

CAPITAL SPORTS

HELIX STAR UP

Crosstrainer

Vélo elliptique

Bicicleta elíptica

Bicicletta ellittica

10034542

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	4
Einzelteile	6
Zusammenbau	11
iConsole+ App	17
Training per KINOMAP App	17
Bildschirmfunktionen	18
Konsole und Tastenfunktionen	20
Cardiotraining im Überblick	24
Aufwärmung vor dem Training	27
Pflege und Wartung	30
Hinweise zur Entsorgung	31
Konformitätserklärung	31

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10034542
---------------	----------

**WARNUNG**

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

SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 150 kg.

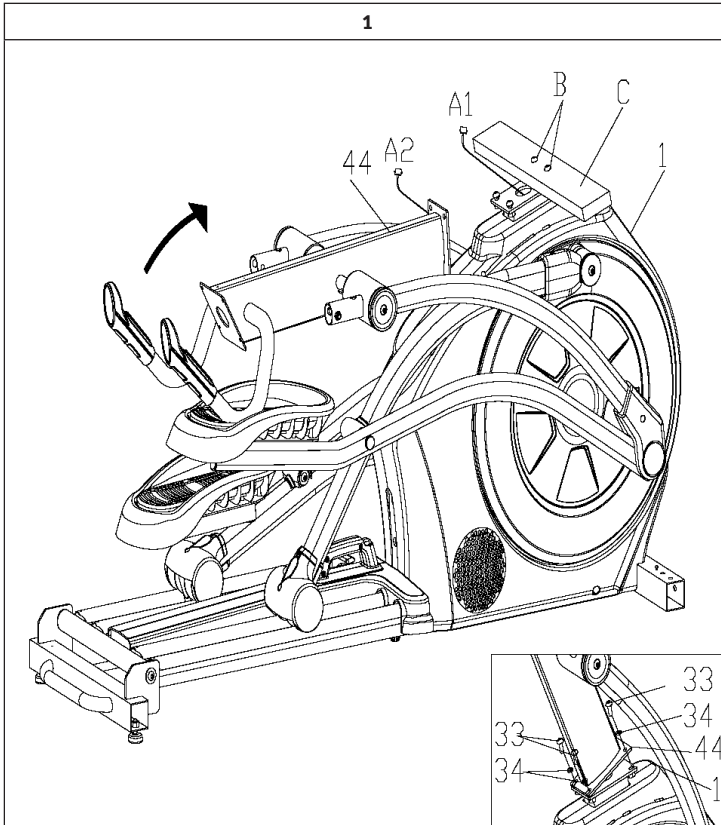
Nr.	Bezeichnung	Menge	Eigenschaften
1	Hauptrahmen	1	Verschweißung
2	Verbindungsstück Fußrohr links	1	120*40*35
3	Verbindungsstück Fußrohr rechts	1	M10*30
4	Wellenformdichtung	1	Ø10
5	Kurzes Kurbelgehäuse	1	Ø25*Ø20,5*9
6	Riemen	1	550J6
7	Mutter	12	GB/T 889,1-2000 M8
8	Riemenscheibe	1	Ø380*22,2
9	Gerader Gewindedorn	1	Ø20*170
10	Bolzen 1	4	GB/T 70,2-2000 M8*16
11	Bolzen 2	2	GB/T 5780-2000 M10*55
12	Mutter	2	GB/T 889,1-2000 M10
13	Endkappe	2	15*6*6
14	Querverbindung	2	Verschweißung
15	Mittlere Dichtung	2	Ø25*Ø6,2*1,5
16	Bolzen 3	2	GB/T 5780-2000 M6*20
17	Fixiermutter	1	M20*1,0
18	Halterung	2	6300ZZ
19	Äußere Feder	1	GB/T 959,1-1986 10
20	Linke Kettenabdeckung	1	826*100*797
21	Schraube 1	41	Verschweißung
22	Schraube 2	38	GB/T 845-1985 ST4,2*13
23	Drehscheibe	2	Ø568,9*35,8
24	Drehscheibenabdeckung	2	Ø364*20
25	Rechte Kettenabdeckung	1	826*101*737
26	Schwungrad	1	Ø260*121
27	Unterlegscheibe	4	GB/T 95-2002 10
28	Fixierbolzen	2	M6*58
29	Fixiermutter 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,0
30	Fixiertes Stück herausziehen	2	3

Nr.	Bezeichnung	Menge	Eigenschaften
31	Mutter	3	GB/T 889,1-2000 M6
32	Stopper	5	∅38*47*M8
33	Bolzen 1	18	GB/T 70,2-2000 M8*20
34	Unterlegscheibe	10	GB/T 859-1987 8
35	Laufрад	2	∅63,5*52
36	Bolzen 2	2	GB/T 5780-2000 M8*70
37	Schraube 1	6	GB/T 5780-2000 M4*10
38	Kabel-Steuermotor	1	P=150
39	Motorkabel	1	P=115 5KG
40	Druckregler	1	657,9*170*67,8
41	Hintere Abdeckung	1	656,7*181,8*123,6
42	Vordere Kettenabdeckung	1	183*120,4*150,5
43	Hintere Kettenabdeckung	1	445*135*260
44	Stützenmontage	1	Verschweißung
45	Vordere Rohrabdeckung	1	198*145*71,5
46	Mittlere Rohrabdeckung	1	198*181*145
47	Obere Rohrabdeckung	1	143*130*97
48	Kabel oberer Abschnitt	1	L=750
49	Kabel unterer Abschnitt	1	L=850
50	Pulsmesser	2	221*49*42
51	Computer	1	SM2580
52	Bolzen 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
53	Führungsschienenhalterung	1	Verschweißung
54	Anpassungsfeder	1	∅12,5*76
55	Anpassungsbolzen	1	∅14*128
56	Knopf	1	73,4*31,4*27,5
57	Bolzen 1	1	GB/T 70,2-2000 M6*40
58	Schraube 4	2	GB/T 5780-2000 M4*30
59	Kopfverbindung	1	54*41*23,5
60	Mutter	2	GB/T 889,1-2000 M4
61	Große Dichtung	8	∅28*∅8,2*2
62	Schutzhülle der Drehwelle	2	∅38*15

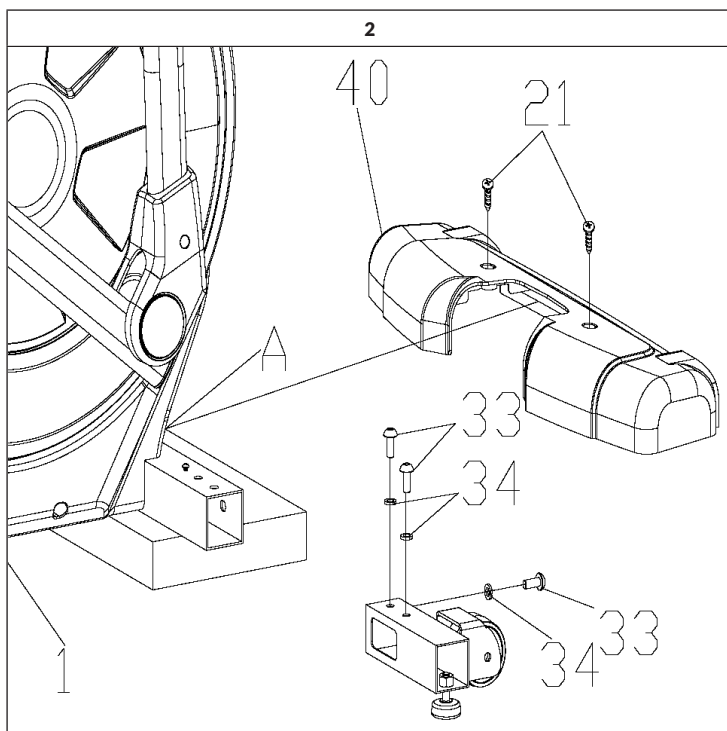
Nr.	Bezeichnung	Menge	Eigenschaften
63	Hintere Drehwelle	1	Ø25*430
64	Schutzmatte	8	43*12*Ø1,5
65	EVA	4	700*52*Ø1,0
66	Aluminiumführungsschiene	4	38*19*730
67	Mittlere Abdeckung der Führungsschiene	1	481*131,7*58
68	Vordere Abdeckung der Führungsschiene	1	461,2*305,5*70
69	Anpassungsgriff links	1	201,6*85,4*57,2
70	Anpassungsgriff rechts	1	201,7*85,4*49
71	Griffhülse	2	330*67*41,8
72	Kurbelwelle links	1	Ø32*2,0
73	Kurbelwelle rechts	1	Ø32*2,0
74	Bolzen 2	4	GB/T 5780-2000 M8*42
75	Kurbelwellenabdeckung	2	Ø68,2*117
76	Kurbelwellenmontage links	1	Verschweißung
77	Endkappe	2	Ø76*6,5
78	Handkurbelführung	4	Ø76*17,5
79	Sensor	1	L=150
80	Rotierende Dichtung	4	Ø25*Ø20,1*10
81	Kurbelwellenmontage rechts	1	Verschweißung
82	Abdeckung linkes Verbindungsstück	2	181*107*51,5
83	Abdeckung rechtes Verbindungsstück	2	181*107*51,5
84	Mutter	4	GB/T 41-2000 M12*1,75 H=9
85	Bolzen 5	2	Ø10*M8*32
86	Buchse universelles	4	Ø16*6
87	Universelles Verbindungsstück	2	M12*56
88	Montagegruppe linkes Pedal	1	Verschweißung
89	Elliptischer Stecker	4	50*25*2,0
90	Abdeckung Fußrohr	4	Ø32*Ø19*14

Nr.	Bezeichnung	Menge	Eigenschaften
91	Wellenförmige Dichtung	2	Ø19
92	EVA	4	280*50*Ø3,0
93	Pedal	2	434*220*102
94	Fußpedalauflage	2	378,1*174,9*Ø13
95	Unterlegscheibe	8	GB/T 95-2002 6
96	Bolzen 4	8	GB/T 70,2-2000 M6*15
97	Montagegruppe rechtes Pedal	1	Verschweißung
98	Montagegruppe Rollenträgerrohr	2	Verschweißung
99	Abdeckung der Drehwelle	4	104,6*50*43
100	Abdeckung der Fußrohrwelle	2	88*62*32
101	Walzenabdeckung	2	146,7*131,8*89,7
102	Walzenabstandshalter	2	122*62*44
103	Äußere Feder	4	GB/T 959,1-1986 15
104	Walze	4	Ø79*37
105	Wellenförmige Dichtung	4	Ø16
106	Bolzen 4	2	GB/T 5780-2000 M10*60
107	Montagegruppe Verbindungsrohr	2	Verschweißung
108	Walzenbuchse	4	Ø56*17,5
109	Abdeckung der Drehscheibe	2	Ø57*6,6
110	Elliptischer Stecker	2	60*30*2,0
111	Halterung	10	6004ZZ
112	Innenhülse Schwingrad	1	Ø25*Ø20,5*61,1
113	Unterlegscheibe	4	GB/T 95-2002 4

ZUSAMMENBAU



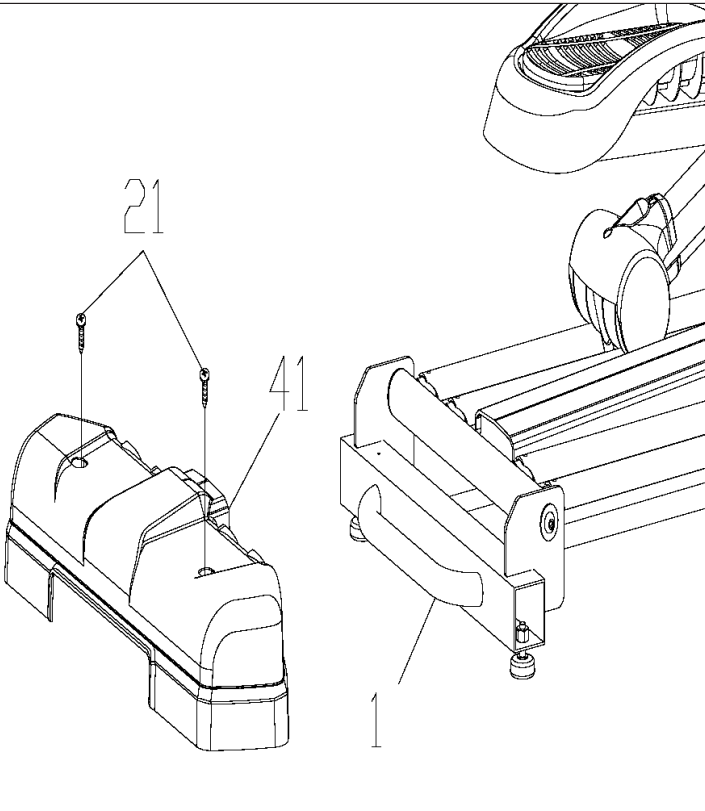
Entfernen Sie die Vorsperplatte (C) und zwei Bolzen (B) am vorderen Ende des Hauptrahmens und entsorgen Sie diese, da sie in der folgenden Installation nicht mehr benötigt werden. Montieren Sie die obere Stütze (44), wie in der Abbildung gezeigt, in Pfeilrichtung, bis sich diese in der Nähe des Hauptrahmens (1) befindet. Eine Person hält die obere Stütze (44) fest und eine zweite Person überprüft die Anschlusskabel (A1-A1), nachdem die Verbindung hergestellt wurde. Die Klemme wird in das große Metallloch am Hauptrahmen (1) eingesetzt, um eine Überlastung der Signalleitung zu vermeiden. Wie in der Abbildung gezeigt, wird die obere Stütze (44) im Hauptrahmen (1) fixiert und ist dann vorverriegelt.



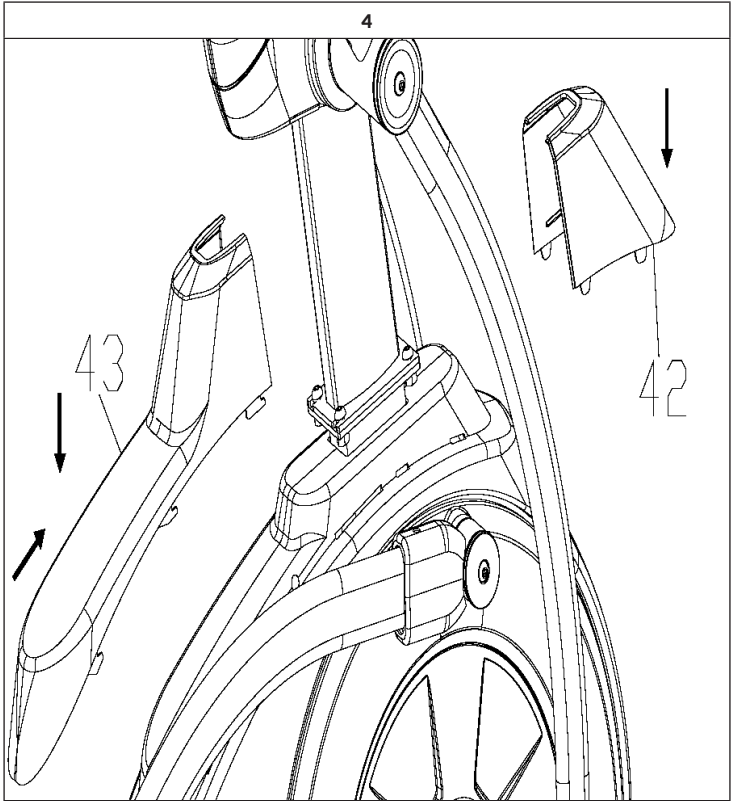
Wie in der Abbildung gezeigt, wird Hauptrahmen (1) mit Verpackungsmaterial (A) gepolstert und die Schrauben (33+34), welche sich vorfixiert an den Verbindungsstücken der linken und rechten vorderen Fußrohre und die Obere Schraube (21) des Hauptrahmens (1) werden für den Zusammenbau zunächst zur Seite gelegt.

Das Verbindungsstück des rechten Fußrohres (3) wird in das entsprechende quadratische Verbindungsstück am Hauptrahmen (1) hineingesteckt und mit drei M8*20 inneren Achtkantschrauben (33) und acht elastischen Dichtungen (34) fixiert. Die andere Seite wird auf die gleiche Art und Weise zusammengebaut. Nehmen Sie das Verpackungsmaterial (A) unter dem Hauptrahmen (1) hervor. Decken Sie die vordere Abdeckung (40) am quadratischen Rohr an der Vorderseite der Montagegruppe des Hauptrahmens (1) ab. Fixieren Sie diese mit zwei 4,2*19 Kreuzschlitzkopfschrauben (21).

3

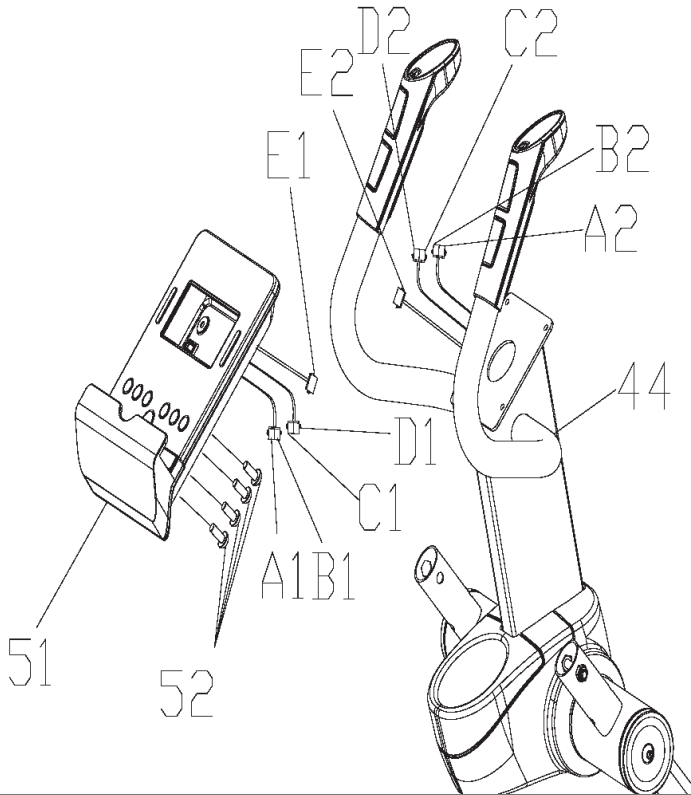


Entfernen Sie, wie in Abbildung 3 gezeigt, zwei 4,2*19 Kreuzschlitzkopfschrauben (21), welche am Hauptrahmen 81) vorfixiert sind und schließen und fixieren Sie die hintere Abdeckung (41) am Hauptrahmen (1).

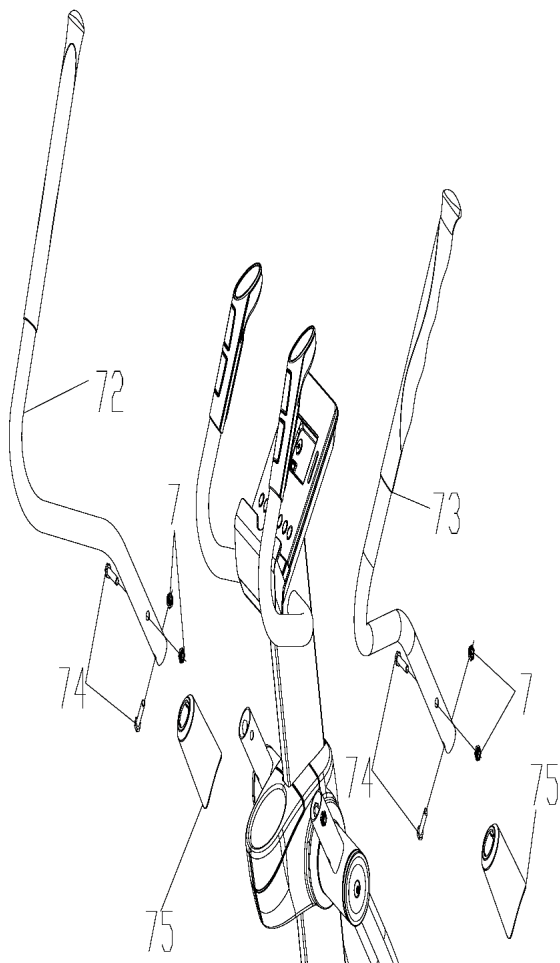


Wie in Abbildung 4 gezeigt, werden die hintere (43) und die vordere Kettenabdeckung (42) am Hauptrahmen (1) fixiert.

5



Wie in der Abbildung gezeigt, sind die Kabel unter dem elektrischen Zähler folgendermaßen verbunden: A1-A2, B1-B2, C1-C2, D1-D2 und E1-E2. Die Anschlüsse werden in das große Metalloch an der Computerhalterung eingefügt, um eine Überlastung zu vermeiden. Abschließend wird der elektrische Zähler (51) an der Stützenmontage (44) mit vier M5*8 Schrauben am elektrischen Zähler.



Entfernen Sie, wie in Abbildung 6 gezeigt, die vier M8*45 Achtkantschrauben und vier M8 Sicherungsmuttern, die auf der rechten und linken Seite der Kurbelwelle (72+73) vorfixiert sind. Die beiden Kurbelwellenabdeckungen (75) werden jeweils an der rechten und linken Kurbelwelle fixiert. Stecken Sie die linke Kurbelwelle (72) in die linke Kurbelwellenmontagegruppe und fixieren Sie dies mit zwei M8*45 Achtkantschrauben und zwei M8 Sicherungsmuttern (achten Sie auf die Richtung des Schraubenkopfes). Nehmen Sie abschließend die Kurbelwellenabdeckung ab.

ICONSOLE+ APP

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



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

TRAINING PER KINOMAP APP

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

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

Melden Sie sich kostenlos an und beginnen Sie jetzt!



BILDSCHIRMFUNKTIONEN

Anzeigen

Anzeige	Beschreibung
TIME	Count up: Kein voreingestelltes Ziel, die Zeit wird von 00:00 bis maximal 99:59 in 1-Minute-Schritten heraufgezählt. Count down: Wenn das Training mit voreingestellter Zeit erfolgt, wird die Zeit von der Voreinstellung bis 00:00 in 1-Minute-Schritten zwischen 99:00 und 00:00 heruntergezählt.
SPEED	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 99,9 km/h oder mph.
RPM	Zeigt die Umdrehungen pro Minute an. Anzeigebereich: 0-999.
DISTANCE	Kumuliert die Gesamtstrecke von 0,00 bis 99,99 km oder Meilen. Der Benutzer kann die Daten der Soll-Distanz mit der AUF/AB-Taste in 1-km-Schritten oder 1-Meilen-Schritten zwischen 0,00 und 99,90 voreinstellen.
CALORIES	Kumuliert den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien. Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und darf nicht zur medizinischen Behandlung verwendet werden.
PULSE	Der Benutzer kann einen Zielpuls von 0-230 einstellen. Der Computersummer ertönt, wenn die tatsächliche Herzfrequenz während des Trainings über dem Zielwert liegt.
WATTS	Zeigt die aktuellen Trainingsleistungen an. Anzeigebereich 0-999 Watt.
MANUAL	Training im manuellen Modus.
BEGINNER	Programmwahl.
ADVANCE	Programmwahl.
SPORTY	Programmwahl.
CARDIO	Training nach Zielpuls im HR Trainingsmodus.
WATT PROGRAM	Konstanter Trainingsmodus.

Tastenbeschreibung

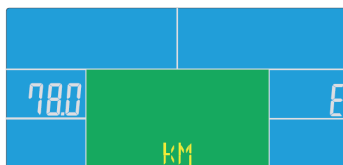
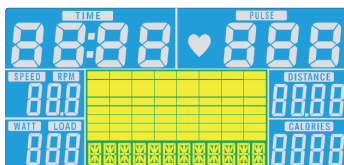
Taste	Funktion
UP	Der Widerstand wird erhöht/ Einstellungsauswahl
DOWN	Der Widerstand wird gesenkt/ Einstellungsauswahl
MODE/ ENTER	Einstellung oder Auswahl bestätigen
RESET	Wenn Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt halten, wird der Trainingscomputer zurückgesetzt und startet wieder bei den Nutzereinstellungen. Setzen Sie das Hauptmenü während des Trainings oder während des Stopmodus zurück.
START/STOP	Starten oder stoppen Sie das Training.
RECOVERY	Test des Erholungsstatus der Herzfrequenz
BODY FAT	Drücken Sie zur Messung des Körperfettanteils im Stopmodus diese Taste

KONSOLE UND TASTENFUNKTIONEN



Einschalten

Wenn Sie den Netzstecker des Geräts in die Steckdose stecken, wird der Computer eingeschaltet und alle Elemente leuchten für 2 Sekunden auf dem LCD-Bildschirm auf. Nach 4 Minuten wechselt das Gerät in den Energiesparmodus, wenn das Gerät nicht verwendet und kein Puls aufgezeichnet wird. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Energiesparmodus zu beenden.



Manueller Modus (Manual)

Drücken Sie START im Hauptmenü, um das Training im manuellen Modus zu starten.



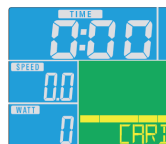
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie MANUAL und drücken Sie MODE, um das Programm aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE einzustellen und drücken Sie MODE zur Bestätigung.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Einsteiger-Modus (Beginner)



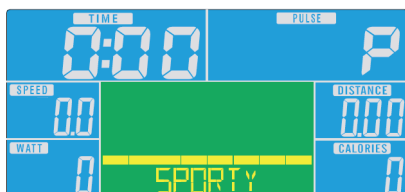
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Einsteiger-Modus (Beginner) und drücken Sie die Taste MODE, um ihn aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Fortgeschrittenen-Modus (Advanced)



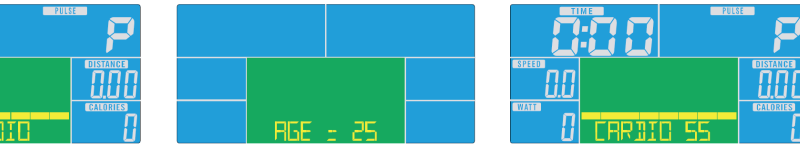
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Fortgeschrittenen-Modus (Advanced) und drücken Sie MODE, um ihn aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Sportlicher Modus (Sporty)



- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Sportlichen-Modus (Sporty) und drücken Sie MODE, um ihn aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Cardio-Modus (Cardio)



- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Cardio-Modus (Cardio) und drücken Sie MODE, um ihn aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um 55%, 75%, 90% oder TAG (TARGET H.R. = Zielherzfrequenz) auszuwählen (Die Standardeinstellung ist: 100).
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Trainingszeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Watt-Modus (Watt)



- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den WATT-Modus (Watt) und drücken Sie MODE, um ihn aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die WATT-Zahl einzustellen (Die Standardeinstellung ist: 120)
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Wattzahl anzupassen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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

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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

PFLEGE UND WARTUNG

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

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hersteller:

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

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

2014/53/EU (RED)

2011/65/EU (RoHS)

Dear Customer,

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



CONTENT

Safety Instructions	34
Parts	36
Assembly	41
iConsole+ App	47
Training via KINOMAP App	47
Display Functions	48
Panel Operation	50
Overview of Cardio Training	54
Warming Up before a Workout	57
Care and Maintenance	60
Hints on Disposal	61
Declaration of Conformity	61

TECHNICAL DATA

Item number	10034542
-------------	----------

**WARNING**

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

SAFETY INSTRUCTIONS

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

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

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

Note: Maximum weight of the user is 150 kg.

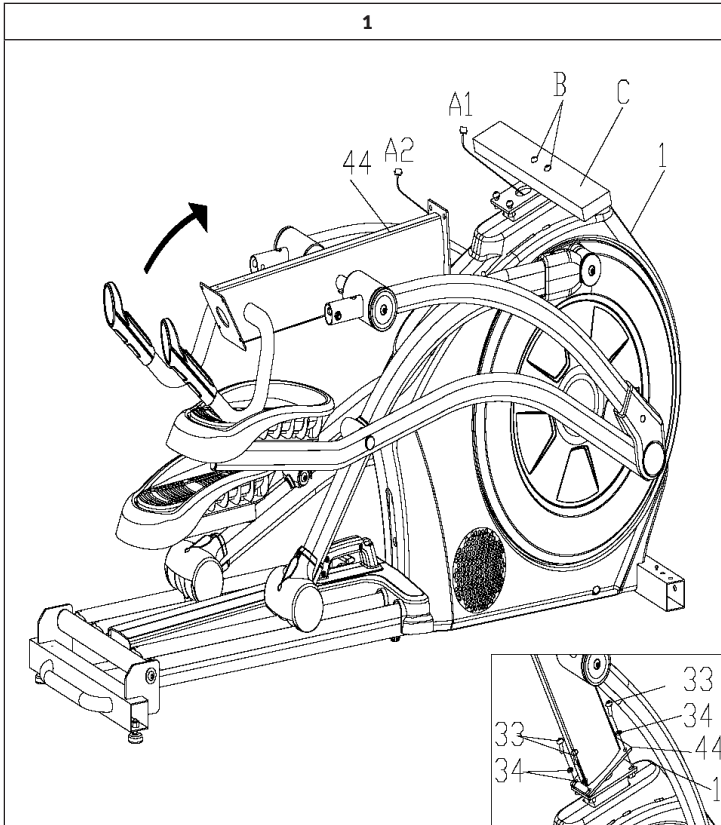
No.	Description	Quantity	Specs
1	Main frame	1	Welding
2	Connecting piece foot tube left	1	120*40*35
3	Connecting piece foot tube right	1	M10*30
4	Waveform gasket	1	Ø10
5	Short crankcase	1	Ø25*Ø20,5*9
6	Straps	1	550J6
7	Nut	12	GB/T 889.1-2000 M8
8	Pulley	1	Ø380*22,2
9	Straight mandrel	1	Ø20*170
10	Bolt 1	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
11	Bolt 2	2	GB/T 5780-2000 M10*55
12	Nut	2	GB/T 889.1-2000 M10
13	End cap	2	15*6*6
14	Cross connection	2	Welding
15	Middle seal	2	Ø25*Ø6,2*1,5
16	Bolt 3	2	GB/T 5780-2000 M6*20
17	Fixing nut	1	M20*1,0
18	Mounting	2	6300ZZ
19	Outer spring	1	GB/T 959.1-1986 10
20	Left chain cover	1	826*100*797
21	Screw 1	41	Welding
22	Screw 2	38	GB/T 845-1985 ST4,2*13
23	Turntable	2	Ø568,9*35,8
24	Turntable cover	2	Ø364*20
25	Right chain cover	1	826*101*737
26	Flywheel	1	Ø260*121
27	Washer	4	GB/T 95-2002 10
28	Fixing bolt	2	M6*58
29	Fixing nut 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,0
30	Pull out fixed piece	2	3

No.	Description	Quantity	Specs
31	Nut	3	GB/T 889,1-2000 M6
32	Stopper	5	∅38*47*M8
33	Bolt 1	18	GB/T 70,2-2000 M8*20
34	Washer	10	GB/T 859-1987 8
35	Impeller	2	∅63,5*52
36	Bolt 2	2	GB/T 5780-2000 M8*70
37	Screw 1	6	GB/T 5780-2000 M4*10
38	Cable control motor	1	P=150
39	Motor cable	1	P=115 5KG
40	Pressure regulator	1	657,9*170*67,8
41	Rear cover	1	656,7*181,8*123,6
42	Front chain cover	1	183*120,4*150,5
43	Rear chain cover	1	445*135*260
44	Support mounting	1	Welding
45	Front pipe cover	1	198*145*71,5
46	Medium pipe cover	1	198*181*145
47	Upper pipe cover	1	143*130*97
48	Cable upper section	1	L=750
49	Cable lower section	1	L=850
50	Heart rate monitor	2	221*49*42
51	Computer	1	SM2580
52	Bolt 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
53	Guide rail support	1	Welding
54	Adjustment spring	1	∅12,5*76
55	Adjusting bolt	1	∅14*128
56	Knob	1	73,4*31,4*27,5
57	Bolt 1	1	GB/T 70,2-2000 M6*40
58	Screw 4	2	GB/T 5780-2000 M4*30
59	Head connection	1	54*41*23,5
60	Nut	2	GB/T 889,1-2000 M4
61	Large seal	8	∅28*∅8,2*2
62	Protective cover of the rotary shaft	2	∅38*15

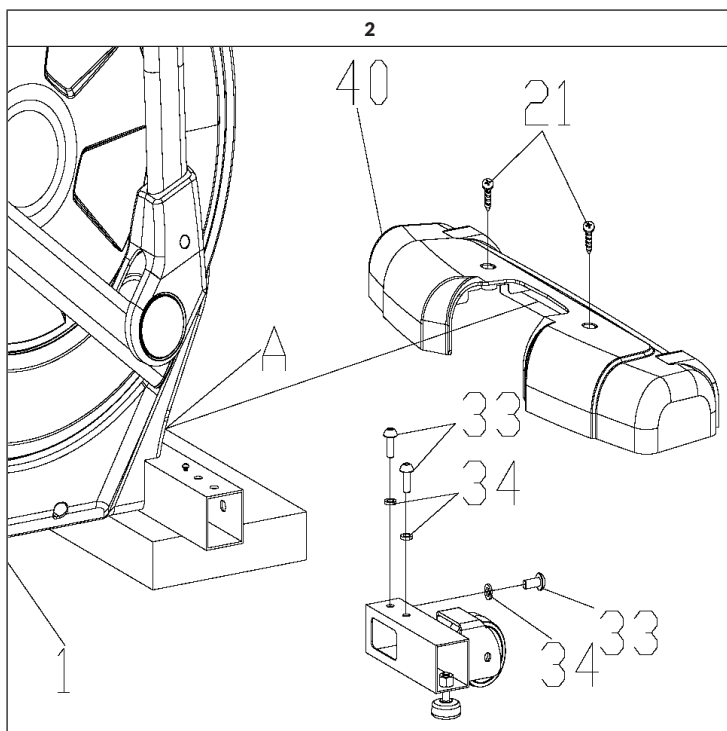
No.	Description	Quantity	Specs
63	Rear rotary shaft	1	Ø25*430
64	Protective mat	8	43*12*Ø1,5
65	Eva	4	700*52*Ø1,0
66	Aluminium guide rail	4	38*19*730
67	Middle cover of the guide rail	1	481*131,7*58
68	Front cover of guide rail	1	461,2*305,5*70
69	Adjustment handle left	1	201,6*85,4*57,2
70	Adjustment handle right	1	201,7*85,4*49
71	Grip sleeve	2	330*67*41,8
72	Crankshaft left	1	Ø32*2,0
73	Crankshaft right	1	Ø32*2,0
74	Bolt 2	4	GB/T 5780-2000 M8*42
75	Crankshaft cover	2	Ø68,2*117
76	Crankshaft assembly left	1	Welding
77	End cap	2	Ø76*6,5
78	Hand crank guide	4	Ø76*17,5
79	Sensor	1	L=150
80	Rotating seal	4	Ø25*Ø20,1*10
81	Crankshaft mounting right	1	Welding
82	Left connector cover	2	181*107*51,5
83	Right connector cover	2	181*107*51,5
84	Nut	4	GB/T 41-2000 M12*1,75 H=9
85	Bolt 5	2	Ø10*M8*32
86	Universal socket	4	Ø16*6
87	Universal connecting piece	2	M12*56
88	Assembly group left pedal	1	Welding
89	Elliptical plug	4	50*25*2,0
90	Foot tube cover	4	Ø32*Ø19*14

No.	Description	Quantity	Specs
91	Wavy seal	2	Ø19
92	EVA	4	280*50*Ø3,0
93	Pedal	2	434*220*102
94	Foot pedal support	2	378,1*174,9*Ø13
95	Washer	8	GB/T 95-2002 6
96	Bolt 4	8	GB/T 70,2-2000 M6*15
97	Assembly group right pedal	1	Verschweißung
98	Assembly group roller support tube	2	Verschweißung
99	Rotary shaft cover	4	104,6*50*43
100	Foot tube shaft cover	2	88*62*32
101	Roller cover	2	146,7*131,8*89,7
102	Roller spacers	2	122*62*44
103	Outer spring	4	GB/T 959,1-1986 15
104	Roller	4	Ø79*37
105	Wavy seal	4	Ø16
106	Bolt 4	2	GB/T 5780-2000 M10*60
107	Capillary tube assembly group	2	Welding
108	Roller bush	4	Ø56*17,5
109	Turntable cover	2	Ø57*6,6
110	Elliptical plug	2	60*30*2,0
111	Mounting	10	6004ZZ
112	Inner sleeve swing wheel	1	Ø25*Ø20,5*61,1
113	Washer	4	GB/T 95-2002 4

ASSEMBLY



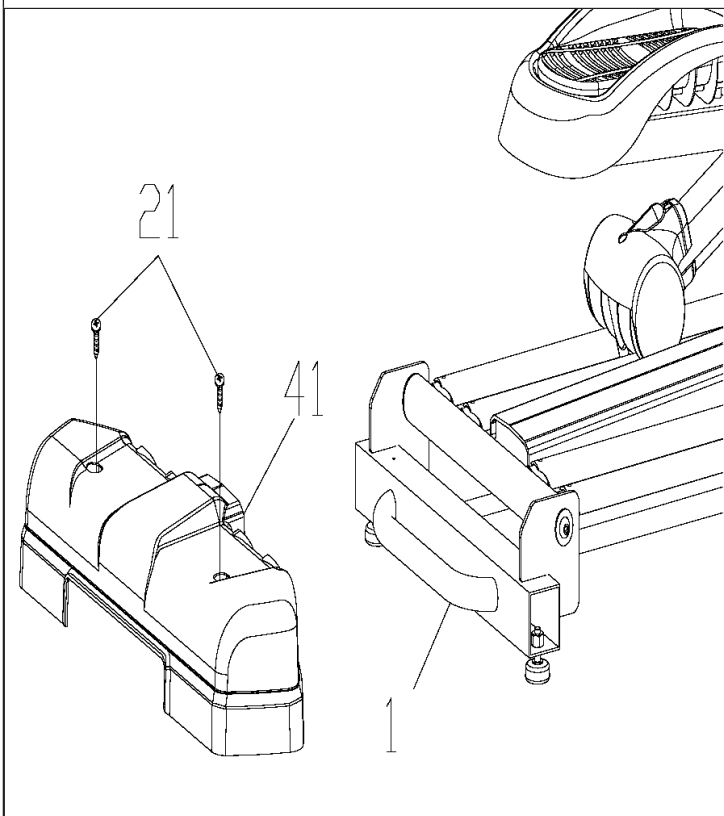
Remove the locking board (C) and two bolts (B) at the front end of the main frame and dispose of them as they are no longer required in the following installation. Mount the upper support (44) in the direction of the arrow as shown in the illustration until it is near the main frame (1). One person holds the upper support (44) and a second person checks the connection cables (A1-A1) after the connection is made. The clamp is inserted into the large metal hole on the main frame (1) to avoid overloading the signal line. As shown in the figure, the upper support (44) is fixed in the main frame (1) and is then pre-locked.



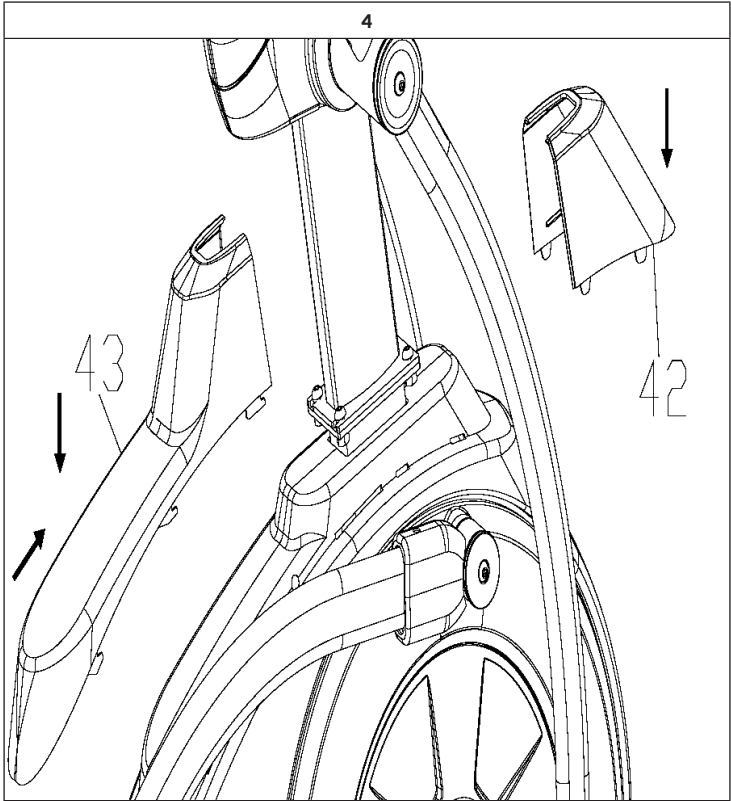
As shown in the figure, the main frame (1) is padded with packing material (A) and the screws (33+34), which are pre-attached to the connectors of the left and right front foot tubes and the upper screw (21) of the main frame (1), are first placed aside for assembly.

Insert the right foot tube connector (3) into the corresponding square connector on the main frame (1) and secure with three M8*20 octagonal screws (33) and eight elastic gaskets (34). The other side is assembled in the same way. Remove the packing material (A) under the main frame (1). Cover the front cover (40) on the square tube at the front of the main frame mounting assembly (1). Secure with two 4.2*19 crosshead screws (21).

3

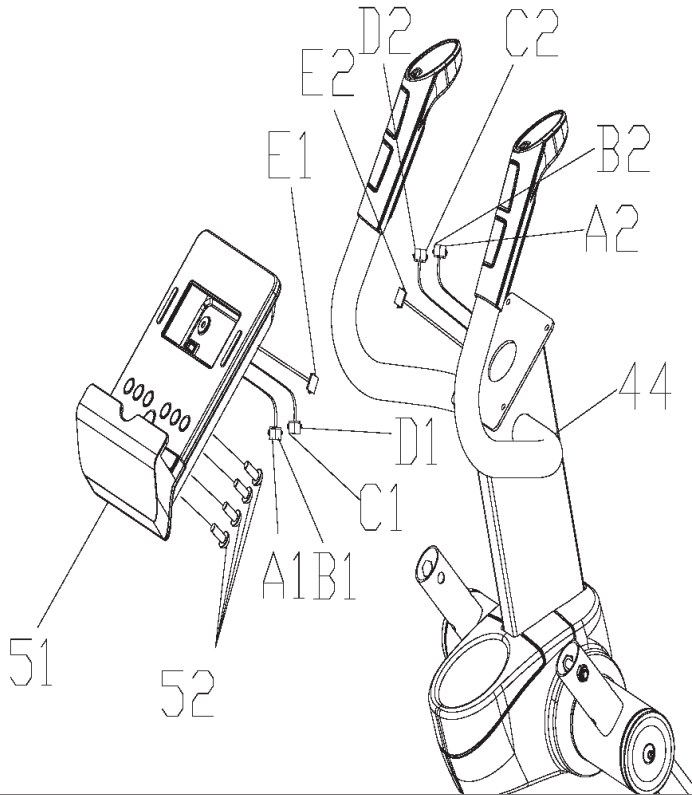


As shown in Figure 3, remove two 4.2*19 crosshead screws (21) pre-fixed to the main frame (81) and close and fix the rear cover (41) to the main frame (1).

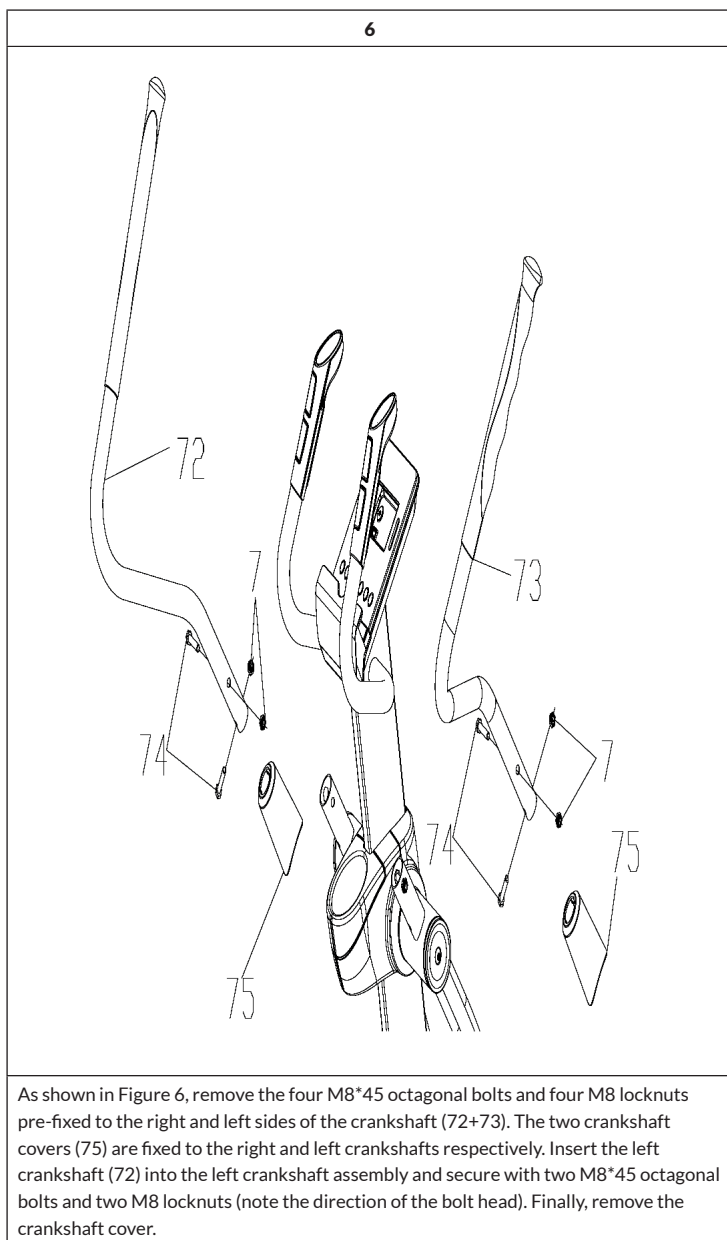


As shown in Figure 4, the rear (43) and front chain covers (42) are fixed to the main frame (1).

5



As shown in the figure, the cables under the electrical meter are connected as follows: A1-A2, B1-B2, C1-C2, D1-D2 and E1-E2. The connectors are inserted into the large metal hole on the computer mount to avoid overloading. Finally, the electrical meter (51) is mounted to the support bracket (44) with four M5*8 screws on the electrical meter.



ICONSOLE+ APP

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



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

TRAINING VIA KINOMAP APP

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

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

Join for FREE and get started now!



DISPLAY FUNCTIONS

Displays

Display	Description
TIME	Count up: No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute. Count down: If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM or ML. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each preset increment or decrement is 0.1KM or ML between 0.00 to 99.90.
CALORIES	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.
PULSE	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
WATTS	Display current workout watts. Display range 0~999.
MANUAL	Manual mode workout.
BEGINNER	PROGRAM selection.
ADVANCE	PROGRAM selection.
SPORTY	PROGRAM selection.
CARDIO	Target HR training mode.
WATT PROGRAM	Constant training mode.

Key functions

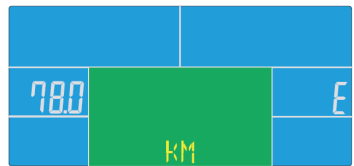
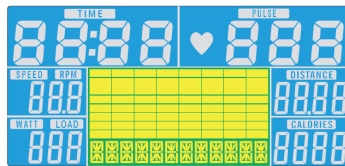
Key	Function
UP	Increase resistance level/Setting selection.
DOWN	Decrease resistance level/Setting selection.
MODE/ ENTER	Confirm setting or selection.
RESET	Press and hold for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during preset workout value or stop mode.
START/STOP	Start or Stop workout.
RECOVERY	Test heart rate recovery status.
BODY FAT	In stop mode, press it for body fat measurement

PANEL OPERATION



Power on

Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key may wake the console up.



Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.



- Press UP or DOWN to select workout program, choose Manual and press Mode to enter.
- Press UP or DOWN to preset TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and press MODE to confirm.
- Press START/STOP keys to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
- Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Beginner Mode



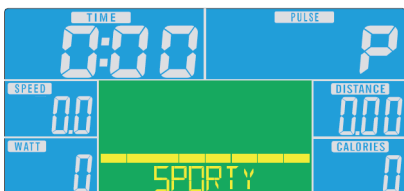
- Press UP or DOWN to select workout program, choose Beginner mode and press Mode to enter.
- Press UP or DOWN to preset TIME.
- Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
- Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Advance Mode



- Press UP or DOWN to select workout program, choose Advance mode and press Mode to enter.
- Press UP or DOWN to preset TIME.
- Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
- Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Sporty Mode



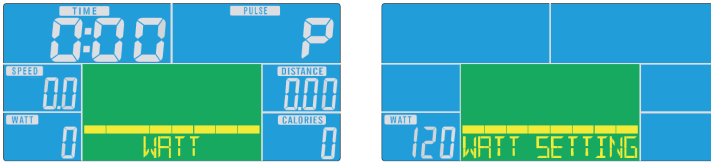
- Press UP or DOWN to select workout program, choose Sporty mode and press Mode to enter.
- Press UP or DOWN to preset TIME.
- Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
- Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Cardio Mode



- Press UP or DOWN to select workout program, choose H.R.C. and press Mode to enter.
- Press UP or DOWN to select 55%, 75%, 90% or TAG (TARGET H.R. / Default is: 100).
- Press UP or DOWN to preset workout TIME.
- Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.

Watt Mode



- Press UP or DOWN to select workout program, choose WATT and press Mode to enter.
- Press UP or DOWN to preset WATT target (Default is: 120).
- Press UP or DOWN to preset TIME.
- Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust Watt level.
- Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

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

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

During the Training

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

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

1. Warm-up Phase

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

2. Cardio Training Phase

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

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

Aerobic Training Zone

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

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

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

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

Anaerobic Training

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

3. Cool-down Phase

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

Training Progress

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

Eating and Drinking

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

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

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

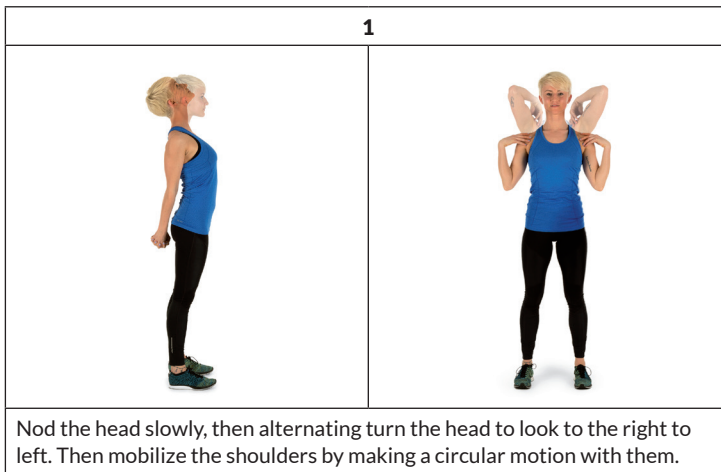
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

CARE AND MAINTENANCE

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

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

HINTS ON DISPOSAL



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

DECLARATION OF CONFORMITY

Producer:

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



This product is conform to the following European Directives:

2014/53/EU (RED)
2011/65/EU (RoHS)

Estimado cliente:

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



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad 64
 Partes individuales 66
 Montaje 71
 iConsole+ app 77
 Entrenamiento con kinomap app 77
 Funciones de la pantalla 78
 Consola y funciones de los botones 80
 Calentamiento antes del entrenamiento 87
 Cuidado y mantenimiento 90
 Retirada del aparato 91
 Declaración de conformidad 91

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10034542
--------------------	----------

**ADVERTENCIA**

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

INDICACIONES DE SEGURIDAD

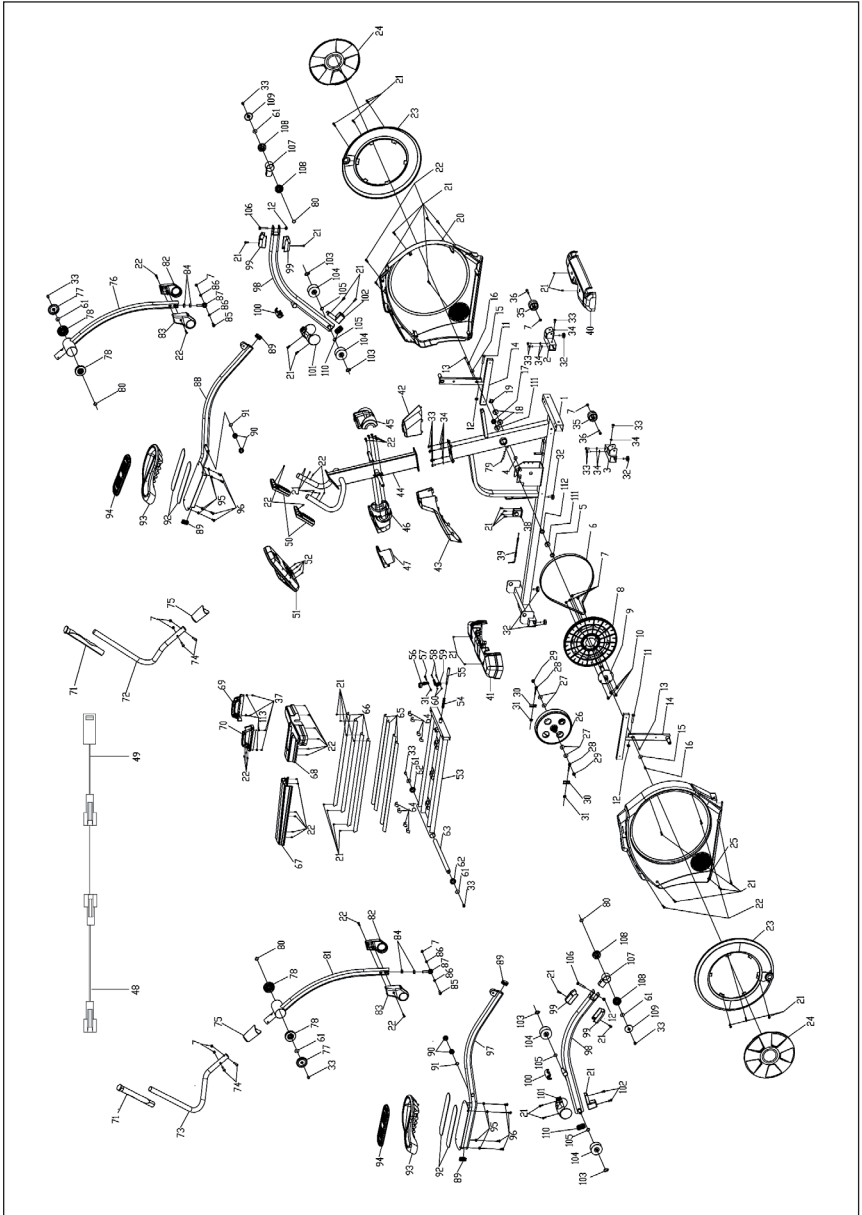
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

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

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

Atención: Peso máximo soportado: 150 kg.

PARTES INDIVIDUALES



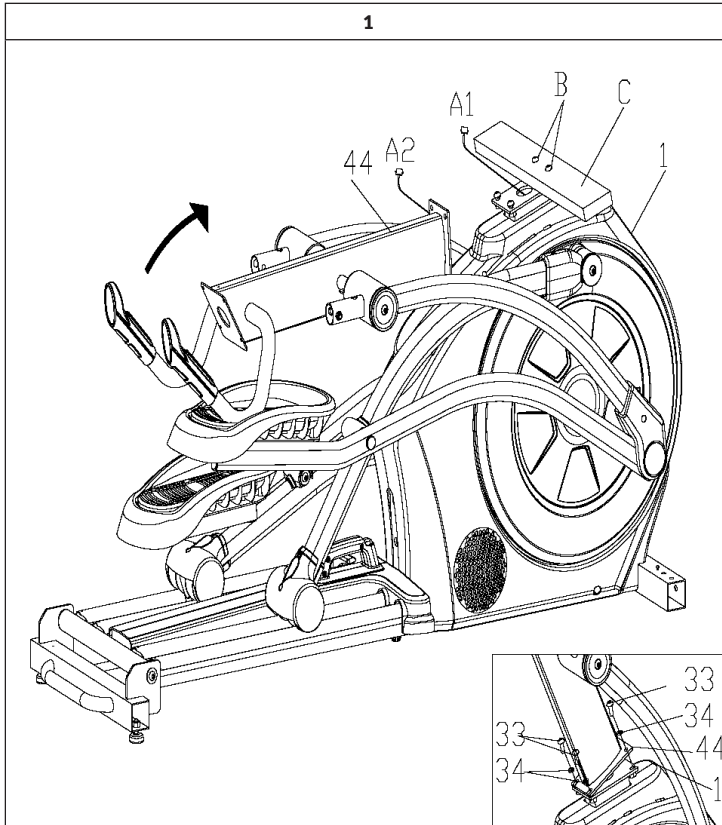
Núm.	Descripción	Cantidad	Características
1	Cuadro principal	1	Soldadura
2	Conector tubo pie izquierdo	1	120*40*35
3	Conector tubo pie derecho	1	M10*30
4	Junta de forma ondulada	1	Ø10
5	Carcasa del motor corta	1	Ø25*Ø20,5*9
6	Correa	1	550J6
7	Tuerca	12	GB/T 889.1-2000 M8
8	Polea	1	Ø380*22,2
9	Eje de torno recto	1	Ø20*170
10	Perno 1	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
11	Perno 2	2	GB/T 5780-2000 M10*55
12	Tuerca	2	GB/T 889,1-2000 M10
13	Tapa final	2	15*6*6
14	Barra transversal	2	Soldadura
15	Junta media	2	Ø25*Ø6,2*1,5
16	Perno 3	2	GB/T 5780-2000 M6*20
17	Tuerca de fijación	1	M20*1,0
18	Rodamiento	2	6300ZZ
19	Muelle exterior	1	GB/T 959,1-1986 10
20	Cubierta izquierda de la cadena	1	826*100*797
21	Tornillo 1	41	Soldadura
22	Tornillo 2	38	GB/T 845-1985 ST4,2*13
23	Placa giratoria	2	Ø568,9*35,8
24	Cubierta de la placa giratoria	2	Ø364*20
25	Cubierta de la cadena derecha	1	826*101*737
26	Volante	1	Ø260*121
27	Arandela inferior	4	GB/T 95-2002 10
28	Perno de fijación	2	M6*58
29	Tuerca de fijación 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,0
30	Pieza extraíble	2	3

Núm.	Descripción	Cantidad	Características
31	Junta	3	GB/T 889,1-2000 M6
32	Terminal	5	Ø38*47*M8
33	Tornillo 1	18	GB/T 70,2-2000 M8*20
34	Arandela	10	GB/T 859-1987 8
35	Rotor	2	Ø63,5*52
36	Perno 2	2	GB/T 5780-2000 M8*70
37	Tornillo 1	6	GB/T 5780-2000 M4*10
38	Cable control motor	1	P=150
39	Motor cable	1	P=115 5KG
40	Regulador presión	1	657,9*170*67,8
41	Cubierta trasera	1	656,7*181,8*123,6
42	Cubierta delantera de cadena	1	183*120,4*150,5
43	Cubierta trasera de cadena	1	445*135*260
44	Soporte del rodamiento	1	Soldadura
45	Cubierta delantera del tubo	1	198*145*71,5
46	Cubierta intermedia del tubo	1	198*181*145
47	Cubierta superior del tubo	1	143*130*97
48	Cable de la sección superior	1	L=750
49	Cable de la sección inferior	1	L=850
50	Monitor frecuencia cardiaca	2	221*49*42
51	Ordenador	1	SM2580
52	Perno 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
53	Soporte carril guía	1	Soldadura
54	Muelle de ajuste	1	Ø12,5*76
55	Perno de ajuste	1	Ø14*128
56	Pomo	1	73,4*31,4*27,5
57	Perno 1	1	GB/T 70,2-2000 M6*40
58	Tornillo 4	2	GB/T 5780-2000 M4*30
59	Conector	1	54*41*23,5
60	Tuerca	2	GB/T 889,1-2000 M4
61	Junta grande	8	Ø28*Ø8,2*2
62	Cubierta protectora del eje giratorio	2	Ø38*15

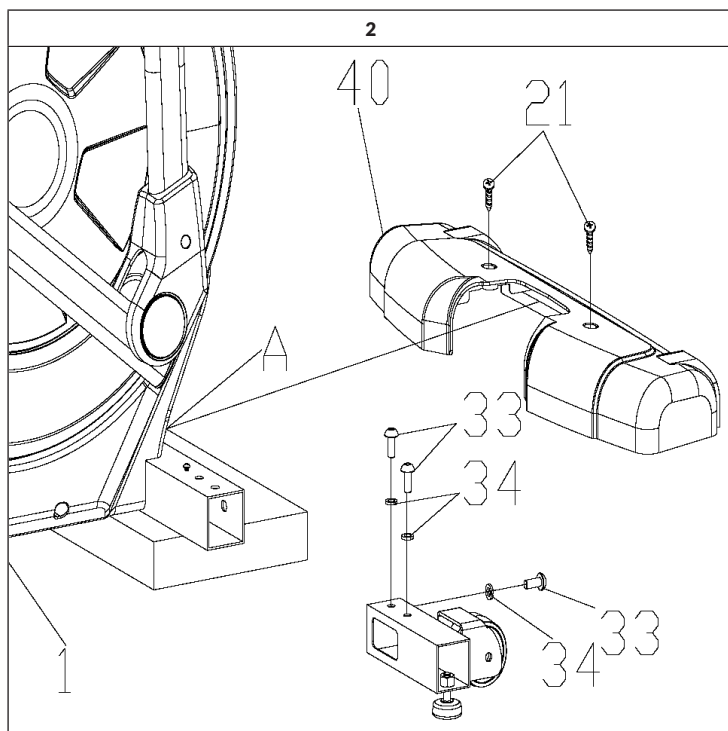
Núm.	Descripción	Cantidad	Características
63	Eje trasero	1	Ø25*430
64	Alfombrilla	8	43*12*Ø1,5
65	Eva	4	700*52*Ø1,0
66	Carril guía de aluminio	4	38*19*730
67	Cubierta media del carril guía	1	481*131,7*58
68	Cubierta frontal del carril guía	1	461,2*305,5*70
69	Ajuste manguito izquierdo	1	201,6*85,4*57,2
70	Ajuste manguito derecho	1	201,7*85,4*49
71	Funda de agarre	2	330*67*41,8
72	Cigüeñal izquierdo	1	Ø32*2,0
73	Cigüeñal derecho	1	Ø32*2,0
74	Perno 2	4	GB/T 5780-2000 M8*42
75	Cubierta del cigüeñal	2	Ø68,2*117
76	Ensamblaje cigüeñal izquierdo	1	Soldadura
77	Tapa terminal	2	Ø76*6,5
78	Guía de la manivela	4	Ø76*17,5
79	Sensor	1	L=150
80	Cierre rotor	4	Ø25*Ø20,1*10
81	Cigüeñal rodamiento izquierdo	1	Soldadura
82	Cubierta conector izquierdo	2	181*107*51,5
83	Cubierta conector derecho	2	181*107*51,5
84	Tuerca	4	GB/T 41-2000 M12*1,75 H=9
85	Perno 5	2	Ø10*M8*32
86	Toma universal	4	Ø16*6
87	Pieza conectora universal	2	M12*56
88	Ensamblaje pedal izquierdo	1	Soldadura
89	Enchufe elíptica	4	50*25*2,0
90	Cubierta del tubo del pedal	4	Ø32*Ø19*14

Núm.	Descripción	Cantidad	Características
91	Cierre ondulado	2	Ø19
92	EVA	4	280*50*Ø3,0
93	Pedal	2	434*220*102
94	Soporte para el pie	2	378,1*174,9*Ø13
95	Junta	8	GB/T 95-2002 6
96	Perno 4	8	GB/T 70,2-2000 M6*15
97	Ensamblaje pedal derecho	1	Soldadura
98	Ensamblaje del tubo de la rueda	2	Soldadura
99	Cubierta del eje rotatorio	4	104,6*50*43
100	Cubierta del tubo del eje del pedal	2	88*62*32
101	Cubierta de rueda	2	146,7*131,8*89,7
102	Separador de rueda	2	122*62*44
103	Muelle exterior	4	GB/T 959,1-1986 15
104	Rueda	4	Ø79*37
105	Cierre ondulado	4	Ø16
106	Perno 4	2	GB/T 5780-2000 M10*60
107	Montaje del tubo capilar	2	Soldadura
108	Cojinete giratorio	4	Ø56*17,5
109	Cubierta de la placa giratoria	2	Ø57*6,6
110	Clavija elíptico	2	60*30*2,0
111	Soporte	10	6004ZZ
112	Parte interior de la placa giratoria	1	Ø25*Ø20,5*61,1
113	Junta	4	GB/T 95-2002 4

MONTAJE



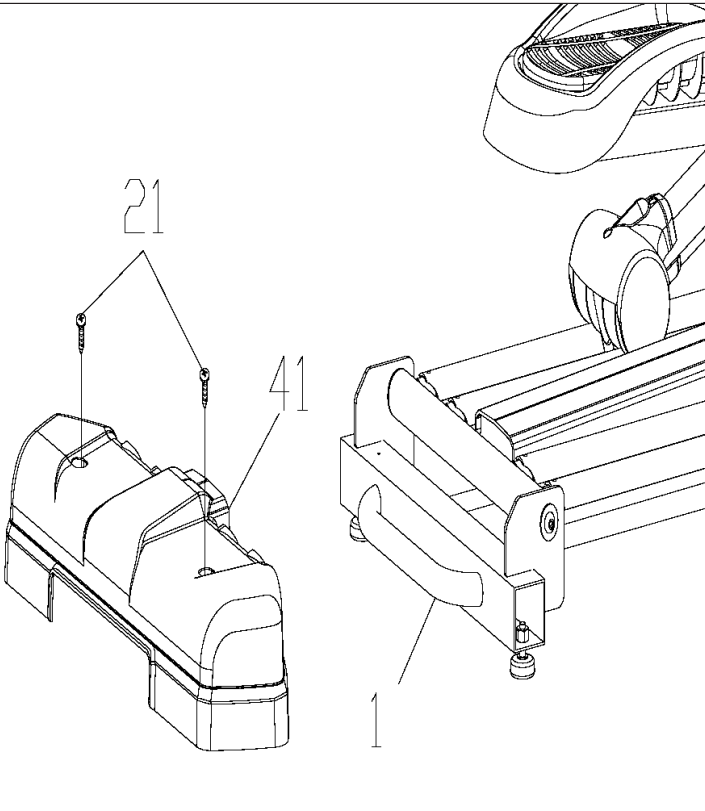
Retire la chapa candado (C) y dos pernos (B) en la parte final del frontal de la estructura principal y tírelas porque ya no van a ser necesarias en el resto de la instalación. Monte la parte superior del soporte (44) en la dirección de la flecha como se muestra en la ilustración hasta que esté cerca de la estructura principal (1). Una persona sostiene la sujeción (44) y otra persona comprueba la conexión de los cables (A1-A1) y los conecta. El borne se inserta en el agujero de metal alargado del marco principal para evitar una sobrecarga de la señal. Como se muestra en la figura, el soporte superior (44) se fija en la estructura principal (1) y se fija.



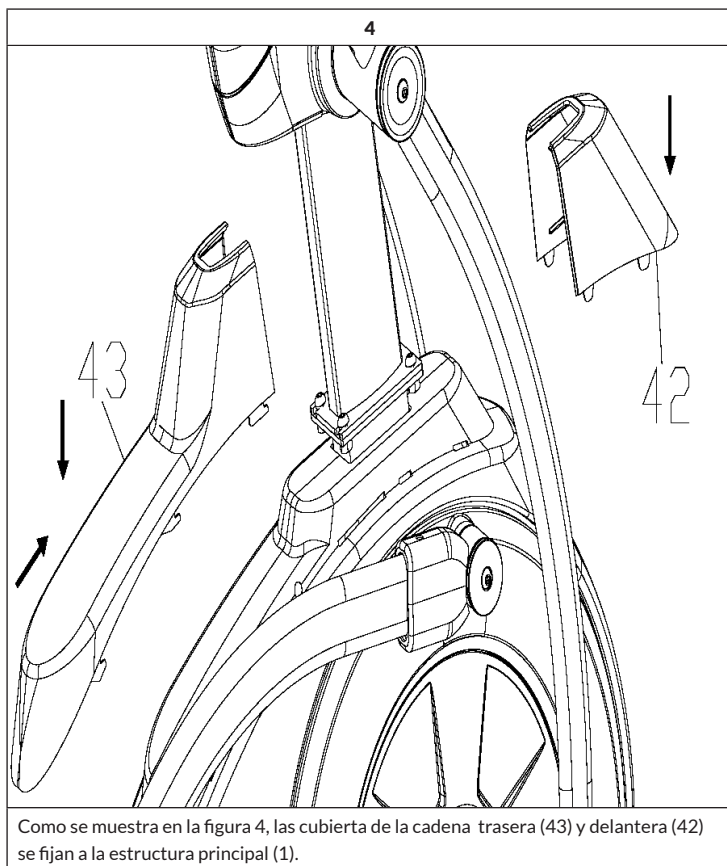
Como se muestra en la figura, la estructura principal (1) está protegido con material envolvente (A) y los tornillos (33+34), que están prefijados a los conectores de la izquierda y de los tubos del pie derecho delante y el tornillo superior (21) de la estructura principal se deben retirar para el montaje.

Introduzca el conector tubo del pie derecho (3) en el cuadrado correspondiente de la estructura principal (1) y fíjelo con tres M8*20 tornillos octogonales (33) y ocho juntas elásticas (34). El otro lado se fija de la misma manera. Retire los envoltorios (A) de debajo de la estructura principal (1). Cubra la cubierta delantera (40) en la sujeción cuadrada de la parte frontal de la estructura principal (1). Asegúrela con dos 4.2*19 tornillos de estrella (21).

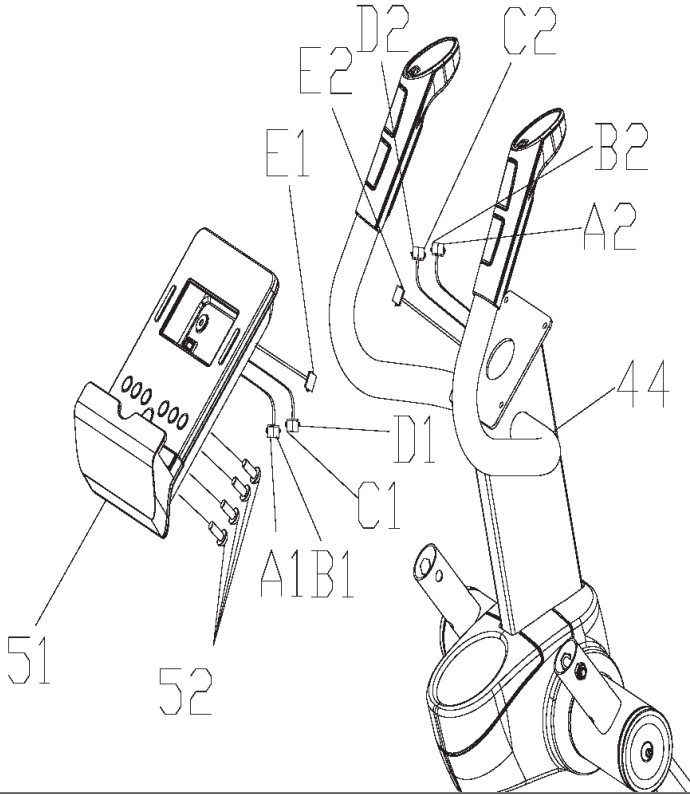
3



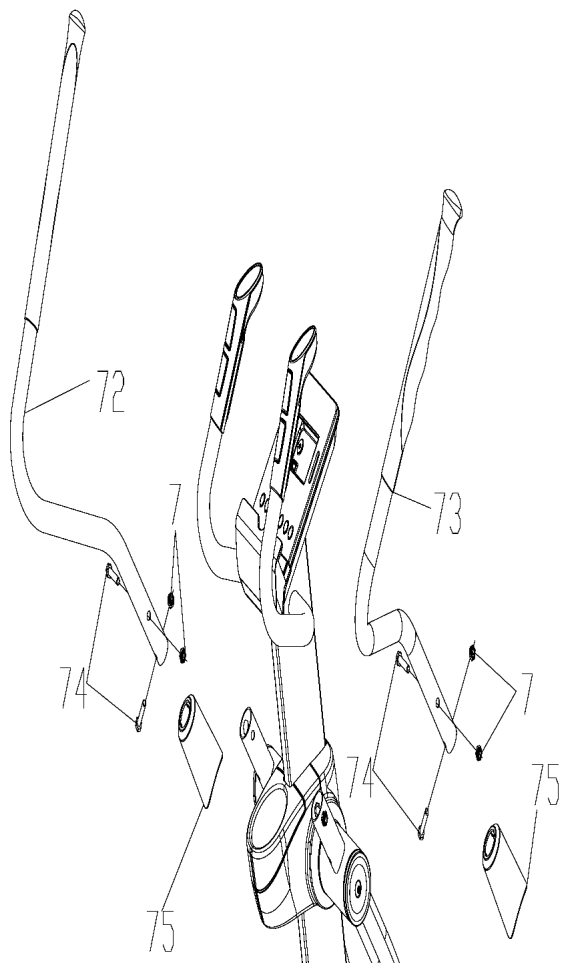
Como se muestra en la figura 3, retire do 4.2*19 tornillos de estrella (21) prefijados a la estructura principal (81) y cierre y fije la cubierta posterior (41) a la estructura principal (1).



5



Como se muestra en la figura, los cables de debajo del contador electrónico se conectan de la siguiente manera: A1-A2, B1-B2, C1-C2, D1-D2 y E1-E2. Los conectores se introducen en el agujero metálico grande en el soporte de la computadora para evitar una sobrecarga. Finalmente, el contador eléctrico (51) se coloca en el soporte (44) con 4 tornillos M5*8 tornillos del contador eléctrico.



Como se muestra en la figura 6, retire los cuatro tornillos octogonales M8*45 y cuatro tuercas de seguridad M8 que están prefijadas a la derecha y la izquierda del cigüeñal (72+73). Las dos cubiertas (75) están fijadas a la derecha e izquierda respectivamente. Introduzca el cigüeñal izquierdo (72) en el ensamble izquierdo del cigüeñal y fíjelo con dos tornillos octogonales M8*45 y dos juntas de seguridad M8 (compruebe la dirección de la cabeza). Finalmente, retire la cubierta del cigüeñal.

ICONSOLE+ APP

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



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

ENTRENAMIENTO CON KINOMAP APP

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

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

Regístrate gratis y empieza ahora!



FUNCIONES DE LA PANTALLA

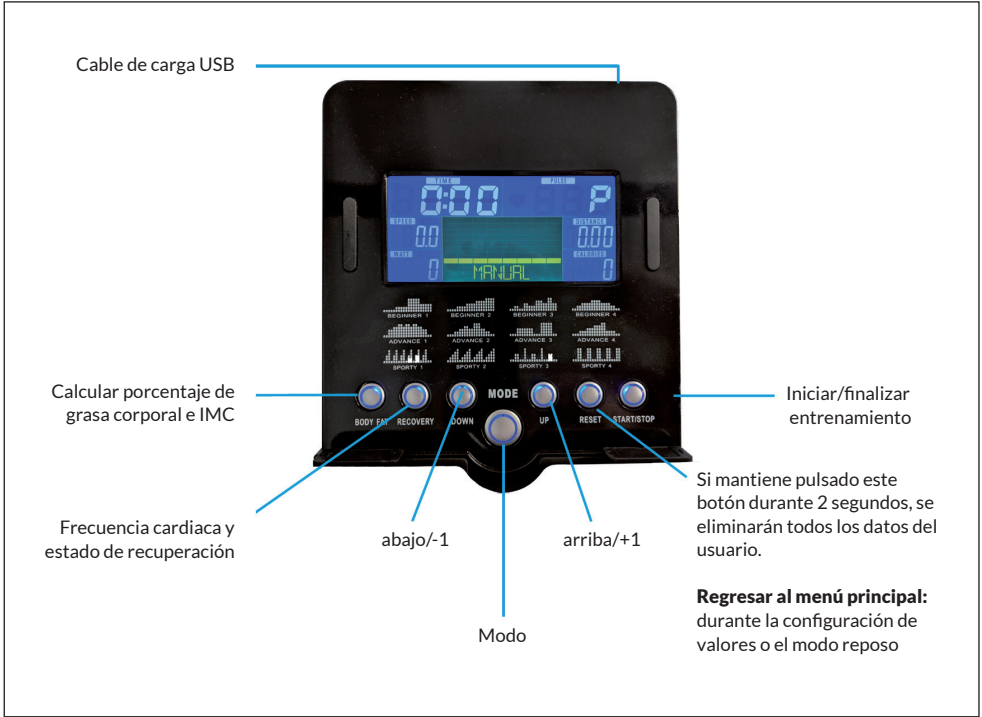
Pantallas

Pantalla	Descripción
TIME	Count up: Cronómetro, no hay ningún objetivo establecido. Cuenta de 00:00 a 99:59 en intervalos de 1 minuto. Count down: cuenta atrás, si ha establecido un tiempo de entrenamiento, se inicia la cuenta atrás hasta 00:00 en intervalos de 1 minuto.
SPEED	Muestra la velocidad de entrenamiento. La velocidad máxima es de 99.9 Km/h o mph
RPM	Muestra la rotación por minuto en un rango 0-99
DISTANCE	Suma la distancia total de 0,00 hasta 99,99 km o millas. El usuario puede programar la distancia objetivo con la tecla UP/DOWN. Con cada pulsación incrementa o disminuye la distancia en 0,1 km o millas entre 0,00 y 99,90.
CALORIES	Suma las calorías consumidas durante el entrenamiento entre 0 y máximo 9999 calorías. Estos datos son solo una guía para comparar entre diferentes sesiones de entrenamiento y no deben utilizarse con fines médicos.
PULSE	Se puede establecer un objetivo de pulsaciones por minuto entre 0 y 230 ppm. El aparato pitará cuando se sobrepasen las pulsaciones predeterminadas durante el entrenamiento.
WATTS	Muestra los vatios del entrenamiento en un rango de 0 a 999.
MANUAL	Modo de entrenamiento manual
BEGINNER	Programa seleccionado
ADVANCE	Programa seleccionado
SPORTY	Programa seleccionado
CARDIO	Entrenamiento cardio
WATT PROGRAM	Modo de entrenamiento constante

Descripción de claves

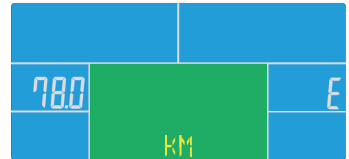
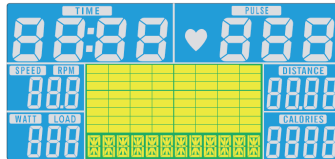
Clave	Descripción
UP	Se aumenta la resistencia / selección de ajuste
DOWN	Se reduce la resistencia / selección de ajuste
MODE/ ENTER	Confirmar el ajuste o la selección
RESET	Si mantienes pulsado este botón durante 2 segundos, el training computer se reiniciará y se reiniciará desde los ajustes de usuario. Restablecer el menú principal durante el entrenamiento o el modo de parada.
START/STOP	Comience o detenga el entrenamiento.
RECOVERY	Comprobación del estado de recuperación de la frecuencia cardíaca
BODY FAT	Para medir el porcentaje de grasa corporal en modo de parada, pulse esta tecla

CONSOLA Y FUNCIONES DE LOS BOTONES



Encendido

Si conecta el enchufe del aparato a una toma de corriente, el ordenador de control se enciende y todos los elementos se iluminan durante 2 segundos en el monitor LCD. Tras 4 minutos, el aparato cambia al modo de ahorro de energía si el aparato no se utiliza y no se detecta el ritmo cardiaco. Pulse cualquier botón para finalizar el modo de ahorro de energía.



Modo Manual (Manual)

En el menú principal, pulse el botón START para iniciar el entrenamiento en modo manual.



- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija MANUAL o pulse MODE para seleccionar un programa.
- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE y, a continuación, pulse MODE para confirmar.
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir la resistencia.
- Pulse START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Modo Principiante (Beginner)



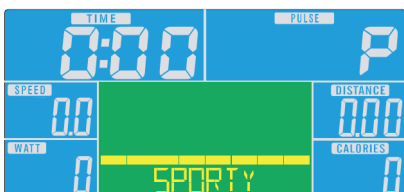
- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija el modo Principiante (Beginner) y pulse el botón MODE para seleccionarlo.
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar el tiempo.
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir la resistencia.
- Pulse START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Modo Avanzado (Advanced)



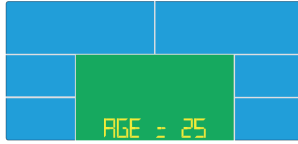
- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija el modo Avanzado (Advanced) y pulse el botón MODE para seleccionarlo.
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar el tiempo.
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir la resistencia.
- Pulse START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Modo Atleta (Sporty)



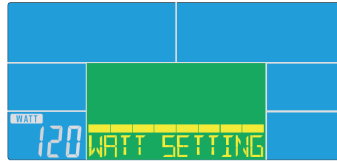
- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija el modo Atleta (Sporty) y pulse el botón MODE para seleccionarlo.
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar el tiempo.
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir la resistencia.
- Pulse START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Modo Cardiovascular (Cardio)



- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija el modo Cardiovascular (Cardio) y pulse el botón MODE para seleccionarlo.
- Pulse AUMENTAR o DISMINUIR para elegir 55%, 75%, 90% o TAG (TARGET H.R. = frecuencia cardíaca meta). (La configuración por defecto es: 100).
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar el tiempo de entreno.
- Pulse START/STOP para empezar o pausar el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Modo Vatios (Watt)



- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija el modo Vatios (Watt) y pulse el botón MODE para seleccionarlo.
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para configurar el número de vatios (la configuración por defecto es: 120).
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar el tiempo.
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el número de vatios.
- Pulse START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

La resistencia durante la fase de entrenamiento de cardio determina en gran medida la intensidad del entrenamiento y los resultados del mismo.

Un entrenamiento óptimo incluye una fase de calentamiento (1), una fase intensiva de cardio (2) y una fase de recuperación final (3). Si hace progresos o quiere quemar calorías, debe realizar estas 3 fases y entrenarse como mínimo durante 20-30 minutos en el ergómetro.

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

Comida y bebida

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

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

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

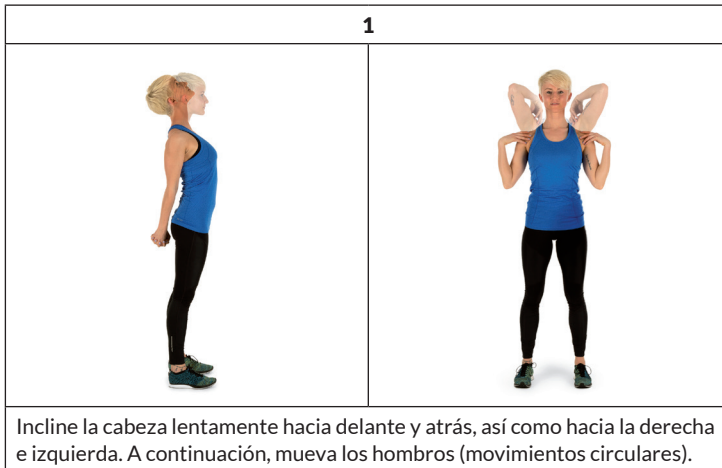
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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

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

RETIRADA DEL APARATO



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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Fabricante:

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



Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:

2014/53/UE (RED)

2011/65/UE (refundición RoHS)

Cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	94
Pièces détachées	96
Assemblage	101
iConsole+ app	107
Entraînement avec l'app kinomap	107
Fonctions de l'écran	108
Console et fonctions des touches	110
Aperçu de l'entraînement cardio	114
Échauffement avant l'entraînement	117
Entretien et maintenance	120
Conseils pour le recyclage	121
Déclaration de conformité	121

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10034542
------------------	----------

**MISE EN GARDE**

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

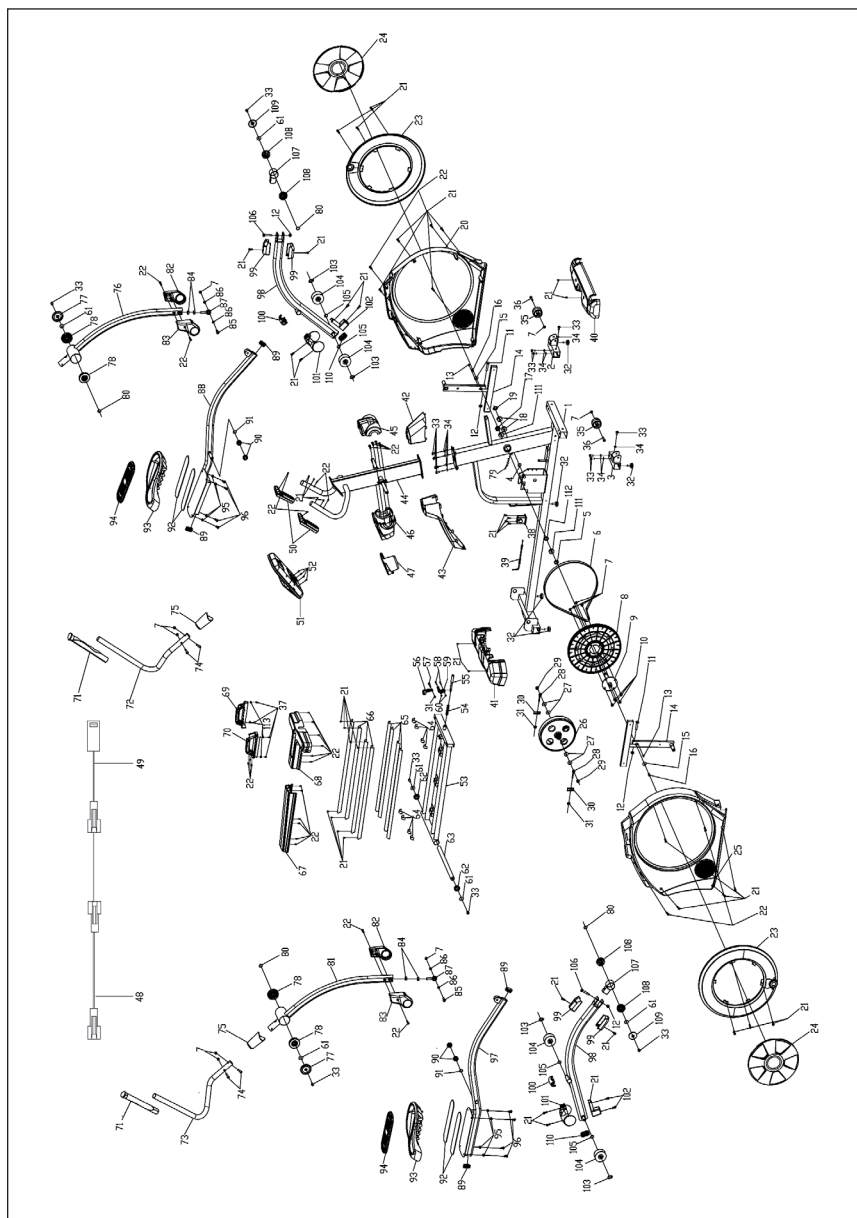
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

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

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

Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 150 kg.

PIÈCES DÉTACHÉES



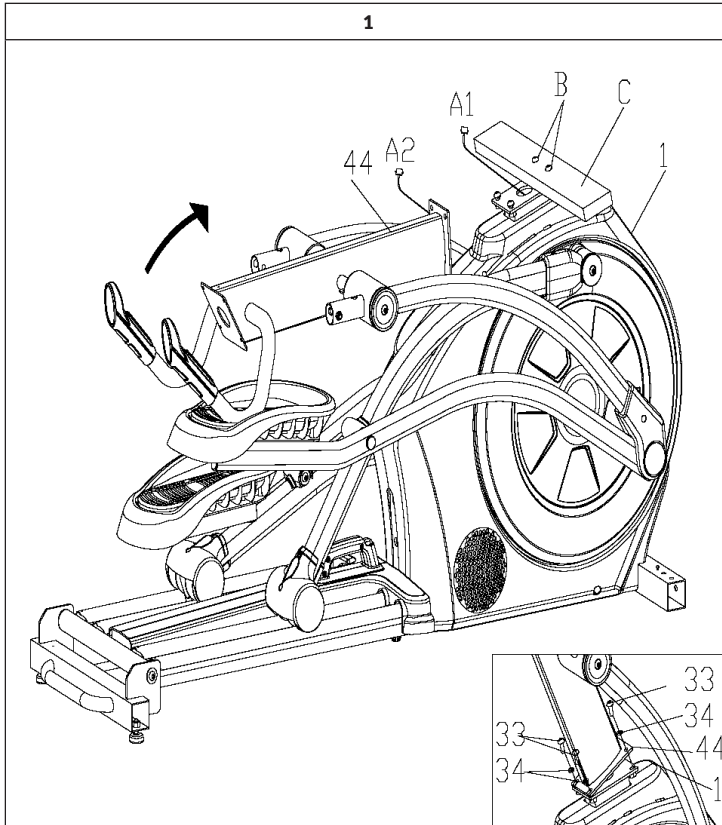
N°	Description	Quantité	Propriétés
1	Cadre principal	1	Soudage
2	Pièce de raccordement du tube de pied gauche	1	120*40*35
3	Pièce de raccordement du tube de pied droit	1	M10*30
4	Joint courbé	1	∅10
5	Carter moteur court	1	∅25*∅20,5*9
6	Courroie	1	550J6
7	Ecrou	12	GB/T 889.1-2000 M8
8	Poulie	1	∅380*22,2
9	Mandrin fileté droit	1	∅20*170
10	Boulon 1	4	GB/T 70,2-2000 M8*16
11	Boulon 2	2	GB/T 5780-2000 M10*55
12	Ecrou	2	GB/T 889,1-2000 M10
13	Embout	2	15*6*6
14	Connexion croisée	2	Soudage
15	Joint moyen	2	∅25*∅6,2*1,5
16	Boulon 3	2	GB/T 5780-2000 M6*20
17	Ecrou de fixation	1	M20*1,0
18	Support	2	6300ZZ
19	Ressort extérieur	1	GB/T 959,1-1986 10
20	Carter de chaîne gauche	1	826*100*797
21	Vis 1	41	Soudage
22	Vis 2	38	GB/T 845-1985 ST4,2*13
23	Platine	2	∅568,9*35,8
24	Carter de la platine	2	∅364*20
25	Carter de chaîne droit	1	826*101*737
26	Volant d'inertie	1	∅260*121
27	Rondelle	4	GB/T 95-2002 10
28	Ecrous de fixation	2	M6*58
29	Ecrous de fixation 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,0
30	Sortir la pièce fixe	2	3

N°	Description	Quantité	Propriétés
31	Ecrou	3	GB/T 889,1-2000 M6
32	Butée	5	∅38*47*M8
33	Ecrou 1	18	GB/T 70,2-2000 M8*20
34	Rondelle	10	GB/T 859-1987 8
35	Roue	2	∅63,5*52
36	Ecrou 2	2	GB/T 5780-2000 M8*70
37	Vis 1	6	GB/T 5780-2000 M4*10
38	Moteur à commande par câble	1	P=150
39	Câble du moteur	1	P=115 5KG
40	Régulateur de pression	1	657,9*170*67,8
41	Cache arrière	1	656,7*181,8*123,6
42	Carter de chaîne avant	1	183*120,4*150,5
43	Carter de chaîne arrière	1	445*135*260
44	Support de colonne	1	Soudage
45	Cache de tube avant	1	198*145*71,5
46	Cache de tube central	1	198*181*145
47	Cache de tube supérieur	1	143*130*97
48	Partie supérieure du câble	1	L=750
49	Partie inférieure du câble	1	L=850
50	Fréquencemètre	2	221*49*42
51	Ordinateur	1	SM2580
52	Ecrou 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
53	Support de rails de guidage	1	Soudage
54	Ressort de réglage	1	∅12,5*76
55	Ecrous de réglage	1	∅14*128
56	Bouton	1	73,4*31,4*27,5
57	Boulon 1	1	GB/T 70,2-2000 M6*40
58	Vis 4	2	GB/T 5780-2000 M4*30
59	Connexion de la tête	1	54*41*23,5
60	Ecrou	2	GB/T 889,1-2000 M4
61	Grand joint	8	∅28*∅8,2*2
62	Couvercle de protection de l'arbre rotatif	2	∅38*15

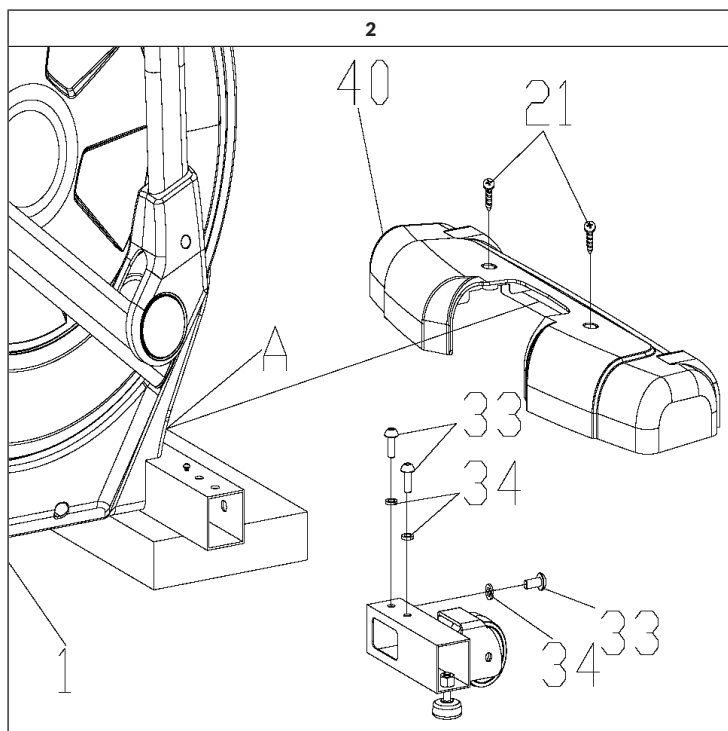
N°	Description	Quantité	Propriétés
63	Arbre rotatif arrière	1	Ø25*430
64	Matelas de protection	8	43*12*Ø1,5
65	EVA	4	700*52*Ø1,0
66	Rail de guidage en aluminium	4	38*19*730
67	Cache central du rail de guidage	1	481*131,7*58
68	Cache avant du rail de guidage	1	461,2*305,5*70
69	Manette de réglage gauche	1	201,6*85,4*57,2
70	Manette de réglage droite	1	201,7*85,4*49
71	Manchon de poignée	2	330*67*41,8
72	Vilebrequin gauche	1	Ø32*2,0
73	Vilebrequin droit	1	Ø32*2,0
74	Boulon 2	4	GB/T 5780-2000 M8*42
75	Carter du vilebrequin	2	Ø68,2*117
76	Montage vilebrequin à gauche	1	Soudage
77	Embout	2	Ø76*6,5
78	Guide de manivelle	4	Ø76*17,5
79	Capteur	1	L=150
80	Joint rotatif	4	Ø25*Ø20,1*10
81	Montage vilebrequin à droite	1	Soudage
82	Cache de connecteur gauche	2	181*107*51,5
83	Cache de connecteur droit	2	181*107*51,5
84	Ecrou	4	GB/T 41-2000 M12*1,75 H=9
85	Boulon 5	2	Ø10*M8*32
86	Prise universelle	4	Ø16*6
87	Raccord universel	2	M12*56
88	Groupe d'assemblage pédale gauche	1	Soudage
89	Prise elliptique	4	50*25*2,0
90	Cache de tube de pied	4	Ø32*Ø19*14

N°	Description	Quantité	Propriétés
91	Joint courbé	2	Ø19
92	EVA	4	280*50*Ø3,0
93	Pédale	2	434*220*102
94	Patin de pédale	2	378,1*174,9*Ø13
95	Rondelle	8	GB/T 95-2002 6
96	Ecrou 4	8	GB/T 70,2-2000 M6*15
97	Groupe d'assemblage pédale droite	1	Soudage
98	Tube porteur de groupe de montage	2	Soudage
99	Cache de l'arbre rotatif	4	104,6*50*43
100	Cache de l'arbre tubulaire de pied	2	88*62*32
101	Cache du rouleau	2	146,7*131,8*89,7
102	Entretoise du rouleau	2	122*62*44
103	Ressort extérieur	4	GB/T 959,1-1986 15
104	Rouleau	4	Ø79*37
105	Joint courbé	4	Ø16
106	Ecrou 4	2	GB/T 5780-2000 M10*60
107	Tube de raccordement du groupe de montage	2	Soudage
108	Prise du rouleau	4	Ø56*17,5
109	Cache de la platine	2	Ø57*6,6
110	Prise elliptique	2	60*30*2,0
111	Support	10	6004ZZ
112	Manchon intérieur du volant d'inertie	1	Ø25*Ø20,5*61,1
113	Rondelle	4	GB/T 95-2002 4

ASSEMBLAGE



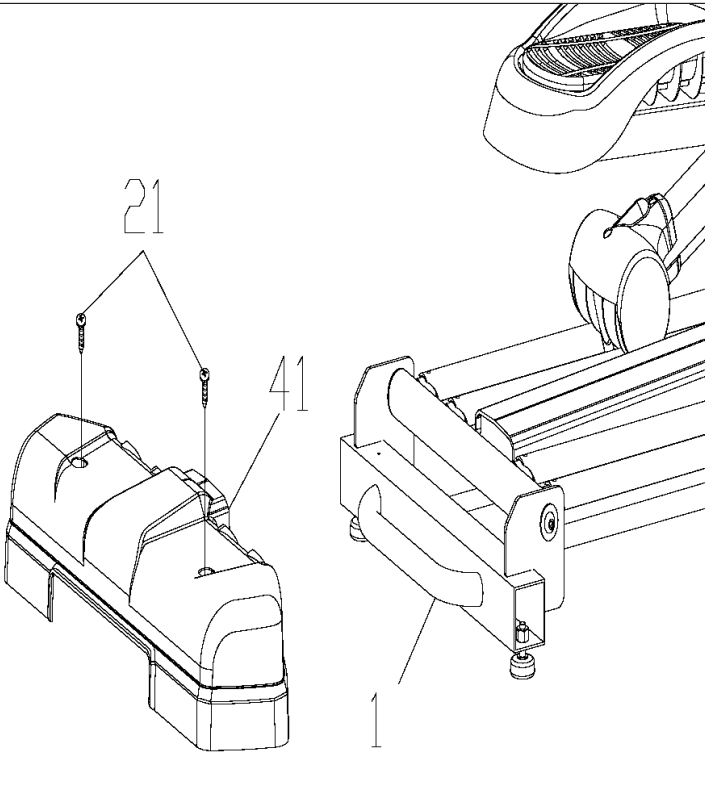
Retirez la plaque de verrouillage (C) et les deux boulons (B) à l'avant du cadre principal et jetez-les car ils ne seront plus nécessaires pour la suite de l'installation. Montez le support supérieur (44) dans le sens de la flèche, comme indiqué sur la figure, jusqu'à ce qu'il se trouve à proximité du cadre principal (1). Une personne tient le support supérieur (44) et une deuxième personne vérifie les câbles de connexion (A1-A1) une fois la connexion établie. La pince s'insère dans le grand trou métallique du cadre principal (1) pour éviter de surcharger la ligne de signal. Comme indiqué sur la photo, le support supérieur (44) se fixe dans le cadre principal (1) et est ensuite pré-verrouillé.



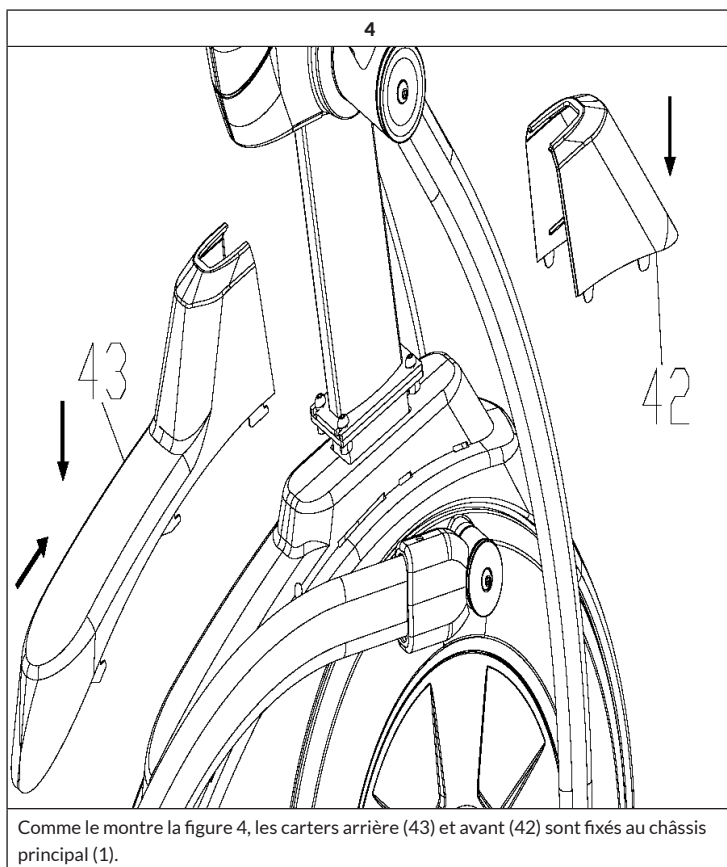
Comme le montre la figure, le cadre principal (1) est rembourré de matériau d'emballage (A) et les vis (33 + 34) sont préalablement fixées aux pièces de raccord des pieds avant gauche et droit et la vis supérieure (21) du cadre principal (1) sont d'abord réservés pour le montage.

Le connecteur du tube de pied droit (3) est inséré dans le connecteur carré correspondant du cadre principal (1) et fixé à l'aide de trois vis octogonales intérieures M8 * 20 (33) et de huit joints élastiques (34). L'autre côté est assemblé de la même manière. Sortez le matériau d'emballage (A) sous le châssis principal (1). Recouvrez le cache avant (40) du tube carré à l'avant de l'ensemble du cadre principal (1). Fixez avec deux vis cruciformes de 4,2 x 19 (21).

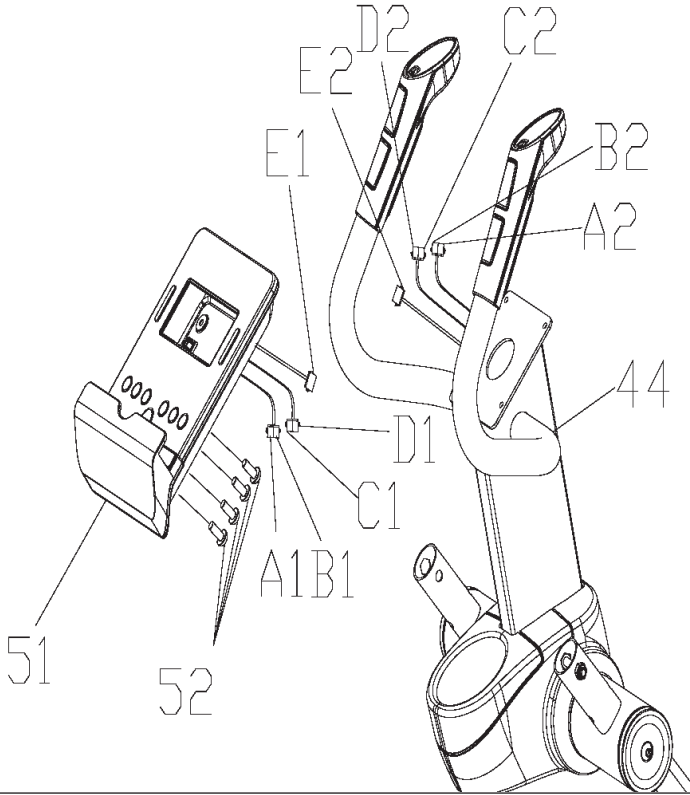
3



Comme le montre la figure 3, retirez deux vis cruciformes 4,2 x 19 (21) préalablement fixées au châssis principal (81), puis fermez et fixez le cache arrière (41) au châssis principal (1).

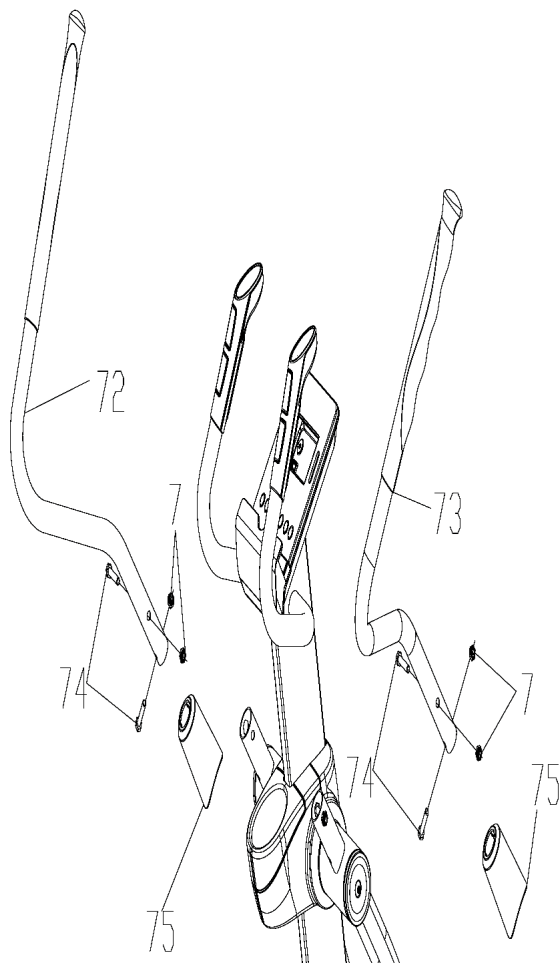


5



Comme le montre la figure, les câbles sous le compteur électrique sont connectés comme suit : A1-A2, B1-B2, C1-C2, D1-D2 et E1-E2. Les connecteurs sont insérés dans le grand trou métallique du support de l'ordinateur pour éviter toute surcharge. Enfin, le compteur électrique (51) sur le support de colonne (44) avec quatre vis M5 * 8 sur le compteur électrique.

6



Retirez les quatre boulons octogonaux M8 * 45 et les quatre contre-écrous M8 préalablement fixés sur les côtés droit et gauche du vilebrequin (72 + 73), comme indiqué à la figure 6. Les deux caches de vilebrequin (75) sont chacun fixés aux vilebrequins droit et gauche. Insérez le vilebrequin gauche (72) dans l'ensemble vilebrequin gauche et fixez-le à l'aide de deux boulons octogonaux M8 * 45 et de deux écrous de blocage M8 (faites attention au sens de la tête de boulon). Enfin, retirez le cache de vilebrequin.

ICONSOLE+ APP

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



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

ENTRAÎNEMENT AVEC L'APP KINOMAP

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

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

Inscrivez-vous gratuitement et commencez maintenant !



FONCTIONS DE L'ÉCRAN

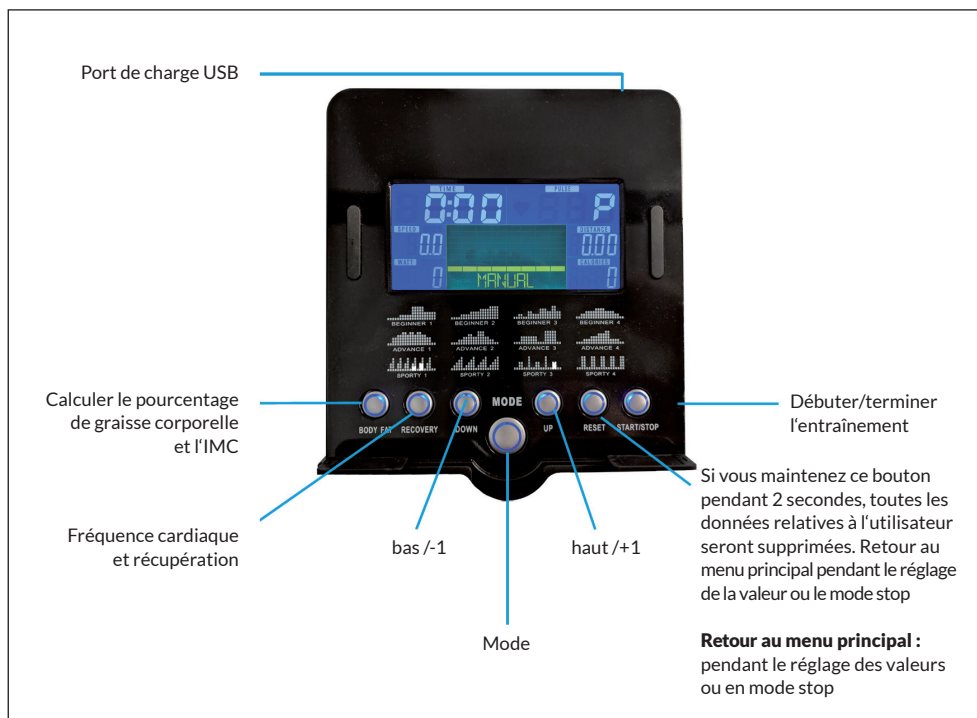
Affichage

Affichage	Description
TIME	Compte de la durée : Aucun objectif prédéfini, le temps est compté de 00:00 à 99:59 au maximum, par incréments d'une minute. Compte à rebours : Si l'entraînement est effectué avec une durée prédéfinie, le compte à rebours démarre à la durée réglée jusqu'à 00:00 par incréments d'une minute entre 99:00 et 00:00.
SPEED	Affiche la vitesse instantanée de l'entraînement. La vitesse maximale est 99.9 km / h ou mph.
RPM	Affiche les tours par minute. Plage d'affichage: 0-999.
DISTANCE	Cumule la distance totale de 0,00 à 99,99 km ou miles. L'utilisateur peut prédéfinir les données de distance cible avec la touche haut/bas par incréments de 1 km ou par miles entre 0,00 et 99,90..
CALORIES	Cumule la consommation de calories pendant l'exercice de 0 à 9999 calories au maximum. Ces données sont approximatives pour permettre de comparer différents exercices et ne doivent pas être utilisées avec un but médical.
PULSE	L'utilisateur peut définir une fréquence cible de 0-230. Le buzzer l'ordinateur sonne lorsque la fréquence cardiaque réelle est supérieure à la valeur cible pendant l'exercice.
WATTS	Affiche les performances d'entraînement actuelles. Plage d'affichage 0-999 watts.
MANUAL	Entraînement en mode manuel.
BEGINNER	Sélection d'un programme.
ADVANCE	Sélection d'un programme.
SPORTY	Sélection d'un programme.
CARDIO	Entraînement avec fréquence cible en mode d'entraînement HR.
WATT PROGRAM	Mode d'entraînement constant.

Description des touches

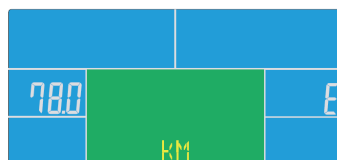
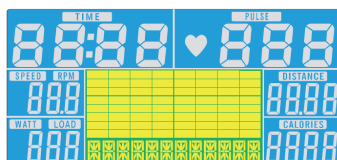
Touche	Fonction
UP	La résistance est augmentée / sélection du réglage
DOWN	La résistance est réduite / sélection du réglage
MODE/ ENTER	Pour confirmer ou choisir le réglage
RESET	Si vous maintenez ce bouton pendant 2 secondes, le cardio est réinitialisé et redémarre en mode personnalisé. Réinitialisez le menu principal pendant l'exercice ou en mode d'arrêt.
START/STOP	Pour démarrer ou arrêter la séance d'entraînement.
RECOVERY	Test de l'état de récupération de la fréquence cardiaque
BODY FAT	Pour mesurer la graisse corporelle en mode d'arrêt, appuyez sur cette touche

CONSOLE ET FONCTIONS DES TOUCHES



Démarrage

Lorsque vous branchez l'adaptateur dans la prise, l'ordinateur de contrôle s'allume ainsi que toutes les lumières sur l'écran LCD pendant 2 secondes. Au bout de 4 minutes, l'appareil passe en mode d'économie d'énergie lorsqu'il n'est pas utilisé et qu'aucune pulsation n'est détectée. Appuyez sur n'importe quelle touche pour quitter le mode d'économie d'énergie.



Mode manuel (Manual)

Appuyez sur START dans le menu principal pour démarrer l'entraînement en mode manuel.



- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez MANUAL et appuyez sur MODE pour entrer dans le programme.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE et appuyez sur MODE pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode débutant (Beginner)



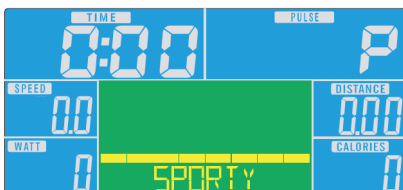
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez le mode Débutant (Beginner) et appuyez sur la touche MODE pour y accéder.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode avancé (Advanced)



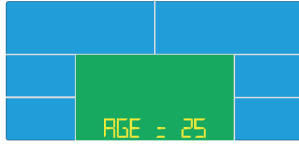
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez le mode avancé et appuyez sur MODE pour y accéder.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur HAUT ou BAS pour ajuster la résistance.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal.

Mode sportif (Sporty)



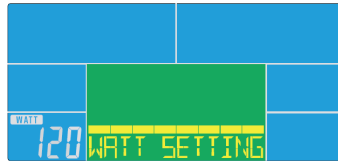
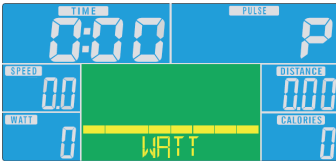
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez le mode Sporty et appuyez sur MODE pour y accéder.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Cardio (Cardio)



- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez le mode cardio et appuyez sur MODE pour l'entrer.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner 55%, 75%, 90% ou TAG (TARGET H.R. = fréquence cardiaque cible) (Le réglage par défaut est : 100).
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure de l'entraînement.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode watts (Watt)



- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez le mode Watt (Watts) et appuyez sur MODE pour l'entrer.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler le nombre de Watts (la valeur par défaut est 120)
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler la puissance.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

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

Pendant l'entraînement

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Domaine d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Domaine d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

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

Manger et boire

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

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

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



ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



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



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

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

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

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

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

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

5



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

6



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

7



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

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

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

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

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Fabricant :

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



Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :

2014/53/UE (RED)
2011/65/UE (RoHS)

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	124
Pezzi singoli	126
Montaggio	131
iConsole+ app	137
Allenamento con la app kinomap	137
Funzioni schermo	138
Consolle e tasti funzione	140
Descrizione dell'allenamento cardio	144
Riscaldamento prima dell'allenamento	147
Pulizia e manutenzione	150
Smaltimento	151
Dichiarazione di conformità	151

DATI TECNICI

Articolo numero	10034542
-----------------	----------

**AVVERTENZA**

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

AVVERTENZE DI SICUREZZA

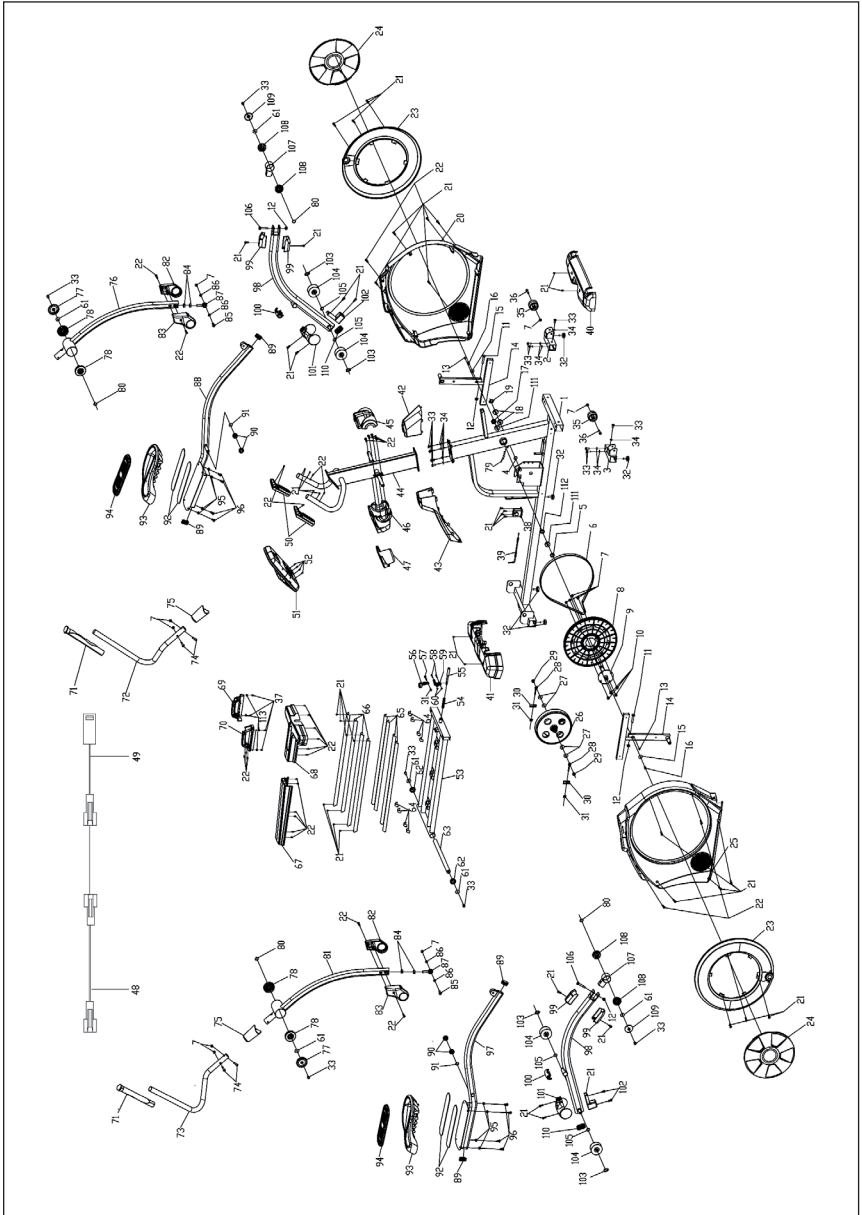
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

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

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

Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 150 kg.

PEZZI SINGOLI



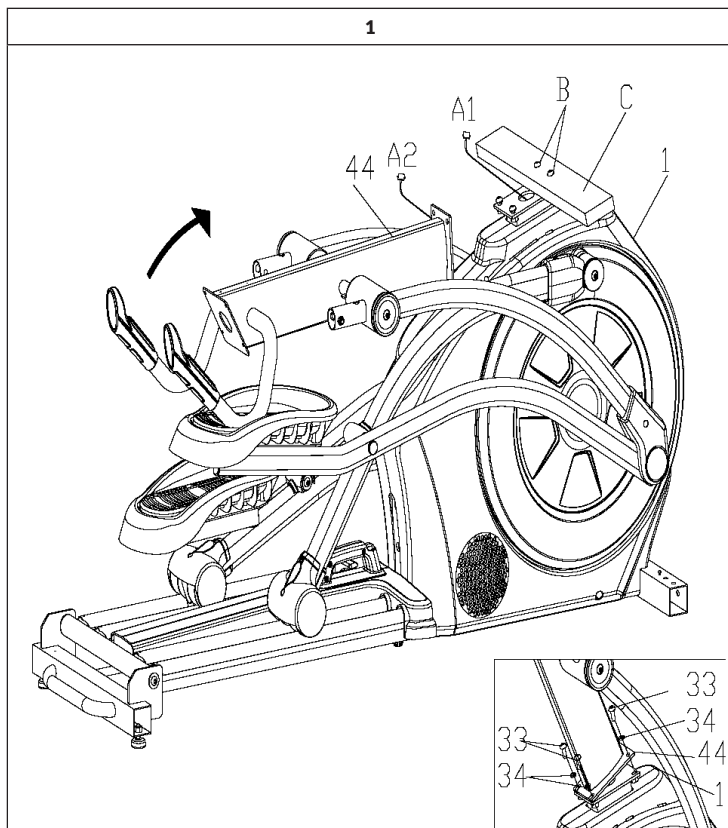
N.	Nome	Quantità	Caratteristiche
1	Telaio principale	1	Saldatura
2	Giunto del tubo del pedale sinistro	1	120*40*35
3	Giunto del tubo del pedale destro	1	M10*30
4	Giunto albero	1	Ø10
5	Carter corto	1	Ø25*Ø20,5*9
6	Cinghia	1	550J6
7	Dado	12	GB/T 889,1-2000 M8
8	Puleggia	1	Ø380*22,2
9	Mandrino filettato dritto	1	Ø20*170
10	Bullone 1	4	GB/T 70,2-2000 M8*16
11	Bullone 2	2	GB/T 5780-2000 M10*55
12	Dado	2	GB/T 889,1-2000 M10
13	Calotta terminale	2	15*6*6
14	Giunto trasversale	2	Saldatura
15	Guarnizione centrale	2	Ø25*Ø6,2*1,5
16	Bullone 3	2	GB/T 5780-2000 M6*20
17	Dado di fissaggio	1	M20*1,0
18	Supporto	2	6300ZZ
19	Molla esterna	1	GB/T 959,1-1986 10
20	Copertura catena sinistra	1	826*100*797
21	Vite 1	41	Saldatura
22	Vite 2	38	GB/T 845-1985 ST4,2*13
23	Disco girevole	2	Ø568,9*35,8
24	Copertura disco girevole	2	Ø364*20
25	Copertura catena destra	1	826*101*737
26	Volano	1	Ø260*121
27	Rondella	4	GB/T 95-2002 10
28	Bullone di fissaggio	2	M6*58
29	Dado di fissaggio 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,0
30	Estrarre il pezzo bloccato	2	3

N.	Nome	Quantità	Caratteristiche
31	Dado	3	GB/T 889,1-2000 M6
32	Tappo	5	Ø38*47*M8
33	Bullone 1	18	GB/T 70,2-2000 M8*20
34	Rondella	10	GB/T 859-1987 8
35	Girante	2	Ø63,5*52
36	Bullone 2	2	GB/T 5780-2000 M8*70
37	Vite 1	6	GB/T 5780-2000 M4*10
38	Motore di comando	1	P=150
39	Cavo motore	1	P=115 5KG
40	Regolatore di pressione	1	657,9*170*67,8
41	Copertura posteriore	1	656,7*181,8*123,6
42	Copertura catena anteriore	1	183*120,4*150,5
43	Copertura catena posteriore	1	445*135*260
44	Colonna	1	Saldatura
45	Copertura tubo anteriore	1	198*145*71,5
46	Copertura tubo centrale	1	198*181*145
47	Copertura tubo superiore	1	143*130*97
48	Cavo sezione superiore	1	L=750
49	Cavo sezione inferiore	1	L=850
50	Cardiofrequenzimetro	2	221*49*42
51	Computer	1	SM2580
52	Bullone 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
53	Supporto per guida	1	Saldatura
54	Molla regolatrice	1	Ø12,5*76
55	Perno regolatore	1	Ø14*128
56	Pulsante	1	73,4*31,4*27,5
57	Bullone 1	1	GB/T 70,2-2000 M6*40
58	Vite 4	2	GB/T 5780-2000 M4*30
59	Collegamento di testa	1	54*41*23,5
60	Dado	2	GB/T 889,1-2000 M4
61	Guarnizione grande	8	Ø28*Ø8,2*2
62	Custodia per albero rotante	2	Ø38*15

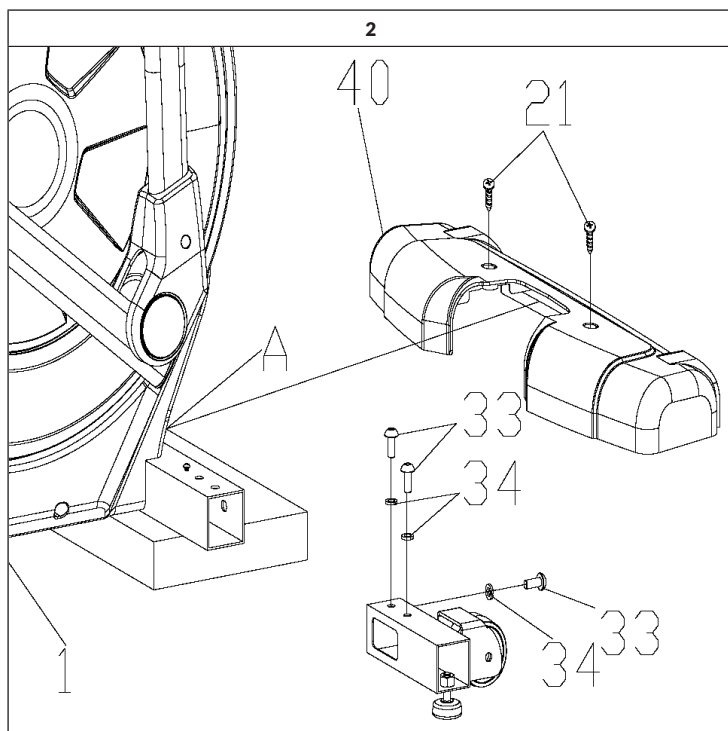
N.	Nome	Quantità	Caratteristiche
63	Albero rotante posteriore	1	Ø25*430
64	Tappetino di protezione	8	43*12*Ø1,5
65	EVA	4	700*52*Ø1,0
66	Guida d'alluminio	4	38*19*730
67	Copertura centrale della guida	1	481*131,7*58
68	Copertura anteriore della guida	1	461,2*305,5*70
69	Impugnatura sinistra	1	201,6*85,4*57,2
70	Impugnatura destra	1	201,7*85,4*49
71	Manicotto dell'impugnatura	2	330*67*41,8
72	Albero motore sinistro	1	Ø32*2,0
73	Albero motore destro	1	Ø32*2,0
74	Dado 2	4	GB/T 5780-2000 M8*42
75	Copertura albero motore	2	Ø68,2*117
76	Gruppo albero motore sinistro	1	Saldatura
77	Calotta terminale	2	Ø76*6,5
78	Guida per manovella	4	Ø76*17,5
79	Sensore	1	L=150
80	Guarnizione rotante	4	Ø25*Ø20,1*10
81	Gruppo albero motore destro	1	Saldatura
82	Copertura giunto sinistro	2	181*107*51,5
83	Copertura giunto destro	2	181*107*51,5
84	Dado	4	GB/T 41-2000 M12*1,75 H=9
85	Bullone 5	2	Ø10*M8*32
86	Boccola universale	4	Ø16*6
87	Giunto universale	2	M12*56
88	Gruppo di montaggio pedale sinistro	1	Saldatura
89	Spina ellittica	4	50*25*2,0
90	Copertura tubo del pedale	4	Ø32*Ø19*14

N.	Nome	Quantità	Caratteristiche
91	Guarnizione ondulata	2	Ø19
92	EVA	4	280*50*Ø3,0
93	Pedale	2	434*220*102
94	Rivestimento pedale	2	378,1*174,9*Ø13
95	Rondella	8	GB/T 95-2002 6
96	Bullone 4	8	GB/T 70,2-2000 M6*15
97	Gruppo di montaggio pedale destro	1	Saldatura
98	Gruppo di montaggio tubo portaruota	2	Saldatura
99	Copertura albero rotante	4	104,6*50*43
100	Copertura albero tubolare piede	2	88*62*32
101	Copertura rullo	2	146,7*131,8*89,7
102	Distanziale rullo	2	122*62*44
103	Molla esterna	4	GB/T 959,1-1986 15
104	Rullo	4	Ø79*37
105	Guarnizione ondulata	4	Ø16
106	Bullone 4	2	GB/T 5780-2000 M10*60
107	Gruppo di montaggio tubo di raccordo	2	Saldatura
108	Boccola del rullo	4	Ø56*17,5
109	Copertura disco rotante	2	Ø57*6,6
110	Spina ellittica	2	60*30*2,0
111	Supporto	10	6004ZZ
112	Manicotto interno volano	1	Ø25*Ø20,5*61,1
113	Rondella	4	GB/T 95-2002 4

MONTAGGIO



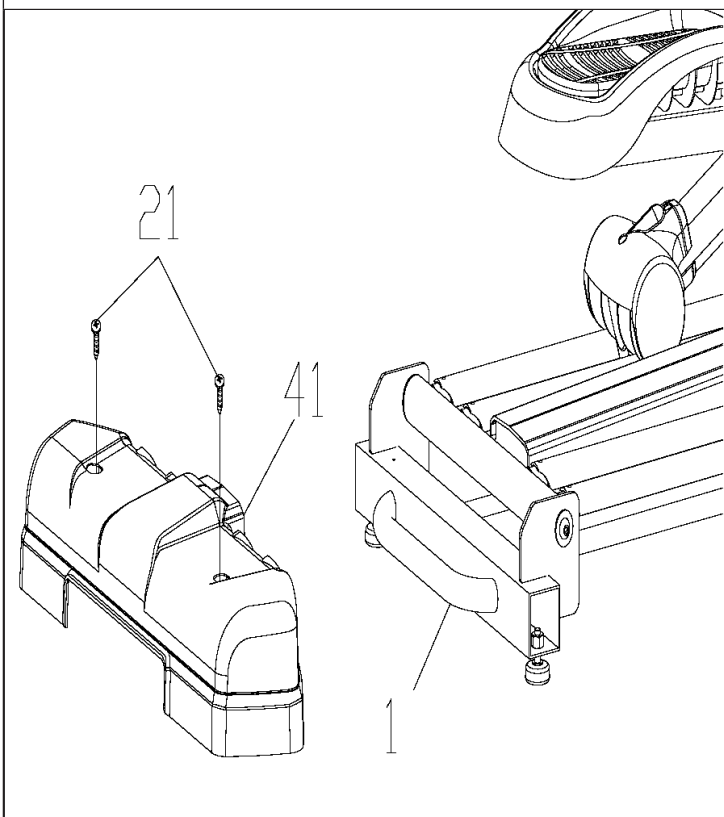
Rimuovere la piastra di supporto (C) e i due bulloni (B) dall'estremità anteriore del telaio principale e gettarli via, in quanto non serviranno più per il successivo montaggio. Montare la colonna superiore (44) nel senso della freccia come indicato nella figura, finché non si trova vicino al telaio principale (1). Una persona deve tenere ferma la colonna superiore (44), mentre l'altra verifica i cavi di allacciamento (A1-A1) dopo aver eseguito il collegamento. Il dispositivo di fissaggio va inserito nel grande foro di metallo nel telaio principale (1) per evitare un sovraccarico nella linea di trasmissione dei segnali. Fissare e bloccare la colonna superiore (44) nel telaio principale (1) come indicato nella figura.



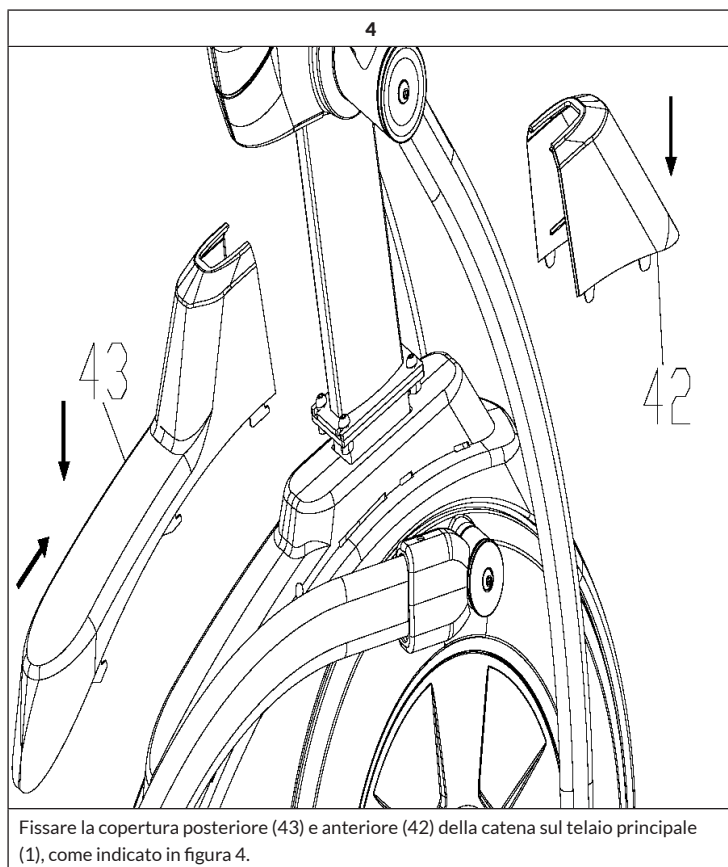
Imbottire come da figura il telaio principale (1) con il materiale da imballaggio (A) e le viti (33+34), che sono fissate nei giunti dei tubi del pedale sinistro e destro insieme alla vite superiore (21) del telaio principale (1), vengono momentaneamente tenute da parte.

Inserire il giunto del tubo del pedale destro (3) nel relativo giunto quadrato sul telaio principale (1) e fissarlo con tre viti a testa ottagonale incassata M8*20 e otto rondelle elastiche (34). L'altro lato va montato nello stesso modo. Togliere il materiale da imballaggio (A) da sotto il telaio principale (1). Coprire la copertura anteriore (40) sul tubo quadrato sul lato frontale del gruppo di montaggio del telaio principale (1). Quindi fissarla con due viti a testa cilindrica con intaglio a croce (21) da 4,2*19.

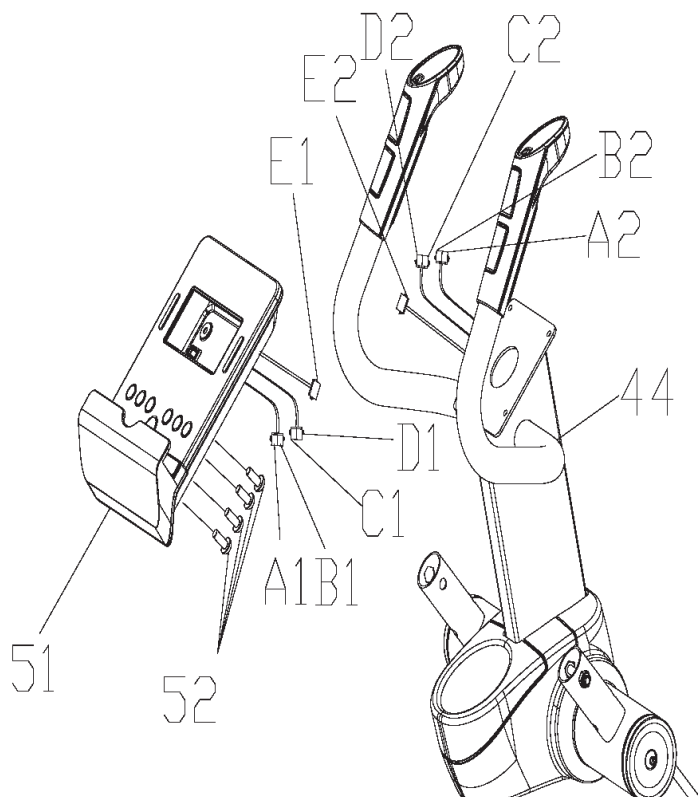
3



Rimuovere le due viti a testa cilindrica con intaglio a croce da 4,2*19 (21) fissate nel telaio principale (1). Poi chiudere e bloccare la copertura posteriore (41) sul telaio principale (1), come indicato in figura 3.

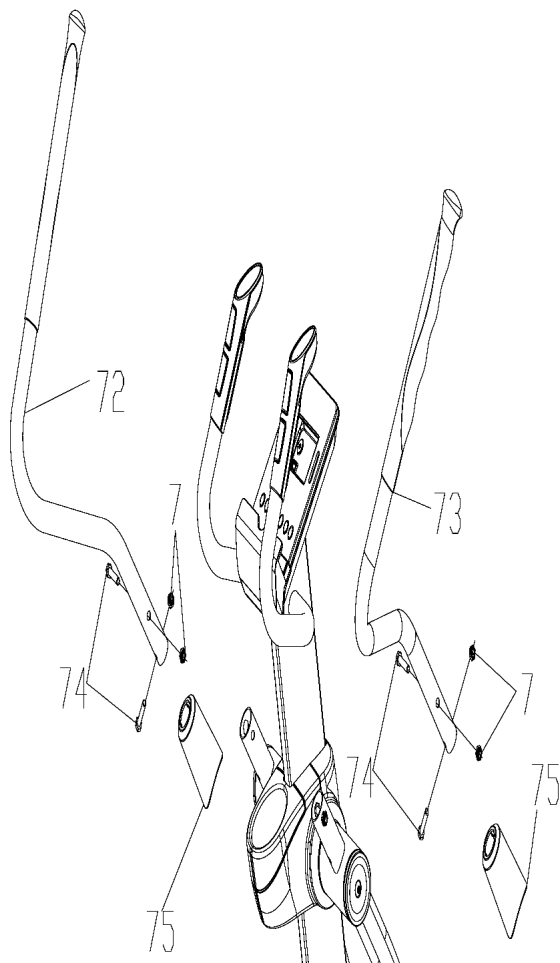


5



Come si evince dalla figura, i cavi sotto al computer sono collegati nel modo seguente: A1-A2, B1-B2, C1-C2, D1-D2 ed E1-E2. Inserire le connessioni nell'ampio foro di metallo che si trova nel supporto del computer, al fine di evitare che si verifichi un sovraccarico. Dopodiché fissare il computer (51) alla colonna (44) con quattro viti M5*8.

6



Rimuovere, come indicato in figura 6, le quattro viti a testa ottagonale M8*45 e i quattro dadi autobloccanti M8 fissati sul lato destro e sinistro dell'albero motore (72+73). Fissare le due coperture dell'albero motore (75) sull'albero motore destro e sinistro. Inserire l'albero motore sinistro (72) nel gruppo di montaggio sinistro dell'albero motore e fissarlo con due viti a testa ottagonale M8*45 e due dadi autobloccanti M8 (prestare attenzione alla direzione della testa della vite). Togliere infine la copertura dell'albero motore.

ICONSOLE+ APP

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



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

ALLENAMENTO CON LA APP KINOMAP

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

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

Registratevi ora e iniziate subito l'allenamento!



FUNZIONI SCHERMO

Funzioni del display

Funzioni	Descrizione
TIME	Count up: nessun obiettivo preimpostato, la durata viene calcolata da 00:00 fino a max. 99:59 un minuto per volta. Count down: se l'allenamento viene eseguito con la durata preimpostata, la durata della preimpostazione viene calcolata da 99:00 a 00:00 un minuto per volta.
SPEED	Indica la velocità attuale dell'allenamento. La velocità massima è di 99,9 km/h o mph.
RPM	Indica i giri al minuto. Area di visualizzazione: 0-999.
DISTANCE	Concentra il percorso complessivo da 0,00 fino a 99,99 km o miglia. L'utilizzatore può preimpostare i dati della distanza nominale tra 0,00 e 99,90 con il tasto SU/GIU' in passi da 1 km o 1 miglio.
CALORIES	Concentra il consumo di calorie durante l'allenamento da 0 a max. 9999 calorie. Questi dati sono un punto di riferimento approssimativo per paragonare diverse unità d'allenamento e non vanno utilizzati per cure mediche.
PULSE	L'utilizzatore può impostare la frequenza cardiaca da raggiungere da 0 a 230. Un bip del computer suona quando il battito cardiaco effettivo supera il valore da raggiungere durante l'allenamento.
WATTS	Indica le prestazioni attuali. Intervallo impostabile da 0 a 999 Watt.
MANUAL	Allenamento in modalità manuale.
BEGINNER	Selezione programma.
ADVANCE	Selezione programma.
SPORTY	Selezione programma.
CARDIO	Modalità d'allenamento con frequenza cardiaca da raggiungere in modalità d'allenamento HR.
WATT PROGRAM	Modalità d'allenamento costante.

Descrizione dei tasti

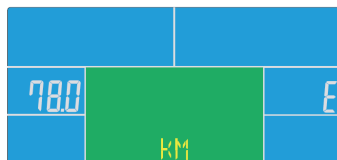
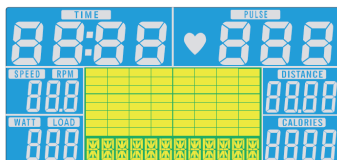
Tasto	Funzione
UP	Il livello d'intensità aumenta/Selezione delle impostazioni
DOWN	Il livello d'intensità diminuisce/Selezione delle impostazioni
MODE/ ENTER	Confermare l'impostazione o la selezione
RESET	Tenendo premuto questo tasto per 2 secondi, il computer si resetta e riprende dalle impostazioni dell'utente
START/STOP	Per iniziare o stoppare l'allenamento.
RECOVERY	Test stato del recupero della frequenza cardiaca
BODY FAT	Premere questo tasto per misurare il livello di grasso corporeo

CONSOLE E TASTI FUNZIONE



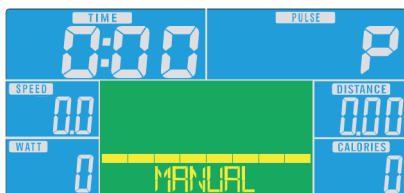
Accensione

Quando si inserisce la spina nella presa di corrente, il computer si accende e sullo schermo LCD si illuminano tutti gli elementi per 2 secondi. Dopo 4 minuti, se non si utilizza il dispositivo e non viene registrato alcun battito cardiaco, il dispositivo passa in modalità di risparmio energetico. Premere un tasto a piacere per terminare la modalità di risparmio energetico.



Modalità manuale

Premere il tasto START nel menu principale per iniziare l'allenamento in modalità manuale.



- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare "Manual" (manuale) e premere MODE per confermare.
- Premere UP e DOWN per impostare TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE e confermare con MODE.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello di resistenza.
- Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità principiante (Beginner)



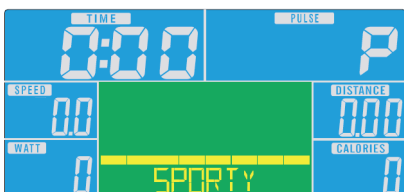
- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità principiante (Beginner) e premere MODE per confermare.
- Premere UP e DOWN per impostare il tempo.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello di resistenza.
- Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità esperto (Advanced)



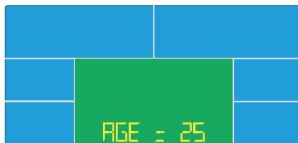
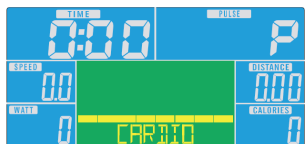
- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità esperto (Advanced) e premere MODE per confermare.
- Premere UP e DOWN per impostare il tempo.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello di resistenza.
- Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità sportivo (Sporty)



- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità sportivo (Sporty) e premere MODE per confermare.
- Premere UP e DOWN per impostare il tempo.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello di resistenza.
- Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità cardio (Cardio)



- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità cardio (Cardio) e premere MODE per confermare.
- Premere UP e DOWN per selezionare 55%, 75%, 90% o TAG (TARGET H.R. = frequenza cardiaca da raggiungere) (l'impostazione standard è: 100).
- Premere UP e DOWN per impostare il tempo.
- Premere START/STOP per iniziare o arrestare l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità Watt (Watt)



- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità Watt (Watt) e confermare con MODE.
- Premere UP e DOWN per impostare il livello di Watt da raggiungere (l'impostazione standard è: 120).
- Premere UP o DOWN per impostare la durata.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello dei Watt.
- Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Mangiare e bere

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

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

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

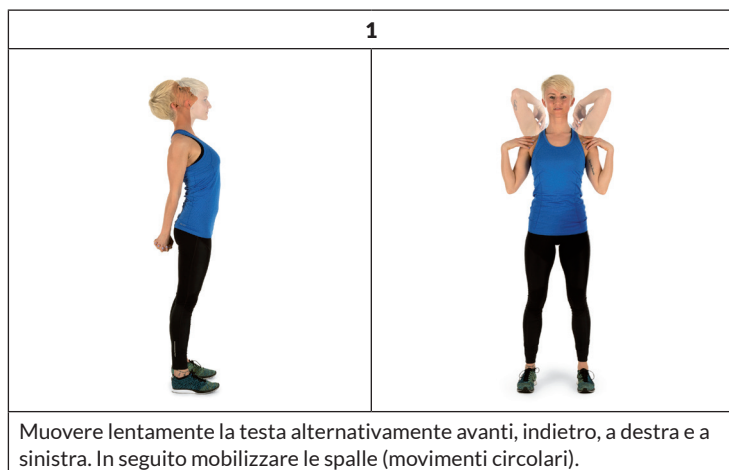
RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

PULIZIA E MANUTENZIONE

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

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

SMALTIMENTO



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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Produttore:

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



Questo prodotto è conforme alle seguenti direttive europee:

2014/53/UE (RED)
2011/65/UE (RoHS)

