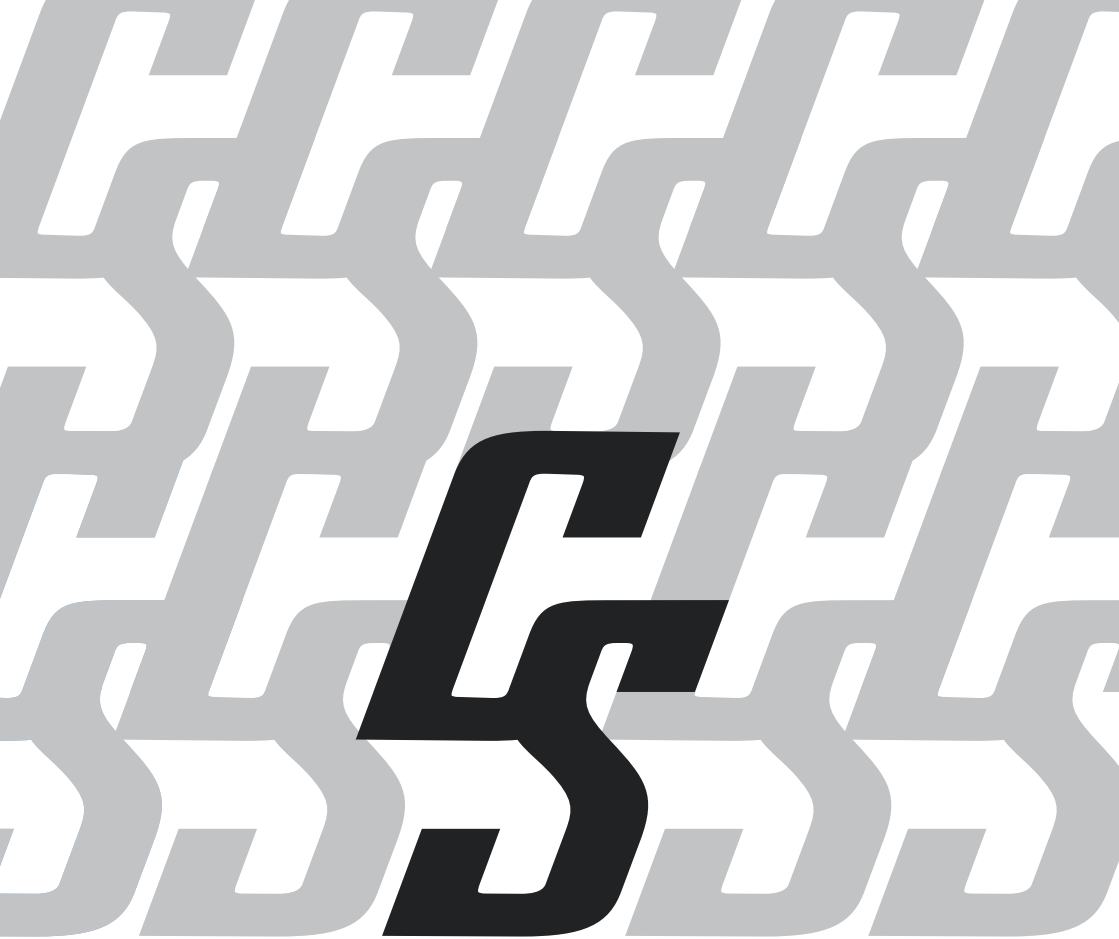




CAPITAL SPORTS

Challenger

Laufband

Treadmill

Pavimento móvil

Trottoir roulant

Tapis roulant

10035102

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
Lieferumfang 6
Installation 8
Bedienfeld, Anzeigen und Tastenfunktionen 21
Modi und Programme 24
Reinigung und Wartung 29
Fehlersuche und Fehlerbehebung 31
Explosionszeichnungen 33
Teilleiste 35
Cardiotraining im Überblick 38
Aufwärmung vor dem Training 41
Training per KINOMAP App 44
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 56
Hinweise zur Entsorgung 58
Konformitätserklärung 58

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10035102
Stromversorgung (Computer)	220-240 V~ 50/60 Hz

SICHERHEITSHINWEISE



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.

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 zusammengebaut 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 zusammengebaut werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.

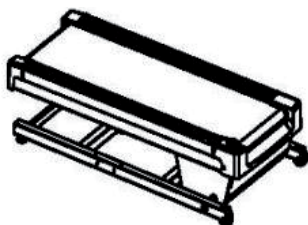
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen, hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder Verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückschonende Hebetechniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z. B. Pedale, Handgriffe, Sattel etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Halten Sie das Netzkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht beheizbar sind, wie beispielsweise Garagen, Veranden, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z. B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch, sensorisch 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 und die damit verbundenen Risiken verstehen.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die angegebene Spannung auf dem Typenschild. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

LIEFERUMFANG

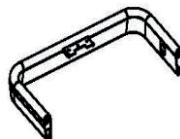
Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau des Geräts den gesamten Lieferumfang auf Vollständigkeit:

A



Hauptgerät (1x)

B



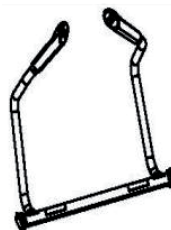
Displayhalterung (1x)

C



Display (1x)

D



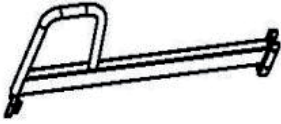
Mittlerer Griff

E



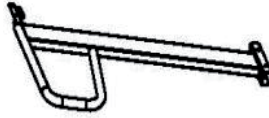
Sicherheitsschlüssel (1x)

A05



Linke senkrechte Säule (1x)

A06



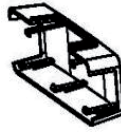
Rechte senkrechte Säule (1x)

C06



Linke untere Abdeckung (1x)

C07



Rechte untere Abdeckung (1x)

D23



MP3-Verbindungskabel (1x)

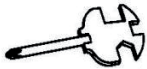
D31



Netzkabel (1x)

Werkzeuge

B10 S=13 14 15

Kreuzschlitz-
Schlüssel (1x)

B11 S5

Inbusschlüssel
(1x)

E02 M8

Schraubenmutter
(4x)

E09 M8x70

Bolzen (4x)

E11 M8x25

Bolzen (4x)

E12 M8x15

Bolzen (10x)

E16 M6x10

Bolzen (3x)

E20 ST4, 2x25

Schraube (2x)

E21 ST4, 2x12

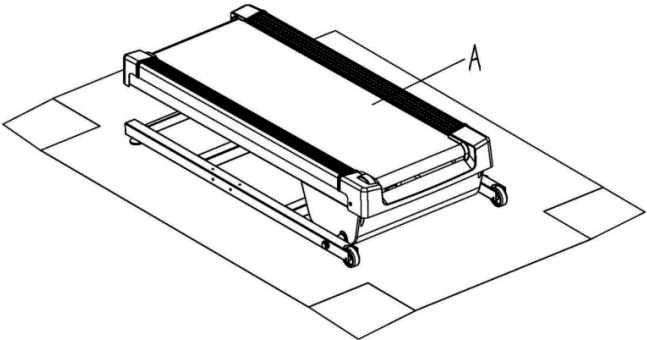
Schraube (6x)

E29

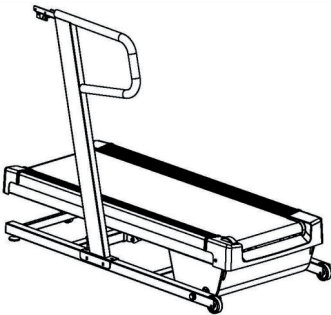
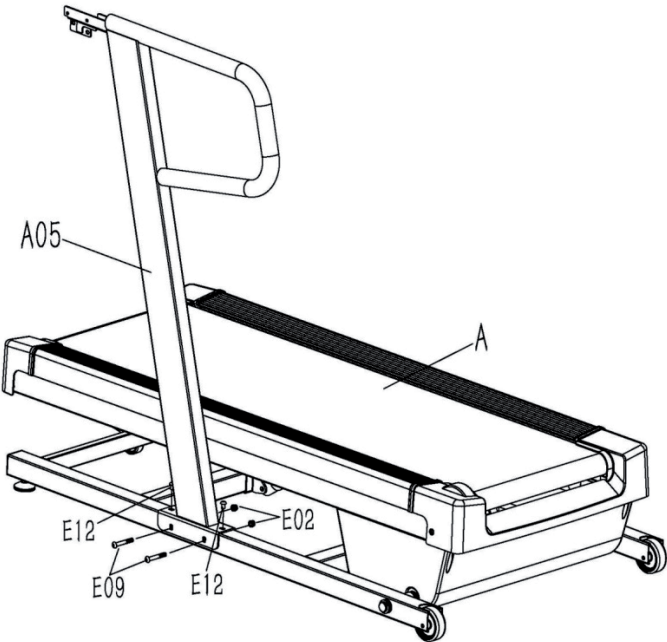
Federscheibe (6x)

Hinweis: Schalten Sie das Gerät erst dann ein, wenn Sie die Installation abgeschlossen haben.

INSTALLATION

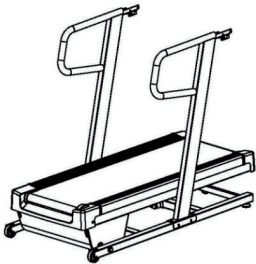
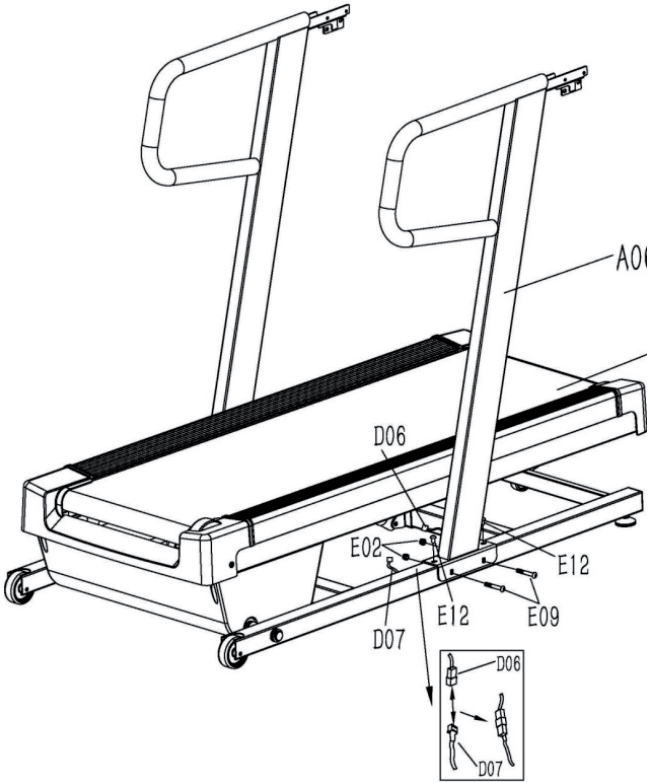
Schritt 1


Schritt 2



E02 M8	E09 M8*70	E12 M8*15
 (2X)	 (2X)	 (2X)
B11 S5		
 (1X)		

Schritt 3



E02 M8



(2X)

E09 M8*70



(2X)

E12 M8*15

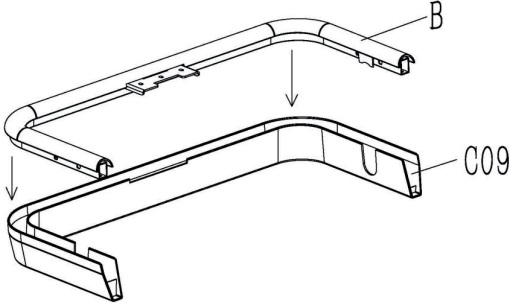
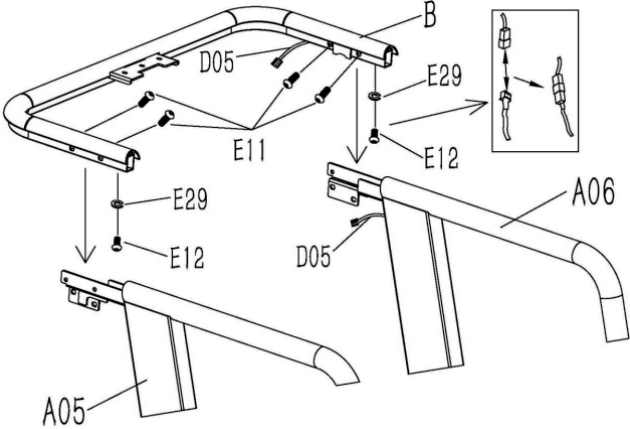
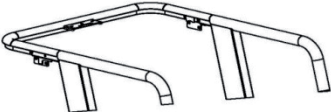


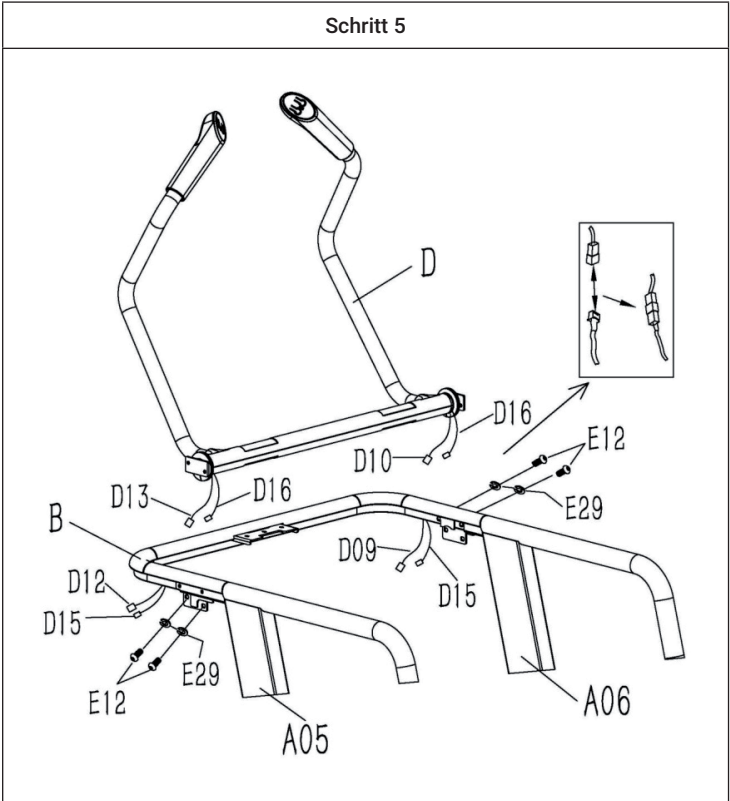
(2X)

B11 S5



(1X)

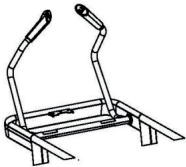
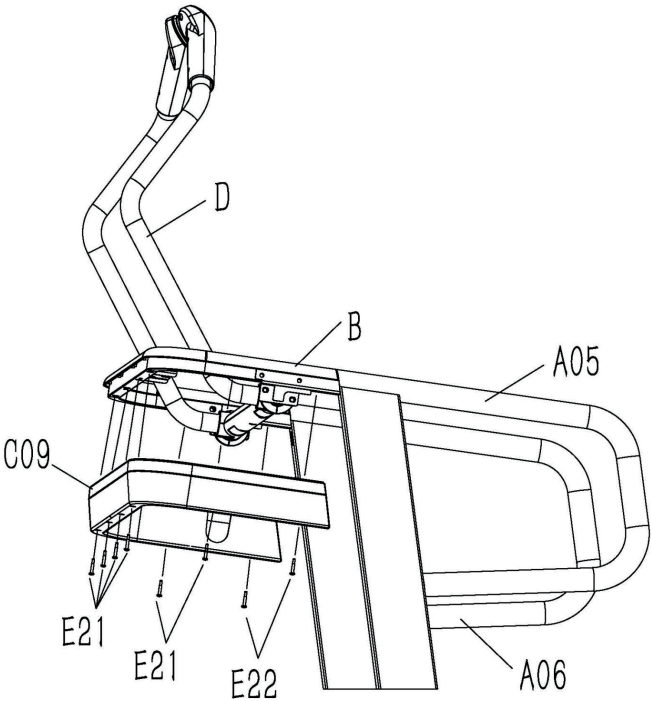
Schritt 4			
			
			
	E11 M8*25	E12 M8*15	E29 Ø8
	 (4X)	 (2X)	 (2X)
	B11 S5		
	 (1X)		



	E12 M8*15	E29 $\varnothing 8$	B11 S5
	 (4X)	 (4X)	 (1X)

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass alle Gerätebestandteile vor der Verwendung des Geräts ausreichend festgezogen wurden.

Schritt 6



E20 ST4.2*25



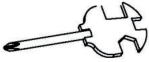
(2X)

E21 ST4.2*12



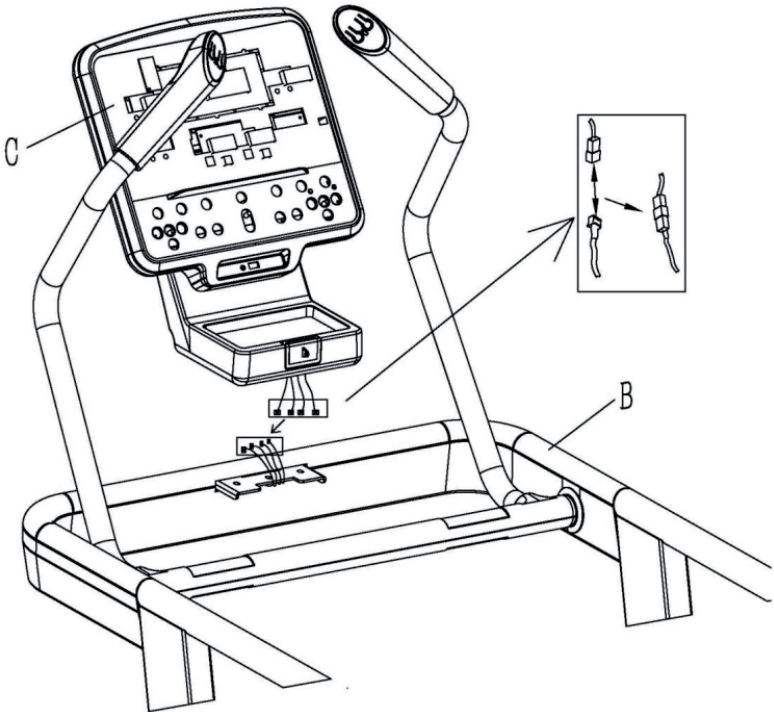
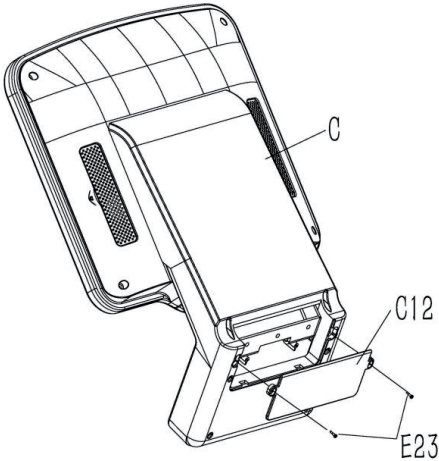
(6X)

B10 S13 14 15

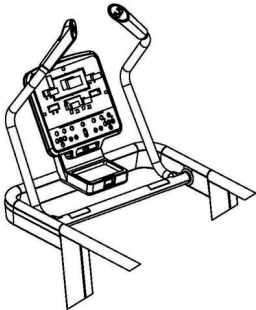
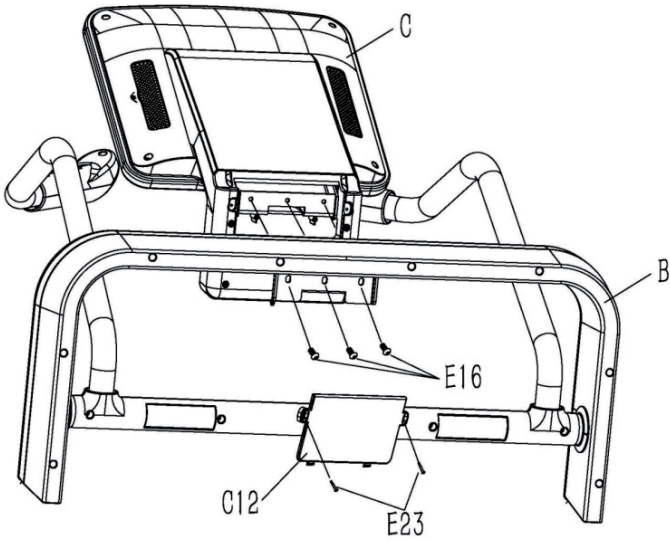


(1X)

Schritt 7



Schritt 8



E16 M6*10



(3X)

E23 ST2.9*8



(2X)

B10 S=13 14 15



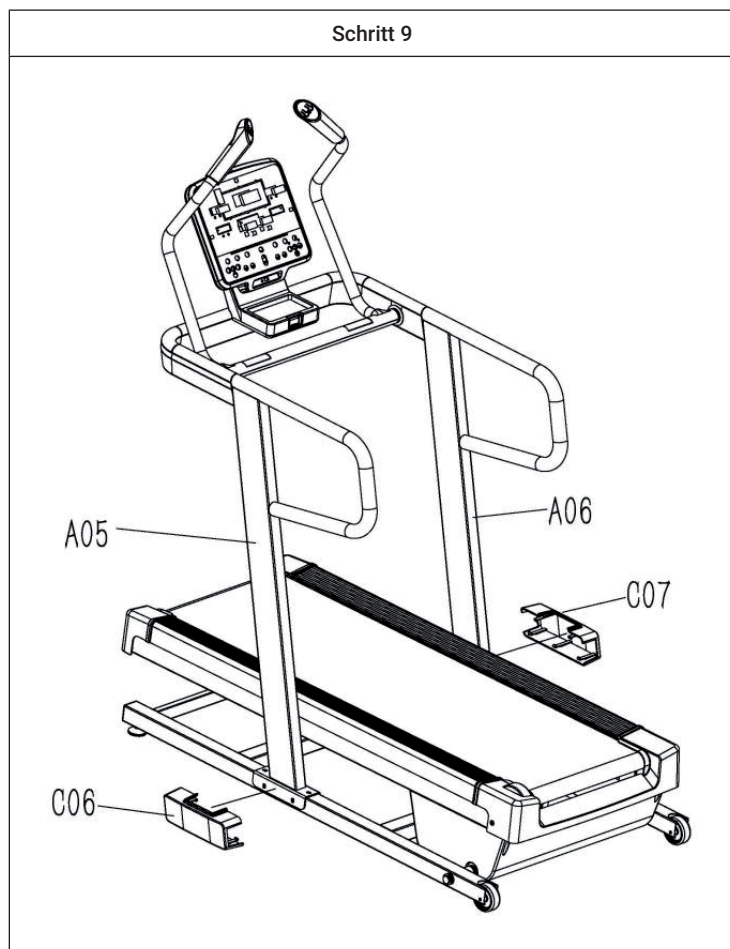
(1X)

B11 S5

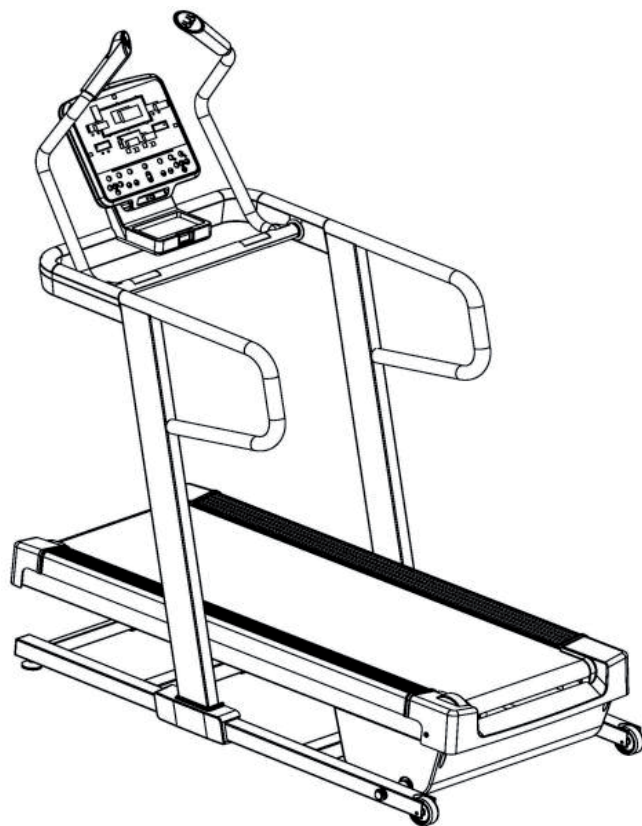


(1X)

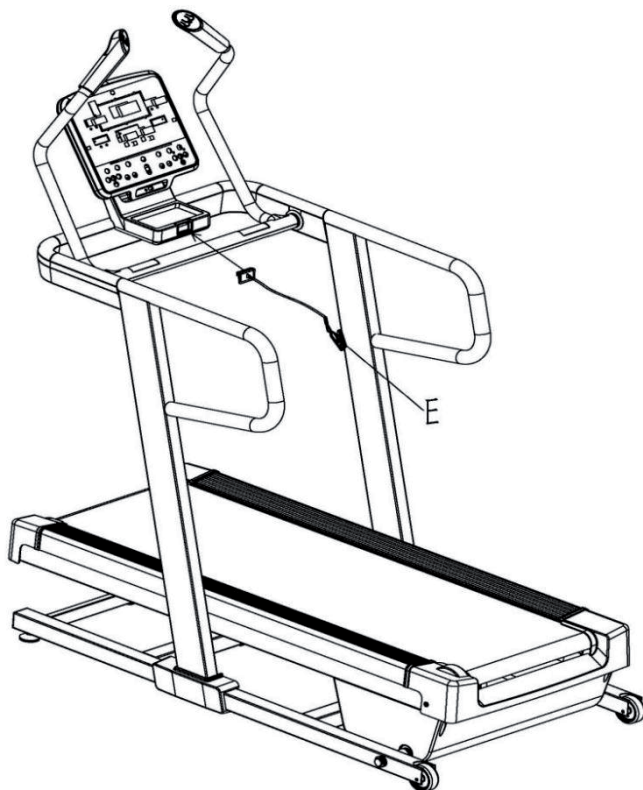
Schritt 9



Das Gerät ist nun fertig montiert!

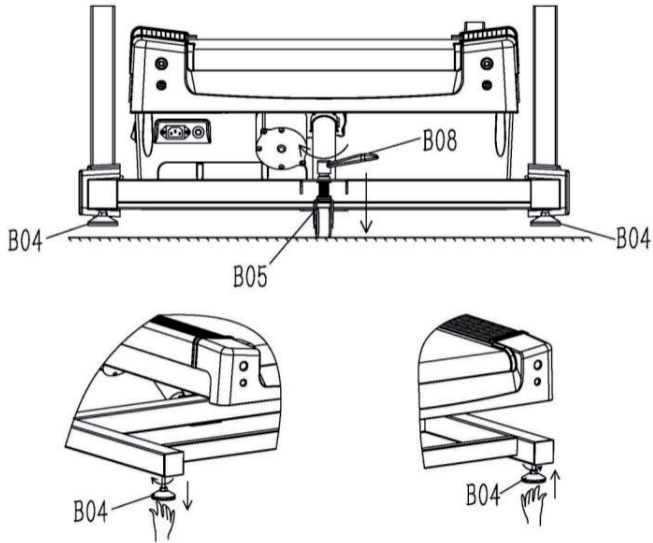


Sicherheitsschlüssel installieren

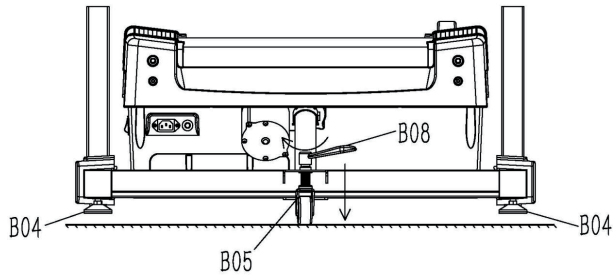


1. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (E) in die dafür vorgesehene Öffnung und befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung.
2. Ziehen Sie im Notfall an der Sicherheitsschnur, so dass der Sicherheitsschlüssel aus der Öffnung herausgezogen wird. Das Gerät stoppt dann sofort.

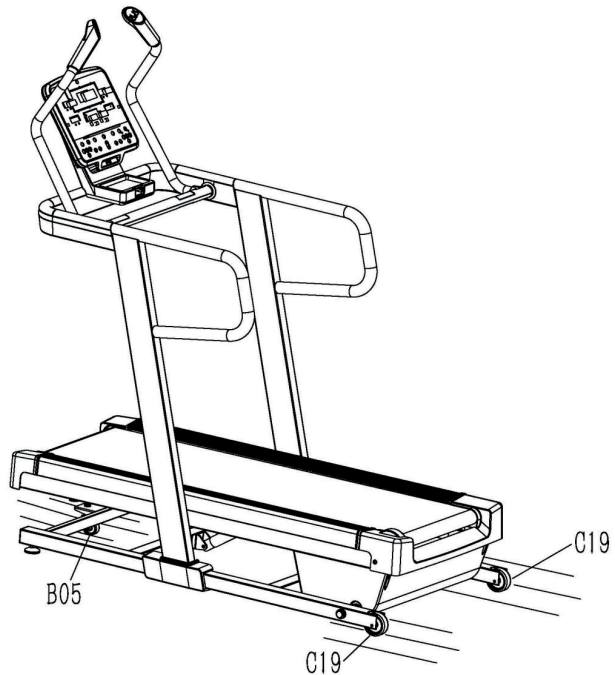
Gerät ausrichten



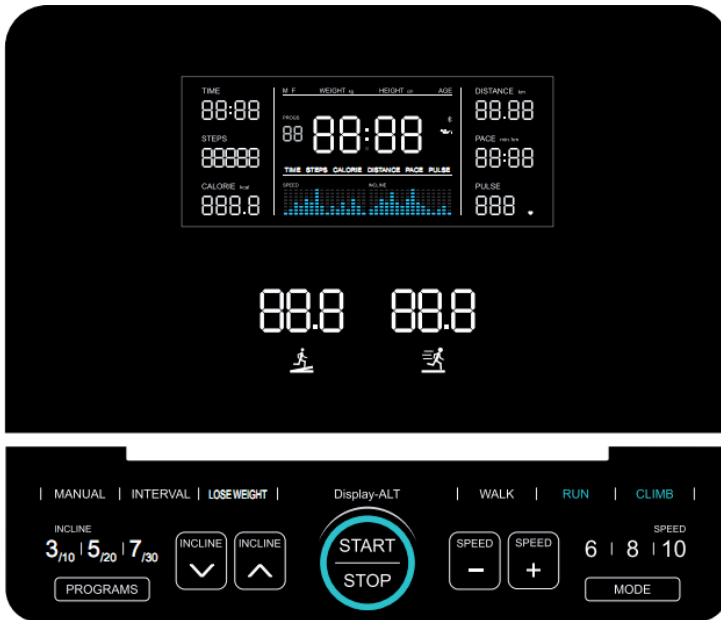
Passen Sie die Standfüße (B04) so an, dass das Gerät auch dann eben steht, wenn der Fußboden uneben ist.

Gerät an einen anderen Ort bewegen

1. Schalten Sie das Gerät zunächst aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
2. Halten Sie den Griff (B08) fest und drehen Sie diesen so lange im Uhrzeigersinn, bis die Standfüße (B04) den Boden nicht mehr berühren.
3. Sie können das Gerät nun einfach mithilfe der Rollen (C19) bewegen.



BEDIENFELD, ANZEIGEN UND TASTENFUNKTIONEN



Display-Anzeigen

Anzeige	Beschreibung
TIME (Zeit)	Zeit-Anzeigebereich: 0:00 - 8 Stunden; wenn das Zeitlimit erreicht ist, beginnt die Zählung wieder bei „0:00“. Im Countdown-Modus liegt der Bereich bei 99 - 0 Minuten. Wenn „0:00“ erreicht wird, zeigt der Zeitbildschirm „END“ an. Nach 5 Sekunden wechselt die Zeitanzeige in den Standby-Modus. „TIME“ und „PACE“ werden alle 5 Sekunden abwechselnd auf dem Bildschirm angezeigt.
DISTANCE (Entfernung)	Die zurückgelegte Laufdistanz wird angezeigt. Der Anzeigebereich liegt bei 0,00 - 99,99. Wenn die maximale Distanz erreicht wird, beginnt die Zählung wieder bei „0,00“. Im Entfernungscountdown-Modus wird, sobald auf 0 herunter gezählt wurde, „END“ auf dem Bildschirm angezeigt und das Gerät stoppt nach 5 Sekunden und wechselt in den Standby-Modus. Im FAT-Modus wird auf dem Bildschirm „FAT“ angezeigt.

Anzeige	Beschreibung
PACE (Tempo)	Zeigt an, wie lange es bei der aktuellen Geschwindigkeit dauern würde, einen Kilometer zu laufen (Einheit: min/km).
CALORIES (Kalorien)	Die während des Trainings verbrauchten Kalorien werden angezeigt. Der Kalorien-Anzeigebereich liegt bei 0,0 - 999. Sobald die maximal anzeigbare Kalorienzahl erreicht ist, beginnt das Gerät automatisch wieder bei „0,0“ zu zählen. Im Kaloriencountdown-Modus zeigt das Gerät nach dem Ablauf des Countdowns „END“ an und wechselt beim Erreichen von „0,0“ nach 5 Sekunden automatisch in den Standby-Modus.
PULSE (Puls)	Der aktuelle Puls wird angezeigt. Halten Sie die Puls-Sensoren mit beiden Händen für mindestens 5 Sekunden fest, damit das Gerät die Herzschläge/Minute errechnen kann. Der Anzeigebereich liegt zwischen 50 - 200 Schlägen/Minute (bei diesen Daten handelt es sich nicht um medizinische Daten, sondern lediglich um einen Referenzwert).
INCLINE (Neigung)	Zeigt die aktuelle Neigung an. Der Neigungs-Anzeigebereich liegt zwischen -1 - 15. Der Lauf-Anzeige-Bereich ist im Steigungsmodus CLIMB -1 - 40.
SPEED (Geschwindigkeit)	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Der Geschwindigkeits-Anzeigebereich liegt bei 0,8 - 18 km/h im Lauf-Modus und bei 0,8 - 6 km/h im Steigungsmodus.
STEPS (Schritte)	Zeigt die gelaufenen Schritte an und der Anzeigebereich reicht bis 99999. Im Steigungsmodus wird diese Funktion deaktiviert.
Mittleres LCD-Display-Fenster	Zeigt Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, Kalorien und Puls abwechselnd an, wenn die Taste DISPLAY-ALT gedrückt wird. Im Fettverbrennungsmodus wird „FAT“ angezeigt.

Tastenfunktionen

Anzeige	Beschreibung
START	Drücken Sie diese Taste jederzeit, wenn der Netzstecker in der Steckdose steckt und der Sicherheitsschlüssel angebracht wurde, um das Gerät zu starten.
STOP	Wenn Sie während der Verwendung diese Taste drücken, wird das Gerät gestoppt und alle Daten werden auf die ursprüngliche Einstellung zurückgesetzt.

Anzeige	Beschreibung
MODE (Modus)	Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um den Lauf-Modus auszuwählen: Enthält den Zeitcountdown „30:00“, den Entfernungscoutdown „1,00“, den Kaloriencountdown „50,0“, den Schrittzählercountdown „5000“. Während Sie eine Funktion auswählen, blinkt der Bildschirm kontinuierlich. Drücken Sie zum Einstellen der Daten die Taste -SPEED+ oder -INCLINE+ und drücken Sie START , um mit dem Laufen zu beginnen.
PROGRAM (Programm)	Drücken Sie diese Taste, um ein passendes Programm auszuwählen. Folgende Programme sind verfügbar: P1 (MANUAL/Manuell), P2 (INTERVAL/Intervall), P3 (LOSE WEIGHT/Gewicht verlieren), P4 (WALK/Gehen), P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 und FAT. Im Steigungsmodus sind lediglich die Programme P1-P6 auswählbar.
QUICK PROGRAM (Schnellstart)	Sie können die Programme P1 (MANUAL/Manuell), P2 (INTERVAL/Intervall), P3 (LOSE WEIGHT/Gewicht verlieren), P4 (WALK/Gehen), P5 (RUN/Laufen) und P6 (CLIMB/Steigung) direkt durch Drücken der Schnellstart-Tasten MANUAL, INTERVAL, LOSE WEIGHT, WALK, RUN, CLIMB auswählen.
RUN (Laufmodus)	Wenn Sie im Standby-Modus diese Taste drücken, wird sofort der Lauf-Modus ausgewählt. Diese Taste ist im Steigungsmodus ungültig.
CLIMB (Steigungsmodus)	Wenn Sie im Standby-Modus diese Taste drücken, wird sofort der Steigungsmodus ausgewählt. Diese Taste ist im Lauf-Modus ungültig.
-SPEED+ (Geschwindigkeit)	Im Einstellungsmodus kann durch Drücken dieser Taste die Geschwindigkeit um 0,1 km/h angepasst werden. Wenn Sie diese Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit kontinuierlich angepasst.
-INCLINE+ (Neigung)	Im Einstellungsmodus kann durch Drücken dieser Taste die Neigung um 0,5 pro Abschnitt angepasst werden. Wenn Sie diese Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt halten, wird Neigung kontinuierlich angepasst.
SPEED 6, 8, 10	Schnellwahltasten für die Geschwindigkeitsstufen 6, 8 und 10.
INCLINE 3/10, 5/20, 7/30	Wenn Sie im Neigungsmodus die Schnellwahltasten drücken, wird direkt 3, 5 und 7 ausgewählt. Wenn Sie diese Tasten im Steigungsmodus wählen, wird direkt 10, 20 und 30 ausgewählt.

MODI UND PROGRAMME

Schnellstart

1. Drücken Sie die Ein-/Aus-Taste. Stecken Sie das magnetische Ende des Sicherheitsschlüssels in die dafür vorgesehene Öffnung am Computer.
2. Drücken Sie die Taste **START**. Das Gerät läuft dann mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h und der Countdown zählt von 3 auf 1.
3. Passen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung durch Drücken der Tasten **-SPEED+** oder **-INCLINE+** an.

Manueller Modus

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste **START**. Das Gerät läuft mit einer Geschwindigkeit von 0,8km/h und alle anderen Fenster beginnen von 0 an zu zählen. Drücken Sie die Taste **-SPEED+**, um die Geschwindigkeit zu ändern, und die Taste **-INCLINE+**, um die Neigung zu ändern.
2. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste **MODE**, um in den Zeit-Countdown-Modus zu gelangen. „30:00“ wird im Zeitanzeigefenster blinken. Drücken Sie die Tasten **-SPEED+** oder **-INCLINE+**, um die Zielzeit von 5:00 bis 99:00 einzustellen.
3. Drücken Sie zweimal die Taste **MODE**, um in den Entfernungs-Countdown-Modus zu gelangen. Das Fenster zeigt „1,00“ an. Drücken Sie die Tasten **-SPEED+** oder **-INCLINE+**, um die Zielentfernung einzustellen. Der Entfernungseinstellbereich beträgt 0,50 - 99,90.
4. Drücken Sie dreimal die Taste **MODE**, um in den Kalorien-Countdown-Modus zu gelangen. Im Anzeigefenster wird „50.0“ angezeigt. Drücken Sie die Tasten **-SPEED+** oder **-INCLINE+**, um die Zielkalorien einzustellen. Der Kalorien-Einstellbereich beträgt 10,0 - 999.
5. Drücken Sie die Taste **START**, um nach der Einstellung der Countdown-Daten zu trainieren. Während des Trainings können Sie durch Drücken der Tasten **-SPEED+** oder **-INCLINE+** die Geschwindigkeit oder Neigung anpassen. Drücken Sie die Taste **STOP**, um das Laufband anzuhalten.

Schnellstartprogramm und voreingestelltes Programm

Sie können das voreingestellte Programm durch Drücken der Programm-Schnelltasten oder durch Drücken der Taste **PROGRAM** aufrufen. Das Zeitanzeigefenster zeigt die Standardlaufzeit „30:00“ an und blinkt die gesamte Zeit über. Sie können die Laufzeit ändern, indem Sie die Tasten **-SPEED+** oder **-INCLINE+** drücken. Wenn Sie die Taste **START** drücken, startet das Gerät nach 3 Sekunden. Jedes Programm ist in 16 Abschnitte unterteilt. Wenn das Programm in den nächsten Abschnitt übergeht, gibt das Gerät einen Signalton ab. Die Geschwindigkeit und die Neigung ändern sich entsprechend der voreingestellten Programmdaten. Mit den Tasten **-SPEED+** oder **-INCLINE+** können Sie die Geschwindigkeit und Neigung einstellen. Nach Abschluss eines Programms gibt das System einen Signalton ab und zeigt „END“ an. Das Gerät stoppt langsam und kehrt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus zurück.

Programm im Laufmodus

PROGRAMM (*)		ABSCHNITT (Zeitintervall für jeden Abschnitt = Einstellzeit/16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Geschwindigkeit	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Steigung	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	Geschwindigkeit	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	Steigung	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	Geschwindigkeit	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	Steigung	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	Geschwindigkeit	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	Steigung	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Geschwindigkeit	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	Steigung	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	Geschwindigkeit	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	Steigung	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	Geschwindigkeit	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	Steigung	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	Geschwindigkeit	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	Steigung	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	Geschwindigkeit	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	Steigung	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	Geschwindigkeit	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	Steigung	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	Geschwindigkeit	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	Steigung	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	Geschwindigkeit	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	Steigung	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0
* P1 = MANUAL(Manuell) P2 = INTERVAL (Intervall) P3 = LOSE WEIGHT (Gewicht verlieren) P4 = WALK (Gehen)																	

Programm im Steigungsmodus

PROGRAMM (*)		ABSCHNITT (Zeitintervall für jeden Abschnitt = Einstellzeit/16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Geschwindigkeit	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Steigung	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2	Geschwindigkeit	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	Steigung	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3	Geschwindigkeit	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	Steigung	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4	Geschwindigkeit	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	Steigung	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Geschwindigkeit	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	Steigung	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	Geschwindigkeit	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	Steigung	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

* P1 = MANUAL (Manuell)

P2 = INTERVAL (Intervall)

P3 = LOSE WEIGHT (Gewicht verlieren)

P4 = WALK (Gehen)

Manuelles Programm

Sie haben im manuellen Programm die Möglichkeit, die Einstellungen individuell festzulegen und Ihr persönliches Workout zu erstellen.

1. Manuelle Programmeinstellung

Drücken Sie die Taste **MANUAL** oder **PROGRAM**, um im Standby-Modus in das manuelle Programm zu gelangen. Das Programm-Anzeigefenster zeigt „U1“ an und das Zeit-Anzeigefenster zeigt die voreingestellte Zeit „30:00“ an. Sie können die Laufzeit durch Drücken der Taste **-SPEED+** oder **-INCLINE+** zurücksetzen. Drücken Sie, nachdem Sie die Laufzeit eingestellt haben, die Taste **MODE**, um die Geschwindigkeit und die Neigung für jeden Abschnitt festzulegen. Das Zeitintervall für jeden Abschnitt = eingestellte Zeit/16. Durch Drücken der Tasten **-SPEED+** und **-INCLINE+** können die Geschwindigkeit und die Neigung angepasst werden. Drücken Sie anschließend zum Speichern die Taste **MODE** und stellen Sie die nächsten Abschnitte auf die gleiche Art und Weise ein. Die Daten werden, bevor Sie sie verändern, gespeichert.

2. Starten des manuellen Programms

Drücken Sie, um in den manuellen Modus zu gelangen, die Taste **MANUAL**. Drücken Sie anschließend so lange die Taste **PROGRAM**, bis auf dem Bildschirm „U1“ angezeigt wird. Drücken Sie nun zum Starten die Taste **START**.

3. Manuelle Programmeinstellungshinweise

Jedes Programm wird in 16 Zeitabschnitte unterteilt. Für alle 16 Zeitabschnitte sollte eine Geschwindigkeit, eine Neigung und eine Laufzeit festgelegt werden, bevor Sie die Taste **START** drücken.

Körperfetttest

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste **PROGRAM** so lange, bis das Entfernungs-Anzeigefenster „FAT“ anzeigt.
2. Drücken Sie die Taste **MODE**. Geben Sie F-1 ein, um das Geschlecht durch Drücken von **-SPEED+** einzugeben (01-männlich, 02-weiblich).
3. Drücken Sie die Taste **MODE**. Geben Sie F-2 ein, um das Alter durch Drücken von **-SPEED+** einzugeben (Altersgruppe: 10 - 99 Jahre).
4. Drücken Sie die Taste **MODE**. Geben Sie F-3 ein, um die Höhe durch Drücken von **-SPEED+** einzugeben (Höhenbereich: 100 - 200).
5. Drücken Sie die Taste **MODE**. Geben Sie F-4 ein, um das Gewicht durch Drücken von **-SPEED+** einzugeben (Gewichtsbereich 20 - 150).
6. Drücken Sie die Taste **MODE**. Geben Sie F-5 ein. Wenn das F5-Fenster „---“ anzeigt und Ihre Hände den Handpulsmesser umgreifen, zeigt das Fenster Ihren Körperfettindex innerhalb von 8 Sekunden an.
7. Der beste Körperfettindex liegt zwischen 20 und 25. Wenn der Index unter 19 liegt, bedeutet dies, dass Sie untergewichtig sind. Wenn der Index zwischen 26 und 29 liegt, bedeutet dies, dass Sie leicht übergewichtig sind. Wenn der Index über 30 liegt, bedeutet dies, dass Sie stark übergewichtig sind (die folgenden Daten dienen nur als Referenz und dürfen nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden).

F-1	Geschlecht	01-männlich	02-weiblich
F-2	Alter	10-99	
F-3	Größe	100-200	
F-4	Gewicht	20-150	
F-5	FAT	≤ 19	untergewichtig
		20 - 25	normalgewichtig
		26 - 29	leicht übergewichtig
		≥ 30	stark übergewichtig

Sicherheitsschlüsselfunktion

Sobald Sie den Sicherheitsschlüssel herausziehen, stoppt das Gerät automatisch. In der Zwischenzeit zeigen alle Fenster „---“ an und der Alarm piept. Um das Laufband wieder zu starten, stecken Sie das magnetische Ende des Sicherheitsschlüssels in die Konsole und drücken Sie die Taste **START**.

Laden über USB

Sie können ein Gerät zum Laden über USB anschließen.

MP3

Sie können Ihr Mobiltelefon via MP3-Kabel anschließen, um Musik wiederzugeben. Wählen Sie die Musik am Mobiltelefon aus und passen Sie die Lautstärke über die Tasten des Mobiltelefons an.

Wichtige Bedienhinweise:

- Stellen Sie vor dem Training sicher, dass der Netzstecker in der Steckdose steckt und der Sicherheitsschlüssel in Position ist.
- Sollte während des Trainings ein Unfall passieren, ziehen Sie sofort den Sicherheitsschlüssel heraus, damit das Gerät automatisch gestoppt wird.
- Wenn mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung ist, wenden Sie sich so schnell wie möglich an den Hersteller, den Kundendienst oder einen Fachbetrieb. Reparaturen am Gerät dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt werden. Versuchen Sie niemals, das Gerät selbst zu reparieren.
- Sie können jederzeit den Netzstecker aus der Steckdose ziehen. Das Gerät wird dadurch nicht beschädigt.

REINIGUNG UND WARTUNG



WARNUNG

Stromschlaggefahr! Schalten Sie das Gerät vor der Reinigung aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Reinigung

- Entfernen Sie den Staub auf dem Laufband-Riemen, der Laufoberfläche und den seitlichen Fußstützen. Durch übermäßige Staubansammlungen kann zusätzliche Reibung entstehen, die das Gerät beschädigen könnte. Es wird empfohlen, das Gerät mindestens einmal im Monat zu reinigen.

Laufband schmieren

- Alle 300 km wird eine Schmierung benötigt. Das Gerät gibt dann einen Alarmton von sich und „OIL“ wird angezeigt. Gleichzeitig leuchtet das Öl-Symbol auf. Tragen Sie das Öl in der Mitte des Laufband-Riemens auf.
- Drücken Sie nach dem Schmieren im Standby-Modus länger als 3 Sekunden die Taste **STOP**. Der Alarm und das Leuchtsymbol gehen dann aus.
- Wir empfehlen, das Gerät je nach Verwendungshäufigkeit zu Schmieren:

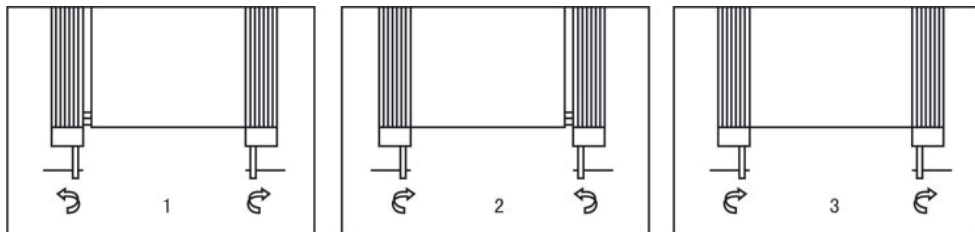
Verwendungshäufigkeit (Stunden pro Woche)	Schmierung (Abstände in Monaten)
weniger als 3 h	alle 6 Monate
3-5 h	alle 3 Monate
mehr als 5 h	alle 2 Monate

Laufband-Riemen zentrieren

- Wenn Sie das Gerät bereits über einen längeren Zeitraum verwendet haben, kann es vorkommen, dass sich der Riemen des Laufbands verschiebt.
- Sollte dies der Fall sein, lassen Sie das Gerät eine Weile laufen, da sich der Riemen gegebenenfalls automatisch wieder zentriert.
- Sollte sich der Riemen nicht automatisch zentrieren, können Sie die Position des Riemens anpassen, indem Sie, wie unten dargestellt, an den Bolzen drehen.
- Sollte sich der Riemen zu weit rechts befinden, müssen Sie den Bolzen auf der rechten Seite fester ziehen oder den Bolzen auf der linken Seite lockern.
- Falls sich der Riemen zu weit links befindet, müssen Sie den Bolzen auf der linken Seite fester ziehen oder den Bolzen auf der rechten Seite lockern.

Lockeren Laufband-Riemen einstellen

- Stellen Sie die Bolzen entsprechend des nachfolgend dargestellten Diagramms ein.
- Achten Sie darauf, dass die Einstellung auf beiden Seiten gleich ist.
- Es wird empfohlen, die Einstellung in Schritten von einer halben Umdrehung vorzunehmen, so lange, bis der Laufband-Riemen nicht mehr verrutscht oder ausweicht.
- Achten Sie darauf, dass Sie den Laufband-Riemen nicht zu straff spannen, da er dadurch beschädigt werden kann.



Hinweise zur optimalen Gerätenutzung

- Um die Lebensdauer des Laufbandes zu verlängern, wird empfohlen, das Laufband nach 2 Stunden Training für ca. 10 Minuten auszuschalten.
- Ein zu locker oder zu eng gespannter Laufband-Riemen schadet dem Laufband. Daher ist es sehr wichtig, eine ausreichende Spannung aufrechtzuerhalten. Wir empfehlen Ihnen, den Laufband-Riemen zu greifen und ihn bis zu einem gewissen Abstand hochzuziehen, bis Sie ihn nicht mehr weiter hochziehen können. Wenn der Abstand zwischen 50 und 75 mm beträgt, ist der Laufband-Riemen ausreichend gespannt.

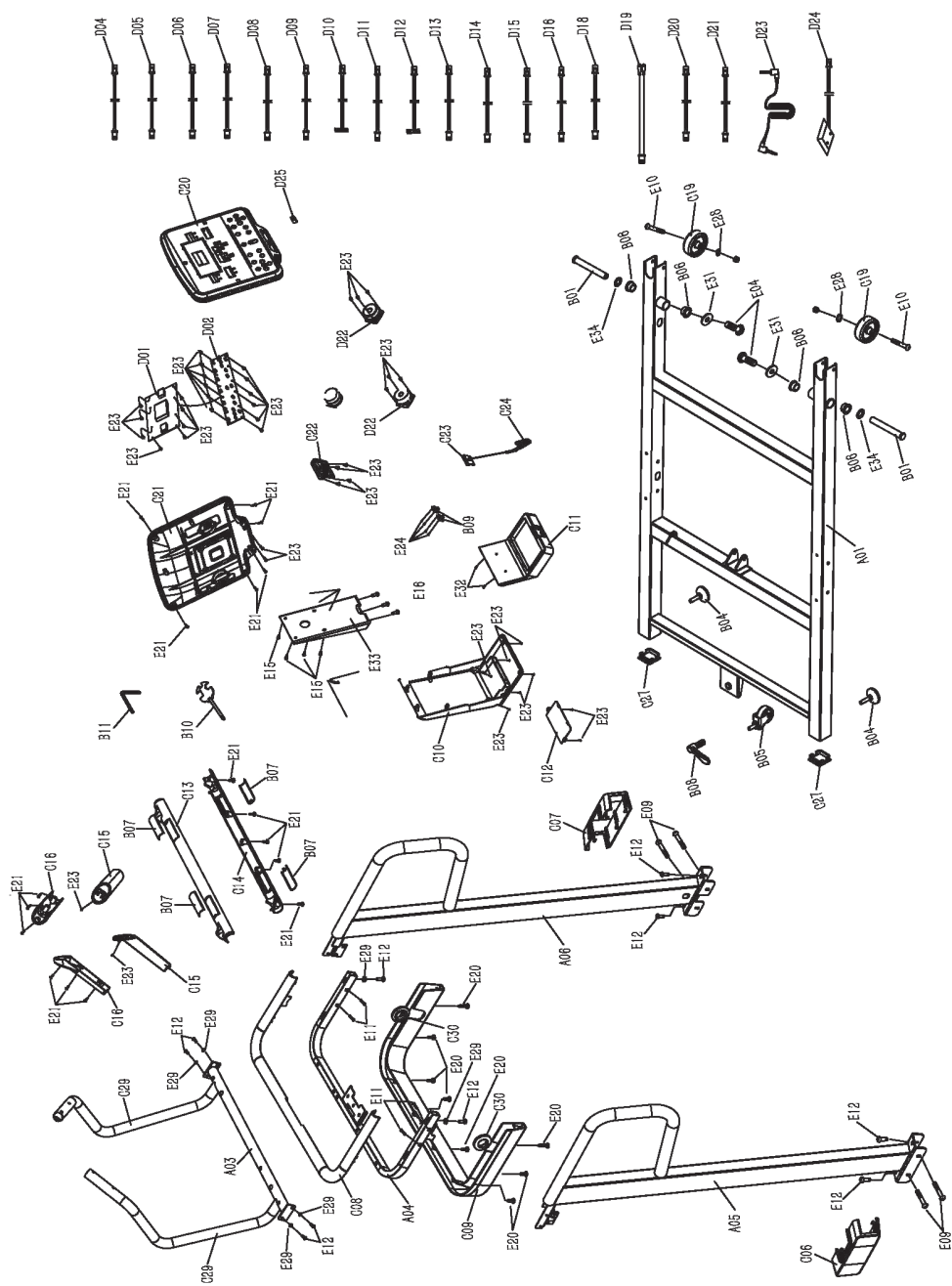
FEHLERSUCHE UND FEHLERBEHEBUNG

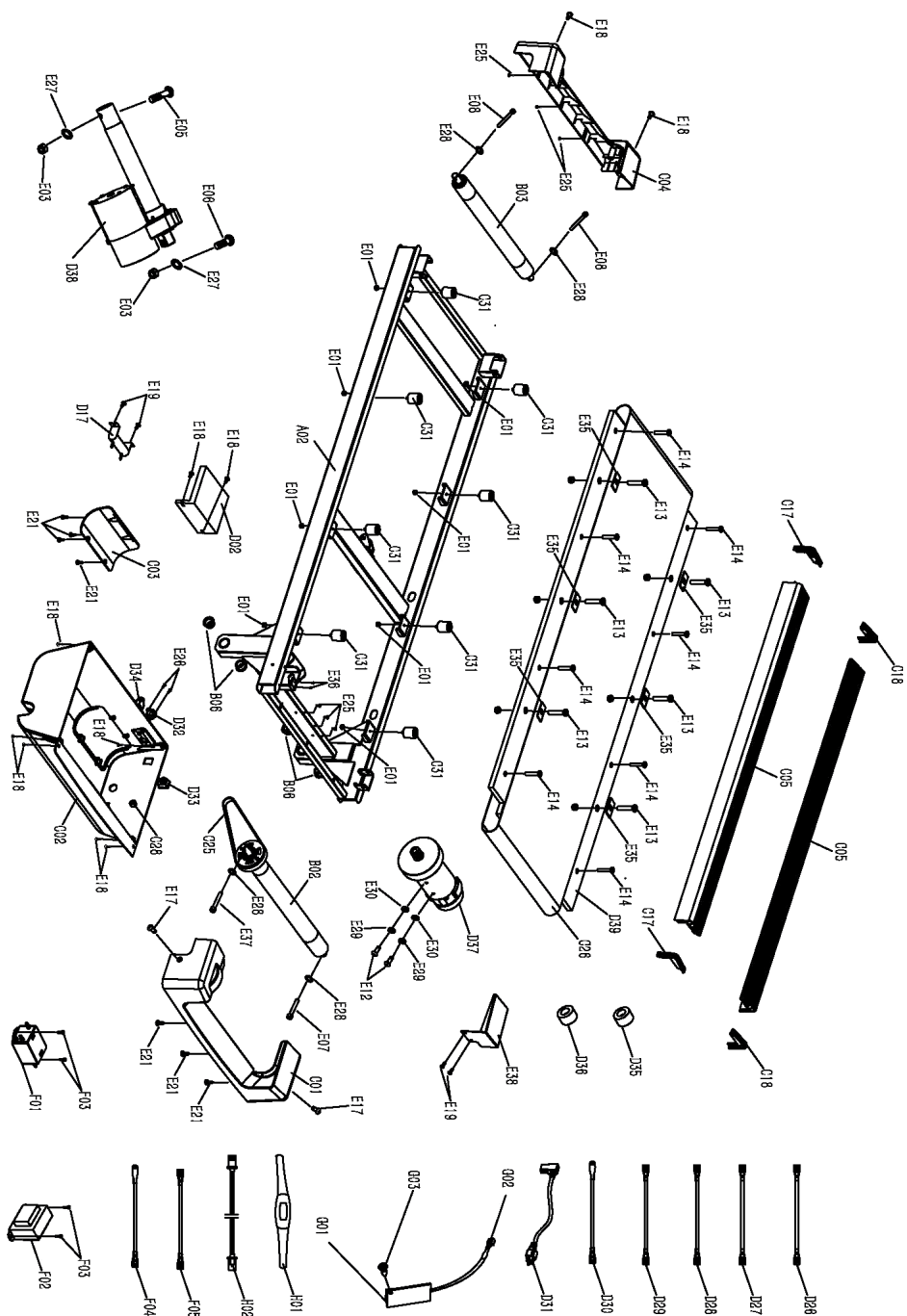
Hinweis: Sollten bei der Benutzung des Laufbands Probleme auftreten, wenden Sie sich so schnell wie möglich an den Hersteller, den Kundendienst oder einen Fachbetrieb. Versuchen Sie niemals, das Gerät selbst zu reparieren.

Problem	Mögliche Lösung
Auf dem Display wird nichts angezeigt, nachdem das Gerät an den Strom angeschlossen wurde.	Überprüfen Sie den Überlastschutzknopf. Sollte dieser herausgekommen sein, drücken Sie ihn wieder nach innen.
	Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel und der Überlastschutzdraht auf der Steuerplatine richtig angeschlossen sind.
	Stellen Sie sicher, dass alle Kabel zwischen Display und Steuerplatine richtig angeschlossen sind.
Fehlermeldung E01: (nach dem Einschalten) Die Kommunikation zwischen Display und Steuerplatine ist unterbrochen.	Lassen Sie das Kabel zwischen Steuerplatine und Display überprüfen. Wenn es beschädigt ist, lassen Sie es austauschen.
	Lassen Sie die Elektronik des Displays überprüfen und lassen Sie diese ersetzen, wenn sie nicht in Ordnung ist.
	Lassen Sie die Steuerplatine austauschen.
Fehlermeldung E02: Anti-Explosionsschutz aktiv oder Motorproblem.	Lassen Sie überprüfen, ob alle Motorkabel richtig angeschlossen sind. Wenn das Problem nicht bei den Kabel-Anschlüssen liegt, ist es möglich, dass der Motor ausgetauscht werden muss.
	Es gibt einen IGBT-Kurzschluss, lassen Sie die Steuerplatine austauschen.
	Stellen Sie sicher, dass die Eingangsspannung mit den Spannungsanforderungen des Geräts übereinstimmt.
Fehlermeldung E03: Kein Sensorsignal.	Wenn 5-8 Sekunden nach dem Start des Geräts diese Fehlermeldung angezeigt wird, sollten Sie die Sensorverbindung überprüfen. Stellen Sie sicher, dass die Verbindung stabil ist. Gegebenenfalls muss der Sensor ausgetauscht werden.
	Das Sensorkabel auf der Steuerplatine ist defekt, lassen Sie die Steuerplatine austauschen.

Fehlermeldung E04: Neigungsfehler.	Verbinden Sie das Kabel für den Neigungsmotor neu oder lassen Sie dieses ersetzen.
	Überprüfen Sie das AC-Kabel des Neigungsmotors. Stellen Sie sicher, dass dieses richtig mit der Steuerplatine verbunden ist.
	Lassen Sie das Verbindungskabel oder den Neigungsmotor austauschen.
	Lassen Sie die Steuerplatine ersetzen.
	Drücken Sie, nachdem Sie alle Kabelanschlüsse überprüft haben, die Taste LEARNING , um eine Neigungskalibrierung durchzuführen.
Fehlermeldung E05: (nach dem Einschalten) Überlastschutz.	Das Gerät ist überlastet, starten Sie es neu.
	Ein Gerätebestandteil hat sich möglicherweise verklemmt und blockiert dadurch den Motor. Passen Sie den Laufband-Riemen an oder schmieren Sie diesen mit etwas Öl.
	Überprüfen Sie den Motor. Sollte ein seltsamer Geruch oder Überladungsstrom auftreten, lassen Sie den Motor austauschen.
	Lassen Sie die Steuerplatine überprüfen und gegebenenfalls austauschen..
Fehlermeldung E06: (nach dem Einschalten) Offener Motorkreislauf.	Das Motorkabel muss wieder angeschlossen werden..
	Lassen Sie den Motor austauschen.
Fehlermeldung E08: (nach dem Einschalten) Fehler im Speicher 24C02.	Der IC-Speicher ist nicht richtig angeschlossen, schließen Sie diesen korrekt an.
	Der IC-Speicher ist defekt, lassen Sie diesen ersetzen.
Fehlermeldung E10: (nach dem Einschalten) Motor-Kurzschluss	Das Drehmoment der Steuerplatine ist zu groß. Der Drehmoment-Potentiometer muss so eingestellt werden, dass die Drehzahl verringert wird.
	Kurzschluss des Motors: Lassen Sie den Motor austauschen.
	Die beweglichen Geräteteile sind verklemmt. Stellen Sie diese gegebenenfalls richtig ein und schmieren Sie diese mit Öl.
Fehlermeldung E13: Kommunikationsfehler zwischen Steuerplatine und Display.	Das Verbindungskabel von der Steuerplatine zum Bedienfeld muss überprüft werden. Lassen Sie das Kabel austauschen, wenn es beschädigt ist.
	Lassen Sie die Elektronik des Displays überprüfen. Wenn diese beschädigt ist, lassen Sie das Display austauschen.
	Lassen Sie die Steuerplatine austauschen.

EXPLOSIONSZEICHNUNGEN





TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
A01	Unterer Rahmen	1	C13	Obere Abdeckung mittlerer Handgriff	1
A02	Hauptrahmen	1	C14	Untere Abdeckung mittlerer Handgriff	1
A03	Mittlerer Griff	1	C15	Obere Abdeckung Handgriff	2
A04	Displayrahmen	1	C16	Untere Abdeckung Handgriff	2
A05	Linke senkrechte Säule	1	C17	Linker dekorativer Ring	2
A06	Rechte senkrechte Säule	1	C18	Rechter dekorativer Ring	2
B01	Drehwelle	2	C19	Drehrad	2
B02	Frontwalze	1	C20	Obere Abdeckung Bedienfeld	1
B03	Rückwalze	1	C21	Untere Abdeckung Bedienfeld	1
B04	Einstellbarer Standfuß	2	C22	Sicherheitsschlüsselsitz	1
B05	Universalrad	1	C23	Sicherheitsschlüssel	1
B06	Legierte Achshülse	8	C24	Sicherheitsschlüsselclip	1
B07	Handgriff Pulsfühlerabdeckung	4	C25	V-Band	1
B08	Griffknopf	1	C26	Laufbandriemen	1
B09	Sicherheitsschlüsselschrapnell	2	C27	Quadratische Endkappe	2
B10	Kreuzschlüssel	1	C28	Ringförmige Hülsenkappe	1
B11	#5 Innensechskantschlüssel	1	C29	Schaum	2
C01	Obere Motorabdeckung	1	C30	Kreisförmige Kappe	2
C02	Untere Motorabdeckung	1	C31	Schwarzes Kissen	8
C03	Dekorative Abdeckung	1	D01	Display	1
C04	Hintere Abdeckung	1	D02	Steuerplatine	1
C05	Seitenschiene	2	D03	Tastatur	1
C06	Linke untere Abdeckung	1	D04	Displaykabel	1
C07	Rechte untere Abdeckung	1	D05	Oberes Displaykabel	1
C08	Obere Abdeckung Displayhalterung	1	D06	Display-Verlängerungskabel	1
C09	Untere Abdeckung Displayhalterung	1	D07	Unteres Displaykabel	1
C10	Hintere Displayabdeckung	1	D08	Oberes Kabel Geschwindigkeitskontrolle	1
C11	Vordere Displayabdeckung	1	D09	Verlängerungskabel Geschwindigkeitskontrolle	1
C12	Untere Displayabdeckung	1	D10	Unteres Kabel Geschwindigkeitskontrolle	1

Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
D11	Oberes Kabel Neigungskontrolle	1	E03	Mutter M10	2
D12	Verlängerungskabel Neigungskontrolle	1	E04	Bolzen M12*25	2
D13	Unteres Kabel Neigungskontrolle	1	E05	Bolzen M10*62	1
D14	Oberes Kabel Pulsmesser	1	E06	Bolzen M10*42	1
D15	Verlängerungskabel Pulsmesser	2	E07	Bolzen M8*65	2
D16	Unteres Kabel Pulsmesser	2	E08	Bolzen M8*60	1
D17	Widerstand	1	E09	Bolzen M8*70	4
D18	Oberes Kabel Sicherheitsschlüssel	1	E10	Bolzen M8*60	2
D19	Unteres Kabel Sicherheitsschlüssel	1	E11	Bolzen M8*25	4
D20	Audiokabel	1	E12	Bolzen M8*15	12
D21	USB-Verbindungskabel	1	E13	Bolzen M8*35	6
D22	Lautsprecher	2	E14	Bolzen M6*25	8
D23	MP3-Verbindungskabel	1	E15	Bolzen M6*15	4
D24	Sensor	1	E16	Bolzen M6*10	3
D25	USB-Modul	1	E17	Bolzen M6*15	2
D26	AC-Einzelkabel	1	E18	Bolzen M5*15	10
D27	AC-Einzelkabel	1	E19	Bolzen M5*10	4
D28	AC-Einzelkabel	1	E20	Schraube ST4,2*25	2
D29	AC-Einzelkabel	1	E21	Schraube ST4,2*12	30
D30	Erdungskabel	1	E23	Schraube ST2,9*8	42
D31	Netzkabel	1	E24	Schraube ST2,5*6	4
D32	Steckdose	1	E25	Schraube ST4,2*12	6
D33	Quadratischer Schalter	1	E26	Schraube ST2,9*8	2
D34	Überlastschutz	1	E27	Sicherungsscheibe 10	2
D35	Magnetring	1	E28	Sicherungsscheibe 8	6
D36	Magnetkern	1	E29	Federring 8	8
D37	DC-Motor	1	E30	Unterlegscheibe 8	2
D38	Neigungsmotor	1	E31	Unterlegscheibe 12	2
D39	Laufoberfläche	1	E32	Schraube ST4,2*8	2
E01	Mutter M6	8	E33	Paneel-Trägerplatte $\delta 3,0$	1
E02	Mutter M8	12	E34	Unterlegscheibe $\delta 2,0$	2

Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
E35	Fixierungsscheibe seitlicher Griff 83,0	6	E37	Bolzen M8*70	1
E36	Bolzen M3	2	E38	Motor-Schutzabdeckung 82,0	1

OPTIONALE TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Besonderheit	Anz.
F01	Induktivität	Optionale Teile für Filter und Induktorgruppe	1
F02	Filter		1
F03	Schraube ST4,2*12		4
F04	Erdungskabel		1
F05	Einzelkabel 2		1
G01	BT-Modul	Optionale Teile für BT-App- Gruppe	1
G02	BT-Verbindungskabel		1
G03	Schraube ST2,9*6		1
H01	HRC-Verbindungskabel	Optionale Teile für HRC- Gruppe	1
H02	Drahtloser Herz- frequenzempfänger		1

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 Laktatspiegels wesentlich anstrengender, man beginnt stärker zu schwitzen, die Atmung wird schneller, und nach mehr oder weniger langer Zeit, das hängt vom Trainingszustand ab, ermüden die Muskeln, man fühlt sich insgesamt erschöpft und kann nicht mehr auf diesem Niveau weitermachen.

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING

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

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

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

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

1	
	
Kopf neigen, langsam abwechselnd von vor und zurück sowie von rechts nach links. Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen).	

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

4	
	
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.	

5



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

6



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

7



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

TRAINING PER KINOMAP APP

Mit der KINOMAP-App können Sie mehr als 100.000 km Bewegungsvideos auf der ganzen Welt laufen, fahren oder rudern und täglich von den Benutzern selbst aktualisiert werden.

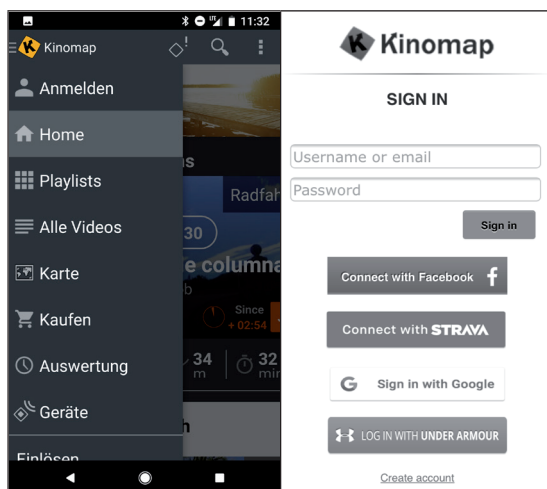
Versuchen Sie, ihrem Tempo unter den gleichen Bedingungen zu folgen, wie sie aufgenommen wurden. Nutzen Sie das KINOMAP-Portal und wählen Sie Ihr eigenes Real Life Video. Steigern Sie Ihre Kondition, indem Sie Ihr eigenes Intervall im Widerstand oder im Power-Modus verwenden.



Schließen Sie Ihre kompatiblen Geräte direkt an. Alternativ können Sie auch die Kamera verwenden, die Ihnen einen optischen Trittfrequenz-, Schritt- oder Ruderschlagsensor bietet. Nehmen Sie an unseren Multiplayer-Sessions teil und versuchen Sie, der Erste im Ziel zu sein.

Konto anlegen

Wenn Sie KINOMAP verwenden möchten, müssen Sie sich zuerst mit Ihrem KINOMAP-Konto verbinden. Wenn Sie sich erfolgreich angemeldet haben, können Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie sich nicht abmelden, bleiben Sie beim nächsten Start der App angemeldet. Wenn Sie noch kein KINOMAP-Konto haben, melden Sie sich bitte an, um ein kostenloses Konto zu erhalten.



Aktivierungscode

- Die Standardversion ist kostenlos und bietet Ihnen Zugriff auf eine Reihe von kostenlosen Videos sowie Intervalltrainings (zur Zeit nicht auf allen Geräten verfügbar).
- Ein Abonnement ist später erforderlich, um Zugriff auf alle berechtigten Inhalte zu erhalten, darunter Tausende von Real-Life-Videos, einen Mehrspieler-Modus und vieles mehr.
- Nach dem ersten Login kann die App Sie nach einem Aktivierungscode fragen. Wenn Sie eine haben, geben Sie diese in den entsprechenden Einstellungen ein, um Ihr Abonnement für die App zu aktivieren.
- Sie können die Option „Aktivierungscode hinzufügen“ zu einem späteren Zeitpunkt aufrufen.

Aktivierungscode eingeben

Hinweis zum Abonnement: Sie können den Dienst auch auf der Grundlage eines monatlichen oder jährlichen Abonnements abonnieren, wodurch Sie Zugang zu erweiterten Funktionen erhalten. Gehen Sie zu „Einstellungen abonnieren“.

Nach der Aktivierung sehen Sie Ihr Abonnement auf „Mein Abo“:

Verbindung mit dem Trainingsgerät herstellen

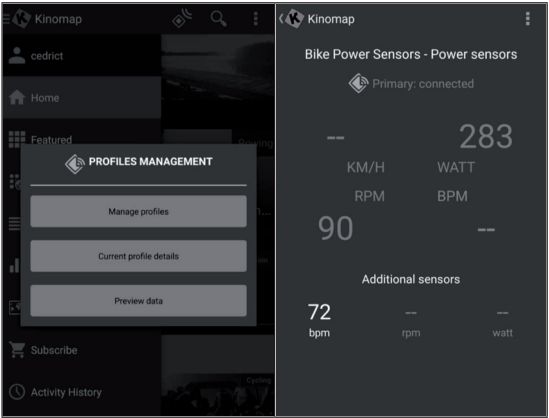
So verbinden Sie das Gerät mit der KINOMAP App:

- 1 Gehen Sie zum Menü „Ausrüstung“.
- 2 Neue Geräte mit der Taste + hinzufügen
- 3 Wählen Sie Ihren Gerätetyp aus der Liste aus (Ergometer für das Capital Sports **Challenger**).
- 4 Wählen Sie die Marke **Capital Sports** aus.
- 5 Wählen Sie das Modell **Challenger** aus.
- 6 Wenn das Gerät erkannt wurde, mit einer Berührung auf das Feld bestätigen.
- 7 Nun einfach auf **SPEICHERN** drücken. Ihr Gerät wurde nun hinzugefügt.

Hinweis: Auch wenn Ihr Fitnessgerät keine BT-Verbindung hat, können Sie auf Kinomap trainieren.

Vorschau der Daten

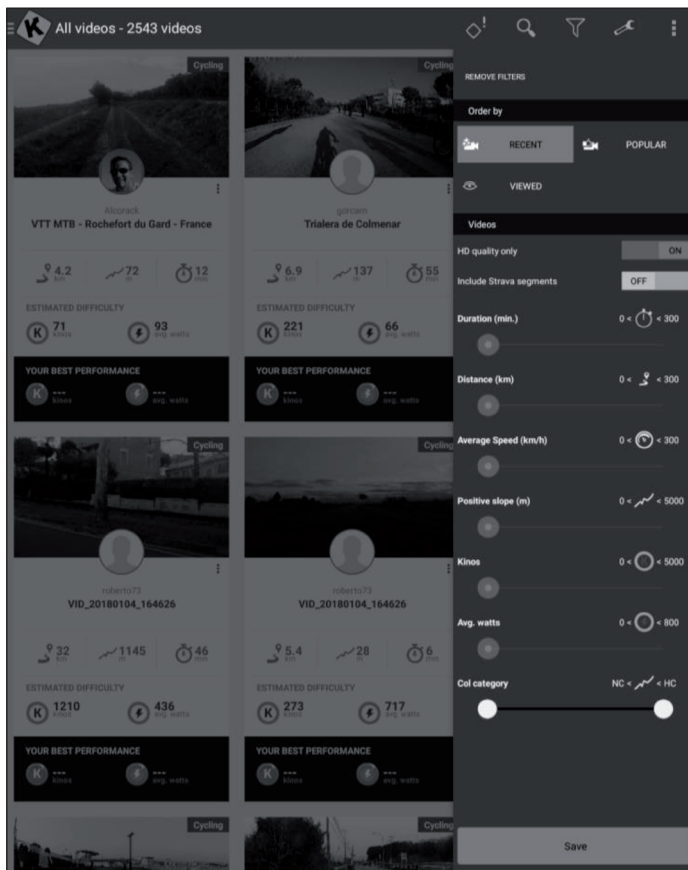
Mit der Funktion „Vorschau der Daten“ können Sie die vom Gerät gesendeten Daten sofort sehen. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie Probleme beim Starten einer Aktivität haben. Je nach Ausstattung muss die App davon einige Werte erhalten.



Training

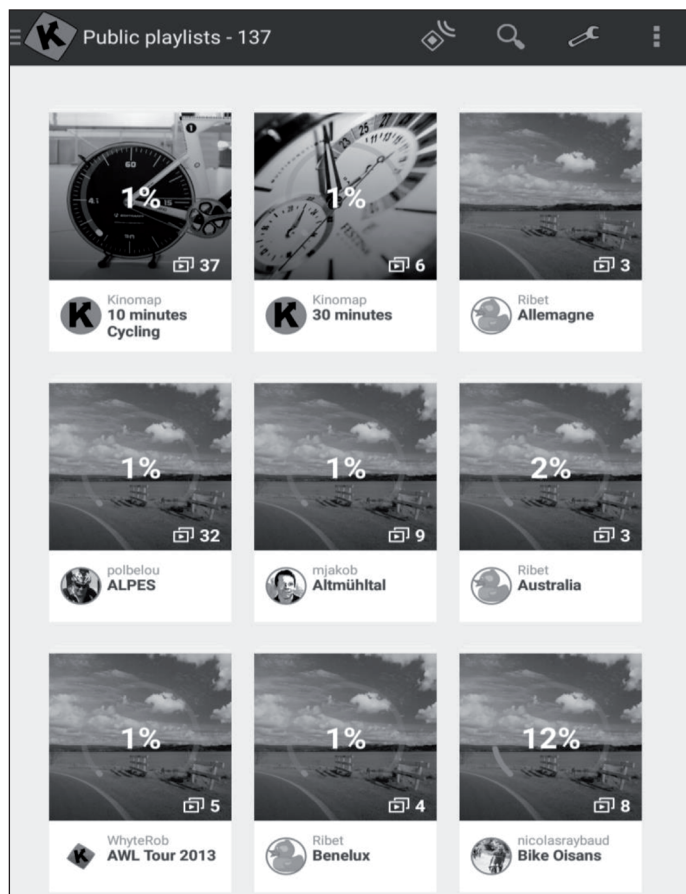
Videoauswahl

- Es stehen mehrere Listen mit Videos zur Verfügung, auf denen Sie das gewünschte Video auswählen können.
- Um während des Trainings darauf zu trainieren. Es gibt eine Filterfunktion, um sicherzustellen, dass Sie Zugriff auf die gesuchten Videos erhalten (Featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline....).
- Für jedes Video können Sie relevante Informationen sehen: seinen Namen, den Mitwirkenden (der das Video veröffentlicht hat), Land, Dauer, Entfernung, Durchschnitt der positiven Steigung, durchschnittliche Geschwindigkeit.

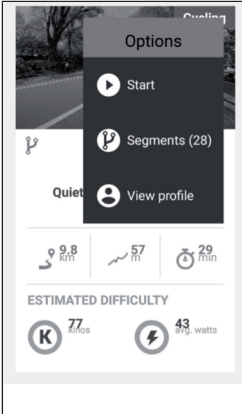
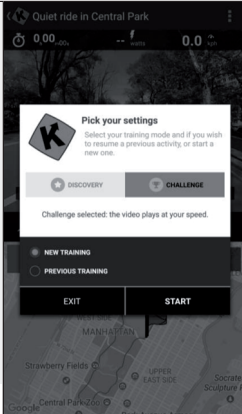


Playlists

- Hier gibt es auch viele Playlisten, die von Kinomap oder den Benutzern selbst erstellt wurden.
- Jede Playlist hat ein bestimmtes Thema, um z. B. 30 Minuten zu trainieren oder ein Land zu besuchen.
- Sie können Ihren Fortschritt auf jeder Wiedergabeliste und jedem Video, das sie erstellt, verfolgen.
- Momentan können Sie Ihre Playlisten nicht direkt aus der App heraus verwalten.



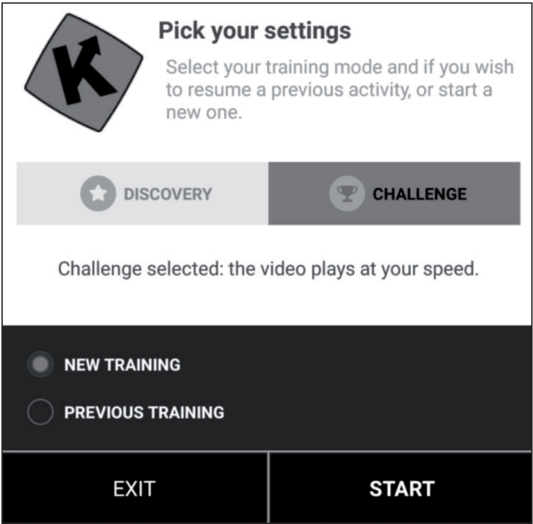
Trainingsbeginn

		
Wählen Sie das Video aus, auf dem Sie trainieren möchten.	Wählen Sie den Modus, in dem Sie trainieren möchten.	Beginnen Sie einfach mit dem Treten, um das Training zu beginnen.

Entdeckungs- und Herausforderungsmodus

Herausforderungsmodus: Das Video wird mit Ihrer Geschwindigkeit abgespielt, sodass Sie die gleiche Gesamtleistung wie der Videoproduzent erbringen können. Wenn Sie nicht schnell genug sind, verringert das Video langsam die Framerate. Bei guter Leistung kann die Framerate bis auf das Doppelte der ursprünglichen Geschwindigkeit erhöht werden. Verwenden Sie diesen Modus, um an Herausforderungen wie den Indoor Challenges teilzunehmen und um auf Websites von Drittanbietern wie Strava mit vollständigen Koordinaten und einer Karte Ihrer virtuellen Fahrt zu exportieren.

Entdeckungsmodus: Das Video wird mit der Originalgeschwindigkeit abgespielt und pausiert, wenn Ihre Geschwindigkeit 0 erreicht. Was auch immer Ihre Leistung ist, die Framerate wird nicht verändert. Aber Sie werden immer noch sehen, ob Sie eine gute Leistung erbringen, wenn Sie sich die in Kinos gemessene Energieleistung ansehen. Beachten Sie, dass der Export auf Websites von Drittanbietern wie Strava auf Watt und zusätzliche Daten wie Trittfrequenz, Herzfrequenz beschränkt ist, aber keine Koordinaten oder eine Karte anzeigt.



Trainingsanzeige

Am oberen Rand des Bildschirms werden relevante Informationen angezeigt:

- Die Dauer
- Der sofort erzeugte Strom
- Die sofortige Geschwindigkeit
- Ihr Herzfrequenzschlag (nur wenn Sie einen zusätzlichen Herzsensorgurt hinzufügen oder wenn Ihre Ausrüstung einen integrierten hat)
- Die sofortige Trittfrequenz
- Die Entfernung
- Ihre Kartenposition wird mit dem Video synchronisiert.



Die Registerkarte „Rangliste“ ist nur im Mehrspieler-Modus verfügbar.

- **Abszisse:** Höhe in Metern
- **Ordinate:** Entfernung im KM im Challenge-Modus.
- **Dauer:** in Sekunden im Discovery-Modus.

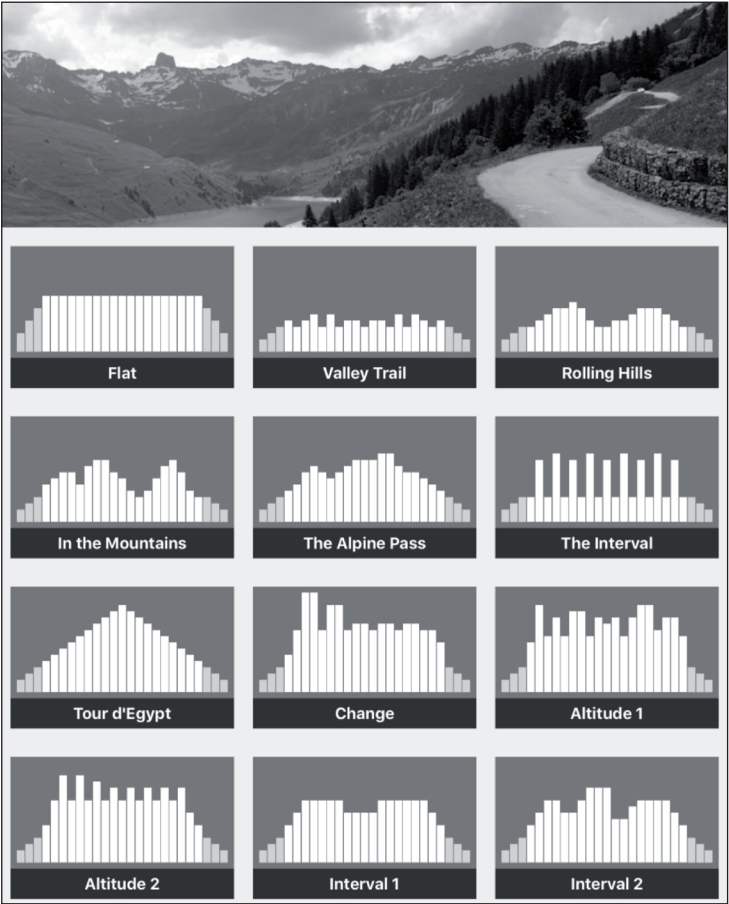
Widerstand einstellen / Gänge

Auf dem Bildschirm erhalten Sie Anweisungen, wie Sie den Widerstand entsprechend dem Höhenprofil (Höhe) einstellen müssen, wenn Sie einen Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor oder einen optischen Sensor verwenden.

Training beenden

Wenn Sie das Training pausieren oder stoppen wollen, hören Sie einfach auf zu treten oder benutzen Sie die Pause-Taste in der Ecke des Trainings. Klicken Sie auf die Schaltfläche „Sitzung fortsetzen“, um ein unerreichtes Training fortzusetzen. Wenn Sie diese Aktivität beenden möchten, bestätigen Sie einfach durch Tippen auf ‚Speichern und beenden‘.

Profiltraining

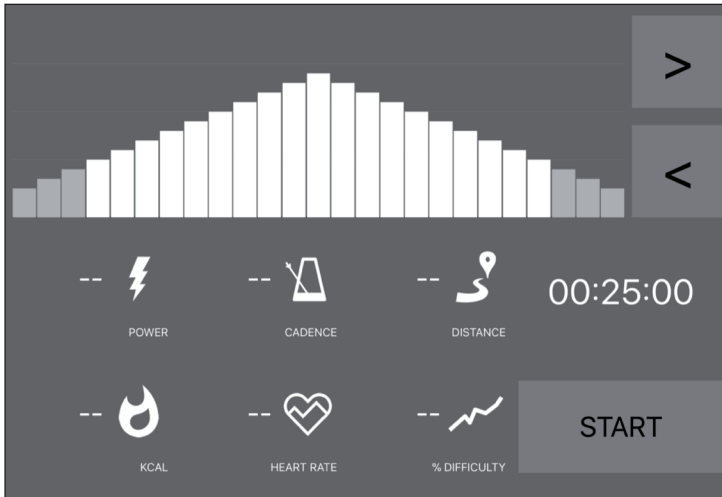


Das Profiltraining ist eine Trainingsform, die eine Reihe von Trainings mit niedriger bis hoher Intensität und Ruhe- oder Entlastungsphasen beinhaltet. Variieren der Intensität Ihrer Anstrengung trainiert den Herzmuskel, bietet ein Herz-Kreislauf-Training, verbessert die aerobe Kapazität und ermöglicht es der Person, länger und/oder intensiver zu trainieren.

Das Profiltraining ist noch nicht für alle Geräte verfügbar. Sie können es ganz einfach im Hauptmenü überprüfen: Wenn Sie das Profil-Trainingsmenü sehen, bedeutet das, dass die Funktion für Ihre Ausrüstung verfügbar ist. Sie haben die Wahl zwischen zwei Modi, abhängig von Ihrem Gerät.

Widerstand: Sie definieren eine Widerstandsstufe und wir senden die Anweisungen an den Heimtrainer, unabhängig von der produzierten Leistung.

Soll-Leistung: Sie definieren eine Soll-Leistung und der Widerstand ändert sich automatisch, damit Sie sie erzeugen.



- Wenn Sie eine orangefarbene Linie sehen, bedeutet das, dass Sie sich in der Nähe Ihres Ziels befinden.
- Umgekehrt bedeutet die orangene Linie, dass Sie sich von Ihrem Ziel entfernen. (Zielleistung erhöhen oder verlangsamen)
- Sie müssen nur die Zeit (< >) für den Countdown wählen und mit dem Training beginnen.
- Sobald die Aktivität gestartet ist, können Sie die Zielleistung oder den Widerstand entsprechend dem von Ihnen gewählten Modus erhöhen oder verringern.

Auswertungen

Trainingsprotokoll

- Öffnen Sie das Hauptmenü auf der linken Seite, um auf „Trainingsprotokoll“ zu klicken.
- Sie können hier die Historie Ihrer vergangenen Trainingseinheiten sehen, einschließlich des Namens des Videos, das Sie trainiert haben, des Datums des Trainings, der Dauer und der Distanz.
- Klicken Sie auf ein bestimmtes Training, um alle Informationen zu erhalten.
- Ihr Trainingsprotokoll enthält eine Karte, eine Zusammenfassung und eine Reihe detaillierter Diagramme, die Ihre bisherige Geschwindigkeit, Leistung, Trittfrequenz und Herzfrequenz anzeigen. Beachten Sie, dass das Trainingsprotokoll automatisch auf verschiedene Plattformen wie RunKeeper, Strava oder Under Armour exportiert werden kann.



Activity History - 408



Profile Training

01/03/2018 at 11:05 a.m.

00:00:32

93 m

1 sessions

⋮

3.5 kJ

 1

 56



Profile Training

01/03/2018 at 11:00 a.m.

00:00:37

132 m

1 sessions

⋮

2.2 kJ

 2

 59



Quiet ride in Central Park

28/02/2018 at 2:49 p.m.

00:00:24

71 m

1 sessions

⋮

 Challenge

 1

 59



Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM

28/02/2018 at 11:26 a.m.

00:01:31

392 m

1 sessions

⋮

 Challenge

 36

 395



Rocheserviere => Saint Fulgent

26/02/2018 at 10:48 a.m.

01:14:21

48.832 KM

1 sessions

⋮

 Challenge

 1754

 282



Profile Training

23/02/2018 at 12:46 p.m.

00:01:25

143 m

1 sessions

⋮

0.6 kJ

 0

 7

Suche

Dieser Button ist immer in der oberen rechten Ecke verfügbar, um Videos zu durchsuchen, egal in welchem Menü Sie sich befinden.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, das passende Video zu finden:

- Sie können suchen, indem Sie auf die Schaltfläche Suchen klicken. Sobald Sie mindestens 3 Zeichen eingegeben haben, wird eine automatische Vervollständigungssuche durchgeführt.
- Sie können auch eine geografische Suche durchführen. Wählen Sie im Hauptmenü „Karte“.
- Sie können alle verfügbaren Videos erkunden, indem Sie auf 'Publics Playlists' oder 'Alle Videos' klicken.

Einstellungen

Benutzer-Einstellungen

- Gehen Sie zum Menü Einstellungen und stellen Sie Ihre Benutzerdaten ein, einschließlich Einheiten, Größe, Gewicht, Geburtstag, Geschlecht und Frontbereich.
- Diese Informationen beeinflussen die Geschwindigkeitsberechnung.

Externes Display

Folgen Sie die Anweisungen, um die Anzeige über Chromecast oder Apple TV auf Ihrem Fernseher anzuzeigen.

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

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

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

Rücknahmepflicht der Vertreiber

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

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

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

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

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

Hinweis zur Abfallvermeidung

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

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

Importeur für Großbritannien:

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

Hiermit erklärt Chal-Tec GmbH, dass der Funkanlagentyp Challenger der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: use.berlin/10035102

Dear Customer,

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



CONTENTS

Safety Instructions	60
Scope of Delivery	62
Installation	64
Control Panel, Displays and Button Functions	77
Modes and Programs	80
Cleaning and Maintenance	85
Troubleshooting	87
Exploded Drawings	89
Parts List	91
Overview of Cardio Training	94
Warming Up before a Workout	97
Training via KINOMAP App	100
Disposal Considerations	112
Declaration of Conformity	112

TECHNICAL DATA

Item number	10035102
Power supply (console)	220-240 V~ 50/60 Hz

SAFETY INSTRUCTIONS

**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.

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.

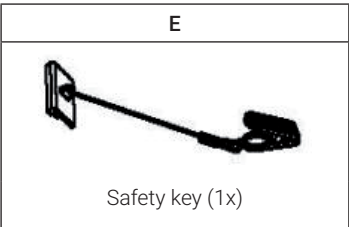
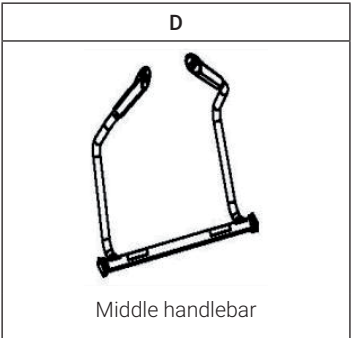
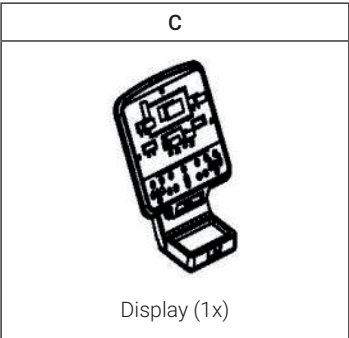
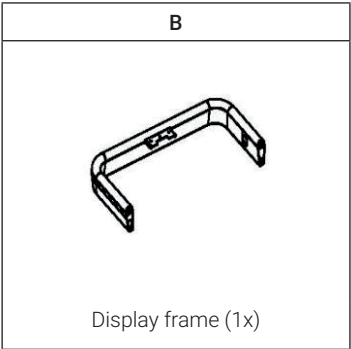
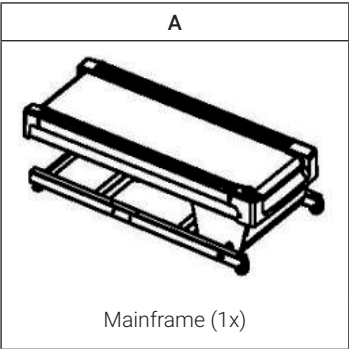
- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable, levelled 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 experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light-headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.

- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark "stop", otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment ,or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and /or seek assistance if necessary.
- All moveable accessories (e.g. pedal, handlebar, saddle etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using them only after they return to good conditions.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the equipment 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.
- 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 treadmill by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the treadmill.
- Before use, check the voltage on the device badge. Only connect the device to sockets that correspond to the voltage of the device.

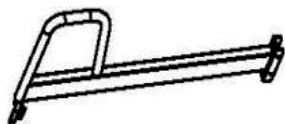
Note: Maximum weight of the user is 120 kg.

SCOPE OF DELIVERY

Please check the package list carefully before assembly.

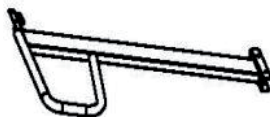


A05



Left upright column (1x)

A06



Right upright column (1x)

C06



Left bottom cover (1x)

C07



Right bottom cover (1x)

D23



MP3 connection wire (1x)

D31



Power cable (1x)

Assembly tools:

B10 S=13 14 15

Cross solid wrench
(1x)

B11 S5

Inner hex wrench
(1x)

E02 M8

Nut
(4x)

E09 M8x70

Bolt (4x)

E11 M8x25

Bolt (4x)

E12 M8x15

Bolt (10x)

E16 M6x10

Bolt (3x)

E20 ST4, 2x25

Screw (2x)

E21 ST4, 2x12

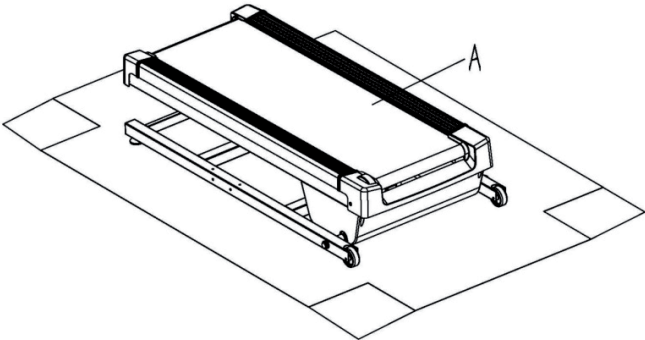
Screw (6x)

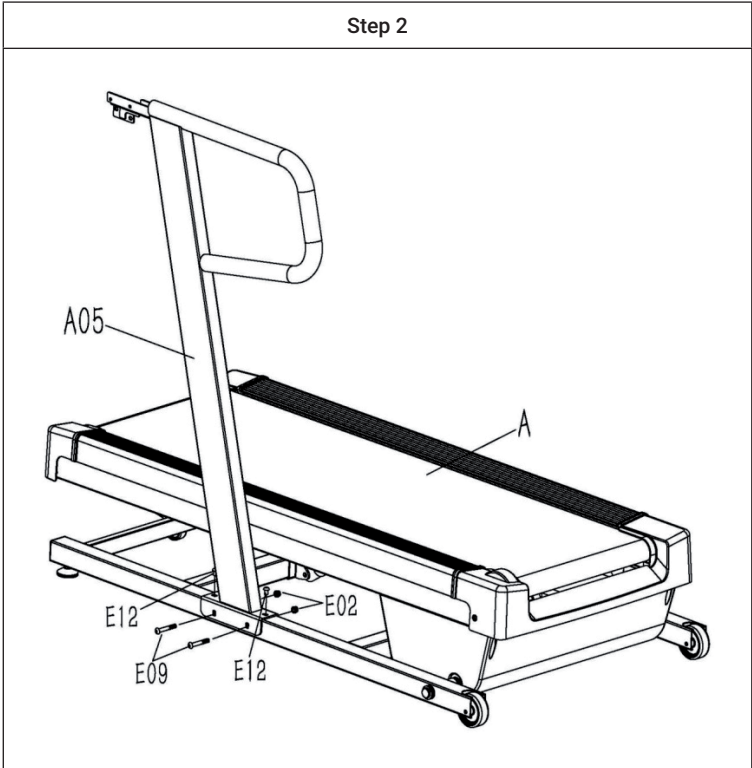
E29

Spring washer (6x)

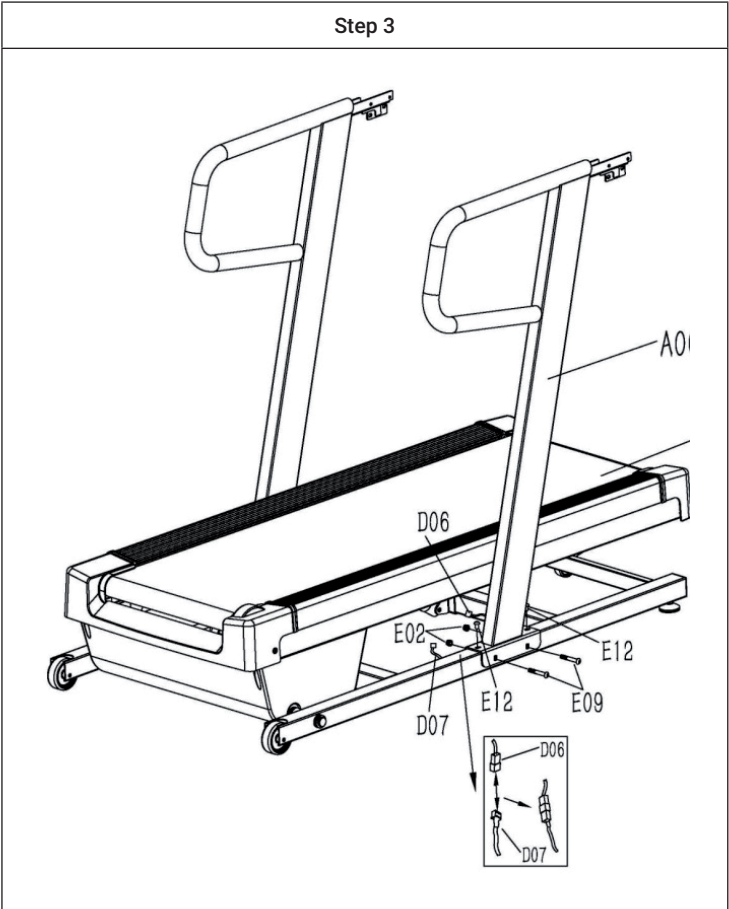
Note: Please do not switch on before the installation is completed.

INSTALLATION

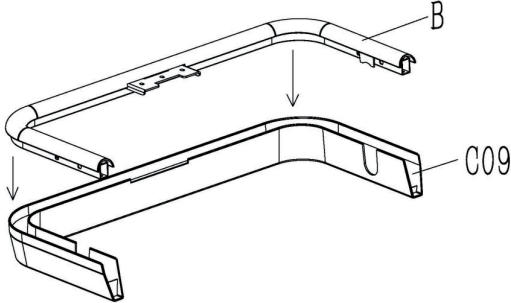
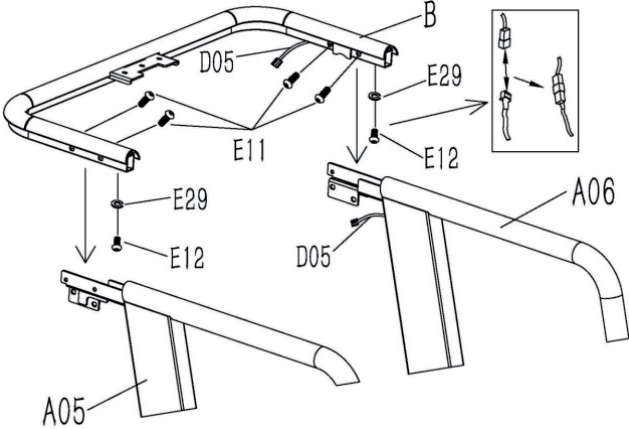
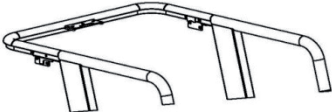
Step 1




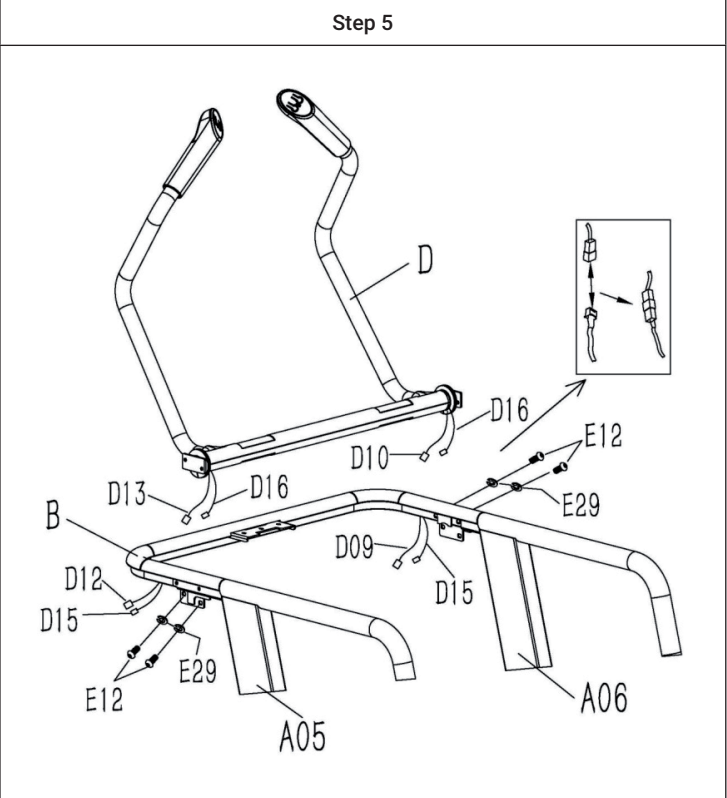
	E02 M8	E09 M8*70	E12 M8*15
	B11 S5		

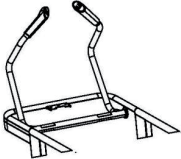


	E02 M8	E09 M8*70	E12 M8*15
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B11 S5		
	 (1X)		

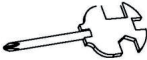
Step 4			
			
			
	E11 M8*25	E12 M8*15	E29 $\varnothing 8$
	 (4X)	 (2X)	 (2X)
	B11 S5		
	 (1X)		

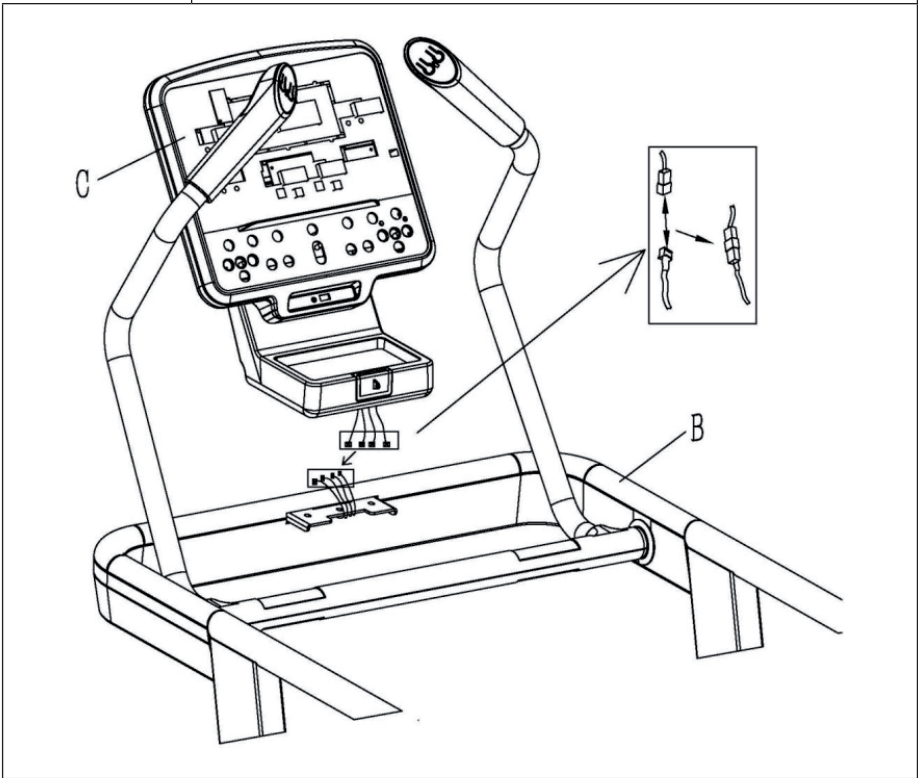
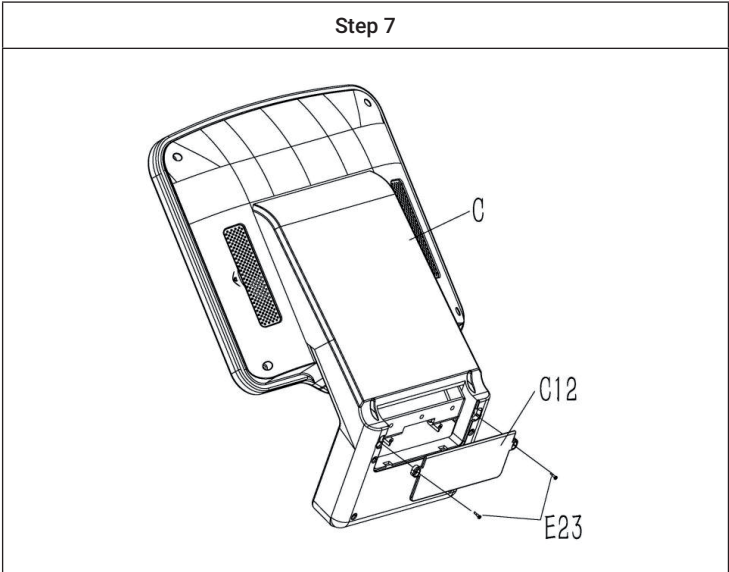
Step 5



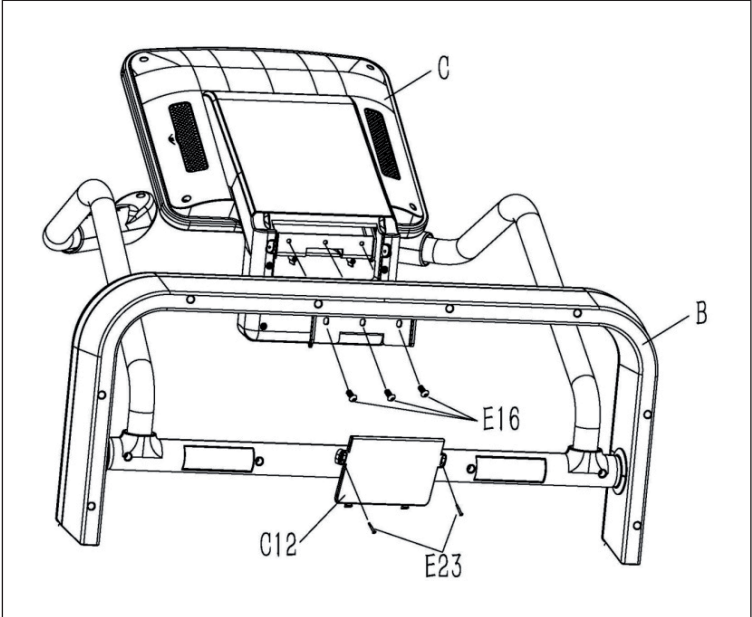
	E12 M8*15	E29 $\varnothing 8$	B11 S5
	 (4X)	 (4X)	 (1X)

Note: Make sure each part is securely fastened before operation.

Step 6			
	E20 ST4.2*25	E21 ST4.2*12	B10 S13 14 15
	 (2X)	 (6X)	 (1X)

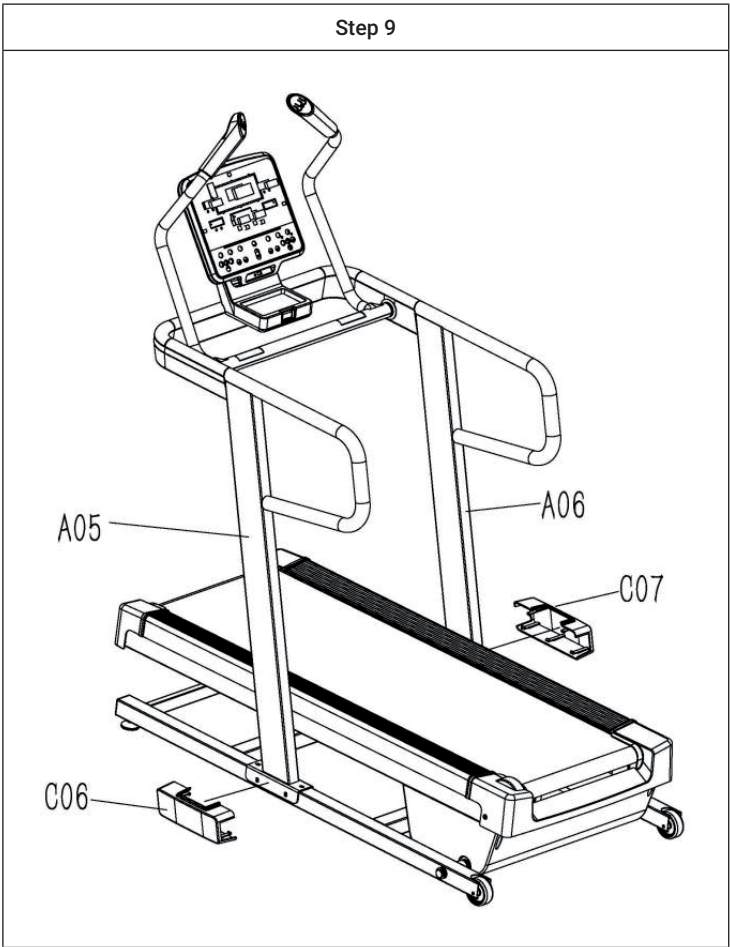


Step 8

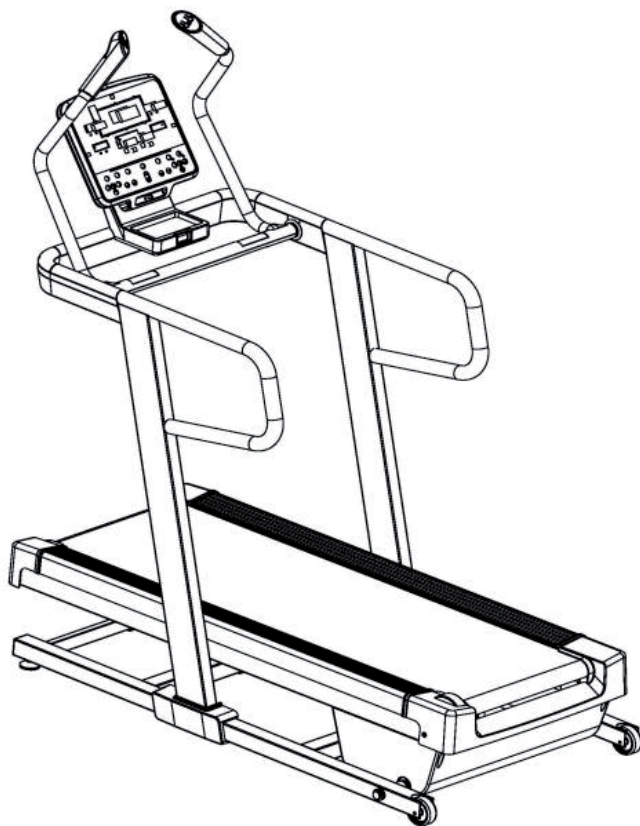


	E16 M6*10	E23 ST2.9*8	B10 S=13 14 15
	 (3X)	 (2X)	 (1X)
	B11 S5		
	 (1X)		

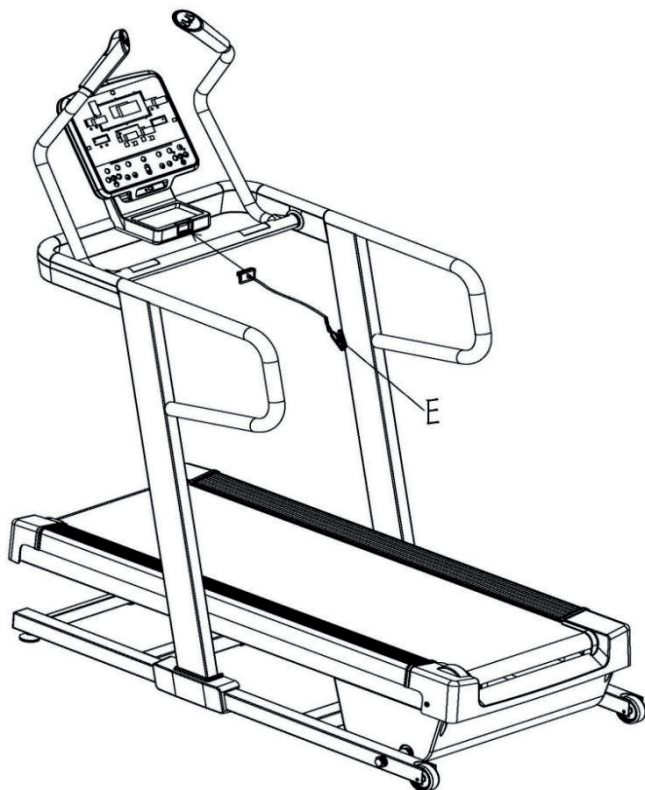
Step 9



The device is now completely mounted!

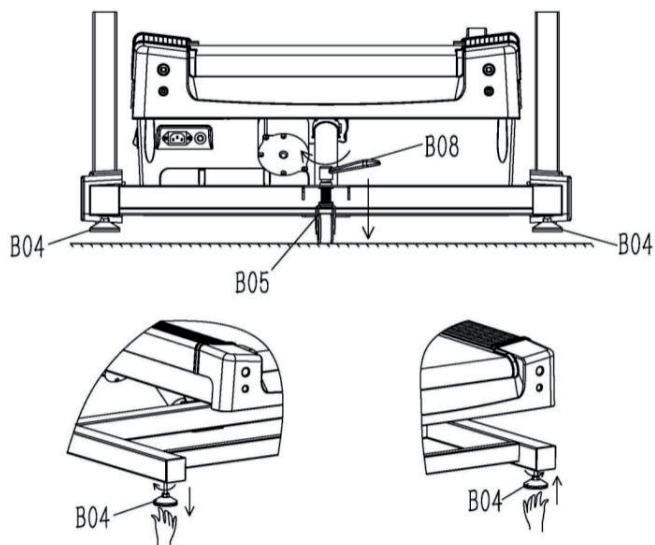


Install safety key



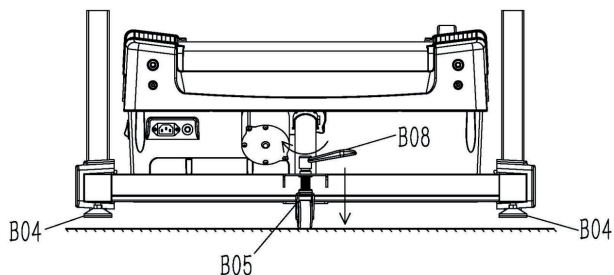
1. Please insert the safety key (E) into the safety key slot and nip the safety clip to your cloth.
2. For any emergency, please pull up the safety key rope, and the machine will stop.

Align the treadmill

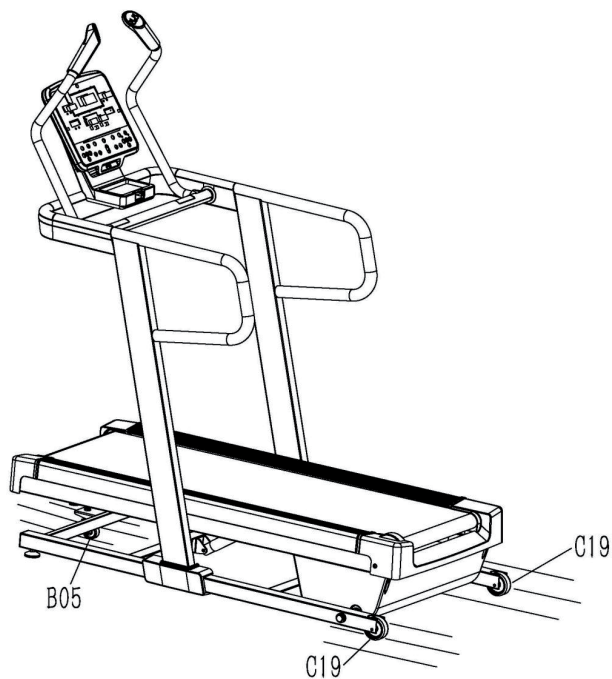


Please adjust the feet (B04) to make the treadmill more stable in case that the floor is uneven.

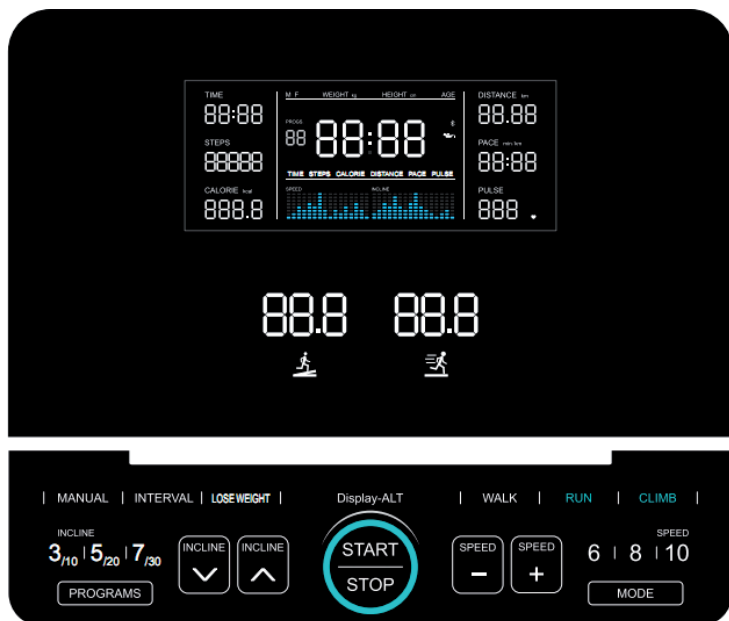
How to move the treadmill



1. First switch off and pull the mains plug from the socket.
2. And then hold the handle (B08), turn it in clockwise until the feet (B04) leave the floor.
3. Hold the handle (B08) firmly and turn it clockwise until the feet (B04) no longer touch the floor.
4. You can now easily move the treadmill using the rollers (C19).



CONTROL PANEL, DISPLAYS AND BUTTON FUNCTIONS



Display windows

Display	Description
TIME	Time display range is 0:00 - 18 h, when the maximum time limit is reached, it will not stop and count from 0:00 again. In countdown mode the display range is 99 - 0 min. When 0:00 is reached, time window will show "END", after 5 seconds it will stop and enter into standby mode. TIME and PACE will display alternately every 5 seconds.
DISTANCE	Displays the running distance. The display range is 0.00 - 99.99. When the maximum distance limit is reached, it will not stop and count from 0:00 again. In countdown mode it will show from setting data to 0.00, when count to 0, the window will show "END", after 5 seconds it will stop and enter into standby mode. In FAT mode, it shows "FAT".
PACE	Displays how long it would take to run one kilometer at the current speed (unit: min/km).

Display	Description
CALORIES	Displays runner's calories worked out. Calories display range is 0.0 - 999. When the maximum calorie limit is reached, it will not stop and count from 0.0 again. In calorie countdown mode it will show from setting data to 0.0. When reach to 0.0, the window will show "END", after 5 seconds it will enter into standby mode.
PULSE	Displays current pulse. Hold the pulse sensors with both hands for 5 seconds to calculate and display the runner's heart beats per minute, the display range is 50 - 200 beats/min (This data is just for reference, and cannot be used as the medical data).
INCLINE	Displays current incline levels. Incline mode display range is -1 - 15. Run mode display range is -1 - 40 in CLIMB mode.
SPEED	Displays current speed. Speed range is 0.8 - 18 km/h in RUN mode and 0.8 - 6 km/h in CLIMB mode.
STEPS	Displays running steps, the display range is 0 - 99999. In CLIMB mode, this function will be shut off.
Middle LCD window	Displays TIME, DISTANCE, SPEED, CALORIES and PULSE in turns with pressing DISPLAY-ALT button. Displays "FAT" in FAT mode.

Button functions

Display	Description
START	Press this button at any time when the power plug is plugged into the outlet and the safety key has been attached to start the treadmill.
STOP	When running, press STOP button the machine will stop and all date recover to initial setting.
MODE	Press this button in standby mode to choose running mode. Includes time countdown mode "30:00", distance countdown mode "1.00", calorie countdown mode "50.0", step countdown mode "5000". The window will flash all the time when you choose the function. Press -SPEED+ or -INCLINE+ button to set the data and press START button to start running.
PROGRAM	Press this button to choose a suitable program. The programs are: P1 (MANUAL), P2 (INTERVAL), P3 (LOSE WEIGHT), P4 (WALK), P5 , P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 and FAT. In CLIMB mode you can choose P1-P6.

Display	Description
QUICK PROGRAM	You can chose the programs P1 (MANUAL), P2 (INTERVAL), P3 (LOSE WEIGHT), P4 (WALK), P5 (RUN) and P6 (CLIMB) directly by quick program button MANUAL, INTERVAL, LOSE WEIGHT, WALK, RUN, CLIMB .
RUN	In standby mode, press this button and then the treadmill will enter into RUN mode. It is invalid in CLIMB mode.
CLIMB	In standby mode, press this button and then the treadmill will enter into CLIMB mode. It is invalid in RUN mode.
-SPEED+	In setting mode it can change the target data and in normal working mode it can change the speed by 0.1 km/h per time. When you press the -SPEED+ button lasting for 0.5 sec the speed data will change continuously.
-INCLINE+	In setting mode it can change the target data and in normal working mode it can change the incline by 0.5 section per time. When you press the -INCLINE+ button lasting for 0.5 sec the incline data will change continuously.
SPEED 6, 8, 10	Speed quick buttons: Press the buttons to choose speed 6, 8 and 10 directly.
INCLINE 3/10, 5/20, 7/30	Incline quick buttons: Press the buttons to choose the incline section 3, 5 and 7 directly in RUN mode. When you press the buttons in CLIMB mode, it will change to 10, 20, 30.

MODES AND PROGRAMS

Quick start

1. Open the power switch. Insert the magnet end of the safety pulling rope to the computer.
2. Press the **START** button. Then the treadmill will work with speed 0.8 km/h after the beeper countdown counts from 3 to 1.
3. According to your need you can change the speed and incline by pressing the **-SPEED+** and **-INCLINE+** buttons separately.

Manual mode

1. Press the **START** button in standby mode, the treadmill will work at speed of 0.8 km/h and all other windows will count from 0. Press the **-SPEED+** button to change the speed and press the **-INCLINE+** button to change the incline.
2. In standby mode press the **MODE** button to enter into time countdown mode. "30:00" will flash in the "TIME" window. Press the **-SPEED+** or **-INCLINE+** button to set target time from 5:00 to 99:00.
3. Press the **MODE** button 2 times to enter into distance countdown mode, and the window will show "1.00". Press the **-SPEED+** or **-INCLINE+** button to set the target distance. Distance setting range is 0.50 - 99.90.
4. Press the **MODE** button 3 times to enter into calorie countdown mode. The window will show "50.0". Press the **-SPEED+** or **-INCLINE+** button to set the target calories. Calorie setting range is 10.0 - 999.
5. Press the **START** button to exercise after setting the countdown data. During exercise you can press the **-SPEED+** or **-INCLINE+** button to adjust the speed or incline. Press the **STOP** button to stop the treadmill.

Quick program and built-in program

You can enter built-in program by pressing program quick buttons or press the **PROGRAM** button. TIME window will display default running time "30:00" and flash all the time. You can change the running time by pressing the **-SPEED+** or **-INCLINE+** button. Press the **START** button and the treadmill will start after 3 seconds. Each program is divided into 16 sections. When the program enters into next section, the system will beep. The speed and incline will change according to the program preset data. You can press the **-SPEED+** or **-INCLINE+** button to adjust the speed and incline. After completing a program, the system will beep and display "END". The treadmill will stop smoothly and return to standby mode after 5 seconds.

Program in RUN mode

PROGRAM (*)		SECTION (Time interval for each section = setting time/16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0
* P1 = MANUAL P2 = INTERVAL P3 = LOSE WEIGHT P4 = WALK																	

Program in CLIMB mode

PROGRAM (*)		SECTION (Time interval for each section = setting time/16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINE	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2	SPEED	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3	SPEED	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4	SPEED	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
* P1 = MANUAL P2 = INTERVAL P3 = LOSE WEIGHT P4 = WALK																	

Manual program

MANUAL is a self-define program. User can create a personal workout, one self-define program is available.

1. Manual program setting

Press the **MANUAL** or **PROGRAM** button to enter into MANUAL program in standby mode. The PROG window will show "U1" and the TIME window will show default time "30:00". You can reset running time by pressing the **-SPEED+** or **-INCLINE+** button. After setting the running time, press the **MODE** button to set the speed and incline of each section. Time interval for each section = setting time/16. Press the **-SPEED+** button to set the speed and the **-INCLINE+** button to set the incline. Then press the **MODE** button to save the data and move to set the next section until finish. The data will be saved all the time before you change it.

2. Start of the MANUAL program

Press the **MANUAL** button to enter into the MANUAL mode, and then keep pressing the **PROGRAM** button until the display shows "U1". At this time, you can press the **START** button to start.

3. MANUAL program setup instructions

Each program is divided into 16 time periods. For all 16 time periods the speed, slope and running time should be set, before pressing the **START** button to start the treadmill.

Body fat test

1. Press the **PROGRAM** button continuously in standby mode till the distance window shows "FAT".
2. Press the **MODE** button. Enter F-1 to input sex by pressing the **-SPEED+** button (01-male, 02-female).
3. Press the **MODE** button. Enter F-2 to input age by pressing the **-SPEED+** button (age range: 10 - 99).
4. Press the **MODE** button. Enter F-3 to input height by pressing the **-SPEED+** button (height range: 100 – 200).
5. Press the **MODE** button. Enter F-4 to input weight by pressing the **-SPEED+** button (height range: 20 -150).
6. Press the **MODE** button. Enter F-5. When the F5 window displays "---" and your hands keep holding the hand pulse sheet, the window will display your body fat index in 8 seconds.
7. The best body fat index is between 20 and 25. If the index is less than 19, it means you are underweight. If the index is between 26 and 29, it means you are overweight. If the index is above 30, it means you are heavily overweight (the following data is only for reference, please do not use as medical purpose).

F-1	Sex	01-male	02-female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200	
F-4	Weight	20-150	
F-5	FAT	≤ 19	underweight
		20 - 25	normal
		26 - 29	slightly overweight
		≥ 30	heavily overweight

Safety key function

Pull off the safety key in any time the treadmill will stop immediately. Meanwhile all windows show "---" and the beeper alarms. To start the treadmill again, insert the magnet end of safety key into the console and press the **START** button.

USB charging

You can charge your electronic devices during exercise through the USB slot.

MP3

You can connect your mobile phone with MP3 wire to play music, choose music and adjust the volume of the music by your mobile phone buttons.

Important operating instructions:

- Please check the power and the safety key are well or not before training.
- If any accident should occur during exercise, please pull off the safety key immediately so that the treadmill stops automatically.
- If there is something wrong with the treadmill, contact the manufacturer, customer service or a specialist company as soon as possible. Repairs to the treadmill should only be carried out by qualified personnel. Never attempt to repair the treadmill yourself.
- You can pull off the plug from the socket anytime, and this will not do damage to the treadmill.

CLEANING AND MAINTENANCE



WARNING

Risk of electric shock! Before cleaning, switch off the treadmill and unplug the power cord from the wall outlet.

Cleaning

- Wipe away the dust on the belt, running board and side footboard as excess dust may increase the frictional on the belt and cause damage to the machine. It is recommended to clean the machine once a month.

Lubrication

- Lubrication is needed per 300 km. The treadmill will sound the alarm "di di di" and displays "OIL". At the same time the oil icon will be lit up to inform you to oil. Please lubricate the oil on the middle of the running belt.
- After lubrication press the **STOP** button for more than 3 seconds in standby mode and then the machine will sweep off the alarm and the lubrication information.
- We suggest you lubricate the treadmill as the following method:

Frequency of use (hours per week)	Lubrication (intervals in months)
less than 3 h	every 6 months
3-5 h	every 3 months
more than 5 h	every 2 months

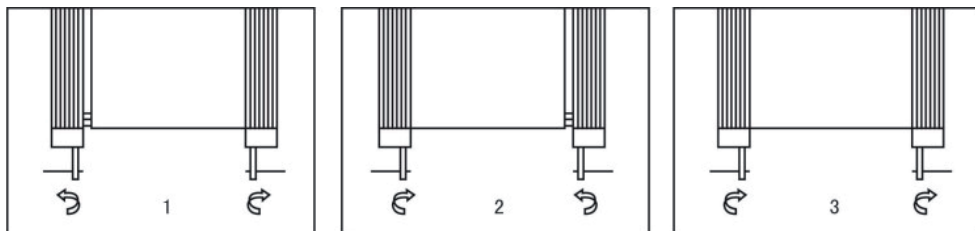
Centring the running belt

- The running belt may become off-center after using for a period of time.
- First allow the machine to run by itself and the belt may centralize automatically.
- If it does not centralize automatically, you can adjust the position of the belt by screwing the bolt shown in the images below.
- If the running belt has shifted to the right, you need to tighten the bolt on the right of the belt or loosen the bolt on the left.
- If the belt has moved to the left, you need to tighten the bolt on the left of the belt or loosen the bolt on the right.

Adjusting the running belt tension

- Please adjust the bolts according to the diagram below.
- When adjusting the two sides make sure each adjustment is the same, on either side of the treadmill.

- It is recommended to adjust by half a turn until the running belt no longer slips or deviates.
- Avoid making the belt too tight as this may damage it.



Notes on the optimal use of the device

- In order to prolong the lifespan of the treadmill, it is recommended to switch off the treadmill for about 10 minutes after 2 hours' exercising.
- A running belt that is too loose or tight will do harm to the treadmill. It is therefore very important to maintain a sufficient tension. We recommend that you grasp the running belt and pull it up to a certain distance until you cannot pull it up anymore. If the distance is between 50-75 mm, the running belt is sufficiently tensioned.

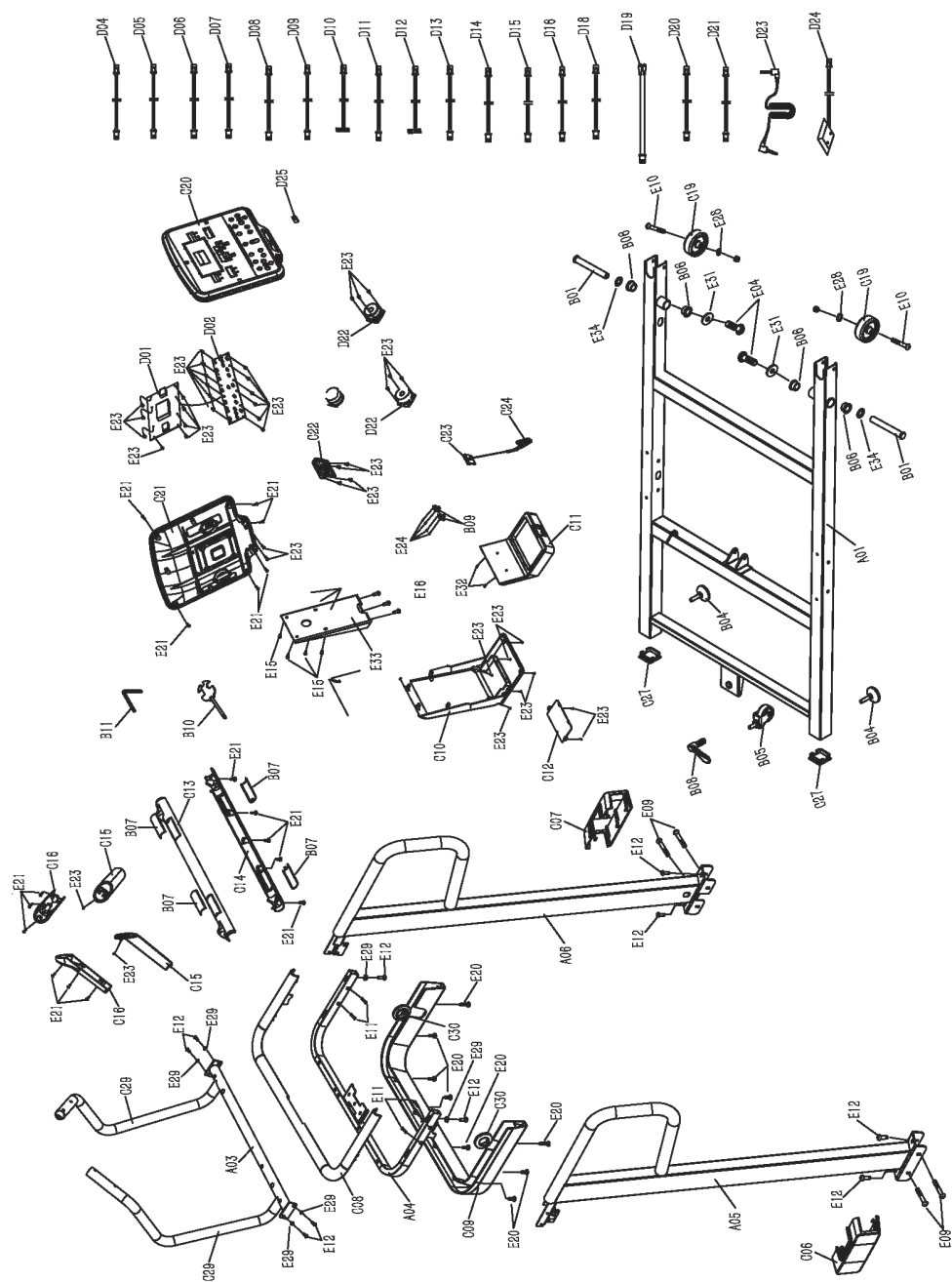
TROUBLESHOOTING

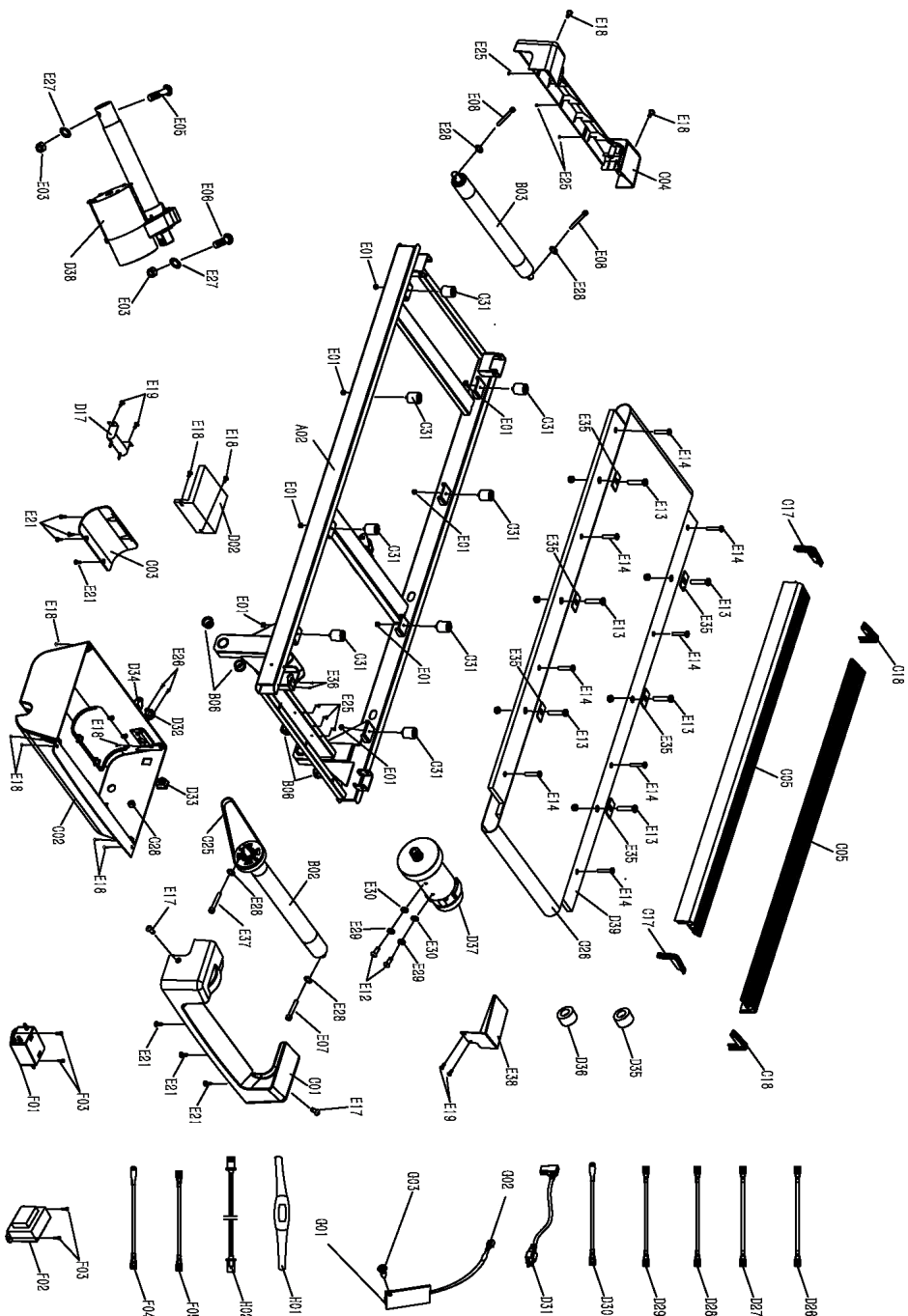
Note: If you encounter any problems while using the treadmill, contact the manufacturer, customer service or a specialist company as soon as possible. Never attempt to repair the treadmill yourself.

Problem	Possible solution
There is no display on screen after the treadmill is connected to the power source.	Check the overload button, if the overload protector button bounce, please press this button.
	Make sure the power source and the overload protector wire on the control board are well connected.
	Make sure the wires between the display and control board are well connected.
Error message E01: (after switch on) Communication failure from display to the control board.	Have the wire between control board and display checked. If it is broken, have it replaced.
	Have the electronic parts of the display checked and have them replaced if they are not in order.
	Have the control board replaced.
Error message E02: Anti-explosion protection or motor problem	Check that all motor wires are well connected. If the problem is not with the wire connections, the motor may need to be replaced.
	The IGBT is short circuit and break down, have the control board replaced.
	Make sure that the input voltage complies with the voltage requirements of the treadmill.
Error message E03: No sensor signal	If the error message E03 is displayed 5 to 8 seconds after the start, this is the failure of the signal, check the connection of the sensor. Make sure it is well connected. If the sensor does not work well, it may need to be replaced.
	The sensor wire on the control board is broken, have the control board replaced.
Error message E04: Failure of incline	Reconnect the wire for the incline motor or have it replaced.
	Check the AC wire of the incline motor. Make sure it is correctly connected to the control board.
	Have the connection wire or the incline motor replaced.
	Have the control board replaced.
	After checking all the wires, press the LEARNING button on the control board to conduct incline calibration.

Error message E05: (after switch-on) Overload protection	The treadmill is overloaded, please restart.
	Maybe some part is jammed which makes the motor too heavy, so the machine cannot work. Please adjust the running belt or lubricate with some oil.
	Check the motor, whether there is any special smell or overload current. Have the motor replaced.
	Have the control board checked and replaced if necessary.
Error message E06: (after switch-on) Open circuits of the motor	The motor wire must be reconnected.
	Have the motor replaced.
Error message E08: (after switch-on) Error in the memorizer 24C02	The memorizer IC is not well connected, please reconnect.
	The memorizer IC is broken, have the IC replaced.
Error message E10: (after switch-on) Instantaneous short circuit of the motor	The torque of the control board is too high. The torque potentiometer must be adjusted so that the torque value is reduced.
	The motor is short circuit, have the motor replaced.
	The moving parts are shucked, please adjust and lubricate them with oil.
Error message E13: Communication failure from control board to display	The connection wire from the control board to the control panel must be checked. Have the wire replaced if broken.
	Have the electronic parts of the display checked. If it is out of order, have it replaced.
	Have the control board replaced.

EXPLODED DRAWINGS





PARTS LIST

NO.	Description	QTY.	NO.	Description	QTY
A01	Bottom frame	1	C13	Middle handlebar top cover	1
A02	Mainframe	1	C14	Middle handlebar bottom cover	1
A03	Middle handlebar	1	C15	Handlebar top cover	2
A04	Display support frame	1	C16	Handlebar bottom cover	2
A05	Left upright column	1	C17	Left decoration ring	2
A06	Right upright column	1	C18	Right decoration ring	2
B01	Rotation shaft	2	C19	Moving wheel	2
B02	Front roller	1	C20	Control panel top cover	1
B03	Rear roller	1	C21	Control panel bottom cover	1
B04	Adjustable foot	2	C22	Safety key seat	1
B05	Universal wheel	1	C23	Safety key	1
B06	Alloyed axle sleeve	8	C24	Safety key clip	1
B07	Handle pulse sheet	4	C25	V-belt	1
B08	Handle knob	1	C26	Running belt	1
B09	Safety key shrapnel	2	C27	Square end cap	2
B10	Cross solid wrench	1	C28	Annular bushing plug	1
B11	5# inner hex wrench	1	C29	Foam	2
C01	Top motor cover	1	C30	Circular cap	2
C02	Bottom motor cover	1	C31	Black cushion	8
C03	Decoration cover	1	D01	Display	1
C04	Rear cover	1	D02	Control board	1
C05	Side rail	2	D03	Keyboard	1
C06	Left bottom cover	1	D04	Display wire	1
C07	Right bottom cover	1	D05	Display upper wire	1
C08	Display support top cover	1	D06	Display extension wire	1
C09	Display support bottom cover	1	D07	Display bottom wire	1
C10	Display rear cover	1	D08	Speed control upper wire	1
C11	Display front cover	1	D09	Speed control extension wire	1
C12	Display bottom cover	1	D10	Speed control bottom wire	1

NO.	Description	QTY.	NO.	Description	QTY
D11	Incline control upper wire	1	E03	Nut M10	2
D12	Incline control extension wire	1	E04	Bolt M12*25	2
D13	Incline control bottom wire	1	E05	Bolt M10*62	1
D14	Pulse upper wire	1	E06	Bolt M10*42	1
D15	Pulse extension wire	2	E07	Bolt M8*65	2
D16	Pulse bottom wire	2	E08	Bolt M8*60	1
D17	Resistance	1	E09	Bolt M8*70	4
D18	Safety key upper wire	1	E10	Bolt M8*60	2
D19	Safety key bottom wire	1	E11	Bolt M8*25	4
D20	Audio wire	1	E12	Bolt M8*15	12
D21	USB connection wire	1	E13	Bolt M8*35	6
D22	Speaker	2	E14	Bolt M6*25	8
D23	Mp3 connection wire	1	E15	Bolt M6*15	4
D24	Sensor	1	E16	Bolt M6*10	3
D25	USB module	1	E17	Bolt M6*15	2
D26	AC single wire	1	E18	Bolt M5*15	10
D27	AC single wire	1	E19	Bolt M5*10	4
D28	AC single wire	1	E20	Screw ST4.2*25	2
D29	AC single wire	1	E21	Screw ST4.2*12	30
D30	Earthed wire	1	E23	Screw ST2.9*8	42
D31	Power cable	1	E24	Screw ST2.5*6	4
D32	Power socket	1	E25	Screw ST4.2*12	6
D33	Square switch	1	E26	Screw ST2.9*8	2
D34	Overload protector	1	E27	Lock washer 10	2
D35	Magnetic ring	1	E28	Lock washer 8	6
D36	Magnetic core	1	E29	Spring washer 8	8
D37	DC motor	1	E30	Flat washer 8	2
D38	Inclination motor	1	E31	Flat washer 12	2
D39	Running deck	1	E32	Screw ST4.2*8	2
E01	Nut M6	8	E33	Panel support board 63.0	1
E02	Nut M8	12	E34	Washer 62.0	2

NO.	Description	QTY.	NO.	Description	QTY
E35	Side rail fixation washer $\delta 3,0$	6	E37	Bolt M8*70	1
E36	Bolt M3	2	E38	Motor protective cover $\delta 2,0$	1

OPTIONAL PARTS LIST

NO.	Description	Specification	QTY
F01	Inductance	Optional parts for filter and inductor group	1
F02	Filter		1
F03	Screw ST4.2*12		4
F04	Earthed wire		1
F05	Single wire 2		1
G01	BT module	Optional parts for BT APP group	1
G02	BT connection wire		1
G03	Screw ST2.9*6		1
H01	HRC connection wire	Optional parts for HRC group	1
H02	Wireless heart rate receiver		1

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.

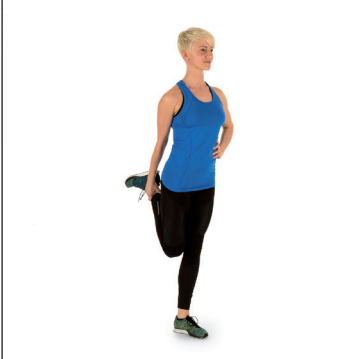
Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

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 Capital Sports training routine:

1	
	
Nod the head slowly, then alternating turn the head to look to the right to left. Then mobilize the shoulders by making a circular motion with them.	

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

4	
	
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.	

5



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

6



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

7



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

TRAINING VIA KINOMAP APP

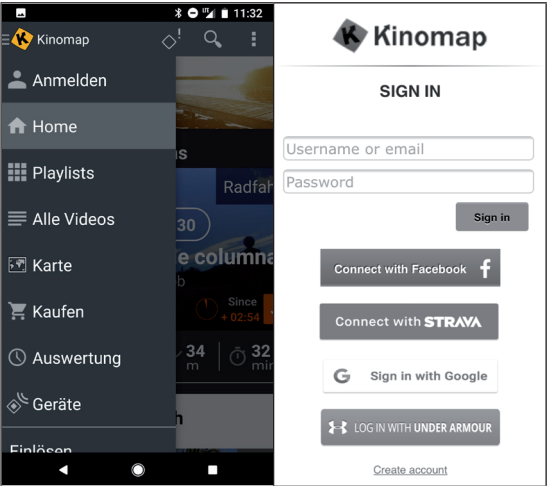
With the Kinomap app you can run, drive or row more than 100,000 km around the world with the help of real-life videos that are updated daily by the users themselves. Try to follow their pace under the same conditions as seen in the video. Use the KINOMAP portal and choose your own video to train to. Improve your fitness by using your own interval in the resistance or in the power mode.



You can connect your compatible devices directly. Alternatively, you can use the camera that provides you with an optical pedal, step or stroke sensor. Join our multiplayer training sessions and try to be the first to finish.

Create an Account

If you want to use Kinomap, you must first connect to your Kinomap account. If you have successfully registered, you can start training. If you do not sign out, you will still be logged in the next time you start the app. If you do not as yet have a Kinomap account, please sign in to get a free account.



Activation Code

- The standard version is free and provides you with access to a number of free videos and interval training (not currently available on all devices).
- A subscription is required later on to gain access to all eligible content, including thousands of videos, a multiplayer mode and more.
- After the first login, the app will ask you for an activation code. If you have one, enter it in to activate your subscription to the app.
- You can also go to "Add Activation Code" at a later time.

Enter Activation Code

Note: You can subscribe to the service on a monthly basis or as an annual subscription, which will provide you with access to advanced features. Go to "Subscribe Settings".

After the activation, you will see your subscription at "My subscription".

Connecting to the Training Machine

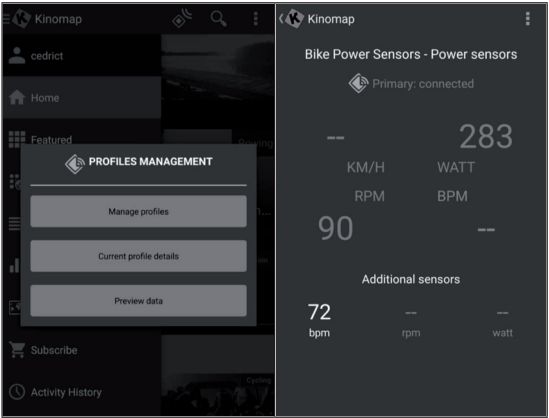
How to connect the device with the KINOMAP app:

- 1 Go to the "Equipment" menu.
- 2 Add new devices with the + button
- 3 Select your device type from the list (ergometer for the Capital Sports **Challenger**).
- 4 Select the brand **Capital Sports**.
- 5 Select the model **Challenger**.
- 6 If the device has been detected, touch the window to confirm.
- 7 Now press SAVE. Your device has now been added.

Note: Even if your fitness device does not have a BT connection, you can still train with Kinomap.

Data Preview

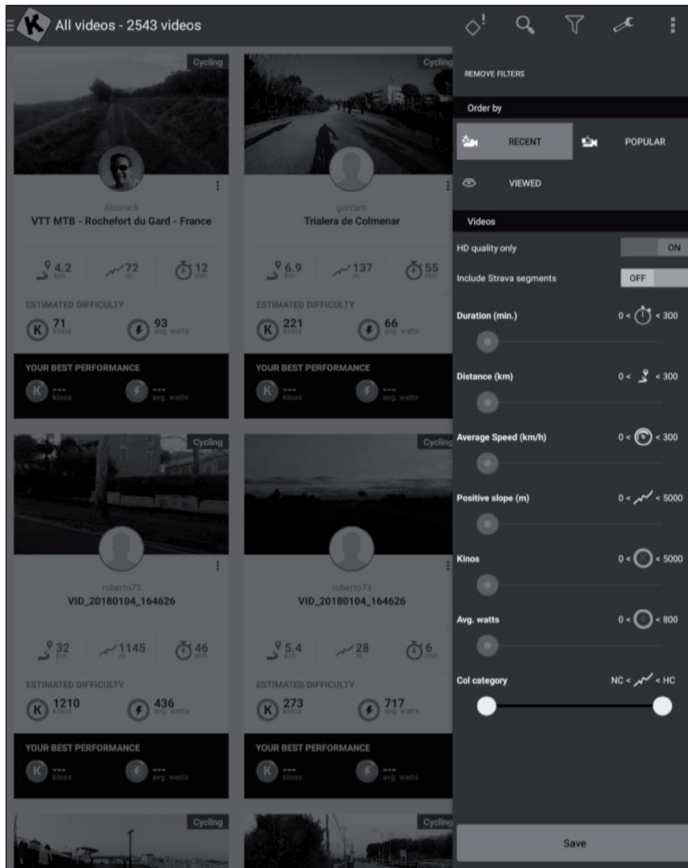
The “Data Preview” feature lets you instantly see the data sent by the device. This feature is especially useful if you have trouble committing when you start a new activity. In accordance with the configuration, the app will receive some values.



Training

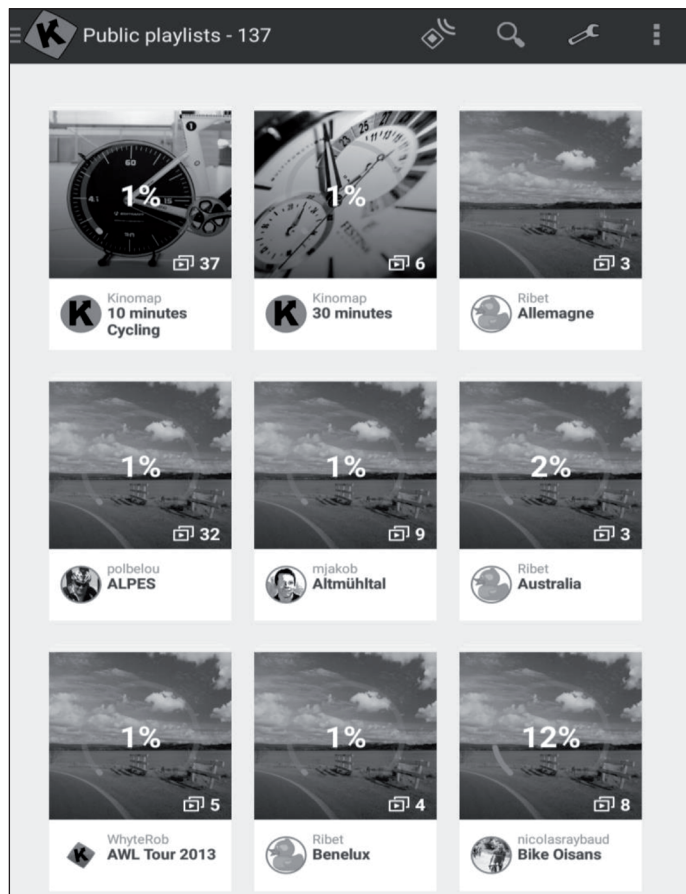
Video Selection

- There are several lists of videos from which you can select the desired video.
- There is a filter function to ensure that you find the videos you wish to train to (featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline, among others).
- For each video, the following relevant information is available: name, contributor (who posted the video), country, duration, distance, average of positive slope and average speed.

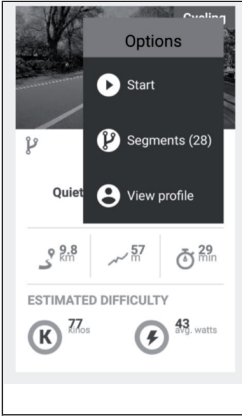
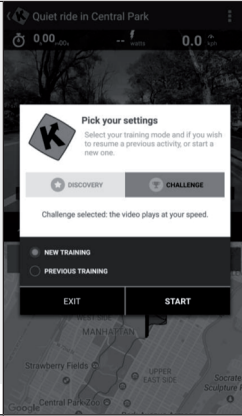


Playlists

- There are also many playlists created by Kinomap or the users of Kinomap themselves.
- Each playlist has a specific theme, such as a 30-minute training session or visiting a country.
- You can track your progress on any playlist and any video.
- Currently, you cannot manage your playlists directly on the app.



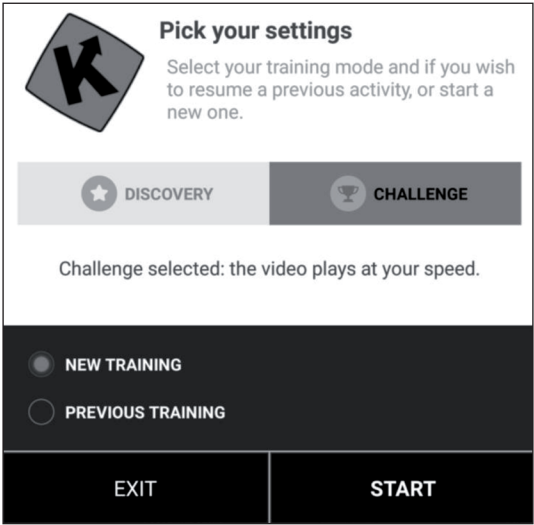
Beginning of Training

		
Select the video you would like to train to.	Choose the mode in which you would like to train.	Just start pedaling to start training.

Discovery and Challenge Mode

Challenge Mode: The video will be played at your speed so that you can achieve the same overall performance as the producer of the video. If you're not as fast, the video slows down the frame rate. If you perform better, the frame rate can be increased to twice the original speed. Use this mode to participate in challenges, such as indoor challenges, and to export a map complete with coordinates of your virtual ride to third-party sites, such as Strava.

Discovery Mode: The video plays at its original speed and pauses when your speed reaches 0. Whatever your performance, the frame rate will not change. But you will still see if you perform well by looking at the energy performance data. Note that the data that can be exported to third-party sites, such as Strava, is limited to watts and additional data like cadence and heart rate; however, coordinates and a map are not included.



Training Display

At the top of the screen, the following relevant information is displayed:

- The duration
- The instantly produced power
- The instant speed
- Your heart rate (only if you add an extra heart rate monitor belt or if your device has one already integrated)
- The instant pedal frequency
- The distance
- Your position on the map is synchronized with the video.



The tab "Ranking List" is only available in the multiplayer mode.

- **Abscissa:** height in meters
- **Ordinate:** distance in the KM in the challenge mode.
- **Duration:** in seconds in the discovery mode.

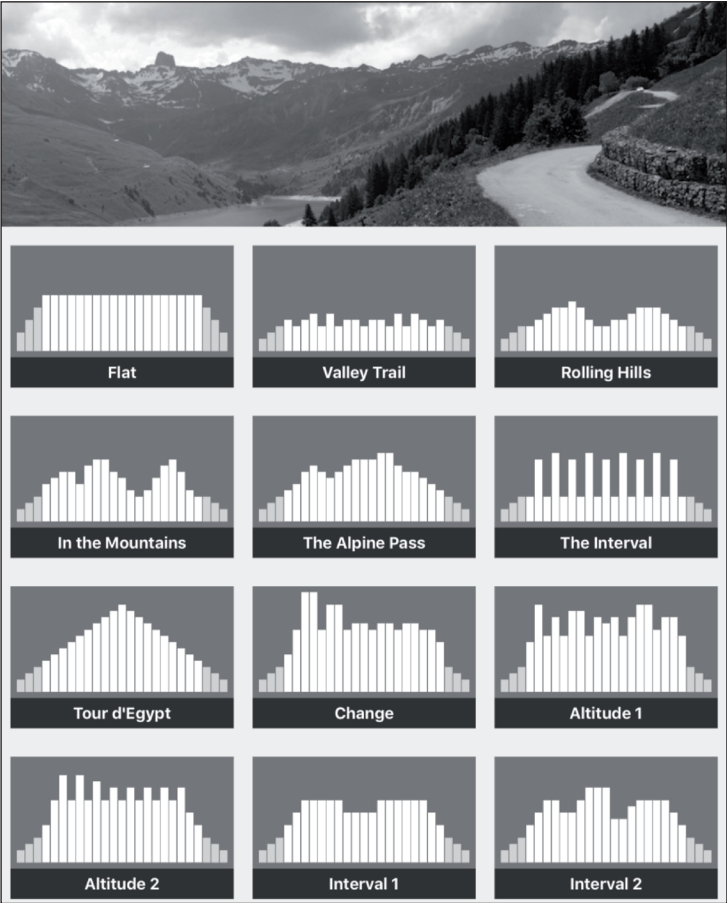
Setting the Resistance/Gears

On the screen you will find instructions on how to set the resistance according to the altitude profile when using a speed/cadence sensor or an optical sensor.

End of Training

If you want to pause or stop exercising, just stop pedaling or use the pause button in the corner. Click the "Resume Session" button to continue the training session. If you want to stop completely, simply confirm by tapping on "Save and Exit".

Profile Training

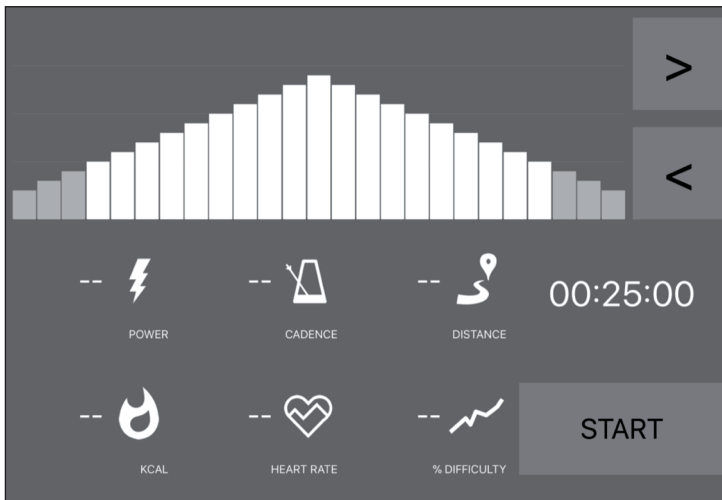


Profile training is a form of training that involves a series of low to high intensity training sessions with periods of rest or relief. Varying the intensity trains the heart muscle, provides cardiovascular training and improves a person's aerobic capacity and endurance.

Profile training is not yet available for all devices. You can easily check in the main menu: If you see the profile training menu, it means that the feature is available for your device. You can choose between two modes, depending on your device.

Resistance: You define the resistance level and we send this information to the exercise bike, regardless of the power produced.

Target Power: You define a target power, and the resistance automatically changes to generate it.



- If you see an orange line, it means that you are near your target.
- The other way around, the orange line means that you are moving away from your target. (increase or slow down the target power)
- You just have to choose the time (<=>) for the countdown and then start training.
- Once the session is started, you can increase or decrease the target power or resistance according to the mode you have selected.

Evaluations

Activity History

- Open the main menu on the left side to find "Activity History".
- You can see the history of your past workouts, including the name of the video you trained with, the date of the workout, the duration and the distance.
- Click on a specific training session to see all of the information.
- Your activity history contains a map, a summary and a series of detailed graphs that show your current speed, power, cadence and heart rate. Note that the activity history can be automatically exported to various platforms, such as RunKeeper, Strava or Under Armor.



Activity History - 408





Profile Training

01/03/2018 at 11:05 a.m.

00:00:32

93 m

1 sessions

3.5 kJ

 1

 56



Profile Training

01/03/2018 at 11:00 a.m.

00:00:37

132 m

1 sessions

2.2 kJ

 2

 59



Quiet ride in Central Park

28/02/2018 at 2:49 p.m.

00:00:24

71 m

1 sessions

 Challenge

 1

 59



Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM

28/02/2018 at 11:26 a.m.

00:01:31

392 m

1 sessions

 Challenge

 36

 395



Rocheserviere => Saint Fulgent

26/02/2018 at 10:48 a.m.

01:14:21

48.832 KM

1 sessions

 Challenge

 1754

 282



Profile Training

23/02/2018 at 12:46 p.m.

00:01:25

143 m

1 sessions

0.6 kJ

 0

 7

Search

This button is always available in the top right corner no matter which menu you are in for you to browse the available videos.

There are several ways to find the right video:

- You can search by clicking the Search button. Once you have entered at least 3 characters, an auto-complete search will be performed.
- You can also perform a geographic search. Choose "Map" in the main menu.
- You can explore all available videos by clicking "Public Playlists" or "All Videos".

Settings

User Settings

- Go to the Settings menu and input your user details, including your size, weight, birthday and sex.
- This information affects the speed calculation

External Display

Follow the instructions to view the display on your TV using Chromecast or Apple TV.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

DECLARATION OF CONFORMITY

**Manufacturer:**

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

Importer for Great Britain:

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

Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Challenger is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10035102

For Great Britain: Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Challenger is in compliance with the relevant statutory requirements. The full text of the declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10035102

Chère cliente, cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	114
Contenu de l'emballage	116
Installation	118
Panneau de commande, affichages et fonctions des touches	131
Modes et programmes	134
Nettoyage et maintenance	139
Identification et résolution des problèmes	141
Vue éclatée	143
Liste des pièces	145
Aperçu de l'entraînement cardio	148
Échauffement avant l'entraînement	151
Entraînement avec l'appli kinomap	154
Conseils pour le recyclage	166
Déclaration de conformité	166

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10035102
Alimentation (de l'ordinateur)	220-240 V~ 50/60 Hz

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



MISE EN GARDE

Cet appareil d'entraînement fixe n'est pas destiné à des objectifs avec une précision extrême. Le système de suivi de la fréquence cardiaque peut ne pas être précis. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures dangereuses potentiellement mortelles. Si vos performances chutent anormalement, cessez immédiatement de vous entraîner.

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.

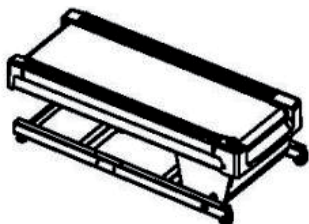
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les 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 : 120 kg.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

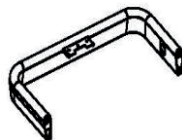
Vérifiez l'intégralité du contenu de la livraison avant de monter l'appareil :

A



Unité principale (1x)

B



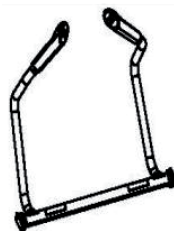
Support de l'écran (1x)

C



Ecran (1x)

D



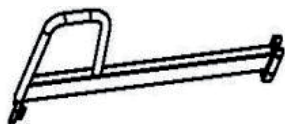
Guidon central

E



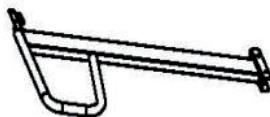
Clé de sécurité (1x)

A05



Colonne verticale gauche (1x)

A06



Colonne verticale droite (1x)

C06



Cache inférieur gauche (1x)

C07



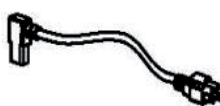
Cache inférieur droit(1x)

D23



Câble de connexion MP3 (1x)

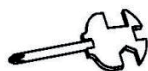
D31



Câble secteur (1x)

Outils

B10 S=13 14 15



Clé cruciforme (1x)

B11 S5



Clé Allen (1x)

E02 M8



Ecrou (4x)

E09 M8x70

Boulons (4x)

E11 M8x25

Boulons (4x)

E12 M8x15

Boulons (10x)

E16 M6x10

Boulons (3x)

E20 ST4, 2x25

Vis (2x)

E21 ST4, 2x12

Vis (6x)

E29

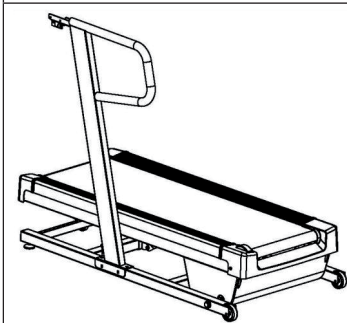
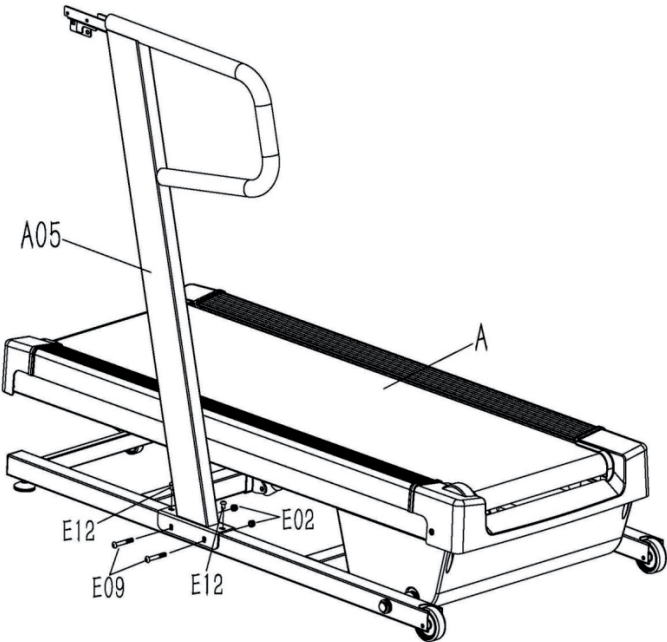
Rondelle élastique
(6x)

Remarque : n'allumez pas l'appareil avant d'avoir terminé l'installation.

INSTALLATION

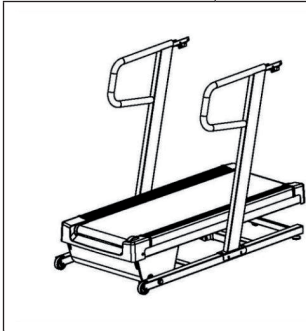
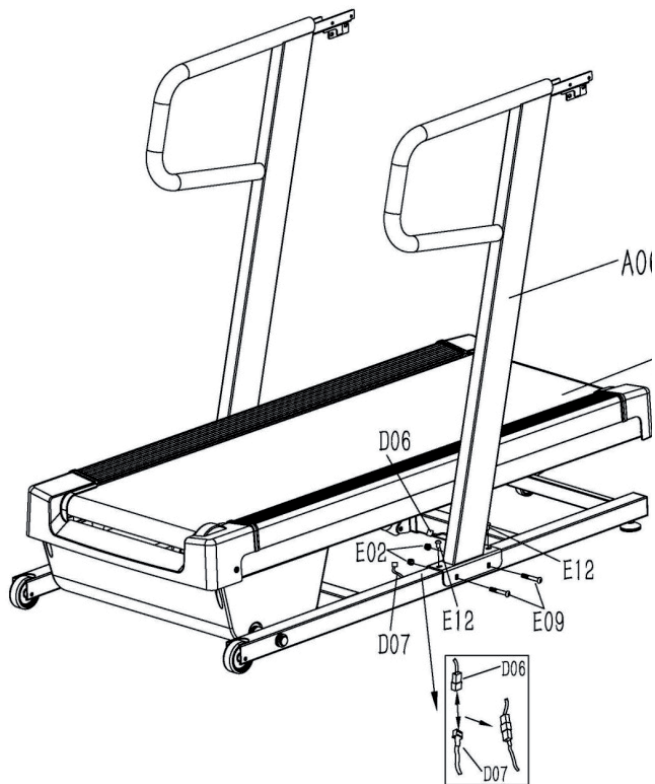
Étape 1

Étape 2

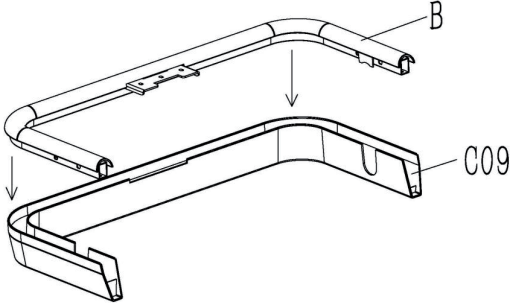
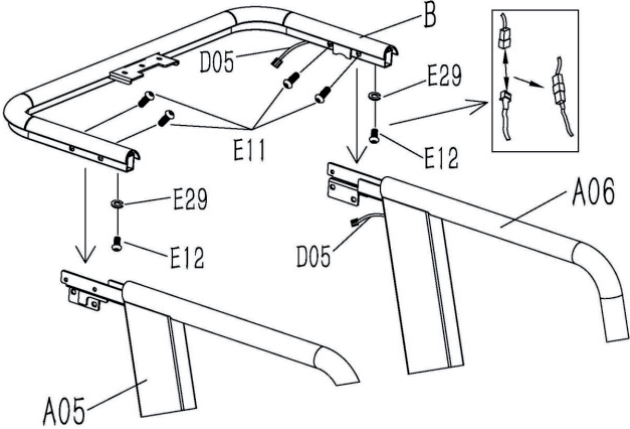
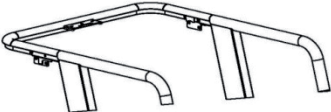


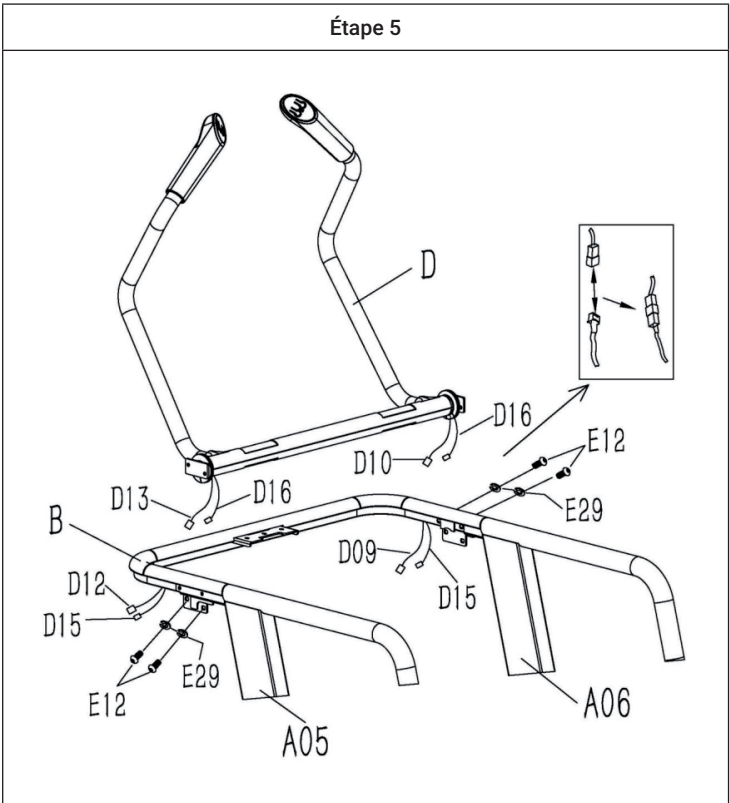
E02 M8	E09 M8*70	E12 M8*15
 (2X)	 (2X)	 (2X)
B11 S5		
 (1X)		

Étape 3



E02 M8	E09 M8*70	E12 M8*15
 (2X)	 (2X)	 (2X)
B11 S5		
 (1X)		

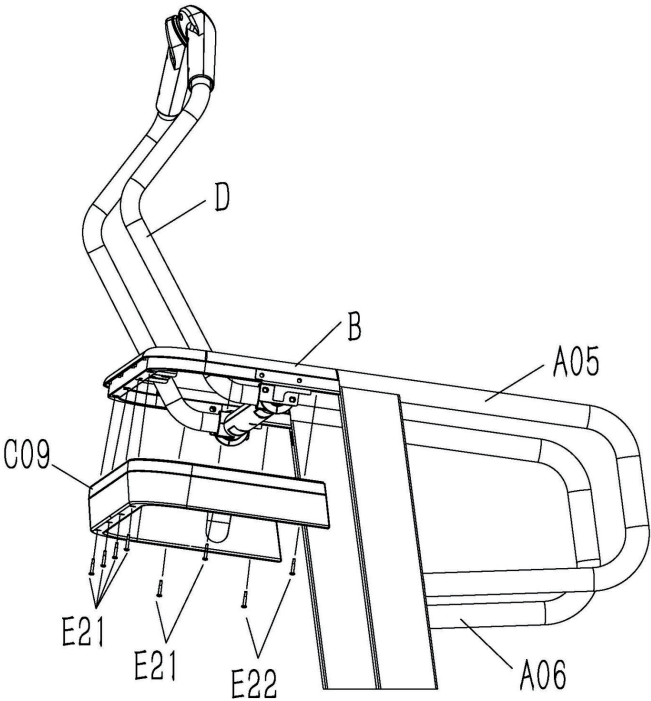
Étape 4			
			
			
	E11 M8*25	E12 M8*15	E29 Ø8
	 (4X)	 (2X)	 (2X)
	B11 S5		
	 (1X)		

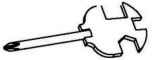


	E12 M8*15	E29 $\varnothing 8$	B11 S5
	 (4X)	 (4X)	 (1X)

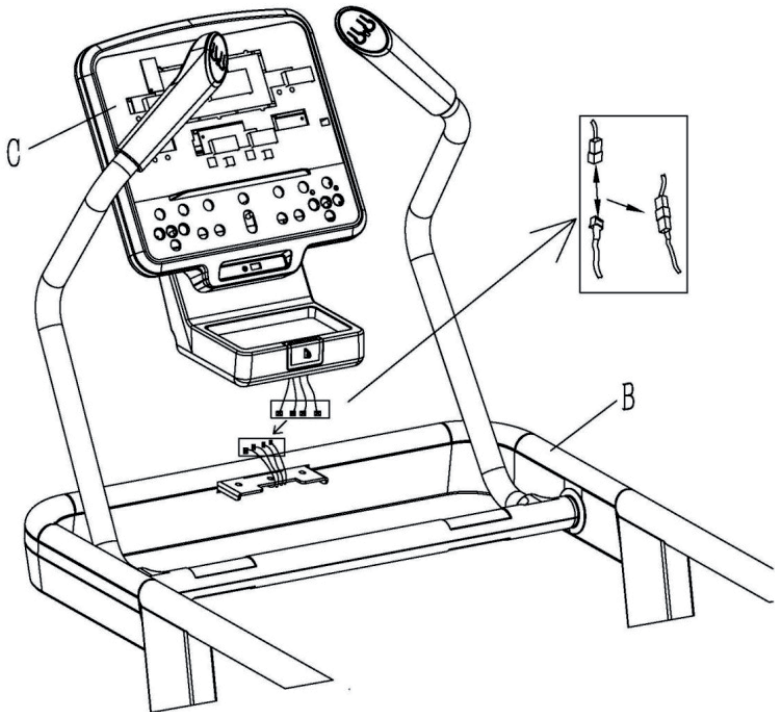
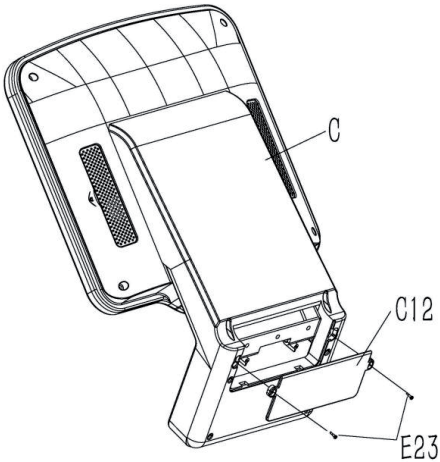
Remarque: Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil ont été suffisamment serrées avant d'utiliser l'appareil.

Étape 6

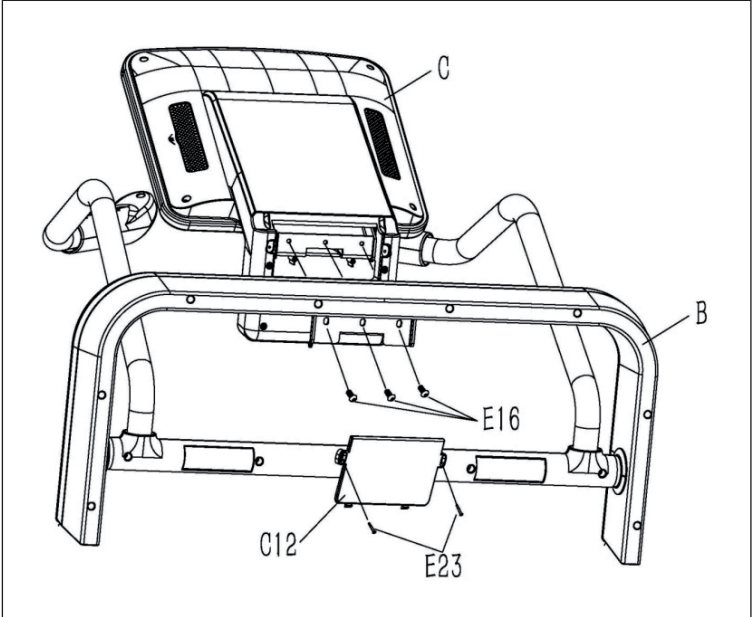


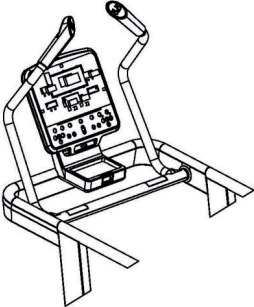
	E20 ST4.2*25	E21 ST4.2*12	B10 S13 14 15
	 (2X)	 (6X)	 (1X)

Étape 7

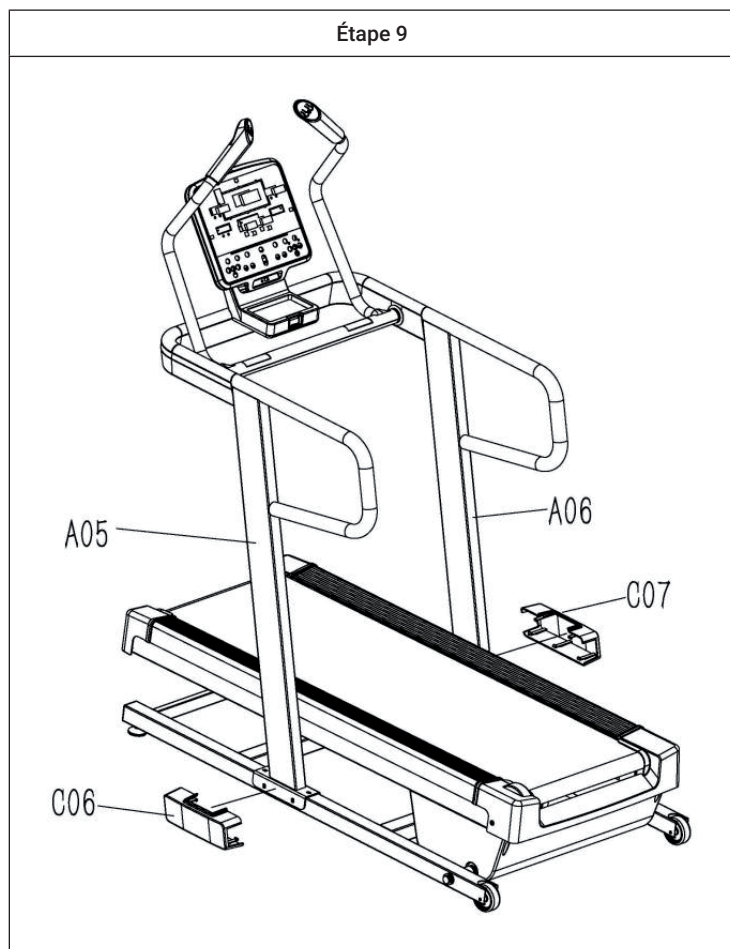


Étape 8

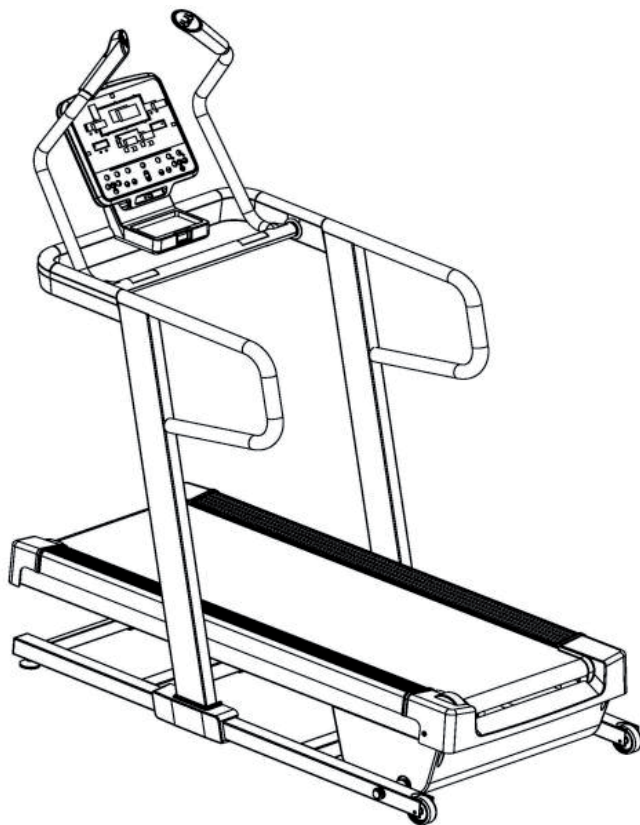


	E16 M6*10	E23 ST2.9*8	B10 S=13 14 15
	 (3X)	 (2X)	 (1X)
	B11 S5		
	 (1X)		

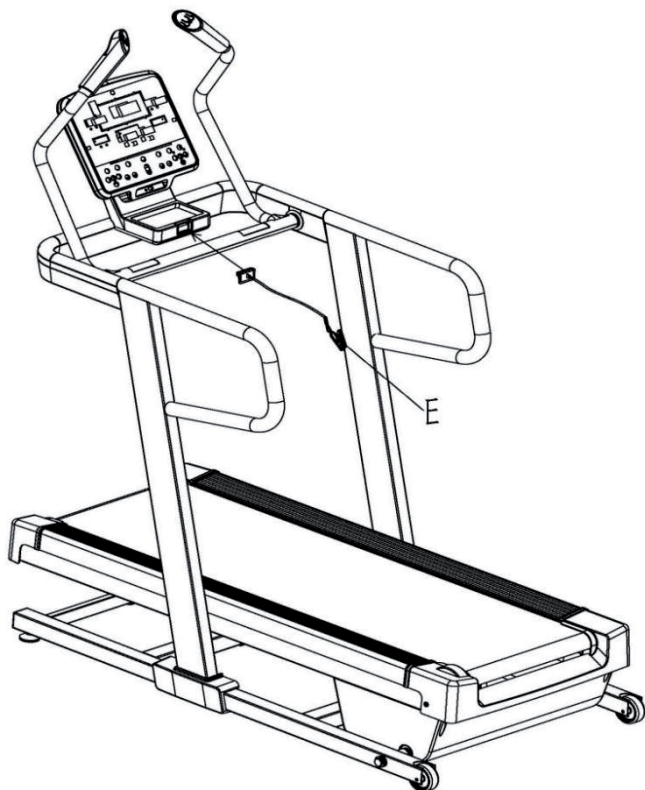
Étape 9



Le montage de l'appareil est terminé !

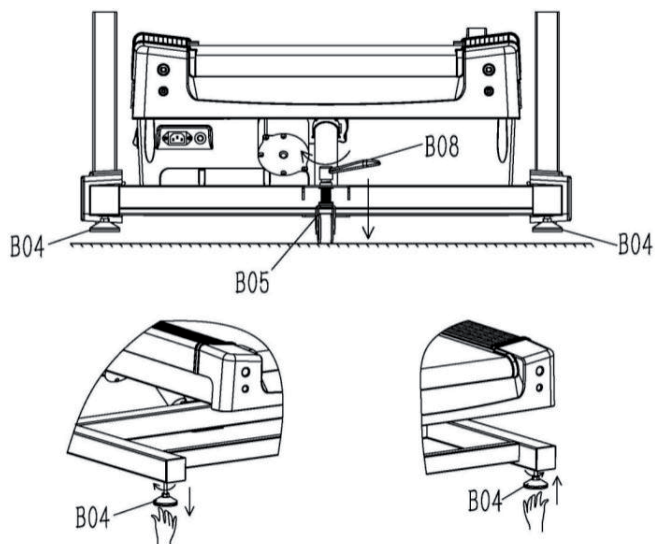


Installez la clé de sécurité

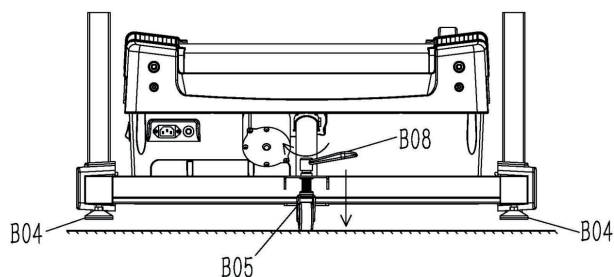


1. Insérez la clé de sécurité (E) dans l'ouverture prévue et fixez le clip de sécurité à vos vêtements.
2. En cas d'urgence, tirez le cordon de sécurité pour retirer la clé de sécurité de l'ouverture. L'appareil s'arrête alors immédiatement.

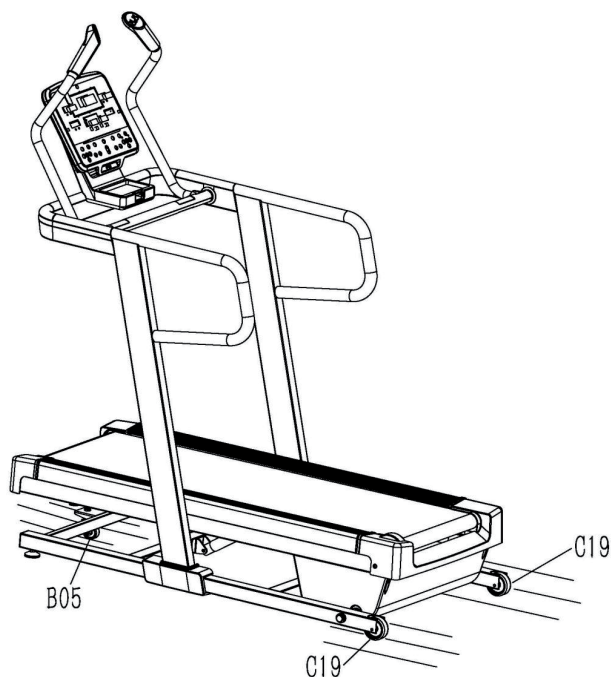
Équilibrez l'appareil



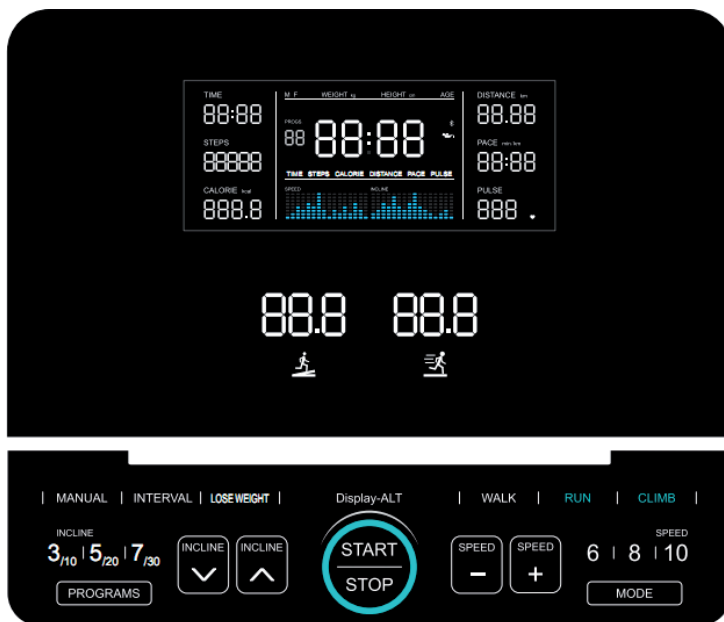
Réglez la hauteur des pieds (B04) pour que l'appareil soit de niveau même si le sol est inégal.

Pour déplacer l'appareil

1. Éteignez d'abord l'appareil et retirez la fiche de la prise.
2. Tenez la poignée (B08) et tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les pieds (B04) ne touchent plus le sol.
3. Vous pouvez désormais déplacer facilement l'appareil à l'aide des roulettes (C19).



PANNEAU DE COMMANDE, AFFICHAGES ET FONCTIONS DES TOUCHES



Affichages à l'écran

Affichage	Description
TIME (durée)	Plage d'affichage de la durée : 0:00 - 8 heures ; lorsque le délai est atteint, le compte recommence à "0:00". En mode compte à rebours, la plage est de 99-0 minutes. Lorsque le compte atteint "0:00", l'écran affiche "END". Après 5 secondes, l'affichage de la durée passe en mode veille. "TIME" et "PACE" apparaissent alternativement sur l'écran toutes les 5 secondes.
DISTANCE	La distance parcourue s'affiche. La plage d'affichage est de 0,00 à 99,99. Lorsque la distance maximale est atteinte, le compte recommence à "0,00". En mode compte à rebours de distance, dès que le compte à rebours atteint 0, l'écran affiche "END" et l'appareil s'arrête après 5 secondes et passe en mode veille. En mode FAT, l'écran affiche "FAT".
PACE (Tempo)	Indique combien de temps il faudrait pour parcourir un kilomètre à la vitesse actuelle (unité : min/km).

Affichage	Description
CALORIES	Affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. La plage d'affichage des calories va de 0,0 à 999. Dès que le nombre maximum de calories pouvant être affiché est atteint, l'appareil recommence automatiquement à compter à "0,0". En mode compte à rebours des calories, l'appareil affiche "END" en fin de compte à rebours et passe automatiquement en mode veille après 5 secondes après avoir atteint "0.0".
PULSE (fréquence cardiaque)	La fréquence cardiaque instantanée s'affiche. Tenez les capteurs de pulsation avec les deux mains pendant au moins 5 secondes afin que l'appareil puisse calculer les battements cardiaques / minute. La plage d'affichage est comprise entre 50 et 200 battements / minute (ces données ne sont pas des données médicales, mais uniquement une valeur de référence).
INCLINE (pente)	Affiche la pente instantanée. La plage d'affichage de la pente est comprise entre -1 et 15. La plage d'affichage de la course est en mode pente CLIMB -1 - 40.
SPEED (vitesse)	Affiche la vitesse actuelle. La plage d'affichage de la vitesse est de 0,8 à 18 km / h en mode course et de 0,8 à 6 km / h en mode pente.
STEPS (pas)	Affiche les pas effectués et la plage d'affichage s'étend jusqu'à 99999. Cette fonction est désactivée en mode pente.
Fenêtre d'affichage LCD centrale	Affiche alternativement le temps, la distance, la vitesse, les calories et la fréquence cardiaque lorsque vous appuyez sur la touche DISPLAY-ALT. "FAT" s'affiche en mode de combustion des graisses.

Fonctions des touches

Affichage	Description
START	Appuyez sur cette touche à tout moment lorsque la fiche secteur est dans la prise et que la clé de sécurité est attachée pour démarrer l'appareil.
STOP	Appuyez sur cette touche pendant l'utilisation pour arrêter l'appareil et réinitialiser toutes les données au réglage d'origine.

Affichage	Description
MODE (Modus)	En mode veille, appuyez sur cette touche pour sélectionner le mode de fonctionnement : comprend le compte à rebours "30:00", le compte à rebours "1.00", le compte à rebours "50.0", le compte à rebours du podomètre "5000". L'écran clignote en continu pendant que vous sélectionnez une fonction. Appuyez sur -SPEED + ou -INCLINE + pour définir les données et appuyez sur START pour commencer à courir.
PROGRAM	Appuyez sur cette touche pour sélectionner un programme approprié. Les programmes suivants sont disponibles: P1 (MANUAL / Manuel), P2 (INTERVAL / Intervalle), P3 (LOSE WEIGHT / perdre du poids), P4 (WALK / marche), P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 et gros. Seuls les programmes P1-P6 peuvent être sélectionnés en mode pente.
QUICK PROGRAM (démarrage rapide)	Vous pouvez sélectionner directement les programmes P1 (MANUAL / Manuel), P2 (INTERVAL / Intervalle), P3 (LOSE WEIGHT / perdre du poids), P4 (WALK / marche), P5 (RUN / course) et P6 (CLIMB / pente) en appuyant sur des touches de démarrage rapide MANUAL, INTERVAL, LOSE WEIGHT, WALK, RUN, CLIMB.
RUN (mode course)	Appuyez sur cette touche en mode veille pour sélectionner le mode d'exécution immédiatement. Cette touche n'est pas valide en mode pente.
CLIMB (mode pente)	Appuyez sur cette touche en mode veille pour sélectionner le mode pente immédiatement. Ce bouton n'est pas valide en mode course.
-SPEED+ (vitesse)	En mode réglage, vous pouvez ajuster la vitesse de 0,1 km / h en appuyant sur cette touche. Si vous maintenez cette touche pendant plus de 0,5 seconde, la vitesse s'ajuste en continu.
-INCLINE+ (pente)	En mode réglage, vous pouvez ajuster la pente de 0,5 par section en appuyant sur cette touche. Si vous maintenez cette touche pendant plus de 0,5 seconde, la pente s'ajuste en continu.
SPEED 6, 8, 10	Boutons de sélection rapide pour les niveaux de vitesse 6, 8 et 10.
INCLINE 3/10, 5/20, 7/30	Si vous appuyez sur les touches d'accès rapide en mode pente, vous sélectionnez 3, 5 et 7 directement. Si vous sélectionnez ces touches en mode pente, 10, 20 et 30 sont sélectionnés directement.

MODES ET PROGRAMMES

Démarrage rapide

1. Appuyez sur marche / arrêt. Insérez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité dans l'ouverture de l'ordinateur.
2. Appuyez sur START. L'appareil démarre alors à une vitesse de 0,8 km/h et le compte à rebours compte de 3 à 1.
3. Réglez la vitesse et la pente en appuyant sur les touches -SPEED + ou -INCLINE +.

Mode manuel

1. En mode veille, appuyez sur START. L'appareil fonctionne à une vitesse de 0,8 km/h et toutes les autres fenêtres commencent à compter à partir de 0. Appuyez sur -SPEED + pour changer la vitesse et sur -INCLINE + pour changer la pente.
2. En mode veille, appuyez sur MODE pour passer en mode compte à rebours. „30:00” clignote dans la fenêtre d'affichage de l'heure. Appuyez sur les touches -SPEED + ou -INCLINE + pour régler la durée cible de 5h00 à 99h00.
3. Appuyez deux fois sur MODE pour accéder au mode compte à rebours de la distance. La fenêtre affiche „1,00”. Appuyez sur les boutons -SPEED + ou -INCLINE + pour définir la distance cible. La plage de réglage de la distance est de 0,50 à 99,90.
4. Appuyez trois fois sur MODE pour accéder au mode de décompte des calories. „50.0” s'affiche dans la fenêtre d'affichage. Appuyez sur les touches -SPEED + ou -INCLINE + pour définir les calories cibles. La plage de réglage des calories est de 10,0 à 999.
5. Appuyez sur START pour démarrer l'exercice après avoir défini les données du compte à rebours. Pendant l'exercice, vous pouvez régler la vitesse ou la pente en appuyant sur les touches -SPEED + ou -INCLINE +. Appuyez sur STOP pour arrêter le tapis de course.

Programme de démarrage rapide et programme prédéfi

Vous pouvez appeler un programme prédéfini en appuyant sur les touches de raccourci de programme ou sur la touche PROGRAM. La fenêtre d'affichage de l'heure affiche le temps d'exécution standard „30:00” et clignote. Vous pouvez modifier le temps d'exécution en appuyant sur -SPEED + ou -INCLINE +. Si vous appuyez sur START, l'appareil démarre après 3 secondes. Chaque programme se divise en 16 sections. Lorsque le programme passe à la section suivante, l'appareil émet un bip. La vitesse et la pente changent en fonction des données de programme prédéfinies. Utilisez les touches -SPEED + ou -INCLINE + pour régler la vitesse et la pente. Après avoir terminé un programme, le système émet un bip et affiche „END”. L'appareil s'arrête lentement et revient en mode veille après 5 secondes.

Programme en mode course

PROGRAMME (*)		SECTION (intervalle de temps par section = durée définie/16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Vitesse	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Pente	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	Vitesse	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	Pente	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	Vitesse	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	Pente	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	Vitesse	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	Pente	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Vitesse	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	Pente	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	Vitesse	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	Pente	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	Vitesse	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	Pente	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	Vitesse	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	Pente	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	Vitesse	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	Pente	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	Vitesse	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	Pente	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	Vitesse	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	Pente	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	Vitesse	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	Pente	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

* P1 = MANUAL(Manuel)

P2 = INTERVAL (Intervalle)

P3 = LOSE WEIGHT (perte de poids)

P4 = WALK (marche)

Programme en mode pente

PROGRAMME (*)		SECTION (intervalle durée chaque section = dure définie /16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Geschwindigkeit	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Steigung	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2	Geschwindigkeit	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	Steigung	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3	Geschwindigkeit	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	Steigung	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4	Geschwindigkeit	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	Steigung	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Geschwindigkeit	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	Steigung	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	Geschwindigkeit	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	Steigung	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

* P1 = MANUAL (Manuel)

P2 = INTERVAL (Intervalle)

P3 = LOSE WEIGHT (perte de poids)

P4 = WALK (marche)

Programme manuel

Dans le programme manuel, vous avez la possibilité de spécifier les paramètres individuellement et de créer votre propre entraînement personnel.

1. Réglage manuel de programme

En mode veille, appuyez sur MANUAL ou PROGRAM pour passer au programme manuel. La fenêtre d'affichage du programme affiche „U1“ et la fenêtre d'affichage de la durée indique la durée par défaut „30:00“. Vous pouvez réinitialiser la durée de course en appuyant sur -SPEED + ou -INCLINE +. Après avoir réglé la durée de fonctionnement, appuyez sur MODE pour régler la vitesse et l'inclinaison de chaque section. L'intervalle de temps pour chaque section = durée définie / 16. La vitesse et la pente peuvent s'ajuster en appuyant sur -SPEED + et -INCLINE +. Appuyez ensuite sur MODE pour enregistrer et définir les sections suivantes de la même manière. Les données sont enregistrées avant de pouvoir les modifier.

2. Démarrage d'un programme manuel

Pour passer en mode manuel, appuyez sur MANUAL. Appuyez ensuite sur PROGRAM jusqu'à ce que „U1” apparaisse à l'écran. Appuyez maintenant sur START pour commencer.

3. Instructions de réglage manuel du programme

Chaque programme comprend 16 périodes. Vous devez définir une vitesse, une pente et une durée de course pour les 16 périodes avant d'appuyer sur START.

Test de graisse corporelle

1. En mode veille, appuyez sur PROGRAM jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage de la distance affiche „FAT”.
2. Appuyez sur MODE. Saisissez F-1 pour saisir le sexe en appuyant sur -SPEED + (01-masculin, 02-féminin).
3. Appuyez sur MODE. Entrez F-2 pour saisir l'âge en appuyant sur -SPEED + (tranche d'âge : 10 - 99 ans).
4. Appuyez sur MODE. Tapez F-3 pour saisir la taille en appuyant sur -SPEED + (plage de taille : 100 - 200).
5. Appuyez sur MODE. Entrez F-4 pour saisir le poids en appuyant sur -SPEED + (plage de poids 20 - 150).
6. Appuyez sur MODE. Entrez F-5. Si la fenêtre F5 affiche „---” et que vos mains sont autour du moniteur cardiaque manuel, la fenêtre affichera votre indice de graisse corporelle dans les 8 secondes.
7. Le meilleur indice de graisse corporelle se situe entre 20 et 25. Si l'indice est inférieur à 19, cela signifie que vous avez un poids insuffisant. Si l'indice se situe entre 26 et 29, cela signifie que vous êtes légèrement en surpoids. Si l'indice est supérieur à 30, cela signifie que vous êtes nettement en surpoids (les données suivantes sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales).

F-1	Sexe	01-masculin	02-féminin
F-2	Age	10-99	
F-3	Taille	100-200	
F-4	Poids	20-150	
F-5	FAT	≤ 19	Sous poids
		20 - 25	Poids normal
		26 - 29	Léger surpoids
			Surpoids important

Fonction de la clé de sécurité

Dès que vous retirez la clé de sécurité, l'appareil s'arrête automatiquement. En attendant, toutes les fenêtres affichent „---“ et l'alarme retentit. Pour redémarrer le tapis de course, insérez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité dans la console et appuyez sur START.

Chargement par USB

Vous pouvez brancher un appareil par USB pour le charger.

MP3

Vous pouvez connecter votre téléphone mobile par câble MP3 pour écouter de la musique. Sélectionnez la musique sur le téléphone mobile et réglez le volume sur le téléphone mobile.

Importantes instructions d'utilisation :

- Avant l'entraînement, assurez-vous que la fiche d'alimentation est dans la prise et que la clé de sécurité est en position.
- En cas d'accident pendant l'entraînement, retirez immédiatement la clé de sécurité pour que l'appareil s'arrête automatiquement.
- En cas de problème avec l'appareil, contactez le fabricant, le service client ou un spécialiste dès que possible. Les réparations de l'appareil ne doivent être effectuées que par du personnel spécialisé qualifié. N'essayez jamais de réparer l'appareil vous-même.
- Vous pouvez retirer la fiche de la prise à tout moment. Cela n'endommagera pas l'appareil.

NETTOYAGE ET MAINTENANCE



MISE EN GARDE

Risque de choc électrique ! Éteignez l'appareil avant le nettoyage et retirez la fiche de la prise.

Nettoyage

- Enlevez la poussière sur la courroie du tapis de course, la bande de roulement et les repose-pieds latéraux. Une accumulation excessive de poussière peut provoquer une friction supplémentaire qui pourrait endommager l'appareil. Il est recommandé de nettoyer l'appareil au moins une fois par mois.

Lubrification du tapis de course

- Une lubrification est requise tous les 300 km. L'appareil émet alors une tonalité d'alarme et „OIL” s'affiche. En même temps, le témoin d'huile s'allume. Appliquez l'huile au centre de la courroie du tapis de course.
- Après la lubrification en mode veille, appuyez sur STOP pendant plus de 3 secondes. L'alarme et le témoin lumineux s'éteignent.
- Nous recommandons de lubrifier l'appareil en fonction de la fréquence d'utilisation:

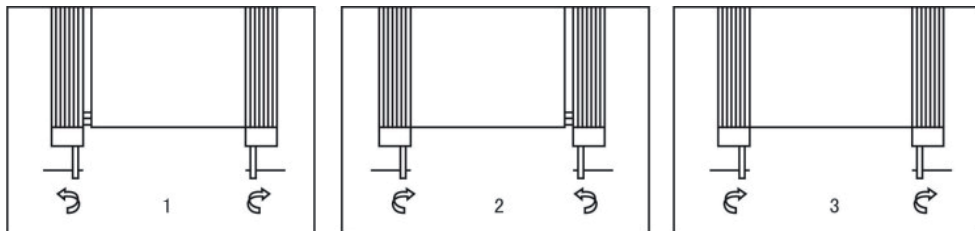
Fréquence d'utilisation (heures par semaine)	Lubrification (fréquence en mois)
Moins de 3 h	Tous les 6 mois
3-5 h	Tous les 3 mois
Plus de 5 h	Tous les 2 mois

Centrage de la courroie du tapis de course

- Lorsque vous avez utilisé la machine pendant une longue période, la courroie du tapis roulant peut bouger.
- Si tel est le cas, laissez l'appareil fonctionner pendant un certain temps, car la courroie peut se recentrer automatiquement.
- Si la courroie ne se centre pas automatiquement, vous pouvez régler sa position en tournant le boulon comme illustré ci-dessous.
- Si la courroie est trop à droite, serrez le boulon sur le côté droit ou desserrez le boulon sur le côté gauche.
- Si la courroie est trop à gauche, serrez le boulon à gauche ou desserrez le boulon à droite.

Réglage d'une courroie de tapis de course détendue

- Réglez les boulons conformément au schéma ci-dessous.
- Assurez-vous que le réglage est le même des deux côtés.
- Il est recommandé d'effectuer le réglage par demi-tour jusqu'à ce que la courroie du tapis de course ne glisse plus ou ne s'écarte plus.
- Assurez-vous de ne pas trop tendre la courroie du tapis de course, car cela pourrait l'endommager.



Consignes pour une bonne utilisation de l'appareil

- Pour prolonger la durée de vie du tapis de course, il est recommandé de l'éteindre pendant environ 10 minutes après 2 heures d'entraînement.
- Une courroie de tapis de course trop lâche ou trop tendue endommagera le tapis de course. Il est donc très important de maintenir une tension adéquate. Nous vous recommandons de saisir la courroie du tapis de course et de la tirer vers le haut le plus possible. Si la distance est comprise entre 50 et 75 mm, la courroie du tapis de course est suffisamment tendue.

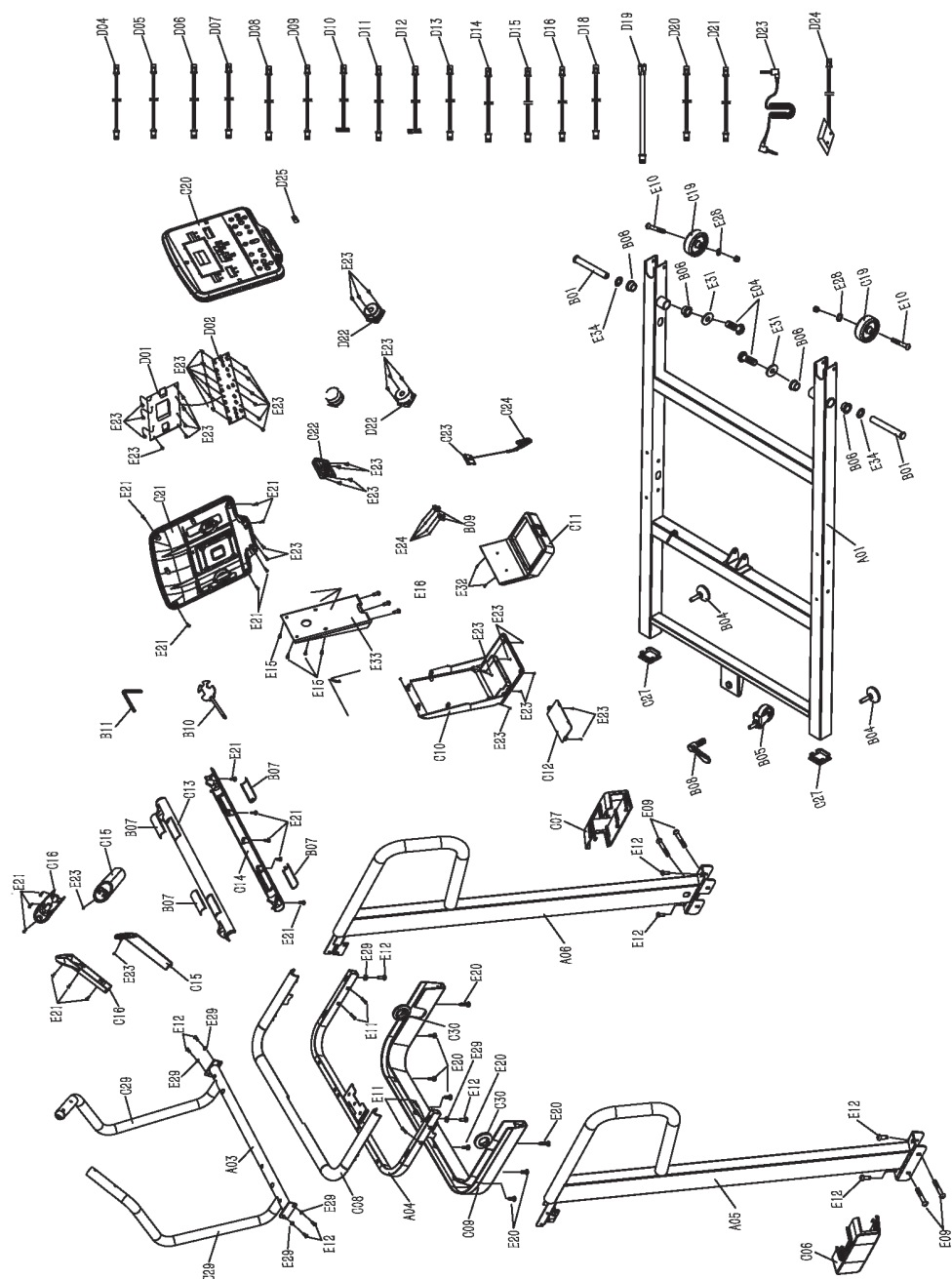
IDENTIFICATION ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

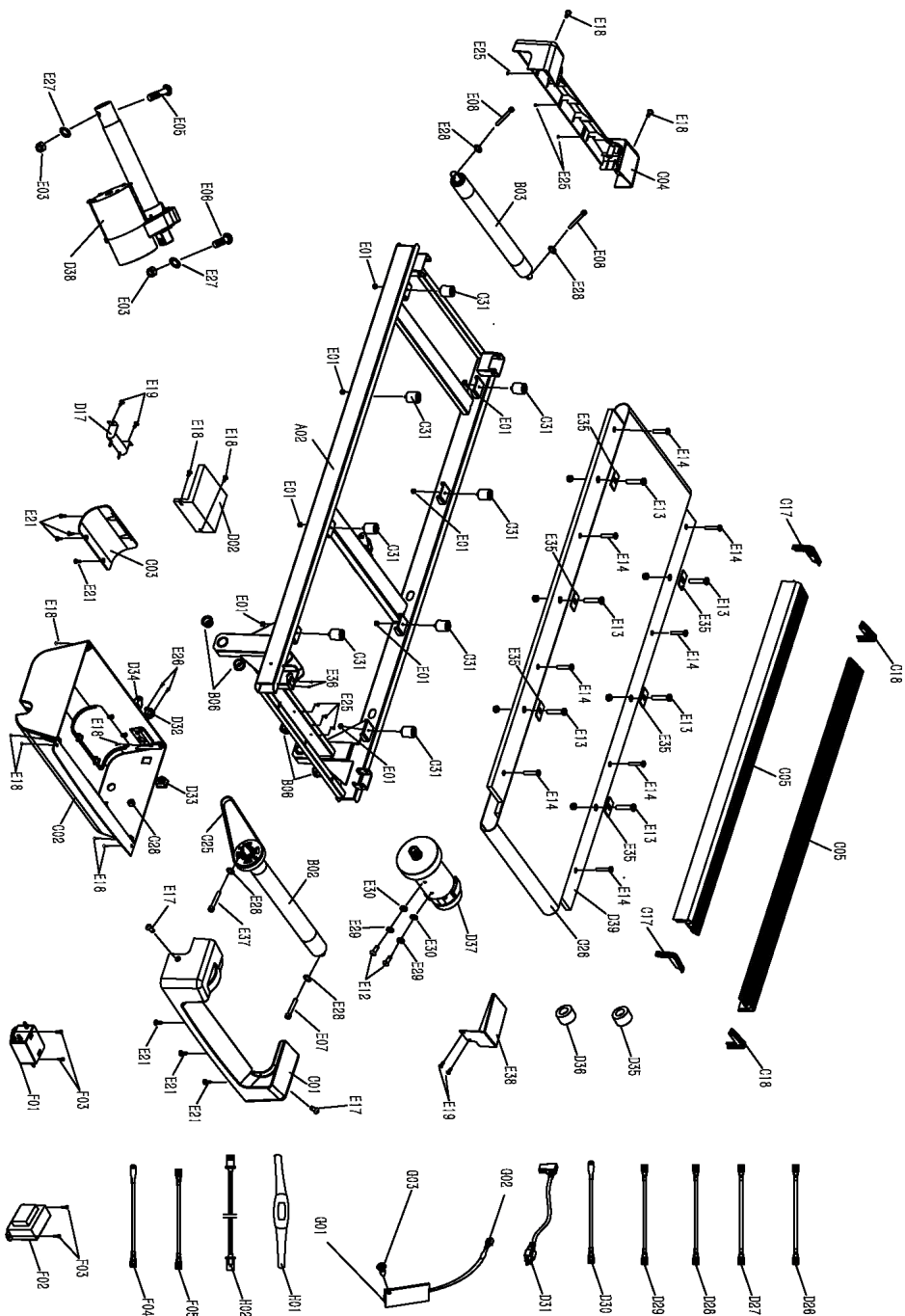
Remarque : Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation du tapis de course, contactez le fabricant, le service client ou un spécialiste dès que possible. N'essayez jamais de réparer l'appareil vous-même.

Problème	Solution possible
L'écran n'affiche rien après avoir branché l'appareil sur le secteur	Vérifiez le bouton de protection contre les surcharges. S'il est relevé, poussez-le à nouveau.
	Assurez-vous que le cordon d'alimentation et le fil de protection contre les surcharges sur la carte de commande sont correctement connectés.
	Vérifiez que tous les câbles sont bien branchés entre la platine de commande et l'écran.
Code erreur E01: (au démarrage) La communication entre l'écran et la carte de commande est interrompue.	Faites vérifier le câble entre la carte de commande et l'écran. S'il est endommagé, faites-le remplacer.
	Faire contrôler l'électronique de l'écran et faites-la remplacer en cas de problème.
	Faites remplacer la carte de commande.
Code erreur E02: protection anti explosion activée ou problème moteur.	Faites vérifier que tous les câbles moteur sont correctement connectés. Si le problème ne vient pas des connexions de câbles, il peut être nécessaire de remplacer le moteur.
	Il y a un court-circuit IGBT, faites remplacer la carte de contrôle.
	Assurez-vous que la tension d'entrée correspond aux exigences de tension de l'appareil.
Code erreur E03: pas de signal de capteur.	Si ce message d'erreur apparaît 5-8 secondes après le démarrage de l'appareil, vérifiez la connexion du capteur. Assurez-vous que la connexion est stable. Il peut être nécessaire de remplacer le capteur.
	Le câble du capteur sur la carte de commande est défectueux, faites remplacer la carte de commande.

Code erreur E04: erreur de pente.	Rebranchez le câble du moteur d'inclinaison ou faites-le remplacer.
	Vérifiez le câble CA du moteur d'inclinaison. Assurez-vous qu'il est correctement connecté à la carte de commande.
	Faites remplacer le câble de connexion ou le moteur d'inclinaison.
	Faites remplacer la carte de commande.
	Après avoir vérifié toutes les connexions des câbles, appuyez sur le bouton LEARNING pour effectuer un étalonnage de la pente.
Code erreur E05: (au démarrage) protection contre la surcharge.	L'appareil en surcharge, redémarrez-le.
	Un composant de l'appareil peut être coincé et bloquer le moteur. Ajustez la courroie du tapis de course ou lubrifiez-la avec un peu d'huile.
	Vérifiez le moteur. S'il y a une odeur étrange ou un courant de surcharge, faites remplacer le moteur.
	Faire contrôler et remplacer la carte de commande si nécessaire.
Code erreur E06: (au démarrage) Circuit moteur ouvert.	Rebranchez le câble du moteur.
	Faites remplacer le moteur.
Code erreur E08: (au démarrage) Erreur dans la mémoire 24C02.	La mémoire IC n'est pas connectée correctement, connectez-la correctement.
	La mémoire IC est défectueuse, faites-la remplacer.
Code erreur E10: (au démarrage) Court-circuit moteur	Le couple de la carte de commande est trop élevé. Réglez le potentiomètre de couple de manière à réduire la vitesse.
	Court-circuit du moteur: faites remplacer le moteur.
	Les pièces mobiles de l'appareil sont coincées. Si nécessaire, réglez-les correctement et lubrifiez-les avec de l'huile.
Code erreur E13: erreur de communication entre le tableau de commande et l'écran.	Le câble de connexion de la carte de commande au panneau de commande doit être vérifié. Faites remplacer le câble s'il est endommagé.
	Faire contrôler l'électronique de l'écran. Si celle-ci est endommagée, faites remplacer l'écran.
	Faites remplacer la carte de commande.

VUE ÉCLATÉE





LISTE DES PIÈCES

N°	Description	qté	N°	Description	qté
A01	Cadre inférieur	1	C13	Cache supérieur du guidon central	1
A02	Cadre principal	1	C14	Cache inférieur du guidon central	1
A03	Guidon central	1	C15	Cache supérieur du guidon	2
A04	Cadre de l'écran	1	C16	Cache inférieur du guidon	2
A05	Colonne verticale gauche	1	C17	Bague décorative gauche	2
A06	Colonne verticale droite	1	C18	Bague décorative droite	2
B01	Arbre rotatif	2	C19	Molette	2
B02	Rouleau avant	1	C20	Cache supérieur panneau commande	1
B03	Rouleau arrière	1	C21	Cache inférieur panneau commande	1
B04	Pied réglable	2	C22	Logement de clé de sécurité	1
B05	Roue universelle	1	C23	Clé de sécurité	1
B06	Manchon d'essieu en alliage	8	C24	Clip de la clé de sécurité	1
B07	Poignée cache du capteur de pulsation	4	C25	Courroie trapézoïdale	1
B08	Bouton de poignée	1	C26	Courroie du tapis de course	1
B09	Eclat de la clé de sécurité	2	C27	Embout carré	2
B10	Clé cruciforme	1	C28	Capuchon de manchon torique	1
B11	Clé Allen #5	1	C29	Mousse	2
C01	Cache supérieur du moteur	1	C30	Bouchon circulaire	2
C02	Cache inférieur du moteur	1	C31	Coussin noir	8
C03	Cache décoratif	1	D01	Ecran	1
C04	Cache arrière	1	D02	Tableau de commande	1
C05	Rail latéral	2	D03	Clavier	1
C06	Cache inférieur gauche	1	D04	Câble de l'écran	1
C07	Cache inférieur droit	1	D05	Câble d'écran supérieur	1
C08	Cache supérieur du support d'écran	1	D06	Rallonge de câble d'écran	1
C09	Cache inférieur du support d'écran	1	D07	Câble inférieur d'écran	1
C10	Cache arrière de l'écran	1	D08	Câble supérieur	1
C11	Cache avant de l'écran	1	D09	Câble rallonge	1
C12	Cache inférieur de l'écran	1	D10	Câble inférieur	1

N°	Description	qté	N°	Description	qté
D11	Câble supérieur contrôle de la pente	1	E03	Ecrou M10	2
D12	Câble rallonge contrôle de la pente	1	E04	Boulons M12*25	2
D13	Câble inférieur contrôle de la pente	1	E05	Boulons M10*62	1
D14	Câble supérieur fréquence cardiaque	1	E06	Boulons M10*42	1
D15	Câble rallonge fréquence cardiaque	2	E07	Boulons M8*65	2
D16	Câble inférieur fréquence cardiaque	2	E08	Boulons M8*60	1
D17	Résistance	1	E09	Boulons M8*70	4
D18	Câble supérieur de la clé de sécurité	1	E10	Boulons M8*60	2
D19	Câble inférieur de la clé de sécurité	1	E11	Boulons M8*25	4
D20	Câble audio	1	E12	Boulons M8*15	12
D21	Câble de connexion USB	1	E13	Boulons M8*35	6
D22	Enceinte	2	E14	Boulons M6*25	8
D23	Câble de connexion MP3	1	E15	Boulons M6*15	4
D24	Capteur	1	E16	Boulons M6*10	3
D25	Module USB	1	E17	Boulons M6*15	2
D26	Câble unique CA	1	E18	Boulons M5*15	10
D27	Câble unique CA	1	E19	Boulons M5*10	4
D28	Câble unique CA	1	E20	Vis ST4,2*25	2
D29	Câble unique CA	1	E21	Vis ST4,2*12	30
D30	Câble de mise à la terre	1	E23	Vis ST2,9*8	42
D31	Câble secteur	1	E24	Vis ST2,5*6	4
D32	Prise	1	E25	Vis ST4,2*12	6
D33	Interrupteur carré	1	E26	Vis ST2,9*8	2
D34	Protection contre la surcharge	1	E27	Rondelle frein 10	2
D35	Anneau magnétique	1	E28	Rondelle frein 8	6
D36	Noyau magnétique	1	E29	Rondelle élastique 8	8
D37	Moteur CC	1	E30	Rondelle 8	2
D38	Moteur d'inclinaison	1	E31	Rondelle 12	2
D39	Bande de course	1	E32	Vis ST4,2*8	2
E01	Ecrou M6	8	E33	Plaque porte-panneau 53,0	1
E02	Ecrou M8	12	E34	Rondelle 52,0	2

N°	Description	qté	N°	Description	qté
E35	Disque de fixation sur la poignée latérale Ø3,0	6	E37	Boulons M8*70	1
E36	Boulons M3	2	E38	Capot de protection moteur Ø2,0	1

LISTE DES PIÈCES EN OPTION

N°	Description	Particularité	qté
F01	Inductance	Pièces optionnelles pour groupe filtre et inductance	1
F02	Filtre		1
F03	Vis ST4,2*12		4
F04	Fil de terre		1
F05	Câble unique 2		1
G01	Module BT	Pièces en option pour le groupe d'applications BT	1
G02	Câble de connexion BT		1
G03	Vis ST2,9*6		1
H01	Câble de connexion HRC	Pièces en option pour le groupe HRC	1
H02	Capteur sans fil de fréquence cardiaque		

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 ressentiez 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 Capital Sports suivante :

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

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

4	
	
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.	

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.

ENTRAINEMENT AVEC L'APPLI KINOMAP

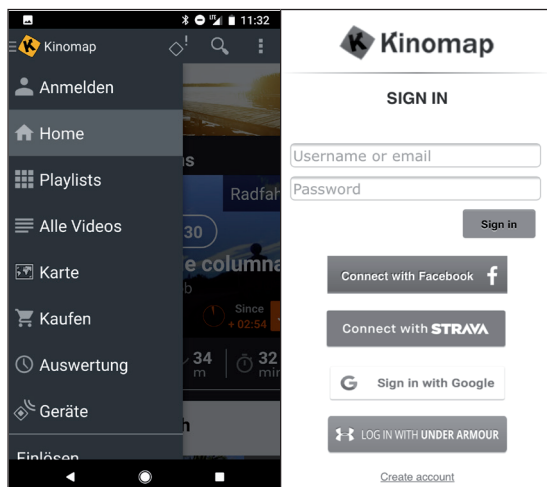
Avec l'application KINOMAP, vous pouvez faire plus de 100 000 km de course, de route ou de rame sur des vidéos de déplacement à travers le monde et mises à jour quotidiennement par les utilisateurs eux-mêmes. Essayez de suivre leur rythme dans les mêmes conditions qu'ils l'ont enregistré. Utilisez le portail KINOMAP et choisissez votre propre vidéo Real Life. Améliorez votre condition en utilisant votre propre intervalle de résistance ou en mode puissance.



Connectez vos appareils compatibles directement. Vous pouvez également utiliser la caméra qui vous offre un capteur de cadence optique, de foulée ou de rameur. Rejoignez nos sessions multi-joueurs et essayez d'être le premier.

Créer un compte

Si vous voulez utiliser KINOMAP, vous devez d'abord vous connecter à votre compte KINOMAP. Si vous vous êtes déjà inscrit, vous pouvez commencer à vous entraîner. Si vous ne vous déconnectez pas, vous resterez connecté au prochain démarrage de l'application. Si vous n'avez pas encore de compte KINOMAP, enregistrez-vous pour avoir un compte gratuit.



Code d'activation

- La version standard est gratuite et vous donne accès à un certain nombre de vidéos gratuites et à des séances par intervalles (non disponible actuellement sur tous les appareils).
- L'abonnement est requis plus tard pour accéder à tous les contenus, y compris des milliers de vidéos real life, le mode multi-joueurs et plus encore.
- A la première connexion, l'application peut vous demander un code d'activation. Si vous en avez un, entrez-le dans les paramètres appropriés pour activer votre abonnement à l'application.
- Vous pouvez appeler l'option „Ajouter un code d'activation” ultérieurement.

Saisie du code d'activation

Remarque sur l'abonnement : Vous pouvez également vous abonner au service pour une période mensuelle ou annuelle, vous donnant accès à des fonctionnalités avancées. Allez dans les „Paramètres d'abonnement”.

Après avoir saisi le code d'activation, vous pouvez consulter votre abonnement dans „mon abonnement”.

Établissement de la connexion avec l'appareil d'exercice

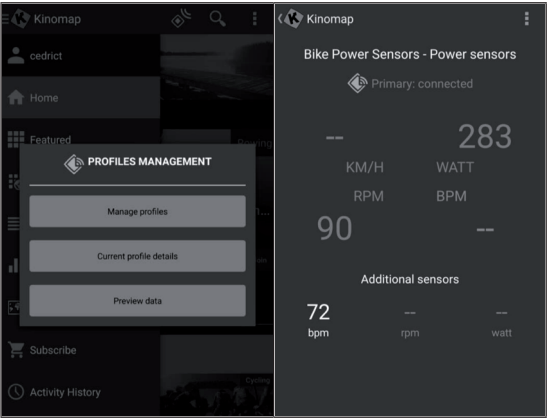
Voici comment connecter votre appareil avec l'appli KINOMAP :

- 1 Rendez-vous dans le menu „équipement”.
- 2 Ajoutez un nouvel appareil avec la touche +
- 3 Choisissez votre type d'appareil dans la liste
- 4 Sélectionnez la marque **Capital Sports**.
- 5 Sélectionnez le modèle:
- 6 Lorsque l'appareil a été reconnu, confirmez en touchant le champ.
- 7 Maintenant, appuyez tout simplement sur ENREGISTRER. Vous venez d'ajouter votre appareil.

Remarque: Si votre appareil de fitness n'a pas de connexion BT, vous pouvez toujours vous entraîner sur Kinomap.

Prévisualisation des données

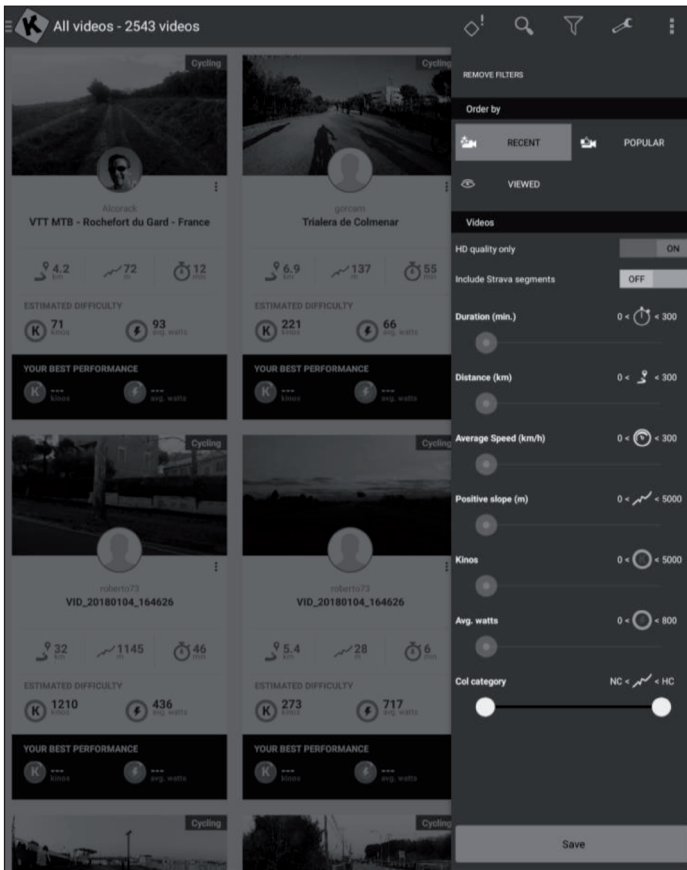
Avec la fonction de „prévisualisation des données“, vous pouvez visualiser immédiatement les données envoyées par l'appareil. Cette fonction est particulièrement utile si vous avez des difficultés au démarrage d'une activité. Selon l'équipement, l'application reçoit certaines valeurs.



Entrainement

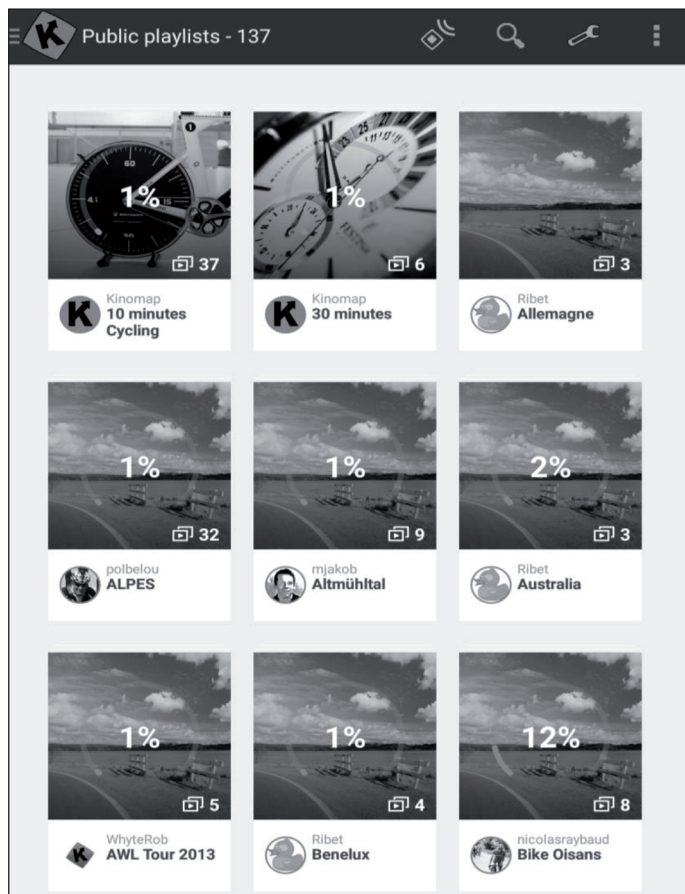
Choix d'une vidéo

- Plusieurs listes de vidéos sont à votre disposition pour vous permettre de sélectionner celle qui vous convient.
- Pour vous entraîner avec pendant votre séance. Une fonction de filtrage vous assure que vous avez bien accès aux vidéos que vous recherchez (plébiscité, populaire, le plus vu, le plus récent, la durée, la distance, l'inclinaison).
- Pour chaque vidéo, vous pouvez voir les informations pertinentes : son titre, le contributeur (qui a posté la vidéo), le pays, la durée, la distance, la moyenne de la pente positive, la vitesse moyenne.

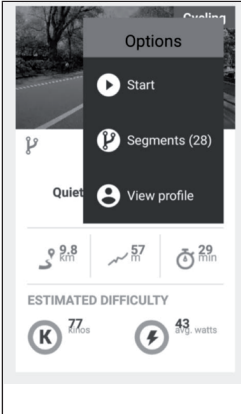
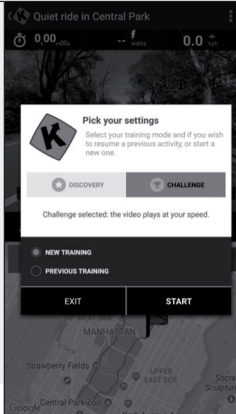
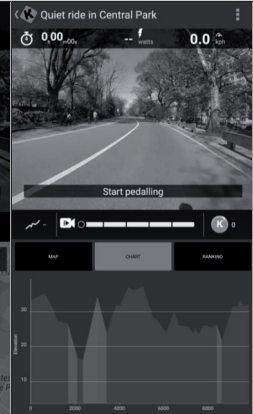


Listes de lecture

- Vous trouverez également de nombreuses listes de lecture créées par Kinomap ou par les utilisateurs eux-mêmes.
- Chaque playlist a un thème spécifique, par exemple 30 minutes pour s'entraîner ou visiter un pays.
- Vous pouvez suivre votre progression sur n'importe quelle playlist et n'importe quelle vidéo créée.
- Pour l'instant, vous ne pouvez pas gérer vos playlists directement depuis l'application.



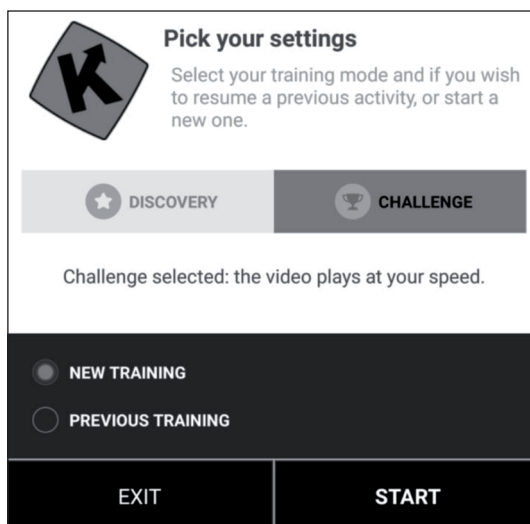
Début de l'entraînement

		
Sélectionnez la vidéo sur laquelle vous voulez vous entraîner.	Choisissez le mode dans lequel vous voulez entraîner.	Commencez simplement à pédaler pour débiter l'entraînement.

Modes découverte et défi

Mode défi : La vidéo est lue à votre rythme afin que vous puissiez réaliser la même performance globale que le producteur de la vidéo. Si vous n'êtes pas assez rapide, la vidéo ralentit la fréquence d'images. Si vous avez de bonnes performances, la fréquence d'images peut être augmentée jusqu'à deux fois la vitesse d'origine. Utilisez ce mode pour participer à des défis tels que les défis indoor et pour exporter vers des sites tiers tels que Strava avec les coordonnées complètes et une carte de votre trajet virtuel.

Mode découverte : La vidéo est lue à sa vitesse d'origine et fait une pause si votre vitesse descend à 0. Quelle que soit votre performance, la fréquence d'images ne changera pas. Mais vous verrez toujours si vous réussissez bien en regardant la performance énergétique mesurée dans le Kino. Notez que l'exportation vers des sites tiers tels que Strava est limitée aux watts et aux données supplémentaires telles que la cadence, la fréquence cardiaque, mais ne comprend pas les coordonnées ou une carte.



Affichage de la séance

En haut de l'écran, les informations pertinentes sont affichées :

- La durée
- Le nombre de watts instantanés
- La vitesse instantanée
- Votre fréquence cardiaque (seulement si vous ajoutez un capteur cardiaque à la ceinture ou si votre équipement en intègre une)
- La fréquence de foulée instantanée
- La distance
- Votre position sur la carte est synchronisée avec la vidéo.



L'onglet Classement est uniquement disponible en mode multijoueur.

- **Abscisses** : hauteur en mètres
- **Ordonnées** : Distance en Km en mode Challenge.
- **Durée** : en secondes en mode Discovery.

Réglage de la résistance / vitesses

Sur l'écran, vous trouverez des instructions pour régler la résistance en fonction du profil d'altitude (altitude) lorsque vous utilisez un capteur de vitesse/cadence ou d'un capteur optique.

Terminer la séance

Si vous voulez faire une pause ou terminer votre séance, arrêtez simplement de pédaler ou utilisez le bouton pause dans le coin de l'entraînement. Cliquez sur le bouton Reprendre la session pour continuer une séance non terminée. Si vous souhaitez quitter cette activité, confirmez simplement en appuyant sur „enregistrer et quitter”.

Profil d'entraînement

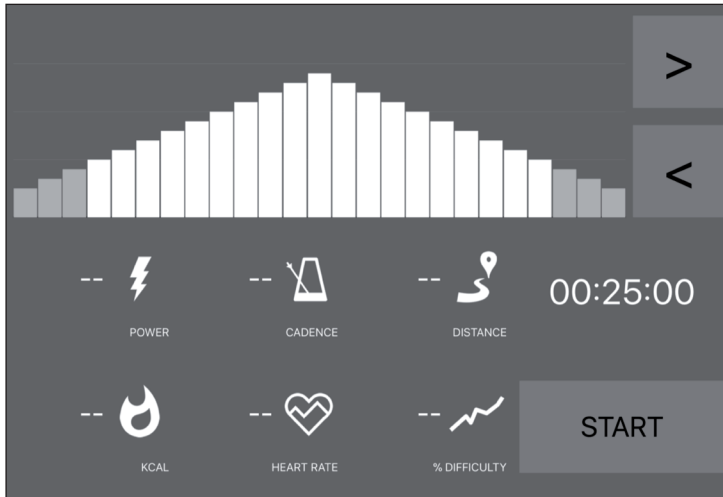


Le profil d'entraînement est une forme d'entraînement qui implique une série de séances de faible à haute intensité avec des périodes de repos ou de détente. Varier l'intensité de votre effort entraîne le muscle cardiaque, offre un entraînement cardiovasculaire, améliore la capacité aérobie et permet à la personne de faire de l'exercice plus longtemps et/ou plus intensément.

Le profil d'entraînement n'est pas encore disponible pour tous les appareils. Vous pouvez facilement le vérifier dans le menu principal : si vous voyez le menu profil d'entraînement, cela veut dire que la fonction est disponible pour votre appareil. Vous pouvez choisir entre deux modes en fonction de votre appareil.

Résistance : Vous définissez un niveau de résistance et nous envoyons les indications au hometrainer, indépendamment de la puissance produite.

Puissance cible : Vous définissez une puissance cible et la résistance change automatiquement pour y correspondre.



- Si vous apercevez une ligne orange, cela signifie que vous êtes proche de votre cible.
- Inversement, la ligne orange qui s'éloigne signifie que vous vous écartez de votre cible. (Augmenter ou réduire les performances cibles)
- Il suffit de choisir la durée (<=>) pour le compte à rebours et de commencer l'entraînement.
- Une fois l'activité démarrée, vous pouvez augmenter ou diminuer la puissance ou la résistance cible en fonction du mode que vous avez sélectionné.

Évaluations

Historique des exercices

- Ouvrez le menu principal sur le côté gauche pour cliquer sur „Historique d'entraînement“.
- Ici, vous pouvez consulter l'historique de vos entraînements passés, y compris le nom de la vidéo que vous avez visionnée, la date de l'entraînement, la durée et la distance.
- Cliquez sur une séance spécifique pour obtenir toutes les informations.
- Votre historique d'exercices contient une carte, un résumé et une série de graphiques détaillés qui indiquent votre vitesse actuelle, votre puissance, votre cadence et votre fréquence cardiaque. Notez que le journal d'entraînement peut être automatiquement exporté vers différentes plateformes telles que RunKeeper, Strava ou Under Armour.

Activity History - 408			
	Profile Training 01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32	93 m
:	3.5 kJ	K 1	1 sessions
			56
	Profile Training 01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37	132 m
:	2.2 kJ	K 2	1 sessions
			59
	Quiet ride in Central Park 28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24	71 m
:	Challenge	K 1	1 sessions
			59
	Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM 28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31	392 m
:	Challenge	K 36	1 sessions
			395
	Rocheserviere => Saint Fulgent 26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21	48.832 KM
:	Challenge	K 1754	1 sessions
			282
	Profile Training 23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25	143 m
:	0.6 kJ	K 0	1 sessions
			7

Recherche

Ce bouton est toujours accessible dans le coin supérieur droit pour parcourir les vidéos, quel que soit le menu dans lequel vous vous trouvez.

Il existe plusieurs possibilités pour trouver la bonne vidéo :

- Vous pouvez effectuer une recherche en cliquant sur le bouton Rechercher. Dès que vous avez entré au moins 3 caractères, la saisie semi-automatique lance une recherche.
- Vous pouvez également effectuer une recherche géographique. Sélectionnez „Carte” dans le menu principal.
- Vous pouvez explorer toutes les vidéos disponibles en cliquant sur „Publics Playlists” ou „All Videos”.

Réglages

Réglages personnalisés

- Allez dans le menu Paramètres et définissez vos données utilisateur, y compris les unités, la taille, le poids, l'âge, et le sexe.
- Cette information influence le calcul de la vitesse.

Écran externe

Suivez les indications pour afficher les informations par Chromecast ou Apple TV sur votre téléviseur.

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ



Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

Le soussigné, Chal-Tec GmbH, déclare que l'équipement radioélectrique du type Challenger est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante : use.berlin/10035102

Estimado cliente:

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



ÍNDICE

Indicaciones de seguridad 168
Envío 170
Instalación 172
Panel de control, indicadores y teclas 185
Modos y programas 188
Limpieza y cuidado 193
Detección y reparación de anomalías 195
Visualización de piezas 197
Lista de piezas 199
Calentamiento antes del entrenamiento 205
Entrenamiento con la app kinomap 208
Retirada del aparato 220
Declaración de conformidad 220

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10035102
Alimentación (ordenador)	220-240 V~ 50/60 Hz

INDICACIONES DE SEGURIDAD



ADVERTENCIA

Este aparato estacionario de entrenamiento no es adecuado para fines de alta precisión. El sistema de monitoreo de la frecuencia cardíaca puede ser incorrecto. Un entrenamiento demasiado exigente puede causar lesiones peligrosas o la muerte. Si nota un cambio brusco y poco habitual en su rendimiento, finalice el entrenamiento de inmediato.

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.

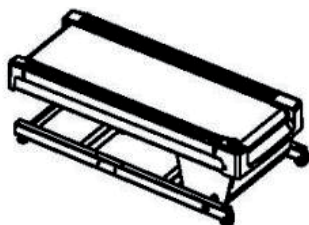
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según 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. Examinelos 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: 120 kg.

ENVÍO

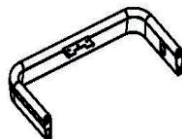
Antes de montar el aparato, compruebe que el suministro de la entrega esté completo:

A



Unidad principal (1x)

B



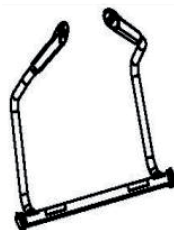
Soporte de pantalla (1x)

C



Pantalla (1x)

D



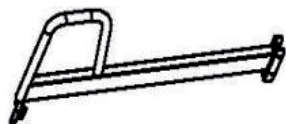
Agarre central

E



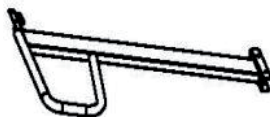
Llave de seguridad (1x)

A05



Barra recta izquierda (1x)

A06



Barra recta derecha (1x)

C06



Cubierta inferior izquierda (1x)

C07



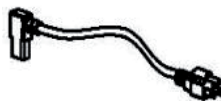
Cubierta inferior derecha (1x)

D23



Cable de conexión a MP3 (1x)

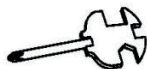
D31



Cable de alimentación (1x)

Herramientas

B10 S=13 14 15

Llave de punta de
estrella (1x)

B11 S5



Llave Allen (1x)

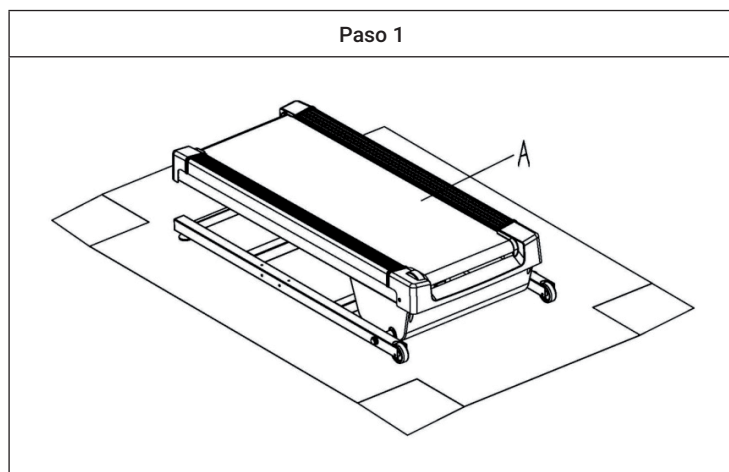
E02 M8



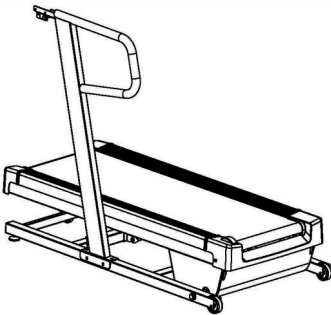
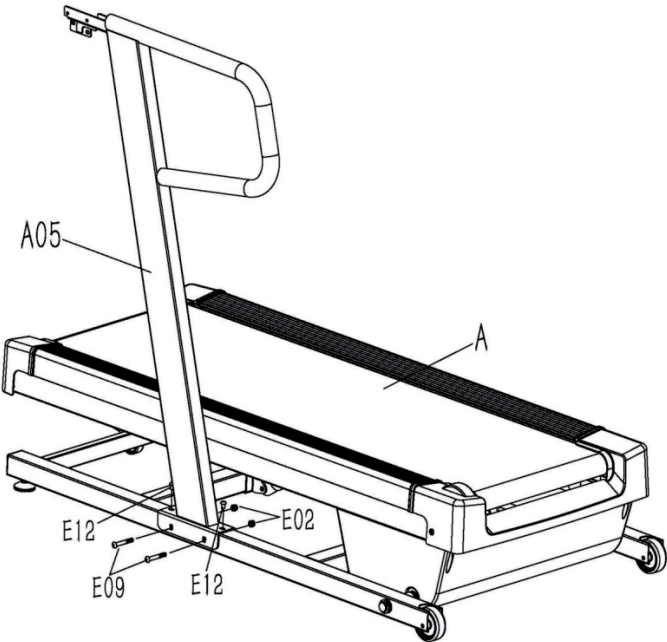
Tuerca (4x)

E09 M8x70  Perno (4x)	E11 M8x25  Perno (4x)	E12 M8x15  Perno (10x)
E16 M6x10  Perno (3x)	E20 ST4, 2x25  Tornillo (2x)	E21 ST4, 2x12  Tornillo (6x)
E29  Arandela de muelle (6x)	Nota: No encienda el dispositivo hasta que haya completado la instalación.	

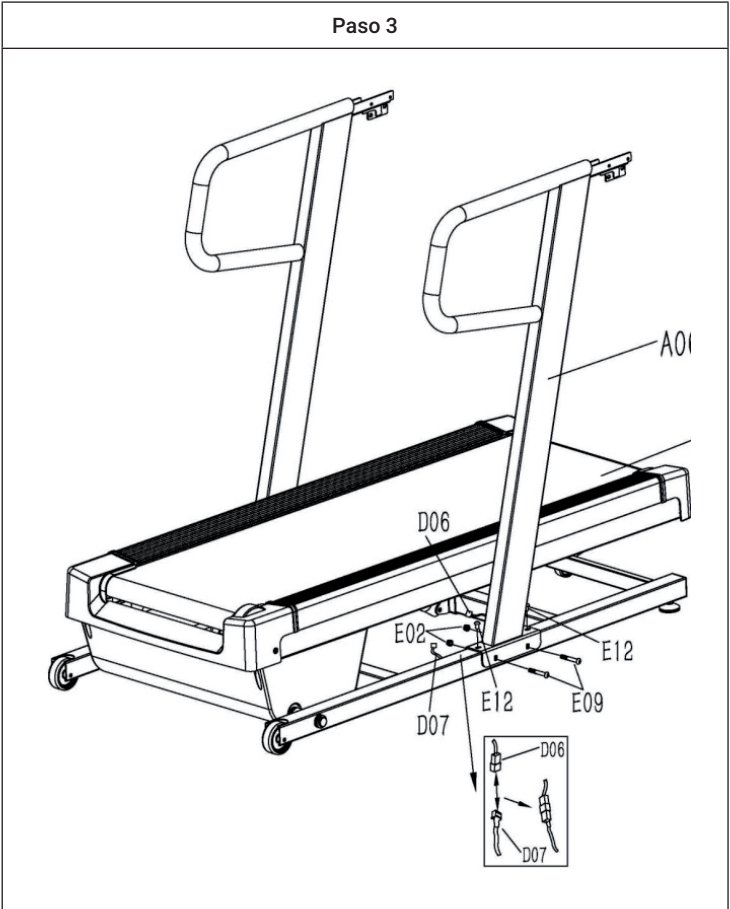
INSTALACIÓN



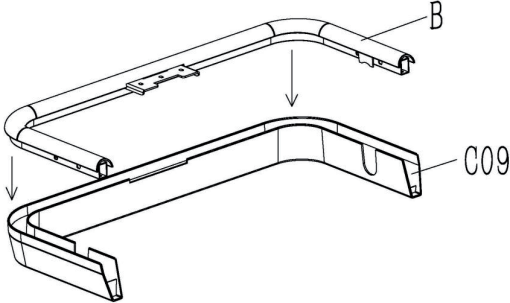
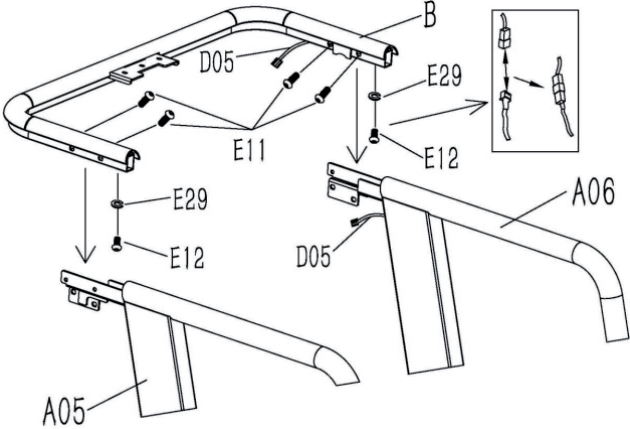
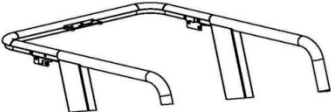
Paso 2

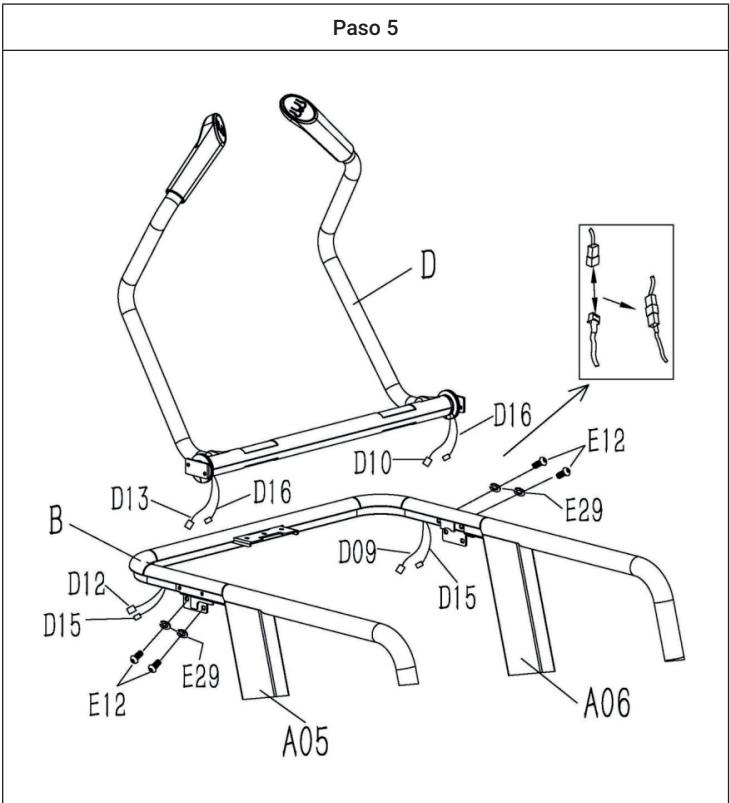


E02 M8	E09 M8*70	E12 M8*15
 (2X)	 (2X)	 (2X)
B11 S5		
 (1X)		



	E02 M8	E09 M8*70	E12 M8*15
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B11 S5		
	 (1X)		

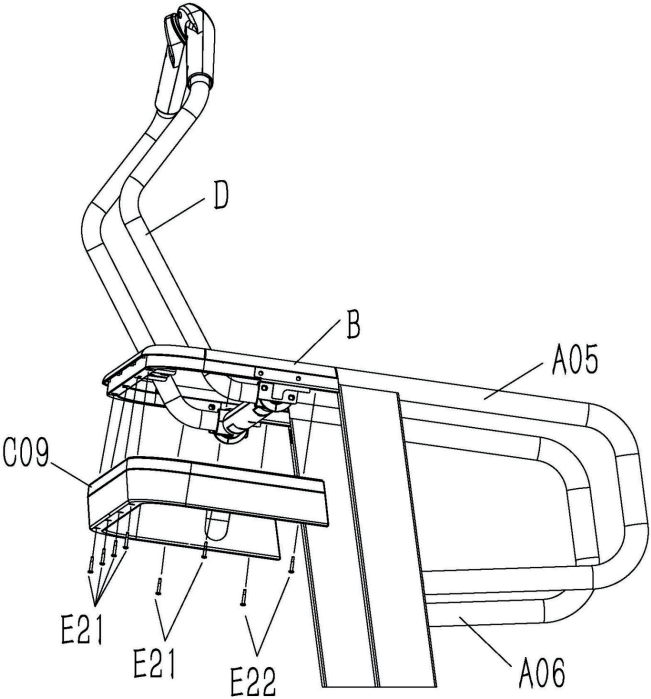
Paso 4			
			
			
	E11 M8*25	E12 M8*15	E29 Ø8
	 (4X)	 (2X)	 (2X)
	B11 S5		
	 (1X)		



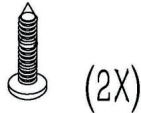
	E12 M8*15	E29 $\varnothing 8$	B11 S5
	 (4X)	 (4X)	 (1X)

Nota: Asegúrese de que todas las partes del aparato estén suficientemente apretadas antes de utilizarlo.

Paso 6



E20 ST4.2*25



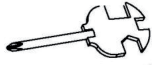
(2X)

E21 ST4.2*12



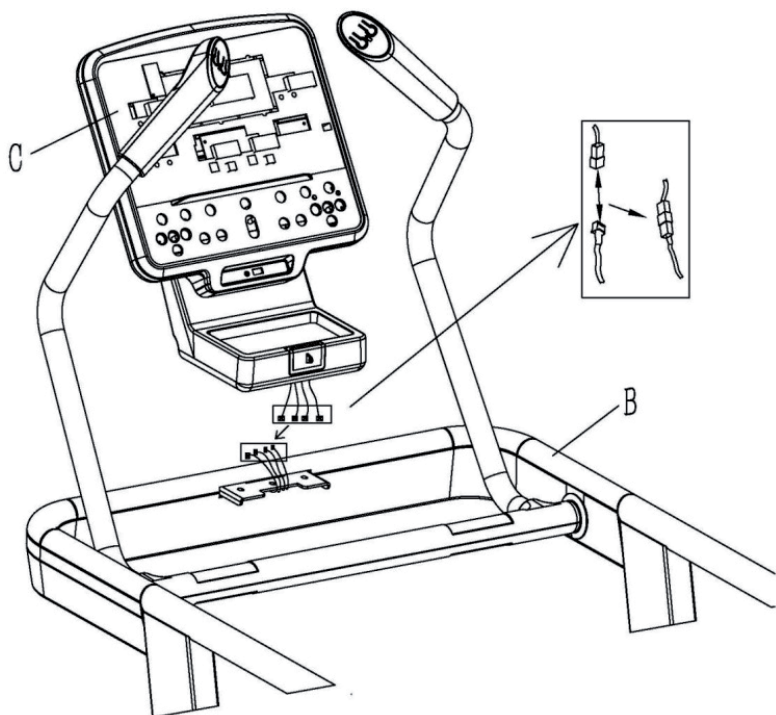
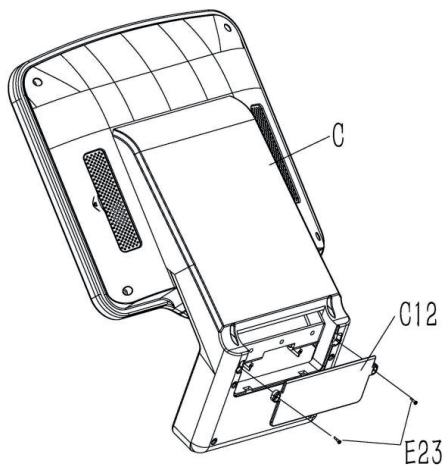
(6X)

B10 S13 14 15

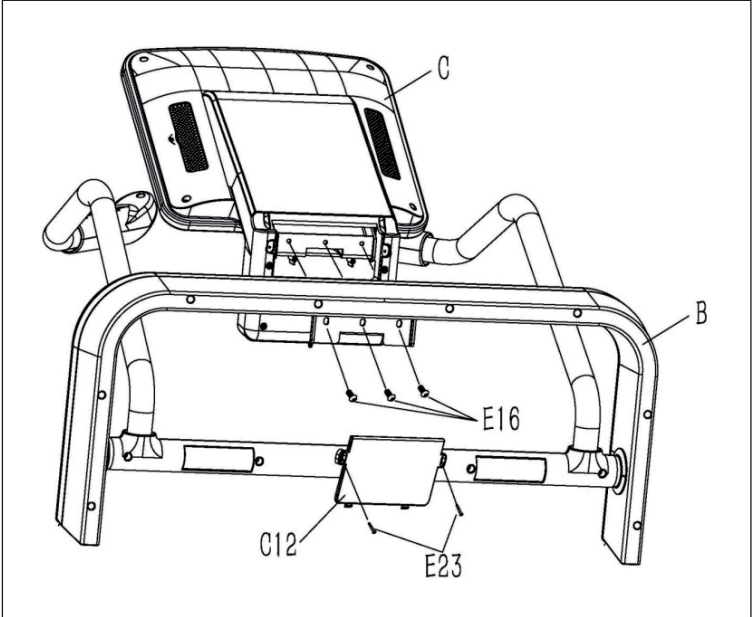


(1X)

Paso 7

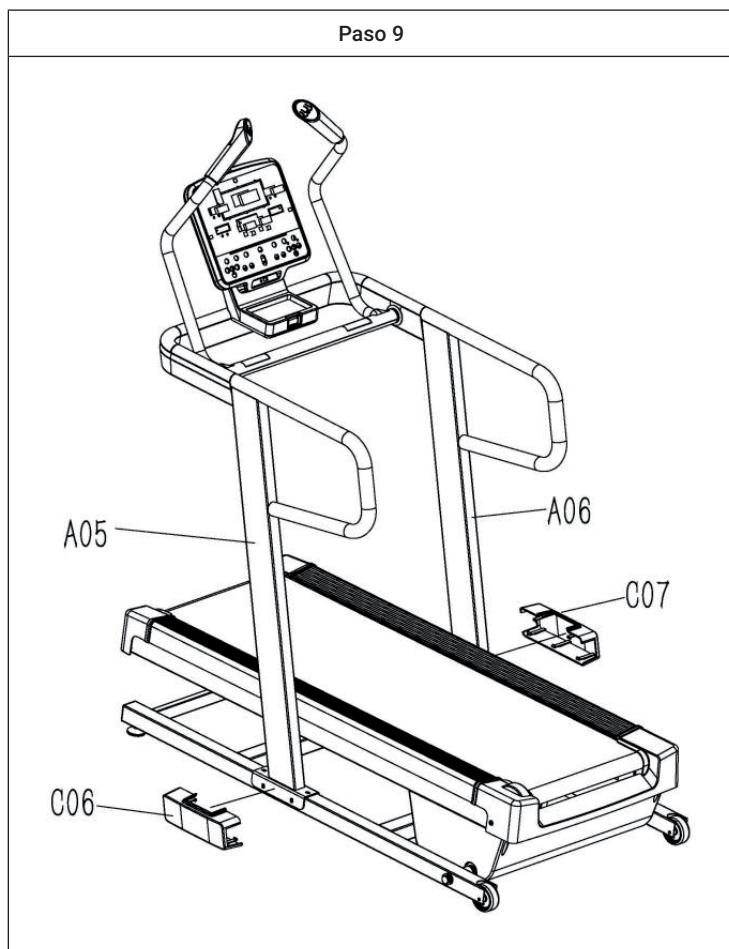


Paso 8

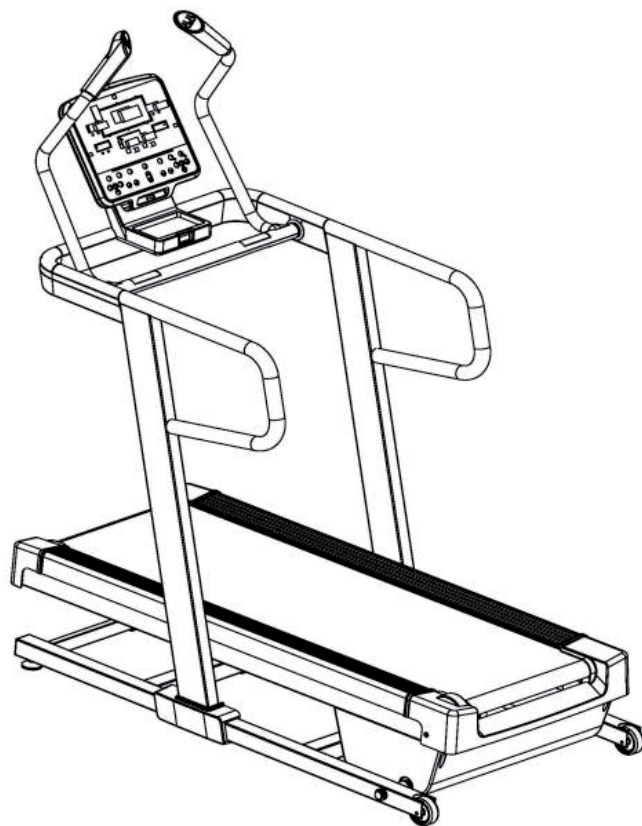


	E16 M6*10	E23 ST2.9*8	B10 S=13 14 15
	 (3X)	 (2X)	 (1X)
	B11 S5		
	 (1X)		

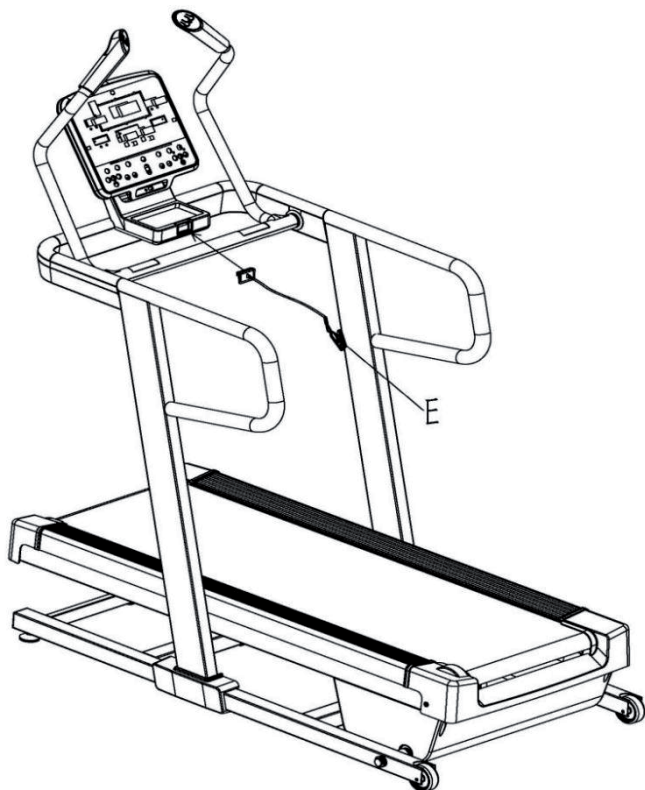
Paso 9



¡El aparato está montado!

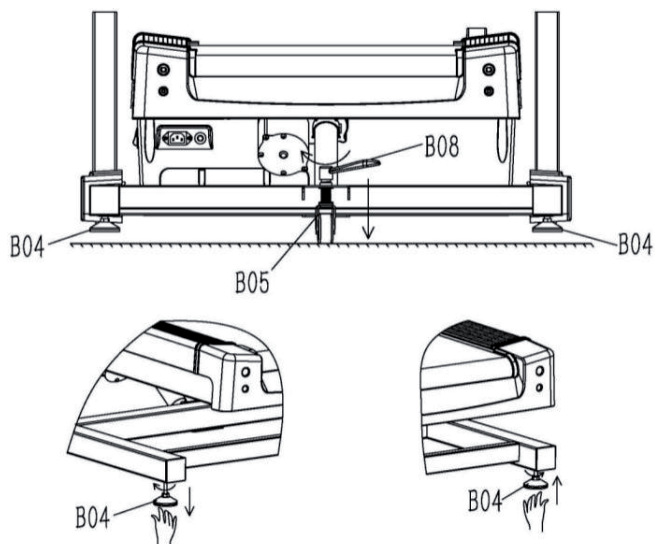


Instalar la llave de seguridad

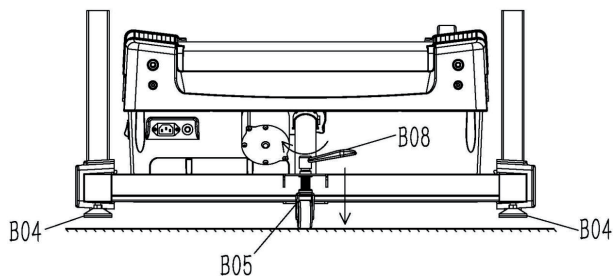


1. Inserte la llave de seguridad (E) en la abertura prevista y fije el clip de seguridad a su ropa.
2. En caso de emergencia, tire de la cuerda de seguridad para que la llave de seguridad se saque de la abertura. El aparato se detendrá de inmediato.

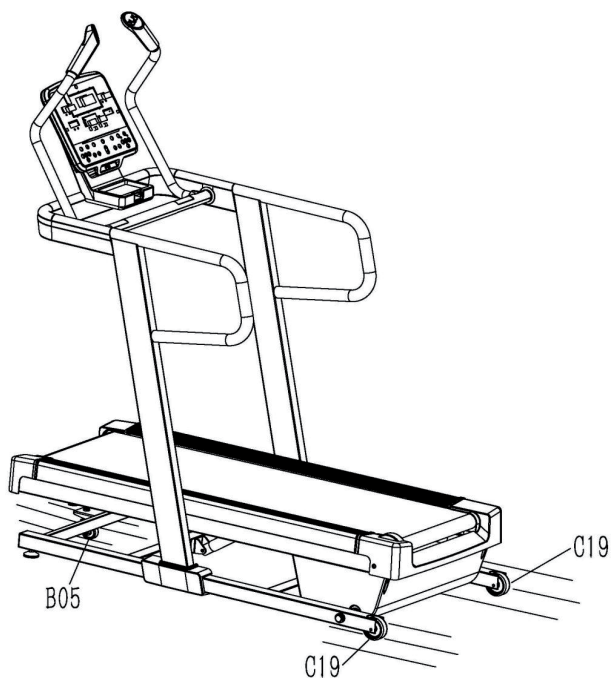
Ajustar el aparato



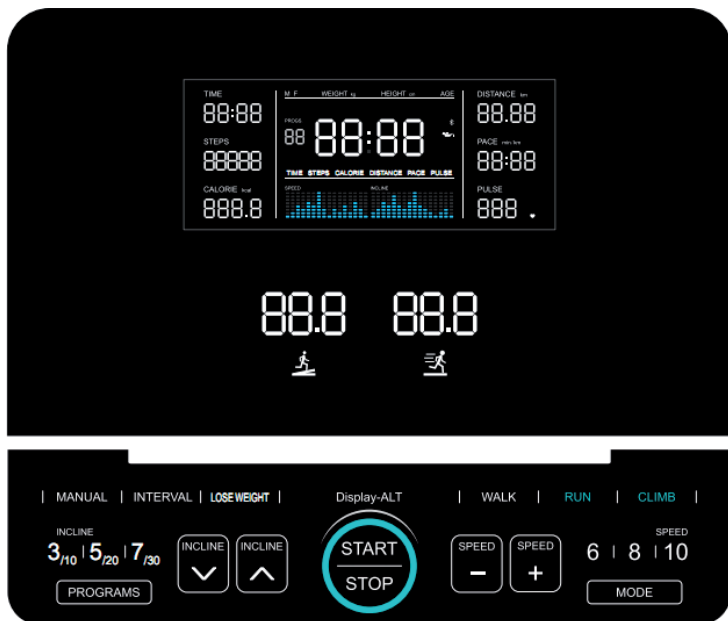
Ajuste los pies (B04) para que el aparato quede nivelado incluso si el suelo es irregular.

Mover el aparato a otro lugar

1. Apague el aparato y desconecte el enchufe de la toma de corriente.
2. Agarre el mango (B08) firmemente y gírelo en el sentido de las agujas del reloj hasta que los pies (B04) ya no toquen el suelo.
3. Ahora puede mover el aparato con la ayuda de las ruedas (C19).



PANEL DE CONTROL, INDICADORES Y TECLAS



Indicadores en la pantalla

Pantalla	Descripción
TIME (tiempo)	Rango de tiempo: 0:00 - 8 horas; cuando se alcanza el límite de tiempo, el conteo vuelve a empezar en «0:00». En el modo de cuenta regresiva de distancia, el conteo va desde 99 a 0 minutos. Cuando se llega a «0:00», la pantalla de tiempo muestra «END». Al transcurrir 5 segundos, el aparato se pone en modo Standby. «TIME» y «PACE» se muestran en la pantalla alternativamente cada 5 segundos.
DISTANCE	Se muestra la distancia recorrida. El rango de distancia va desde 0,00 a 99,99. Cuando se alcanza la distancia máxima, el conteo vuelve a empezar en «0,00». En el modo de cuenta regresiva, cuando se llega a 0, la pantalla muestra «END» y el aparato se detiene después de 5 segundos y cambia al modo Standby. En el modo FAT, la pantalla muestra «FAT».
PACE (Tiempo)	Muestra cuánto tiempo llevaría correr un kilómetro a la velocidad actual (unidad: min/km).

Pantalla	Descripción
CALORIES	Muestra las calorías quemadas durante el entrenamiento. El rango de calorías va desde 0,0 a 999. Tan pronto como se alcanza el máximo número de calorías visualizables, el aparato comienza automáticamente a contar de nuevo en «0,0». En el modo de cuenta regresiva de calorías, el aparato muestra «END» después de que haya transcurrido la cuenta atrás y pasa automáticamente al modo Stadby después de 5 segundos cuando se alcanza el «0,0».
PULSE (frecuencia del pulso)	Se muestra el pulso actual. Sostenga los sensores de pulso con ambas manos durante al menos 5 segundos para permitir que el aparato calcule los latidos del corazón por minuto. El rango de visualización está entre 50 -200 latidos/ minuto (estos datos no son datos médicos, sino solo un valor de referencia).
INCLINE (Inclinación)	Indica la inclinación actual. El rango de inclinación va desde -1 a -15. El rango de visualización de ejecución está en modo de ascenso CLIMB -1 - 40.
SPEED (Velocidad)	Indica la velocidad actual. El rango de visualización de la velocidad es de 0,8 a 18 km/h en modo Carrera y de 0,8 a 6 km/h en modo Ascenso.
STEPS (Pasos)	Muestra los pasos dados y el rango de visualización es de hasta 99999. En modo Ascenso, esta función está deshabilitada.
Ventana central de la pantalla LCD	Muestra el tiempo, la distancia, la velocidad, las calorías y la frecuencia cardíaca alternativamente cuando se pulsa el botón DISPLAY-ALT. En modo Quema de grasa, se muestra «FAT».

Teclas de función

Pantalla	Descripción
START	Presione este botón en cualquier momento cuando el enchufe esté conectado a la toma de corriente y la llave de seguridad esté conectada para iniciar el aparato.
STOP	Si presiona este botón durante el funcionamiento del aparato, este se detendrá y todos los datos se restablecerán a la configuración original.

Pantalla	Descripción
MODE (Modo)	En el modo Standby, pulse este botón para seleccionar el modo Correr: contiene la cuenta atrás del tiempo «30:00», la cuenta atrás de la distancia «1,00», la cuenta atrás de las calorías «50,0» y la cuenta atrás de pasos «5000». Cuando esta función está seleccionada, la pantalla parpadea continuamente. Presione -SPEED+ o -INCLINE+ para establecer los datos y presione START para poner en marcha el programa.
PROGRAM (Programa)	Pulse este botón para elegir el programa adecuada. El aparato dispone de los siguientes programas: P1(MANUAL/Manual), P2 (INTERVAL/Intervalos), P3 (LOSE WEIGHT/Perder peso), P4 (WALK/Caminar), P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 y FAT. En el modo Ascenso, solo están disponibles los programas P1-P6.
QUICK PROGRAM (Inicio rápido)	Puede elegir los programas P1(MANUAL/Manual), P2 (INTERVAL/Intervalos), P3 (LOSE WEIGHT/Perder peso), P4 (WALK/Caminar), P5 (RUN/Correr) y P6 (CLIMB/Ascenso) pulsando directamente la tecla de inicio rápido MANUAL, INTERVAL, LOSE WEIGHT, WALK, RUN, CLIMB.
RUN (Correr)	Si presiona este botón en el modo Standby, se selecciona inmediatamente el modo Correr. Este botón no funciona en el modo Ascenso.
CLIMB (Modo Ascenso)	Si presiona este botón en el modo Standby, se selecciona inmediatamente el modo Ascenso. Este botón no funciona en el modo Correr.
-SPEED+ (Velocidad)	En el modo Ajuste, al pulsar este botón se ajusta la velocidad en 0,1 km/h. Si se mantiene pulsado este botón durante más de 0,5 segundos, la velocidad se ajusta de forma más rápida.
-INCLINE+ (Inclinación)	En el modo Ajuste, al pulsar este botón se ajusta la inclinación en 0,5h. Si se mantiene pulsado este botón durante más de 0,5 segundos, la inclinación se ajusta de forma más rápida.
SPEED 6, 8, 10	Botones rápidos para seleccionar los niveles de velocidad 6,8 y 10.
INCLINE 3/10, 5/20, 7/30	Si presiona las teclas rápidas en el modo de inclinación, se seleccionan directamente 3, 5 y 7. Si presiona estos botones en el modo Ascenso, se seleccionan directamente 10, 20 y 30.

MODOS Y PROGRAMAS

Inicio rápido

1. Pulse el botón ON/OFF. Inserte el extremo magnético de la llave de seguridad en la abertura prevista en el ordenador.
2. Presione el botón START. El aparato funciona a una velocidad de 0,8 km/h y la cuenta atrás cuenta de 3 a 1.
3. Ajuste la velocidad e inclinación presionando los botones -SPEED+ o -INCLINE+.

Modo Manual

1. En modo Standby, pulse el botón START. El aparato funciona a una velocidad de 0,8 km/h y todas las demás ventanas empiezan a contar desde 0. Presione el botón -SPEED+ para cambiar la velocidad y el botón -INCLINE+ para cambiar la inclinación.
2. En el modo Standby, pulse el botón MODE para entrar en el modo de cuenta atrás del tiempo. «30:00» empieza a parpadear en la ventana del tiempo. Presione los botones -SPEED+ o -INCLINE+ para establecer el tiempo objetivo de 5:00 a 99:00.
3. Pulse dos veces el botón MODE para entrar en el modo de cuenta atrás de la distancia. La ventana muestra «1,00». Pulse el botón -SPEED+ o -INCLINE+ para elegir la distancia objetivo. El rango de ajuste de la distancia es de 0,50 - 99,90.
4. Pulse tres veces el botón MODE para entrar en el modo de cuenta atrás de las calorías. La ventana muestra «50,0». Pulse el botón -SPEED+ o -INCLINE+ para elegir las calorías objetivo. El rango de ajuste de las calorías es de 10,0 - 999.
5. Presione el botón START para comenzar a entrenar después de ajustar los datos de la cuenta atrás. Durante el entrenamiento, puede ajustar la velocidad o la inclinación presionando los botones -SPEED+ o -INCLINE+. Pulse el botón STOP para detener el aparato.

Programa de inicio rápido y programas preprogramados

Puede acceder al programa preestablecido pulsando las teclas rápidas de programa o pulsando la tecla PROGRAM. La ventana de visualización del tiempo muestra el tiempo de funcionamiento estándar «30:00» y parpadea durante todo el tiempo. Puede cambiar el tiempo de la carrera pulsando las teclas -SPEED+ o -INCLINE+. Al pulsar el botón START, la cinta empieza a funcionar después de 3 segundos. Cada programa se divide en 16 secciones. Cuando el programa pasa a la siguiente sección, el aparato emite un pitido. La velocidad y la inclinación cambian según los datos del programa preestablecido. Use los botones -SPEED+ o -INCLINE+ para ajustar la velocidad y la inclinación. Cuando un programa termina, el sistema emite un pitido y muestra «END». El aparato se detiene poco a poco y después de 5 segundos entra en modo Standby.

Programas en modo Correr

PROGRAMA (*)		SECCIÓN (Intervalo de tiempo por sección = Tiempo configurado16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Velocidad	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Inclinación	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	Velocidad	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	Inclinación	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	Velocidad	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	Inclinación	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	Velocidad	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	Inclinación	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Velocidad	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	Inclinación	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	Velocidad	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	Inclinación	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	Velocidad	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	Inclinación	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	Velocidad	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	Inclinación	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	Velocidad	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	Inclinación	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	Velocidad	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	Inclinación	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	Velocidad	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	Inclinación	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	Velocidad	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	Inclinación	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

*P1 = MANUAL (Manual)

P2 = INTERVAL (Intervalo)

P3 = LOSE WEIGHT (Perder peso)

P4 = WALK (Caminar)

Programa en modo Ascenso

PROGRAMA (*)		SECCIÓN (Intervalo de tiempo por sección = Tiempo configurado/16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Velocidad	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Inclinación	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2	Velocidad	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	Inclinación	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3	Velocidad	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	Inclinación	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4	Velocidad	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	Inclinación	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Velocidad	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	Inclinación	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	Velocidad	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	Inclinación	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
* P1 = MANUAL (Manual) P2 = INTERVAL (Intervalo) P3 = LOSE WEIGHT (Perder peso) P4 = WALK (Caminar)																	

Programa Manual

En el programa manual le permite definir los ajustes de forma individual y crear su propio entrenamiento.

1. Ajuste del programa manual

Pulse el botón MANUAL o PROGRAM para entrar en el programa manual en el modo Stadby. La ventana de visualización del programa muestra «U1» y la ventana de visualización de la hora muestra la hora preestablecida «30:00». Puede cambiar el tiempo de la carrera pulsando las teclas -SPEED+ o -INCLINE+. Después de ajustar el tiempo de la carrera, pulse el botón MODE para ajustar la velocidad e inclinación de cada sección. Intervalo de tiempo para cada sección = Tiempo configurado/16 Pulse el botón -SPEED+ e -INCLINE+ para ajustar la velocidad y la inclinación. A continuación, pulse el botón MODE para guardar y configurar las siguientes secciones de la misma manera. Los datos se guardan antes de que los cambie.

2. Inicio del programa manual

En el modo Manual, pulse el botón MANUAL: A continuación, pulse el botón PROGRAM hasta que aparezca «U1» en la pantalla. Pulse el botón START para iniciar el programa.

3. Indicaciones de ajuste del programa manual

Cada programa se divide en 16 secciones. Para las 16 secciones de tiempo, se debe ajustar la velocidad, la inclinación y el tiempo de la carrera antes de pulsar el botón START.

Prueba de grasa corporal

1. En el modo Stadby, pulse el botón PROGRAM hasta que la ventana de visualización de la distancia muestre «FAT».
2. Presione el botón MODE. Inserte F-1 para introducir el género pulsando -SPEED+ (01-hombre, 02-mujer).
3. Presione el botón MODE. Inserte F-2 para introducir la edad pulsando -SPEED+ (Grupo de edades: 10 - 99 años).
4. Presione el botón MODE. Inserte F-3 para introducir la altura pulsando -SPEED+ (Rango de altura: 100 - 200).
5. Presione el botón MODE. Inserte F-4 para introducir el peso pulsando -SPEED+ (Rango de peso 20 - 150).
6. Presione el botón MODE. Inserte F-5. Si la ventana de F5 muestra «---» y agarre los sensores de pulso para que la ventana muestre el tu índice de grasa corporal en 8 segundos.
7. El mejor índice de grasa corporal está entre 20 y 25. Si el índice es inferior a 19, significa que está por debajo de su peso. Si el índice se encuentra entre 26 y 29, significa que tiene un ligero sobrepeso. Si el índice es superior a 30, significa que tiene un gran sobrepeso (los siguientes datos son sólo de referencia y no pueden utilizarse con fines médicos).

F-1	Sexo	01-hombre	02-mujer
F-2	Edad	10-99	
F-3	Altura	100-200	
F-4	Peso	20-150	
F-5	FAT	≤ 19	Peso insuficiente
		20 - 25	Peso normal
		26 - 29	Ligero sobrepeso
		≥ 30	Sobrepeso

Funciones de la llave de seguridad

Tan pronto como se retira la llave de seguridad, el aparato se detiene automáticamente. Durante este periodo, todas las ventanas muestran «---» y suena la alarma. Para reiniciar la cinta, inserte el extremo magnético de la llave de seguridad en el ordenador y pulse el botón START.

Cargar mediante USB

Puede cargar un dispositivo a través del puerto USB.

MP3

Puedes conectar su teléfono móvil a través de un cable MP3 para reproducir música. Seleccione la música del teléfono móvil y ajuste el volumen con las teclas del teléfono móvil.

Indicaciones importantes de uso:

- Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que el cable de alimentación esté conectado a la toma y que la llave de seguridad esté en posición.
- Si se produce un accidente durante el entrenamiento, retire inmediatamente la llave de seguridad para que la máquina se detenga automáticamente.
- Si algo está mal con la máquina, contacte con el fabricante, el servicio técnico o una empresa especializada lo antes posible. Solamente un servicio técnico cualificado puede llevar a cabo las reparaciones. No intente reparar el aparato usted mismo.
- Puede desconectar el enchufe de la toma de corriente en cualquier momento. Esto no dañará el aparato.

LIMPIEZA Y CUIDADO



ADVERTENCIA

Riesgo de descarga eléctrica. Apague el aparato y desconecte el enchufe de la toma de corriente antes de limpiarlo.

Limpieza

- Quite el polvo de la cinta de correr, la superficie de correr y los apoyapiés laterales. La acumulación excesiva de polvo puede causar una fricción adicional que podría dañar el aparato. Se recomienda limpiar el aparato al menos una vez al mes.

Lubricar la cinta

- Debe lubricar la cinta cada 300 km. El aparato emitirá un tono de alarma y se mostrará «OIL». Al mismo tiempo, el símbolo del aceite se enciende. Aplique el lubricante en el centro de la cinta de correr.
- Después de lubricar, mantenga pulsado el botón STOP durante más de 3 segundos en el modo Standby. El símbolo de la alarma y la luz se apagará.
- Recomendamos lubricar el aparato según la frecuencia de uso:

Frecuencia de uso (horas a la semana)	Lubricación (tiempo en meses)
Menos de 3 h	Cada 6 mois
3-5 h	Cada 3 mois
Más de 5 h	Cada 2 mois

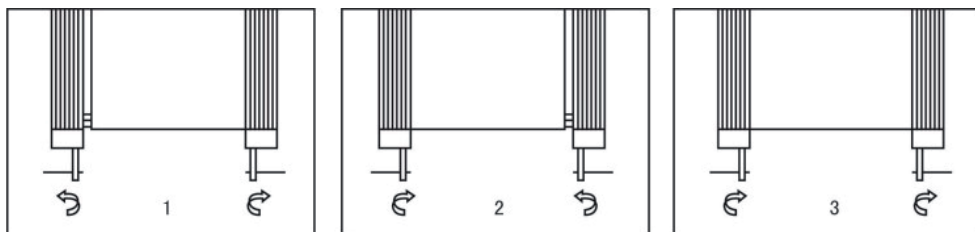
Centrar la cinta

- Si ha estado usando la máquina durante un largo período de tiempo, la cinta de correr puede moverse.
- Si este es el caso, deja que el aparato funcione por un tiempo, ya que la cinta puede centrarse automáticamente.
- Si la cinta no se centra automáticamente, puedes ajustar la posición de la misma girando los pernos como se ilustra más abajo.
- Si la cinta está demasiado a la derecha, tiene que apretar el perno en el lado derecho o aflojar el perno en el lado izquierdo.
- Si la cinta está demasiado a la izquierda, tiene que apretar el perno en el lado izquierdo o aflojar el perno en el lado derecho.

Aflojar la cinta

- Ajuste los pernos como se muestra en la imagen de abajo.

- Asegúrate de que la configuración es la misma en ambos lados.
- Se recomienda que el ajuste se haga en incrementos de media vuelta hasta que la cinta deje de resbalar o desviarse.
- Tenga cuidado de no tensar demasiado la cinta de correr, ya que esto puede dañarla.



Indicaciones sobre un uso óptimo del aparato

- Para prolongar la vida de la cinta de correr, se recomienda apagar la cinta durante aproximadamente 10 minutos después de 2 horas de entrenamiento.
- Si la cinta está demasiado floja o apretada, puede dañarse. Por lo tanto, es muy importante mantener una tensión correcta. Le recomendamos que agarre la cinta de correr y tire de ella hasta una cierta distancia hasta que no pueda retirarla más. Cuando la distancia entre 50 y 75 mm, la cinta de correr está suficientemente tensada.

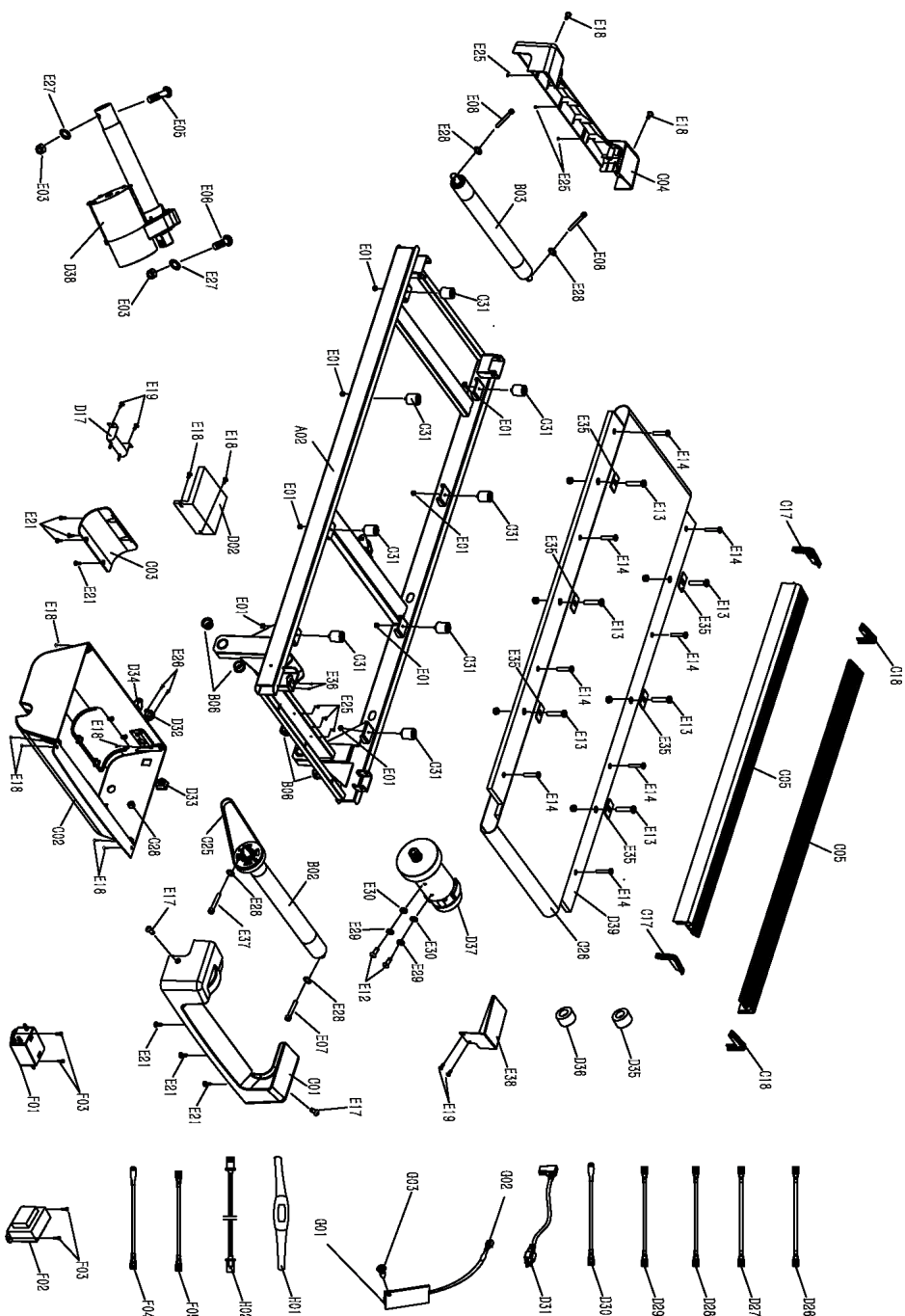
DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE ANOMALÍAS

Nota: Si algo está mal con la máquina, contacte con el fabricante, el servicio técnico o una empresa especializada lo antes posible. No intente reparar el aparato usted mismo.

Anomalía	Posible solución
No aparece nada en la pantalla después de conectar el aparato a la corriente.	Revise la perilla de protección contra sobrecargas. Si ha salido, vuelva a insertarla.
	Asegúrese de que el cable de alimentación y el cable de protección contra sobrecargas de la placa de control estén correctamente conectados
	Compruebe que todos los cables están conectados entre el tablero de control y la pantalla.
Código de error E01: (después de encender) Se interrumpe la comunicación entre la pantalla y la tarjeta de control.	Haz que comprueben el cable entre el tablero de control y la pantalla. Si está dañado, hágalo reemplazar.
	Revise la electrónica de la pantalla y hágala reemplazar si hay algún problema.
	Haga que le sustituyan la tarjeta de control.
Código de error E02: Protección contra explosiones activada o problema con el motor.	Compruebe que todos los cables del motor estén bien conectados. Si el problema no es con las conexiones de los cables, puede ser necesario reemplazar el motor.
	Hay un cortocircuito en el IGBT, haz que reemplacen el tablero de control.
	Asegúrate de que el voltaje de entrada coincide con los requisitos de voltaje de la unidad.
Código de error E03: No hay señal del sensor.	Si este mensaje de error aparece 5-8 segundos después de que se encienda la unidad, compruebe la conexión del sensor. Asegúrate de que la conexión es estable. Puede ser necesario reemplazar el sensor.
	El cable del sensor de la placa de control está defectuoso, haga que le cambien la placa de control.

Código de error E04: Error de inclinación.	Vuelva a conectar el cable del motor de inclinación o haga que lo reemplacen.
	Compruebe el cable de CA del motor de inclinación. Asegúrate de que está bien conectado al tablero de control.
	Haga que le cambien el cable de conexión o el motor de inclinación.
	Haga que le sustituyan la tarjeta de control.
	Después de comprobar todas las conexiones de los cables, pulse el botón LEARNING para realizar una calibración de la pendiente.
Código de error E05: (en el inicio) protección contra sobrecargas.	El dispositivo se está sobrecargando, reinícielo.
	Un componente del dispositivo puede atascarse y bloquear el motor. Ajusta la cinta de correr o lubrícala con un poco de aceite.
	Revisa el motor. Si hay un olor extraño o una corriente de sobrecarga, haga que le cambien el motor.
	Haga que revisen el tablero de control y lo reemplacen si es necesario.
Código de error E06: (en el inicio) Circuito motor abierto.	Vuelva a conectar el cable del motor.
	Cambie el motor.
Código de error E08: (al inicio) Error en la memoria 24C02.	La memoria del IC no está conectada correctamente, conéctala correctamente.
	La memoria del CI es defectuosa, hágala reemplazar.
Código de error E10: (en el inicio) Cortocircuito del motor	El par de torsión en el tablero de control es demasiado alto. Ajuste el potenciómetro de torsión para reducir la velocidad.
	Cortocircuito del motor: cambie el motor.
	Las partes móviles del dispositivo están atascadas. Si es necesario, ajústelos correctamente y lubríquelos con aceite.
Código de error E13: Error de comunicación entre el panel de control y la pantalla.	Hay que comprobar el cable que conecta el tablero de control con el panel de control. Haga que le cambien el cable si está dañado.
	Haz que comprueben la electrónica de la pantalla. Si está dañado, cambie la pantalla.
	Cambie la placa de control.





LISTA DE PIEZAS

N°	Descripción	Cant	N°	Descripción	Cant
A01	Marco inferior	1	C13	Tapa superior del agarre central	1
A02	Marco principal	1	C14	Tapa inferior del agarre central	1
A03	Agarre central	1	C15	Tapa superior del agarre	2
A04	Marco de la pantalla	1	C16	Tapa inferior del agarre	2
A05	Columna vertical izquierda	1	C17	Anillo decorativo izquierdo	2
A06	Columna vertical derecha	1	C18	Anillo decorativo derecho	2
B01	Eje de rotación	2	C19	Perilla	2
B02	Rodillo delantero	1	C20	Cubierta superior del panel de control	1
B03	Rodillo trasero	1	C21	Tapa del panel de control inferior	1
B04	Pie ajustable	2	C22	Ranura de la llave de seguridad	1
B05	Rueda universal	1	C23	Llave de seguridad	1
B06	Manga del eje de aleación	8	C24	Clip de llave de seguridad	1
B07	Mango de la cubierta del sensor de pulso	4	C25	Cinta en V	1
B08	Perilla de la manija	1	C26	Cinta de correr	1
B09	Metralla de la llave de seguridad	2	C27	Tapón cuadrado	2
B10	Llave de punta de estrella	1	C28	Tapón de casquillo anular	1
B11	#5 Llave Allen	1	C29	Espuma	2
C01	Cubierta superior del motor	1	C30	Tapón circular	2
C02	Cubierta inferior del motor	1	C31	Cojín negro	8
C03	Cubierta decorativa	1	D01	Pantalla	1
C04	Tapa posterior	1	D02	Panel de control	1
C05	Rail lateral	2	D03	Teclado	1
C06	Cubierta inferior izquierda	1	D04	Cable de la pantalla	1
C07	Cubierta inferior derecha	1	D05	El cable de la pantalla superior	1
C08	Cubierta superior soporte pantalla	1	D06	Extensión del cable de la pantalla	1
C09	Cubierta inferior soporte pantalla	1	D07	Cable inferior de la pantalla	1
C10	Cubierta trasera de la pantalla	1	D08	Cable superior control velocidad	1
C11	Cubierta frontal de la pantalla	1	D09	Cable alargador control velocidad	1
C12	Cubierta de la pantalla inferior	1	D10	Cable inferior control velocidad	1

N°	Descripción	Cant	N°	Descripción	Cant
D11	Cable superior control de inclinación	1	E03	Tuerca M10	2
D12	Cable alargador control inclinación	1	E04	Perno M12*25	2
D13	Cable inferior control de inclinación	1	E05	Perno M10*62	1
D14	Cable superior del pulsómetro	1	E06	Perno M10*42	1
D15	Cable alargador del pulsómetro	2	E07	Perno M8*65	2
D16	Cable inferior del pulsómetro	2	E08	Perno M8*60	1
D17	Resistencia	1	E09	Perno M8*70	4
D18	Cable superior llave de seguridad	1	E10	Perno M8*60	2
D19	Cable inferior llave de seguridad	1	E11	Perno M8*25	4
D20	Cable audio	1	E12	Perno M8*15	12
D21	Cable de conexión USB	1	E13	Perno M8*35	6
D22	Altavoz	2	E14	Perno M6*25	8
D23	Cable de conexión de MP3	1	E15	Perno M6*15	4
D24	Sensor	1	E16	Boulons M6*10	3
D25	Puerto USB	1	E17	Perno M6*15	2
D26	Cable CA	1	E18	Perno M5*15	10
D27	Cable CA	1	E19	Perno M5*10	4
D28	Cable CA	1	E20	Tornillo ST4,2*25	2
D29	Cable CA	1	E21	Tornillo ST4,2*12	30
D30	Cable a tierra	1	E23	Tornillo ST2,9*8	42
D31	Cable de alimentación	1	E24	Tornillo ST2,5*6	4
D32	Enchufe	1	E25	Tornillo ST4,2*12	6
D33	Interrupteur cuadrado	1	E26	Tornillo ST2,9*8	2
D34	Protección contra sobrecargas	1	E27	Arandela de seguridad 10	2
D35	Anillo magnético	1	E28	Arandela de seguridad 8	6
D36	Núcleo magnético	1	E29	Anillo de resorte 8	8
D37	Motor CC	1	E30	Arandela 8	2
D38	Motor de inclinación	1	E31	Arandela 12	2
D39	Superficie de correr	1	E32	Tornillo ST4,2*8	2
E01	Tuerca M6	8	E33	Placa de soporte del panel 63,0	1
E02	Tuerca M8	12	E34	Arandela 62,0	2

N°	Descripción	Cant	N°	Descripción	Cant
E35	Arandela de fijación del agarre lateral Ø3,0	6	E37	Perno M8*70	1
E36	Perno M3	2	E38	Tapa de protección del motor Ø2,0	1

PIEZAS OPCIONALES

N°	Descripción	Especificación	Cant
F01	Inductividad	Piezas opcionales para el filtro y la unidad de inducción	1
F02	Filtro		1
F03	Tornillo ST4,2*12		4
F04	Cabel a tierra		1
F05	Cable 2		1
G01	Módulo BT	Partes opcionales para el grupo de aplicación BT	1
G02	Cable de conexión BT		1
G03	Tornillo ST2,9*6		1
H01	Cable de conexión HRC	Partes opcionales para el grupo HRC	1
H02	Receptor inalámbrico de frecuencia cardíaca		

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 calentamiento de Capital Sports:

1	
	
Incline la cabeza lentamente hacia delante y atrás, así como hacia la derecha e izquierda. A continuación, mueva los hombros (movimientos circulares).	

2	3
	
Extienda los brazos y gire las caderas. Las piernas deben estar relajadas (los tobillos acompañan el giro del cuerpo).	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.

4	
	
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.	

5



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

6



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

7



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

ENTRENAMIENTO CON LA APP KINOMAP

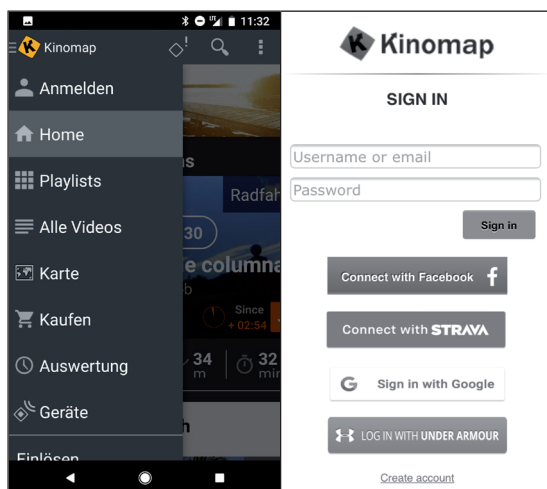
Con la app KINOMAP puede correr, pedalear o remar por todo el mundo con más de 100.000 km de vídeos en movimiento y son los propios usuarios quienes pueden actualizarlo diariamente. Intente seguir el ritmo en las mismas condiciones en las que se han grabado los vídeos. Utilice el portal KINOMAP y seleccione su propio vídeo en vivo. Mejore su forma física utilizando su propio intervalo en resistencia o en modo potencia.



Conecte directamente sus dispositivos compatibles. Como alternativa, también puede utilizar la cámara que le ofrece un sensor óptico de frecuencia de palada, de pedaleo o de paso. Participe en nuestras sesiones de multijugador e intente llegar el primero a la meta.

Crear cuenta

Si desea utilizar el KINOMAP, debe conectarse primero con su cuenta KINOMAP. Cuando se haya registrado satisfactoriamente, puede comenzar con el entrenamiento. Si no cierra sesión, esta seguirá iniciada para cuando vuelva a acceder a la app. Si todavía no tiene una cuenta KINOMAP, regístrese para obtener una cuenta gratuita.



Código de activación

- La versión estándar es gratuita y le ofrece acceso a una serie de vídeos gratuitos y entrenamiento de intervalos (actualmente no disponibles para todos los dispositivos).
- Posteriormente se requerirá una suscripción para tener acceso a todos los contenidos, entre los que se encuentran miles de vídeos reales, un modo multijugador y mucho más.
- Tras el primer inicio de sesión, la app le solicitará un código de activación. Si tiene uno, introdúzcalo en el campo correspondiente para activar su suscripción para la app.
- Puede acceder a la función „añadir código de activación” posteriormente.

Introducir código de activación

Indicaciones sobre la suscripción: Puede suscribirse al servicio en periodicidad mensual o anual, obteniendo así acceso a funciones avanzadas. Vaya a „Ajustes de suscripción”.

Tras la activación, verá su suscripción en „Mi suscripción”:

Establecer conexión con el aparato de entrenamiento

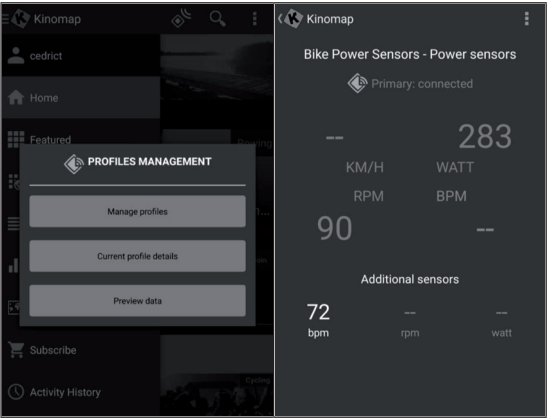
Cómo conectar el aparato a la app KINOMAP:

- 1 Vaya al menú „Equipo”.
- 2 Añadir nuevos dispositivos con la tecla +
- 3 Seleccione el tipo de aparato de la lista.
- 4 Seleccione la marca **Capital Sports**.
- 5 Seleccione el modelo.
- 6 Si se ha detectado el aparato, confirme tocando la ventana.
- 7 Pulse en GUARDAR. Se ha añadido el aparato.

Nota: Incluso si su aparato de fitness no tiene conexión BT, puede entrenar con Kinomap.

Previsualización de los datos

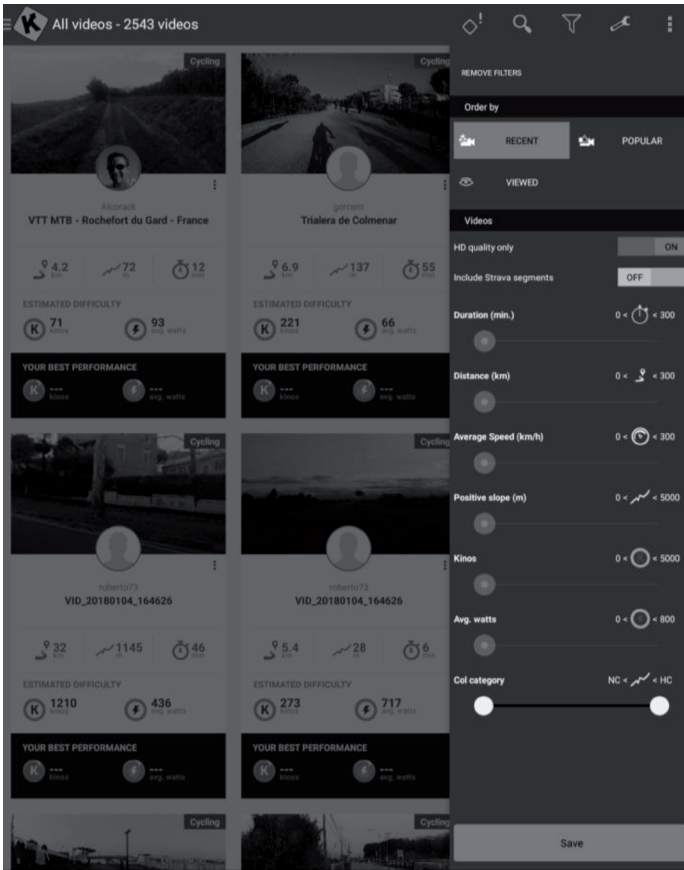
Con la función „Previsualización de los datos“ puede ver enseguida los datos enviados por el aparato. Esta función es especialmente útil si tiene problemas a la hora de iniciar una actividad. En función del equipamiento, la app recibirá los valores correspondientes.



Entrenamiento

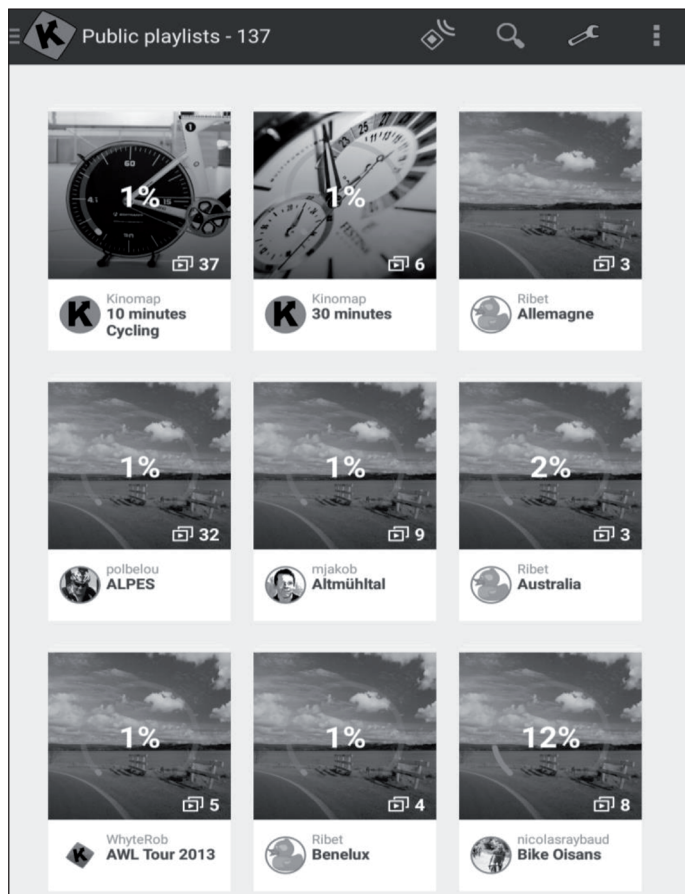
Selección de vídeo

- Tiene a su disposición varias listas con vídeos en los que puede seleccionar el vídeo deseado para entrenarse con ellos durante el entrenamiento.
- Existe una función de filtro para garantizar que accede a los vídeos buscados (Featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline...).
- Para cada vídeo puede ver información relevante: su nombre, el creador (quien ha publicado el vídeo), país, duración, distancia, media de la pendiente positiva, velocidad media.

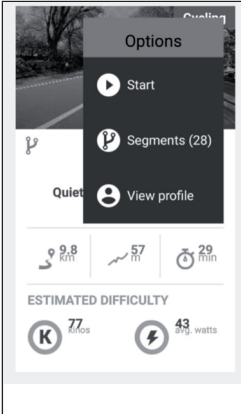
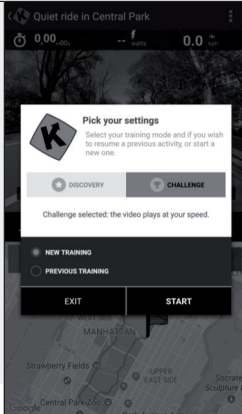


Listas de reproducción

- Aquí accederá a muchas listas de reproducción que Kinomap o los usuarios han ido creado.
- Cada lista de reproducción tiene un tema determinado, como entrenamiento de 30 min o visita de un país.
- Puede realizar el seguimiento de sus avances en todas las listas de reproducción y en cada vídeo que cree.
- En estos momentos, no puede administrar las listas de reproducción directamente desde la app.



Comienzo del entrenamiento.

		
Seleccione el vídeo en el que desea entrenarse.	Seleccione el modo en el que desea entrenarse.	Comience caminando o pedaleando para iniciar el entrenamiento.

Modo descubrimiento o reto

Modo reto: El vídeo se reproduce a la velocidad que lleve para que pueda rendir lo mismo que el creador del mismo. Si no va lo suficientemente rápido, el vídeo reduce poco a poco la tasa de fotogramas. Si va a buen ritmo, la tasa de fotogramas puede aumentarse hasta el doble de la velocidad original. Utilice este modo para participar en retos como los Indoor Challenges y para exportar un mapa completo de su recorrido virtual junto con sus coordenadas a páginas web de terceros, como Strava.

Modo descubrimiento: El vídeo se reproduce a velocidad original y se pausa cuando su velocidad es 0. Independientemente de su rendimiento, la tasa de fotogramas no se modifica. Pero todavía puede ver si tiene un buen ritmo consultando el rendimiento de energía registrada en la app. Tenga en cuenta que la exportación a una página web de terceros, como Strava, está limitada a vatios y a datos adicionales como ritmo y frecuencia cardiaca; no obstante, no se muestran coordenadas ni un mapa.



Pick your settings

Select your training mode and if you wish to resume a previous activity, or start a new one.

 DISCOVERY

 CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

☒ NEW TRAINING

☐ PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

Pantalla de entrenamiento

En el marco superior de la pantalla aparece la información relevante:

- La duración
- La electricidad generada
- La velocidad actual
- El ritmo cardiaco (solo si añade un cinturón cardiaco original o si su equipamiento tiene uno de fábrica)
- La frecuencia de paso actual
- La distancia
- La posición del mapa se sincroniza con el vídeo.



La pestaña „Lista de ranking” solo está disponible en modo multijugador.

- **Eje de abscisas:** Altura en metros
- **Eje de ordenadas:** Distancia en km en modo reto.
- **Duración:** en segundos en modo descubrimiento.

Regular resistencia/marchas

En el monitor recibirá instrucciones de cómo ajustar la resistencia en función del perfil de altura (altura) si utiliza un sensor de frecuencia de paso/velocidad o un sensor óptico.

Finalizar entrenamiento

Si desea pausar o detener el entrenamiento, deje de correr/pedalear o utilice la tecla Pause situada en la esquina de la unidad de entrenamiento. Haga clic en la interfaz „Continuar sesión” para continuar con un entrenamiento inacabado. Si desea finalizar esa actividad, confirme pulsando en „Guardar y finalizar”.

Perfil de entrenamiento

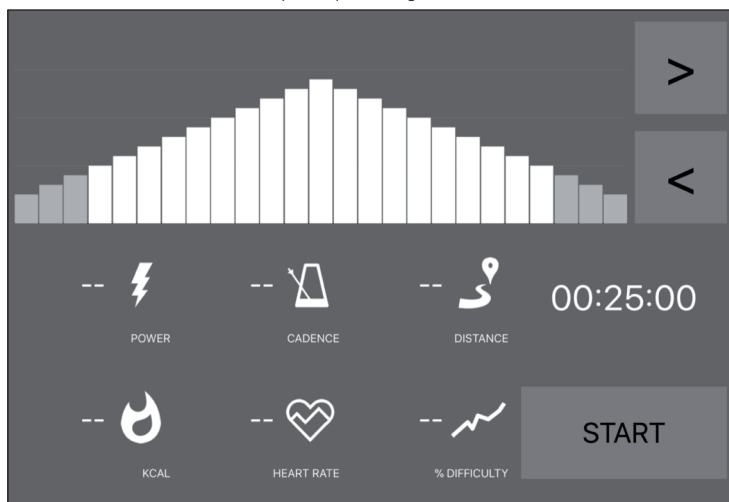


El perfil de entrenamiento es una forma de entrenamiento que contiene una serie de entrenamientos de intensidad baja a alta y fases de descanso o reposo. Al variar la intensidad de su esfuerzo, se entrena el corazón, se mejora el entrenamiento cardiovascular, se mejora la capacidad aeróbica y permite a la persona entrenarse durante más tiempo y/o a mayor intensidad.

El perfil de entrenamiento todavía no está disponible para todos los aparatos. Puede comprobarlo fácilmente en el menú principal: Si ve el menú de perfil de entrenamiento, querrá decir que esta función está disponible para su equipo. Puede elegir entre dos modos dependiendo del aparato.

Resistencia: Usted define el nivel de resistencia y nosotros enviamos las instrucciones al aparato de entrenamiento independientemente de la potencia producida.

Potencia objetivo: Usted define una potencia objetivo y la resistencia se modifica automáticamente para que la logre.



- Si ve la línea de color naranja, quiere decir que se encuentra cerca de su objetivo.
- A la inversa, la línea naranja significa que está lejos de su objetivo. (Aumentar o reducir la potencia objetivo)
- Solo debe elegir el tiempo (< >) para la cuenta atrás y comenzar con el entrenamiento.
- En cuanto se inicie la actividad, puede aumentar o reducir la potencia objetivo o la resistencia en función del modo que haya seleccionado.

Valoraciones

Historial de entrenamiento

- Abra el menú principal situado en la parte izquierda para hacer clic en „Historial de entrenamiento“.
- Puede ver el historial de sus anteriores sesiones de entrenamiento, incluido el nombre del vídeo con el que se ha entrenado, la fecha del entrenamiento, su duración y distancia.
- Haga clic en una sesión determinada para obtener toda la información.
- Su historial de entrenamiento contiene un mapa, un resumen y una serie de diagramas detallados de su velocidad, rendimiento, frecuencia de paso y frecuencia cardiaca hasta el momento. Tenga en cuenta que el historial de entrenamiento puede exportarse automáticamente a distintas plataformas, como RunKeeper, Strava o Under Armour.

Activity History - 408			
	Profile Training 01/03/2018 at 11:05 a.m.		
:	00:00:32	93 m	1 sessions
	3.5 kJ	 1	 56
	Profile Training 01/03/2018 at 11:00 a.m.		
:	00:00:37	132 m	1 sessions
	2.2 kJ	 2	 59
	Quiet ride in Central Park 28/02/2018 at 2:49 p.m.		
:	00:00:24	71 m	1 sessions
	 Challenge	 1	 59
	Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM 28/02/2018 at 11:26 a.m.		
:	00:01:31	392 m	1 sessions
	 Challenge	 36	 395
	Rocheserviere => Saint Fulgent 26/02/2018 at 10:48 a.m.		
:	01:14:21	48.832 KM	1 sessions
	 Challenge	 1754	 282
	Profile Training 23/02/2018 at 12:46 p.m.		
:	00:01:25	143 m	1 sessions
	0.6 kJ	 0	 7

Búsqueda

Este botón siempre está disponible en la esquina superior derecha para buscar vídeos, independientemente del menú en el que se encuentre. Existen varias opciones para buscar el vídeo que desea:

- Puede buscar haciendo clic en la tecla Buscar. En cuanto haya introducido al menos 3 caracteres, se abrirá una búsqueda con autocompletado automático.
- También puede realizar una búsqueda geográfica. Seleccione „mapa” en el menú principal.
- Puede obtener todos los vídeos disponibles haciendo clic en „Publics Playlists” o „Todos los vídeos”.

Ajustes

Configuración de usuario

- Acceda al menú Ajustes y ajuste sus datos de usuario, incluidos sus datos personales, altura, peso, fecha de nacimiento y sexo.
- Esta información influye en el cálculo de la velocidad.

Pantalla externa

Siga las instrucciones para visualizar la pantalla mediante Chromecast o Apple TV en su televisor.

RETIRADA DEL APARATO



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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD



Fabricante:

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

Importador para Gran Bretaña:

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

Por la presente, Chal-Tec GmbH declara que el tipo de equipo radioeléctrico Challenger es conforme con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: use.berlin/10035102

Gentile Cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	222
Consegna	224
Installazione	226
Pannello di controllo, spie e tasti	239
Modalità e programmi	242
Pulizia e manutenzione	247
Ricerca e correzione degli errori	249
Immagini esplose	251
Lista componenti	253
Descrizione dell'allenamento cardio	256
Riscaldamento prima dell'allenamento	259
Allenamento tramite kinomap app	262
Smaltimento	274
Dichiarazione di conformità	274

DATI TECNICI

Numero articolo	10035102
Alimentazione	220-240 V~ 50/60 Hz

AVVERTENZE DI SICUREZZA



AVVERTENZA

Questo dispositivo di addestramento stazionario non è adatto a scopi di alta precisione. Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe non essere corretto. Un addestramento troppo impegnativo può causare lesioni pericolose o la morte. Se notate un cambiamento improvviso e insolito nelle vostre prestazioni, terminate immediatamente l'allenamento.

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.

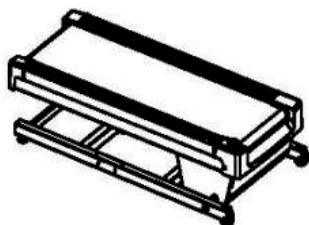
- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un 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.
- 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.

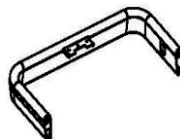
Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg.

CONSEGNA

Prima di assemblare il dispositivo, controllare che il volume di consegna sia completo di tutti i componenti:

A

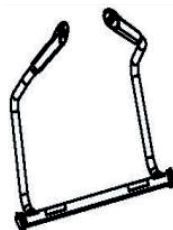
Dispositivo principale (1x)

B

Supporto display (1x)

C

Display (1x)

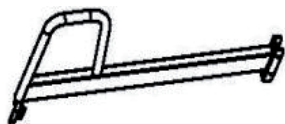
D

Impugnatura centrale

E

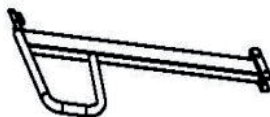
Chiave di sicurezza (1x)

A05



Colonna verticale sinistra (1x)

A06



Colonna verticale destra (1x)

C06



Copertura inferiore sinistra (1x)

C07



Copertura inferiore destra (1x)

D23



Cavo di collegamento (1x)

D31



Cavo di alimentazione (1x)

Attrezzi

B10 S=13 14 15

Chiave con testa a
croce (1x)

B11 S5



Chiave a brugola (1x)

E02 M8



Dadi filettati (4x)

E09 M8x70

Bulloni (4x)

E11 M8x25

Bulloni (4x)

E12 M8x15

Bulloni (10x)

E16 M6x10

Bulloni (3x)

E20 ST4, 2x25

Viti (2x)

E21 ST4, 2x12

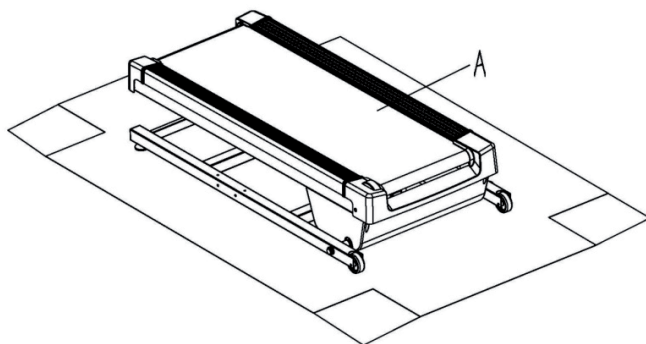
Viti (6x)

E29

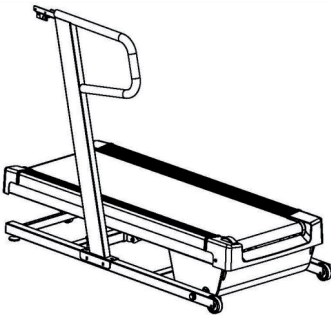
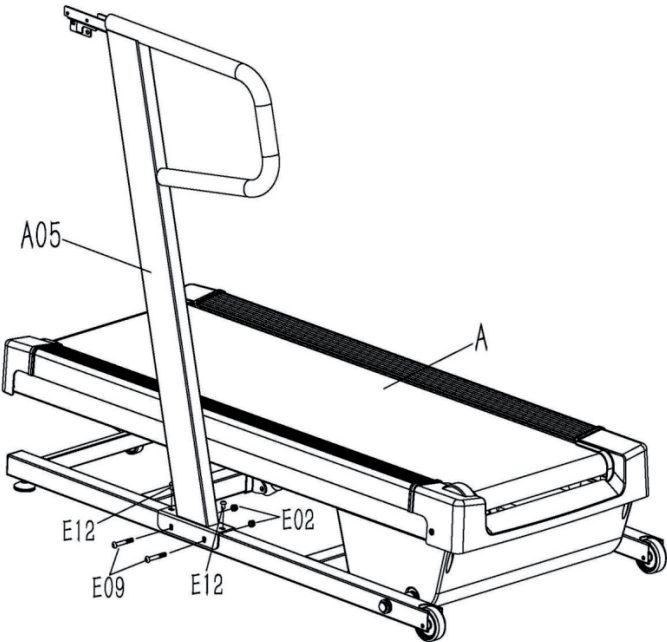
Rondelle (6x)

Nota: Non accendere l'apparecchio
finché non si è completata
l'installazione.

INSTALLAZIONE

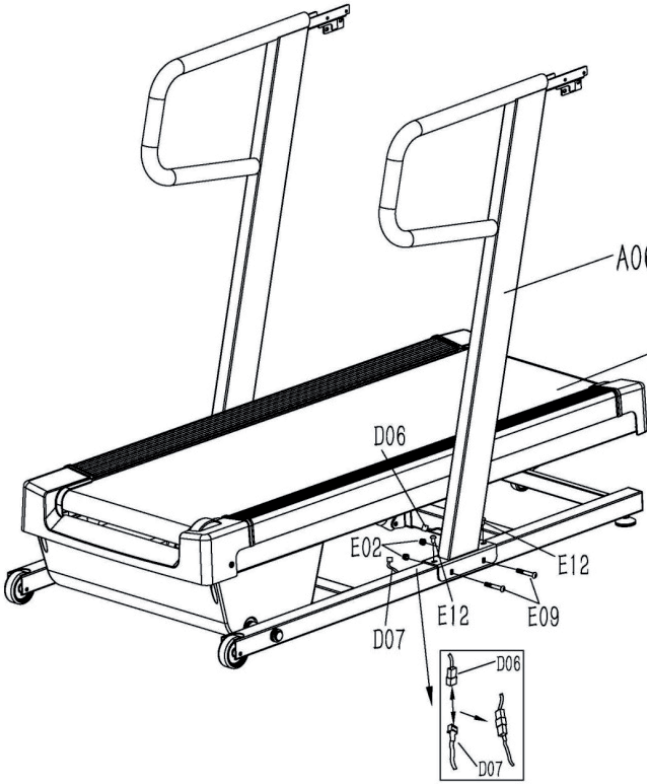
Passo 1

Passo 2



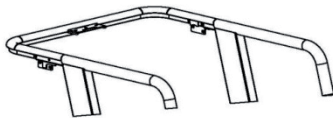
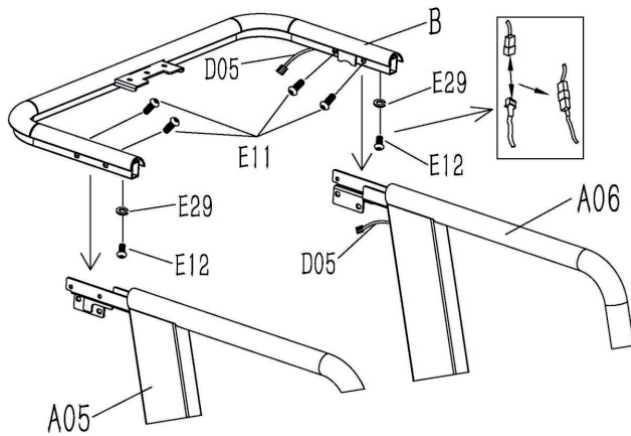
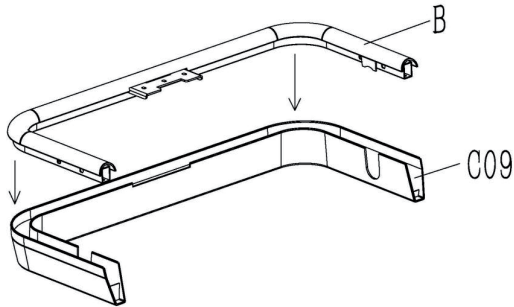
E02 M8	E09 M8*70	E12 M8*15
 (2X)	 (2X)	 (2X)
B11 S5		
 (1X)		

Passo 3



E02 M8	E09 M8*70	E12 M8*15
 (2X)	 (2X)	 (2X)
B11 S5		
 (1X)		

Passo 4



E11 M8*25



(4X)

B11 S5



(1X)

E12 M8*15



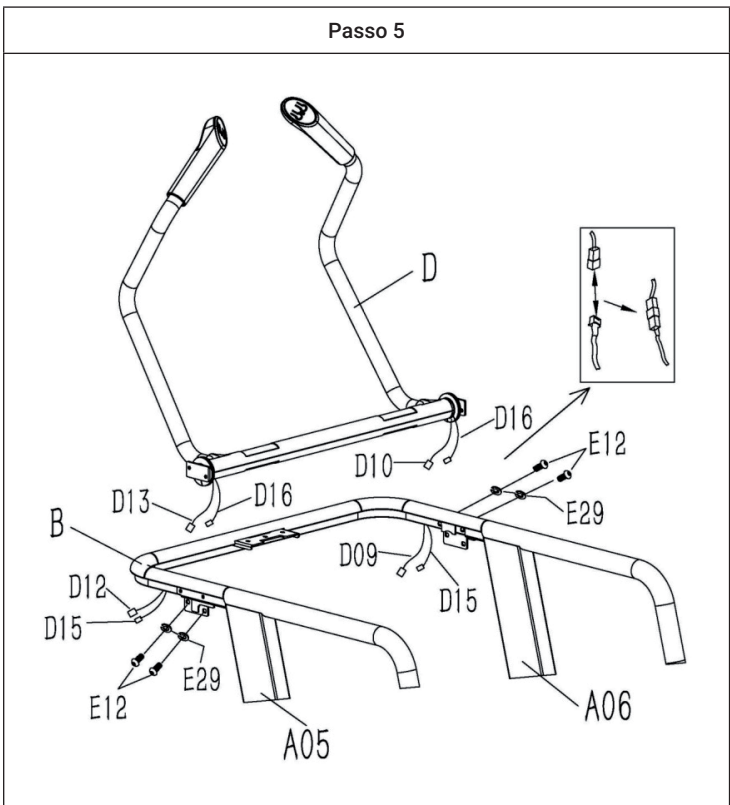
(2X)

E29 Ø8



(2X)

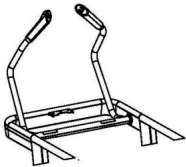
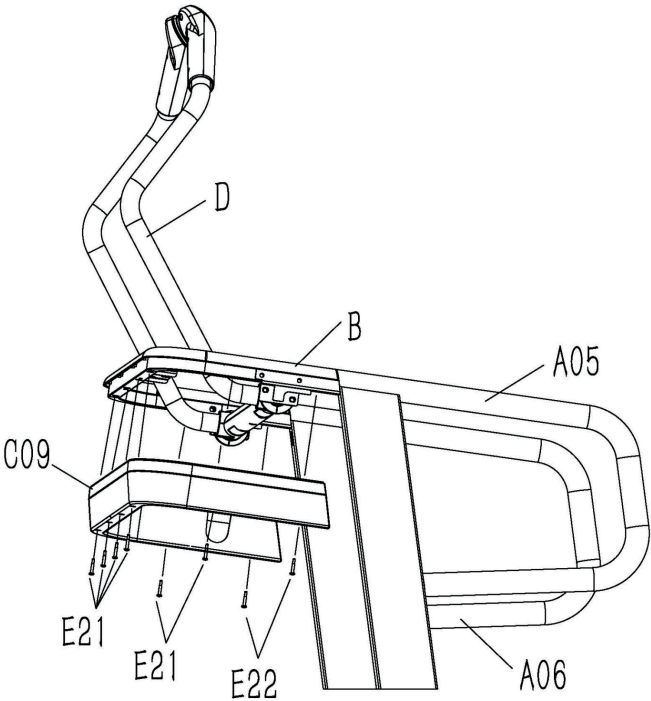
Passo 5



	E12 M8*15	E29 $\varnothing 8$	B11 S5
	 (4X)	 (4X)	 (1X)

Nota: Assicurarsi che tutte le parti dell'apparecchio siano ben serrate prima dell'uso.

Passo 6



E20 ST4.2*25



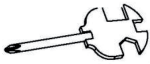
(2X)

E21 ST4.2*12



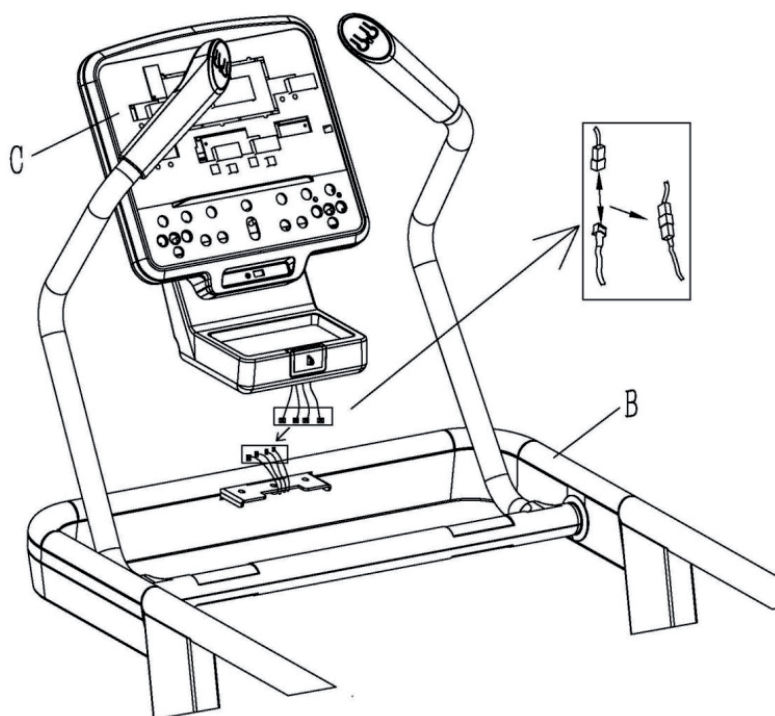
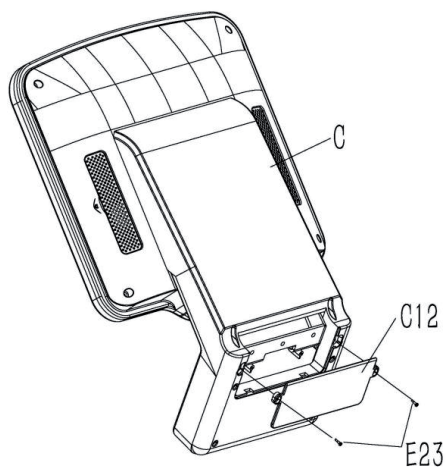
(6X)

B10 S13 14 15

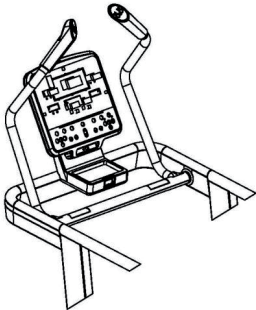
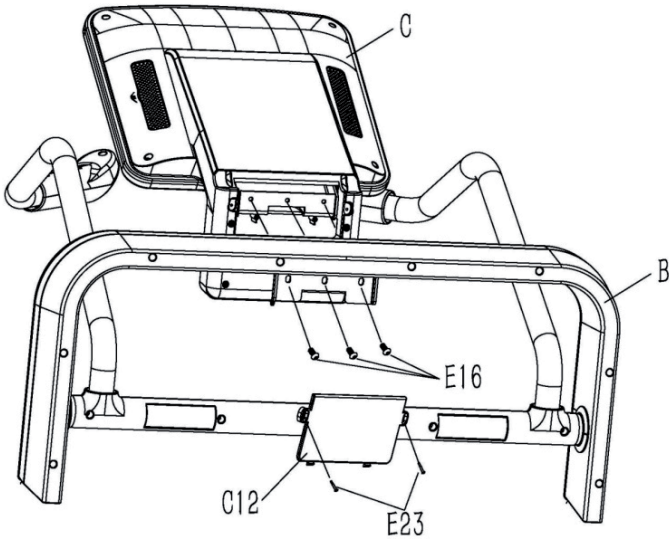


(1X)

Passo 7



Passo 8



E16 M6*10



(3X)

E23 ST2.9*8



(2X)

B10 S=13 14 15



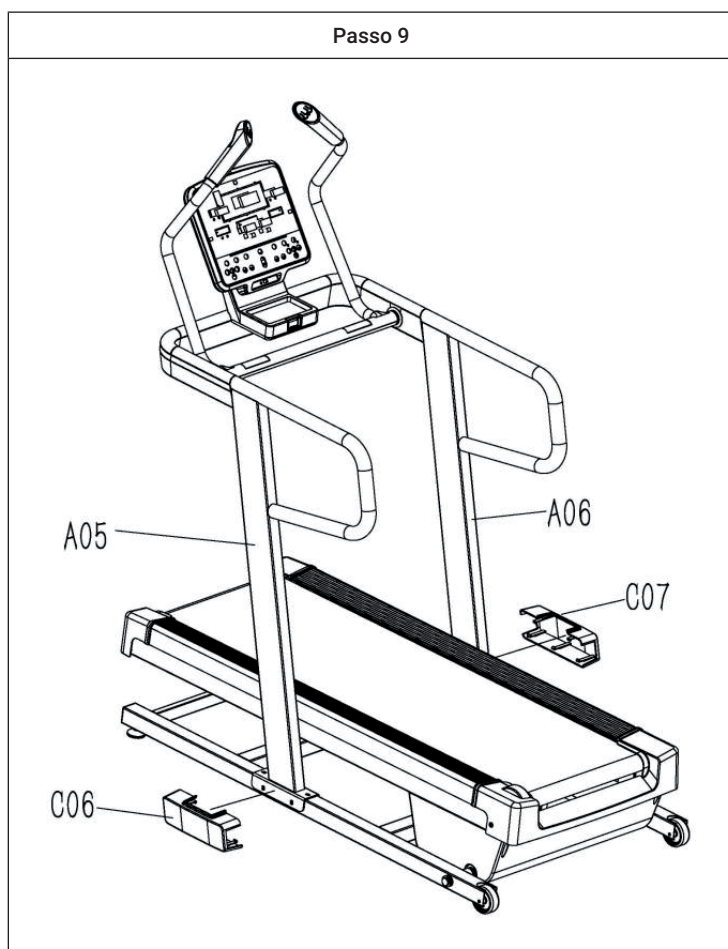
(1X)

B11 S5

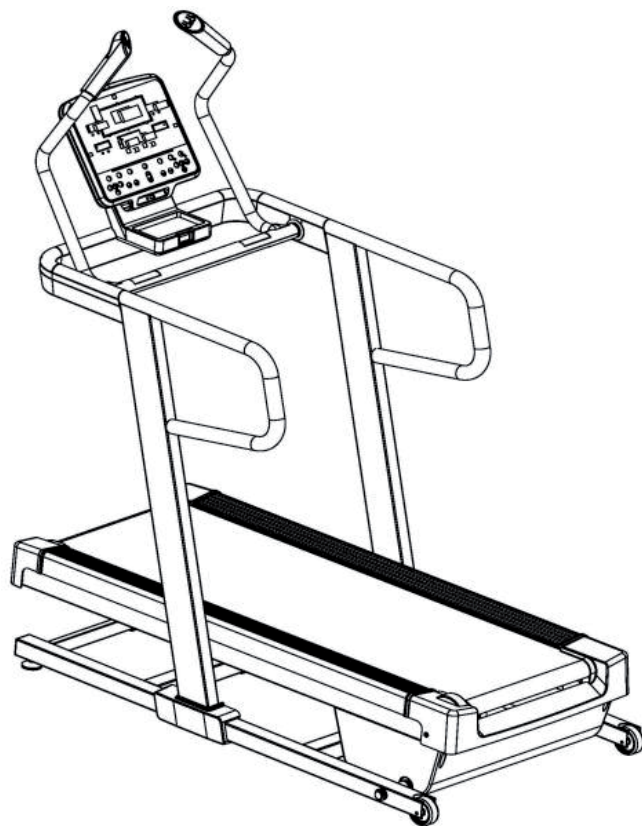


(1X)

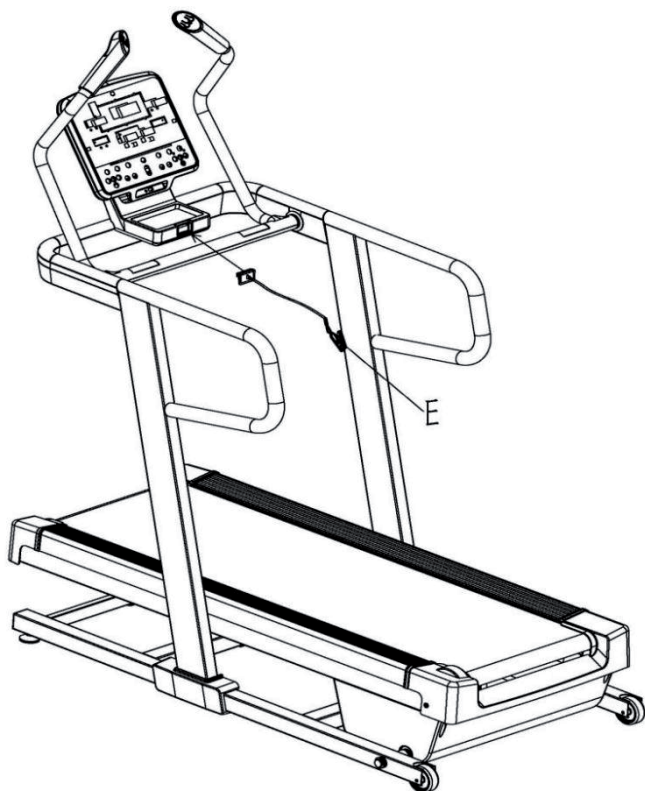
Passo 9



Il dispositivo è montato!

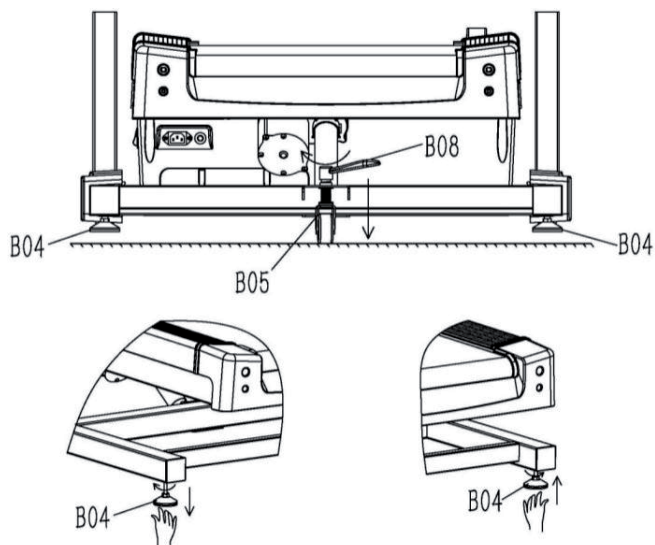


Installare la chiave di sicurezza

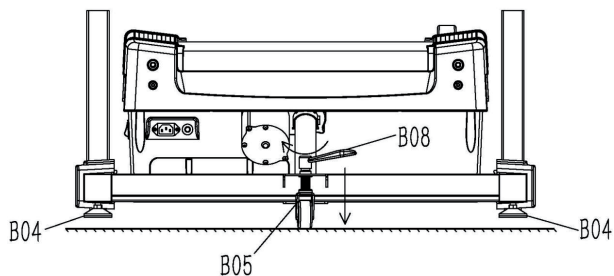


1. Inserire la chiave di sicurezza (E) nell'apposita apertura e fissare la clip di sicurezza agli indumenti che si indossano.
2. In caso di emergenza, tirare il cordoncino di sicurezza, in modo che la chiave venga estratta dall'apertura. Il dispositivo si arresta immediatamente.

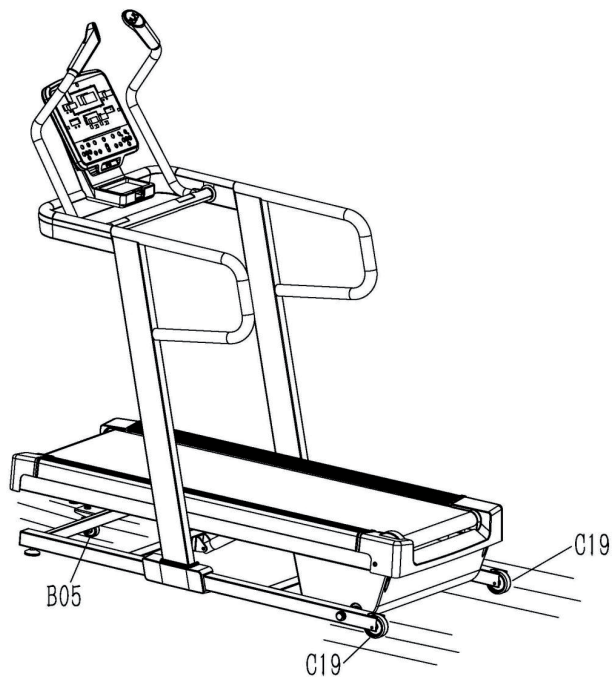
Impostazione del dispositivo



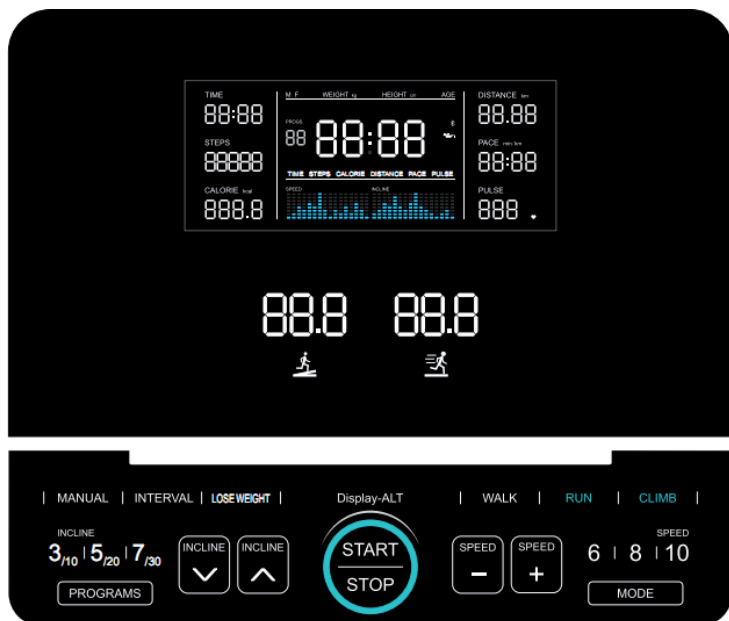
Regolare i piedi d'appoggio in modo che sia in piano anche se posizionato su un fondo irregolare.

Spostare il dispositivo in un altro luogo

1. Spegnere il dispositivo e staccare la spina dalla presa elettrica.
2. Tenere saldamente l'impugnatura (B08) e ruotare in senso orario, fino a quando i piedi d'appoggio (B04) non toccano più il pavimento.
3. Ora è possibile spostare il dispositivo con facilità sfruttando le rotelle (C19).



PANNELLO DI CONTROLLO, SPIE E TASTI



Spie sul display

Indicazione	Descrizione
TIME (tempo)	Intervallo di indicazione del tempo: 0:00-8 ore; quando si raggiunge il limite di tempo, il conteggio ricomincia da "0:00". In modalità countdown, l'intervallo è compreso tra 99 e 0 minuti. Quando si raggiunge "0:00", la porzione dello schermo dedicata al tempo mostra "END". Dopo 5 secondi, l'indicazione del tempo passa in modalità standby. "TIME" e "PACE" vengono mostrate alternativamente ogni 5 secondi sullo schermo.
DISTANCE	Viene indicata la distanza percorsa. L'intervallo è compreso tra 0,00 e 99,99. Quando si raggiunge la distanza massima, il conteggio riprende da "0,00". In modalità countdown della distanza, non appena il conto alla rovescia raggiunge lo 0, compare "END" sullo schermo, il dispositivo si arresta dopo 5 secondi e passa in standby. In modalità FAT, compare sullo schermo "FAT".
PACE (ritmo)	Indica quanto ci vuole a percorrere un chilometro al ritmo attuale (unità: min./km)

Indicazione	Descrizione
CALORIES	Vengono mostrate le calorie bruciate durante l'allenamento. L'intervallo di indicazione delle calorie è compreso tra 0,0 e 999. Quando si raggiunge il valore massimo delle calorie che può essere indicato, il dispositivo riprende automaticamente a contare da "0,0". In modalità di countdown delle calorie, al termine del conto alla rovescia, il dispositivo mostra "END" e passa automaticamente in standby dopo 5 secondi.
PULSE (frequenza cardiaca)	Viene mostrato la frequenza cardiaca attuale. Impugnare i sensori per la frequenza cardiaca con entrambe le mani per almeno 5 secondi, in modo che il dispositivo possa calcolare i battiti cardiaci al minuto. L'intervallo è compreso tra 50 e 200 battiti/minuto (questi dati non sono di carattere medico, ma servono solamente come valori di riferimento).
INCLINE (pendenza)	Viene mostrata la pendenza attuale. L'intervallo della pendenza è compreso tra 1 e 15. L'intervallo di corsa in modalità in salita CLIMB è di -1-40.
SPEED (velocità)	Indica la velocità attuale. L'intervallo della velocità è compreso tra 0,8 e 18 km/h in modalità corsa e tra 0,8 e 6 km/h in modalità salita.
STEPS (passi)	Indica i passi effettuati e l'intervallo arriva fino a 99999. In modalità salita, questa funzione viene disattivata.
Finestrella centrale del display LCD	Quando si preme DISPLAY-ALT, indica alternativamente tempo, distanza, velocità, calorie e frequenza cardiaca. In modalità per bruciare grassi viene mostrato "FAT".

Tasti funzione

Indicazione	Descrizione
START	Quando la spina è inserita nella presa di corrente e la chiave di sicurezza è posizionata, premere questo tasto per accendere il dispositivo.
STOP	Premendo questo tasto durante l'utilizzo, il dispositivo si arresta e tutti i dati tornano alle impostazioni iniziali.
MODE (modalità)	Premere questo tasto in modalità standby per attivare la modalità corsa: include il countdown del tempo "30:00", il countdown della distanza "1,00", il countdown delle calorie "50,0" e il countdown dei passi "5000". Mentre si sceglie una funzione, lo schermo lampeggia costantemente. Premere -SPEED+ o -INCLINE+ e poi START per impostare i dati e iniziare la corsa.

Indicazione	Descrizione
PROGRAM (programma)	Premere questo tasto per selezionare un programma adeguato. Sono disponibili i seguenti programmi: P1 (MANUAL/Manuale), P2 (INTERVAL/Intervallo), P3 (LOSE WEIGHT/Perdere peso), P4 (WALK/Camminare), P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 e FAT. In modalità salita, possono essere selezionati solo i canali P1-P6.
QUICK PROGRAM (avvio rapido)	È possibile selezionare direttamente i programmi P1 (MANUAL/Manuale), P2 (INTERVAL/Intervallo), P3 (LOSE WEIGHT/Perdere peso), P4 (WALK/Camminare), P5 (RUN/Correre) e P6 (CLIMB/Salita) premendo i tasti di avvio rapido MANUAL, LOSE WEIGHT, WALK, RUN E CLIMB.
RUN (modalità di corsa)	Premendo questo tasto in modalità standby, si seleziona subito la modalità di corsa. Questo tasto non funziona in modalità salita.
CLIMB (modalità salita)	Premendo questo tasto in modalità standby, si seleziona subito la modalità salita. Questo tasto non funziona in modalità di corsa.
-SPEED+ (velocità)	In modalità di impostazione, premendo questo tasto è possibile regolare la velocità di 0,1 km/h. Tenendolo premuto per più di 0,5 secondi, la velocità viene regolata in modo continuato.
-INCLINE+ (pendenza)	In modalità di impostazione, premendo questo tasto è possibile regolare la pendenza di 0,5 per settore. Tenendolo premuto per più di 0,5 secondi, la pendenza viene regolata in modo continuato.
SPEED 6, 8, 10	Tasto di selezione rapida per le velocità 6, 8, 10.
INCLINE 3/10, 5/20, 7/30	Se si premono i tasti di selezione rapida in modalità di inclinazione, si seleziona direttamente 3, 5 e 7. Se si premono questi tasti in modalità salita, si seleziona direttamente 10, 20 e 30.

MODALITÀ E PROGRAMMI

Avvio rapido

1. Premere On/Off. Inserire l'estremità magnetica della chiave di sicurezza nell'apposita apertura sul computer.
2. Premere START. Il dispositivo si attiva con una velocità di 0,8 km/h e il countdown conta da 3 a 1.
3. Regolare la velocità e la pendenza con -SPEED+ e -INCLINE+.

Modo manuale

1. Premere START in modalità standby. Il dispositivo si attiva con una velocità di 0,8 km/h e tutte le altre finestre iniziano il conto da 0. Premere -SPEED+ per regolare la velocità e -INCLINE+ per impostare la pendenza.
2. Premere MODE in modalità standby, per raggiungere la modalità di countdown del tempo. L'indicazione "30:00" lampeggia nella finestra di indicazione del tempo. Premere -SPEED+ e -INCLINE+ per regolare il tempo da raggiungere tra 5:00 e 99:00.
3. Premere due volte MODE per raggiungere la modalità di countdown della distanza. La finestra mostra "1,00". Premere -SPEED+ e -INCLINE+ per impostare la distanza da raggiungere. L'intervallo è compreso tra 0,50 e 99,90.
4. Premere tre volte MODE per raggiungere la modalità di countdown delle calorie. La finestra mostra "50.0". Premere -SPEED+ e -INCLINE+ per impostare le calorie da raggiungere. L'intervallo è compreso tra 10,0 e 999.
5. Premere START per allenarsi con l'impostazione di countdown dei valori. Durante l'allentamento, è possibile regolare velocità e pendenza con -SPEED+ e -INCLINE+. Premere STOP per fermare il tapis roulant.

Programma di avvio rapido e programma predefinito

È possibile accedere al programma predefinito premendo il tasto di avvio rapido del programma o premendo PROGRAM. La finestra di indicazione mostra la durata standard "30:00" e lampeggia per tutto il tempo. È possibile modificare la durata premendo -SPEED+ e -INCLINE+. Se si preme START, il dispositivo si avvia dopo 3 secondi. Ogni programma è diviso in 16 settori. Quando il programma passa al settore successivo, viene emesso un segnale acustico. Con i tasti -SPEED+ e -INCLINE+ è possibile regolare velocità e pendenza. Al termine di un programma, viene emesso un segnale acustico e compare il messaggio "END". Il dispositivo si ferma lentamente e torna in standby dopo 5 secondi.

Programma in modalità di corsa

PROGRAMMA (*)		SEZIONE (Intervallo tempo per sezione = Tempo configurato16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Pendenza	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Velocità	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	Pendenza	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	Velocità	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	Pendenza	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	Velocità	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	Pendenza	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	Velocità	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Pendenza	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	Velocità	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	Pendenza	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	Velocità	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	Pendenza	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	Velocità	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	Pendenza	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	Velocità	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	Pendenza	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	Velocità	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	Pendenza	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	Velocità	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	Pendenza	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	Velocità	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	Pendenza	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	Velocità	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

*P1 = MANUAL (manuale)
 P2= INTERVAL (intervallo)
 P3=LOSE WEIGHT (perdere peso)
 P4= WALK (camminare)

Programma in modalità salita

PROGRAMMA (*)		SEZIONE (Intervallo tempo per sezione = Tempo configurato16)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Pendenza	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Velocità	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2	Pendenza	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	Velocità	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3	Pendenza	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	Velocità	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4	Pendenza	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	Velocità	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	Pendenza	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	Velocità	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	Pendenza	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	Velocità	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
* P1 = MANUAL (manuale) P2= INTERVAL (intervallo) P3=LOSE WEIGHT (perdere peso) P4= WALK (camminare)																	

Programma manuale

Il programma manuale consente di definire individualmente le impostazioni e di creare il proprio training.

1. Impostazione del programma manuale

Premere MANUAL o PROGRAM in modalità standby per raggiungere il programma manuale. La finestra di indicazione del programma mostra "U1" e quella del tempo mostra la durata predefinita di "30:00". La durata può essere resettata con -SPEED+ e -INCLINE+. Dopo aver impostato la durata, premere MODE per definire velocità e pendenza per ogni settore. L'intervallo di tempo per ogni settore = tempo impostato/16. Premendo -SPEED+ e -INCLINE+ è possibile regolare velocità e pendenza. Premere poi MODE per salvare e impostare i settori successivi allo stesso modo. I valori vengono salvati prima che vengano modificati.

2. Avvio del programma manuale

In modalità manuale, premere il tasto MANUAL; poi premere il tasto PROGRAMMA finché sul display non appare „U1“. Premere il pulsante START per avviare il programma.

3. Impostazioni manuali del programma

Ogni programma è diviso in 16 sezioni. Per le 16 sezioni di tempo, è necessario regolare la velocità, l'inclinazione e il tempo di esecuzione prima di premere il tasto START.

Controllo del grasso corporeo

1. Premere PROGRAM in modalità standby fino a quando nella finestra della distanza compare "FAT".
2. Premere MODE. Inserire F-1 per selezionare il sesso e utilizzare -SPEED+ per l'inserimento (01-maschio/02-femmina)
3. Premere MODE. Inserire F-2 per selezionare l'età e utilizzare -SPEED+ per l'inserimento (intervallo dell'età: 10-99 anni).
4. Premere MODE. Inserire F-2 per selezionare l'altezza e utilizzare -SPEED+ per l'inserimento (intervallo dell'altezza: 100-200).
5. Premere MODE. Inserire F-4 per selezionare il peso e utilizzare -SPEED+ per l'inserimento (intervallo del peso: 20-150).
6. Premere MODE. Inserire F-5. Quando la finestra F5 mostra "----" e le mani impugnano i sensori della frequenza cardiaca, la finestra mostra il vostro indice di grasso corporeo entro 8 secondi.
7. L'indice di grasso corporeo ideale è compreso tra 20 e 25. Se l'indice è sotto 19, significa che si è sottopeso. Se l'indice è compreso tra 26 e 29 significa che si è leggermente sovrappeso. Se l'indice è oltre 30 significa che si è fortemente sovrappeso (i seguenti valori servono solo come riferimento e non devono essere utilizzati a scopo medico).

F-1	Sesso	01-maschio	02-femmina
F-2	Età	10-99	
F-3	Altezza	100-200	
F-4	Peso	20-150	
F-5	FAT	≤ 19	Sottopeso
		20 - 25	Normopeso
		26 - 29	Leggermente sovrappeso
			Fortemente sovrappeso

Funzioni dei tasti di sicurezza

Non appena la chiave di sicurezza viene rimossa, il dispositivo si arresta automaticamente. Durante questo periodo tutte le finestre mostrano „---“ e l'allarme suona. Per resettare il nastro, inserire l'estremità magnetica della chiave di sicurezza nel computer e premere il pulsante START.

Ricarica via USB

È possibile caricare un dispositivo attraverso la porta USB.

MP3

È possibile collegare il cellulare tramite un cavo MP3 per riprodurre la musica. Selezionate la musica sul cellulare e regolate il volume con i tasti del cellulare.

Indicazioni importanti per l'uso:

- Prima dell'allenamento, assicurarsi che la spina sia inserita nella presa elettrica e che la chiave di sicurezza sia in posizione.
- Se dovesse verificarsi un incidente, tirare subito la chiave di sicurezza in modo che il dispositivo si arresti automaticamente.
- Se qualcosa non va con il dispositivo, rivolgersi il prima possibile al servizio di assistenza ai clienti o a un'azienda tecnica specializzata. Eventuali riparazioni al dispositivo devono essere realizzate esclusivamente da personale tecnico qualificato. Non cercare in nessun caso di riparare autonomamente il dispositivo.
- La spina può essere staccata in ogni momento. Non si corre alcun rischio di danneggiare il dispositivo.

PULIZIA E MANUTENZIONE



AVVERTENZA

Rischio di scossa elettrica. Spegner l'apparecchio e rimuovere la spina dalla presa prima della pulizia.

Pulizia

- Rimuovere la polvere dal tapis roulant, dalla superficie di scorrimento e dai poggiatesta laterali. Un eccessivo accumulo di polvere può causare un ulteriore attrito che potrebbe danneggiare il dispositivo. Si raccomanda di pulire l'apparecchio almeno una volta al mese.

Lubrificare il nastro di corsa

- La lubrificazione è necessaria ogni 300 km. Il dispositivo emette un segnale acustico e compare il messaggio "OIL". Al contempo si illumina il simbolo dell'olio. Applicare l'olio al centro della cinghia del nastro di corsa.
- Dopo la lubrificazione, premere STOP per oltre 3 secondi in modalità standby. L'allarme e il simbolo luminoso si spengono.
- Consigliamo di lubrificare ai seguenti intervalli, in base alla frequenza di utilizzo del dispositivo:

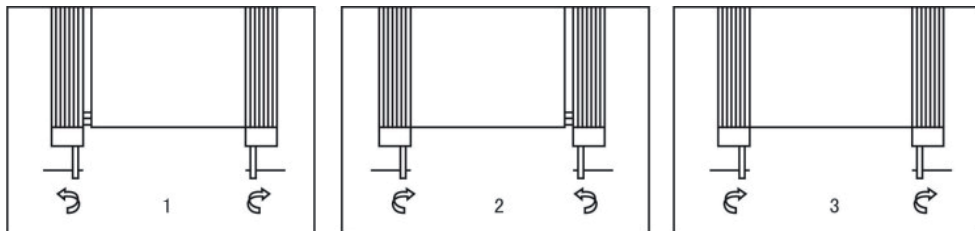
Frequenza di utilizzo (ore alla settimana)	Lubrificazione (intervalli)
Meno di 3 h	Ogni 6 mesi
3-5 h	Ogni 3 mesi
Oltre 5 h	Ogni 2 mesi

Centrare la cinghia del nastro di corsa

- Se il dispositivo è stato utilizzato per un certo periodo di tempo, può capitare che la cinghia della superficie di corsa si sposti.
- Se è così, lasciare in funzione il dispositivo per un certo tempo, dato che la cinghia potrebbe tornare a centrarsi automaticamente.
- Se la cinghia non si centra automaticamente, è possibile regolarne la posizione ruotando i bulloni come indicato di seguito.
- Se la cinghia è troppo a destra, è necessario stringere i bulloni sul lato destro o allentare quelli sul lato sinistro.
- Se la cinghia è troppo a sinistra, è necessario stringere i bulloni sul lato sinistro o allentare quelli sul lato destro.

Impostare la cinghia del nastro di corsa allentata

- Regolare i bulloni come nel seguente diagramma.
- Assicurarsi che la regolazione sia uguale su entrambi i lati.
- Si consiglia di realizzare la regolazione a intervalli di mezzo giro, fino a quando la cinghia smette di spostarsi.
- Assicurarsi di non tendere eccessivamente la cinghia del nastro di corsa, altrimenti potrebbe danneggiarsi.



Indicazioni per un utilizzo ottimale del dispositivo

- Per prolungare la vita utile del tapis roulant, si consiglia di spegnere il dispositivo per 10 minuti dopo 2 ore di allenamento.
- Una cinghia troppo tesa o troppo lenta danneggia il tapis roulant. Per questo motivo, è importantissimo mantenere una tensione sufficiente. Consigliamo di afferrare la cinghia e di sollevarla fino a una distanza in cui non è più possibile sollevarla. Se la distanza è compresa tra 50 e 75 mm, la tensione della cinghia è sufficiente.

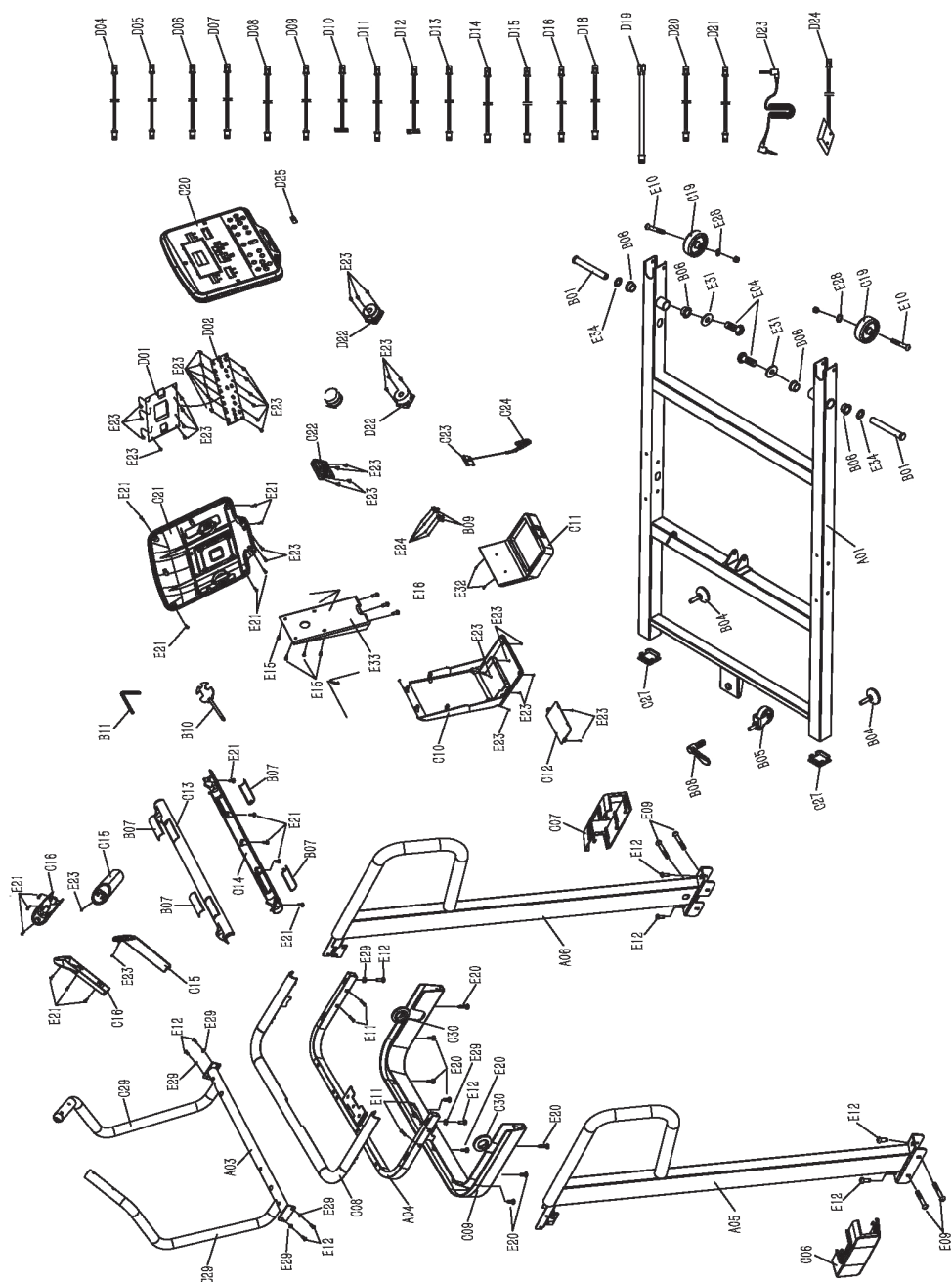
RICERCA E CORREZIONE DEGLI ERRORI

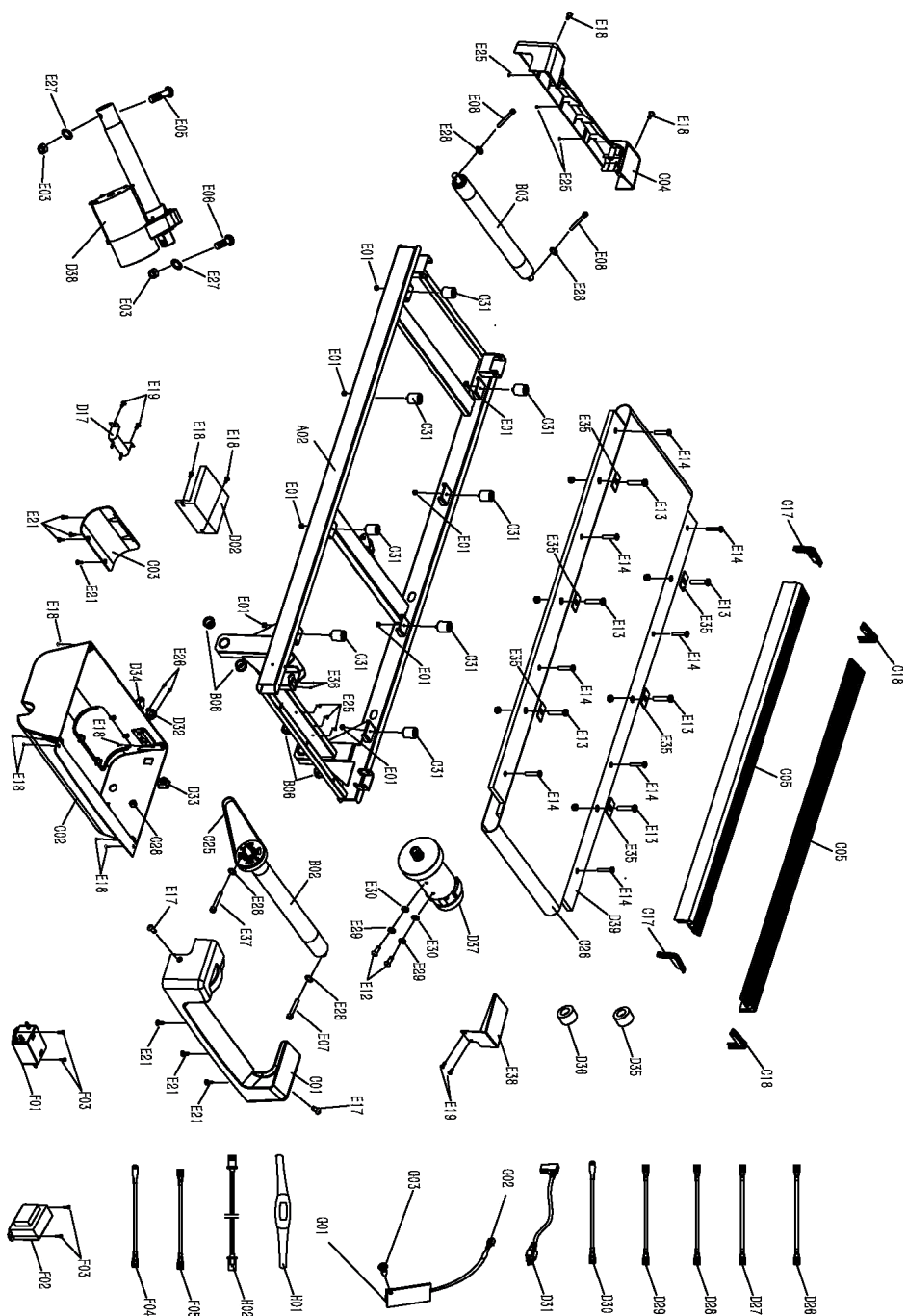
Nota: se compaiono problemi nell'utilizzo del tapis roulant, rivolgersi il prima possibile al produttore, al servizio di assistenza ai clienti o a un'azienda tecnica. Non cercare assolutamente di riparare il dispositivo autonomamente.

Problema	Possibile soluzione
Dopo aver collegato la spina del dispositivo alla presa elettrica, sul display non viene mostrato nulla.	Controllare il tasto per il sovraccarico. Se è in posizione sollevata, premerlo nuovamente verso l'interno.
	Assicurarsi che il cavo di rete e il cavo di protezione da sovraccarico siano collegati correttamente alla scheda stampata di controllo.
	Assicurarsi che tutti i cavi tra display e scheda stampata di controllo siano collegati correttamente.
Avviso di errore E01: (dopo l'accensione) La comunicazione tra display e scheda di controllo è interrotta.	Far controllare il cavo tra scheda di controllo e display. Se è danneggiato, farlo sostituire.
	Far controllare i componenti elettronici del display e farli sostituire se presentano problemi.
	Far sostituire la scheda di controllo.
Avviso di errore 02: Protezione contro le esplosioni attiva o problema al motore.	Far controllare che tutti i cavi del motore siano collegati correttamente. Se il problema non è nella connessione dei cavi, potrebbe essere necessario sostituire il motore.
	C'è un cortocircuito IGBT. Far sostituire la scheda di controllo.
	Assicurarsi che la tensione d'ingresso corrisponda alla tensione richiesta dal dispositivo.
Avviso di errore E03: Nessun segnale dal sensore.	Se compare questo avviso di errore entro 5-8 secondi dopo l'avvio del dispositivo, controllare il collegamento del sensore. Assicurarsi che il collegamento sia stabile. Potrebbe essere necessario sostituire il sensore.
	Il cavo del sensore sulla scheda di controllo è guasto. Far sostituire la scheda di controllo.

Avviso di errore E04: Errore di pendenza.	Ricollegare il cavo del motore di controllo della pendenza o farlo sostituire.
	Controllare che il cavo AC del motore di controllo della pendenza. Assicurarsi che sia collegato correttamente con la scheda di controllo.
	Far sostituire il cavo di collegamento o il motore di controllo della pendenza.
	Far sostituire la scheda di controllo.
	Dopo aver controllato i collegamenti di tutti i cavi, premere LEARNING per realizzare la calibrazione della pendenza.
Avviso di errore E05: (dopo l'accensione) Protezione da sovraccarico.	Il dispositivo è sovraccaricato. Riavviarlo.
	Un componente del dispositivo si è incastrato e blocca il motore. Regolare la cinghia del nastro di corsa o lubrificarla con dell'olio.
	Controllare il motore. Se compare uno strano odore o è presente corrente di sovraccarico, far sostituire il motore.
	Far controllare la scheda di controllo e, se necessario, farla sostituire.
Avviso di errore E06: (dopo l'accensione) Circuito del motore aperto.	Il cavo del motore deve essere ricollegato.
	Far sostituire il motore.
Avviso di errore E08: (dopo l'accensione) Errore nella memoria 24C02.	La memoria IC non è collegata correttamente. Collegarla correttamente.
	La memoria IC è guasta. Farla sostituire.
Avviso di errore E10: (dopo l'accensione) Cortocircuito del motore.	Il momento torcente della scheda di controllo è eccessivo. Il potenziometro del momento torcente deve essere impostato in modo da ridurre i giri.
	Cortocircuito del motore: far sostituire il motore.
Avviso di errore E13: Errore di comunicazione tra scheda di controllo e display	Controllare il cavo di controllo tra scheda di controllo e pannello di comando. Se è danneggiato, farlo sostituire.
	Far controllare i componenti elettronici del display. In caso di danneggiamenti, far sostituire il display.
	Far sostituire la scheda di controllo.

IMMAGINI ESPLOSE





LISTA COMPONENTI

N°	Descrizione	Pz	N°	Descrizione	Pz
A01	Telaio inferiore	1	C13	Copertura superiore impugnatura centrale	1
A02	Telaio principale	1	C14	Copertura inferiore impugnatura centrale	1
A03	Impugnatura centrale	1	C15	Copertura superiore impugnatura	2
A04	Telaio del display	1	C16	Copertura inferiore impugnatura	2
A05	Colonna verticale sinistra	1	C17	Anello decorativo sinistro	2
A06	Colonna verticale destra	1	C18	Anello decorativo destro	2
B01	Albero rotante	2	C19	Ruota girevole	2
B02	Rullo anteriore	1	C20	Copertura superiore pannello di comando	1
B03	Rullo posteriore	1	C21	Copertura inferiore pannello di comando	1
B04	Piede d'appoggio regolabile	2	C22	Posizione di ingresso chiave di sicurezza	1
B05	Ruota universale	1	C23	Chiave di sicurezza	1
B06	Boccole dell'asse in lega	8	C24	Clip chiave di sicurezza	1
B07	Copertura cardiofrequenzimetro impugnatura	4	C25	V-Band	1
B08	Tasto impugnatura	1	C26	Cinghia del nastro di corsa	1
B09	Frammento chiave di sicurezza	2	C27	Tappo di chiusura quadrato	2
B10	Cacciavite a croce	1	C28	Tappo boccola tondo	1
B11	Chiave a brugola #5	1	C29	Espanso	2
C01	Copertura motore superiore	1	C30	Tappo circolare	2
C02	Copertura motore inferiore	1	C31	Cuscinetto nero	8
C03	Copertura decorativa	1	D01	Display	1
C04	Copertura posteriore	1	D02	Scheda di controllo	1
C05	Guida laterale	2	D03	Tastiera	1
C06	Copertura inferiore sinistra	1	D04	Cavo display	1
C07	Copertura inferiore destra	1	D05	Cavo display superiore	1
C08	Copertura superiore supporto display	1	D06	Cavo di prolunga display	1
C09	Copertura inferiore supporto display	1	D07	Cavo display inferiore	1
C10	Copertura posteriore display	1	D08	Cavo superiore controllo velocità	1
C11	Copertura anteriore display	1	D09	Cavo di prolunga controllo velocità	1
C12	Copertura inferiore display	1	D10	Cavo inferiore controllo velocità	1

N°	Descrizione	Pz	N°	Descrizione	Pz
D11	Cavo superiore controllo pendenza	1	E03	Dado M10	2
D12	Cavo di prolunga controllo pendenza	1	E04	Bullone M12x25	2
D13	Cavo inferiore controllo pendenza	1	E05	Bullone M10x62	1
D14	Cavo superiore cardiofrequenzimetro	1	E06	Bullone M10x42	1
D15	Cavo di prolunga cardiofrequenzimetro	2	E07	Bullone M8x65	2
D16	Cavo inferiore cardiofrequenzimetro	2	E08	Bullone M8x60	1
D17	Resistenza	1	E09	Bullone M8x70	4
D18	Cavo superiore chiave di sicurezza	1	E10	Bullone M8x60	2
D19	Cavo inferiore chiave di sicurezza	1	E11	Bullone M8x25	4
D20	Cavo audio	1	E12	Bullone M8x15	12
D21	Cavo di collegamento USB	1	E13	Bullone M8x35	6
D22	Altoparlante	2	E14	Bullone M6x25	8
D23	Cavo di collegamento MP3	1	E15	Bullone M6x15	4
D24	Sensore	1	E16	Bullone M6x10	3
D25	Modulo USB	1	E17	Bullone M6x15	2
D26	Cavo singolo AC	1	E18	Bullone M5x15	10
D27	Cavo singolo AC	1	E19	Bullone M5x10	4
D28	Cavo singolo AC	1	E20	Vite ST4,2x25	2
D29	Cavo singolo AC	1	E21	Vite ST4,2x12	30
D30	Cavo di messa a terra	1	E23	Vite ST2,9x8	42
D31	Cavo di alimentazione	1	E24	Vite ST2,5x6	4
D32	Presa elettrica	1	E25	Vite ST4,2x12	6
D33	Interruttore quadrato	1	E26	Vite ST2,9x8	2
D34	Protezione da sovraccarico	1	E27	Disco di sicurezza 10	2
D35	Anello magnetico	1	E28	Disco di sicurezza 8	6
D36	Nucleo magnetico	1	E29	Anello elastico 8	8
D37	Motore DC	1	E30	Rondella 8	2
D38	Motore di controllo pendenza	1	E31	Rondella 12	2
D39	Superficie di corsa	1	E32	Vite ST4,2x8	2
E01	Dado M6	8	E33	Piastra portante pannello 63,0	1
E02	Dado M8	12	E34	Rondella 62,0	2

N°	Descrizione	Pz	N°	Descrizione	Pz
E35	Piastra di fissaggio impugnatura laterale δ3,0	6	E37	Bullone M8x70	1
E36	Bullone M3	2	E38	Copertura protettiva motore δ2,0	1

PEZZI OPZIONALI

N°	Descrizione	Particolarità	Pz
F01	Induttività	Componenti opzionali per filtro e gruppo induttore.	1
F02	Filtro		1
F03	Vite 4,2x12		4
F04	Cavo di messa a terra		1
F05	Cavo singolo 2		1
G01	Modulo BT	Componenti opzionali per gruppi app BT.	1
G02	Cavo di collegamento BT		1
G03	Vite ST2,9x6		1
H01	Cavo di collegamento HRC	Componenti opzionali per gruppi HRC.	1
H02	Ricevitore senza fili frequenza cardiaca		

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 Capital Sports:

1	
	
Muovere lentamente la testa alternativamente avanti, indietro, a destra e a sinistra. In seguito mobilizzare le spalle (movimenti circolari).	

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

4	
	
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.	

5	6
	
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.	Sedersi con le gambe piegate in modo che le suole dei piedi si tocchino. Molleggiare delicatamente con le ginocchia. In questo modo si mobilizzano le caviglie e la parte esterna delle cosce. Impugnare le caviglie e mantenere la schiena diritta.

7

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

ALLENAMENTO TRAMITE KINOMAP APP

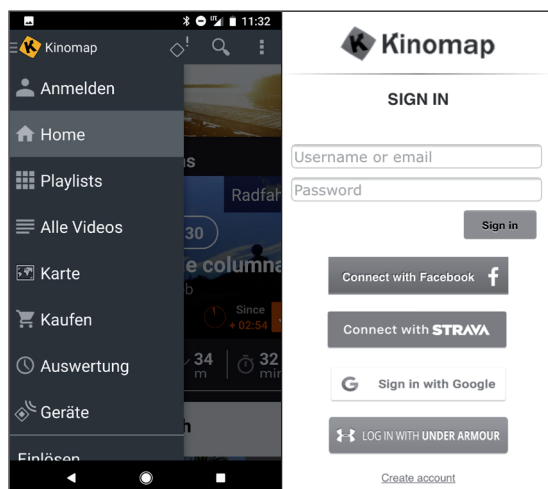
Con l'App KINOMAP è possibile percorrere più di 100.000 km in tutto il mondo grazie al sistema Real Life Video ed essere aggiornati quotidianamente dagli utenti stessi. Cercare di seguire il ritmo alle stesse condizioni come mostrato nel video. Usare il portale KINOMAP e scegliere il proprio Real Life Video. In questo modo si migliora la forma fisica utilizzando il proprio intervallo in modalità resistenza o potenza.



Collegare direttamente i dispositivi compatibili. In alternativa, è possibile utilizzare la fotocamera, che offre un sensore ottico della frequenza di pedalata, del passo o della corsa. L'utente può partecipare alle sessioni multiplayer cercando di raggiungere per primo il traguardo.

Creare un account

Per utilizzare KINOMAP, è necessario per prima cosa connettersi con il proprio account KINOMAP. Una volta effettuata la registrazione, è possibile iniziare l'allenamento. Se non si esegue il logout, si rimane connessi all'avvio successivo dell'applicazione. Se non si possiede ancora un account KINOMAP, registrarsi per riceverne uno gratuito.



Codice di attivazione

- La versione standard è gratuita e consente di accedere ad una serie di video gratuiti e allenamenti a intervalli (attualmente non disponibili su tutti i dispositivi).
- In seguito è necessario un abbonamento per accedere a tutti i contenuti autorizzati, tra cui migliaia di Real Life Video, una modalità multiplayer e altro ancora.
- Dopo il primo login, l'applicazione può richiedere un codice di attivazione. Se si possiede un codice, inserirlo nelle impostazioni per attivare l'abbonamento.
- E' possibile accedere all'opzione „Add activation code” in seguito.

Inserire il codice di attivazione

Nota per l'abbonamento: è possibile abbonarsi al servizio anche su base mensile o annuale, ottenendo l'accesso a funzioni avanzate. Andare su „Subscribe Settings”.

Dopo l'attivazione si vedrà il proprio abbonamento su „My subscription”.

Collegamento al dispositivo

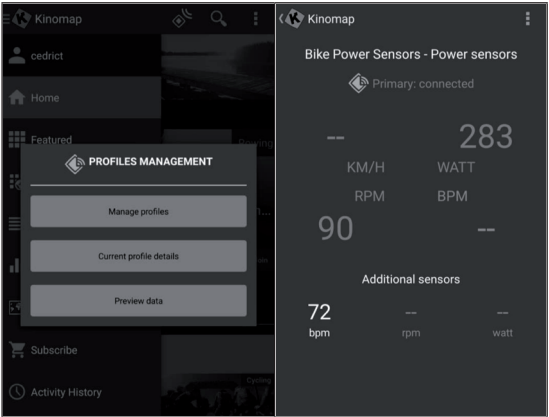
Come collegare il dispositivo all'App KINOMAP:

- 1 Andare nel menu “Equipment”.
- 2 Aggiungere nuovi dispositivi con il tasto +.
- 3 Selezionare il tipo di apparecchio dall'elenco:
- 4 Seleziona il marchio **Capital Sports**.
- 5 Selezionare il modello.
- 6 Una volta che il dispositivo è stato riconosciuto, confermare toccando il campo.
- 7 Premere SALVA. Il dispositivo è stato aggiunto.

Nota: Anche se la macchina fitness non dispone di una connessione BT, è comunque possibile allenarsi su Kinomap.

Anteprima dei dati

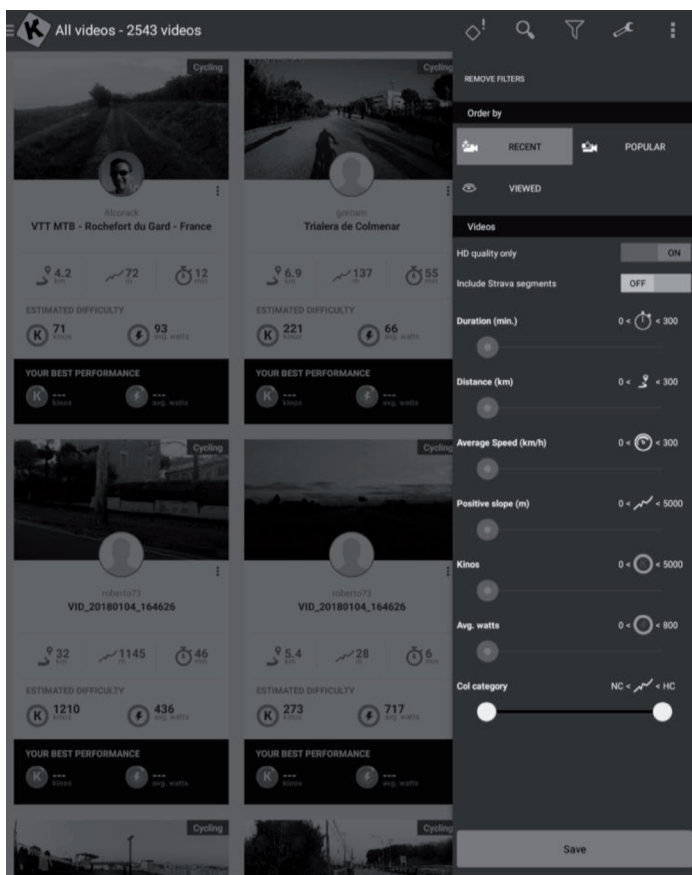
Con la funzione „Data Preview“ è possibile visualizzare immediatamente i dati inviati dal dispositivo. Questa funzione è particolarmente utile in caso di problemi con l’inizio di una nuova attività. L'applicazione riceverà alcuni di questi valori in base alla configurazione.



Allenamento

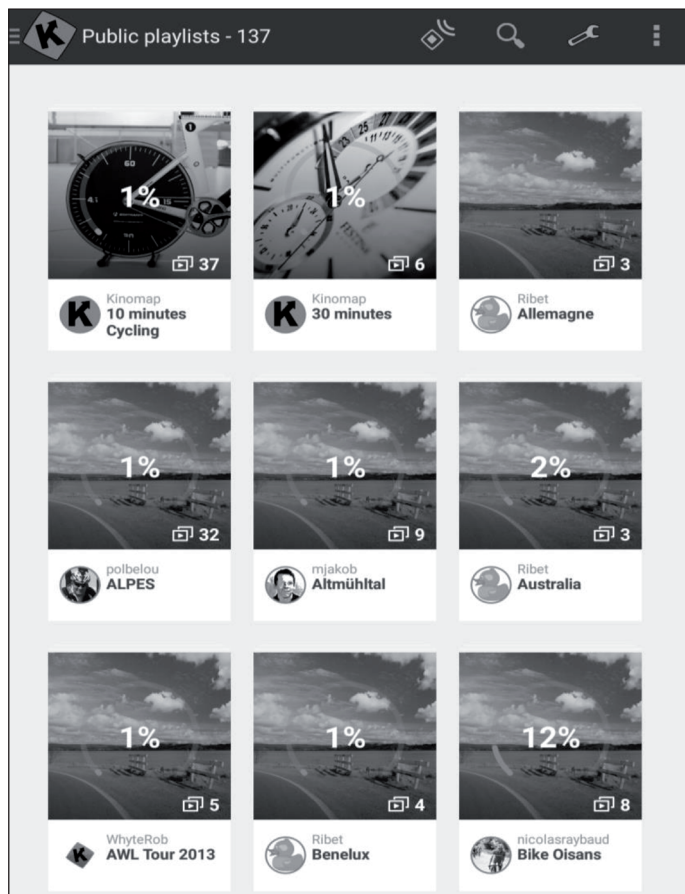
Selezione video

- Sono disponibili diversi elenchi dai quali è possibile selezionare il video desiderato.
- Per allenarsi con il video: è disponibile una funzione di filtro per essere certi di accedere ai video che si stanno cercando (featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline...).
- Per ogni video si possono vedere le informazioni rilevanti: il nome, i collaboratori (che hanno pubblicato il video), il paese, la durata, la distanza, la media della pendenza positiva, la velocità media.

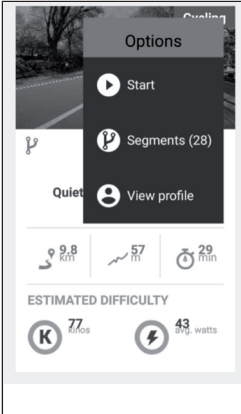
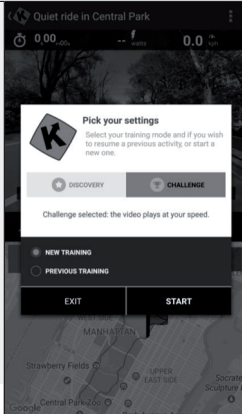


Playlists

- Inoltre sono disponibili molte playlist create da Kinomap o dagli utenti stessi.
- Ogni playlist ha un tema specifico, ad esempio per allenarsi per 30 minuti o per visitare un paese.
- È possibile seguire i propri progressi su qualsiasi playlist o video creato.
- Al momento non è possibile gestire le playlist direttamente dall'app.



Iniziare l'allenamento

		
Selezionare il video con il quale ci si vuole allenare.	Selezionare la modalità con la quale ci si vuole allenare.	Iniziare a pedalare per iniziare l'allenamento.

Modalità sfida e scoperta

Modalità Challenge: il video viene riprodotto con la velocità dell'utente in modo da raggiungere la stessa performance mostrata nel video. Se non si è abbastanza veloci, il video ridurrà lentamente il frame rate. Con buone prestazioni, il frame rate può essere aumentato fino al doppio della velocità originale. Utilizzare questa modalità per partecipare a sfide indoor ed esportare il viaggio virtuale su siti web come Strava con coordinate complete e con mappa.

Modalità Discovery: il video verrà riprodotto alla velocità originale e messo in pausa quando la velocità raggiunge lo 0. Qualunque sia la performance, il frame rate non cambia ma si vedrà ancora se si ottengono buoni risultati. Tenere presente che l'esportazione su siti web di terze parti come Strava è limitata ai watt e ai dati aggiuntivi come frequenza della pedalata, frequenza cardiaca. Le coordinate o la mappa non vengono visualizzate.



Pick your settings

Select your training mode and if you wish to resume a previous activity, or start a new one.

 DISCOVERY

 CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

☒ NEW TRAINING

☐ PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

Display allenamento

Nella parte superiore del display vengono visualizzate le informazioni rilevanti:

- La durata
- La potenza prodotta all'istante
- La velocità istantanea
- La frequenza cardiaca (solo se si aggiunge una fascia con sensori cardiaci o se l'attrezzatura ne ha una integrata)
- La frequenza della pedalata istantanea
- La distanza
- La posizione della mappa è sincronizzata con il video



Il tab „Ranking List” è disponibile solo in modalità multiplayer.

- **Ascissa:** altezza in metri
- **Ordinata:** distanza in KM in modalità sfida.
- **Durata:** in secondi in modalità Discovery.

Regolare resistenza / andatura

Sul display si trovano istruzioni su come regolare la resistenza in base al profilo di altitudine quando si utilizza un sensore di velocità/frequenza della pedalata o un sensore ottico.

Terminare l'allenamento

Se si desidera mettere in pausa o interrompere l'allenamento, è sufficiente interrompere la pedalata o utilizzare il tasto di pausa nell'angolo. Fare clic sul tasto „Resume session” per continuare un allenamento non raggiunto. Se si desidera terminare questa attività, è sufficiente confermare toccando „Save and Exit”.

Profilo allenamento

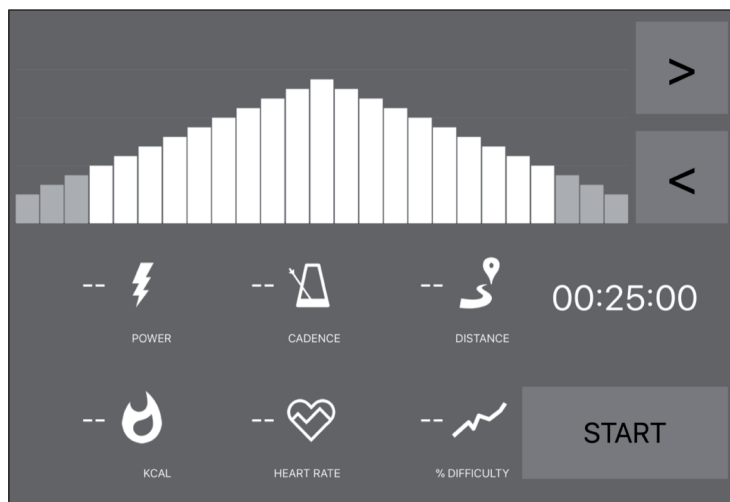


Il profilo di allenamento è una forma di allenamento che comprende una serie di sessioni di allenamento di bassa o alta intensità e fasi di riposo o di distensione. Variare l'intensità dello sforzo allena il muscolo cardiaco, offre un allenamento cardiovascolare, migliora la capacità aerobica e permette alla persona di allenarsi più a lungo e/o più intensamente.

Il profilo di allenamento non è ancora disponibile per tutti i dispositivi. Si può facilmente controllare nel menu principale: se si visualizza il menu profilo di allenamento, significa che la funzione è disponibile. È possibile scegliere tra due modalità, a seconda del dispositivo.

Resistenza: l'utente definisce un livello di resistenza e le istruzioni vengono inviate al dispositivo indipendentemente dalla potenza prodotta.

Potenza target: l'utente definisce una potenza da raggiungere e la resistenza cambia automaticamente in modo da poterla produrre.



- Se si vede una linea arancione, significa che si è vicino all'obiettivo.
- Nel senso opposto, la linea arancione significa che ci si sta allontanando dall'obiettivo. (Aumentare o rallentare l'obiettivo da raggiungere)
- E' necessario solo selezionare il conto alla rovescia (< >) e iniziare l'allenamento.
- Una volta avviata la sessione, è possibile aumentare o diminuire la potenza o la resistenza da raggiungere in base alla modalità selezionata.

Valutazioni

Protocollo allenamento

- Aprire il menu principale a sinistra e cliccare su „protocollo di allenamento“.
- E' possibile vedere le sessioni di allenamento passate, incluso il nome del video con il quale ci si è allenati, la data dell'allenamento, la durata e la distanza.
- Fare clic su un allenamento specifico per ottenere tutte le informazioni.
- Il registro dell'allenamento include una mappa, un riepilogo e una serie di grafici dettagliati che mostrano la velocità, la potenza, la frequenza della pedalata e la frequenza cardiaca correnti. Si noti che il registro degli allenamenti può essere esportato automaticamente su diverse piattaforme come RunKeeper, Strava o Under Armour.

Activity History - 408			
	Profile Training 01/03/2018 at 11:05 a.m.		
:	00:00:32	93 m	1 sessions
	3.5 kJ	 1	 56
	Profile Training 01/03/2018 at 11:00 a.m.		
:	00:00:37	132 m	1 sessions
	2.2 kJ	 2	 59
	Quiet ride in Central Park 28/02/2018 at 2:49 p.m.		
:	00:00:24	71 m	1 sessions
	 Challenge	 1	 59
	Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM 28/02/2018 at 11:26 a.m.		
:	00:01:31	392 m	1 sessions
	 Challenge	 36	 395
	Rocheserviere => Saint Fulgent 26/02/2018 at 10:48 a.m.		
:	01:14:21	48.832 KM	1 sessions
	 Challenge	 1754	 282
	Profile Training 23/02/2018 at 12:46 p.m.		
:	00:01:25	143 m	1 sessions
	0.6 kJ	 0	 7

Ricerca

Questo tasto è sempre disponibile nell'angolo in alto a destra per sfogliare i video, indipendentemente dal menu in cui ci si trova.

Ci sono diversi modi per trovare il video idoneo:

- È possibile effettuare la ricerca cliccando sul tasto Cerca. Dopo aver immesso almeno 3 caratteri, viene eseguita una ricerca automatica.
- È anche possibile eseguire una ricerca geografica. Selezionare „Map” dal menu principale.
- È possibile sfogliare tutti i video disponibili cliccando su „Public playlist” o „All video”.

Impostazioni

Impostazioni utente

- Andare nel menu Impostazioni e impostare i dati utente, tra cui taglia, altezza, peso, compleanno e sesso.
- Queste informazioni servono per il calcolo della velocità.

Display esterno

Seguire le istruzioni per visualizzare il display sul televisore tramite Chromecast o Apple TV.

SMALTIMENTO



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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Produttore:**

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

Il fabbricante, Chal-Tec GmbH, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Challenger è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: use.berlin/10035102

