

CAPITAL SPORTS

Azura M3 Pro Smart

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Bicicleta Estática

Vélo d'exercice

Cyclette

10039907

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 folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Zusammenbau 8
Cardiotraining im Überblick 14
Aufwärmung vor dem Training 17
ANzeigen und Tastenfunktionen 19
Bedienung und Funktionen 19
Training per Kinomap App 21
iConsole+ App 23
Pflege und Wartung 24
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 25
Hinweise zur Entsorgung 27
Konformitätserklärung 27

English 29
Français 53
Español 77
Italiano 101

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10032961, 10032962
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

SICHERHEITSHINWEISE

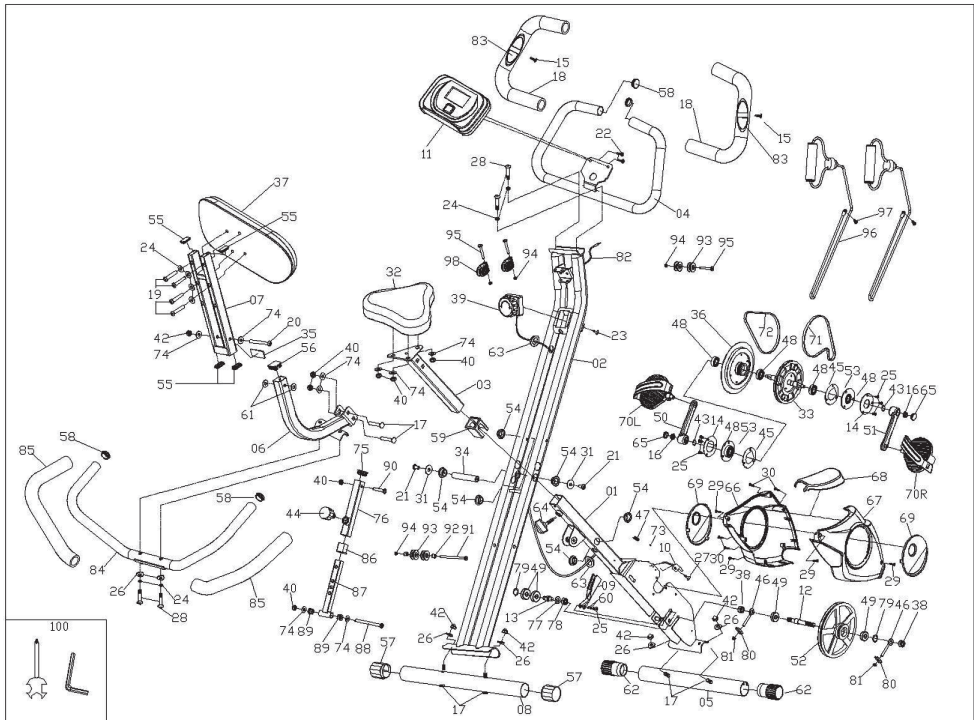
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengebaut wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,5 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.

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 100 kg.

- 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 und 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 rückenschonende Hebetekniken 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.

GERÄTETEILE





Nr.	Name/ Merkmal	Stk.	Nr.	Name/ Merkmal	Stk.
1	Hauptrahmen	1	14	Lagerdeckel	2
2	Stützrohr	1	15	Schraube Ø4.2*15	2
3	Sattelstütze	1	16	Mutter M10*P1.25	2
4	Lenker	1	17	Schraube M8*48	6
5	Stabilisator vorne	1	18	Schaumstoff	2
6	Bogenrohr	1	19	Schraube M8*45	4
7	Rückenlehne festes Rohr	1	20	Schraube M8*76	1
8	Heckstabilisator	1	21	Schraube M8*15	2
9	Magnetboard	1	22	Schraube M8*15	2
10	Sensorleitung	1	23	Schraube M5*20	1
11	Konsole	1	24	Federscheibe	6
12	Leerlauftrad	1	25	Schraube M6*12	7
13	Leerlaufleger	1	26	Gebogene Unterlegscheibe	8

Nr.	Name/ Merkmal	Stk.	Nr.	Name/ Merkmal	Stk.
27	Schraube M4*10	1	64	Knopf	1
28	Schraube M8*40	2	65	Kurbelabdeckung	2
29	Schraube ST4.2*19	4	66	Linke Abdeckung	1
30	Schraube ST4.2*20	4	67	Rechte Abdeckung	1
31	Unterlegscheibe	2	68	Frontdeckel	1
32	Sitz	1	69	Kleine Abdeckung	2
33	Hauptriemenrad	1	70	Pedal L/R	1
34	Drehachse	1	71	Riemen 240	1
35	Unterlegscheibe	1	72	Riemen 230	1
36	Schwungrad	1	73	Stecker	1
37	Rückenlehne	1	74	Unterlegscheibe	9
38	Sechskantmutter	2	75	Viereckige Endkappe	1
39	Einstellknopf	1	76	Einstellbarer Stützpfosten	1
40	Nylonmutter M8	7	77	Unterlegscheibe	1
41	Achsrohr	1	78	Nylonmutter	1
42	Überwurfmutter M8	5	79	Achse mit der Feder	1
43	Achse mit der Feder	7	80	Board	2
44	Einstellknopf	1	81	Nylonmutter	2
45	Feste Platte	2	82	Konsolendraht	1
46	Schraube	2	83	Pulssensor	2
47	Druckfeder	1	84	Hinterer Lenker	1
48	Lager 6003	2	85	Schaumstoff	2
49	Lager 6000	4	86	Buchse	1
50	Kurbel (L)	1	87	Justierpfosten	1
51	Kurbel (R)	1	88	Schraube	1
52	Führungsrolle	1	89	Rotationsbuchse	1
53	Lagersitz	2	90	Schraube	2
54	Achsbuchse	6	91	Schraube	1
55	Rohrstopfen	4	92	Stecker	1
56	Rohrstopfen	1	93	Rolle	2
57	Rohrstopfen für Heckstabilisator	2	94	Nylonmutter	4
58	Endkappe	4	95	Schraube	3
59	Büchse	1	96	Expander	2
60	Gewellte Unterlegscheibe	2	97	Schraube	2
61	Nylon-Unterlegscheibe	2	98	Fester Rollensitz	2
62	Vorderradabdeckung	2	100	Werkzeug	2
63	Abdeckung	3			

ZUSAMMENBAU

Im Lieferumfang enthaltene Werkzeuge:

	
Spanner	Sechskantschlüssel

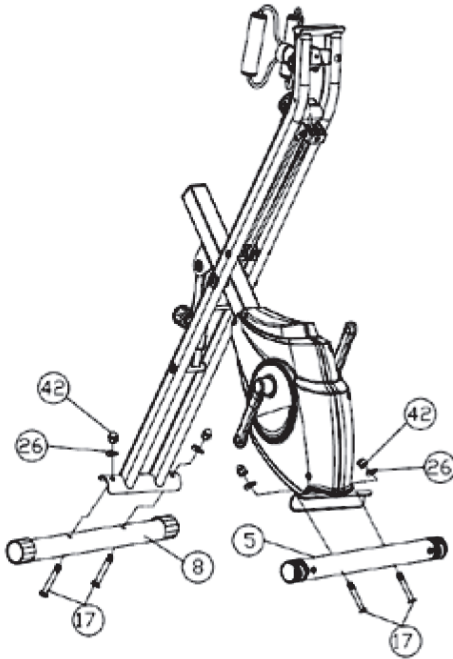
1



The diagram shows a bicycle frame with a seat post and handlebars. A callout circle with the number 44 points to an adjustment knob on the seat post clamp. A curved arrow indicates that the knob can be rotated to adjust the height of the seat post.

Ziehen Sie den Einstellknopf (44) an der Halterung heraus und öffnen Sie den Hauptrahmen des Fahrrads. Wählen Sie dann das gewünschte Loch und lassen Sie den Einstellknopf wieder los. Sie können die Höhe jederzeit nachjustieren.

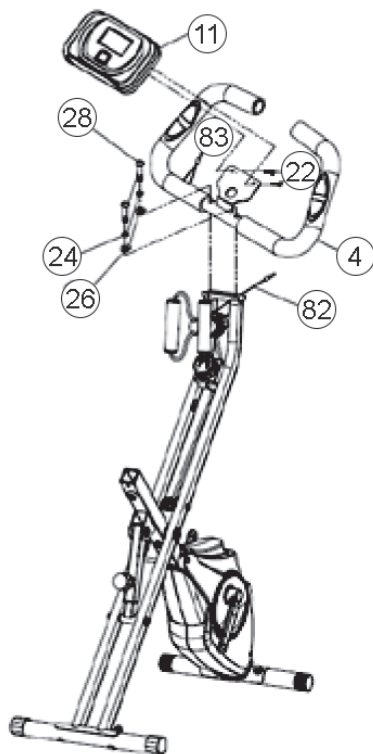
2



Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (5) am Hauptrahmen. Ziehen Sie die Schrauben (17) mit dem Sechskantschlüssel fest an. Befestigen Sie anschließend den hinteren Stabilisator (8) mit Schrauben (17), Unterlegscheiben (8) und Überwurfmutter (42). Benutzen Sie zum Festziehen den Sechskantschlüssel.

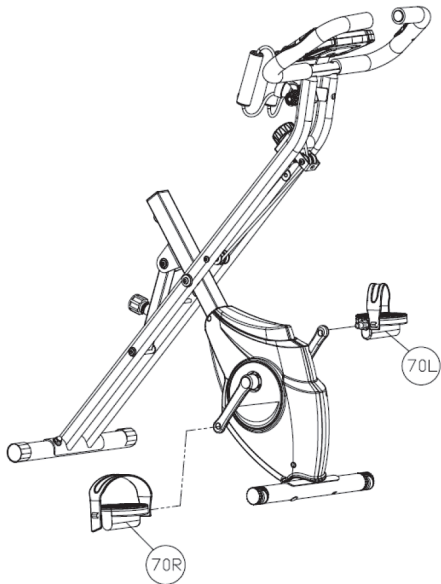
Hinweis: Der vordere Stabilisator hat Transportrollen. Sie können die Stabilisatoren aber auch tauschen, wenn Sie die Rollen lieber hinten haben wollen.

3



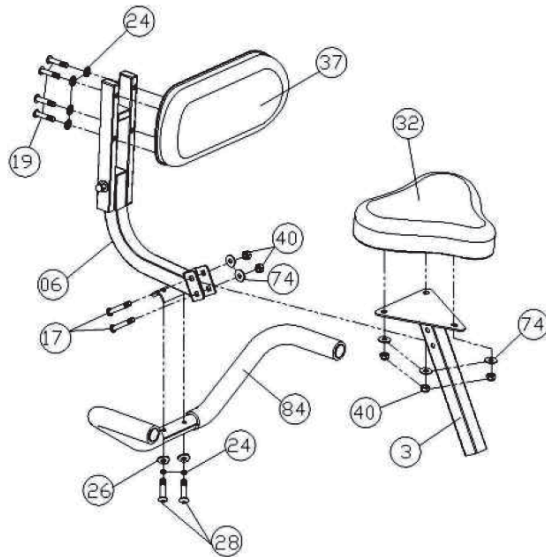
Befestigen Sie den Lenker (4) mit Schrauben (28), Federscheiben (24) und den gebogenen Scheiben (26) am Hauptrahmen und ziehen Sie die Schrauben fest. Setzen Sie die Konsole (11) auf die Halterung und befestigen Sie sie mit Schrauben (22). Verbinden Sie das Kabel der Konsole (82) und den Pulssensor (83) mit der Rückseite der Konsole (11).

4



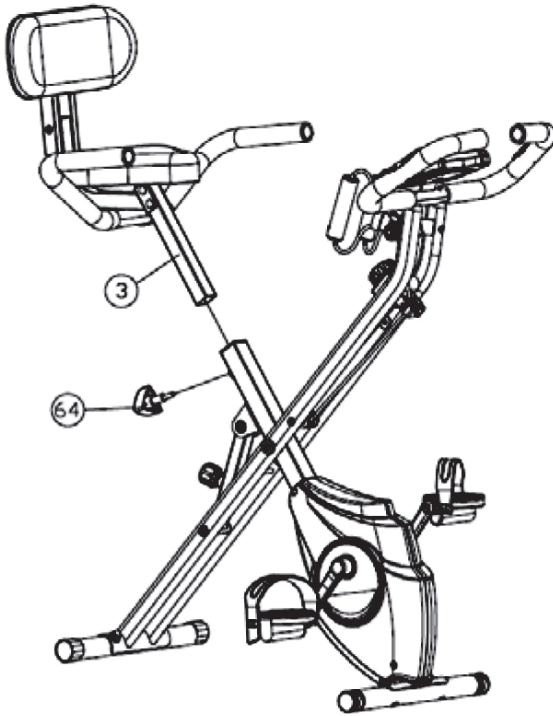
Befestigen Sie das Pedal (70L), das mit „L“ gekennzeichnet ist, mit dem Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn. Befestigen Sie dann das Pedal (70R), das mit „R“ gekennzeichnet ist, mit dem Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn an der Kurbel.

5



Befestigen Sie den Sitz (32) mit Nylonmuttern (40) und Unterlegscheiben (74) an der Sattelstütze (3). Richten Sie die Schraube (28) an den Bohrungen am Lenkers (84) aus und befestigen Sie den Lenker mit Federscheiben (24) und die gebogenen Scheiben (26). Richten Sie die Schrauben (19) an den Löchern der Rückenlehne (37) aus und befestigen Sie die Lehne mit Federscheiben (24). Montieren Sie zum Schluss den Sitz mit Nylonmuttern (40), Unterlegscheiben (74) und Schrauben (17).

6



Befestigen Sie die Sattelstütze (3) am Hauptrahmen, wählen Sie eine geeignete Höhe und befestigen Sie dann den Knopf (64).

Hinweis: Beim Einstellen der Höhe der Sattelstütze darf die Markierungslinie für die maximale Höhe nicht höher sein, als die Kante des Sattelrohrs.

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.

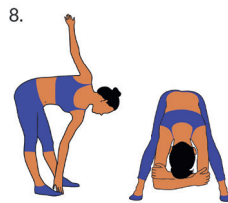
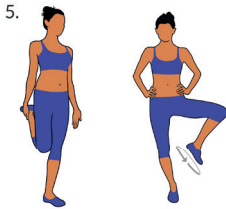
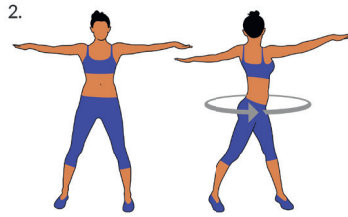
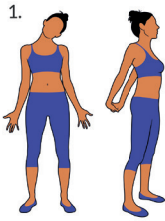
Essen und Trinken

- 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 CapitalSports-Trainingsroutine etwa 5 Minuten Zeit:

1. Kopf seitlich neigen, langsam abwechselnd von rechts nach links. Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen und Schulterzucken).
2. Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).
3. Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.
4. Hüfte beugen, beide Arme oben geschlossen. Auch hier verbleiben Sie auf jeder Seite, die Übung ist nun etwas intensiver, da der zweite Arm mitzieht.
5. 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.
6. Stellen Sie ein Bein nach vorne und stützen sich mit dem Oberkörper auf dem Oberschenkel ab. Hierbei mobilisieren Sie neben den Knie- und Fußgelenken auch die hintere Wadenmuskulatur.
7. Wiederholen Sie die Übung aus Punkt 6. mit dem Unterschied, dass Sie nun einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Die Bewegung wird jetzt intensiver.
8. Beugen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vorne und berühren Sie abwechselnd mit der Hand den gegenüberliegenden Fuß. Zum Schluss lassen Sie sich entspannt und locker nach unten hängen.

ANZEIGEN UND TASTENFUNKTIONEN

Zeit (TIME)	00:00 - 99:59
Geschwindigkeit (SPD)	0 - 99.9 km/h (mph)
Distanz (DIST)	0 - 999.9 km (mi)
Kalorien (CAL)	0 - 9999 kcal
Entfernungsmesser (ODO)	0 - 999.9 km (mi)
Puls (PUL)	40 - 240 BPM

Tastenfunktionen

MODE/SELECT/RESET	Diese Taste lässt Sie verschiedene Funktionen auswählen und aktivieren.
SET	Durch dies Taste können Sie zwischen der Anzeige von Zeit, Distanz oder Kalorien wählen.
LÖSCHEN (RESET)	Diese Taste dient dazu, den Wert auf Null zurückzusetzen.

BEDIENUNG UND FUNKTIONEN

Automatisches an/aus

Das Gerät schaltet sich automatisch an, sobald eine beliebige Taste gedrückt wird oder der Geschwindigkeitssensor durch das Bewegen der Pedale aktiviert wird.

Das System schaltet sich von alleine aus, wenn der Geschwindigkeitssensor keine Signale mehr erhält oder die „ON“ Taste für ca. 4 Sekunden gedrückt gehalten wird.

Zurücksetzen

Das Gesamte Gerät kann zurückgesetzt werden, indem die Batterien gewechselt werden oder die „MODE“ Taste für ca 3 Sekunden gedrückt gehalten wird.

Modus

Sie können zwischen einem „SCAN“ oder „LOCK“ Modus wählen. Wollen Sie nicht den SCAN Modus benutzen, drücken Sie die „MODE“ Taste sobald die von Ihnen gewünschte Anzeige auf dem Display erscheint um diese beizubehalten.

Zeit:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "TIME" zeigt. Die Gesamtzeit wird Ihnen am Ende des Trainings angezeigt.

Geschwindigkeit:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "SPEED" zeigt. Nun wird Ihnen Ihre aktuelle Geschwindigkeit angezeigt

Distanz:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "DISTANCE" zeigt. Die zurückgelegte Distanz Ihres Workouts wird Ihnen nun angezeigt.

Kalorien:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "CALORIE" zeigt. Die verbrauchten Kalorien werden nun angezeigt.

Entfernungsmesser (wenn vorhanden):

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "ODOMETER" zeigt. Die insgesamt von Ihnen zurückgelegte Distanz mit dem Fahrrad wird Ihnen nun angezeigt.

Puls:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "PULSE" zeigt. Der aktuelle Puls des Trainierenden wird nun angezeigt und in Schlägen pro Minute angegeben. Platzieren Sie für die Pulsmessung Ihre Handflächen auf die dafür vorgesehenen beiden Kontaktstellen am Lenkrad und warten sie 30 Sekunden für eine präzise angabe (oder befestigen Sie den Ohren-Clip an Ihrem Ohr).

Scan:

Steht für einen automatischen Anzeigenwechsel alle 4 Sekunden.

Battery:

Wenn Ihnen "Battery" auf dem Display angezeigt wird, bedeutet dies, dass die Batterien im Computer ausgewechselt werden müssen.

TRAINING PER KINOMAP APP

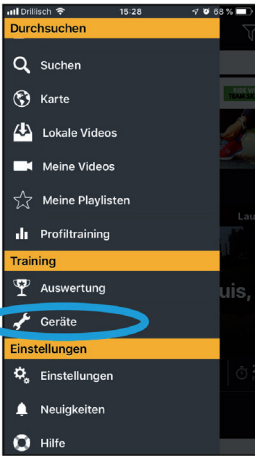
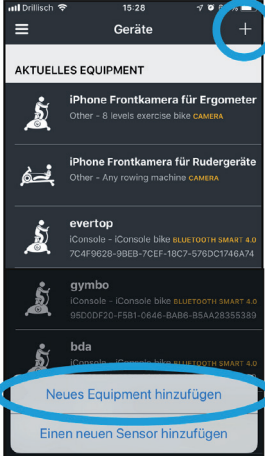
Kinomap verwandelt Ihren Fahrradtrainer, Heimtrainer, Laufband oder Rudergerät in ein leistungsstarkes und spannendes Fitnessgerät.

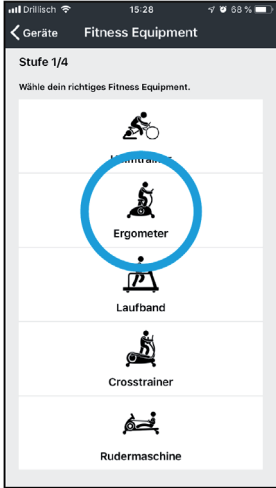
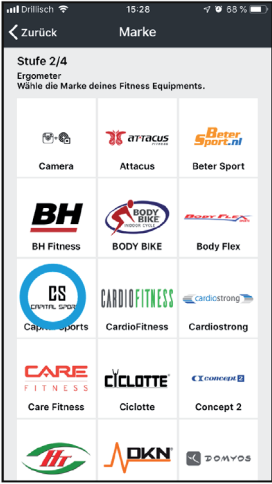
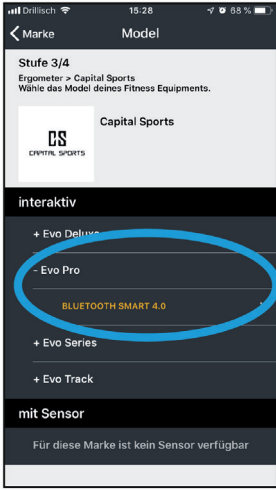
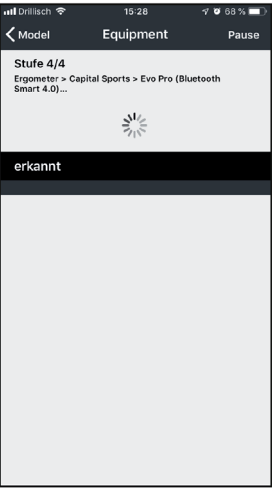
Wählen Sie ein Video und trainieren Sie in der Kinomap-App. Beobachten Sie den Fortschritt Ihres Symbols auf der Karte, während Sie dem Video folgen. Die App ändert die Neigung oder den Widerstand Ihres Geräts, damit Sie zu jedem von Ihnen gewählten Video in Echtzeit trainieren können.

Melden Sie sich kostenlos an und beginnen Sie jetzt!



So verbinden Sie sich mit Kinomap

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

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

ICONSOLE+ APP

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



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


PFLEGE UND WARTUNG

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

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

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

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

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

Rücknahmepflicht der Vertreiber

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

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

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

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

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

Hinweis zur Abfallvermeidung

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

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

Importeur für Großbritannien:

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

Hiermit erklärt Chal-Tec GmbH, dass der Funkanlagentyp Azura M3 Pro Smart der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: use.berlin/10039907

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the mentioned items and cautions mentioned in the instruction manual are not covered by our warranty and any liability. Scan the QR code to get access to the latest user manual and other information about the product.



CONTENT

Safety Instructions	30
Parts List	32
Assembly	34
Overview of Cardio Training	40
Warming Up before a Workout	43
Display and Key Functions	45
Operation and Functions	45
Training via Kinomap App	47
iConsole+ App	49
Care and Maintenance	50
Disposal Considerations	51
Declaration of Conformity	51

TECHNICAL DATA

Item number	10032961, 10032962
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

SAFETY INSTRUCTIONS

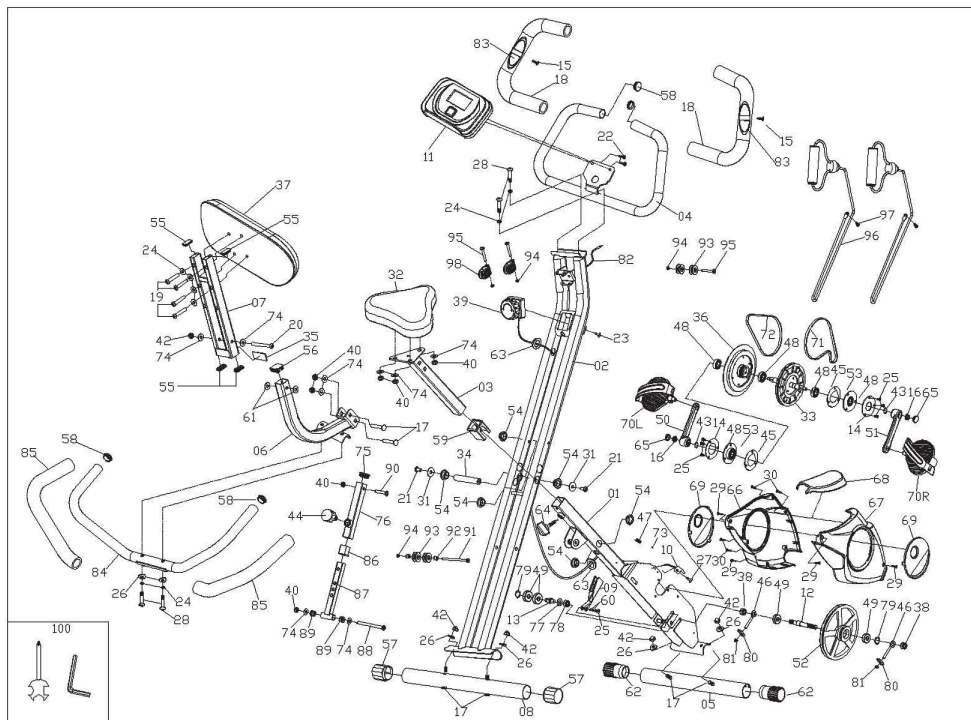
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This is manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures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

- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assembly or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled ,maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable , leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in a damp areas such as swimming pool sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.5 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.

Note: Maximum weight of the user is 100 kg.

- 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.

PARTS LIST





No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
1	Main frame	1	14	Bearing cover	2
2	Support rack	1	15	Screw Ø4.2*15	2
3	Seat post	1	16	Nut M10*P1.25	2
4	Handle bar	1	17	Bolt M8*48	6
5	Front stabilizer	1	18	Foam	2
6	Backrest elbow pipe	1	19	Screw M8*45	4
7	Backrest fixed pipe	1	20	Screw M8*76	1
8	Rear stabilizer	1	21	Screw M8*15	2
9	Magnetic board	1	22	Screw M8*15	2
10	Sensor wire	1	23	Screw M5*20	1
11	Console	1	24	Spring washer	6
12	Alum idle wheel	1	25	Screw M6*12	7
13	Idle bearing	1	26	Curved washer	8

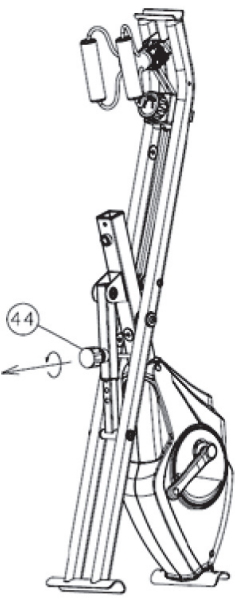
No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
27	Screw M4*10	1	64	Knob	1
28	Screw M8*40	2	65	Crank cover	2
29	Screw ST4.2*19	4	66	Left cover	1
30	Screw ST4.2*20	4	67	Right cover	1
31	Washer	2	68	Front cover	1
32	Seat	1	69	Small cover	2
33	Main belt wheel	1	70	Pedal L/R	1
34	Axis of rotation	1	71	PJ belt 240	1
35	EV washer	1	72	PJ belt 230	1
36	Flywheel	1	73	Protect plug	1
37	Backrest	1	74	Washer	9
38	Hex nut	2	75	Square end cap	1
39	8 period adjusting knob	1	76	Adjusting support post	1
40	Nylon nut M8	7	77	Washer	1
41	Axis pipe	1	78	Nylon nut	1
42	Cap nut M8	5	79	Axis with the spring	1
43	Axis with the spring	7	80	Board	2
44	Adjusting knob	1	81	Nylon nut	2
45	Fixed plate	2	82	Console wire	1
46	Bolt	2	83	Pulse sensor	2
47	Pressure spring	1	84	Rear handle bar	1
48	Bearing 6003	2	85	Foam	2
49	Bearing 6000	4	86	Bushing	1
50	Crank (L)	1	87	Adjusting post	1
51	Crank (R)	1	88	screw	1
52	Guide pulley	1	89	Rotation bushing	1
53	Bearing seat	2	90	Screw	2
54	Axis bushing	6	91	Screw	1
55	Tube plug	4	92	Plug	1
56	Tube plug	1	93	Roller	2
57	Tube plug for rear stabilizer	2	94	Nylon nut	4
58	End cap	4	95	Screw	3
59	bushing	1	96	expander	2
60	Waved washer	2	97	Screw	2
61	Nylon washer	2	98	Roller fixed seat	2
62	Front wheel cover	2	100	Tool	2
63	Convenient cover	3			

ASSEMBLY

Tools included in delivery:

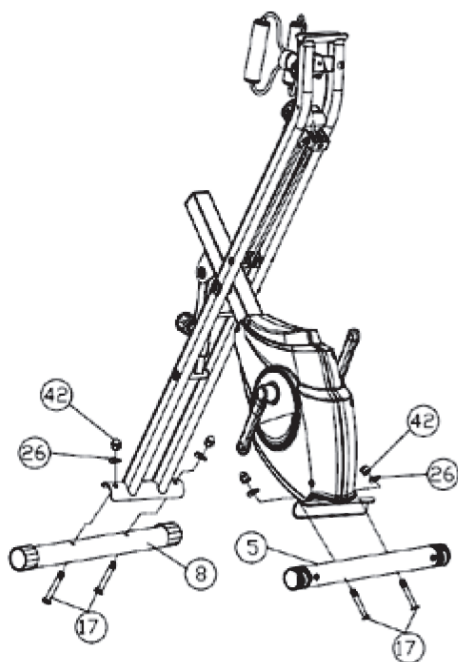
	
Spanner	Hex wrench

1



Pull out the adjusting knob (44) on the support rack while opening the bike's main frame, then select a proper hole and fix in. You can adjust the height accordingly if necessary.

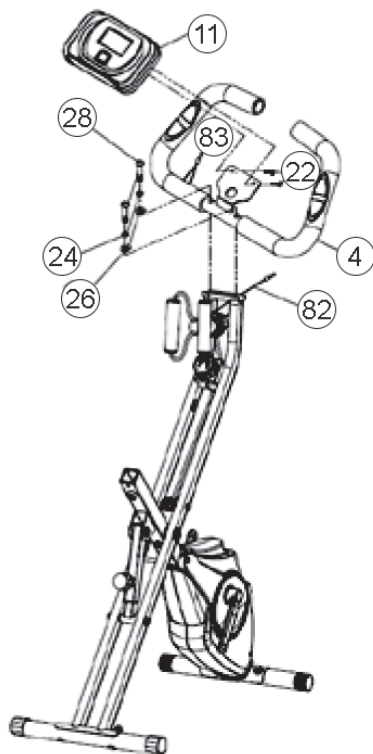
2



Attach the front stabilizer (5) to the main frame. Tighten it with bolt (17) securely by hex wrench. Then fix the rear stabilizer (8) to the support rack with bolt (17), curved washer (8) and cap nut (42) by hex wrench.

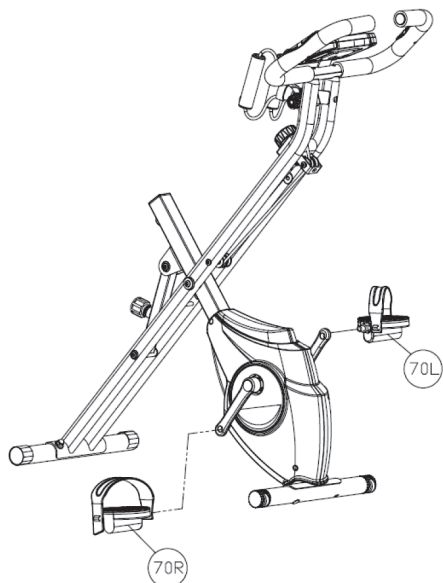
Note: The front stabilizer has transport wheels. But you can use the front or rear based on your preference.

3



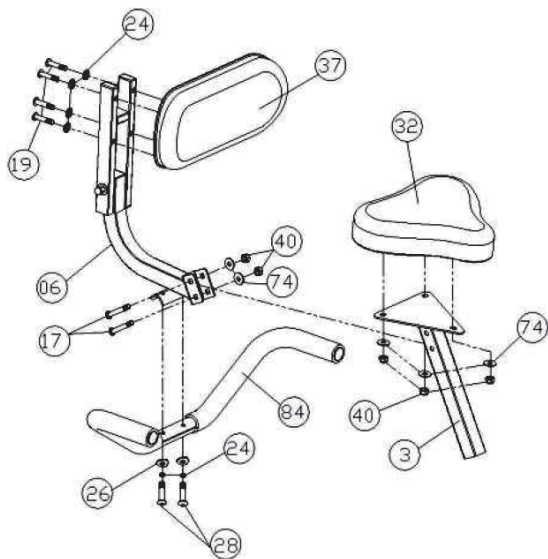
Attach the handle bar (4) to the main frame by screw (28), spring washer (24) and curved washer (26) with holes and tighten. Insert console (11) to table board and align with screw (22) and tighten with wrench. Connect the console wire (82) and pulse sensor (83) to back of the console (11).

4



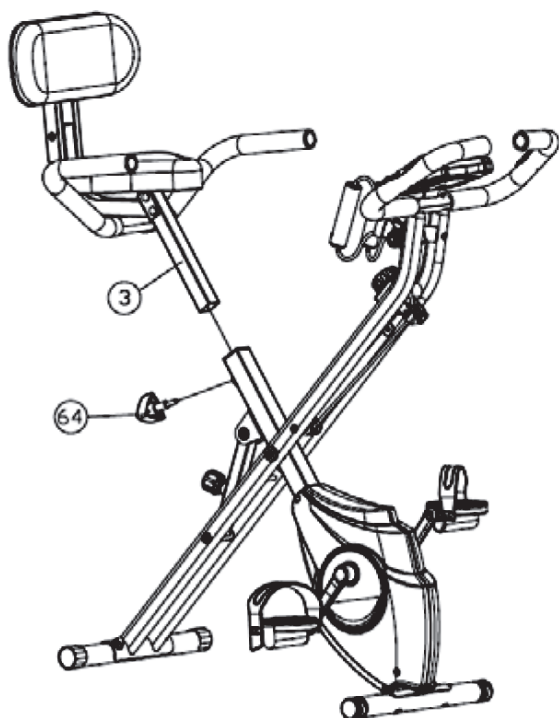
Fix the pedal (70L) which is marked "L" on the crank marked "L" with spanner tightly anticlockwise, then fix the pedal (70R) which is marked "R" on the crank marked "R" with spanner tightly by clockwise.

5



Fix the seat (32) to the seat post (3) with nylon nut (40) and washer (74). Align screw (28) with the hole of rear handle bar (84), tighten securely with spring washer (24) and curved washer (26). Align screw (19) with the hole of backrest (37), through spring washer (24) and tighten securely. Back rest is connected with the seat tightly through nylon nut (40), washer (74) and bolt (17).

6



Attach the seat post (3) to the main frame, choose a suitable height, then fasten the seat adjusting knob (64).

Note: When adjusting the height of the seat post, the maximum insert depth of mark line cannot be higher than the edge of bushing.

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.

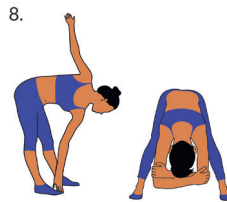
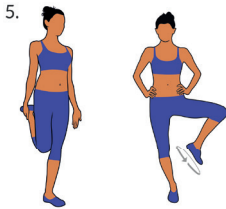
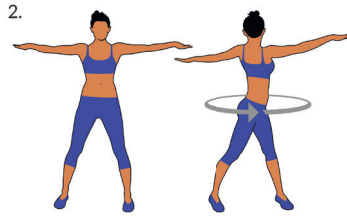
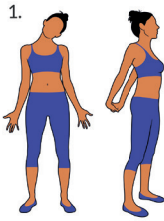
Eating and Drinking

- 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 CapitalSports training routine:

1. Tilt the head sideways, slowly alternating from right to left. Then mobilize your shoulders (circular movements and shrugging the shoulders).
2. Turn the hips while the arms are stretched out. The feet are not firmly fixed to the ground (the ankles follow the body's rotation).
3. Bend to the side and raise one arm straight up. Stay in this position for several seconds on each side.
4. Bend to the side and raise both arms above your head with palms together. Again, remain on each side for several seconds. The exercise is now a bit more intense with the second arm joining.
5. Stand on one leg and hold the instep of the other foot with your hand. Mobilize it so as to stretch the thigh lightly. If necessary, hold onto something to keep your balance. Stand on one leg and trace a circle with your foot in the air in both directions (counter clockwise and clockwise).
6. Put one leg forward and with your arms support the weight of your upper body on your thigh. Position your legs so as to provide a stretch for the rear leg's calf muscles.
7. Repeat the previous exercise with more distance between your feet. The stretch will now be more intense.
8. Bend forward while keeping your legs straight and alternatingly touch each hand to the opposite foot. Finally, let yourself hang down and relax.

DISPLAY AND KEY FUNCTIONS

Time (TIME)	00:00 - 99:59
Speed (SPD)	0 - 99.9 km/h (mph)
Distance (DIST)	0 - 999.9 km (mi)
Calorie (CAL)	0 - 9999 kcal
Odometer (ODO)	0 - 999.9 km (mi)
Pulse (PUL)	40 - 240 BPM

Key Functions

MODE/SELECT/RESET	This key lets you to select and lock on to a particular function you want.
SET	Can to proceed the data establish for "TIME" "DISTANCE" "CALORIES".
LÖSCHEN (RESET)	The key to reset the value to zero by pressing the key.

OPERATION AND FUNCTIONS

Auto on/off

The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.

The system turns off automatically when the speed has no signal input or on key are pressed for approximately 4 minutes.

Reset

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

Mode

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

Time:

Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working me will be shown when starting exercise.

Speed:

Press the MODE key until the pointer advanced to SPEED. The current speed will be shown.

Distance:

Press the MODE key until the pointer advanced to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.

Calorie:

Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when displayed will be shown.

Odometer (if have):

Press the MODE key until the pointer advanced to ODOMETER. The total accumulated distance will be shown.

Pulse (if have):

Press the MODE key until the pointer advance to PULSE, User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact parts (or put ear-clip to ear), and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

Scan:

Automatically display changes every 4 seconds.

Battery:

If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

TRAINING VIA KINOMAP APP

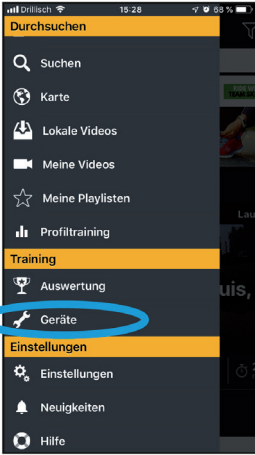
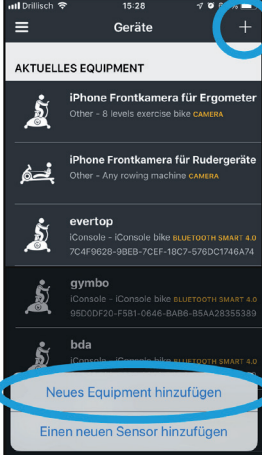
Kinomap turns your bike trainer, exercise bike, treadmill or rowing machine into a powerful and fun fitness device.

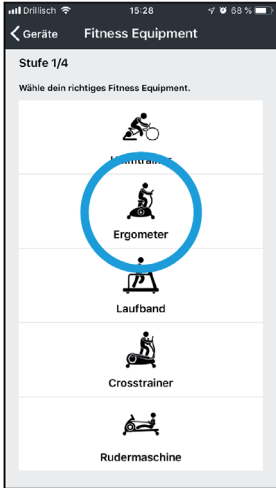
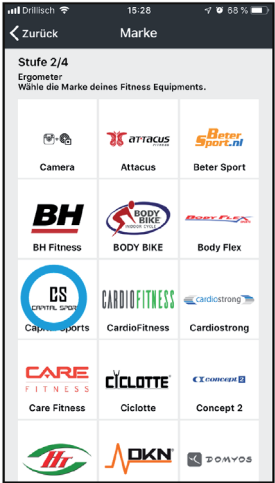
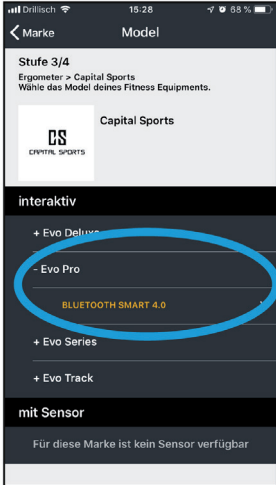
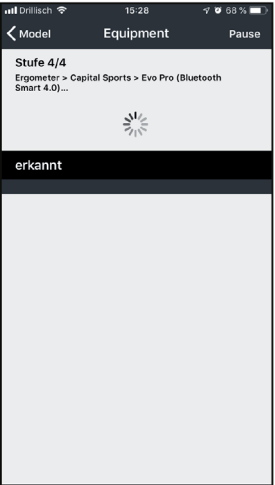
Choose a video and train on the Kinomap app. Watch your icon progress on the map as you follow the video. The app will change incline or resistance on your equipment to follow each video you choose in real time.

Join for FREE and get started now!



How to connect to Kinomap

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

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

ICONSOLE+ APP

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



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

CARE AND MAINTENANCE

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

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

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

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

DECLARATION OF CONFORMITY

**Manufacturer:**

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

Importer for Great Britain:

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

Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Azura M3 Pro Smart is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10039907

For Great Britain: Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Azura M3 Pro Smart is in compliance with the relevant statutory requirements. The full text of the declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10039907

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 siguiente código QR para tener acceso al manual de instrucciones más actualizado y a información adicional sobre el producto.



ÍNDICE

Indicaciones de seguridad	54
Piezas del aparato	56
Montaje	58
Calentamiento antes del entrenamiento	67
Consola y funciones de teclas	69
Funcionamiento	69
Entrenamiento con kinomap app	71
Aplicación iconsole+	73
Cuidado y mantenimiento	74
Retirada del aparato	75
Declaración de conformidad	75

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10032961, 10032962
Suministro eléctrico (ordenador)	220-240 V ~ 50/60 Hz

INDICACIONES DE SEGURIDAD

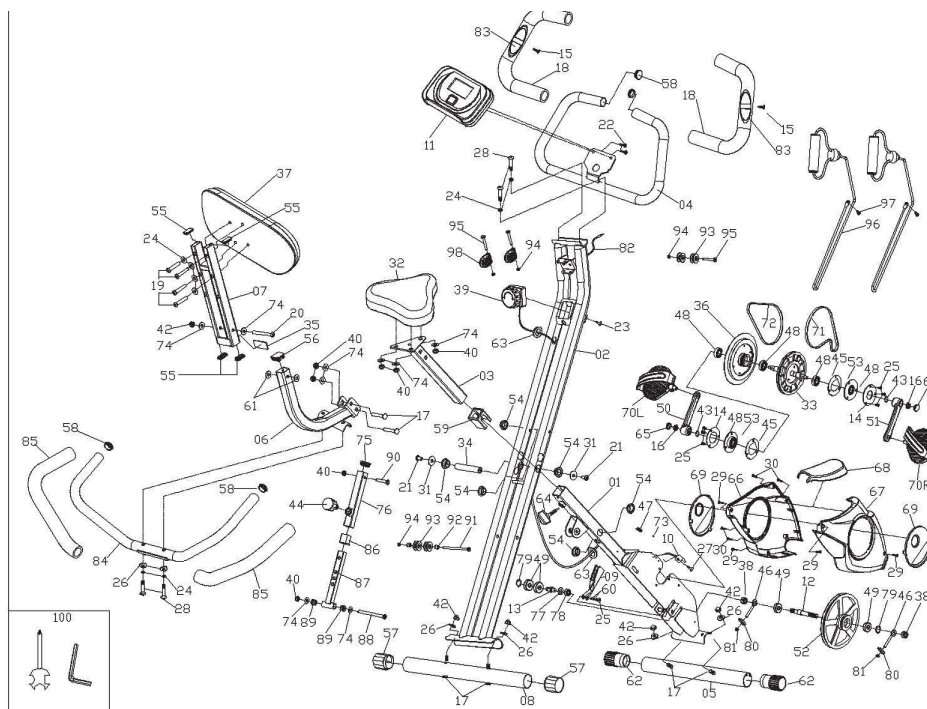
Lea con detenimiento las instrucciones antes de uso del aparato y consérvelas para consultas posteriores. Las características del producto pueden variar ligeramente de las características que aparecen en las ilustraciones. El fabricante podrá realizar modificaciones sin previo aviso.

- Conserve este manual de instrucciones en un lugar seguro y guárdelo para usos posteriores.
- Monte el aparato primero y luego utilícelo cuando haya leído todo el manual de instrucciones. Solo se puede garantizar la seguridad y eficacia del aparato si este se ha montado correctamente y el mantenimiento y uso son los idóneos. Dentro de su responsabilidad se encuentra garantizar que todos los usuarios del aparato estén informados de las indicaciones de seguridad y aviso.
- El aparato debe colocarse sobre una superficie estable y recta para poder utilizarse de un modo seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. La distancia de seguridad en torno al aparato debe ser al menos 0,5 m.
- Antes de utilizar el programa de entrenamiento, consulte un médico para asegurarse de que no tiene ningún problema físico ni de salud que ponga en peligro su salud o su seguridad o que le impida utilizar el aparato correctamente. El consejo de su médico es necesario si toma medicamentos para la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si aparece alguno de los siguientes síntomas: Dolores/presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si se encuentra en alguno de esos estados, consulte inmediatamente a un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No se entrene justo después de las comidas.
- El aparato podrá ser montado solamente por adultos. Mantenga a los niños y mascotas alejados del aparato.
- Este aparato debe emplearse exclusivamente en entornos domésticos.

Nota: Peso máximo del usuario: 100 kg.

- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- El aparato no es apto para un uso terapéutico. Solo debe emplearse para los ejercicios descritos en las instrucciones.
- Utilice siempre calzado y ropa de deporte cuando utilice el aparato. Evite la ropa suelta, ya que esta podría engancharse, o aquella ropa que no le permita libertad total de movimientos.
- Mantenga la espalda recta durante el entrenamiento.
- Antes de utilizar el aparato, compruebe que los manillares, el sillín y las tuercas y pernos estén en su sitio.
- Observe la posición máxima de las piezas ajustables y no sobrepase la marca „Stop“, pues se generaría un riesgo.
- Utilice el aparato solamente como se indica. Si durante el montaje o la comprobación detecta piezas defectuosas o durante el uso nota ruidos extraños procedentes del aparato, detenga inmediatamente su uso. Vuelva a utilizar el aparato cuando se haya solucionado el problema.
- A la hora de levantar o desplazar el aparato, tenga especial cuidado para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento que protejan la espalda y busque ayuda de una segunda persona.
- Todas las piezas móviles (p. ej. pedales, manillares, sillín, etc.) deben pasar un mantenimiento semanal. Examínelos antes de su uso. Si detecta algo dañado o suelto, repárelo o fíjelo inmediatamente. Continúe utilizando el aparato solamente cuando este se encuentre en buen estado.
- Tenga cuidado con el fallo en el sistema de rueda libre, donde podría generarse un riesgo serio.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de fuentes de calor.
- No coloque ningún objeto en los orificios del aparato.
- Apague el aparato y desconecte el enchufe antes de limpiar o mover el aparato. Limpie el exterior del aparato con un paño húmedo y un limpiador neutro. En ningún caso utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares que no estén atemperados, como garajes, porches, baños o al aire libre.
- Utilice el aparato solamente según se describe en estas instrucciones.
- Una reparación incorrecta y modificaciones estructurales (p. ej. desmontar o sustituir piezas originales) supone un riesgo para el usuario del aparato.
- El disco volante alcanza temperaturas muy elevadas durante su uso.
- Active el botón de bloqueo si no utiliza el aparato.

PIEZAS DEL APARATO





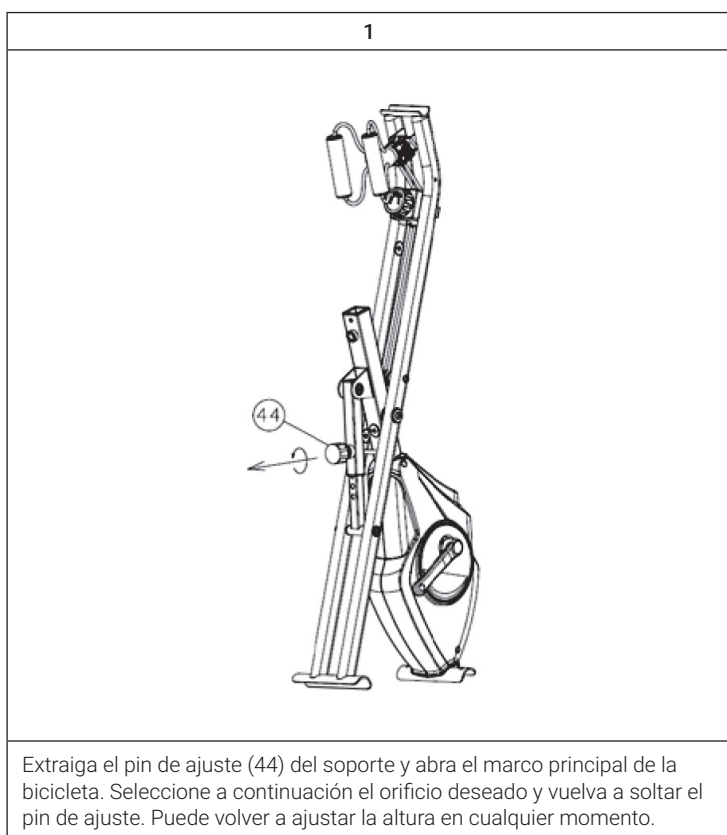
Núm.	Nombre/característica	Uds.	Núm.	Nombre/característica	Uds.
1	Estructura principal	1	14	Tapa del rodamiento	2
2	SopORTE	1	15	Tornillo 4.2*15	2
3	SopORTE para el sillín	1	16	Tuerca M10xP1.25	2
4	Manillar	1	17	Tornillo M8x48	6
5	Estabilizador delantero	1	18	Espuma	2
6	Tubo curvado	1	19	Tornillo M8x45	4
7	Respaldo de la barra fija	1	20	Tornillo M8x76	1
8	Estabilizador trasero	1	21	Tornillo M8x15	2
9	Placa magnética	1	22	Tornillo M8x15	2
10	Cable del sensor	1	23	Tornillo M5x20	1
11	Consola	1	24	Arandela grower	6
12	Polea guía	1	25	Tornillo M6x12	7
13	Rodamiento estático	1	26	Arandela curvada	8

Núm.	Nombre/característica	Uds	Núm.	Nombre/característica	Uds
27	Tornillo M4x10	1	64	Botón	1
28	Tornillo M8x40	2	65	Cubierta de la biela	2
29	Tornillo ST4.2x19	4	66	Tapa izquierda	1
30	Tornillo ST4.2x20	4	67	Cubierta derecha	1
31	Arandela	2	68	Tapa delantera	1
32	Asiento	1	69	Cubierta pequeña	2
33	Rueda principal de la correa	1	70	Pedales L&R	1
34	Eje giratorio	1	71	Correa 240	1
35	Arandela	1	72	Correa 230	1
36	Volante	1	73	Enchufe	1
37	Respaldo	1	74	Arandela	9
38	Tuerca hexagonal	2	75	Tapón cuadrado	1
39	Botón de configuración	1	76	Soportes regulables	1
40	Tuerca de nylon M8	7	77	Arandela	1
41	Eje de tubo	1	78	Tuerca de nylon	1
42	Tuerca de unión M8	5	79	Eje con el muelle	1
43	Eje con el muelle	7	80	Placa	2
44	Pin de ajuste	1	81	Tuerca de nylon	2
45	Placa fija	2	82	Cable de la consola	1
46	Tornillo	2	83	Pulsómetro	2
47	Resorte de compresión	1	84	Manillar trasero	1
48	Rodamiento 6003	2	85	Espuma	2
49	Rodamiento 6000	4	86	Cojinete	1
50	Biela (L)	1	87	Postes de ajuste	1
51	Biela (R)	1	88	Tornillo	1
52	Ruedas guía	1	89	Cojinete de rotación	1
53	Base del rodamiento	2	90	Tornillo	2
54	Cojinete del eje	6	91	Tornillo	1
55	Tapón del tubo	4	92	Enchufe	1
56	Tapón del tubo	1	93	Ruedas	2
57	Tapones para el estabilizador trasero	2	94	Tuerca de nylon	4
58	Tapón	4	95	Tornillo	3
59	Cojinetes	1	96	Pieza de expansión	2
60	Arandela curvada	2	97	Tornillo	2
61	Arandela de nylon	2	98	Posición fijo de la rueda	2
62	Cubierta de la rueda delantera	2	100	Herramienta	2
63	Cubierta	3			

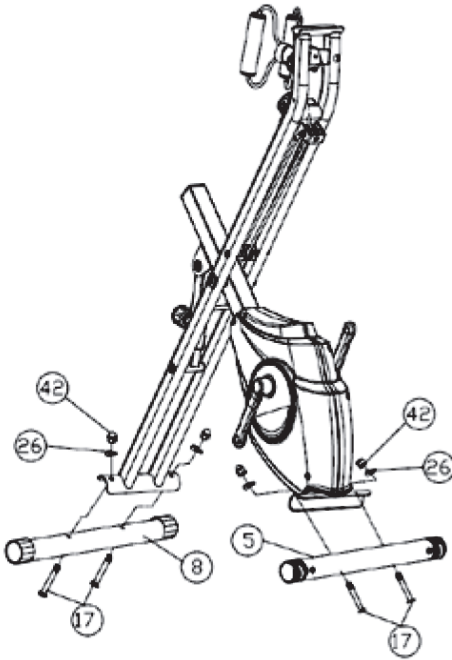
MONTAJE

Herramientas incluidas en el envío:

	
Tensor	Llave hexagonal



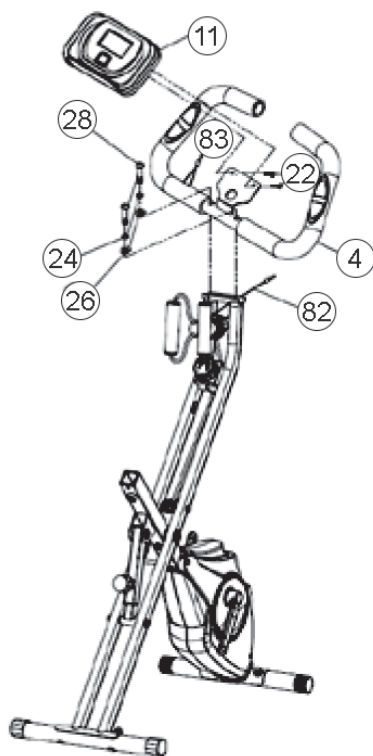
2



Fije el estabilizador delantero (5) al marco principal. Apriete los tornillos (17) con la llave hexagonal. Fije a continuación el estabilizador trasero (8) con tornillos (17), arandelas (8) y tuercas de unión (42). Utilice una llave para apretar los tornillos.

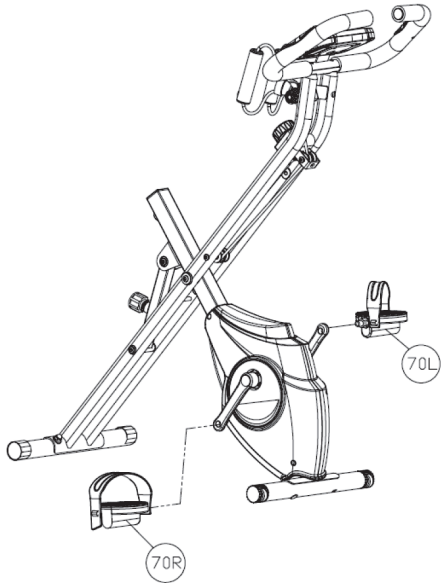
Nota: El estabilizador trasero dispone de ruedas de transporte. También puede intercambiar los estabilizadores si desea que las ruedas se sitúen en la parte trasera.

3



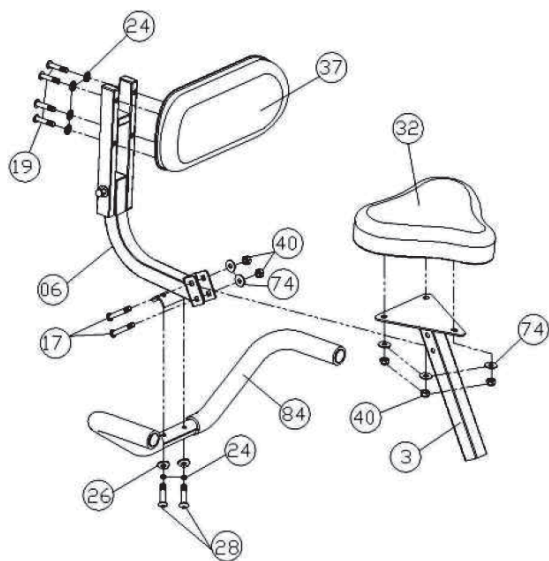
Fije el manillar (4) con tornillos (28), arandelas grower (24) y arandelas curvadas (26) al marco principal y apriete los tornillos. Coloque la consola (11) sobre el soporte y fíjela con tornillos (22). Una el cable de la consola (82) y el pulsómetro (83) a la parte trasera de la consola (11).

4



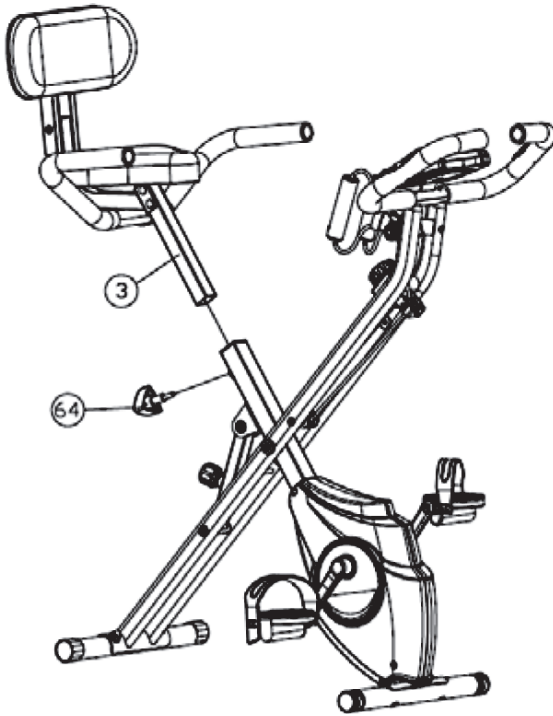
Fije el pedal (70L) identificado con la „L“ en el sentido contrario de la agujas del reloj con la llave. Fije el pedal (70R) identificado con la „R“ en el sentido de la agujas del reloj con la llave.

5



Fije el sillín (32) con tuercas de nylon (40) y arandelas (74) al soporte del sillín (3). Coloque los tornillos (28) en los orificios del manillar (84) y fije el manillar con arandelas grower (24) y arandelas curvadas (26). Coloque los tornillos (19) en los orificios del respaldo (37) y fíjelo con arandelas grower (24). Para finalizar, monte el asiento con tuercas de nylon (40), arandelas (74) y tornillos (17).

6



Fije el soporte del sillín (3) a la estructura principal, elija la altura adecuada y fije a continuación la el pin (64).

Nota: A la hora de ajustar el soporte del sillín, la línea de marca de la altura máxima no debe superior el canto del tubo del sillín.

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).

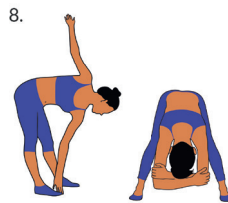
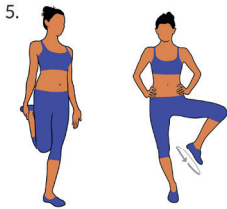
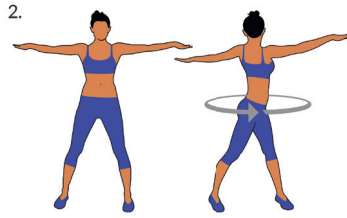
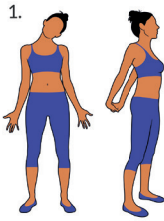
Comida y bebida

- 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 CapitalSports.

1. Inclíne la cabeza lateralmente, moviéndola despacio de derecha a izquierda. Además, movilice los hombros (movimiento circular y contracción de los hombros).
2. Gire la cadera con los brazos extendidos. Los pies no están fijos al suelo (las articulaciones del pie acompañan la torsión del cuerpo).
3. Doble la cadera con un brazo extendido hacia arriba. Manténgase en esa posición unos segundos para cada lado.
4. Flexione la cadera con ambos brazos unidos hacia arriba. Manténgase también en esta posición para que el ejercicio sea un poco más intenso, ya que el segundo brazo participa.
5. Colóquese sobre una pierna y agarre el empeine con la mano. Aquí moviliza la articulación del pie y estira ligeramente los muslos. Sosténgase igualmente para mantener el equilibrio. Manténgase sobre una pierna y gire el pie en círculos en ambas direcciones.
6. Coloque una pierna adelante y apóyese con el tronco en el muslo. Aquí moviliza, además de las articulaciones de la rodilla y el pie, la musculatura interior de la pantorrilla.
7. Repita el ejercicio del punto 6 con la diferencia de que ahora debe dar un paso mayor hacia adelante. El movimiento será más intenso.
8. Inclínese con las piernas extendidas hacia adelante y toque alternamente con la mano el pie contrario. Para finalizar, déjese caer hacia abajo de manera relajada.

CONSOLA Y FUNCIONES DE TECLAS

Tiempo (TIME) 00:00 - 99:59	00:00 - 99:59
Velocidad (SPD) 0 - 99.9 km/h (mph)	0 - 99.9 km/h (mph)
Distancia (DIST) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Calorías (CAL) 0 - 9999 kcal	0 - 9999 kcal
Odómetro (ODO) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Pulso (PUL) 40 - 240 BPM	40 - 240 BPM

Fonctions

MODE/SELECT/RESET	Este botón permite seleccionar y activar las distintas funciones.
SET	Con este botón se puede mostrar el tiempo, distancia o calorías.
BORRAR (RESET)	Este botón sirve para restablecer el valor a cero.

FUNCIONAMIENTO

Apagado/encendido automático

El aparato se enciende automáticamente cuando se pulsa cualquier tecla o se activa el sensor de velocidad mediante el movimiento de los pedales.

El sistema se apaga solo cuando el sensor de velocidad no recibe ninguna señal o se pulsa la tecla „ON” durante aprox. 4 segundos.

Restablecer

El aparato completo se puede restablecer cambiando las pilas o pulsando el botón „MODE” durante aprox. 3 segundos.

Modo

Puede seleccionar entre el modo „SCAN” y „LOCK”. Si no quiere usar el modo „SCAN”, pulse el botón „MODE” tan pronto como su indicador deseado aparezca en la pantalla para mantenerlo.

Tiempo:

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „TIME“. El tiempo total aparecerá al final del entrenamiento.

Velocidad:

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „SPEED“. Ahora se muestra la velocidad actual.

Distancia:

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „DISTANCE“. La distancia recorrida durante su entrenamiento se mostrará.

Calorías:

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „CALORIE“. Se muestran las calorías quemadas.

Odómetro (si disponible):

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „ODOMETER“. La distancia total recorrida por usted con la bicicleta se le mostrará.

Pulso:

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „PULSE“. El pulso actual del usuario se mostrará en pulsaciones por minuto. Para la medición del pulso coloque las palmas de la mano en los puntos de contactos designados en el manillar y espere 30 segundos para una medida precisa (o fije el clip en su oreja).

SCAN:

La visualización cambia automáticamente cada 4 segundos.

BATTERY:

Cuando se muestre „Battery“ en la pantalla, significa que debe cambiar las pilas del ordenador.

ENTRENAMIENTO CON KINOMAP APP

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

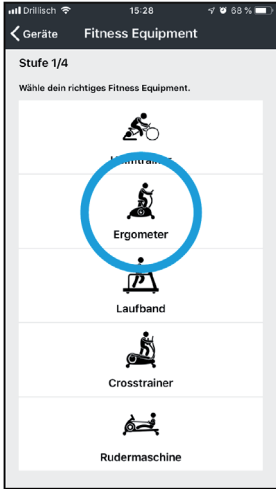
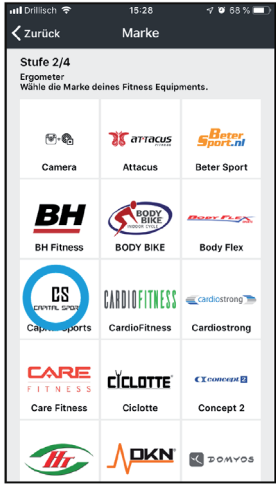
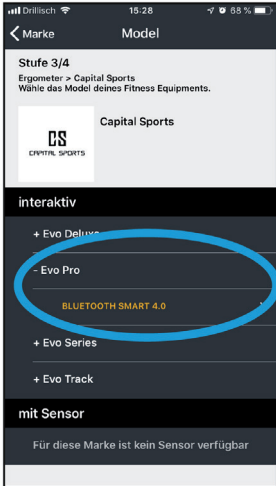
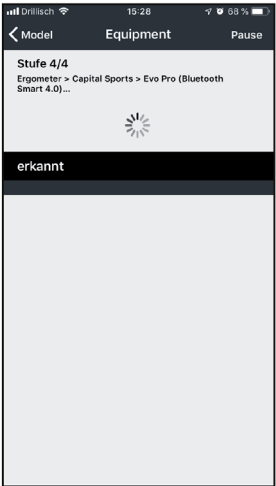
Elige un vídeo y entrena en la aplicación Kinomap. Observe el progreso de su símbolo en el mapa mientras sigue el vídeo. La aplicación cambia la inclinación o resistencia de tu equipo para que puedas entrenar en tiempo real a cualquiera que elijas.

Regístrate gratis y empieza ahora!



Cómo conectarse a Kinomap

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

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

APLICACIÓN ICONSOLE+

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



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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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

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

RETIRADA DEL APARATO



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

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

**Fabricante:**

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

Importador para Gran Bretaña:

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

Por la presente, Chal-Tec GmbH declara que el tipo de equipo radioeléctrico Azura M3 Pro Smart es conforme con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: use.berlin/10039907

Chère cliente, cher client,

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

**SOMMAIRE**

Consignes de sécurité	78
Pièces de l'appareil	80
Assemblage	82
Aperçu de l'entraînement cardio	88
Échauffement avant l'entraînement	91
Console et fonctions des touches	93
Utilisation des fonctions	93
Entraînement avec l'appli kinomap	95
Application iconsole+	97
Entretien et maintenance	98
Conseils pour le recyclage	99
Déclaration de conformité	99

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10032961, 10032962
Alimentation (de l'ordinateur de bord)	220-240 V ~ 50/60 Hz

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

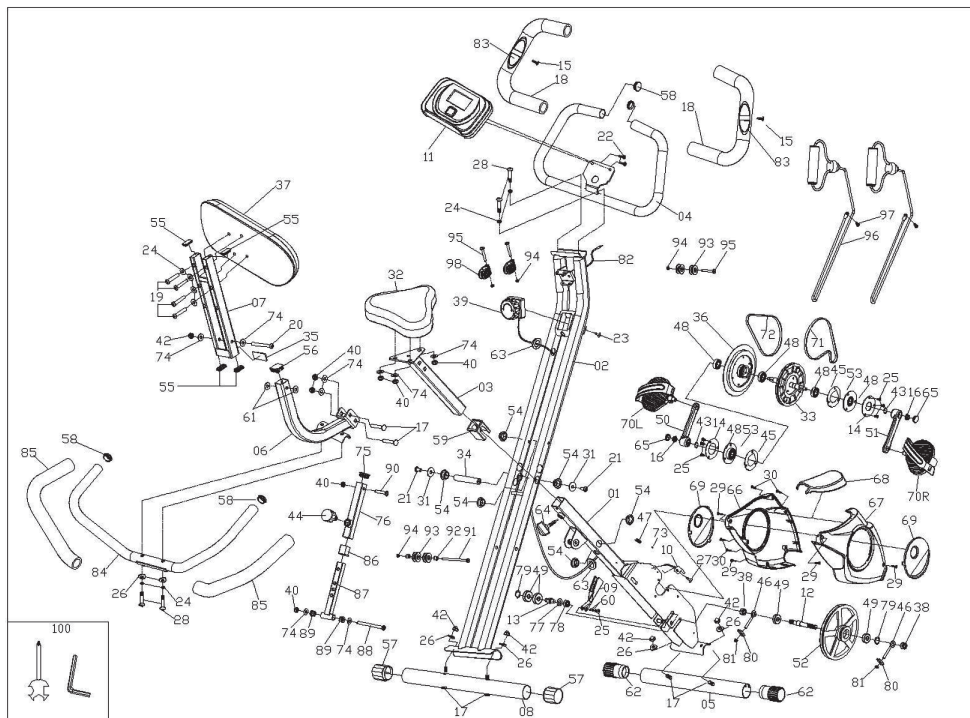
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le constructeur est susceptible de procéder à des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir y accéder à tout moment.
- N'assemblez pas l'appareil avant d'avoir lu complètement le 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'emploi.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et de niveau pour une utilisation sûre. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans un environnement humide tel qu'une piscine, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,5 mètre.
- Avant d'utiliser les programmes d'entraînement, consultez un médecin pour vérifier que vous n'avez pas de 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 incorrect 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 nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez obligatoirement 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.

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

- 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 qui pourraient se coincer dans l'appareil ou les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez le dos droit pendant votre entraînement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale des pièces réglables de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop”, car cela représente un danger.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins prévues. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des sons étranges provenant de l'appareil en cours d'utilisation, arrêtez immédiatement de l'utiliser. 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 le dos. Utilisez toujours des techniques de levage qui préservent le dos et, si nécessaire, faites-vous aider d'une seconde personne.
- Tous les équipements mobiles (pédales, poignées, selles, etc.) doivent être entretenus chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si une pièce est cassée ou desserrée, réparez ou serrez immédiatement la pièce concernée. Vous ne devez continuer à utiliser l'appareil qu'après l'avoir remis en état d'origine.
- Faites attention au système de roue libre car son absence représente un risque sérieux.
- Gardez 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 détergent 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.
- Toute réparation incorrecte ou modification structurelle (telle que le retrait ou remplacement des pièces d'origine) peut 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.

PIÈCES DE L'APPAREIL

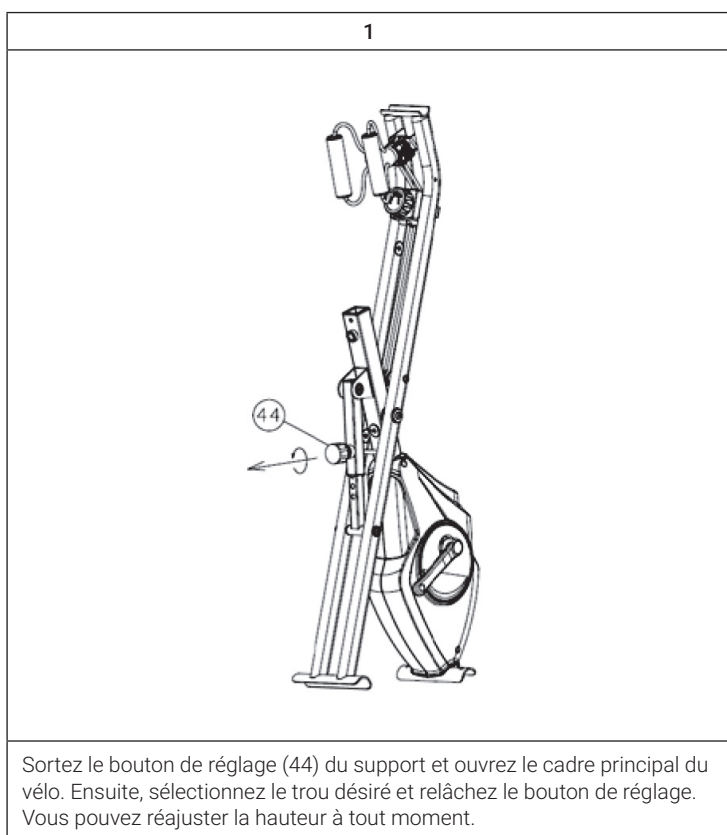
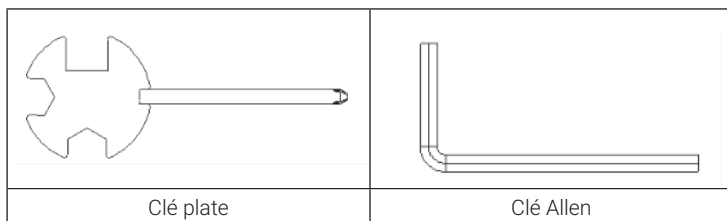


N°	Nom / caractéristique	nb.	N°	Nom / caractéristique	nb
1	Cadre principal	1	14	Cache du roulement	2
2	Tube de support	1	15	Vis Ø4.2*15	2
3	Support de selle	1	16	Ecrou M10*P1.25	2
4	Guidon	1	17	Vis M8*48	6
5	Stabilisateur avant	1	18	Mousse	2
6	Tube courbé	1	19	Vis M8*45	4
7	Dossier tube fixe	1	20	Vis M8*76	1
8	Stabilisateur arrière	1	21	Vis M8*15	2
9	Panneau magnétique	1	22	Vis M8*15	2
10	Câble du capteur	1	23	Vis M5*20	1
11	Console	1	24	Rondelle élastique	6
12	Roue d'entraînement	1	25	Vis M6*12	7
13	Roulement de la roue d'entraînement	1	26	Rondelle bombée	8

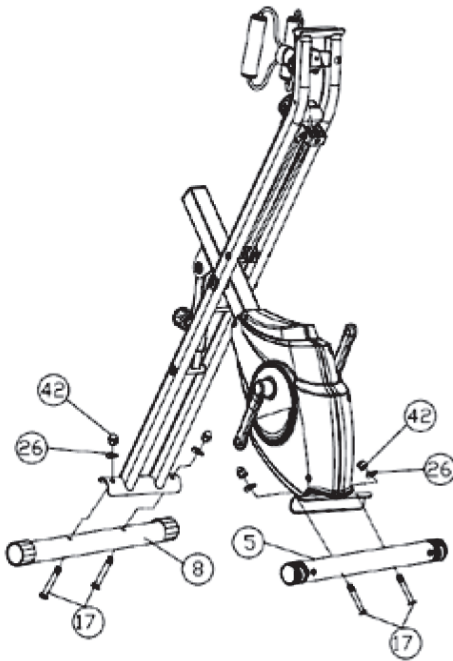
N°	Nom / caractéristique	nb.	N°	Nom / caractéristique	nb.
27	Vis M4*10	1	64	Bouton	1
28	Vis M8*40	2	65	Cache de la manivelle	2
29	Vis ST4.2*19	4	66	Cache de gauche	1
30	Vis ST4.2*20	4	67	Cache de droite	1
31	Rondelle	2	68	Cache frontal	1
32	Siège	1	69	Petit cache	2
33	Poulie de courroie principale	1	70	Pédale L/R	1
34	Axe de rotation	1	71	Courroie 240	1
35	Rondelle	1	72	Courroie 230	1
36	Volant d'inertie	1	73	Fiche	1
37	Dossier	1	74	Rondelle	9
38	Écrou à six pans	2	75	Embout carré	1
39	Bouton de réglage	1	76	Support réglable	1
40	Écrou de nylon M8	7	77	Rondelle	1
41	Tube de l'essieu	1	78	Écrou de nylon	1
42	Écrou borgne M8	5	79	Axe du ressort	1
43	Axe du ressort	7	80	Tableau	2
44	Bouton de réglage	1	81	Écrou de nylon	2
45	Plaque fixe	2	82	Câble de la console	1
46	Vis	2	83	Capteur de rythme cardiaque	2
47	Ressort de compression	1	84	Guidon arrière	1
48	Roulement 6003	2	85	Mousse	2
49	Roulement 6000	4	86	Manchon	1
50	Manivelle (L)	1	87	Montant d'ajustement	1
51	Manivelle (R)	1	88	Vis	1
52	Rouleau de guidage	1	89	Manchon rotatif	1
53	Siège de palier	2	90	Vis	2
54	Manchon d'axe	6	91	Vis	1
55	Bouchon de tube	4	92	Fiche	1
56	Bouchon de tube	1	93	Rouleau	2
57	Bouchon de tube pour stabilisateur arrière	2	94	Écrou de nylon	4
58	Embout	4	95	Vis	3
59	Manchons	1	96	Expandeur	2
60	Rondelle ondulée	2	97	Vis	2
61	Rondelle en nylon	2	98	Assise fixe du rouleau	2
62	Cache avant	2	100	Outil	2
63	Cache	3			

ASSEMBLAGE

Outillage fourni :



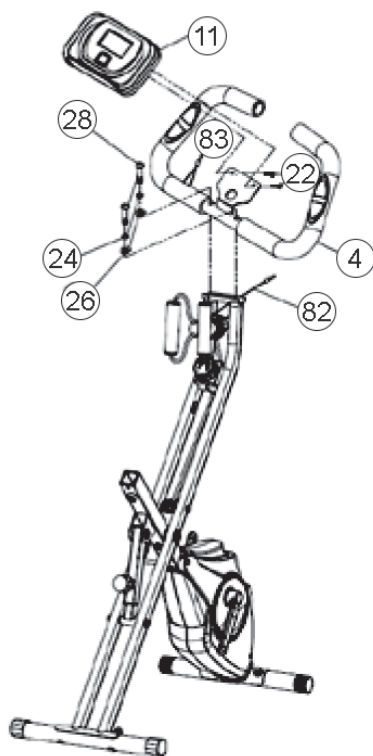
2



Fixez le stabilisateur avant (5) au cadre principal. Serrez les vis (17) avec la clé Allen. Puis fixez le stabilisateur arrière (8) avec les vis (17), les rondelles (8) et les écrous-bornes (42). Utilisez la clé Allen pour serrer.

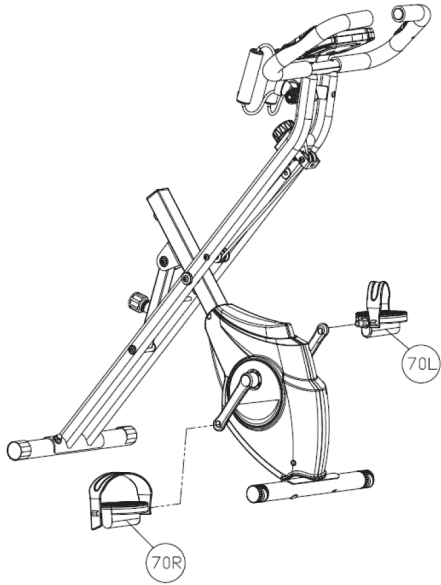
Remarque : Le stabilisateur avant possède des roues de transport. Vous pouvez également échanger les stabilisateurs si vous préférez avoir les roulettes à l'arrière.

3



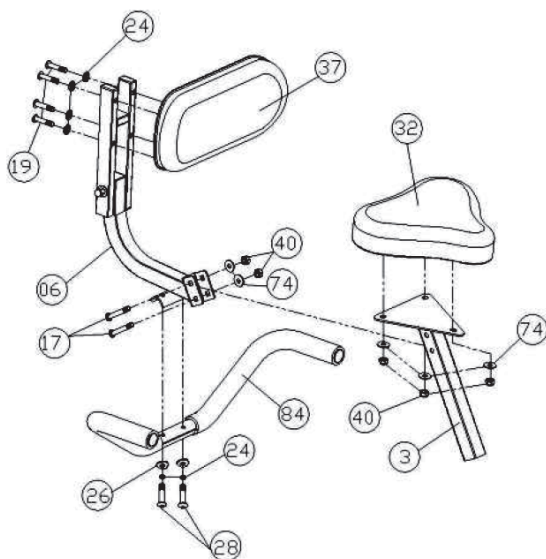
Fixez le guidon (4) au cadre principal avec les vis (28), les rondelles élastiques (24) et les rondelles bombées (26) et serrez les vis. Placez la console (11) sur le support et fixez avec des vis (22). Branchez le câble de la console (82) et le capteur de rythme cardiaque (83) à l'arrière de la console (11).

4



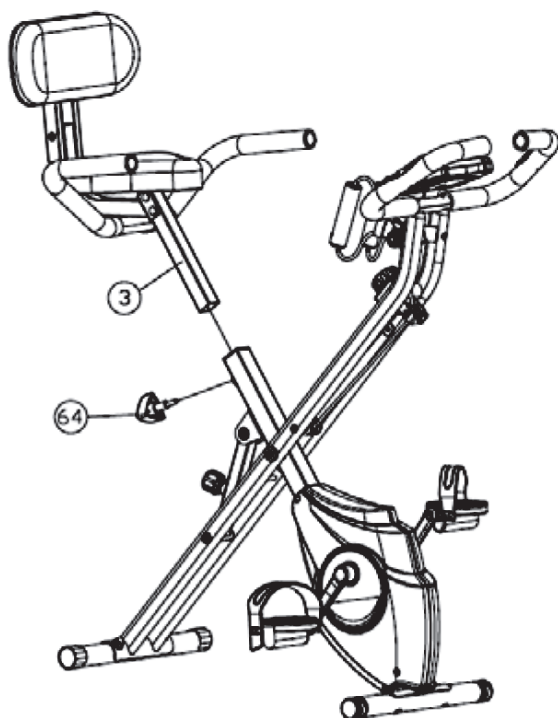
Fixez la pédale (70L) marquée "L" avec la clé dans le sens antihoraire.
Ensuite, fixez la pédale (70R) marquée "R" à la manivelle dans le sens des
aiguilles d'une montre avec la clé.

5



Fixez le siège (32) avec des écrous en nylon (40) et des rondelles (74) sur la tige de selle (3). Alignez la vis (28) avec les trous sur le guidon (84) et fixez le guidon avec les rondelles élastiques (24) et les rondelles incurvées (26). Alignez les vis (19) avec les trous du dossier (37) et fixez le dossier avec les rondelles élastiques (24). Enfin, montez le siège avec des écrous en nylon (40), des rondelles (74) et des vis (17).

6



Fixez la tige de selle (3) au cadre principal, sélectionnez une hauteur appropriée, puis fixez le bouton (64).

Remarque : Lors du réglage de la hauteur de la tige de selle, la ligne de marquage de hauteur maximale ne doit pas dépasser le bord du tube de selle.

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

Un entraînement cardio régulier est idéal pour stimuler le système cardiovasculaire (cœur et respiration). Vous améliorez votre condition physique, perdez du poids et brûlez des graisses. Il s'agit également de l'entraînement recommandé lorsque l'on veut maigrir. Pendant l'entraînement vous brûlez d'abord du glucose, puis les graisses stockées dans le corps avec les exercices.

Un entraînement cardio intensif (par ex l'entraînement par intervalles, ou avec une résistance importante et sur une longue durée) exige un effort important et outre l'endurance, cela développe aussi la musculature. En général, on peut dire : plus vous vous entraînez régulièrement, plus votre entraînement 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.

Un entraînement optimal comprend une phase d'échauffement (1), une phase de cardio-training plus intensive (2) et la phase finale de récupération (3). Si vous voulez progresser ou brûler des calories, vous devez passer par ces 3 phases et faire de l'exercice pendant au moins 20-30 minutes sur l'ergomètre.

1. Phase d'échauffement

Commencez toujours votre entraînement avec peu de résistance. Une phase d'échauffement de 5 à 10 minutes est importante car vos muscles ont besoin d'être chauffés. Surtout pendant la phase d'échauffement, vous devriez donner le temps à votre système circulatoire et musculaire de se préparer à l'entraînement suivant. En tant que débutant, vous pouvez vous entraîner les 3 premières minutes au niveau le plus facile et augmenter progressivement en fonction de vos sensations personnelles.

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, en faisant varier les stimulations.

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

Zone d'entraînement aérobie

Dans cette zone, vous améliorez votre système cardiovasculaire et brûlez les graisses.

Malgré l'effort léger et l'augmentation de la fréquence cardiaque, la respiration plus profonde, l'échauffement et la transpiration légère, vous ne vous sentez pas trop éprouvé, la respiration n'est pas accélérée de manière significative, vous pouvez toujours vous entretenir avec quelqu'un sans essoufflement, et vous sentez que vous pourriez supporter cet exercice assez longtemps sans être épuisé. C'est comme quand vous montez une côte facilement.

Les muscles et le cœur travaillent plus intensément et peuvent tirer la majeure partie de vos besoins énergétiques de l'oxygène de la production d'énergie aérobie. La production anaérobie d'énergie est également active dans une faible mesure, mais seulement tant que l'acide lactique qu'elle est simultanément dégradé. C'est dans cette zone d'entraînement aérobie que vous devriez faire la majeure partie de votre entraînement.

Si vous continuez à augmenter l'exigence, vous finirez par arriver à une limite où la production d'énergie basée sur l'oxygène ne suffit plus pour augmenter la production d'énergie, de sorte que la partie de production d'énergie anaérobie augmente proportionnellement. Vous entrez maintenant dans la zone d'entraînement anaérobie.

Zone d'entraînement anaérobie

Dans cette zone, vous améliorez votre performance et votre vitesse. Dès que vous augmentez votre entraînement dans cette phase, l'effort de mouvement devient beaucoup plus fatigant, en raison de l'élévation du niveau de lactate, vous commencez à transpirer davantage, la respiration s'accélère et au bout d'un certain temps, selon vos conditions d'entraînement, vous fatiguez vos muscles, vous vous sentez complètement épuisé et ne pouvez pas continuer à ce rythme.

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

De cette manière, vous pourrez augmenter votre entraînement de mois en mois, notamment en prolongeant la phase d'entraînement cardio ou en utilisant un niveau de résistance plus élevé ou un entraînement par intervalles plus exigeant.

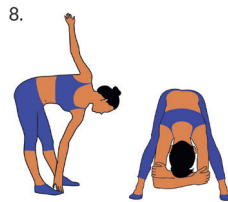
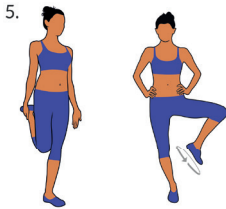
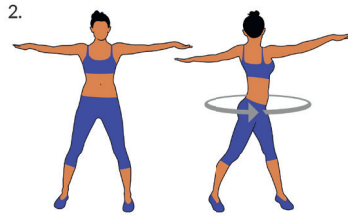
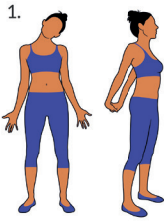
Manger et boire

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

Avant la séance il est préférable de manger des glucides, comme ceux que l'on trouve dans le riz et les pâtes, car ils fournissent une quantité importante d'énergie au corps.

Après la séance vous devez „refaire le plein“ avec des protéines présentes 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



Exécutez les exercices d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. Vous mobilisez ainsi vos articulations et activez votre musculature.

Si vous vous sentez mal à l'aise avec certains mouvements ou si vous ressentez de la douleur, sautez cet exercice et convenez d'un échauffement spécifique avec votre médecin ou votre entraîneur.

Chaque mouvement devrait être répété quelques fois (droite et gauche) pour que vous puissiez commencer à vous relaxer en cardio training.

Consacrez environ 5 minutes pour exécuter la routine d'exercices CapitalSports suivante :

1. Inclinez la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche. Puis mobilisez les épaules (mouvements circulaires et des haussements d'épaules). Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).
2. Pliez les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position quelques secondes de chaque côté.
3. Pliez les hanches, les deux bras rejoints en haut. Ici encore vous restez dans cette position de chaque côté, l'exercice est maintenant un peu plus intensif car le seconde bras travaille également.
4. Tenez-vous sur une jambe et tenez le cou-de-pied avec votre main. Vous mobilisez ici votre cheville et étirez légèrement la cuisse. Si nécessaire, préparez-vous à garder votre équilibre. Restez sur une jambe et tournez la cheville en cercle dans les deux sens.
5. Mettez une jambe en avant et reposez-vous avec le haut de votre corps sur votre cuisse. En plus des genoux et des chevilles, vous mobilisez également les muscles du mollet.
6. Répétez l'exercice du point 6. A la différence que vous faites maintenant une grande fente vers l'avant. Le mouvement est maintenant plus intensif.
7. Penchez-vous en avant avec vos jambes droites et touchez alternativement votre pied opposé avec votre main. Enfin, laissez-vous pendre décontracté et détendu.

CONSOLE ET FONCTIONS DES TOUCHES

Temps (TIME) 00:00 - 99:59	00:00 - 99:59
Vitesse (SPD) 0 - 99.9 km/h (mph)	0 - 99.9 km/h (mph)
Distance (DIST) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Calories (CAL) 0 - 9999 kcal	0 - 9999 kcal
Télémètre (ODO) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Rythme cardiaque (PUL) 40 - 240 BPM (pulsations par minute)	40 - 240 BPM

Fonctions

MODE/SELECT/RESET	Sélectionner et activer les fonctions.
SET	Cette touche permet de sélectionner l'élément à afficher : le temps, la distance ou les calories.
SUPPRIMER (RESET)	Cette touche sert à remettre la valeur à zéro.

UTILISATION DES FONCTIONS

Démarrage/arrêt automatique

L'appareil se met en marche automatiquement dès que l'utilisateur appuie sur une quelconque touche ou que le capteur de vitesse est activé par enclenchement de la pédale.

Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur de vitesse ne reçoit plus aucun signal ou que l'utilisateur reste appuyer pendant environ 4 secondes sur la touche « ON ».

Réinitialisation

Pour réinitialiser l'appareil, changer les batteries ou rester appuyer pendant 3 secondes sur la touche « MODE ».

Mode

Il est possible de choisir entre le mode « SCAN » et « LOCK ». Pour ne pas utiliser le mode SCAN, appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que la fonction souhaitée s'affiche en clignotant.

Temps :

Appuyer sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « TIME » s'affiche. Le temps total s'affiche à la fin de la session d'entraînement.

Vitesse :

Appuyer sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « SPEED » s'affiche. La vitesse actuelle s'affiche.

Distance:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "DISTANCE" zeigt . Die zurückgelegte Distanz Ihres Workouts wird Ihnen nun angezeigt.

Calories :

Appuyer sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « CALORIE » s'affiche. Le nombre de calories dépensées s'affiche.

Téléètre (si disponible) :

Appuyer sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « ODOMETER » s'affiche. La distance totale parcourue avec le vélo s'affiche à présent.

Rythme cardiaque :

Appuyer sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « PULSE » s'affiche. Le rythme cardiaque actuel de l'utilisateur s'affiche en pulsations par minute. Pour permettre la mesure du rythme cardiaque, placer la paume de la main sur les deux zones de contact prévues sur le guidon et attendre 30 secondes pour obtenir une donnée précise (ou fixer l'oreillette à son oreille).

Scan:

Sert à varier automatiquement l'affichage toutes les 4 secondes.

Battery:

Lorsque l'indication « Battery » apparaît sur l'écran, cela signifie que les piles de la console doivent être remplacées.

ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLI KINOMAP

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

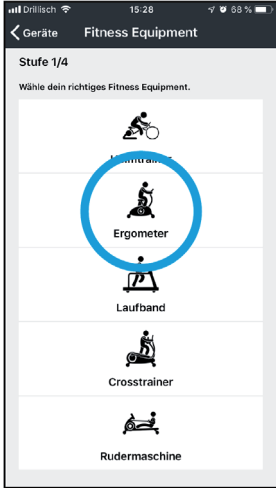
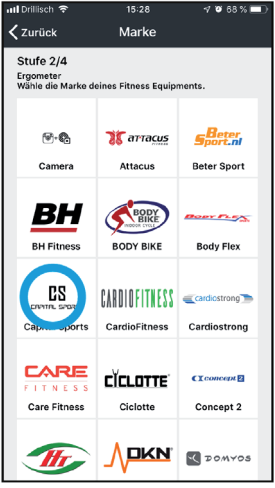
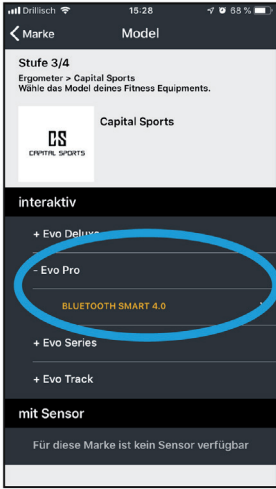
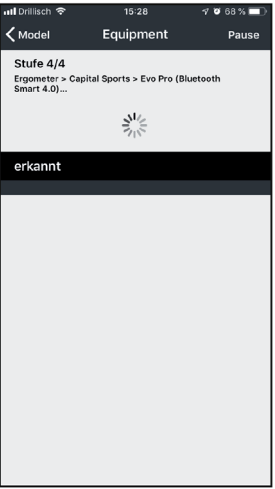
Choisissez une vidéo et entraînez-vous dans l'application Kinomap. Suivez la progression de votre symbole sur la carte en regardant la vidéo. L'application modifie l'inclinaison ou la résistance de votre appareil afin que vous puissiez vous entraîner selon vos choix en temps réel.

Inscrivez-vous gratuitement et commencez maintenant !



Comment se connecter à Kinomap

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

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

APPLICATION ICONSOLE+

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



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

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

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

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

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

**Fabricant :**

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

Le soussigné, Chal-Tec GmbH, déclare que l'équipement radioélectrique du type Azura M3 Pro Smart est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante : use.berlin/10039907

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	102
Componenti del dispositivo	104
Montaggio	106
Descrizione dell'allenamento cardio	112
Riscaldamento prima dell'allenamento	115
Console e funzione dei tasti	117
Utilizzo e funzioni	117
Allenamento tramite l'app kinomap	119
Iconsole+ app	121
Pulizia e manutenzione	122
Smaltimento	123
Dichiarazione di conformità	123

DATI TECNICI

Numero articolo	10032961, 10032962
Alimentazione (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

AVVERTENZE DI SICUREZZA

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

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,5 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 bambini e animali domestici lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.



Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 100 kg.

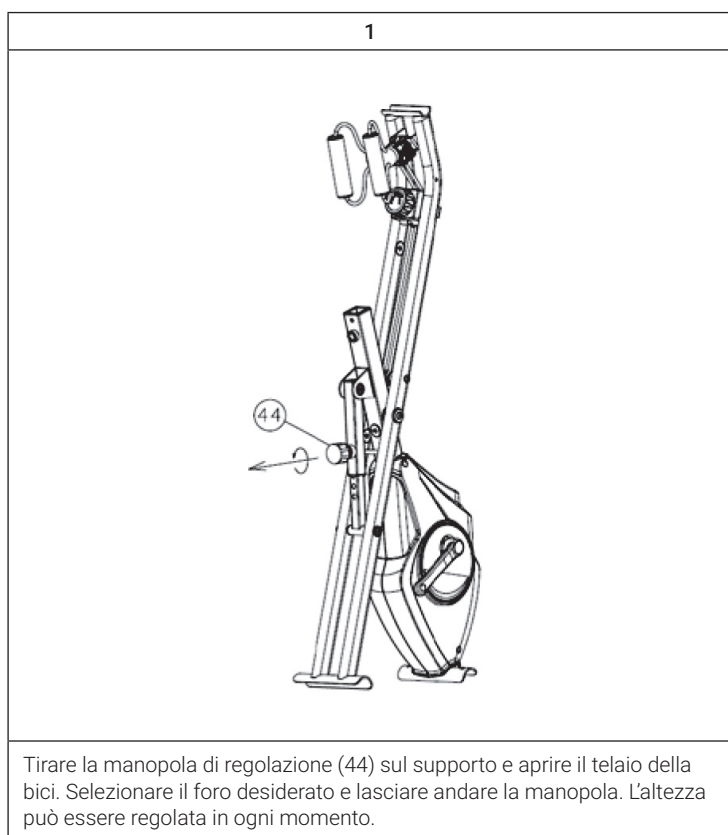
- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena diritta 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 sistema di moto libero, 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.

N°	Nom / caractéristique	nb.	N°	Nom / caractéristique	nb.
27	Vite M4*10	1	64	Manopola	1
28	Viti M8*40	2	65	Coperture pedivella	2
29	Viti ST4,2*19	4	66	Copertura sinistra	1
30	Viti ST4,2*20	4	67	Copertura destra	1
31	Rondelle	2	68	Coperchio frontale	1
32	Sella	1	69	Piccole coperture	2
33	Ruota della cinghia principale	1	70	Pedale L/R	1
34	Asse di rotazione	1	71	Cinghia 240	1
35	Rondella	1	72	Cinghia 230	1
36	Volano	1	73	Spina	1
37	Schienale	1	74	Rondelle	9
38	Dadi esagonali	2	75	Tappo di chiusura quadrato	1
39	Manopola di regolazione	1	76	Paletto di sostegno regolabile	1
40	Dadi in nylon M8	7	77	Rondella	1
41	Tubo dell'asse	1	78	Dado in nylon	1
42	Dadi autobloccanti M8	5	79	Asse con molla	1
43	Assi con molla	7	80	Pannelli	2
44	Manopola di regolazione	1	81	Dadi in nylon	2
45	Pannelli fissi	2	82	Cavo consolle	1
46	Viti	2	83	Sensori battito cardiaco	2
47	Molla di compressione	1	84	Manubrio posteriore	1
48	Cuscinetti 6003	2	85	Schiuma espansa	2
49	Cuscinetti 6000	4	86	Boccola	1
50	Leva (L)	1	87	Paletto di regolazione	1
51	Leva (R)	1	88	Vite	1
52	Rullo di guida	1	89	Boccola di rotazione	1
53	Sedi cuscinetto	2	90	Viti	2
54	Boccole asse	6	91	Vite	1
55	Tappi tubo	4	92	Spina	1
56	Tappo tubo	1	93	Rulli	2
57	Tappi tubo per stabilizzatore posteriore	2	94	Dadi in nylon	4
58	Tappi di chiusura	4	95	Viti	3
59	Bussola	1	96	Espansore	2
60	Rondelle ondulate	2	97	Viti	2
61	Rondelle in nylon	2	98	Sedi dei rulli fisse	2
62	Coperture ruota anteriore	2	100	Utensili	2
63	Coperture	3			

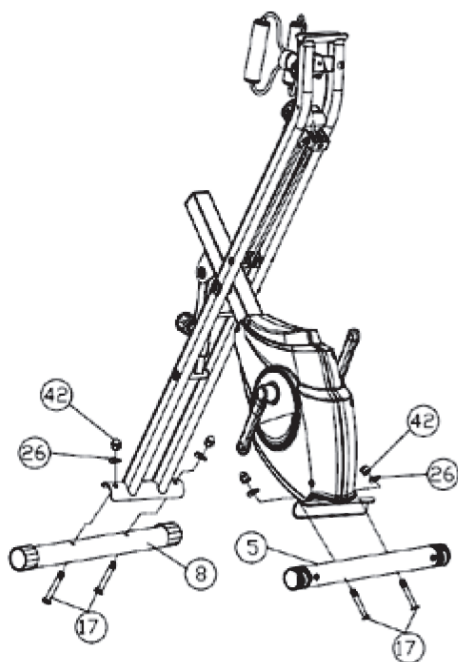
MONTAGGIO

Utensili inclusi in consegna:

	
Utensile di serraggio multiuso	Chiave a brugola



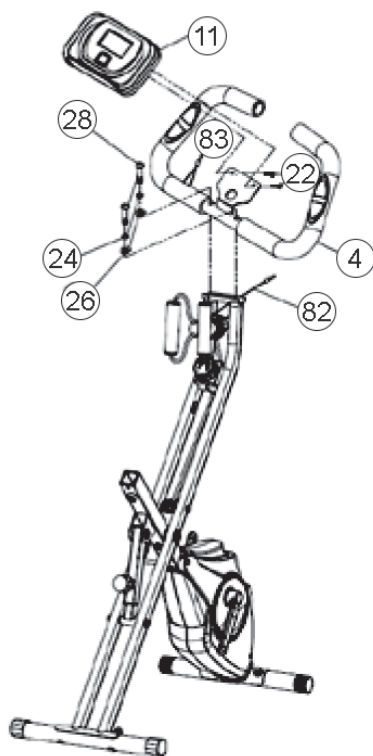
2



Fissare lo stabilizzatore anteriore (5) al telaio principale. Stringere le viti (17) con la chiave a brugola. Fissare poi lo stabilizzatore posteriore (8) con viti (17), rondelle (8) e dadi autobloccanti (42). Utilizzare la chiave a brugola per stringere.

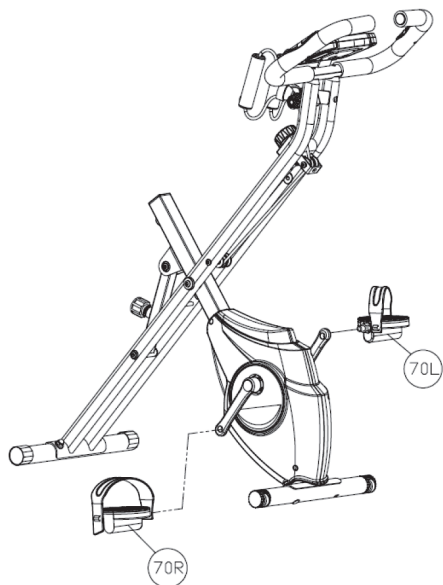
Avvertenza: lo stabilizzatore anteriore è dotato di rotelle per il trasporto. Gli stabilizzatori possono essere scambiati di posizione, se si preferisce avere le rotelle sul lato posteriore.

3



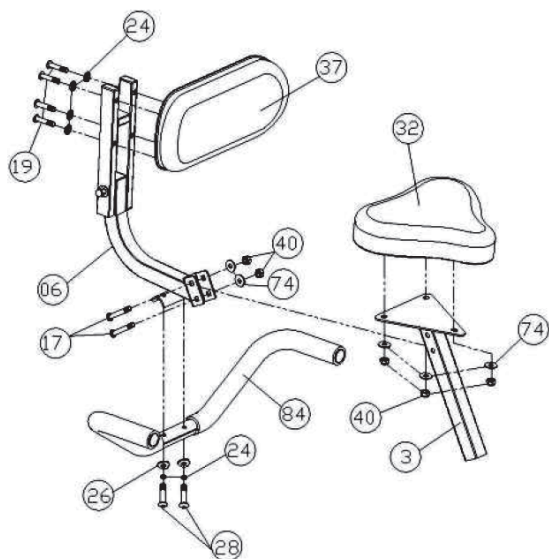
Fissare il manubrio (4) al telaio principale con viti (28), rosette elastiche (24), rondelle curve (26) e stringere le viti. Posizionare la consolle (11) sul supporto e fissarla con viti (22). Collegare il cavo della consolle (82) e il sensore del battito cardiaco (83) al retro della consolle (11).

4



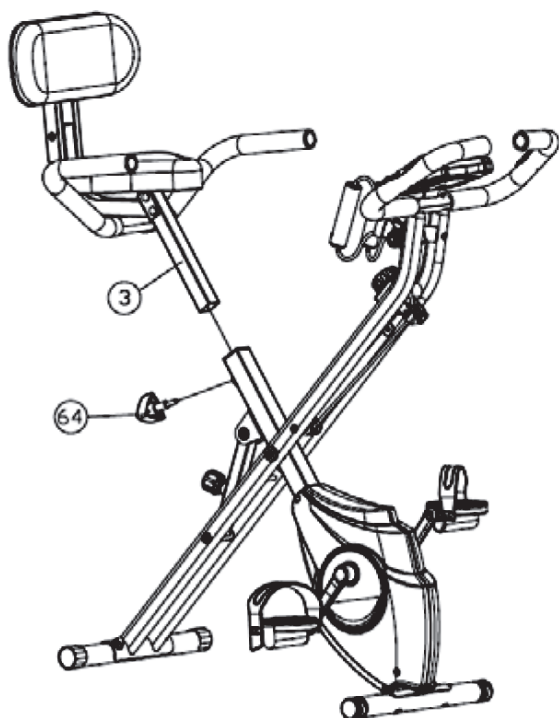
Fissare il pedale sinistro (70L), marchiato con "L", in senso antiorario con la chiave a brugola. Fissare poi il pedale destro (70R), marchiato con "R", alla pedivella in senso orario con la chiave a brugola.

5



Fissare la sella (32) al supporto (3) con dadi in nylon (40) e rondelle (74). Orientare le viti (28) sui fori sul manubrio (84) e fissare il manubrio con rosette elastiche (24) e rondelle curve (26). Orientare le viti (19) sui fori dello schienale (37) e fissare lo schienale con rosette elastiche (24). Montare infine la sella con dadi in nylon (40), rondelle (74) e viti (17).

6



Fissare il supporto della sella (3) al telaio principale, selezionare un'altezza adatta e fissare poi la manopola (64).

Avvertenza: quando si regola l'altezza della sella, la linea che indica l'altezza massima non deve essere più in alto del bordo del tubo della sella.

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

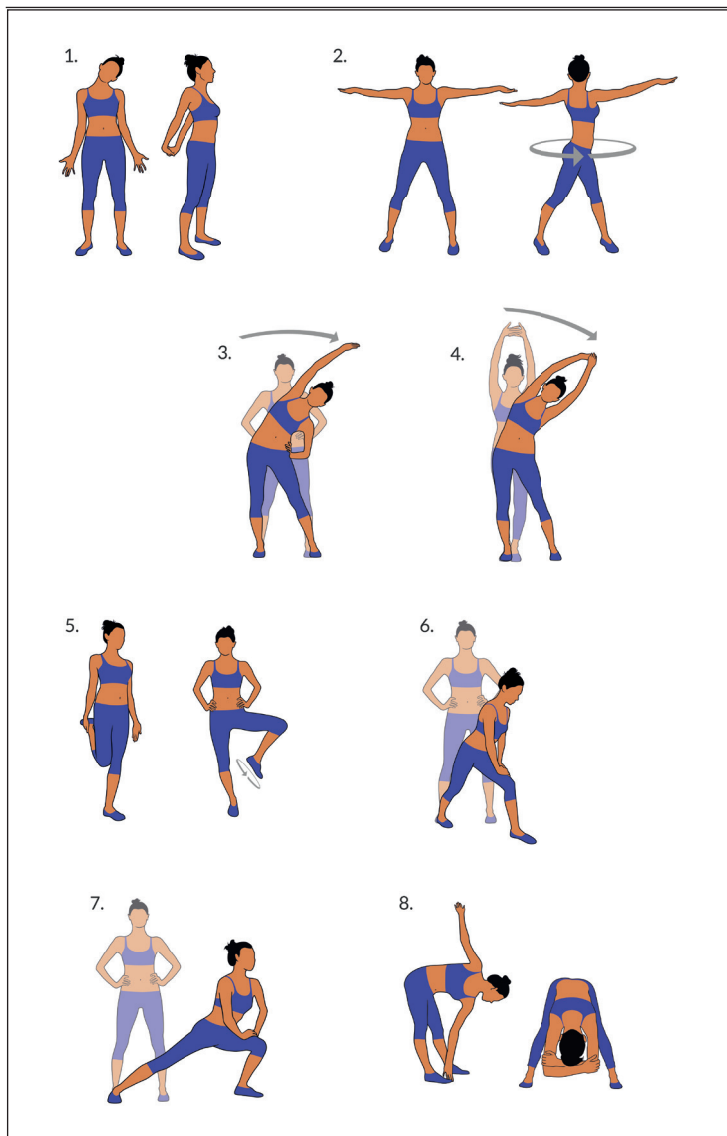
Mangiare e bere

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

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

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

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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

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

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

Calcolare circa 5 minuti per la seguente routine di allenamento

CapitalSports:

1. Piegare lentamente la testa lateralmente, alternando a destra e sinistra. In seguito mobilitare le spalle (movimenti circolari e alzando e abbassando le spalle).
2. Ruotare i fianchi con le braccia distese. I piedi non devono essere fissi al suolo (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).
3. Piegare i fianchi, un braccio disteso verso l'alto. Mantenere questa posizione per alcuni secondi per ogni lato.
4. Piegare i fianchi con entrambe le braccia verso l'alto, tenendo le mani unite. Anche in questo caso mantenere la posizione per ogni lato. Questo esercizio è leggermente più intenso, dato che anche il secondo braccio esercita tensione.
5. Posizionarsi su una gamba e mantenere la tensione della gamba piegata con la mano. In talo modo si mobilita la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, appoggiarsi in modo da non perdere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni.
6. Allungare una gamba in avanti e appoggiarsi con il busto sulla coscia. In tal modo si mobilitano ginocchio, caviglia e polpaccio.
7. Ripetere l'esercizio al punto 6, ma distendendo maggiormente la gamba in avanti. Il movimento risulta più intenso.
8. Piegarsi in avanti con le gambe divaricate e toccare alternativamente con la mano il piede sullo stesso lato. Infine lasciar cadere in avanti il busto in modo rilassato.

CONSOLE E FUNZIONE DEI TASTI

Tempo (TIME) 00:00 - 99:59	00:00 - 99:59
Velocità (SPD) 0 - 99.9 km/h (mph)	0 - 99.9 km/h (mph)
Distanza (DIST) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Calorie (CAL) 0 - 9999 kcal	0 - 9999 kcal
Telemetro (ODO) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Battito cardiaco (PUL) 40 - 240 BPM (pulsazioni al minuto)	40 - 240 BPM

Fonctions

MODE/SELECT/RESET	Selezionare e attivare le funzioni.
SET	Con questo tasto è possibile selezionare il tempo, la distanza o le calorie.
CANCELLARE (RESET)	Questo tasto serve a riportare il valore sullo zero.

UTILIZZO E FUNZIONI

Accensione/spegnimento automatico

Il dispositivo si accende automaticamente non appena si preme un tasto qualsiasi o viene attivato il sensore della velocità muovendo i pedali.

Il sistema si spegne automaticamente quando il sensore della velocità non riceve più alcun segnale oppure si tiene premuto il pulsante „ON” per circa 4 secondi.

Resettare

Il dispositivo può essere resettato cambiando le batterie o tenendo premuto il pulsante „MODE” per circa 3 secondi.

Modalità

È possibile scegliere tra la modalità „SCAN” o „LOCK”. Se non si desidera utilizzare la modalità SCAN, premere il pulsante „MODE” non appena la funzione desiderata appare sul display.

Tempo :

Premere il pulsante „MODE“ finché il display non visualizza „TIME“. Il tempo totale viene visualizzato alla fine dell'allenamento.

Velocità:

Premere il pulsante „MODE“ finché non viene visualizzato „SPEED“. Ora viene visualizzata la velocità attuale.

Distanza:

Premere il pulsante „MODE“ fino a quando sul display appare „SPEED“. Ora viene visualizzata la velocità corrente.

Calorie :

Premere il pulsante „MODE“ fino a quando sul display appare „CALORIE“. Le calorie consumate ora vengono visualizzate.

Telemetro (se disponibile) :

Premere il pulsante „MODE“ fino a quando sul display appare „ODOMETER“. Ora viene visualizzata la distanza totale percorsa.

Battito cardiaco :

Premere il pulsante „MODE“ finché sul display appare „PULSE“. La frequenza cardiaca attuale dell'utente viene ora visualizzata ed espressa in battiti al minuto. Per la misurazione del polso, posizionare i palmi sui due punti di contatto sul manubrio e attendere 30 secondi per un'indicazione precisa (oppure fissare la clip all'orecchio).

Scan:

Indica un cambio automatico del display ogni 4 secondi.

Batteria:

Se sul display appare „Battery“ significa che le batterie del computer devono essere sostituite.

ALLENAMENTO TRAMITE L'APP KINOMAP

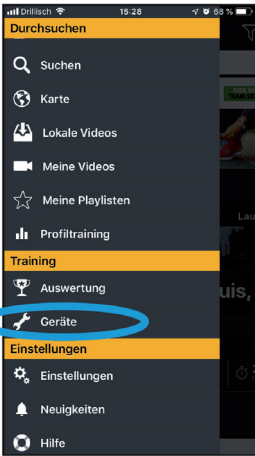
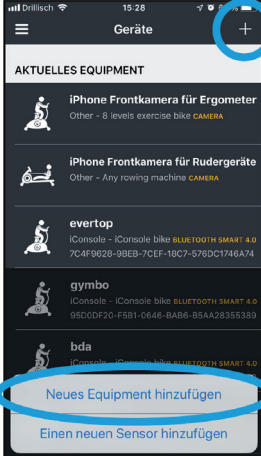
Kinomap trasforma la bicicletta da camera, la cyclette, il tapis roulant o il vogatore in un potente e appassionante attrezzo per l'allenamento.

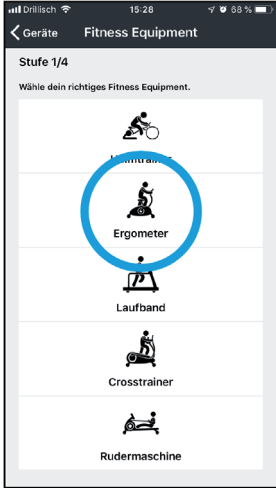
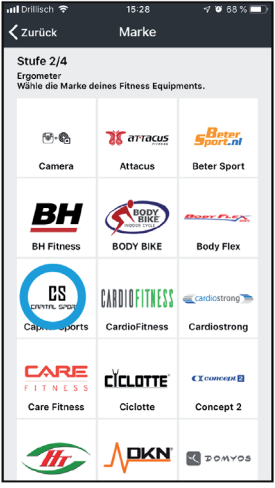
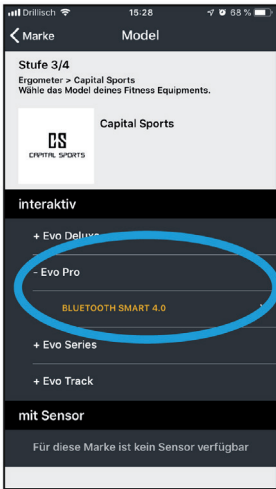
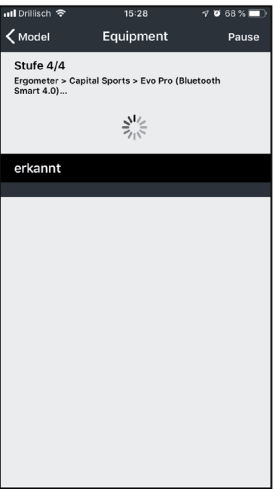
Scegli un video e allenati nell'app Kinomap. Osserva il tuo simbolo che progredisce sulla cartina mentre segui il video. L'app modifica l'inclinazione o il livello d'intensità della tua attrezzatura per farti allenare in tempo reale a ogni video che scegli.

Iscriviti gratuitamente e inizia subito!



Come ci si collega a Kinomap

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

<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p style="text-align: center;">Selezionare il dispositivo adatto (ergometro = bicicletta)</p>	<p style="text-align: center;">Selezionare la marca</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p style="text-align: center;">Selezionare il modello e premere Bluetooth Smart 4.0</p>	<p style="text-align: center;">Si avvia la ricerca del Bluetooth. Aspettare che venga visualizzata la console e selezionarla (il nome di solito è "Console").</p>

ICONSOLE+ APP

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



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

PULIZIA E MANUTENZIONE

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

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

SMALTIMENTO



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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Produttore:**

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

Il fabbricante, Chal-Tec GmbH, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Azura M3 Pro Smart è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: use.berlin/10039907

