

CAPITAL SPORTS

Evo Comfort

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Bicicleta Estática

Vélo d'exercice

Cyclette

10035174

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
Kleinteile 6
Zusammenbau 7
Computerfunktionen 13
Programme und Anzeigen 15
Training per Kinomap App 21
iConsole+ App 23
Cardiotraining im Überblick 24
Aufwärmung vor dem Training 27
Pflege und Wartung 30
Hinweise zur Entsorgung 31
Konformitätserklärung 31

English 33
Español 63
Français 93
Italiano 123

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10035174
Stromversorgung	220-240 V ~ 50/60 Hz

SICHERHEITSHINWEISE









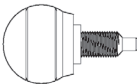




Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen 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 Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch und körperlich eingeschränkte Menschen dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer für Sie verantwortlichen Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die Spannung auf der Geräteplakette. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

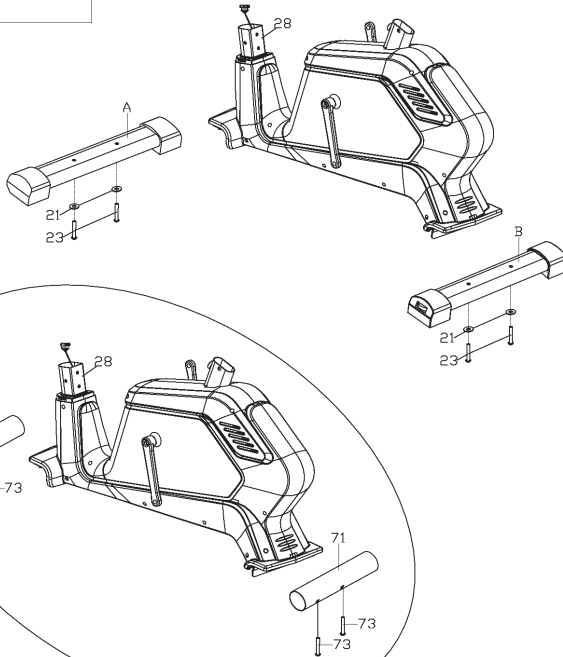
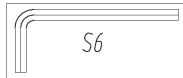
Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 110 kg.

KLEINTEILE

	_____	#2 M5x10	2PCS
	_____	#11 M8x30xS6	2PCS
	_____	#12 d8	2PCS
	_____	#15 ST4.2x25xφ8	1PCS
	_____	#20 M8x16xS6	4PCS
	_____	#21 d8xφ16x1.5	8PCS
	_____	#23 M8x50x20xS6	4PCS
	_____	#31 ST4.2x19xφ8	2PCS
	_____	#52 M16x1.5x27xφ56	1PCS
	_____	#53 M8x20xφ58	1PCS
	_____	#54 d10xφ20x2	1PCS
	_____	#74 S6	1PCS
	_____	#75 S13-14-15	1PCS

ZUSAMMENBAU

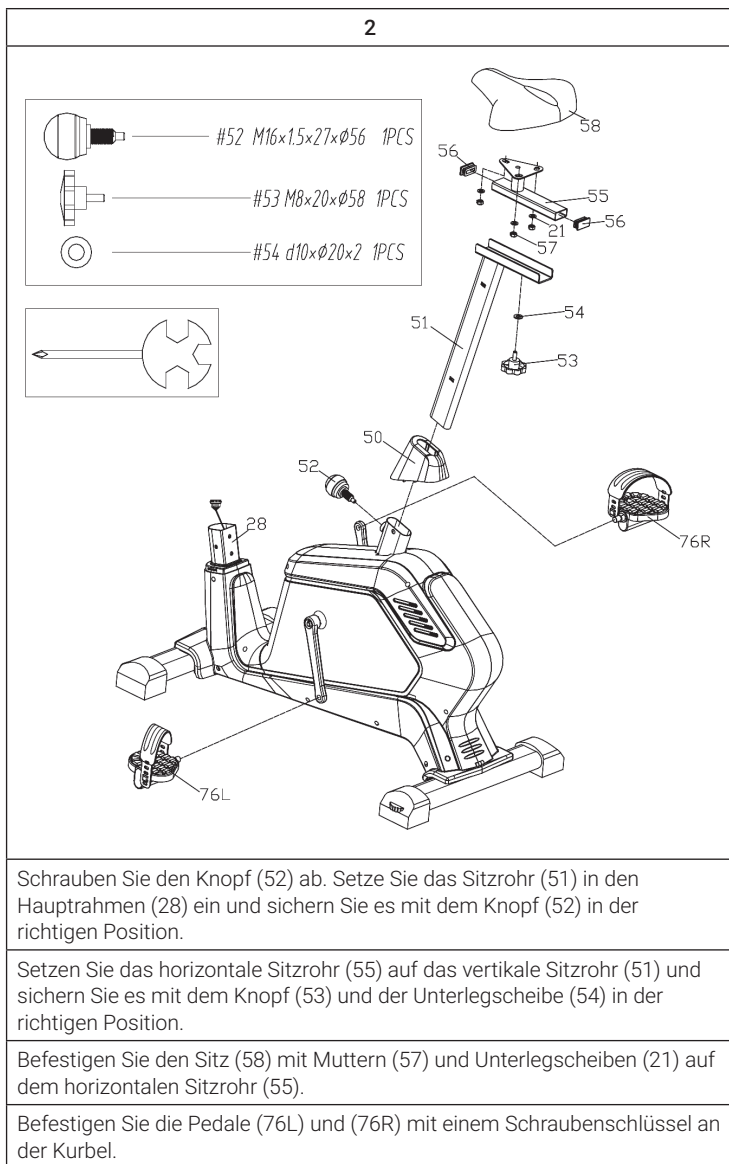
1





Entfernen Sie die Schrauben (73) mit einem Schraubenschlüssel und nehmen Sie die Transport-Rohre (71) ab. Bewahren Sie Rohre und Schrauben auf, falls Sie das Gerät eines Tages neu verpacken und transportieren müssen.

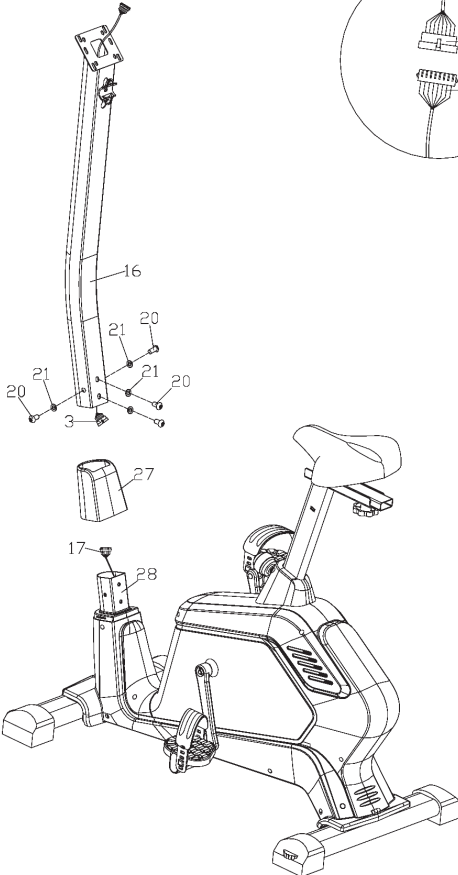
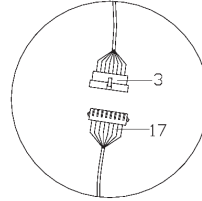
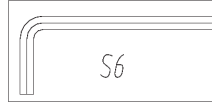
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (A) und hinteren Stabilisator (B) mit Schrauben (23) und Unterlegscheiben (21) am Hauptrahmen (28).

2



3

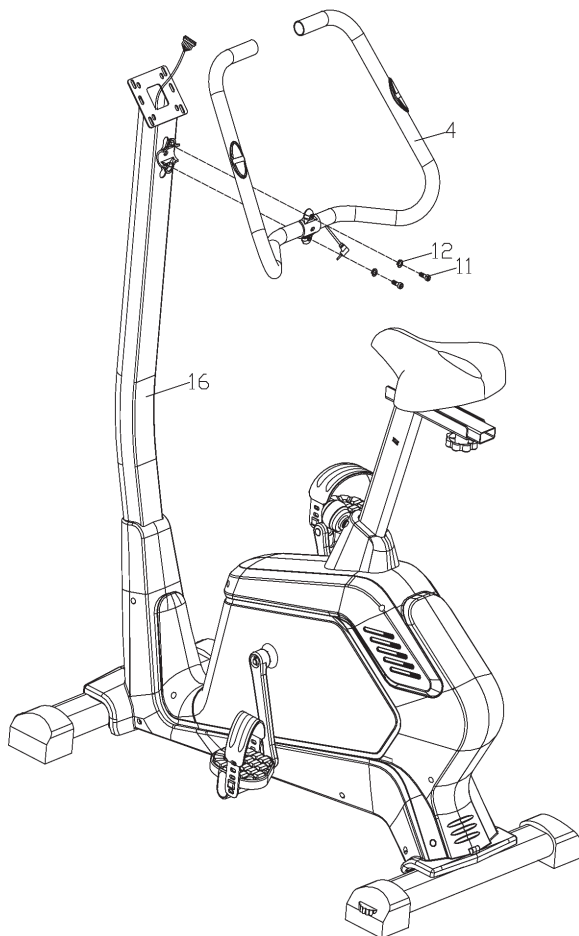
 #20 M8x16xS6 4PCS
 #21 d8xØ16x1.5 4PCS



Verbinden Sie den Stammdraht (3) und den Sensordraht (17).




Stecken Sie die vordere Kunststoffabdeckung (27) auf das Stützrohr (16).
 Schieben Sie das Stützrohr (16) in den Hauptrahmen (28) und befestigen Sie es mit der Schrauben (20) und Unterlegscheiben (21).

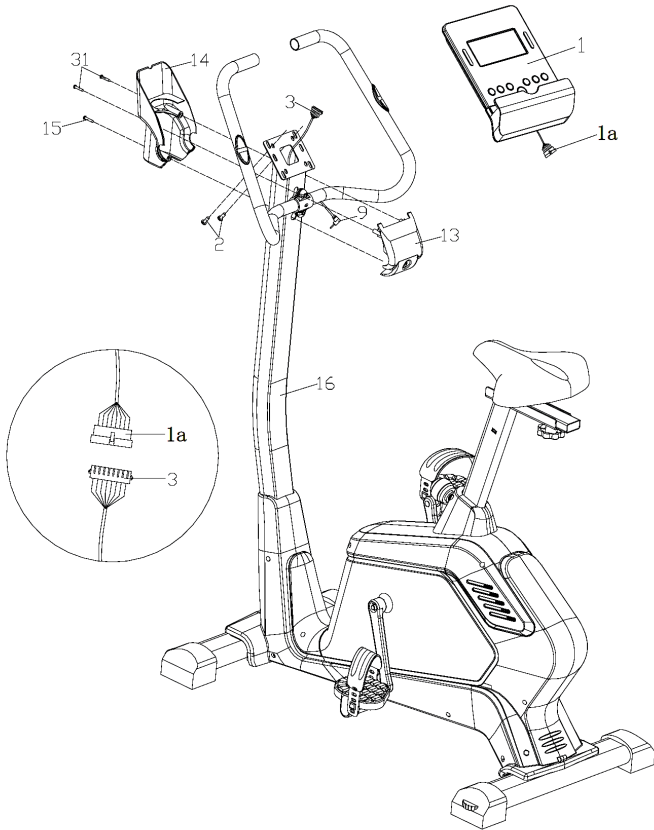
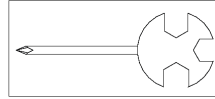
4



Befestigen Sie den Lenker (4) mit dem Schrauben (11) und Federscheiben (12) am Stützrohr (16).

5

-  #2 M5x10 2PCS
-  #15 ST4.2x25xØ8 1PCS
-  #31 ST4.2x19xØ8 2PCS

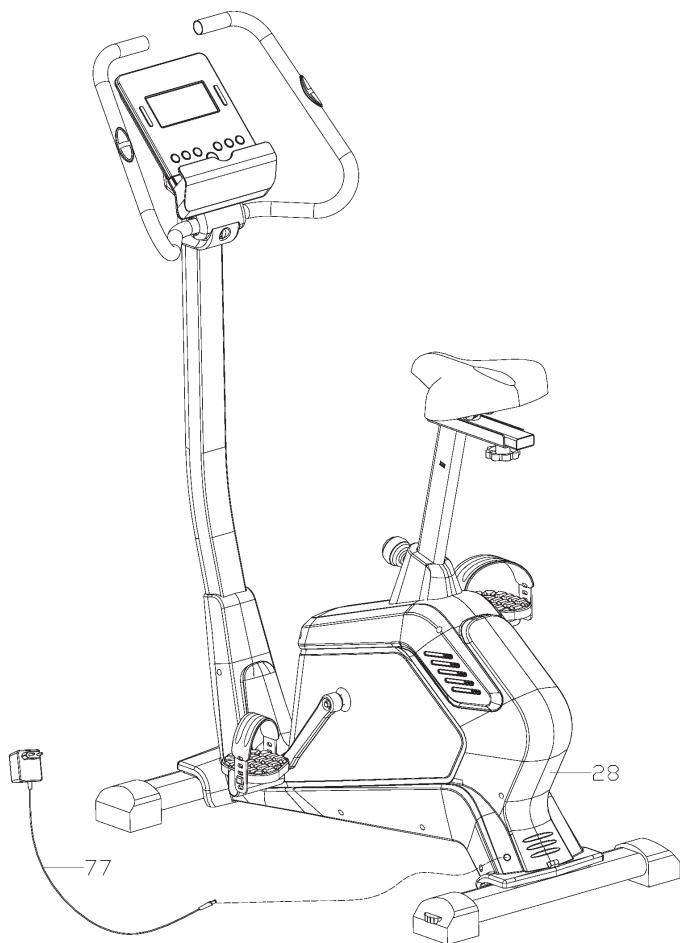


Verbinden Sie den mittleren Draht (3) und den Computerdraht (1a).

Befestigen Sie den Computer (1) mit Schrauben (2) am Stützrohr (16) und stecken Sie dann das Impulsdraht (9) des Handgriffs in das Loch auf der Rückseite des Computers.

Befestigen Sie die vordere Abdeckung (13) und die hintere Abdeckung (14) mit den Schrauben (15) und (31) am Stützrohr (16).

6



Schließen Sie das Netzteil (77) an den Hauptrahmen (28) an, um den Zusammenbau abzuschließen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Displayfunktionen

TIME	Countup: Keine voreingestelltes Ziel, die Zeit wird von 00:00 bis maximal 99:59 in 1-Minuten-Schritten hochgezählt. Countdown: Wenn mit voreingestellter Zeit trainiert wird, wird die Zeit von der Voreinstellung bis 00:00 in 1-Minuten-Schritten heruntergezählt. Die maximal einstellbare Zeit liegt zwischen 00:00 und 99:00.
SPEED	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h oder mi/h.
RPM	Zeigt die Umdrehungen pro Minute an. der Anzeigebereich liegt zwischen 0-999.
DISTANCE	Zeigt die Distanz von 0,00 bis zu 99,99 km (mi) an. Der Benutzer kann die Traininsdistanz mit der Taste HOCH/RUNTER im 0,1-km/mi-Schitten zwischen 0,00 und 99,90 einstellen.
CALORIES	Zeigt den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien an. Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Übungseinheiten, die in der medizinischen Behandlung nicht verwendet werden können.
PULSE	Der Benutzer kann einen Zielpuls von 0-230 einstellen. Sobald der Zielpuls überschritten wird, ertönt der Computersummer.
WATTS	Zeigt die Trainingsleistungen im Bereich 0~999 an.
MANUAL	Training im manuellen Modus.
BEGINNER	4 Programme zur Auswahl.
ADVANCE	4 Programme zur Auswahl.
SPORTY	4 Programme zur Auswahl.
CARDIO	Ziel-Herzfrequenz-Trainingsmodus.
WATT PROGRAM	Watt-konstanter Trainingsmodus.

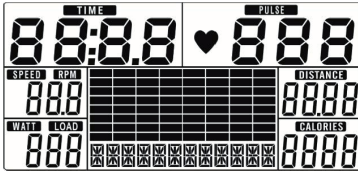
Tastenfunktionen

Up (HOCH)	Widerstand erhöhen / Auswahl der Einstellung.
Down (RUNTER)	Widerstand verringern / Auswahl der Einstellung.
Mode / Enter	Bestätigen der Einstellung oder Auswahl.
Reset	Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, der Computer wird neu gestartet und beginnt mit den Benutzereinstellungen. Rücksprung zum Hauptmenü während des voreingestellten Trainingswertes oder im Stopp-Modus.
Start/ Stop	Training starten oder beenden.
Recovery	Testen Sie Ihre Herzfrequenz.
Body fat	Drücken Sie sie im Stopp-Modus zur Körperfettmessung auf diese Taste.

PROGRAMME UND ANZEIGEN

Gerät einschalten

Stecken Sie das Netzteil ein, der Computer schaltet sich ein und zeigt alle Segmente 2 Sekunden lang auf der LCD-Anzeige an (1).



Auswahl der Trainingsart

Wählen Sie mit der Taste HOCH/RUNTER die Trainingsart: Manuell (2), Anfänger (3), Fortgeschritten (4), Sportlich (5), Cardio (6) oder Watt (7).



2



3



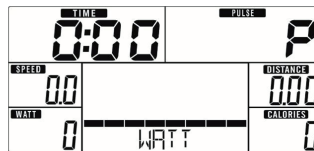
4



5



6



7

Manueller Modus

- Drücken Sie START im Hauptmenü, um das Training im manuellen Modus zu starten.
- Wählen Sie mit HOCH/RUNTER das Trainingsprogramm MANUAL und drücken Sie MODE/ENTER, um in das Programm zu gelangen.
- Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um ZEIT (8), DISTANZ (9), KALORIEN (10) und ZIELPULS (11) einzustellen. Drücken Sie MODE/ENTER zur Bestätigung.
- Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um den Widerstand einzustellen. Den Widerstand sehen Sie im WATT-Fenster (12).
- Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beenden.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



8



9



10



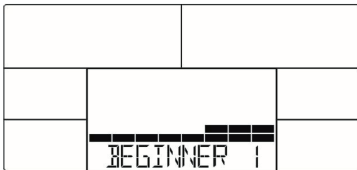
11



12

Anfänger-Modus

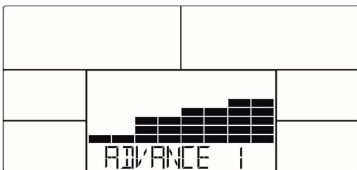
- Wählen Sie mit HOCH/RUNTER das Trainingsprogramm BEGINNER MODE und drücken Sie MODE/ENTER, um in den Modus zu gelangen.
- Wählen Sie mit das Anfänger-Programm 1-4 (13) und drücken Sie MODE/ENTER, um in das Programm zu gelangen.
- Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um die ZEIT einzustellen.
- Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie START/STOP-Taste, um das Training zu beenden.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



13

Fortgeschrittenen-Modus

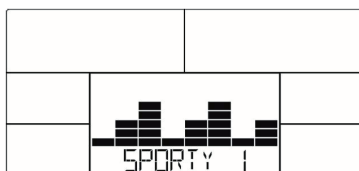
- Wählen Sie mit HOCH/RUNTER das Trainingsprogramm ADVANCE MODE und drücken Sie MODE/ENTER, um in den Modus zu gelangen.
- Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um das Fortgeschrittenen-Programm 1-4 (14) zu wählen und drücken Sie MODE / ENTER, um in das Programm zu gelangen.
- Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um die ZEIT einzustellen.
- Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie START/STOP-Taste, um das Training zu beenden.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



14

Sport-Modus

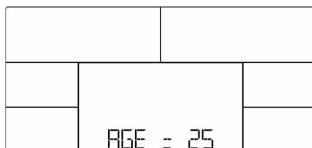
- Wählen Sie mit HOCH/RUNTER das Trainingsprogramm, wählen Sie den SPORTY und drücken Sie MODE/ENTER, um in den Modus zu gelangen.
- Wählen Sie mit HOCH/RUNTER) das Sport-Programm 1-4 (15) und drücken Sie MODE/ENTER, um in das Programm zu gelangen.
- Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um die ZEIT einzustellen.
- Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie START/STOP-Taste, um das Training zu beenden.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



15

Kardio-Modus

- Wählen Sie mit HOCH/RUNTER das Trainingsprogramm H.R.C. und drücken Sie MODE/ENTER, um in das Programm zu gelangen.
- Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um das Alter einzustellen (16).
- Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um 55% (17), 75%, 90% oder TAG (TARGET H.R. = Ziel-Herzfrequenz) auszuwählen. Voreingestellt ist: 100.
- Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um die ZEIT einzustellen.
- Drücken START/STOP- um das Training zu starten oder zu beenden.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



16



17

Watt-Modus

- Wählen Sie mit HOCH/RUNTER das Trainingsprogramm WATT und drücken Sie MODE/ENTER, um in das Programm zu gelangen.
- Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um das WATT-Ziel festzulegen. Voreingestellt ist: 120 (18).
- Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um die ZEIT einzustellen.
- Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Verwenden Sie HOCH/RUNTER, um die Watt-Zahl einzustellen.
- Drücken Sie START/STOP-Taste, um das Training zu beenden.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



18

Herzfrequenz-Status

- Halten Sie nach dem Training eine Zeit lang die Handgriffe fest und drücken Sie die Taste RECOVERY.
- Alle Funktionsanzeigen werden gestoppt, und das Fenster TIME beginnt von 00:60 bis 00:00 herunterzuzählen (19). Auf dem Display wird Ihr Herzfrequenz-Status mit den Tasten F1-F6 angezeigt. F1 ist das beste, F6 ist das schlechteste Ergebnis (20).
- Drücken Sie erneut auf RECOVERY, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.



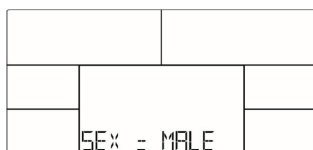
19



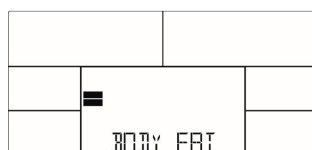
20

Körperfettmessung

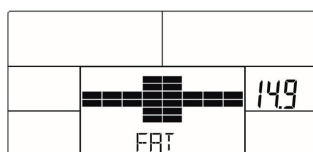
- Drücken Sie im STOP-Modus die Taste BODY FAT, um die Körperfettmessung zu starten.
- Die Konsole fordert den Benutzer auf die folgenden Werte einzugeben (21): GENDER (Geschlecht), AGE (Alter), HEIGHT (Größe), WEIGHT (Gewicht) und beginnt dann mit der Messung.
- Während der Messung müssen beide Hände auf den Handgriffen liegen. Das Display zeigt 8 Sekunden lang [" = " = "] an (22), bis der Computer die Messung beendet hat.
- Auf dem Display werden 30 Sekunden lang die Symbole FAT (23) und BMI (24) angezeigt.



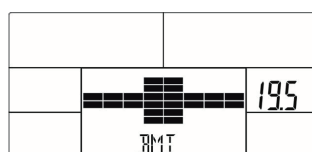
21



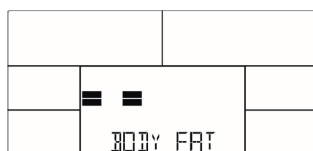
22



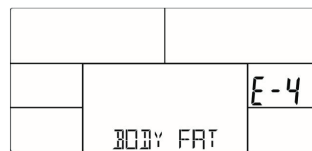
23



24



25



26

Fehlermeldungen:

- Das Display zeigt [" = " = "] an (25): Die Hände liegen nicht auf den Handgriffen.
- Das Display zeigt [E-1] an: Es wird kein Herzfrequenz-Signaleingang festgestellt.
- Das Display zeigt [E-4] an: Tritt auf, wenn FAT% unter 5 oder über 50 liegt und das BMI-Ergebnis unter 5 oder über 50 liegt (26).

TRAINING PER KINOMAP APP

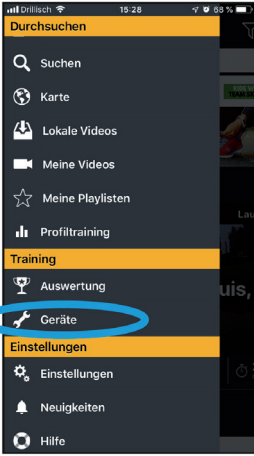
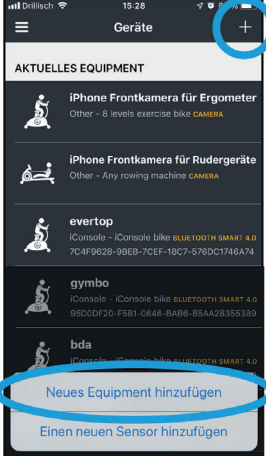
Kinomap verwandelt Ihren Fahrradtrainer, Heimtrainer, Laufband oder Rudergerät in ein leistungsstarkes und spannendes Fitnessgerät.

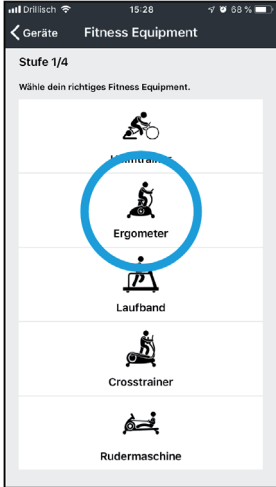
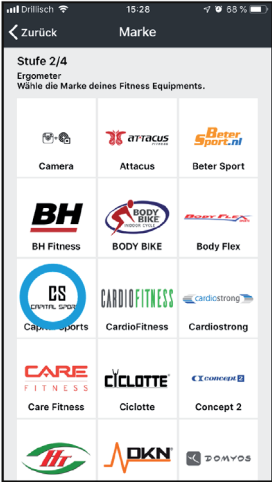
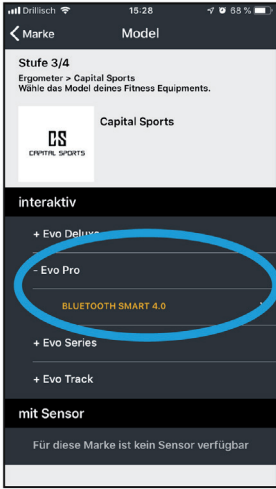
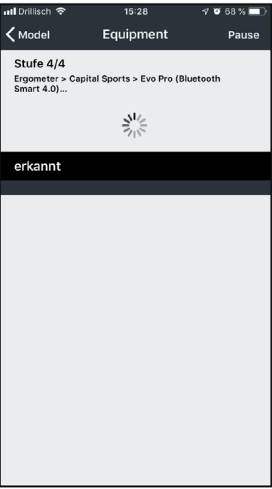
Wählen Sie ein Video und trainieren Sie in der Kinomap-App. Beobachten Sie den Fortschritt Ihres Symbols auf der Karte, während Sie dem Video folgen. Die App ändert die Neigung oder den Widerstand Ihrer Ausrüstung, damit Sie zu jedem von Ihnen gewählten in Echtzeit trainieren können.

Melden Sie sich kostenlos an und beginnen Sie jetzt!



So verbinden Sie sich mit Kinomap

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

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

ICONSOLE+ APP

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



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

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.

PFLEGE UND WARTUNG

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

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

Das Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zur gesonderten 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.

Die vollständige Konformitätserklärung des Herstellers finden Sie unter folgendem Link:
<https://use.berlin/10035174>

Dear Customer,

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



CONTENT

Safety Instructions	34
Small Parts	36
Assembly	37
Computer Functions	43
Programs and Displays	45
Training via Kinomap App	51
iConsole+ App	53
Overview of Cardio Training	54
Warming Up before a Workout	57
Care and Maintenance	60
Hints on Disposal	61
Declaration of Conformity	61

TECHNICAL DATA

Item number	10035174
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

SAFETY INSTRUCTIONS









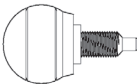




Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This is manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures 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 equipment only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications(e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- This product is not designed for use by persons (including children) who have reduced physical, sensory or mental capacities or persons with no experience or knowledge, unless they are instructed and supervised in the use of the 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.

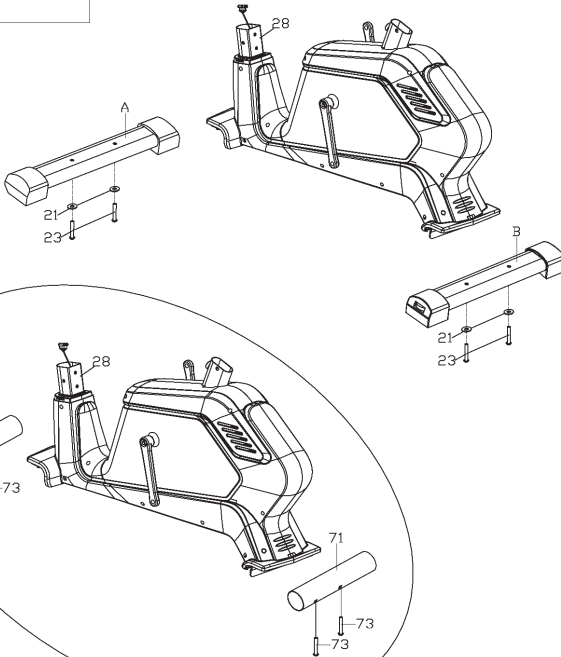
Note: Maximum weight of the user is 110 kg.

SMALL PARTS

	_____	#2 M5×10	2PCS
	_____	#11 M8×30×S6	2PCS
	_____	#12 d8	2PCS
	_____	#15 ST4.2×25×φ8	1PCS
	_____	#20 M8×16×S6	4PCS
	_____	#21 d8×φ16×1.5	8PCS
	_____	#23 M8×50×20×S6	4PCS
	_____	#31 ST4.2×19×φ8	2PCS
	_____	#52 M16×1.5×27×φ56	1PCS
	_____	#53 M8×20×φ58	1PCS
	_____	#54 d10×φ20×2	1PCS
	_____	#74 S6	1PCS
	_____	#75 S13-14-15	1PCS

ASSEMBLY

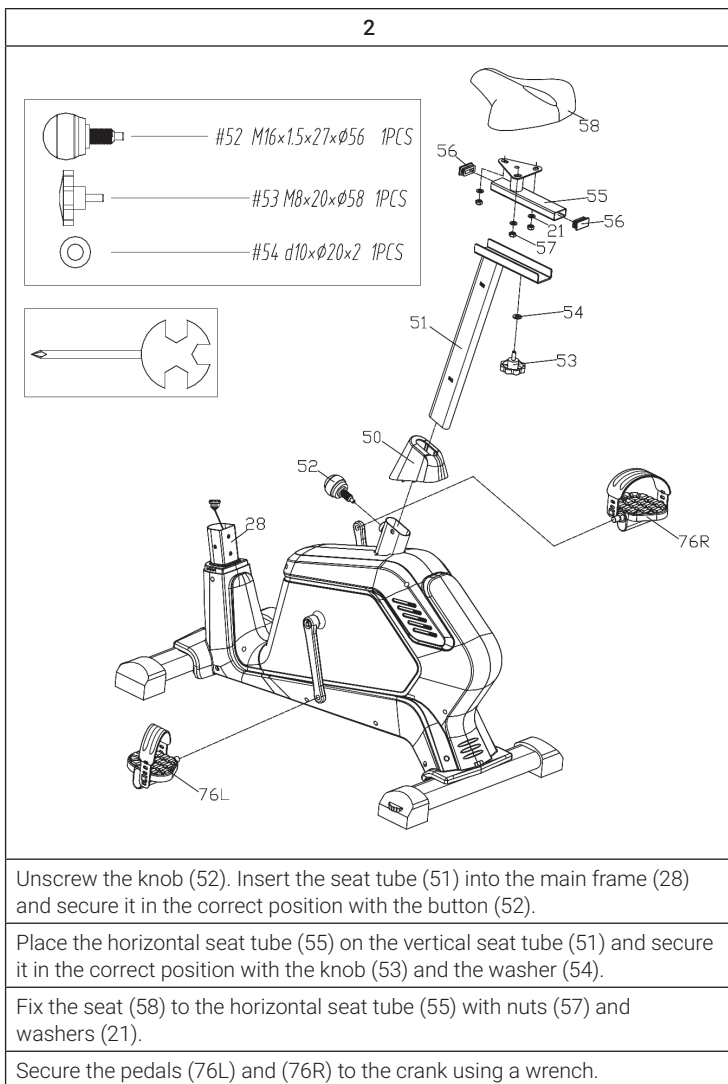
1



Remove the screws (73) with a wrench and take off the transport tubes (71). Keep pipes and screws in case you need to repack and transport the device one day.

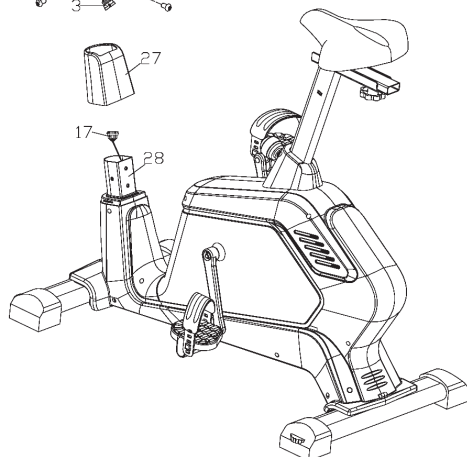
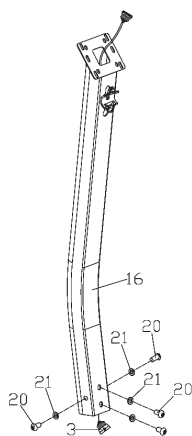
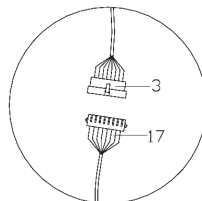
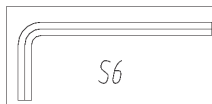
Attach the front anti-roll bar (A) and rear anti-roll bar (B) to the main frame (28) with screws (23) and washers (21).

2



3

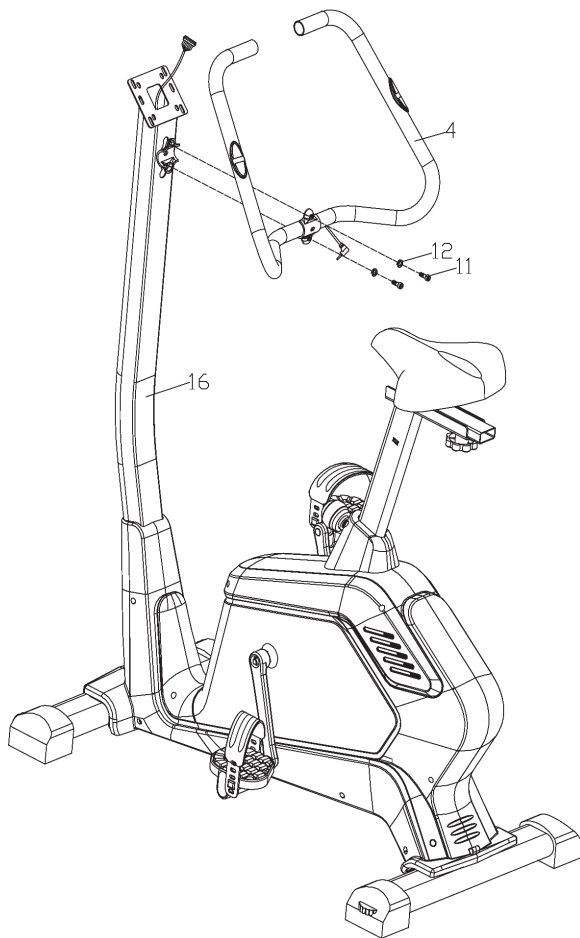
 #20 M8x16xS6 4PCS

 #21 d8xØ16x1.5 4PCS


Connect the trunk wire (3) and the sensor wire (17).




Place the front plastic cover (27) on the support tube (16). Slide the support tube (16) into the main frame (28) and secure it with the screws (20) and washers (21).

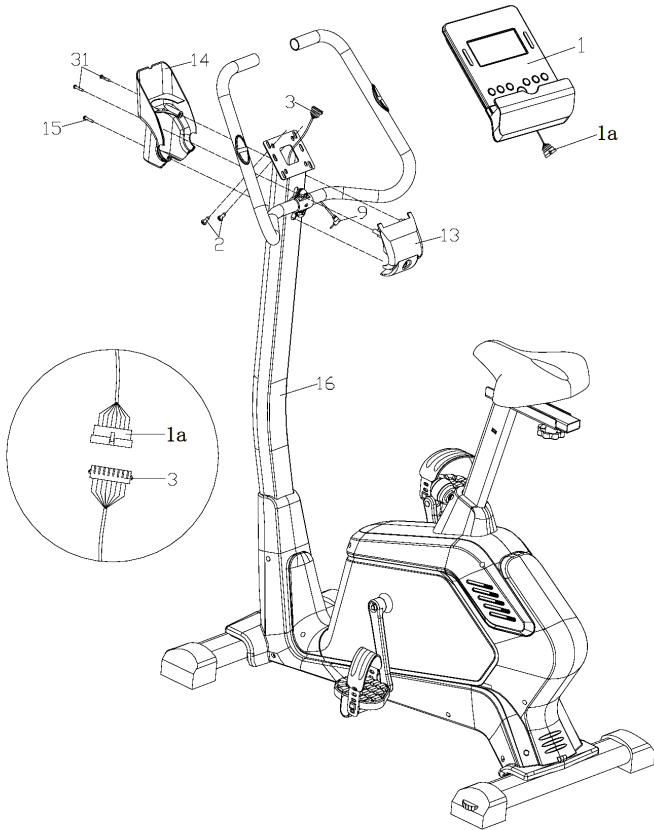
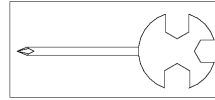
4



Fasten the handlebar (4) to the support tube (16) with the screws (11) and spring washers (12).

5

-  #2 M5x10 2PCS
-  #15 ST4.2x25xØ8 1PCS
-  #31 ST4.2x19xØ8 2PCS

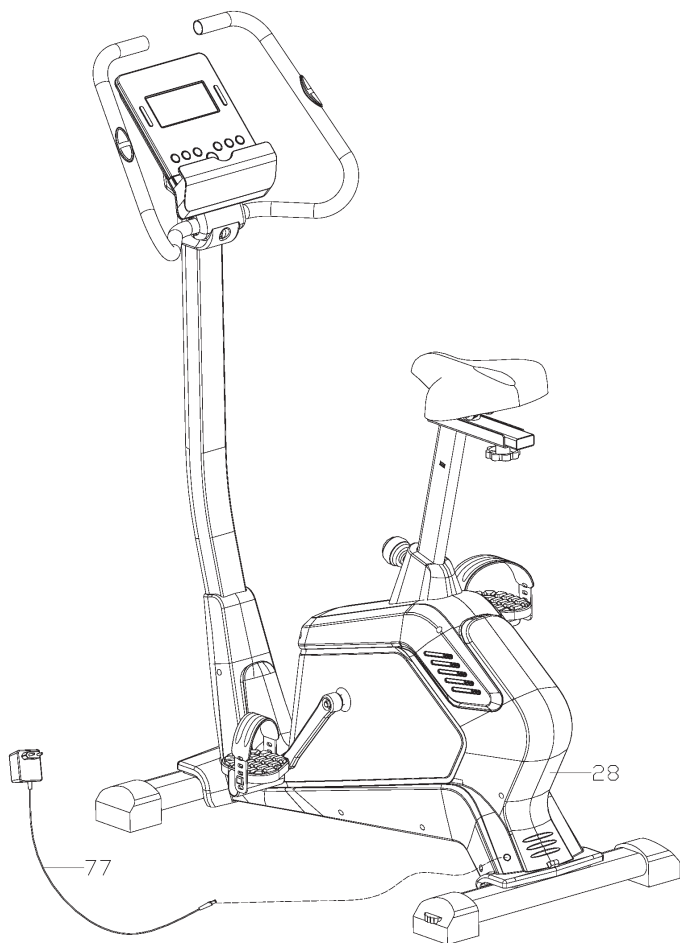


Connect the center wire (3) and the computer wire (1a).

Attach the computer (1) to the support tube (16) with screws (2), then insert the pulse wire (9) of the handle into the hole on the back of the computer.

Fasten the front cover (13) and the rear cover (14) to the support tube (16) with the screws (15) and (31) .

6



Connect the power pack (77) to the main frame (28) to complete the assembly.

COMPUTER FUNCTIONS

Display functions

TIME	Countup: No preset target, time is incremented from 00:00 to 99:59 maximum in 1-minute increments. Countdown: When exercising at the preset time, the time will count down from the preset time to 00:00 in 1-minute increments. The maximum adjustable time is between 00:00 and 99:00.
SPEED	Shows the current training speed. The maximum speed is 99.9 km/h or mi/h.
RPM	Displays the revolutions per minute. The display range is 0-999.
DISTANCE	Displays the distance from 0.00 to 99.99 km (mi). The user can set the training distance between 0.00 and 99.90 with the UP/DOWN button in the 0.1 km/mi range.
CALORIES	Shows the calorie consumption during the workout from 0 to a maximum of 9999 calories. These data are a rough guide for comparing different exercise units that cannot be used in medical treatment.
PULSE	The user can set a target pulse from 0-230. As soon as the target pulse is exceeded, the computer buzzer will sound.
WATTS	Shows the training performance in the range 0~999.
MANUAL	Training in manual mode.
BEGINNER	4 programs for selection.
ADVANCE	4 programs for selection.
SPORTY	4 programs for selection.
CARDIO	Target heart rate training mode.
WATT PROGRAM	Watt constant training mode.

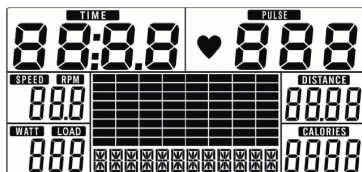
Key functions

Up	Increase resistance / Select setting.
Down	Reduce resistance / Select setting.
Mode / Enter	Confirm the setting or selection.
Reset	Press and hold the button for 2 seconds, the computer will restart and start with the user settings. Return to main menu during the preset training value or in stop mode.
Start/ Stop	Start or end training.
Recovery	Test your heart rate.
Body fat	Press this button in stop mode for body fat measurement.

PROGRAMS AND DISPLAYS

Switch on the device

Plug in the power adapter, the computer will turn on and show all segments on the LCD for 2 seconds (1).

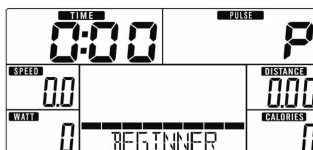


Selection of the training type

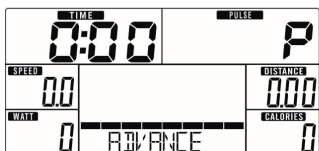
Use the UP/DOWN button to select the training type: Manual (2), Beginner (3), Advanced (4), Sporty (5), Cardio (6) or Watt (7).



2



3



4



5



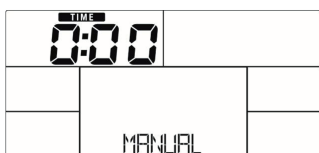
6



7

Manual mode

- Press START in the main menu to start the workout in manual mode.
- Use UP/DOWN to select the MANUAL training program and press MODE/ENTER to enter the program.
- Use UP/DOWN to set TIME (8), DISTANCE (9), CALORIES (10) and TARGET PULSE (11). Press MODE/ENTER to confirm.
- Press START/STOP to start exercising. Use UP/DOWN to adjust the resistance. You can see the resistance in the WATT window (12).
- Press START/STOP to end the workout.
- Press RESET to return to the main menu.



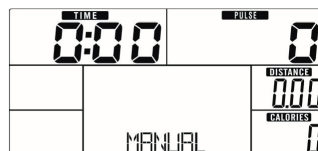
8



9



10



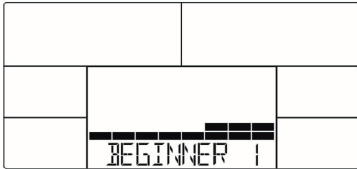
11



12

Beginner mode

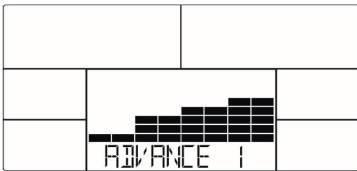
- Press UP/DOWN to select the Beginner mode and press MODE/ENTER to enter the mode.
- Press to select the Beginner program 1-4 (13) and press MODE/ENTER to enter the program.
- Use UP/DOWN to adjust the TIME.
- Press START/STOP to start exercising. Use UP/DOWN to adjust the resistance.
- Press START/STOP button to end the workout.
- Press RESET to return to the main menu.



13

Advanced mode

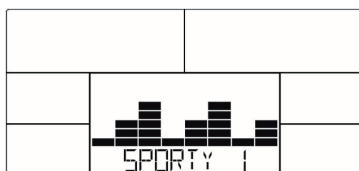
- Press UP/DOWN to select the Advance Mode training program and press MODE/ENTER to enter the mode.
- Use UP/DOWN to select the advanced program 1-4 (14) and press MODE / ENTER to enter the program.
- Use UP/DOWN to adjust the TIME.
- Press START/STOP to start exercising. Use UP/DOWN to adjust the resistance.
- Press START/STOP button to end the workout.
- Press RESET to return to the main menu.



14

Sporty mode

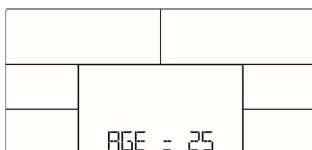
- Use UP/DOWN to select the training program, select SPORTY and press MODE/ENTER to enter the mode.
- Select the sports program 1-4 (15) with UP/DOWN) and press MODE/ENTER to enter the program.
- Use UP/DOWN to adjust the TIME.
- Press START/STOP to start exercising. Use UP/DOWN to adjust the resistance.
- Press START/STOP button to end the workout.
- Press RESET to return to the main menu.



15

Cardio mode

- Use UP/DOWN to select the H.R.C. exercise program and press MODE/ENTER to enter the program.
- Use UP/DOWN to set the age (16).
- Use UP/DOWN to select 55% (17), 75%, 90% or DAY (TARGET H.R. = Target Heart Rate). The default setting is: 100.
- Use UP/DOWN to adjust the TIME.
- Press START/STOP- to start or stop the training.
- Press RESET to return to the main menu.



16



17

Watt mode

- Use UP/DOWN to select the WATT training program and press MODE/ENTER to enter the program.
- Use UP/DOWN to set the WATT target. The default setting is: 120 (18).
- Use UP/DOWN to adjust the TIME.
- Press START/STOP to start exercising. Use UP/DOWN to set the watt number.
- Press START/STOP button to end the workout.
- Press RESET to return to the main menu.



18

Heart rate status

- After your workout, hold the handles for a while and press the RECOVERY button.
- All function displays are stopped and the TIME window starts counting down from 00:60 to 00:00 (19). The display shows your heart rate status with the F1-F6 keys. F1 is the best, F6 is the worst result (20).
- Press RECOVERY again to return to the main display.



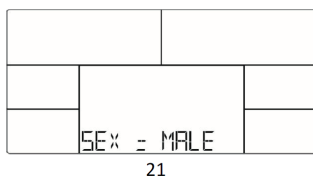
19



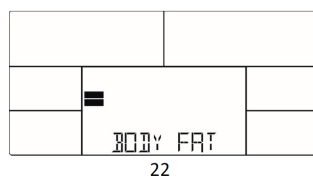
20

Body fat measurement

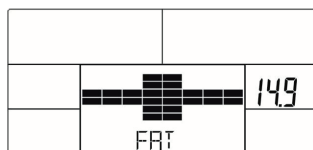
- In STOP mode, press the BODY FAT button to start the body fat measurement.
- The console prompts the user to enter the following values (21): GENDER, AGE, Height, Weight and then starts the measurement.
- Both hands must be on the handles during the measurement. The display shows [„ =“ „ =“] for 8 seconds (22) until the computer has finished the measurement.
- The display shows the FAT (23) and BMI (24) symbols for 30 seconds.



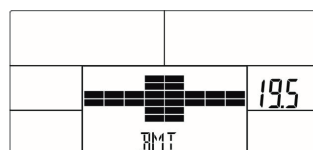
21



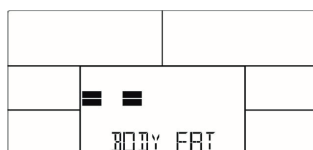
22



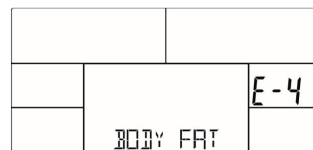
23



24



25



26

Error messages:

- The display shows [„ =“ „ =“] (25): The hands do not rest on the handles.
- The display shows [E-1]: No heart rate signal input is detected.
- The display shows [E-4]: Occurs when FAT% is below 5 or above 50 and the BMI result is below 5 or above 50 (26).

TRAINING VIA KINOMAP APP

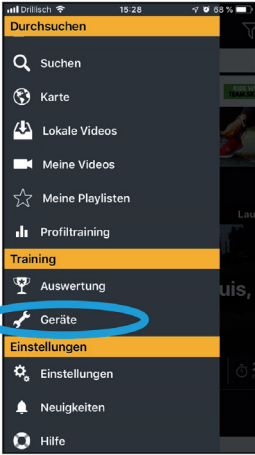
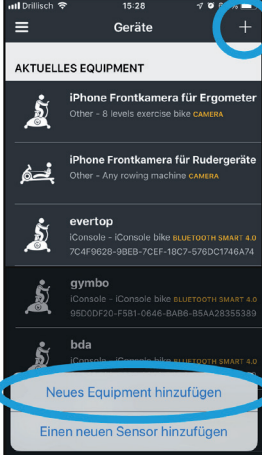
Kinomap turns your bike trainer, exercise bike, treadmill or rowing machine into a powerful and fun fitness device.

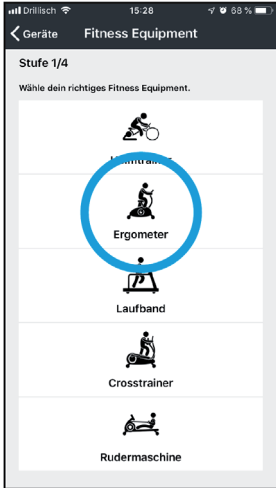
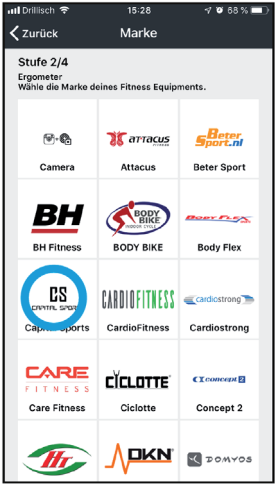
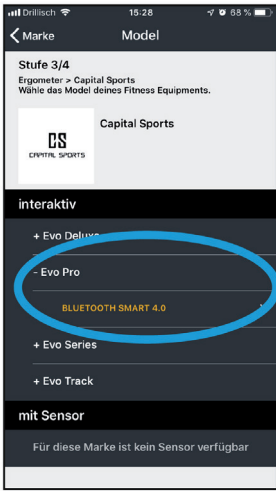
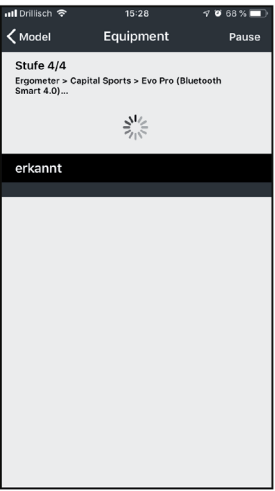
Choose a video and train on the Kinomap app. Watch your icon progress on the map as you follow the video. The app will change incline or resistance on your equipment to follow each video you choose in real time.

Join for FREE and get started now!



How to connect to Kinomap

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

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

ICONSOLE+ APP

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



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

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.

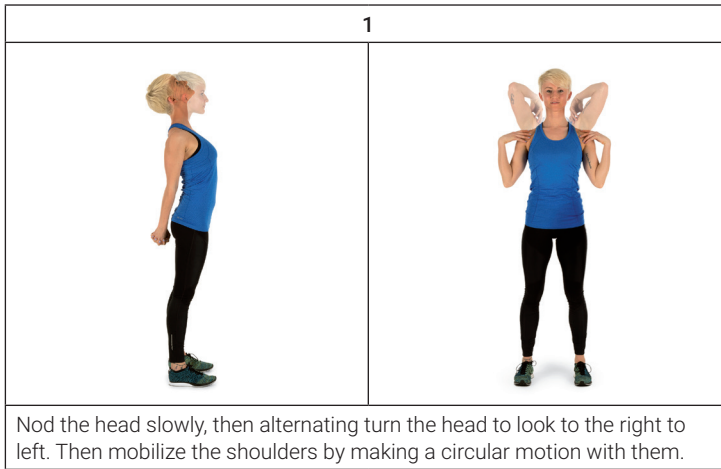
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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.

CARE AND MAINTENANCE

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

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

HINTS ON DISPOSAL



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

Your product contains batteries covered by the European Directive. 2006/66/EC, which cannot be disposed of with normal household waste. Please check local rules on separate collection of batteries. The correct disposal of batteries helps prevent potentially negative consequences on the environment and human health.

DECLARATION OF CONFORMITY



Producer:

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

The complete declaration of conformity of the manufacturer can be found at the following link:
<https://use.berlin/10035174>

Estimado cliente:

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



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad	64
Piezas pequeñas	66
Montaje	67
Funciones del ordenador	73
Programas e indicadores	75
Entrenamiento con Kinomap app	81
Aplicación iConsole+	83
Calentamiento antes del entrenamiento	87
Cuidado y mantenimiento	90
Retirada del aparato	91
Declaración de conformidad	91

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10035174
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz

INDICACIONES DE SEGURIDAD









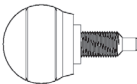




Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- 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. Examínelos antes de cada uso del aparato. Si una pieza está rota o suelta, deberá repararla de inmediato. Vuelva a utilizar el aparato cuando se encuentre en perfecto estado.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor.
- Nunca introduzca objetos en las ranuras del aparato.
- Apague el aparato y desconecte el cable de alimentación antes de mover el aparato o si está lloviendo. Limpie la superficie del aparato con un producto de limpieza no abrasivo y un paño húmedo. No utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares que no estén atemperados, como garajes, verandas, cuartos de baño, cocheras o en el exterior.
- Utilice el aparato de acuerdo con lo descrito en estas instrucciones de uso.
- Una reparación incorrecta o una modificación en la estructura del aparato (por ejemplo, retirar o sustituir las piezas originales) puede poner en peligro a los usuarios.
- Los niños a partir de los 8 años de edad y las personas con discapacidad mental y física sólo pueden utilizar el aparato si han sido familiarizados con las funciones y las precauciones de seguridad por parte de un supervisor responsable de ellos.
- Asegúrese de que los niños no jueguen con el aparato.
- Antes de su uso, compruebe el voltaje de la tarjeta de identificación del dispositivo. Conecte el aparato sólo a tomas que correspondan a la tensión del aparato.

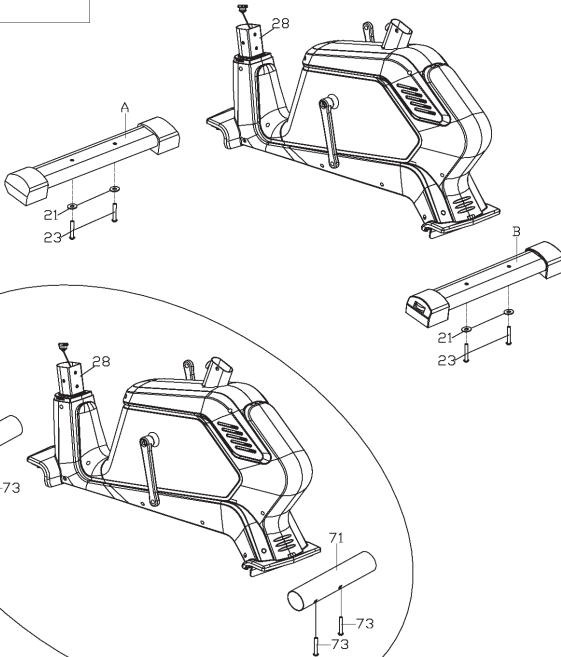
Nota: Peso máximo soportado: 110 kg.

PIEZAS PEQUEÑAS

	_____	#2 M5x10	2PCS
	_____	#11 M8x30xS6	2PCS
	_____	#12 d8	2PCS
	_____	#15 ST4.2x25xφ8	1PCS
	_____	#20 M8x16xS6	4PCS
	_____	#21 d8xφ16x1.5	8PCS
	_____	#23 M8x50x20xS6	4PCS
	_____	#31 ST4.2x19xφ8	2PCS
	_____	#52 M16x1.5x27xφ56	1PCS
	_____	#53 M8x20xφ58	1PCS
	_____	#54 d10xφ20x2	1PCS
	_____	#74 S6	1PCS
	_____	#75 S13-14-15	1PCS

MONTAJE

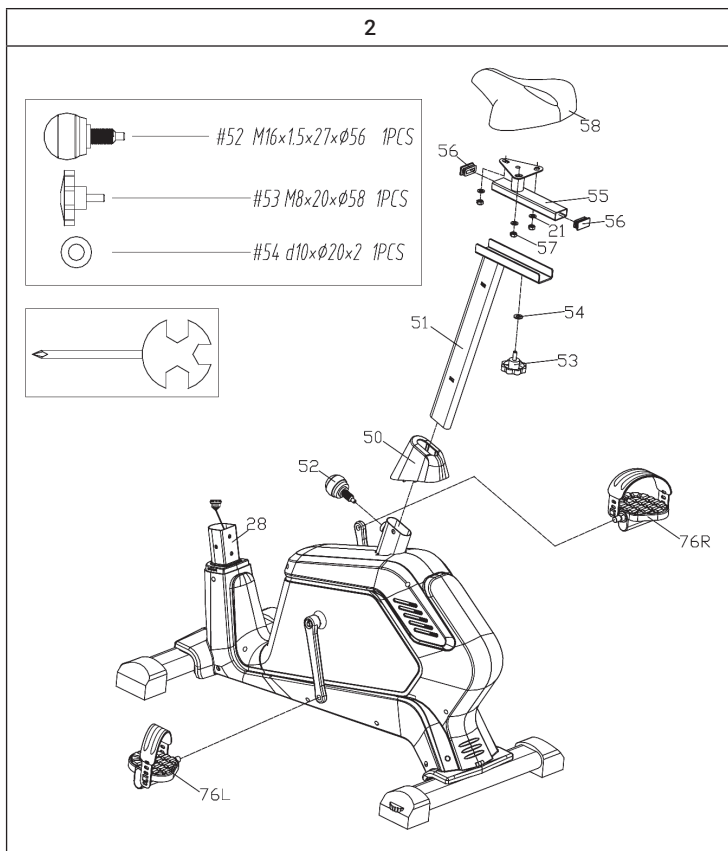
1



Retire los tornillos (73) con una llave y desmonte los tubos de transporte (71). Guarde los tubos y los tornillos por si en algún momento necesita volver a embalar y a transportar el aparato.

Fije el estabilizador delantero (A) y el estabilizador trasero (B) con tornillos (23) y arandelas (21) a la estructura principal (28).

2





Desatornille el pin (52). Inserte el tubo para el sillín (51) en la estructura principal (28) y asegúrelo con el pin (52) en la posición correcta.

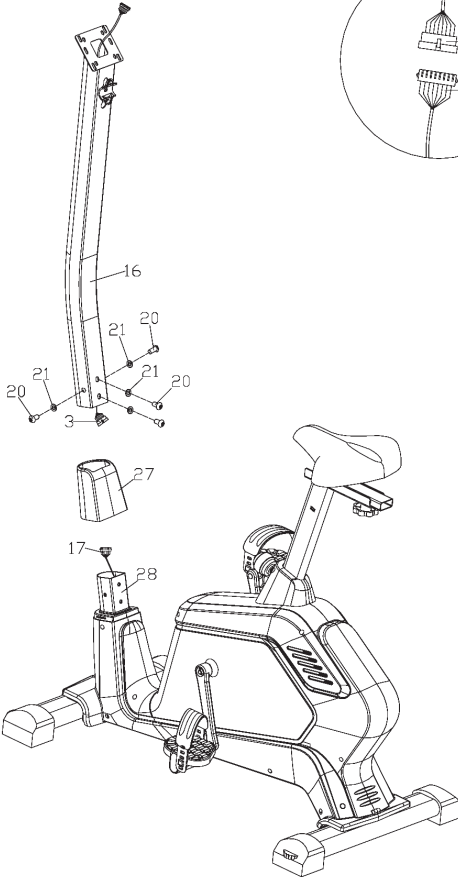
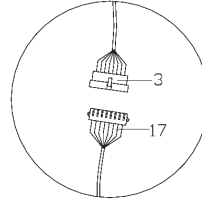
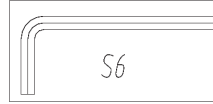
Monte el tubo horizontal para el sillín (55) en el tubo vertical del sillín (51) y asegúrelo con el pin (53) y la arandela (54) en la posición correcta.

Fije el asiento (58) con tuercas (57) y arandelas (21) al tubo horizontal del sillín (55).

Fije los pedales (76L) y (76R) a las bielas con una llave.

3

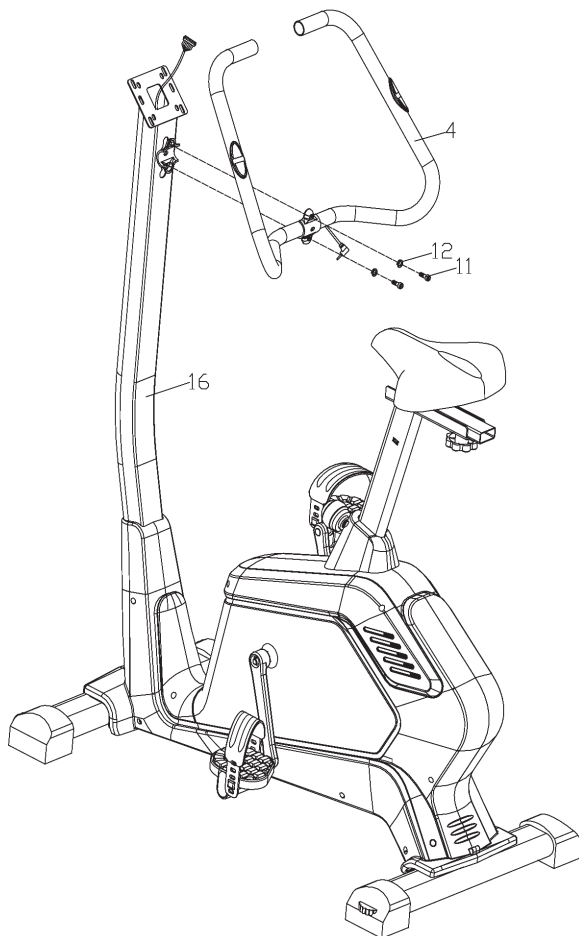
 #20 M8x16xS6 4PCS
 #21 d8xØ16x1.5 4PCS



Conecte el cable principal (3) y el cable del sensor (17).




Encaje la tapa de plástico delantera (27) al tubo de apoyo (16). Desplace el tubo de apoyo (16) por la estructura principal (28) y fíjela con tornillos (20) y arandelas (21).

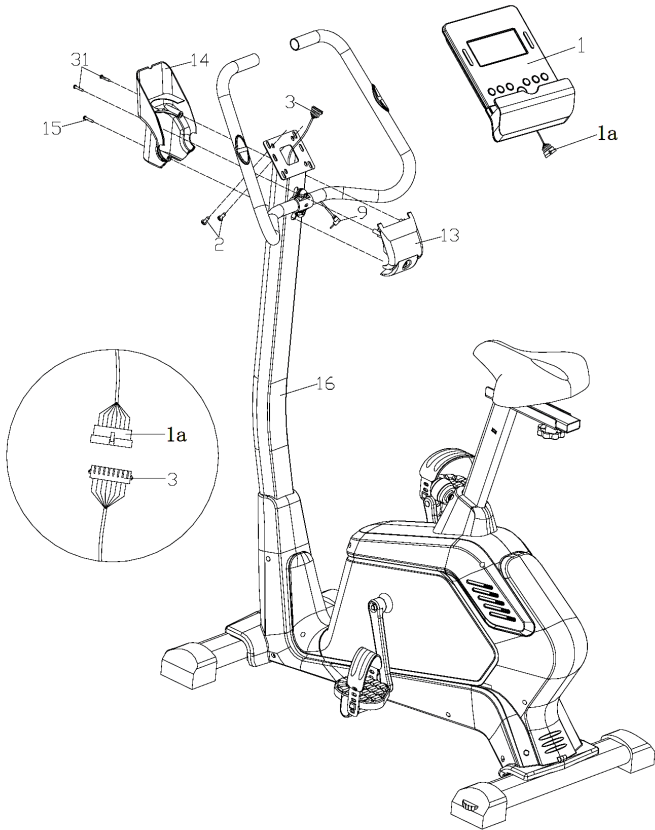
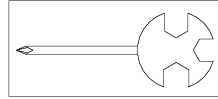
4



Fije el manillar (4) con tornillos (11) y arandelas elásticas (12) al tubo de soporte (16).

5

-  #2 M5x10 2PCS
-  #15 ST4.2x25xØ8 1PCS
-  #31 ST4.2x19xØ8 2PCS

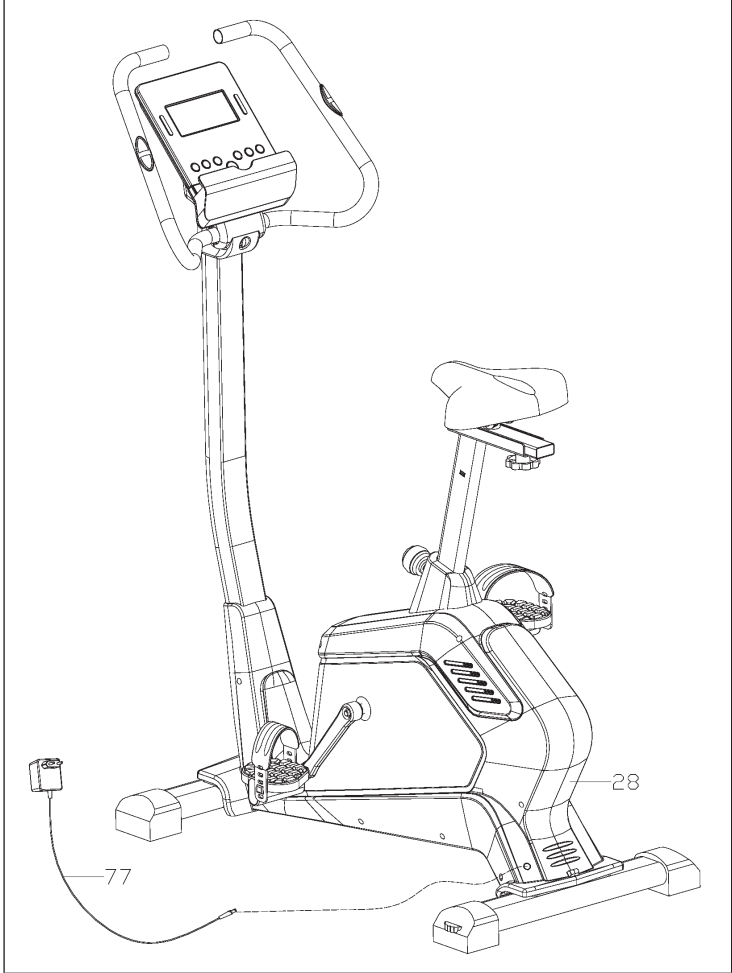


Conecte el cable intermedio (3) y el cable del ordenador (17).

Fije el ordenador (1) con tornillos (2) al tubo de apoyo (16) y, a continuación, conecte el cable de impulso (9) de la empuñadura en el orificio situado en la parte trasera del ordenador.

Fije la cubierta delantera (13) y la cubierta trasera (14) con tornillos (15) y (31) al tubo de apoyo (16).

6



Conecte la fuente de alimentación (77) a la estructura principal (28) para finalizar el montaje.

FUNCIONES DEL ORDENADOR

Funciones del display

TIME	Countup: Sin objetivo predeterminado, el tiempo se contará de manera progresiva desde 00:00 hasta un máximo de 99:59 en intervalos de 1 minuto. Countdown: Si se entrena con un tiempo predeterminado, se comienza con una cuenta atrás de este hasta 00:00 en intervalos de 1 minuto. El tiempo máximo programable se sitúa en 00:00 y 99:00.
SPEED	Muestra la velocidad actual de entrenamiento. La máxima velocidad es de 99,9 km/h o mi/h.
RPM	Muestra las revoluciones por minuto. El rango de visualización se sitúa entre 0-999.
DISTANCE	Muestra la distancia desde 0,00 hasta 99,99 km (mi). El usuario puede programar la distancia de entrenamiento con la tecla ARRIBA/ABAJO en intervalos de 0,1 km/mi entre los valores 0,00 y 99,99.
CALORIES	Muestra el consumo de calorías durante el entrenamiento de 0 a máximo 9999 calorías. Estos datos deben entenderse como un mero indicador para comparar las distintas unidades de ejercicios, pero no podrán utilizarse con ningún propósito médico.
PULSE	El usuario puede seleccionar un pulso objetivo de 0-230. En cuanto se supere el pulso objetivo, el ordenador emite un zumbido.
WATTS	Muestra la potencia de entrenamiento en un rango de 0-999.
MANUAL	Entrenamiento en modo manual.
BEGINNER	4 programas a elegir.
ADVANCE	4 programas a elegir.
SPORTY	4 programas a elegir.
CARDIO	Modo de entrenamiento de frecuencia cardiaca como objetivo.
WATT PROGRAM	Modo de entrenamiento de vatios constantes.

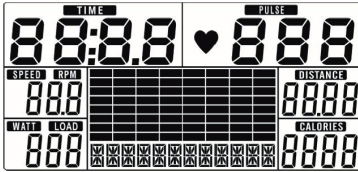
Funciones de las teclas

Up (ARRIBA)	Aumentar resistencia / seleccionar un ajuste.
Down (ABAJO)	Reducir resistencia / seleccionar un ajuste.
Mode / Enter	Confirme el ajuste o selección.
Reset	Mantenga pulsada la tecla durante 2 segundos y el ordenador se reiniciará para comenzar con los ajustes de usuario. Regresar al menú principal durante el valor de entrenamiento predeterminado o en modo pausa.
Start/ Stop	Inicie o finalice el entrenamiento.
Recovery	Compruebe su frecuencia cardiaca.
Body fat	Presione esta tecla con el aparato detenido para medir el índice de masa corporal.

PROGRAMAS E INDICADORES

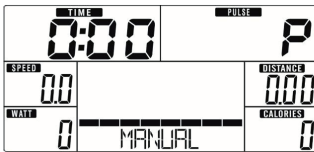
Encender el aparato

Conecte la fuente de alimentación, el ordenador se encenderá y mostrará todos los segmentos durante 2 segundos en la pantalla LCD (1).

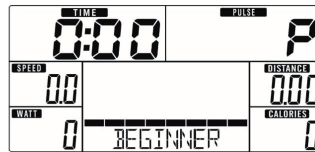


Selección del tipo de entrenamiento

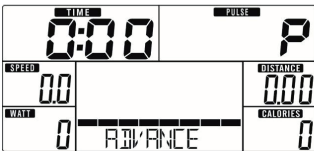
Con la tecla ARRIBA/ABAJO, seleccione el tipo de entrenamiento: Manual (2), Principiante (3), Avanzado (4), Deportista (5), Cardio (6) o Vativos (7).



2



3



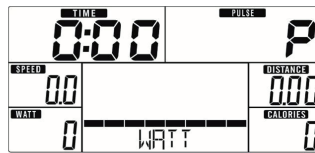
4



5



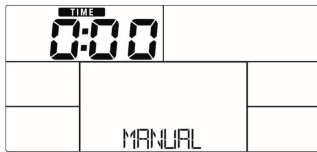
6



7

Modo manual

- Pulse la tecla START en el menú principal para iniciar el entrenamiento en modo manual.
- Con ARRIBA/ABAJO, seleccione el programa de entrenamiento MANUAL y presione MODE/ENTER para acceder al programa.
- Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para programar el TIEMPO (8) LA DISTANCIA (9) LAS CALORÍAS (10) Y EL PULSO OBJETIVO (11). Pulse MODE/ENTER para confirmar.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Utilice la tecla UP/DOWN para seleccionar la resistencia. Podrá ver la resistencia en el visor VARIOS (12).
- Pulse la tecla START/STOP para finalizar el entrenamiento.
- Pulse RESET para regresar al menú principal.



8



9



10



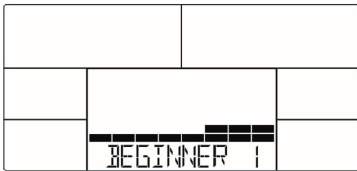
11



12

Modo principiante

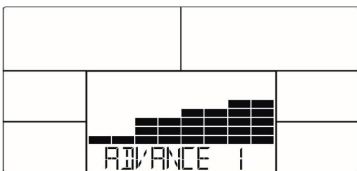
- Con ARRIBA/ABAJO, seleccione el programa de entrenamiento BEGINNER MODE y presione MODE/ENTER para acceder al programa.
- En el programa de principiantes, seleccione 1-4 (13) y presione MODE/ENTER para acceder al programa.
- Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para configurar el tiempo.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Utilice la tecla UP/DOWN para seleccionar la resistencia.
- Pulse la tecla START/STOP para finalizar el entrenamiento.
- Pulse RESET para regresar al menú principal.



13

Modo avanzado

- Con ARRIBA/ABAJO, seleccione el programa de entrenamiento ADVANCE MODE y presione MODE/ENTER para acceder al programa.
- Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para seleccionar el programa avanzado 1-4 (14) y presione MODE/ENTER para acceder al programa.
- Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para configurar el tiempo.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Utilice la tecla UP/DOWN para seleccionar la resistencia.
- Pulse la tecla START/STOP para finalizar el entrenamiento.
- Pulse RESET para regresar al menú principal.



14

Modo deportista

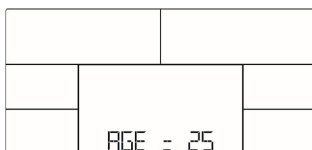
- Con ARRIBA/ABAJO, seleccione el programa de entrenamiento SPORTY y presione MODE/ENTER para acceder al programa.
- Con ARRIBA/ABAJO, seleccione el programa de entrenamiento Sport 1-4 (15) y presione MODE/ENTER para acceder al programa.
- Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para configurar el tiempo.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Utilice la tecla UP/DOWN para seleccionar la resistencia.
- Pulse la tecla START/STOP para finalizar el entrenamiento.
- Pulse RESET para regresar al menú principal.



15

Modo cardio

- Con ARRIBA/ABAJO, seleccione el programa de entrenamiento H.R.C. y presione MODE/ENTER para acceder al programa.
- Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para seleccionar la edad (16).
- Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para seleccionar 55 % (17), 75 %, 90 % o TAG (TARGET H.R. = Frecuencia cardiaca objetivo). El valor predeterminado es: 100.
- Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para configurar el tiempo.
- Pulse la tecla START/STOP para comenzar o finalizar el entrenamiento.
- Pulse RESET para regresar al menú principal.



16



17

Modo vatios

- Con ARRIBA/ABAJO, seleccione el programa de entrenamiento WATT y presione MODE/ENTER para acceder al programa.
- Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para seleccionar los vatios objetivo. El valor predeterminado es: 120 (18).
- Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para configurar el tiempo.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Utilice la tecla ARRIBA/ABAJO para configurar el número de vatios.
- Pulse la tecla START/STOP para finalizar el entrenamiento.
- Pulse RESET para regresar al menú principal.



18

Estado de la frecuencia cardiaca

- Después del entrenamiento, mantenga agarradas las empuñaduras y presione la tecla RECOVERY.
- Se detienen todos los indicadores de función y el visor TIME realiza una cuenta atrás de 00:60 hasta 00:00 (19). En pantalla se muestra su frecuencia cardiaca objetivo con las teclas F1-F6. F1 es la mejor, mientras que F6 es el peor resultado (20).
- Pulse de nuevo RECOVERY para regresar a la pantalla principal.



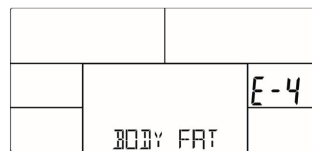
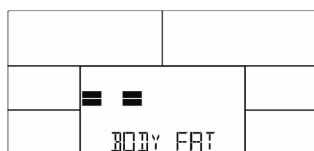
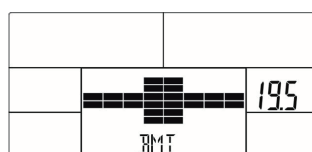
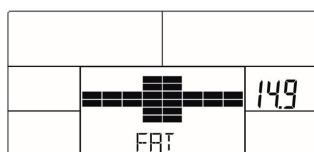
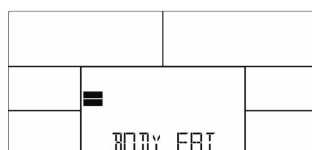
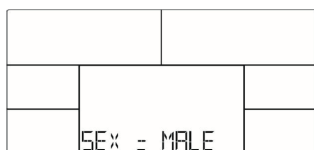
19



20

Índice de masa corporal

- En modo STOP, pulse la tecla BODY FAT para iniciar la medición de la masa corporal.
- La consola solicita al usuario que introduzca los siguientes valores (21): GENDER (género), AGE (edad), HEIGHT (altura), WEIGHT (peso) y, posteriormente, comienza con la medición.
- Durante la medición, es necesario mantener ambas manos en las empuñaduras. La pantalla muestra durante 8 segundos ["=" "=" "="] (22) hasta que el ordenador finalice la medición.
- En pantalla se muestran durante 30 segundos los símbolos FAT (23) y BMI (24).



Mensajes de error:

- La pantalla muestra ["=" "=" "="] (25): No ha colocado las manos en las empuñaduras.
- La pantalla muestra [E-1]: No se ha recibido ninguna entrada de señal de frecuencia cardíaca.
- La pantalla muestra [E-4]: Aparece cuando FAT% se sitúa por debajo de 5 o por encima de 50 y el resultado del IMC es menos de 5 o más de 50 (26).

ENTRENAMIENTO CON KINOMAP APP

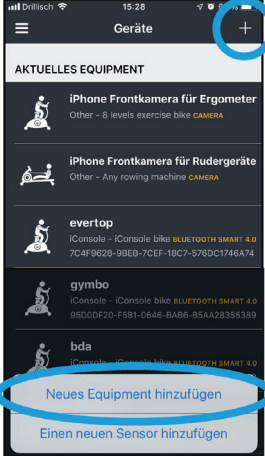
Kinomap convierte su bicicleta de entrenamiento, bicicleta de ejercicio, cinta de correr o máquina de remo en una potente y emocionante máquina de fitness.

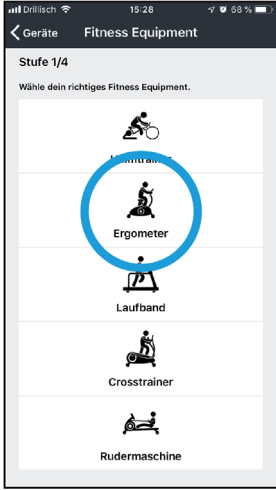
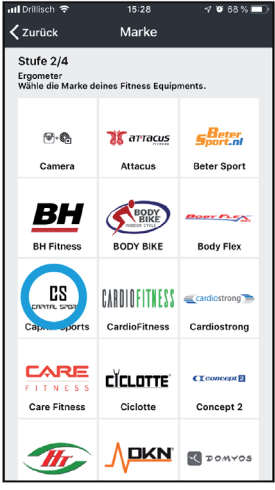
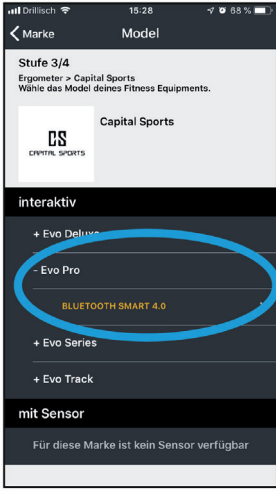
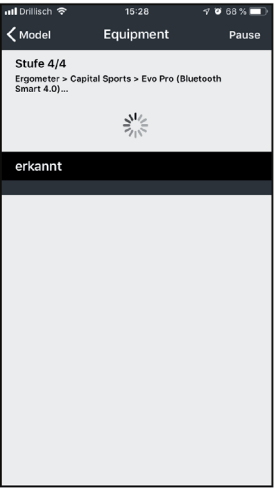
Elige un vídeo y entrena en la aplicación Kinomap. Observe el progreso de su símbolo en el mapa mientras sigue el vídeo. La aplicación cambia la inclinación o resistencia de tu equipo para que puedas entrenar en tiempo real a cualquiera que elijas.

Regístrate gratis y empieza ahora!



Cómo conectarse a Kinomap

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

<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p style="text-align: center;">Seleccione el equipo adecuado (Ergómetro = bicicleta)</p>	<p style="text-align: center;">Seleccione la marca</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p style="text-align: center;">Seleccione el modelo y pulse a continuación Bluetooth Smart 4.0</p>	<p style="text-align: center;">Se inicia la búsqueda Bluetooth. Espere hasta que la consola se muestre y selecciónela (como nombre aparece normalmente "iConsole").</p>

APLICACIÓN ICONSOLE+

Active la función Bluetooth en su tableta, busque el aparato en la lista y realice la conexión. Abra la aplicación iConsole+ en la tableta y empiece el entrenamiento con el dispositivo.



Nota: El ordenador se apaga tan pronto como está conectado a la tableta vía Bluetooth. Cierre la aplicación y desconecte Bluetooth en su tableta. A continuación, el ordenador vuelve a mostrar automáticamente los datos.

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 intenso 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.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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

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

RETIRADA DEL APARATO



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

Este producto contiene pilas que según la Normativa europea 2006/66/EG no deben ser arrojadas al cubo de la basura común. Infórmese sobre la legislación de su país que regula la retirada y eliminación de las pilas y baterías. La retirada y eliminación de pilas conforme a la ley, protege el medio ambiente y a las personas frente a posibles riesgos para la salud.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

**Fabricante:**

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

Puede descargar la declaración de conformidad completa del fabricante en el siguiente enlace:

<https://use.berlin/10035174>

Cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	94
Petits éléments	96
Assemblage	97
Fonctions de l'ordinateur	103
Programmes et affichages	105
Entraînement avec l'appli Kinomap	111
Application iConsole+	113
Aperçu de l'entraînement cardio	114
Échauffement avant l'entraînement	117
Entretien et maintenance	120
Conseils pour le recyclage	121
Déclaration de conformité	121

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10035174
Alimentation	220-240 V ~ 50/60 Hz

CONSIGNES DE SÉCURITÉ









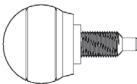




Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- 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/ou des modifications structurelles (telles que le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de 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 : 110 kg.

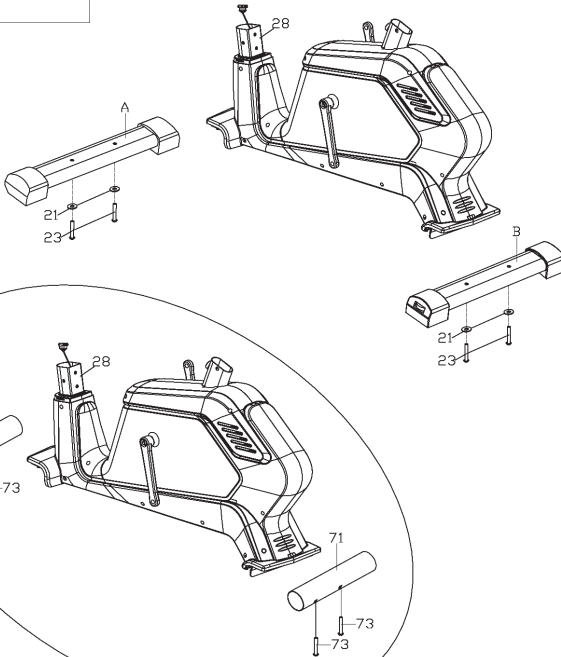
PETITS ÉLÉMENTS

	_____	#2 M5x10	2PCS
	_____	#11 M8x30xS6	2PCS
	_____	#12 d8	2PCS
	_____	#15 ST4.2x25xφ8	1PCS
	_____	#20 M8x16xS6	4PCS
	_____	#21 d8xφ16x1.5	8PCS
	_____	#23 M8x50x20xS6	4PCS
	_____	#31 ST4.2x19xφ8	2PCS
	_____	#52 M16x1.5x27xφ56	1PCS
	_____	#53 M8x20xφ58	1PCS
	_____	#54 d10xφ20x2	1PCS
	_____	#74 S6	1PCS
	_____	#75 S13-14-15	1PCS

ASSEMBLAGE

1

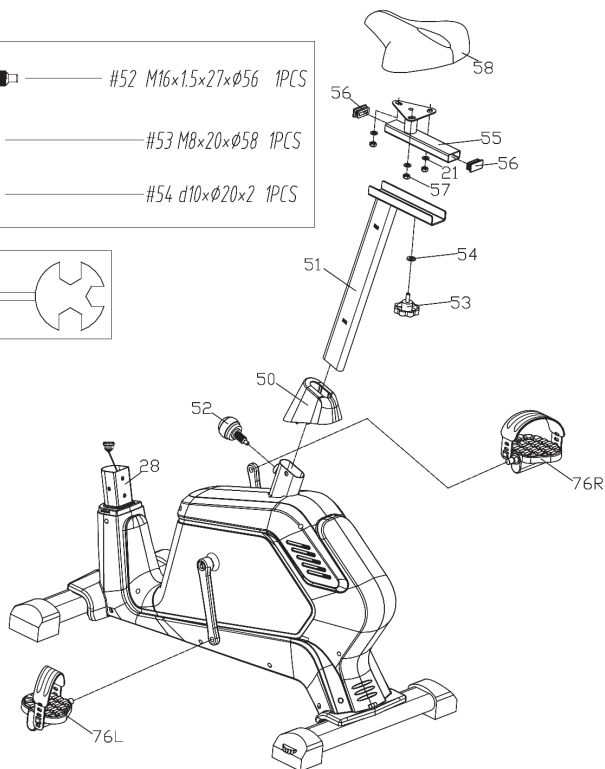
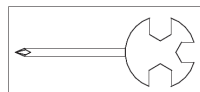
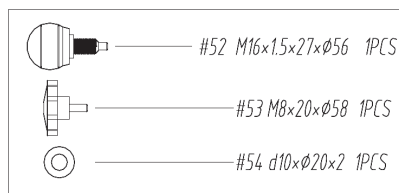
	#23 M8x50x20xS6 4PCS
	#21 d8xØ16x1.5 4PCS



Retirer les vis (73) à l'aide d'une clé et retirer les tubes de transport (71).
 Conservez les tubes et les vis au cas où vous auriez besoin de remballer et
 de transporter l'appareil.

Fixez le stabilisateur avant (A) et le stabilisateur arrière (B) au cadre
 principal (28) à l'aide des vis (23) et des rondelles (21).

2





Dévissez le bouton (52). Insérez le tube de selle (51) dans le cadre principal (28) et fixez-le avec le bouton (52) dans la bonne position.

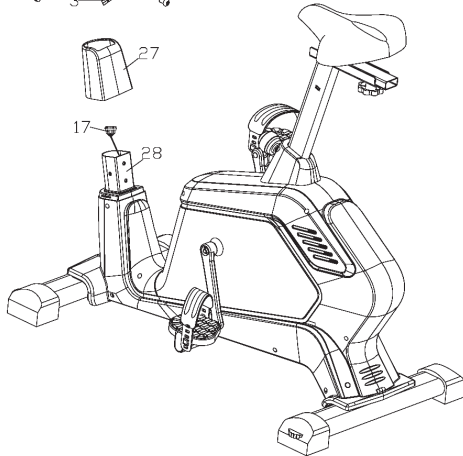
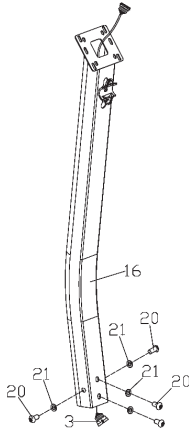
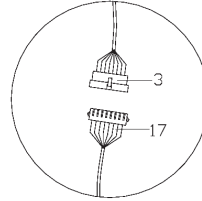
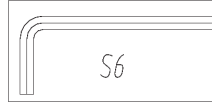
Placer le tube de selle horizontal (55) sur le tube de selle vertical (51) et le fixer dans la bonne position avec le bouton (53) et la rondelle (54).

Attachez le Siège (58) au tube de siège horizontal (55) avec les écrous (57) et les rondelles (21).

Fixez les pédales (76L) et (76R) à la manivelle avec une clé.

3

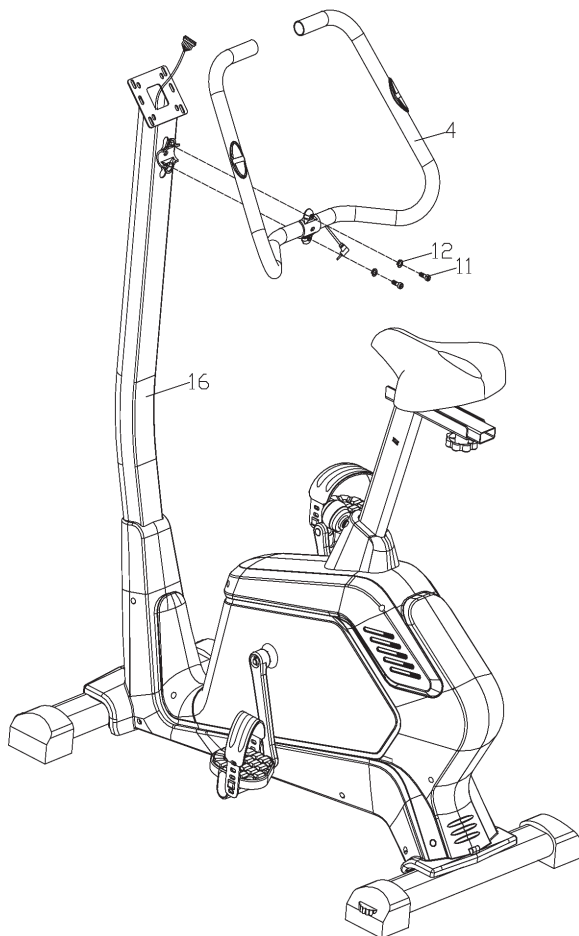
 #20 M8x16xS6 4PCS
 #21 d8xØ16x1.5 4PCS



Connectez le fil principal (3) et le fil du capteur (17).




Placez le cache en plastique avant (27) sur le tube de support (16). Glissez le tube de support (16) dans le cadre principal (28) et fixez-le avec les vis (20) et les rondelles (21).

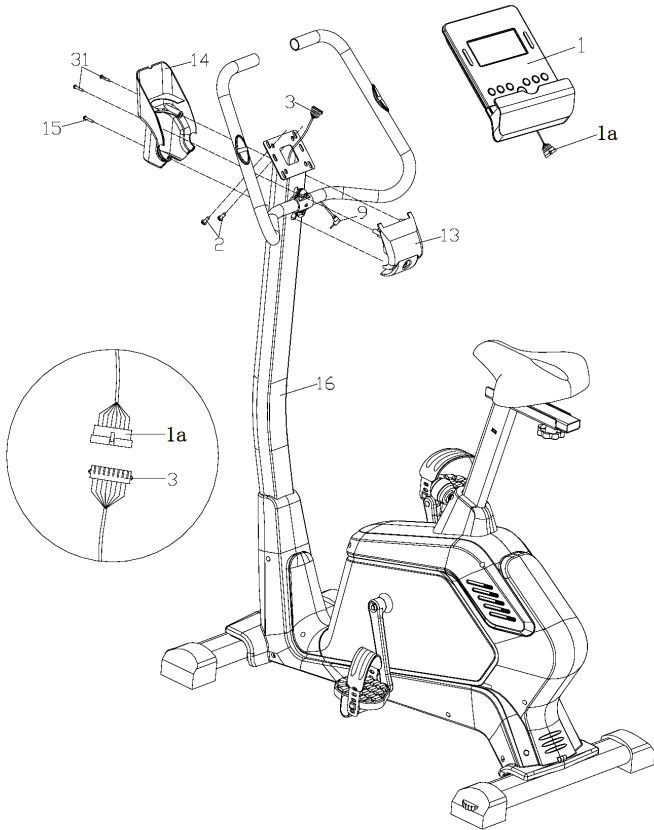
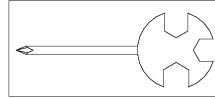
4



Fixez le guidon (4) avec des vis (11) et des rondelles (12) au tube de support (16).

5

-  #2 M5x10 2PCS
-  #15 ST4.2x25xØ8 1PCS
-  #31 ST4.2x19xØ8 2PCS

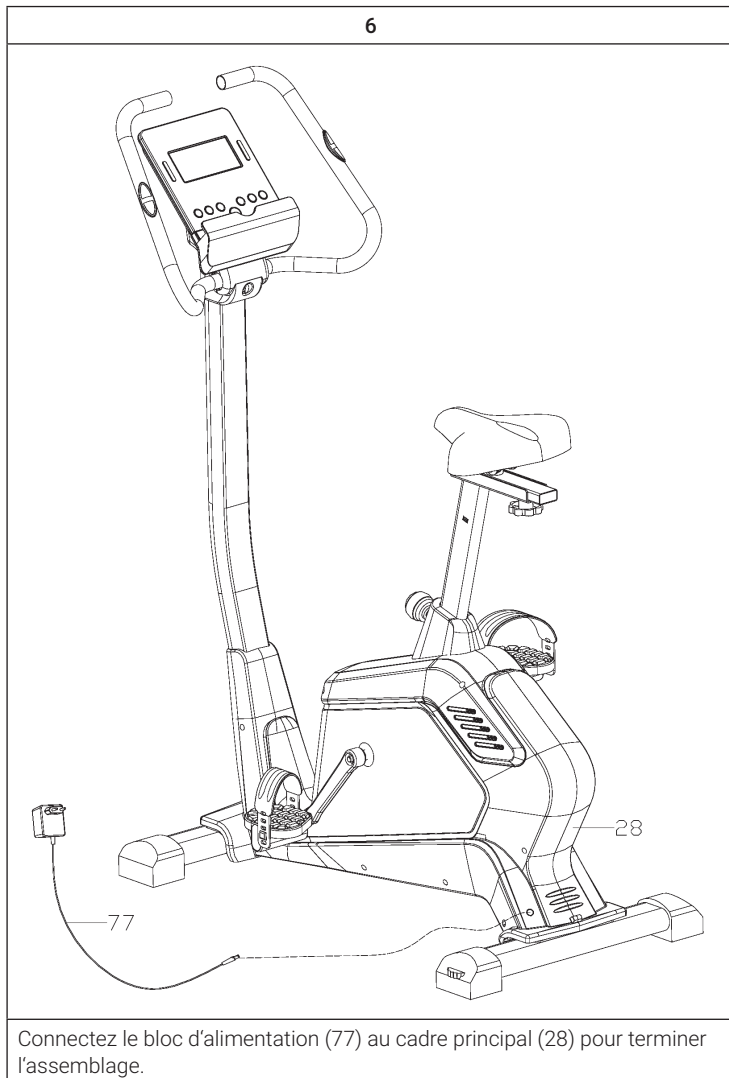


Connectez le fil du milieu (3) et le fil de l'ordinateur (1a).

Attachez l'ordinateur (1) au tube de support (16) avec les vis (2), puis insérez le fil des pulsations (9) de la poignée dans le trou à l'arrière de l'ordinateur.

Fixez le cache avant (13) et le couvercle arrière (14) au tube de support (16) avec les vis (15) et (31)

6



Connectez le bloc d'alimentation (77) au cadre principal (28) pour terminer l'assemblage.

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

Fonctions de l'écran

TIME	Compteur : Pas de destination prédéfinie, la durée est mesurée de 00:00 à un maximum de 99:59 par intervalles de 1 minute. Compte à rebours : Si vous vous entraînez avec une durée prédéfinie, le temps est décompté du réglage par défaut à 00:00 par 1 minute. La durée maximale pouvant être réglée est comprise entre 00h00 et 99h00.
SPEED	Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. La vitesse maximale est de 99,9 km / h ou mi /h.
RPM	Affiche les tours par minute. la plage d'affichage est comprise entre 0 et 999.
DISTANCE	Affiche la distance de 0,00 à 99,99 km (mi). L'utilisateur peut régler la distance d'entraînement avec la touche HAUT/BAS par intervalles de 0,1 km/ mi entre 0,00 et 99,90.
CALORIES	Affiche les calories brûlées pendant l'exercice de 0 à un maximum de 9999 calories. Ces données sont un guide approximatif pour comparer différentes sessions d'exercice et ne peuvent pas être utilisées dans un traitement médical.
PULSE	L'utilisateur peut définir une fréquence cardiaque cible de 0 à 230. Dès que l'impulsion cible est dépassée, le buzzer de l'ordinateur retentit.
WATTS	Affiche les performances d'entraînement dans la plage 0 ~ 999.
MANUAL	Entraînement en mode manuel.
BEGINNER	4 programmes à sélectionner.
ADVANCE	4 programmes à sélectionner.
SPORTY	4 programmes à sélectionner.
CARDIO	Mode d'entraînement avec fréquence cardiaque cible.
WATT PROGRAM	Mode d'entraînement à puissance constante.

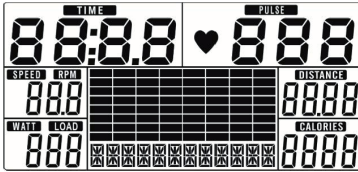
Fonctions des touches

Up (HAUT)	Augmenter la résistance / sélection des réglages.
Down (BAS)	Réduire la résistance / sélection des réglages.
Mode / Enter	Confirmation du réglage ou de la sélection.
Reset	Appuyez sur le bouton et maintenez-le pendant 2 secondes, l'ordinateur redémarre avec les paramètres utilisateur. Revenir au menu principal pendant la valeur d'entraînement prédéfinie ou en mode d'arrêt.
Start/ Stop	Démarrer ou arrêter l'entraînement.
Recovery	Testez votre fréquence cardiaque.
Body fat	Appuyez sur ce bouton en mode d'arrêt pour mesurer la graisse corporelle.

PROGRAMMES ET AFFICHAGES

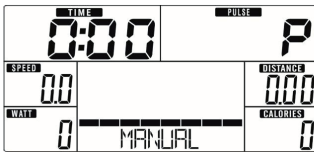
Pour allumer l'appareil

Branchez l'adaptateur secteur, l'ordinateur s'allume et affiche tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes (1).

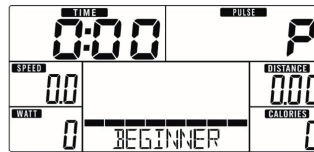


Choix du type d'entraînement

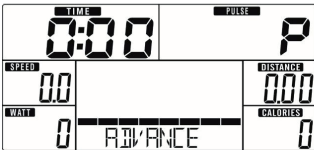
Utilisez le bouton HAUT / BAS pour sélectionner le type d'entraînement : Manuel (2), Débutant (3), Avancé (4), Sportif (5), Cardio (6) ou Watts (7).



2



3



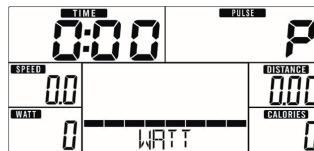
4



5



6



7

Mode manuel

- Appuyez sur START dans le menu principal pour démarrer l'entraînement en mode manuel.
- Utilisez les boutons HAUT / BAS pour sélectionner le programme d'entraînement MANUAL et appuyez sur MODE / ENTER pour accéder au programme.
- Utilisez HAUT / BAS pour régler la DURÉE (8), la DISTANCE (9), les CALORIES (10) et la FRÉQUENCE CIBLE (11). Appuyez sur MODE / ENTER pour confirmer.
- Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez HAUT / BAS pour régler la résistance. Vous pouvez voir la résistance dans la fenêtre WATT (12).
- Appuyez sur START / STOP pour terminer l'entraînement.
- Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



8



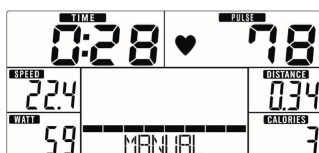
9



10



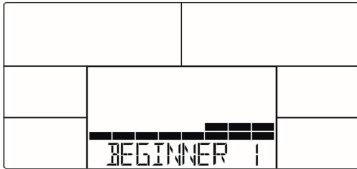
11



12

Mode débutant

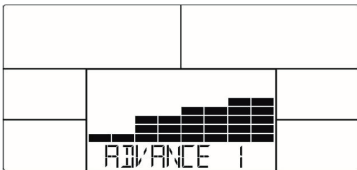
- Utilisez les boutons HAUT / BAS pour sélectionner le programme d'entraînement MODE DÉBUTANT et appuyez sur MODE / ENTER pour accéder au mode.
- Utilisez pour sélectionner le programme débutant 1-4 (13) et appuyez sur MODE / ENTER pour accéder au programme.
- Utilisez HAUT / BAS pour régler la DURÉE.
- Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez HAUT / BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur START / STOP pour terminer l'entraînement.
- Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



13

Mode avancé

- Utilisez les boutons HAUT/BAS pour sélectionner le programme d'entraînement ADVANCE MODE et appuyez sur MODE / ENTER pour entrer dans le mode.
- Utilisez HAUT/BAS pour sélectionner le programme avancé 1-4 (14) et appuyez sur MODE / ENTER pour entrer dans le programme.
- Utilisez HAUT/BAS pour régler la DURÉE.
- Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez HAUT / BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur START / STOP pour terminer l'entraînement.
- Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



14

Mode sportif

- Utilisez les boutons HAUT/BAS pour sélectionner le programme d'entraînement SPORTY et appuyez sur MODE / ENTER pour entrer dans le mode.
- Utilisez HAUT/BAS pour sélectionner le programme avancé 1-4 (15) et appuyez sur MODE / ENTER pour entrer dans le programme.
- Utilisez HAUT/BAS pour régler la DURÉE.
- Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez HAUT/BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur START / STOP pour terminer l'entraînement.
- Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



15

Mode cardio

- Utilisez les touches HAUT/BAS pour sélectionner le programme H.R.C. et appuyez sur MODE/ENTER pour accéder au programme.
- Utilisez HAUT/BAS pour régler l'âge (16).
- Utilisez HAUT/BAS pour sélectionner 55% (17), 75%, 90% ou TAG (TARGET H.R. = fréquence cardiaque cible). Valeur par défaut : 100.
- Utilisez HAUT/BAS pour régler la DURÉE.
- Appuyez sur START / STOP pour démarrer ou terminer l'entraînement.
- Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



16



17

Mode Watts

- Utilisez HAUT/BAS pour sélectionner le programme WATT et appuyez sur MODE/ENTER pour accéder au programme.
- Utilisez HAUT/BAS pour déterminer la cible en WATT. Valeur par défaut : 120 (18).
- Utilisez HAUT/BAS pour régler la DURÉE.
- Appuyez sur START / STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez HAUT/BAS pour régler le nombre de watts.
- Appuyez sur START / STOP pour terminer l'entraînement.
- Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



18

Etat de la fréquence cardiaque

- Tenez les poignées pendant un moment après votre entraînement et appuyez sur RECOVERY.
- Tous les affichages de fonction sont arrêtés et la fenêtre TIME commence le compte à rebours de 00:60 à 00:00 (19). Le statut de votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran à l'aide des touches F1-F6. F1 est le meilleur, F6 le pire (20).
- Appuyez à nouveau sur RECOVERY pour revenir à l'écran principal.



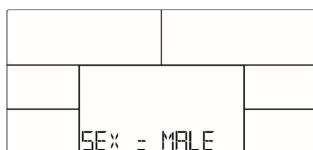
19



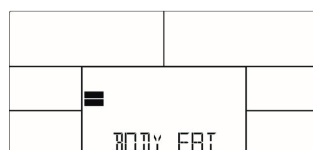
20

Mesure de la graisse corporelle

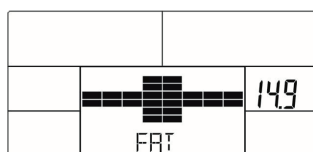
- En mode STOP, appuyez sur BODY FAT pour démarrer la mesure de la graisse corporelle.
- La console invite l'utilisateur à saisir les valeurs suivantes (21): GENRE (sexe), AGE (âge), TAILLE (taille), POIDS (poids), puis commence la mesure.
- Les deux mains doivent reposer sur les poignées pendant la mesure. L'écran affiche [«=» «= =»] pendant 8 secondes (22) jusqu'à ce que l'ordinateur ait terminé la mesure.
- Les symboles FAT (23) et BMI (24) s'affichent à l'écran pendant 30 secondes.



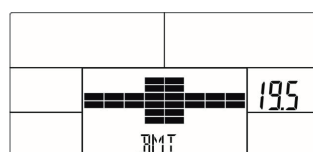
21



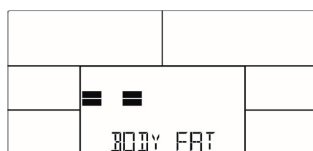
22



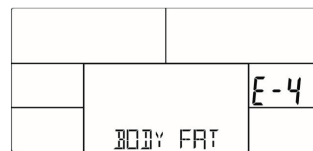
23



24



25



26

Messages d'erreurs :

- L'écran affiche [" == " "= ="] (25): les mains ne sont pas sur les poignées.
- L'écran affiche [E-1]: Aucune entrée de signal de fréquence cardiaque n'a été trouvée.
- L'écran affiche [E-4]: Se produit lorsque FAT% est inférieur à 5 ou supérieur à 50 et que le résultat de l'IMC est inférieur à 5 ou supérieur à 50 (26).

ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLI KINOMAP

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

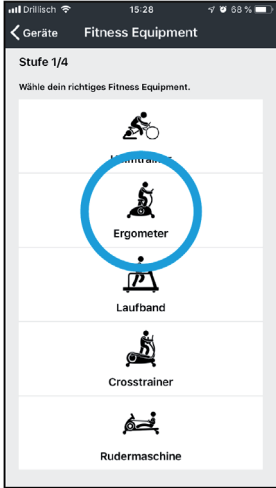
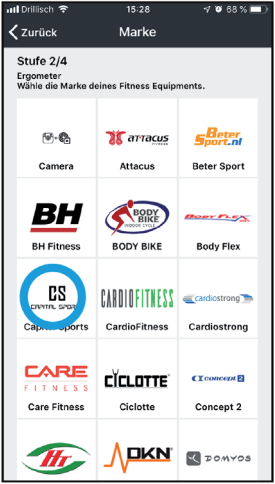
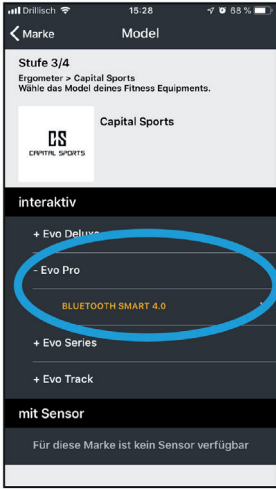
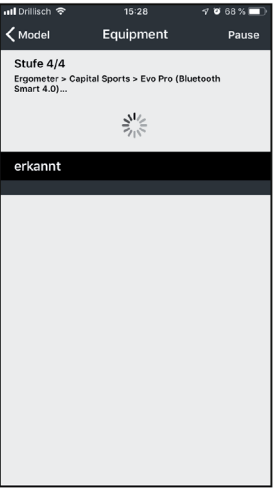
Choisissez une vidéo et entraînez-vous dans l'application Kinomap. Suivez la progression de votre symbole sur la carte en regardant la vidéo. L'application modifie l'inclinaison ou la résistance de votre appareil afin que vous puissiez vous entraîner selon vos choix en temps réel.

Inscrivez-vous gratuitement et commencez maintenant !



Comment se connecter à Kinomap

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

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

APPLICATION ICONSOLE+

Activez le BT sur la tablette, recherchez la console et connectez-vous. Allumez l'application iConsole+ sur la tablette et commencez votre entraînement avec la tablette.



Remarque : Dès que la console se connecte à la tablette par BT, elle n'affiche plus de données. Fermez l'application et désactivez BT sur la tablette. La console affichera alors à nouveau les données automatiquement.

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.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

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

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

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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

Ce produit contient des piles qui sont soumises à la directive européenne 2006/66/CE selon laquelle elles ne doivent pas être éliminées avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur concernant la mise en rebut séparée des piles. La mise en rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

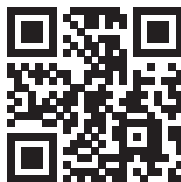
**Fabricant :**

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

La déclaration complète de conformité du fabricant est accessible par le lien suivant :
<https://use.berlin/10035174>

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	124
Piccoli componenti	126
Montaggio	127
Funzioni del computer	133
Programmi e indicazioni	135
Allenamento tramite l'app Kinomap	141
iConsole+ App	143
Descrizione dell'allenamento cardio	144
Riscaldamento prima dell'allenamento	147
Pulizia e manutenzione	150
Smaltimento	151
Dichiarazione di conformità	151

DATI TECNICI

Numero articolo	10035174
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

AVVERTENZE DI SICUREZZA









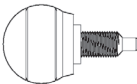




Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- 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 doveste notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- 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.

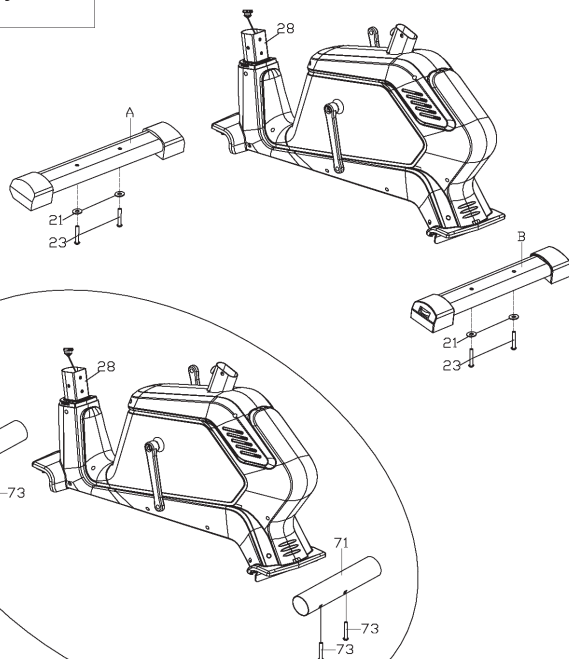
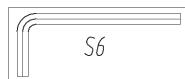
Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 110 kg.

PICCOLI COMPONENTI

	_____	#2 M5x10	2PCS
	_____	#11 M8x30xS6	2PCS
	_____	#12 d8	2PCS
	_____	#15 ST4.2x25xφ8	1PCS
	_____	#20 M8x16xS6	4PCS
	_____	#21 d8xφ16x1.5	8PCS
	_____	#23 M8x50x20xS6	4PCS
	_____	#31 ST4.2x19xφ8	2PCS
	_____	#52 M16x1.5x27xφ56	1PCS
	_____	#53 M8x20xφ58	1PCS
	_____	#54 d10xφ20x2	1PCS
	_____	#74 S6	1PCS
	_____	#75 S13-14-15	1PCS

MONTAGGIO

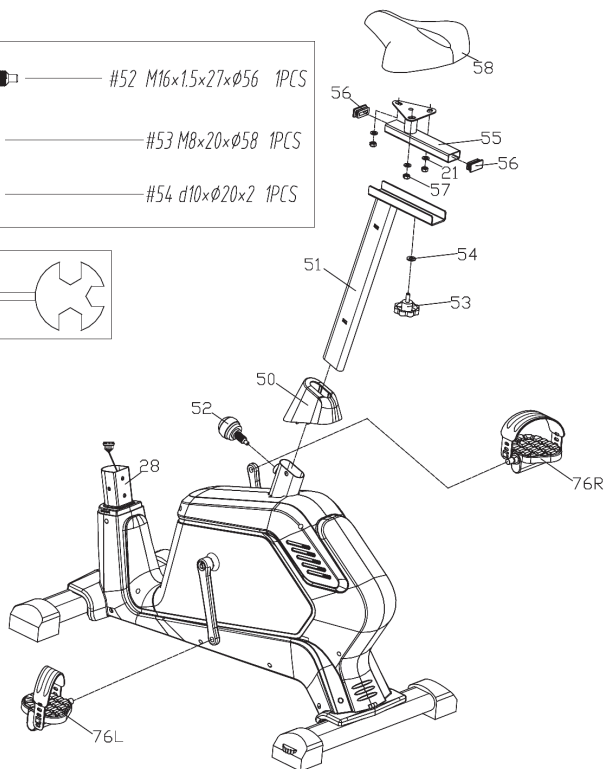
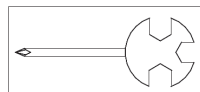
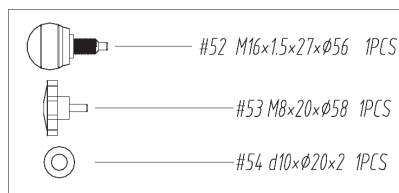
1



Rimuovere le viti (73) con un cacciavite e togliere i tubi di trasporto (71).
Conservare tubi e viti, in caso sia necessario imballarlo e trasportarlo in futuro.

Fissare lo stabilizzatore anteriore (A) e posteriore (B) al telaio principale (28) con viti (23) e rondelle (21).

2



Svitare la manopla (52). Inserire il tubo della sella (51) nel telaio principale (28) e fissarlo nella posizione corretta con la manopla (52).


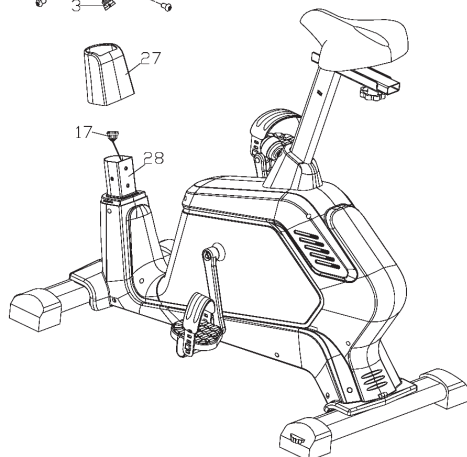
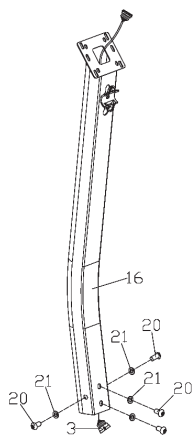
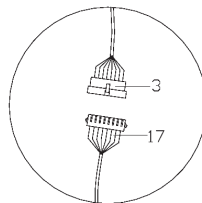
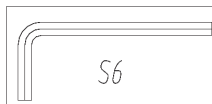
Posizionare il tubo della sella orizzontale (55) su quello verticale (51) e fissarlo nella posizione corretta con manopla (53) e rondelle (54).

Fissare la sella (58) al tubo orizzontale (55) con dadi (57) e rondelle (21).

Fissare i pedali sinistro (76L) e destro (76R) alla pedivella con un cacciavite.

3

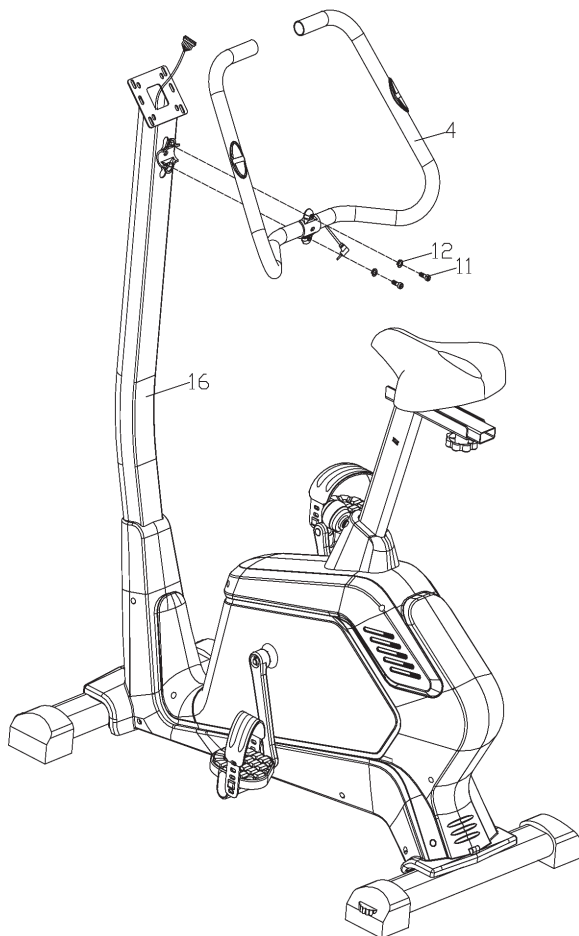
 #20 M8x16xS6 4PCS

 #21 d8xØ16x1.5 4PCS


Collegare il cavo del tronco (3) e il cavo del sensore (17).




Inserire la copertura in plastica anteriore (27) sul tubo di sostegno (16).
Inserire il tubo di sostegno (16) nel telaio principale (28) e fissarlo con viti (10) e rondelle (21).

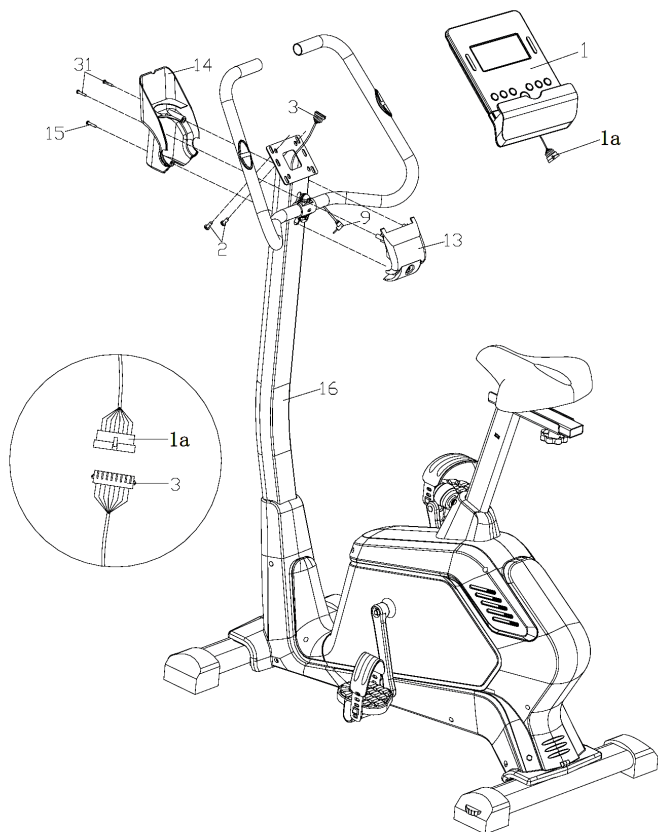
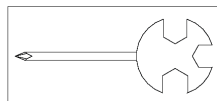
4



Fissare il manubrio (4) al tubo di sostegno (16) con viti (11) e rondelle elastiche (12).

5

-  #2 M5x10 2PCS
-  #15 ST4.2x25xØ8 1PCS
-  #31 ST4.2x19xØ8 2PCS

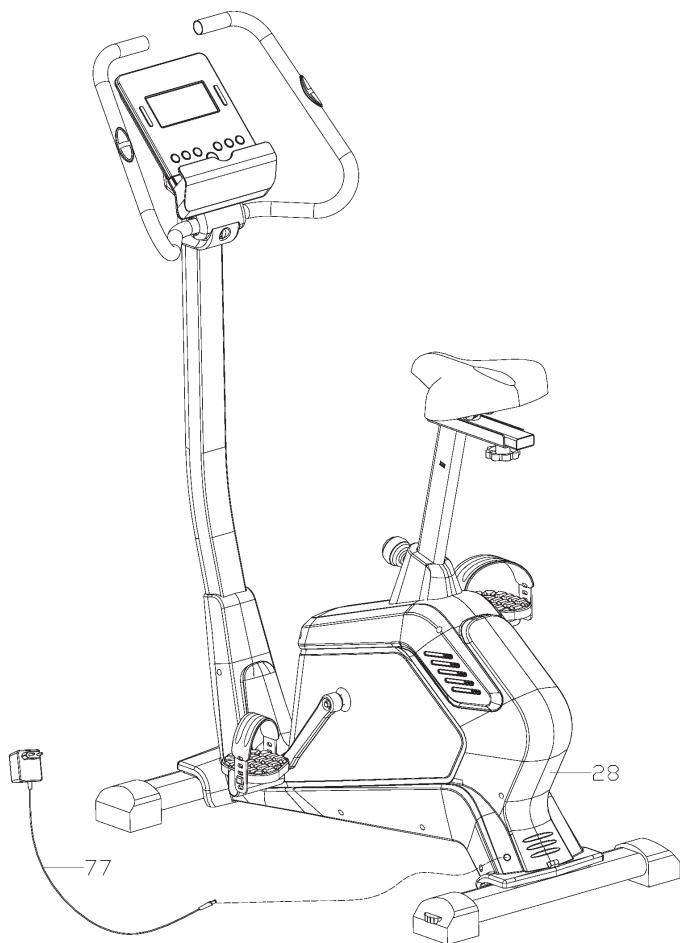


Collegare il cavo centrale (3) e il cavo del computer (1a).

Fissare il computer (1) al tubo di sostegno (16) con le viti (2) e far passare poi il cavo di impulso (9) dell'impugnatura nel foro sul retro del computer.

Fissare le coperture anteriore (13) e posteriore (14) al tubo di sostegno (16) con le viti (15) e (31).

6



Collegare l'alimentatore (77) al telaio principale (28) per completare il montaggio.

FUNZIONI DEL COMPUTER

Funzioni del display

TIME	Countup: nessun obiettivo definito, il tempo viene contato da 00:00 fino a un massimo di 99:59 in intervalli di 1 minuto. Countdown: se ci si allena con tempo predefinito, viene eseguito un conto alla rovescia dal valore impostato fino a 00:00 in intervalli di 1 minuto. Il tempo impostabile massimo è compreso tra 00:00 e 99:00.
SPEED	Indica la velocità di allenamento attuale. La velocità massima è di 99,9 km/h o mi/h.
RPM	Indica le rotazioni al minuto. L'intervallo di indicazione è compreso tra 0 e 999.
DISTANCE	Indica la distanza da 0,00 a 99,99 km (mi). L'utente può regolare la distanza di allenamento con il tasto IN ALTO/IN BASSO tra 0,00 e 99,90 in intervalli di 0,1 km/mi.
CALORIES	Indica il consumo calorico durante l'allenamento. L'intervallo è compreso tra 0 e 9999. Questi dati sono un punto di riferimento grossolano per paragonare diverse unità di esercizio, ma non possono essere utilizzati in trattamenti medici.
PULSE	L'utente può impostare una frequenza cardiaca da raggiungere tra 0 e 230. Non appena si supera la frequenza cardiaca impostata, il computer emette un segnale acustico.
WATTS	Indica le prestazioni di allenamento tra 0 e 999.
MANUAL	Allenamento in modalità manuale.
BEGINNER	4 programmi a scelta.
ADVANCE	4 programmi a scelta.
SPORTY	4 programmi a scelta.
CARDIO	Modalità di allenamento con frequenza cardiaca da raggiungere.
WATT PROGRAM	Modalità di allenamento con Watt costanti.

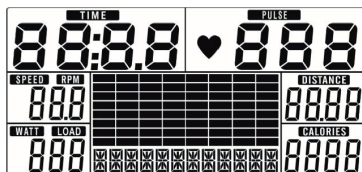
Tasti funzione

Up (in alto)	Aumentare la resistenza/Selezionare l'impostazione.
Down (in basso)	Diminuire la resistenza/Selezionare l'impostazione.
Mode/Enter	Confermare impostazione o selezione.
Reset	Tenere premuto il tasto per 2 secondi, il computer viene riavviato e inizia con le impostazioni dell'utente. Tornare al menu principale durante i valori di allenamento predefiniti o in modalità Stop.
Start/Stop	Avviare o terminare l'allenamento.
Recovery	Controllare la frequenza cardiaca.
Body fat	Premere questo tasto in modalità Stop per misurare il grasso corporeo.

PROGRAMMI E INDICAZIONI

Accendere il dispositivo

Collegare l'alimentatore, il computer si accende e mostra sullo schermo LCD (1) tutti i segmenti per 2 secondi.

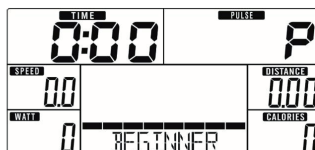


Selezionare il tipo di allenamento

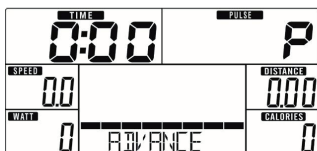
Scegliere il tipo di allenamento con i tasti IN ALTO/IN BASSO: manuale (2), Principiante (3), Esperto (4), Sportivo (5), Cardio (6) o Watt (7).



2



3



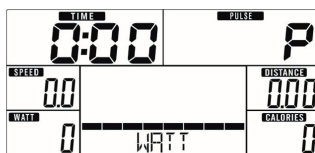
4



5



6



7

Modalità manuale

- Premere START nel menu principale per avviare l'allenamento in modalità manuale.
- Scegliere il programma di allenamento MANUAL con IN ALTO/IN BASSO e premere MODE/ENTER per raggiungere il programma.
- Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare TEMPO (8), DISTANZA (9), CALORIE (10) e FREQUENZA CARDIACA DA RAGGIUNGERE (11).
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare la resistenza. La resistenza viene indicata nella finestra WATT (12).
- Premere START/STOP per terminare l'allenamento.
- Premere RESET per tornare al menu principale.



8



9



10



11



12

Modalità principianti

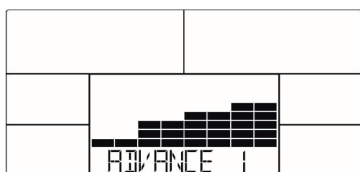
- Scegliere il programma di allenamento BEGINNER MODE con IN ALTO/IN BASSO e premere MODE/ENTER per raggiungere la modalità.
- Selezionare il programma per principianti 1-4 (13) e premere MODE/ENTER per raggiungere il programma.
- Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare TEMPO.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare la resistenza.
- Premere START/STOP per terminare l'allenamento.
- Premere RESET per tornare al menu principale.



13

Modalità esperti

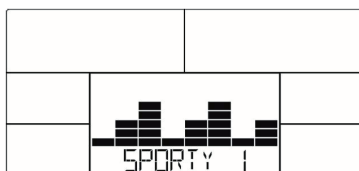
- Scegliere il programma di allenamento ADVANCE MODE con IN ALTO/IN BASSO e premere MODE/ENTER per raggiungere la modalità.
- Selezionare il programma per esperti 1-4 (14) e premere MODE/ENTER per raggiungere il programma.
- Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare TEMPO.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare la resistenza.
- Premere START/STOP per terminare l'allenamento.
- Premere RESET per tornare al menu principale.



14

Modalità sportivi

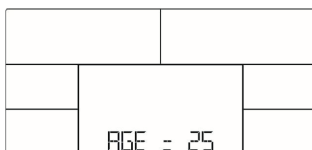
- Scegliere il programma di allenamento SPORTY con IN ALTO/IN BASSO e premere MODE/ENTER per raggiungere la modalità.
- Selezionare il programma per sportivi 1-4 (15) e premere MODE/ENTER per raggiungere il programma.
- Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare TEMPO.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare la resistenza.
- Premere START/STOP per terminare l'allenamento.
- Premere RESET per tornare al menu principale.



15

Modalità cardio

- Scegliere il programma di allenamento H.R.C. con IN ALTO/IN BASSO e premere MODE/ENTER per raggiungere il programma.
- Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare l'età (16).
- Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per selezionare 55% (17), 75%, 90% o TAG (TARGET H.R.= frequenza cardiaca da raggiungere). Il valore predefinito è 100.
- Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare il TEMPO.
- Premere START/STOP per iniziare o terminare l'allenamento.
- Premere RESET per tornare al menu principale.



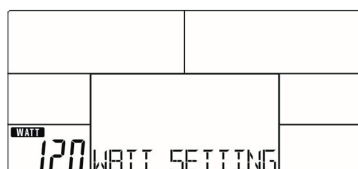
16



17

Modalità Watt

- Scegliere il programma di allenamento WATT con IN ALTO/IN BASSO e premere MODE/ENTER per raggiungere il programma.
- Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare i WATT da raggiungere. Il valore predefinito è 120 (18).
- Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare il TEMPO.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Utilizzare IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore dei Watt.
- Premere START/STOP per terminare l'allenamento.
- Premere RESET per tornare al menu principale.



18

Stato della frequenza cardiaca

- Dopo l'allenamento, tenere saldamente le impugnature per un certo tempo e premere RECOVERY.
- Tutte le indicazioni delle funzioni vengono fermate e la finestra TIME inizia un conto alla rovescia da 00:60 a 00:00 (19). Sul display viene mostrato lo stato della frequenza cardiaca con i tasti F1-F6. F1 è il risultato migliore e F6 il peggiore (20).
- Premere di nuovo RECOVERY per tornare all'indicazione principale.



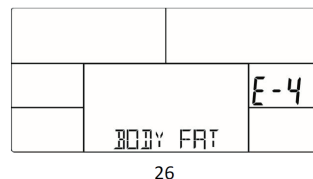
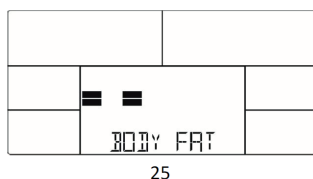
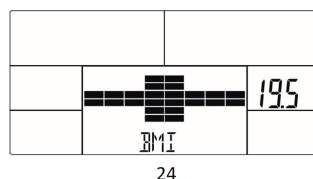
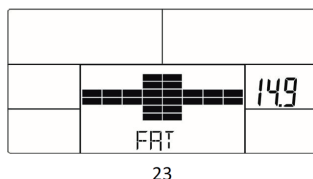
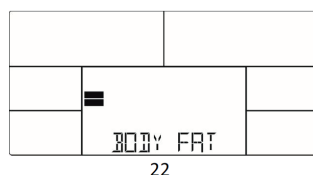
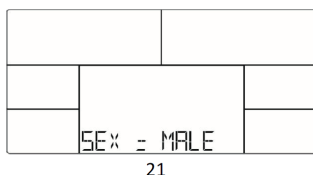
19



20

Calcolo del grasso corporeo

- In modalità STOP, premere BODY FAT per iniziare il calcolo del grasso corporeo.
- La consolle chiede all'utente di inserire i seguenti dati (21): GENDER (genere), AGE (età), HEIGHT (altezza), WEIGHT (peso) e inizia il calcolo.
- Durante il calcolo, entrambe le mani devono trovarsi sulle impugnature. Il display mostra per 8 secondi ["=" "= ="] (22), fino a quando il computer ha terminato il calcolo.
- Sul display compare per 30 secondi i simboli FAT (23) e BMI (24).



Avvisi di errore:

- Il display mostra ["=" "= ="] (25). Le mani non sono posizionate sulle impugnature.
- Il display mostra [E-1]. Non viene rilevato alcun segnale in ingresso per la frequenza cardiaca.
- Il display mostra [E-4]. Compare quando FAT% si trova sotto 5 o sopra 50 e il risultato del BMI si trova sotto 5 o sopra 50 (26).

ALLENAMENTO TRAMITE L'APP KINOMAP

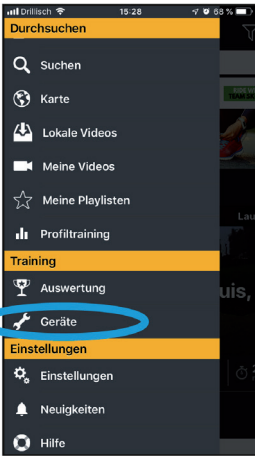
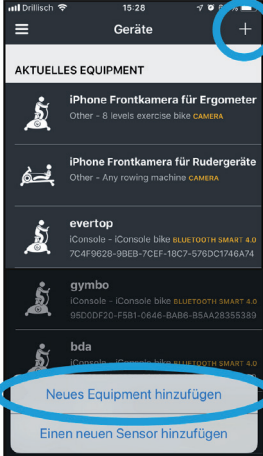
Kinomap trasforma la bicicletta da camera, la cyclette, il tapis roulant o il vogatore in un potente e appassionante attrezzo per l'allenamento.

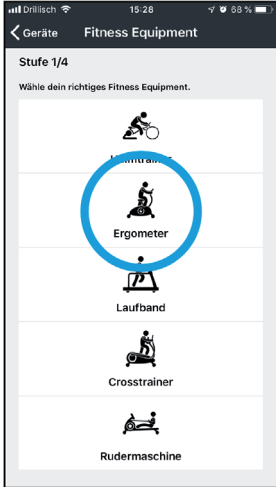
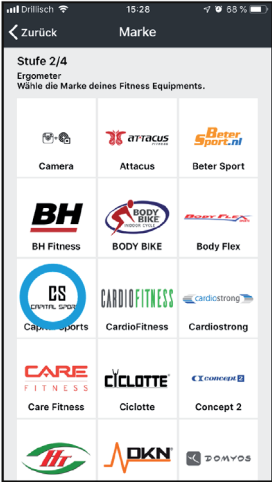
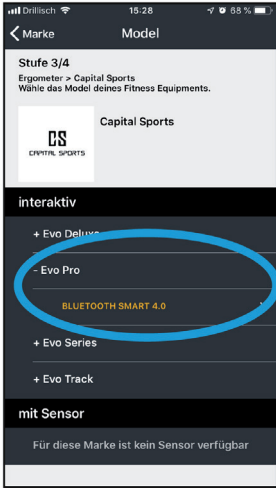
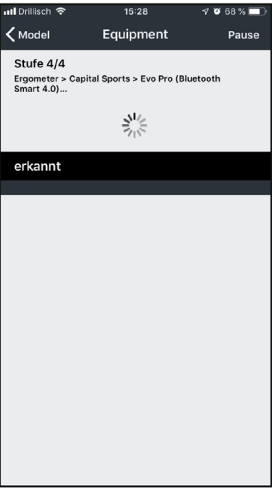
Scegli un video e allenati nell'app Kinomap. Osserva il tuo simbolo che progredisce sulla cartina mentre segui il video. L'app modifica l'inclinazione o il livello d'intensità della tua attrezzatura per farti allenare in tempo reale a ogni video che scegli.

Iscriviti gratuitamente e inizia subito!



Come ci si collega a Kinomap

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

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

ICONSOLE+ APP

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



Nota: quando la consolle è connessa al tablet tramite BT, non mostra più alcun dato. Chiudere la app e spegnere il BT sul tablet. La consolle torna automaticamente a mostrare i dati.

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>

PULIZIA E MANUTENZIONE

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

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

SMALTIMENTO



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

Il prodotto contiene batterie che sono soggette alla direttiva europea 2006/66/EG e 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.

La dichiarazione di conformità completa del produttore è disponibile al seguente link:
<https://use.berlin/10035174>

