

# ***CAPITAL SPORTS***

## **Helix Stride**

Crosstrainer

Vélo elliptique

Bicicleta elíptica

Bicicletta ellittica

10034037



Sehr geehrter Kunde,

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




---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| Sicherheitshinweise 4          | English 51   |
| Einzelteile 6                  | Français 99  |
| Zusammenbau 8                  | Español 147  |
| Geräteübersicht 26             | Italiano 195 |
| Nutzungsmöglichkeiten 27       |              |
| Konsole und Funktionen 30      |              |
| Programme 35                   |              |
| Cardiotraining im Überblick 41 |              |
| Aufwärmung vor dem Training 44 |              |
| Training per Kinomap App 47    |              |
| Pflege und Wartung 49          |              |
| Hinweise zur Entsorgung 50     |              |
| Konformitätserklärung 50       |              |

---

## TECHNISCHE DATEN

---

|                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| Artikelnummer                       | 10034037             |
| Stromversorgung (Computer)          | 220-240 V ~ 50/60 Hz |
| Abmessungen (Breite x Höhe x Tiefe) | 139x74x169 cm        |



### 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.

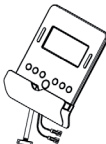
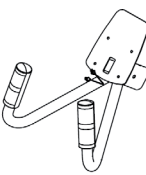
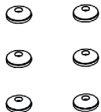
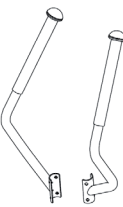

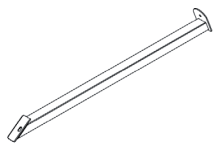
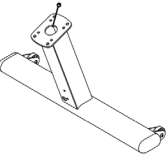
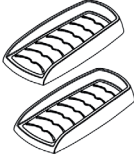


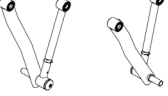

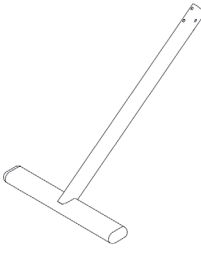
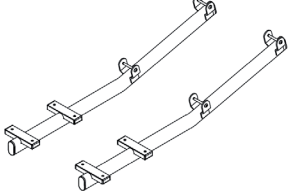
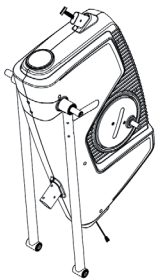
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, 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.











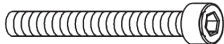
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie 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: 136 kg.





## EINZELTEILE

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p>Konsole (53)</p>                  | <p>Fester Lenker (54)</p>  | <p>Rohrkappe (46)</p>   | <p>Griffe (59/60)</p>              |   |
| <p>FüÙe (31)</p>                    | <p>Stützrohr (34)</p>      |  | <p>Vorderer Stabilisator (32)</p>  |   |
| <p>Pedale (61)</p>                   | <p>Netzteil (71)</p>       | <p>Schwungarm (51)</p>  | <p>Schwunggelenk (52)</p>          | <p>Abdeckung (64)</p>  |
| <p>Hinterer Stabilisator (29)</p>  | <p>Pedalarm (63)</p>     |  | <p>Hauptrahmen (1)</p>            |   |

## Kleinteile

| Nr. | Bezeichnung  | Stk. | Nr. | Bezeichnung   | Stk. |
|-----|--|------|-----|---|------|
| 97  | Inbusschraube<br>(M8 x 1.25 x 20 mm)   | 3    | 74  | Sicherungsscheibe M8  | 3    |
|     |   |      |     |  |      |
| 98  | Inbusschraube<br>(M8 x 1.25 x 25 mm)   | 6    | 76  | Unterlegscheibe<br>(8 x 16 x 2.0)   | 3    |
|     |   |      |     |  |      |
| 99  | Inbusschraube<br>(M8 x 1.25 x 30 mm)   | 8    | 77  | Unterlegscheibe<br>(8 x 30 x 2.0)   | 6    |
|     |   |      |     |  |      |
| 84  | Nylonmutter<br>(M6 x 1.0)  | 4    | 94  | Schraube<br>(M5 x 0.8 x 15 mm)  | 4    |
|     |   |      |     |  |      |
| 103 | Inbusschraube<br>(M6 x 1.0 x 35 mm)  | 4    |     |   |      |
|     |  |      |     |   |      |

## Werkzeuge

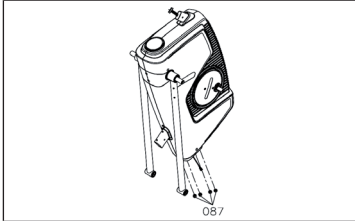
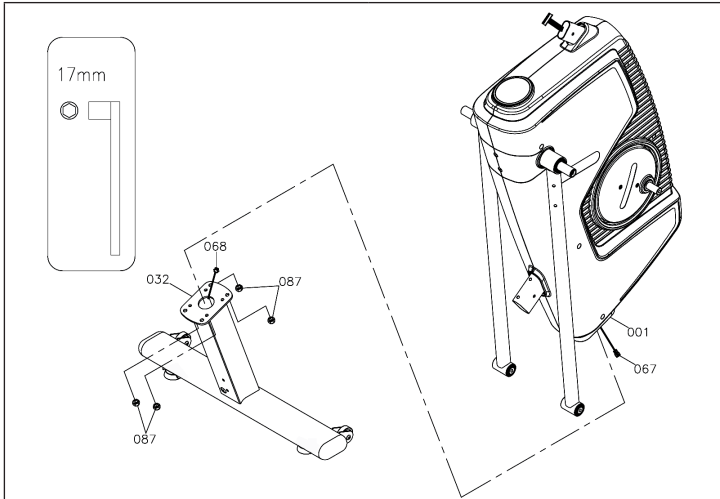
|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Multitool  | Inbusschlüssel<br>(5 & 6 mm)  | Inbusschlüssel<br>(17 mm)   | Schlüssel   |

## ZUSAMMENBAU

### Schritt 1: Anbau der einstellbaren FüÙe

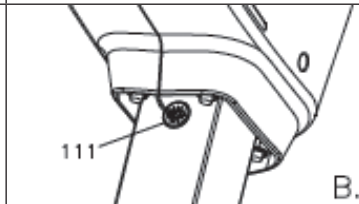
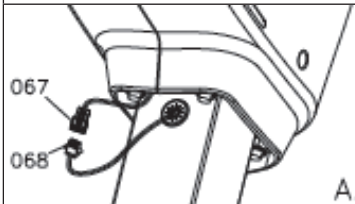
|  |  |
|--|--|
| <p>The diagram shows a perspective view of a stabilizer bar (032) with two adjustable feet (031) being attached to its front end. The feet are shown in their retracted position, ready to be slid into the stabilizer's mounting slots.</p> | <p>Montieren Sie die einstellbaren FüÙe (31) gemäß der Abbildung am vorderen Stabilisator (32).</p>  |
| <p>The diagram shows a side view of the stabilizer assembly. Labels with arrows point to the 'Stabilisator' (stabilizer), the 'Justierplatte' (leveling plate), and the 'FuÙ' (foot).</p>  | <p>Drehen Sie die einstellbaren FüÙe zunächst komplett in die Justierplatte.</p>   |
| <p>The diagram shows a side view of the leveling plate and foot assembly. Labels with arrows point to the 'Stabilisator', the 'Justierplatte', and the 'FuÙ'. The foot is shown being rotated to adjust its height.</p>                      | <p>Sollte der Crosstrainer nicht gerade stehen, gleichen Sie die Unebenheit mit den einstellbaren FüÙen aus.</p>   |
| <p>A close-up photograph shows a person's hands adjusting the foot on the leveling plate. Labels with arrows point to the 'Justierplatte' and the 'FuÙ'.</p>   | <p>So stellen Sie die FüÙe richtig ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Lösen Sie den FuÙ und die Justierplatte.</li> <li>2 Drehen Sie den FuÙ heraus.</li> <li>3 Sobald das Gerät eben steht, ziehen Sie die Justierplatte fest, um den einstellbaren FuÙ in dieser Position zu fixieren.</li> </ol> |

## Schritt 2: Anbau des vorderen Stabilisators



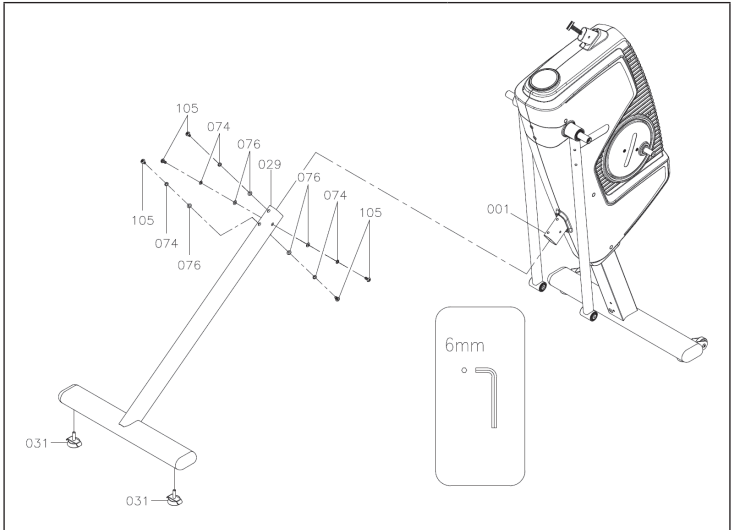
Die 4 Nylommuttern (87) wurden an der Unterseite des Hauptrahmens (1) Vorinstalliert. Nehmen Sie die Nylonmuttern (87) ab.

Setzen Sie den Hauptrahmen (1), wie abgebildet, in die Styroporverpackung. So lässt sich der Vorderer Stabilisator (32) leichter installieren. Befestigen Sie dann den vorderen Stabilisator (32) mit den Rädern nach unten am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie die 4 Nylonmuttern M10\*1.5 (87) fest. Achten Sie darauf, dass die Drähte nicht eingeklemmt werden!

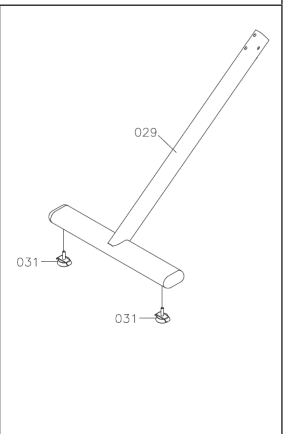
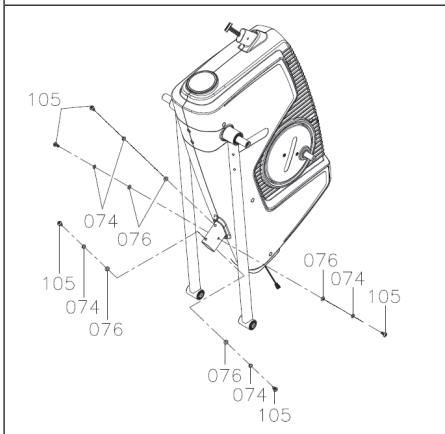


Stecken Sie den unteren Adapteranschlussdraht (68) in den mittleren Adapteranschlussdraht (67). Achten Sie darauf, die Drähte nicht zu quetschen! Stecken Sie dann die Drähte (67 & 68) sauber in das Loch der Schnappbuchse (111).




Schritt 3: Anbau des hinteren Stabilisators

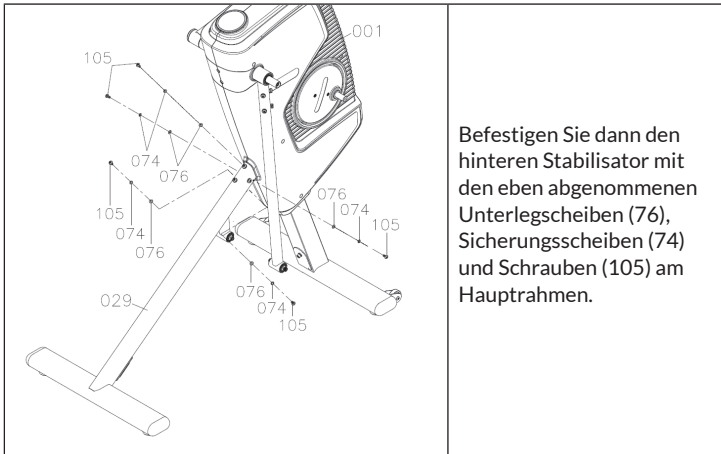


Befestigen Sie die einstellbaren FüÙe am hinteren Stabilisator.

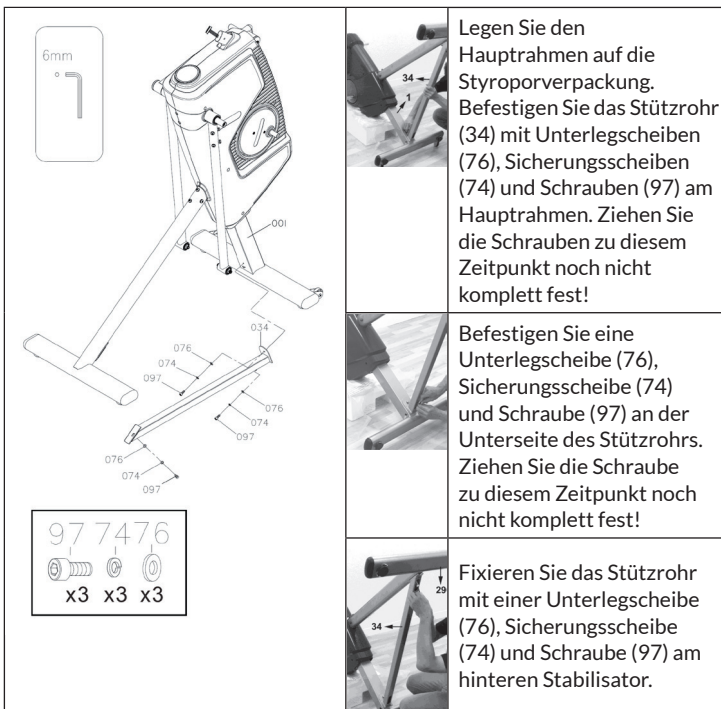


Entfernen Sie die 5 vormontierten Unterlegscheiben (76), Sicherungsscheiben (74) und Schrauben (105) vom Haupttrahmen.

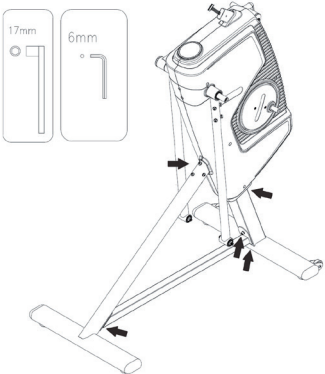

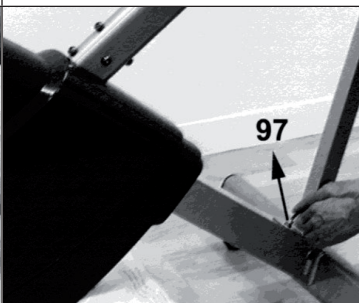
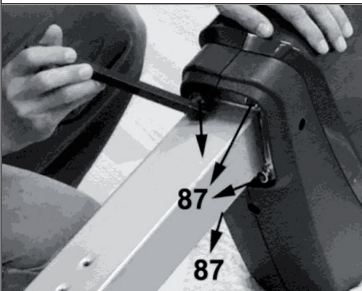
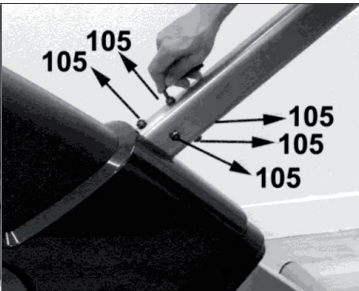
- |   |   |  |
|---|---|--|
| 105   | 74  | 76   |
|  |  |  |
| x5  | x5  | x5   |



#### Schritt 4: Anbau des Stützrohrs

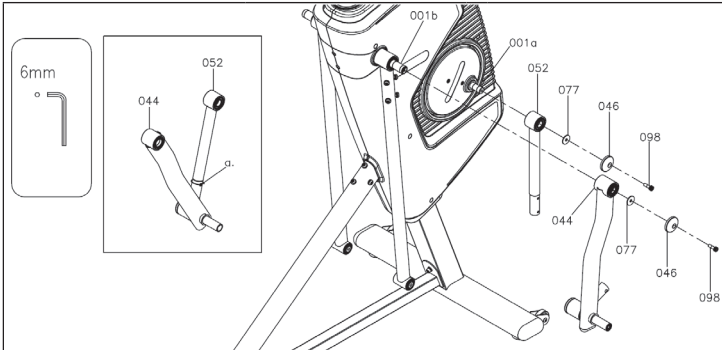


## Schritt 5: Anziehen der Schrauben und Muttern

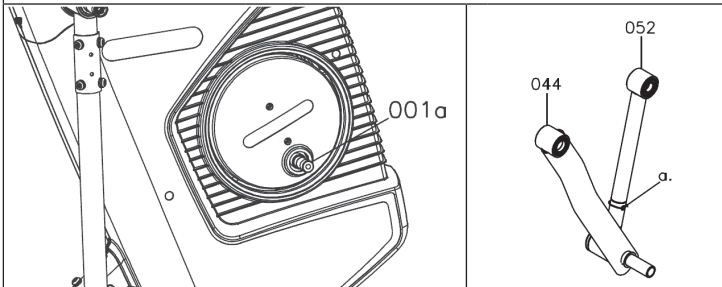
|  |  |
|--|--|
|  <p>The diagram shows the stabilizer assembly of the exercise machine. On the left, two tools are shown: a 17mm hex key and a 6mm hex key. Arrows point to the locations where these tools are used to tighten screws on the stabilizers.</p> | <p>Stellen Sie das Gerät auf die Stabilisatoren und ziehen Sie alle eben festigten Schrauben fest an.</p>  |
|  <p>A close-up photograph showing a person's hands using a hex key to tighten a screw labeled '97' on the underside of a metal support tube.</p>  |  <p>Another close-up photograph showing the same screw '97' being tightened on the underside of the support tube.</p>                        |
| <p>Ziehen Sie zuerst die Schrauben (97) an der Unterseite des Stützrohrs an.</p>   |  |
|  <p>A close-up photograph showing a person's hands using a hex key to tighten a nut labeled '87' on the top side of the support tube.</p>  |  <p>A close-up photograph showing a person's hands using a hex key to tighten screws labeled '105' on the top side of the support tube.</p> |
| <p>Ziehen Sie dann die Muttern (87) an der Oberseite des Stützrohrs an.</p>  | <p>Ziehen Sie zum Schluss die Schrauben (105) an der Oberseite des Stützrohrs an.</p>  |



## Schritt 6: Anbau der Schwingelenke



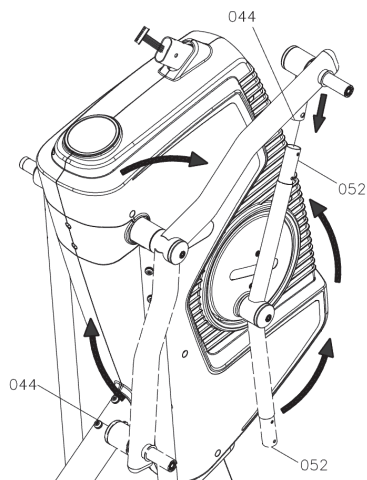
Entfernen Sie vorsichtig das Verpackungsmaterial von den zwei Achsen. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht die beiden vormontierten Unterlegscheiben entfernen.



Richten Sie die Kurbelachse (001a) nach unten aus, wie auf dem Bild gezeigt. Dadurch lässt sich die Kurbel- und Schwenkverbindung (44/52) leicht montieren.

Entfernen Sie den Kabelbinder (a) von der Kurbel- und Schwenkverbindung (44/ 52).

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Das Schwenkgelenk (52) hat eine linke und eine rechte Seite. Auf jeder Seite befindet sich ein Aufkleber (F). Achten Sie darauf, dass der Aufkleber während der Montage zum Gerät hin zeigt. Befestigen Sie das Schwenkgelenk (52) an der Kurbelachse (001a).</p> |
|  | <p>Befestigen Sie das Kurbelgestänge (44) an der Kurbelachse (001b). Versichern Sie sich, dass die Achsoberfläche tiefer liegt als das Lager.</p>  |
|  | <p>Befestigen Sie die 2 Unterlegscheiben (77), die 2 Rohrkappen (46) und die 2 Muffenschrauben (98) auf Kurbel- und Schwenkgestänge (44, 52) und ziehen Sie sie vollständig an.</p> <p>77 46 98<br/>x2 x2 x2</p>   |



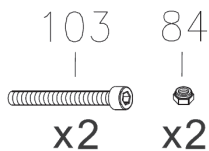
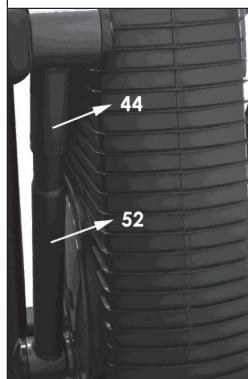
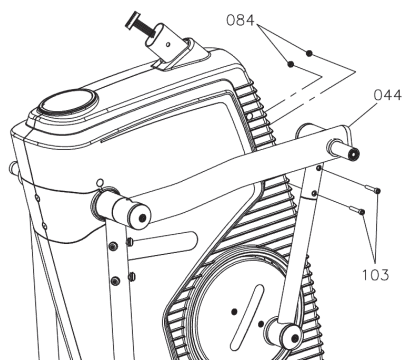
Befestigen Sie die Kurbel- und Schwenkverbindung (44/52).

Hinweis: Sie können das Kurbelgestänge (44) leicht drehen, bis es sich in der gleichen Linie wie das Schwenkgestänge (52) befindet.

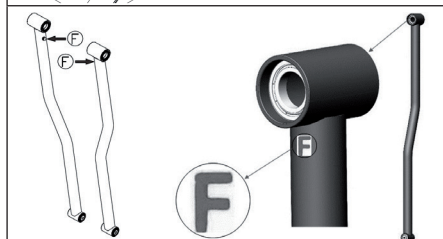
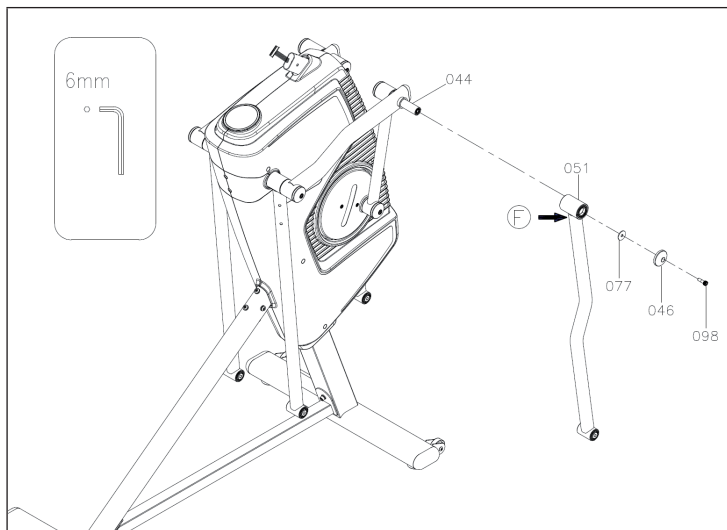
Ziehen Sie die 2 Nylonmuttern (84) und die 2 Steckschrauben (103) vollständig fest.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass die Nylonmutter nach innen zeigt.

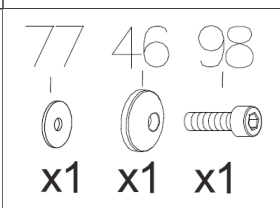
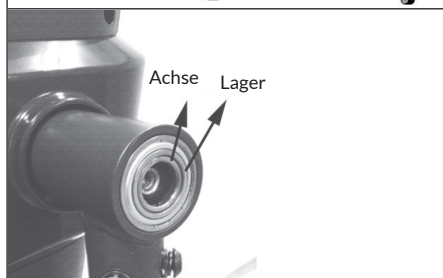
Wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang für die andere Seite.



Schritt 7: Anbau der Schwungarme



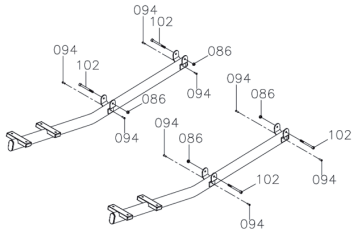
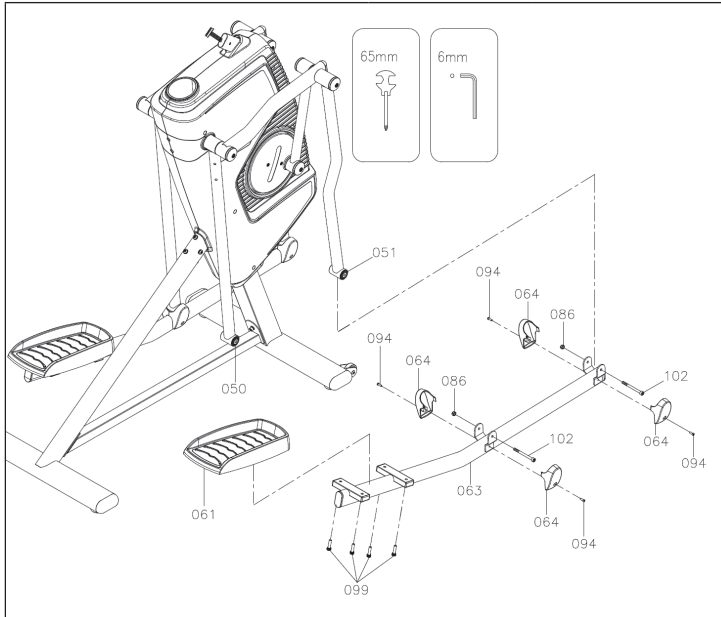
Achten Sie darauf, dass der Schwungarm eine linke und eine rechte Seite hat. Beide Schwungarme tragen eine Markierung [F]. Die Markierung sollte bei der Montage zum Gerät zeigen.



Versichern Sie sich, dass die Achsoberfläche tiefer liegt als das Lager.

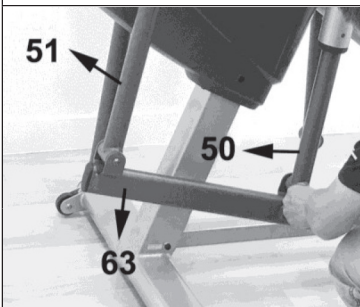
Schieben Sie den Schwungarm (51) auf das Kurbelgelenk (44) und befestigen Sie ihn mit Unterlegscheibe (77) Rohrkappe (46) und Schraube (98). Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.

## Schritt 8: Anbau der Pedalarms



Entfernen Sie die vormontierten Muttern (86), Bolzen (102) und Schrauben (94) vom Pedalarm (63).

**Hinweis:** Das linke Pedal (L) und das rechte Pedal (R) sind unterschiedlich, beachten Sie den R & L-Aufkleber, bevor Sie das Pedal befestigen.



86 102  
x4 x4

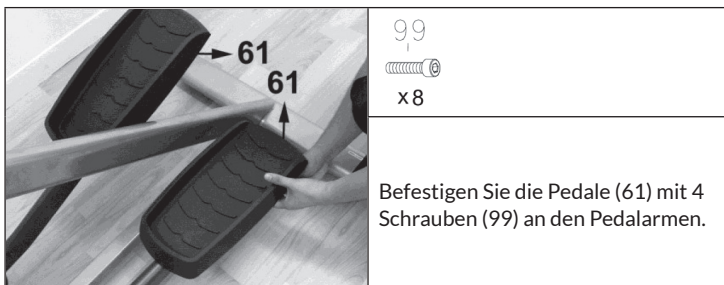
Befestigen Sie den Pedalarm mit 2 Bolzen (102) und Muttern (86) am vorderen und hinteren Schwingarm.

94  
x4

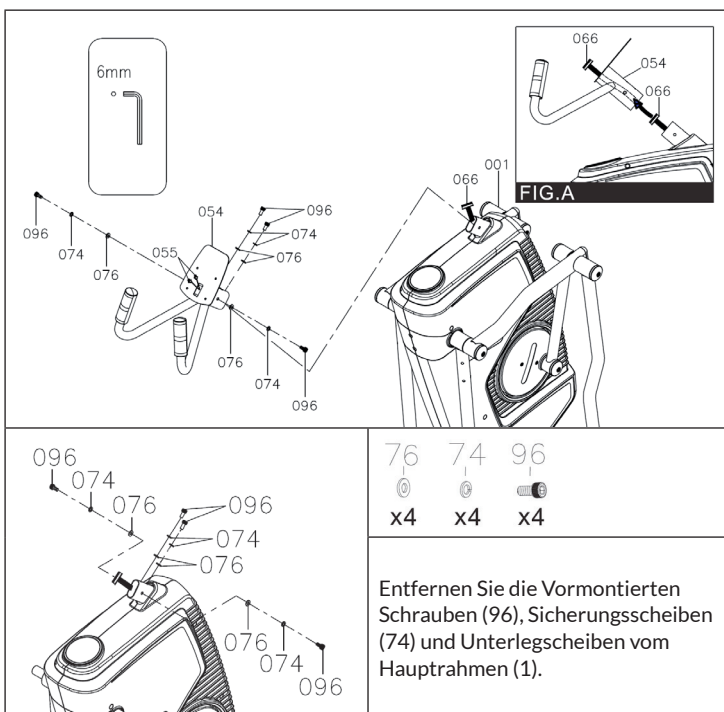
Befestigen Sie dann die 4 Abdeckungen mit Schrauben (94) am Pedalarm.

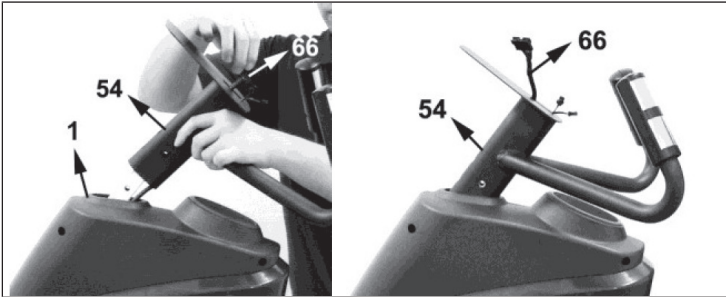
Wiederholen Sie die Schritte auf der anderen Seite.

## Schritt 9: Befestigung der Pedale

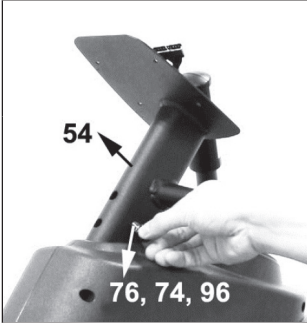


## Schritt 10: Anbau des Lenkers



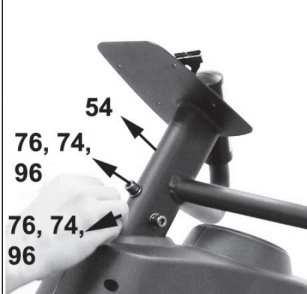


Stecken Sie das obere Anschlusskabel (66) vorsichtig in den Lenker (54).



- 76  
⊕  
x2
- 74  
⊕  
x2
- 96  
⊕  
x2

Befestigen Sie die beiden Seiten des Griffs (54) mit 2 Unterlegscheiben (74), Sicherungsscheiben (76) und Schrauben (96). Ziehen Sie die Schrauben fest an.

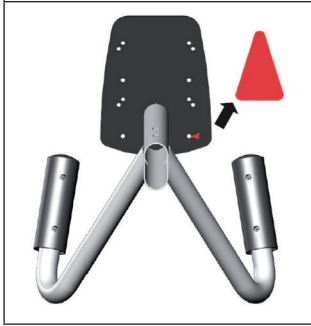
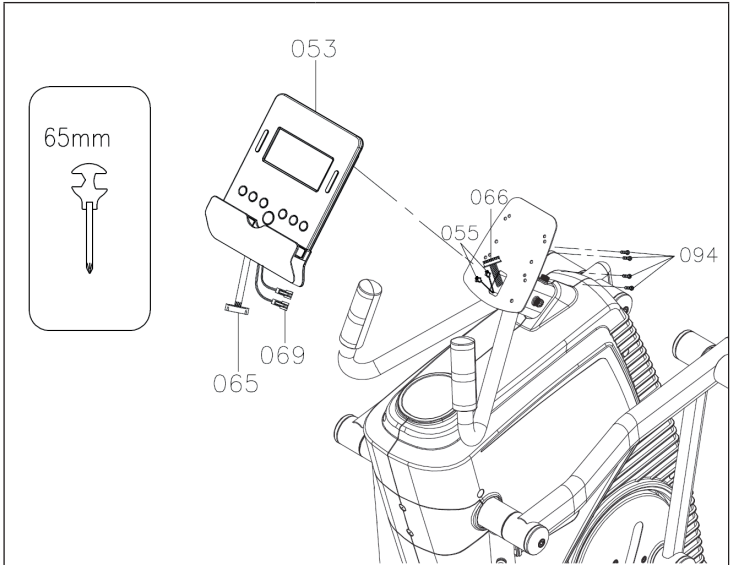


- 76  
⊕  
x2
- 74  
⊕  
x2
- 96  
⊕  
x2

Befestigen Sie die vordere Seite des Griffs (54) mit 2 Unterlegscheiben (74), Sicherungsscheiben (76) und Schrauben (96). Ziehen Sie die Schrauben fest an.

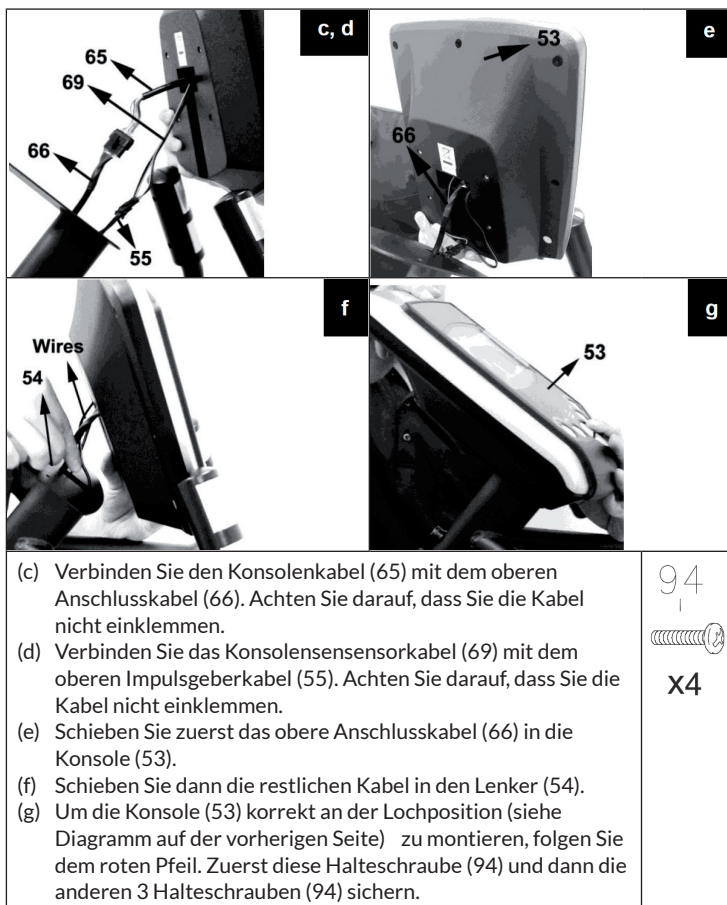
**Hinweis:** Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben vor dem Festziehen angebracht werden und ziehen Sie sie dann vollständig an.

Schritt 11: Anbau der Konsole

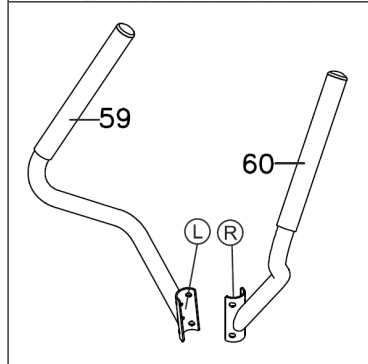
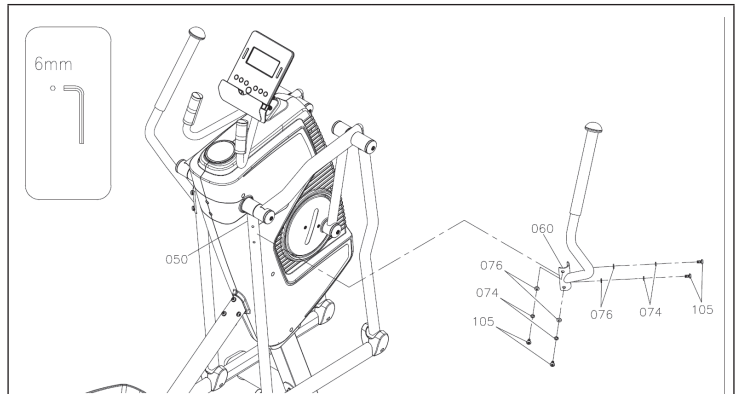


**Hinweis:** Zur korrekten Montage der Konsole an der Lochposition, orientieren Sie sich am roten Pfeil. Sichern Sie zuerst diese Konsolschraube (94) und dann die anderen 3 Konsolschrauben (94).

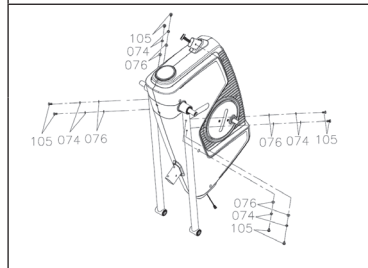




Schritt 12: Befestigen der Griffe

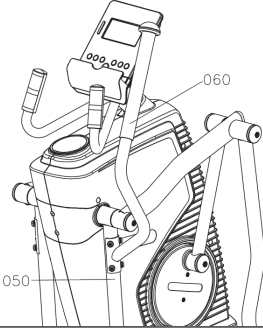



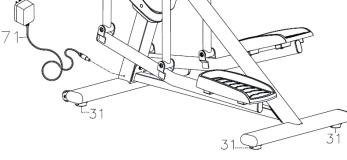


Hinweis: Die beiden Griffe sind mit L (links) und R (rechts) gekennzeichnet.



|    |    |     |
|----|----|-----|
| 76 | 74 | 105 |
|    |    |     |
| x8 | x8 | x8  |

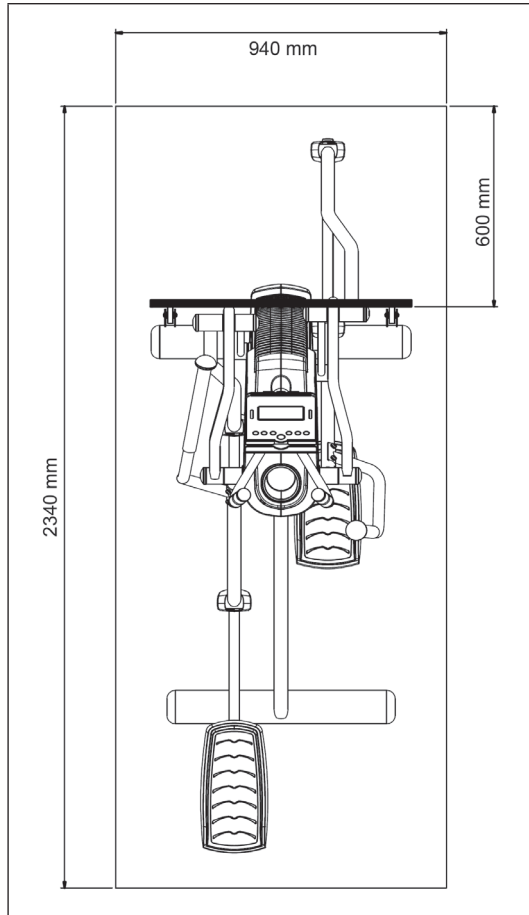
Entfernen Sie die vormontierten Unterlegscheiben (76), Sicherungsscheiben (74) und Schrauben (105) von den rechten und linken hinteren Schwungradarmen.

|   |   |
|---|---|
|  | <p>76 74 105<br/>   <br/> x4 x4 x4</p> |
|  | <p>Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind und das Gerät waagrecht steht. Stecken Sie zunächst das Netzkabel in die Steckdose auf der linken unteren Seite des Hauptrahmens. Schließen Sie dann das Netzteil an die Steckdose an.</p>                              |

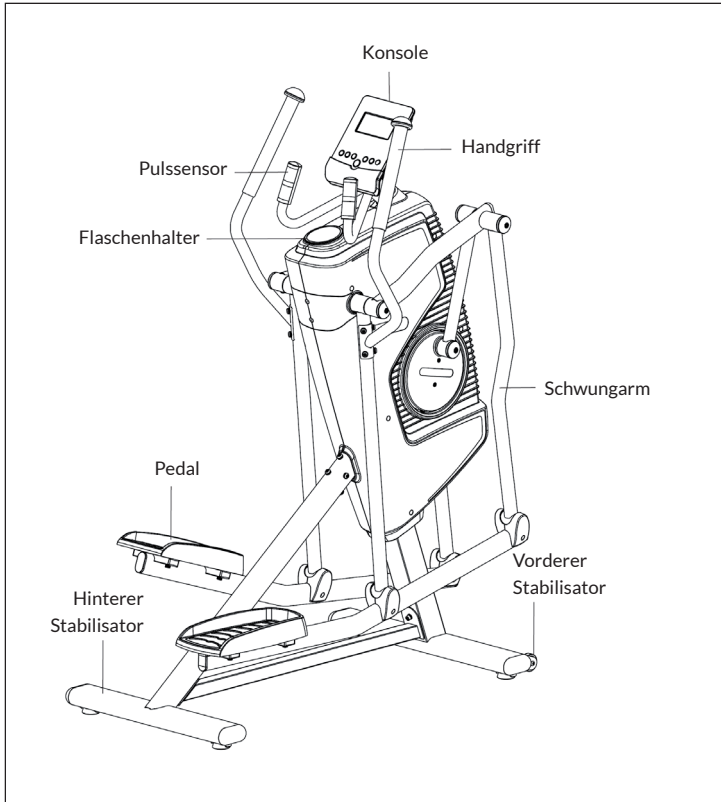
### Abmessungen

Platzieren Sie das Element in dem Bereich, in dem Sie es verwenden möchten.  
Die maximal nutzbare  
Die Abmessungen des Artikels betragen ca. 2140 mm (L) x 740 mm (B).

Für den sicheren Betrieb des Artikels ist eine Fläche von 2340 mm (L) x 940 mm (B) erforderlich. Achten Sie darauf, dass an der Vorderseite genügend Platz für mindestens 600 mm für den Zugang und die Passage um das Teil vorhanden ist.



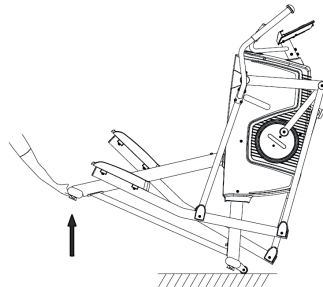
## GERÄTEÜBERSICHT



So bewegen Sie das Gerät

Heben Sie den hinteren Stabilisator mit beiden Händen an und schieben Sie das Gerät auf den 2 Transportrollen zum gewünschten Ort.



**Hinweis:** Bewegen Sie das Gerät nur auf ebenerdigem Boden!




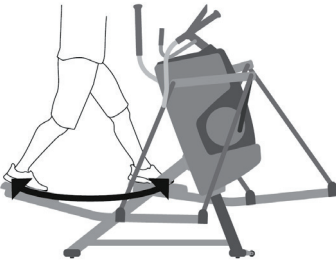


## NUTZUNGSMÖGLICHKEITEN

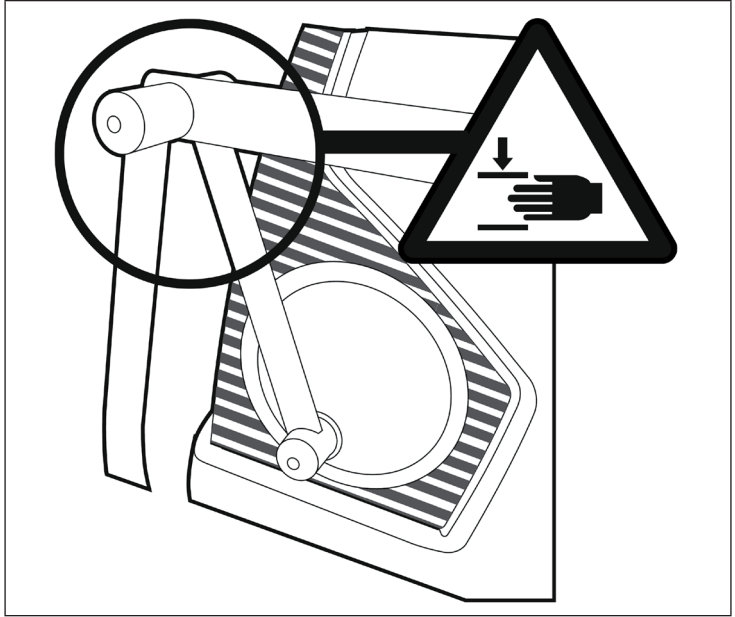
Capital Sports Helix Stride ist das innovative Cardiogerät, welches Ihnen 6 unterschiedliche Bewegungsmuster ermöglicht. Machen Sie sich langsam mit der Steuerung vertraut. Je nachdem, in welchem Winkel Sie sich auf den Fussplattformen bewegen wird die Anlenkung des Helix Stride sich entsprechend anpassen. Nutzen Sie bei jeder Bewegung zusätzlich die Handläufe (Grie). Durch die hohe Schwungmasse wird ein runder Bewegungslauf eingestellt und Sie können sich ganz auf das Workout konzentrieren.

Folgende Bewegungsmuster sollten Sie verinnerlichen:

| Stepper   | Radfahren   |
|---|---|
|  |  |
| <p>Stepper - die klassische Auf- und Abbewegung.</p>                              | <p>Radfahren - entspricht dem Indoor Bike Training in stehender Position.</p>     |

| Crosstrainer   | Laufen  |
|--|---|
|                             |                |
| <p>Crosstrainer - nutzen Sie die beweglichen Handläufe für das klassische Crosstrainer Workout.</p>          | <p>Laufen - Sie können die starren Grie verwenden und laufen mit einer weiten Schrittlänge.</p> |
| Mountainclimber  | Airwalker   |
|                             |                |
| <p>Mountainclimber - diagonal geht es bergauf, bestimmen Sie den Winkel und damit die Intensität selbst.</p> | <p>Airwalker - schwingende Bewegungen für ein hüftgelenksschonendes Training.</p>               |

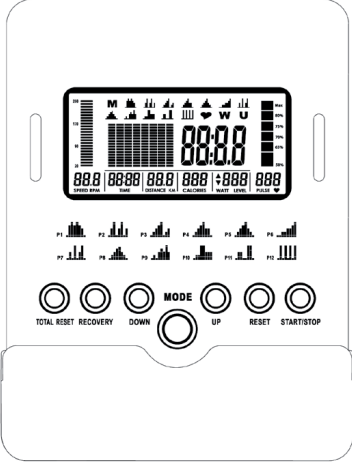
## Wichtiger Hinweis zur Sicherheit

**VORSICHT**

Verletzungsgefahr! Dieses Sportgerät entwickelt während der aktiven Nutzung dynamische Kräfte. Die Bewegung der mechanischen Elemente (Handgriffe, Laufrollen, bewegliche Rahmenteile) kann für dritte Personen in der unmittelbaren Nähe des Sportgerätes ein Risiko darstellen. Stellen Sie daher sicher, dass Dritte (Personen und insbesondere Kinder) nicht in unmittelbare Nähe des Gerätes gelangen, wenn dieses gerade in Benutzung ist. Vergewissern Sie sich außerdem, dass jeder neue Nutzer des Gerätes mit der Funktionsweise des Gerätes vertraut gemacht wird (über eine Einführung bzw. das Bereitstellen dieser Bedienungsanleitung).
















## KONSOLE UND FUNKTIONEN









Konsole starten

- Stecken Sie das Netzteil in die Steckdose.
- Drücken Sie eine beliebige Taste auf der Konsole oder beginnen Sie zu Treten, um die Konsole einzuschalten. Nach einigen Sekunden leuchtet das Display kurz auf und es ertönt ein Signalton. Die Konsole ist nun betriebsbereit.
- Drücken Sie die TOTAL RESET, um die Konsole einzuschalten und alle Werte zurückzusetzen.
- Die Konsole schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.

Programmliste

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| M   | P1  | P2  | P3  |
| <b>M</b>  |  |  |  |
| Manuell   | Pomuskel-Training   | Physisch  | Rampe   |
| P4  | P5  | P6  | P7  |
|  |  |  |  |
| Plateau erklimmen   | Bergsteigen 1   | Fitness-Test  | Iron Man  |
| P8  | P9  | P10   | P11   |
|  |  |  |  |
| Bergsteigen 2   | Fettverbrennung   | Hügel erklimmen   | Berg und Tal  |
| P12   | P13   | P14   | P15   |
|  |  | <b>W</b>  | <b>U</b>  |
| Intervalltraining   | Herzfrequenz-<br>kontrolle 55% /<br>75% / 90%                                     | Watt-Kontrolle  | Benutzerdefiniert   |

## Tastenfunktionen

|  |   |
|--|---|
| <br>START/STOP    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie START/STOP, um mit der Übung zu beginnen.</li> <li>• Drücken Sie erneut START/STOP, um alle Funktionen während des Trainingsprogramms zu stoppen und zu unterbrechen.</li> </ul>   |
| <br>RESET         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die Taste im Pausenmodus, um zum Hauptmenü zurückzukehren.</li> <li>• Halten Sie die RESET-Taste länger als 2 Sekunden gedrückt, um die Konsole wieder einzuschalten.</li> </ul>   |
| <br>RECOVERY      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit der Taste RECOVERY können Sie messen, wie schnell Sie nach dem Training zu einer Ruheherzfrequenz zurückkehren.</li> <li>• Diese Taste kann nur im Pausenmodus und bei Anzeige des Herzsymbols verwendet werden.</li> <li>• Die Konsole misst Ihren Puls für 60 Sekunden und berechnet dann Ihren Puls. Es wird ein Wert von F1 (schlecht) bis F6 (sehr gut) angezeigt. Der Wert dient nur als Vergleich zwischen den Trainingseinheiten. Wir empfehlen Ihnen nach jeder Trainingseinheit den Puls zu messen. Beenden Sie das Training, bevor Sie die Funktion starten. Der Puls wird über dem Herzzeichen angezeigt.</li> <li>• Drücken Sie die Taste RECOVERY erneut, um nach dem Test zum Hauptmenü zurückzukehren.</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b> Wenn Sie die Herzfrequenz-Sensoren nicht mit beiden Händen richtig halten, wird als Pulswert [P] ausgegeben und auf dem Bildschirm F6 ausgegeben, nachdem die Konsole heruntergezählt hat, was bedeutet, dass Ihr Puls nicht ermittelt werden konnte. Starten Sie den Test in diesem Fall erneut.</p> |
| <br>TOTAL RESET  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die TOTAL RESET, um die Konsole einzuschalten und alle Werte zurückzusetzen.</li> </ul>  |
| <br>UP      DOWN | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie UP oder DOWN, um Programme auszuwählen, den Widerstand oder den Funktionswert einzustellen.</li> </ul>   |
| <b>MODE</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie zur Bestätigung die MODUS-Taste.</li> </ul>  |

## Displayanzeigen

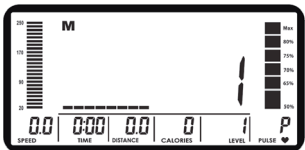
|   |   |
|---|---|
|  <p><b>SPEED RPM</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SPEED:</b> Zeigt Ihre aktuelle Tretgeschwindigkeit als km/Meilen pro Stunde an.</li> <li>• <b>RPM:</b> Zeigt Ihre aktuelle Tretgeschwindigkeit als Umdrehungen pro Minute an.</li> </ul>  |
|  <p><b>TIME</b></p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn keine Zielzeit eingestellt wurde, zählt <b>TIME</b> von 0:00 bis maximal 99:59 Minuten aufwärts.</li> <li>• Wenn eine Zielzeit eingestellt wurde (1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten), zählt die Konsole von der eingestellten Zielzeit bis auf 0:00 herunter.</li> </ul>  |
|  <p><b>DISTANCE</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn keine Zieldistanz eingestellt wurde, wird die zurückgelegte Gesamtstrecke von 0,00 bis 99,9 km/Meilen angezeigt.</li> <li>• Wenn eine Zieldistanz eingestellt wurde (1,0 bis 99,0 km/Meile in 1 km/Meile-Schritten), zählt die Konsole von der eingestellten Zieldistanz bis auf 0 herunter.</li> </ul>                             |
|  <p><b>CALORIES</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn keine Zielkalorien eingestellt wurden, werden die Gesamtkalorien von 0 bis 999 Kalorien angezeigt.</li> <li>• Wenn Zielkalorien eingestellt wurden (10 bis 990 kcal in 10-kcal-Schritten), zählt die Konsole von den eingestellten Zielkalorien bis auf 0 herunter.</li> </ul>  |
|  <p><b>WATT LEVEL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>WATT:</b> Zeigt die aktuelle Leistung an, die Sie bei einem bestimmten Widerstandswert erzeugen bzw. zeigt den aktuellen Wert in Watt während des Trainings an. Anzeigebereich: 0 bis 999.</li> <li>• <b>LEVEL:</b> Zeigt den Drehmoment/Widerstand des aktuellen Programms an, von Stufe 1 bis 32, in 1-Stufen-Schritten.</li> </ul> |



- Hinweis: Wenn Sie den Zielpuls eingestellt haben (30 bis 230 bpm = Schläge pro Minute in 1-bpm-Schritten) und der Konsolen-Summer ertönt, liegt die Herzfrequenz während des Trainings über dem Zielwert!
- Damit der Puls gemessen werden kann, müssen Sie beide Hände auf die Pulssensoren am Lenker legen. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach der Anzeige des Herzsymbols angezeigt.
- Wenn Sie Ihre Hände nicht richtig halten und einige Sekunden ohne Impulseingang vergehen, schaltet die Konsole den Impulskreis ab. Legen Sie Ihre Hände wieder richtig auf die Pulssensoren, die Pulsanzeige erscheint wieder

## PROGRAMME


### Konsole starten

|   |  |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die TOTAL RESET, um die Konsole einzuschalten und alle Werte zurückzusetzen.</li> <li>• Wählen Sie U1/U2/U3 oder U4, indem Sie die Taste UP oder DOWN drücken.</li> <li>• Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) ein und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE.</li> </ul> |
|---|--|


### Manuelles Programm

- Wenn das Gerät eingeschaltet ist, wird das Manuelle Programm ausgewählt, drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Drücken Sie START/STOP, um das aktuelle Programm zu unterbrechen.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Drücken Sie dann UP oder DOWN, um das Manuelle Programm auszuwählen. Drücken Sie MODE, um das Programm aufzurufen.


### Level einstellen:

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Drücken Sie UP oder DOWN, um das Niveau auszuwählen (von 1 bis 32) und drücken Sie zum Bestätigen MODE.</p> |
|---|--|


### Zeit einstellen:

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Drücken Sie die UP oder DOWN, um die gewünschte Zeit einzustellen (1:00 bis 99:00 Minuten) und drücken Sie zum Bestätigen MODE.</p> |
|---|--|


Distanz einstellen:

|  |   |
|--|---|
| <br><b>DISTANCE</b> | <p>Drücken Sie die UP oder DOWN, um die gewünschte Distanz einzustellen (1,0 bis 99,0 km/Meilen) und drücken Sie zum Bestätigen MODE.</p> |
|--|---|

Kalorien einstellen:

|  |  |
|--|--|
| <br><b>CALORIES</b> | <p>Drücken Sie die UP oder DOWN, um die gewünschten Kalorien einzustellen (10 bis 990 kcal) und drücken Sie zum Bestätigen MODE.</p> |
|--|--|

Zielpuls einstellen:

|   |  |
|---|--|
| <br><b>PULSE</b> | <p>Drücken Sie die UP oder DOWN, um den gewünschte Zielpuls einzustellen (30 bis 230 bpm) und drücken Sie zum Bestätigen MODE.</p> |
|---|--|

- Drücken Sie START/STOP, um mit der Übung zu beginnen.
- Während des Trainings können Sie UP oder DOWN drücken, um das Spannungsniveau (von 1 bis 32) zu erhöhen bzw. zu verringern.
- Drücken Sie während des Trainings MODE, um sich den aktuellen Trainingswert nach Kategorie (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE) anzeigen zu lassen.

**Hinweis zur Herzfrequenz:** Sie müssen beide Hände auf die Pulssensoren am Lenker legen. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach der Anzeige des Herzsymbols angezeigt. Wenn Sie Ihre Hände nicht richtig halten und einige Sekunden ohne Impulseingang vergehen, schaltet die Konsole den Impulskreis ab und zeigt dann eine Fehlermeldung [P]. Legen Sie Ihre Hände wieder richtig auf die Pulssensoren und die Pulsanzeige erscheint wieder.


## Programme P1-P12

- Drücken Sie die TOTAL RESET, um die Konsole einzuschalten und alle Werte zurückzusetzen.
- Wählen Sie U1/U2/U3 oder U4, indem Sie die Taste UP oder DOWN drücken.
- Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) ein und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE.


### Programmauswahl:

- Drücken Sie START/STOP, um das aktuelle Programm zu unterbrechen.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Drücken Sie dann UP oder DOWN, um das Manuelle Programm auszuwählen. Drücken Sie MODE, um das gewünschte Programm aufzurufen.

### Level einstellen:

|   |  |
|---|--|
| <br><b>LEVEL</b> | <p>Drücken Sie UP oder DOWN, um das Niveau auszuwählen (von 1 bis 32) und drücken Sie zum Bestätigen MODE.</p> |
|---|--|

### Zeit einstellen:

|  |  |
|--|--|
| <br><b>TIME</b> | <p>Drücken Sie die UP oder DOWN, um die gewünschte Zeit einzustellen (1:00 bis 99:00 Minuten) und drücken Sie zum Bestätigen MODE.</p> |
|--|--|

- Drücken Sie START/STOP, um mit der Übung zu beginnen.
- Während des Trainings können Sie UP oder DOWN drücken, um das Widerstandsniveau (von 1 bis 16) zu erhöhen bzw. zu verringern.
- Drücken Sie während des Trainings MODE, um sich den aktuellen Trainingswert nach Kategorie (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE) anzeigen zu lassen.



## H.R.C.-Programm P13




- Drücken Sie die TOTAL RESET, um die Konsole einzuschalten und alle Werte zurückzusetzen.
- Wählen Sie U1/U2/U3 oder U4, indem Sie die Taste UP oder DOWN drücken.
- Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) ein und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE.

## Programmauswahl:

- Drücken Sie START/STOP, um das aktuelle Programm zu unterbrechen.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Drücken Sie dann UP oder DOWN, um das Manuelle Programm auszuwählen. Drücken Sie MODE, um das Programm P13 aufzurufen.
- Drücken Sie dann UP oder DOWN, um eine Zielherzfrequenz (55%, 75%, 90%) auszuwählen und drücken Sie zum Bestätigen MODE.
- Die Zielherzfrequenz lässt sich zwischen 30 bis 230 bpm in 1-bpm-Schritten einstellen.

## Zeit einstellen:

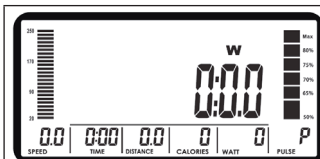
|   |  |
|---|--|
|  | <p>Drücken Sie die UP oder DOWN, um die gewünschte Zeit einzustellen (1:00 bis 99:00 Minuten) und drücken Sie zum Bestätigen MODE.</p> |
|---|--|

- Drücken Sie START/STOP, um mit der Übung zu beginnen.
- Drücken Sie während des Trainings MODE, um sich den aktuellen Trainingswert nach Kategorie (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE) anzeigen zu lassen.

## Wichtige Hinweise zum H.R.C.-Programm:

- Die Konsole überwacht Ihren aktuellen Puls und passt den Widerstand automatisch an, um Ihren Puls innerhalb Ihrer Zielzone zu halten.
- Liegt der aktuelle Puls über dem Wert der Soll-Herzfrequenz, verringert die Konsole automatisch den Widerstand. Der Konsolen-Summer piept weiterhin, um Sie daran zu erinnern, Ihr Training zu verlangsamen.
- Liegt der aktuelle Puls unter dem Wert der Soll-Herzfrequenz, erhöht die Konsole automatisch den Widerstand.

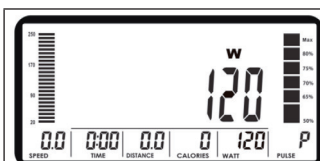
## Watt-Programm P14



- Drücken Sie die TOTAL RESET, um die Konsole einzuschalten und alle Werte zurückzusetzen.
- Wählen Sie U1/U2/U3 oder U4, indem Sie die Taste UP oder DOWN drücken.
- Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) ein und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE.

## Programmauswahl:

- Drücken Sie START/STOP, um das aktuelle Programm zu unterbrechen.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Drücken Sie dann UP oder DOWN, um das Manuelle Programm auszuwählen. Drücken Sie MODE, um das Programm P14 aufzurufen.



- Drücken Sie dann UP oder DOWN, um den Watt-Wert (10 bis 350 Watt) auszuwählen und drücken Sie zum Bestätigen MODE.
- Der Watt-Wert lässt sich zwischen 10 bis 350 W in 5-Watt-Schritten einstellen.

## Zeit einstellen:



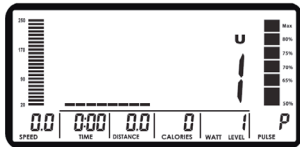
Drücken Sie die UP oder DOWN, um die gewünschte Zeit einzustellen (1:00 bis 99:00 Minuten) und drücken Sie zum Bestätigen MODE.

- Drücken Sie START/STOP, um mit der Übung zu beginnen.
- Während des Trainings können Sie UP oder DOWN drücken, um den Watt-Wert (von 10 bis 350 W) zu erhöhen bzw. zu verringern.
- Drücken Sie während des Trainings MODE, um sich den aktuellen Trainingswert nach Kategorie (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE) anzeigen zu lassen.

## Benutzerdefiniertes Programm P15



- Drücken Sie die TOTAL RESET, um die Konsole einzuschalten und alle Werte zurückzusetzen.
- Wählen Sie U1/U2/U3 oder U4, indem Sie die Taste UP oder DOWN drücken.
- Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) ein und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE.



- Das Benutzerdefinierte Programm ermöglicht es dem Benutzer, den Widerstand manuell einzustellen, die Konsole teilt die Zeit in 8 Intervalle. Der Benutzer konnte den gewünschten Widerstand für jedes Zeitintervall individuell einstellen.
- Drücken Sie UP oder DOWN, um für das erste Intervall den Widerstand (Stufe 1 bis 32) einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung MODE.
- Fahren Sie mit dem obigen Prozess fort, um den Widerstand für die anderen Intervalle einzustellen. Das Programmprofil wird nach der Inbetriebnahme im Speicher abgelegt. Sie können das Profil jederzeit im STOP-Modus ändern.

- Drücken Sie START/STOP, um mit der Übung zu beginnen.
- Drücken Sie während des Trainings MODE, um sich den aktuellen Trainingswert nach Kategorie (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE) anzeigen zu lassen.

---

## CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

---

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

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

### Während des Trainings

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

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

#### 1. Aufwärmphase

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

#### 2. Cardio-Trainingsphase

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

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

### **Aerober Trainingsbereich**

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

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

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

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

### **Anaerober Trainingsbereich**

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

### 3. Erholungsphase

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

#### Trainingsfortschritte

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

#### Essen und Trinken

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

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

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

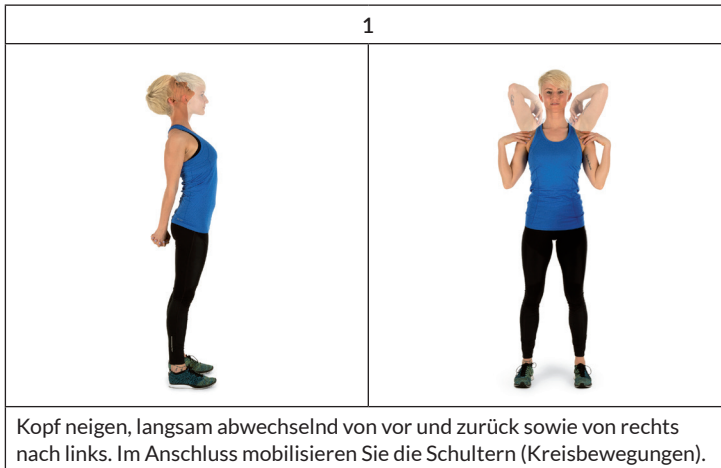
## AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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



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

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

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



| 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.

## 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.

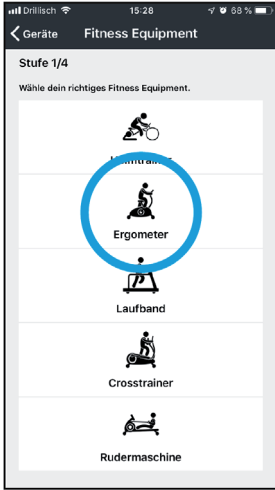
Melden Sie sich kostenlos an und beginnen Sie jetzt!



So verbinden Sie sich mit Kinomap

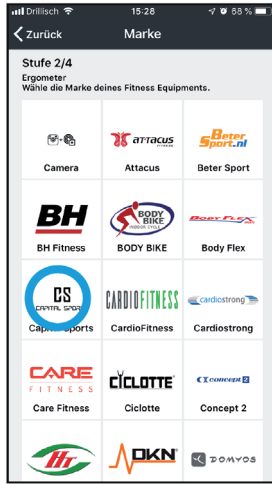
| 1                             | 2  |
|-------------------------------|--|
|                               |  |
| <p>Öffnen Sie Menü/Geräte</p> | <p>Drücken Sie auf (+) und dann auf „Neues Equipment hinzufügen“</p> |

3



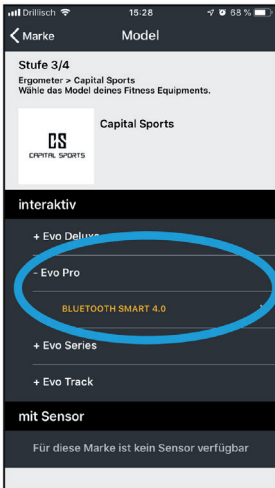
Wählen Sie das passende Gerät aus (Ergometer = Fahrrad)

4



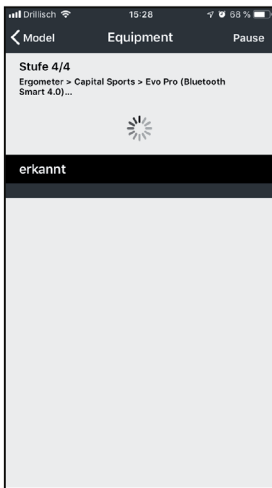
Wählen Sie die Marke aus

5



Wählen Sie das Modell aus und drücken Sie dann auf Bluetooth Smart 4.0

6



Die Bluetooth-Suche startet. Warten Sie bis die Konsole angezeigt wird und wählen Sie sie aus (Der Name lautet in der Regel „iConsole“)

---

## PFLEGE UND WARTUNG

---

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

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

---

## HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

---



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

Das Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zu gesonderten Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.

---

## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

---



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

Die vollständige Konformitätserklärung des Herstellers finden Sie unter folgendem Link:  
<https://use.berlin/10034037>



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         | 52 |
| Single Parts                | 54 |
| Assembly                    | 56 |
| Device Overview             | 74 |
| Possible Uses               | 75 |
| Console and Functions       | 78 |
| Programs                    | 83 |
| Overview of Cardio Training | 89 |
| Warming Up before a Workout | 92 |
| Training via Kinomap App    | 95 |
| Care and Maintenance        | 97 |
| Hints on Disposal           | 98 |
| Declaration of Conformity   | 98 |

---

## TECHNICAL DATA

---

|                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| Item number                         | 10034037             |
| Power supply                        | 220-240 V ~ 50/60 Hz |
| Dimensions (width x height x depth) | 139x74x169 cm        |



### 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.





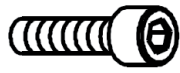





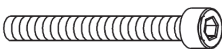
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components 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 136 kg.




## SINGLE PARTS

|                             |                          |                       |                              |                   |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------|
| <p>Console (53)</p>         | <p>Handlebar (54)</p>    | <p>Tube cap (46)</p>  | <p>Handlebars (59/60)</p>    |                   |
| <p>Feet (31)</p>            | <p>Support tube (34)</p> |                       | <p>Front stabilizer (32)</p> |                   |
| <p>Pedal (61)</p>           | <p>Adaptor (71)</p>      | <p>Swing arm (51)</p> | <p>Swing joint (52)</p>      | <p>Cover (64)</p> |
| <p>Rear stabilizer (29)</p> | <p>Pedal arm (63)</p>    |                       | <p>Main frame (1)</p>        |                   |

## Small parts

| No. | Description  | Pc. | No. | Description   | Pc. |
|-----|--|-----|-----|---|-----|
| 97  | Allen screw<br>(M8 x 1.25 x 20 mm)   | 3   | 74  | Lock washer M8  | 3   |
|     |   |     |     |  |     |
| 98  | Allen screw<br>(M8 x 1.25 x 25 mm)   | 6   | 76  | Washer<br>(8 x 16 x 2.0)  | 3   |
|     |   |     |     |  |     |
| 99  | Allen screw<br>(M8 x 1.25 x 30 mm)   | 8   | 77  | Washer<br>(8 x 30 x 2.0)  | 6   |
|     |   |     |     |  |     |
| 84  | Nylon nut<br>(M6 x 1.0)  | 4   | 94  | Screw<br>(M5 x 0.8 x 15 mm)   | 4   |
|     |   |     |     |  |     |
| 103 | Allen screw<br>(M6 x 1.0 x 35 mm)  | 4   |     |   |     |
|     |  |     |     |   |     |

## Tools

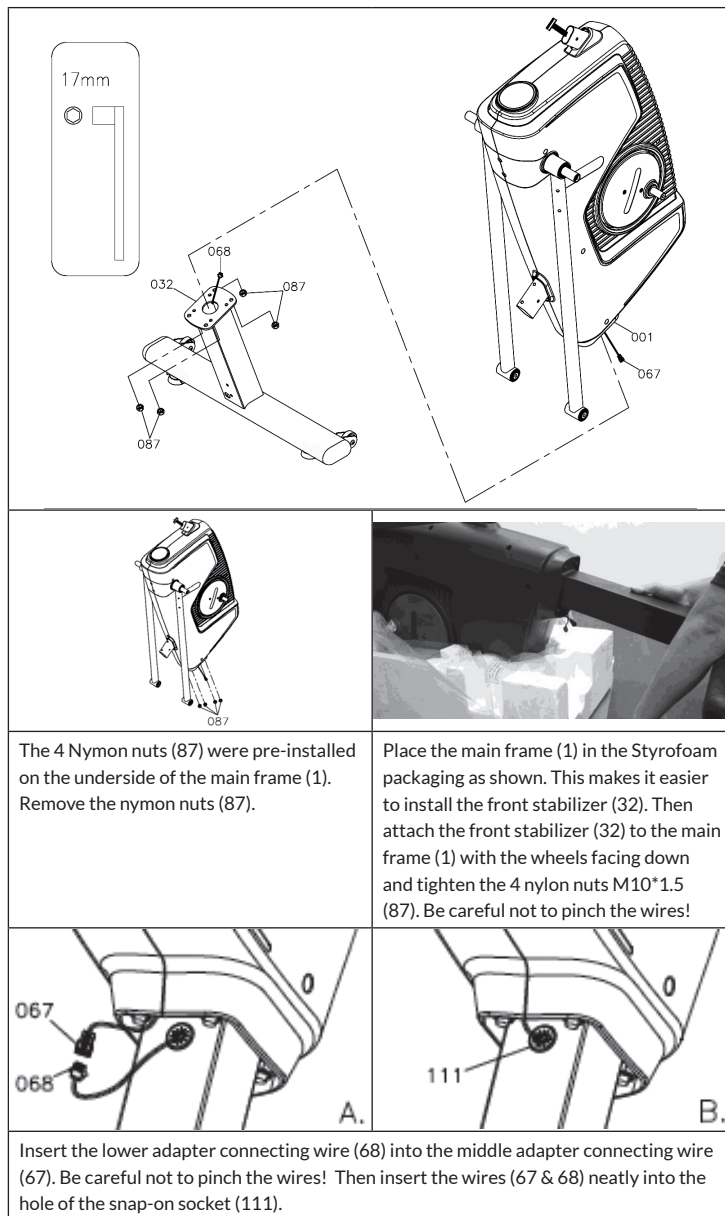
|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Multitool  | Allen key<br>(5 & 6 mm)   | Allen key<br>(17 mm)  | Wrench  |

## ASSEMBLY

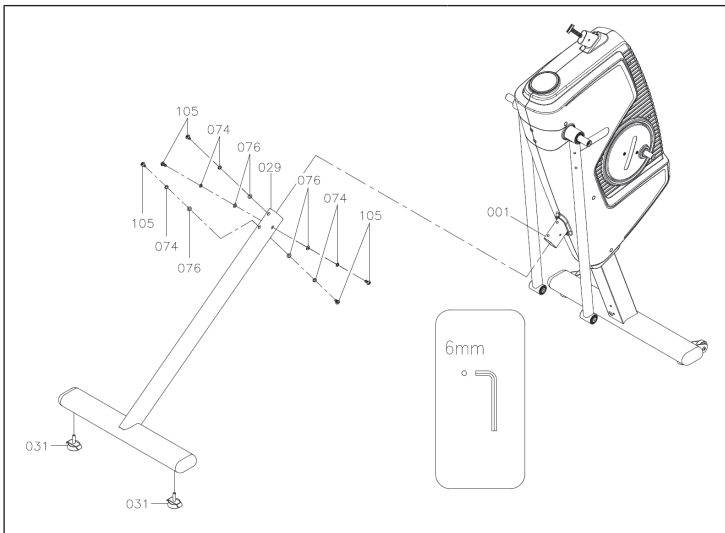
### Step 1: Mounting the adjustable feet

|  |   |
|--|---|
| <p>A technical line drawing of a front stabilizer assembly. A long, angled metal bar (labeled 032) is shown. Two adjustable feet (labeled 031) are being attached to the bottom of the bar. Each foot consists of a circular base with a central screw and a small rectangular plate on top.</p>   | <p>Mount the adjustable feet (31) to the front stabilizer (32) as shown in the illustration.</p>  |
| <p>A side-view technical drawing of the stabilizer assembly. A horizontal line represents the stabilizer. Below it is a rectangular adjustment plate. At the bottom is a trapezoidal foot. An arrow points from the text 'Stabilizer' to the horizontal line. Another arrow points from 'Adjustment plate' to the rectangular plate. A third arrow points from 'Foot' to the trapezoidal foot.</p> | <p>First turn the adjustable feet completely into the adjustment plate.</p>   |
| <p>A side-view technical drawing of the stabilizer assembly, similar to the previous one. It shows the stabilizer, adjustment plate, and foot. An arrow points from the text 'Stabilizer' to the horizontal line. Another arrow points from 'Adjustment plate' to the rectangular plate. A third arrow points from 'Foot' to the trapezoidal foot.</p>   | <p>If the crosstrainer is not in a straight position, level out the unevenness with the adjustable feet.</p>  |
| <p>A black and white photograph showing a person's hands adjusting the assembly. The person is holding the adjustment plate and the foot. Arrows point from the text 'Adjustment plate' to the rectangular plate and 'Foot' to the trapezoidal foot.</p>   | <p>How to adjust the feet correctly:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Loosen the foot and the adjustment plate.</li> <li>2 Turn the foot out.</li> <li>3 As soon as the device is level, tighten the adjustment plate to fix the adjustable foot in this position.</li> </ol> |

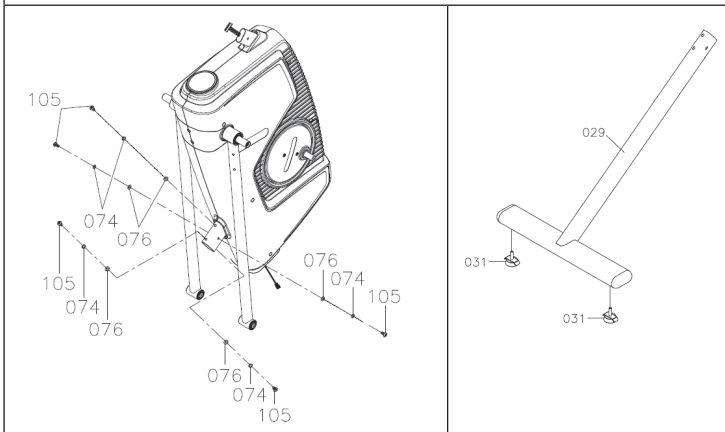
## Step 2: Mounting the front stabilizer



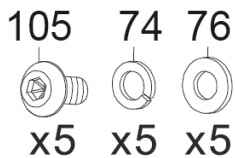
Step 3: Mounting the rear stabilizer

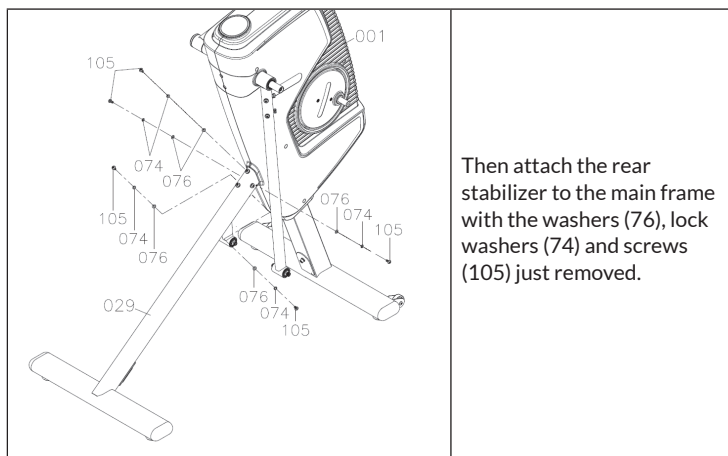


Attach the adjustable feet to the rear stabilizer.

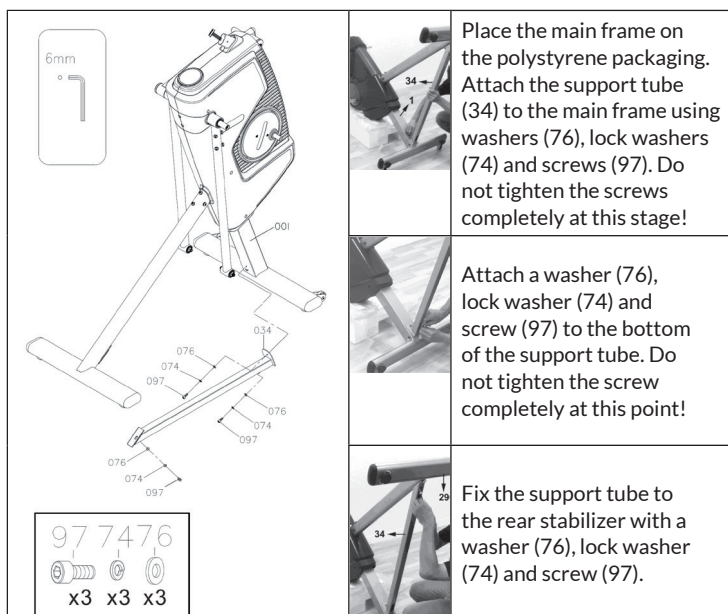


Remove the 5 pre-assembled washers (76), lock washers (74) and screws (105) from the main frame.

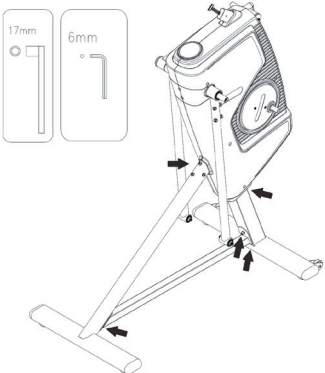

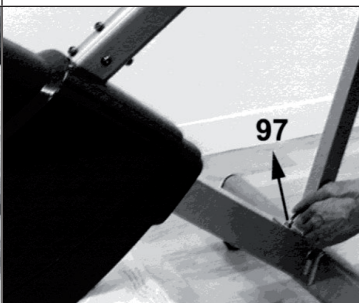
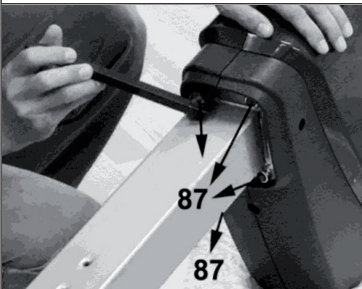
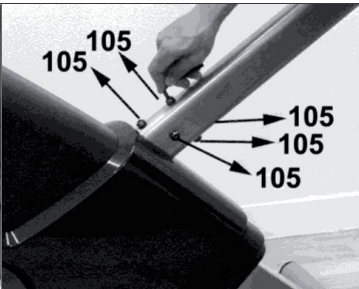




**Step 4: Mounting the support tube**

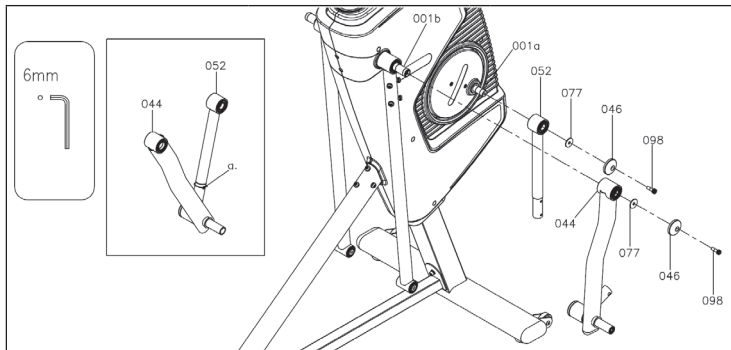


## Step 5: Tightening the bolts and nuts

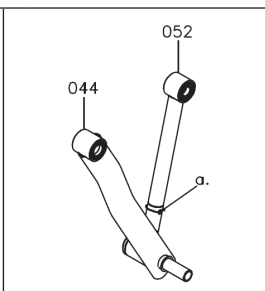
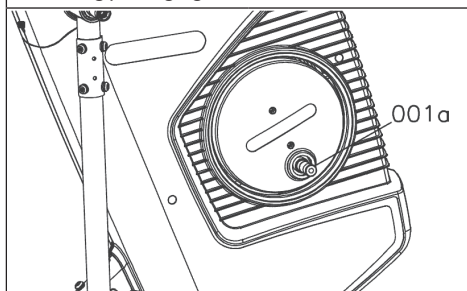
|  |   |
|--|---|
|   | <p>Place the unit on the stabilizers and tighten all the screws that have just been tightened</p> |
|   |                 |
| <p>First tighten the screws (97) on the underside of the support tube.</p>         |   |
|  |                |
| <p>Then tighten the nuts (87) on the top of the support tube.</p>                  | <p>Finally, tighten the screws (105) on the top of the support tube.</p>                          |



Step 6: swing linkage assembly



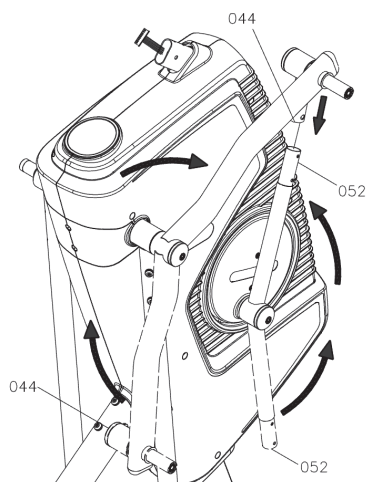
Refer to left, gently remove plastic packaging material from two Axles. Be sure not to remove the washers that already installed inside while removing packaging material.



Follow the left image to adjust the Crank Axle (001a) to the bottom, this will make the Crank and Swing Linkage (44/52) easy to assemble.

Remove the Cable Tie (a) from the Crank & Swing Linkage (44/52).

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Refer to left, the Swing Linkage (52) has left and right side. There is "F" decal on each side. Make sure "F" decal faces to the item while assembly. Attach the Swing Linkage (52) to the Crank Axle (001a).</p> |
|  | <p>Attach the Crank Linkage (44) to the Swing Arm (001b). Refer to below, make sure the Axle surface is lower than the Bearing surface.</p>  |
|  | <p>Fully tighten 2 pcs Washers (77), 2 pcs Tube Caps (46) and 2 pcs Socket Bolts (98) onto Crank and Swing Linkage (44/52).</p> <p>77 46 98<br/> <br/> <b>x2 x2 x2</b></p>   |



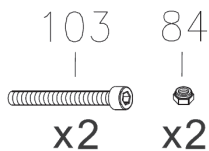
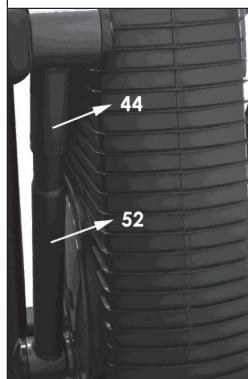
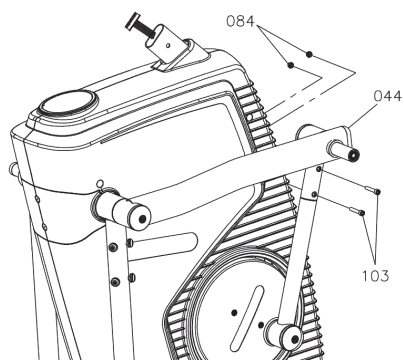
Refer to left, attach the Crank and Swing Linkage (44/52).

**Note:** You can slightly rotate the Crank Linkage (44) until it is in the same line with Swing Linkage (52).

Fully tighten 2 pcs Nylon Nuts (84) and 2 pcs Socket Bolts (103).

**Note:** Make sure Nylon Nut faces inside.

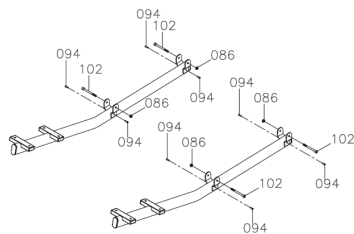
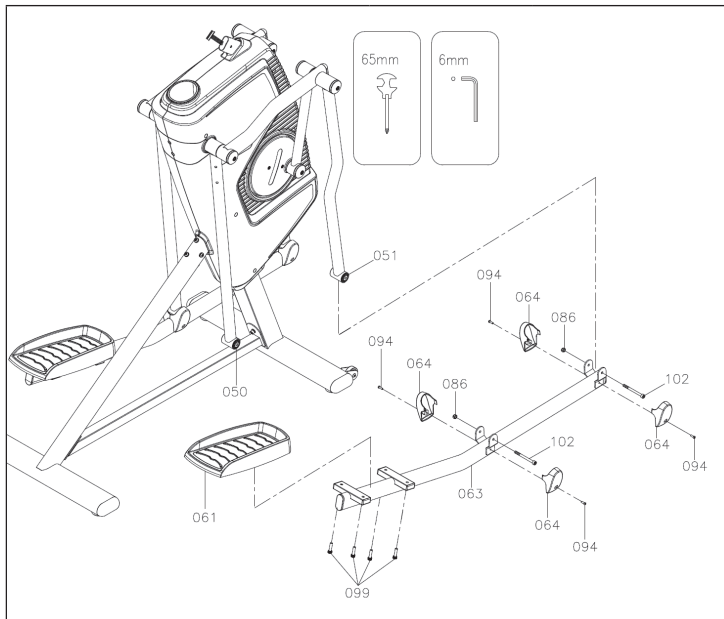
Repeat the above same procedure for the other side.



Step 7: Mounting the swing arms

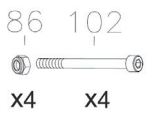
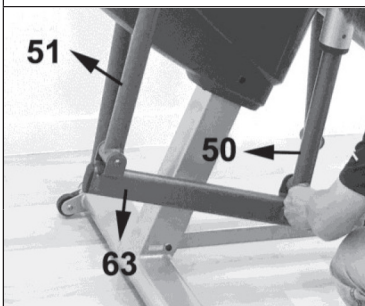
|   |  |
|---|--|
|   |  |
|   | <p>Make sure that the swing arm has a left and a right side. Both swing arms have a mark [F]. The mark should point towards the device when it is mounted.</p> |
|   | <p><b>x1 x1 x1</b></p> <p>Make sure that the axle surface is lower than the bearing.</p>   |
| <p>Slide the flywheel arm (51) onto the crank joint (44) and fix it with washer (77), tube cap (46) and screw (98). Repeat this step on the other side.</p> |  |

Step 8: Mounting the pedal arms



Remove the pre-assembled nuts (86), bolts (102) and screws (94) from the pedal arm (63).

**Note:** The pedal has left (R) and right side (L) different, please take attention on R & L sticker. Please put this sentence into.



Attach the pedal arm to the front and rear swing arm using 2 bolts (102) and nuts (86).



Then fasten the 4 covers to the pedal arm with screws (94).

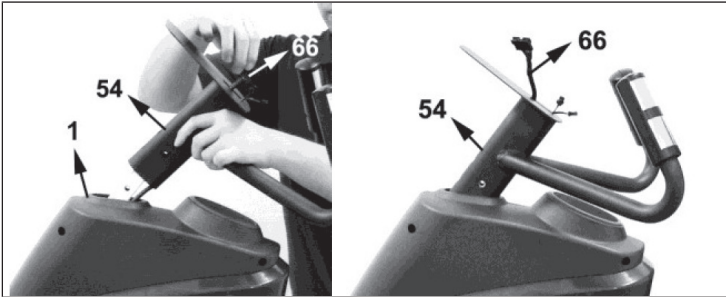
Repeat the steps on the other side.

Step 9: Fixing the pedals

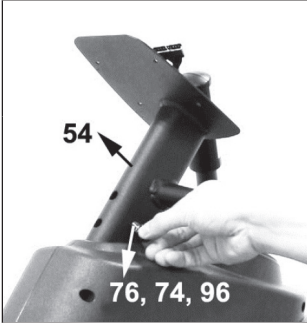
|   |                    |
|---|--------------------|
|   | <p>99<br/>  x8</p> |
| <p>Attach the pedals (61) to the pedal arms with 4 screws (99).</p> |                    |

Step 10: Mounting the handlebar

|  |   |
|--|---|
|  |   |
|  | <p>76 74 96<br/>  x4    x4    x4</p> <p>Remove the pre-assembled screws (96), lock washers (74) and washers (76) from the main frame (1).</p> |

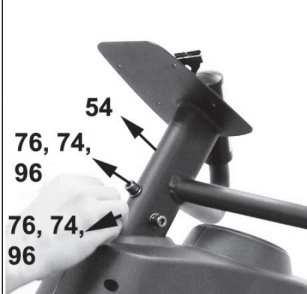


Carefully insert the upper connection cable (66) into the handlebar (54).



- 76  
⊖  
x2
- 74  
⊖  
x2
- 96  
⊖  
x2

Secure both sides of the handle (54) with 2 washers (74), lock washers (76) and screws (96). Tighten the screws tightly.

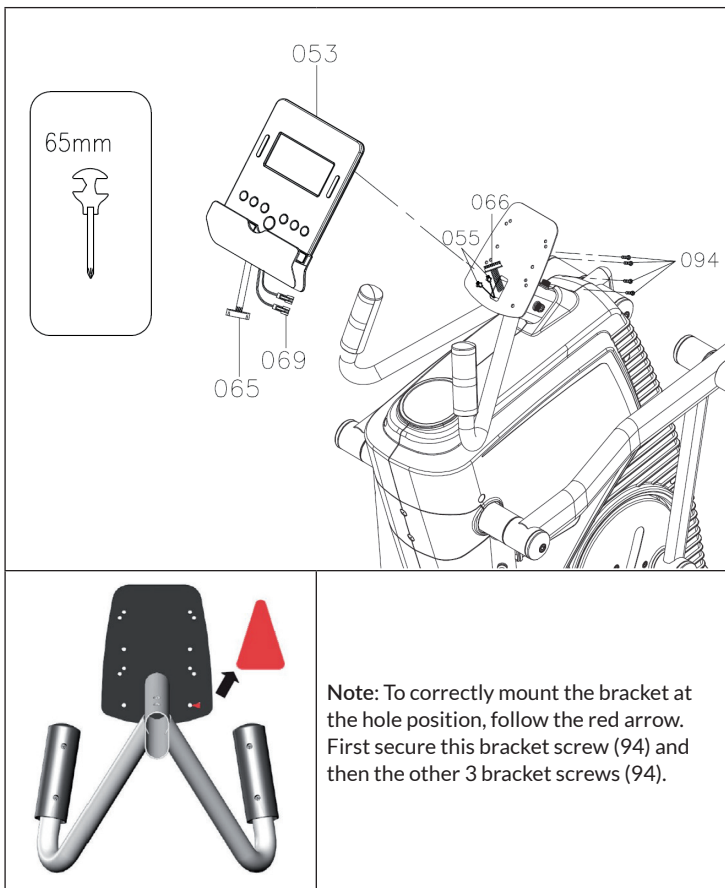


- 76  
⊖  
x2
- 74  
⊖  
x2
- 96  
⊖  
x2

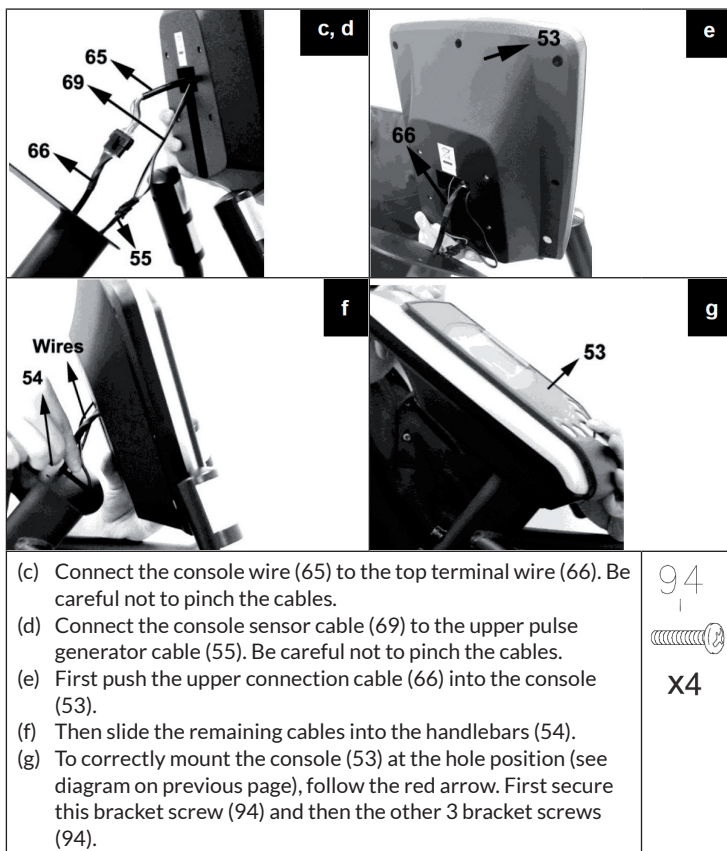
Fasten the front of the handle (54) with 2 washers (74), lock washers (76) and screws (96). Tighten the screws tightly.

**Note:** Make sure the following screws all attach, then fully tighten. Because the handlebar screw holes are in very correct size, so making sure all screws all put into before tightening.

## Step 11: Mounting the console

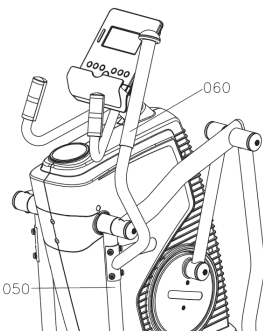



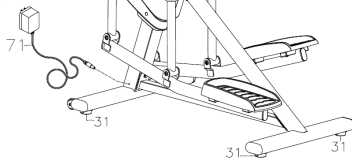






Step 12: Attaching the handles

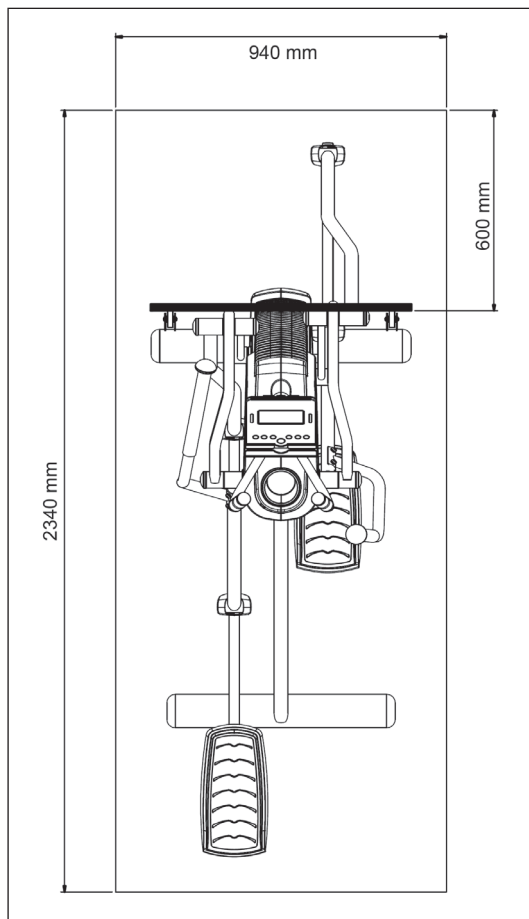
|  |  |     |    |     |  |  |  |    |    |    |
|--|--|-----|----|-----|--|--|--|----|----|----|
| <p>6mm</p> <p>050</p> <p>076</p> <p>074</p> <p>105</p> <p>060</p>                    |  |     |    |     |  |  |  |    |    |    |
| <p>59</p> <p>60</p> <p>L</p> <p>R</p>  | <p>Note: The two handles are marked L (left) and R (right).</p>  |     |    |     |  |  |  |    |    |    |
| <p>105</p> <p>074</p> <p>076</p> <p>105 074 076</p> <p>076</p> <p>074</p> <p>105</p> | <table border="0"> <tr> <td>76</td> <td>74</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>x8</td> <td>x8</td> <td>x8</td> </tr> </table> <p>Remove the pre-installed washers (76), lock washers (74) and screws (105) from the right and left rear flywheel arms.</p> | 76  | 74 | 105 |  |  |  | x8 | x8 | x8 |
| 76   | 74   | 105 |    |     |  |  |  |    |    |    |
|  |  |     |    |     |  |  |  |    |    |    |
| x8   | x8   | x8  |    |     |  |  |  |    |    |    |

|   |   |
|---|---|
|  <p>060</p> <p>050</p>                   | <p>76 74 105</p> <p>  </p> <p>x4 x4 x4</p> |
|  <p>71</p> <p>31</p> <p>31</p> <p>31</p> | <p>Make sure all screws are tight and the unit is level. First plug the power cord into the power inlet on the lower left side of the main frame. Then plug the AC adapter into the wall outlet.</p>  |

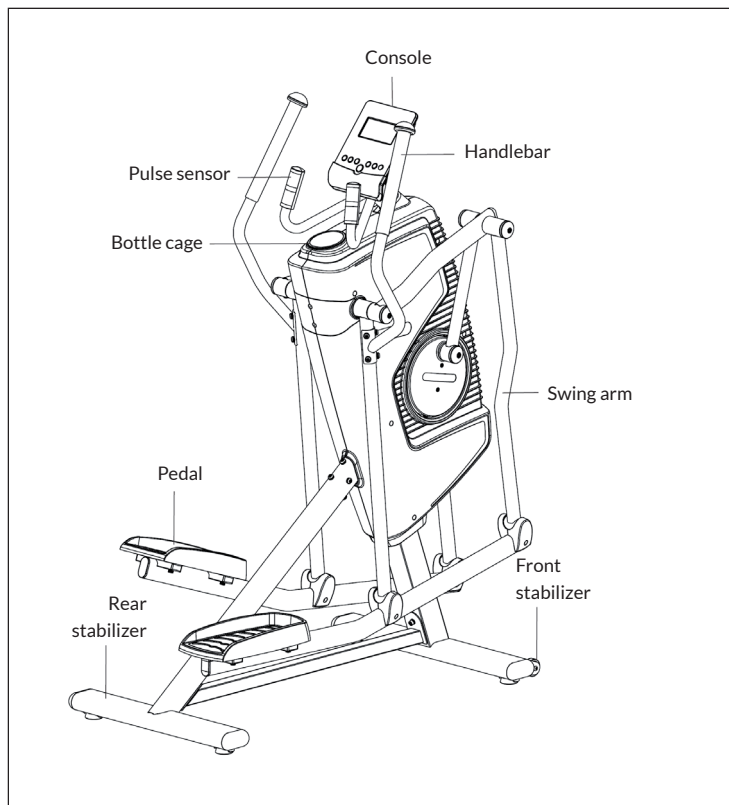
### Dimensions

Place the item in the area where you want to use it. The maximum usable dimensions of the item are approximately 2140 mm (L) x 740 mm (W).

An area of 2340 mm (L) x 940 mm (B) is required for safe operation of the article. Ensure that there is sufficient space at the front for at least 600 mm for access and passage around the part.



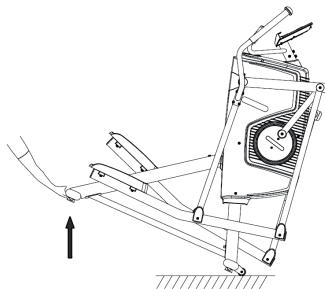
## DEVICE OVERVIEW



### How to move the device

Lift the rear stabilizer with both hands and slide the unit onto the 2 transport wheels to the desired location.



**Note:** Only move the unit on level ground!




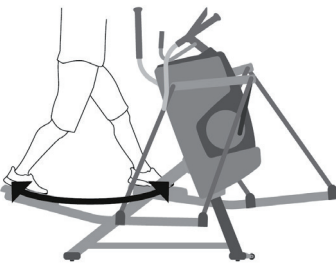


## POSSIBLE USES

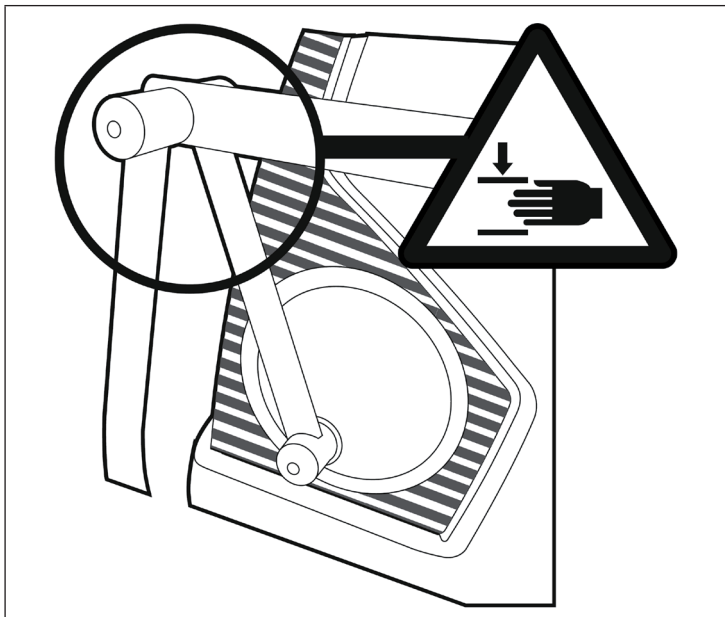
Capital Sports Helix Stride is the innovative cardio machine that allows you 6 different movement patterns. Familiarise yourself slowly with the controls. Depending on the angle at which you move on the foot platforms, the steering of the Helix Stride will adjust accordingly. Use the additional handrails (Grie) for each movement. Due to the high flywheel mass a round motion run is set and you can concentrate completely on the workout.

You should internalize the following movement patterns:

| Stepper   | Cycling   |
|---|---|
|  |  |
| <p>Stepper - the classic up and down movement.</p>                                | <p>Cycling - corresponds to indoor bike training in a standing position.</p>      |

| Crosstrainer  | Running   |
|---|---|
|                        |  |
| <p>Crosstrainer - use the movable handrails for the classic crosstrainer workout.</p>                   | <p>Running - You can use the rigid Grieg and run with a wide stride length.</p>   |
| Mountainclimber   | Airwalker   |
|                        |  |
| <p>Mountainclimber - you go uphill diagonally, determine the angle and thus the intensity yourself.</p> | <p>Airwalker - swinging movements for a hip-joint gentle training.</p>            |

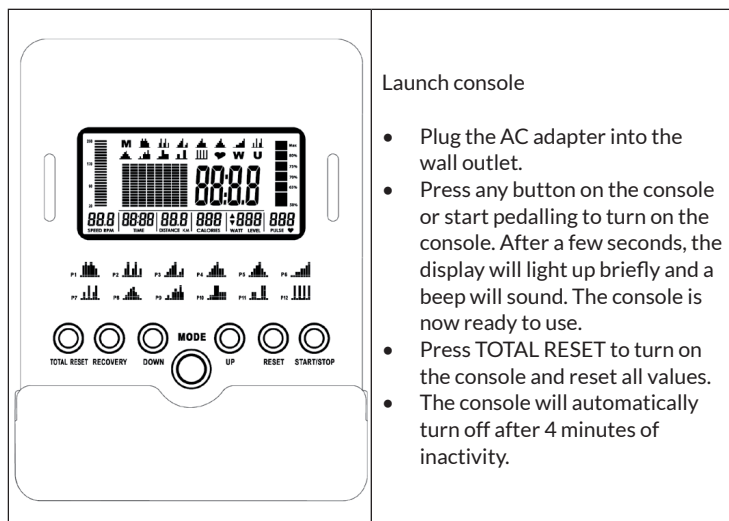
## Important safety information

**CAUTION**

















Risk of injury! This piece of sports equipment develops dynamic forces during active use. The movement of the mechanical elements (handles, castors, moving frame parts) can pose a risk to third persons in the immediate vicinity of the sports equipment. Therefore, make sure that third parties (persons and in particular children) do not come into close proximity to the device when it is in use. In addition, make sure that each new user of the device is made familiar with the functioning of the device (through an introduction or the provision of this operating manual).









## CONSOLE AND FUNCTIONS








Program List

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| M   | P1  | P2  | P3  |
|  |  |  |  |
| Manual  | Glute Blast   | Physical  | Ramp  |
| P4  | P5  | P6  | P7  |
|  |  |  |  |
| Plateau Climb   | Mountain Climb 1  | Fitness Test  | Iron Man  |
| P8  | P9  | P10   | P11   |
|  |  |  |  |
| Mountain Climb 2  | Far Burn  | Hill Climb  | Valley  |
| P12   | P13   | P14   | P15   |
|  |  |  |  |
| Interval  | H.R.C. 55% /<br>75% / 90%   | Watt Control  | User  |

## Key functions

|  |  |
|--|--|
| <br>START/STOP        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press START/STOP to start the exercise.</li> <li>• Press START/STOP again to stop and pause all functions during the workout.</li> </ul>  |
| <br>RESET             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In pause mode, press to return to the main menu.</li> <li>• Press and hold the RESET button for more than 2 seconds to turn the console back on.</li> </ul>   |
| <br>RECOVERY          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• The RECOVERY button allows you to measure how quickly you return to a resting heart rate after training.</li> <li>• This button can only be used in pause mode and when the heart symbol is displayed.</li> <li>• The console measures your heart rate for 60 seconds and then calculates your heart rate. A value from F1 (bad) to F6 (very good) is displayed. The value only serves as a comparison between the training sessions. We recommend that you measure your heart rate after each training session. Finish the workout before starting the function. The heart rate is displayed above the heart sign.</li> <li>• Press the RECOVERY button again to return to the main menu after the test.</li> </ul> <p><b>Note:</b> If you do not hold the heart rate sensors correctly with both hands, the pulse value [P] will be output and F6 will be displayed on the screen after the console has counted down, meaning that your heart rate could not be determined. In this case, restart the test.</p> |
| <br>TOTAL RESET       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press TOTAL RESET to turn on the console and reset all values.</li> </ul>   |
| <br>UP      DOWN     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press UP or DOWN to select programs, set resistance or function value.</li> </ul>   |
| <p><b>MODE</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press the MODE button to confirm.</li> </ul>  |

## Display indicators

|  |   |
|--|---|
|  <p><b>SPEED RPM</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SPEED:</b> Displays your current pedaling speed as km/mile per hour.</li> <li>• <b>RPM:</b> Displays your current pedaling speed as revolutions per minute.</li> </ul>  |
|  <p><b>TIME</b></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• If no target time is set, <b>TIME</b> counts up from 0:00 to a maximum of 99:59 minutes.</li> <li>• If a destination time is set (1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments), the console counts down from the set destination time to 0:00.</li> </ul>   |
|  <p><b>DISTANCE</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• If no target distance is set, the total distance travelled from 0.00 to 99.9 km/mile is displayed.</li> <li>• If a target distance has been set (1.0 to 99.0 km/ mile in 1 km/mile increments), the console will count down from the set target distance to 0.</li> </ul>                          |
|  <p><b>CALORIES</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• If no target calories have been set, the total calories from 0 to 999 calories are displayed.</li> <li>• If target calories have been set (10 to 990 kcal in 10 kcal increments), the console will count down from the set target calories to 0.</li> </ul>  |
|  <p><b>WATT LEVEL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>WATT:</b> Shows the current power you are producing at a specific resistance value or the current value in watts during training. Display range: 0 to 999.</li> <li>• <b>LEVEL:</b> Displays the torque/resistance of the current program, from level 1 to 32, in 1-step increments.</li> </ul> |

000

PULSE 

- Note: If you have set the target heart rate (30 to 230 bpm = beats per minute in 1 bpm increments) and the console buzzer sounds, the heart rate will be above the target during the workout!
- To be able to measure your heart rate, you must place both hands on the pulse sensors on the handlebars. Your heart rate will be displayed a few seconds after the heart symbol is displayed.
- If you do not hold your hands correctly and a few seconds pass without pulse input, the console switches off the pulse circuit. Place your hands correctly back on the pulse sensors and the pulse display will reappear.

## PROGRAMS

### Launch console

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press TOTAL RESET to turn on the console and reset all values.</li> <li>• Select U1/U2/U3 or U4 by pressing the UP or DOWN key.</li> <li>• Then enter your personal data (gender, age, height, weight) and press MODE to confirm.</li> </ul> |
|--|---|

### Manual Program

- When the machine is turned on, the Manual Program is selected, press START/STOP to start training.
- Press START/STOP to interrupt the current program.
- Press RESET to return to the main menu.
- Then press UP or DOWN to select the Manual Program. Press MODE to enter the program.


### Set Level:

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Press UP or DOWN to select the level (from 1 to 32) and press MODE to confirm.</p> |
|--|---|


### Set time:

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Press the UP or DOWN to set the desired time (1:00 to 99:00 minutes) and press MODE to confirm.</p> |
|--|--|


Set the distance:

|  |  |
|--|--|
| <br><b>DISTANCE</b> | <p>Press the UP or DOWN to set the desired distance (1.0 to 99.0 km/mile) and press MODE to confirm.</p> |
|--|--|

Set calories:

|  |   |
|--|---|
| <br><b>CALORIES</b> | <p>Press the UP or DOWN to set the desired calories (10 to 990 kcal) and press MODE to confirm.</p> |
|--|---|

Set target heart rate:

|   |   |
|---|---|
| <br><b>PULSE</b> | <p>Press the UP or DOWN to set the desired target heart rate (30 to 230 bpm) and press MODE to confirm.</p> |
|---|---|

- Press START/STOP to start the exercise.
- During the workout, you can press UP or DOWN to increase or decrease the tension level (from 1 to 32).
- During training, press MODE to display the current training value by category (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

**Heart Rate Note:** You must place both hands on the heart rate sensors on the handlebars. Your heart rate will be displayed a few seconds after the heart symbol is displayed. If you do not hold your hands correctly and a few seconds pass without pulse input, the console will turn off the pulse circuit and display an error message [P]. Place your hands correctly on the pulse sensors and the pulse display will reappear.


### Programs P1-P12

- Press TOTAL RESET to turn on the console and reset all values.
- Select U1/U2/U3 or U4 by pressing the UP or DOWN key.
- Then enter your personal data (gender, age, height, weight) and press MODE to confirm.


#### Program selection:

- Press START/STOP to interrupt the current program.
- Press RESET to return to the main menu.
- Then press UP or DOWN to select the Manual Program. Press MODE to enter the desired program.

#### Set Level:

|   |   |
|---|---|
| <br><b>LEVEL</b> | <p>Press UP or DOWN to select the level (from 1 to 32) and press MODE to confirm.</p> |
|---|---|

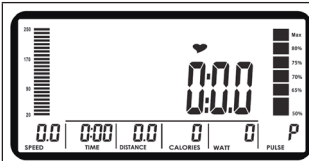
#### Set time:

|  |  |
|--|--|
| <br><b>TIME</b> | <p>Press the UP or DOWN to set the desired time (1:00 to 99:00 minutes) and press MODE to confirm.</p> |
|--|--|

- Press START/STOP to start the exercise.
- During exercise, you can press UP or DOWN to increase or decrease the resistance level (from 1 to 16).
- During training, press MODE to display the current training value by category (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).



## H.R.C. Program P13




- Drücken Sie die TOTAL RESET, um die Konsole einzuschalten und alle Werte zurückzusetzen.
- Wählen Sie U1/U2/U3 oder U4, indem Sie die Taste UP oder DOWN drücken.
- Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) ein und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE.

## Program selection:

- Press START/STOP to interrupt the current program.
- Press RESET to return to the main menu.
- Then press UP or DOWN to select the Manual Program. Press MODE to enter the P13 program.
- Then press UP or DOWN to select a target heart rate (55%, 75%, 90%) and press MODE to confirm.
- The target heart rate can be set between 30 to 230 bpm in 1 bpm increments.

## Set time:

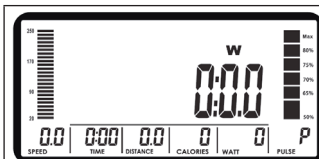
|   |  |
|---|--|
|  | <p>Press the UP or DOWN to set the desired time (1:00 to 99:00 minutes) and press MODE to confirm.</p> |
|---|--|

- Press START/STOP to start the exercise.
- During training, press MODE to display the current training value by category (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

## Important information about the H.R.C. program:

- The console monitors your current heart rate and automatically adjusts the resistance to keep your heart rate within your target zone.
- If the current pulse is above the target heart rate, the console automatically reduces the resistance. The console buzzer will continue to beep to remind you to slow down your workout.
- If the current heart rate is below the target heart rate, the console automatically increases the resistance.

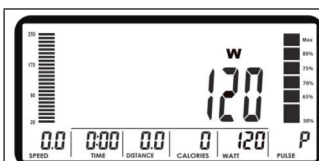
## Watt Program P14



- Drücken Sie die TOTAL RESET, um die Konsole einzuschalten und alle Werte zurückzusetzen.
- Wählen Sie U1/U2/U3 oder U4, indem Sie die Taste UP oder DOWN drücken.
- Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) ein und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE.

## Programmauswahl:

- Drücken Sie START/STOP, um das aktuelle Programm zu unterbrechen.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Drücken Sie dann UP oder DOWN, um das Manuelle Programm auszuwählen. Drücken Sie MODE, um das Programm P14 aufzurufen.



- Drücken Sie dann UP oder DOWN, um den Watt-Wert (10 bis 350 Watt) auszuwählen und drücken Sie zum Bestätigen MODE.
- Der Watt-Wert lässt sich zwischen 10 bis 350 W in 5-Watt-Schritten einstellen.


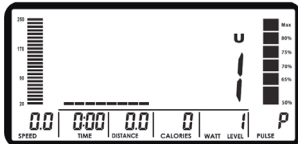
## Set time:



Press the UP or DOWN to set the desired time (1:00 to 99:00 minutes) and press MODE to confirm.

- Drücken Sie START/STOP, um mit der Übung zu beginnen.
- Während des Trainings können Sie UP oder DOWN drücken, um den Watt-Wert (von 10 bis 350 W) zu erhöhen bzw. zu verringern.
- Drücken Sie während des Trainings MODE, um sich den aktuellen Trainingswert nach Kategorie (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE) anzeigen zu lassen.

## User-defined program P15

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press TOTAL RESET to turn on the console and reset all values.</li> <li>• Select U1/U2/U3 or U4 by pressing the UP or DOWN key.</li> <li>• Then enter your personal data (gender, age, height, weight) and press MODE to confirm.</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• The custom program allows the user to set the resistance manually, the console divides the time into 8 intervals. The user could set the desired resistance for each time interval individually.</li> <li>• Press UP or DOWN to set the resistance (level 1 to 32) for the first interval. Press MODE to confirm.</li> <li>• Continue with the above process to set the resistance for the other intervals. The program profile will be stored in memory after commissioning. You can change the profile at any time in STOP mode.</li> </ul> |

- Press START/STOP to start the exercise.
- During training, press MODE to display the current training value by category (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

---

## OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

---

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

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

### During the Training

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

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

#### 1. Warm-up Phase

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

#### 2. Cardio Training Phase

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

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

### **Aerobic Training Zone**

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

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

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

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

### **Anaerobic Training**

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

### 3. Cool-down Phase

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

#### Training Progress

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

#### Eating and Drinking

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

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

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

---

## WARMING UP BEFORE A WORKOUT

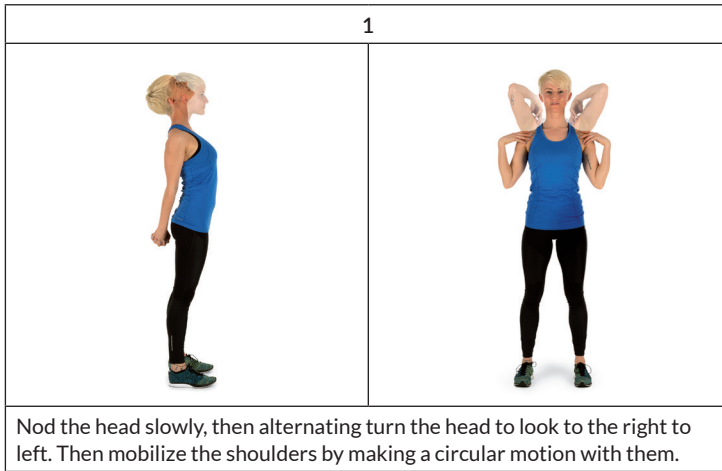
---



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



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

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

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



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

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



5



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

6



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

7



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

## TRAINING VIA KINOMAP APP

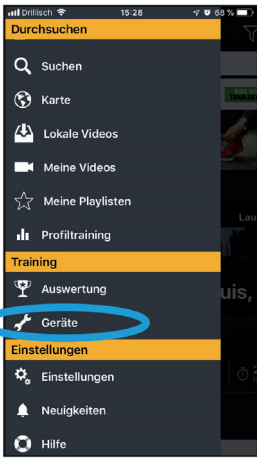
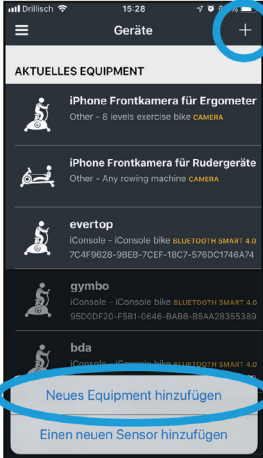
Kinomap turns your bike trainer, exercise bike, treadmill or rowing machine into a powerful and fun fitness device.

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.

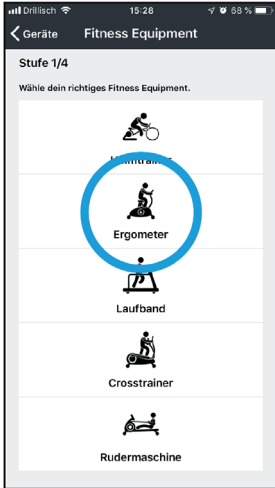
Join for FREE and get started now!



### How to connect to Kinomap

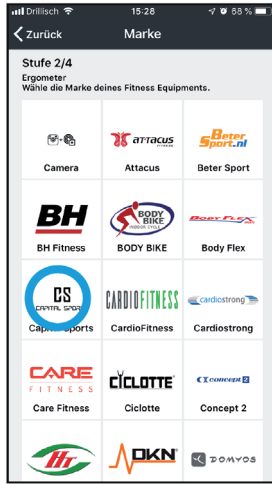
| 1  | 2  |
|--|--|
|  |  |
| <p>Open Menu/Devices</p>   | <p>Press (+) and then „Add new equipment“.</p>                                     |

3



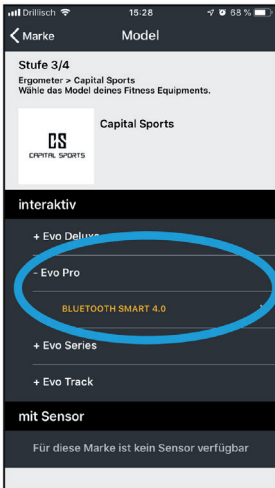
Select the appropriate device (Ergometer = bicycle)

4



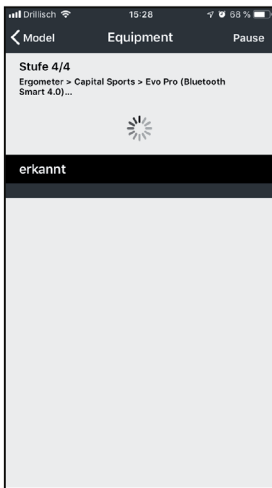
Select the brand

5



Select the model, then press Bluetooth Smart 4.0.

6



The Bluetooth search starts. Wait until the console is displayed and select it (the name is usually „iConsole“).

---

## CARE AND MAINTENANCE

---

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

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

---

## HINTS ON DISPOSAL

---



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

Your product contains batteries covered by the European Directive. 2006/66/EC, which cannot be disposed of with normal household waste. Please check local rules on separate collection of batteries. The correct disposal of batteries helps prevent potentially negative consequences on the environment and human health.

---

## DECLARATION OF CONFORMITY

---



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

The complete declaration of conformity of the manufacturer can be found at the following link:  
<https://use.berlin/10034037>



Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi et des informations supplémentaires concernant le produit :




---

## SOMMAIRE

---

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Consignes de sécurité             | 100 |
| Pièces détachées                  | 102 |
| Assemblage                        | 104 |
| Aperçu de l'appareil              | 121 |
| Possibilités d'utilisation        | 122 |
| Console et fonctions              | 125 |
| Programmes                        | 130 |
| Aperçu de l'entraînement cardio   | 136 |
| Échauffement avant l'entraînement | 139 |
| Entraînement avec l'appli Kinomap | 142 |
| Entretien et maintenance          | 144 |
| Conseils pour le recyclage        | 145 |
| Déclaration de conformité         | 145 |

---

## FICHE TECHNIQUE

---

|   |                      |
|---|----------------------|
| Numéro d'article                            | 10034037             |
| Alimentation (de l'ordinateur)              | 220-240 V ~ 50/60 Hz |
| Dimensions (largeur x hauteur x profondeur) | 139x74x169 cm        |



### MISE EN GARDE

Cet appareil d'entraînement fixe ne convient pas à des objectifs de haute précision. Le système de moniteur de fréquence cardiaque peut être imprécis. Le surentraînement peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si votre performance est inhabituellement basse, cessez immédiatement de vous entraîner.

---

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour une utilisation future. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations présentées. Le fabricant est susceptible d'apporter des modifications à l'appareil sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir vous y référer à tout moment.
- N'assemblez l'appareil qu'après avoir lu entièrement le mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être assurées que si l'appareil a été correctement monté et est entretenu et utilisé de façon adaptée. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil ont été informés des mises en garde et des précautions de sécurité.
- L'appareil doit être installé sur une surface stable et plane pour être utilisé en toute sécurité. Protégez votre sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans un environnement humide comme près d'une piscine etc. La distance de sécurité tout autour de l'appareil doit être de 0,6 mètre minimum.
- Avant d'utiliser le programme d'exercices, consultez obligatoirement un médecin pour vérifier que vous n'avez pas de problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre votre santé ou votre sécurité en danger pendant l'utilisation de l'appareil, ou vous empêcheraient de l'utiliser convenablement. Le conseil de votre médecin est d'importance vitale 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 incorrect ou excessif peut devenir nocif. Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur ou oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, signes d'étourdissement, vertiges ou nausée. Si vous remarquez l'un de ces symptômes, consultez un médecin avant de continuer l'exercice.
- Ne faites pas de sport immédiatement après avoir pris un repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé que dans un cadre domestique.
- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne doit être utilisé que pour réaliser les exercices indiqués dans le mode d'emploi.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à l'appareil et restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez le dos droit pendant l'entraînement.





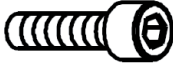






- Avant chaque utilisation de l'appareil, assurez-vous que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Respectez la position limite pour les pièces réglables et ne dépassez pas le repère „stop“, car cela représente un danger.
- Utilisez l'appareil exclusivement de la façon décrite. Si vous découvrez des pièces défectueuses pendant le montage ou le contrôle de l'appareil, ou que vous entendez des sons étranges pendant son utilisation, cessez immédiatement de l'utiliser. N'utilisez pas l'appareil avant que le problème n'ait été résolu.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil afin de ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage qui préservent le dos et faites-vous aider d'une seconde personne si nécessaire.
- Toutes les pièces en mouvement (telles que les pédales, les poignées, les selles, etc.) doivent être entretenues une fois par semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou faites immédiatement réparer la pièce concernée. Ne réutilisez l'appareil qu'une fois son état d'origine restauré.
- Faites attention aux pannes de système de roue libre qui représentent un risque grave.
- 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, essuyez les surfaces avec un détergent doux et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit non tempéré, tels qu'un garage, une véranda, une salle de bain, un abri de voiture ou à l'extérieur.
- Utilisez l'appareil uniquement comme décrit 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 l'utilisateur de l'appareil en danger.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant son utilisation.
- Activez le verrouillage des touches si vous n'utilisez pas l'appareil.
- Les enfants de plus de 8 ans et les personnes handicapées mentalement et physiquement ne sont autorisés à utiliser l'appareil que s'ils ont été familiarisés avec les fonctions et les mesures de sécurité par une personne responsable de leur sécurité.
- Surveillez les enfants pour qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Vérifiez la tension sur la plaque signalétique avant utilisation. Connectez l'appareil uniquement aux prises correspondant à la tension de l'appareil.

Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 136 kg.

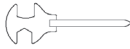



## PIÈCES DÉTACHÉES

|                                   |   |                                |                                 |                   |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| <p>Console (53)</p>               | <p>Guidon fixe (54)</p>                 | <p>Embout de tube<br/>(46)</p> | <p>Poignées (59/60)</p>         |                   |
| <p>Pieds (31)</p>                 | <p>Tube de support<br/>(34)</p>         |                                | <p>Stabilisateur avant (32)</p> |                   |
| <p>Pédales (61)</p>               | <p>Alimentation<br/>électrique (71)</p> | <p>Bras oscillant (51)</p>     | <p>Articulation (52)</p>        | <p>Cache (64)</p> |
| <p>Stabilisateur Arrière (29)</p> | <p>Manivelle de pédalier<br/>(63)</p>   |                                | <p>Cadre principal (1)</p>      |                   |

## Petits éléments

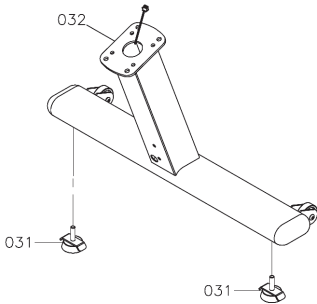
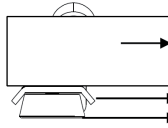
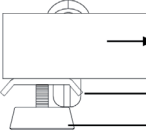
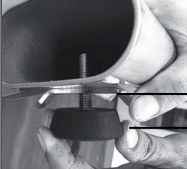
| N°  | Description  | Qté | N° | Description   | Qté |
|-----|--|-----|----|---|-----|
| 97  | Vis Allen<br>(M8 x 1.25 x 20 mm)   | 3   | 74 | Rondelle de blocage<br>M8   | 3   |
|     |   |     |    |  |     |
| 98  | Vis Allen<br>(M8 x 1.25 x 25 mm)   | 6   | 76 | Rondelle<br>(8 x 16 x 2.0)  | 3   |
|     |   |     |    |  |     |
| 99  | Vis Allen<br>(M8 x 1.25 x 30 mm)   | 8   | 77 | Rondelle<br>(8 x 30 x 2.0)  | 6   |
|     |   |     |    |  |     |
| 84  | Ecrou en nylon<br>(M6 x 1.0)   | 4   | 94 | Vis<br>(M5 x 0.8 x 15 mm)   | 4   |
|     |   |     |    |  |     |
| 103 | Vis Allen<br>(M6 x 1.0 x 35 mm)  | 4   |    |   |     |
|     |  |     |    |   |     |

## Outils

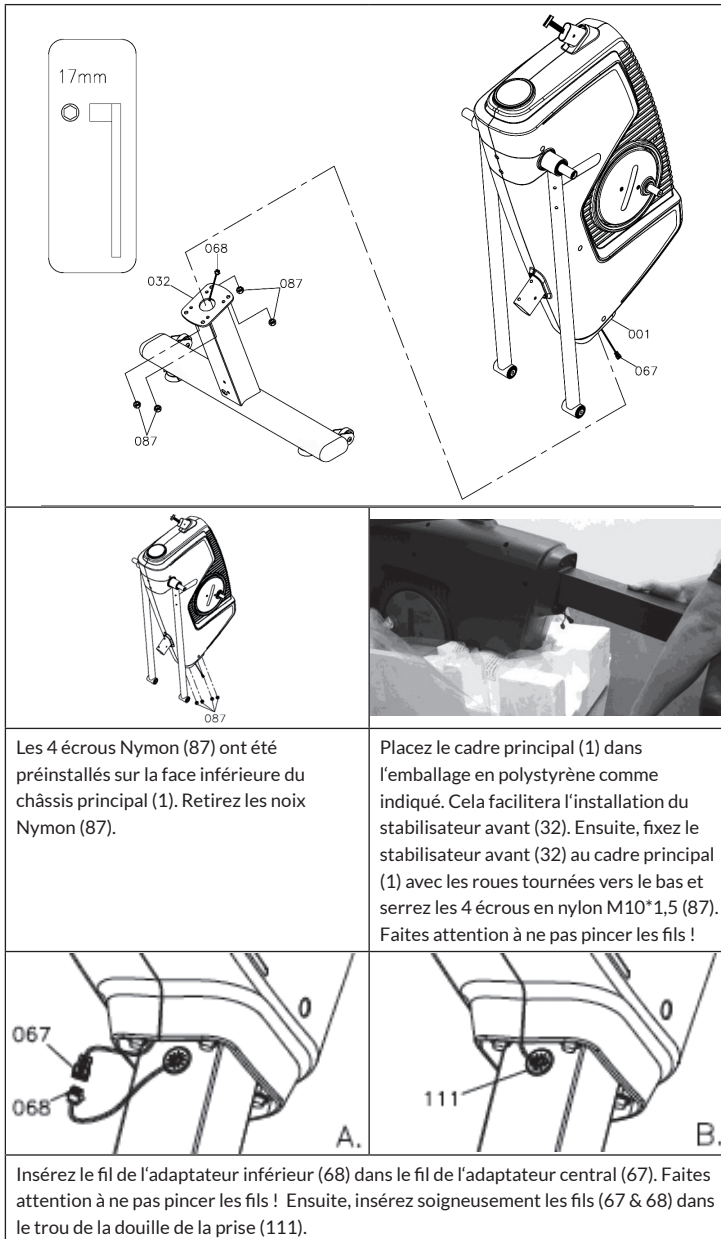
|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Multitool  | Clé Allen<br>(5 & 6 mm)   | Clé Allen<br>(17 mm)  | Clé   |

## ASSEMBLAGE

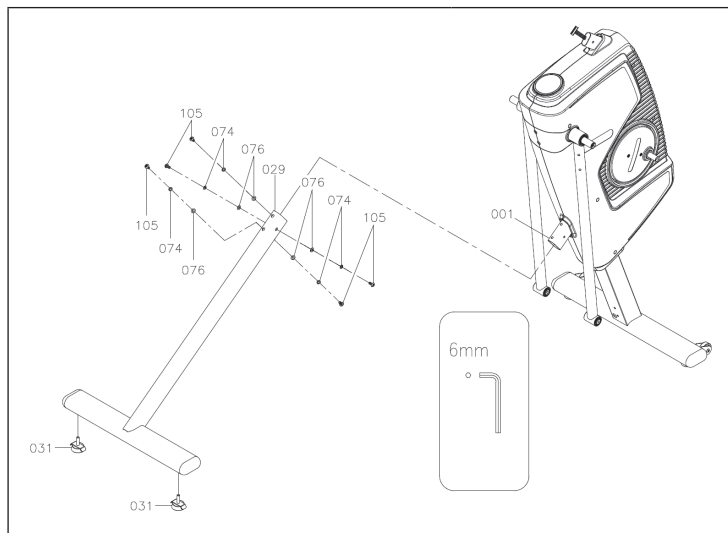
### Etape 1: montage des pieds réglables

|   |  |
|---|--|
|  <p>032</p> <p>031</p> <p>031</p>                                | <p>Montez les pieds réglables (31) comme indiqué sur le stabilisateur avant (32).</p>  |
|  <p>→ Stabilisateur</p> <p>→ Plaque de réglage</p> <p>→ Pied</p> | <p>Vissez d'abord les pieds réglables à fond dans la plaque de réglage.</p>  |
|  <p>→ stabilisateur</p> <p>→ Plaque de réglage</p> <p>→ Pied</p> | <p>Si le vélo elliptique ne tient pas droit, corrigez les irrégularités avec les pieds réglables.</p>  |
|  <p>→ Plaque de réglage</p> <p>→ Pied</p>                       | <p>Pour bien régler les pieds :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Desserrez le pied et la plaque de réglage.</li> <li>2 Dévissez le pied pour le sortir.</li> <li>3 Une fois l'appareil à niveau, serrez la plaque de réglage pour bloquer le pied réglable dans cette position.</li> </ol> |

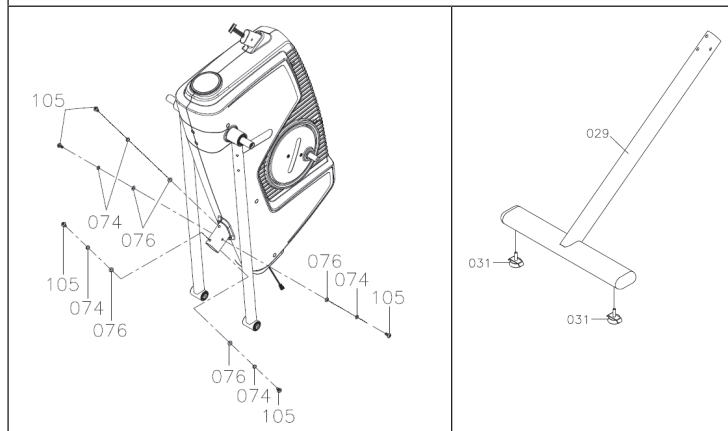
## Étape 2 : Montage de la barre anti-roulis avant



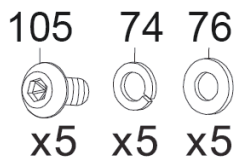
## Etape 3: montage du stabilisateur arrière

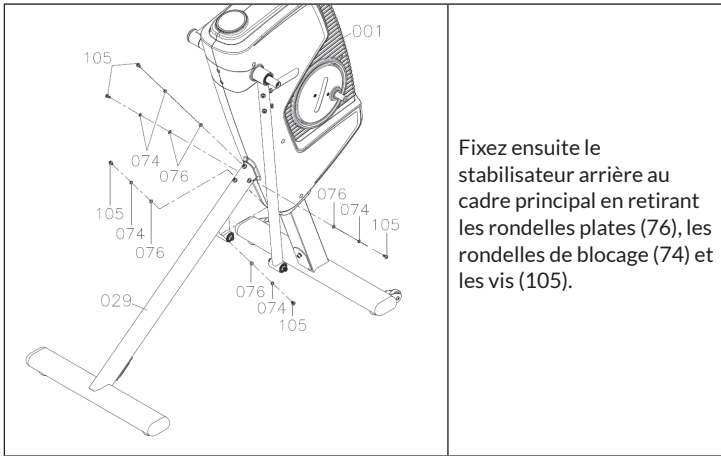


Fixez les pieds réglables au stabilisateur arrière.



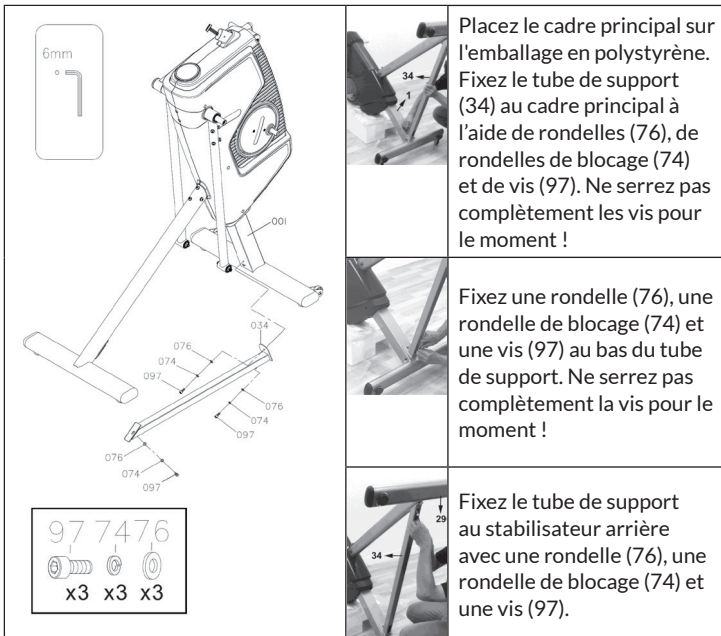
Retirez les 5 rondelles pré montées (76), les rondelles de blocage (74) et les vis (105) du cadre principal.





Fixez ensuite le stabilisateur arrière au cadre principal en retirant les rondelles plates (76), les rondelles de blocage (74) et les vis (105).

#### Etape 4: montage du tube de support



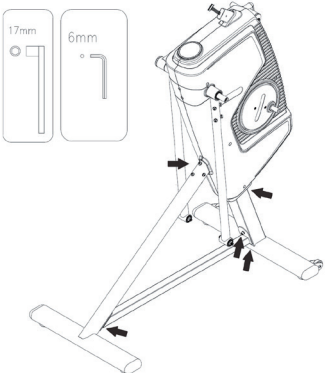

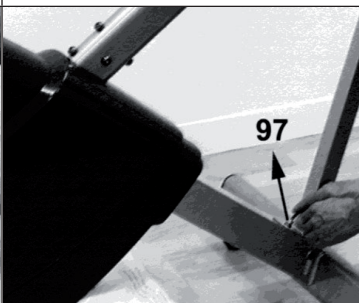
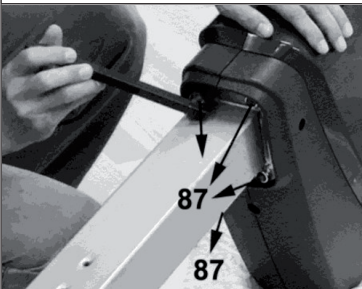
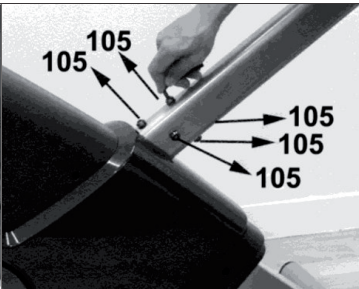
Placez le cadre principal sur l'emballage en polystyrène. Fixez le tube de support (34) au cadre principal à l'aide de rondelles (76), de rondelles de blocage (74) et de vis (97). Ne serrez pas complètement les vis pour le moment !

Fixez une rondelle (76), une rondelle de blocage (74) et une vis (97) au bas du tube de support. Ne serrez pas complètement la vis pour le moment !

Fixez le tube de support au stabilisateur arrière avec une rondelle (76), une rondelle de blocage (74) et une vis (97).

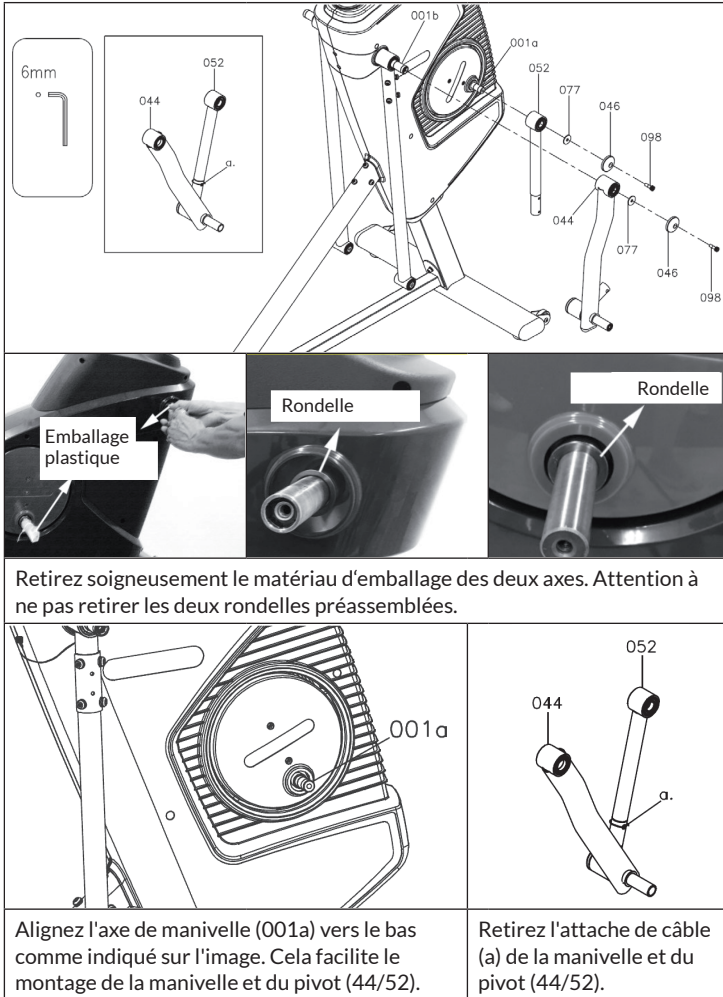


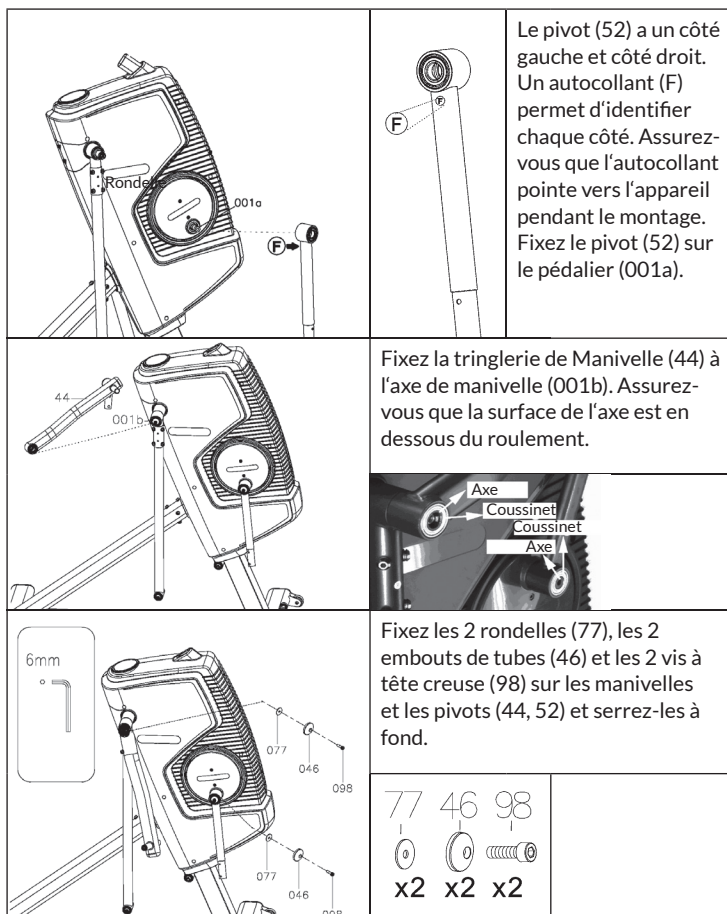
## Etape 5: serrage des vis et écrous

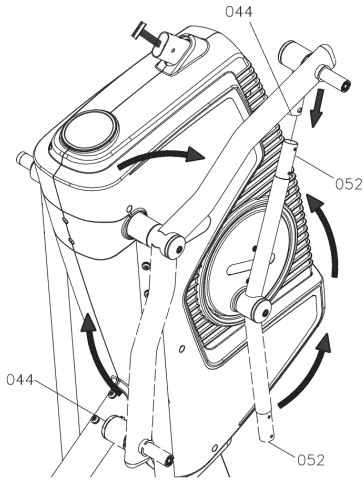
|   |  |
|---|--|
|  <p>17mm<br/>6mm</p> | <p>Placez l'appareil sur les stabilisateurs et serrez toutes les vis que vous venez de poser.</p>                      |
|  <p>97</p>           |  <p>97</p>                           |
| <p>Serrer d'abord les vis (97) sous le tube de support.</p>   |  |
|  <p>87<br/>87</p>   |  <p>105<br/>105<br/>105<br/>105</p> |
| <p>Serrez ensuite les écrous (87) au-dessus du tube de support.</p>                                   | <p>Enfin, serrez les vis (105) en haut du tube de support.</p>   |



## Étape 6 : fixation des articulations







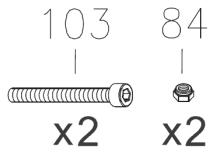
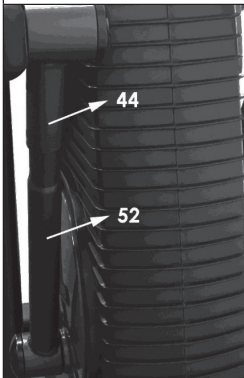
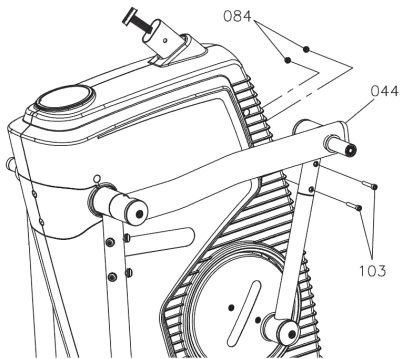
Fixez la manivelle et le pivot (44/52).

Remarque : Vous pouvez tourner légèrement la tringlerie de manivelle (44) jusqu'à ce qu'elle soit alignée avec la tringlerie de pivot (52).

Serrer complètement les 2 écrous en nylon (84) et les 2 vis à tête cylindrique (103).

Remarque : Assurez-vous que l'écrou en nylon est dirigé vers l'intérieur.

Répétez le processus ci-dessus pour l'autre côté.



## Etape 7: montage des bras oscillants

6mm

044

051

077

046

098

F

F

F

Le bras oscillant a un côté gauche et un côté droit. Les deux bras oscillants portent une marque [F]. Le marquage doit pointer vers l'appareil lors de l'assemblage.

Essieu Roulement

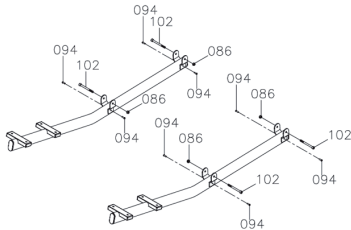
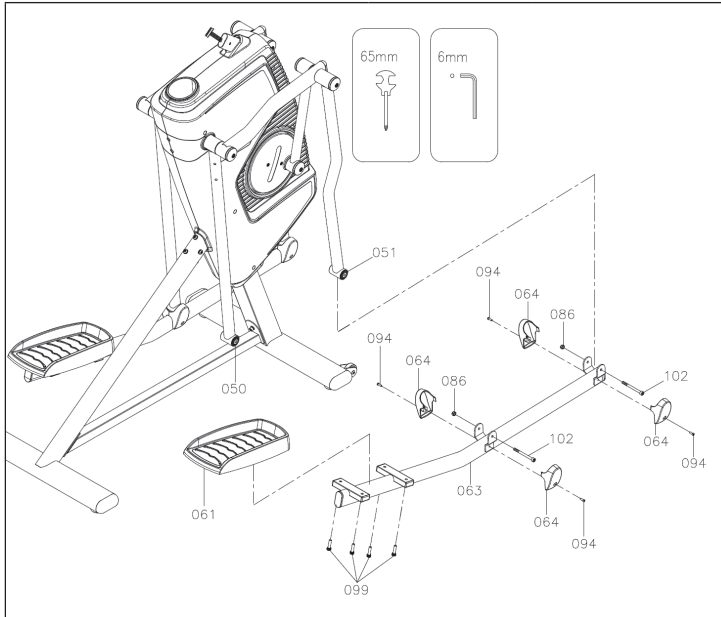
77 46 98

x1 x1 x1

Assurez-vous que la surface de l'essieu se situe plus bas que le roulement.

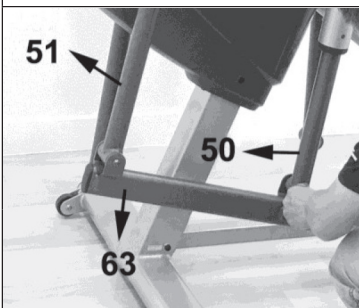
Faites glisser le bras oscillant (51) sur l'articulation de la manivelle (44) et fixez-le avec une rondelle (77), l'embout de tube (46) et la vis (98). Répétez cette Etape de l'autre côté.

## Étape 8 : Fixation des bras de pédale



Retirer les écrous (86), les boulons (102) et les vis (94) prémontés du bras de pédale (63).

Remarque : La pédale gauche (L) et la pédale droite (R) sont différentes, repérez les autocollants R et L avant de fixer la pédale.



86 102

x4 x4

Fixez le bras de la pédale aux bras oscillants avant et arrière avec 2 boulons (102) et écrous (86).

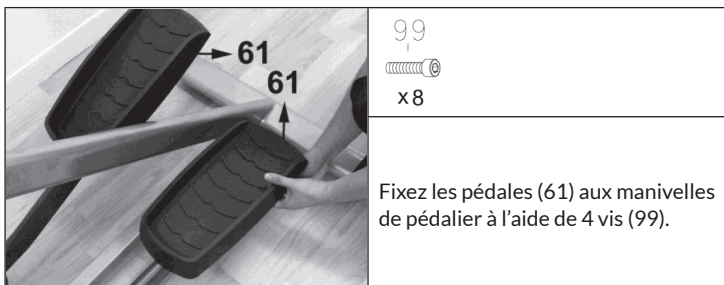
94

x4

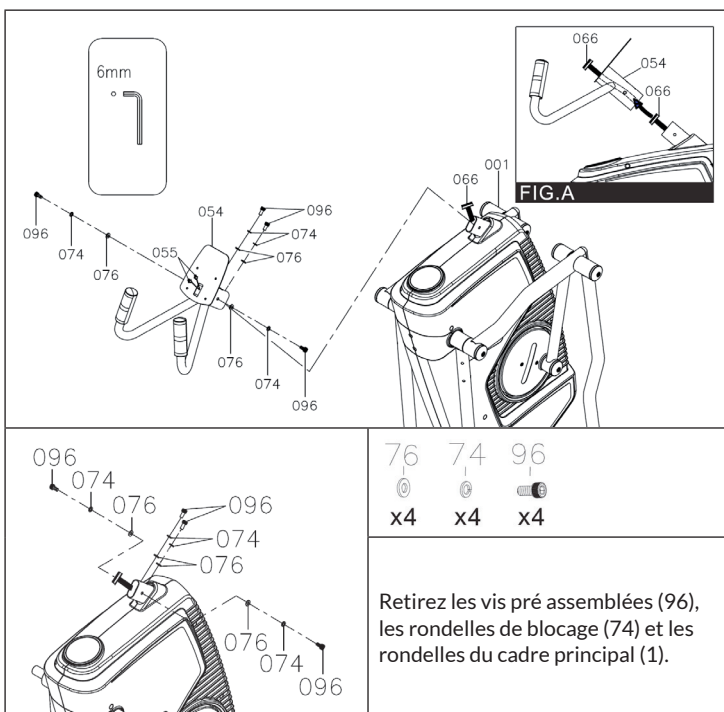
Fixez ensuite les 4 caches au bras de la pédale avec des vis (94).

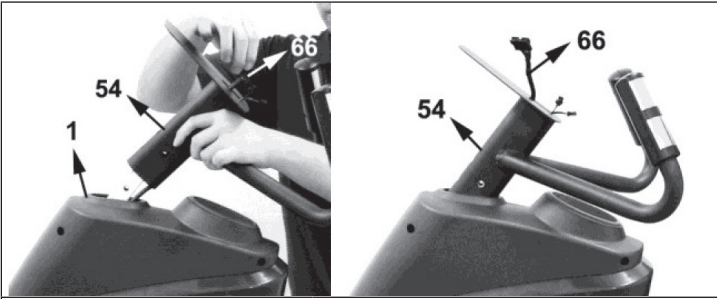
Répétez ces étapes de l'autre côté.

## Etape 9: installation des pédales

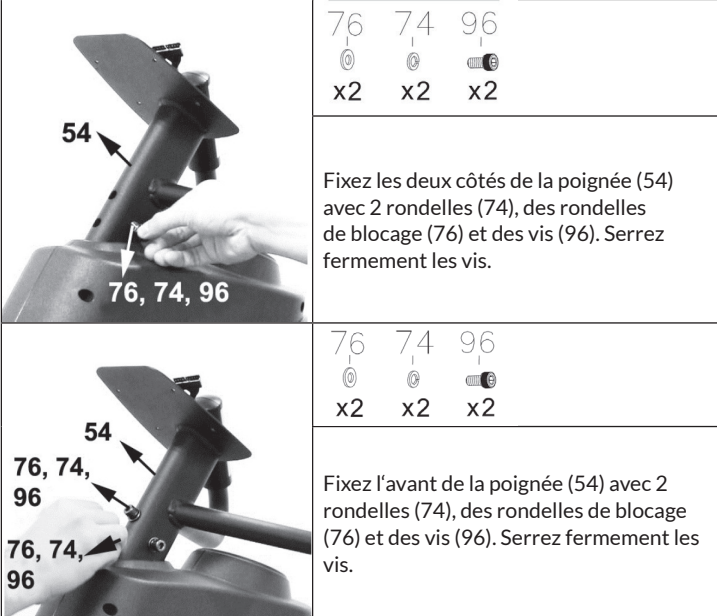


## Etape 10: montage du guidon

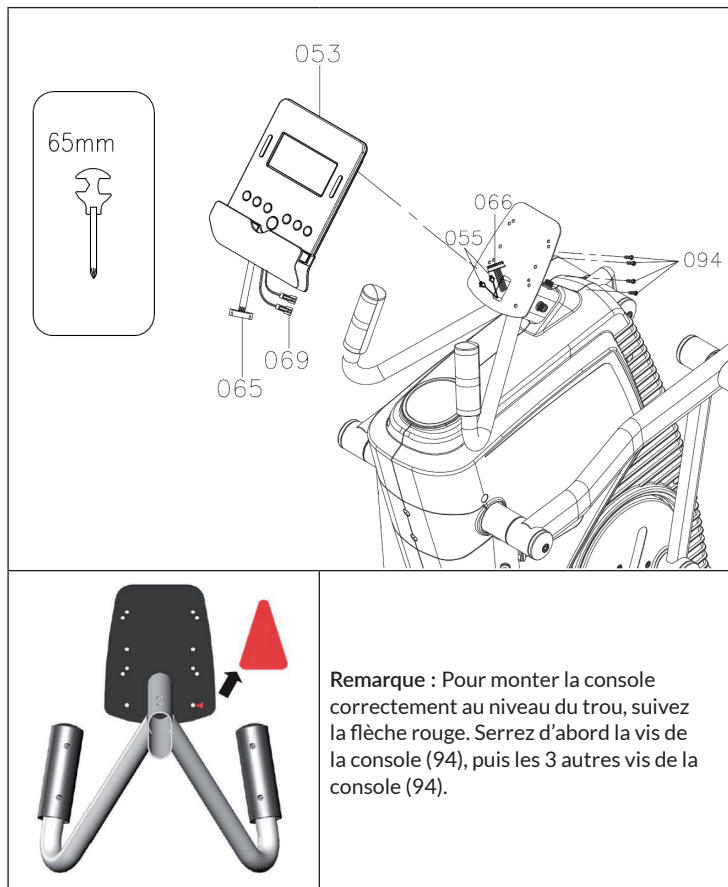




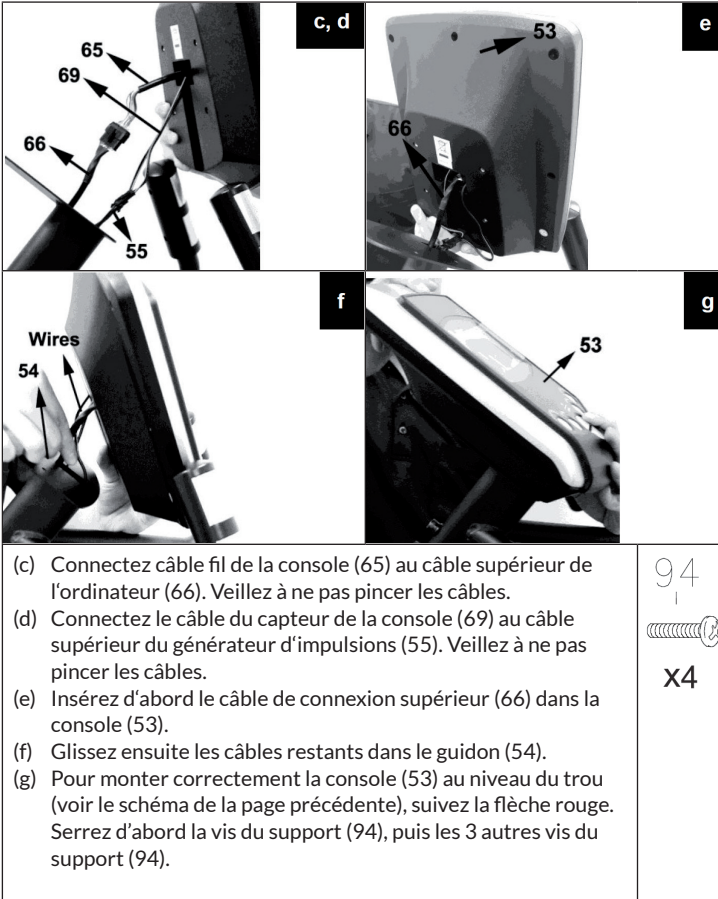
Insérez soigneusement le câble de connexion supérieur (66) dans le guidon (54).



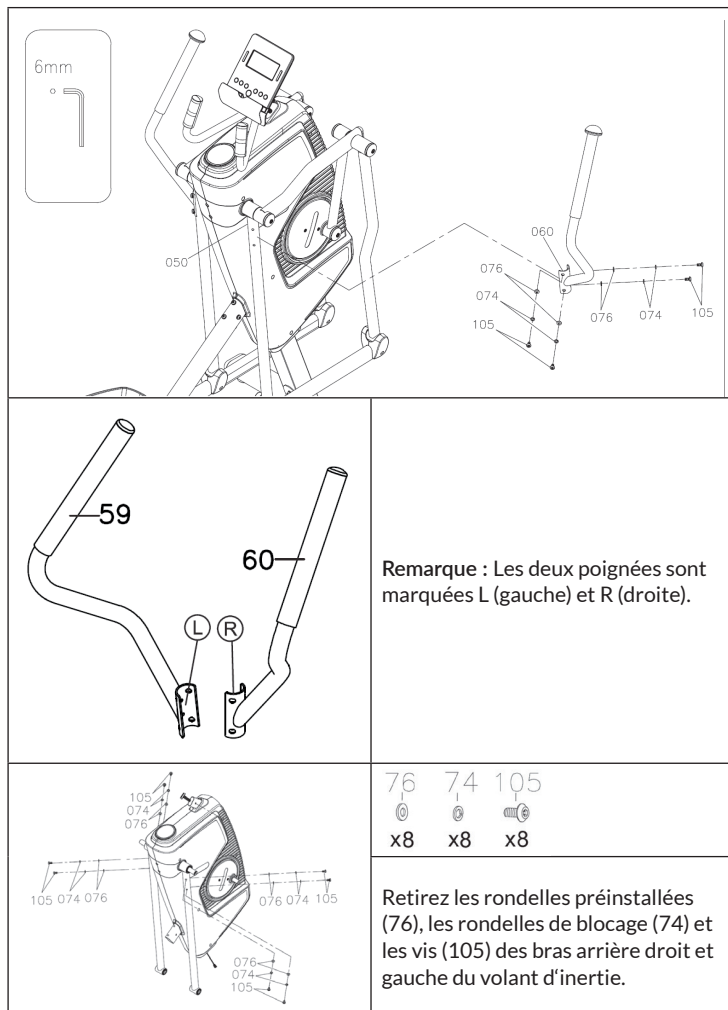
## Etape 11: montage de la console

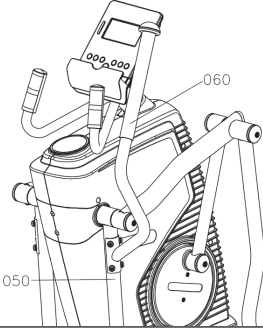









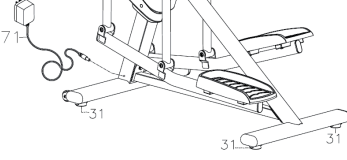






## Etape 12 : montage du guidon

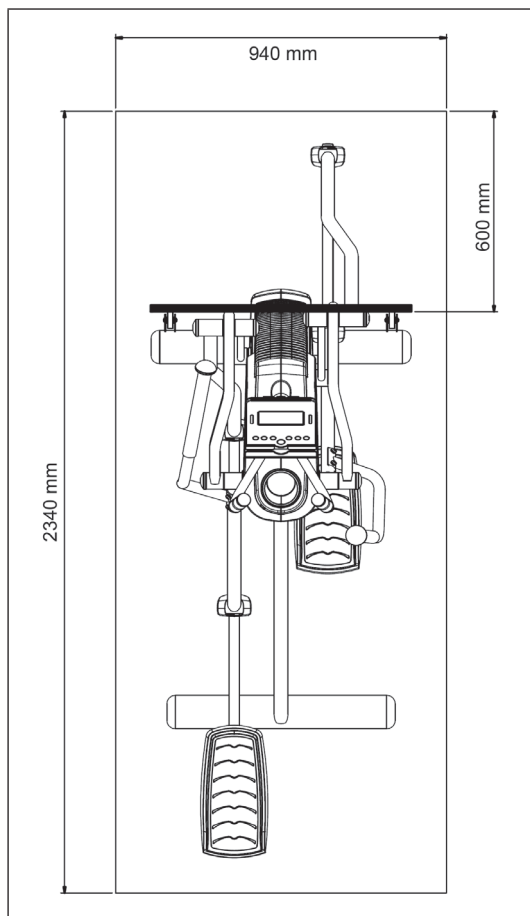


|   |  |   |    |     |   |   |   |    |    |    |
|---|--|---|----|-----|---|---|---|----|----|----|
|  | <table border="0"><tr><td>76</td><td>74</td><td>105</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>x4</td><td>x4</td><td>x4</td></tr></table>   | 76  | 74 | 105 |  |  |  | x4 | x4 | x4 |
| 76  | 74   | 105   |    |     |   |   |   |    |    |    |
|  |   |  |    |     |   |   |   |    |    |    |
| x4  | x4   | x4  |    |     |   |   |   |    |    |    |
|  | <p>Fixez la poignée droite (60) avec les rondelles (76), les rondelles frein (74) et les vis (105) sur le bras arrière droit du volant d'inertie (50). Répétez cette étape de l'autre côté.</p> <p>Vérifiez que toutes les vis sont bien serrées et que l'appareil est de niveau. Commencez par brancher le cordon d'alimentation dans la prise située dans le coin inférieur gauche du cadre principal. Branchez ensuite l'adaptateur secteur dans la prise de secteur.</p> |   |    |     |   |   |   |    |    |    |

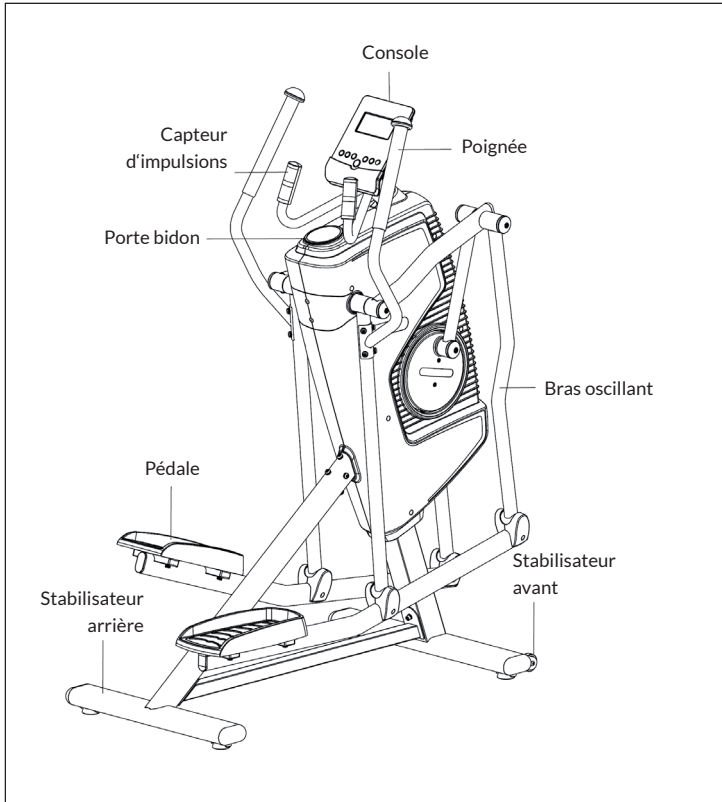
## Dimensions

Placez l'appareil dans la zone où vous souhaitez l'utiliser. Les dimensions maximales utilisables de l'article sont environ 2140 mm (L) x 740 mm (l).

Une zone de 2340 mm (L) x 940 mm (B) est nécessaire pour une utilisation en toute sécurité de l'appareil. Vérifiez qu'il y a suffisamment de place à l'avant sur au moins 600 mm pour permettre d'accéder à l'appareil et de passer autour.



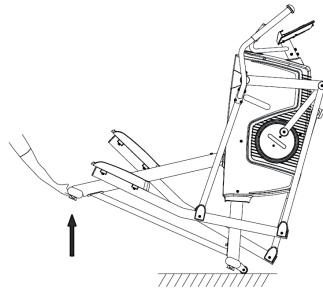
## APERÇU DE L'APPAREIL



### Pour déplacer l'appareil

Soulevez le stabilisateur arrière à deux mains et faites glisser l'appareil sur les 2 roulettes de transport jusqu'à l'emplacement souhaité.



Remarque : Déplacez l'appareil sur un sol plat uniquement !




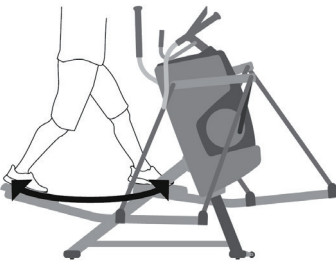


## POSSIBILITÉS D'UTILISATION

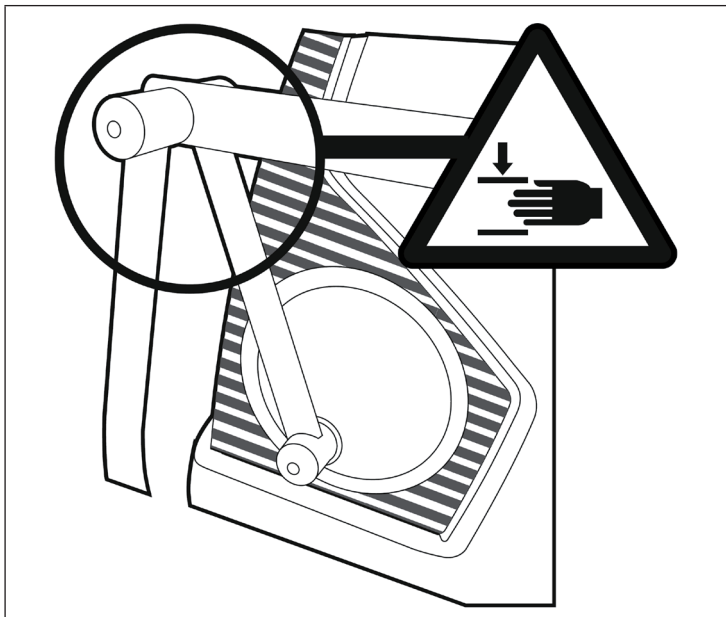
Capital Sports Helix Stride est une machine innovante de cardio qui vous donne accès à 6 modèles de mouvement différents. Familiarisez-vous avec le contrôleur. En fonction de l'angle auquel vous vous déplacez sur les plateformes, la liaison de l'Helix Stride s'ajustera. Utilisez les mains courantes (poignées) chaque fois que vous vous déplacez. Le lourd volant d'inertie définit un mouvement circulaire et vous permet de vous concentrer sur l'entraînement.

Vous devez intégrer les schémas de mouvement suivants :

| Stepper   | Vélo   |
|---|--|
|  |   |
| <p>Stepper - mouvement classique de haut en bas.</p>                              | <p>Vélo - correspond à l'entraînement sur vélo d'intérieur en position debout.</p> |

| Vélo elliptique  | Course  |
|--|---|
|                                 |                                |
| <p>Vélo elliptique - Utilisez les mains courantes mobiles pour l'entraînement classique sur vélo elliptique.</p> | <p>Course - Vous pouvez utiliser les poignées rigides et courir avec une longue foulée.</p>                     |
| Course de côte   | Airwalker   |
|                                 |                                |
| <p>Course de côte - montez en diagonale, déterminez vous-même l'angle et donc l'intensité.</p>                   | <p>Airwalker - mouvements oscillants pour un entraînement en douceur pour les hanches et les articulations.</p> |

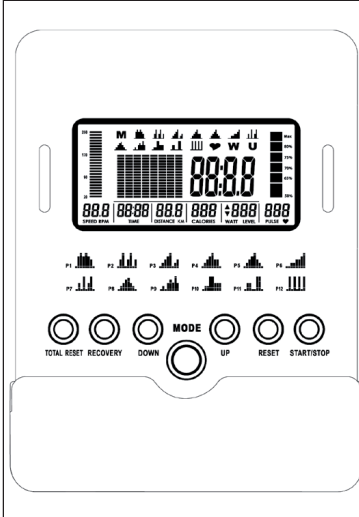
## Importante consigne de sécurité

**ATTENTION**

Risque de blessure ! Cet équipement sportif développe des forces dynamiques lors d'une utilisation active. Le mouvement des éléments mécaniques (poignées, roulettes, éléments de châssis mobiles) peut présenter un risque pour les tiers se trouvant à proximité immédiate de l'appareil. Par conséquent, veillez à ce que les tiers (personnes, et les enfants en particulier) ne se trouvent pas à proximité immédiate de l'appareil lorsqu'il est utilisé. Assurez-vous également que chaque nouvel utilisateur de l'appareil est familiarisé avec son fonctionnement (en présentant ou en fournissant ce mode d'emploi).



















## CONSOLE ET FONCTIONS









Pour démarrer la console

- Branchez l'adaptateur secteur dans une prise.
- Appuyez sur n'importe quelle touche de la console ou commencez à pédaler pour allumer la console. Au bout de quelques secondes, l'écran s'allume brièvement et un bip retentit. La console est maintenant prête à être utilisée.
- Appuyez sur TOTAL RESET pour allumer la console et réinitialiser toutes les valeurs.
- La console s'éteint automatiquement au bout de 4 minutes d'inactivité.

## Liste des programmes

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| M   | P1  | P2  | P3  |
|  |  |  |  |
| Manuel  | Musculation des fessiers  | Physique  | Rampe   |
| P4  | P5  | P6  | P7  |
|  |  |  |  |
| Grimper un plateau  | Grimper en montagne 1   | Test de forme   | Iron Man  |
| P8  | P9  | P10   | P11   |
|  |  |  |  |
| Grimper en montagne 2   | Combustion des graisses   | Monté de colline  | Montagne et vallée  |
| P12   | P13   | P14   | P15   |
|  |  |  |  |
| Entraînement par intervalles  | Contrôle de la fréquence cardiaque 55% / 75% / 90%                                | Contrôle des watts  | Paramètres de l'utilisateur   |

## Fonctions des touches

|   |   |
|---|---|
| <br><b>START/STOP</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice.</li> <li>Appuyez à nouveau sur START / STOP pour arrêter et mettre en pause toutes les fonctions pendant le programme d'exercices.</li> </ul>  |
| <br><b>RESET</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur la touche en mode pause pour revenir au menu principal.</li> <li>Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la pendant plus de 2 secondes pour redémarrer la console.</li> </ul>   |
| <br><b>RECOVERY</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>La touche RECOVERY (Mesure de la récupération) mesure la vitesse à laquelle vous revenez à une fréquence cardiaque de repos après l'exercice.</li> <li>Cette touche ne peut être utilisée qu'en mode pause et lorsque le symbole du cœur est affiché.</li> <li>La console mesure votre pouls pendant 60 secondes, puis calcule votre fréquence cardiaque. Une valeur de F1 (mauvais) à F6 (très bon) s'affiche. La valeur sert uniquement de comparaison entre les entraînements. Nous vous recommandons de prendre votre pouls après chaque séance d'entraînement. Terminez la séance avant de démarrer la fonction. Le pouls s'affiche au-dessus du symbole du cœur.</li> <li>Appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY pour revenir au menu principal après le test.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Si vous ne tenez pas correctement les capteurs de fréquence cardiaque avec les deux mains, la valeur de fréquence [P] sera émise et affichée sur l'écran F6 après le compte à rebours de la console, ce qui signifie que votre fréquence cardiaque n'a pas pu être déterminée. Dans ce cas, relancez le test.</p> |
| <br><b>TOTAL RESET</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur TOTAL RESET pour allumer la console et réinitialiser toutes les valeurs.</li> </ul>  |
| <br><b>UP      DOWN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner les programmes pour définir la résistance ou la valeur de la fonction.</li> </ul>   |
| <b>MODE</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur la touche MODE pour confirmer.</li> </ul>  |

## Affichages à l'écran

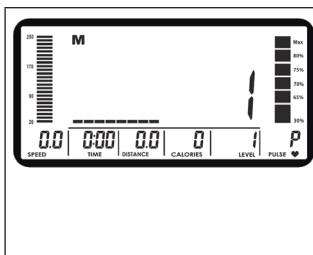
|  |   |
|--|---|
|  <p><b>SPEED RPM</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SPEED: Affiche votre vitesse de pédalage instantanée en km / miles par heure.</li> <li>• RPM: Affiche votre vitesse de pédalage instantanée en tours par minute.</li> </ul>  |
|  <p><b>TIME</b></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous n'avez réglé aucune durée cible, TIME mesure la durée de 0:00 et 99:59 minutes.</li> <li>• Si vous avez défini une durée cible (1:00 à 99:00 minutes par incréments d'une minute), la console affiche le compte à rebours jusqu'à 0:00 à partir de la durée cible définie.</li> </ul>  |
|  <p><b>DISTANCE</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous n'avez réglé aucune distance cible, la distance totale parcourue est mesurée de 0,00 à 99,9 km / miles.</li> <li>• Si vous avez réglé une distance cible (1,0 à 99,0 km / mile, par incréments de 1 km / mile), la console compte à rebours jusqu'à 0 la distance cible définie.</li> </ul>                                    |
|  <p><b>CALORIES</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous n'avez défini aucun objectif en calories, le nombre total de calories s'affiche de 0 à 999 calories.</li> <li>• Si vous avez défini un nombre de calories cible (10 à 990 kcal par incréments de 10 kcal), la console compte à rebours jusqu'à 0 le nombre de calories cibles défini.</li> </ul>                               |
|  <p><b>WATT LEVEL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• WATT: Affiche la puissance instantanée que vous générez pour une valeur de résistance donnée ou la valeur instantanée en watts pendant l'exercice.</li> <li>• Plage d'affichage : 0 à 999.</li> <li>• LEVEL: Affiche le couple / la résistance du programme en cours, du niveau 1 au niveau 32, par incréments d'un niveau.</li> </ul> |



- Remarque : Lorsque vous définissez la fréquence cardiaque cible (30 à 230 bpm = battements par minute par incréments de 1 bpm) et que le buzzer de la console retentit, cela signifie que la fréquence cardiaque est supérieure à la valeur cible pendant l'exercice !
- Pour que la fréquence cardiaque soit mesurée, vous devez placer les deux mains sur les capteurs situés sur le guidon. Votre fréquence cardiaque sera affichée quelques secondes après l'affichage du symbole du cœur.
- Si vous ne tenez pas vos mains correctement et passez quelques secondes sans entrée d'impulsion, la console s'éteindra.
- Gardez les mains correctement sur les capteurs de pouls, l'affichage de la fréquence cardiaque réapparaît

## PROGRAMMES

Pour démarrer la console



- Appuyez sur TOTAL RESET pour allumer la console et réinitialiser toutes les valeurs.
- Sélectionnez U1 / U2 / U3 ou U4 en appuyant sur la touche HAUT ou BAS.
- Puis entrez vos données personnelles (sexe, âge, taille, poids) et appuyez sur MODE pour confirmer.

Programme manuel

- Lorsque l'appareil s'allume, le programme manuel est sélectionné, appuyez sur START / STOP pour commencer à vous entraîner.
- Appuyez sur START / STOP pour mettre en pause le programme en cours.
- Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.
- Appuyez ensuite sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme manuel. Appuyez sur MODE pour entrer dans le programme.

Réglage du niveau (Level) :




Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le niveau (de 1 à 32) et appuyez sur MODE pour confirmer..

Réglage de la durée :




Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la durée souhaitée (1:00 à 99:00 minutes) et appuyez sur MODE pour confirmer.


Réglage de la distance :

|  |   |
|--|---|
| <br><b>DISTANCE</b> | <p>Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la distance souhaitée (1,0 à 99,0 km / miles) et appuyez sur MODE pour confirmer.</p> |
|--|---|

Réglage des calories :

|  |  |
|--|--|
| <br><b>CALORIES</b> | <p>Appuyez sur UP ou DOWN pour définir les calories souhaitées (10 à 990 kcal) et appuyez sur MODE pour confirmer.</p> |
|--|--|

Réglage de la fréquence cardiaque cible :

|   |   |
|---|---|
| <br><b>PULSE</b> | <p>Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la fréquence cardiaque cible souhaitée (30 à 230 bpm) et appuyez sur MODE pour confirmer.</p> |
|---|---|

- Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice.
- Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer le niveau de tension (de 1 à 32).
- Pendant l'exercice, appuyez sur MODE pour afficher la valeur de l'entraînement actuel par catégorie (VITESSE, RPM, TEMPS, DISTANCE, CALORIES, WATTS, PULSE).

**Remarque concernant la fréquence cardiaque :** Vous devez placer les deux mains sur les capteurs de pulsations situés sur le guidon. Votre fréquence cardiaque sera affichée quelques secondes après le symbole du cœur. Si vous ne gardez pas correctement vos mains et laissez passer quelques secondes sans entrée d'impulsion, la console ne capte plus vos impulsions et affiche un message d'erreur [P]. Reposez vos mains correctement sur les capteurs de pulsation et l'affichage du pouls réapparaîtra.


### Programme P1-P12

- Appuyez sur TOTAL RESET pour allumer la console et réinitialiser toutes les valeurs.
- Sélectionnez U1 / U2 / U3 ou U4 en appuyant sur la touche HAUT ou BAS.
- Puis entrez vos données personnelles (sexe, âge, taille, poids) et appuyez sur MODE pour confirmer.


Sélection d'un programme :

- Appuyez sur START / STOP pour mettre en pause le programme en cours.
- Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.
- Appuyez ensuite sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme manuel. Appuyez sur MODE pour entrer dans le programme souhaité.

Réglage du niveau (Level) :

|   |   |
|---|---|
| <br><b>LEVEL</b> | <p>Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le niveau (de 1 à 32) et appuyez sur MODE pour confirmer.</p> |
|---|---|

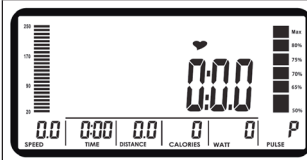
Réglage de la durée :

|  |   |
|--|---|
| <br><b>TIME</b> | <p>Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la durée souhaitée (1:00 à 99:00 minutes) et appuyez sur MODE pour confirmer.</p> |
|--|---|

- Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice.
- Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance (de 1 à 16).
- Pendant l'exercice, appuyez sur MODE pour afficher la valeur de l'entraînement actuel par catégorie (VITESSE, RPM, TEMPS, DISTANCE, CALORIES, WATTS, PULSE).



## Programme H.R.C. P13



- Appuyez sur TOTAL RESET pour allumer la console et réinitialiser toutes les valeurs.
- Sélectionnez U1 / U2 / U3 ou U4 en appuyant sur la touche HAUT ou BAS.
- Puis entrez vos données personnelles (sexe, âge, taille, poids) et appuyez sur MODE pour confirmer

## Sélection d'un programme :

- Appuyez sur START / STOP pour mettre en pause le programme en cours.
- Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.
- Appuyez ensuite sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme manuel. Appuyez sur MODE pour accéder au programme P13.
- Appuyez ensuite sur UP ou DOWN pour sélectionner une fréquence cardiaque cible (55%, 75%, 90%) et appuyez sur MODE pour confirmer.
- La fréquence cardiaque cible peut être réglée entre 30 et 230 bpm par incréments de 1 bpm.

## Réglage de la durée :



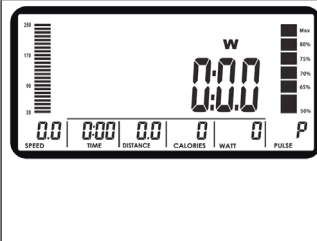
Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la durée souhaitée (1:00 à 99:00 minutes) et appuyez sur MODE pour confirmer.

- Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice.
- Pendant l'exercice, appuyez sur MODE pour afficher la valeur de l'entraînement actuel par catégorie (VITESSE, RPM, TEMPS, DISTANCE, CALORIES, WATTS, PULSE).

## Remarques importantes sur le programme H.R.C.

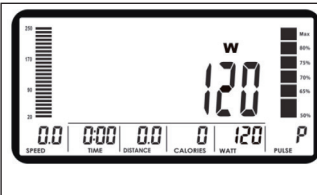
- La console surveille votre fréquence cardiaque actuelle et ajuste automatiquement la résistance afin de maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.
- Si la fréquence cardiaque instantanée est supérieure à la valeur de fréquence cardiaque cible, la console réduit automatiquement la résistance. La sonnerie de la console continue d'émettre des bips pour vous rappeler de ralentir votre entraînement.
- Si la fréquence cardiaque instantanée est inférieure à la fréquence cardiaque cible, la console augmente automatiquement la résistance.

## Programme watt- P14


|   |  |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyez sur TOTAL RESET pour allumer la console et réinitialiser toutes les valeurs.</li> <li>• Sélectionnez U1 / U2 / U3 ou U4 en appuyant sur la touche HAUT ou BAS.</li> <li>• Puis entrez vos données personnelles (sexe, âge, taille, poids) et appuyez sur MODE pour confirmer..</li> </ul> |
|---|--|

Sélection d'un programme :

- Appuyez sur START / STOP pour mettre en pause le programme en cours.
- Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.
- Appuyez ensuite sur UP ou DOWN pour sélectionner le programme manuel. Appuyez sur MODE pour entrer dans le programme P14.

|   |  |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puis appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner la puissance (10 à 350 watts) et appuyez sur MODE pour confirmer.</li> <li>• La valeur en watts peut être ajustée entre 10 et 350 W par incréments de 5 watts.</li> </ul> |
|---|--|

Réglage e la durée :

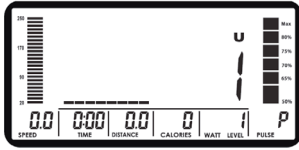
|  |   |
|--|---|
|  | <p>Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la durée souhaitée (1:00 à 99:00 minutes) et appuyez sur MODE pour confirmer.</p> |
|--|---|

- Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice.
- Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur en watts (de 10 à 350 W).
- Pendant l'exercice, appuyez sur MODE pour afficher la valeur de l'entraînement actuel par catégorie (VITESSE, RPM, TEMPS, DISTANCE, CALORIES, WATTS, PULSE).

## Programme utilisateur P15



- Appuyez sur TOTAL RESET pour allumer la console et réinitialiser toutes les valeurs.
- Sélectionnez U1 / U2 / U3 ou U4 en appuyant sur la touche HAUT ou BAS.
- Puis entrez vos données personnelles (sexe, âge, taille, poids) et appuyez sur MODE pour confirmer.



- Le programme personnalisé permet à l'utilisateur de régler la résistance manuellement, la console divise le temps en 8 intervalles. L'utilisateur peut définir individuellement la résistance souhaitée pour chaque intervalle de temps.
- Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la résistance (niveau 1 à 32) pour le premier intervalle. Appuyez sur MODE pour confirmer.
- Répétez le processus ci-dessus pour définir la résistance des autres intervalles. Le profil de programme est enregistré en mémoire après la mise en service. Vous pouvez modifier le profil à tout moment en mode STOP.

- Appuyez sur START / STOP pour commencer l'exercice.
- Pendant l'exercice, appuyez sur MODE pour afficher la valeur de l'entraînement en cours par catégorie (VITESSE, RPM, TEMPS, DISTANCE, CALORIES, WATTS, PULSE).

---

## 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.<br/>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.

## ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLI KINOMAP

Kinomap transforme votre vélo d'entraînement, vélo d'appartement, tapis roulant ou rameur en un appareil de fitness puissant et excitant.

Choisissez une vidéo et entraînez-vous dans l'application Kinomap. Suivez la progression de votre symbole sur la carte en regardant la vidéo. L'application modifie l'inclinaison ou la résistance de votre appareil afin que vous puissiez vous entraîner selon vos choix en temps réel.

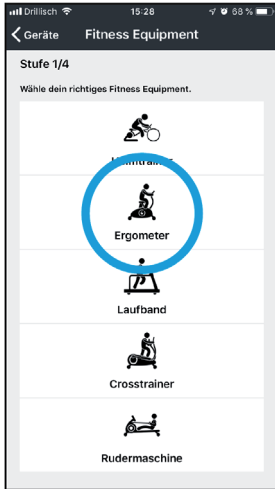
Inscrivez-vous gratuitement et commencez maintenant !



Comment se connecter à Kinomap

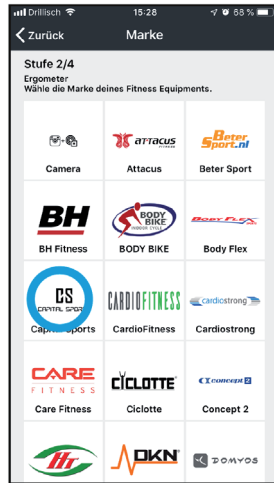
| 1                            | 2  |
|------------------------------|--|
|                              |  |
| <p>Ouvrez menu/appareils</p> | <p>Appuyez sur (+) puis sur "Ajouter un nouvel appareil"</p> |

3



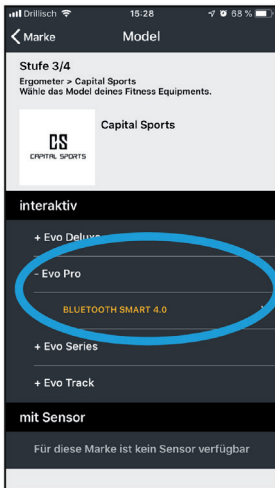
Choisissez le bon appareil  
(ergomètre = vélo)

4



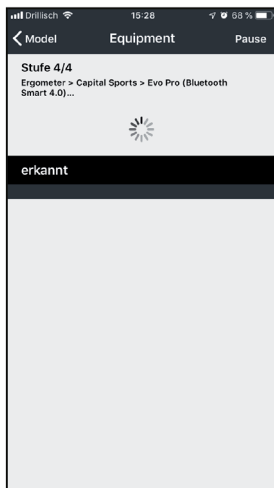
Sélectionnez la marque

5



Sélectionnez le modèle, puis  
appuyez sur Bluetooth Smart 4.0

6



La recherche Bluetooth démarre.  
Attendez que la console apparaisse  
et sélectionnez-la (le nom est  
généralement "iConsole")

---

## ENTRETIEN ET MAINTENANCE

---

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

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

---

## CONSEILS POUR LE RECYCLAGE

---



Le pictogramme ci-contre apposé sur le produit signifie que la directive européenne 2012/19/UE s'applique (poubelle à roues barrée d'une croix). Ces produits ne peuvent être jetés dans les poubelles domestiques courantes. Renseignez-vous concernant les règles appliquées pour la collecte d'appareils électriques et électroniques. Conformez-vous aux réglementations locales et ne jetez pas vos anciens produits avec les ordures ménagères. Le respect des règles de recyclage des vieux produits aide à la protection de l'environnement et de la santé de votre entourage contre les conséquences négatives possibles. Le recyclage des matériaux aide à réduire l'utilisation des matières premières.

Ce produit contient des piles qui sont soumises à la directive européenne 2006/66/CE selon laquelle elles ne doivent pas être éliminées avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur concernant la mise en rebut séparée des piles. La mise en rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé.

---

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

---



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

La déclaration complète de conformité du fabricant est accessible par le lien suivant :  
<https://use.berlin/10034037>



Estimado cliente:

Felicidades por la compra de este producto. Lea atentamente estas instrucciones y présteles atención para evitar daños. No asumimos ninguna responsabilidad por los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso inadecuado. Escanee el siguiente código QR para obtener acceso a las últimas instrucciones de uso y más información sobre el producto:




---

## ÍNDICE

---

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Instrucciones de seguridad            | 148 |
| Piezas individuales                   | 150 |
| Montaje                               | 152 |
| Resumen del aparato                   | 169 |
| Posibilidades de uso                  | 170 |
| Consola y funciones                   | 173 |
| Programas                             | 178 |
| Calentamiento antes del entrenamiento | 187 |
| Entrenamiento con Kinomap app         | 190 |
| Cuidado y mantenimiento               | 192 |
| Retirada del aparato                  | 193 |
| Declaración de conformidad            | 193 |

---

## DATOS TÉCNICOS

---

|  |                      |
|--|----------------------|
| Número de artículo                     | 10034037             |
| Fuente de alimentación (ordenador)     | 220-240 V ~ 50/60 Hz |
| Medidas (ancho x altura x profundidad) | 139x74x169 cm        |



### ATENCIÓN

Este aparato estático de entrenamiento no es apto para fines de gran exactitud. El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede ser defectuoso. Un entrenamiento demasiado fuerte puede causar lesiones peligrosas o la muerte. Si su rendimiento disminuye de manera inusualmente intensa, termine el entrenamiento inmediatamente.

---

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

---

Lea atentamente las instrucciones de uso antes de usar el aparato y guárdelas para usar en el futuro. Las características del producto pueden variar ligeramente de lo que se muestra en las ilustraciones. El fabricante puede hacer cambios sin previo aviso.

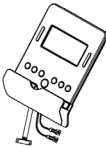
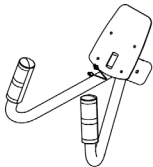
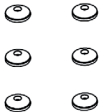
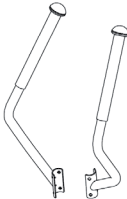

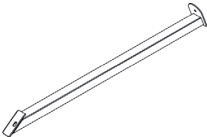
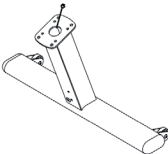
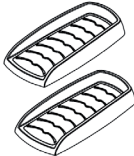


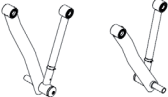

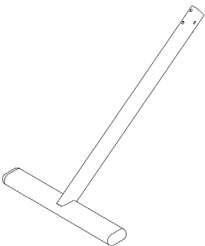
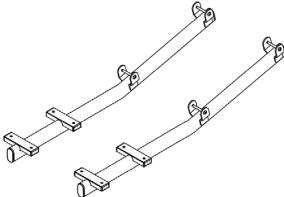
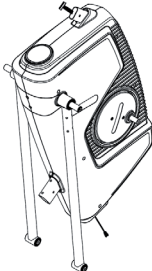
- Guarde el manual de instrucciones en un lugar seguro para poder consultarlo en cualquier momento.
- No monte el aparato hasta que haya leído completamente el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del aparato solo pueden garantizarse si este se ha montado correctamente y se ha mantenido y usado correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los que usen el equipo conozcan las advertencias y precauciones.
- Para un uso seguro, el aparato debe colocarse sobre una superficie estable y lisa. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos como piscinas, etc. La distancia de seguridad en torno al aparato debe ser de al menos 0,6 metros.
- Antes de usar los programas de ejercicios, consulte a su médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que pueda comprometer su salud y seguridad al usar el aparato o que le impidan usarlo debidamente. El consejo de su médico es vital si usted toma cualquier medicamento que afecte su pulso, presión arterial o nivel de colesterol.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. El ejercicio inadecuado o excesivo puede perjudicar su salud. Interrumpa el ejercicio si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aire extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, consulte sin falta a un médico antes de continuar.
- No haga ejercicio directamente después de las comidas.
- El aparato solo pueden montarlo adultos. Mantenga a niños y mascotas alejados del aparato.
- El aparato es para uso exclusivo en el hogar.
- El aparato no es apto para uso terapéutico. Solo se puede utilizar para los ejercicios que se describen en las instrucciones.
- Cuando use el aparato, vista ropa de entrenamiento adecuada y calzado deportivo. Evite la ropa suelta, ya que puede engancharse en el aparato o ropa que restrinja su libertad de movimiento.
- Mantenga la espalda recta durante el ejercicio.
- Antes de cada uso, compruebe que el manubrio, el sillín, las tuercas y los tornillos estén bien ajustados.
- Preste atención a la posición máxima de las partes ajustables del aparato y no exceda la marca «Stop», ya que esto provocaría un riesgo.
- Use el aparato solo como se muestra. Si durante el montaje o la inspección comprueba que hay piezas defectuosas o escucha ruidos raros del aparato mientras lo usa, interrumpa el uso inmediatamente. Vuelva a usar el aparato solo cuando el problema se haya solucionado.





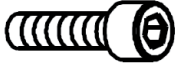

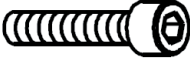




- Hay que revisar semanalmente todas las piezas móviles (por ejemplo, pedales, manubrio, sillín, etc.). Verifíquelos antes de cada uso. Si hay algo roto o suelto, repare o ajuste la pieza inmediatamente. Use el aparato solo cuando lo haya dejado en su estado original.
- Tenga en cuenta la falta de piñón libre, que representa un riesgo grave.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas del aparato.
- Apague el aparato y desconecte la corriente antes de moverlo o limpiarlo. Para limpiarlo, frote las superficies con un detergente suave y un paño húmedo. No use disolventes.
- No use el aparato en lugares donde no se controle la temperatura, como garajes, terrazas, baños, cocheras o al aire libre.
- Use el aparato solamente como se describe en las instrucciones de uso.
- Las reparaciones y modificaciones estructurales incorrectas (por ejemplo, quitar o sustituir piezas originales) pueden poner en peligro a quien use el aparato.
- El volante de inercia se calienta mucho durante el uso.
- Active el bloqueo del aparato cuando no esté en uso.
- Los niños a partir de los 8 años de edad y las personas con discapacidad mental y física solo podrán usar el aparato si una persona responsable les ha explicado previamente las funciones y medidas de seguridad.
- Verifique que los niños no jueguen con el aparato.
- Compruebe el voltaje en la placa de identificación del aparato antes de usarlo. Conecte el aparato solo en enchufes que correspondan al voltaje del aparato.

**Advertencia:** peso máximo del usuario: 136 kg.

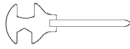



## PIEZAS INDIVIDUALES

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p>Consola (53)</p>                  | <p>Manillar fijo (54)</p>           | <p>Tapa para tubo (46)</p>      | <p>Mangos (59/60)</p>                |  |
| <p>Patas (31)</p>                   | <p>Tubo de sujeción (34)</p>        |  | <p>Estabilizador delantero (32)</p>  |  |
| <p>Pedales (61)</p>                  | <p>Fuente de alimentación (71)</p>  | <p>Brazos basculantes (51)</p>  | <p>Articulación deslizando (52)</p>  | <p>Tapa (64)</p>  |
| <p>Estabilizador trasero (29)</p>  | <p>Biela (63)</p>                 |  | <p>Cuerpo principal (1)</p>        |  |

## Piezas pequeñas

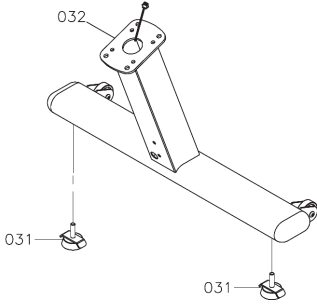

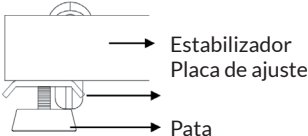
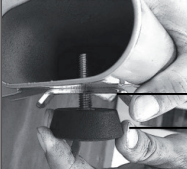
| Nro. | Descripción  | Uds. | Nro. | Descripción   | Uds. |
|------|--|------|------|---|------|
| 97   | Tornillo Allen<br>(M8 x 1.25 x 20 mm)  | 3    | 74   | Arandela de<br>seguridad M8   | 3    |
|      |   |      |      |  |      |
| 98   | Tornillo Allen<br>(M8 x 1.25 x 25 mm)  | 6    | 76   | Arandela<br>(8 x 16 x 2.0)  | 3    |
|      |   |      |      |  |      |
| 99   | Tornillo Allen<br>(M8 x 1.25 x 30 mm)  | 8    | 77   | Arandela<br>(8 x 30 x 2.0)  | 6    |
|      |   |      |      |  |      |
| 84   | Tuerca de nailon<br>(M6 x 1.0)   | 4    | 94   | Tornillo<br>(M5 x 0.8 x 15 mm)  | 4    |
|      |   |      |      |  |      |
| 103  | llo allen<br>(M6 x 1.0 x 35 mm)  | 4    |      |   |      |
|      |  |      |      |   |      |

## Herramientas

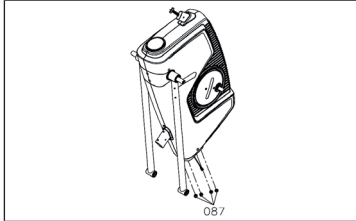
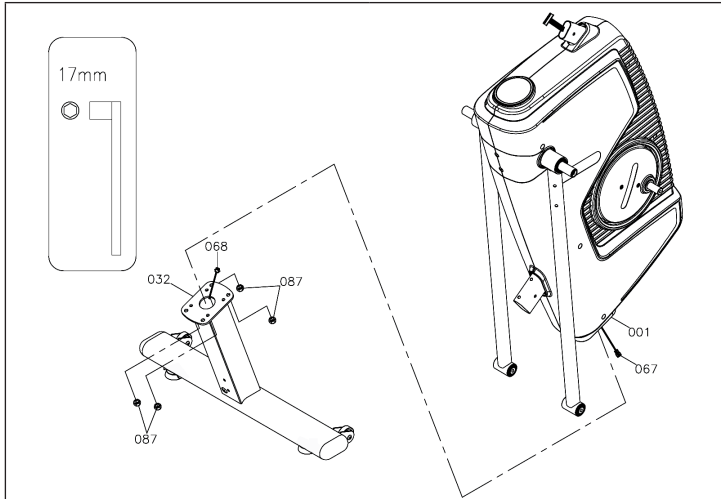
|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Herramienta<br>multiusos   | Llave allen<br>(5 & 6 mm)   | Llave allen<br>(17 mm)  | Llave   |

## MONTAJE

### Paso 1: Montaje de las patas ajustables

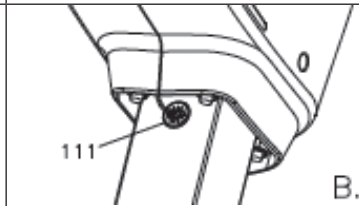
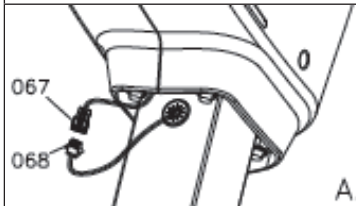
|   |   |
|---|---|
|  <p>032</p> <p>031</p> <p>031</p>                        | <p>Monte las patas ajustables (31) al estabilizador delantero (32) como se muestra en la ilustración.</p>   |
|  <p>Estabilizador</p> <p>Placa de ajuste</p> <p>Pata</p> | <p>Primero enrosque por completo las patas ajustables en la placa de ajuste.</p>  |
|  <p>Estabilizador</p> <p>Placa de ajuste</p> <p>Pata</p> | <p>Si el entrenador elíptico no está bien parado, iguale el desnivel con las patas ajustables.</p>  |
|  <p>Placa de ajuste</p> <p>Pata</p>                     | <p>Cómo ajustar las patas correctamente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Suelte la pata y la placa de ajuste.</li> <li>2 Desenrosque la pata.</li> <li>3 Cuando el aparato esté nivelado, apriete la placa de ajuste, para sujetar la pata ajustable en esa posición.</li> </ol> |

## Paso 2: Montaje del estabilizador delantero



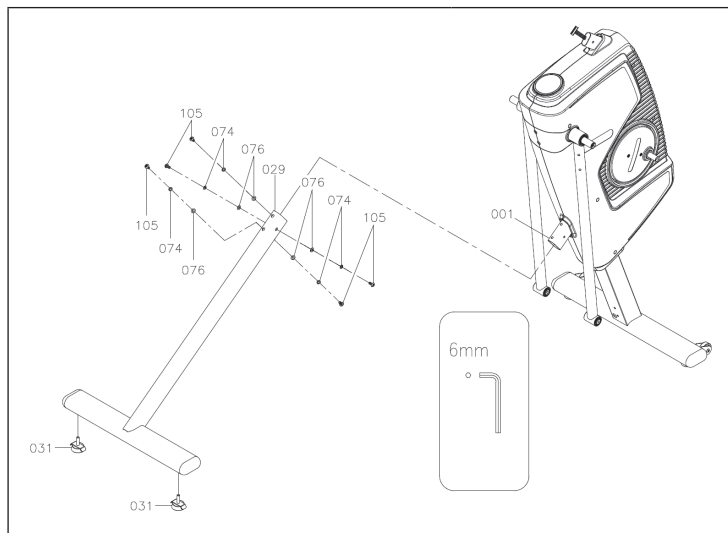
Las 4 tuercas de nailon (87) se han preinstalado en la parte inferior de la estructura principal (1). Quite la tuerca de nailon (87).

Coloque el marco principal (1) en el embalaje de espuma de poliestireno como se muestra. Esto facilitará la instalación del estabilizador delantero (32). A continuación, acoplar el estabilizador delantero (32) al chasis principal (1) con las ruedas hacia abajo y apretar las 4 tuercas de nylon M10\*1,5 (87). ¡Ten cuidado de no pellizcar los cables!

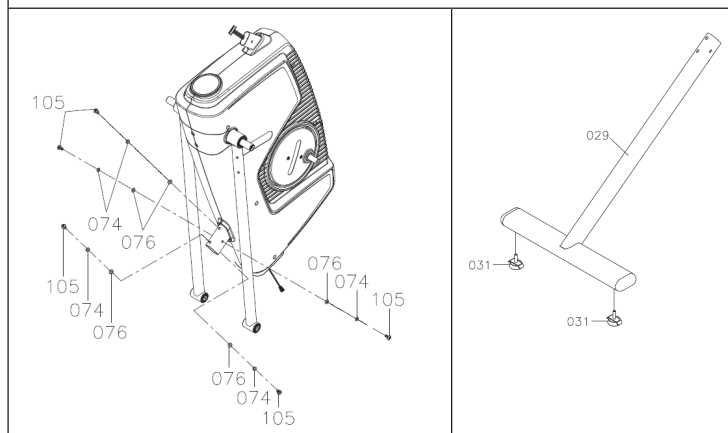


Inserte el cable adaptador inferior (68) en el cable adaptador medio (67). ¡Ten cuidado de no pellizcar los cables! Luego inserte cuidadosamente los cables (67 y 68) en el agujero del enchufe rápido (111).

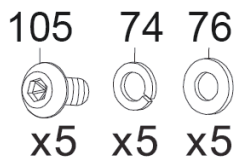
Paso 3: montaje del estabilizador trasero

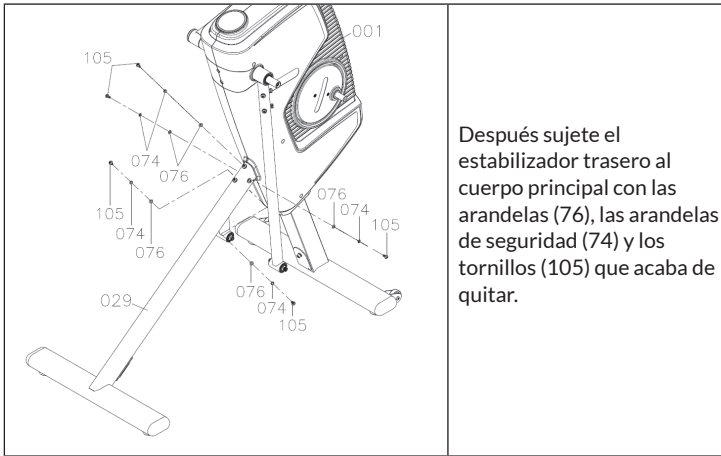


Sujete las patas ajustables al estabilizador trasero.



Quite las 5 arandelas premontadas (76), las arandelas de seguridad (74) y los tornillos del cuerpo principal (105).





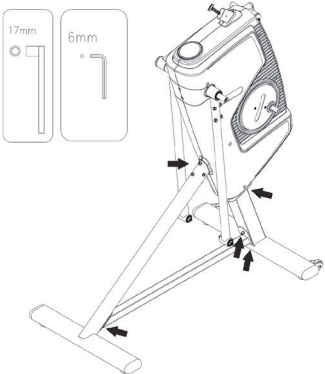

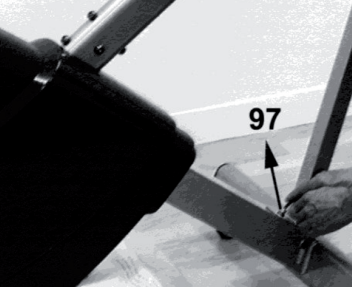
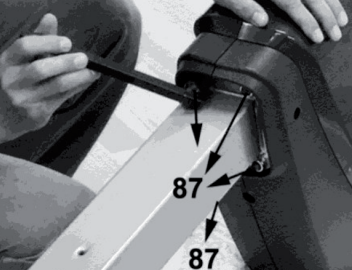
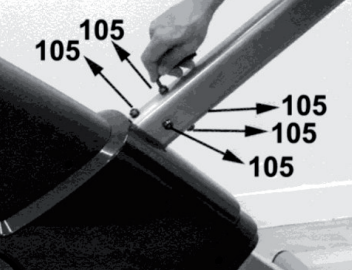
Después sujete el estabilizador trasero al cuerpo principal con las arandelas (76), las arandelas de seguridad (74) y los tornillos (105) que acaba de quitar.

**Paso 4: montaje del tubo de sujeción**

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>Coloque el cuerpo principal sobre el embalaje de espuma de poliestireno.</p> <p>Sujete el tubo de fijación (34) con las arandelas (76) las arandelas de seguridad (74) y los tornillos (97) al cuerpo principal. ¡Por ahora no apriete del todo los tornillos!</p>   |
|  |  | <p>Ajuste una arandela (76), una arandela de seguridad (74) y un tornillo (97) a la parte inferior del tubo de sujeción. ¡Por ahora no apriete del todo los tornillos!</p> <p>Sujete el tubo de sujeción con una arandela (76), una arandela de seguridad (74) y un tornillo (97) al estabilizador trasero.</p> |

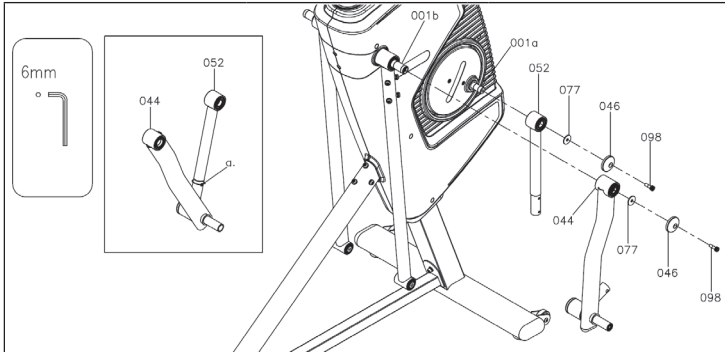


## Paso 5: apretar los pernos y las tuercas

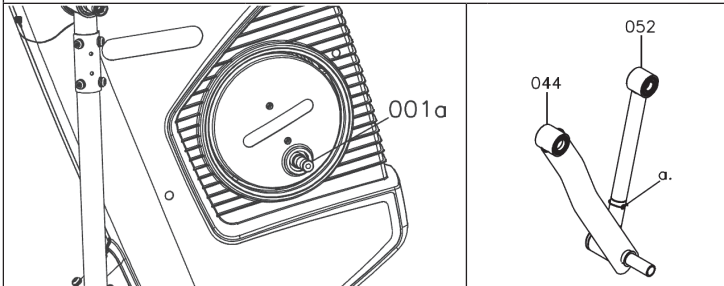
|  |   |
|--|---|
|     | <p>Coloque el aparato sobre los estabilizadores y apriete todos los tornillos que acaba de colocar.</p> |
|     |                       |
| <p>Apriete primero los tornillos (97) en la parte inferior del tubo de fijación.</p> |   |
|    |                      |
| <p>Después, apriete las tuercas (87) en la parte superior del tubo de sujeción.</p>  | <p>Por último, apriete los tornillos (105) en la parte superior del tubo de sujeción.</p>               |



## Paso 6: Montaje del acople oscilante



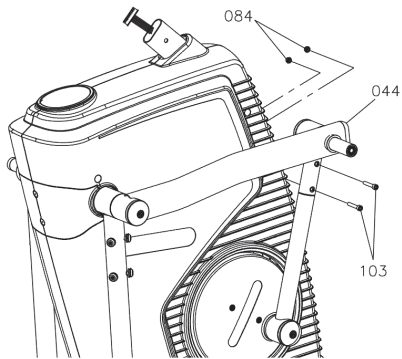
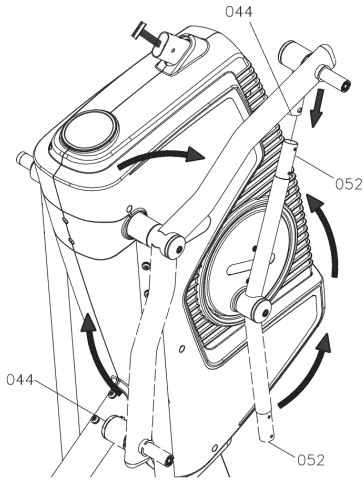
Retire con cuidado el material de embalaje de los dos ejes. Asegúrese de no retirar las arandelas previamente montadas.



Oriente el eje de la biela (001a) hacia abajo, como se muestra en la imagen. Así, la biela y el acople oscilante (44/52) se podrán montar fácilmente.

Retire la brida (a) de la biela y del acople oscilante (44/52).

|  |   |
|--|---|
|  | <p>El acople oscilante (52) tiene una parte izquierda y otra derecha. En cada lado se encuentra un adhesivo (F). Asegúrese de que el adhesivo se oriente hacia el aparato durante el montaje. Fije el acople oscilante (52) en el eje de la biela (001a).</p> |
|  | <p>Fije la barra de la biela (44) en el eje de la biela (001b). Asegúrese de que la superficie del eje quede a mayor profundidad que el rodamiento.</p>   |
|  | <p>Fije las 2 arandelas (77), los 2 tapones para tubos (46) y 2 tornillos allen (98) en la biela y en la barra oscilante (44, 52) y apriételos completamente.</p>   |



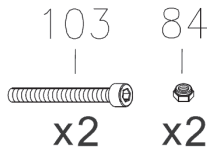
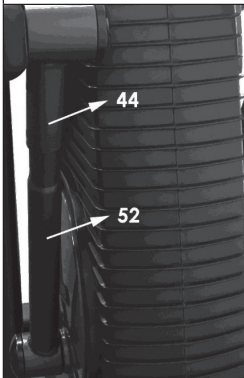
Fije la biela y el acople oscilante (44/52).

Nota: Puede girar fácilmente la barra de la biela (44) hasta que se encuentre en la misma línea que la barra oscilante (52).

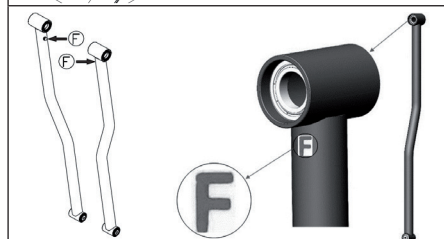
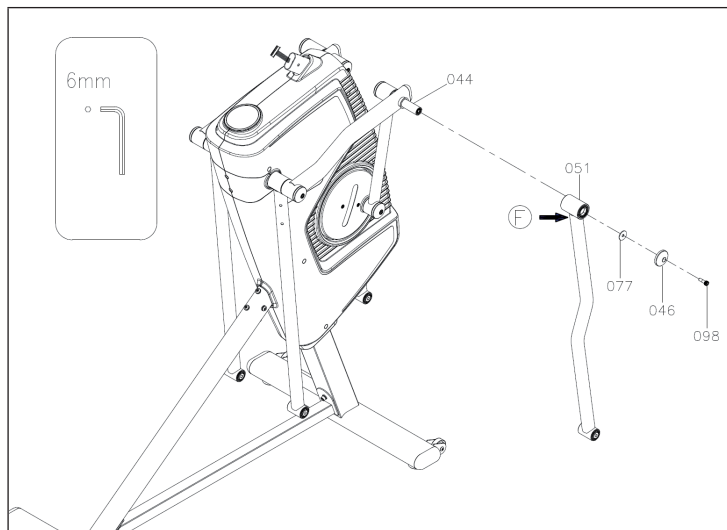
Apriete completamente las 2 tuercas de nailon (84) y 2 tornillos allen (103).

Nota: Asegúrese de que la tuerca de nailon se oriente hacia el interior.

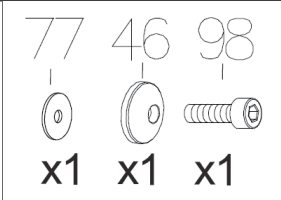
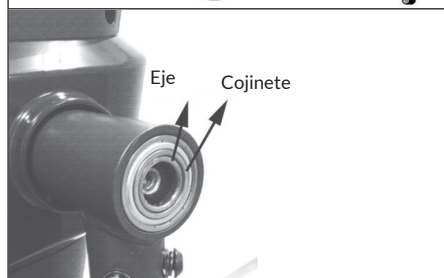
Repita el proceso para el otro lado.



Paso 7: montaje de los brazos basculantes



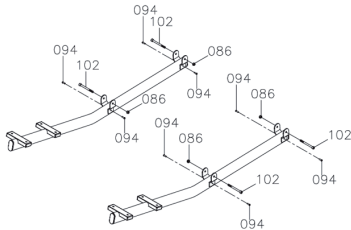
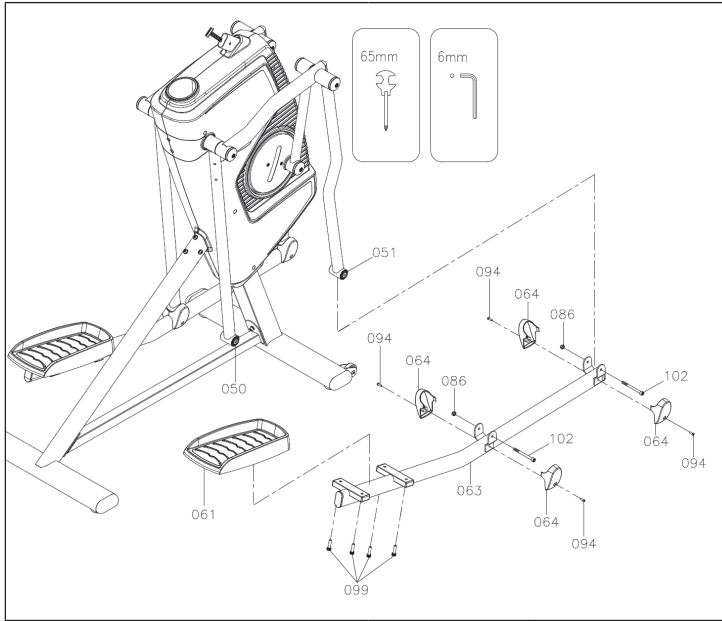
Fíjese que el brazo basculante tiene un lado izquierdo y otro derecho. Ambos brazos basculantes tienen una marca [F]. La marca debe apuntar hacia el aparato durante el montaje.



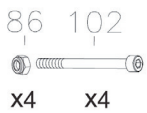
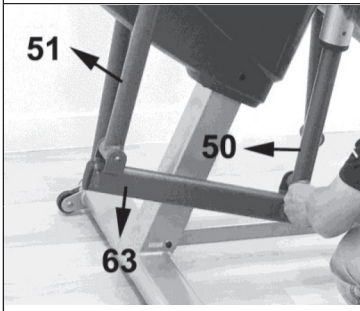
Asegúrese de que la superficie del eje está más adentro que el cojinete de rodadura.

Deslice el brazo basculante (51) por la manivela (44) y fíjelo con arandela (77), tapa para tubo (46) y tornillo (98). Repita este paso del otro lado.

Paso 8: montaje de las bielas



Desmonte las tuercas (86), los pernos (102) y los tornillos (94) premontados de la biela (63).




Sujere la biela con 2 pernos (102) y tuercas (86) en la parte delantera y trasera del brazo basculante.






Despues sujete las cuatro cubiertas con tornillos (94) a la biela.

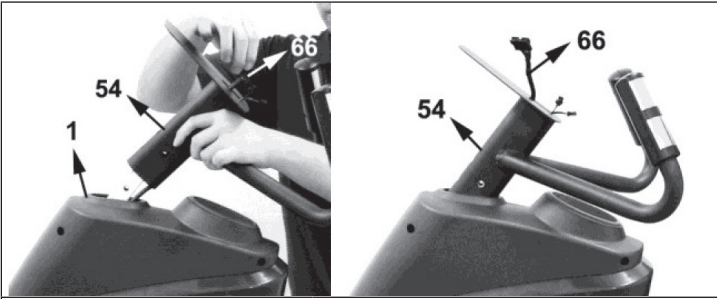
Repita los pasos del otro lado.

Paso 9: fijar los pedales

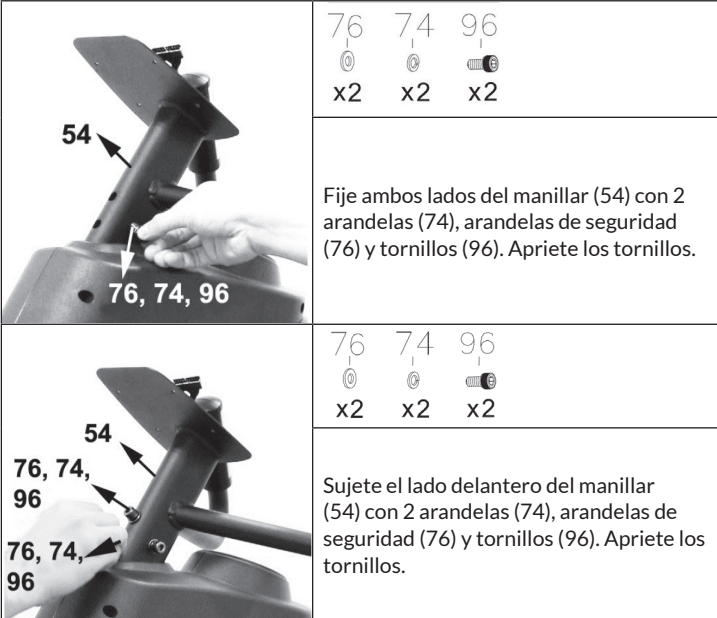
|  |  |
|--|--|
|  | <p>99<br/><br/>x 8</p> <p>Fije los pedales (61) con cuatro tornillos (99) a la biela.</p> |
|--|--|

Paso 10: montaje del manillar

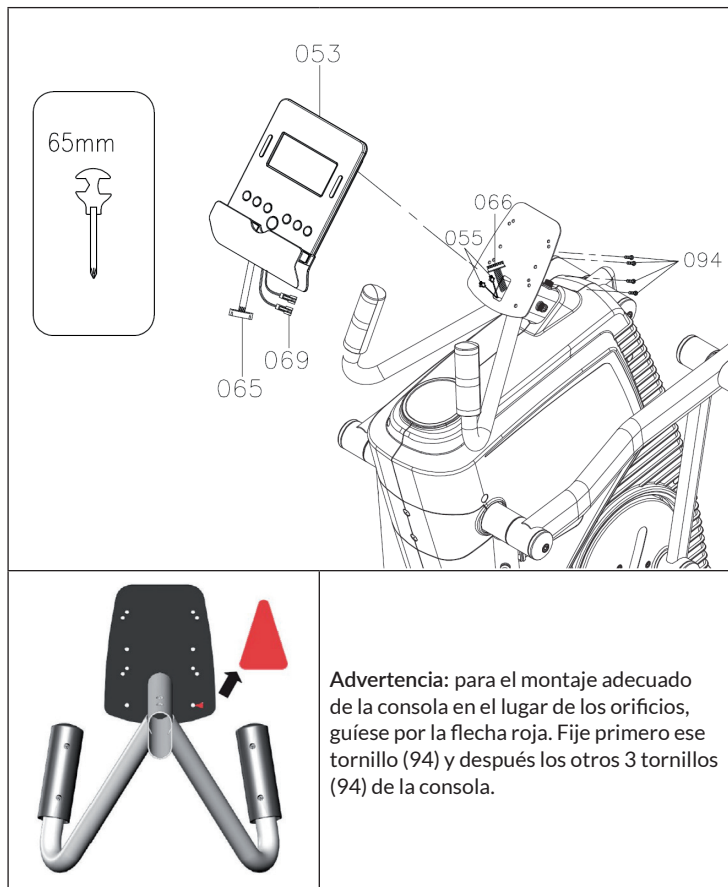
|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  | <p>76   74   96<br/>      <br/>x4   x4   x4</p> <p>Quite las arandelas, las arandelas de seguridad (74) y los tornillos (96) premontados del cuerpo principal (1).</p> |



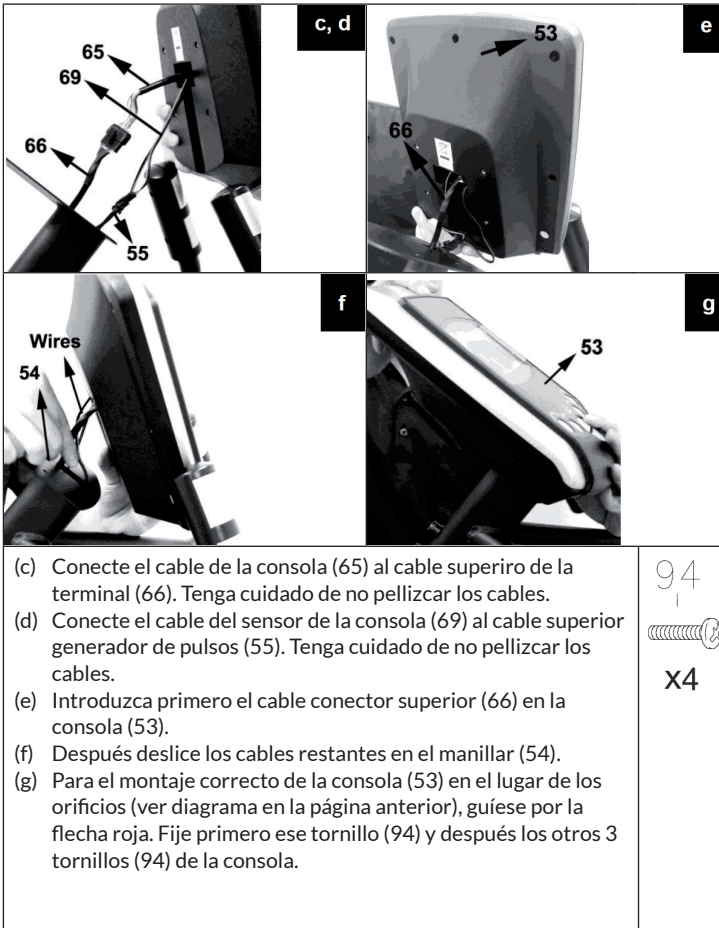
Inserte con cuidado el cable conector superior (66) en el manillar (54).



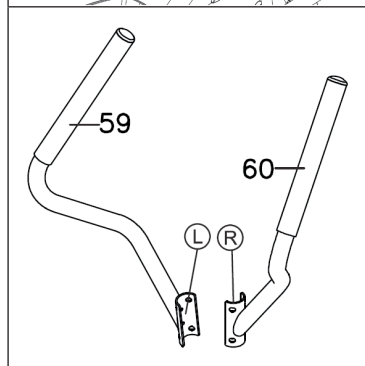
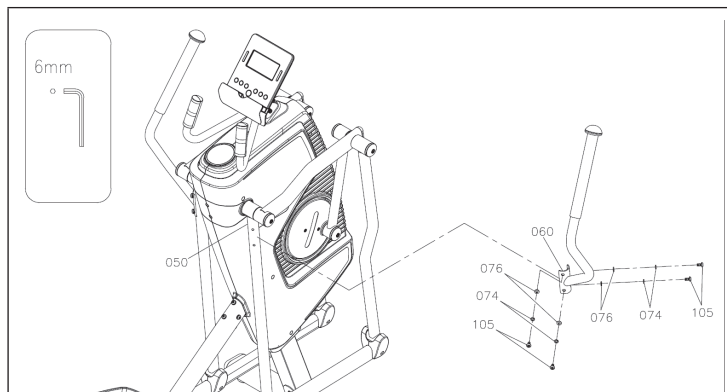
## Paso 11: montaje de la consola



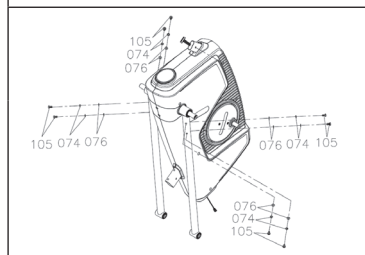




Paso 12: colocar los mangos

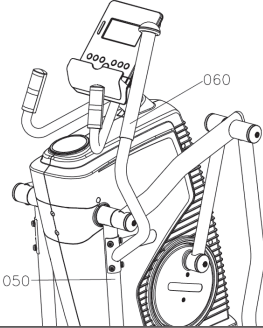



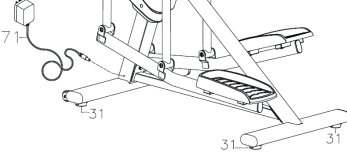


Advertencia: los dos mangos están marcados con una L (izquierda) y una R (derecha).



- |    |    |     |
|----|----|-----|
| 76 | 74 | 105 |
|    |    |     |
| x8 | x8 | x8  |

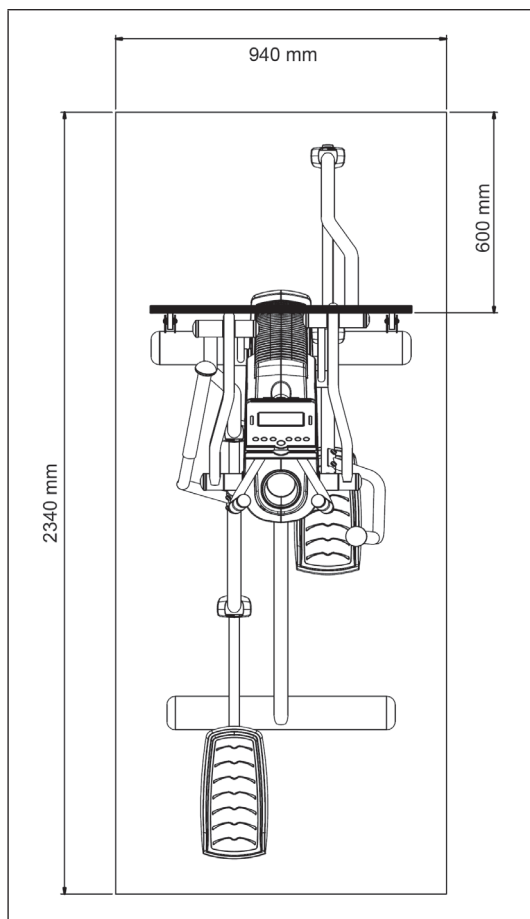
Quite las arandelas (76), arandelas de seguridad (74) y tornillos (105) premontados del brazo basculante trasero derecho e izquierdo.

|   |   |
|---|---|
|  | <p>76 74 105<br/>   <br/> x4 x4 x4</p> <p>Sujete el mango derecho (60) con arandelas (76), arandelas de seguridad (74) y tornillos (105) al brazo basculante derecho trasero (50). Repita este paso del otro lado.</p> |
|  | <p>Asegúrese de que todos los tornillos estén apretados y que el aparato esté nivelado. Enchufe primero el cable a la toma de corriente situada en la parte inferior izquierda del cuerpo principal. Después conecte el adaptador de CA a la toma de corriente de la pared.</p>   |

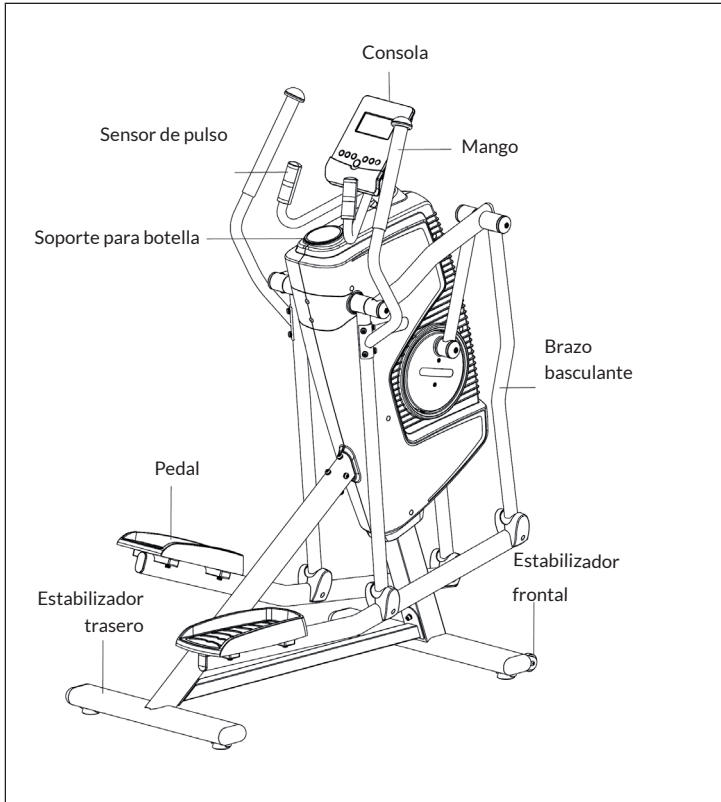
## Medidas

Coloque el aparato en el lugar donde desea usarlo. El tamaño máximo utilizable del aparato es aproximadamente 2.140 mm (largo) x 740 mm (ancho).

Se requiere un espacio de 2.340 mm (largo) x 940 mm (ancho) para un funcionamiento seguro del aparato. Asegúrese de que haya un espacio mínimo de 600 mm en la parte delantera para subir y caminar alrededor del aparato.



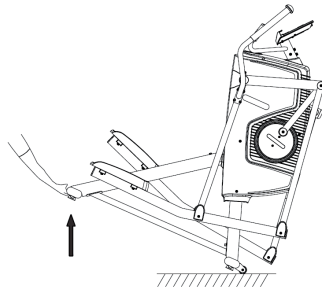
## RESUMEN DEL APARATO



Así mueve el aparato

Levante el estabilizador trasero con ambas manos y deslice el aparato sobre las dos ruedas hasta el lugar deseado.



**Advertencia:** ¡mueva la unidad solo sobre el suelo liso!




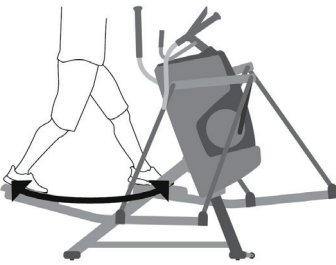


## POSIBILIDADES DE USO

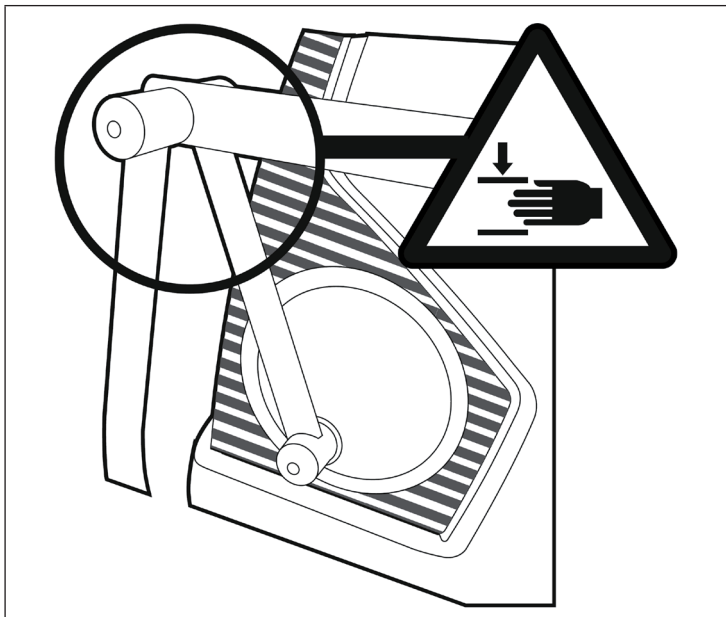
Capital Sports Helix Stride es el entrenador elíptico innovador que le permite seis patrones de movimiento. Familiarícese de a poco con el manejo. Según el ángulo de movimiento sobre las plataformas, se ajustará el manejo de la Helix Stride. Para cada movimiento, use los pasamanos adicionales (Grie). Debido a la gran masa oscilante, se logra un movimiento circular y usted se puede concentrar por completo en el entrenamiento.

Internalice los siguientes patrones de movimiento:

| Escalador   | Bicicleta   |
|---|---|
|  |  |
| <p>Escalador - el clásico movimiento de subir y bajar</p>                         | <p>Bicicleta - equivale al entrenamiento en bicicleta estática de pie.</p>        |

| Entrenador elíptico  | Carrera   |
|--|---|
|               |  |
| <p>Entrenador elíptico - use los pasamanos móviles para el entrenamiento elíptico clásico.</p> | <p>Carrera - puede usar el GriE rígido y correr con zancadas largas.</p>          |
| Alpinista  | Paseo por las nubes   |
|               |  |
| <p>Alpinista - se sube en diagonal, usted determina el ángulo y la intensidad.</p>             | <p>Paseo por las nubes - balanceo para un entrenamiento suave para la cadera.</p> |

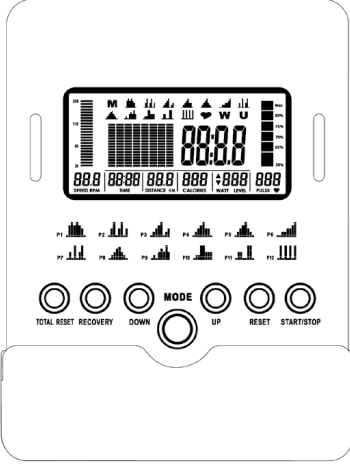
## Información importante de seguridad

**PRECAUCIÓN**

¡Peligro de lesiones! Este aparato deportivo desarrolla fuerzas dinámicas durante su uso activo. El movimiento de los elementos mecánicos (mangos, ruedas, piezas móviles del cuerpo principal) puede ser un riesgo para terceros que estén cerca del aparato deportivo. Por lo tanto, asegúrese de que terceros (sobre todo niños) no se acerquen al aparato cuando esté en uso. Además, asegúrese de que cada nuevo usuario se familiarice con su funcionamiento (mediante una introducción o las instrucciones de uso).



















## CONSOLA Y FUNCIONES









Activar la consola

- Enchufe la fuente de alimentación a la toma de corriente de la pared.
- Pulse cualquier botón de la consola o empiece a pedalear para encenderla. Después de unos segundos, la pantalla se iluminará brevemente y sonará un pitido. La consola ya está lista para usar.
- Pulse TOTAL RESET para encender la consola y restablecer todos los valores.
- La consola se apaga automáticamente después de cuatro minutos de inactividad.

## Lista de programas

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| M   | P1  | P2  | P3  |
|  |  |  |  |
| Manual  | Entrenamiento glúteos   | Físico  | Rampa   |
| P4  | P5  | P6  | P7  |
|  |  |  |  |
| Escalar meseta  | Montañismo 1  | Prueba de estado  | Hombre de hierro  |
| P8  | P9  | P10   | P11   |
|  |  |  |  |
| Montañismo 2  | Quemar grasas   | Escalar colina  | Montaña y valle   |
| P12   | P13   | P14   | P15   |
|  |  |  |  |
| Entrenamiento con intervalos  | Control de frecuencia cardíaca<br>55 % / 75 % / 90%                               | Control de vatios   | Personalizado   |

## Función de las teclas

|  |   |
|--|---|
| <br>START/STOP    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.</li> <li>• Presione START/STOP de nuevo para detener y pausar todas las funciones durante el entrenamiento.</li> </ul>  |
| <br>RESET         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el modo de pausa, pulse para volver al menú principal.</li> <li>• Mantenga pulsado el botón RESET durante más de 2 segundos para volver a encender la consola.</li> </ul>   |
| <br>RECOVERY      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El botón RECOVERY le permite medir la rapidez con la que vuelve a una frecuencia cardíaca de reposo después del entrenamiento.</li> <li>• Este botón solo se puede usar en modo de pausa y cuando se muestra el símbolo del corazón.</li> <li>• La consola mide su frecuencia cardíaca durante 60 segundos y luego calcula el pulso. Se muestra un valor de F1 (malo) a F6 (muy bueno). El valor solo sirve para comparar las sesiones de entrenamiento. Le recomendamos medir su frecuencia cardíaca después de cada sesión de entrenamiento. Termine el entrenamiento antes de iniciar la función. La frecuencia cardíaca se muestra arriba del símbolo del corazón.</li> <li>• Presione el botón RECOVERY de nuevo para volver al menú principal después de la prueba.</li> </ul> <p><b>Advertencia:</b> si no sujeta correctamente los sensores de frecuencia cardíaca con ambas manos, se emitirá el valor del pulso [P] y se mostrará F6 en la pantalla tras la cuenta regresiva de la consola, lo que significa que no se pudo determinar su pulso. De ser así, reinicie la prueba.</p> |
| <br>TOTAL RESET  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse TOTAL RESET para encender la consola y restablecer todos los valores.</li> </ul>   |
| <br>UP      DOWN | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse UP o DOWN para seleccionar programas, ajustar la resistencia o el valor de la función.</li> </ul>  |
| <b>MODE</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse el botón MODUS para confirmar.</li> </ul>  |

## Indicaciones de pantalla

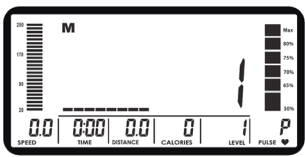
|   |  |
|---|--|
|  <p><b>SPEED RPM</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SPEED: muestra su velocidad de pedaleo actual en km/millas por hora.</li> <li>• RPM: muestra la velocidad de pedaleo actual en revoluciones por minuto.</li> </ul>  |
|  <p><b>TIME</b></p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no se ha establecido un objetivo de tiempo, TIME cuenta desde 0:00 hasta un máximo de 99:59 minutos.</li> <li>• Si se establece un objetivo de tiempo (de 1:00 a 99:00 minutos en etapas de 1 minuto), la consola cuenta regresivamente desde el objetivo de tiempo establecido hasta 0:00.</li> </ul>                   |
|  <p><b>DISTANCE</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no se establece ningún objetivo de distancia, se muestra la distancia total recorrida de 0,00 a 99,9 km/millas.</li> <li>• Si se ha establecido un objetivo de distancia (1,0 a 99,0 km/millas en etapas de 1 km/milla), la consola cuenta regresivamente desde el objetivo de distancia establecido hasta 0.</li> </ul> |
|  <p><b>CALORIES</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no se ha establecido ningún objetivo de calorías, se muestran total las calorías de 0 a 999.</li> <li>• Si se ha establecido un objetivo de calorías (10 a 990 kcal en etapas de 10 kcal), la consola cuenta regresivamente desde el objetivo de calorías establecido hasta 0.</li> </ul>                                |
|  <p><b>WATT LEVEL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no se ha establecido ningún objetivo de calorías, se muestran total las calorías de 0 a 999.</li> <li>• Si se ha establecido un objetivo de calorías (10 a 990 kcal en etapas de 10 kcal), la consola cuenta regresivamente desde el objetivo de calorías establecido hasta 0.</li> </ul>                                |



- Advertencia: si ha configurado el objetivo de frecuencia cardíaca (30 a 230 bpm = latidos por minuto en etapas de 1 lpm) y el zumbador de la consola suena, la frecuencia cardíaca está por encima del objetivo durante el entrenamiento.
- Para poder medir su pulso, debe colocar ambas manos en los sensores de pulso del manillar. Su frecuencia cardíaca aparecerá unos segundos después de que aparezca el símbolo del corazón.
- Si no coloca las manos correctamente y transcurren unos segundos sin que se detecte el pulso, la consola desconecta el circuito de pulso. Vuelva a poner las manos correctamente en los sensores de pulso y el indicador de pulso volverá a aparecer.

## PROGRAMAS


### Activar la consola

|   |   |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse TOTAL RESET para encender la consola y restablecer todos los valores.</li> <li>• Seleccione U1/U2/U3 o U4 pulsando las teclas UP o DOWN.</li> <li>• Después introduzca sus datos personales (sexo, edad, altura, peso) y pulse MODE para confirmar.</li> </ul> |
|---|---|


### Programa manual

- Cuando se enciende el aparato, se selecciona Programa Manual. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento.
- Pulse START/STOP para interrumpir el programa en curso.
- Pulse RESET para volver al menú principal.
- A continuación, pulse UP o DOWN para seleccionar el programa manual. Pulse MODE para entrar en el programa.


### Seleccionar el nivel:

|   |   |
|---|---|
|  <p><b>LEVEL</b></p> | <p>Pulse UP o DOWN para seleccionar el nivel (de 1 a 32) y pulse MODE para confirmar.</p> |
|---|---|


### Seleccionar el tiempo:

|  |   |
|--|---|
|  <p><b>TIME</b></p> | <p>Presione la tecla UP o DOWN para ajustar la hora deseada (1:00 a 99:00 minutos) y presione MODE para confirmar</p> |
|--|---|


Seleccionar la distancia:

|  |  |
|--|--|
| <br><b>DISTANCE</b> | <p>Presione la tecla UP o DOWN para establecer la distancia deseada (1,0 a 99,0 km/millas) y presione MODE para confirmar.</p> |
|--|--|

Seleccionar las calorías

|  |  |
|--|--|
| <br><b>CALORIES</b> | <p>Presione la tecla UP o DOWN para establecer las calorías deseadas (10 a 990 kcal) y presione MODE para confirmar.</p> |
|--|--|

Seleccionar objetivo de pulso

|   |  |
|---|--|
| <br><b>PULSE</b> | <p>Presione la tecla UP o DOWN para establecer el objetivo de pulso deseado (30 a 230 lpm) y presione MODE para confirmar.</p> |
|---|--|

- Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.
- Durante el ejercicio, puede presionar UP o DOWN para aumentar o disminuir el nivel de tensión (de 1 a 32).
- Durante el entrenamiento, pulse MODE para ver los valores actuales por categoría (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

**Advertencia sobre la frecuencia cardíaca:** debe colocar ambas manos en los sensores de pulso del manillar. Su frecuencia cardíaca aparecerá unos segundos después de que aparezca el símbolo del corazón. Si no coloca las manos correctamente y transcurren unos segundos sin que se detecte el pulso, la consola apaga el circuito de pulso y muestra un mensaje de error [P]. Vuelva a poner las manos correctamente en los sensores de pulso y el indicador de pulso volverá a aparecer.


## Programas P1-P12

- Pulse TOTAL RESET para encender la consola y restablecer todos los valores.
- Seleccione U1/U2/U3 o U4 pulsando las teclas UP o DOWN.
- Después introduzca sus datos personales (sexo, edad, altura, peso) y pulse MODE para confirmar.


### Selección de programas

- Pulse START/STOP para interrumpir el programa en curso.
- Pulse RESET para volver al menú principal.
- A continuación, pulse UP o DOWN para seleccionar el programa manual. Pulse MODE para entrar en el programa programa.

### Seleccionar nivel:

|   |   |
|---|---|
| <br><b>LEVEL</b> | <p>Pulse UP o DOWN para seleccionar el nivel (de 1 a 32) y pulse MODE para confirmar.</p> |
|---|---|

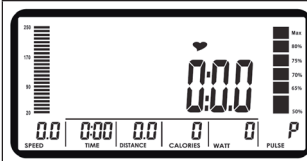
### Seleccionar el tiempo:

|  |  |
|--|--|
| <br><b>TIME</b> | <p>Presione la tecla ARRIBA o ABAJO para ajustar la hora deseada (1:00 a 99:00 minutos) y presione MODE para confirmar</p> |
|--|--|

- Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.
- Durante el ejercicio, puede presionar UP o DOWN para aumentar o disminuir el nivel de resistencia (de 1 a 16).
- Durante el entrenamiento, pulse MODE para ver los valores actuales por categoría (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).



## H.R.C.- Programa P13



- Pulse TOTAL RESET para encender la consola y restablecer todos los valores.
- Seleccione U1/U2/U3 o U4 pulsando las teclas UP o DOWN.
- Después introduzca sus datos personales (sexo, edad, altura, peso) y pulse MODE para confirmar.

## Selección de programas

- Pulse START/STOP para interrumpir el programa en curso.
- Pulse RESET para volver al menú principal.
- A continuación, pulse UP o DOWN para seleccionar el programa manual. Pulse MODE para entrar en el programa P13.
- Pulse UP o DOWN para seleccionar un objetivo de frecuencia cardíaca (55 %, 75 %, 90 %) y pulse MODE para confirmar.
- El objetivo de frecuencia cardíaca se puede establecer entre 30 y 230 latidos por minutos en etapas de 1 lpm.

## Seleccionar el tiempo:



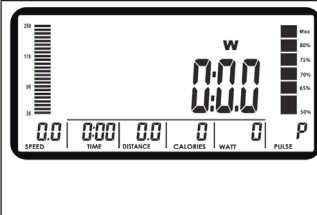
Presione la tecla UP o DOWN para ajustar la hora deseada (1:00 a 99:00 minutos) y presione MODE para confirmar

- Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.
- Durante el entrenamiento, pulse MODE para ver los valores actuales por categoría (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

## Advertencia importante sobre el programa H.R.C.:

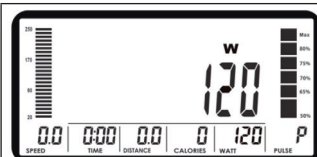
- La consola supervisa su pulso actual y ajusta automáticamente la resistencia para mantenerlo dentro de su área de objetivo.
- Si el pulso actual está por encima de la frecuencia cardíaca establecida, la consola reduce automáticamente la resistencia. La consola continuará emitiendo un pitido para recordarle que debe aminorar la velocidad de su entrenamiento.
- Si su pulso actual está por debajo de la frecuencia cardíaca establecida, la consola aumenta automáticamente la resistencia.

## Programa Vatios P14


|   |   |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse TOTAL RESET para encender la consola y restablecer todos los valores.</li> <li>• Seleccione U1/U2/U3 o U4 pulsando las teclas UP o DOWN.</li> <li>• Después introduzca sus datos personales (sexo, edad, altura, peso) y pulse MODE para confirmar.</li> </ul> |
|---|---|

## Selección de programas

- Pulse START/STOP para interrumpir el programa en curso.
- Pulse RESET para volver al menú principal.
- A continuación, pulse UP o DOWN para seleccionar el programa manual. Pulse MODE para entrar en el programa P14.


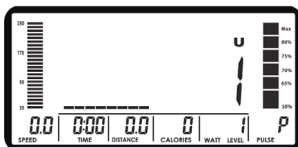
|   |   |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse UP o DOWN para seleccionar el valor de vatios (10 a 350) y pulse MODE para confirmar.</li> <li>• El valor de vatios puede ajustarse de 10 a 350 vatios en etapas de 5 vatios.</li> </ul> |
|---|---|

## Seleccionar el tiempo:

|   |   |
|---|---|
|  | <p>Presione la tecla UP o DOWN para ajustar la hora deseada (1:00 a 99:00 minutos) y presione MODE para confirmar</p> |
|---|---|

- Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.
- Durante el ejercicio, puede presionar UP o DOWN para aumentar o disminuir el valor de vatios (de 10 a 350).
- Durante el entrenamiento, pulse MODE para ver los valores actuales por categoría (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

## Programa personalizado P15

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse TOTAL RESET para encender la consola y restablecer todos los valores.</li> <li>• Seleccione U1/U2/U3 o U4 pulsando las teclas UP o DOWN.</li> <li>• Después introduzca sus datos personales (sexo, edad, altura, peso) y pulse MODE para confirmar.</li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El programa personalizado permite al usuario ajustar manualmente la resistencia: La consola divide el tiempo en 8 intervalos. El usuario puede ajustar individualmente la resistencia deseada para cada intervalo.</li> <li>• Presione UP o DOWN para ajustar la resistencia del primer intervalo (nivel 1 a 32). Pulse MODE para confirmar.</li> <li>• Continúe el proceso previo para establecer la resistencia de los otros intervalos. El perfil del programa se almacena en la memoria después de la puesta en funcionamiento. Puede cambiar el perfil en cualquier momento en el modo STOP.</li> </ul> |

- Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.
- Durante el entrenamiento, pulse MODE para ver los valores actuales por categoría (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

---

## 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.

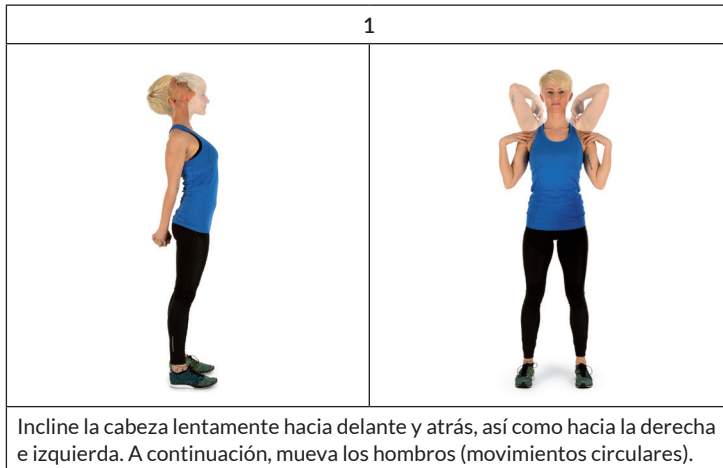
## CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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.

## 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.

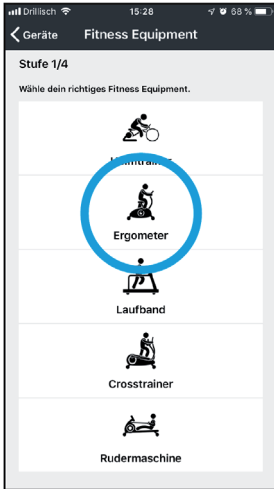
Regístrate gratis y empieza ahora!



### Cómo conectarse a Kinomap

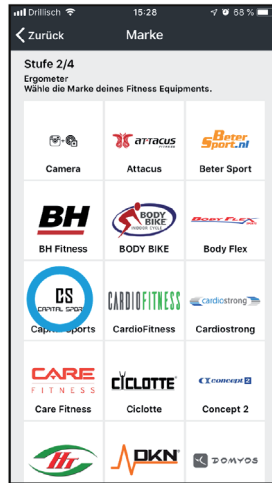
| 1                        | 2   |
|--------------------------|---|
|                          |   |
| <p>Abra Menú/Equipos</p> | <p>Pulse (+) y a continuación selección "Añadir nuevo equipo"</p> |

3



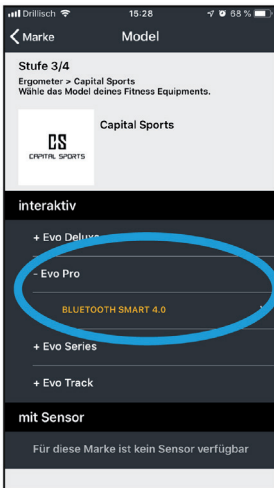
Seleccione el equipo adecuado  
(Ergómetro = bicicleta)

4



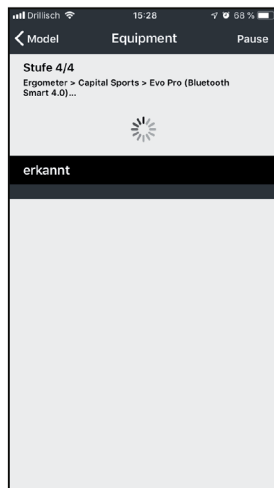
Seleccione la marca

5



Seleccione el modelo y pulse a  
continuación Bluetooth Smart 4.0

6



Se inicia la búsqueda Bluetooth.  
Espere hasta que la consola se  
muestre y selecciónela (como  
nombre aparece normalmente  
"iConsole").

---

## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

---

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

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

---

## RETIRADA DEL APARATO

---



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

Este producto contiene pilas que según la Normativa europea 2006/66/EG no deben ser arrojadas al cubo de la basura común. Infórmese sobre la legislación de su país que regula la retirada y eliminación de las pilas y baterías. La retirada y eliminación de pilas conforme a la ley, protege el medio ambiente y a las personas frente a posibles riesgos para la salud.

---

## DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

---



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

Puede descargar la declaración de conformidad completa del fabricante en el siguiente enlace:  
<https://use.berlin/10034037>



Gentile cliente,

congratulazioni per l'acquisto del tuo nuovo apparecchio. Leggi attentamente le seguenti istruzioni e seguile per evitare possibili danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni causati dall'inosservanza delle istruzioni e dall'uso improprio del prodotto. Scansiona il seguente codice QR per accedere alla guida utente più recente e a maggiori informazioni sul prodotto:




---

## INDICE

---

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Avvertenze di sicurezza              | 196 |
| Parti singole                        | 198 |
| Assemblaggio                         | 200 |
| Panoramica del dispositivo           | 217 |
| Modalità di utilizzo                 | 218 |
| Console e funzioni                   | 221 |
| Programmi                            | 226 |
| Descrizione dell'allenamento cardio  | 232 |
| Riscaldamento prima dell'allenamento | 235 |
| Allenamento tramite l'app Kinomap    | 238 |
| Pulizia e manutenzione               | 240 |
| Smaltimento                          | 241 |
| Dichiarazione di conformità          | 241 |

---

## DATI TECNICI

---

|   |                      |
|---|----------------------|
| Codice articolo                               | 10034037             |
| Alimentazione (Computer)                      | 220-240 V ~ 50/60 Hz |
| Dimensioni (larghezza x altezza x profondità) | 139x74x169 cm        |



### ATTENZIONE

Questo dispositivo fisso per l'allenamento non è adatto a scopi di alta precisione. Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. Un esercizio fisico eccessivo può causare gravi lesioni o morte. Se le prestazioni dovessero peggiorare in modo anomalo, interrompi immediatamente l'allenamento.

---

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

---

Leggi attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare l'apparecchio e conservare per un eventuale uso futuro. Le caratteristiche del prodotto potrebbero differire leggermente da quelle indicate nelle illustrazioni. Le modifiche possono essere apportate dal produttore senza preavviso.

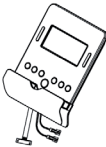
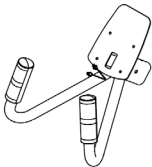
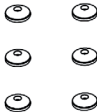
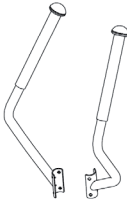

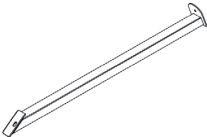
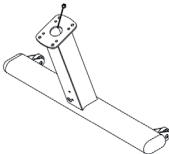
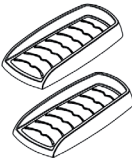
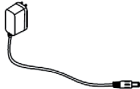



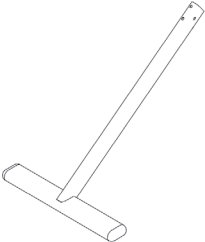
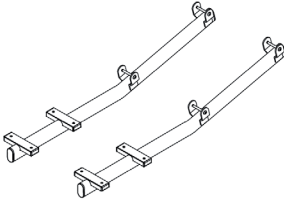
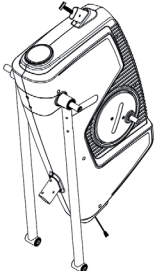
- Conserva le istruzioni per l'uso in un luogo sicuro per potervi accedere in ogni momento.
- Non montare l'apparecchio prima di aver letto interamente le istruzioni per l'uso. La sicurezza e l'efficienza dell'apparecchio possono essere garantite solo se questo viene montato, riposto e utilizzato correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che chiunque utilizzi questo dispositivo sia a conoscenza delle avvertenze e delle precauzioni da seguire.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie stabile e piana per un uso sicuro. Proteggi il pavimento con un tappeto. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, come nelle vicinanze di piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno all'apparecchio deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consulta un medico per assicurarti di non avere problemi fisici o di salute che possano rappresentare un rischio per la tua salute e sicurezza durante l'utilizzo del dispositivo, o che ti impediscano di utilizzarlo correttamente. È indispensabile consultare un medico se si stanno assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- Sii consapevole dei segnali da parte del tuo corpo. Un allenamento sbagliato o eccessivo può essere dannoso per la tua salute. Se si verifica uno dei seguenti sintomi, interrompi immediatamente l'allenamento: dolore, tensione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare un medico prima di continuare l'allenamento.
- Non fare esercizio fisico subito dopo i pasti.
- L'apparecchio deve essere montato da un adulto. Tieni i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchio.
- L'apparecchio è stato ideato esclusivamente per l'uso domestico.
- L'apparecchio non è adatto ad un uso terapeutico. Ne è consentito l'utilizzo solo per gli esercizi descritti in questo manuale.
- Durante l'utilizzo dell'apparecchio indossa scarpe e indumenti adatti all'allenamento. Evita indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nel dispositivo o che potrebbero limitare la libertà di movimento.
- Tieni la schiena dritta durante l'allenamento.
- Prima di ogni utilizzo verifica che le maniglie, la sella, i dadi e i bulloni siano ben serrati.
-





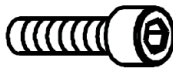






- Per le parti regolabili rispetta la posizione massima e non superare il segno «Stop», in quanto ciò potrebbe comportare un rischio.
- Utilizza l'apparecchio solo come illustrato. Se, durante il montaggio o la manutenzione, dovessi scoprire parti difettose o sentire strani rumori provenienti dal dispositivo mentre è in funzione, interrompi immediatamente l'uso. Non utilizzare il dispositivo finché il problema non è stato risolto.
- Presta particolare attenzione quando sollevi o sposti l'apparecchio per evitare lesioni alla schiena. Utilizza sempre tecniche di sollevamento adeguate e richiedi l'aiuto di un'altra persona se necessario.
- Tutte le parti mobili (ad es. pedali, maniglie, selle, ecc.) devono essere sottoposte a manutenzione settimanale. Controlla queste parti prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere rotto o allentato, è necessario riparare o fissare immediatamente il pezzo. Non continuare a utilizzare il dispositivo finché non è stato riportato alle sue condizioni originarie. Fai attenzione all'assenza di un meccanismo di ruota libera che può causare gravi rischi.
- Tieni il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture dell'apparecchio.
- Spegni l'apparecchio e stacca la spina prima di spostarlo o pulirlo. Pulisci il dispositivo strofinando le superfici con un panno umido e un detergente delicato. Non utilizzare mai solventi.
- Non utilizzare l'apparecchio in luoghi a temperatura non controllata, come garage, verande, bagni, autorimesse o all'aperto.
- Utilizza l'apparecchio esattamente come descritto nelle istruzioni per l'uso.
- Riparazioni e modifiche strutturali errate (ad es. rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utente.
- Il volano diventa molto caldo durante l'uso.
- Attiva il blocco tasti quando il dispositivo non è in uso.
- I bambini a partire dagli 8 anni e le persone con disabilità mentali e fisiche possono utilizzare l'apparecchio solo se precedentemente istruiti in maniera approfondita sulle sue funzioni e sulle precauzioni di sicurezza da parte di un supervisore responsabile.
- Assicurati che i bambini non giochino con l'apparecchio.
- Prima dell'uso, controlla la tensione sull'etichetta di questo prodotto. Collegalo solo a prese corrispondenti alla tensione dell'apparecchio.

**Nota:** peso massimo dell'utente: 136 kg.

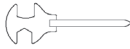



## PARTI SINGOLE

| Console (53)   | Manubrio fisso (54)   | Tappo (46)  | Maniglie (59/60)  |   |
|--|---|---|---|---|
|    |    |  |    |   |
| Piedi (31)   | Tubo di supporto (34)   |   | Stabilizzatore anteriore (32)   |   |
|   |    |   |    |   |
| Pedali (61)  | Alimentatore (71)   | Braccio oscillante (51)   | Giunto oscillante (52)  | Copertura (64)  |
|    |    |  |    |  |
| Stabilizzatore posteriore (29)   | Braccio del pedale (63)   |   | Telaio principale (1)   |   |
|  |  |   |  |   |

## Parti di piccole dimensioni

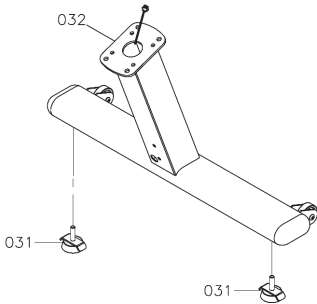
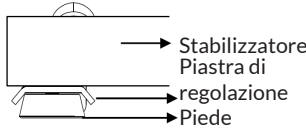
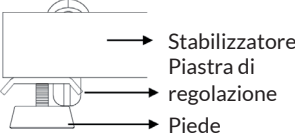
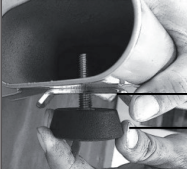
| Nr. | Denominazione  | Pz. | Nr. | Denominazione   | Pz. |
|-----|--|-----|-----|---|-----|
| 97  | Vite a brugola<br>(M8 x 1.25 x 20 mm)  | 3   | 74  | Rondella di sicurezza<br>M8   | 3   |
|     |   |     |     |  |     |
| 98  | Vite a brugola<br>(M8 x 1.25 x 25 mm)  | 6   | 76  | Rondella<br>(8 x 16 x 2.0)  | 3   |
|     |   |     |     |  |     |
| 99  | Vite a brugola<br>(M8 x 1.25 x 30 mm)  | 8   | 77  | Rondella<br>(8 x 30 x 2.0)  | 6   |
|     |   |     |     |  |     |
| 84  | Dado in nylon<br>(M6 x 1.0)  | 4   | 94  | Vite<br>(M5 x 0.8 x 15 mm)  | 4   |
|     |   |     |     |  |     |
| 103 | Vite a brugola<br>(M6 x 1.0 x 35 mm)   | 4   |     |   |     |
|     |  |     |     |   |     |

## Attrezzi

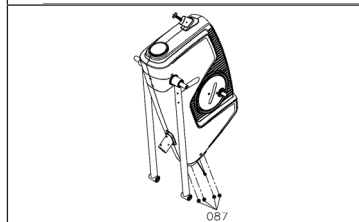
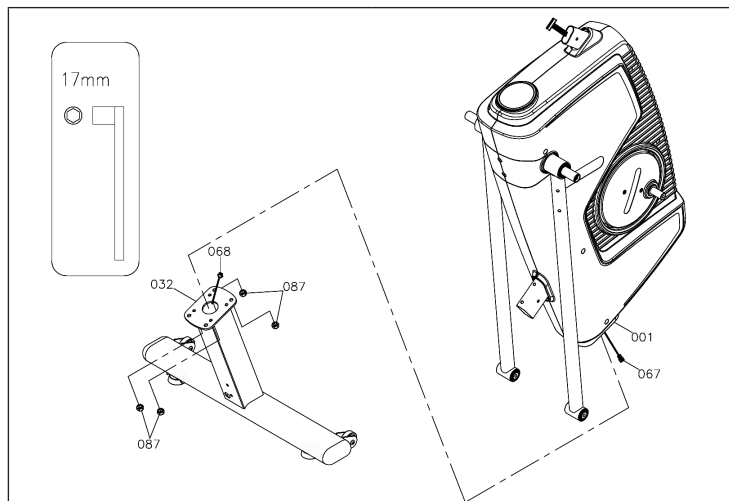
|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Attrezzo<br>multifunzione  | Chiave a brugola<br>(5 & 6 mm)  | Chiave a brugola<br>(17 mm)   | Chiave<br>inglese   |

## ASSEMBLAGGIO

### Fase 1: montaggio dei piedi regolabili

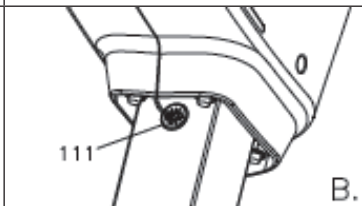
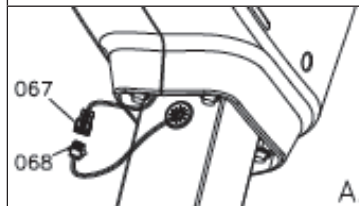
|  |  |
|--|--|
|   | <p>Monta i piedi regolabili (31) sullo stabilizzatore anteriore (32) come mostrato in figura.</p>  |
|   | <p>Per prima cosa, avvita completamente i piedi regolabili nella piastra di regolazione.</p>   |
|   | <p>Se l'ellittica non è in piano, livella le irregolarità con i piedi regolabili.</p>  |
|  | <p>Come regolare correttamente i piedi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Allenta il piede e la piastra di regolazione.</li> <li>2 Gira il piede.</li> <li>3 Una volta che il dispositivo è in piano, serra la piastra di regolazione per fissare il piede regolabile in questa posizione.</li> </ol> |

## 2° passaggio: montare lo stabilizzatore anteriore



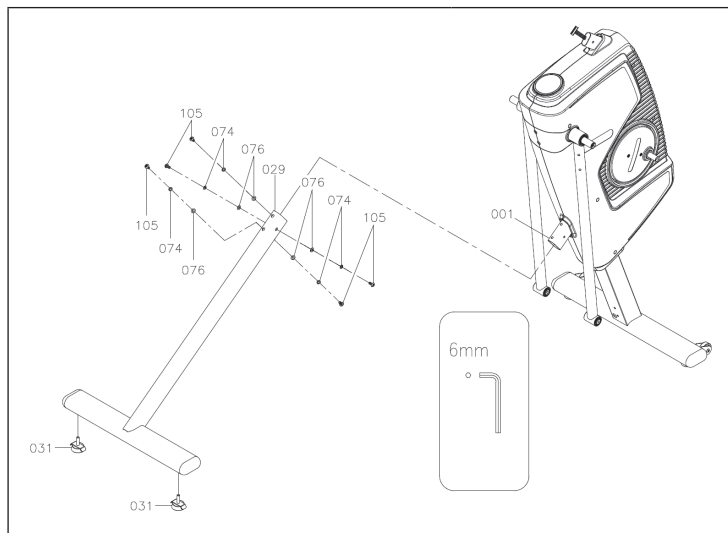
I 4 dadi in nylon (87) sono stati preinstallati sul lato inferiore del telaio principale (1). Togliere i dadi in nylon (87).

Posizionare il telaio principale (1) nell'imballaggio in polistirolo come mostrato in figura. In questo modo sarà più facile installare lo stabilizzatore anteriore (32). Quindi fissare lo stabilizzatore anteriore (32) al telaio principale (1) con le ruote rivolte verso il basso e serrare i 4 dadi in nylon M10\*1,5 (87). Attenzione a non schiacciare i fili!

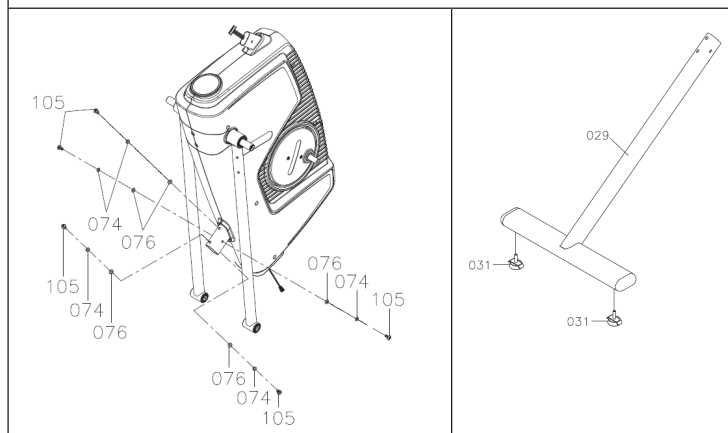


Inserire il cavo dell'adattatore inferiore (68) nel cavo dell'adattatore centrale (67). Attenzione a non schiacciare i fili! Quindi inserire ordinatamente i fili (67 e 68) nel foro della presa a scatto (111).

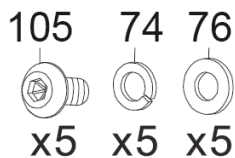
### Fase 3: montaggio dello stabilizzatore posteriore

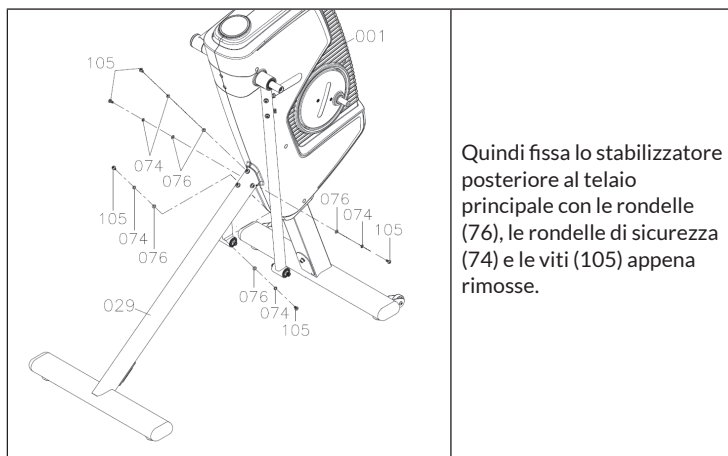


Collega i piedi regolabili allo stabilizzatore posteriore.

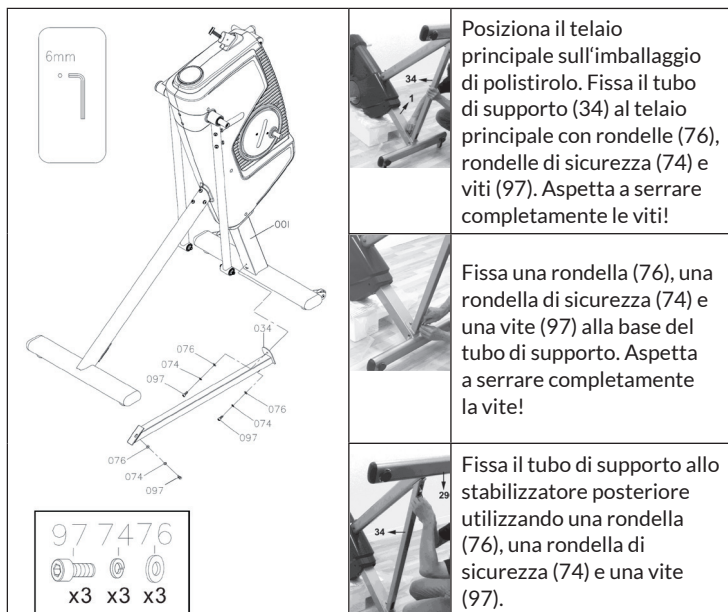


Rimuovi le cinque rondelle (76), rondelle di sicurezza (74) e viti (105) preassemblate dal telaio principale.

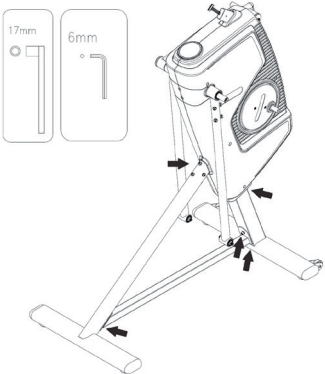

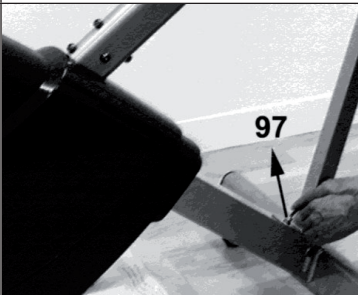
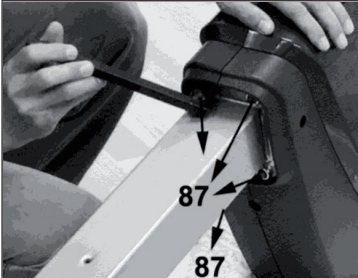
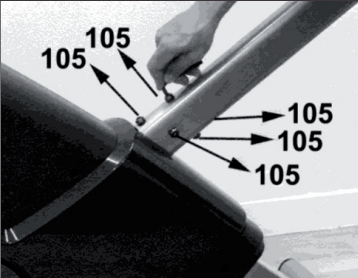




#### Fase 4: montaggio del tubo di supporto

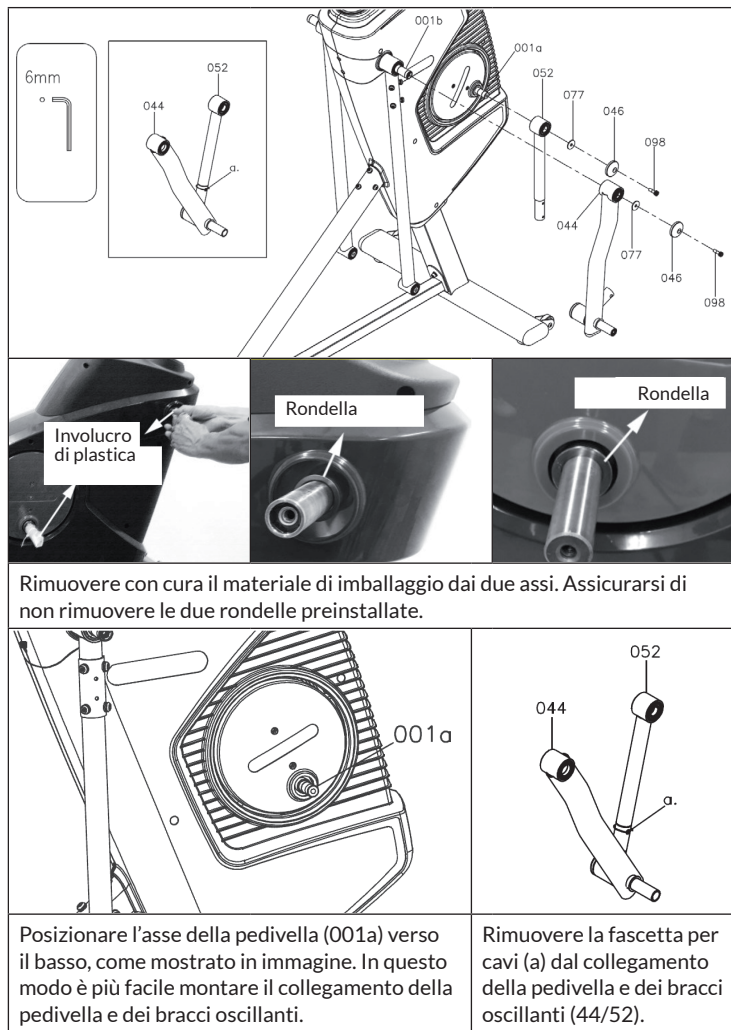


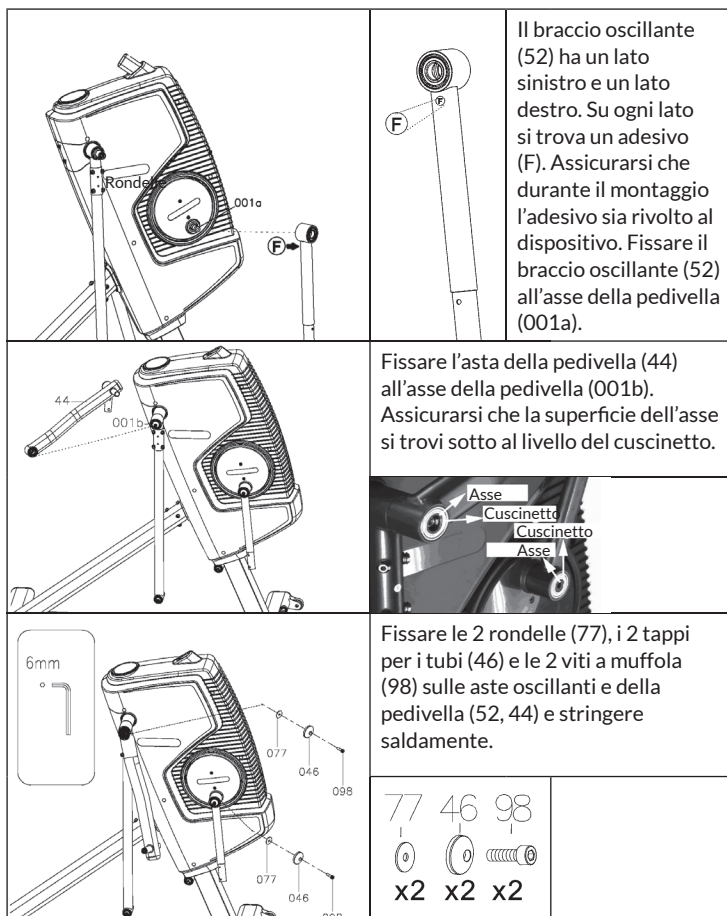
## Fase 5: serraggio di bulloni e dadi

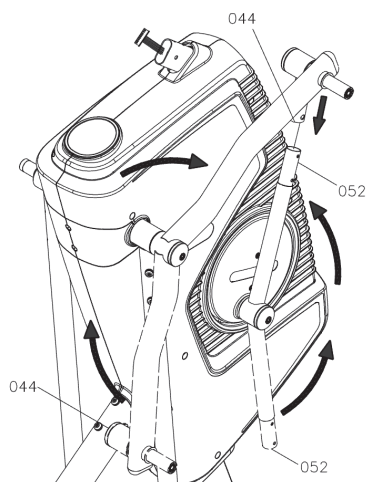
|  |  |
|--|--|
|   | <p>Posiziona l'unità sugli stabilizzatori e serra tutte le viti appena avvitate.</p> |
|   |    |
| <p>Serra prima le viti (97) sulla parte inferiore del tubo di supporto.</p>        |  |
|  |   |
| <p>Poi serra i dadi (87) sulla parte superiore del tubo di supporto.</p>           | <p>Infine, serra le viti (105) sulla parte superiore del tubo di supporto.</p>       |



## 6° passaggio: montare i bracci oscillanti







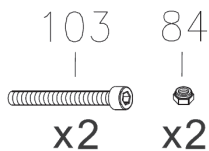
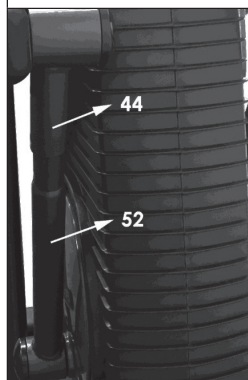
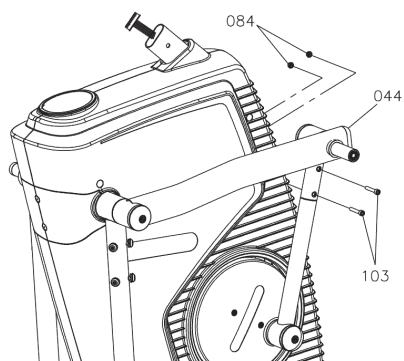
Fissare il collegamento oscillante e della pedivella (44).

Nota: l'asta della pedivella (44) può essere ruotata facilmente fino a quando si trova sulla stessa linea dell'asta oscillante (52).

Stringere saldamente i 2 dadi in nylon (84) e le due viti a innesto (103).

Nota: assicurarsi che i dadi in nylon siano rivolti verso l'interno.

Ripetere la procedura descritta in precedenza per l'altro lato.



## Fase 7: montaggio dei bracci oscillanti

6mm

044

051

077

046

098

F

F

F

Assicurati che il braccio oscillante sia composto da un lato sinistro e uno destro. Entrambi i bracci oscillanti presentano il contrassegno [F]. Questo deve puntare verso l'apparecchio quando è montato.

Asse Cuscinetto

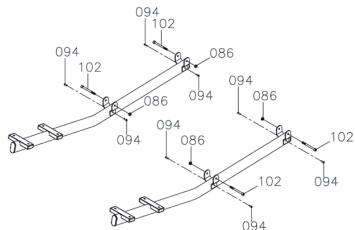
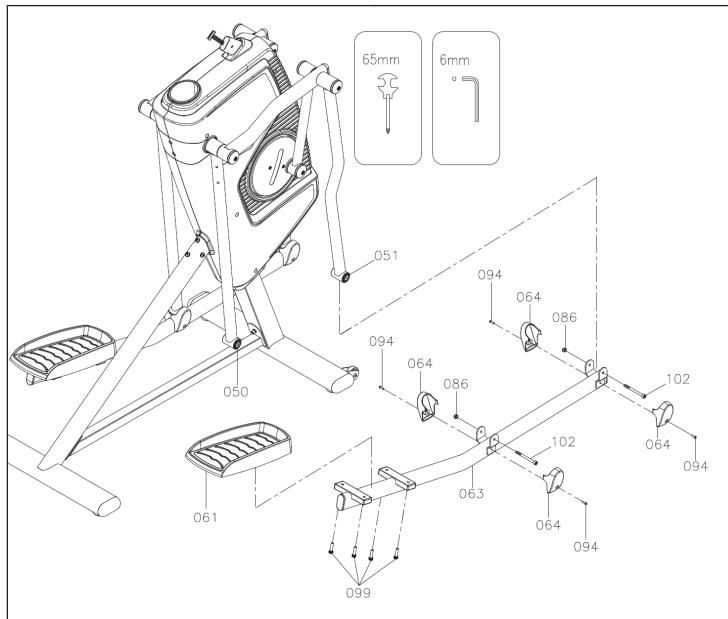
77 46 98

x1 x1 x1

Assicurati che la superficie dell'asse si trovi più in basso rispetto al cuscinetto.

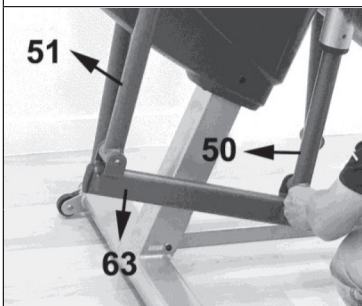
Fai scorrere il braccio oscillante (51) sul giunto a gomito (44) e fissalo con una rondella (77), il tappo del tubo (46) e una vite (98). Ripeti questa procedura dall'altro lato.

## 8° passaggio: montare i bracci dei pedali



Rimuovere i dadi (86), i bulloni (102) e le viti (94) premontati dal braccio del pedale (63).

Nota: il pedale sinistro (L) e quello destro (R) sono diversi. Fare attenzione agli adesivi R & L prima di fissarli.



86 102  
x4 x4

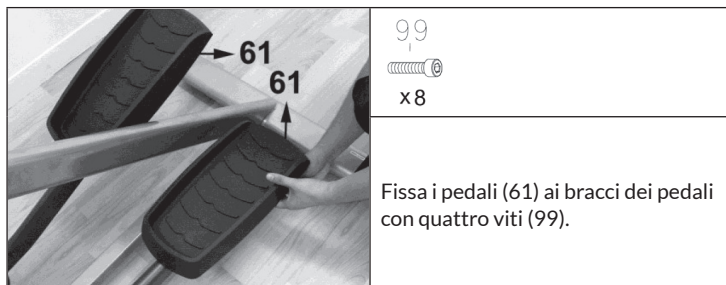
Fissare il braccio del pedale al braccio oscillante anteriore e posteriore con 2 bulloni (102) e due dadi (86).

94  
x4

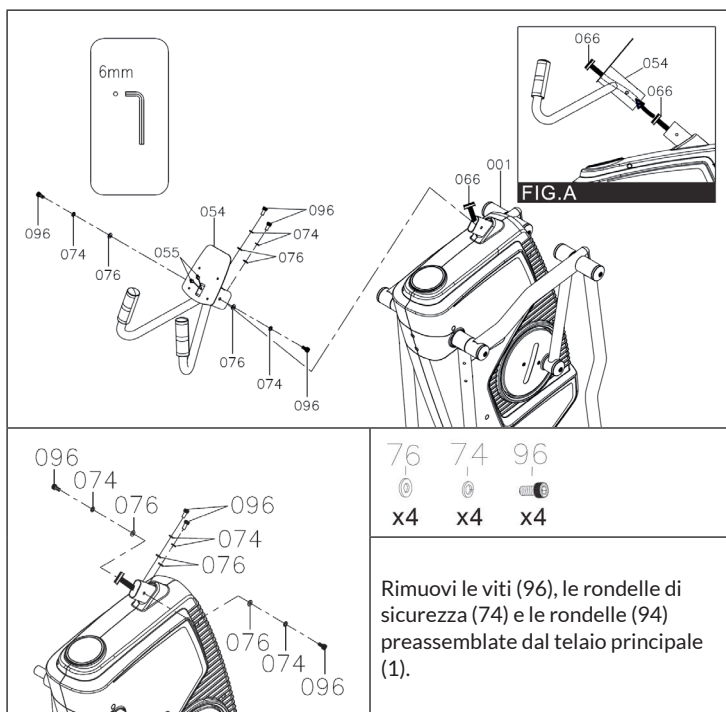
Fissare poi le 4 coperture al braccio del pedale con le viti (94).

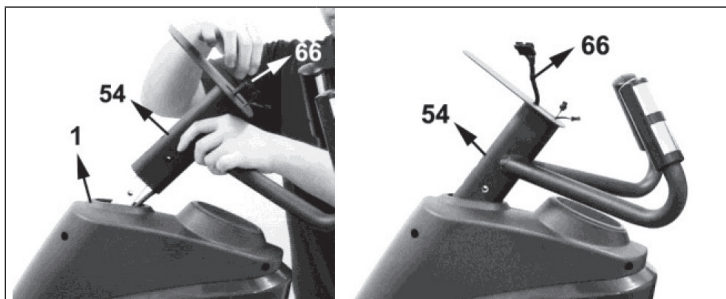
Ripeti questi passaggi dall'altro lato.

## Fase 9: fissaggio dei pedali



## Fase 10: montaggio del manubrio

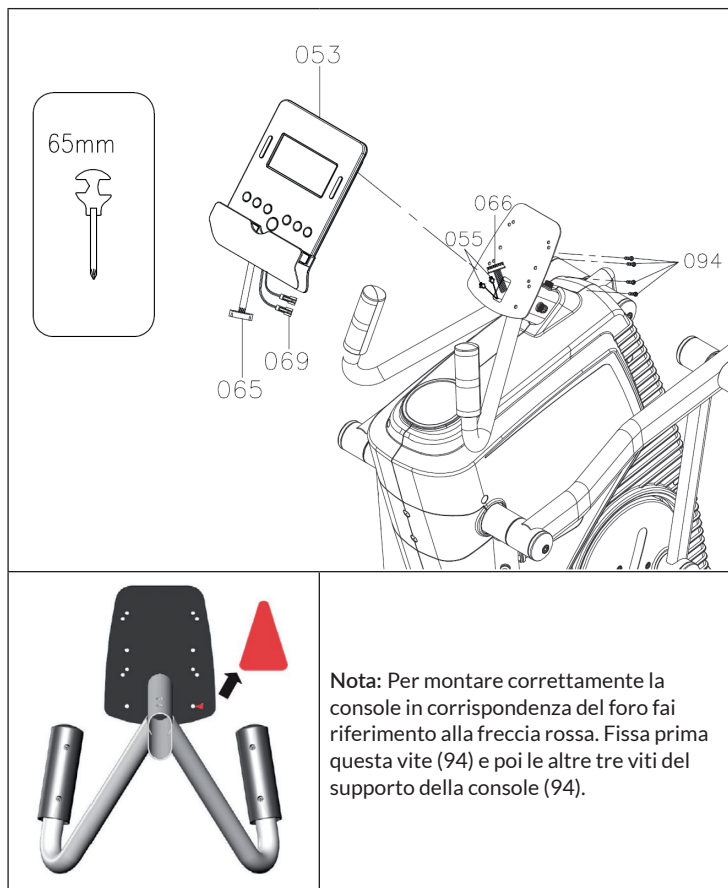




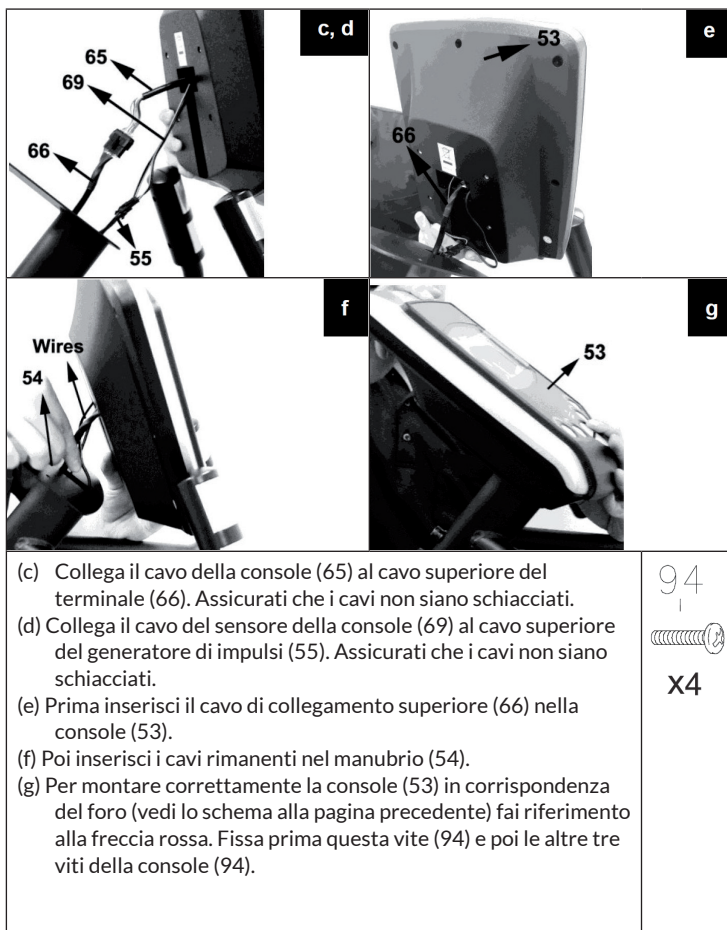
Inserire il cavo di collegamento superiore (66) nel manubrio (54), facendo attenzione.

|  |  |
|--|--|
|  | <p>76 74 96</p> <p> </p> <p>x2 x2 x2</p>   |
|  | <p>76 74 96</p> <p> </p> <p>x2 x2 x2</p> <p>Fissare il lato anteriore dell'impugnatura (54) con 2 rondelle (74), rondelle di fissaggio (76) e viti (96). Stringere saldamente le viti.</p> |

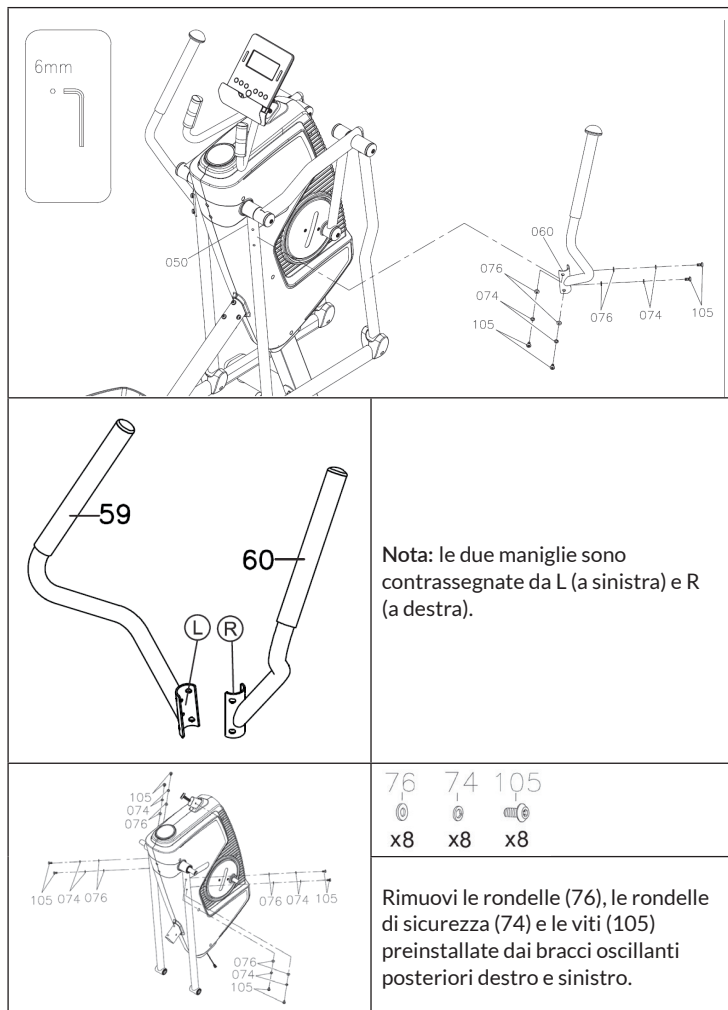
## Fase 11: montaggio della console

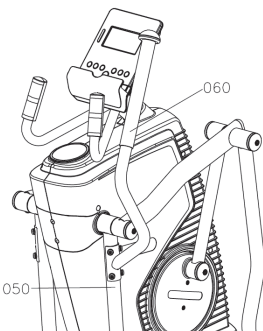

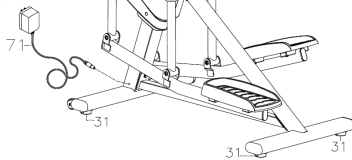






## Fase 12: montaggio delle maniglie

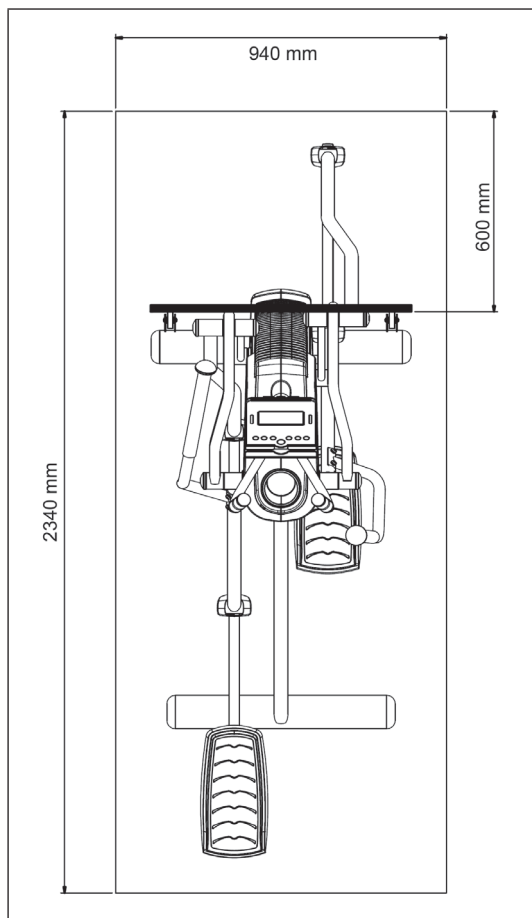


|   |  |
|---|--|
|  | <p>76    74    105</p>  <p>x4    x4    x4</p>   |
|  | <p>Fissa la maniglia destra (60) al braccio oscillante posteriore destro con rondelle (76), rondelle di sicurezza (74) e viti (105). Ripeti questa procedura dall'altro lato.</p> <p>Assicurati che tutte le viti siano ben strette e che l'apparecchio sia in piano. Ora inserisci il cavo di alimentazione nell'ingresso di corrente in basso a sinistra del telaio principale. Quindi inserisci la spina nella presa.</p> |

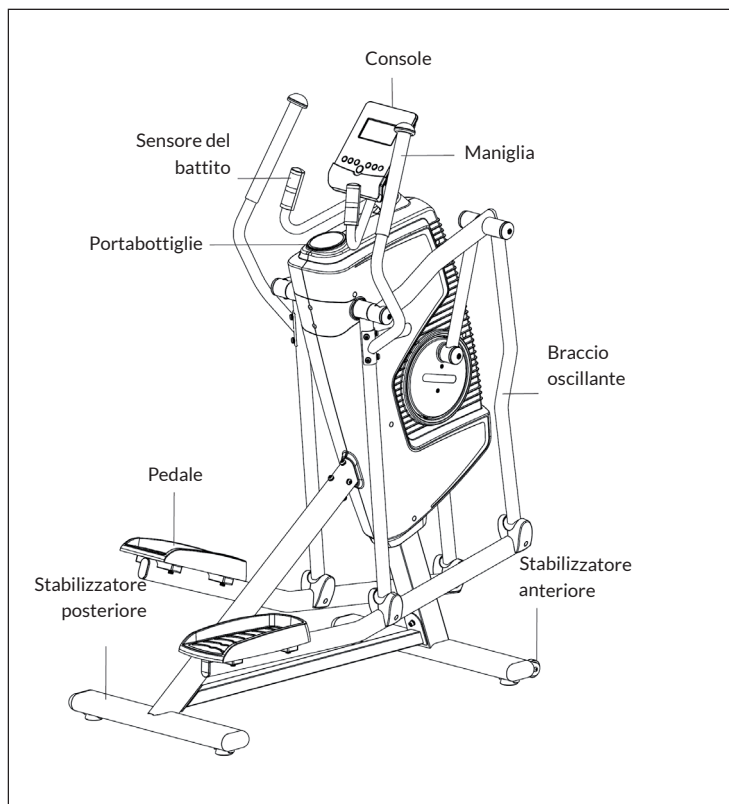
## Dimensioni

Posiziona l'attrezzo nell'area in cui desideri utilizzarlo. Le dimensioni massime d'uso dell'attrezzo sono di circa 2140 mm (L) x 740 mm (l).

Per un utilizzo sicuro dell'attrezzo è necessaria una superficie di 2340 mm (L) x 940 mm (l). Assicurati che nella parte antistante ci sia uno spazio sufficiente di almeno 600 mm per l'accesso e il passaggio intorno all'attrezzo.



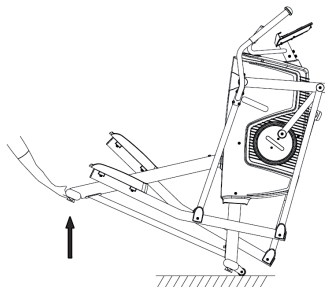
## PANORAMICA DEL DISPOSITIVO



### Come spostare l'attrezzo

Solleva lo stabilizzatore posteriore con entrambe le mani e fai scorrere l'unità sulle due ruote di trasporto fino alla posizione desiderata.



**Nota:** sposta l'attrezzo esclusivamente su superfici piane!




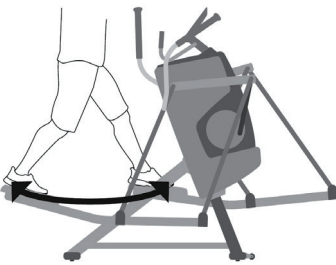


## MODALITÀ DI UTILIZZO

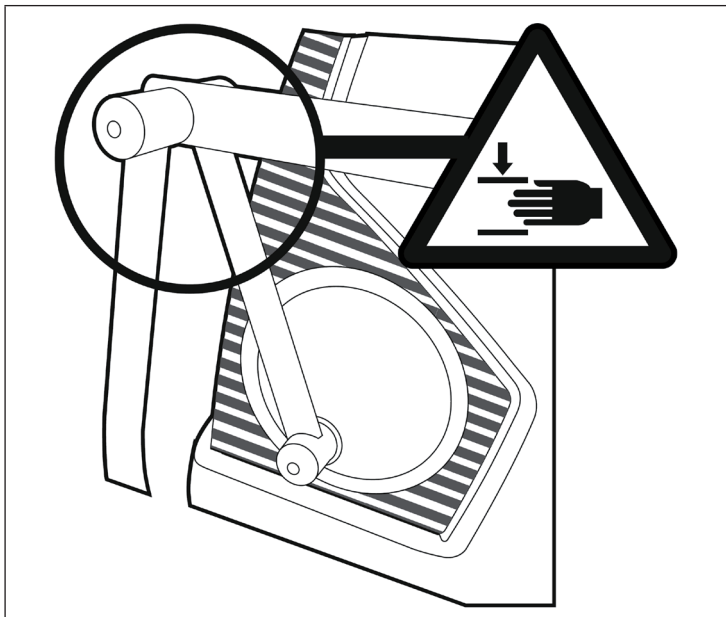
Capital Sports Helix Stride è l'innovativo attrezzo per il cardio che offre sei diverse modalità di allenamento. Prenditi il tempo di familiarizzare con i comandi. A seconda dell'angolo con cui ti muovi sulle pedane, il leveraggio di Helix Stride si adatta di conseguenza. Utilizza le maniglie aggiuntive (Grie) per ogni movimento. Grazie all'elevata massa volante viene impostata una corsa circolare che ti consente di concentrarti completamente sull'allenamento.

Pratica le seguenti modalità di movimento:

| Stepper   | Bicicletta  |
|---|---|
|  |  |
| <p>Stepper: il classico movimento su e giù.</p>                                   | <p>Bicicletta: corrisponde all'allenamento con cyclette in posizione eretta.</p>  |

| Cross trainer   | Corsa  |
|---|--|
|                |                   |
| <p>Cross trainer: utilizza le maniglie mobili per l'allenamento classico con l'ellittica.</p>   | <p>Corsa: utilizza le maniglie rigide per correre con un'ampia lunghezza di passo.</p>             |
| Mountain climber  | Air walker   |
|                |                   |
| <p>Mountain climber: salita in diagonale, sei tu a determinare angolo e, quindi, intensità.</p> | <p>Air walker: movimenti oscillanti per un allenamento delicato sulle articolazioni dell'anca.</p> |

## Importanti avvertenze di sicurezza

**ATTENZIONE**

Rischio di lesioni! Questa attrezzatura sportiva sviluppa forze dinamiche durante l'uso attivo. Il movimento degli elementi meccanici (maniglie, rotelle, parti mobili del telaio) può rappresentare un rischio per coloro che si trovano nelle immediate vicinanze dell'attrezzo. Pertanto, assicurati che terzi (persone e in particolare bambini) non si trovino nelle immediate vicinanze dell'apparecchio durante l'uso. Inoltre, assicurati che chiunque utilizzi l'attrezzo per la prima volta abbia familiarità con il suo funzionamento (offrendone una spiegazione o mettendo a disposizione queste istruzioni per l'uso).



















## CONSOLE E FUNZIONI







Avviare la console

- Inserisci la spina nella presa a muro.
- Premi un pulsante qualsiasi o inizia a fare dei passi per accendere la console. Dopo alcuni secondi, il display si illumina brevemente e viene emesso un segnale acustico. La console è ora pronta all'uso.
- Premi TOTAL RESET per accendere la console e resettare tutti i valori.
- La console si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività.

## Elenco dei programmi

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| M   | P1  | P2  | P3  |
|  |  |  |  |
| Manuale   | Allenamento glutei  | Fisico  | Rampa   |
| P4  | P5  | P6  | P7  |
|  |  |  |  |
| Altopiano   | Scalata in montagna 1   | Fitness test  | Iron man  |
| P8  | P9  | P10   | P11   |
|  |  |  |  |
| Scalata in montagna 2   | Bruciagrassi  | Collina   | Montagna e pianura  |
| P12   | P13   | P14   | P15   |
|  |  |  |  |
| Allentamento a intervalli   | Controllo frequenza cardiaca<br>55% / 75% / 90%                                   | Controllo watt  | Definito dall'utente  |

## Funzioni dei tasti

|  |   |
|--|---|
| <br>START/STOP    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premi START/STOP per iniziare l'allenamento.</li> <li>• Premi nuovamente START/STOP per fermare e mettere in pausa tutte le funzioni durante l'allenamento.</li> </ul>   |
| <br>RESET         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In modalità pausa, premi per tornare al menu principale.</li> <li>• Tieni premuto il pulsante RESET per più di due secondi per riaccendere la console.</li> </ul>  |
| <br>RECOVERY      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il pulsante RECOVERY consente di misurare la velocità di ritorno alla frequenza cardiaca a riposo dopo l'allenamento.</li> <li>• Questo pulsante può essere utilizzato solo in modalità pausa e quando viene visualizzato il simbolo del cuore.</li> <li>• La console misura il polso per 60 secondi e poi calcola la frequenza cardiaca. Viene visualizzato un valore da F1 (non buono) a F6 (molto buono). Questo valore serve solo come confronto tra le unità di allenamento. Si consiglia di misurare il battito cardiaco dopo ogni sessione di allenamento. Termina l'allenamento prima di avviare la funzione. Il battito viene visualizzato sopra il segno del cuore.</li> <li>• Premi nuovamente il pulsante RECOVERY per tornare al menu principale dopo il test.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> se i sensori della frequenza cardiaca non vengono stretti correttamente con entrambe le mani, risulterà il valore del polso [P] e verrà visualizzato F6 sullo schermo dopo il conteggio alla rovescia della console, il che significa che il battito non è stato rilevato. In questo caso ripeti il test.</p> |
| <br>TOTAL RESET  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premi TOTAL RESET per accendere la console e resettare tutti i valori.</li> </ul>  |
| <br>UP      DOWN | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premi UP o DOWN per selezionare il programma, impostare la resistenza o il valore della funzione.</li> </ul>   |
| <b>MODE</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premi il tasto MODE per confermare.</li> </ul>   |

## Indicatori sul display

|   |  |
|---|--|
|  <p><b>SPEED RPM</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SPEED: mostra la velocità corrente in km/miglia all'ora.</li> <li>• RPM: mostra la velocità corrente in giri al minuto.</li> </ul>  |
|  <p><b>TIME</b></p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se non è stato impostato alcun tempo da raggiungere, TIME conta da 0:00 a un massimo di 99:59 minuti.</li> <li>• Se è stato impostato un tempo da raggiungere (da 1:00 a 99:00 minuti con intervalli di 1 minuto), la console esegue il conto alla rovescia dall'orario impostato a 0:00.</li> </ul>  |
|  <p><b>DISTANCE</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se non è stata impostata alcuna distanza da raggiungere, viene visualizzata la distanza totale percorsa da 0,00 a 99,9 km/miglia.</li> <li>• Se è stata impostata una distanza da raggiungere (da 1,0 a 99,0 km/miglia con intervalli di 1 km/miglio), la console esegue il conto alla rovescia dalla distanza impostata a 0:00.</li> </ul> |
|  <p><b>CALORIES</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se non è stata impostata la quantità di calorie da bruciare, vengono visualizzate le calorie totali bruciate da 0 a 999 calorie.</li> <li>• Se è stata impostata la quantità di calorie da bruciare (da 10 a 990 calorie con intervalli di 10 kcal), la console esegue il conto alla rovescia dalle calorie impostate a 0.</li> </ul>       |
|  <p><b>WATT LEVEL</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• WATT: mostra l'energia che si sta producendo ad un dato valore di resistenza o il valore corrente in watt durante l'allenamento. Range di visualizzazione: da 0 a 999.</li> <li>• LEVEL: mostra la coppia/resistenza del programma corrente, dal livello 1 al 32, con intervalli di un livello.</li> </ul>                                  |

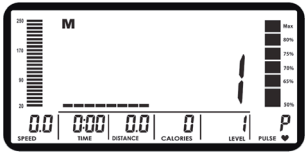
000

PULSE 

- Nota: se hai impostato una certa frequenza cardiaca come obiettivo (da 30 a 230 bpm = battiti al minuto, con incrementi di 1 bpm) e il segnale acustico della console suona, significa che la frequenza cardiaca ha superato l'obiettivo durante l'allenamento!
- Per poter misurare il battito è necessario appoggiare entrambe le mani sui sensori della frequenza cardiaca sul manubrio. Il battito cardiaco viene visualizzato alcuni secondi dopo che è apparso del simbolo del cuore.
- Se le mani non sono posizionate correttamente e passano alcuni secondi senza che vengano rilevati battiti, la console spegne il rilevamento della frequenza. Riposiziona le mani sui sensori della frequenza per visualizzare nuovamente il display del battito.

## PROGRAMMI


### Avviare la console

|   |   |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premi TOTAL RESET per accendere la console e resettare tutti i valori.</li> <li>• Seleziona U1/U2/U3 o U4 premendo i tasti UP o DOWN.</li> <li>• Poi inserisci i tuoi dati personali (sesso, età, altezza, peso) e premi MODE per confermare.</li> </ul> |
|---|---|


### Programma manuale

- Quando il dispositivo è acceso viene selezionato il programma manuale, premi quindi START/STOP per avviare l'allenamento.
- Premi START/STOP per interrompere il programma corrente.
- Premi RESET per tornare al menu principale.
- Quindi premi UP o DOWN per selezionare il programma manuale. Premi MODE per selezionare il programma.


### Impostazione del livello:

|   |   |
|---|---|
|  | <p>Premi UP o DOWN per selezionare il livello (da 1 a 32), poi premi MODE per confermare.</p> |
|---|---|


### Impostazione del tempo:

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Premi i tasti UP o DOWN per impostare il tempo da raggiungere (da 1:00 a 99:00 minuti), poi premi MODE per confermare.</p> |
|--|---|


Impostazione della distanza:

|  |   |
|--|---|
| <br><b>DISTANCE</b> | <p>Premi i tasti UP o DOWN per impostare la distanza da raggiungere (da 1,0 a 99,0 km/miglia), poi premi MODE per confermare.</p> |
|--|---|

Impostazione delle calorie:

|  |  |
|--|--|
| <br><b>CALORIES</b> | <p>Premi i tasti UP o DOWN per impostare le calorie da bruciare (da 10 a 990 kcal), poi premi MODE per confermare.</p> |
|--|--|

Seleccionar objetivo de pulso

|   |  |
|---|--|
| <br><b>PULSE</b> | <p>Presione la tecla UP o DOWN para establecer el objetivo de pulso deseado (30 a 230 lpm) y presione MODE para confirmar.</p> |
|---|--|

- Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.
- Durante el ejercicio, puede presionar UP o DOWN para aumentar o disminuir el nivel de tensión (de 1 a 32).
- Durante el entrenamiento, pulse MODE para ver los valores actuales por categoría (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

**Advertencia sobre la frecuencia cardíaca:** debe colocar ambas manos en los sensores de pulso del manillar. Su frecuencia cardíaca aparecerá unos segundos después de que aparezca el símbolo del corazón. Si no coloca las manos correctamente y transcurren unos segundos sin que se detecte el pulso, la consola apaga el circuito de pulso y muestra un mensaje de error [P]. Vuelva a poner las manos correctamente en los sensores de pulso y el indicador de pulso volverá a aparecer.


## Programas P1-P12

- Premi TOTAL RESET per accendere la console e resettare tutti i valori.
- Seleziona U1/U2/U3 o U4 premendo i tasti UP o DOWN.
- Poi inserisci i tuoi dati personali (sesso, età, altezza, peso) e premi MODE per confermare.


Selezione del programma:

- Premi START/STOP per interrompere il programma corrente.
- Premi RESET per tornare al menu principale.
- Quindi premi UP o DOWN per selezionare il programma manuale. Premi MODE per selezionare il programma desiderato.

Impostazione del livello:

|   |   |
|---|---|
| <br><b>LEVEL</b> | <p>Premi UP o DOWN per selezionare il livello (da 1 a 32), poi premi MODE per confermare.</p> |
|---|---|

Impostazione del tempo:

|  |   |
|--|---|
| <br><b>TIME</b> | <p>Premi i tasti UP o DOWN per impostare il tempo da raggiungere (da 1:00 a 99:00 minuti), poi premi MODE per confermare.</p> |
|--|---|

- Premi START/STOP per iniziare l'allenamento.
- Durante l'allenamento è possibile premere UP o DOWN per aumentare o diminuire il livello di resistenza (da 1 a 16).
- Durante l'allenamento premi MODE per visualizzare il valore corrente dell'allenamento per categoria (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).



## Programma H.R.C. P13

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premi TOTAL RESET per accendere la console e resettare tutti i valori.</li> <li>• Seleziona U1/U2/U3 o U4 premendo i tasti UP o DOWN.</li> <li>• Poi inserisci i tuoi dati personali (sesso, età, altezza, peso) e premi MODE per confermare.</li> </ul> |
|--|---|

### Selezione del programma:

- Premi START/STOP per interrompere il programma corrente.
- Premi RESET per tornare al menu principale.
- Quindi premi UP o DOWN per selezionare il programma manuale. Premi MODE per selezionare il programma P13.
- Quindi premi i tasti UP o DOWN per selezionare la frequenza cardiaca desiderata (55%, 75%, 90%), poi premi MODE per confermare.
- La frequenza cardiaca desiderata può essere impostata da 30 a 230 bpm con intervalli di 1 bpm.

### Impostazione del tempo:

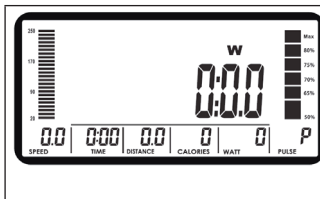
|  |   |
|--|---|
|  | <p>Premi i tasti UP o DOWN per impostare il tempo da raggiungere (da 1:00 a 99:00 minuti), poi premi MODE per confermare.</p> |
|--|---|

- Premi START/STOP per iniziare l'allenamento.
- Durante l'allenamento premi MODE per visualizzare il valore corrente dell'allenamento per categoria (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

### Avvertenze importanti sul programma H.R.C.:

- La console controlla il battito corrente e regola automaticamente la resistenza per mantenere il battito all'interno del valore impostato.
- Se il battito corrente è superiore al valore di frequenza cardiaca impostato, la console riduce automaticamente la resistenza. Il segnale acustico della console continua a suonare per ricordarti di rallentare l'allenamento.
- Se il battito corrente è inferiore al valore di frequenza cardiaca impostato, la console aumenta automaticamente la resistenza.

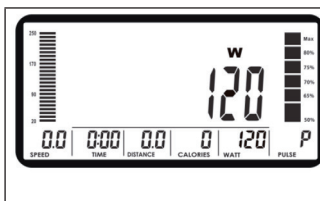
## Programma watt P14



- Premi TOTAL RESET per accendere la console e resettare tutti i valori.
- Seleziona U1/U2/U3 o U4 premendo i tasti UP o DOWN.
- Poi inserisci i tuoi dati personali (sesso, età, altezza, peso) e premi MODE per confermare.

### Selezione del programma:

- Premi START/STOP per interrompere il programma corrente.
- Premi RESET per tornare al menu principale.
- Quindi premi UP o DOWN per selezionare il programma manuale. Premi MODE per selezionare il programma P14.



- Quindi premi i tasti UP o DOWN per selezionare il valore in watt (da 10 a 350 watt), poi premi MODE per confermare.
- Il valore in watt può essere impostato tra 10 e 350 W con intervalli di 5 watt.

### Impostazione del tempo:



Premi i tasti UP o DOWN per impostare il tempo da raggiungere (da 1:00 a 99:00 minuti), poi premi MODE per confermare.

- Premi START/STOP per iniziare l'allenamento.
- Durante l'allenamento è possibile premere UP o DOWN per aumentare o diminuire il valore in watt (da 10 a 350 W).
- Durante l'allenamento premi MODE per visualizzare il valore corrente dell'allenamento per categoria (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

## Programma definito dall'utente P15

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premi TOTAL RESET per accendere la console e resettare tutti i valori.</li> <li>• Seleziona U1/U2/U3 o U4 premendo i tasti UP o DOWN.</li> <li>• Poi inserisci i tuoi dati personali (sesso, età, altezza, peso) e premi MODE per confermare.</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il programma personalizzato permette all'utente di impostare manualmente la resistenza, la console divide il tempo in 8 intervalli. L'utente può impostare la resistenza desiderata per ogni singolo intervallo di tempo.</li> <li>• Premi UP o DOWN per impostare la resistenza (livello da 1 a 32) per il primo intervallo. Premi MODE per confermare.</li> <li>• Continua con il processo appena descritto per impostare la resistenza degli altri intervalli. Il profilo personalizzato viene salvato in memoria dopo la messa in funzione. È possibile modificare il profilo in qualsiasi momento in modalità STOP.</li> </ul> |

- Premi START/STOP per iniziare l'allenamento.
- Durante l'allenamento premi MODE per visualizzare il valore corrente dell'allenamento per categoria (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).

---

## 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.

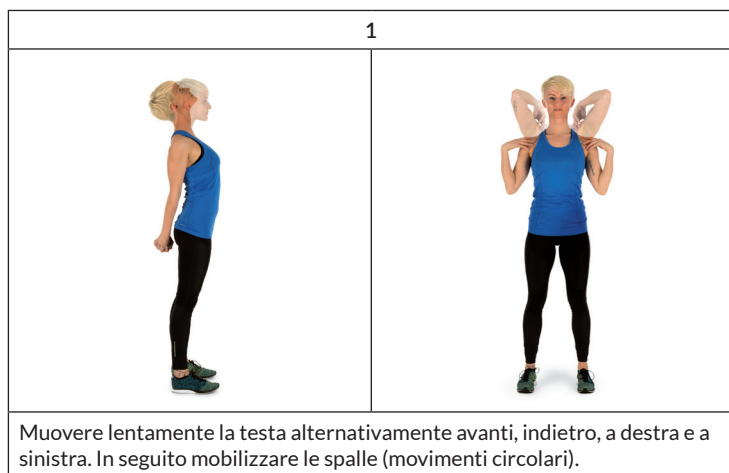
## RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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.

## ALLENAMENTO TRAMITE L'APP KINOMAP

Kinomap trasforma la bicicletta da camera, la cyclette, il tapis roulant o il vogatore in un potente e appassionante attrezzo per l'allenamento.

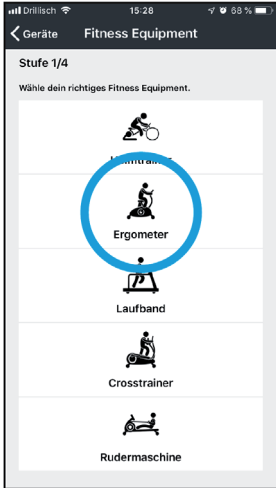
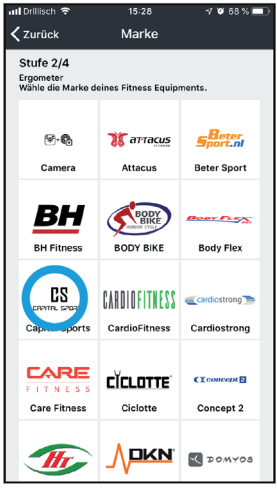
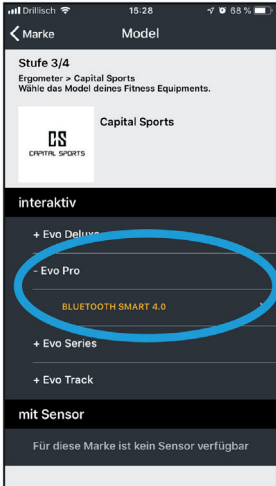
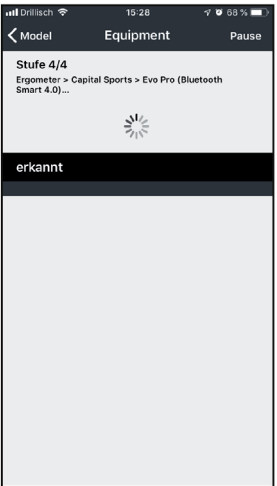
Scegli un video e allenati nell'app Kinomap. Osserva il tuo simbolo che progredisce sulla cartina mentre segui il video. L'app modifica l'inclinazione o il livello d'intensità della tua attrezzatura per farti allenare in tempo reale a ogni video che scegli.

Iscriviti gratuitamente e inizia subito!



Come ci si collega a Kinomap

| 1                            | 2  |
|------------------------------|--|
|                              |  |
| <p>Apri Menù/Dispositivi</p> | <p>Premere (+) e poi su "Aggiungi nuovo dispositivo"</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">3</p>   | <p style="text-align: center;">4</p>                                  |
| <p style="text-align: center;">Selezionare il dispositivo adatto<br/>(ergometro = bicicletta)</p>                       | <p style="text-align: center;">Selezionare la marca</p>  |
| <p style="text-align: center;">5</p>  | <p style="text-align: center;">6</p>                                 |
| <p style="text-align: center;">Selezionare il modello e premere<br/>Bluetooth Smart 4.0</p>                             | <p style="text-align: center;">La ricerca bluetooth inizia. Aspettare<br/>finché il dispositivo non viene<br/>riconosciuto e selezionare iConsole.</p> |

---

## PULIZIA E MANUTENZIONE

---

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

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

---

## SMALTIMENTO

---



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il cassonetto dei rifiuti mobile sbarrato), si applica la direttiva europea 2012/19/UE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti in merito alla raccolta separata di dispositivi elettrici ed elettronici. Non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi, si proteggono il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a ridurre il consumo di materie prime.

Il prodotto contiene batterie che sono soggette alla direttiva europea 2006/66/EG e non possono essere smaltite con i normali rifiuti domestici. Preghiamo di informarvi sulle regolamentazioni vigenti sullo smaltimento delle batterie. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela l'ambiente e la salute delle persone da conseguenze negative.

---

## DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

---



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

La dichiarazione di conformità completa del produttore è disponibile al seguente link:  
<https://use.berlin/10034037>





