

CAPITAL SPORTS

Compact Space

Laufband

Treadmill

Pavimento móvil

Tapis de course

Tapis roulant

Loopband

10035145

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
Konsole und Fernbedienung 9
Schnellstart 10
Falten und Entfalten des Laufbands 10
Bedienung im Detail 10
Reinigung und Pflege 11
Schmierung 12
Anpassung des Laufbands 13
Anpassung des Motorriemens 13
Fehlerbehebung und Fehlercodes 14
Training per Kinomap App 16
Cardiotraining im Überblick 18
Aufwärmung vor dem Training 21
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 24
Hinweise zur Entsorgung 26
Konformitätserklärung 26

English 27
Español 49
Français 71
Italiano 93
Nederlands 115

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10035145
Stromversorgung	220-240 V ~ 50/60 Hz

SICHERHEITSHINWEISE

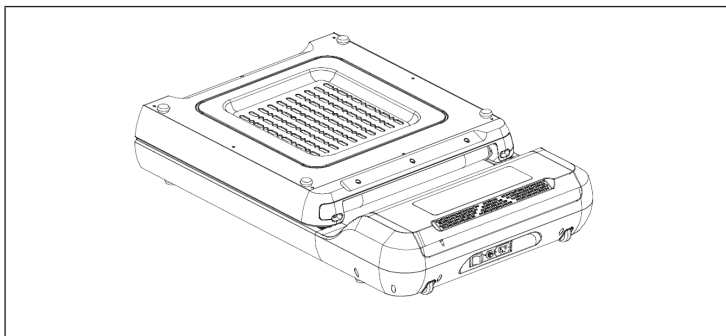
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

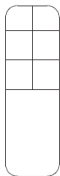


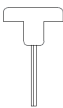
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie 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.
- Halten Sie das Netzkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Veranden, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch und körperlich eingeschränkte Menschen dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer für Sie verantwortlichen Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die angegebene Spannung auf dem Typenschild. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

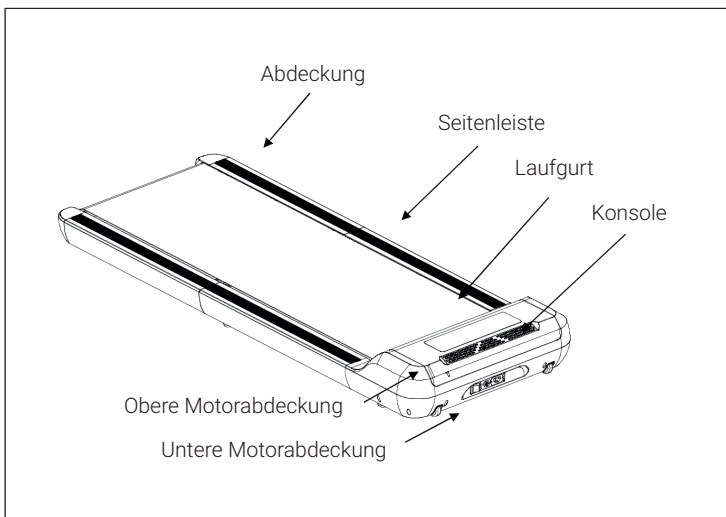
Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 100 kg.

LIEFERUMFANG UND GERÄTEÜBERSICHT



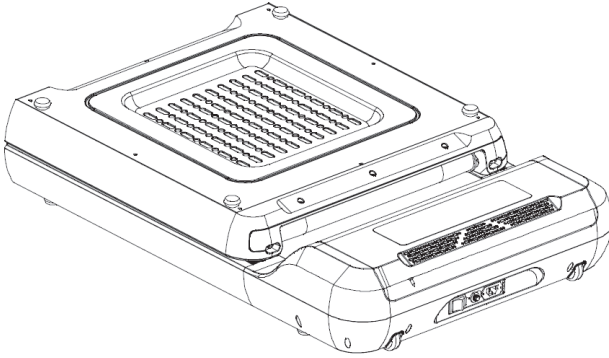
Laufband

			
Fernbedienung	Anleitung	Silikonöl	T-Schlüssel



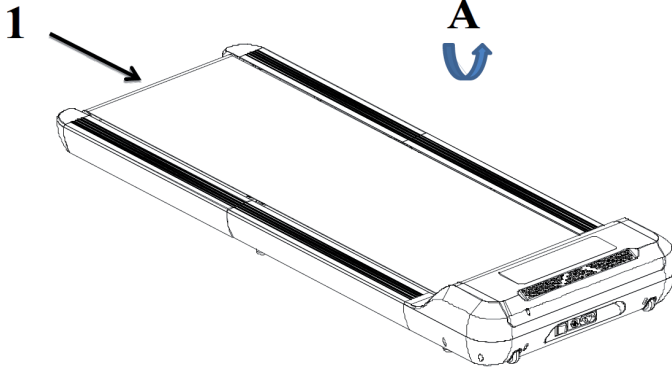
ZUSAMMENBAU

1

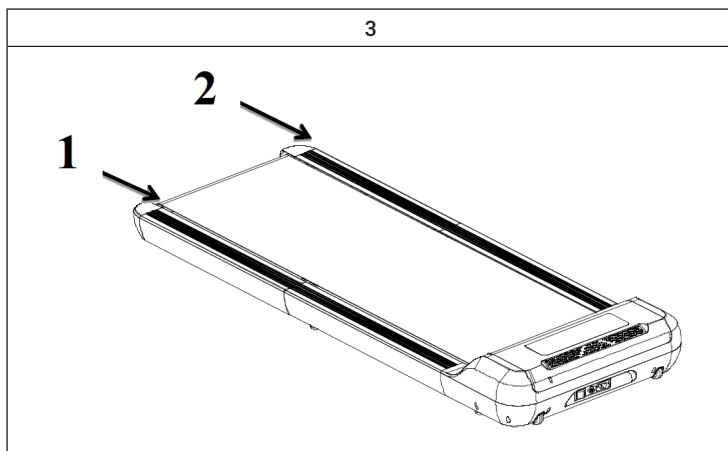


Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und legen Sie es auf den Boden.
Entfernen Sie alle Plastik-Beutel und Klebebänder an der Maschine.

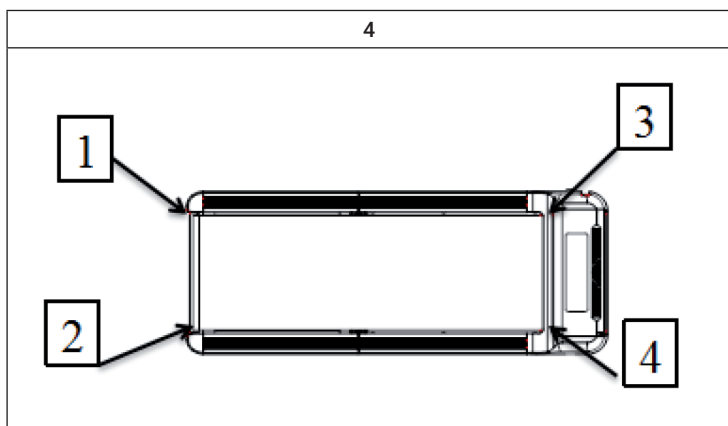
2



Klappen Sie das Laufband in Richtung A auf und stellen Sie dann die 8 FüÙe
unten am Laufband so ein, dass es eben und nicht schief steht.



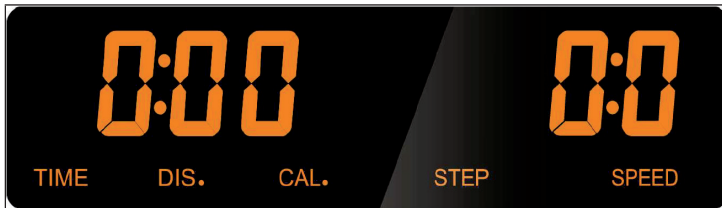
Beobachten Sie die durch Pfeil (1) und (2) angezeigte Position des Laufgurts. Prüfen Sie dann, ob der Laufgurt in der Mitte der Rolle zentriert ist. Ist der Laufgurt optisch nicht mittig zentriert, klappen Sie das hintere Laufdeck leicht an. Stellen Sie sicher, dass der Laufgurt lose ist, um ihn leichter einstellen zu können, und bringen Sie ihn dann in die mittlere Position.



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 Laufgurts.

KONSOLE UND FERNBEDIENUNG

Anzeigen der Konsole



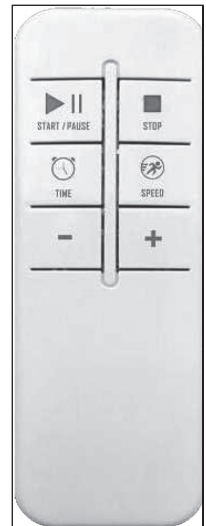
Anzeigen

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

Tastenfunktionen

START/ PAUSE	Drücken Sie die Taste , um das Laufband im gestoppten Zustand zu starten. Drücken Sie die Taste im laufenden Zustand, um das Laufband zu stoppen. Die Daten von Zeit, Strecke und Kalorien werden gespeichert. Drücken die Taste erneut, um das Laufband wieder zu starten und die Geschwindigkeit vor dem Stopp wieder aufzunehmen. Kalorien, Zeit und Distanz werden weiter gezählt.
STOP	Drücken Sie während des Laufens, wenn das Laufband pausiert oder steht auf die STOP-Taste, um das Laufband zu stoppen und alle Daten zurückzusetzen.
+/-	Schaltfläche zum Erhöhen und Verringern der Geschwindigkeit. Mit den beiden Tasten konnten die Parameter des Laufbandes im gestoppten Zustand und die Geschwindigkeit während des Laufens eingestellt werden. Erhöhen oder verringern Sie die Geschwindigkeit schneller, indem Sie die Tasten länger als 1 Sekunde gedrückt halten.

Fernbedienung



TIME	Drücken Sie die Taste im laufenden oder angehaltenen Zustand, um zur Zeitanzeige zu wechseln.
SPEED	Drücken Sie die Taste im laufenden oder angehaltenen Zustand, um zur Geschwindigkeitsanzeige zu wechseln.

SCHNELLSTART

1. Drücken Sie auf die Start-Taste. Das Display zählt herunter: 3-2-1 und der Summer ertönt, sobald 1 erreicht ist. Das Laufband startet daraufhin mit einer Geschwindigkeit von 0,5 km/h.
2. Drücken Sie im laufenden Zustand auf die Pause-Taste, um anzuhalten und die Daten zu speichern.
3. Drücken Sie auf die Stop-Taste, um das Laufband anzuhalten und alle Daten zurückzusetzen.

Hinweis: Das Laufband kann jederzeit ausgeschaltet werden, indem Sie den Schalter umlegen.

FALTEN UND ENTFALTEN DES LAUFBANDS

- Schalten Sie den Strom ab, bevor Sie das Laufband zusammenklappen.
- Zum Ausklappen des Laufbandes muss der Stecker aus der Steckdose gezogen werden. Aus Sicherheitsgründen sollte zur linken, rechten und hinteren Seite des Laufbands (die Konsolenseite ist die Vorderseite) ungefähr 1 Meter Platz zum Ausklappen des Laufbands vorhanden sein.

BEDIENUNG IM DETAIL

Start

Klappen Sie das Laufband auf, schalten Sie es ein und prüfen Sie, ob das Gerät die normal funktioniert. Vergewissern Sie sich vor dem Training, ob die Stabilität und Funktion des Laufbandes normal sind.

Hinweis: Stellen Sie sich erst auf das Laufband, wenn es eingeschaltet ist und Sie mit dem Training starten!

Um das Laufband zu starten, reifen Sie den Handlauf mit der einen Hand und drücken Sie mit der anderen Hand die auf START. Das Laufband startet nach 5 Sekunden mit einer Geschwindigkeit von 0,5 km/h. Drücken Sie die Taste SPEED und die Motordrehzahl erhöht sich auf eine Geschwindigkeit von 2,5-3,5 km/h. Laufen Sie eine Weile bei dieser Geschwindigkeit, um sich an das Laufband zu gewöhnen.

Nach einigen Minuten können Sie Ihre Laufgeschwindigkeit erhöhen. Halten Sie den Handlauf mit einer Hand und drücken Sie erneut auf die Taste SPEED, um Ihre Laufgeschwindigkeit zu erhöhen. Wenn Sie ein weiteres Mal auf SPEED drücken, verlangsamt sich die Geschwindigkeit.

Drücken Sie während des Laufens die Schnelltaste SPEED, um schnell die gewünschte Laufgeschwindigkeit zu erreichen. Während des Laufens kann der Motor jederzeit durch Drücken der Taste STOP angehalten werden.

Not-Stopp

Wenn der Sicherheitsschlüssel herausgezogen wird, stoppt das Laufband sofort und der Computer hört auf zu zählen. Das Fenster zeigt [---] an.

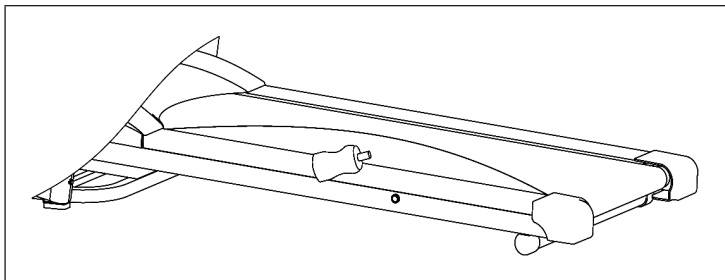
REINIGUNG UND PFLEGE

- 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.

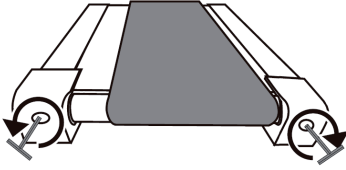
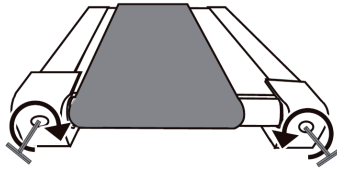
Hinweis: Tragen Sie niemals zu viel Schmiermittel auf. Sollte überschüssiges Schmiermittel herauslaufen, wischen Sie dieses sofort ab.

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.

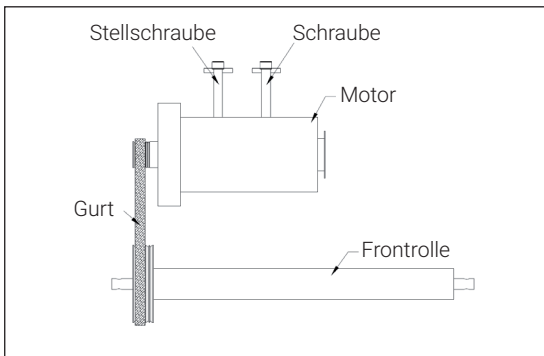
ANPASSUNG DES LAUFBANDS

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

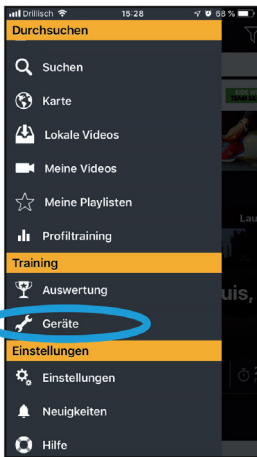
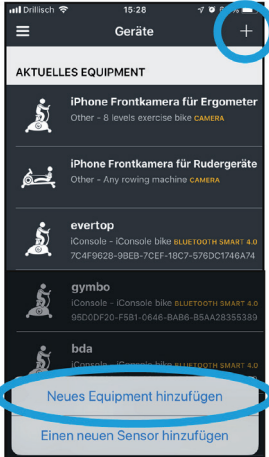
Kinomap verwandelt Ihren Fahrradtrainer, Heimtrainer, Laufband oder Rudergerät in ein leistungsstarkes und spannendes Fitnessgerät.

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.

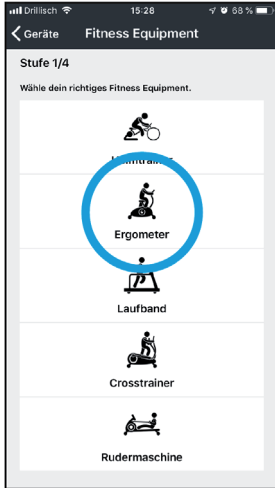
Melden Sie sich kostenlos an und beginnen Sie jetzt!



So verbinden Sie sich mit Kinomap

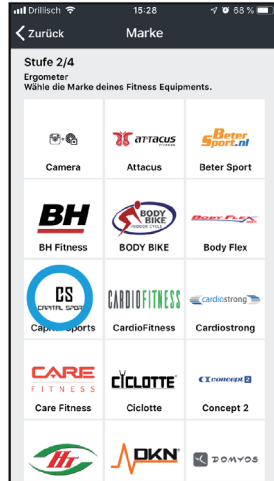
1	2
	
<p>Öffnen Sie Menü/Geräte</p>	<p>Drücken Sie auf (+) und dann auf „Neues Equipment hinzufügen“</p>

3



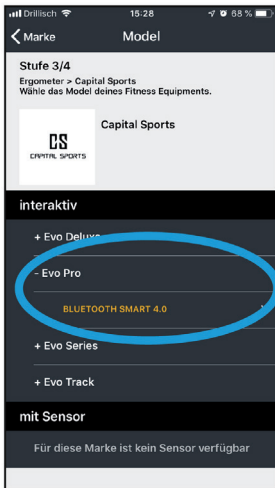
Wählen Sie das passende Gerät aus
(Ergometer = Fahrrad)

4



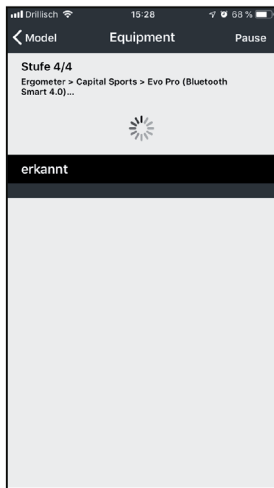
Wählen Sie die Marke aus

5



Wählen Sie das Modell aus
und drücken Sie dann auf
Bluetooth Smart 4.0

6



Die Bluetooth-Suche startet. Warten
Sie bis die Konsole angezeigt wird
und wählen Sie sie aus (Der Name
lautet in der Regel „iConsole“)

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



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

6



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


7



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

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

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

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

Rücknahmepflicht der Vertreiber

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

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

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

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

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

Hinweis zur Abfallvermeidung

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

Dieses Produkt enthält Batterien. Wenn es in Ihrem Land eine gesetzliche Regelung zur Entsorgung von Batterien gibt, dürfen die Batterien nicht im Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zur Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.

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 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: use.berlin/10035145

Dear Customer,

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



CONTENTS

Safety Instructions	28
Scope of Delivery and Device Overview	30
Assembly	31
Console and Remote Control	33
Quick Start	34
Folding and Unfolding the Treadmill	34
Operation in Detail	34
Cleaning and Maintenance	35
Lubrication	36
Adjustment of the Running Belt	37
Adjustment of the Motor Belt	37
Troubleshooting and Error Codes	38
Training via Kinomap App	40
Overview of Cardio Training	42
Warming Up before a Workout	45
Disposal Considerations	48
Declaration of Conformity	48

TECHNICAL DATA

Item number	10035145
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

SAFETY INSTRUCTIONS

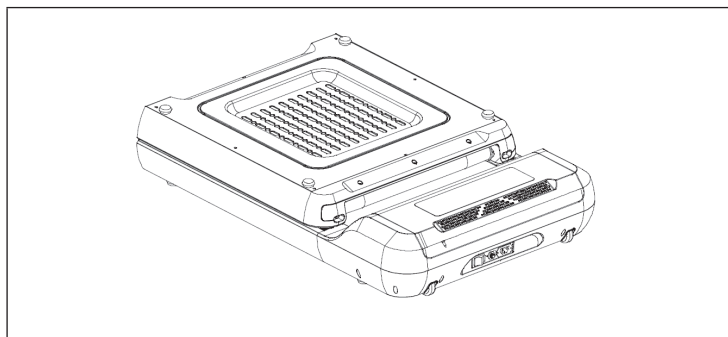
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This is manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures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

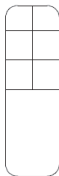


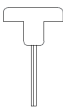
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components 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.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the bike only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications(e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.
- This product is not designed for use by persons (including children) who have reduced physical, sensory or mental capacities or persons with no experience or knowledge, unless they are instructed and supervised in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before use, check the voltage on the device badge. Only connect the device to sockets that correspond to the voltage of the device.

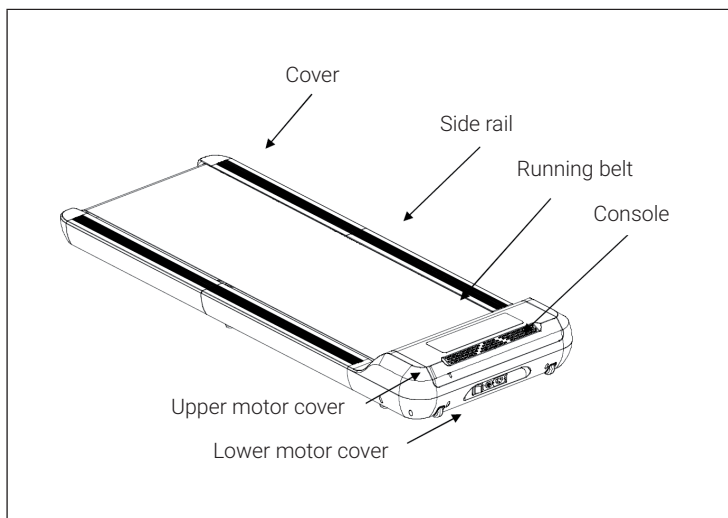
Note: Maximum weight of the user is 100 kg.

SCOPE OF DELIVERY AND DEVICE OVERVIEW



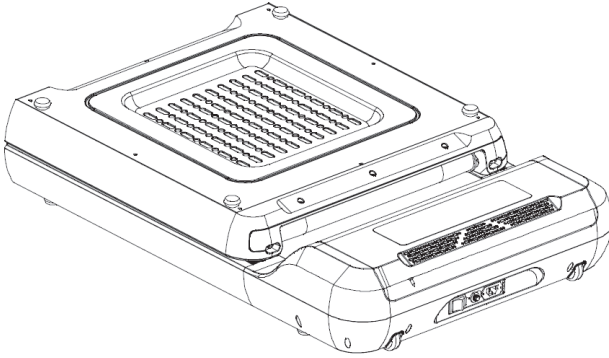
Treadmill

			
<p>Remote control</p>	<p>Manual</p>	<p>Silicone oil</p>	<p>T wrench</p>



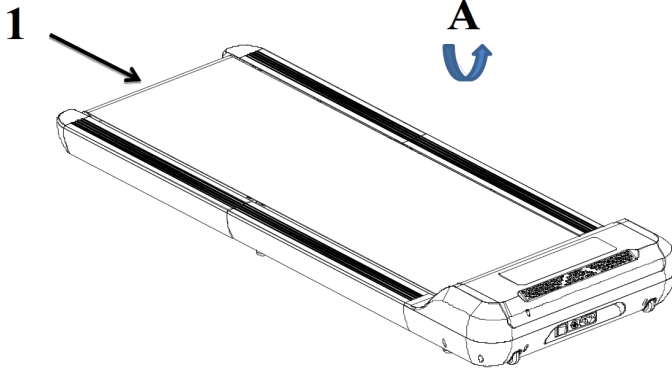
ASSEMBLY

1

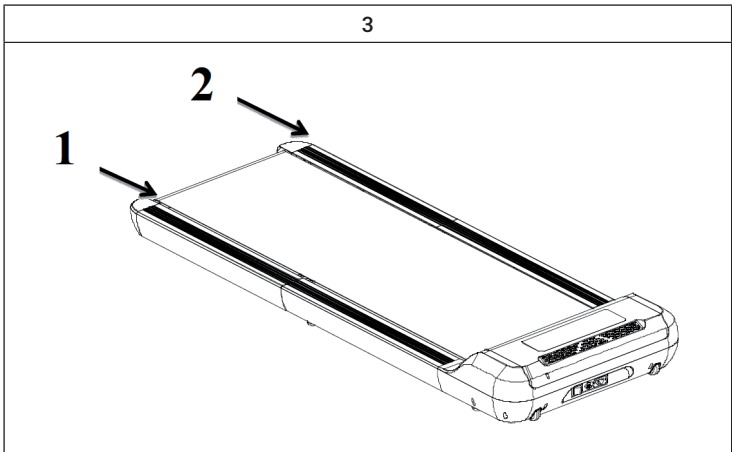


Take the device out of the carton and place it on the floor. Remove all plastic bags and adhesive tape from the machine.

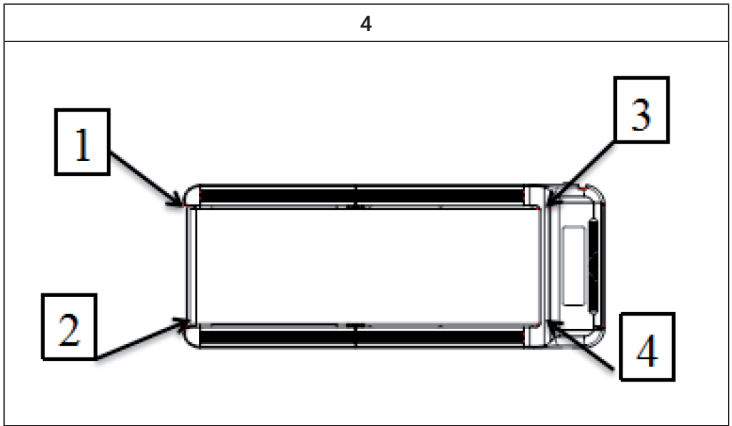
2



Unfold the Treadmill in direction A and then adjust the 8 feet at the bottom of the Treadmill so that it is level and not crooked.



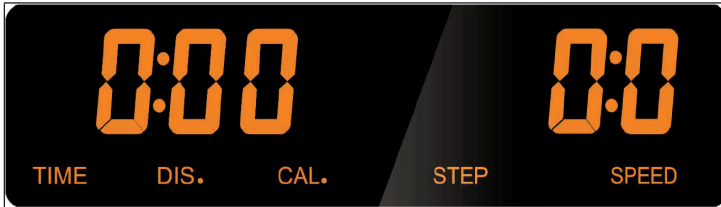
Observe the position of the running belt indicated by arrow (1) and (2). Then check that the belt is centred in the middle of the pulley. If the belt is not centered, fold the rear deck slightly. Make sure that the belt is loose to make it easier to adjust, then bring it to the middle position.



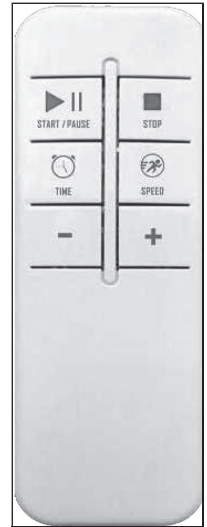
Check the position of the running belt at points (1), (2), (3) and (4). If the running belt is offset, center it as shown in chapter „Adjustment of the Running Belt“. Check the position of the belt before each use.

CONSOLE AND REMOTE CONTROL

Display of the console



Remote control



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

START/ PAUSE	Press the button to start the Treadmill when it is stopped. Press the button while the Treadmill is running to stop it. Time, distance and calories will be stored. Press the button again to restart the Treadmill and resume the speed before stopping. Calories, time and distance will continue to count.
STOP	While running, if the treadmill is paused or stopped, press the STOP button to stop the treadmill and reset all data.
+/-	Increase and decrease speed button. The two buttons were used to adjust the parameters of the treadmill when stopped and the speed while running. Increase or decrease the speed faster by pressing and holding the buttons for more than 1 second.

TIME	Press the key in the running or paused state to switch to the time display.
SPEED	Press the key in the running or paused state to switch to the speed display.

QUICK START

1. Press the start button the display counts down: 3-2-1 and the buzzer sounds when 1 is reached. The treadmill will then start at a speed of 0.5 km/h.
2. Press the pause button while the treadmill is running to stop and save the data.
3. Press the stop button to stop the treadmill and reset all data

Note: The Treadmill can be turned off at any time by flipping the switch.

FOLDING AND UNFOLDING THE TREADMILL

- Turn off the power before folding the treadmill.
- To unfold the Treadmill, unplug the power cord from the power outlet. For safety reasons, there should be approximately 1 meter of space to the left, right and rear of the treadmill (the console side is the front) to unfold the treadmill.

OPERATION IN DETAIL

Start

Unfold the treadmill, turn it on and check that the machine is working normally. Make sure that the treadmill's stability and function are normal before exercising.

Note: Do not stand on the treadmill until it is turned on and you start exercising!

To start the Treadmill, grasp the handrail with one hand and press the START button with the other hand. The Treadmill will start after 5 seconds at a speed of 0.5km/h. Press the SPEED button and the motor speed will increase to a speed of 2.5-3.5 km/h. Run at this speed for a while to get used to the treadmill.

After a few minutes you can increase your running speed. Hold the handrail with one hand and press the SPEED button again to increase your running speed. If you press SPEED again, the speed will slow down.

While running, press the SPEED quick button to quickly reach the desired running speed. At any time while running, the motor can be stopped by pressing the STOP button.

Emergency Stop

When the security key is removed, the Treadmill will stop immediately and the computer will stop counting. The window will display [---].

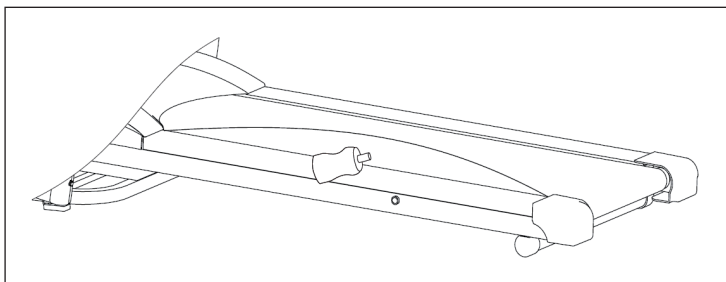
CLEANING AND MAINTENANCE

- 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.

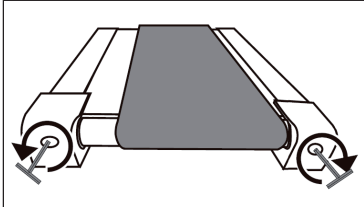
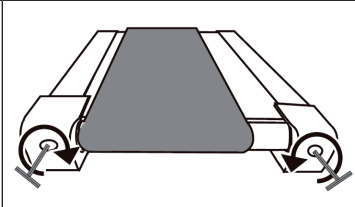
Note: Never apply too much lubricant. If excess lubricant runs out, wipe it off immediately.

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.

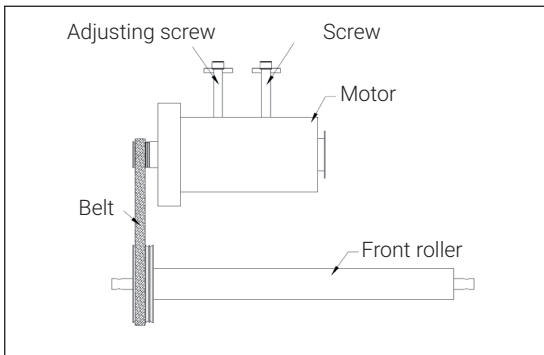
ADJUSTMENT OF THE RUNNING BELT

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

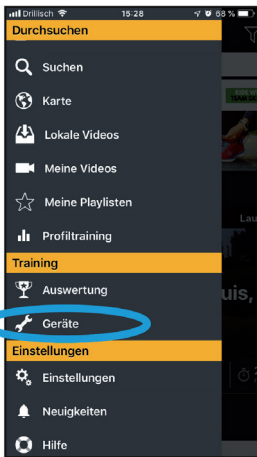
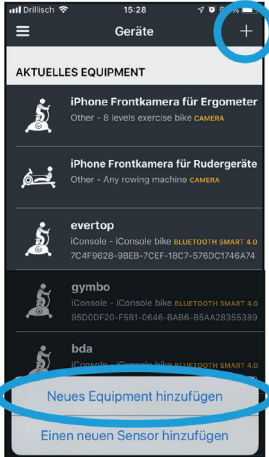
Kinomap turns your bike trainer, exercise bike, treadmill or rowing machine into a powerful and fun fitness device.

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.

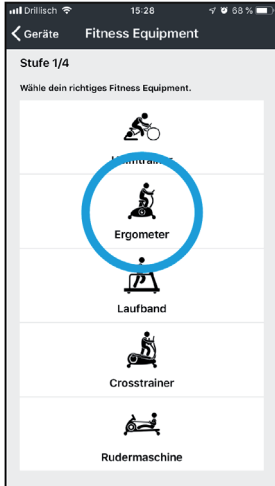
Join for FREE and get started now!



How to connect to Kinomap

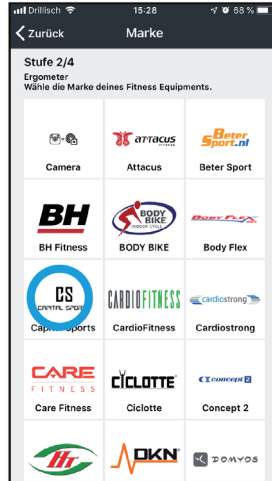
1	2
	
<p>Open Menu/Devices</p>	<p>Press (+) and then „Add new equipment“.</p>

3



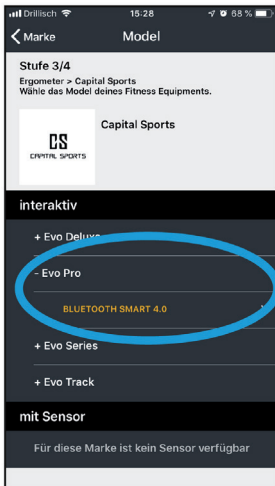
Select the appropriate device
(Ergometer = bicycle)

4



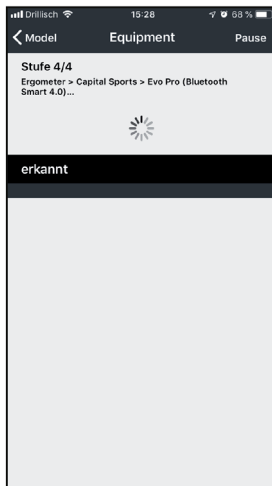
Select the brand

5



Select the model, then press
Bluetooth Smart 4.0.

6



The Bluetooth search starts. Wait
until the console is displayed
and select it (the name is usually
„iConsole“).

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.

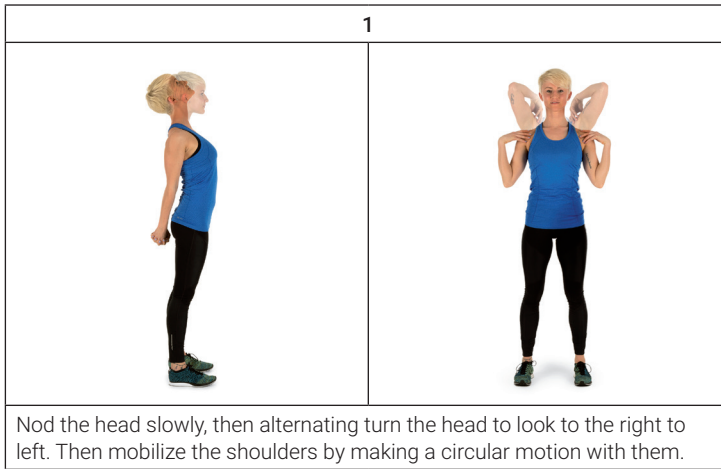
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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

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

5



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

6



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

7



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

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

This product contains batteries. If there is a legal regulation for the disposal of batteries in your country, the batteries must not be disposed of with household waste. Find out about local regulations for disposing of batteries. By disposing of them in accordance with the rules, you are protecting the environment and the health of your fellow human beings from negative consequences.

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 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/10035145

For Great Britain: Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Compact Space 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/10035145

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	50
Vista general del aparato	52
Montaje	53
Consola y mando a distancia	55
Inicio rápido	56
Plegar y desplegar la cinta de correr	56
Utilización en detalle	56
Limpieza y cuidado	57
Lubricante	58
Ajuste de la superficie de carrera	59
Ajustar la correa del motor	59
Reparación de anomalías	60
Entrenamiento con kinomap app	62
Calentamiento antes del entrenamiento	67
Retirada del aparato	70
Declaración de conformidad	70

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10035145
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz

INDICACIONES DE SEGURIDAD

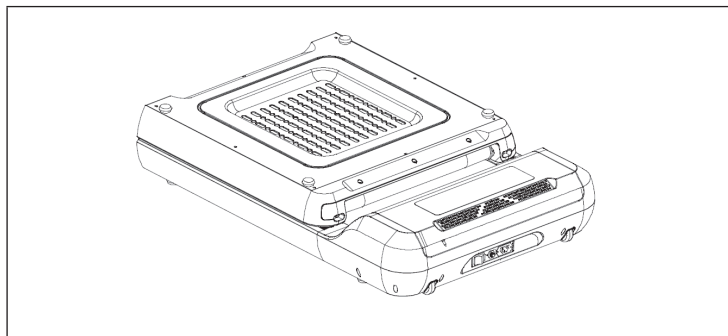
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- 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.

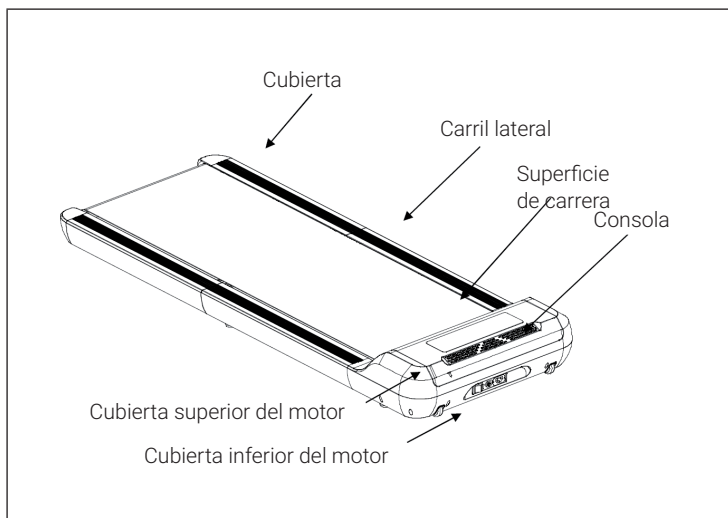
Atención: Peso máximo soportado: 100 kg.

VISTA GENERAL DEL APARATO



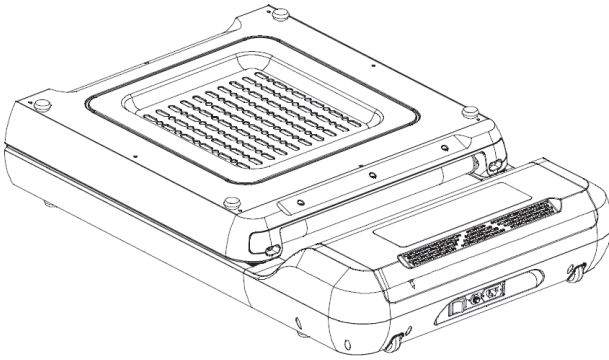
Laufband

<p>Mando a distancia</p>	<p>Instrucciones</p>	<p>Aceite de silicona</p>	<p>Llave T</p>



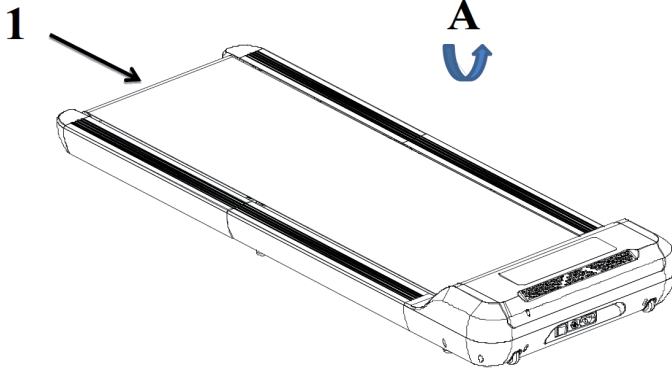
MONTAJE

1

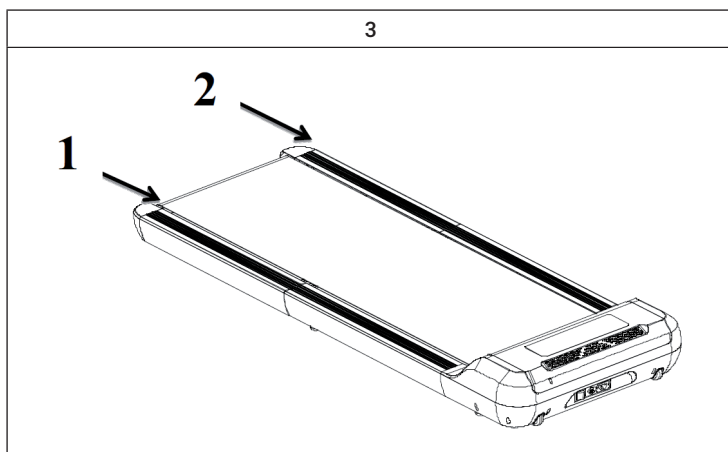


Extraiga el aparato de su caja y colóquelo en el suelo. Retire todas las bolsas de plástico y cintas adhesivas de la máquina.

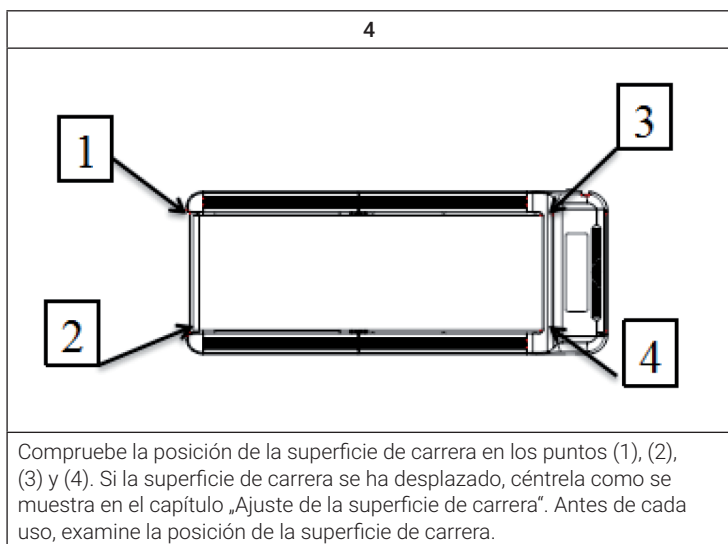
2



Despliegue la cinta de correr en dirección A y, a continuación, coloque las 8 patas bajo la cinta para que esté en una posición recta.



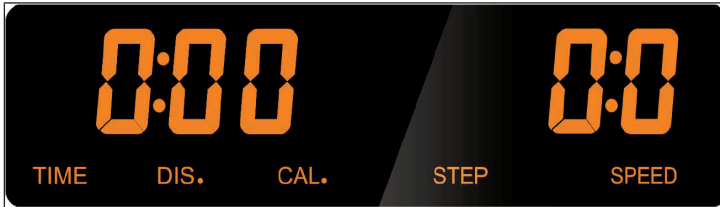
Mediante las flechas (1) y (2), observe la posición mostrada de la superficie de carrera. A continuación, compruebe si la superficie de carrera está en el centro del rodillo. Si la superficie de carrera no se sitúa en el centro, pliegue ligeramente la superficie trasera. Asegúrese de que la superficie de carrera esté suelta para ajustarla mejor y, a continuación, colóquela en el centro.



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.

CONSOLA Y MANDO A DISTANCIA

Indicadores de la consola



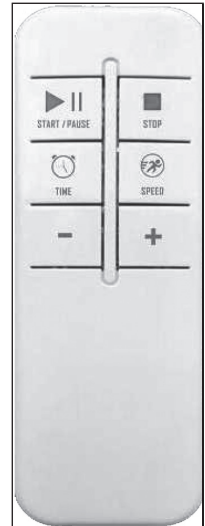
Anzeigen

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

START/ PAUSE	Pulse la tecla para iniciar la cinta cuando esté detenida. Pulse la tecla con la cinta en marcha para detenerla. Los datos del tiempo, distancia y calorías se guardarán. Pulse de nuevo la tecla para iniciar de nuevo la cinta y reanudar la velocidad antes de la parada. Las calorías, el tiempo y la distancia continúan contándose.
STOP	Durante la carrera, pulse la tecla STOP con la cinta en marcha o detenida para detener la cinta y borrar todos los datos.
+/-	Teclas para aumentar o reducir la velocidad. Con ambas teclas puede ajustar los parámetros de la cinta cuando está detenida y ajustar la velocidad cuando está en marcha. Aumente o reduzca la velocidad más rápidamente manteniendo pulsadas las teclas más de 1 segundo.

Mando a distancia



TIME	Pulse la tecla con la cinta detenida o en marcha para cambiar el indicador de tiempo.
SPEED	Pulse la tecla con la cinta detenida o en marcha para cambiar al indicador de velocidad.

INICIO RÁPIDO

1. Pulse el botón START. La pantalla inicia una cuenta atrás: 3-2-1 y suena un pitido en cuanto se alcance 1. La cinta de correr se pone en marcha a 0,5 km/h.
2. Con la cinta en marcha, pulse la tecla Pause para detenerla y guardar los datos.
3. Pulse la tecla Stop para detener la cinta y borrar los datos.

Nota: la cinta de correr se puede apagar a través del interruptor.

PLEGAR Y DESPLEGAR LA CINTA DE CORRER

- Desconecte el enchufe antes de plegar la cinta de correr.
- Para desplegar la cinta de correr, debe desconectar el enchufe de la toma de corriente. Por motivos de seguridad, es necesario dejar una distancia de 1 m en la parte trasera y a ambos lados de la cinta (el lado de la consola se considera la parte delantera) al desplegar la cinta.

UTILIZACIÓN EN DETALLE

Inicio

Despliegue la cinta, enciéndala y compruebe que funcione correctamente. Antes del entrenamiento, asegúrese de que la estabilidad y funcionamiento de la cinta sea normal.

Nota: no se suba a la cinta hasta que esté encendida y comience con el entrenamiento.

Para iniciar la cinta, agárrese al asidero con una mano y pulse la tecla START con la otra. La cinta de correr se iniciará a los 5 segundos a una velocidad de 0,5 km/h. Pulse la tecla SPEED y el número de revoluciones del motor aumenta a una velocidad de 2,5-3,5 km/h. Camine un rato a esa velocidad para acostumbrarse a la cinta.

Tras unos minutos, podrá aumentar su velocidad de paso. Agárrese al asidero con una mano y pulse de nuevo la tecla SPEED para aumentar la velocidad de paso. Si pulsa una vez más SPEED, se reduce la velocidad.

Durante la carrera, pulse la tecla rápida SPEED para alcanzar rápidamente la velocidad de paso deseada. Durante la carrera, el motor puede detenerse en cualquier momento pulsando STOP.

Parada de emergencia

Cuando se tira de la llave de seguridad, la cinta se detiene enseguida y la consola deja de contar. La pantalla muestra [---].

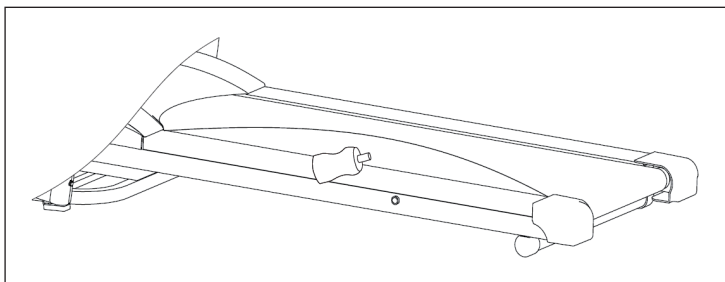
LIMPIEZA Y CUIDADO

- 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.

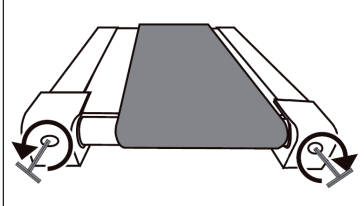
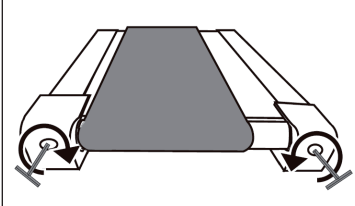
Nota: Nunca aplique demasiado lubricante. Si se vierte lubricante sobrante, límpielo enseguida.

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.

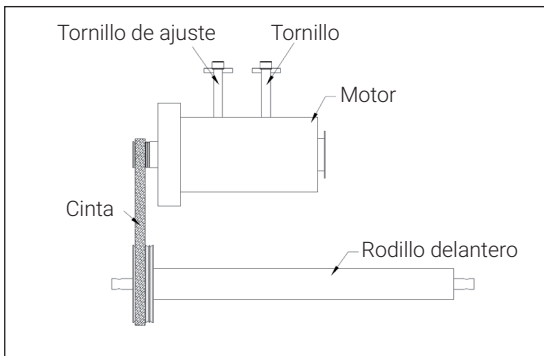
AJUSTE DE LA SUPERFICIE DE CARRERA

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.

	
<p>Si la cinta de correr se mueve a la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho con una llave 1/4 de giro en el sentido de las agujas del reloj y el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de giro de en el sentido contrario de las agujas del reloj. Gire los tornillos de ajuste hasta que la cinta se quede centrada.</p>	<p>Si la cinta de correr se mueve a la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo con una llave 1/4 de giro en el sentido de las agujas del reloj y el tornillo de ajuste derecho 1/4 de giro de en el sentido contrario de las agujas del reloj. Gire los tornillos de ajuste hasta que la cinta se quede centrada.</p>

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.	Espera 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 video. La aplicación cambia la inclinación o resistencia de tu equipo para que puedas entrenar en tiempo real a cualquiera que elijas.

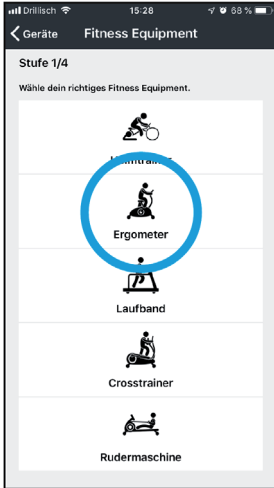
Regístrate gratis y empieza ahora!



Cómo conectarse a Kinomap

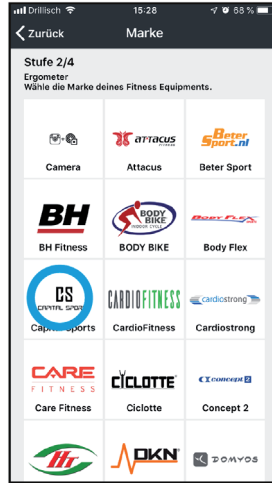
1	2
<p>Abra Menú/Equipos</p>	<p>Pulse (+) y a continuación selección "Añadir nuevo equipo"</p>

3



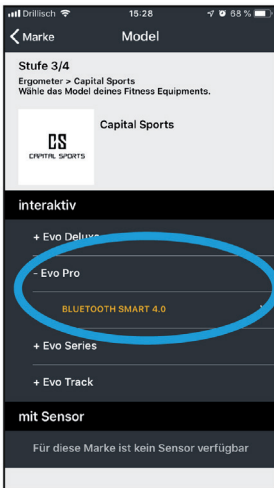
Seleccione el equipo adecuado
(Ergómetro = bicicleta)

4



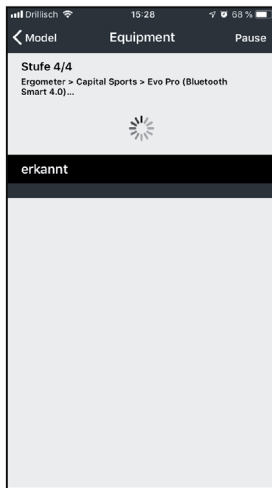
Seleccione la marca

5



Seleccione el modelo y pulse a
continuación Bluetooth Smart 4.0

6



Se inicia la búsqueda Bluetooth.
Espere hasta que la consola se
muestre y selecciónela (como
nombre aparece normalmente
"iConsole").

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

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

5



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

6



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

7



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

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.

Este producto contiene baterías. Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de baterías, estas no deben eliminarse como residuo doméstico. Infórmese sobre la normativa vigente relacionada con la eliminación de baterías. Una gestión adecuada de estos residuos previene consecuencias potencialmente negativas para el medio ambiente y la salud de las personas.

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 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/10035145

Chère cliente, cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	72
Contenu de l'emballage et appareil	74
Assemblage	75
Console et télécommande	77
Démarrage rapide	78
Pour plier et déplier le tapis de course	78
Fonctionnement en détail	78
Nettoyage et entretien	79
Lubrifiant	80
Réglage du tapis de course	81
Réglage de la courroie du moteur	81
Résolution des problèmes	82
Entraînement avec l'appli kinomap	84
Aperçu de l'entraînement cardio	86
Échauffement avant l'entraînement	89
Conseils pour le recyclage	92
Déclaration de conformité	92

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10035145
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50/60 Hz

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

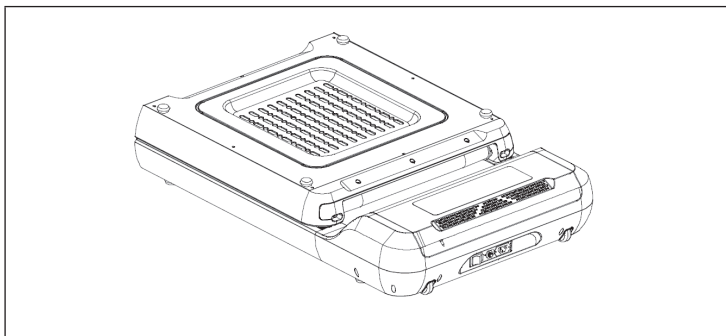
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- 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.

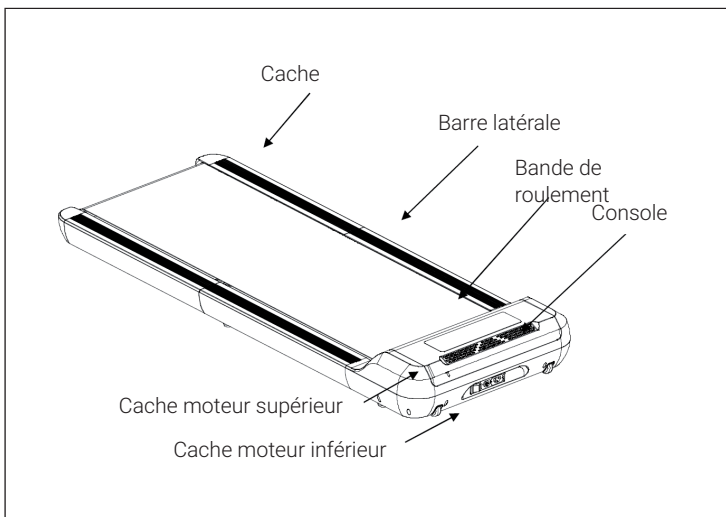
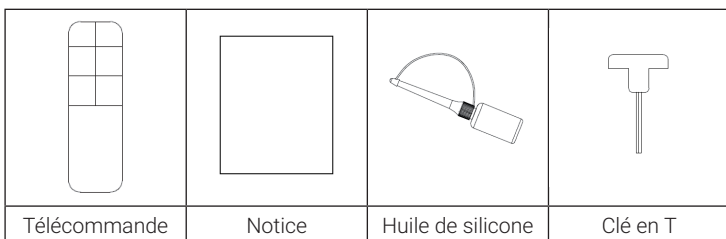
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale réglable des pièces de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop”, car cela créerait un risque.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué. 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.
- Tenez le câble d'alimentation à l'écart des sources de chaleur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez le câble d'alimentation avant de déplacer ou de nettoyer l'appareil. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un nettoyant doux et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits non tempérés, tels qu'un garage, une véranda, une salle de bain, un abri de voiture ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que de la manière décrite dans le mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (telles que le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches si vous n'utilisez pas l'appareil.
- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes handicapées mentales et physiques ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont été familiarisés avec les fonctions et les consignes de sécurité par un responsable responsable.
- Assurez-vous que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant utilisation, vérifiez la tension sur le badge de l'appareil. Ne branchez l'appareil qu'à des prises correspondant à la tension de l'appareil.

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

CONTENU DE L'EMBALLAGE ET APPAREIL

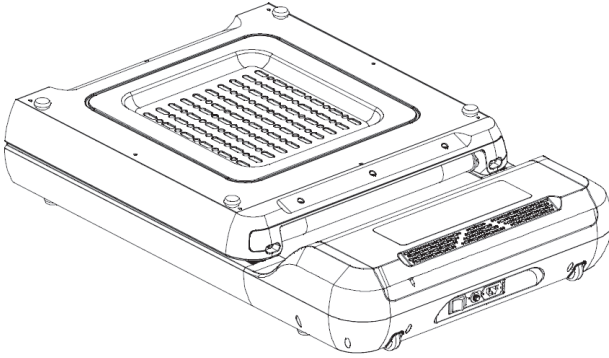


Tapis de course



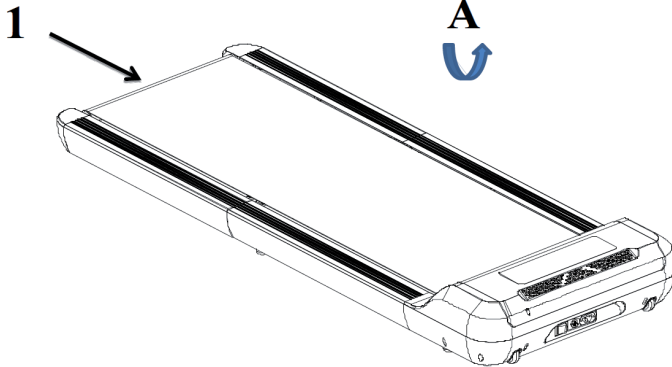
ASSEMBLAGE

1

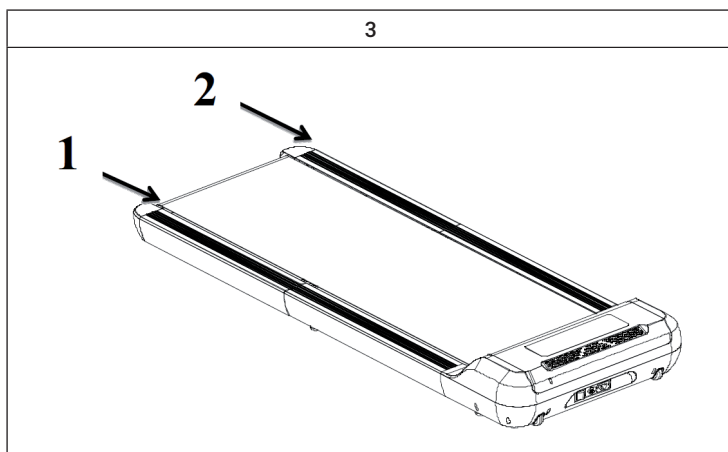


Sortez l'appareil de la boîte et posez-le sur le sol. Retirez tous les sachets et bandes autocollantes de la machine.

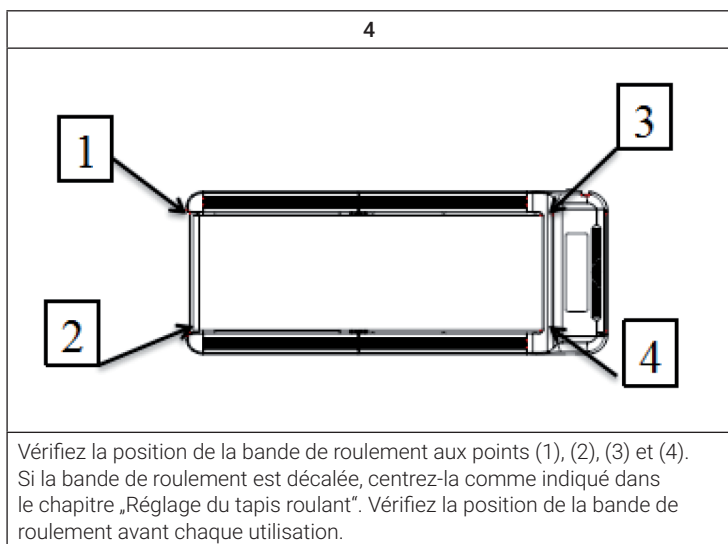
2



Ouvrez le tapis de course en direction de A, puis ajustez les 8 pieds au bas du tapis de course pour qu'il soit de niveau et non de biais..



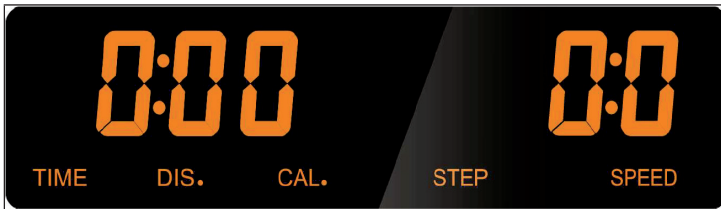
Observer la position de la bande de roulement indiquée par la flèche (1) et (2). Vérifiez ensuite que la bande de roulement est bien centrée au milieu du rouleau. Si la bande de roulement n'est pas centrée optiquement, repliez légèrement le plateau arrière. Assurez-vous que la bande de roulement est lâche pour faciliter le réglage, puis placez-la bien au centre.



Vérifiez la position de la bande de roulement aux points (1), (2), (3) et (4). Si la bande de roulement est décalée, centrez-la comme indiqué dans le chapitre „Réglage du tapis roulant“. Vérifiez la position de la bande de roulement avant chaque utilisation.

CONSOLE ET TÉLÉCOMMANDE

Affichages de la console



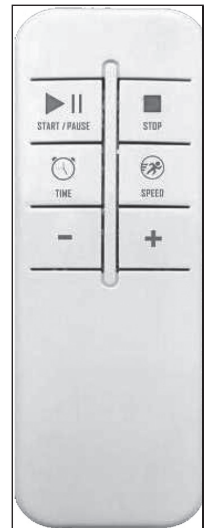
Affichages

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

START/ PAUSE	Appuyez ici pour démarrer le tapis de course lorsqu'il est à l'arrêt. Appuyez pendant la course pour arrêter le tapis de course. Les données de temps, de distance et de calories sont enregistrées. Appuyez à nouveau pour redémarrer le tapis et reprendre à la dernière vitesse utilisée. Les calories, le temps et la distance sont conservés.
STOP	Appuyez pendant la course, quand le tapis est en pause ou est sur STOP pour arrêter le tapis et réinitialiser toutes les données.
+/-	Pour augmenter et diminuer la vitesse. En appuyant sur les deux touches pendant que le tapis est à l'arrêt pour modifier les paramètres du tapis et pendant la course pour modifier la vitesse. Augmentez ou diminuez la vitesse plus rapidement en maintenant les touches pendant plus d'une seconde.

Télécommande



TIME	Appuyez pendant le fonctionnement ou à l'arrêt pour passer à l'affichage de l'heure.
SPEED	Appuyez pendant le fonctionnement ou à l'arrêt pour passer à l'affichage de la vitesse.

DÉMARRAGE RAPIDE

1. Appuyez sur la touche Start. L'écran compte à rebours : 3-2-1 et le buzzer retentit à 1. Le tapis de course démarre à la vitesse de 0,5 km/h.
2. Appuyez sur pause pendant le fonctionnement pour arrêter et enregistrer les données.
3. Appuyez sur Stop pour arrêter le tapis de course et réinitialiser toutes les données.

Remarque : vous pouvez à tout moment éteindre le tapis de course en actionnant l'interrupteur.

POUR PLIER ET DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

- Coupez l'alimentation avant de replier le tapis de course.
- Pour déplier le tapis de course, la fiche doit être retirée de la prise. Pour des raisons de sécurité, gardez environ 1 mètre d'espace sur la gauche, la droite et l'arrière du tapis de course (le côté de la console est l'avant) pour le déplier.

FONCTIONNEMENT EN DÉTAIL

Démarrage

Dépliez le tapis de course, allumez-le et vérifiez que l'appareil fonctionne normalement. Avant l'entraînement, assurez-vous que la stabilité et la fonction du tapis de course sont normales.

Remarque : Ne montez pas sur le tapis de course avant qu'il ne soit allumé et de commencer à vous entraîner !

Pour démarrer le tapis de course, prenez la main courante d'une main et appuyez sur START de l'autre main. Le tapis de course démarre après 5 secondes à une vitesse de 0,5 km/h. Appuyez sur SPEED pour augmenter la vitesse du moteur à 2,5 3,5 km/h. Courez à cette vitesse pendant un certain temps pour vous habituer au tapis de course.

Après quelques minutes, vous pouvez augmenter votre vitesse de marche. Tenez la main courante d'une main et appuyez à nouveau sur SPEED pour augmenter votre vitesse. Si vous appuyez encore sur SPEED, la vitesse ralentira.

Appuyez sur SPEED pendant la course pour atteindre rapidement la vitesse de course. Vous pouvez à tout moment arrêter le moteur en appuyant sur STOP.

Arrêt d'urgence

Lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis de course s'arrête immédiatement et l'ordinateur cesse de compter. La fenêtre affiche [---].

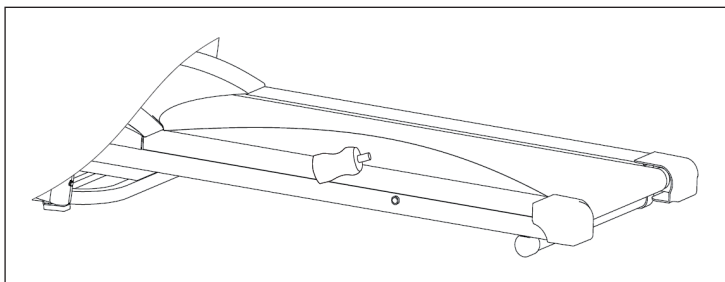
NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- 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



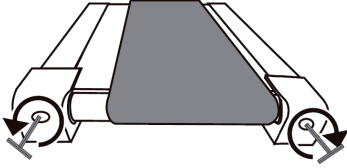
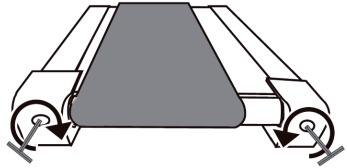
Soulevez un côté du tapis roulant. Mettez un peu de lubrifiant sous le milieu du tapis de course sur le dessus du pont. Allumez l'appareil et faites-le fonctionner pendant 3 à 5 minutes à basse vitesse pour répartir le lubrifiant uniformément.

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.

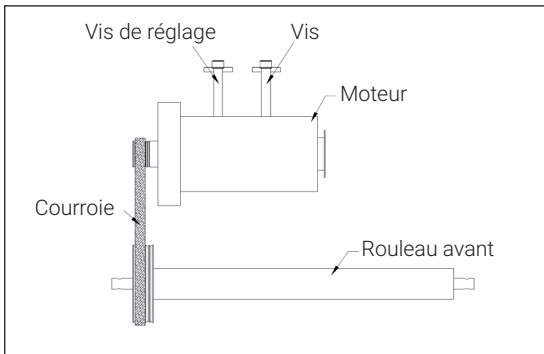
RÉGLAGE DU TAPIS DE COURSE

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'huiler 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.

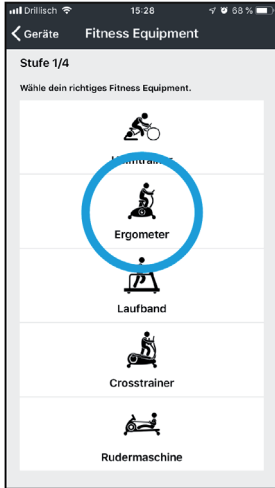
Inscrivez-vous gratuitement et commencez maintenant !



Comment se connecter à Kinomap

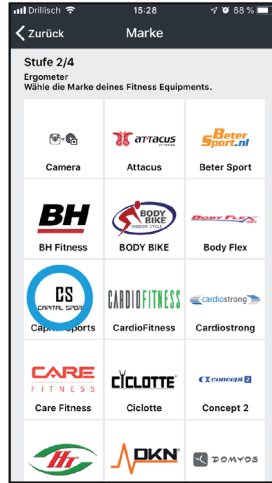
1	2
<p>Ouvrez menu/appareils</p>	<p>Appuyez sur (+) puis sur "Ajouter un nouvel appareil"</p>

3



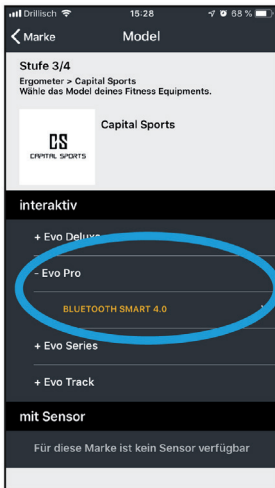
Choisissez le bon appareil
(ergomètre = vélo)

4



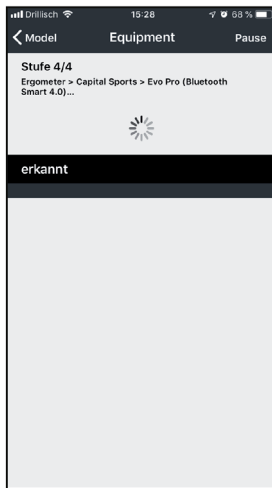
Sélectionnez la marque

5



Sélectionnez le modèle, puis
appuyez sur Bluetooth Smart 4.0

6



La recherche Bluetooth démarre.
Attendez que la console apparaisse
et sélectionnez-la (le nom est
généralement "iConsole")

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 :

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

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

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

5



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

6



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

7



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

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.

Ce produit contient des piles. S'il existe une réglementation pour l'élimination ou le recyclage des piles dans votre pays, vous ne devez pas les jeter avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les dispositions locales relatives à la collecte des piles usagées. La mise au rebut conforme aux règles protège l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives.

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 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/10035145

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	94
Volume di consegna e descrizione	96
Montaggio	97
Console e telecomando	99
Avvio rapido	100
Aprire e chiudere il tapis roulant	100
Dettagli sull'utilizzo	100
Pulizia e manutenzione	101
Lubrificante	102
Regolare il nastro di corsa	103
Regolare la cinghia del motore	103
Correzione degli errori	104
Allenamento tramite l'app kinomap	106
Descrizione dell'allenamento cardio	108
Riscaldamento prima dell'allenamento	111
Smaltimento	114
Dichiarazione di conformità	114

DATI TECNICI

Articolo numero	10035145
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

AVVERTENZE DI SICUREZZA

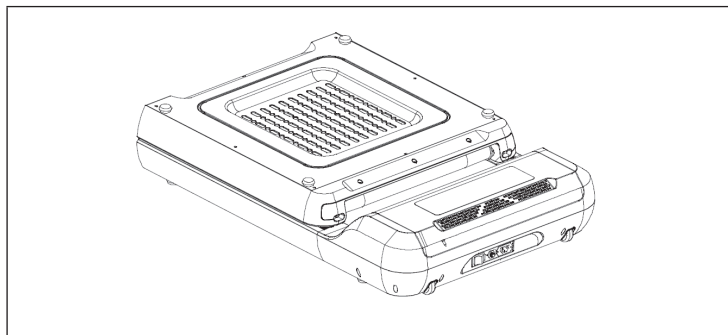
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- 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.

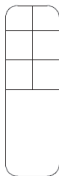


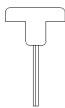
- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le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

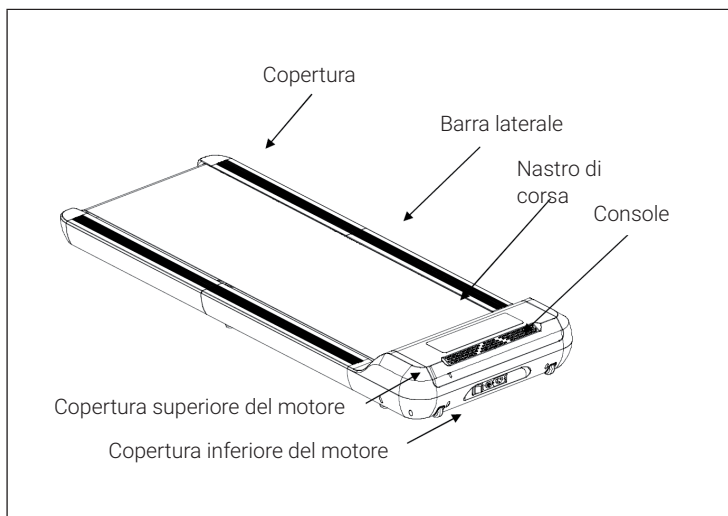
Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 100 kg.

VOLUME DI CONSEGNA E DESCRIZIONE



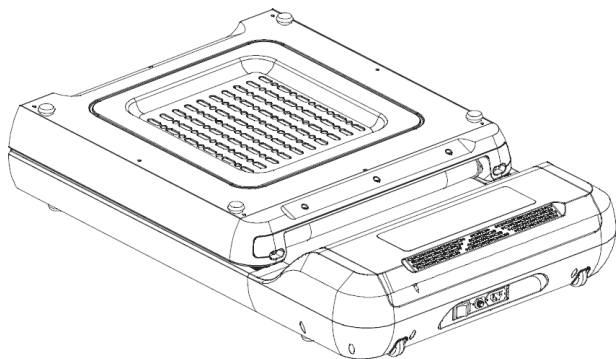
Tapis roulant

			
Telecomando	Manuale	Olio al silicone	Chiave a T



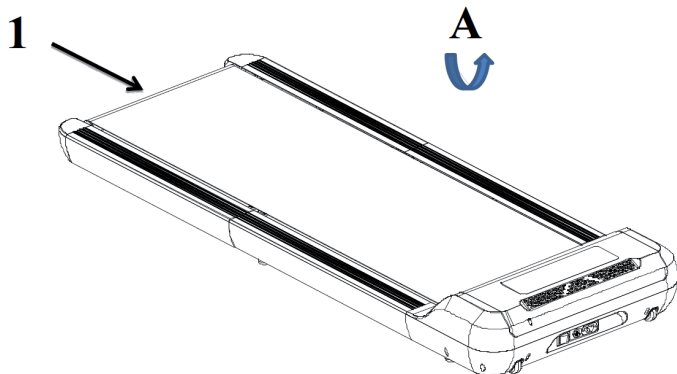
MONTAGGIO

1

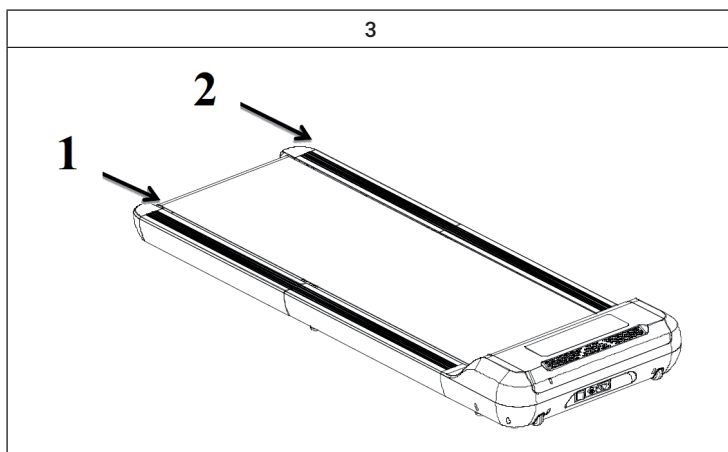


Togliere il dispositivo dalla scatola e poggiarlo sul pavimento. Togliere tutti i sacchetti di plastica e i nastri adesivi dal dispositivo.

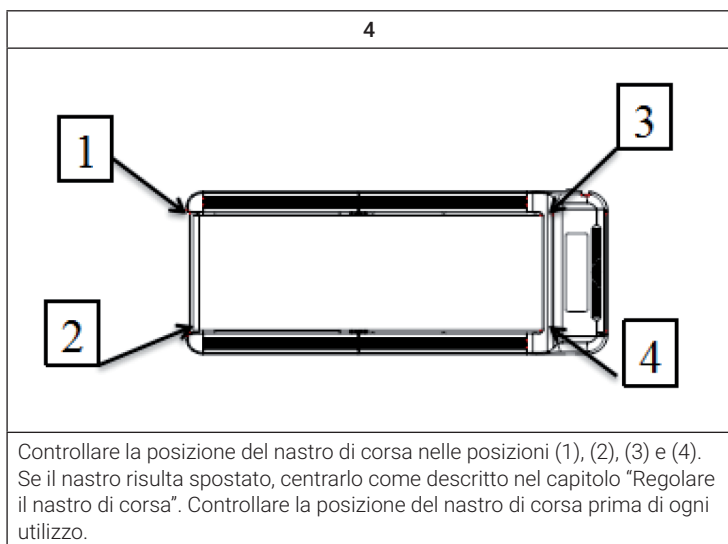
2



Aprire il tapis roulant in direzione A e impostare gli 8 piedi d'appoggio sotto al dispositivo in modo che sia perfettamente in piano.



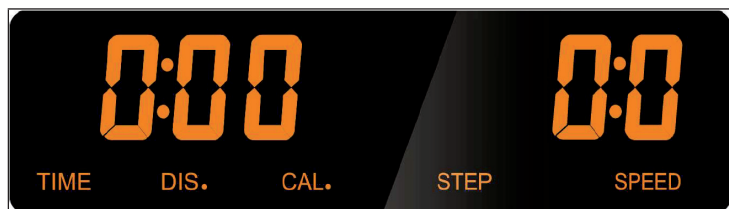
Osservare la posizione del nastro di corsa indicata dalle frecce (1) e (2). Controllare se il nastro di corsa è centrato sul rullo. Se il nastro di corsa visivamente non sembra perfettamente centrato, chiudere leggermente il deck posteriore. Assicurarsi che il nastro di corsa sia allentato, in modo da poterlo regolare e spostarlo poi in posizione centrata.



Controllare la posizione del nastro di corsa nelle posizioni (1), (2), (3) e (4). Se il nastro risulta spostato, centrarlo come descritto nel capitolo "Regolare il nastro di corsa". Controllare la posizione del nastro di corsa prima di ogni utilizzo.

CONSOLE E TELECOMANDO

Indicazioni della console



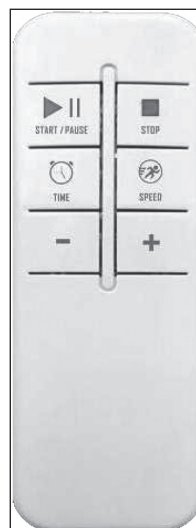
Indicazioni

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

START/ PAUSE	A tapis roulant fermo, premere questo tasto per avviarlo. Premere il tasto a tapis roulant in movimento per fermarlo. I dati di tempo, tragitto percorso e calorie vengono salvati. Premere di nuovo il tasto per riavviare il tapis roulant e riprendere alla stessa velocità impostata prima dell'arresto. Prosegue il calcolo di calorie, tempo e distanza.
STOP	A tapis roulant in movimento, mentre è in pausa o è fermo, premere STOP per arrestare il dispositivo e resettare tutti i valori.
+/-	Superficie di controllo per aumentare o diminuire la velocità. Con i due tasti è possibile impostare i parametri a tapis roulant fermo e la velocità a tapis roulant in movimento. Aumentare e diminuire la velocità più rapidamente tenendo tenuti i tasti premuti per oltre 1 secondo.

Telecomando



TIME	Premere questo tasto a tapis roulant fermo o in movimento per passare all'indicazione del tempo.
SPEED	Premere questo tasto a tapis roulant fermo o in movimento per passare all'indicazione della velocità.

AVVIO RAPIDO

1. Premere START. Sul display inizia il conto alla rovescia 3-2-1 e viene emesso un segnale acustico non appena viene raggiunto l'1. Il tapis roulant si avvia a una velocità di 0,5 km/h.
2. Premere PAUSA mentre il tapis roulant è in movimento per fermarlo e salvare i valori.
3. Premere STOP mentre il tapis roulant è in movimento per fermarlo e azzerare tutti valori.

Nota: il tapis roulant può essere spento in ogni momento con l'interruttore.

APRIRE E 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 sui lati sinistro, destro e posteriore del tapis roulant (il lato della console è quello anteriore) in modo da poterlo aprire.

DETTAGLI SULL'UTILIZZO

Start

Aprire il tapis roulant, accenderlo e controllare che funzioni normalmente. Assicurarsi prima dell'allenamento che il tapis roulant sia stabile e che le funzioni siano nella norma.

Nota: salire sul tapis roulant solo quando è acceso e si è pronti a iniziare l'allenamento!

Per avviare il tapis roulant, impugnare l'asta di presa con una mano e premere START con l'altra. Il tapis roulant si avvia dopo 5 secondi con una velocità di 0,5 km/h. Premere SPEED e i giri del motore accelerano a una velocità di 3,5 km/h. Correre per un certo tempo a questa velocità, in modo da abituarsi al tapis roulant.

Dopo alcuni minuti è possibile aumentare la velocità. Tenere l'asta di presa con una mano e premere di nuovo SPEED con l'altra per aumentare la velocità. Se si preme di nuovo SPEED, la velocità diminuisce.

Durante la corsa, premere il tasto rapido SPEED per raggiungere rapidamente la velocità desiderata. Il motore può essere spento in ogni momento durante la corsa premendo STOP.

Arresto di emergenza

Se viene tirata la chiave di sicurezza, il tapis roulant si arresta immediatamente e il computer ferma il conteggio. La finestra mostra [--].

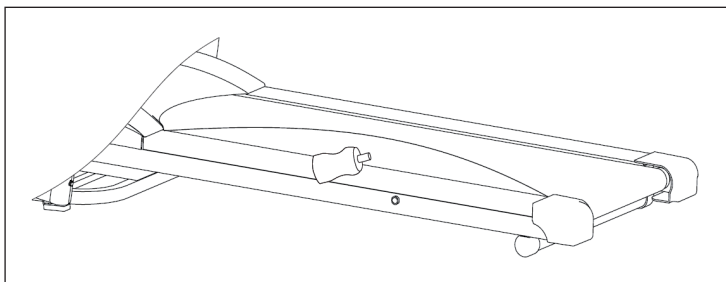
PULIZIA E MANUTENZIONE

- 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



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

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

Controllare se il tapis roulant è lubrificato correttamente

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

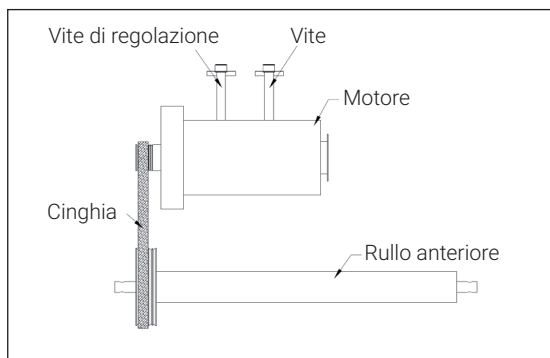
REGOLARE IL NASTRO DI CORSA

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.

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.

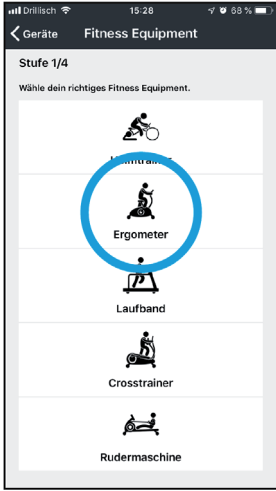
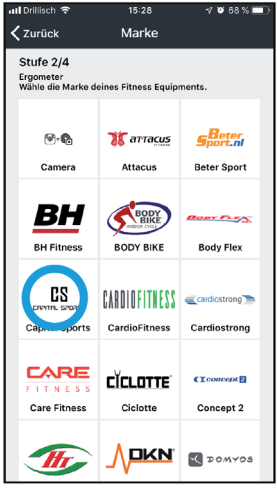
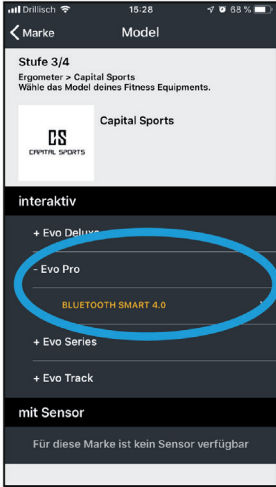
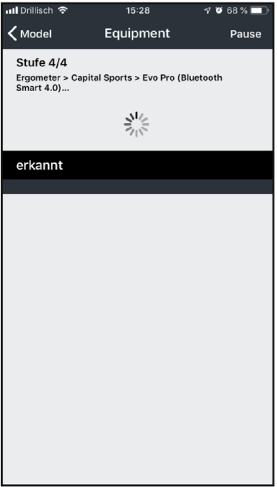
Scegli un video e allenati nell'app Kinomap. Osserva il tuo simbolo che progredisce sulla cartina mentre segui il video. L'app modifica l'inclinazione o il livello d'intensità della tua attrezzatura per farti allenare in tempo reale a ogni video che scegli.

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>Selezionare il dispositivo adatto (ergometro = bicicletta)</p>	<p>Selezionare la marca</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Selezionare il modello e premere Bluetooth Smart 4.0</p>	<p>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.

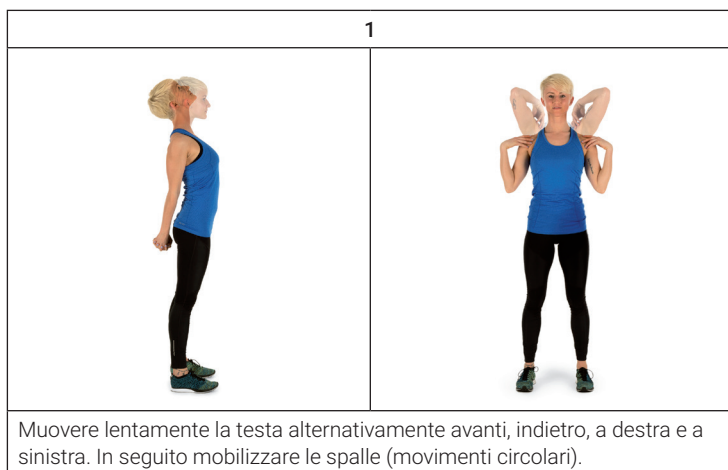
RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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



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

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

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



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 dritta.</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.

Il prodotto contiene batterie. Se nel proprio paese si applicano le regolamentazioni inerenti lo smaltimento di batterie, non possono essere smaltite con i normali rifiuti domestici. Preghiamo di informarvi sulle regolamentazioni vigenti sullo smaltimento delle batterie. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela l'ambiente e la salute delle persone da conseguenze negative.

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 è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: use.berlin/10035145

Geachte klant,

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



INHOUDSOPGAVE

Technische gegevens	115
Veiligheidsinstructies	116
Inhoud en overzicht	118
Montage	119
Console en afstandsbediening	121
Snel starten	122
In- en uitklappen van de loopband	122
Gebruik in detail	122
Reiniging en onderhoud	123
Smeren	124
Aanpassen van de loopband	125
Afstellen van de motorriem	125
Probleemoplossingen en foutcodes	126
Trainen met de kinomap-app	128
Cardiotraining in overzicht	130
Opwarmen voor de training	133
Instructies voor afvoer	136
Verklaring van overeenstemming	136

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer	10035145
Stroomvoorziening	220-240 V ~ 50/60 Hz

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

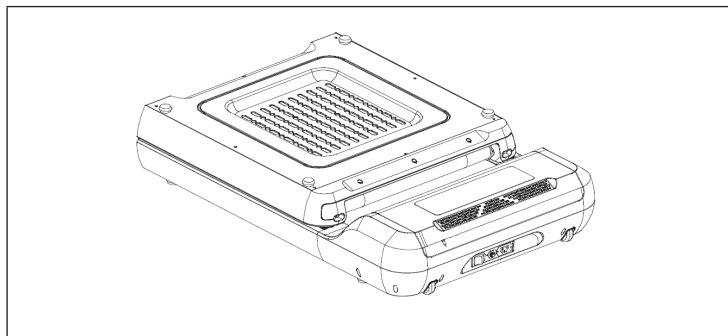
Lees de gebruikershandleiding voor gebruik aandachtig door en bewaar deze voor toekomstig gebruik. Productkenmerken kunnen enigszins afwijken van de op de illustraties getoonde kenmerken. Wijzigingen kunnen zonder voorafgaande kennisgeving door de fabrikant worden aangebracht.

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




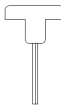
- Controleer telkens voor gebruik of de handgrepen, het zadel, de moeren en de bouten nog goed vastzitten.
- Let op de maximale positie voor verstelbare onderdelen en ga niet over de 'stop'-markering heen daar dit een risico veroorzaakt.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals weergegeven. Wanneer u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

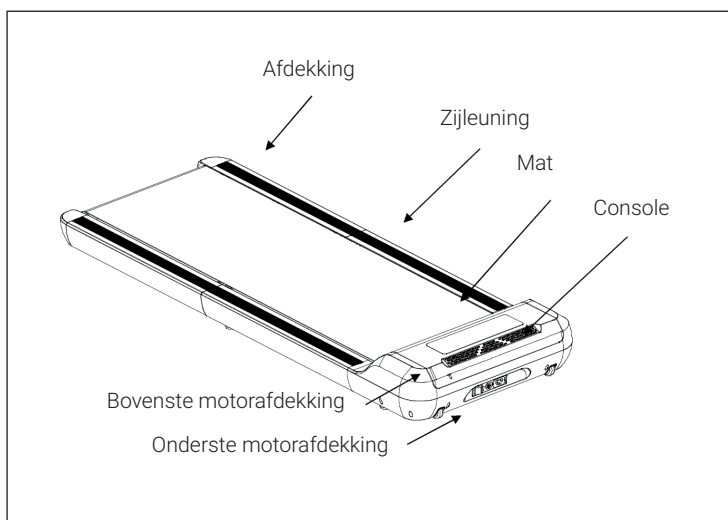
Let op! Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg.

INHOUD EN OVERZICHT



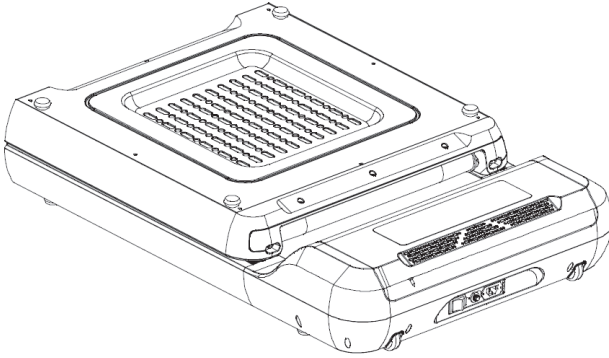
Loopband

			
Afstandsbediening	Handleiding	Siliconenolie	T-sleutel



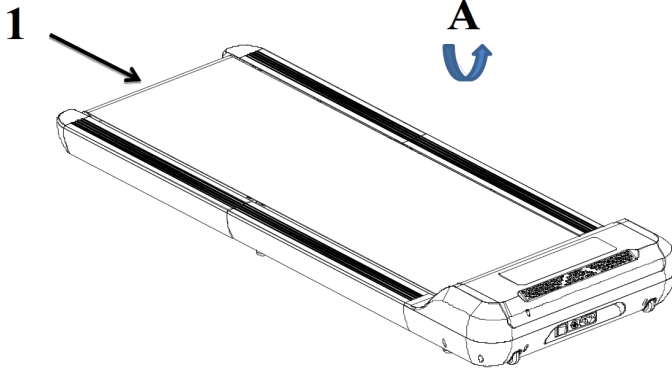
MONTAGE

1

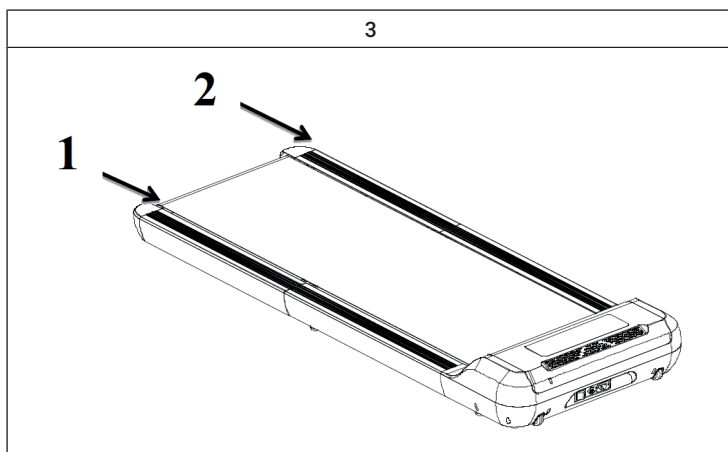


Haal het apparaat uit de doos en leg het op de vloer. Verwijder al het plastic en plakband.

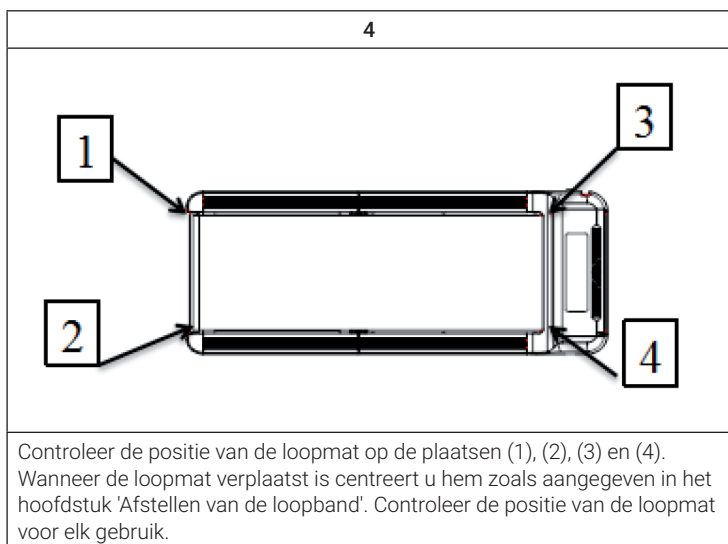
2



Klap de loopband in richting A en plaats de 8 pootjes dan zo dat het apparaat recht (waterpas) staat.



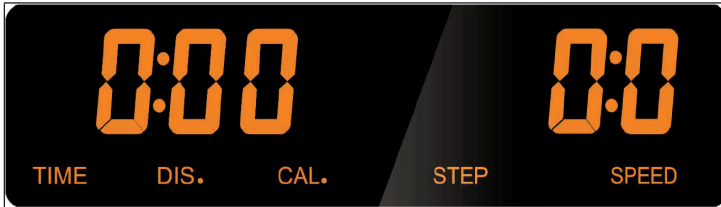
Bekijk de door de pijlen (1) en (2) weergegeven positie van de loopmat. Controleer dan of de loopmat zich in het midden van de rol bevindt. Wanneer de loopmat optisch niet in het midden is gecentreerd klappt u het achterste loopdek iets in. Zorg ervoor dat de loopmat los zit om hem eenvoudiger af te kunnen stellen en leg hem dan in de centrale positie.



Controleer de positie van de loopmat op de plaatsen (1), (2), (3) en (4). Wanneer de loopmat verplaatst is centreert u hem zoals aangegeven in het hoofdstuk 'Afstellen van de loopband'. Controleer de positie van de loopmat voor elk gebruik.

CONSOLE EN AFSTANDSBEDIENING

Weergaven van de console



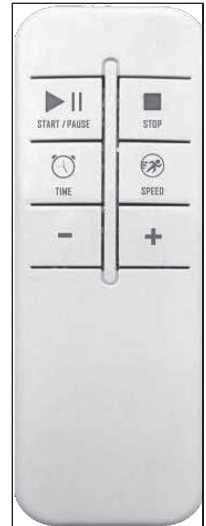
Weergaven

DIS	Laat de afstand zien.
CAL	Laat de calorieën zien.
TIME	Laat de tijd zien.
PULSE	Laat de hartslag zien.
SPEED	Laat het tempo zien.
STEP	Laat het aantal stappen zien.

Toetsenfuncties

START/ PAUZE	Druk op de toets om de loopband, indien gestopt, te starten. Druk op de toets om de loopband, indien actief, te stoppen. De tijd, afstand en calorieën worden opgeslagen. Druk opnieuw op de toets om de loopband weer op te starten en het tempo voor het stopzetten weer op te pakken. De tijd, afstand en calorieën worden doorgeteld.
STOP	Druk hierop tijdens het lopen, wanneer de loopband pauzeert of stilstaat om de loopband tot stilstand te brengen en alle gegevens terug te zetten.
+/-	Toets om de snelheid te verhogen of te verlagen. Met de beide toetsen kunnen de parameters van de loopband in stilstand en het tempo tijdens het lopen worden ingesteld. Verhoog of verlaag het tempo sneller wanneer u de toetsen langer dan 1 seconde ingedrukt houdt.

Afstandsbediening



TIME	Druk op de toets om tijdens het lopen of in stilstand naar de klok te gaan.
SPEED	Druk op de toets om tijdens het lopen of in stilstand naar de tempoweergave te gaan.

SNEL STARTEN

1. Druk op de start-toets. Het display telt af: 3-2-1 en de zoemer klink zodra 1 is bereikt. De loopband start met een snelheid van 0,5 km/h.
2. Druk in lopende toestand op de pauze-toets om te stoppen en de gegevens op te slaan.
3. Druk op de stop-toets om de loopband te stoppen en alle gegevens te resetten.

Let op: de loopband kan op elk moment uitgeschakeld worden door de schakelaar om te zetten.

IN- EN UITKLAPPEN VAN DE LOOPBAND

- Schakel de stroom uit voordat u de loopbank inklapt.
- Voor het uitklappen van de loopband moet de stekker uit het stopcontact worden genomen. Uit veiligheidsoverwegingen moeten aan de linker, de rechter en de achterkant van de loopband (de console zit aan de voorkant) ongeveer 1 meter plaats rondom vrij zijn voor het uitklappen van de loopband.

GEBRUIK IN DETAIL

Start

Klap de loopband uit, schakel hem in en controleer of het apparaat normaal functioneert. Controleer voor de training of de stabiliteit en functionaliteit van de loopband normaal zijn.

Let op! Ga pas op de loopband wanneer die ingeschakeld is en u met uw training begint!

Om de loopband te starten pakt u met één hand de leuning vast en drukt met de andere op START. De loopband start na 5 seconden met een snelheid van 0,5 km/h. Druk op de toets SPEED en de snelheid van de motor neemt toe naar 2,5-3,5 km/h. Loop een tijdje op dit tempo om aan de loopband te wennen.

Na enkele minuten kunt u het tempo verhogen. Houdt de leuning met één hand vast en druk opnieuw op SPEED om het tempo te verhogen. Wanneer u nogmaals op SPEED drukt neemt het tempo langzaam af.

Druk tijdens het lopen op de sneltoets SPEED om snel het gewenste tempo te bereiken. Tijdens het lopen kan de motor op elk moment stopgezet worden door op STOP te drukken.

Noodstop

Wanneer de veiligheidssleutel eruit wordt getrokken stopt de loopband direct en de computer stopt met tellen. Het display geeft [---] aan.

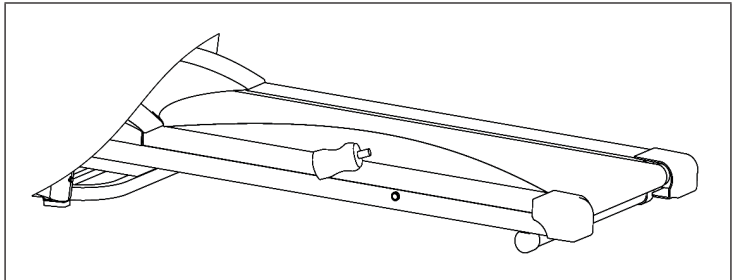
REINIGING EN ONDERHOUD

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

SMEREN

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

Aanbrengen van smeermiddel



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

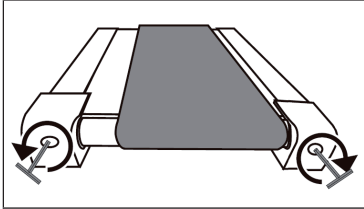
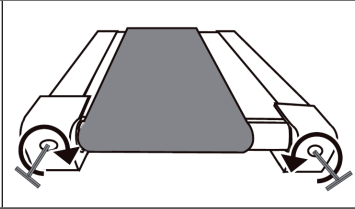
Let op! Breng nooit teveel smeermiddel aan. Wanneer er overtollig smeermiddel uitloopt veegt u dit direct weg.

Controle van de loopband op correcte smering

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

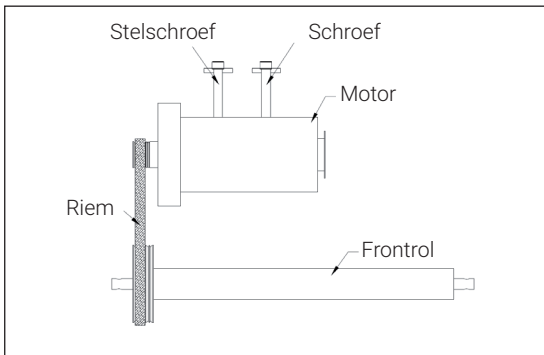
AANPASSEN VAN DE LOOPBAND

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

	
<p>Wanneer de loopband naar rechts afwijkt, draait u de rechter instelschroef een kwart slag met de klok mee en de linker een kwartslag tegen de klok in. Draai de instelschroeven net zolang totdat de loopband goed gecentreerd is.</p>	<p>Wanneer de loopband naar links afwijkt, draait u de linker instelschroef een kwart slag met de klok mee en de rechter een kwartslag tegen de klok in. Draai de instelschroeven net zolang totdat de loopband goed gecentreerd is.</p>

AFSTELLEN VAN DE MOTORRIEM

De motorriem is in de fabriek ingesteld. Na een zekere gebruiksduur kan het voorkomen dat hij wat verzakt. Om de motorriem aan te passen draait u de instelschroef tegen de klok in met een sleutel.



PROBLEEMOPLOSSINGEN EN FOUTCODES

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

Probleem	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
E1 communicatiefout	Aansluitkabel zit los of is defect.	Sluit de kabel goed aan of vervang de kabel tussen de console en de controller.
	Console is defect.	Console vervangen.
	Motor is defect.	Motor vervangen.
	Controller is defect.	Controller vervangen.
E2 motorschade	Motoraansluitkabel of motor is defect.	Motoraansluitkabel of motor vervangen.
E5 overstroombeveiliging	De wrijving van de loopband is te hoog.	Smeer de loopband in met siliconenolie.
	Controller is defect.	Controller vervangen.
	Motor is defect.	Motor vervangen.
E6 controller probleem	Controller is defect.	Controller vervangen.
E9 klapbescherming	De melding verschijnt bij het inklappen van de loopband.	Schakel de stroom uit, leg het loopdek plat op de vloer en schakel de stroom weer in.
	Controller is defect.	Controller vervangen.
	Sensor of magneet is defect.	Sensor of magneet vervangen.
Onvolledige informatieweergave op de console	De schroef van de console zit los.	Draai de schroef vast.
	Console is defect.	Console vervangen.

TRAINEN MET DE KINOMAP-APP

Kinomap verandert uw fietstrainer, hometrainer, loopband of roeitrainer in een spannend en dynamisch fitnessstoestel.

Kies een video en train hierop in de Kinomap-app. Bekijk de voortgang van uw symbool op de kaart terwijl u de video volgt. De app past de hellingshoek of weerstand van uw toestel aan zodat u in real time kunt trainen op het toestel van uw keuze.

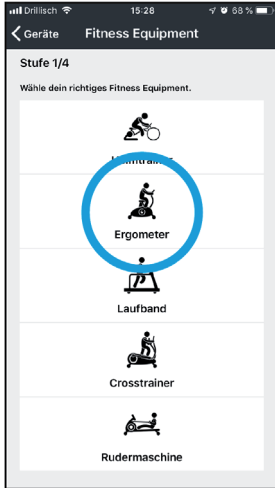
Meldt u gratis aan en begin direct!



Zo verbindt u zich met Kinomap

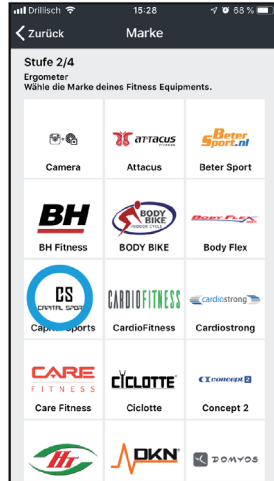
1	2
<p>Open Menu/Apparaten</p>	<p>Druk op (+) en vervolgens op 'Nieuwe apparatuur toevoegen'</p>

3



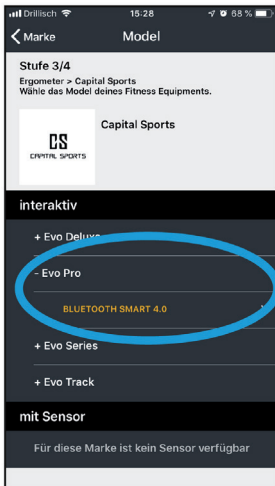
Selecteer het passende apparaat
(ergometer = fiets)

4



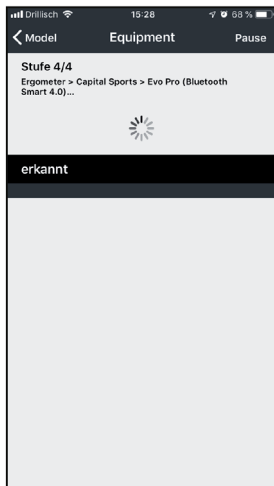
Kies het merk

5



Selecteer het model en druk dan op
bluetooth smart 4.0

6



De bluetooth zoektocht begint.
Wacht tot de console weergegeven
wordt en selecteer die dan (de
naam is in de regel „iConsole“)

CARDIOTRAINING IN OVERZICHT

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

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

Tijdens de training

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

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

1. De warming-up

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

2. Cardiotraining

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

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

Aërobe trainingsbereik

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

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

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

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

Anaërobe trainingsbereik

Hier verbetert u uw capaciteit en snelheid.

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

3. Ontspanningsfase

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

Trainingsvoortgang

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

Eten en drinken

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

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

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

OPWARMEN VOOR DE TRAINING

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



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

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

Neem ongeveer 5 minuten de tijd voor deze Capital Sports trainingsroutine:



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

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

5



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

6



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

7



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

INSTRUCTIES VOOR AFVOER



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

Dit artikel bevat batterijen. Wanneer in uw land een wettelijke regeling geldt voor het afvoeren van batterijen, mogen deze niet met het normale huisvuil worden weggegooid. Informeer naar de plaatselijke regelgeving inzake de gescheiden afvoer van batterijen. Door de batterijen volgens de voorschriften af te voeren beschermt u het milieu en de gezondheid van uw medemensen tegen de negatieve consequenties.

VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING



Fabrikant:

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

Importeur voor Groot-Brittannië:

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

Härmed försäkrar Chal-Tec GmbH att denna typ av radiourrustning Compact Space överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: use.berlin/10035145

