



CAPITAL SPORTS

Compact Space X

Laufband

Treadmill

Pavimento móvil

Tapis de course

Tapis roulant

10035144

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 und Geräteübersicht 6
Zusammenbau 7
Bedienfeld und Tastenfunktionen 9
Schnellstart 11
Manuelles Programm 11
Programmmodus 13
Benutzerdefinierte Programme 15
Körperfettmessung 15
Pulsmessung 16
Laufband zusammenklappen 16
Reinigung und Pflege 16
Schmierung 17
Anpassung des Laufbands 18
Anpassung des Motorriemens 18
Fehlerbehebung und Fehlercodes 19
Training per Kinomap App 21
Cardiotraining im Überblick 23
Aufwärmung vor dem Training 26
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 29
Hinweise zur Entsorgung 31
Konformitätserklärung 31

English 33
Español 61
Français 89
Italiano 117

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10035144
Stromversorgung	220-240 V ~ 50/60 Hz

SICHERHEITSHINWEISE

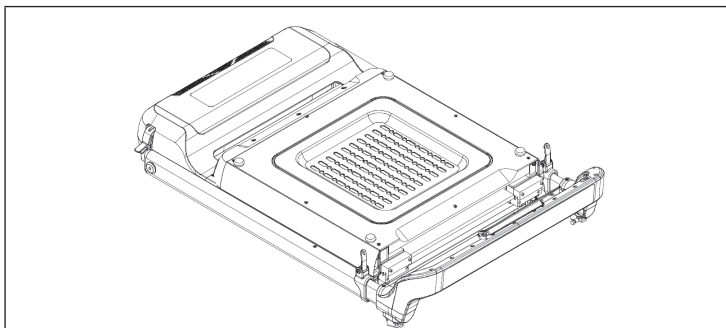
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig 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.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch und körperlich eingeschränkte Menschen dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer für Sie verantwortlichen Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die Spannung auf der Geräteplakette. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

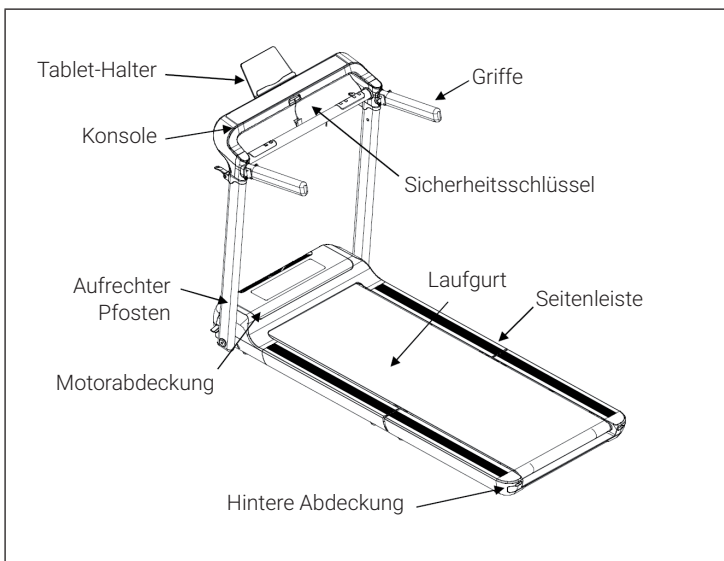
Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 90 kg.

LIEFERUMFANG UND GERÄTEÜBERSICHT



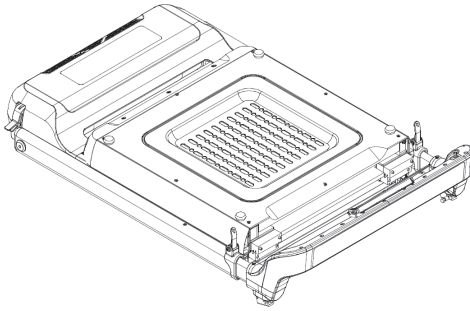
Laufband

Griffe	Anleitung	Silikonöl	T-Schlüssel	Schlüssel (optional)



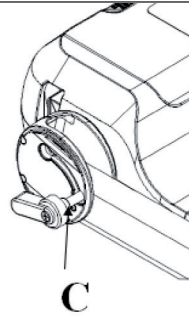
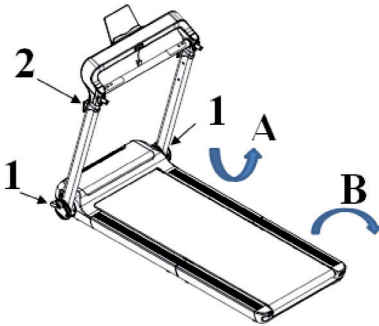
ZUSAMMENBAU

1



Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und legen Sie es auf den Boden.
Entfernen Sie alle Plastik-Beutel und Klebebänder an der Maschine.

2

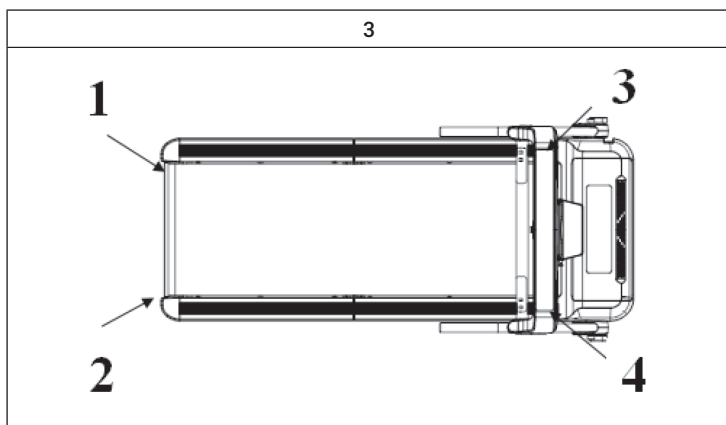


Drehen Sie die L-förmigen Griffe (1) gegeneinander, bis (C) herauskommt
(dasselbe gilt auch für das Falten des Laufbands).

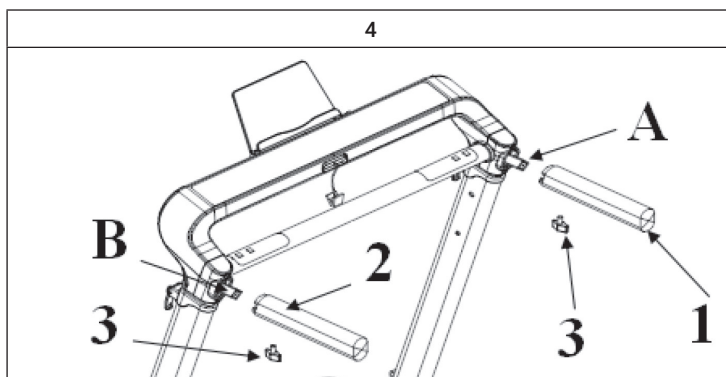
Klappen Sie zuerst die Haltestange in Richtung des Pfeils A hoch und klappen Sie erst dann das Laufband in Richtung des Pfeils B herunter.
Drehen Sie die L-förmigen Griffe (1) im Uhrzeigersinn, um das Laufband zu arretieren.

Stellen Sie die flexible Griffstange entsprechend der Körpergröße des Benutzers ein und arretieren Sie das Laufband wieder durch Herunterdrücken (2).

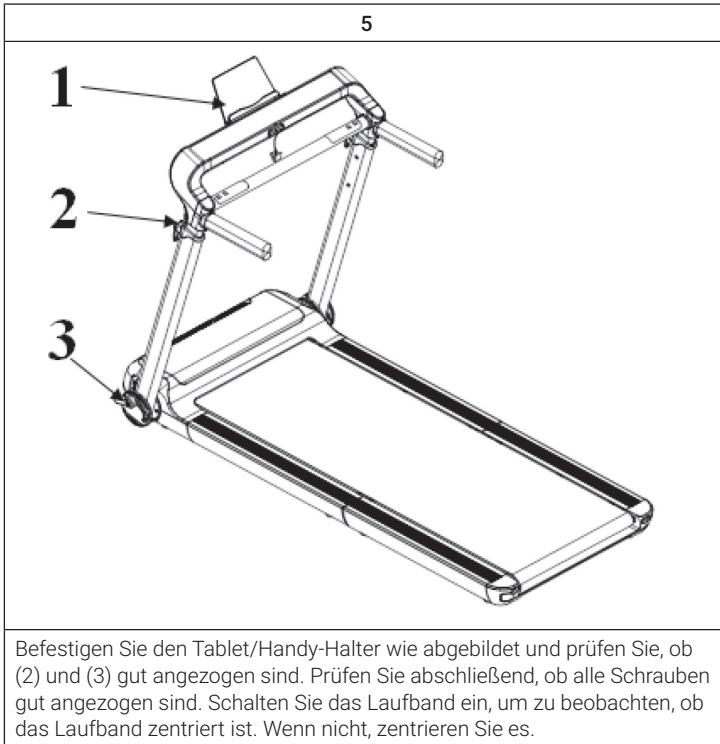
Klappen Sie das Laufband vollständig in Richtung Pfeil B aus. Achten Sie darauf, dass das Laufband auf einem ebenen Boden steht und der Laufgurt mittig ausgerichtet ist.



Überprüfen Sie die Position des Laufgurtes an den Stellen (1), (2), (3) und (4). Wenn der Laufgurt versetzt ist, zentrieren Sie ihn, wie im Kapitel „Anpassung des Laufbands“ dargestellt. Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung die Position des Laufgurtes.



Wenn das Laufband mit Griffen ausgestattet ist, müssen die Griffe vor der Benutzung installiert werden: Schieben Sie die Griffe (1) und (2) auf die Positionen (A) und (B) und befestigen Sie die Griffe mit (3).



BEDIENFELD UND TASTENFUNKTIONEN



Start

- Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. Schalten Sie den Netzschalter ein. Der Bildschirm geht an und ein akustisches Signal ertönt.
- Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Laufband und an Ihrer Kleidung.
- Das System steht zu jeder Zeit unter Sicherheitsüberwachung. Wenn eine Anomalie festgestellt wird, wird das Laufband im Notfall angehalten. Auf dem Bildschirm wird eine Meldung angezeigt und ein akustisches Signal ertönt.

Das Gerät verfügt über die folgenden Programme:

- Manuelles Programm
- 36 vorprogrammierte Programme P01-P036
- 3 Benutzerdefinierte Programme U01-U03
- Körperfettmessung (FAT)

Anzeigen

DIS	Zeigt die Distanz an.
CAL	Zeigt die Kalorien an.
TIME	Zeigt die Zeit an.
PULSE	Zeigt die Puls an.
SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit an.
STEP	Zeigt die Schritte an.

Tastenfunktionen

P	Drücken Sie im eingeschalteten Zustand mehrmals auf die Taste P, um die Programme P01-P36, U1-U3 oder FAT auszuwählen.
M	Drücken Sie im eingeschalteten Zustand mehrmals auf die Taste M, um nacheinander die folgenden Modi aufzurufen: Time countdown > Distance countdown > Calories countdown > Normal mode
START/ PAUSE	Drücken Sie die Taste bei stehendem Laufband, um das Laufband zu starten. Drücken Sie die Taste bei laufendem Laufband, um das Laufband zu stoppen.
STOP	Drücken Sie die Taste bei stehendem oder laufendem Laufband, um das Laufband anzuhalten und alle Werte auf 0 zu setzen.
+ / -	Drücken Sie die Tasten, um die Werte bei der Dateneingabe anzupassen. Drücken Sie die Taste bei laufendem Laufband, um die Geschwindigkeit anzupassen.
3 / 6 / 10	Drücken Sie die Taste bei laufendem Laufband, um die Geschwindigkeit schnell auf 3 km/h, 6 km/h oder 10 km/h anzupassen.

SCHNELLSTART

1. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Gerät. Die Konsole leuchtet für 2 Sekunden auf und befeindet sich dann im manuellen Modus.
2. Drücken Sie auf die Taste START. Im Zeitfenster wird heruntergezählt: 5-4-3-2-1. Ein Signal ertönt und das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h.
3. Drücken Sie die Taste STOP bei laufendem Laufband, um das Laufband anzuhalten und alle Werte auf 0 zu setzen.

MANUELLES PROGRAMM

Schalten Sie den Netzschalter ein und gehen Sie im Manuellen Programm direkt in den Normalmodus. Drücken Sie im Stopp-Zustand die Programmtaste, um in den Normalmodus im manuellen Programm zu gelangen.

Hinweis: Im Manuellen Programm lassen sich die Werte für TIME, DISTANCE und CALORIE einstellen. Es kann aber nur einer der drei Modi ausgewählt werden, also entweder Zeit-Countdown, Distanz-Countdown oder Kalorien-Countdown. Es wird vom jeweils eingestellten Wert heruntergezählt.

Wenn Sie sich im manuellen Modus befinden, drücken Sie auf die MODE Taste, um den gewünschten Modus einzustellen. Drücken Sie dann auf START, um das Laufband mit 1 km/h zu starten. Passen Sie dann die Geschwindigkeit mit der +/- Taste an.

Wenn Sie das manuelle Programm starten wird im Fenster TIME [0:00] angezeigt. Die Zeit, Entfernung und Kalorien werden gezählt, und die Einstellfunktion wird ausgeschaltet. Drücken Sie bei laufendem Motor die STOP Taste. Der Motor wird langsam abgebremst und alle Einstellungen werden zurückgesetzt.

Modus auswählen

- Drücken Sie im normalen Modus des manuellen Programms im Standby-Zustand die Taste MODE, um in den Zeit-Countdown-Modus zu gelangen. Im Einstellzustand zeigt das Fenster TIME die Uhrzeit an und blinkt. Die voreingestellte Zeit sind [30:00] Minuten. Drücken Sie die Taste +/-, um die Zeit anzupassen. Die einstellbare Zeit beträgt [5:00]-[99:00], einstellbar in 1-Minuten-Schritten.
- Drücken Sie im Zeit-Countdown-Modus im Standbyzustand die Taste MODE, um in den Distanz-Countdown-Modus zu gelangen. Das Fenster DIS blinkt. Voreingestellt ist 1,0 km. Drücken Sie die Taste +/-, um die Entfernung einzustellen. Der Einstellbereich beträgt [1.0]-[99.0] km, einstellbar in 1-km-Schritten.
- Drücken Sie im Distanz-Countdown-Modus im Standbyzustand die Taste MODE, um in den Kalorien-Countdown-Modus zu gelangen. Das Fenster CAL blinkt. Die voreingestellte Kalorienzahl ist 50 kcal. Drücken Sie die Taste +/-, um die Kalorien einzustellen. Der Einstellbereich liegt zwischen [20]-[990] kcal, einstellbar in 10-kcal-Schritten.

Modus starten

- Sobald sie alle Einstellungen abgeschlossen haben, drücken Sie auf START. Der 5-sekündige Countdown wird heruntergezählt und das Laufband startet mit 1 km/h.
- Drücken Sie bei laufendem Laufband die Taste +/-, um die Geschwindigkeit anzupassen oder drücken Sie die Taste 3/6/10.
- Wenn der eingegebene Wert auf 0 erreicht, stoppt das Laufband und wechselt wieder in den Normalmodus des Manuellen Programms.

PROGRAMMODUS

Die Programme P1-P36 sind voreingestellt. Im Programm-Modus, lässt sich nur der Zeit-Countdown einstellen. Im Einstellzustand zeigt das Fenster TIME die Uhrzeit an und blinkt. Drücken Sie die Taste +/-, um den eingestellten Wert zu ändern. Drücken Sie MODE, um den eingestellten Wert auf den Standardwert zurückzusetzen.

1. Die Anfangszeit beträgt 30 Minuten, es kann nur der Zeit-Countdown eingestellt werden. Der Zeiteinstellbereich ist: [5:00]-[99:00] Minuten. Drücken Sie die Taste +/-, um den gewünschten Wert einzustellen;
2. Drücken Sie die Taste START und der Motor beginnt mit der vom Programm voreingestellten Geschwindigkeit zu laufen.
3. Drücken Sie die Taste +/- oder die Taste 3/6/10, um die Geschwindigkeit des Laufbandes einzustellen.
4. Die Geschwindigkeit ist in 10 Segmente eingeteilt. Die Laufzeit jedes Segments beträgt 1/10 der eingestellten Zeit (siehe Geschwindigkeitstabelle auf der folgenden Seite).
5. Beim Umschalten zwischen den Segmenten ertönt ein Signal.
6. Wenn der Motor läuft, drücken Sie die Taste START/PAUSE, um das Laufband anzuhalten. Der Motor hört auf zu laufen und alle Parameter bleiben unverändert.
7. Drücken Sie die erneut auf die Taste START/PAUSE, um mit der eingestellten Geschwindigkeit des Automatikprogramms weiter zu laufen
8. Wenn die Zeit 0 erreicht, verlangsamt sich die Geschwindigkeit, bis das Laufband zum Stillstand kommt. Im mittleren Fenster wird END angezeigt, und ein Signal ertönt

Hinweis: Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, um den Motor im Notfall anzuhalten. Der Summer ertönt.

Geschwindigkeitstabelle der Programme P1-P36

PRO \ SEG		SEG									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

BENUTZERDEFINIERTE PROGRAMME

Der USER-Modus enthält die drei Programme U1-U3. Im USER-Modus kann der Benutzer sein eigenes einzigartiges Bewegungsprogramm abrufen oder einstellen. Drücken Sie die Taste P, um U1-U3 einzustellen.

So programmieren Sie U1-U3

- Drücken Sie die Taste MODE, um die Geschwindigkeit jedes Segments einzustellen. Benutzen Sie die Taste +/- oder die Schnellwahltasten 3/6/10, um die gewünschte Geschwindigkeit des entsprechenden Segments einzustellen. Nachdem Sie die aktuelle Zahl eingestellt haben, drücken Sie erneut die Taste MODE, um die Geschwindigkeit für das nächste Segment einzustellen. Die eingestellten Werte werden automatisch gespeichert, wenn der letzte Parameter eingestellt wird.
- Wenn Sie den Benutzerdefinierten Modus das nächste Mal aufrufen, wählen Sie eines der gespeicherten Programme und starte Sie es, indem Sie auf START drücken.

KÖRPERFETTMESSUNG

Hinweis: Der Body-Mass-Index (FAT) ist ein Maß für die Größe und das Gewicht einer Person, nicht für den Fettanteil des Körpers. Diese Daten dienen nur als sportliche Referenz, sie können nicht als medizinische Daten verwendet werden.

Wenn sich das Laufband einschaltet, drücken Sie die Taste P, um FAT auszuwählen und die Körperfettmessung zu öffnen. Drücken Sie die Taste MODE, um die Artikel-Seriennummer zu wählen. Drücken Sie dann die Taste +/- um die folgenden Parameter einzustellen:

- F1 = Geschlecht (1 = männlich / 2 = weiblich). Voreingestellt ist [1].
- F2 = Alter (10-99). Voreingestellt ist [25].
- F4, = Größe (100-200 cm). Voreingestellt ist [170] cm.
- F3 = Gewicht (20-150 kg). Voreingestellt ist [70] kg.
- F5 bedeutet, dass die Parametereinstellung beendet ist und die Körperfettmessung gestartet wird. Legen Sie beide Hände auf die Pulspolster und warten Sie 8 Sekunden, bis das Fenster Ihren BMI anzeigt.

Auswertung

- Ein BMI unter 18 bedeutet Untergewicht.
- Ein BMI zwischen 18-24 bedeutet Normalgewicht.
- Ein BMI zwischen 25-29 bedeutet Übergewicht.
- Ein BMI über 29 bedeutet Adipös.

PULSMESSUNG

Wenn sich das Laufband einschaltet, legen Sie Ihre Hände etwa 30 Sekunden lang auf die Pulspolster. Die Konsole zeigt den Puls an. Der Anzeigebereich liegt zwischen 50-200 Schläge/Minute.

Hinweis: Diese Daten dienen nur als sportliche Referenz, sie können nicht als medizinische Daten verwendet werden.

LAUFBAND ZUSAMMENKLAPPEN

- Schalten Sie den Strom ab, bevor Sie das Laufband zusammenklappen.
- Wenn Sie es beim nächsten Mal wieder ausklappen, muss der Stecker aus der Steckdose gezogen werden.
- Aus Sicherheitsgründen wird hinter der Rückseite des Laufbands (die Konsolenseite ist die Vorderseite) ungefähr 1 Meter Platz zum Ausklappen des Laufbands benötigt.

REINIGUNG UND PFLEGE

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

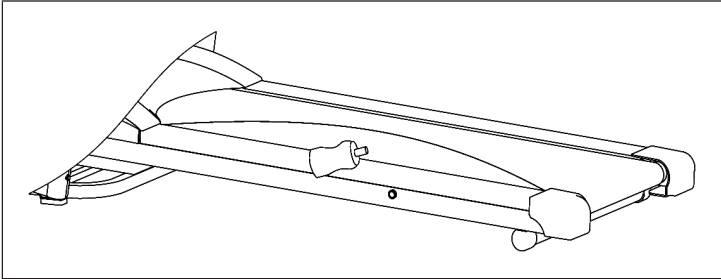
Reinigung

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

SCHMIERUNG

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

Auftragen von Schmiermittel



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

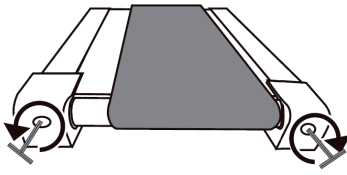
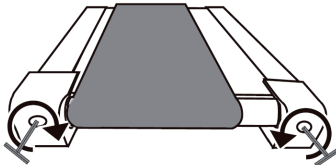
Hinweis: Tragen Sie niemals zu viel Schmiermittel auf. Sollte überschüssiges Schmiermittel herauslaufen, wischen Sie dieses sofort ab.

Überprüfung des Laufbandes auf korrekte Schmierung

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

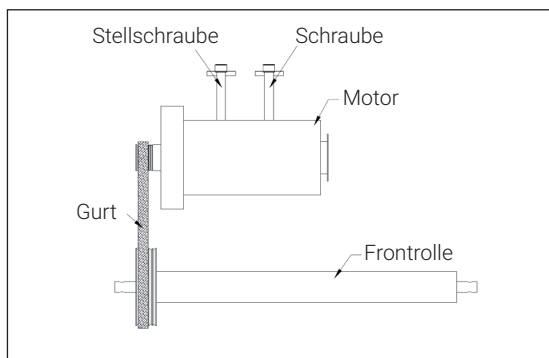
ANPASSUNG DES LAUFBANDS

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

	
<p>Wenn sich das Laufband nach rechts verschiebt, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Drehen Sie die Einstellschrauben so lange weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.</p>	<p>Wenn sich das Laufband nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Drehen Sie die Einstellschrauben so lange weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.</p>

ANPASSUNG DES MOTORRIEMENS

Der Motorriemen wird im Werk voreingestellt. Nach einer gewissen Zeit des Gebrauchs kann es jedoch zu einem Durchhängen kommen. Um den Motorriemen anzupassen, drehen Sie die Einstellschraube mit einem Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn.



FEHLERBEHEBUNG UND FEHLERCODES

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösungsansatz
E1 Kommunikations-Fehler	Anschlussdraht ist lose oder defekt.	Schließen Sie das Kabel richtig an oder wechseln Sie das Kabel zwischen Konsole und Controller.
	Konsole ist defekt.	Konsole wechseln.
	Motor ist defekt.	Motor wechseln.
	Controller ist defekt.	Controller wechseln.
E2 Motorschaden	Motoranschlussdraht oder Motor ist defekt.	Motoranschlussdraht oder Motor wechseln.
E5 Überstromschutz	Zu hohe Reibung des Laufbands.	Schmieren Sie das Laufband mit Silikonöl.
	Controller ist defekt.	Controller wechseln.
	Motor ist defekt	Motor wechseln.
E6 Controller-Problem	Controller ist defekt.	Controller wechseln.
E9 Faltschutz	Die Meldung erscheint beim Zusammenklappen des Laufbandes.	Schalten Sie den Strom aus, legen Sie das Laufdeck flach auf den Boden und schalten Sie den Strom wieder ein.
	Controller ist defekt.	Controller wechseln.
	Sensor oder Magnet ist defekt.	Sensor oder Magnet wechseln.
Unvollständige Informationsanzeige auf der Konsole	Die Schraube der Konsole ist lose.	Schraube befestigen.
	Konsole ist defekt.	Konsole wechseln.

TRAINING PER KINOMAP APP

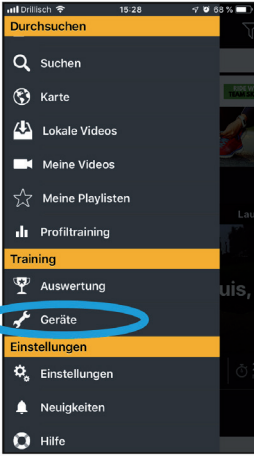
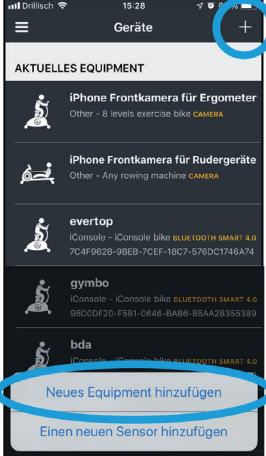
Kinomap verwandelt Ihren Fahrradtrainer, Heimtrainer, Laufband oder Rudergerät in ein leistungsstarkes und spannendes Fitnessgerät.

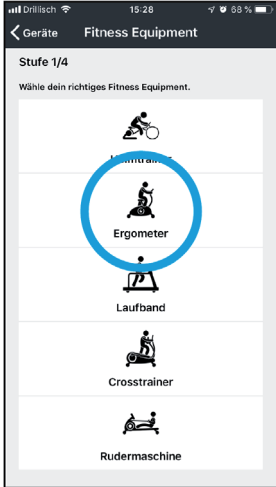
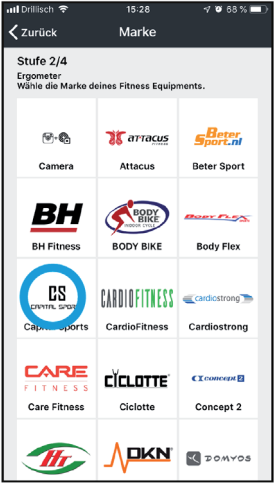
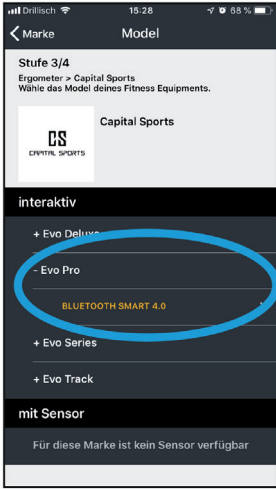
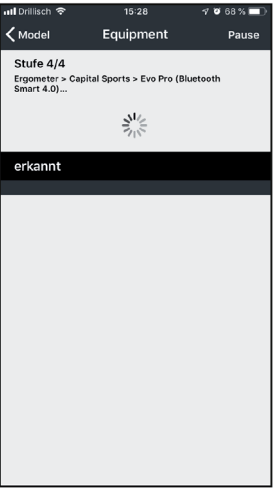
Wählen Sie ein Video und trainieren Sie in der Kinomap-App. Beobachten Sie den Fortschritt Ihres Symbols auf der Karte, während Sie dem Video folgen. Die App ändert die Neigung oder den Widerstand Ihrer Ausrüstung, damit Sie zu jedem von Ihnen gewählten in Echtzeit trainieren können.

Melden Sie sich kostenlos an und beginnen Sie jetzt!



So verbinden Sie sich mit Kinomap

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

<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p style="text-align: center;">Wählen Sie das passende Gerät aus (Ergometer = Fahrrad)</p>	<p style="text-align: center;">Wählen Sie die Marke aus</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p style="text-align: center;">Wählen Sie das Modell aus und drücken Sie dann auf Bluetooth Smart 4.0</p>	<p style="text-align: center;">Die Bluetooth-Suche startet. Warten Sie bis die Konsole angezeigt wird und wählen Sie sie aus (Der Name lautet in der Regel „iConsole)</p>

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

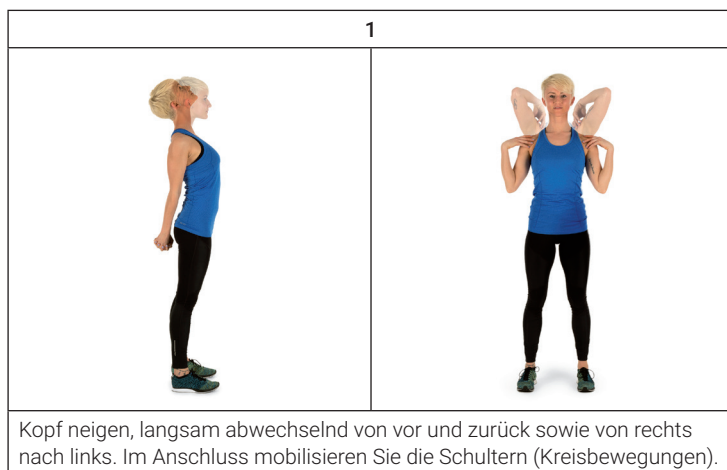
AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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


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

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

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



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

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


5	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

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

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

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

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

Rücknahmepflicht der Vertreiber

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

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

- Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ist die unentgeltliche Abholung am Ort der Abgabe auf Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ (Oberfläche von mehr als 100 cm²) oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter) beschränkt. Für andere Elektro- und Elektronikgeräte (Kategorien 3, 5, 6) ist eine Rückgabemöglichkeit in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.
- Altgeräte dürfen kostenlos auf dem lokalen Wertstoffhof oder in folgenden Sammelstellen in Ihrer Nähe abgegeben werden:
www.take-e-back.de
- Für Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 an bieten wir auch die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abholung am Ort der Abgabe. Beim Kauf eines Neugeräts haben sie die Möglichkeit eine 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 Dahwitz-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 Compact Space X der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: use.berlin/10035144

Dear Customer,

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



CONTENT

Safety Instructions	34
Scope of Delivery and Device Overview	36
Assembly	37
Control Panel and Key Functions	39
Quick Start	41
Manual Program	41
Program Mode	43
Custom Programs	45
Body Fat Measurement	45
Pulse Measurement	46
Folding the Treadmill	46
Cleaning and Maintenance	46
Lubrication	47
Adjustment of the Running Belt	48
Adjustment of the Motor Belt	48
Troubleshooting and Error Codes	49
Training via Kinomap App	51
Overview of Cardio Training	53
Warming Up before a Workout	56
Disposal Considerations	59
Declaration of Conformity	59

TECHNICAL DATA

Item number	10035144
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

SAFETY INSTRUCTIONS

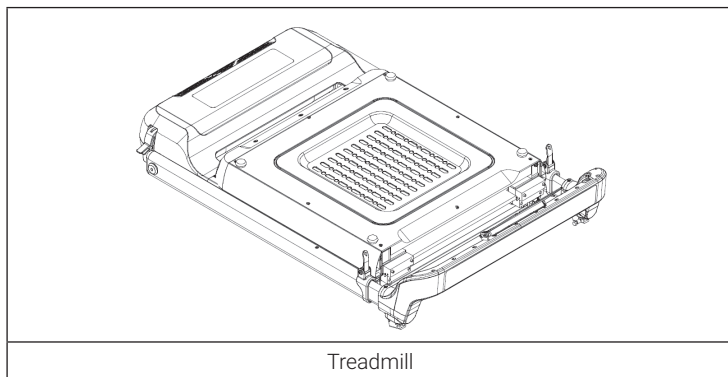
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This is manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures 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 assembly or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled ,maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable , leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in a damp areas such as swimming pool sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.6 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.

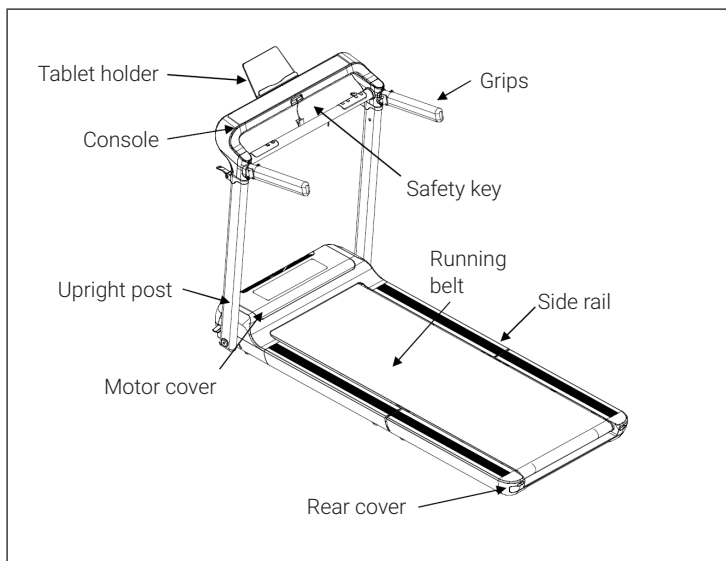
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components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

Note: Maximum weight of the user is 90 kg.

SCOPE OF DELIVERY AND DEVICE OVERVIEW

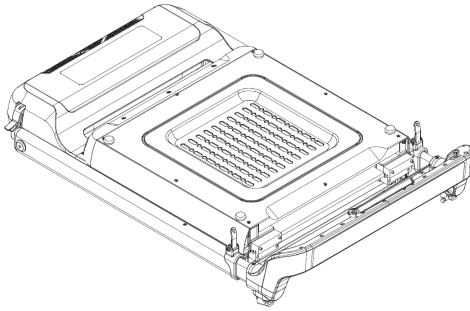


<p>Grips</p>	<p>Manual</p>	<p>Silicone oil</p>	<p>T wrench</p>	<p>Wrench (optional)</p>



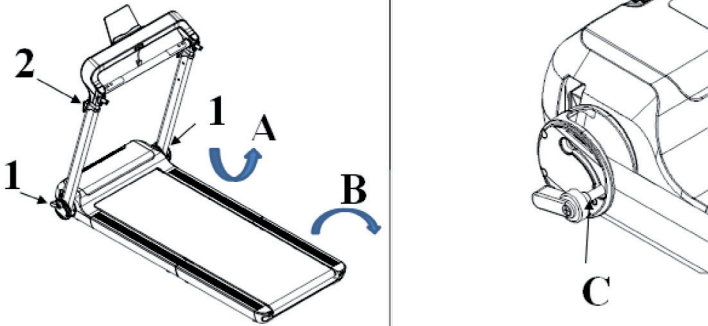
ASSEMBLY

1



Take the device out of the carton and place it on the floor. Remove all plastic bags and adhesive tape from the machine.

2

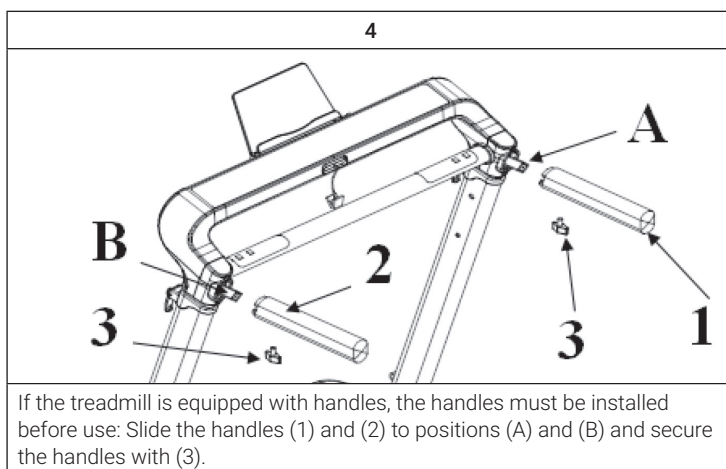
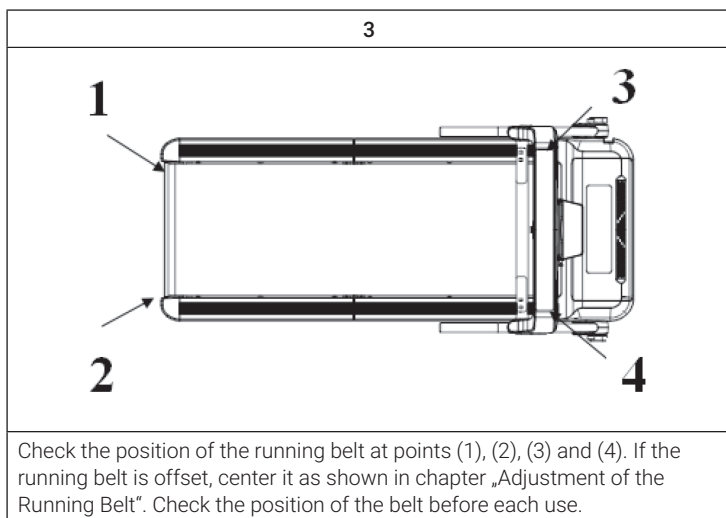


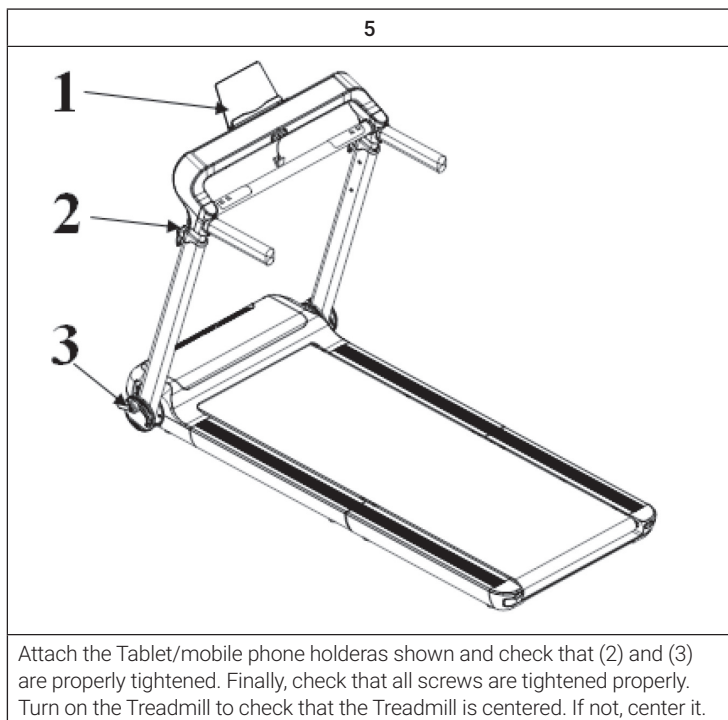
Contrarotate the L shape handles (1) until (C) comes out (The same applies to fold the treadmill).

First fold up the support bar in the direction of arrow A and only then fold down the treadmill in the direction of arrow B. Turn the L-shaped handles (1) clockwise to lock the treadmill in place.

Adjust the flexible handle bar according to user's height and lock the treadmill again by pressing down (2).

Fully unfold the treadmill in the direction of Arrow B. Please make sure the treadmill is put on flat floor and the running belt is centralize.





CONTROL PANEL AND KEY FUNCTIONS



Start

- Insert the plug into the socket. Turn on the power switch. The screen turns on and an acoustic signal sounds.
- Attach the safety key to the treadmill and to your clothing.
- The system is under safety supervision at all times. If an anomaly is detected, the treadmill will stop in an emergency. A message will appear on the screen and an audible alarm will sound.

The device has the following programs:

- Manual program
- 36 preprogrammed programs P01-P036
- 3 User-defined programs U01-U03
- Body fat measurement (FAT)

Display indicators

DIS	Shows the distance.
CAL	Shows the calories.
TIME	Shows the time.
PULSE	Shows the pulse.
SPEED	Shows the speed.
STEP	Shows the steps.

Key functions

P	With the power on, press the P button repeatedly to select programs P01-P36, U1-U3 or FAT.
M	Press the M button several times while the power is on to access the following modes in sequence: Time countdown > Distance countdown > Calories countdown > Normal mode
START/ PAUSE	With the Treadmill stopped, press the button to start the Treadmill. With the Treadmill running, press the button to stop the Treadmill.
STOP	Press the button with the Treadmill stopped or running to stop the Treadmill and set all values to 0.
+ / -	Press the buttons to adjust the values as you enter data. Press the button while the Treadmill is running to adjust the speed.
3 / 6 / 10	With the Treadmill running, press the Button to quickly adjust the speed to 3km/h, 6km/h or 10km/h.

QUICK START

1. Attach the safety key to the unit the console will light up for 2 seconds and then go into manual mode.
2. Press the start button. The time window will count down: 5-4-3-2-1. A signal will sound and the treadmill will start at a speed of 1km/h.
3. Press the stop button while the treadmill is running to stop the treadmill and set all values to 0.

MANUAL PROGRAM

Turn on the power switch and go directly to normal mode in the manual program. In stop mode, press the program button to enter normal mode in the manual program.

Note: In the Manual Program, the values for TIME, DISTANCE and CALORIE can be set. However, only one of the three modes can be selected, either Time Countdown, Distance Countdown or Calorie Countdown. It will count down from the set value.

If you are in manual mode, press the MODE button to set the desired mode. Then press START to start the Treadmill at 1km/h. Then use the +/- button to adjust the speed.

When you start the manual program, the TIME window will display [0:00]. The time, distance and calories are counted and the setting function is turned off. Press the STOP button while the engine is running. The motor will slow down slowly and all settings will be reset.

Select mode

- In the normal mode of the manual program in standby, press the MODE button to enter the time countdown mode. In the setting state, the TIME window shows the time and flashes. The default time is [30:00] minutes. Press the +/- button to adjust the time. The adjustable time is [5:00]-[99:00], adjustable in 1-minute increments.
- In the time countdown mode, press the MODE button while in standby to enter the distance countdown mode. The, DIS window flashes. The default setting is 1.0 km. Press the +/- button to set the distance. The setting range is [1.0]-[99.0] km, adjustable in 1 km steps.
- In the distance countdown mode, press the MODE button while in standby to enter the calorie countdown mode. The CAL window flashes. The preset calorie count is 50 kcal. Press the +/- button to set the calories. The setting range is [20]-[990] kcal, adjustable in steps of 10 kcal.

Start mode

- Once you have completed all settings, press START. The 5 second countdown will count down and the Treadmill will start at 1 km/h.
- With the Treadmill running, press the +/- Button to adjust the speed or press the 3/6/10 Button.
- When the entered value reaches 0, the Treadmill will stop and return to the normal Manual Program Mode.

PROGRAM MODE

The programs P1-P36 are preset. In program mode, only the time countdown can be set. In the setting mode, the TIME window displays the time and flashes. Press the +/- button to change the set value. Press MODE to reset the set value to the default value.

1. The starting time is 30 minutes, only the time countdown can be set. The time setting range is: [5:00]-[99:00] minutes. Press the +/- button to set the desired value;
2. Press the start button and the motor starts running at the speed preset by the program.
3. Press the +/- button or the 3/6/10 button to set the speed of the treadmill.
4. The speed is divided into 10 segments the running time of each segment is 1/10 of the set time (see speed table on next page).
5. A signal will sound when switching between segments.
6. When the motor is running, press the start/pause button to stop the treadmill. The motor will stop running and all parameters will remain unchanged.
7. Press the start/pause button again to continue running at the speed set in the automatic program
8. When the time reaches 0, the speed will slow down until the treadmill stops the middle window will display end and a beep will sound.

Note: Pull out the safety key to stop the engine in an emergency. The buzzer will sound.

Speed table of the programs P1-P36

PRO \ SEG		SEG									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

CUSTOM PROGRAMS

The USER mode contains the three programs U1-U3. In USER mode, the user can call up or set his own unique movement program. Press the P button to set U1-U3.

To program U1-U3

- Press the MODE button to set the speed of each segment. Use the +/- button or the speed buttons 3/6/10 to set the desired speed of the corresponding segment. After setting the current number, press the MODE button again to set the speed for the next segment. The set values are automatically stored when the last parameter is set.
- The next time you enter Custom Mode, select one of the stored programs and start it by pressing START.

BODY FAT MEASUREMENT

Note: The Body Mass Index (FAT) is a measure of a person's height and weight, not the fat content of the body. This data is for sports reference only, it cannot be used as medical data.

When the Treadmill turns on, press the P button to select FAT and open the Body Fat Meter. Press the MODE button to select the item serial number. Then press the +/- button to set the following parameters:

- F1 = gender (1 = male / 2 = female). Default setting is [1].
- F2 = age (10-99). The default setting is [25].
- F4, = height (100-200 cm). The default setting is [170] cm.
- F3, = weight (20-150 kg). The default setting is [70] kg.
- F5 means that the parameter setting is finished and the body fat measurement is started. Place both hands on the pulse pads and wait 8 seconds until the window shows your BMI.

Evaluation

- A BMI below 18 means underweight.
- A BMI between 18-24 means normal weight.
- A BMI between 25-29 means overweight.
- A BMI over 29 means obese.

PULSE MEASUREMENT

When the Treadmill turns on, place your hands on the heart rate pads for approximately 30 seconds. The console will display the heart rate. The display range is 50-200 beats/minute.

Note: This data is for athletic reference only, it cannot be used as medical data.

FOLDING THE TREADMILL

- Turn off the power before folding the treadmill.
- The next time you fold it out, make sure to unplug it from the power outlet.
- For safety reasons, approximately 1 meter of space is required behind the back of the treadmill (the console side is the front) to unfold the treadmill.

CLEANING AND MAINTENANCE

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

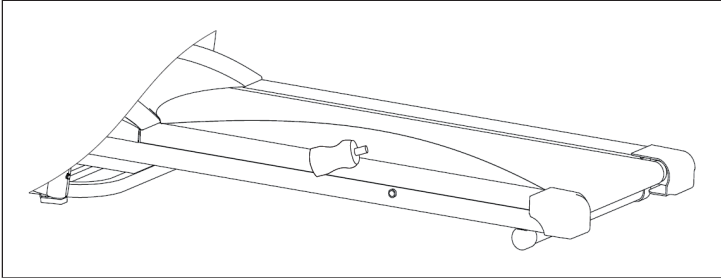
Cleaning

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

LUBRICATION

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

Lubricant application



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

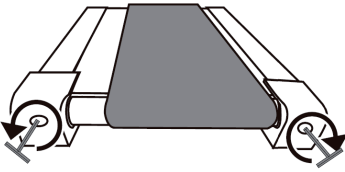
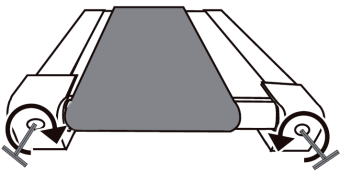
Note: Never apply too much lubricant. If excess lubricant runs out, wipe it off immediately.

Checking the Treadmill for Correct Lubrication

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

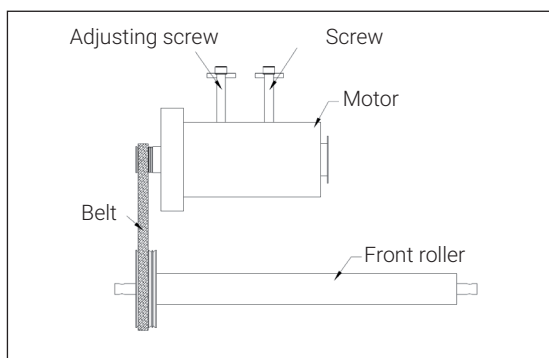
ADJUSTMENT OF THE RUNNING BELT

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

	
<p>When the treadmill moves to the right, turn the right adjusting screw 1/4 turn clockwise and the left adjusting screw 1/4 turn counterclockwise. Continue turning the adjustment screws until the treadmill is correctly centered.</p>	<p>When the treadmill moves to the left, turn the left adjustment screw 1/4 turn clockwise and the right adjustment screw 1/4 turn counterclockwise. Continue turning the adjustment screws until the treadmill is correctly centered.</p>

ADJUSTMENT OF THE MOTOR BELT

The motor belt is preset at the factory. After a certain period of use, however, sagging may occur. To adjust the belt, turn the adjusting screw counterclockwise with a wrench.



TROUBLESHOOTING AND ERROR CODES

Problem	Possible cause	Suggested solution
The treadmill will not turn on.	The power plug has not been inserted.	Insert the power plug into a wall outlet.
	The safety key has not been installed correctly.	Install the safety key correctly.
	The fuse in the house is out.	Reinsert the fuse or contact an electrician to replace the fuse.
	The treadmill's circuit breaker has been activated.	Wait 5 minutes and try turning the treadmill on again.
The treadmill is spinning.	The treadmill was not tensioned tight enough.	Adjust the treadmill voltage.
The treadmill stops when you step on it.	Not enough lubricant has been applied to the running deck.	Apply lubricant.
	The treadmill has been over tensioned.	Adjust the treadmill tension.
The treadmill is not centered.	The treadmill belt tension is not even above the rear roller.	Center the treadmill.
The treadmill stops suddenly.	The safety key has been removed.	Attach the safety key.

Problem	Possible cause	Suggested solution
E1 Communication error	Connecting wire is loose or defective.	Connect the cable correctly or change the cable between the console and the controller.
	Console is defective.	Change console.
	Motor is defective.	Change the motor.
	Controller is defective.	Change the controller.
E2 Engine damage	Motor connection wire or motor is defective.	Change motor connection wire or motor.
E5 Overcurrent protection	Too much friction of the treadmill.	Lubricate treadmill with silicone oil.
	Controller is defective.	Change controller.
	Motor is defective	Change motor.
E6 Controller problem	Controller is defective.	Change the controller.
E9 Folding protection	This message will appear when the treadmill is folded.	Turn the power off, lay the deck flat on the floor and turn the power back on.
	Controller is faulty.	Replace the controller.
	Sensor or magnet is defective.	Change sensor or magnet.
Incomplete information display on the console	Console screw is loose.	Fasten the screw.
	Console is defective.	Change console.

TRAINING VIA KINOMAP APP

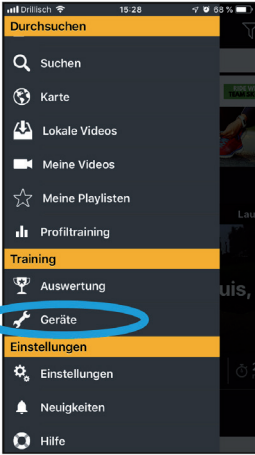
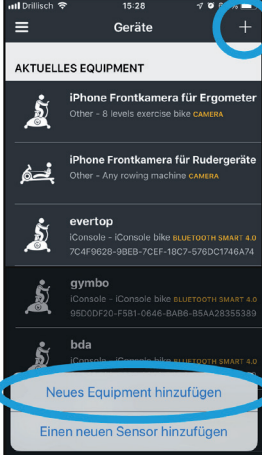
Kinomap turns your bike trainer, exercise bike, treadmill or rowing machine into a powerful and fun fitness device.

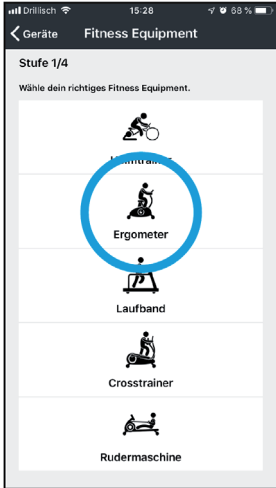
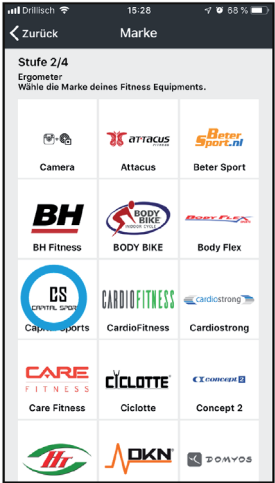
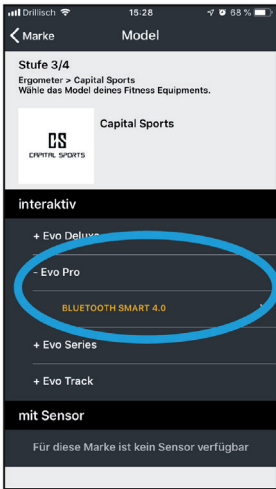
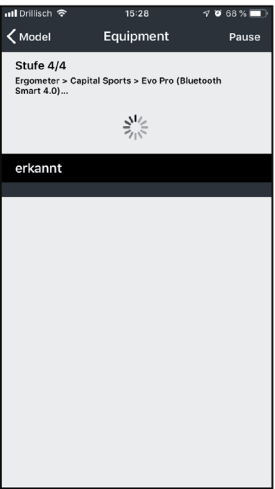
Choose a video and train on the Kinomap app. Watch your icon progress on the map as you follow the video. The app will change incline or resistance on your equipment to follow each video you choose in real time.

Join for FREE and get started now!



How to connect to Kinomap

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

<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p style="text-align: center;">Select the appropriate device (Ergometer = bicycle)</p>	<p style="text-align: center;">Select the brand</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p style="text-align: center;">Select the model, then press Bluetooth Smart 4.0.</p>	<p style="text-align: center;">The Bluetooth search starts. Wait until the console is displayed and select it (the name is usually „iConsole“).</p>

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.

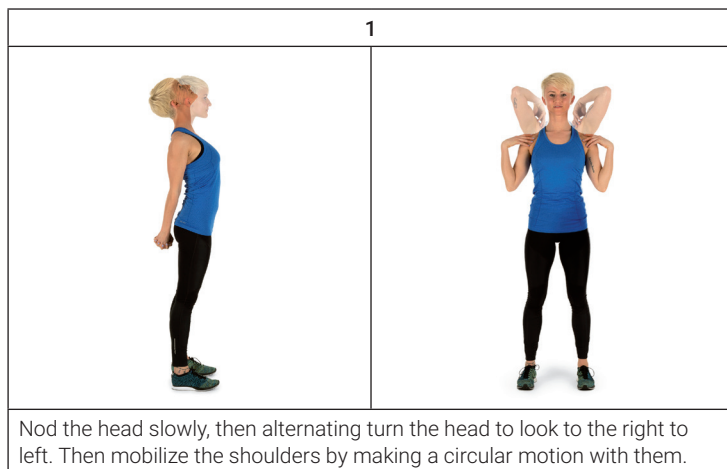
WARMING UP BEFORE A WORKOUT

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:



2



Turn the hips while the arms are stretched. The feet are not firmly fixed to the ground; the ankles follow the body's rotation.

3






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	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

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

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

DECLARATION OF CONFORMITY

**Manufacturer:**

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

Importer for Great Britain:

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

Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Compact Space X 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/10035144

For Great Britain: Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Compact Space X 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/10035144

Estimado cliente:

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



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad	62
Vista general del aparato	64
Montaje	65
Panel de control y teclas	67
Inicio rápido	69
Programa manual	69
Modo programa	71
Programas definidos por el usuario	73
Índice de masa corporal	73
Medición del pulso	74
Plegar la cinta de correr	74
Limpieza y cuidado	74
Lubricante	75
Ajuste de la superficie de carrera	76
Ajustar la correa del motor	76
Reparación de anomalías	77
Entrenamiento con kinomap app	79
Calentamiento antes del entrenamiento	84
Retirada del aparato	87
Declaración de conformidad	87

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10035144
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz

INDICACIONES DE SEGURIDAD

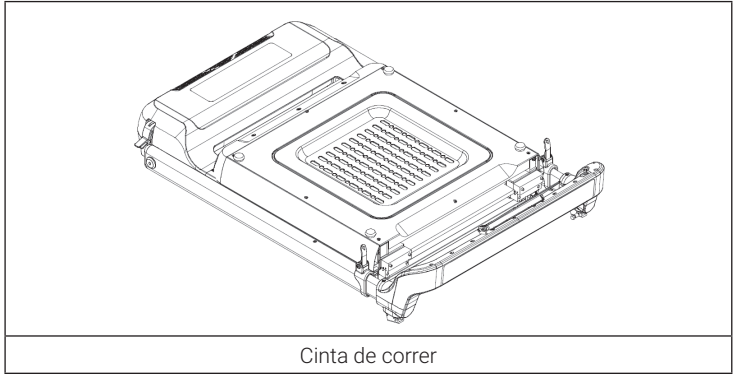
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

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

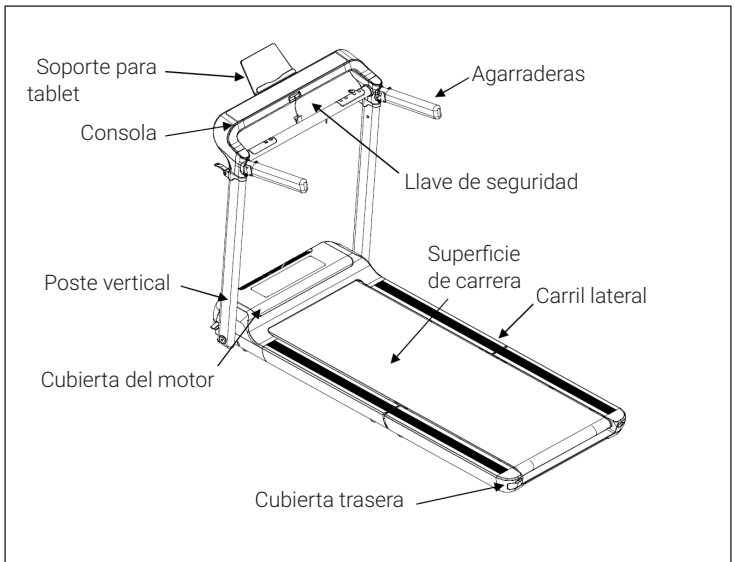
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según se describe en estas instrucciones. Si detecta una pieza defectuosa cuando monte o examine el aparato, o si escucha sonidos atípicos durante su uso, detenga inmediatamente el entrenamiento. No utilice el aparato hasta que se haya solucionado el problema.
- Tenga cuidado al levantar o desplazar el aparato para no dañar su espalda. Utilice siempre una técnica de elevación adecuada o solicite ayuda, si es necesario.
- Todas las piezas móviles (p. ej. pedales, manillar, sillín, etc.) deben tener un mantenimiento semanal. Exáminelos 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: 90 kg.

VISTA GENERAL DEL APARATO

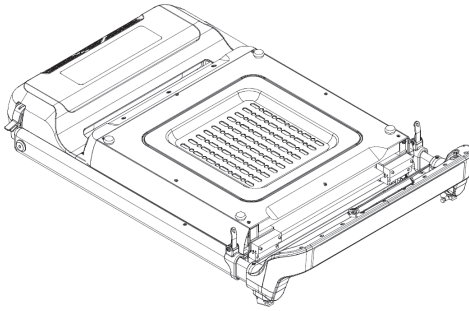


<p>Agarraderas</p>	<p>Instrucciones</p>	<p>Aceite de silicona</p>	<p>Llave T</p>	<p>Llave (opcional)</p>



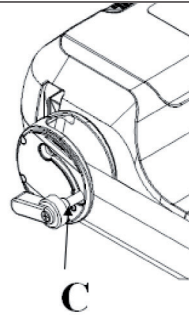
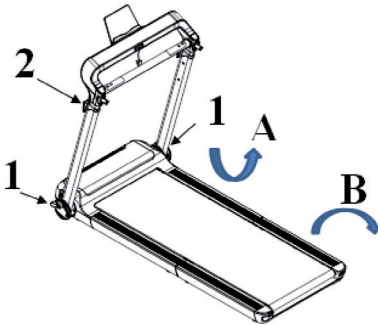
MONTAJE

1



Extraiga el aparato de su caja y colóquelo en el suelo. Retire todas las bolsas de plástico y cintas adhesivas de la máquina.

2

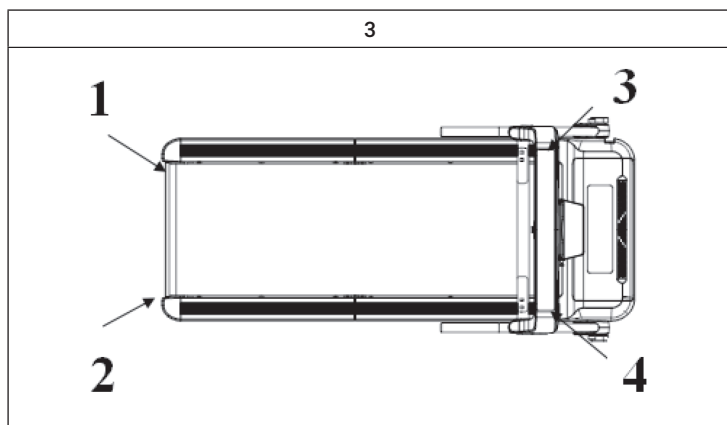


Contrarrote las agarraderas con forma de L (1) hasta que (C) salga (aplicar el mismo proceso para plegar la cinta de correr).

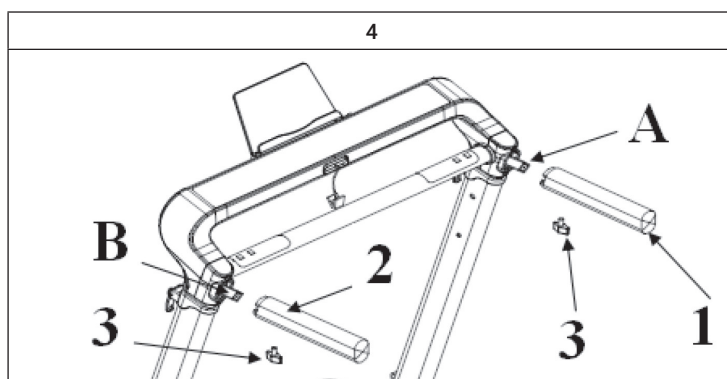
Despliegue primero la barra de soporte en dirección de la flecha A y, a continuación, despliegue la cinta de correr en dirección de la flecha B. Gire las agarraderas con forma de L (1) en sentido horario para bloquear la posición de la cinta.

Coloque la barra flexible de la agarradera conforme a la estatura del usuario y vuelva a bloquear la cinta de correr presionándola hacia abajo (2).

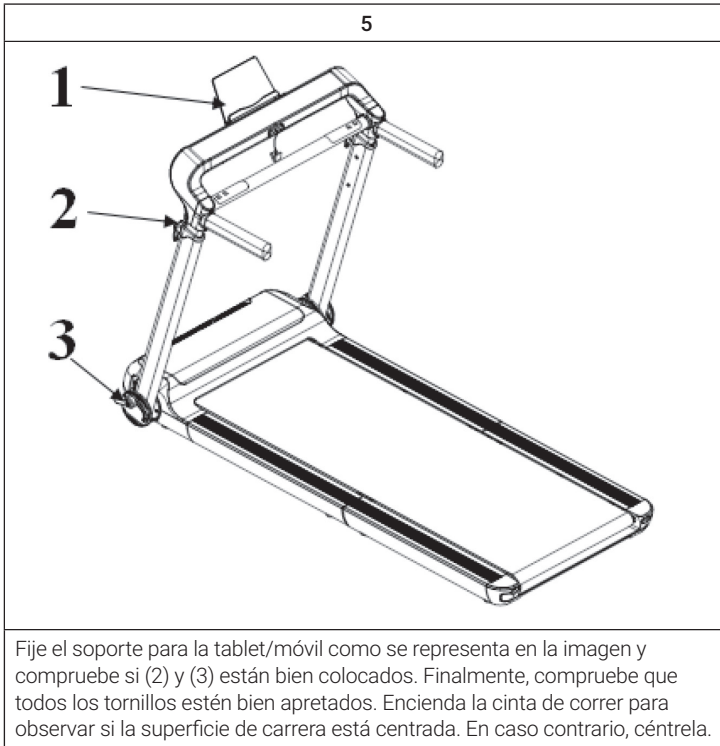
Despliegue completamente la cinta siguiendo la dirección de la flecha B. Asegúrese de que la cinta de correr se coloque en una superficie plana y que la superficie de carrera esté centrada.



Compruebe la posición de la superficie de carrera en los puntos (1), (2), (3) y (4). Si la superficie de carrera se ha desplazado, céntrala como se muestra en el capítulo „Ajuste de la superficie de carrera“. Antes de cada uso, examine la posición de la superficie de carrera.



Si la cinta de correr está equipada con agarraderas, estas deberán instalarse antes de utilizar el producto: Coloque las agarraderas (1) y (2) en las posiciones (A) y (B) y fíjelas con (3).



PANEL DE CONTROL Y TECLAS



Inicio

- Conecte el enchufe a la toma de corriente. Active el interruptor principal. La pantalla se enciende y suena una señal acústica.
- Fije la llave de seguridad a la cinta de correr y a su ropa.
- El sistema se encuentra en todo momento bajo un control de seguridad. Si se detecta una anomalía, la cinta de correr se detiene en caso de emergencia. En pantalla aparece un aviso y suena una señal acústica.

El aparato cuenta con los siguientes programas:

- Programa manual
- 36 programas predeterminados P01-P036
- 3 programas personalizados U01-U03
- Índice de masa corporal (FAT)

Indicador

DIS	Muestra la distancia.
CAL	Muestra las calorías consumidas.
TIME	Muestra el tiempo.
PULSE	Muestra el pulso.
SPEED	Muestra la velocidad.
STEP	Muestra los pasos recorridos.

Funciones de las teclas

P	Pulse varias veces la tecla P con el aparato encendido para seleccionar los programas P01-P36, U1-U3 o FAT.
M	Con el aparato encendido, pulse varias veces la tecla M para acceder a los siguientes modos: Time countdown > Distance countdown > Calories countdown > Normal mode
START/ PAUSE	Pulse la tecla con la cinta detenida para iniciarla. Pulse la tecla con la cinta en marcha para detenerla.
STOP	Pulse la tecla con la cinta detenida o en marcha para detenerla y restablecer todos los valores a 0.
+ / -	Pulse las teclas para ajustar los valores al introducir los datos. Pulse la tecla con la cinta en marcha para ajustar la velocidad.
3 / 6 / 10	Pulse la tecla con la cinta en marcha para ajustar la velocidad rápidamente a 3 km/h, 6 km/h o 10 km/h.

INICIO RÁPIDO

1. Fije la llave de seguridad al aparato. La consola se ilumina durante 2 segundos y, a continuación, pasará al modo manual.
2. Pulse la tecla START. En el visor del tiempo se realiza una cuenta atrás: 5-4-3-2-1. Suena un pitido y la cinta de correr se inicia a una velocidad de 1 km/h.
3. Pulse la tecla STOP con la cinta en marcha para detenerla y restablecer todos los valores a 0.

PROGRAMA MANUAL

Active el interruptor principal y acceda directamente al modo normal dentro del modo manual. Con la cinta detenida, pulse la tecla de programa para acceder al modo normal de la programación manual.

Nota: en la programación manual, puede configurar los valores para TIME, DISTANCE y CALORIE. No obstante, solamente se puede seleccionar uno de los tres modos, es decir, o la cuenta atrás de tiempo, o la cuenta atrás de distancia o la cuenta atrás de calorías. Se realiza una cuenta atrás del valor seleccionado.

Si se encuentra en modo manual, pulse la tecla MODE para elegir el modo deseado. A continuación, pulse START para iniciar la cinta de correr a 1 km/h. A continuación, ajuste la velocidad con las teclas +/-.

Si inicia el programa manual, en la pantalla TIME aparece [0:00]. Se cuentan el tiempo, la distancia y las calorías, y la función de selección se desactiva. Pulse la tecla STOP con el motor en marcha. El motor se detendrá lentamente y se restablecerán todos los valores.

Seleccionar modo

- En modo normal de la programación manual y con la cinta detenida, pulse la tecla MODE para acceder al modo de cuenta atrás de tiempo. Durante la configuración, la pantalla TIME muestra el tiempo y parpadea. El tiempo predeterminado es de [30:00] minutos. Pulse las teclas +/- para ajustar el tiempo. El rango de tiempo ajustable es de [5:00]-[99:00] a regular en intervalos de 1 minuto.
- En el modo de cuenta atrás de tiempo con la cinta detenida, pulse la tecla MODE para acceder al modo de cuenta atrás de distancia. El visor DIS parpadea. El valor predeterminado es 1,0 km. Pulse las teclas +/- para ajustar la distancia. El rango ajustable es [1,0]-[99,0] km, a seleccionar en intervalos de 1 km.
- En el modo de cuenta atrás de distancia con la cinta detenida, pulse la tecla MODE para acceder al modo de cuenta atrás de calorías. La pantalla CAL parpadea. El número predeterminado de calorías es de 50 kcal. Pulse las teclas +/- para seleccionar las calorías. El rango ajustable se sitúa entre [20]-[990] kcal, a seleccionar en intervalos de 10 kcal.

Iniciar modo

- Cuando haya finalizado los ajustes, pulse la tecla START. Se inicia una cuenta atrás de 5 segundos y la cinta de correr se pone en marcha a 1 km/h.
- Con la cinta en marcha, pulse las teclas +/- para ajustar la velocidad o pulse las teclas 3/6/10.
- Cuando el valor introducido llegue a 0, la cinta de correr se detiene y regresa al modo normal del programa manual.

MODO PROGRAMA

Los programas P1-P36 están predeterminados. En el modo programa solamente se puede configurar la cuenta atrás de tiempo. Durante la configuración, la pantalla TIME muestra el tiempo y parpadea. Pulse la tecla +/- para modificar el valor seleccionado. Pulse MODE para restablecer el valor seleccionado al valor estándar.

1. El tiempo inicial es de 30 minutos, solamente se puede configurar la cuenta atrás de tiempo. El rango de ajuste de tiempo es de [5:00]-[99:00] minutos. Pulse las teclas +/- para seleccionar el valor deseado.
2. Pulse la tecla START y el motor comienza a ponerse en marcha a la velocidad predeterminada por el programa.
3. Pulse las teclas +/- o 3/6/10 para seleccionar la velocidad de la cinta.
4. La velocidad está dividida en 10 segmentos. La duración de cada segmento es de 1/10 del tiempo total (consulte la tabla de velocidades de la siguiente página).
5. Al cambiar de un segmento a otro, suena una señal acústica.
6. Con el motor en marcha, pulse la tecla START/PAUSE para detener la cinta. El motor deja de funcionar y los parámetros se mantienen.
7. Pulse de nuevo la tecla START/PAUSE para continuar con la velocidad seleccionada en el programa automático.
8. Cuando se alcance el 0, la velocidad se reduce hasta que la cinta se detenga por completo. En el visor central se muestra END y suena una señal acústica.

Nota: Tire de la llave de seguridad para detener el motor en caso de emergencia. Suena un zumbido.

Tabla de velocidad de los programas P1-P36

PRO \ SEG		SEG									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO

El modo USER contiene tres programas, U1-U3. En el modo USER, el usuario puede acceder o configurar su programa de ejercicio personalizado. Pulse la tecla P para seleccionar U1-U3.

Cómo programar U1-U3

- Pulse la tecla MODE para regular la velocidad de cada segmento. Utilice las teclas +/- o las teclas de selección rápida 3/6/10 para seleccionar la velocidad deseada del segmento correspondiente. Después de haber configurado la cifra actual, pulse de nuevo la tecla MODE para seleccionar la velocidad el próximo segmento. Los valores seleccionados se guardan automáticamente cuando se configure el último parámetro.
- La próxima vez que acceda al modo personalizado, elija uno de los programas que ha guardado e inícielo pulsando START.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Nota: El índice de masa corporal (FAT) es una medición relacionada con la altura y el peso de una persona, no con el porcentaje de grasa corporal. Estos datos solo se utilizan como referencia deportiva y no deben emplearse con fines médicos.

Cuando la cinta de correr se encienda, presione la tecla P para seleccionar FAT y abrir la medición de masa corporal. Pulse la tecla MODE para seleccionar el número de serie del artículo. A continuación, pulse las teclas +/- para configurar los siguientes parámetros:

- F1 = Sexo (1 = hombre / 2 = mujer). El valor predeterminado es [1].
- F2 = Edad (10-99). El valor predeterminado es [25].
- F4 = Altura (100-200 cm). El valor predeterminado es [170] cm.
- F3 = Peso (20-150 kg). El valor predeterminado es [70] kg.
- F5 significa que se ha finalizado la configuración de parámetros y que se iniciará la medición de masa corporal. Coloque ambas manos en el pulsómetro y espere 8 segundos hasta que la pantalla muestre su IMC.

Evaluación

- Un IMC por debajo de 18 indica peso inferior al recomendado.
- Un IMC entre 18-24 significa peso normal.
- Un IMC entre 25-29 indica sobrepeso.
- Un IMC por superior a 29 indica obesidad.

MEDICIÓN DEL PULSO

Cuando se ponga en marcha la cinta de correr, coloque las manos en el pulsómetro durante 30 segundos. La consola mostrará el pulso. El rango de visualización se sitúa entre 50-200 pulsaciones/minuto.

Nota: Estos datos solo se utilizan como referencia deportiva y no deben emplearse con fines médicos.

PLEGAR LA CINTA DE CORRER

- Desconecte el enchufe antes de plegar la cinta de correr.
- La próxima vez que la despliegue, el enchufe debe estar desconectado de la toma de corriente.
- Por motivos de seguridad, es necesario dejar una distancia de 1 m en la parte trasera de la cinta (el lado de la consola se considera la parte delantera) al desplegar la cinta.

LIMPIEZA Y CUIDADO

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

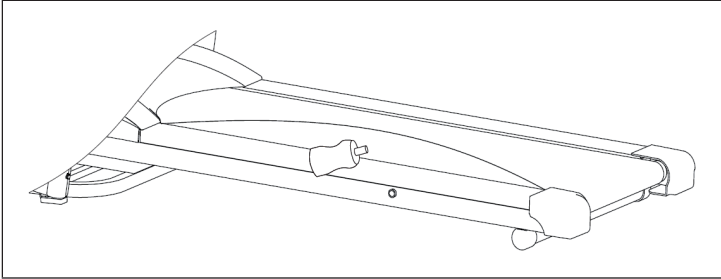
Limpieza

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

LUBRICANTE

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

Aplicar lubricante



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

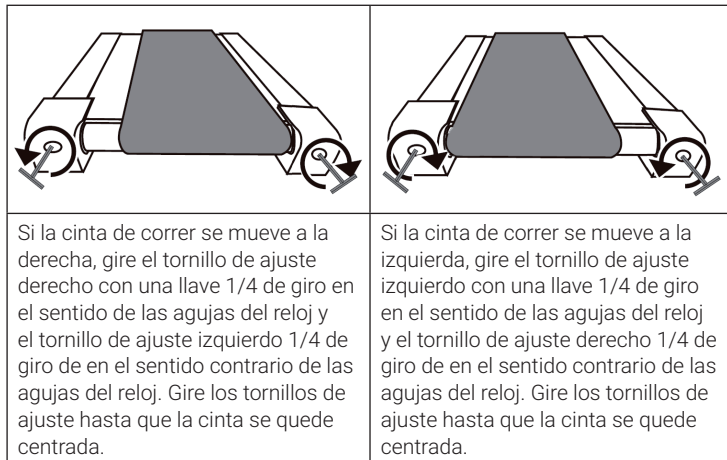
Nota: Nunca aplique demasiado lubricante. Si se vierte lubricante sobrante, límpielo enseguida.

Comprobar la cinta de correr para certificar una lubricación correcta

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

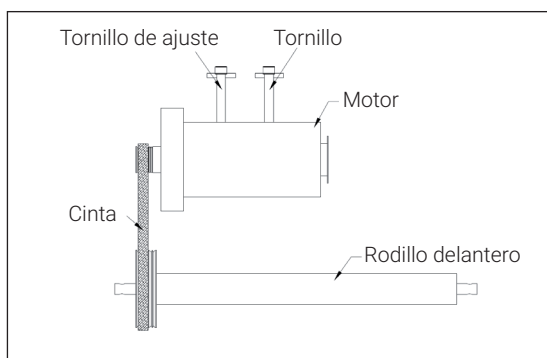
AJUSTE DE LA SUPERFICIE DE CARRERA

La cinta de correr puede estirarse después de un uso prolongado, por lo que debe reajustarse. Ponga la cinta en marcha a una velocidad de 3 km/h. Gire la llave allen incluida en los tornillos de ajuste traseros para centrar la cinta.



AJUSTAR LA CORREA DEL MOTOR

La correa del motor viene colocada de fábrica. Tras un tiempo, es posible que coja un poco de holgura con el uso. Para ajustar la correa del motor, gire en sentido antihorario el tornillo de ajuste con una llave.



REPARACIÓN DE ANOMALÍAS

Problema	Posible causa	Solución de problema
No se puede encender la cinta de correr.	La clavija de alimentación no está enchufada.	Enchufe la clavija de alimentación en un tomacorriente de pared.
	No se ha instalado correctamente la llave de seguridad.	Instale la llave de seguridad correctamente.
	Se quemó el fusible de la casa.	Reemplace el fusible o contacte a un electricista para que lo reemplace.
	El disyuntor de la cinta ha sido activado.	Espere 5 minutos e intente encender la cinta de correr de nuevo.
La cinta de correr se desliza.	La cinta no está bien ajustada.	Ajuste la tensión de la cinta de correr.
La cinta se detiene cuando alguien camina sobre ella.	No se ha aplicado suficiente lubricante a la plataforma de correr.	Aplique lubricante.
	La cinta estaba demasiado apretada.	Ajuste la tensión de la cinta de correr.
La cinta no está centrada.	La tensión de la correa de la cinta ni siquiera está por encima del rodillo trasero.	Centre la cinta de correr.
La cinta se detiene repentinamente.	La llave de seguridad se ha desenganchado.	Fije de nuevo la llave de seguridad.

Problema	Posible causa	Solución propuesta
E1 error de comunicación	El cable de conexión está suelto o estropeado.	Conecte el cable correctamente o cambie el cable entre la consola y el controlador.
	La consola está averiada.	Cambie la consola.
	Motor averiado.	Cambie el motor.
	El controlador está averiado.	Cambie el controlador.
E2 Avería en el motor	Motor averiado o cable de conexión estropeado.	Cambie el motor o su cable de conexión.
E5 Protección contra sobretensión	Demasiada fricción de la cinta de correr.	Lubrique la cinta con aceite de silicona.
	El controlador está averiado.	Cambie el controlador.
	Motor averiado.	Cambie el motor.
E6 Problema en el controlador	El controlador está averiado.	Cambie el controlador.
E9 Protección de plegado	El aviso aparece al plegar la cinta de correr.	Desconecte el suministro eléctrico, coloque la superficie de carrera sobre el suelo y vuelva a conectar el suministro eléctrico.
	El controlador está averiado.	Cambie el controlador.
	Sensor o imán averiado.	Cambiar sensor o imán.
Indicador de información incompleto en la consola	El tornillo de la consola está suelto.	Fije el tornillo.
	La consola está averiada.	Cambie la consola.

ENTRENAMIENTO CON KINOMAP APP

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

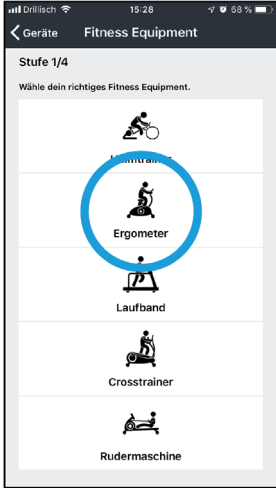
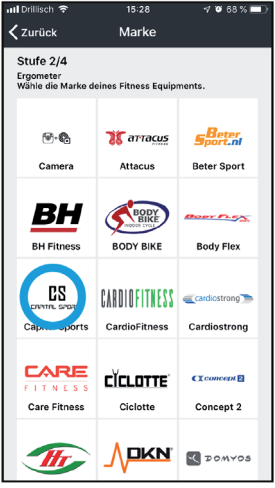
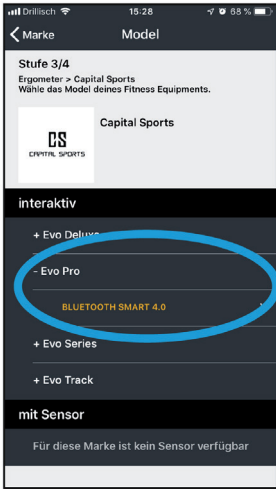
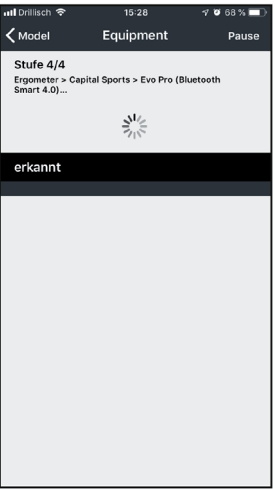
Elige un vídeo y entrena en la aplicación Kinomap. Observe el progreso de su símbolo en el mapa mientras sigue el vídeo. La aplicación cambia la inclinación o resistencia de tu equipo para que puedas entrenar en tiempo real a cualquiera que elijas.

Regístrate gratis y empieza ahora!



Cómo conectarse a Kinomap

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

<p style="text-align: center;">3</p>  <p>Drillisch 15:28 68%</p> <p>Geräte Fitness Equipment</p> <p>Stufe 1/4</p> <p>Wähle dein richtiges Fitness Equipment.</p> <p>Mountainbike</p> <p>Ergometer</p> <p>Laufband</p> <p>Crosstrainer</p> <p>Rudermaschine</p>	<p style="text-align: center;">4</p>  <p>Drillisch 15:28 68%</p> <p>Zurück Marke</p> <p>Stufe 2/4</p> <p>Ergometer</p> <p>Wähle die Marke deines Fitness Equipments.</p> <p>Camera Attacus Beter Sport</p> <p>BH Fitness BODY BIKE Body Flex</p> <p>CS CAPITAL SPORTS CARDIOFITNESS cardiostrong</p> <p>Capital Sports CardioFitness Cardiostrong</p> <p>CARE FITNESS CLOTTE Concept 2</p> <p>Care Fitness Clotte Concept 2</p> <p>HR OKN TOMYOS</p>
<p style="text-align: center;">Seleccione el equipo adecuado (Ergómetro = bicicleta)</p>	<p style="text-align: center;">Seleccione la marca</p>
<p style="text-align: center;">5</p>  <p>Drillisch 15:28 68%</p> <p>Marke Model</p> <p>Stufe 3/4</p> <p>Ergometer > Capital Sports</p> <p>Wähle das Model deines Fitness Equipments.</p> <p>CS CAPITAL SPORTS Capital Sports</p> <p>interaktiv</p> <p>+ Evo Deluxe</p> <p>- Evo Pro</p> <p>BLUETOOTH SMART 4.0</p> <p>+ Evo Series</p> <p>+ Evo Track</p> <p>mit Sensor</p> <p>Für diese Marke ist kein Sensor verfügbar</p>	<p style="text-align: center;">6</p>  <p>Drillisch 15:28 68%</p> <p>Model Equipment Pause</p> <p>Stufe 4/4</p> <p>Ergometer > Capital Sports > Evo Pro (Bluetooth Smart 4.0)...</p> <p>erkannt</p>
<p style="text-align: center;">Seleccione el modelo y pulse a continuación Bluetooth Smart 4.0</p>	<p style="text-align: center;">Se inicia la búsqueda Bluetooth. Espere hasta que la consola se muestre y selecciónela (como nombre aparece normalmente "iConsole").</p>

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

Comida y bebida

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

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

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



CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

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

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

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

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

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

2



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

3



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	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

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

RETIRADA DEL APARATO



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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

**Fabricante:**

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

Importador para Gran Bretaña:

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 Compact Space X 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/10035144

Cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	90
Contenu de l'emballage et appareil	92
Assemblage	93
Panneau de commande et touches	95
Démarrage rapide	97
Programme manuel	97
Mode programme	99
Programmes utilisateur	101
Mesure de la graisse corporelle	101
Mesure de la fréquence cardiaque	102
Pour replier le tapis de course	102
Nettoyage et entretien	102
Lubrifiant	103
Réglage du tapis de course	104
Réglage de la courroie du moteur	104
Résolution des problèmes	105
Entraînement avec l'appli kinomap	107
Aperçu de l'entraînement cardio	109
Échauffement avant l'entraînement	112
Conseils pour le recyclage	115
Déclaration de conformité	115

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10035144
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50/60 Hz

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

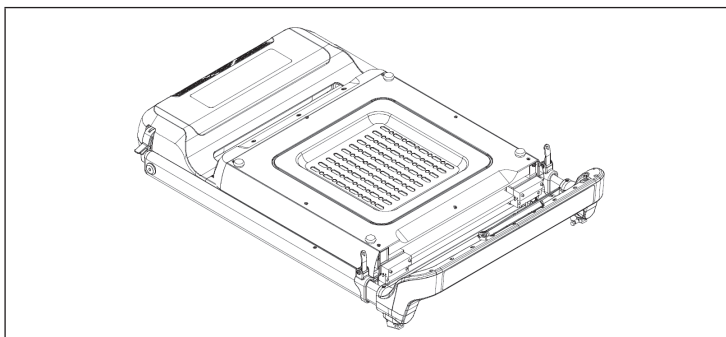
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

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

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

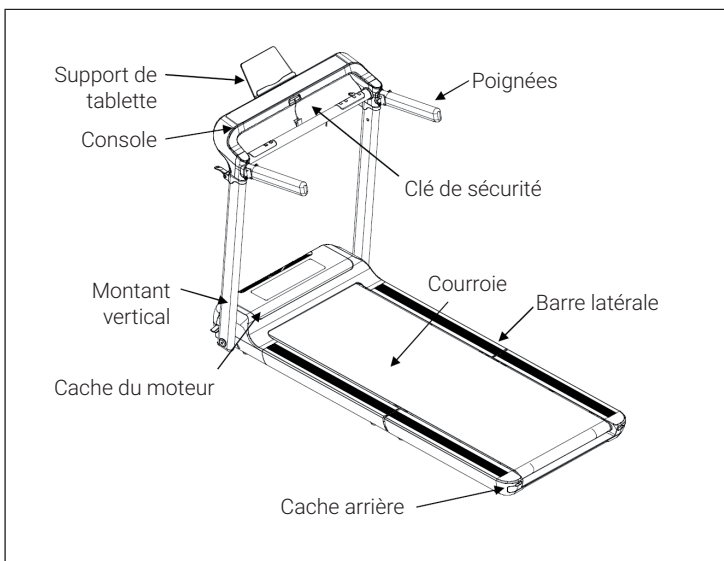
Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 90 kg.

CONTENU DE L'EMBALLAGE ET APPAREIL



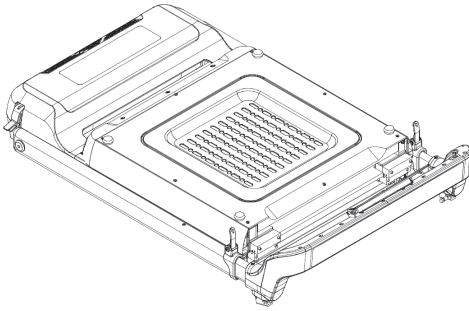
Tapis de course

Poignées	Notice	Huile de silicone	Clé en T	clé (en option)



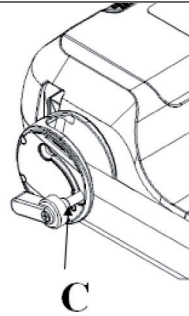
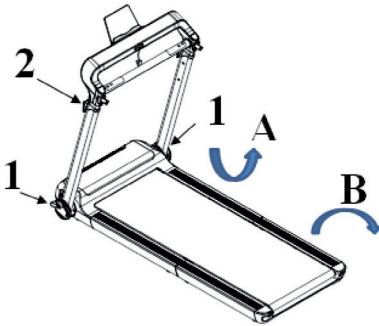
ASSEMBLAGE

1



Sortez l'appareil de la boîte et posez-le sur le sol. Retirez tous les sachets et bandes autocollantes de la machine.

2

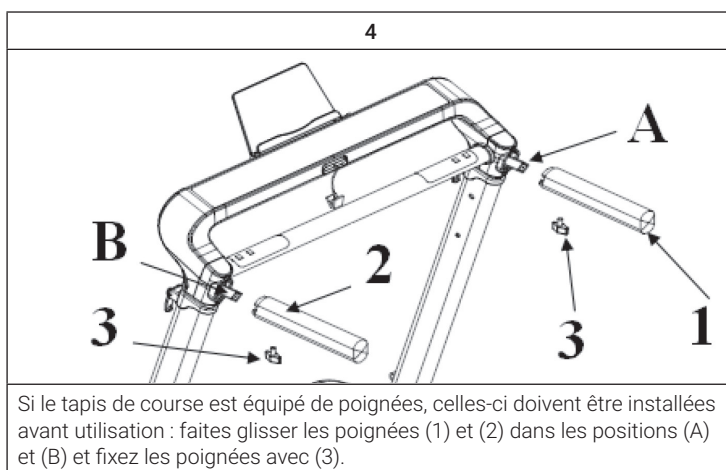
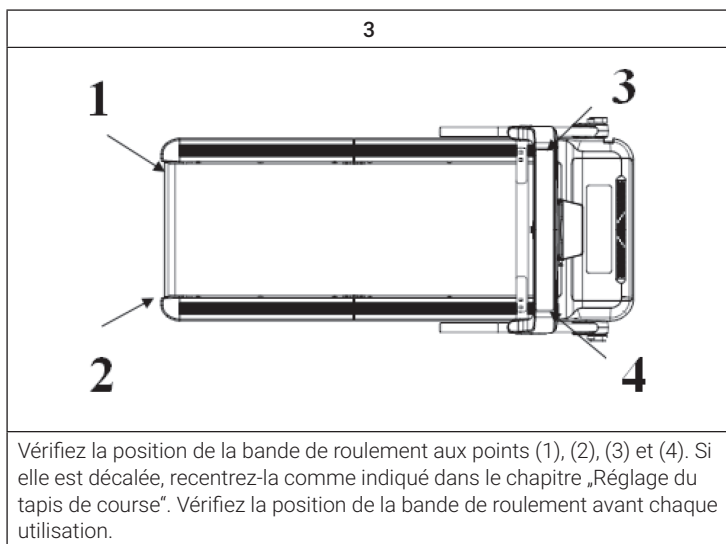


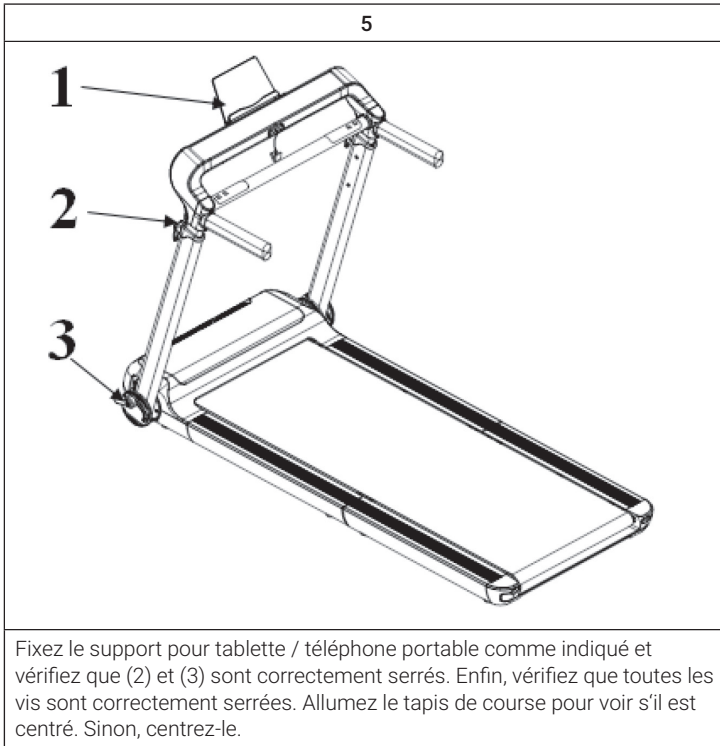
Tournez les poignées en L (1) l'une vers l'autre jusqu'à ce que (C) sorte (faites de même pour replier le tapis de course).

Repliez d'abord la main courante dans le sens de la flèche A, puis rabattez le tapis de course dans le sens de la flèche B. Tournez les poignées en L (1) dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller le tapis de course en place.

Ajustez le guidon réglable en fonction de la taille de l'utilisateur et verrouillez à nouveau le tapis de course en appuyant vers le bas (2).

Dépliez complètement le tapis de course dans le sens de la flèche B. Assurez-vous que le tapis de course est sur un sol plat et que la courroie est centrée.





PANNEAU DE COMMANDE ET TOUCHES



Démarrage

- Branchez la fiche dans la prise. Allumez l'interrupteur d'alimentation. L'écran s'allume et un signal sonore retentit.
- Attachez la clé de sécurité au tapis de course et à vos vêtements.
- Le système est sous surveillance en permanence. Si une anomalie est détectée, le tapis de course s'arrête en urgence. Un message apparaît à l'écran et un signal sonore retentit.

L'appareil dispose des programmes suivants :

- Programme manuel
- 36 programmes prédéfinis P01-P036
- 3 programmes utilisateur U01-U03
- Mesure de la graisse corporelle (FAT)

Affichages

DIS	Affiche la distance.
CAL	Affiche les calories.
TIME	Affiche la durée.
PULSE	Affiche la fréquence cardiaque.
SPEED	Affiche la vitesse.
STEP	Affiche le nombre de pas.

Fonctions des touches

P	Une fois allumé, appuyez plusieurs fois sur la touche P pour sélectionner les programmes P01-P36, U1-U3 ou FAT.
M	Appuyez plusieurs fois sur M pour activer les modes suivants : Compte à rebours du temps > Compte à rebours de la distance > Compte à rebours des calories > Mode normal
START/ PAUSE	Le tapis roulant étant à l'arrêt, appuyez sur cette touche pour démarrer. Pendant que le tapis est en marche, appuyez pour arrêter le tapis.
STOP	Le tapis roulant à l'arrêt ou en marche, appuyez sur cette touche pour arrêter le tapis et mettre toute les valeurs à 0.
+ / -	Appuyez sur les touches pour régler les valeurs au moment de la saisie des données. Appuyez pendant que le tapis est en marche pour régler la vitesse.
3 / 6 / 10	Appuyez sur la touche pendant que le tapis est en marche pour régler rapidement la vitesse à 3 km / h, 6 km / h ou 10 km / h.

DÉMARRAGE RAPIDE

1. Attachez la clé de sécurité à l'appareil. La console s'allume pendant 2 secondes puis se trouve en mode manuel.
2. Appuyez sur START. La fenêtre de temps compte à rebours: 5-4-3-2-1. Un signal retentit et le tapis de course démarre à une vitesse de 1 km / h.
3. Appuyez sur STOP pendant que le tapis est en marche pour l'arrêter et mettre toutes les valeurs à 0.

PROGRAMME MANUEL

Allumez l'interrupteur d'alimentation et passez directement au mode normal dans le programme manuel. L'appareil étant à l'arrêt, appuyez sur la touche de programme pour revenir au mode normal dans le programme manuel.

Remarque : Les valeurs de TIME, DISTANCE et CALORIE sont réglables en programme manuel. Cependant, un seul des trois modes peut être sélectionné, à savoir le compte à rebours du temps, le compte à rebours de la distance ou le compte à rebours des calories. Il est décompté de la valeur actuellement définie.

Si vous êtes en mode manuel, appuyez sur MODE pour régler le mode souhaité. Appuyez ensuite sur START pour démarrer le tapis de course à 1 km / h. Réglez ensuite la vitesse avec +/-.

Lorsque vous démarrez le programme manuel, TIME [0:00] s'affiche dans la fenêtre. Le temps, la distance et les calories sont comptés et la fonction de réglage est désactivée. Moteur tournant, appuyez sur STOP. Le moteur ralentit lentement et tous les réglages sont réinitialisés.

Choix du mode

- En mode veille du mode normal du programme manuel, appuyez sur MODE pour passer en mode compte à rebours. Une fois réglée, la fenêtre TIME affiche l'heure et clignote. La durée par défaut est [30:00] minutes. Appuyez sur +/- pour régler la durée. La durée est réglable entre [5:00] - [99:00], par intervalle d'1 minute.
- En mode veille du mode compte à rebours du temps, appuyez sur MODE pour entrer en mode compte à rebours de la distance. La fenêtre DIS clignote. La valeur par défaut est 1,0 km. Appuyez sur +/- pour régler la distance. La plage de réglage est de [1,0] - [99,0] km, par intervalle d'1 km.
- En mode veille du mode compte à rebours de la distance, appuyez sur MODE pour passer en mode compte à rebours des calories. La fenêtre CAL clignote. Le nombre de calories par défaut est de 50 kcal. Appuyez sur +/- pour régler les calories. La plage de réglage est comprise entre [20] - [990] kcal, par intervalle de 10 kcal.

Démarrage du mode

- Une fois tous les réglages terminés, appuyez sur START. Après un compte à rebours de 5 secondes le tapis de course démarre à 1 km/h.
- Avec le tapis de course en marche, appuyez sur +/- pour régler la vitesse ou appuyez sur 3/6/10.
- Lorsque la valeur entrée atteint 0, le tapis de course s'arrête et revient au mode normal du programme manuel.

MODE PROGRAMME

Les programmes P1-P36 sont préréglés. En mode programme, seul le compte à rebours peut être réglé. En mode réglage, la fenêtre TIME affiche l'heure et clignote. Appuyez sur +/- pour modifier la valeur définie. Appuyez sur MODE pour réinitialiser la valeur définie à la valeur par défaut.

1. La durée de début est de 30 minutes, seul le compte à rebours peut être réglé. La plage de réglage de la durée va de [5:00] à [99:00] minutes. Appuyez sur +/- pour définir la valeur souhaitée ;
2. Appuyez sur START, le moteur démarre à la vitesse prédéfinie par le programme.
3. Appuyez sur +/- ou 3/6/10 pour régler la vitesse du tapis de course.
4. La vitesse est divisée en 10 segments. Le temps de course de chaque segment est 1/10 de la durée réglée (voir tableau des vitesses à la page suivante).
5. Un signal retentit lors du changement de segment.
6. Lorsque le moteur tourne, appuyez sur START / PAUSE pour arrêter le tapis. Le moteur s'arrête de fonctionner et tous les paramètres restent inchangés.
7. Appuyez à nouveau sur START / PAUSE pour reprendre à la vitesse définie du programme automatique.
8. Lorsque la durée atteint 0, le tapis de course ralentit jusqu'à l'arrêt. END s'affiche dans la fenêtre centrale et un signal retentit.

Remarque : Tirez la clé de sécurité pour arrêter le moteur en cas d'urgence. Le buzzer retentit.

Tableau des vitesses des programmes P1-P36

PRO \ SEG		SEG									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

PROGRAMMES UTILSATEUR

Le mode USER contient les trois programmes U1-U3. En mode USER, l'utilisateur peut appeler ou définir son propre programme. Appuyez sur P pour régler U1-U3.

Comment programmer U1-U3

- Appuyez sur MODE pour régler la vitesse de chaque segment. Utilisez +/- ou les touches d'accès rapide 3/6/10 pour définir la vitesse souhaitée du segment correspondant. Après avoir défini le numéro actuel, appuyez à nouveau sur MODE pour régler la vitesse du segment suivant. Les valeurs définies sont automatiquement enregistrées lorsque le dernier paramètre est défini.
- La prochaine fois que vous entrez en mode utilisateur, sélectionnez l'un des programmes enregistrés et démarrez-le en appuyant sur DÉMARRER.

MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE

Remarque : L'indice de masse corporelle (FAT) est une mesure de la taille et du poids d'une personne, non le pourcentage de graisse corporelle. Ces données sont pour référence sportive uniquement et ne peuvent pas être utilisées dans un cadre médical.

Lorsque le tapis de course s'allume, appuyez sur P pour sélectionner FAT et ouvrez la mesure de la graisse corporelle. Appuyez sur MODE pour sélectionner le numéro de série de l'article. Appuyez ensuite sur +/- pour définir les paramètres suivants :

- F1 = sexe (1 = masculin / 2 = féminin). Réglage par défaut [1].
- F2 = âge (10-99). Réglage par défaut [25].
- F4, = taille (100-200 cm). Réglage par défaut [170] cm.
- F3 = poids (20-150 kg). Réglage par défaut [70] kg.
- F5 signifie que le réglage des paramètres est terminé et que la mesure de la graisse corporelle est lancée. Placez les deux mains sur les coussinets de pouls et attendez 8 secondes pour que la fenêtre affiche votre IMC.

Évaluation

- Un IMC inférieur à 18 signifie une insuffisance pondérale.
- Un IMC compris entre 18 et 24 signifie un poids normal.
- Un IMC compris entre 25 et 29 signifie un surpoids.
- Un IMC supérieur à 29 signifie obésité.

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Lorsque le tapis de course démarre, placez vos mains sur les coussinets d'impulsion pendant environ 30 secondes. La console affiche la fréquence cardiaque. La plage d'affichage est comprise entre 50-200 battements / minute.

Remarque : Ces données sont pour référence sportive uniquement et ne peuvent pas être utilisées dans un cadre médical.

POUR REPLIER LE TAPIS DE COURSE

- Coupez l'alimentation avant de plier le tapis de course.
- La prochaine fois que vous le déployez, la fiche devra être retirée de la prise.
- Pour des raisons de sécurité, environ 1 mètre d'espace est nécessaire derrière l'arrière du tapis de course (le côté de la console est l'avant) pour déplier le tapis de course.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Remarque : avant le nettoyage et l'entretien, éteignez l'appareil et retirez la fiche de la prise.

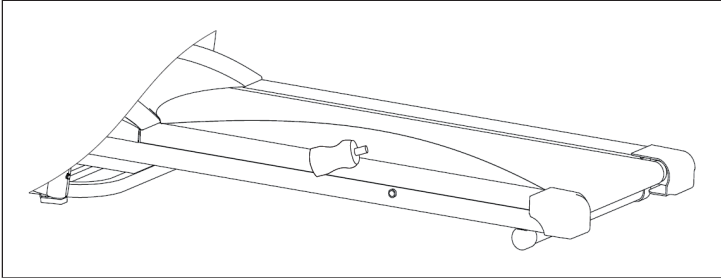
Nettoyage

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

LUBRIFIANT

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

Pour appliquer du lubrifiant



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

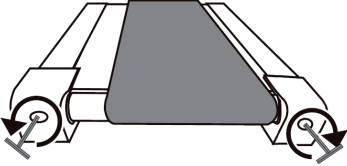
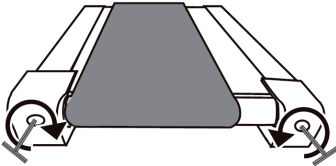
Remarque : Ne jamais appliquer trop de lubrifiant. Si l'excès de lubrifiant s'écoule, essuyez-le immédiatement.

Vérification de la bonne lubrification de la bande de roulement

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

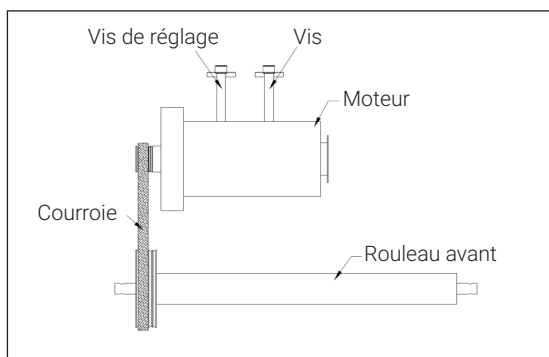
RÉGLAGE DU TAPIS DE COURSE

Le tapis roulant peut se dilater après une longue période d'utilisation et doit ensuite être réajusté. Faites tourner la bande de roulement à une vitesse de 3 km / h. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les vis de réglage arrière pour centrer la bande.

	
<p>Lorsque le tapis roulant se décale vers la droite, tournez la vis de réglage droite de 1/4 de tour dans le sens horaire et la vis de réglage gauche de 1/4 de tour dans le sens antihoraire. Continuez à tourner les vis de réglage jusqu'à ce que le tapis de course soit correctement centré.</p>	<p>Lorsque le tapis de course se décale vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens horaire et à droite tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour dans le sens antihoraire. Continuez à tourner les vis de réglage jusqu'à ce que le tapis de course soit correctement centré.</p>

RÉGLAGE DE LA COURROIE DU MOTEUR

La courroie du moteur est pré réglée en usine. Cependant, elle peut se détendre après une certaine période d'utilisation. Pour régler la courroie du moteur, tournez la vis de réglage dans le sens antihoraire avec une clé.



RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Problème	Cause possible	Solution
Impossible d'allumer le tapis de course.	La fiche secteur n'a pas été branchée.	Branchez la fiche dans une prise.
	La clé de sécurité n'a pas été installée correctement.	Installer la clé de sécurité correctement.
	Le fusible dans la maison est à l'extérieur.	Remplacez le fusible ou contactez un électricien pour remplacer le fusible.
	Le disjoncteur de	Attendez 5 minutes et essayez de rallumer le tapis de course.
Le tapis de course glisse.	Le tapis roulant a été activé.	Ajustez la tension du tapis de course.
Le tapis de course s'arrête quand on monte dessus.	Le tapis roulant n'était pas assez serré.	Ajoutez du lubrifiant
	Ce n'était pas assez	Ajustez la tension du tapis de course.
Le tapis roulant n'est pas centré.	Lubrifiant appliqué sur le pont roulant.	Centrez la courroie.
Le tapis de course s'arrête subitement.	La clé de sécurité a été retirée.	Remettez en place la clé de sécurité.

Problème	Cause possible	Solution
E1 erreur de communication	Le câble de branchement est desserré ou défectueux.	Connectez le câble correctement ou remplacez le câble entre la console et le contrôleur.
	La console est défectueuse.	Remplacez la console.
	Le moteur est défectueux.	Remplacez le moteur.
	Le contrôleur est défectueux.	Remplacez le contrôleur.
E2 défaut moteur	Le câble de connexion du moteur ou le moteur est défectueux.	Remplacez le câble ou le moteur.
E5 protection anti surcharge	Frottement du tapis de course trop élevé.	Lubrifiez la bande de roulement avec de l'huile de silicone.
	Le contrôleur est défectueux.	Remplacez le contrôleur.
	Le moteur est défectueux.	Remplacez le moteur.
E6 problème de contrôleur	Le contrôleur est défectueux.	Remplacez le contrôleur.
E9 protection de pliage	Le message apparaît lorsque le tapis roulant est plié.	Coupez l'alimentation, posez le tapis de course à plat sur le sol, puis rallumez-le.
	Le contrôleur est défectueux.	Remplacez le contrôleur.
	Capteur ou aimant défectueux.	Remplacez le capteur ou l'aimant.
Affichage d'informations incomplètes sur la console	La vis de la console est desserrée.	Serrez la vis.
	La console est défectueuse.	Remplacez la console.

ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLI KINOMAP

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

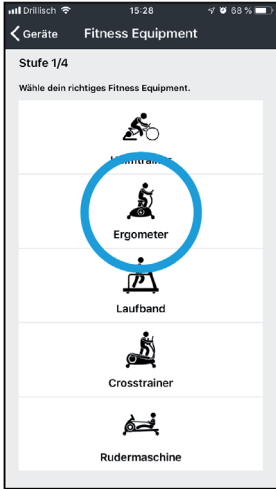
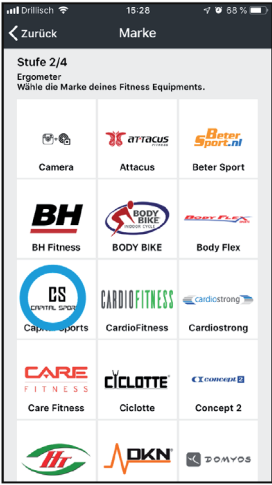
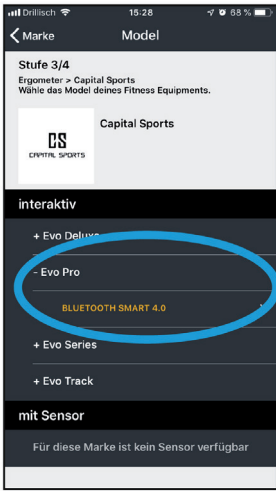
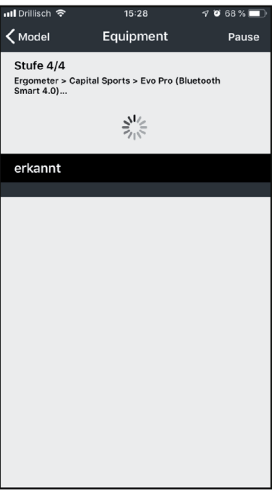
Choisissez une vidéo et entraînez-vous dans l'application Kinomap. Suivez la progression de votre symbole sur la carte en regardant la vidéo. L'application modifie l'inclinaison ou la résistance de votre appareil afin que vous puissiez vous entraîner selon vos choix en temps réel.

Inscrivez-vous gratuitement et commencez maintenant !



Comment se connecter à Kinomap

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

<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p style="text-align: center;">Choisissez le bon appareil (ergomètre = vélo)</p>	<p style="text-align: center;">Sélectionnez la marque</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p style="text-align: center;">Sélectionnez le modèle, puis appuyez sur Bluetooth Smart 4.0</p>	<p style="text-align: center;">La recherche Bluetooth démarre. Attendez que la console apparaisse et sélectionnez-la (le nom est généralement "Console")</p>

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

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

Pendant l'entraînement

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Domaine d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Domaine d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

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

Manger et boire

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

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

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

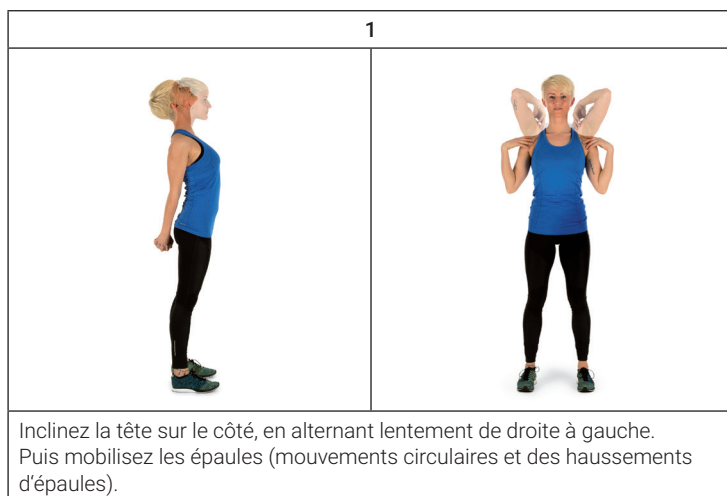
ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

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



2



Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).

3




Pliez 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	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

<p>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.</p>

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.

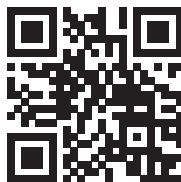
Importateur pour la Grande Bretagne :

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 Compact Space X 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/10035144

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	118
Volume di consegna e descrizione	120
Montaggio	121
Pannello di controllo e tasti	123
Avvio rapido	125
Programma manuale	125
Modalità programmi predefiniti	127
Programmi definiti dall'utente	129
Calcolo dell'indice di massa corporea	129
Calcolo della frequenza cardiaca	130
Chiudere il tapis roulant	130
Pulizia e manutenzione	130
Lubrificante	131
Regolare il nastro di corsa	132
Regolare la cinghia del motore	132
Correzione degli errori	133
Training per kinomap app	135
Allenamento tramite l'app kinomap	137
Descrizione dell'allenamento cardio	139
Riscaldamento prima dell'allenamento	142
Smaltimento	145
Dichiarazione di conformità	145

DATI TECNICI

Articolo numero	10035144
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

AVVERTENZE DI SICUREZZA

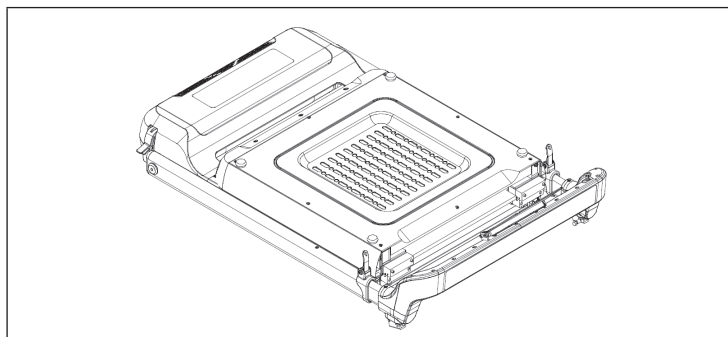
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

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

- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo dovete 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.

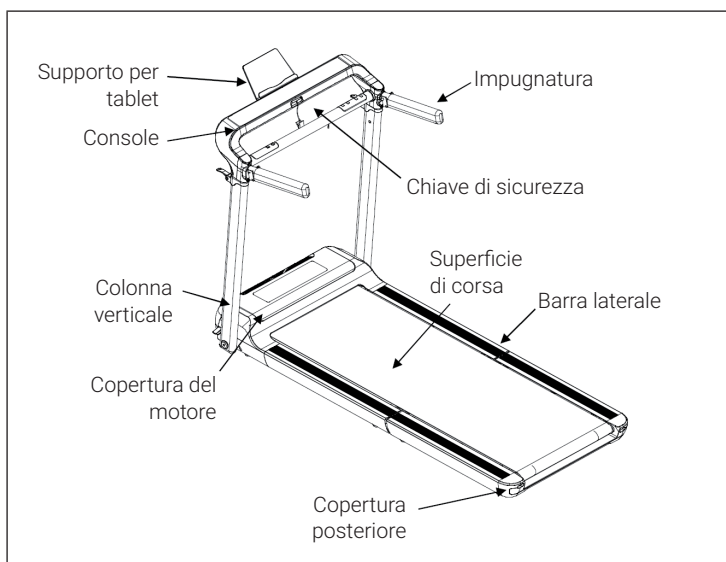
Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 90 kg.

VOLUME DI CONSEGNA E DESCRIZIONE



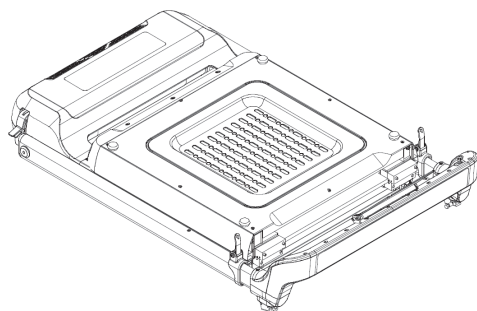
Tapis roulant

Impugnature	Manuale	Olio al silicone	Chiave a T	Chiave (opzionale)



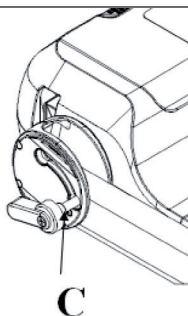
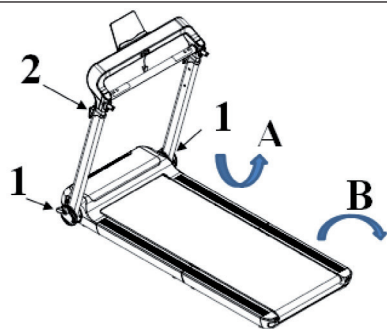
MONTAGGIO

1



Togliere il dispositivo dalla scatola e poggiarlo sul pavimento. Togliere tutti i sacchetti di plastica e i nastri adesivi dal dispositivo.

2

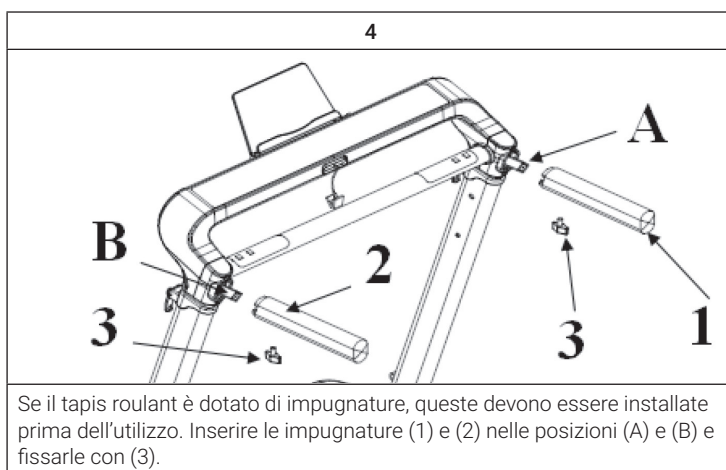
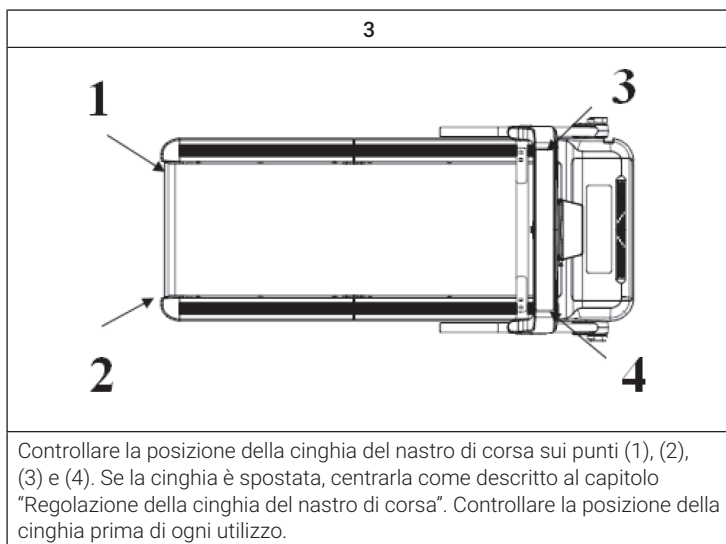


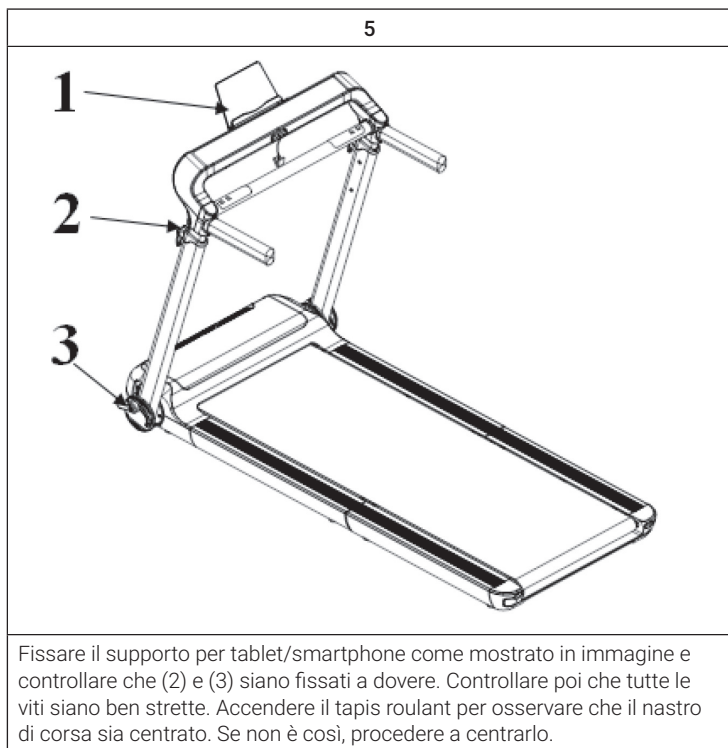
Girare le impugnature a forma di L (1) una verso l'altra, fino a quando (C) viene esposto (lo stesso vale per la chiusura del tapis roulant).

Aprire prima la barra di supporto in direzione della freccia A verso l'alto e poi abbassare il tapis roulant in direzione della freccia B. Girare le impugnature a forma di L (1) in senso orario, in modo da bloccare il tapis roulant.

Impostare la barra di impugnatura flessibile in base all'altezza dell'utente e bloccare nuovamente il tapis roulant premendo verso il basso (2).

Aprire completamente il tapis roulant in direzione della freccia B. Assicurarsi che il tapis roulant sia su un fondo piano e che la cinghia del nastro di corsa sia posizionata al centro.





PANNELLO DI CONTROLLO E TASTI



Start

- Inserire la spina nella presa elettrica. Attivare l'interruttore. Lo schermo si accende e viene emesso un segnale acustico.
- Fissare la chiave di sicurezza al tapis roulant e agli indumenti che si indossano.
- Il sistema è dotato di un costante controllo di sicurezza. Se nota un'anomalia, in caso di emergenza, il tapis roulant viene fermato. Sullo schermo compare un avviso e viene emesso un segnale acustico.

Il dispositivo è dotato dei seguenti programmi:

- Programma manuale
- 36 programmi predefiniti P1-P36
- 3 programmi definiti dall'utente U1-U3
- Calcolo dell'indice di grasso corporeo (FAT)

Indicazioni

DIS	Indica la distanza.
CAL	Indica le calorie.
TIME	Indica la durata.
PULSE	Indica la frequenza cardiaca.
SPEED	Indica la velocità.
STEP	Indica i passi.

Tasti funzione

P	A dispositivo acceso, premere più volte P per selezionare i programmi P1-P36, U1-U3 o FAT
M	A dispositivo acceso, premere più volte M per accedere alle modalità in questo ordina: Time countdown>Distance countdown>Calories countdown>Normal mode.
START/ PAUSE	A tapis roulant fermo, premere questo tasto per avviarlo. Premere questo tasto mentre il tapis roulant è in movimento per fermarlo.
STOP	Premere questo tasto a tapis roulant fermo o in movimento per fermarlo e azzerare tutti i valori.
+ / -	Premere questi tasti per regolare i valori inseriti. Premere questi tasti a tapis roulant in movimento per regolare la velocità.
3 / 6 / 10	Premere a tapis roulant in movimento per regolare la velocità su 3, 6 o 10 km/h.

AVVIO RAPIDO

1. Fissare la chiave di sicurezza al dispositivo. La console si illumina per 2 secondi e si trova in modalità manuale.
2. Premere START. Nella finestra del tempo inizia il conto alla rovescia: 5-4-3-2-1. Viene emesso un segnale acustico e il tapis roulant si avvia a una velocità di 1 km/h.
3. Premere STOP mentre il tapis roulant è in movimento per fermarlo e azzerare tutti valori.

PROGRAMMA MANUALE

Accendere il dispositivo e, nel programma manuale, andare direttamente nella modalità normale. A dispositivo fermo, premere il tasto dei programmi per raggiungere la modalità normale in programmazione manuale.

Nota: nel programma manuale è possibile regolare i valori per TIME, DISTANCE e CALORIE. È però possibile scegliere solo una delle tre modalità, cioè countdown del tempo, countdown della distanza o countdown delle calorie. Viene mostrato il conto alla rovescia dal valore impostato.

Se ci si trova in modalità manuale, premere MODE per impostare la modalità desiderata. Premere poi START per avviare il tapis roulant con una velocità di 1 km/h. Regolare la velocità con +/-.

Quando si avvia il programma manuale, compare [0:00] nella finestra TIME. Vengono calcolati tempo, distanza e calorie e la funzione di impostazione viene spenta. A motore in movimento, premere STOP. Il motore viene frenato lentamente e tutte le impostazioni vengono resettate.

Selezionare la modalità

- A dispositivo in standby, premere MODE in modalità normale del programma manuale per raggiungere la modalità di countdown del tempo. Mentre si effettuano le impostazioni, la finestra TIME mostra l'ora e lampeggia. Il tempo predefinito è di [30:00] minuti. Premere +/- per regolare il tempo. Il tempo impostabile è compreso tra [5:00]-[99:00], regolabile in intervalli di 1 minuto.
- A dispositivo in standby, premere MODE in modalità countdown del tempo per raggiungere la modalità di countdown della distanza. La finestra DIS lampeggia. Il valore predefinito è 1,0 km. Premere +/- per regolare la distanza. L'intervallo di impostazione è compreso tra [1.0]-[99.0], regolabile in intervalli di 1 km.
- A dispositivo in standby, premere MODE in modalità countdown della distanza per raggiungere la modalità di countdown delle calorie. La finestra CAL lampeggia. Il valore predefinito è 50 kcal. Premere +/- per regolare le calorie. L'intervallo di impostazione è compreso tra [20]-[990], regolabile in intervalli di 10 kcal.

Avviare la modalità

- Non appena sono concluse le impostazioni, premere START. Viene effettuato il conto alla rovescia di 5 secondi e il tapis roulant parte a 1 km/h.
- A tapis roulant in movimento, premere +/- per regolare la velocità o premere 3/6/10.
- Quando il valore impostato raggiunge lo 0, il tapis roulant si ferma e passa nuovamente in modalità normale del programma manuale.

MODALITÀ PROGRAMMI PREDEFINITI

I programmi P1-P36 sono predefiniti. In modalità programmi predefiniti è possibile impostare solo il countdown del tempo. Durante l'impostazione, la finestra TIME mostra l'ora e lampeggia. Premere +/- per cambiare il valore impostato. Premere MODE per resettare il valore impostato.

1. La durata iniziale è di 30 minuti ed è possibile impostare solo il countdown del tempo. L'intervallo di impostazione è di [5:00]-[99:00] minuti. Premere +/- per impostare il valore desiderato.
2. Premere START e il motore si avvia alla velocità del programma predefinito.
3. Premere +/- o 3/6/10 per regolare la velocità del tapis roulant.
4. La velocità è suddivisa in 10 segmenti. La durata di ogni segmento corrisponde a 1/10 del tempo totale impostato (v. tabella delle velocità alla pagina seguente).
5. Quando si passa da un segmento all'altro, viene emesso un segnale acustico.
6. Quando il motore è in movimento, premere START/PAUSA per fermare il tapis roulant. Il motore si ferma, ma i parametri restano immutati.
7. Premere di nuovo START/PAUSA per riavviare il tapis roulant con la velocità impostata del programma automatico.
8. Quando il tempo raggiunge lo 0, la velocità diminuisce gradualmente fino all'arresto totale. Nella finestra centrale compare END e viene emesso un segnale acustico.

Nota: tirare la chiave di sicurezza per fermare il motore in caso di emergenza. Viene emesso un segnale acustico.

Tabella della velocità per i programmi P1-P36

PRO \ SEG		SEG									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

PROGRAMMI DEFINITI DALL'UTENTE

La modalità USER contiene i tre programmi U1-U3. In modalità USER, l'utente può accedere o impostare i suoi programmi personali, preparati su misura per le sue necessità e preferenze. Premere P per impostare U1-U3.

Ecco come programmare U1-U3

- Premere MODE per impostare la velocità di ogni segmento. Utilizzare +/- o i tasti di selezione rapida 3/6/10 per impostare la velocità desiderata per il segmento in questione. Dopo aver impostato la cifra attuale, premere MODE di nuovo per impostare la velocità del segmento successivo. I valori impostati vengono salvati automaticamente quando viene impostato l'ultimo parametro.
- Quando si accede di nuovo alla modalità di programmazione definita dall'utente, scegliere un programma salvato e avviarlo premendo START.

CALCOLO DELL'INDICE DI MASSA CORPOREA

Nota: il Body-Mass-Index (FAT) è una misurazione per la statura e il peso di una persona, non per la percentuale di grasso corporeo. Questi dati servono solo come riferimento di carattere sportivo e non devono essere utilizzati come dati medici.

Quando il tapis roulant si accende, premere P per selezionare FAT e aprire il calcolo dell'indice di grasso corporeo. Premere MODE per selezionare il numero di serie dell'articolo. Premere poi +/- per impostare i seguenti parametri:

- F1 = sesso (1 = maschio/2 = femmina). Predefinito: [1].
- F2 = età (10-99). Predefinito: [25].
- F4 = statura (100-200 cm). Predefinito: [170] cm.
- F3 = peso (20-150 kg). Predefinito: [70] kg
- F5 significa che è terminata l'impostazione dei parametri e che viene avviato il calcolo. Poggiare entrambe le mani sulle impugnature del cardiofrequenzimetro e attendere 8 secondi, fino a quando nella finestra compare il BMI (indice di massa corporea).

Valutazioni

- Un BMI sotto 18 indica una condizione sottopeso.
- Un BMI tra 18 e 24 indica una condizione normopeso.
- Un BMI tra 25 e 29 indica una condizione sovrappeso.
- Un BMI oltre 29 indica una condizione di obesità.

CALCOLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Quando il tapis roulant si accende, poggiare le mani per circa 30 secondi sulle impugnature del cardiofrequenzimetro. La console mostra la frequenza cardiaca. L'intervallo è compreso tra 50-200 battiti/minuto.

Nota: questi dati servono solo come riferimento di carattere sportivo e non devono essere usati come dati medici.

CHIUDERE IL TAPIS ROULANT

- Scollegare l'alimentazione prima di chiudere il tapis roulant.
- Quando lo si riapre, la spina deve essere staccata.
- Per motivi di sicurezza, è necessario lasciare circa 1 metro di spazio sul retro del tapis roulant (il lato della console è quello anteriore) in modo da poterlo aprire.

PULIZIA E MANUTENZIONE

Nota: spegnere il dispositivo e staccare la spina prima di pulizia e manutenzione.

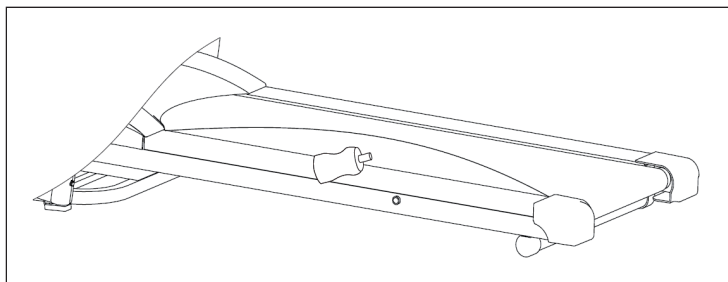
Pulizia

- Il dispositivo può essere pulito con un panno morbido e un detergente delicato.
- Non utilizzare solventi aggressivi o abrasivi.
- Assicurarsi di non esporre il display del computer a umidità eccessiva, altrimenti potrebbe danneggiarsi e rappresentare un pericolo.
- Assicurarsi di non esporre il dispositivo (in particolare il display del computer) alla luce del sole diretta, altrimenti potrebbe danneggiarsi lo schermo.

LUBRIFICANTE

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

Applicare il lubrificante



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

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

Controllare se il tapis roulant è lubrificato correttamente

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

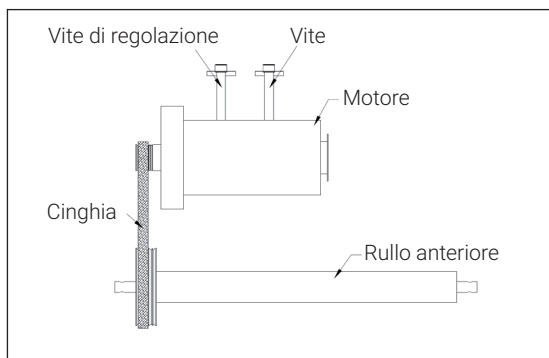
REGOLARE IL NASTRO DI CORSA

Il nastro di corsa può estendersi dopo lunghi periodi di utilizzo e deve essere regolato. Lasciare in movimento il tapis roulant a una velocità di 3 km/h. Girare le viti di regolazione sul retro con la chiave a brugola inclusa in consegna per centrare il nastro.



REGOLARE LA CINGHIA DEL MOTORE

La cinghia del motore è impostata in fabbrica. Dopo un certo tempo di utilizzo, può distendersi leggermente. Per regolare la cinghia del motore, girare le viti di regolazione in senso antiorario con il cacciavite.



CORREZIONE DEGLI ERRORI

Problema	Possibile causa	Soluzione
Non è possibile accendere il tapis roulant.	La spina non è inserita.	Inserire la spina in una presa elettrica a muro.
	La chiave di sicurezza non è installata correttamente.	Installare correttamente la chiave di sicurezza.
	Il fusibile in casa è saltato.	Reinserire il fusibile o contattare un elettricista per farlo sostituire.
	L'interruttore di sicurezza del tapis roulant è stato attivato.	Attendere 5 minuti e provare a riaccendere il tapis roulant.
Il tapis roulant traballa.	Il nastro non è teso a sufficienza.	Regolare la tensione del nastro.
Il tapis roulant si ferma quando ci si cammina sopra.	Lubrificante insufficiente.	Aggiungere lubrificante.
	Il nastro è troppo teso.	Regolare la tensione del nastro.
Il nastro non è centrato.	La tensione della cinghia del tapis roulant non si trova sopra al rullo posteriore.	Centrare il nastro.
Il tapis roulant si arresta all'improvviso.	È stata tirata la chiave di sicurezza.	Fissare nuovamente la chiave di sicurezza.

Problema	Possibile causa	Soluzione
E1: errore di comunicazione.	Cavo di collegamento allentato o guasto.	Collegare correttamente il cavo o cambiare cavo tra console e controller.
	Console guasta.	Cambiare la console.
	Motore guasto.	Cambiare il motore.
	Controller guasto.	Cambiare il controller.
E2: danni al motore.	Cavo di collegamento del motore o motore danneggiati.	Cambiare il cavo di collegamento del motore o il motore.
E5: protezione da sovratensione.	Eccessiva frizione del nastro di corsa.	Lubrificare il nastro di corsa con olio al silicone.
	Controller guasto.	Cambiare il controller.
	Motore guasto.	Cambiare il motore.
E6: problema con il controller.	Controller guasto.	Cambiare il controller.
E9: protezione alla chiusura.	L'avviso compare quando si chiude il tapis roulant.	Spegnere l'alimentazione, mettere il deck in orizzontale sul pavimento e riattivare l'alimentazione.
	Controller guasto.	Cambiare il controller.
	Sensore o magnete guasti.	Cambiare sensore o magnete.
Indicazione incompleta delle informazioni sulla console.	La vite della console è allentata.	Stringere la vite.
	Console guasta.	Cambiare la console.

TRAINING PER KINOMAP APP

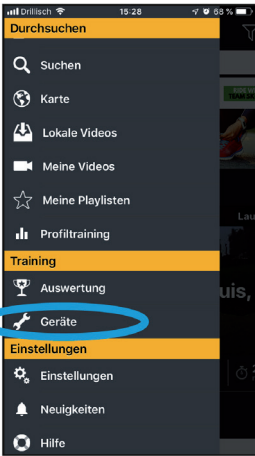
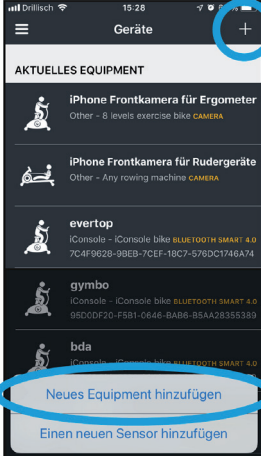
Kinomap verwandelt Ihren Fahrradtrainer, Heimtrainer, Laufband oder Rudergerät in ein leistungsstarkes und spannendes Fitnessgerät.

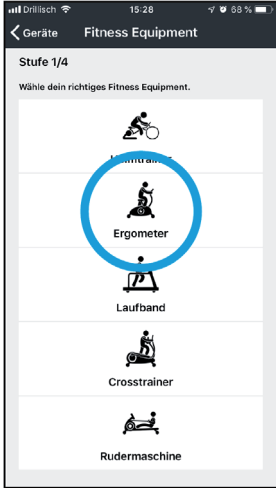
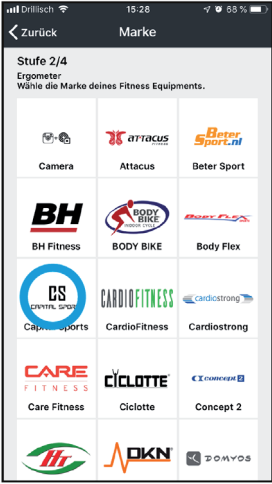
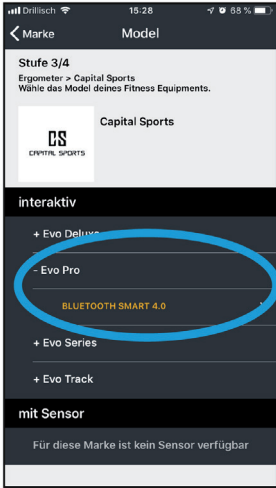
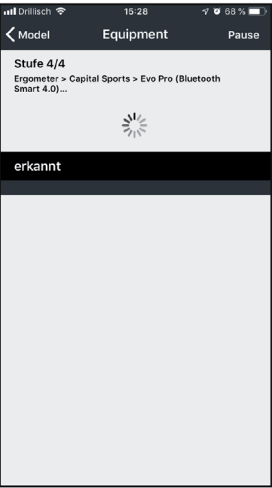
Wählen Sie ein Video und trainieren Sie in der Kinomap-App. Beobachten Sie den Fortschritt Ihres Symbols auf der Karte, während Sie dem Video folgen. Die App ändert die Neigung oder den Widerstand Ihrer Ausrüstung, damit Sie zu jedem von Ihnen gewählten in Echtzeit trainieren können.

Melden Sie sich kostenlos an und beginnen Sie jetzt!



So verbinden Sie sich mit Kinomap

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

<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p style="text-align: center;">Wählen Sie das passende Gerät aus (Ergometer = Fahrrad)</p>	<p style="text-align: center;">Wählen Sie die Marke aus</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p style="text-align: center;">Wählen Sie das Modell aus und drücken Sie dann auf Bluetooth Smart 4.0</p>	<p style="text-align: center;">Die Bluetooth-Suche startet. Warten Sie bis die Konsole angezeigt wird und wählen Sie sie aus (Der Name lautet in der Regel „iConsole“)</p>

ALLENAMENTO TRAMITE L'APP KINOMAP

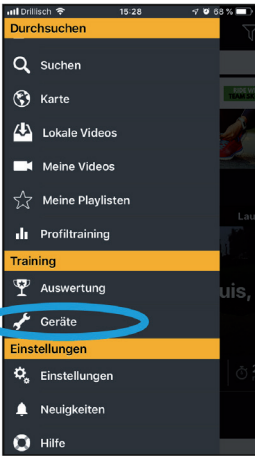
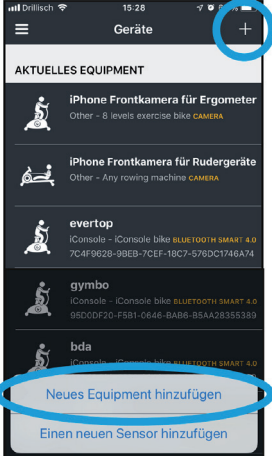
Kinomap trasforma la bicicletta da camera, la cyclette, il tapis roulant o il vogatore in un potente e appassionante attrezzo per l'allenamento.

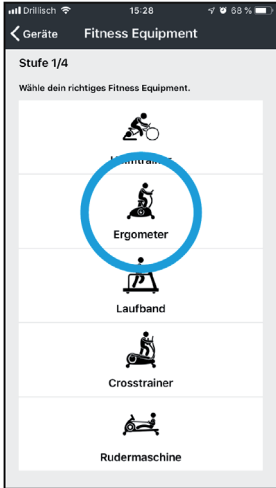
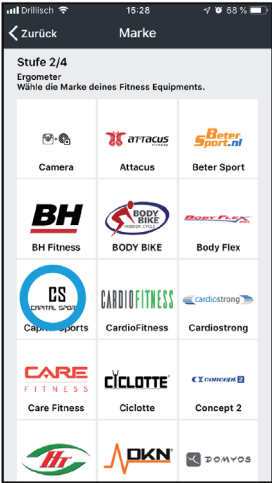
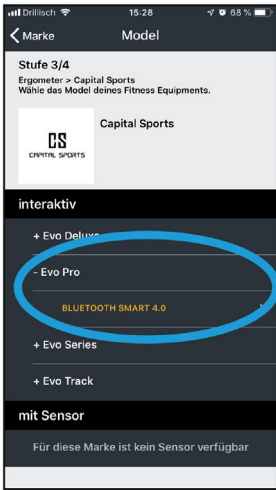
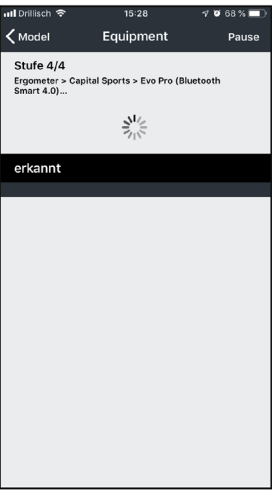
Scegli un video e allenati nell'app Kinomap. Osserva il tuo simbolo che progredisce sulla cartina mentre segui il video. L'app modifica l'inclinazione o il livello d'intensità della tua attrezzatura per farti allenare in tempo reale a ogni video che scegli.

Iscriviti gratuitamente e inizia subito!



Come ci si collega a Kinomap

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

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

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Mangiare e bere

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

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

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

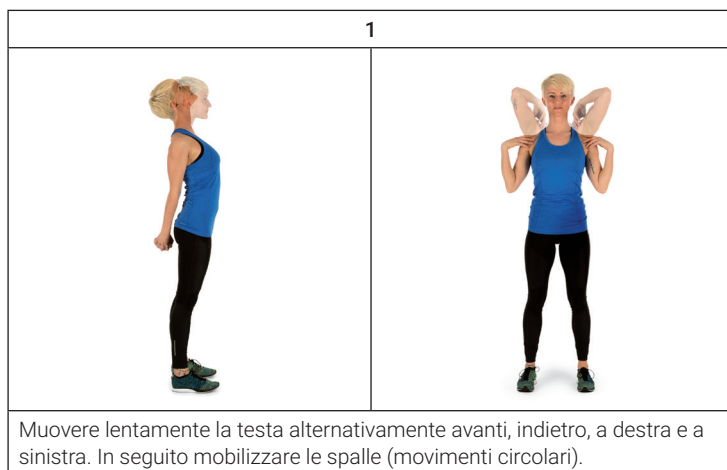
RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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



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

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

Calcolare circa 5 minuti per la seguente routine di allenamento Capital Sports:



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

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

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

7

<p>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.</p>

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 Compact Space X è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: use.berlin/10035144

