



CAPITAL SPORTS

Workspace GO Plus

Laufband

Treadmill

Pavimento móvil

Tapis de course

Tapis roulant

10035529

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
Geräteübersicht und Zubehör 6
Bedienfeld 7
Inbetriebnahme und Bedienung 7
Cardiotraining im Überblick 10
Aufwärmung vor dem Training 13
Reinigung und Pflege 16
Schmierung 17
Anpassung des Laufbands 18
Fehlerbehebung 19
Hinweise zur Entsorgung 20
Hersteller 20

English 21
Español 39
Français 58
Italiano 75

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10035529
Stromversorgung	220-240 V ~ 50/60 Hz
Leistung	550 W
Geschwindigkeit	0,8 - 8,0 km/h

SICHERHEITSHINWEISE

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

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

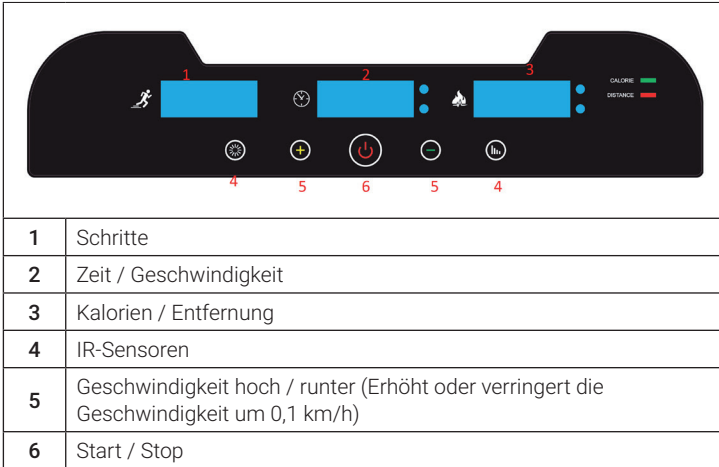
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie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

GERÄTEÜBERSICHT UND ZUBEHÖR





1	Sicherheitsclip	5	Lenkerentriegelung
2	Fernbedienung	6	Laufgurt
A	Ein/Aus-Taste	7	Fußschienen
B	Geschwindigkeit hoch/runter	<ul style="list-style-type: none"> • Netzkabel (nicht abgebildet) • Inbusschlüssel (nicht abgebildet) • Schmieröl (nicht abgebildet) • Smartphone-Halter (nicht abgebildet) 	
3	Lenker		
4	Display		

BEDIENFELD



INBETRIEBNAHME UND BEDIENUNG

1	2
 <p>Entfernen Sie die Schutzfolie vom Bedienfeld. Stellen Sie das Laufband an einem geeigneten Ort auf. Richten Sie den Lenker auf, indem Sie auf die Lenkerentriegelung unter dem eingeklappten Lenker treten. Ziehen Sie den Lenker nach oben, bis er einrastet und der Auslösehebel in die Verriegelungsposition springt. Benutzen Sie das Gerät nicht ohne montierten Lenker!</p>	 <p>Stecken Sie das Netzkabel vorne neben dem roten Netzschalter in das Laufband und achten Sie auf die korrekte Ausrichtung des Steckers. Stecken Sie das andere Ende des Netzkabels in eine geerdete Steckdose. Schalten Sie den Netzschalter ein. Ein Ton ertönt, die Anzeige des Laufbands leuchtet auf und auf der Anzeige erscheinen Strichmarkierungen.</p>

3	4
	
<p>Entfernen Sie die Schutzfolie von der Fernbedienung.</p>	<p>Befestigen Sie den Sicherheitsclip am Lenker und stellen Sie sicher, dass er am Magneten anliegt. Befestigen Sie die Klammer an der Kleidung, wenn Sie das Laufband benutzen. Wenn das Laufband sofort anhalten soll, entfernen Sie den Sicherheitsclip vom Lenker und das Laufband stoppt automatisch. Um nach dem Entfernen des Sicherheitsclips fortzufahren, setzen Sie den Clip wieder auf den Lenker und drücken Sie die Ein-Taste auf der Fernbedienung.</p>

Hinweis: Das Laufband läuft nicht, wenn sich der Sicherheitsclip nicht am Lenker befindet, und auf dem Display erscheinen nur Strichmarkierungen.

5	6
<p>Stellen Sie sich auf die Fußschienen und schalten Sie das Laufband ein, indem Sie die Ein-Taste auf der Fernbedienung drücken. Vergewissern Sie sich, dass die Fernbedienung auf einen der IR-Sensoren zeigt. Das Display zählt abwärts und das Laufband beginnt sich zu bewegen.</p>	<p>Stellen Sie die Geschwindigkeit des Laufbands ein, indem Sie die Tasten Geschwindigkeit hoch/runter auf der Fernbedienung drücken.</p>

Installation des Smartphone-Halters

1	2	3
		
<p>Ziehen Sie den kleineren Clip auseinander und schieben Sie ihn um den Lenker.</p>	<p>Führen Sie das Telefon in den größeren Clip ein und befestigen Sie es in kleine Rillen, innen im Clip.</p>	<p>Drehen Sie das Telefon in die gewünschte Richtung.</p>

Hinweis zum Umgang mit Fehlercodes

Wenn ein Fehlercode auf der Anzeige erscheint, überprüfen Sie das folgende Verfahren:

- Stellen Sie sicher, dass Sie den mitgelieferten Adapter verwenden.
- Vergewissern Sie sich, dass keine beweglichen Teile festsitzen. Falls sie festsitzen, lösen Sie die Teile vorsichtig oder entfernen Sie alle Blockierungen.
- Stellen Sie sicher, dass zwischen Laufgurt und Laufdeck eine ausreichende Schmierung vorhanden ist. Falls nicht, halten Sie sich an die beschriebene Vorgehensweise im Kapitel SCHMIERUNG.

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.

REINIGUNG UND PFLEGE

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

Reinigung

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

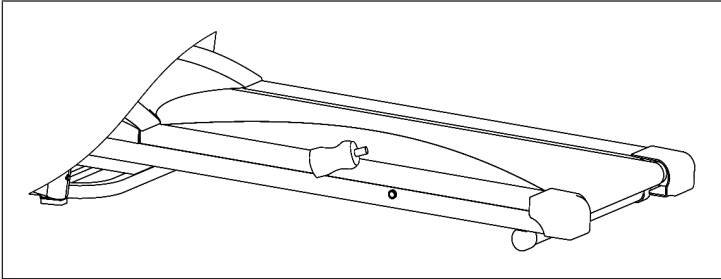
Lagerung

- Lagern Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Innenumgebung.
- Lassen oder benutzen Sie das Gerät niemals im Freien.
- Stellen Sie sicher, dass der Hauptnetzschalter ausgeschaltet und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

SCHMIERUNG

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

Auftragen von Schmiermittel



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

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

Überprüfung des Laufbandes auf korrekte Schmierung

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

ANPASSUNG DES LAUFBANDS



Das Laufband kann sich nach längerem Gebrauch ausdehnen und muss dann nachjustiert werden.

Straffen des Laufgurts

- Wenn der Gurt richtig eingestellt ist, kann die Kante des Laufbandes vom Trittbrett etwa 5 cm angehoben werden. Wenn der Gurt um mehr als diesen Betrag angehoben werden kann, muss der Gurt gestrafft werden.
- Zum Spannen des Laufgurts drehen Sie die beiden Einstellschrauben auf der Rückseite des Geräts eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn (siehe Bilder). Heben Sie die Kante des Laufgurts an, um zu prüfen, ob er richtig eingestellt ist. Wenn immer noch nicht ausreichend straff ist, ziehen Sie die Einstellschrauben in Schritten von einer halben Umdrehung weiter an, bis der Gurt richtig sitzt.

Zentrierung des Laufgurts

Wenn sich das Laufband zu einer Seite bewegt, müssen Sie möglicherweise zentrieren. Verwenden Sie zum Zentrieren den Inbusschlüssel.

- Um den Laufgurt nach rechts zu verstellen, drehen Sie die linke Einstellschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn (linkes Bild) und die rechte Einstellschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (rechtes Bild).
- Um den Laufgurt nach links zu verstellen, drehen Sie die linke Einstellschraube eine halbe Umdrehung gegen Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Stellen Sie solange nach, bis der Laufgurt zentriert ist.

FEHLERBEHEBUNG

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

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.

HERSTELLER

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

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	22
Device Overview and Accessories	24
Control Panel	25
Commissioning and Operation	25
Overview of Cardio Training	28
Warming Up before a Workout	31
Cleaning and Maintenance	34
Lubrication	35
Adjustment of the Running Belt	36
Troubleshooting	37
Hints on Disposal	38
Producer	38

TECHNICAL DATA

Item number	10035529
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz
Power	550 W
Speed	0,8 - 8,0 km/h

SAFETY INSTRUCTIONS

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

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

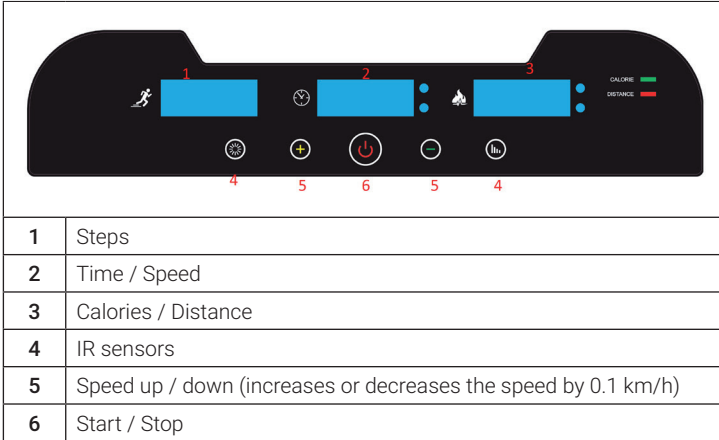
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components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

DEVICE OVERVIEW AND ACCESSORIES


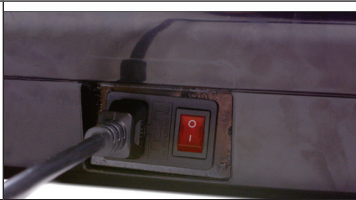


1	Safety clip	5	Handlebar release
2	Remote control	6	Running Belt
A	Power button	7	Foot rails
B	Speed up/down	<ul style="list-style-type: none"> • Power cord (not shown) • Allen key (not shown) • Lubricating oil (not shown) • Smartphone holder (not shown) 	
3	Handlebar		
4	Display		

CONTROL PANEL



COMMISSIONING AND OPERATION

1	2
	
<p>Remove the protective film from the control panel. Place the treadmill in a suitable location. Straighten the handlebar by stepping on the handlebar release under the folded handlebar. Pull the handlebar up until it clicks into place and the release lever springs into the locked position. Do not use the device without the handlebar mounted!</p>	<p>Insert the power cord into the front of the treadmill next to the red power switch and make sure the plug is oriented correctly. Plug the other end of the power cord into a grounded power outlet. Turn on the power switch. A tone will sound, the treadmill's display will illuminate and the display will show line markings.</p>

3	4
	
<p>Remove the protective film from the remote control.</p>	<p>Attach the safety clip to the handlebars and make sure that it is in contact with the magnet. Attach the clip to clothing when using the Treadmill. If you want the Treadmill to stop immediately, remove the Safety Clip from the handlebars and the Treadmill will stop automatically. To continue after removing the safety clip, place the clip back on the handlebars and press the power button on the remote control.</p>

Note: The Treadmill will not run if the safety clip is not on the handlebars and the display will only show line markings.

5	6
<p>Stand on the foot rails and turn on the treadmill by pressing the power button on the remote control. Make sure the remote control is pointing at one of the ir sensors. The display will count down and the treadmill will start moving.</p>	<p>Adjust the speed of the treadmill by pressing the Speed up/down buttons on the remote control.</p>

Installing the smartphone holder

1	2	3
		
<p>Pull the smaller clip apart and slide it around the handlebars.</p>	<p>Insert the phone into the larger clip and secure it in small grooves, inside the clip.</p>	<p>Turn the phone in the desired direction.</p>

Note on handling error codes

If an error code appears on the display, check the following procedure:

- Make sure that you are using the adapter supplied.
- Make sure that there are no moving parts stuck. If they are stuck, carefully loosen the parts or remove all blockages.
- Make sure that there is sufficient lubrication between the belt and the deck. If not, follow the procedure described in the LUBRICATION section.

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.

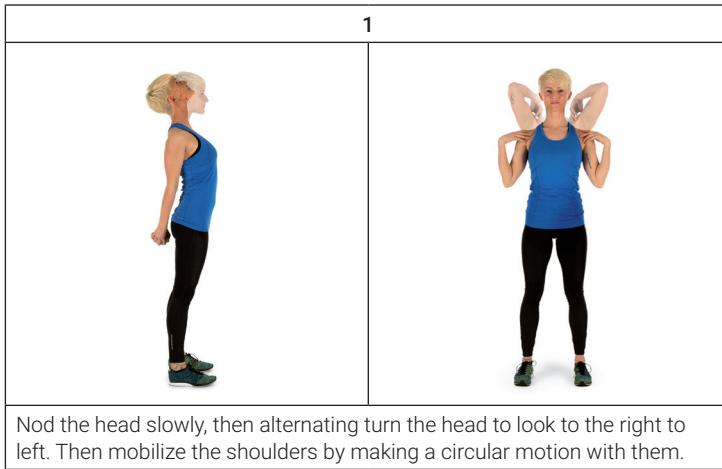
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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.

CLEANING AND MAINTENANCE

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

Cleaning

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

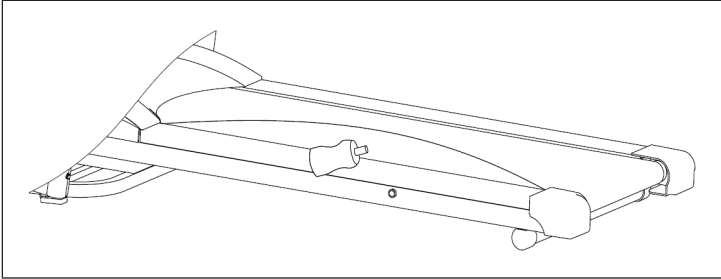
Storage

- Store the treadmill in a clean and dry indoor environment.
- Never leave or use the unit outdoors.
- Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

LUBRICATION

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

Lubricant application



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

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

Checking the Treadmill for Correct Lubrication

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

ADJUSTMENT OF THE RUNNING BELT



The treadmill may expand after prolonged use and must be readjusted.

Tightening the treadmill belt

- When the belt is properly adjusted, the edge of the treadmill can be raised about 5 cm from the running board. If the belt can be raised more than this amount, the belt must be tightened.
- To tighten the belt, turn the two adjustment screws on the back of the machine half a turn clockwise (see pictures). Lift the edge of the belt to check that it is correctly adjusted. If there is still insufficient tension, tighten the adjustment screws further in half-turn increments until the belt is properly seated.

Centering the belt

If the Treadmill is moving to one side, you may need to center. Use the Allen wrench to center.

- To adjust the treadmill to the right, turn the left adjustment screw half a turn clockwise (left image) and the right adjustment screw half a turn counterclockwise (right image).
- To adjust the running belt to the right, turn the left adjustment screw half a turn anticlockwise and the right adjustment screw half a turn clockwise.
- Adjust until the belt is centered.

TROUBLESHOOTING

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

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.

PRODUCER

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

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	40
Vista general del aparato y accesorios	42
Panel de control	43
Puesta en funcionamiento	43
Calentamiento antes del entrenamiento	49
Limpieza y mantenimiento	52
Lubricante	53
Ajuste de la superficie de carrera	54
Reparación de anomalías	55
Retirada del aparato	56
Fabricante	56

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10035529
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz
Potencia	550 W
Velocidad	0,8 - 8,0 km/h

INDICACIONES DE SEGURIDAD

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

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

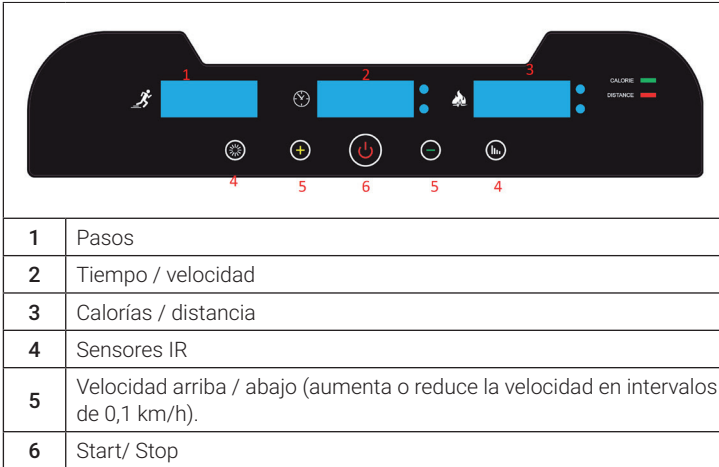
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según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

VISTA GENERAL DEL APARATO Y ACCESORIOS



1	Clip de seguridad	5	Desbloqueo del manillar
2	Mando a distancia	6	Superficie de carrera
A	Botón on/off	7	Carriles laterales
B	Velocidad arriba/abajo	<ul style="list-style-type: none"> • Cable de alimentación (no ilustrado) • Llave allen (no ilustrada) • Aceite lubricante (no ilustrado) • Soporte para smartphone (no ilustrado) 	
3	Manillar		
4	Pantalla		

PANEL DE CONTROL



PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

1	2
 <p>Retire el plástico protector del panel de control. Coloque la cinta de correr en un lugar adecuado. Enderece el manillar pisando el mecanismo de desbloqueo situado debajo del manillar plegado. Tire del manillar hacia arriba hasta que quede encajado y la palanca salte a la posición de bloqueo. No utilice el aparato sin el manillar instalado.</p>	 <p>Conecte el cable de alimentación a la parte delantera de la cinta de correr, junto al interruptor principal, y asegúrese de orientar correctamente el enchufe. Conecte el otro extremo de cable a una toma de corriente con toma a tierra. Active el interruptor principal. Suena una señal acústica, la pantalla de la cinta de correr se ilumina y en ella aparecen líneas discontinuas.</p>

3	4
	
<p>Retire el plástico protector del mando a distancia.</p>	<p>Fije el clip de seguridad al manillar y asegúrese de que quede fijado en el imán. Fíjese el clip a la ropa cuando utilice la cinta de correr. Si necesita detener la cinta inmediatamente, tire del clip de seguridad y así se interrumpirá su funcionamiento. Para continuar con el entrenamiento tras haber retirado el clip de seguridad, vuelva a colocarlo en su posición inicial en el manillar y presione la tecla ON del mando a distancia.</p>

Advertencia: la cinta de correr no funcionará si el clip de seguridad no está fijado al manillar y en la pantalla solamente aparecerán líneas discontinuas.

5	6
<p>Sitúese en los carriles laterales y encienda la cinta de correr presionando la tecla ON del mando a distancia. Asegúrese de que el mando a distancia se oriente hacia uno de los sensores IR. La pantalla realiza una cuenta atrás y la cinta de correr empieza a moverse.</p>	<p>Ajuste la velocidad de la cinta de correr con las teclas velocidad arriba/abajo del mando a distancia.</p>

Instalación del soporte para smartphone

1	2	3
		
<p>Separe los extremos del clip pequeño y desplácelos por el manillar.</p>	<p>Introduzca el teléfono en el clip grande y fíjelo en los surcos pequeños situados en el interior del clip.</p>	<p>Gire el teléfono en la dirección deseada.</p>

Indicaciones sobre los códigos de error

Si aparece un código de error en la pantalla, realice el siguiente procedimiento:

- Asegúrese de estar utilizando el adaptador incluido.
- Asegúrese de que no haya ninguna parte móvil atascada. De ser así, suelte las piezas con cuidado o elimine las obstrucciones.
- Asegúrese de que entre la superficie de carrera y la base exista suficiente lubricación. En caso contrario, consulte el procedimiento descrito en el capítulo LUBRICACIÓN.

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

Comida y bebida

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

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

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

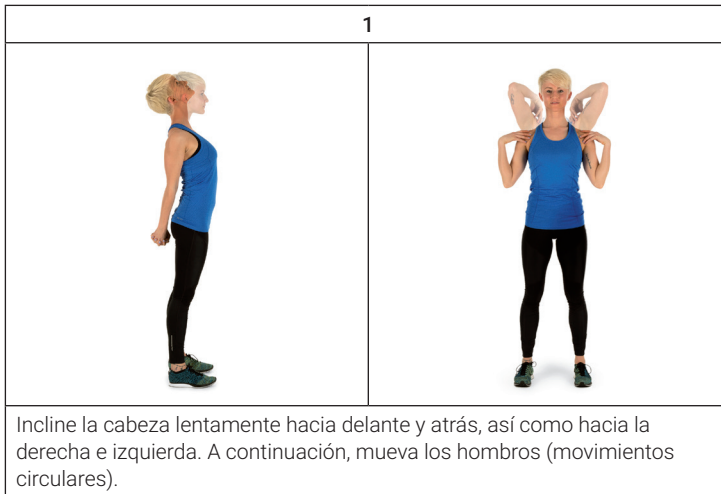
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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



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

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

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



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.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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

Limpieza

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

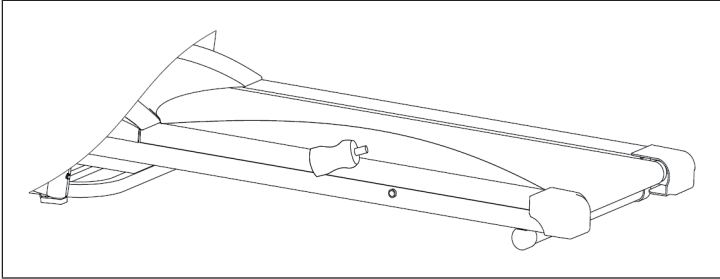
Almacenamiento

- Guarde el aparato en una zona limpia y seca en una estancia interior.
- Nunca coloque el aparato ni lo utilice en zonas exteriores.
- Asegúrese de que el interruptor principal se encuentre en la posición „off“ y que el enchufe esté desconectado antes de guardar el aparato.

LUBRICANTE

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

Aplicar lubricante



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

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

Comprobar la cinta de correr para certificar una lubricación correcta

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

AJUSTE DE LA SUPERFICIE DE CARRERA



La cinta de correr puede aflojarse después de un uso prolongado, por lo que debe reajustarse.

Tensar la superficie de carrera

- Si la superficie está correctamente colocada, las esquinas de la cinta de correr podrán levantarse unos 5 cm de la base. Si la superficie se puede levantar más que eso, es necesario tensarla.
- Para tensar la superficie, mueva medio giro en sentido horario los dos tornillos de ajuste situados en la parte trasera del aparato (consulte imagen). Levante las esquinas de la superficie para comprobar que esté correctamente ajustada. Si todavía no está lo suficientemente tensa, apriete los tornillos de ajuste en intervalos de medio giro hasta que consiga el tensado adecuado.

Centrado de la superficie de carrera

Si la cinta de correr se desplaza hacia un lado, es necesario que la centre. Para ello, utilice la llave allen.

- Para desplazar la superficie de carrera hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste izquierdo medio giro en sentido horario (imagen izquierda) y el tornillo de ajuste derecho, medio giro en sentido antihorario (imagen derecha).
- Para desplazar la superficie de carrera hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo medio giro en sentido antihorario y el tornillo de ajuste derecho, medio giro en sentido horario.
- Continúe el ajuste hasta que la superficie de carrera esté centrada.

REPARACIÓN DE ANOMALÍAS

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

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.

FABRICANTE

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

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	58
Aperçu de l'appareil et accessoires	60
Panneau de commande	61
Mise en marche et utilisation	61
Aperçu de l'entraînement cardio	64
Échauffement avant l'entraînement	67
Nettoyage et entretien	70
Lubrifiant	71
Réglage de la bande de roulement	72
Résolution des problèmes	73
Conseils pour le recyclage	74
Fabricant	74

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10035529
Alimentation	220-240 V ~ 50/60 Hz
Puissance	550 W
Vitesse	0,8 - 8,0 km/h

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

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


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

APERÇU DE L'APPAREIL ET ACCESSOIRES





1	Clip de sécurité	5	Déverrouillage du guidon
2	Télécommande	6	Bande de roulement
A	Bouton de marche/arrêt	7	Marchepieds
B	Vitesse haut/bas	<ul style="list-style-type: none"> • Câble secteur (non représenté) • Clé Allen (non représentée) • Huile (non représentée) • Support de smartphone (non représenté) 	
3	Guidon		
4	Ecran		

 PANNEAU DE COMMANDE



1	Etapes
2	Durée / vitesse
3	Calories / distance
4	Capteurs IR
5	Vitesse haut / bas (augmente ou réduit la vitesse de 0,1 km/h)
6	Start / Stop

 MISE EN MARCHÉ ET UTILISATION

1	2
	
<p>Retirez le film protecteur du panneau de commande. Placez le tapis de course dans un endroit approprié. Soulevez le guidon en appuyant sur son déverrouillage sous le guidon plié. Tirez le guidon vers le haut jusqu'à ce qu'il s'enclenche et que le levier de déverrouillage se mette en position verrouillée. N'utilisez pas l'appareil sans le guidon fixé !</p>	<p>Branchez le cordon d'alimentation à l'avant du tapis de course à côté de l'interrupteur d'alimentation rouge et assurez-vous que la fiche est correctement branchée. Branchez l'autre extrémité du cordon d'alimentation dans une prise électrique reliée à la terre. Allumez l'interrupteur d'alimentation. Un bip retentit, l'écran du tapis de course s'allume et les marques de ligne apparaissent à l'écran.</p>

3	4
	
<p>Retirez le film de protection de la télécommande.</p>	<p>Fixez le clip de sécurité au guidon et assurez-vous qu'il est attaché à l'aimant. Fixez le clip aux vêtements lorsque vous utilisez le tapis de course. Si vous voulez que le tapis de course s'arrête immédiatement, retirez le clip de sécurité du guidon et le tapis de course s'arrêtera automatiquement. Pour continuer après avoir retiré le clip de sécurité, replacez le clip sur le guidon et appuyez sur le bouton Marche de la télécommande.</p>

Remarque : Le tapis de course ne fonctionnera pas si le clip de sécurité n'est pas sur le guidon et que seules les marques de ligne apparaissent sur l'écran.

5	6
<p>Montez sur les marchepieds et allumez le tapis de course en appuyant sur le bouton Marche de la télécommande. Assurez-vous que la télécommande pointe vers l'un des capteurs infrarouges. L'affichage compte à rebours et le tapis de course commence à bouger.</p>	<p>Réglez la vitesse de la bande de roulement en appuyant sur les boutons Speed Up / Down de la télécommande.</p>

Installation du support de smartphone

1	2	3
		
<p>Ouvrez le plus petit clip et faites-le glisser autour du guidon.</p>	<p>Insérez le téléphone dans le plus grand clip et fixez-le dans de petites rainures à l'intérieur du clip.</p>	<p>Tournez le téléphone dans le sens souhaité.</p>

Conseils sur la gestion des codes d'erreur

Si un code d'erreur apparaît sur l'écran, vérifiez les points suivants :

- Assurez-vous que vous utilisez l'adaptateur fourni.
- Assurez-vous qu'aucune pièce mobile n'est coincée. Si tel est le cas, desserrez soigneusement les pièces ou supprimez tout blocage.
- Assurez-vous que la lubrification est suffisante entre la bande et le plateau de roulement. Sinon, suivez la procédure décrite dans le chapitre LUBRIFICATION.

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.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Remarque : Pour éviter tout risque d'électrocution, mettez l'appareil hors tension et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale avant le nettoyage et l'entretien. Vérifiez toujours les pièces d'usure telles que le bouton à ressort et le tapis de course avant utilisation pour éviter les blessures.

Nettoyage

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

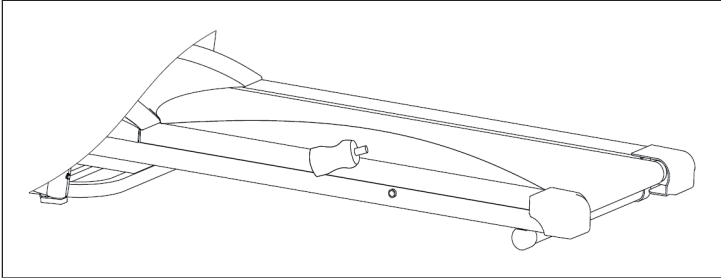
Rangement

- Rangez l'appareil à l'intérieur, dans un environnement propre et sec.
- Ne laissez jamais l'appareil à l'extérieur et ne l'utilisez pas non plus à l'extérieur.
- Assurez-vous que l'interrupteur principal est sur la position „off” et que la fiche secteur a été retirée de la prise murale avant de ranger l'appareil.

LUBRIFIANT

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

Pour appliquer du lubrifiant



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

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

Vérification de la bonne lubrification de la bande de roulement

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

RÉGLAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT



Le tapis de course peut se dilater après une utilisation prolongée et doit alors être réajusté.

Pour retendre la bande de roulement

- Si la courroie est correctement ajustée, vous devez pouvoir soulever le bord du tapis de course d'environ 5 cm du marchepied. Si la courroie se soulève plus que cela, elle doit être retendue.
- Pour tendre la bande de roulement, tournez les deux vis de réglage à l'arrière de l'appareil d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre (voir photos). Soulevez le bord du tapis roulant pour vérifier qu'il est correctement réglé. S'il n'est toujours pas suffisamment serré, continuez à serrer les vis de réglage d'un demi-tour jusqu'à ce que la courroie soit correctement installée.

Pour centrer la bande de roulement

Si le tapis de course se déplace d'un côté, vous devrez peut-être le centrer. Utilisez la clé Allen pour le centrage.

- Pour régler la bande de roulement vers la droite, tournez la vis de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre (image de gauche) et la vis de réglage droite d'un demi-tour dans le sens antihoraire (image de droite).
- Pour régler la bande de roulement vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens antihoraire et la vis de réglage droite d'un demi-tour dans le sens horaire.
- Ajustez jusqu'à ce que la bande de roulement soit centrée.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

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.

FABRICANT

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

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	76
Descrizione del dispositivo e accessori	78
Pannello di controllo	79
Messa in funzione e utilizzo	79
Descrizione dell'allenamento cardio	82
Riscaldamento prima dell'allenamento	85
Pulizia e manutenzione	88
Lubrificante	89
Regolare il nastro scorrevole	90
Correzione degli errori	91
Smaltimento	92
Produttore	92

DATI TECNICI

Numero articolo	10035529
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz
Potenza	550 W
Velocità	0,8 - 8,0 km/h

AVVERTENZE DI SICUREZZA

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

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

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

DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO E ACCESSORI



1	Clip di sicurezza	5	Sblocco del manubrio
2	Telecomando	6	Superficie di corsa
A	On/Off	7	Pedane laterali
B	Aumentare/diminuire la velocità	<ul style="list-style-type: none"> • Cavo di alimentazione (non rappresentato in immagine) • Chiave a brugola (non rappresentata in immagine) • Olio lubrificante (non rappresentato in immagine) • Supporto per smartphone (non rappresentato in immagine) 	
3	Manubrio		
4	Display		

PANNELLO DI CONTROLLO

1	Passi
2	Tempo/Velocità
3	Calorie/Distanza
4	Sensori IR
5	Aumentare/diminuire la velocità (aumenta o diminuisce la velocità di 0,1 km/h)
6	Start/Stop

MESSA IN FUNZIONE E UTILIZZO

1	2
<p>Rimuovere la protezione di plastica dal pannello di controllo e posizionare il tapis roulant in un luogo adeguato. Aprire il manubrio premendo il blocco posizionato sotto al manubrio piegato. Tirare il manubrio verso l'alto fino a quando si blocca e la leva di sblocco salta in posizione di bloccaggio. Non utilizzare il dispositivo senza manubrio montato!</p>	<p>Inserire il cavo di alimentazione sul lato anteriore accanto all'interruttore rosso e assicurarsi che la spina sia posizionata correttamente. Inserire l'altra estremità del cavo in una presa elettrica con messa a terra. Accendere l'interruttore. Viene emesso un segnale acustico, lo schermo del tapis roulant si illumina e mostra delle linee.</p>

3	4
	
<p>Togliere la pellicola protettiva dal telecomando.</p>	<p>Fissare la clip di sicurezza al manubrio e assicurarsi che aderisca al magnete. Fissare la clip agli indumenti ogni volta che si usa il tapis roulant. Se si desidera fermare immediatamente il dispositivo, tirare la clip dal manubrio e il tapis roulant si arresta automaticamente. Per procedere dopo aver staccato la clip, riposizionarla sul manubrio e premere On sul telecomando.</p>

Nota: il tapis roulant non si muove e sullo schermo compaiono delle linee se la clip non è inserita nel manubrio.

5	6
<p>Posizionarsi sulle pedane laterali e accendere il tapis roulant premendo On sul telecomando. Assicurarsi che il telecomando sia rivolto verso il basso su uno dei sensori IR. Il display inizia il conteggio e il tapis roulant si muove.</p>	<p>Stellen Sie die Geschwindigkeit des Laufbands ein, indem Sie die Tasten Geschwindigkeit hoch/runter auf der Fernbedienung drücken.</p>
	<p>Impostare la velocità del tapis roulant premendo i tasti Aumentare/Diminuire sul telecomando.</p>

Installare il supporto per smartphone

1	2	3
		
<p>Aprire la clip più piccola e farla passare intorno al manubrio.</p>	<p>Inserire il telefono nella clip più grande e fissarlo nelle scanalature all'interno della clip.</p>	<p>Ruotare il telefono nella direzione desiderata.</p>

Informazioni sulla gestione dei codici di errore

Se compare un codice di errore sullo schermo, procedere in questo modo:

- Assicurarsi che sia in utilizzo l'adattatore incluso in consegna.
- Assicurarsi che non siano bloccati componenti mobili. Se è così, sbloccarli prestando attenzione o rimuovere la causa del blocco.
- Assicurarsi che nastro e superficie di scorrimento siano sufficientemente lubrificati. Se non è così, seguire le indicazioni al capitolo LUBRIFICAZIONE.

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



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

6



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

7



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

PULIZIA E MANUTENZIONE

Avvertenza: prima effettuare pulizia o manutenzione, spegnere il dispositivo e staccare la spina.

Pulizia

- Pulire il dispositivo con un panno morbido e un detergente delicato.
- Non utilizzare solventi aggressivi o abrasivi.
- Assicurarsi di non esporre il display del computer ad eccessiva umidità, altrimenti potrebbe rovinarsi e rappresentare un pericolo.
- Assicurarsi di non esporre il dispositivo (in particolare il display del computer) alla luce solare diretta, altrimenti potrebbe rovinarsi.

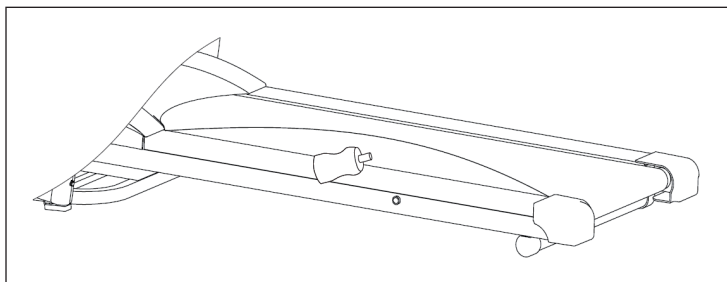
Stoccaggio

- Conservare il dispositivo in un ambiente chiuso, pulito e asciutto.
- Non lasciare o utilizzare il dispositivo all'aperto.
- Assicurarsi che l'interruttore principale sia su "off" e che la spina sia stata staccata dalla presa elettrica prima dello stoccaggio.

LUBRIFICANTE

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

Applicare il lubrificante



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

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

Controllare se il tapis roulant è lubrificato correttamente

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

REGOLARE IL NASTRO SCORREVOLE



Il tapis roulant può distendersi dopo lunghi utilizzi e deve essere regolato.

Tendere il nastro scorrevole

- Se il nastro è impostato correttamente, è possibile sollevarlo di 5 cm dalla superficie. Se è possibile sollevare il nastro oltre 5 cm, è necessario tenderlo.
- Per tendere il nastro, ruotare di mezzo giro in senso orario le due viti di regolazione sul retro del dispositivo (v. immagine). Sollevare il bordo del nastro per controllare che sia regolato correttamente. Se continua ad essere teso insufficientemente, girare le viti di regolazione in intervalli di mezza rotazione fino a quando il nastro è posizionato correttamente.

Centrare il nastro scorrevole

Se il nastro si sposta su un lato, potrebbe essere necessario centrarlo. Utilizzare la chiave a brugola per centrarlo.

- Per spostare il nastro a destra, ruotare la vite di regolazione sinistra di mezzo giro in senso orario (immagine a sinistra) e quella destra di mezzo giro in senso antiorario (immagine destra).
- Per spostare il nastro a sinistra, ruotare la vite di regolazione sinistra di mezzo giro in senso antiorario e quella destra di mezzo giro in senso orario.
- Procedere con la regolazione fino a quando il nastro è centrato.

CORREZIONE DEGLI ERRORI

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

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.

PRODUTTORE

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

