

10034444

Treado Active

Laufband

Treadmill

Cinta de correr

Tapis de course

Tapis roulant

Loopband

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	4
Zusammenbau	6
Konsole und Programme	8
Programme	10
Training mit der App iFitshow	11
Cardiotraining im Überblick	12
Aufwärmung vor dem Training	15
Reinigung und Pflege	17
Hinweise zur Entsorgung	20
Konformitätserklärung	20

English	21
Español	39
Français	57
Italiano	75
Nederlands	93

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10034444
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

**WARNUNG**

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

SICHERHEITSHINWEISE

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

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

- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder Verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- 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, welche 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 dem Typenschild. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

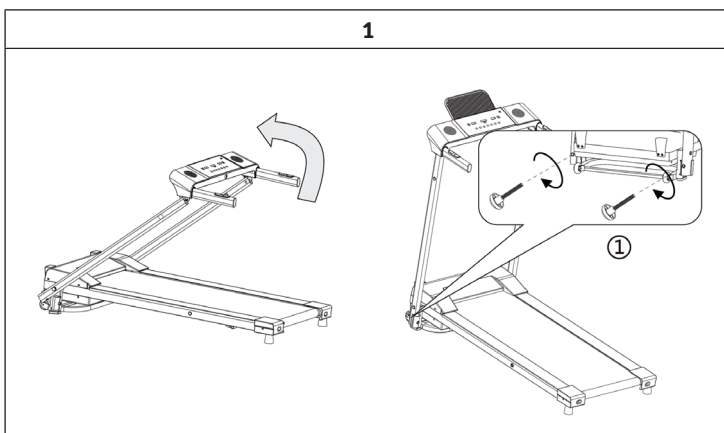
Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 100 kg.

ZUSAMMENBAU

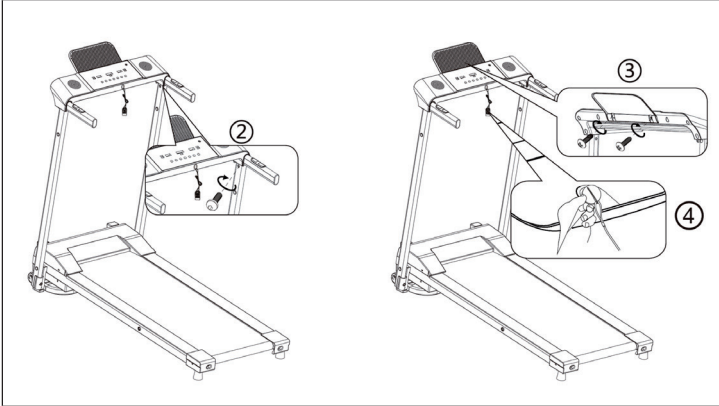
Kleinteile

			
1	Hauptrahmen	6	Sicherheitsschlüssel
2	Flache Unterlegscheibe	7	Silikonöl
3	Schraube M6*14	8	Inbusschlüssel
4	Schraube M8*12	9	Tablet-Halter
5	Feststellknopf		

Zusammenbau

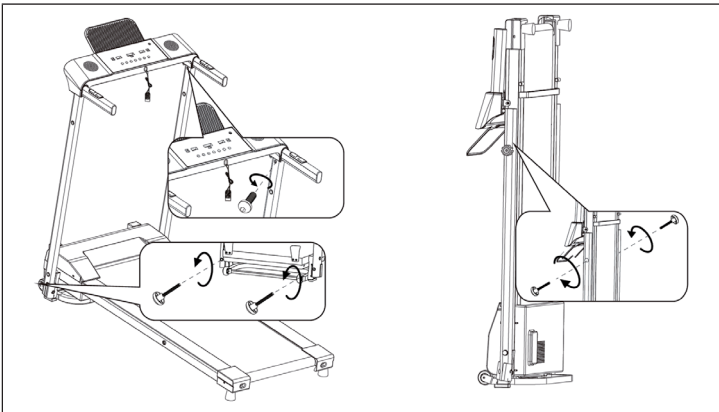


2



Geräte zusammenklappen und aufklappen

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass sich der Netzschalter in der Position OFF befindet und der Stecker aus der Steckdose gezogen ist.



Zusammenklappen:

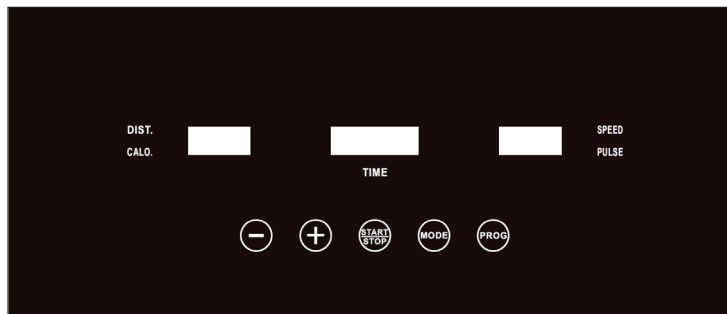
Halten Sie das hintere Ende mit einer Hand fest und heben Sie dann das Deck an, bis es in der Verriegelungsposition einrastet. Überprüfen Sie, ob es fest verriegelt ist, bevor Sie das Laufband bewegen.

Aufklappen:

Halten Sie das hintere Ende mit einer Hand fest und ziehen Sie dann am Zylinder, um das Laufband aufzuklappen. Stehen Sie beim Ausklappen des Laufbandes nicht unter dem Deck. Um Verletzungen zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass Sie beim Anheben oder Absetzen des Decks einen festen Halt haben.

KONSOLE UND PROGRAMME

Bedienfeld



Inbetriebnahme und allgemeine Bedienung

1. Stecken Sie den Stecker in die Steckdose und befestigen Sie den magnetischen Sicherheitsschlüssel an der Konsole. Schalten Sie die Konsole ein, indem Sie den Schalter drücken, der sich an der Vorderseite des Laufbandes befindet.
2. Auf dem Display erscheint [--]. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Laufband zu starten. Nach einem 5-sekündigen Countdown, startet das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Drücken Sie die Taste [+] oder [-], um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Mit jedem Tastendruck erhöht/verringert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Die Geschwindigkeitsbereich lässt sich zwischen 1,0-10 km/h anpassen.
3. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Laufband anzuhalten. Sie können auch den Sicherheitsschlüssel abziehen. Das Laufband stoppt dann automatisch und in allen Display-Fenstern [---].

Pulsmessung über die Pulssensoren

Greifen Sie die Pulssensoren am linken und rechten Lenker und halten Sie sie für mindestens 5 Sekunden fest. Die Pulsmessung funktioniert nur, wenn Sie beide Sensoren anfassen. Das Puls-Fenster zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, in einem Bereich von 40-199.

Anzeigefenster und Tastenfunktionen

Das Display hat 3 Fenster, in denen die folgenden Werte angezeigt werden: SPEED (Geschwindigkeit), TIME (Zeit), DISTANCE (Distanz), CALORIE (Kalorien), PULSE (Puls), PROGRAMM (Programm).

Daneben befinden sich auf dem Display die Funktionstasten: SPEED+/- (Geschwindigkeit +/-), START/STOP, MODE, PROGRAM.

Wenn das Display [---] anzeigt, befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Display. Sollte der Schlüssel im Notfall abgezogen werden, stoppt das Laufband umgehend und in allen Display-Fenster erscheint die Anzeige [---].

Mode-Taste

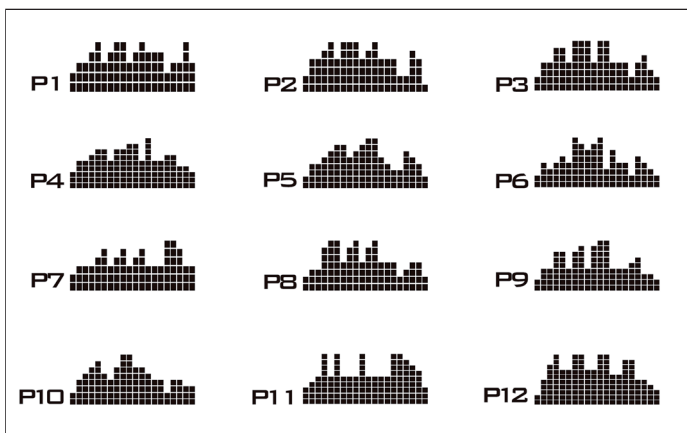
- Drücken Sie die Taste MODE, um in den Countdown-Modus zu gelangen. Dort können Sie einen Zielwert für die Modi TIME (Ziel-Zeit), DISTANCE (Ziel-Distanz) oder CALORIE (Ziel-Kalorien) eingeben. Drücken Sie die Taste [+] oder [-], um den Wert anzupassen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Laufband zu stoppen.
- Das System schaltet sich ab und das Laufband stoppt, sobald der gewünschte Zielwert erreicht wurde.

BT Audiosystem

Öffnen Sie während des Trainings BT auf Ihrem Mobiltelefon. Suchen Sie das Laufband aus der Geräteliste heraus und verbinden Sie sich mit dem Laufband (Name: WZKJ). Öffnen Sie Musik von Ihrem Handy. Die Musik wird nun über die Lautsprecher am Gerät abgespielt.

PROGRAMME

- Drücken Sie vor dem Start des Laufband die Taste PROG, um eines der 12 Programme P1-P12 auszuwählen.



- Das Zeit-Fenster zeigt die voreingestellte Zeit vom 00:30 Minuten an. Drücken Sie die Taste [+] oder [-], um die Zeit anzupassen. Die Zeit kann zwischen 8:00-99:00 Minuten angepasst werden.
- Drücken Sie START/STOP, um Laufband zu starten. Drücken Sie die Taste erneut, um das Laufband anzuhalten.

Im Programmmodus beträgt ist die voreingestellte Zeit in 20 Intervalle aufgeteilt, in denen die Laufgeschwindigkeit (SPEED) variiert:

Prog.	Zeit	Intervalle																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

TRAINING MIT DER APP IFITSHOW

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



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



CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

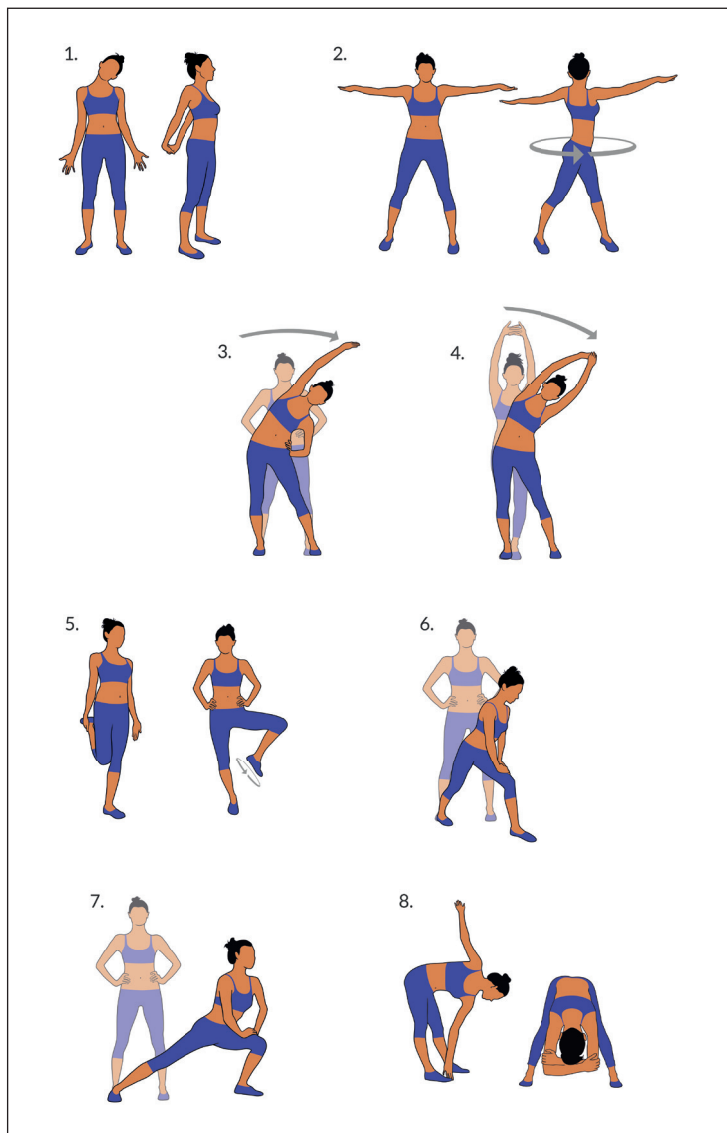
Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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

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

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

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

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

REINIGUNG UND PFLEGE

Hinweis: Schalten Sie das Gerät vor der Reinigung und Wartung, aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

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.

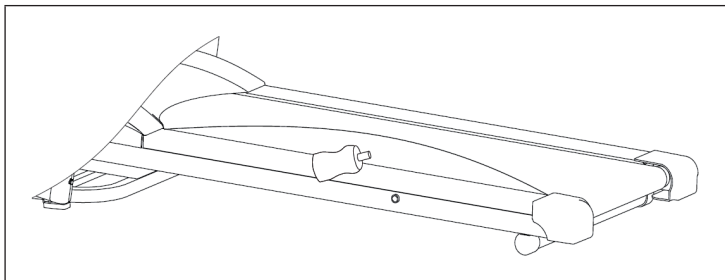
Lagerung

- 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).

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.

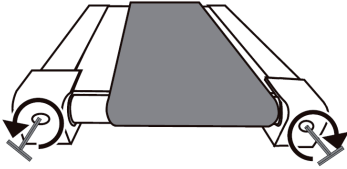
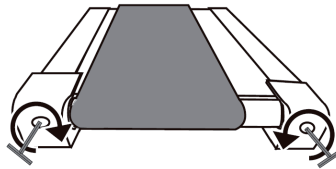
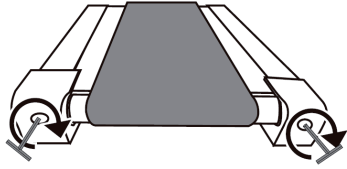
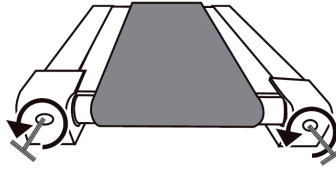
Hinweis: Tragen Sie niemals zu viel Schmiermittel auf. Sollte überschüssiges Schmiermittel herauslaufen, wischen Sie dieses sofort ab.

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 kann sich nach längerem Gebrauch ausdehnen und muss dann nachjustiert werden. Lassen Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 3 km/h laufen. Drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel an den hinteren Einstellschrauben, um das Band zu zentrieren.

	
<p>Wenn sich das Laufband nach rechts verschiebt, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Drehen Sie die Einstellschrauben so lange weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.</p>	<p>Wenn sich das Laufband nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Drehen Sie die Einstellschrauben so lange weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.</p>
	
<p>Wenn das Band während der Benutzung verrutscht, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker. Drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die linke und die rechte Einstellschrauben 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, um das Laufband anzuziehen oder 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn, um das Laufband zu lösen. Stecken Sie den Stecker 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.</p>	

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

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

Importeur für Großbritannien:

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

Die vollständige Konformitätserklärung des Herstellers finden Sie unter folgendem Link:
<https://use.berlin/10034444>

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.



CONTENT

Safety Instructions	22
Assembly	24
Console and Programs	26
Programs	28
Training with the iFitshow App	29
Overview of Cardio Training	30
Warming Up before a Workout	33
Cleaning and Maintenance	35
Disposal Considerations	38
Declaration of Conformity	38

TECHNICAL DATA

Item number	10034444
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

**WARNING**

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

SAFETY INSTRUCTIONS

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

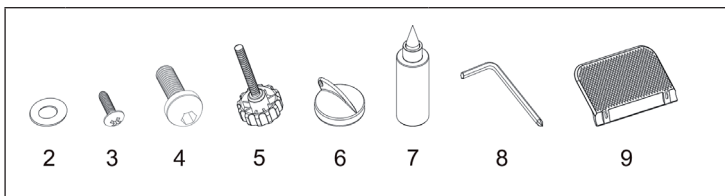
- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility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

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

Note: Maximum weight of the user is 100 kg.

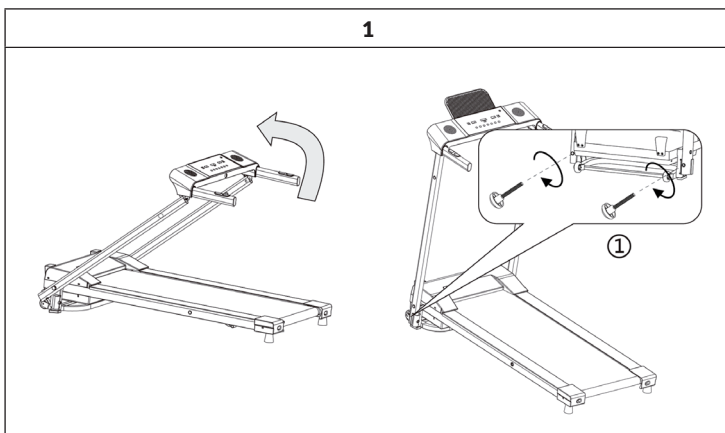
ASSEMBLY

Hardware

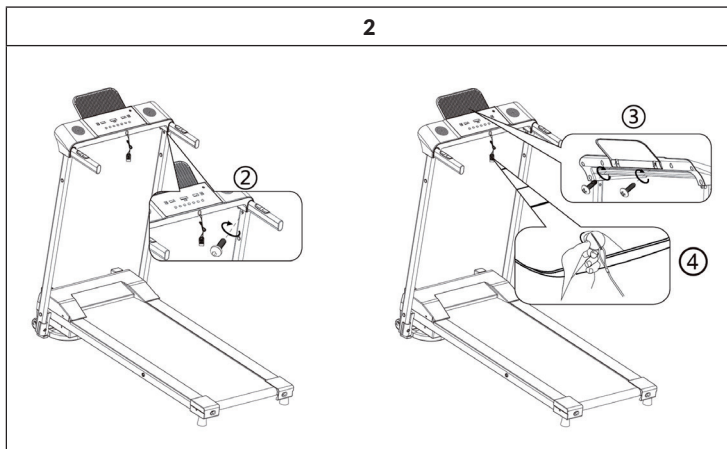


1	Main frame	6	Security key
2	Flat washer	7	Silicone oil
3	Screw m6*14	8	Allen wrench
4	Screw m8*12	9	Tablet holder
5	Locking knob		

Assembly

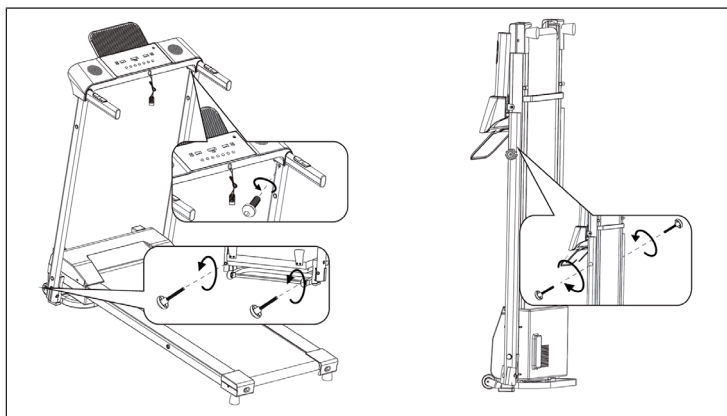


2



Folding and unfolding the units

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



Fold up:

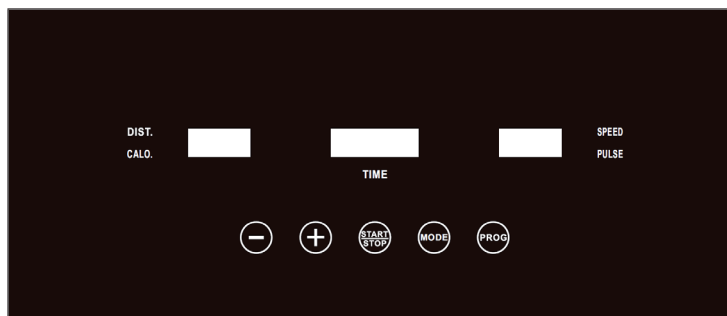
Hold the rear end with one hand and then lift the deck until it locks into the locking position. Check that it is securely locked before moving the treadmill.

Open it:

Hold the rear end with one hand and then pull the cylinder to unfold the treadmill. Do not stand under the deck when unfolding the treadmill. To avoid injury, make sure that you have a firm grip when lifting or lowering the deck.

CONSOLE AND PROGRAMS

Control panel



Commissioning and general operation

1. Insert the plug into the socket and attach the magnetic safety key to the console. Turn on the console by pressing the switch located on the front of the treadmill.
2. The display shows [--]. Press the START/STOP button to start the treadmill. After a 5-second countdown, the treadmill will start at a speed of 1.0 km/h. Press the [+] or [-] button to increase or decrease the running speed during training. Each time the button is pressed, the speed increases or decreases by 0.1 km/h. The speed range can be adjusted between 1.0-10 km/h.
3. Press the START/STOP button to stop the treadmill. You can also remove the safety key. The treadmill will stop automatically and in all display windows [--].

Pulse measurement via pulse sensors

Grasp the pulse sensors on the left and right handlebars and hold them for at least 5 seconds. Heart rate monitoring will only work if you touch both sensors. The heart rate window displays your current heart rate in beats per minute, in a range of 40-199.

Display window and button functions

The display has 3 windows in which the following values are displayed: SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, PROGRAM.

Next to it on the display are the function keys: SPEED+/-, START/STOP, MODE, PROGRAM.

When the display shows [---], attach the safety key to the display. If the key is removed in an emergency, the treadmill will stop immediately and the display will show [---].

Mode button

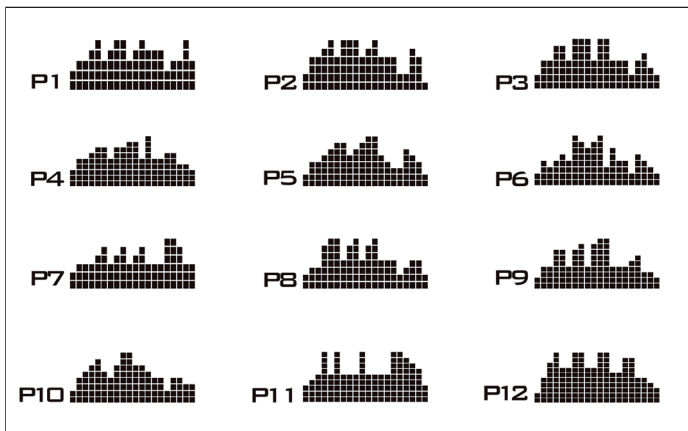
- Press the MODE button to enter the countdown mode. Here you can enter a target value for the TIME, DISTANCE or CALORIE modes. Press the [+] or [-] key to adjust the value.
- Press the START/STOP button to start the workout.
- Press the START/STOP button to stop the treadmill.
- The system will turn off and the treadmill will stop when the desired target value is reached.

BT audio system

Open BT on your mobile phone during your workout. Select the treadmill (Name: WZKJ) from the device list and connect to the treadmill. Open music from your mobile phone. The music will now play through the speakers on the treadmill.

PROGRAMS

- Before starting the treadmill, press the PROG button to select one of the 12 programs P1-P12.



- The time window displays the preset time from 00:30 minutes. Press the [+] or [-] button to adjust the time. The time can be adjusted between 8:00-99:00 minutes.
- Press START/STOP to start the treadmill. Press the button again to stop the treadmill.

In program mode, the preset time is divided into 20 intervals at which the running speed varies:

Prog.	Time	Intervals																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	4	5	6	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

TRAINING WITH THE IFITSHOW APP

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



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



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.

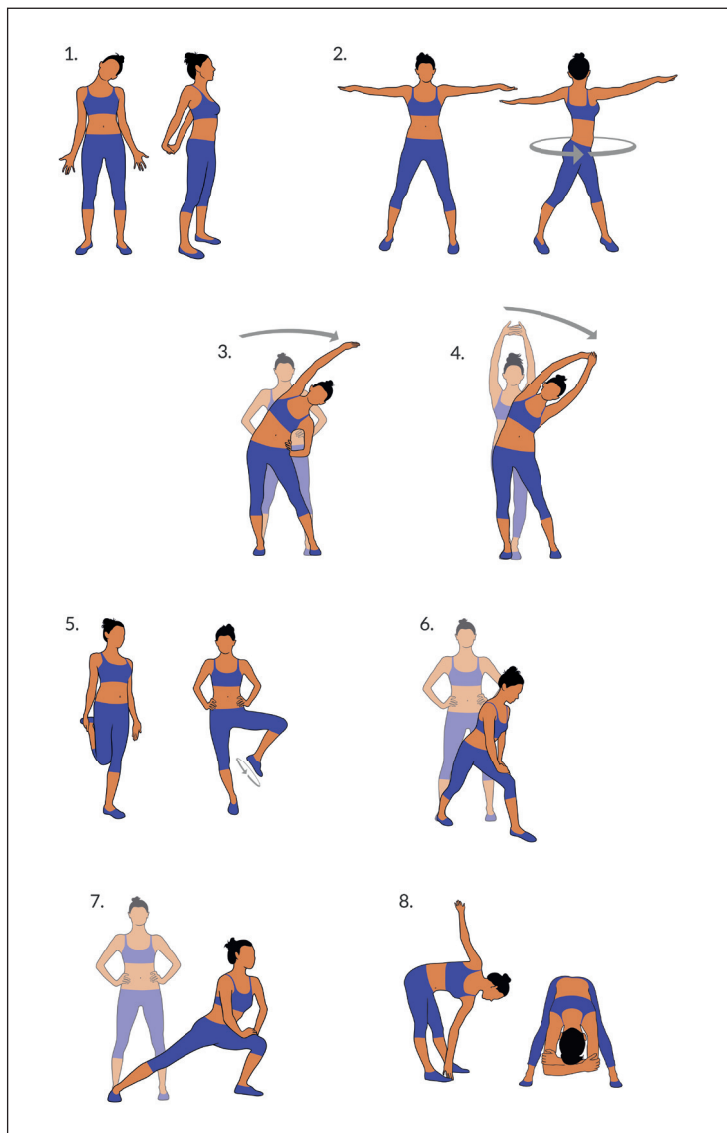
Eating and Drinking

- 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 Klarfit training routine:

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

CLEANING AND MAINTENANCE

Note: Switch off the appliance before cleaning and maintenance and unplug the plug from the socket.

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.

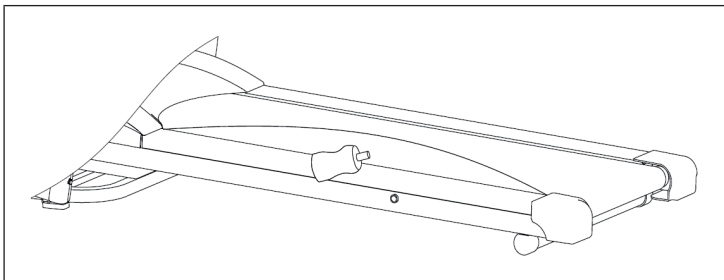
Storage

- 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).

Lubricant application



Raise one side of the running belt. Put some lubricant under the middle of the running belt on top of the running deck. Turn the treadmill on and let it run at low speed for 3-5 minutes to distribute the lubricant evenly.

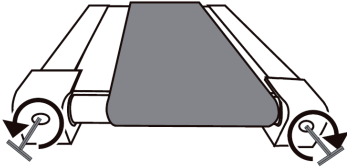
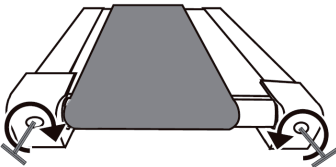
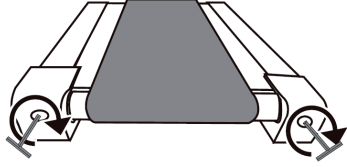
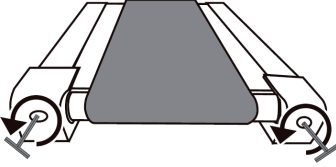
Note: Never apply too much lubricant. If excess lubricant runs out, wipe it off immediately.

Checking the Treadmill for Correct Lubrication

Raise one side of the running belt and touch the top of the running deck. If the surface is smooth, no further lubrication is required. When the surface is dry, apply some lubricant.

Adjustment of the running belt

The running belt can expand after prolonged use and must then be readjusted. Let the treadmill run at a speed of 3 km/h. Turn the rear adjustment screws with the supplied Allen wrench to center the belt.

	
<p>When the treadmill moves to the right, turn the right adjusting screw 1/4 turn clockwise and the left adjusting screw 1/4 turn counterclockwise. Continue turning the adjustment screws until the treadmill is correctly centered.</p>	<p>When the treadmill moves to the left, turn the left adjustment screw 1/4 turn clockwise and the right adjustment screw 1/4 turn counterclockwise. Continue turning the adjustment screws until the treadmill is correctly centered.</p>
	
<p>If the running belt slips during use, turn the treadmill off and unplug it. Use the supplied Allen wrench to turn the left and right adjustment screw 1/4 turn clockwise to tighten the belt or 1/4 turn counterclockwise to loosen the belt. Re-insert the plug and start the treadmill at a speed of 8-10 kph. Continue running on the treadmill to determine if the belt is still slipping. Repeat until the belt stops slipping.</p>	

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

DECLARATION OF CONFORMITY

**Manufacturer:**

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

Importer for Great Britain:

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

The complete declaration of conformity of the manufacturer can be found at the following link:
<https://use.berlin/10034444>

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente las siguientes instrucciones y sígalas para evitar posibles daños. No asumimos ninguna responsabilidad por los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso inadecuado. Escanee el siguiente código QR para obtener acceso a la última guía del usuario y más información sobre el producto.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad	40
Montaje	42
Consola y programas	44
Programas	46
Entrenar con la aplicación iFitshow	47
Calentamiento antes del entrenamiento	51
Limpieza y mantenimiento	53
Retirada del aparato	56
Declaración de conformidad	56

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10034444
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz

**ADVERTENCIA**

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

INDICACIONES DE SEGURIDAD

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


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

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

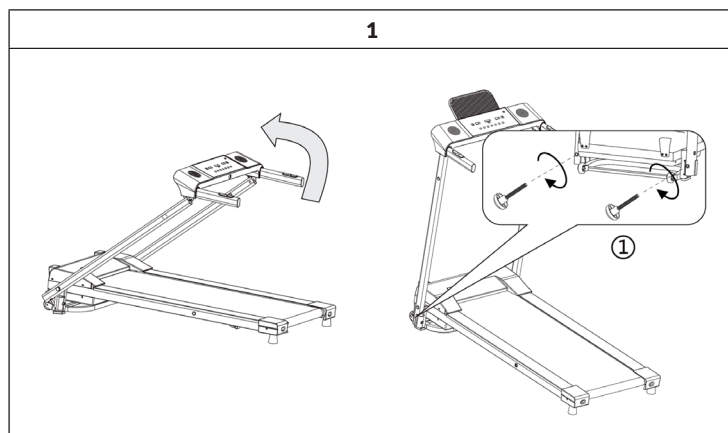
Nota: Peso máximo soportado: 100 kg.

MONTAJE

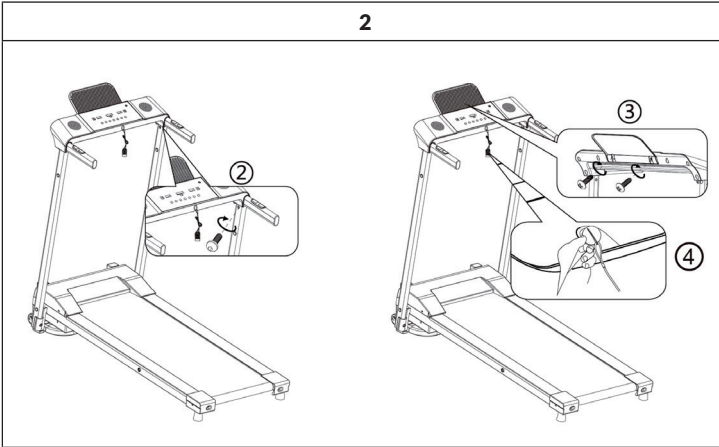
Piezas pequeñas

			
1	Estructura principal	6	Llave de seguridad
2	Arandela plana	7	Aceite de silicona
3	Tornillo M6x14	8	Llave Allen
4	Tornillo M8x12	9	Soporte para tablet
5	Pin de ajuste		

Montaje

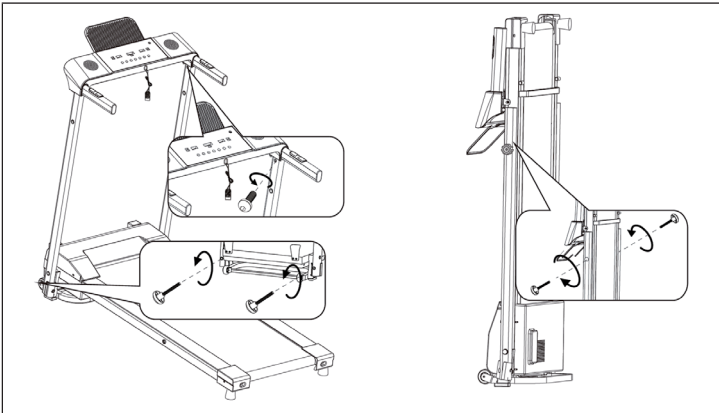


2



Plegar y desplegar el aparato

Nota: Asegúrese de que el interruptor de red se encuentre en la posición „OFF“ y el enchufe esté desconectado.



Plegar:

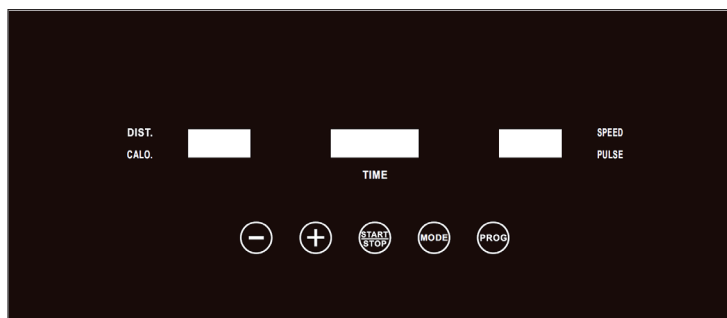
Sujete el extremo trasero con una mano y levante la tapa hasta que encaje en la posición de bloqueo. Compruebe si está bien encajada antes de mover la cinta de correr.

Desplegar:

Sujete el extremo trasero con una mano y tire del cilindro para desplegar la superficie de carrera. Al desplegar la cinta de correr, no se sitúe bajo la superficie de carrera. Para evitar lesiones, asegúrese de que al levantar o bajar la superficie de carrera tenga una buena sujeción del aparato.

CONSOLTA Y PROGRAMAS

Panel de control



Puesta en marcha y utilización general

1. Conecte el enchufe a la toma de corriente y fije la llave magnética de seguridad a la consola. Encienda la consola presionando el interruptor que se encuentra en la parte superior de la cinta de correr.
2. En el display aparece [--]. Pulse el botón Start/Stop para poner en marcha la cinta de correr. Tras una cuenta atrás de 5 segundos, la cinta de correr se inicia con una velocidad de 1,0 km/h. Pulse el botón [+] o [-] para aumentar o reducir la velocidad de carrera durante el entrenamiento. Cada vez que pulse el botón aumenta/disminuye la velocidad en 0,1 km/h. El rango de velocidad ajustable es de 1,0-10 km/h.
3. Pulse el botón Start/Stop para detener la cinta de correr. También puede tirar de la llave de seguridad. La cinta de correr se detiene automáticamente y en todas las ventanas de la pantalla aparece [---].

Medición del pulso mediante los sensores

Toque los sensores del manillar izquierdo y derecho durante al menos 5 segundos. El pulsómetro solo funciona cuando toca ambos sensores. La ventana del pulso muestra su frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto en un rango de 40-199.

Ventana de visualización y funciones de los botones

El display cuenta con 3 ventanas donde se muestran los siguientes valores: SPEED (velocidad), TIME (tiempo), DISTANCE (Distancia), CALORIE (Calorías), PULSE (Pulso), PROGRAM (Programación).

Además, en el display se encuentran los siguientes botones de función: SPEED+/- (Velocidad +/-), START/STOP, MODE, PROGRAM.

Cuando el display muestra [--], fije la llave de seguridad al display. Si es necesario tirar de la llave en caso de emergencia, la cinta de correr se detiene inmediatamente y en todas las ventanas del display aparece el indicador [--].

Botón Mode

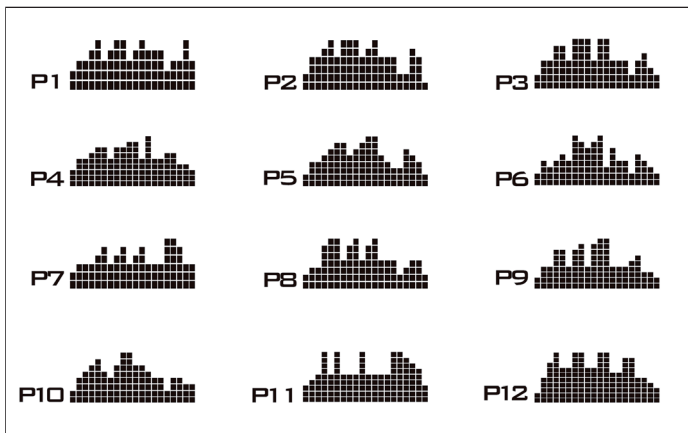
- Pulse el botón MODE para acceder al modo cuenta atrás. Allí puede introducir un valor objetivo para los modos TIME (objetivo-tiempo), DISTANCE (objetivo-distancia) o CALORIE (objetivo-calorías).
- Pulse el botón [+] o [-] para ajustar el valor.
- Pulse el botón Start/Stop para iniciar el entrenamiento.
- Pulse el botón Start/Stop para detener la cinta de correr.
- El sistema se apaga y la cinta de correr se detiene en cuanto se haya alcanzado el valor deseado.

Sistema de audio BT

Durante el entrenamiento, abra el BT de su teléfono móvil. Busque la cinta de correr en la lista de dispositivos y conéctelo a la cinta de correr. Abra la música de su teléfono. La música se reproducirá en los altavoces del aparato.

PROGRAMAS

- Antes de iniciar la cinta de correr, pulse el botón PROG para seleccionar uno de los 12 programas P1-P12.



- La ventana del tiempo muestra el tiempo predeterminado de 00:30 minutos. Pulse el botón [+] o [-] para ajustar el tiempo. El tiempo puede regularse entre 8:00-99:00 minutos.
- Pulse START/STOP para iniciar la cinta de correr. Pulse el botón de nuevo para detener la cinta de correr.

En el modo programa, el tiempo predeterminado está dividido en 20 intervalos en los que la velocidad de carrera (SPEED) varía:

Prog.	Tiempo	Intervalo																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ENTRENAR CON LA APLICACIÓN IFITSHOW

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



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



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).

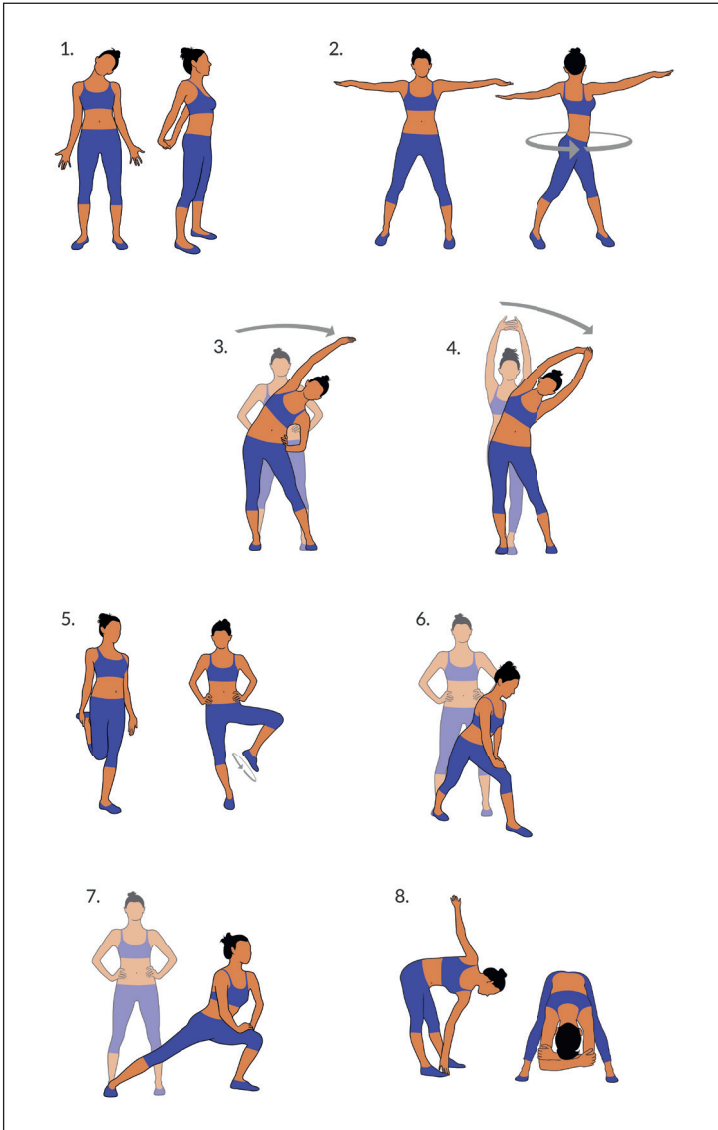
Comida y bebida

- 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 Klarfit.

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

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Nota: Apague el aparato y desconecte el enchufe de la toma de corriente antes de limpiarlo y de realizar labores de mantenimiento.

Limpieza

- El aparato puede limpiarse con un paño suave y productos de limpieza neutros.
- No utilice productos abrasivos ni agresivos.
- Asegúrese de que la pantalla del ordenador no se vea expuesta a una humedad excesiva, pues esto puede dañarse y representar un peligro.
- Asegúrese de que el aparato (especialmente la pantalla del ordenador) no se vea expuesto a luz directa del sol, pues puede provocar daños en la pantalla.

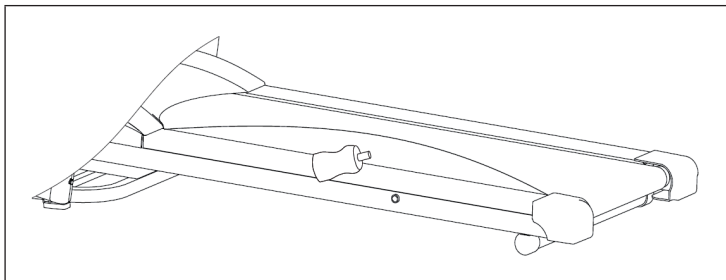
Almacenamiento

- Guarde el aparato en una zona limpia y seca en una estancia interior.
- Nunca coloque el aparato ni lo utilice en zonas exteriores.
- Asegúrese de que el interruptor principal se encuentre en la posición „off“ y que el enchufe esté desconectado antes de guardar el aparato.

Lubricante

La lubricación bajo la cinta de correr garantiza un rendimiento continuo y aumenta la vida útil del aparato. Tras las primeras 25 horas de funcionamiento (o tras 2-3 meses) aplique un poco de lubricante y repita el proceso cada 50 horas de funcionamiento (o tras 5-8 meses).

Aplicar lubricante



Levante un lado de la cinta de correr. Añada un poco de lubricante bajo el centro de la cinta de correr en la parte superior de la superficie de carrera. Encienda el aparato y deje que funcione a velocidad baja durante 3-5 minutos para que el lubricante se distribuya homogéneamente.

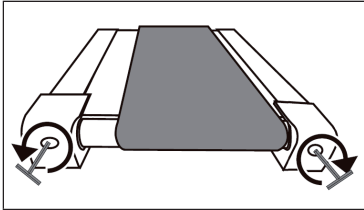
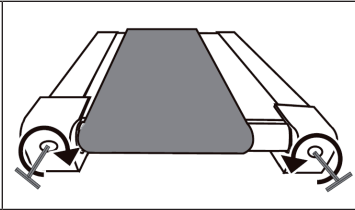
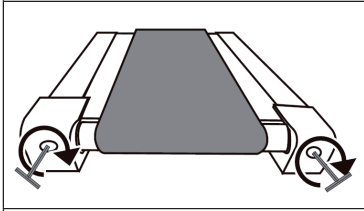
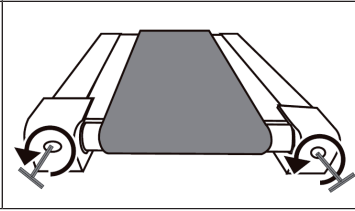
Nota: Nunca aplique demasiado lubricante. Si se vierte lubricante sobrante, límpielo enseguida.

Comprobar la cinta de correr para certificar una lubricación correcta

Levante un lado de la cinta de correr y toque la parte superior de la superficie de carrera. Si la superficie está resbaladiza, no se necesita lubricación. Si la superficie está seca, aplique un poco de lubricante.

Ajuste de la cinta de correr

La cinta de correr puede expandirse después de mucho uso y debe reajustarse. Deje la cinta en marcha a una velocidad de 3 km/h. Con la llave allen incluida, gire el tornillo de ajuste trasero para centrar la cinta.

	
<p>Si la cinta de correr se mueve a la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho con una llave 1/4 de giro en el sentido de las agujas del reloj y el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de giro de en el sentido contrario de las agujas del reloj. Gire los tornillos de ajuste hasta que la cinta se quede centrada.</p>	<p>Si la cinta de correr se mueve a la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo con una llave 1/4 de giro en el sentido de las agujas del reloj y el tornillo de ajuste derecho 1/4 de giro de en el sentido contrario de las agujas del reloj. Gire los tornillos de ajuste hasta que la cinta se quede centrada.</p>
	
<p>Si la cinta se escurre durante el uso, apague la cinta y desconecte el enchufe. Con la llave allen incluida, gire el tornillo de ajuste izquierdo y derecho con una llave 1/4 de giro en el sentido de las agujas del reloj para apretar la cinta o 1/4 de giro de en el sentido contrario de las agujas del reloj para aflojar la cinta. Vuelva a enchufar la cinta y a ponerla en marcha a una velocidad de 8-10 km/h. Corra en la cinta para determinar si todavía se desliza la superficie. Repita el proceso hasta que la cinta deje de deslizarse.</p>	

RETIRADA DEL APARATO



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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

**Fabricante:**

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

Importador para Gran Bretaña:

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

Puede descargar la declaración de conformidad completa del fabricante en el siguiente enlace:
<https://use.berlin/10034444>

Chère cliente, cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	58
Assemblage	60
Console et programmes	62
Programmes	64
Entraînement avec l'application iFitshow	65
Aperçu de l'entraînement cardio	66
Échauffement avant l'entraînement	69
Nettoyage et entretien	71
Informations sur le recyclage	74
Déclaration de conformité	74

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10034444
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50/60 Hz

**MISE EN GARDE**

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

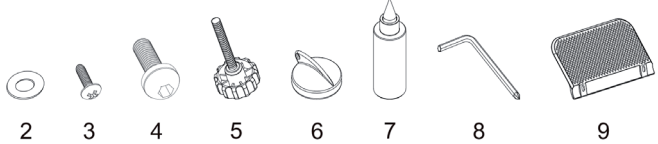
- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il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

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

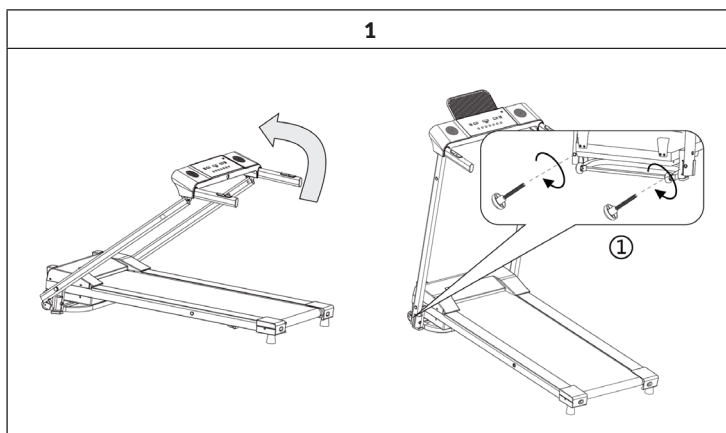
Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 100 kg.

ASSEMBLAGE

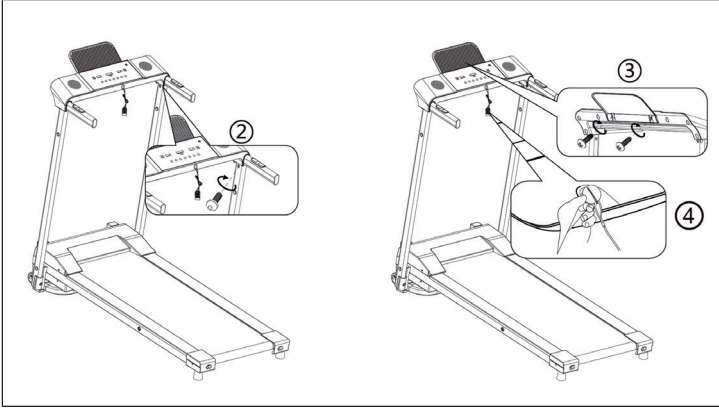
Petits éléments

			
1	Cadre principal	6	Clé de sécurité
2	Rondelle plate	7	Huile de silicone
3	Vis M6*14	8	Clé Allen
4	Vis M8*12	9	Support de tablette
5	Bouton de blocage		

Assemblage

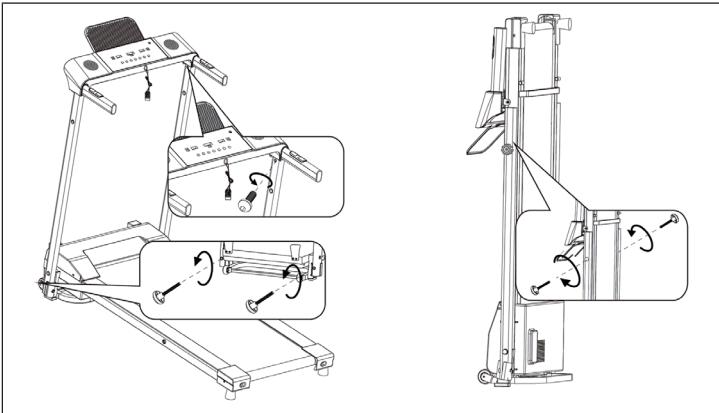


2



Pour plier et déplier l'appareil

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



Pour plier l'appareil :

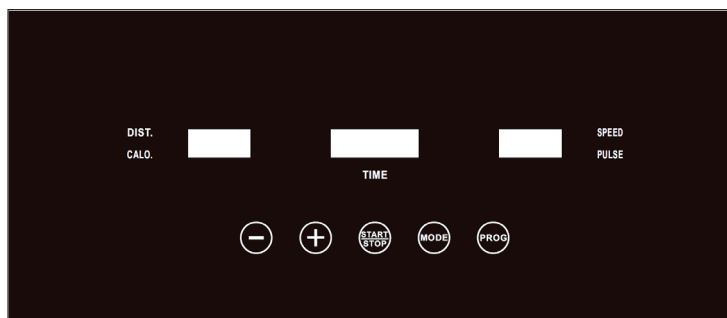
Tenez l'arrière d'une main, puis soulevez le pont jusqu'à ce qu'il s'enclenche dans la position verrouillée. Vérifiez qu'il est correctement verrouillé avant de déplacer le tapis de course.

Pour déplier l'appareil :

Tenez l'arrière d'une main et tirez sur le cylindre pour déplier le tapis de course. Ne restez pas sous le pont lorsque vous dépliez le tapis de course. Pour éviter les blessures, soyez bien stable lorsque vous soulevez ou abaissez le pont.

CONSOLE ET PROGRAMMES

Panneau de commande



Mise en marche et fonctionnement général

1. Insérez la fiche dans la prise et fixez la clé de sécurité magnétique à la console. Allumez la console en appuyant sur l'interrupteur à l'avant du tapis de course.
2. L'écran affiche [-]. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer le tapis de course. Après un compte à rebours de 5 secondes, le tapis de course démarre à une vitesse de 1,0 km / h. Appuyez sur la touche [+] ou [-] pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Chaque pression sur la touche augmente / diminue la vitesse de 0,1 km / h. La plage de vitesse réglable est comprise entre 1,0 et 10 km / h.
3. Appuyez sur la touche START / STOP pour arrêter le tapis de course. Vous pouvez également retirer la clé de sécurité. Le tapis de course s'arrête alors automatiquement et toutes les fenêtres d'affichage indiquent [---].

Mesure de la fréquence cardiaque avec les capteurs

Prenez les capteurs cardiaques sur les poignées gauche et droite et tenez-les pendant au moins 5 secondes. La mesure du pouls ne fonctionne que si vous êtes en contact avec les deux capteurs. La fenêtre Pulse affiche votre fréquence cardiaque instantanée en battements par minute, dans une plage allant de 40 à 199.

Fenêtre d'affichage et fonctions des touches

L'affichage comporte 3 fenêtres affichant les valeurs suivantes : SPEED (vitesse), TIME (durée), DISTANCE, CALORIE, PULSE (fréquence cardiaque), PROGRAM.

De plus, les touches de fonction se trouvent sur l'écran : VITESSE +/- (vitesse +/-), START / STOP, MODE, PROGRAMME.

Lorsque l'écran affiche [---], attachez la clé de sécurité à l'écran. Lorsque la clé est retirée en cas d'urgence, le tapis de course s'arrête immédiatement et toutes les fenêtres affichent [---].

Touche Mode

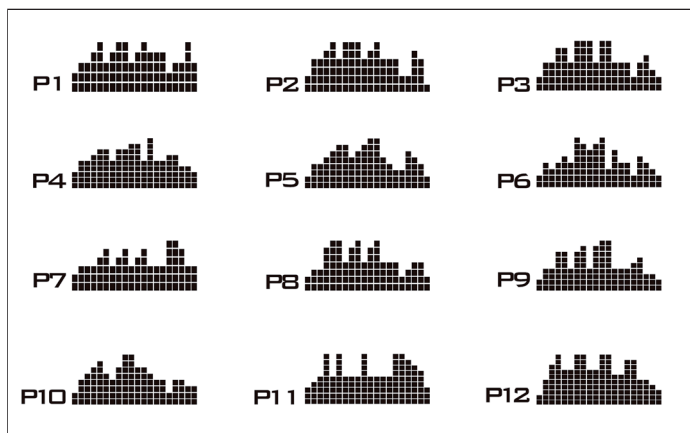
- Appuyez sur la touche MODE pour entrer en mode compte à rebours. Vous pouvez alors entrer une valeur cible pour les modes TEMPS, DISTANCE ou CALORIE (calories cibles). Appuyez sur la touche [+] ou [-] pour ajuster la valeur.
- Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.
- Appuyez sur la touche START / STOP pour arrêter le tapis de course.
- Le système s'arrête et le tapis de course s'arrête dès que la valeur cible souhaitée est atteinte.

Système audio BT

Pendant votre séance d'entraînement, activez BT sur votre téléphone portable. Localisez le tapis roulant dans la liste des appareils et connectez-vous au tapis roulant. Lisez de la musique sur votre téléphone. La musique est diffusée par les enceintes de l'appareil.

PROGRAMMES

- Avant de démarrer le tapis de course, appuyez sur la touche PROG pour sélectionner l'un des 12 programmes P1 à P12.



- La fenêtre de durée affiche la durée pré réglée de 00:30 minutes. Appuyez sur la touche [+] ou [-] pour régler la durée. Vous pouvez régler la durée entre 8h00 et 99h00.
- Appuyez sur START / STOP pour démarrer le tapis de course. Appuyez à nouveau sur la touche pour arrêter le tapis de course.

En mode programme, la durée pré réglée est divisée en 20 intervalles dans lesquels la vitesse (SPEED) varie:

Prog.	Durée	Intervalle																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLICATION IFITSHOW

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



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



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).

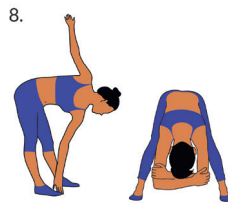
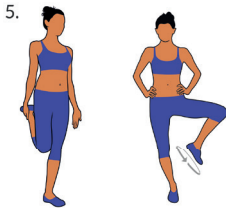
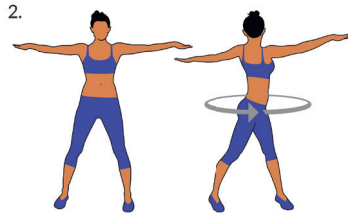
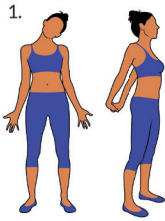
Manger et boire

- 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 Klarfit suivante :

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

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Remarque : Éteignez l'appareil et débranchez la prise avant le nettoyage ou la maintenance.

Nettoyage

- Vous pouvez nettoyer l'appareil avec un chiffon et un détergent 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 endommager l'écran.

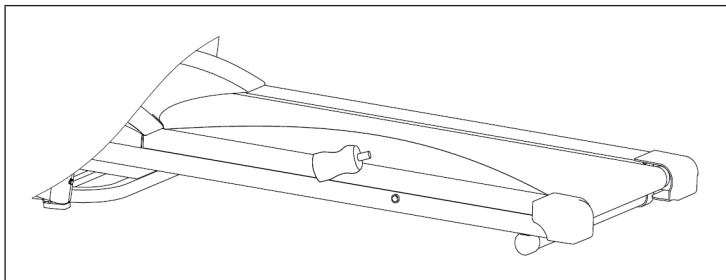
Stockage

- 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 est débranchée de la prise avant de ranger l'appareil.

Lubrifiant

La lubrification du dessous de la bande de roulement 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).

Pour appliquer du lubrifiant



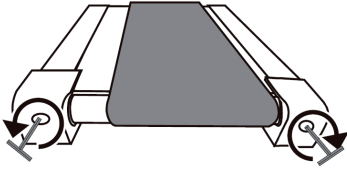
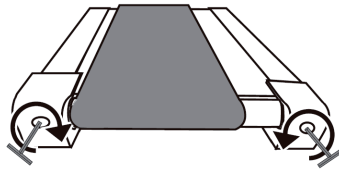
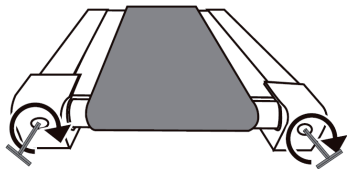
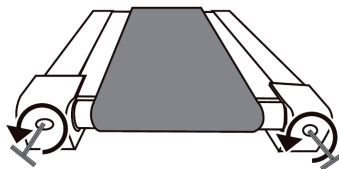
Soulevez un côté du tapis roulant. Mettez un peu de lubrifiant sous le milieu du tapis de course sur le dessus du pont. Allumez l'appareil et faites-le fonctionner pendant 3 à 5 minutes à basse vitesse pour répartir le lubrifiant uniformément.

Remarque : Ne jamais appliquer trop de lubrifiant. Si l'excès de lubrifiant s'écoule, essuyez-le immédiatement.

Vérification de la bonne lubrification de la bande de roulement
Soulevez un côté de la bande de roulement et touchez le dessus du pont. Si la surface est lisse, aucune lubrification supplémentaire n'est requise.
Si la surface est sèche, appliquez un peu de lubrifiant.

Ajustement de la bande de roulement

Le tapis roulant peut se détendre après une utilisation prolongée, il doit alors être réajusté. Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse de 3 km / h. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les vis de réglage arrière afin de centrer la bande de roulement.

	
<p>Si le tapis de course se déplace vers la droite, tournez la vis de réglage droite de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et de gauche la vis de réglage de droite de 1/4 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Continuez à tourner les vis de réglage jusqu'à ce que le tapis de course soit correctement centré.</p>	<p>Si le tapis de course se déplace vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et celle de droite d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Continuez à tourner les vis de réglage jusqu'à ce que le tapis de course soit correctement centré.</p>
	
<p>Si le tapis glisse pendant l'utilisation, éteignez-le et débranchez la fiche. À l'aide de la clé Allen fournie, tournez les vis de réglage gauche et droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer le tapis de course ou d'un quart de tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour desserrer le tapis de course. Rebranchez la prise et démarrez le tapis de course à une vitesse de 8 à 10 km / h. Courez sur le tapis de course pour voir si la bande de roulement glisse encore. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande cesse de glisser.</p>	

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.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

**Fabricant :**

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

La déclaration complète de conformité du fabricant est accessible par le lien suivant :
<https://use.berlin/10034444>

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. 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	76
Assemblaggio	78
Consolle e programmi	80
Programmi	82
Allenamento con la app iFitshow	83
Descrizione dell'allenamento cardio	84
Riscaldamento prima dell'allenamento	87
Pulizia e manutenzione	89
Avviso di smaltimento	92
Dichiarazione di conformità	92

DATI TECNICI

Articolo numero	10034444
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

**AVVERTENZA**

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

AVVERTENZE DI SICUREZZA

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

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

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

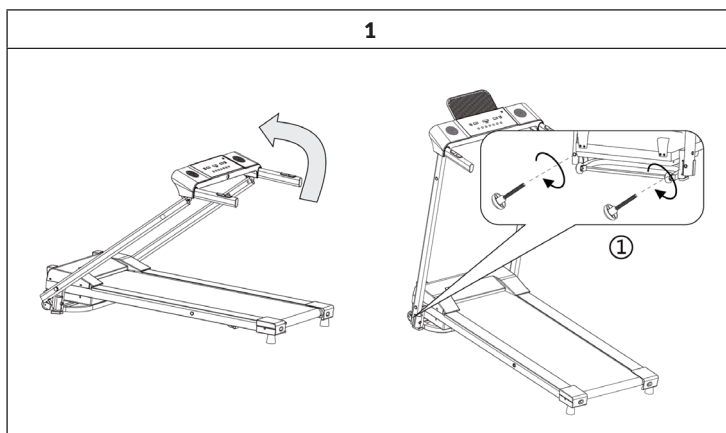
Nota: peso massimo dell'utilizzatore: 100 kg.

ASSEMBLAGGIO

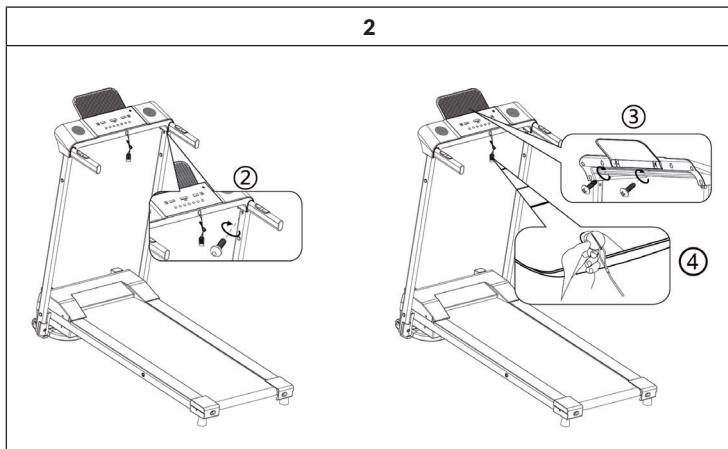
Piccoli componenti

			
1	Telaio principale	6	Chiave di sicurezza
2	Rondella piatta	7	Olio al silicone
3	Vite M6*14	8	Chiave a brugola
4	Vite M8*12	9	Supporto per tablet
5	Manopola di regolazione		

Assemblaggio

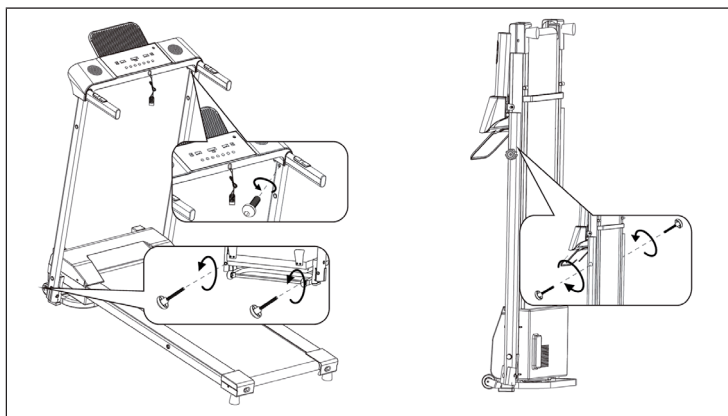


2



Aprire e chiudere il dispositivo

Nota: assicurarsi che l'interruttore sia in posizione OFF e che la spina sia staccata dalla presa elettrica.



Chiudere:

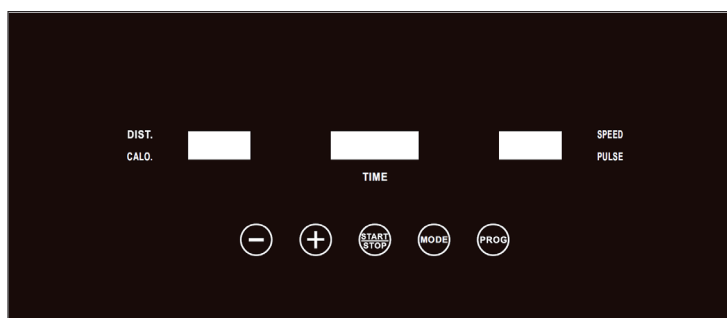
Tenere saldamente l'estremità posteriore con una mano e sollevare la superficie di corsa fino a quando si incastra. Controllare che sia ben incastrato prima di muovere il tapis roulant.

Aprire:

Tenere saldamente l'estremità posteriore con una mano e tirare il cilindro per aprire il tapis roulant. Non stare sotto alla superficie di corsa quando si apre il tapis roulant. Per evitare lesioni, assicurarsi di avere una presa sicura sulla superficie di corsa quando la si solleva o abbassa.

CONSOLE E PROGRAMMI

Pannello di controllo



Messa in funzione e utilizzo generico

1. Collegare la spina alla presa elettrica e fissare la chiave di sicurezza magnetica sulla consolle. Accendere la consolle premendo l'interruttore sul lato frontale del tapis roulant.
2. Sul display compare (--). Premere START/STOP per avviare il tapis roulant. Dopo un conto alla rovescia di 5 secondi, il dispositivo si avvia con una velocità di 1,0 km/h. Premere + o - per regolare la velocità durante l'allenamento. Ogni volta che si preme uno dei tasti, la velocità viene modificata di 1,0 km/h. L'intervallo di regolazione della velocità è compreso tra 1,0 e 10 km/h.
3. Premere START/STOP per fermare il tapis roulant. È possibile anche tirare la chiave di sicurezza. Il dispositivo si arresta automaticamente e tutte le finestrelle del display mostrano (---).

Misurazione della frequenza cardiaca con i sensori

Impugnare saldamente per almeno 5 secondi i sensori sul lato sinistro e destro del manubrio. La misurazione funziona solo se vengono toccati entrambi i sensori. La finestrella del battito cardiaco mostra la frequenza attuale in battiti al minuto, in un intervallo compreso tra 40 e 199.

Finestrella di visualizzazione e tasti funzione

Il display ha 3 finestrelle che mostrano i seguenti valori: SPEED (velocità), TIME (tempo), DISTANCE (distanza), CALORIE (calorie), PULSE (battito cardiaco) e PROGRAMM (programma).

Accanto al display si trovano i tasti funzione: SPEED+/- (velocità +/-), START/STOP, MODE, PROGRAM.

Se il display mostra (---), fissare la chiave di sicurezza al display. Se la chiave viene tirata in caso di emergenza, il tapis roulant si arresta immediatamente e tutte le finestrelle del display mostrano (---).

Tasto Mode

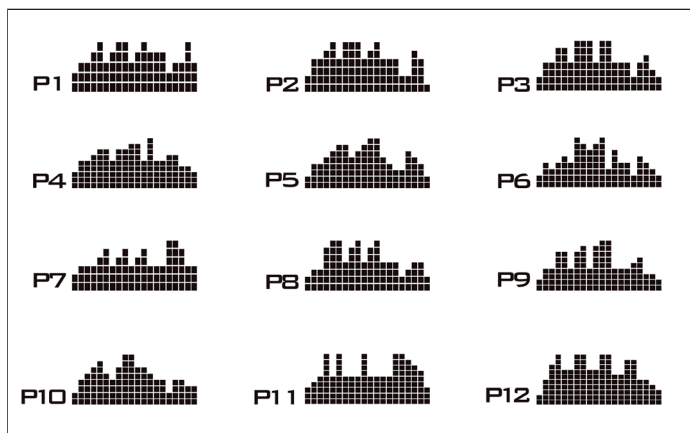
- Premere MODE per accedere alla modalità conto alla rovescia. Qui è possibile inserire un valore da raggiungere per le modalità TIME (tempo da raggiungere), DISTANCE (distanza da raggiungere) o CALORIE (calorie da raggiungere). Premere + o - per regolare il valore.
- Premere START/STOP per avviare l'allenamento.
- Premere START/STOP per arrestare il tapis roulant.
- L'impianto si spegne e il tapis roulant si ferma quando viene raggiunto il valore impostato.

Impianto audio BT

Attivare il BT sul telefono durante l'allenamento. Cercare il tapis roulant nella lista dei dispositivi disponibili e accoppiarlo. Aprire la musica sul cellulare e verrà riprodotta dagli altoparlanti del dispositivo.

PROGRAMMI

- Prima di avviare il tapis roulant, premere PROG per selezionare uno dei programmi P1-P12.



- La finestrella del tempo mostra il tempo predefinito di 00:30 minuti. Premere + o - per regolare il tempo. Il tempo può essere impostato tra 8:00 e 99:00 minuti.
- Premere START/STOP per avviare il tapis roulant e premerlo di nuovo per arrestarlo.

In modalità di programmazione il tempo predefinito è suddiviso in 20 intervalli in cui viene modificata la velocità (SPEED):

Prog.	Tempo	Intervalli																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ALLENAMENTO CON LA APP IFITSHOW

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



La app è disponibile presso Google Play Store e iTunes.



DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

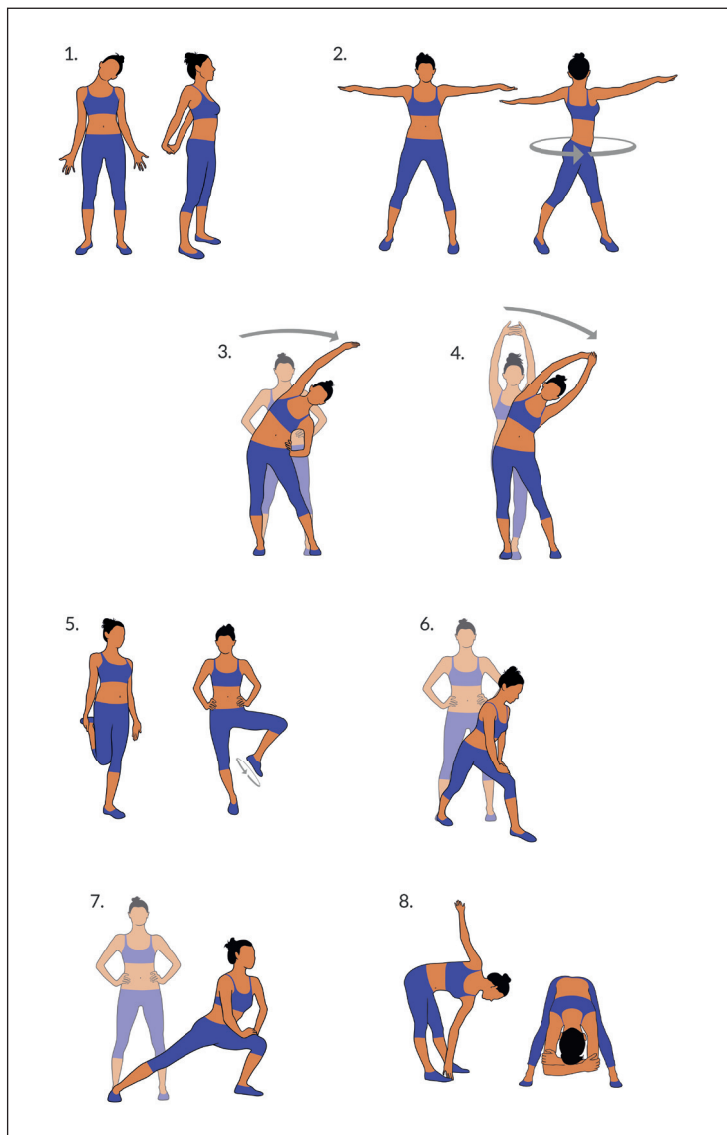
Mangiare e bere

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

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

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

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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

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

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

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

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

PULIZIA E MANUTENZIONE

Nota: prima effettuare pulizia o manutenzione, spegnere il dispositivo e staccare la spina.

Pulizia

- Pulire il dispositivo con un panno morbido e un detergente delicato.
- Non utilizzare solventi aggressivi o abrasivi.
- Assicurarsi di non esporre il display del computer ad eccessiva umidità, altrimenti potrebbe rovinarsi e rappresentare un pericolo.
- Assicurarsi di non esporre il dispositivo (in particolare il display del computer) alla luce solare diretta, altrimenti potrebbe rovinarsi.

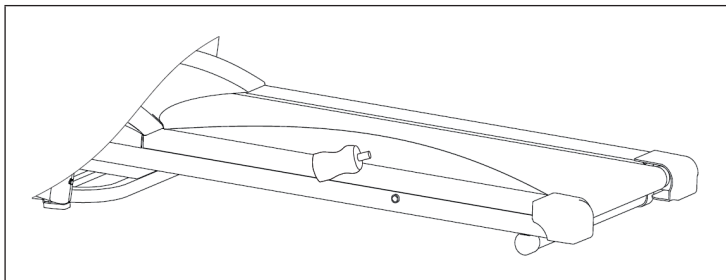
Stoccaggio

- Conservare il dispositivo in un ambiente chiuso, pulito e asciutto.
- Non lasciare o utilizzare il dispositivo all'aperto.
- Assicurarsi che l'interruttore principale sia su "off" e che la spina sia stata staccata dalla presa elettrica prima dello stoccaggio.

Lubrificante

La lubrificazione del tapis roulant garantisce il corretto funzionamento e una vita utile più lunga. Applicare un po' di lubrificante dopo le prime 25 ore di utilizzo (o dopo 2-3 mesi) e ripetere la procedura ogni 50 ore di utilizzo (o dopo 5-8 mesi).

Applicare il lubrificante



Sollevare un lato del tapis roulant. Mettere un po' di lubrificante sotto al centro del nastro, sul lato superiore della guida di scorrimento. Accendere il dispositivo e lasciarlo in funzione per 3-5 minuti a bassa velocità, in modo che il lubrificante si distribuisca omogeneamente.

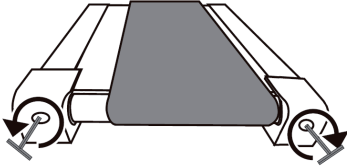
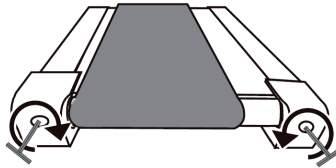
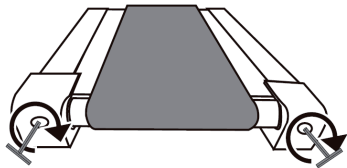
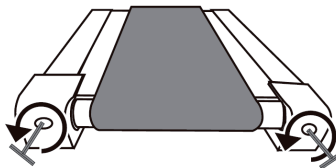
Nota: non mettere mai troppo lubrificante. Se dovesse traboccare lubrificante, rimuoverlo subito con un panno.

Controllare se il tapis roulant è lubrificato correttamente

Sollevare un lato del tapis roulant e toccare la superficie del nastro. Se la superficie è liscia, non è necessario lubrificare. Se la superficie è asciutta, aggiungere un po' di lubrificante.

Regolare il nastro scorrevole

Il tapis roulant può distendersi dopo lunghi utilizzi e deve essere regolato. Far funzionare il tapis roulant con una velocità di 3 km/h. Utilizzare la chiave a brugola da inclusa in consegna per ruotare le viti di regolazione del rullo posteriore, in modo da centrare il nastro.

	
<p>Se il nastro si sposta verso destra, ruotare in senso orario di $\frac{1}{4}$ di giro la vite di impostazione destra e la vite di impostazione sinistra di $\frac{1}{4}$ di giro in senso antiorario. Girare la vite fino a quando il nastro è centrato correttamente.</p>	<p>Se il nastro si sposta verso sinistra, ruotare in senso orario di $\frac{1}{4}$ di giro la vite di impostazione sinistra e la vite di impostazione destra di $\frac{1}{4}$ di giro in senso antiorario. Girare la vite fino a quando il nastro è centrato correttamente.</p>
	
<p>Se il nastro si sposta durante l'utilizzo, spegnere il tapis roulant e staccare la spina. Ruotare in senso orario di $\frac{1}{4}$ di giro le viti di impostazione destra e sinistra per tirare il tapis roulant o $\frac{1}{4}$ di giro in senso antiorario per allentarlo. Riaccendere il dispositivo e avviarlo a una velocità di 8-10 km/h. Continuare a correre sul tapis roulant per controllare se continua a spostarsi. Ripetere la procedura fino a quando il nastro smette di spostarsi.</p>	

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.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Produttore:**

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

La dichiarazione di conformità completa del produttore è disponibile al seguente link:
<https://use.berlin/10034444>

Geachte klant,

hartelijk 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 om toegang tot de meest actuele gebruikershandleiding te krijgen evenals meer informatie rondom het artikel:



INHOUDSOPGAVE

Veiligheidsinstructies	94
Montage	96
Console en programma's	98
Programma's	100
Trainen met de iFitshow app	101
Cardiotraining in overzicht	102
Opwarmen voor de training	105
Reiniging en onderhoud	107
Instructies voor afvoer	110
Conformiteitsverklaring	110

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer	10034444
Stroomvoorziening (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

**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 een gevaarlijke blessure 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.

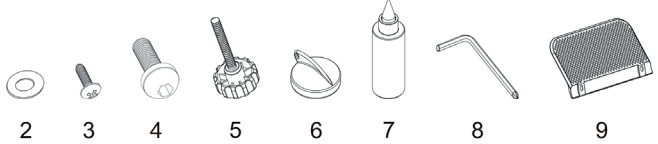
- Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat u hem op elk moment kunt raadplegen.
- Zet het apparaat pas in elkaar wanneer u de gebruikershandleiding volledig hebt gelezen. De veiligheid en efficiëntie van het apparaat kunnen alleen gegarandeerd worden wanneer het apparaat correct in 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 gebruikt kan worden. 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 de training voortzet.
- Train niet direct na de maaltijd.
- Het apparaat mag uitsluitend door volwassenen worden gemonteerd. 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 tijdens de training recht.

- 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 altijd technieken die de rug ontzien en vraag eventueel hulp van een of meerdere personen.
- Alle beweegbare onderdelen (zoals pedalen, handgrepen en zadel) moeten wekelijks 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.
- Let op het ontbreken van de vrijloopkoppeling wat een serieus risico vormt.
- 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 apparaat 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 in de gebruikershandleiding beschreven.
- 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.

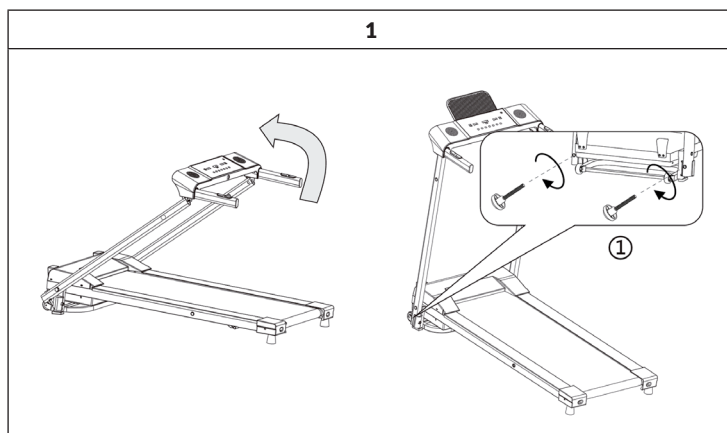
Let op! Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

MONTAGE

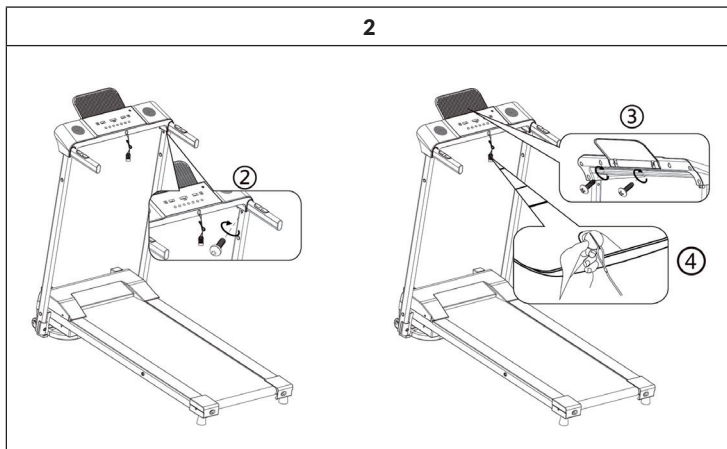
Kleine onderdelen

			
1	Basisframe	6	Veiligheidsleutel
2	Platte sluitring	7	Siliconenolie
3	Schroef M6*14	8	Inbussleutel
4	Schroef M8*12	9	Tablethouder
5	Vergrendeling		

Montage

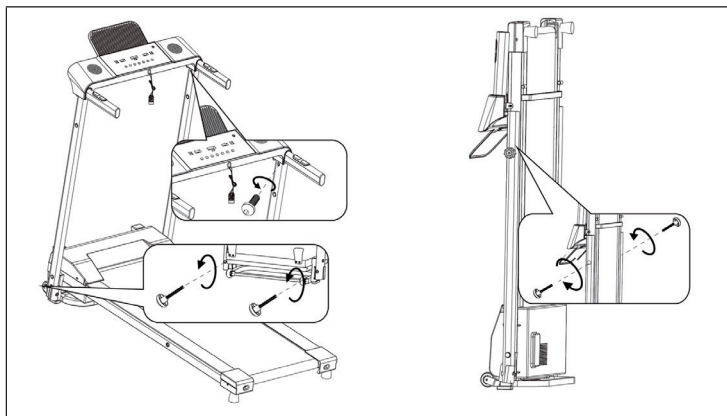


2



Apparaat inklappen en uitklappen

Let op! Verzeker uzelf ervan dat de schakelaar in de positie OFF staat en de stekker uit het stopcontact is gehaald.



Inklappen:

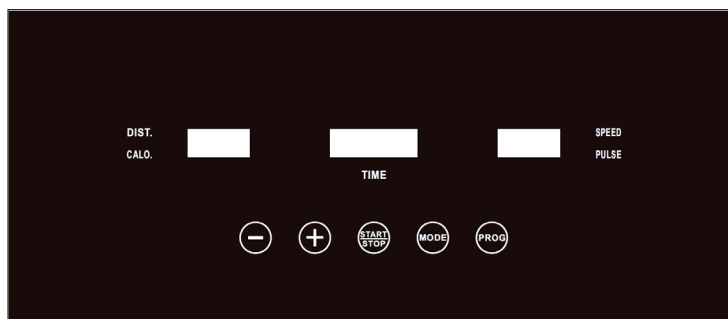
Houdt het uiteinde met één hand vast en til dan het dek op tot het in de vergrendelstand klikt. Controleer of het goed vergrendeld is voordat u de loopband verplaatst.

Uitklappen:

Houdt het uiteinde met één hand vast en trek dan aan de cilinder om de loopband uit te klappen. Zorgt dat u bij het uitklappen van de loopband niet onder het dek staat. Om letsel te voorkomen verzekert u zich ervan dat u het apparaat goed vast heeft wanneer u het dek optilt of laat zakken.

CONSOLE EN PROGRAMMA'S

Controlepaneel



Ingebruikname en algemene bediening

1. Steek de stekker in het stopcontact en bevestig de magnetische veiligheidssleutel aan de console. Schakel de console in door op de schakelaar aan de voorzijde van de loopband te drukken.
2. Op het display verschijnt [--]. Druk op de START/STOP toets om de loopband te starten. Na een countdown van 5 seconden begint de loopband te bewegen met een snelheid van 1 km/h. Druk op de toetsen [+] en [-] om de snelheid tijdens de training te verhogen of verminderen. Met elke druk op de knop verhoogt of vermindert de snelheid zich met 0,1 km/h. De snelheid is aan te passen tussen 1 - 10 km/h.
3. Druk op de START/STOP toets om de loopband te stoppen. U kunt ook de veiligheidssleutel verwijderen. De loopband stopt dan automatisch en alle displays geven [--] weer.

Hartslag via de polssensoren

Grijp de polssensoren in het linker en rechter stuur vast en houdt ze minimaal 5 seconden vast. De meting functioneert alleen wanneer u beide sensoren vastpakt. Het polsdisplay laat uw actuele hartslag zien in slagen per minuut binnen een bereik van 40-199.

Display en toetsenfuncties

Het display heeft 3 vensters waarin de volgende waarden worden weergegeven: SPEED (snelheid), TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIE (calorieën), PULSE (pols) en PROGRAM (programma).

Daarnaast bevinden zich op het display de functietoetsen: SPEED +/- (snelheid +/-), START/STOP, MODE en PROGRAM.

Wanneer het display [--] laat zien bevestigt u de veiligheidssleutel aan het display. Wanneer de sleutel uit nood verwijderd wordt stopt de loopband onmiddellijk en in alle displays verschijnt [--].

Modus toets

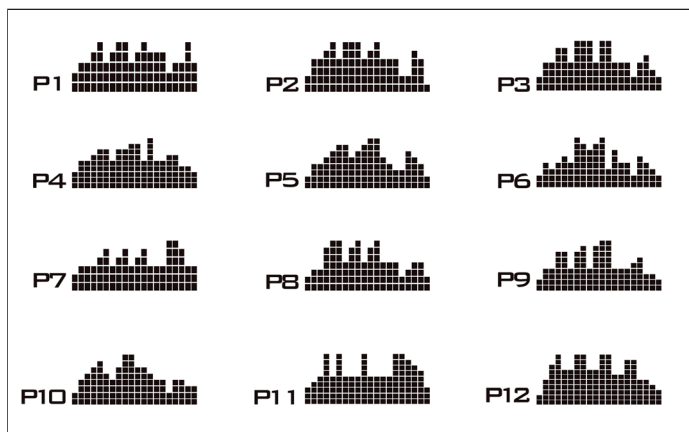
- Druk de toets MODE om in de countdown modus te komen. Daar kunt u een doelwaarde voor de modi TIME (tijd), DISTANCE (afstand) of CALORIE (calorieën) invoeren. Druk op de toetsen [+] en [-] om de waarde aan te passen.
- Druk op de START/STOP toets om met uw training te beginnen.
- Druk op de START/STOP toets om de loopband te stoppen.
- Zodra de gewenste doelwaarde is bereikt schakelt het systeem zichzelf uit en stopt de loopband.

BT audiosysteem

Open tijdens de training BT op uw mobiele telefoon. Zoek de loopband in de apparatenlijst en maak verbinding (naam: WZKJ). Open muziek op uw mobiele telefoon. Uw muziek wordt nu via de luidspreker van het apparaat afgespeeld.

PROGRAMMA'S

- Druk voordat u de loopband opstart op de toets PROG om één van de 12 programma's (P1-P12) te selecteren.



- Het tijdvenster geeft de vooraf ingestelde tijd van 30 minuten aan. Druk op de toetsen [+] en [-] om de tijd aan te passen. U kunt de tijd instellen tussen 8 en 99 minuten.
- Druk op de START/STOP toets om de loopband te starten. Druk opnieuw op START/STOP om de loopband te pauseren.

In de programmamodus wordt de vooraf ingestelde tijd opgedeeld in 20 intervallen waarin het looptempo (SPEED) varieert:

Prog.	Tijd	Intervallen																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

TRAINEN MET DE IFITSHOW APP

iiFitshow is een voor loopbanden, hometrainers en fitnessapparaten gespecialiseerde app. De app biedt speciale kaarten, doelen en competities evenals straten en andere modi. Daarnaast bevat hij een stappenteller en gegevensopslagfuncties. De verzamelde gegevens kunnen op het internet worden gedeeld of in combinatie met andere sport-apps worden gebruikt.



U vindt de app in de Google Play Store en bij iTunes.



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 worden 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 regelmatiger 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 de 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.

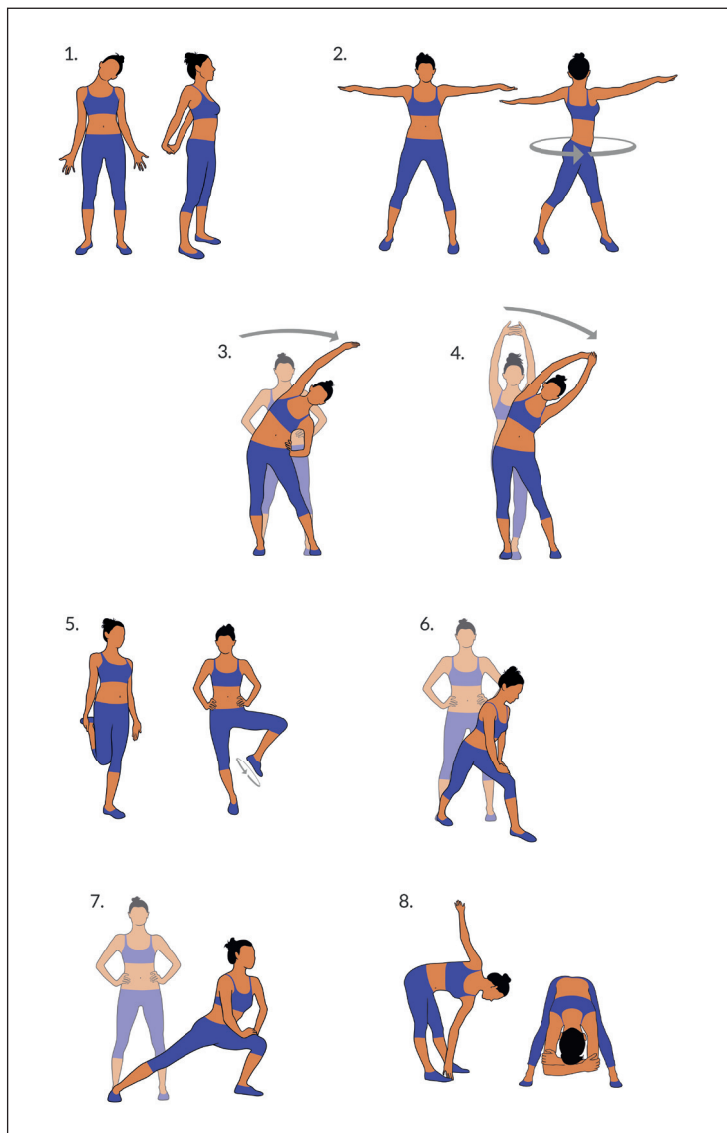
Eten en drinken

- 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 fitnessstrainer af.

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

Neem voor de volgende Klarfit trainingsroutine ongeveer 5 minuten de tijd:

1. Buig het hoofd naar rechts en vervolgens langzaam afwisselend van rechts naar links. Aansluitend maakt u de schouders los (cirkelvormige bewegingen en schouders ophalen).
2. Met opzij gestrekte armen de heupen draaien. De voeten zijn niet gefixeerd (de enkels gaan met de draaiing van het lichaam mee).
3. Buig vanuit de heup opzij met één arm gestrekt naar boven. Blijf aan elke kant een paar seconden in deze positie.
4. Buig vanuit de heupen met beide armen gestrekt omhoog en de handen in elkaar gevouwen. Ook hier verblijft u een paar seconden aan beide kanten in deze positie. De oefening is wat intenser omdat de tweede arm meegaat.
5. 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 met de enkel cirkelvormige bewegingen in beide richtingen.
6. Buig een been naar voren, plaats de handen boven de knie en leun met het bovenlichaam op het bovenbeen. Hierbij mobiliseert u naast de knie- en enkelgewrichten ook de achterste kuitspieren.
7. Herhaal oefening nummer 6 maar in plaats van het been te buigen zet u een grote pas naar voren en strekt u het achterblijvende been naar achteren. De beweging is nu aanzienlijk intensiever.
8. Buig met gestrekte benen voorover en raak afwisselend met de handen de tegenoverliggende voet aan. Tenslotte laat u zich ontspannen en los naar voren hangen.

REINIGING EN ONDERHOUD

Let op! Schakel het apparaat uit en neem de stekker uit het stopcontact voordat u met reiniging en/of onderhoud begint.

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.

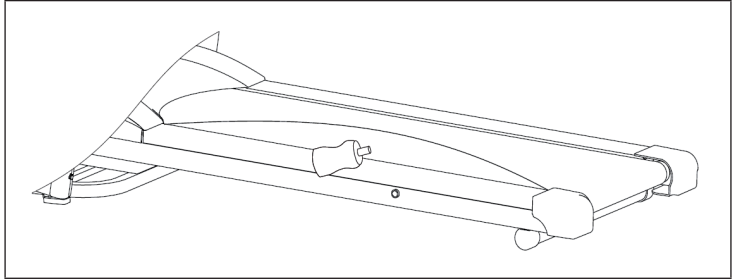
Opslag

- 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 smeermiddel 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).

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.

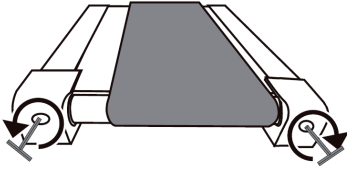
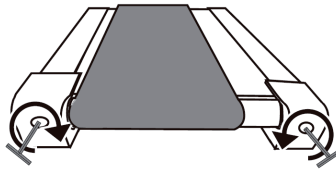
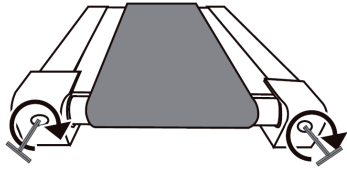
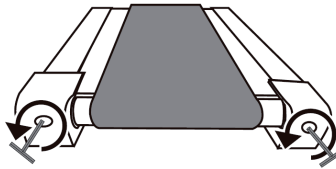
Let op! Breng nooit teveel smeermiddel aan. Wanneer er overtollig smeermiddel uitloopt veegt u dit direct weg.

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 kan na langer gebruik uitzetten en moet dan worden gecorrigeerd. Laat de band met een snelheid van 3 km/uur lopen. Draai met de meegeleverde inbussleutel aan de achterste instelschroeven om de band te centreren.

	
<p>Wanneer de loopband naar rechts afwijkt, draait u de rechter instelschroef een kwart slag met de klok mee en de linker een kwartslag tegen de klok in. Draai de instelschroeven net zolang totdat de loopband goed gecentreerd is.</p>	<p>Wanneer de loopband naar links afwijkt, draait u de linker instelschroef een kwart slag met de klok mee en de rechter een kwartslag tegen de klok in. Draai de instelschroeven net zolang totdat de loopband goed gecentreerd is.</p>
	
<p>Wanneer de loopband tijdens het gebruik verschuift, schakelt u het apparaat uit en neemt u de stekker uit het stopcontact. Draai met de meegeleverde inbussleutel zowel de linker als de rechter instelschroef een kwartslag met de klok mee om de loopband vast te zetten of een kwartslag tegen de klok in om hem los te draaien. Doe de stekker weer in het stopcontact 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.</p>	

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.

CONFORMITEITSVERKLARING

CE

Fabrikant:

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

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

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

De volledige conformiteitsverklaring van de fabrikant vindt u onder de volgende link:

<https://use.berlin/10034444>

