



CAPITAL SPORTS

Pacemaker F80

Laufband

Treadmill

Tapis de course

Cinta de correr

Tapis roulant

Loopband

10034203

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Zusammenbau 6
Bedienfeld und Bedienung 8
Laufband falten 12
Reinigung und Pflege 14
Fehlerbehebung 17
Cardiotraining im Überblick 18
Aufwärmung vor dem Training 21
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 24
Hinweise zur Entsorgung 26
Hersteller & Importeur (UK) 26

English 27
Français 49
Español 71
Italiano 93
Nederlands 115

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10034203
Stromversorgung	220-240 V ~ 50/60 Hz
Geschwindigkeit	1-14 km/h

**WARNING**

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.

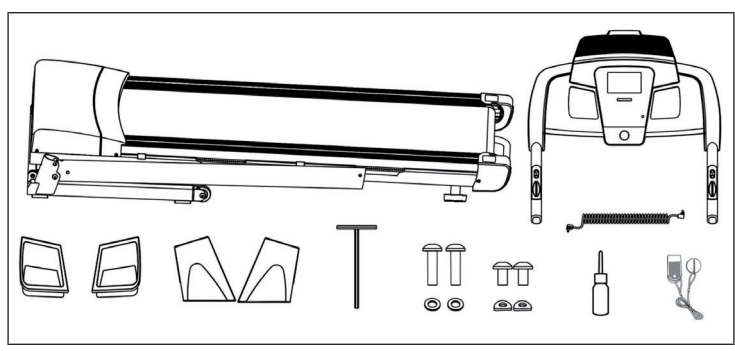
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, 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 zwingend 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 rückschonende 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.
- Halten Sie das Netzkabel 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, die nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Veranden, 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 angegebene Spannung auf der Geräteplakette. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

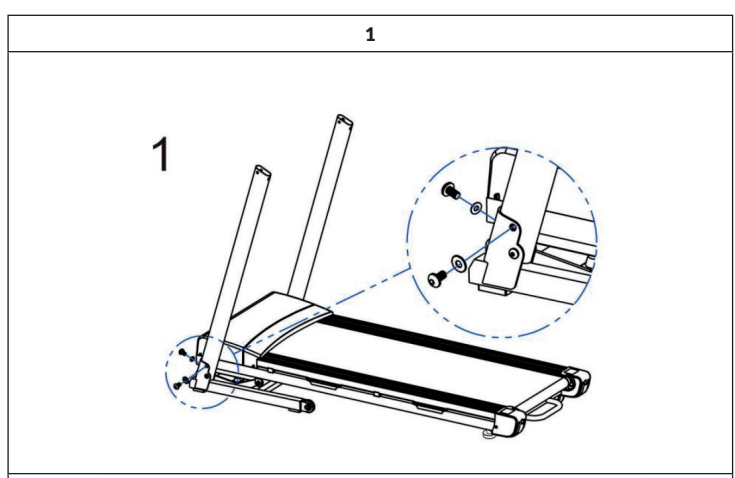
Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

ZUSAMMENBAU

Einzelteile

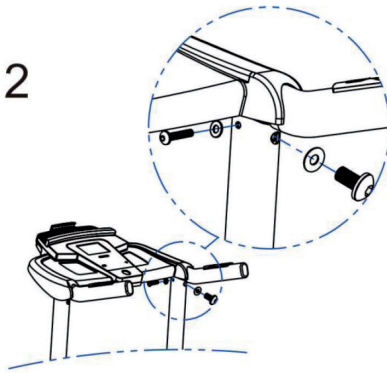


Zusammenbau



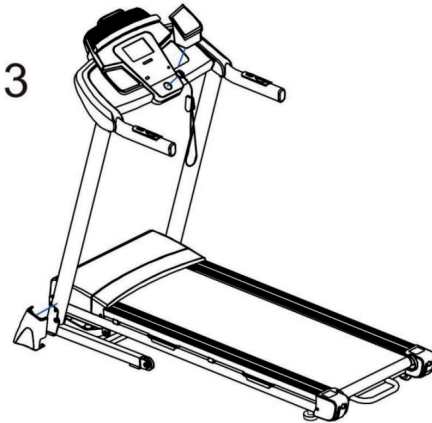
Öffnen Sie die Verpackung und nehmen Sie das Gerät und alle Einzelteile heraus. Befestigen Sie den linken und rechten Pfosten mit Schrauben an der Basis. Ziehen Sie die Schrauben vor der endgültigen Montage noch nicht komplett fest!

2

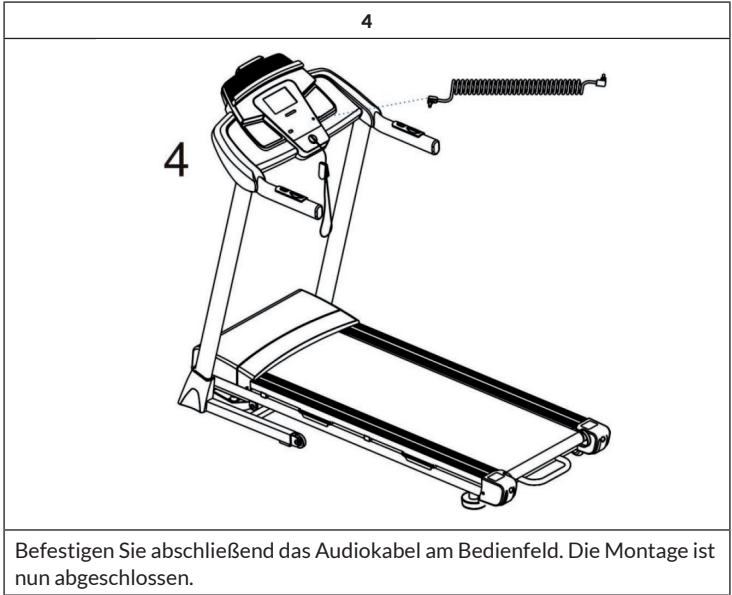


Bevor Sie die Platte mit Schrauben auf den Pfosten befestigen, schließen Sie zuerst das Kabel an. Befestigen Sie dann die Platte mit Schrauben an den Pfosten. Achten Sie darauf, dass das Kabel dabei nicht zusammengedrückt wird. Ziehen Sie dann alle Schrauben fest an.

3



Legen Sie den Sicherheitsschlüssel auf den gelben Bereich der Schalttafel. Befestigen Sie dann die Becherhalter auf der Platte. Befestigen Sie zum Schluss die dekorativen Abdeckungen auf die linke und rechte Seite der unteren Basis.



BEDIENFELD UND BEDIENUNG



Tastenfunktionen

START	Drücken Sie im Standby-Zustand oder im Programm-Modus (H1-H3) die Taste START. Das SPEED-Fenster zeigt 3-2-1 an und das Laufband startet. Die Zeit wird von 0:00-99:59 hochgezählt und dann auf 0:00 zurückgesetzt. Die Startgeschwindigkeit beträgt 1 km/h.
STOP	Drücken Sie während des Trainings auf STOP, um das Laufband anzuhalten. Halten Sie die Taste STOP für 2 Sekunden gedrückt, um das System neu zu starten.
MODE	Drücken Sie im Standby-Zustand, um eine Zielzeit (5:00-99:00), eine Zieldistanz (1,0-99) oder Zielkalorien (10-999) einzugeben. Es kann immer nur einer der 3 Zielwerte eingestellt werden.
SPEED +/-	Drücken Sie auf SPEED+ oder SPEED-, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.
PROGRAM	Das Gerät verfügt über 9 voreingestellte Programme (P01-P09), Pulsmessfunktion (Hr1-2) und Körperfettmessung.
	<div style="text-align: center;"> <p style="text-align: center;">WORKOUT PROGRAM</p> <p style="text-align: center;">P1 P2 P3</p> <p style="text-align: center;">P4 P5 P6</p> <p style="text-align: center;">P7 P8 P9</p> <p style="text-align: center;">***** Speed</p> </div>

<p>PROGRAM (Hr1-2)</p>	<p>So starten Sie die Pulsmessfunktion HRC:</p> <p>Drücken Sie wiederholt auf die Taste PROGRAM und wählen Sie Hr1-2 aus. Drücken Sie dann auf MODE und stellen Sie ihr Alter (10-99) mit den Tasten SPEED+/- ein. Drücken Sie erneut auf MODE und das Gerät errechnet Ihren optimalen Zielpuls:</p> <p>Hrc1 Puls = (220-Alter) × 60% Hrc2 Puls = (220-Alter) × 80%.</p> <p>Drücken Sie auf SPEED+/-, um den Zielpuls anzupassen.</p>
	<p>Drücken Sie dann START, um das ausgewählte Hr-Programm zu starten. Das Laufband startet mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1 km/h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn der gemessene Puls 5-10 bpm niedriger, als der voreingestellte Zielpuls ist, wird die Geschwindigkeit alle 10 Sekunden um 0,4 km/h erhöht. • Wenn der gemessene Puls mehr als 10 bpm niedriger, als der voreingestellte Zielpuls ist, wird die Geschwindigkeit alle 10 Sekunden um 0,8 km/h erhöht. • Wenn der gemessene Puls mehr als 10 bpm höher, als der voreingestellte Zielpuls ist, wird die Geschwindigkeit alle 10 Sekunden um 0,8 km/h verringert. • Wenn der gemessene Puls 5-10 bpm höher, als der voreingestellte Zielpuls ist, wird die Geschwindigkeit alle 10 Sekunden um 0,4 km/h verringert. <p>Die Geschwindigkeit wird maximal auf 10 km/h erhöht und minimal auf 1,0 km/h reduziert. Die Neigung wird maximal auf 10 erhöht und minimal auf 0 verringert. Wenn kein Puls gemessen wird, werden Geschwindigkeit und Neigung nicht geändert.</p>

PROGRAM (Körperfett)	So starten Sie die Körperfettmessung (Body Fat):			
	Drücken Sie wiederholt auf die Taste PROGRAM und wählen FAT aus.			
	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie auf MODE und stellen Sie ihr Geschlecht (F-1) mit den Tasten SPEED+/- ein. • Drücken Sie erneut auf MODE und stellen Sie ihr Alter (F-2) mit den Tasten SPEED+/- ein. • Drücken Sie erneut auf MODE und stellen Sie ihre Größe (F-3) mit den Tasten SPEED+/- ein. • Drücken Sie erneut auf MODE und stellen Sie ihr Gewicht (F-4) mit den Tasten SPEED+/- ein. 			
	Nachdem alle Daten eingestellt sind, drücken Sie ein letztes Mal auf MODE. Das Display zeigt [---] und misst das Körperfett, sobald Ihre Hände die Pulssensoren berühren.			
	Parameter	Beispiel	Einstellbarer Wert	Hinweise
	Geschlecht (F-1)	2	1/2	1 = männlich 2 = weiblich
	Alter (F-2)	35	10-99	
	Größe (F-3)	170	50-250	cm
	Gewicht (F-4)	60	20-200	kg
	Körperfettindex (BMI)		Bedeutung	
<19		Schlank		
19~26		Normal		
26~30		Übergewicht		
>30		Fettleibig		

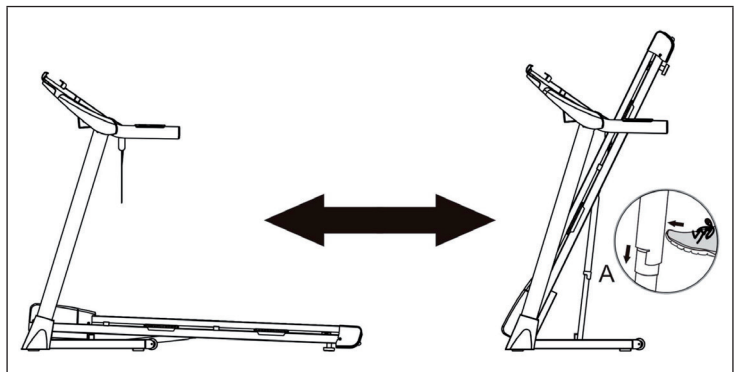
Zusatzfunktionen

Schlaf-Funktion	Wenn im eingeschalteten Zustand länger 10 Minuten keine Taste gedrückt wird, geht das Gerät automatisch aus und das Display erlischt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät wieder zu starten und in den Standby-Modus zu wechseln.
Sicherheits-Funktion	Im Notfall können Sie jederzeit den Sicherheitsschlüssel abziehen, um das Gerät anzuhalten. Das Display zeigt in diesem Fall [---] an.

Zusatztasten bei Geräten mit integrierten Lautsprechern

VOLUME+/ PREVIOUS	Drücken Sie die Taste kurz, um zum vorherigen Song zu wechseln. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Lautstärke zu erhöhen.
VOLUME-/ NEXT	Drücken Sie die Taste kurz, um zum nächsten Song zu wechseln. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Lautstärke zu verringern.

LAUFBAND FALTEN



Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass sich der Netzschalter in der Position OFF befindet und der Stecker aus der Steckdose gezogen wurde.

Zusammenfallen

Halten Sie das hintere Ende des Decks mit einer Hand und heben Sie das Deck an, bis der Zylinder (A) einrastet.

Hinweis: Versichern Sie sich, dass der Zylinder (A) eingerastet ist, bevor Sie das Laufband bewegen. Um Verletzungen zu vermeiden, vergewissern Sie sich bitte, dass sie beim Anheben oder Absetzen des Decks einen festen Halt haben.

Auffalten

Halten Sie das hintere Ende des Decks mit einer Hand fest und drücken Sie dann mit dem Fuß auf den Zylinder (A), um das Deck abzusenken.

Hinweis: Stellen Sie sich nicht unter das Deck, wenn Sie das Laufband absenken.

REINIGUNG UND PFLEGE

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

Reinigung

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

Lagerung

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

Schmiermittel

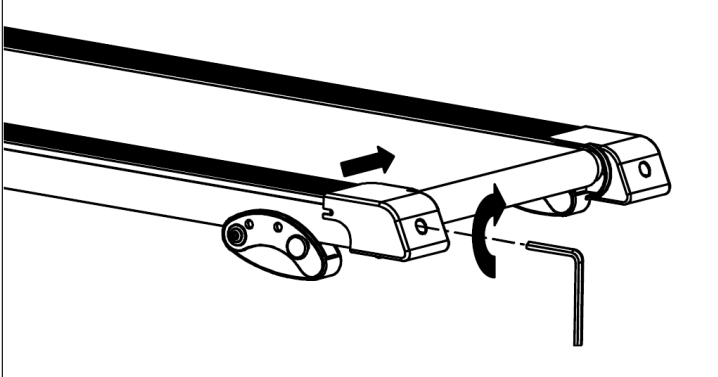
Die Schmierung unter dem Laufband sorgt für überlegene Leistung und verlängert die Lebensdauer des Geräts. Tragen Sie nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder nach 2-3 Monaten) etwas Schmiermittel auf und wiederholen Sie den Vorgang alle 50 Betriebsstunden (oder nach 5-8 Monaten).

Überprüfung des Laufbandes auf korrekte Schmierung

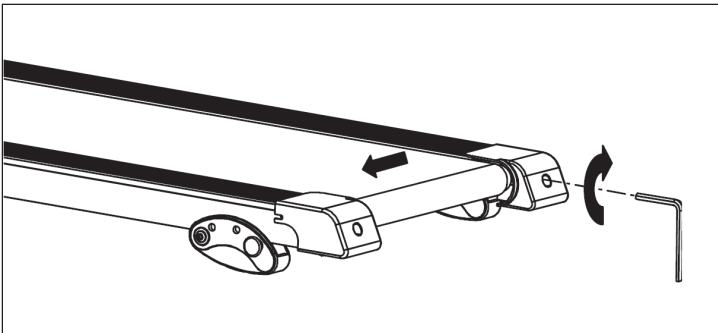
Heben Sie eine Seite des Laufbandes an und berühren Sie die Oberseite des Laufdecks. Ist die Oberfläche glatt, ist keine weitere Schmierung erforderlich. Wenn die Oberfläche trocken ist, etwas Schmiermittel auftragen.

Anpassung des Laufbands

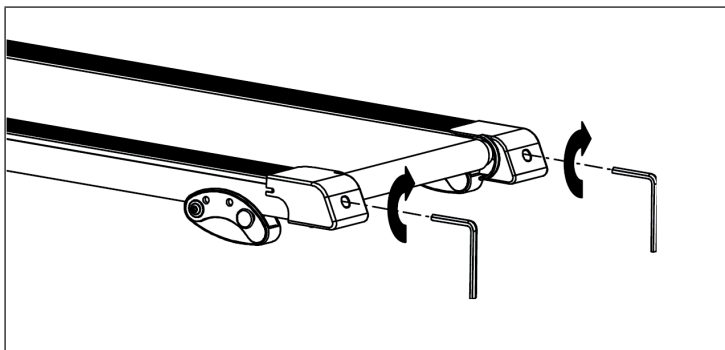
Das Laufband ist werkseitig auf das Laufdeck voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch ausdehnen und muss deshalb neu eingestellt werden. Schalten Sie zum Einstellen des Bandes den Hauptschalter des Laufbandes ein und lassen Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 8-10 km/h laufen. Verwenden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



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

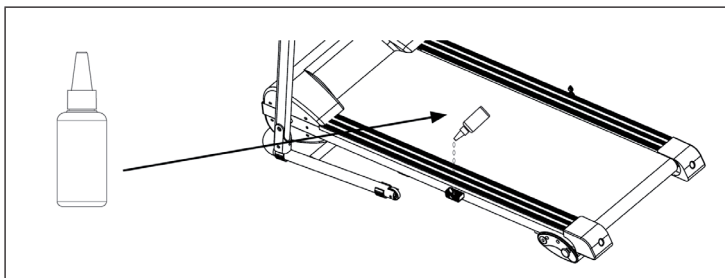


Wenn sich das Laufband nach rechts verschiebt, dann drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband sollte beginnen, sich selbst zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben so lange weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.



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

Auftragen von Schmiermittel



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

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

FEHLERBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösungsansatz
Das Laufband lässt sich nicht einschalten.	Der Netzstromstecker wurde nicht eingesteckt.	Stecken Sie den Netzstromstecker in eine Wandsteckdose.
	Der Sicherheitsschlüssel wurde nicht richtig installiert.	Installieren Sie den Sicherheitsschlüssel richtig.
	Die Sicherung im Haus ist draußen.	Legen Sie die Sicherung wieder ein oder kontaktieren Sie einen Elektriker, zum Ersetzen der Sicherung.
	Der Schutzschalter des Laufbands wurde aktiviert.	Warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie erneut, das Laufband einzuschalten.
Das Laufband schlingert.	Das Laufband wurde nicht fest genug gespannt.	Passen Sie die Spannung des Laufbands an.
Das Laufband stockt, wenn darauf gegangen wird.	Es wurde nicht genug Schmiermittel auf dem Laufdeck aufgetragen.	Tragen Sie Schmiermittel auf.
	Das Laufband wurde zu fest gespannt.	Passen Sie die Spannung des Laufbands an.
Das Laufband wurde nicht zentriert.	Die Riemenspannung des Laufbands befindet sich nicht einmal über der hinteren Walze.	Zentrieren Sie das Laufband.

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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


7



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

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

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

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

Rücknahmepflicht der Vertreiber

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

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

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

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

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

Hinweis zur Abfallvermeidung

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

CE**Hersteller:**

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

**UK
CA****Importeur für Großbritannien:**

Berlin Brands Group UK Ltd
PO Box 1145
Oxford, OX1 9UW
United Kingdom

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent possible damages. We assume no liability for damage caused by disregard of the instructions and improper use. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.



CONTENTS

Safety Instructions	28
Assembly	30
Control Panel and Operation	32
Folding the Treadmill	36
Cleaning and Maintenance	38
Troubleshooting	41
Overview of Cardio Training	42
Warming Up Before a Workout	45
Disposal Considerations	48
Manufacturer & Importer (UK)	48

TECHNICAL DATA

Item number	10034203
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz
Speed	1-14 km/h

**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.

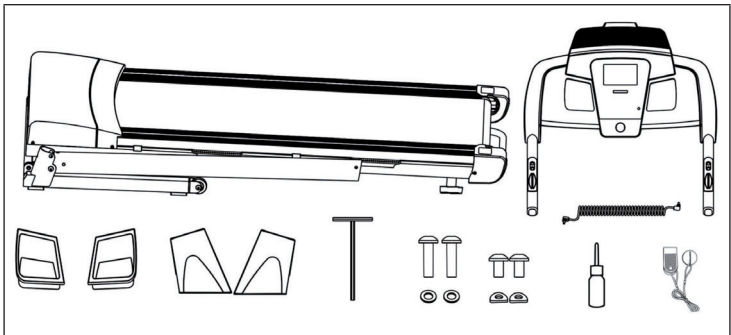
- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility 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.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the bike only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications(e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.
- This product is not designed for use by persons (including children) who have reduced physical, sensory or mental capacities or persons with no experience or knowledge, unless they are instructed and supervised in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before use, check the voltage on the device badge. Only connect the device to sockets that correspond to the voltage of the device.

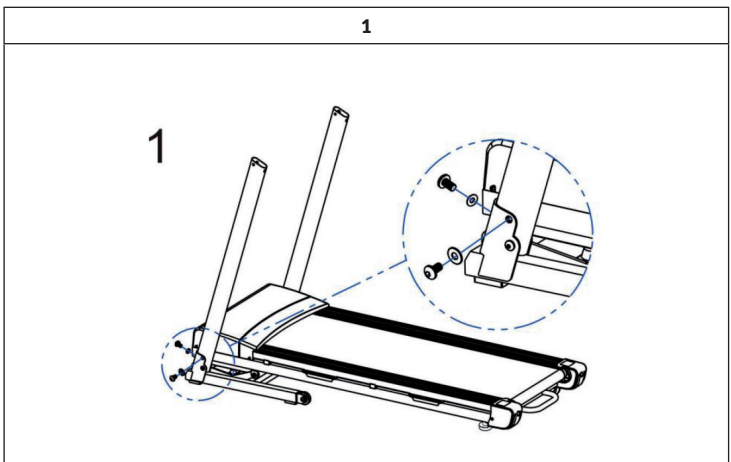
Note: Maximum weight of the user is 120 kg.

ASSEMBLY

Single parts

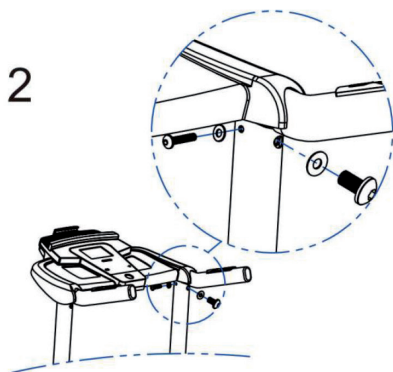


Assembly



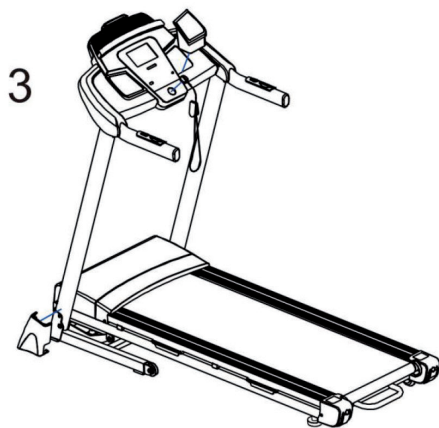
Open the packaging and take out the device and all individual parts. Screw the left and right posts to the base. Do not tighten the screws completely before final assembly!

2

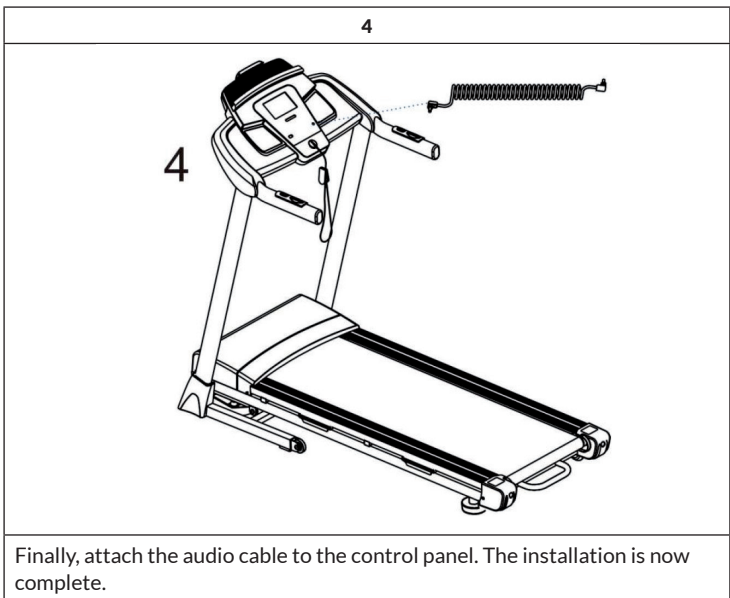


Before fixing the plate to the post with screws, connect the cable first. Then screw the plate to the posts. Make sure that the cable is not compressed. Then tighten all screws tightly.

3



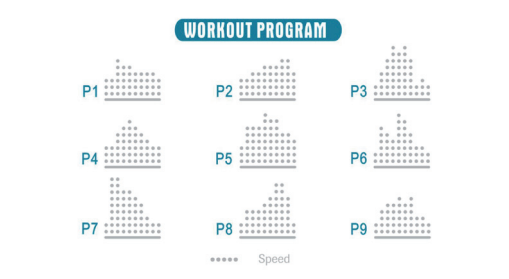
Place the safety key on the yellow area of the control panel. Then attach the cup holders to the plate. Finally, attach the decorative covers to the left and right sides of the lower base.



CONTROL PANEL AND OPERATION



Key functions

START	In standby mode or program mode (H1-H3), press the START button. The SPEED window will display 3-2-1 and the treadmill will start. The time is incremented from 0:00-99:59 and then reset to 0:00. The starting speed is 1 km/h.
STOP	During training, press STOP to stop the treadmill. Press and hold the STOP button for 2 seconds to restart the system.
MODE	In standby mode, press to enter a target time (5:00-99:00), target distance (1.0-99), or target calories (10-999). Only one of the 3 target values can be set at a time.
SPEED +/-	Press SPEED+ or SPEED- to increase or decrease the speed.
PROGRAM	<p>The unit has 9 preset programs (P01-P09), heart rate monitor (Hr1-2) and body fat monitor.</p> 

<p>PROGRAM (Hr1-2)</p>	<p>How to start the pulse measurement function HRC:</p> <p>Press the PROGRAM button repeatedly and select Hr1-2. Then press MODE and set your age (10-99) with the SPEED+/- buttons. Press MODE again and the instrument will calculate your optimal target heart rate:</p> <p>Hrc1 Pulse = (220 age) × 60% Hrc2 pulse = (220 age) × 80%.</p> <p>Press SPEED+/- to adjust the target pulse.</p>
	<p>Then press START to start the selected Hr program. The treadmill will start at an initial speed of 1 km/h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • If the measured heart rate is 5-10 bpm lower than the preset target heart rate, the speed will increase by 0.4 km/h every 10 seconds. • If the measured heart rate is more than 10 bpm lower than the preset target heart rate, the speed will increase by 0.8 km/h every 10 seconds. • If the measured heart rate is more than 10 bpm higher than the preset target heart rate, the speed will be decreased by 0.8 km/h every 10 seconds. • If the measured pulse is 5-10 bpm higher than the preset target pulse, the speed will be reduced by 0.4 km/h every 10 seconds. <p>The maximum speed will be increased to 10 km/h and the minimum speed will be reduced to 1.0 km/h. The maximum speed will be increased to 10 km/h and the minimum speed will be reduced to 1.0 km/h. The incline is increased to a maximum of 10 and reduced to a minimum of 0. If no pulse is measured, the speed and incline will not change.</p>

PROGRAM (Body Fat)	<p>This is how you start the body fat measurement:</p> <p>Press the PROGRAM button repeatedly and select FAT.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Press MODE and set your gender (F-1) with the SPEED+/- buttons. • Press MODE again and adjust your age (F-2) with the SPEED+/- buttons. • Press MODE again and adjust its size (F-3) with the SPEED+/- buttons. • Press MODE again and adjust your weight (F-4) with the SPEED+/- buttons. <p>After all data is set, press MODE one last time. The display shows [---] and measures body fat as soon as your hands touch the pulse sensors.</p>			
	Parameter	Example	Set range	Note
Sexuality (F-1)	2	1/2	1 = male 2 = female	
Age (F-2)	35	10-99		
Height (F-3)	170	50-250	cm	
Weight (F-4)	60	20-200	kg	
Body Mass Index (BMI)		Fat degree		
	<19	Slim		
	19~26	Normal		
	26~30	Overweight		
	>30	Obese		

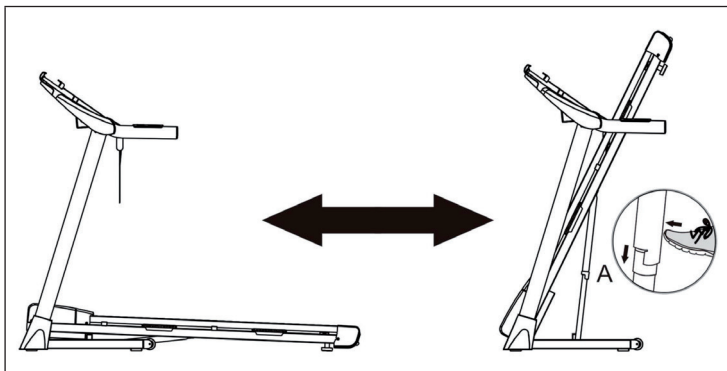
Additional features

Sleep function	If no key is pressed for longer than 10 minutes when the device is switched on, the device automatically switches off and the display goes out. Press any key to restart the unit and switch to standby mode.
Safety function	In an emergency, you can remove the security key at any time to stop the unit. The display will then show [---].

Additional keys for devices with integrated loudspeakers

VOLUME+/ PREVIOUS	Press the button briefly to go to the previous song. Press and hold to increase the volume.
VOLUME-/ NEXT	Press the button briefly to move to the next song. Press and hold to decrease the volume.

FOLDING THE TREADMILL



Note: Make sure the power switch is in the OFF position and the plug is unplugged.

Folding

Hold the rear end of the deck with one hand and lift the deck until the cylinder (A) engages.

Note: Make sure cylinder (A) is engaged before moving the treadmill. To avoid injury, make sure that you have a firm grip when lifting or lowering the deck.

Unfolding

Hold the rear end of the deck with one hand and then press the foot on the cylinder (A) to lower the deck.

Note: Do not stand under the deck when lowering the treadmill.

CLEANING AND MAINTENANCE

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

Cleaning

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

Storage

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

Lubrication

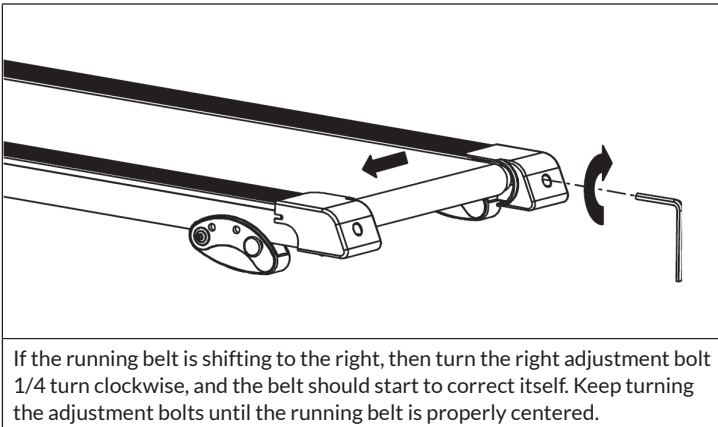
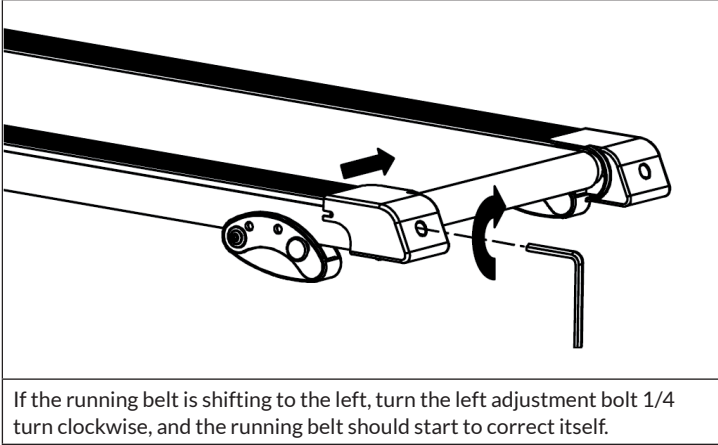
Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

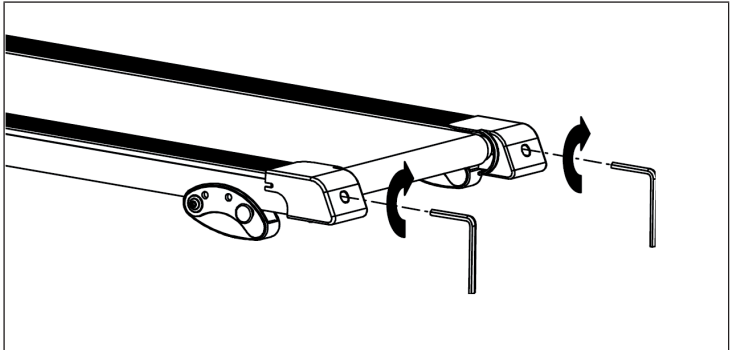
How to check running belt for proper lubrication

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

Belt Adjustment

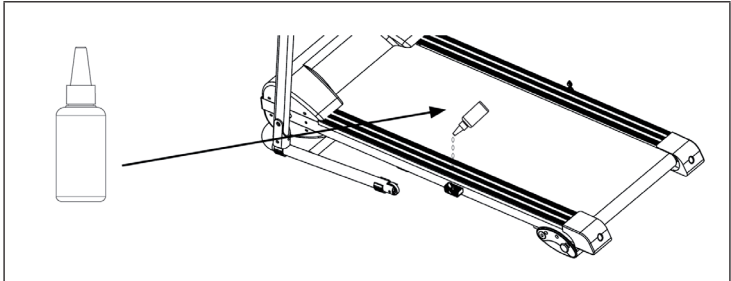
The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 8-10 KPH. Use the 6 mm Allen Wrench provided to turn the rear roller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





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

How to apply lubricant



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

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

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Suggested solution
Treadmill will not start.	Treadmill not plugged in.	Plug the power cord into a wall outlet.
	Safety Tether Key is not correctly installed.	Reinstall the Safety Tether Key.
	Circuit breaker in the house has been tripped.	Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker.
	Treadmill circuit breaker has been tripped.	Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	Not enough lubrication applied onto the running deck.	Apply lubricant.
	Belt is too tight.	Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Centre the belt.

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

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

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

During the Training

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

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

1. Warm-up Phase

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

2. Cardio Training Phase

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

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

Aerobic Training Zone

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

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

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

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

Anaerobic Training

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

3. Cool-down Phase

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

Training Progress

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

Eating and Drinking

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

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

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

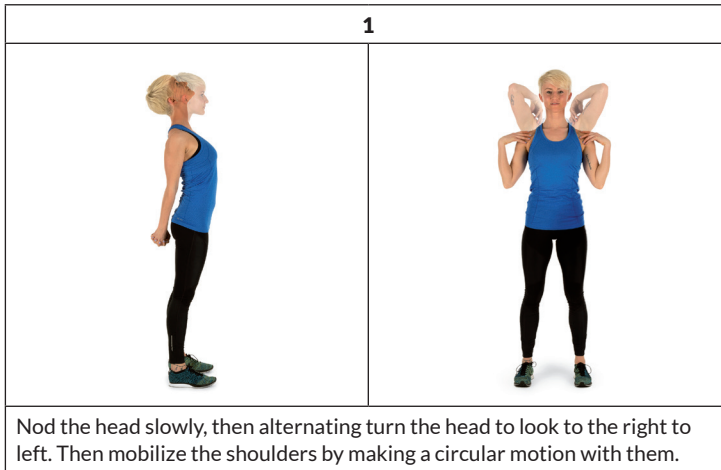
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

CE**Manufacturer:**

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

**UK
CA****Importer for Great Britain:**

Berlin Brands Group UK Ltd
PO Box 1145
Oxford, OX1 9UW
United Kingdom

Chère cliente, cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	50
Assemblage	52
Panneau de commande et utilisation	54
Pour replier le tapis de course	58
Nettoyage et entretien	60
Résolution des problèmes	63
Aperçu de l'entraînement cardio	64
Échauffement avant l'entraînement	67
Informations sur le recyclage	70
Fabricant et importateur (UK)	70

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10034203
Alimentation	220-240 V ~ 50/60 Hz
Vitesse	1-14 km/h



MISE EN GARDE

Cette machine statique ne convient pas pour un entraînement de haute précision. Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être imprécis. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. Si votre performance est inhabituellement faible, 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.

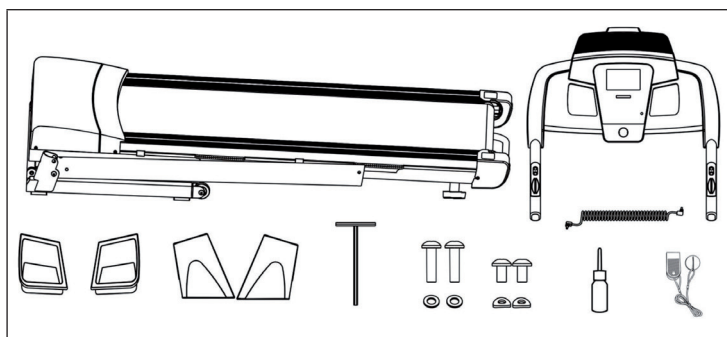
- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir vous y référer à tout moment.
- N'assemblez l'appareil qu'après avoir lu entièrement le mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être assurées que si l'appareil a été correctement monté et est entretenu et utilisé de façon 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 limite d'ajustement des pièces réglables et ne dépassez pas le marquage „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.
- 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 l'étiquette de l'appareil avant utilisation. Branchez l'appareil uniquement aux prises correspondant à la tension de l'appareil.

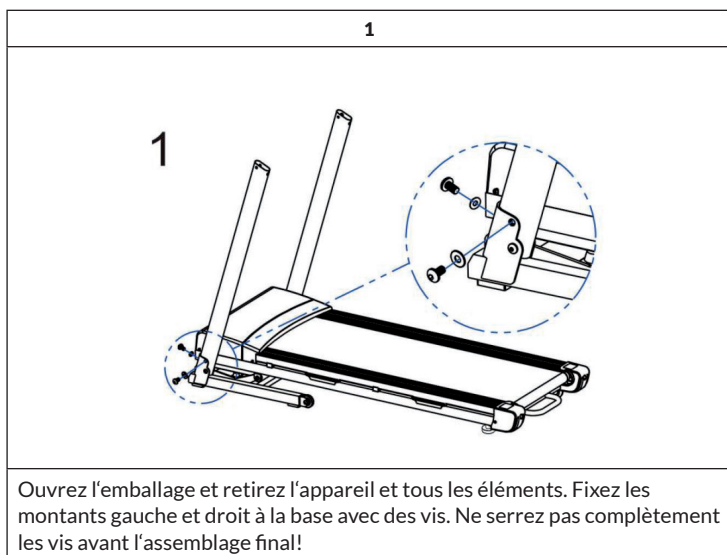
Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.

ASSEMBLAGE

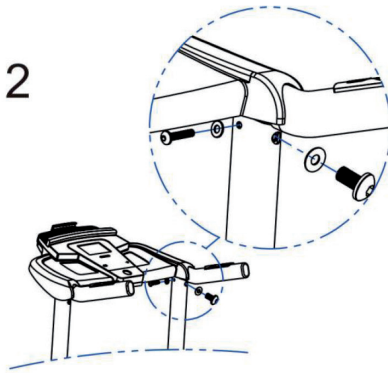
Pièces détachées



Assemblage

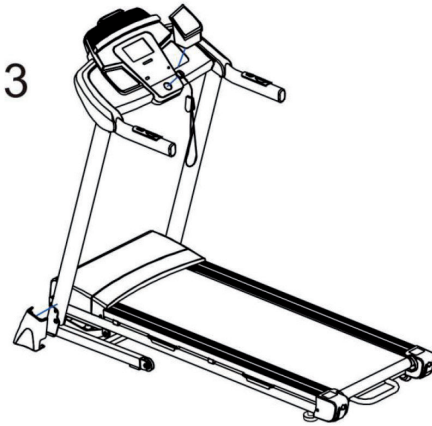


2

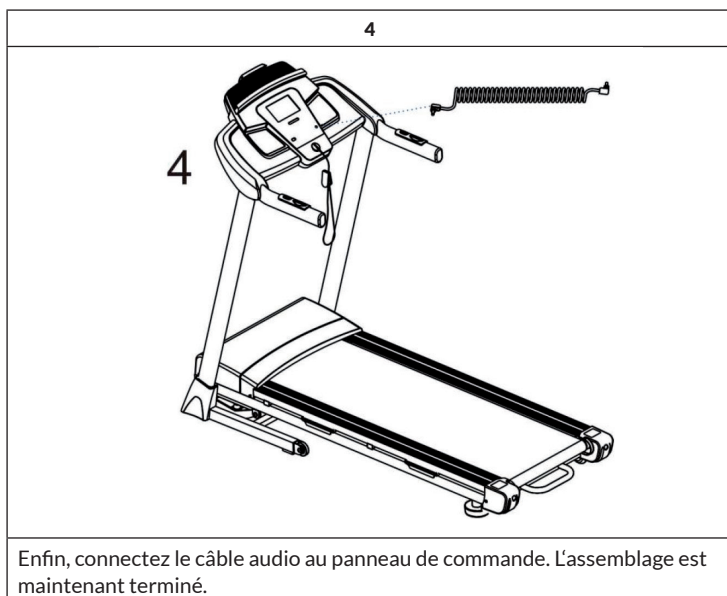


Avant de fixer la plaque au montant avec des vis, branchez d'abord le câble. Fixez ensuite la plaque au montant avec des vis. Assurez-vous que le câble n'est pas comprimé. Serrez toutes les vis fermement.

3



Placez la clé de sécurité sur la zone jaune du tableau de bord. Fixez ensuite les porte-gobelets à la plaque. Enfin, fixez les caches décoratifs aux côtés gauche et droit de la base inférieure.



PANNEAU DE COMMANDE ET UTILISATION



Fonctions des touches

START	En mode veille ou en mode programme (H1-H3), appuyez sur la touche START. La fenêtre SPEED affiche 3-2-1 et le tapis de course démarre. Le temps est compté de 0:00 à 99:59, puis revient à 0:00. La vitesse de départ est de 1 km/h.
STOP	Appuyez sur STOP pendant l'exercice pour arrêter le tapis de course. Appuyez sur la touche STOP et maintenez-la pendant 2 secondes pour redémarrer le système.
MODE	En mode veille, pour entrer une durée cible (5:00-99:00), entrez une distance cible (1.0-99) ou un nombre de calories cibles (10-999). Une seule des 3 valeurs cibles peut être définie à la fois.
SPEED +/-	Appuyez sur SPEED + ou SPEED- pour augmenter ou diminuer la vitesse..
PROGRAM	L'appareil dispose de 9 programmes prédéfinis (P01-P09), d'une mesure de la fréquence cardiaque (HR1-2) et d'une mesure de la graisse corporelle.
	<div style="text-align: center;"> <p>WORKOUT PROGRAM</p> <p>***** Speed</p> </div>

<p>PROGRAM (Hr1-2)</p>	<p>Pour démarrer la fonction de mesure de la fréquence cardiaque HRC :</p> <p>Appuyez plusieurs fois sur la touche PROGRAM et sélectionnez Hr1-2. Puis appuyez sur MODE et réglez votre âge (10-99) avec les touches SPEED +/- . Appuyez à nouveau sur MODE pour que l'appareil calcule votre fréquence cardiaque cible optimale :</p> <p>Hrc1 Puls = $(220 - \text{Alter}) \times 60\%$ Hrc2 Puls = $(220 - \text{Alter}) \times 80\%$.</p> <p>Appuyez sur SPEED+/- pour ajuster la fréquence cardiaque cible.</p>
	<p>Appuyez ensuite sur START pour lancer le programme HR sélectionné. Le tapis de course démarre à une vitesse initiale de 1 km / h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la fréquence mesurée est inférieure de 5 à 10 bpm à la fréquence cible prédéfinie, la vitesse augmente de 0,4 km / h toutes les 10 secondes. • Si la fréquence cardiaque mesurée est inférieure de plus de 10 battements par minute à la fréquence cardiaque cible prédéfinie, la vitesse augmente de 0,8 km / h toutes les 10 secondes. • Si la fréquence cardiaque mesurée est supérieure de plus de 10 battements par minute à la fréquence cardiaque cible prédéfinie, la vitesse diminue de 0,8 km / h toutes les 10 secondes. • Si la fréquence mesurée est supérieure de 5 à 10 bpm à la fréquence cible prédéfinie, la vitesse diminue de 0,4 km / h toutes les 10 secondes. <p>La vitesse augmente au maximum jusqu'à 10 km / h et diminue au plus jusqu'à 1,0 km / h. L'inclinaison augmente jusqu'à un maximum de 10 et réduit au maximum jusqu'à 0. Si aucune fréquence n'est mesurée, la vitesse et l'inclinaison ne sont pas modifiées.</p>

<p>PROGRAM (graisse corporelle)</p>	<p>Pour commencer à mesurer la graisse corporelle (Body Fat) :</p> <p>Appuyez plusieurs fois sur la touche PROGRAM et sélectionnez FAT.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur MODE et définissez votre sexe (F-1) à l'aide des touches SPEED +/-. • Appuyez de nouveau sur MODE et réglez votre âge (F-2) avec les touches SPEED +/-. • Appuyez à nouveau sur MODE et entrez votre taille (F-3) à l'aide des touches SPEED +/-. • Appuyez de nouveau sur MODE et entrez votre poids (F-4) avec les touches SPEED +/-. <p>Une fois toutes les données définies, appuyez une dernière fois sur MODE. L'écran affiche [---] et mesure la graisse corporelle dès que vos mains touchent les capteurs de pulsations.</p>		
<p>Paramètre</p>	<p>Exemple</p>	<p>Valeur réglable</p>	<p>Remarque</p>
<p>Sexe (F-1)</p>	<p>2</p>	<p>1/2</p>	<p>1 = masculin 2 = féminin</p>
<p>Age (F-2)</p>	<p>35</p>	<p>10-99</p>	
<p>Taille (F-3)</p>	<p>170</p>	<p>50-250</p>	<p>cm</p>
<p>Poids (F-4)</p>	<p>60</p>	<p>20-200</p>	<p>kg</p>
<p>Indice de graisse corporelle (BMI)</p>		<p>Signification</p>	
<p><19</p>		<p>Mince</p>	
<p>19~26</p>		<p>Normal</p>	
<p>26~30</p>		<p>Surpoids</p>	
<p>>30</p>		<p>Obésité</p>	

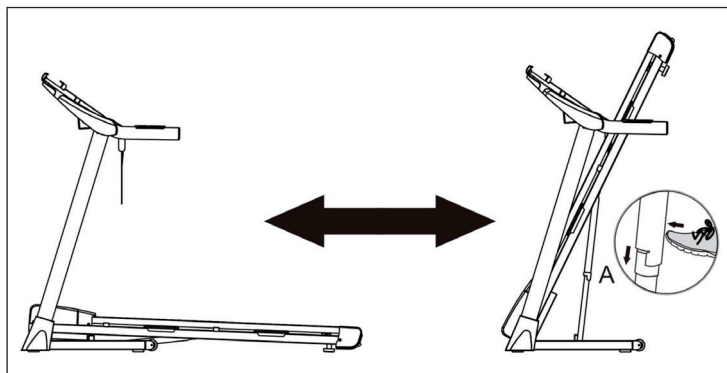
Fonctions supplémentaires

Fonction veille	Si aucune touche n'est utilisée pendant plus de 10 minutes et que l'appareil est allumé, il s'éteint automatiquement et l'écran également. Appuyez sur n'importe quelle touche pour redémarrer l'appareil et passer en mode veille.
Fonction de sécurité	En cas d'urgence, vous pouvez toujours retirer la clé de sécurité pour arrêter l'appareil. L'écran affiche alors [---].

Touches supplémentaire pour les appareils avec enceinte intégrée

VOLUME+/ PREVIOUS	Appuyez brièvement sur la touche pour passer à la chanson précédente. Maintenez la touche pour augmenter le volume.
VOLUME-/ NEXT	Appuyez brièvement sur la touche pour passer à la chanson suivante. Maintenez la touche pour diminuer le volume.

POUR REPLIER LE TAPIS DE COURSE



Remarque : Vérifiez que l'interrupteur d'alimentation est en position OFF et que la fiche est débranchée.

Pour replier

Tenez l'extrémité du pont avec une main et soulevez-le jusqu'à ce que le cylindre (A) s'enclenche.

Remarque: Vérifiez que le cylindre (A) est enclenché avant de déplacer le tapis de course. Pour éviter les blessures, assurez-vous d'avoir une bonne prise lorsque vous soulevez ou abaissez le pont.

Pour déplier

Tenez l'extrémité arrière du pont avec une main, puis appuyez sur le cylindre (A) avec le pied pour abaisser le pont.

Remarque : Ne restez pas sous le pont lorsque vous abaissez le tapis de course.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Remarque: Pour éviter tout choc électrique, éteignez l'appareil et débranchez la prise de secteur avant le nettoyage et la maintenance. Vérifiez toujours les pièces d'usure telles que le bouton à ressort et la bande de roulement avant utilisation pour éviter les blessures.

Nettoyage

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

Rangement

- Rangez l'appareil à l'intérieur dans un environnement propre et sec.
- Ne laissez jamais l'appareil à l'extérieur et ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- Assurez-vous que l'interrupteur principal est en position „éteint“ et que la fiche d'alimentation a été débranchée de la prise murale avant de ranger l'appareil.

Lubrifiant

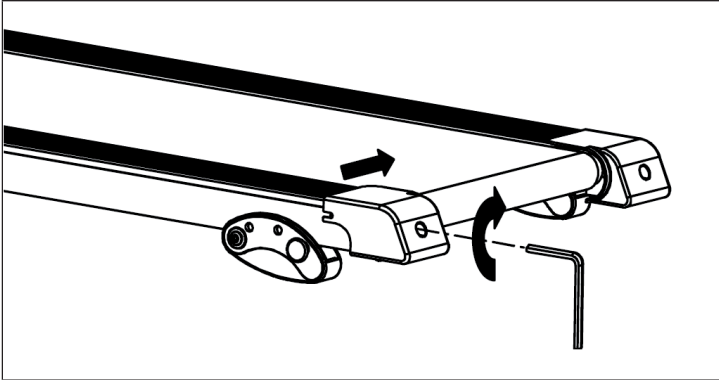
La lubrification sous le tapis roulant offre des performances supérieures et prolonge la durée de vie de l'appareil. Appliquez du lubrifiant après les 25 premières heures d'utilisation (ou au bout de 2-3 mois) et répétez la procédure toutes les 50 heures d'utilisation (ou tous les 5-8 mois).

Contrôle de la bonne lubrification du tapis de course

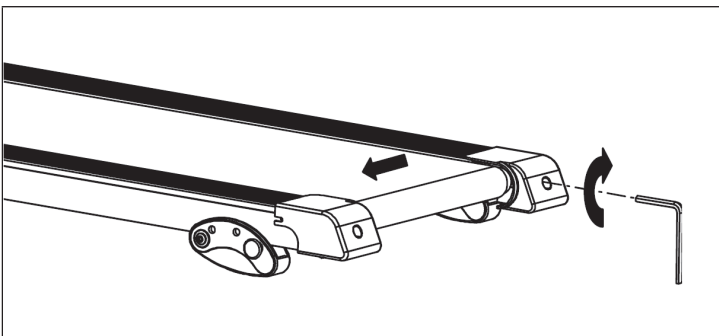
Soulevez un côté du tapis de course et touchez le dessus du tapis de course. Si la surface est lisse, aucune lubrification supplémentaire n'est requise. Si la surface est sèche, appliquez un peu de lubrifiant.

Réglage de la bande de roulement

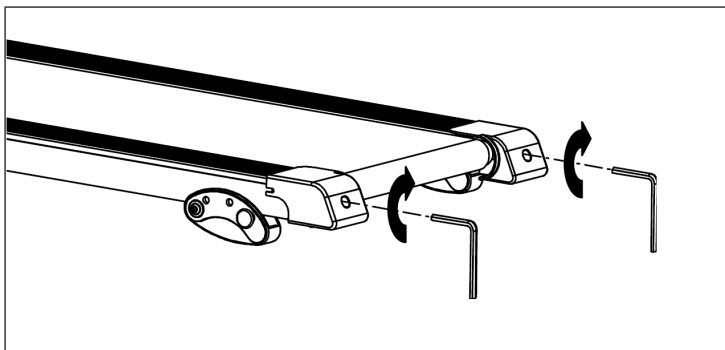
La bande de roulement du tapis de course est pré-réglée en usine mais peut se dilater après une utilisation prolongée et doit donc être réajustée. Pour régler la bande, allumez l'interrupteur principal et faites fonctionner le tapis à une vitesse de 8 à 10 km / h. Utilisez la clé Allen de 6 mm fournie pour agir sur les vis de réglage du rouleau arrière afin de centrer la bande.



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

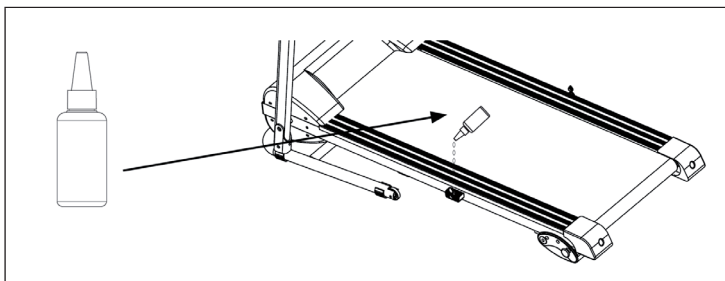


Lorsque le tapis de course tire à droite, tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Le tapis roulant devrait se corriger. Continuez à tourner les vis de réglage jusqu'à ce que le tapis de course soit correctement centré.



Si la bande glisse pendant l'utilisation, éteignez le tapis de course et débranchez-le. Utilisez la clé Allen 6 mm fournie pour faire 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre sur les deux vis de réglage du rouleau arrière à gauche et à droite. Puis rallumez l'interrupteur principal et démarrez le tapis de course à une vitesse de 8 à 10 km / h. Courez sur le tapis pour voir si la bande glisse encore. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande cesse de glisser.

Ajout de lubrifiant



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

Remarque : Ne mettez jamais trop de lubrifiant. Si l'excès de lubrifiant fuit, essuyez-le immédiatement.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Problème	Cause possible	Solution
Impossible d'allumer le tapis de course.	La fiche secteur n'est pas branchée.	Branchez la fiche dans une prise.
	La clé de sécurité est mal installée.	Installez correctement la clé de sécurité.
	Le fusible de la maison a sauté.	Rétablissez le fusible ou contactez un électricien pour le remplacer.
	Le disjoncteur du tapis de course s'est activé.	Attendez 5 minutes et essayez de rallumer le tapis de course.
Le tapis de course glisse.	La bande de roulement est insuffisamment tendue.	Réglez la tension de la bande de roulement.
Le tapis de course se bloque lorsque l'on monte dessus.	Pont insuffisamment lubrifié.	Ajoutez du lubrifiant.
	La bande de roulement est trop tendue.	Ajustez la tension de la bande de roulement.
La bande de roulement n'est pas centrée.	La tension de la bande du tapis de course sur le rouleau arrière est inégale.	Centrez la bande de roulement.

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

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

Pendant l'entraînement

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Domaine d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Domaine d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

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

Manger et boire

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

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

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



ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



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



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

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

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

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

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

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

5



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

6



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

7



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

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



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

FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

CE**Fabricant :**

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

**UK
CA****Importateur pour la Grande Bretagne :**

Berlin Brands Group UK Ltd
PO Box 1145
Oxford, OX1 9UW
United Kingdom

Estimado cliente:

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



ÍNDICE

Instrucciones de seguridad	72
Montaje	74
Panel de control y funcionamiento	76
Plegar la cinta de correr	80
Limpieza y cuidado	82
Resolución de problemas	85
Calentamiento antes del entrenamiento	89
Indicaciones sobre la retirada del aparato	92
Fabricante e importador (Reino Unido)	92

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10034203
Alimentación eléctrica	220-240 V ~ 50/60 Hz
Velocidad	1-14 km/h

**ADVERTENCIA**

Este aparato estacionario de entrenamiento no es adecuado para fines de alta precisión. El sistema de monitoreo de la frecuencia cardíaca puede ser defectuoso. El ejercicio excesivo puede resultar en lesiones peligrosas o la muerte. Si su rendimiento se deteriora anormalmente, deje de entrenar inmediatamente.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar el aparato y guárdelo para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las mostradas en las ilustraciones. El fabricante puede hacer cambios sin previo aviso.

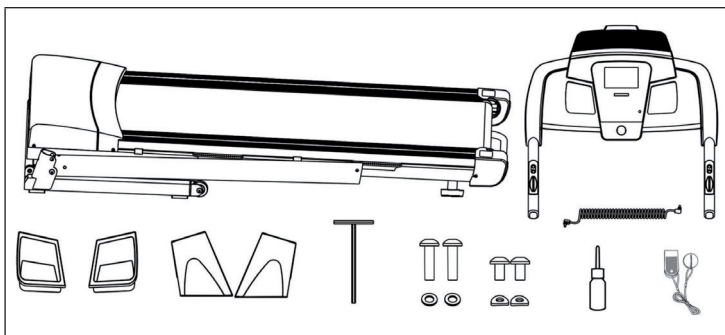
- Guarde este manual en un lugar seguro para poder utilizarlo en cualquier momento.
- No monte la unidad hasta que haya leído completamente el manual de instrucciones. La seguridad y la eficiencia del aparato sólo pueden ser garantizadas si se ha montado, mantenido y utilizado correctamente. Es su propia responsabilidad garantizar que todos los usuarios del dispositivo estén informados de las advertencias y precauciones.
- La unidad debe ser posicionada sobre una superficie estable y nivelada para un uso seguro. Proteja el piso con una alfombra. No utilice el dispositivo en ambientes húmedos, como piscinas, etc. La distancia de seguridad alrededor del dispositivo debe ser de al menos 0,5 metros.
- Antes de usar los programas de entrenamiento, es obligatorio que consulte a un médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que pueda presentar un riesgo para su salud y seguridad al usar el dispositivo, o que le impida usarlo correctamente. El consejo de su médico es vital si usted está tomando medicamentos que afectan su pulso, presión arterial o nivel de colesterol.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede ser peligroso para su salud. Deje de entrenar si se presenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, latidos irregulares del corazón, falta de aire extrema, mareos o náuseas. Si se presenta cualquiera de estas condiciones, debe consultar a un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No entrene inmediatamente después de las comidas.
- El aparato sólo puede ser montado por adultos. Mantenga a los niños y mascotas alejados del aparato.
- El aparato sólo debe ser utilizado en casa.
- El aparato no es apto para el uso terapéutico. Sólo se puede utilizar para los ejercicios descritos en el manual.
- Use ropa y zapatos de entrenamiento apropiados cuando utilice la máquina. Evite la ropa suelta, ya que puede quedar atrapada en el dispositivo o la ropa que puede restringir su libertad de movimiento.
- Mantenga la espalda recta durante el entrenamiento.

- Antes de cada uso de la unidad, compruebe que las asas, el sillín y las tuercas y pernos estén bien apretados.
- Respete la posición máxima de las piezas ajustables del aparato y no sobrepase la marca „Stop“, ya que esto implicaría un riesgo.
- Utilice el dispositivo sólo como se muestra. Si observa alguna pieza defectuosa durante el montaje o la inspección, o si oye ruidos extraños al utilizar la unidad, deje de utilizarla inmediatamente. No vuelva a utilizar el dispositivo hasta que se resuelva el problema.
- Tenga cuidado al levantar o mover la unidad para evitar lesiones en la espalda. Siempre use técnicas de levantamiento que sean cuidadosas con su espalda y busque ayuda de otra persona si es necesario.
- Todas las piezas móviles (por ejemplo, pedales, manijas, sillines, etc.) deben ser revisadas semanalmente. Revíselos antes de cada uso. Si hay algo roto o suelto, repare o arregle la pieza inmediatamente. No siga utilizando la unidad hasta que la haya restaurado a su estado original.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de fuentes de calor.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas del dispositivo.
- Apague la unidad y desenchufe el cable de alimentación antes de moverla o limpiarla. Para su limpieza, frote las superficies con un detergente suave y un paño húmedo. Nunca utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares sin calefacción, como garajes, terrazas, baños, cocheras o al aire libre.
- Utilice el aparato sólo como se describe en el manual de instrucciones.
- Reparaciones y modificaciones estructurales incorrectas (por ejemplo, desmontaje o sustitución de piezas originales) pueden poner en peligro al usuario.
- El volante de inercia se calienta mucho durante su uso.
- Active el bloqueo de teclas cuando no esté utilizando el dispositivo.
- Los niños a partir de los 8 años de edad y las personas con discapacidad mental y física sólo pueden utilizar el aparato si han sido familiarizados con las funciones y las precauciones de seguridad por parte de un supervisor responsable de ellos.
- Asegúrese de que los niños no jueguen con el aparato.
- Antes de su uso, compruebe el voltaje de la tarjeta de identificación del dispositivo. Conecte el aparato sólo a tomas que correspondan a la tensión del aparato.

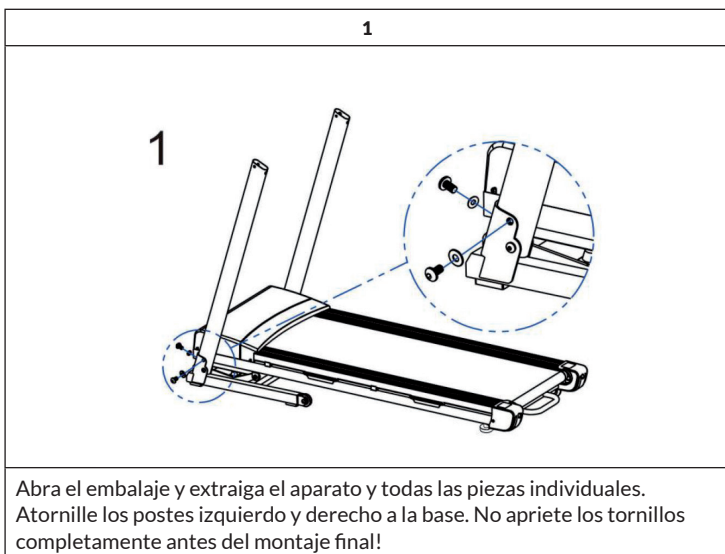
Nota: Peso máximo del usuario: 120 kg.

MONTAJE

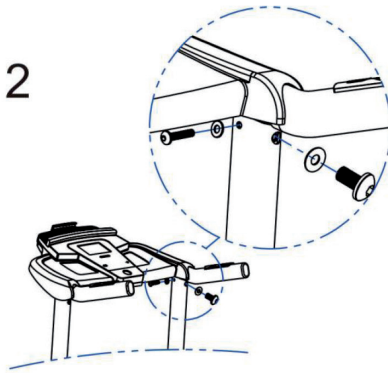
Partes individuales



Montaje

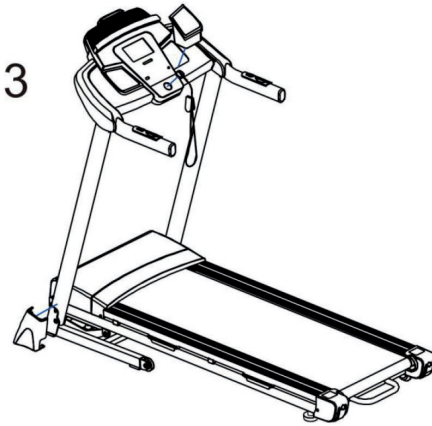


2

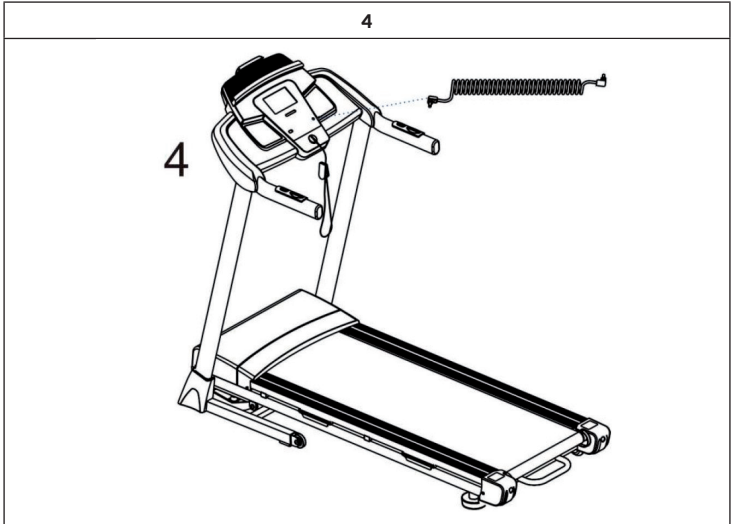


Antes de fijar la placa al poste con tornillos, conecte primero el cable. A continuación, atornille la placa a los postes. Asegúrese de que el cable no esté comprimido. A continuación, apriete todos los tornillos.

3



Coloque la llave de seguridad en la zona amarilla del panel de control. A continuación, coloque los portavasos en el plato. Finalmente, coloque las cubiertas decorativas a los lados izquierdo y derecho de la base inferior.




Finalmente, conecte el cable de audio al panel de control. La instalación ya está completa.

PANEL DE CONTROL Y FUNCIONAMIENTO



Funciones de las teclas

<p>START</p>	<p>En el modo de espera o en el modo de programas (H1-H3), pulse el botón START. La ventana SPEED mostrará 3-2-1 y la cinta empezará a funcionar. La hora se incrementa de 0:00-99:59 y luego se reajusta a 0:00. La velocidad inicial es de 1 km/h.</p>
<p>STOP</p>	<p>Durante el entrenamiento, pulse STOP para detener la cinta. Presione y mantenga presionado el botón STOP durante 2 segundos para reiniciar el sistema.</p>
<p>MODE</p>	<p>En el modo de espera, púlselo para introducir un tiempo objetivo (5:00-99:00), distancia objetivo (1.0-99) o calorías objetivo (10-999). Sólo se puede ajustar uno de los 3 valores de consigna a la vez.</p>
<p>SPEED +/-</p>	<p>Pulse SPEED+ o SPEED- para aumentar o disminuir la velocidad.</p>
<p>PROGRAMA</p>	<p>El dispositivo tiene 9 programas preestablecidos (P01-P09), función de pulso (Hr1-2) y medición de grasa corporal.</p> <div style="text-align: center;"> <p>WORKOUT PROGRAM</p>  </div>

<p>PROGRAMA (Hr1-2)</p>	<p>Cómo iniciar la función de medición de pulso HRC:</p> <p>Pulse el botón PROGRAM repetidamente y seleccione Hr1-2. A continuación, pulse MODE y ajuste su edad (10-99) con los botones SPEED+/- . Vuelva a pulsar MODE y el instrumento calculará su frecuencia cardíaca objetivo óptima: Hrc1 Pulso = (220 años) × 60 Hrc2 pulso = (220 años) × 80%.</p> <p>Pulse SPEED+/- para ajustar el pulso objetivo.</p> <p>A continuación, pulse START para iniciar el programa Hr seleccionado. La cinta se pondrá en marcha a una velocidad inicial de 1 km/h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el pulso medido es 5-10 bpm menor que el pulso objetivo preestablecido, la velocidad se incrementa en 0,4 km/h cada 10 segundos. • Si la frecuencia cardíaca medida es inferior en más de 10 bpm a la frecuencia cardíaca objetivo preestablecida, la velocidad aumentará en 0,8 km/h cada 10 segundos. • Si la frecuencia cardíaca medida es superior en más de 10 bpm a la frecuencia cardíaca objetivo preestablecida, la velocidad se reducirá en 0,8 km/h cada 10 segundos. • Si el pulso medido es 5-10 bpm más alto que el pulso objetivo preestablecido, la velocidad se reducirá en 0,4 km/h cada 10 segundos.. <p>La velocidad se aumenta a un máximo de 10 km/h y se reduce a un mínimo de 1,0 km/h. La velocidad del vehículo se aumenta a un máximo de 10 km/h y se reduce a un mínimo de 1,0 km/h. La inclinación se aumenta a un máximo de 10 y se reduce a un mínimo de 0. Si no se mide ningún pulso, la velocidad y la inclinación no cambian.</p>
-----------------------------	--

PROGRAMA (grasa corporal)	<p>Así es como se inicia la medición de la grasa corporal:</p> <p>Pulse la tecla PROGRAM repetidamente y seleccione FAT.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulse MODE y ajuste su género (F-1) con los botones SPEED+/-. • Pulse MODE de nuevo y ajuste su edad (F-2) con los botones SPEED+/-. • Vuelva a pulsar MODE y ajuste su tamaño (F-3) con los botones SPEED+/-. • Vuelva a pulsar MODE y ajuste el peso (F-4) con los botones SPEED+/-. <p>Una vez ajustados todos los datos, pulse MODE por última vez. La pantalla muestra[---] y mide la grasa corporal tan pronto como las manos tocan los sensores de pulso.</p>		
Parámetro	Ejemplo	Valor ajustable	Referencia
Género (F-1)	2	1/2	1 = hombre 2 = mujer
Edad (F-2)	35	10-99	
Tamaño (F-3)	170	50-250	cm
Peso (F-4)	60	20-200	kg
Índice de grasa corporal (IMC)		Significación	
<19		Delgado	
19~26		Normal	
26~30		Sobrepeso	
>30		Obeso	

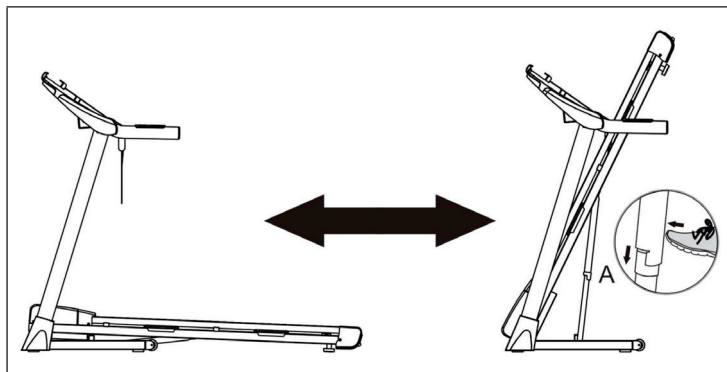
Funciones adicionales

Función de sueño	Si no se pulsa ninguna tecla durante más de 10 minutos cuando se enciende el dispositivo, éste se apaga automáticamente y la pantalla se apaga. Presione cualquier tecla para reiniciar la unidad y cambie al modo de espera.
Función de seguridad	En caso de emergencia, puede retirar la llave de seguridad en cualquier momento para detener el dispositivo. En este caso, la pantalla mostrará[---].

Teclas adicionales para aparatos con altavoces integrados

VOLUMEN+/ PREVIOUS	Pulse brevemente el botón para ir a la canción anterior. Mantenga pulsado para aumentar el volumen.
VOLUMEN+/ NEXT	Pulse brevemente el botón para pasar a la siguiente canción. Mantenga pulsado para bajar el volumen.

PLEGAR LA CINTA DE CORRER



Nota: Asegúrese de que el interruptor de alimentación esté en la posición OFF y que el enchufe esté desenchufado.

Plegar

Sostenga la parte trasera de la plataforma con una mano y levante la plataforma hasta que el cilindro (A) encaje.

Nota: Asegúrese de que el cilindro (A) esté conectado antes de mover la cinta. Para evitar lesiones, asegúrese de tener un agarre firme cuando levante o baje la plataforma.

Desplegar

Sujete la parte trasera de la cubierta con una mano y luego presione el pie en el cilindro (A) para bajar la cubierta.

Nota: No se pare debajo de la plataforma cuando baje la cinta.

LIMPIEZA Y CUIDADO

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

Limpeza

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

Almacenamiento

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

Engrasante

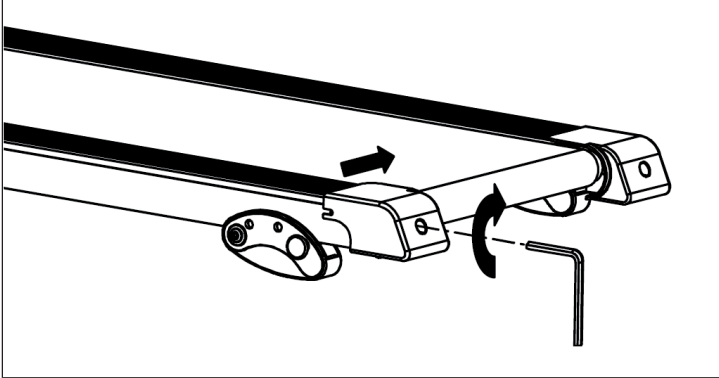
La lubricación debajo de la cinta proporciona un rendimiento superior y prolonga la vida útil del dispositivo. Aplique un poco de lubricante después de las primeras 25 horas de funcionamiento (o 2-3 meses) y repita cada 50 horas de funcionamiento (o 5-8 meses).

Comprobación de la rueda de ardilla para la lubricación correcta

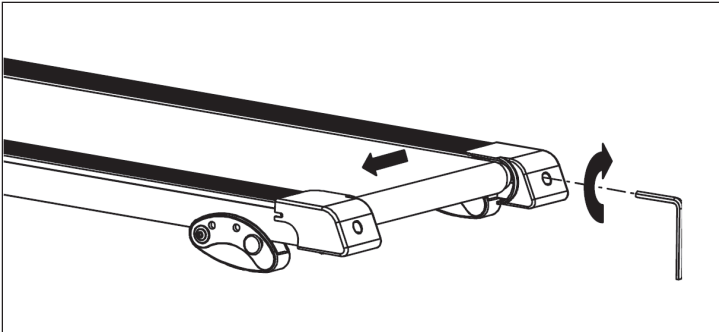
Levante un lado de la cinta y toque la parte superior de la plataforma para correr. Si la superficie es lisa, no se requiere lubricación adicional. Si la superficie está seca, aplique un poco de lubricante.

Ajuste de la cinta de correr

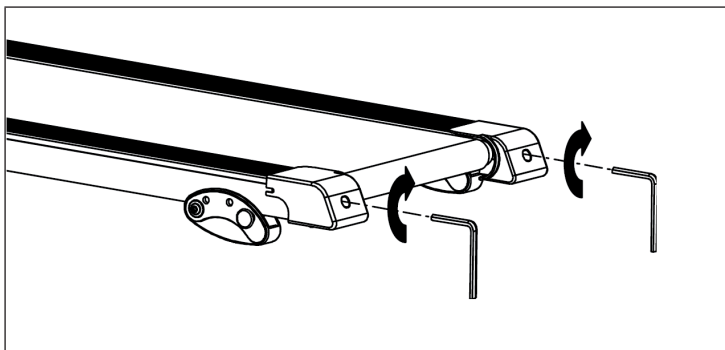
La cinta está preajustada de fábrica en la plataforma de rodaje, pero puede expandirse después de un uso prolongado y, por lo tanto, debe reajustarse. Para ajustar la cinta, encienda el interruptor principal de la cinta y deje que la cinta funcione a una velocidad de 8-10 km/h. Use la llave Allen de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



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

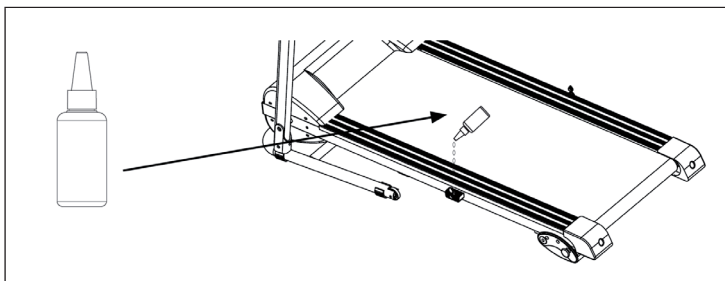


Cuando la cinta se mueva a la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. La rueda de ardilla debe comenzar a corregirse a sí misma. Continúe girando los tornillos de ajuste hasta que la cinta esté correctamente centrada.



Si el cinturón se desliza durante el uso, apague la cinta y desenchufe el cable de alimentación. Gire los tornillos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj con la llave Allen de 6 mm suministrada. A continuación, vuelva a encender el interruptor principal y ponga en marcha la cinta a una velocidad de 8-10 km/h. Continúe corriendo en la cinta para determinar si el cinturón sigue resbalando. Repita hasta que el cinturón deje de deslizarse.

Aplicación de lubricantes



Levante un lado de la cinta. Ponga un poco de lubricante debajo de la mitad de la cinta en la parte superior de la plataforma de correr. Encienda la cinta y déjela funcionar a baja velocidad durante 3-5 minutos para distribuir el lubricante uniformemente.

Nota: Nunca aplique demasiado lubricante. Si el exceso de lubricante se agota, límpielo inmediatamente.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posible causa	Posible solución
La cinta no se puede conectar.	La clavija no está enchufado.	Enchufe la clavija de alimentación en un tomacorriente de pared.
	La llave de seguridad no se ha instalado correctamente.	Instale la clave de seguridad correctamente.
	El fusible de la casa está afuera.	Vuelva a colocar el fusible o póngase en contacto con un electricista para que lo sustituya.
	El interruptor automático de la cinta ha sido activado.	Espere 5 minutos y vuelva a intentar encender la cinta.
La cinta se mueve.	La cinta no estaba lo suficientemente apretada.	Ajuste la tensión de la cinta de correr.
La cinta se detiene cuando usted camina sobre ella.	No se ha aplicado suficiente lubricante a la plataforma de correr.	Aplique lubricante.
	La cinta estaba demasiado apretada.	Ajuste la tensión de la cinta de correr.
La cinta no estaba centrada.	La tensión de la correa de la cinta ni siquiera está por encima del rodillo trasero.	Centre la cinta de correr.

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.

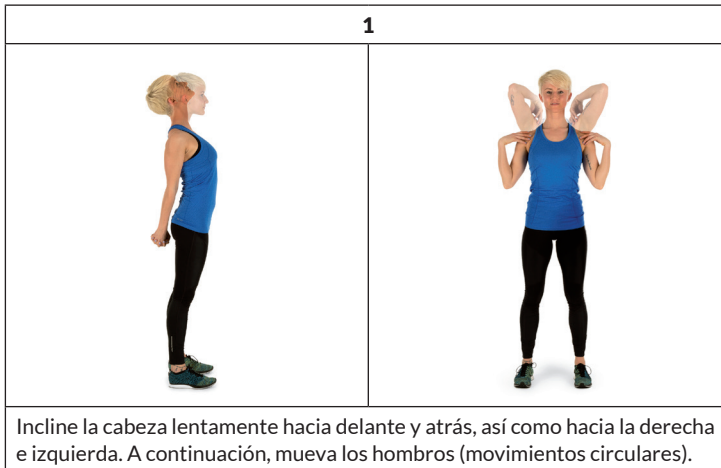
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

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.

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



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

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

CE

Fabricante:

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

UK
CA**Importador para Gran Bretaña:**

Berlin Brands Group UK Ltd
PO Box 1145
Oxford, OX1 9UW
United Kingdom

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	94
Assemblaggio	96
Pannello di controllo e funzionamento	98
Ripiegare il tapis roulant	102
Pulizia e manutenzione	104
Risoluzione dei problemi	107
Descrizione dell'allenamento cardio	108
Riscaldamento prima dell'allenamento	111
Avviso di smaltimento	114
Produttore e importatore (UK)	114

DATI TECNICI

Numero articolo	10034203
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz
Velocità	1-14 km/h



AVVERTENZA

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.

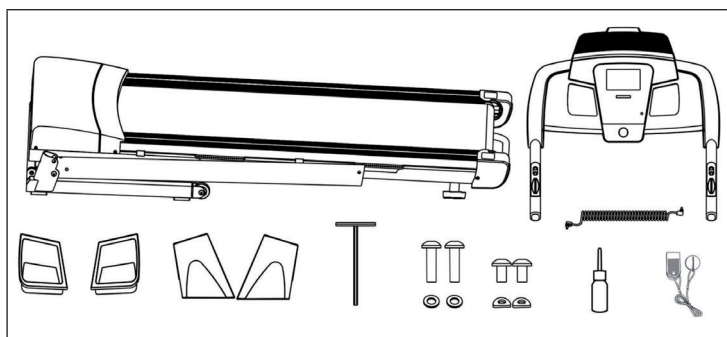
- Conserva le istruzioni per l'uso in un luogo sicuro per poterti accedere in ogni momento.
- Non montare l'apparecchio prima di aver letto interamente le istruzioni per l'uso. La sicurezza e l'efficienza dell'apparecchio possono essere garantite solo se questo viene montato, conservato e utilizzato correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che chiunque utilizzi questo dispositivo sia informato delle avvertenze e delle precauzioni necessarie.
- 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 indumenti e scarpe adatte 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 risulta 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.
- 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.

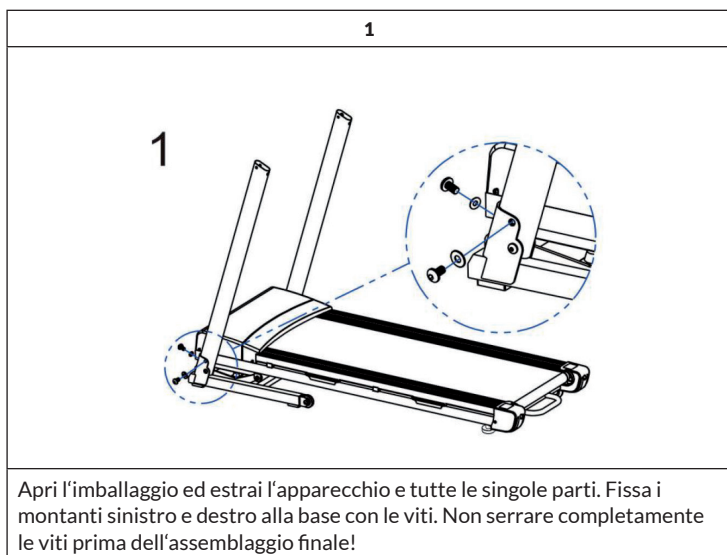
Nota: peso massimo dell'utente: 120 kg.

ASSEMBLAGGIO

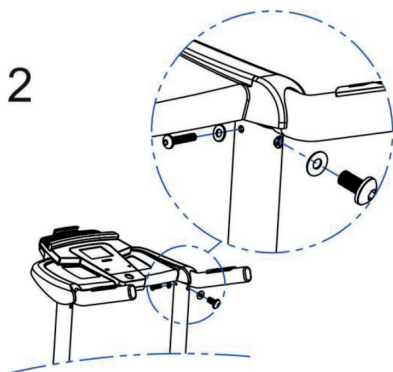
Parti singole



Assemblaggio

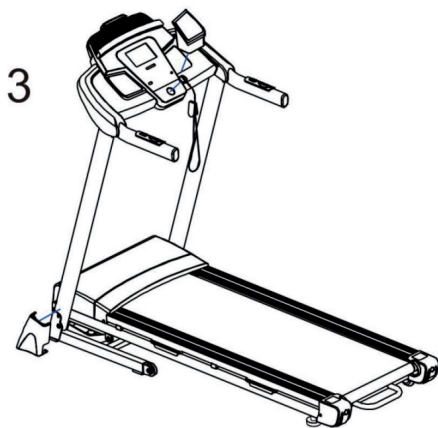


2

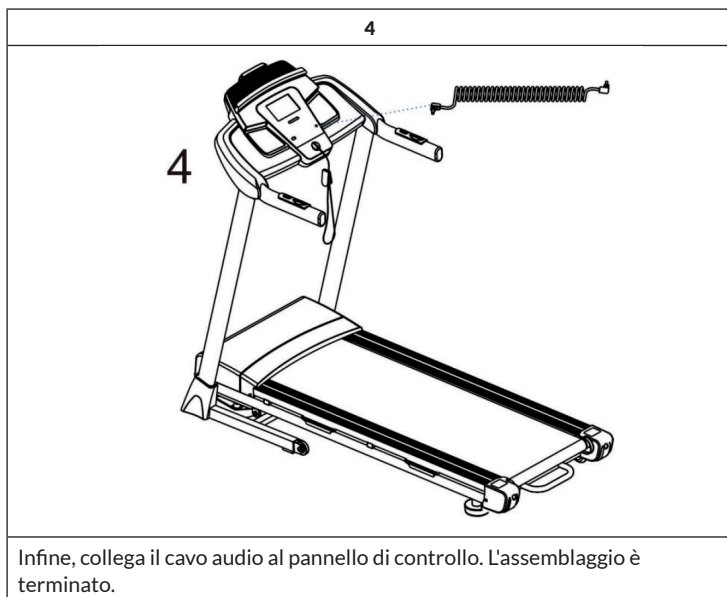


Prima di fissare il pannello ai montanti con le viti, collega il cavo. Quindi fissa il pannello ai montanti con le viti. Assicurati che il cavo non sia schiacciato. Quindi serra bene tutte le viti.

3



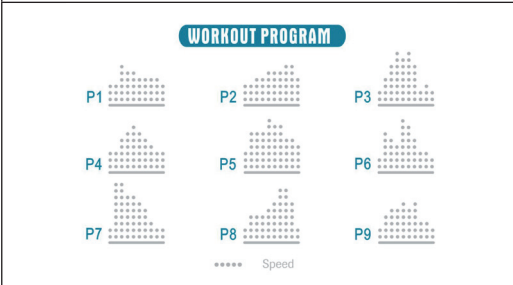
Posiziona la chiave di sicurezza sull'area gialla del pannello dei comandi. Quindi fissa i portabicchieri al pannello. Completa l'assemblaggio attaccando le coperture decorative ai lati destro e sinistro della base inferiore.



PANNELLO DI CONTROLLO E FUNZIONAMENTO



Funzioni dei tasti

START	In modalità standby o in modalità programma (H1-H3) premi il pulsante START. La finestra SPEED mostra 3-2-1 e il tapis roulant si avvia. Il tempo va a salire da 0:00-99:59 e poi viene resettato a 0:00. La velocità di partenza è di 1 km/h.
STOP	Durante l'allenamento, premi STOP per fermare il tapis roulant. Tieni premuto il tasto STOP per 2 secondi per riavviare il sistema.
MODE	In modalità standby premi il tasto MODE per impostare come obiettivo la durata (5:00-99:00), la distanza (1,0-99) o le calorie (10-999). È possibile impostare solo uno dei 3 obiettivi alla volta.
SPEED +/-	Premi SPEED+ o SPEED- per aumentare o diminuire la velocità.
PROGRAM	<p>Il tapis roulant dispone di 9 programmi preimpostati (P01-P09), della funzione di misurazione della frequenza cardiaca (Hr1-2) e del grasso corporeo.</p> 

<p>PROGRAM (Hr1-2)</p>	<p>Ecco come avviare la funzione di misurazione della frequenza cardiaca HRC:</p> <p>Premi ripetutamente il pulsante PROGRAM e seleziona Hr1-2. Poi premi MODE e imposta la tua età (10-99) con i pulsanti SPEED+/- . Premi di nuovo MODE e il dispositivo calcola la frequenza cardiaca ottimale a cui puntare:</p> <p>Polso Hrc1 = $(220 - \text{età}) \times 60\%$ Polso Hrc2 = $(220 - \text{età}) \times 80\%$</p> <p>Premi SPEED+/- per regolare la frequenza cardiaca a cui puntare.</p>
	<p>Quindi premi START per avviare il programma Hr selezionato. Il tapis roulant inizia con una velocità iniziale di 1 km/h.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se il polso misurato è di 5-10 bpm inferiore rispetto al polso impostato come obiettivo, la velocità aumenta di 0,4 km/h ogni 10 secondi. • Se il polso misurato è di più di 10 bpm inferiore rispetto al polso impostato come obiettivo, la velocità aumenta di 0,8 km/h ogni 10 secondi. • Se il polso misurato è di più di 10 bpm superiore rispetto al polso impostato come obiettivo, la velocità diminuisce di 0,8 km/h ogni 10 secondi. • Se il polso misurato è di 5-10 bpm superiore rispetto al polso impostato come obiettivo, la velocità diminuisce di 0,4 km/h ogni 10 secondi. <p>La velocità aumenta fino a un massimo di 10 km/h e diminuisce fino a un minimo di 1,0 km/h. L'inclinazione aumenta fino a un massimo di 10 e diminuisce fino a un minimo di 0. Se non viene misurato alcun polso, la velocità e l'inclinazione non vengono modificate.</p>

<p>PROGRAMMA (grasso corporeo)</p>	<p>Ecco come avviare la misurazione del grasso corporeo (Body Fat):</p> <p>Premi ripetutamente il pulsante PROGRAM e seleziona FAT.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poi premi MODE e imposta il tuo sesso (F-1) con i pulsanti SPEED+/-. • Premi nuovamente MODE e imposta la tua età (F-2) con i pulsanti SPEED+/-. • Premi MODE una terza volta e imposta la tua altezza (F-3) con i pulsanti SPEED+/-. • Premi ancora una volta MODE e imposta il tuo peso (F-4) con i pulsanti SPEED+/-. <p>Dopo che tutti i dati sono stati impostati, premi MODE un'ultima volta. Il display mostra [---] e misura il grasso corporeo non appena le mani toccano i sensori di polso.</p>			
	Parametro	Esempio	Gamma di valori	Note
	Sesso (F-1)	2	1/2	1 = uomo 2 = donna
	Età (F-2)	35	10-99	
	Altezza (F-3)	170	50-250	cm
	Peso (F-4)	60	20-200	kg
	Indice di grasso corporeo (IMC)		Significato	
	<19		Sottopeso	
	19~26		Normopeso	
	26~30		Sovrappeso	
	>30		Obeso	

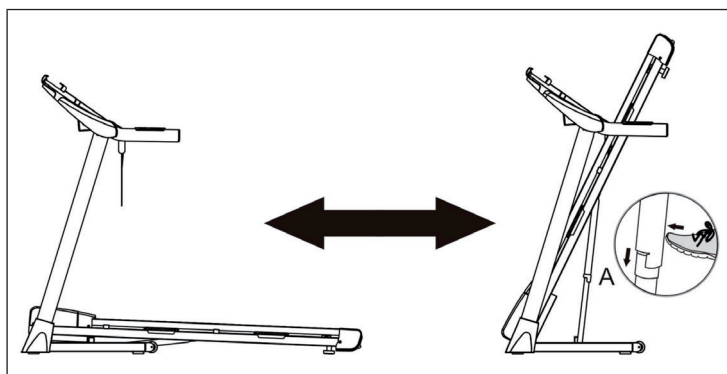
Funzioni aggiuntive

Sospensione	Se non viene premuto alcun tasto per più di 10 minuti quando il dispositivo è acceso, l'apparecchio e il display si spengono automaticamente. Premi un tasto qualsiasi per riavviare il dispositivo e passare alla modalità standby.
Sicurezza	In caso di emergenza, è possibile rimuovere la chiave di sicurezza in qualsiasi momento per arrestare il dispositivo. In questo caso il display mostrerà [---].

Tasti aggiuntivi per apparecchi con altoparlanti integrati

VOLUME+/ PREVIOUS	Premi brevemente questo pulsante per tornare alla canzone precedente. Tieni premuto questo pulsante per alzare il volume.
VOLUME-/NEXT	Premi brevemente questo pulsante per andare alla canzone successiva. Tieni premuto questo pulsante per abbassare il volume.

RIPIEGARE IL TAPIS ROULANT



Nota: assicurati che l'interruttore di alimentazione sia in posizione OFF e che la spina sia scollegata.

Chiusura

Afferra con una mano l'estremità posteriore della base e solleva finché il cilindro (A) non si innesta.

Nota: assicurati che il cilindro (A) sia innestato prima di spostare il tapis roulant. Per evitare lesioni, assicurati di avere una presa salda quando sollevi o abbassi la base.

Apertura

Afferra l'estremità posteriore della base con una mano e poi premi il piede sul cilindro (A) per abbassarla.

Nota: non sostare sotto la base quando porti giù il tapis roulant.

PULIZIA E MANUTENZIONE

Nota: prima della pulizia e della manutenzione, spegni il dispositivo e scollega il cavo di alimentazione dalla presa a muro per evitare scosse elettriche. Controlla sempre i componenti soggetti ad usura come il pulsante a molla e la fascia di scorrimento per evitare lesioni.

Pulizia

- Il dispositivo può essere pulito con un panno morbido e un detergente delicato.
- Non utilizzare solventi abrasivi o aggressivi.
- Fai attenzione a non esporre lo schermo del computer a un'eccessiva umidità, poiché questo potrebbe danneggiarlo e costituire un pericolo.
- Fai attenzione a non esporre l'apparecchio (in particolare lo schermo del computer) alla luce diretta del sole, poiché ciò potrebbe danneggiare lo schermo.

Conservazione

- Conserva l'apparecchio in un ambiente interno asciutto e pulito.
- Non lasciare e non utilizzare mai l'apparecchio all'aperto.
- Assicurati che l'interruttore principale sia in posizione „off“ e che la spina di alimentazione sia scollegata dalla presa a muro prima di mettere via il dispositivo.

Lubrificazione

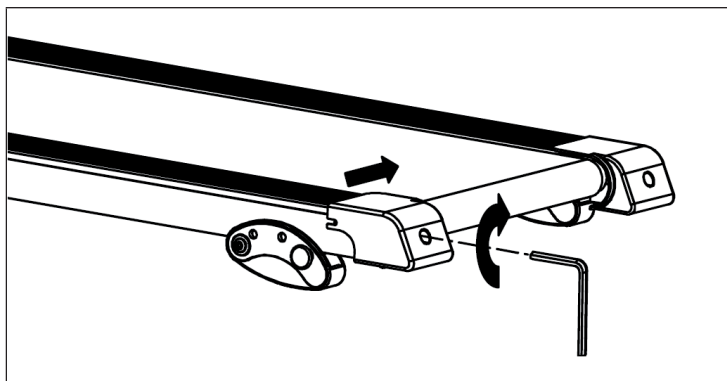
La lubrificazione sotto il nastro di corsa consente prestazioni superiori e prolunga la durata del dispositivo. Applica un po' di lubrificante dopo le prime 25 ore di funzionamento (o dopo 2-3 mesi) e ripeti il processo ogni 50 ore di funzionamento (o dopo 5-8 mesi).

Controllo della corretta lubrificazione del tapis roulant

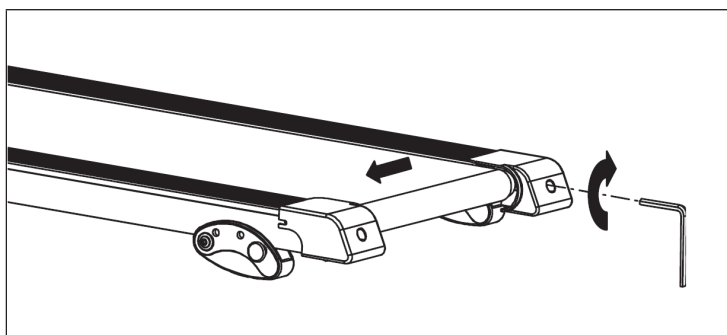
Solleva un lato del nastro di corsa e tocca la parte superiore della pedana. Se la superficie è liscia, non è necessaria un'ulteriore lubrificazione. Se la superficie è asciutta, applica un po' di lubrificante.

Regolazione del nastro di corsa

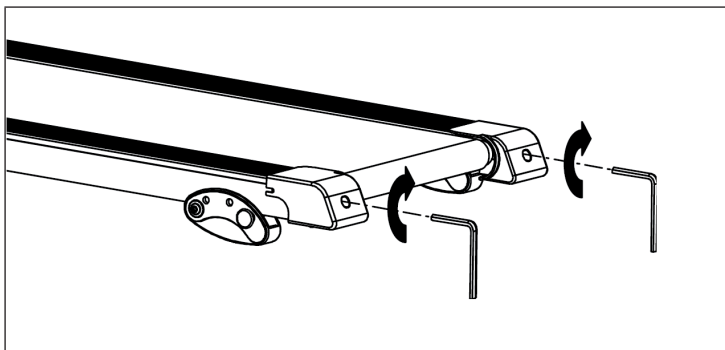
Il nastro è preimpostato sulla pedana in fabbrica, ma dopo un uso prolungato potrebbe allentarsi e deve quindi essere regolato nuovamente. Per regolare il nastro, accendi l'interruttore principale del tapis roulant e lascialo andare ad una velocità di 8-10 km/h. Utilizza la chiave a brugola da 6 mm in dotazione per ruotare le viti di regolazione dei rulli posteriori e centrare così il nastro.



Se il nastro di corsa si sposta a sinistra, ruota la vite di regolazione sinistra di 1/4 di giro in senso orario. Il nastro di corsa dovrebbe iniziare a correggersi da solo.

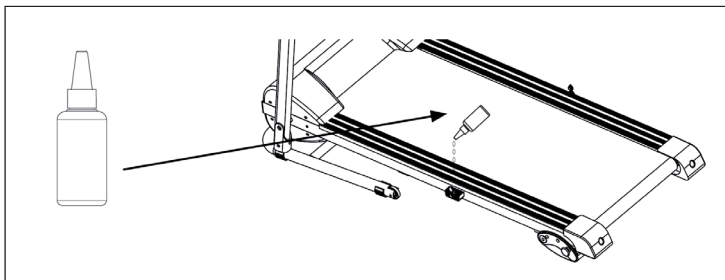


Se il nastro di corsa si sposta a destra, ruota la vite di regolazione destra di 1/4 di giro in senso orario. Il nastro di corsa dovrebbe quindi iniziare a correggersi da solo. Continua a girare le viti di regolazione fino a quando il nastro di corsa è correttamente centrato.



Se il nastro scivola durante l'uso, spegni il tapis roulant e scollega il cavo di alimentazione. Utilizzando la chiave a brugola da 6 mm in dotazione, ruota le viti di regolazione del rullo posteriore sinistro e destro in senso orario di 1/4 di giro ciascuno. Quindi riaccendi l'interruttore principale e avvia il tapis roulant ad una velocità di 8-10 km/h. Continua a correre sul tapis roulant per vedere se la cintura scivola ancora. Ripeti l'operazione fino a quando il nastro di corsa non scivola più.

Applicazione del lubrificante



Solleva un lato del nastro di corsa. Metti del lubrificante sotto il centro del nastro di corsa sulla superficie della pedana. Accendi il dispositivo e fallo funzionare a bassa velocità per 3-5 minuti per assicurare che il lubrificante venga distribuito uniformemente.

Nota: non applicare mai troppo lubrificante. Se il lubrificante in eccesso dovesse fuoriuscire, rimuovilo subito con un panno.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibile causa	Soluzione
Il tapis roulant non si accende.	La spina non è inserita.	Inserisci la spina nella presa di corrente a muro.
	La chiave di sicurezza non è stata installata correttamente.	Installa correttamente la chiave di sicurezza.
	L'interruttore di circuito è scattato.	Ripristina l'interruttore di circuito o chiama un elettricista per sostituirlo.
	L'interruttore di sicurezza del tapis roulant è scattato.	Attendi 5 minuti e poi prova a riaccendere il tapis roulant.
Il nastro di corsa oscilla.	Il nastro non è teso a sufficienza.	Regola la tensione del nastro.
Il tapis roulant si ferma quando ci si cammina sopra.	Non è stato applicato abbastanza lubrificante alla pedana di corsa.	Applica del lubrificante.
	Il nastro è troppo teso.	Regola la tensione del nastro.
Il nastro di corsa non è centrato.	La tensione del nastro di corsa non è omogenea sui rulli posteriori.	Centra il nastro di corda.

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.

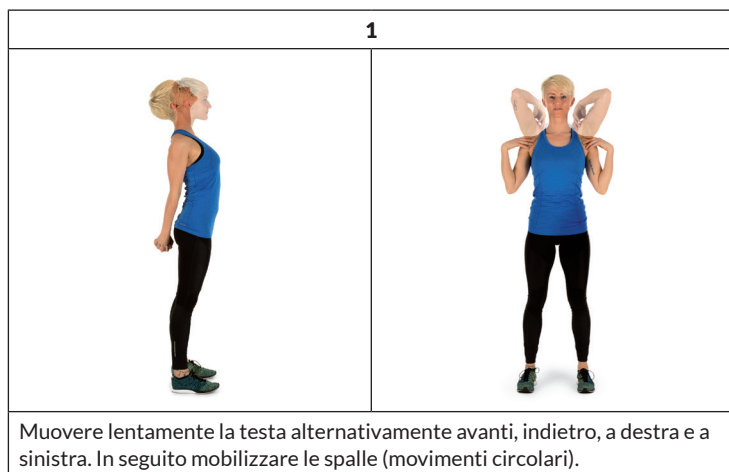
RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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.

AVVISO DI SMALTIMENTO



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

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

CE**Produttore:**

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

**UK
CA****Importatore per la Gran Bretagna:**

Berlin Brands Group UK Ltd
PO Box 1145
Oxford, OX1 9UW
United Kingdom

Geachte klant,

gefeliciteerd met de aanschaf van dit apparaat. Lees de hierna volgende handleiding aandachtig door en volg de instructies op om schade te voorkomen. Voor schade veroorzaakt door het niet in acht nemen van de instructies of door onjuist gebruik nemen wij geen verantwoordelijkheid. Scan de QR code voor toegang tot de meest actuele gebruikershandleiding en voor meer informatie rondom het artikel.



INHOUDSOPGAVE

Veiligheidsinstructies	116
Montage	118
Bedieningspaneel en gebruik	120
Loopband inklappen	124
Reiniging en onderhoud	126
Problemen oplossen	129
Cardiotraining in overzicht	130
Opwarmen voor de training	133
Instructies voor afvoer	136
Fabrikant & importeur (UK)	136

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer	10034203
Stroomvoorziening	220-240 V ~ 50/60 Hz
Snelheid	1-14 km/u

**LET OP!**

Dit stationaire trainingsapparaat is niet geschikt voor hoge nauwkeurigheidsdoeleinden. Het systeem ter bewaking van de hartslag kan defect zijn. Te intensief trainen kan leiden tot gevaarlijke blessures en zelfs de dood. Wanneer uw prestaties ongewoon sterk verminderen stopt u onmiddellijk met trainen.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees de gebruikershandleiding voor gebruik aandachtig door en bewaar deze voor toekomstig gebruik. Productkenmerken kunnen enigszins afwijken van de op de illustraties getoonde kenmerken. Wijzigingen kunnen zonder voorafgaande kennisgeving door de fabrikant worden aangebracht.

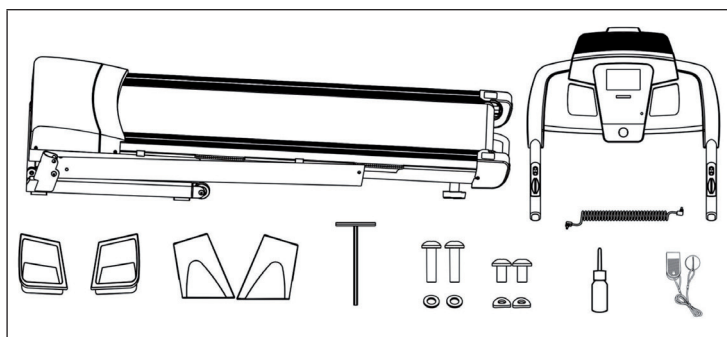
- Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat u hem op elk moment kunt raadplegen.
- Zet het apparaat pas in elkaar wanneer u de gebruikershandleiding helemaal gelezen heeft. De veiligheid en efficiëntie van het apparaat kunnen alleen gegarandeerd worden wanneer het apparaat correct in elkaar gezet is en op de juiste wijze wordt gebruikt en onderhouden. Het is uw eigen verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van de waarschuwingen en de voorzorgsmaatregelen.
- Het apparaat moet op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst zodat hij veilig kan worden gebruikt. Bescherm de vloer met een mat. Gebruik het apparaat niet in een vochtige omgeving zoals nabij een zwembad. De veiligheidsafstand rondom het apparaat moet minimaal 0,06 meter zijn.
- Consulteer een arts voordat u de trainingsprogramma's gebruikt, om vast te stellen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen heeft die door gebruik van het apparaat een risico kunnen vormen voor uw gezondheid en/of veiligheid of die u kunnen hinderen het apparaat op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is van levensbelang wanneer u medicijnen gebruikt die invloed hebben op de hartslag, de bloeddruk of het cholesterolgehalte.
- Let op de signalen van uw lichaam. Een onjuiste of overmatige training kan schadelijk voor de gezondheid zijn. Houdt onmiddellijk op met trainen wanneer u last krijgt van één van de volgende symptomen: pijn, benauwdheid, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Wanneer één van deze situaties zich voordoet neemt u direct contact op met een arts voordat u doorgaat met trainen.
- Train niet direct na een maaltijd.
- Het apparaat mag uitsluitend door volwassenen worden opgebouwd. Houdt kinderen en huisdieren op afstand.
- Het apparaat mag uitsluitend in huiselijke kring worden gebruikt.
- Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik. Het mag alleen voor de in de handleiding behandelde oefeningen worden gebruikt.
- Draag bij gebruik van het apparaat geschikte kleding en schoenen. Vermijdt losse kleding die aan het apparaat kan blijven hangen of kleding die uw bewegingsvrijheid kan beperken.
- Houdt uw rug recht tijdens het trainen.

- Controleer telkens voor gebruik of de handgrepen, het zadel, de moeren en de bouten nog goed vastzitten.
- Let op de maximale positie voor verstelbare onderdelen en ga niet over de 'stop'-markering heen daar dit een risico veroorzaakt.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals weergegeven. Wanneer u tijdens de montage of de controle defecte delen ontdekt of tijdens het gebruik hoort dat het apparaat vreemde geluiden maakt stopt u onmiddellijk met het gebruik. Gebruik het apparaat pas weer wanneer het probleem is opgelost.
- Wees voorzichtig bij het optillen en verplaatsen van het apparaat om rugletsel te voorkomen. Gebruik voor het optillen altijd technieken die de rug ontzien en vraag eventueel hulp van een of meerdere personen.
- Alle beweegbare onderdelen (bijv. pedalen, handgrepen en zadel) moeten wettelijk worden onderhouden. Controleer ze voor ieder gebruik. Wanneer iets kapot is of los zit dient u het betreffende onderdeel direct te repareren of fixeren. Gebruik het apparaat pas weer wanneer het in goede toestand is teruggebracht.
- Houdt de stroomkabel ver van warmtebronnen.
- Plaats geen objecten in de openingen van het apparaat.
- Schakel het apparaat uit en neem de stekker uit het stopcontact voordat u het verplaatst of reinigt. Neem de oppervlaktes met een mild reinigingsmiddel en een vochtige doek af. Gebruik in geen geval oplosmiddel.
- Gebruik het apparaat niet op locaties waar de temperatuur niet geregeld kan worden zoals een garage, veranda, carport of buitenshuis.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de gebruikershandleiding.
- Een onjuiste reparatie en structurele modificaties (bijv. het verwijderen of vervangen van originele onderdelen) kan de gebruiker in gevaar brengen.
- Het vliegwiel wordt heel heet tijdens gebruik.
- Activeer de toetsenblokkade wanneer u het apparaat niet gebruikt.
- Kinderen vanaf 8 jaar en personen met een beperkte lichamelijke en/of geestelijke gezondheid mogen het apparaat alleen gebruiken wanneer ze voorafgaand door een voor hen verantwoordelijke persoon uitvoerig met de functies en veiligheidsinstructies van het apparaat vertrouwd zijn gemaakt.
- Let erop dat kinderen niet met het apparaat spelen.
- Controleer voor gebruik de spanning op het typeplaatje. Sluit het apparaat alleen aan op stopcontacten waarvan de spanning overeenkomt.

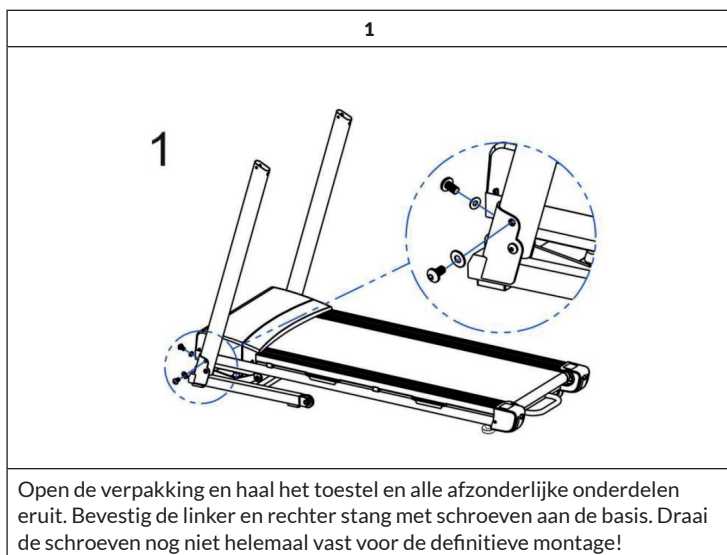
Let op! Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.

MONTAGE

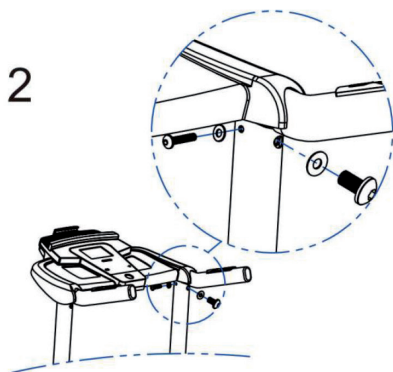
Afzonderlijke onderdelen



Montage

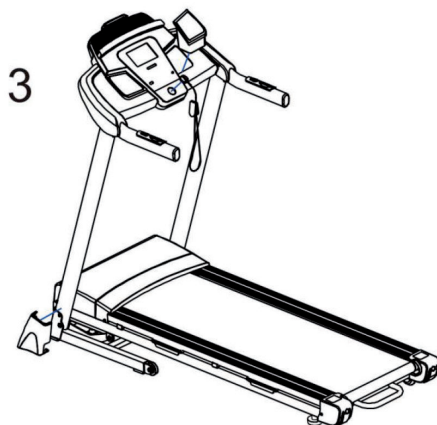


2

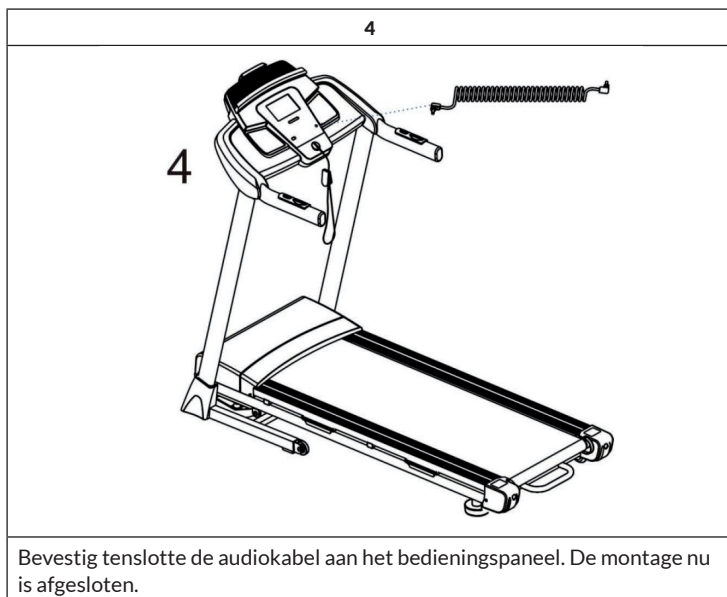


Voordat het plaatje met schroeven aan de stangen wordt bevestigd, moet eerst de kabel worden aangesloten. Bevestig vervolgens het plaatje met schroeven aan de stangen. Zorg ervoor dat de kabel tijdens dit proces niet wordt samengedrukt. Draai vervolgens alle schroeven stevig aan.

3




Plaats de veiligheidsleutel op het gele gedeelte van het bedieningspaneel. Bevestig dan de bekerhouder aan de plaat. Bevestig tenslotte de decoratieve afdekkingen aan de linker- en rechterkant van de onderste basis.



BEDIENINGSPANEEL EN GEBRUIK



Toetsenfuncties

<p>START</p>	<p>Druk in stand-by of programmamodus (H1-H3) op de START-toets. Het SPEED venster toont 3-2-1 en de loopband start. De tijd wordt loopt van 0:00-99:59 op en wordt dan teruggezet op 0:00. De startsnelheid is 1 km/u.</p>
<p>STOP</p>	<p>Druk tijdens de training op STOP om de loopband stop te zetten. Houd de STOP-toets gedurende 2 seconden ingedrukt om het systeem opnieuw op te starten.</p>
<p>MODUS</p>	<p>Druk in stand-by om een doel qua tijd (5:00-99:00), afstand (10-999) of calorieën (10-999) in te voeren. Er kan slechts één van de 3 streefwaarden tegelijk worden ingesteld.</p>
<p>SPEED +/-</p>	<p>Druk op SPEED+ of SPEED- om de snelheid te verhogen of te verlagen.</p>
<p>PROGRAM</p>	<p>Het toestel heeft 9 voorgeprogrammeerde programma's (P01-P09), een functie voor het meten van de hartslag (Hr1-2) en het meten van het percentage lichaamsvet.</p> 

<p>PROGRAM (Hr1-2)</p>	<p>Om de HRC hartslagmeting te starten:</p> <p>Druk herhaaldelijk op de PROGRAM-toets en selecteer Hr1-2. Druk vervolgens op MODE en voer uw leeftijd (10-99) in met de toetsen SPEED+/- . Druk nogmaals op MODE en het apparaat berekent uw optimale hartslag:</p> <p>Hrc1 puls = $(220 - \text{leeftijd}) \times 60\%$ Hrc2 puls = $(220 - \text{leeftijd}) \times 80\%$</p> <p>Druk op SPEED+/- om de gewenste hartslag aan te passen.</p>
	<p>Druk vervolgens op START om het geselecteerde Hr-programma te starten. De loopband start met een snelheid van 1 km/u.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wanneer de gemeten hartslag 5-10 bpm lager is dan de vooraf ingestelde, gewenste hartslag, wordt de snelheid elke 10 seconden met 0,4 km/u verhoogd. • Wanneer de gemeten hartslag meer dan 10 bpm lager is dan de vooraf ingestelde, gewenste hartslag, wordt de snelheid elke 10 seconden met 0,8 km/u verhoogd. • Wanneer de gemeten hartslag meer dan 10 bpm hoger is dan de vooraf ingestelde, gewenste hartslag, wordt de snelheid elke 10 seconden met 0,8 km/u verminderd. • Wanneer de gemeten hartslag 5-10 bpm hoger is dan de vooraf ingestelde, gewenste hartslag, wordt de snelheid elke 10 seconden met 0,4 km/u verminderd. <p>De snelheid wordt verhoogd met maximaal 10 km/h en minimaal verlaagd met 1,0 km/h. De helling wordt verhoogd tot een maximum van 10 en verlaagd tot minimaal 0. Wanneer de hartslagmeting niet ingeschakeld is, worden snelheid en helling niet gewijzigd.</p>

PROGRAM (Lichaamsvet)	<p>Om het meten van het percentage lichaamsvet te starten (body fat):</p> <p>Druk herhaaldelijk op de PROGRAM-toets en selecteer FAT.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druk op MODE en voer uw geslacht (F-1) in met de SPEED+/- toetsen. • Druk nogmaals op MODE en voer uw leeftijd (F-2) in met de SPEED+/- toetsen. • Druk nogmaals op MODE en voer uw lengte (F-3) in met de SPEED+/- toetsen. • Druk nogmaals op MODE en voer uw gewicht (F-4) in met de SPEED+/- toetsen. <p>Nadat alle gegevens zijn ingesteld, drukt u nog een laatste keer op MODE. Het display toont [---] en meet het percentage lichaamsvet zodra uw handen de polssensoren aanraken.</p>			
	Parameter	Voorbeeld	Instelbare waarde	Belangrijke informatie
	Geslacht (F-1)	2	1/2	1 = man 2 = vrouw
	Leeftijd (F-2)	35	10-99	
	Lengte (F-3)	170	50-250	cm
	Gewicht (F-4)	60	20-200	kg
	Percentage lichaamsvet (BMI)		Betekenis	
	<19		Slank	
	19~26		Normaal	
	26~30		Overgewicht	
	>30		Obese	

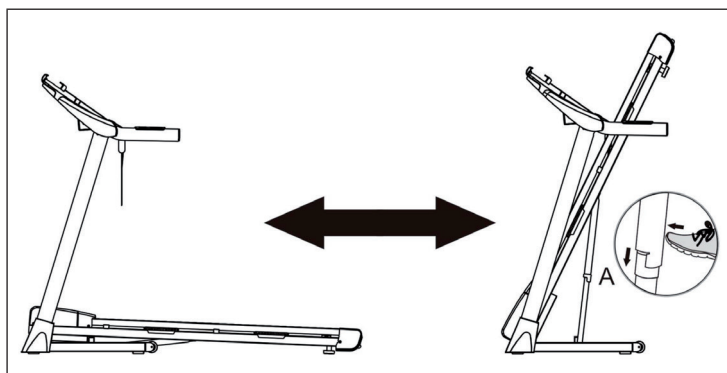
Aanvullende functies

Slaapfunctie	Wanneer het toestel ingeschakeld is en er langer dan 10 minuten geen toets wordt ingedrukt, schakelt het apparaat zich automatisch uit en gaat het display uit. Druk op een willekeurige toets om het apparaat opnieuw op te starten en over te gaan naar stand-by modus.
Veiligheidsfunctie	In noodgevallen kunt u altijd de veiligheidssleutel verwijderen om het apparaat stop te zetten. In dat geval verschijnt [---] op het display.

Extra toetsen op apparaten met ingebouwde luidsprekers

VOLUME+/ PREVIOUS	Druk kort op de toets om naar het vorige nummer te gaan. Houdt de toets ingedrukt om het volume te verhogen.
VOLUME-/ NEXT	Druk kort op de toets om naar het volgende nummer te gaan. Houdt de toets ingedrukt om het volume te verlagen.

LOOPBAND INKLAPPEN



Let op! Controleer of de ON/ OFF schakelaar zich in de positie OFF bevindt en de stekker uit het stopcontact is gehaald.

Inklappen

Houdt de achterkant van het dek met één hand vast en til het dek op tot de cilinder (A) vastklikt

Let op! Zorg ervoor dat de cilinder (A) vastzit voordat u de loopband verplaatst. Om letsel te voorkomen verzekert u zich er alstublieft van dat u het apparaat goed vast heeft wanneer u het optilt of laat zakken.

Uitklappen

Houdt de achterkant van het dek met één hand vast en druk dan met uw voet op de cilinder (A) om het dek te laten zakken.

Let op! Ga niet onder het dek staan wanneer u de loopband laat zakken.

REINIGING EN ONDERHOUD

Let op! Om een elektrische schok te voorkomen schakelt u het apparaat uit en neemt de stekker uit het stopcontact voordat u met reiniging en/of onderhoud begint. Controleer vóór gebruik altijd de slijtageonderdelen, zoals de veerknop en de loopband, om letsel te voorkomen.

Reiniging

- Het apparaat kan met een zachte doek en een mild reinigingsmiddel worden schoongemaakt.
- Gebruik geen schurende of agressieve oplosmiddelen.
- Let erop dat het computerdisplay niet aan overmatig vocht wordt blootgesteld daar het hierdoor kan beschadigen en een gevaar kan vormen.
- Let erop dat het apparaat (vooral het computerdisplay) niet aan direct zonlicht wordt blootgesteld daar dit tot beschadiging van het beeldscherm kan leiden.

Opslag

- Bewaar het apparaat in een schone en droge ruimte binnenshuis.
- Laat het apparaat nooit buitenshuis staan en gebruik het ook nooit buiten.
- Controleer of de hoofdschakelaar in de positie 'uit' staat en de stekker uit het stopcontact is gehaald voordat u het apparaat opbergt.

Smeermiddel

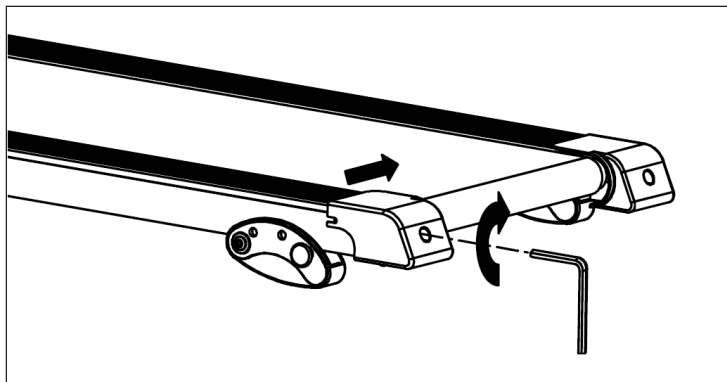
Het smeer onder de loopband zorgt voor superieure prestaties en verlengt de levensduur van het apparaat. Breng na de eerste 25 bedrijfsuren (of na 2-3 maanden) wat smeermiddel aan en herhaal dit proces om de 50 bedrijfsuren (of na 5-8 maanden).

Controle van de loopband op correcte smering

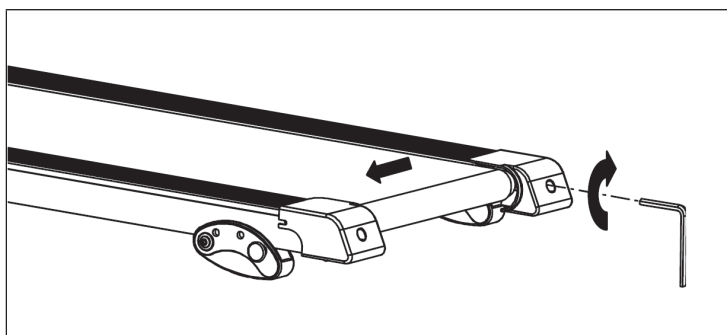
Hef een kant van de loopband op en raak de bovenkant van het loopdek aan. Wanneer het oppervlakte glad is, is het niet nodig smeer toe te voegen. Wanneer het oppervlakte droog is moet wat smeermiddel toegevoegd worden.

Aanpassen van de loopband

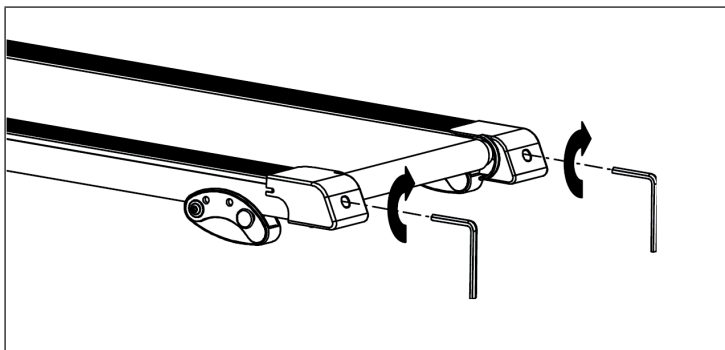
De loopband is in de fabriek op het loopdek ingesteld, maar kan na langdurig gebruik uitzetten en moet dan dus opnieuw worden ingesteld. Om de band in te stellen, zet u de hoofdschakelaar van de loopband aan en laat u de band lopen met een snelheid van 8-10 km/u. Gebruik de meegeleverde 6 mm inbussleutel om de achterste instelschroeven aan te draaien om de band te centreren.



Wanneer de loopband naar links afwijkt, draait u de linker instelschroef een kwart slag met de klok mee. De loopband begint zichzelf dan te corrigeren.

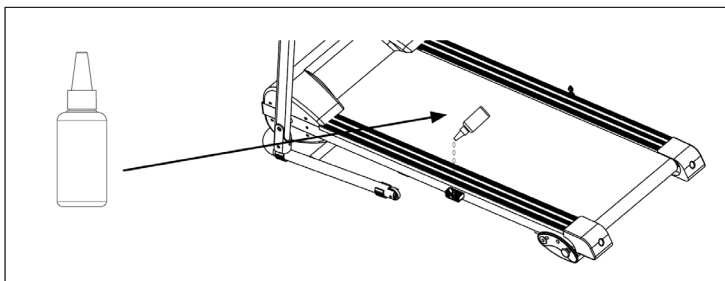


Wanneer de loopband naar rechts afwijkt, draait u de rechter instelschroef een kwart slag met de klok mee. De loopband begint zichzelf dan te corrigeren. Draai de instelschroeven net zolang totdat de loopband goed gecentreerd is.



Wanneer de loopband tijdens het gebruik vershuift, schakelt u het apparaat uit en neemt u de stekker uit het stopcontact. Draai met de bijgeleverde 6 mm inbussleutel zowel de linker als de rechter stelschroef 1/4 slag met de klok mee. Doe de stekker weer in het stopcontact, zet de hoofdschakelaar om en start de loopband met een snelheid van 8-10 km/ uur. Loop op de loopband om vast te stellen of de band nog schuift. Herhaal dit proces totdat de band niet meer schuift.

Aanbrengen van smeermiddel



Hef een kant van de loopband op. Breng wat smeermiddel onder het midden van de loopband aan op de bovenkant van het loopdek. Zet het apparaat aan en laat het 3-5 minuten bij geringe snelheid lopen zodat het smeermiddel zich gelijkmatig verdeelt.

Let op! Breng nooit teveel smeermiddel aan. Wanneer er overtollig smeermiddel uitloopt veegt u dit direct weg.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Probleem	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
De loopband gaat niet aan.	De stekker zit niet in het stopcontact.	Steek de stekker in het stopcontact.
	De veiligheidssleutel is niet goed geïnstalleerd.	Installeer de veiligheidssleutel correct.
	De zekering ligt eruit.	Plaats de zekering opnieuw of neem contact op met een elektricien om de zekering te vervangen.
	De veiligheidsschakelaar van de loopband is geactiveerd.	Wacht 5 minuten en probeer opnieuw de loopband aan te zetten.
De loopband slingert.	De loopband is niet strak genoeg gespannen.	Pas de spanning van de loopband aan.
De loopband stukt wanneer je erop gaat.	Er is niet voldoende smeermiddel op het loopdek gedaan.	Voeg smeermiddel toe.
	De loopband is te strak gespannen.	Pas de spanning van de loopband aan.
De loopband is niet gecentreerd.	De riemspanning van de loopband ligt niet gelijkmatig boven de achterste rol.	Centreer de loopband.

CARDIOTRAINING IN OVERZICHT

Regelmatige cardiotraining stimuleert het cardiovasculaire systeem (hart en ademhaling). U verbetert uw conditie, verliest gewicht en verbrandt vet. Dit is dus ook de aanbevolen training wanneer u gewicht wilt verliezen. Tijdens de training wordt eerst glucose verbrand, aansluitend wordt door de oefeningen het in het lichaam opgeslagen vet verbrand.

Een intensieve cardiotraining (bijv. intervaltraining, training met hoge weerstand gedurende langere tijd) vereist een hogere krachtinspanning en traint naast de conditie ook de spieren. In de regel geldt: Hoe regelmatig de training, des te efficiënter die is (ook bij korte eenheden van 20 minuten).

Tijdens de training

De weerstand tijdens de cardiotraining is bepalend voor de intensiteit van de training en de daarmee samenhangende trainingsresultaten.

Een optimale training omvat een warming-up (1), een intensievere cardiotraining (2) en een afsluitende ontspanningsfase (3). Wanneer u vooruitgang wilt boeken of calorieën wilt verbranden dient u deze 3 fases te doorlopen en zo minimaal 20-30 minuten op de ergometer te trainen.

1. De warming-up

Begin uw training altijd met een geringe weerstand. Een opwarmfase van 5-10 minuten is belangrijk om uw spieren op te warmen. Zeker in de opwarmfase dient u uw bloedsomloop en spiergroepen tijd te geven om zich voor te bereiden op de aansluitende work-out. Als beginner kunt u de eerste 3 minuten op de eenvoudigste stand trainen en deze dan beetje bij beetje verhogen.

2. Cardiotraining

Na circa 10 minuten kunt u dan overgaan tot de cardiotraining. Wanneer u programma's voor intervaltraining wilt gebruiken stuurt de trainingscomputer de weerstand, afhankelijk van de interval, en stimuleert zo verschillende eisen.

De cardiotrainingfase wordt, afhankelijk van de inspanning, toegewezen aan het aërobe of anaërobe trainingsbereik. Deze bereiken zijn als volgt gedefinieerd:

Aërobe trainingsbereik

In deze zone verbetert u hart en bloedsomloop en verbrandt u vet.

Ondanks de lichte inspanning met verhoogde hartslag, diepere ademhaling, warmte en lichte zweten, heeft u niet het gevoel dat u zich erg in moet spannen, uw ademhaling is niet veel sneller zodat u nog steeds met iemand een gesprek kunt voeren zonder buiten adem te raken en u heeft het gevoel dat u dit langere tijd vol kunt houden zonder daadwerkelijk moe te worden. Het is alsof u vlot en met lichte tred bergopwaarts marcheert.

De spieren en het hart werken intensiever en kunnen het grootste deel van uw energiegebruik met gebruik van zuurstof uit de aërobe energieproductie halen. De anaërobe energieproductie is weliswaar in mindere mate ook actief, maar slechts in zoverre dat alle daardoor geproduceerde melkzuren gelijk weer afgebroken kunnen worden. In dit aërobe trainingsbereik dient u het merendeel van uw training te doen.

Wanneer u de belasting vergroot, komt u ergens aan een grens waar de op zuurstof gebaseerde energiewinning niet meer in staat is de energieproductie te vergroten zodat de anaërobe energiewinning in versterkte mate moet aanvullen. U gaat nu over in het anaërobe trainingsbereik.

Anaërobe trainingsbereik

Hier verbetert u uw capaciteit en snelheid.

Zodra u uw training in deze fase nogmaals intensiveert wordt bewegen wezenlijk zwaarder door het toenemende lactaatgehalte. U begint sterker te zweten, de ademhaling gaat sneller en na meer of minder tijd, afhankelijk van de conditie, raken de spieren vermoeid, begint u zich uitgeput te voelen en kunt u niet meer op hetzelfde niveau verder gaan.

3. Ontspanningsfase

Ter afsluiting verblijft u minimaal 5 minuten in de ontspanningsfase en gebruikt ook hier weer een geringe weerstand zonder grote inspanning. De ontspannende of herstelfase is daarnaast behulpzaam om een mogelijke spierkater na de training te voorkomen. Heel raadzaam na een intensieve trainingssessie is ook een actieve regeneratie, zoals een heet bad, een bezoek aan de sauna of een massage.

Trainingsvoortgang

Uw training kan op deze manier maandelijks verbeterd worden, vooral wanneer u de cardiotraining fase verlengt of een hogere weerstand (bijv. een meer veeleisende intervaltraining) uitvoert.

Eten en drinken

- Drink voor, tijdens en na de training.
- Drink tijdens de training om de 10-15 minuten minimaal 2 slokken water (10 tot 20 cl).
- Wanneer u langer dan 1 uur traint dient u een sportdrink te drinken om het lichaam tegen uitdroging te beschermen.
- Voor een optimale cardiotraining is aangepaste voeding, zowel voor als ook na de lichamelijke activiteit, van groot belang.

Voor de training eet u bij voorkeur koolhydraten, die bijvoorbeeld in rijst en pasta te vinden zijn, daar die het lichaam voorzien van een belangrijke hoeveelheid energie.

Na de training moet u «bijtanken» met proteïnen, die u in eieren, yoghurt en gedroogd fruit vindt. Zelfs wanneer u wilt afvallen is het absoluut noodzakelijk na de training te eten zodat uw lichaam kan regenereren.

OPWARMEN VOOR DE TRAINING

Voer deze warming-up telkens uit voordat u aan een trainingssessie begint. Zo maakt u uw gewrichten los en activeert u uw spieren.



Wanneer u zich bij bepaalde bewegingen onwel voelt of pijn heeft, dan slaat u deze oefening over en stemt u een specifieke warming-up met uw arts of fitnesstrainer af.

Iedere beweging moet enkele malen herhaald worden (rechts en links) zodat u ontspannen met uw cardiotraining kunt beginnen.

Neem ongeveer 5 minuten de tijd voor de CapitalSports trainingsroutine :



2	3
	
<p>Met opzij gestrekte armen de heupen draaien. De voeten zijn niet gefixeerd (de enkels gaan met de draaiing van het lichaam mee).</p>	<p>Buig vanuit de heup opzij met één arm gestrekt naar boven. Blijf aan elke kant een paar seconden in deze positie.</p>

4	
	
<p>Ga op één been staan en houd de wreef van uw andere voet vast met uw hand. Hiermee warmt u de enkel op en strekt u lichtjes uw dijbeen. Ondersteun uzelf, indien nodig, om het evenwicht te bewaren. Blijf op één been staan en maak nu in beide richtingen cirkelvormige bewegingen met de enkel.</p>	

5



Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar en buig door uw knieën, laat met gestrekte armen uw heupen voorover zakken. Probeer daarbij uw rug recht te houden.

6



Ga in kleermakerszit zitten en leg vervolgens uw voetzolen tegen elkaar aan. Veer lichtjes met uw knieën richting de vloer. Hierdoor activeert u niet alleen uw enkels maar ook de hele buitenkant van de dijen. Houdt hierbij uw enkels vast en uw rug recht.

7



Buig zittend met gestrekte benen voorover. Probeer uw enkels vast te houden en u steeds wat verder richting uw tenen te buigen.

INSTRUCTIES VOOR AFVOER



Wanneer in uw land een wettelijke regeling geldt voor het afvoeren van elektrische en elektronische apparaten, wijst het hiernaast afgebeelde symbool, op het product zelf of op de verpakking, erop dat het betreffende product niet met het huisvuil afgevoerd mag worden. In plaats daarvan dient het naar een centraal depot voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten te worden gebracht. Door het afval volgens de voorschriften af te voeren beschermt u het milieu en de gezondheid van uw medemensen tegen de negatieve consequenties. Informatie over recycling en de afvoer van dit product ontvangt u van uw gemeente of van uw plaatselijke grondstoffen- en afvaldienst.

FABRIKANT & IMPORTEUR (UK)

CE

Fabrikant:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlijn,
Duitsland.

UK
CA**Importeur voor Groot-Brittannië:**

Berlin Brands Group UK Ltd
PO Box 1145
Oxford, OX1 9UW
United Kingdom

