



CAPITAL SPORTS

Crius Bluetooth Mini Bike

Fitness-Bike

Exercise Bike

Bicicleta Estática

Vélo d'exercice

Esercizio in bicicletta

10040056

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.



INHALTSVERZEICHNIS

Technische Daten 3
Sicherheitshinweise 4
Geräteübersicht 6
Zusammenbau 8
Die Konsole 11
Cardiotraining im Überblick 15
Aufwärmung vor dem Training 18
Pflege und Wartung 21
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 22
Hinweise zur Entsorgung 24
Konformitätserklärung 24

English 25
Français 45
Italiano 65
Español 85

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10040056
Stromversorgung (Computer)	2 AAA Batterien

**WARNING**

Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet. Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzung oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

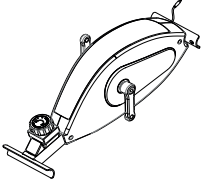
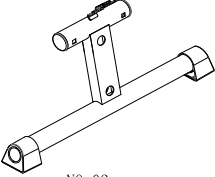
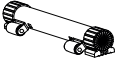



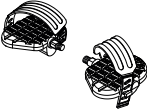

SICHERHEITSHINWEISE

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

- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen, hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder Verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer 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.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z. B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch und körperlich eingeschränkte Menschen dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer für Sie verantwortlichen Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die angegebene Spannung auf der Geräteplakette. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.
- Die Höchstbelastung für dieses Trainingsrad ist 110 kg.

GERÄTEÜBERSICHT

 <p>NO. 01</p>	 <p>NO. 02</p>
 <p>NO. 03</p>	 <p>NO. 04</p>
 <p>NO. 05</p>	 <p>NO. 06</p>
 <p>NO. 13/14</p>	 <p>NO. 15</p>

Nr.	Beschreibung	Anzahl
01	Hauptrahmen	1
02	Vorderes Stützrohr	1
03	Hinteres Stabilisationsrohr	1
04	Konsole	1
05	Lenker	1
06	Konsolenhalterung	1
13/14	Pedal L/R	1/1
15	Mittlerer Sensordraht	1
	Bedienungsanleitung	1
	Komponentenpackung	1

Teilleiste der Komponentenpackung

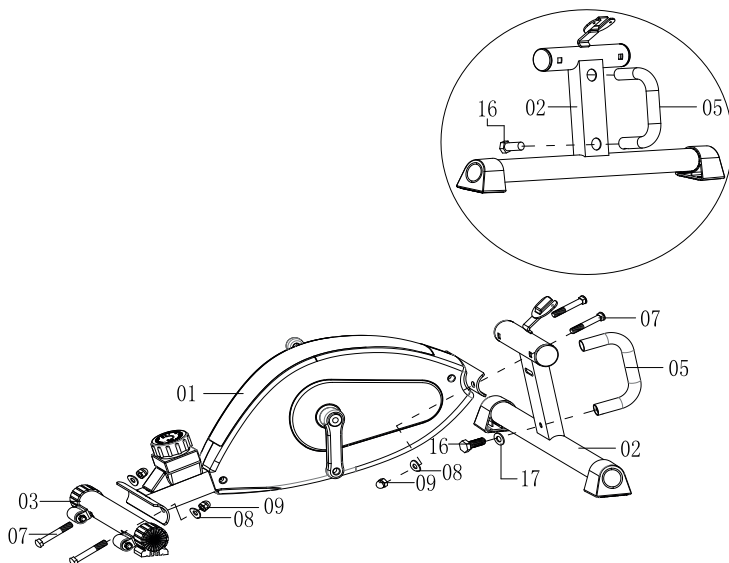
Nr.	Beschreibung	Anzahl	Abbildung
07	Schlossschraube	4	
08	Gewölbte Unterlegscheibe	4	
09	Hutmutter	4	
16	Sechskantschraube	1	
17	Unterlegscheibe	1	
	Schraubenschlüssel	1	

Die oben beschriebenen Teile sind alle Komponenten, die Sie für den Zusammenbau des Geräts benötigen. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, überprüfen Sie alle in der Verpackung enthaltenen Komponenten, um sicherzustellen, dass der Lieferumfang vollständig ist.

ZUSAMMENBAU

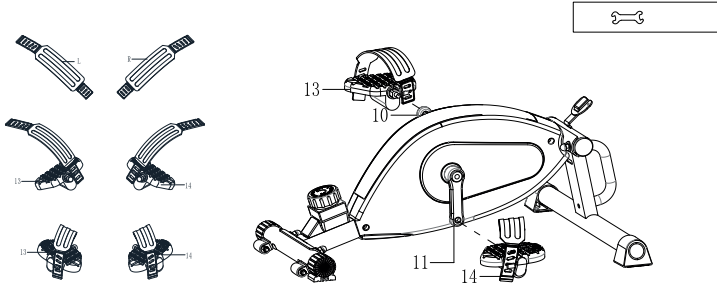
Schritt 1

1. Befestigen Sie den Lenker (05) an den Löchern des vorderen Stützrohrs (02) und ziehen Sie ihn mit einem Satz Sechskantschrauben (16) und Unterlegscheiben (17) fest.
2. Befestigen Sie das vordere Stützrohr (02) und den hinteren Stabilisator (3) am Hauptrahmen (01) und ziehen Sie diese mit zwei Sätzen Schlossschrauben (07), Unterlegscheiben (08) und Hutmuttern (09) fest.



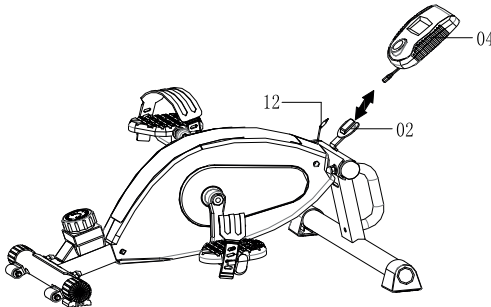
Schritt 2

1. Befestigen Sie den Riemen (L) am linken Pedal (13) und befestigen Sie die andere Seite am entsprechenden Loch des linken Pedals (13). Wiederholen Sie den Vorgang, um den Riemen (R) am rechten Pedal (14) zu befestigen.
2. Befestigen Sie das linke Pedal (13) gegen den Uhrzeigersinn an der linken Kurbel (10).
3. Befestigen Sie das rechte Pedal (14) im Uhrzeigersinn an der rechten Kurbel (11).



Schritt 3

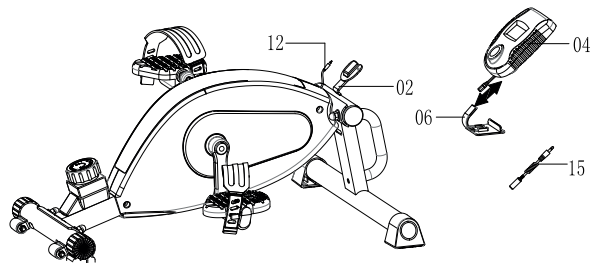
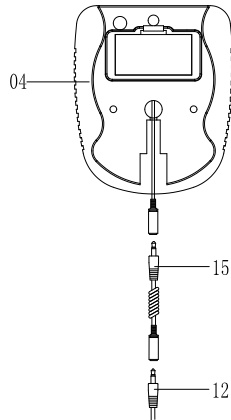
1. Verbinden Sie das untere Sensorkabel (12) mit dem Sensorkabel auf der Rückseite der Konsole (04).
2. Setzen Sie die Konsole (04) in die Halterung des vorderen Stützrohrs (02) ein.



Wenn Sie die Konsole lieber auf einem Tisch oder einer anderen Stelle platzieren möchten, befolgen Sie Schritt 4.

Schritt 4

1. Verbinden Sie die beiden Seiten des mittleren Sensorkabels (15) separat mit dem unteren Sensorkabel (12) und dem Sensorkabel auf der Rückseite der Konsole (04).
2. Stecken Sie die Konsole (04) in die einzelne Konsolenhalterung (06), dann kann die Konsole (04) auf den Tisch oder an einem anderen Ort aufgestellt werden.



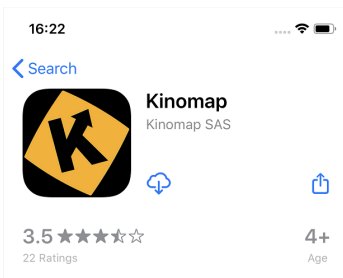
KONTROLLIEREN SIE VOR DER VERWENDUNG DES GERÄTES, OB ALLE SCHRAUBEN UND MUTTERN FEST ANGEZOGEN SIND.

DIE KONSOLE

BT-Funktionen

1. Frequenzbereich: Dieser drahtlose Sender ist ein Bluetooth 4.2 Gerät. Seine Betriebsfrequenz ist 2.4GHZ.
Anforderungen für die Installation der APP auf dem Mobiltelefon:
 - IOS-Handy-System sollte nicht unter Version 7.1 sein und Bluetooth 4.2 unterstützen, iPhone 4s und höher.
 - Für Android ist ein System nicht unter 4.3 erforderlich und das Mobiltelefon muss Bluetooth 4.2 unterstützen.
2. Um sicherzustellen, dass die Datenaufzeichnung auf der Handy-Seite reell und effektiv ist, zeichnet der drahtlose Sender die Daten des Benutzers auf und sendet sie nur an die Handy-APP, wenn der Bluetooth-Computer und das Handy verbunden sind. Verbinden Sie zuerst die APP mit dem Bluetooth-Computer, bevor Sie das Sportgerät starten, um die Richtigkeit und Wirksamkeit der in der Handy-APP aufgezeichneten Daten zu gewährleisten.
3. Der Bluetooth-Computer geht in den Ruhemodus über, wenn er innerhalb von 4 Minuten kein Sportsignal empfängt. Im Ruhemodus ist der Bluetooth-Computer für das Mobiltelefon nicht verfügbar. Wecken Sie den Bluetooth-Computer in dieser Situation mit dem Sportgerät auf, damit er vom Mobiltelefon wieder gefunden werden kann.
4. Wenn der Computer erfolgreich mit der App verbunden ist, schaltet der Computer das Display aus und alle Daten werden in der App angezeigt.
5. Wenn Sie nach dem Verbinden der App den Computer wieder verwenden möchten, müssen Sie die App beenden und das Bluetooth des Mobiltelefons ausschalten.

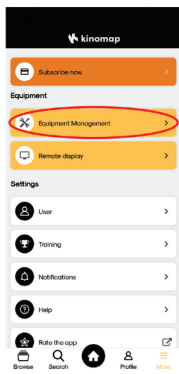
Anweisungen für die App



1. Suchen Sie "KINOMAP" im App-Store oder im Playstore, um die Anwendung herunterzuladen.
2. Nachdem der Download abgeschlossen ist, öffnen Sie die App und registrieren Sie die persönlichen Daten. Schalten Sie das Bluetooth des Mobiltelefons ein, um sicherzustellen, dass der Computer eingeschaltet ist und sich im Aufwachzustand befindet.

1. Sportgeräte wie folgt hinzufügen:

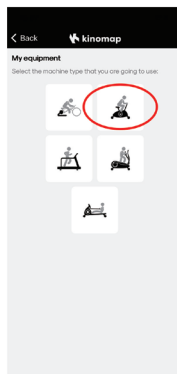
1. "Equipment management"



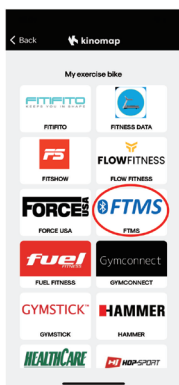
2. "+"



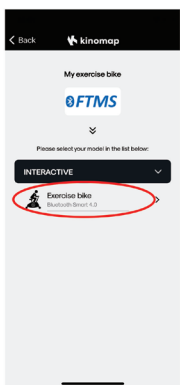
3. "Exercise bike"



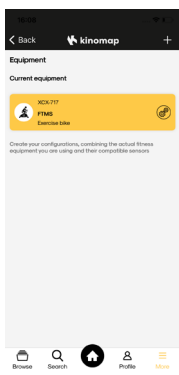
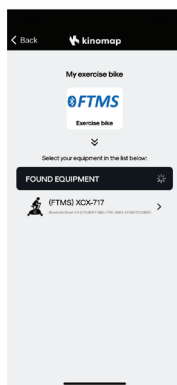
4. "FTMS"



5. "Select model"



6. "Select equipment"



2. Geräte zum Abschließen der Einrichtung hinzufügen, Übung starten!

Computerfunktionen

Funktionstaste

MODE

- Nach unten drücken, um Funktionen auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste für 2 Sekunden nach unten, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen.

Funktionen und Bedienung	
SCAN	Drücken Sie die Taste MODE bis "▼" unter SCAN erscheint. Die Anzeige wechselt durch folgende Funktionen: Time (Zeit), Speed (Geschwindigkeit), Distance (Strecke), calories (Kalorien) und Odometer (Kilometerähler). Jede Anzeige erscheint 5 Sekunden lang.
TIME	Zählen Sie die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende der Übung.
SPEED	Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit. Display current speed.
DISTANCE	Zählen Sie die Entfernung vom Beginn bis zum Ende der Übung.
CALORIES	Zählen Sie die Gesamtkalorien vom Beginn bis zum Ende der Übung.
ODOMETER	Der Monitor zeigt die Gesamtdistanz an. Nachdem die Batterie wieder eingesetzt wurde, wird der Wert auf Null zurückgesetzt.

Hinweise

1. Wenn das Display schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, tauschen Sie die Batterien aus.
2. Die Anzeige schaltet sich automatisch ab, wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird.
3. Das Messgerät schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen. Drücken Sie die Taste Signal ein.
4. Der Monitor beginnt automatisch mit der Berechnung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und hält die Berechnung an, wenn Sie das Training 4 Sekunden lang angehalten haben.

Technische Daten der Konsole

Funktion	Auto-Scan	alle 5 Sekunden
	Zeitmessung	0:00-99:59
	Aktuelle Geschwindigkeit	0,0-99,9 km/h
	Tourlänge	0,0-999,9 km
	Kalorien	0,0-999,9 CAL
	Kilometerzähler	0,0-999,9 km
Batterietyp	2 Stück LR03 (AAA)	
Betriebstemperaturbereich	0 °C - +40 °C	
Lagertemperatur	-10 °C - +60 °C	

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 Laktatspiegels 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 einem 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 den 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 in Reis und 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 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 Aufwärbewegungen 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:



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



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.

5	6
	
<p>Stellen Sie beim Kniebeugen die Füße etwa schulterbreit nebeneinander und senken sie mit gestreckten Armen die Hüfte ab. Versuchen Sie dabei den Rücken gestreckt zu halten.</p>	<p>Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen so hin, dass die Fußsohlen sich berühren. Federn Sie leicht mit den Knien. Hierbei mobilisieren Sie neben den Fußgelenken die gesamte äußere Oberschenkelpartie. Halten Sie hierbei die Fußgelenke bei gestrecktem Rücken.</p>

7

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


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 Altgerätabholung über die Webseite auszuwählen.
- Batterien können überall dort kostenfrei zurückgegeben werden, wo sie verkauft werden (z. B. Super-, Bau-, Drogeriemarkt). Auch Wertstoff- und Recyclinghöfe nehmen Batterien zurück. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Altbatterien in haushaltsüblichen Mengen können Sie direkt bei uns von Montag bis Freitag zwischen 07:30 und 15:30 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

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

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

Hinweis zur Abfallvermeidung

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

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

Importeur für Großbritannien:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

Hiermit erklärt Chal-Tec GmbH, dass der Funkanlagentyp Crius Bluetooth Mini Bike der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: use.berlin/10040056

Dear Customer,

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



CONTENTS

Safety Instructions	26
Product Overview	28
Assembly	30
Console Instructions	33
Overview of Cardio Training	36
Warming Up before a Workout	39
Care and Maintenance	42
Disposal Considerations	43
Declaration of Conformity	43

TECHNICAL DATA

Item number	10040056
Power supply (console)	2 AAA batteries

**WARNING**

This stationary training device is not suitable for high accuracy purposes. The heart rate monitoring system may be faulty. Excessive exercise may result in dangerous injury or death. If your performance deteriorates abnormally, stop training immediately.

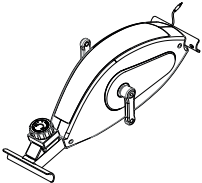
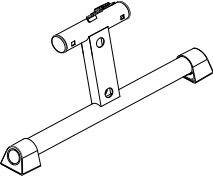
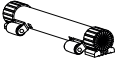



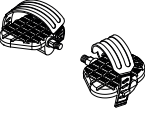

SAFETY INSTRUCTIONS

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







- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment ,or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. always use proper lifting techniques and /or seek assistance if necessary.
- All moveable accessories(e.g. pedal, handlebar, saddle, etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using them only after they return to good conditions.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the bike only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.
- This product is not designed for use by persons (including children) who have reduced physical, sensory or mental capacities or persons with no experience or knowledge, unless they are instructed and supervised in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before use, check the voltage on the device badge. Only connect the device to sockets that correspond to the voltage of the device.
- The maximum load for this training bike is 110 kg.

PRODUCT OVERVIEW

 <p>NO. 01</p>	 <p>NO. 02</p>
 <p>NO. 03</p>	 <p>NO. 04</p>
 <p>NO. 05</p>	 <p>NO. 06</p>
 <p>NO. 13/14</p>	 <p>NO. 15</p>

No.	Description	Quantity
01	Main frame	1
02	Front support tube	1
03	Rear stabilizer tube	1
04	Console	1
05	Handlebar	1
06	Console bracket	1
13/14	Pedal L/R	1/1
15	Middle sensor wire	1
	User manual	1
	Hardware pack	1

Hardware parts list

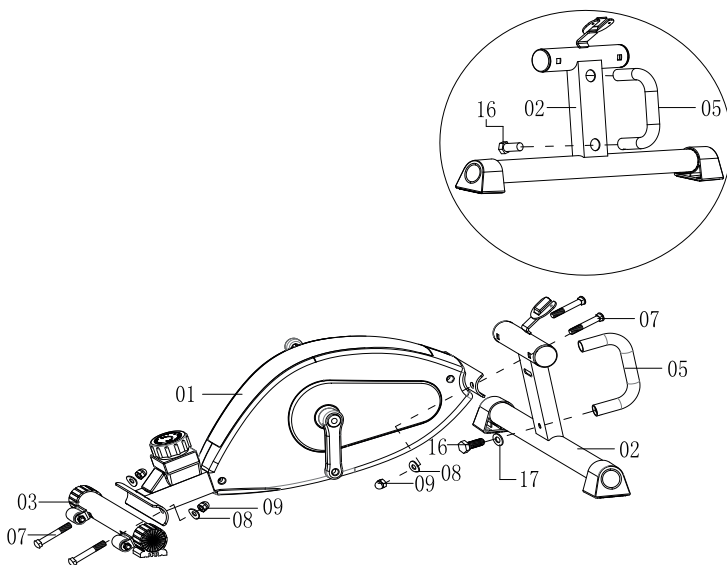
No.	Description	Quantity	
07	Carriage bolt	4	
08	Curve washer	4	
09	Dome nut	4	
16	Hex head bolt	1	
17	Flat washer	1	
	Wrench	1	

Above described parts are all the parts you need to assemble this machine. Before you start to assemble, please check the hardware packing to make sure they are included.

ASSEMBLY

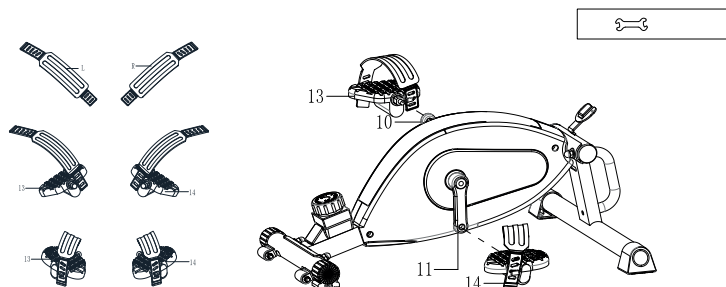
STEP 1

1. Attached handlebar (5) to the holes of front support tube (2) and tighten with one set of hex head bolt (16), flat washer(17).
2. Attached front stabilizer tube (2) and rear stabilizer (3) to main frame (1), and tighten with 2 sets of carriage bolt (7), curve washer (8), and dome nut (9).

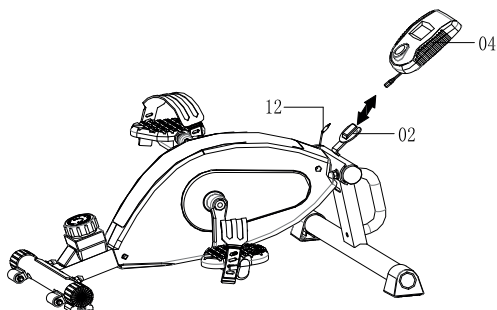


STEP 2

1. Attach the strap (L) on the left pedal (13) and fasten the other side to the appropriate hole of left pedal (13). Repeat to attach strap (R) on right pedal (14)
2. Attach the Left Pedal (13) counterclockwise to the left crank (10).
3. Attach the Right Pedal (14) clockwise to the right crank (11).

**STEP 3**

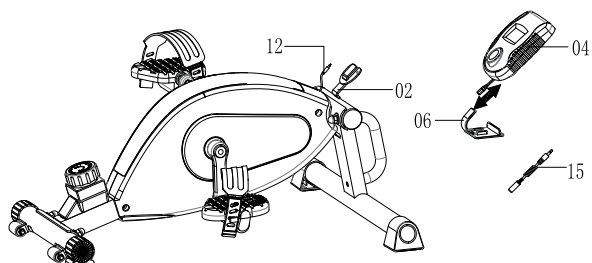
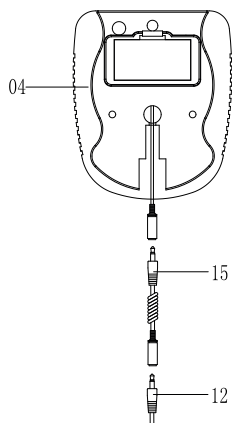
1. Connect the lower sensor wire (12) with the sensor wire from the back of console (4).
2. Insert Console (4) to the bracket of front stabilizer (2).



When you prefer to put the console on the desk or somewhere else, please refer to the following STEP 4

STEP 4

1. Connect the 2 sides of middle sensor wire middle (15) separately with lower sensor wire (12) and the sensor wire from the back of console (04).
2. Insert the console (04) to single console bracket (6), then console (04) can be put on the desk or other place.



CHECK ALL BOLTS AND NUTS ARE TIGHTENED BEFORE USING THE MACHINE.

CONSOLE INSTRUCTIONS

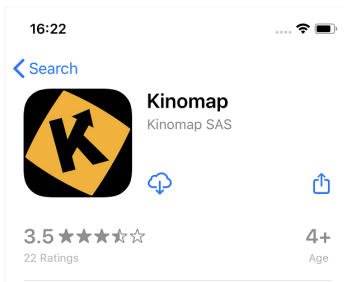
BT functions

1. Working frequency: this wireless transmitter is a Bluetooth 4.2 device. Its working frequency is 2.4GHZ.
2. Requirements for Cell-phone APP Installation:
 - IOS cell-phone system should be no lower than 7.1 version and support Bluetooth 4.2, iPhone 4s and beyond.
 - For Android, a system no lower than ver 4.3 is required and the cell-phone shall support Bluetooth ver 4.2.
3. To ensure the data record is real and effective at the cell-phone end, the wireless transmitter records and sends the data of the user to cell-phone APP only when Bluetooth computer and the cell-phone are connected. First connect the APP to the Bluetooth computer before starting the sports equipment to ensure the trueness and effectiveness of the data recorded in cell-phone APP.
4. The Bluetooth computer will go into Sleep mode if it receives no sports signal input in 4 minutes. In Sleep mode, Bluetooth computer is unavailable for cell-phone. In this situation, wake up the Bluetooth computer by using the sports equipment and it can be found by the cell-phone again.
5. When the computer is successfully connected to the app, the computer will turn off the display and all data will be displayed on the app.
6. After connecting the app, if you need to reuse the computer, you need to exit the app and turn off the Bluetooth of the mobile phone.



App operating instructions

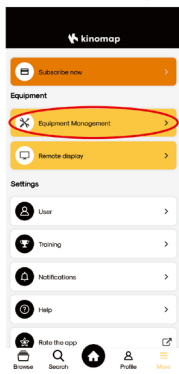
1. Search "KINOMAP" in mobile app store to download app.



2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the computer is powered on and in the wake-up state.

3. Add sports equipment as follows:

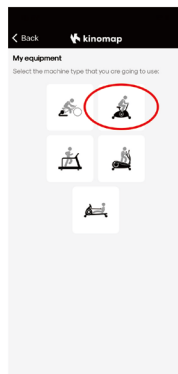
1. "Equipment management"



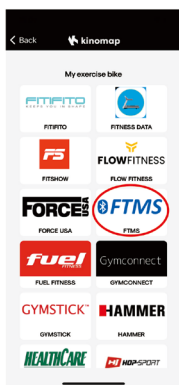
2. "+"



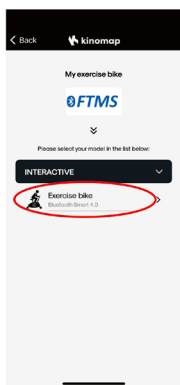
3. "Exercise bike"



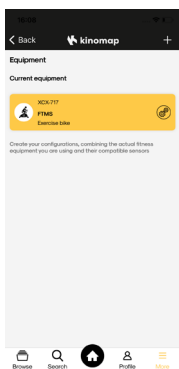
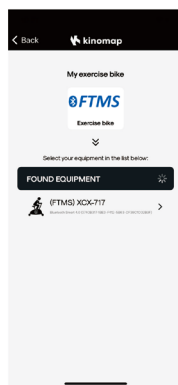
4. "FTMS"



5. "Select model"



6. "Select equipment"



4. Add equipment to complete, start your exercise!

Functions of the Computer

Functional buttons

- MODE**
- Push down for selecting functions.
 - Push down to reset time, distance and calories for 2 seconds.

Function and operations	
SCAN	Press MODE button until “▼” appears at SCAN position, monitor will rotate through the following functions: time, speed, distance, calories and odometer, each display will be hold 5 seconds.
TIME	Count the total time from exercise start to end.
SPEED	Display current speed.
DISTANCE	Count the distance from exercise start to end.
CALORIES	Count the total calories from exercise start to end.
ODOMETER	Monitor will display the total accumulated distance, after the battery is reinstalled, the value will return to zero.

Notes

1. If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes.
3. The monitor will be auto powered on when starting to exercise push button signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds.

Specifications

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 5 seconds
	TIME	0:00–99:59
	CURRENT SPEED	0.0–99.9 KM/H
	TRIP DISTANCE	0.0–999.9 KM
	CALORIES	0.0–999.9 CAL
	ODOMETER	0.0 – 999.9 KM
BATTERY TYPE		2 pcs of SIZE –AAA or UM –4
OPERATING TEMPERATURE		0 °C – +40 °C
STORAGE TEMPERATURE		-10 °C – +60 °C

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.

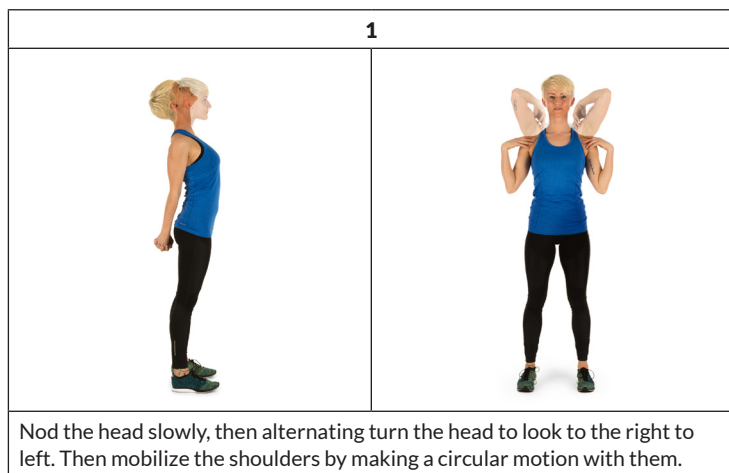
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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:



2	3
	
<p>Turn the hips while the arms are stretched. The feet are not firmly fixed to the ground; the ankles follow the body's rotation.</p>	<p>Bend at the hip with one arm stretched upward. Stay in this position for a few seconds on each side.</p>

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

5



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

6



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

7



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

CARE AND MAINTENANCE

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

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

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 Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Evo Nano 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/10040056

For Great Britain: Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Crius Bluetooth Mini Bike 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/10040056

Cher client, chère cliente,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Lisez attentivement les indications suivantes et suivez-les pour 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 ainsi que d'autres informations concernant le produit



SOMMAIRE

Fiche technique 44
Consignes de sécurité 45
Descriptif de l'appareil 47
Assemblage 49
La console 52
Aperçu de l'entraînement cardio 56
Échauffement avant l'entraînement 59
Entretien et maintenance 62
Informations sur le recyclage 63
Déclaration de conformité 63

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10040056
Alimentation (de l'ordinateur)	2 piles AAA

**MISE EN GARDE**

Cet appareil de musculation statique n'est pas conçu pour être utilisé à des fins de haute précision. Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si vos performances diminuent de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

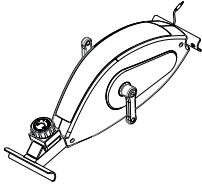
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Avant d'utiliser l'appareil, lisez attentivement et intégralement le mode d'emploi et conservez-le en lieu sûr pour vous y référer ultérieurement. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement de celles présentées dans les illustrations. Le fabricant est susceptible d'apporter des modifications sans préavis.

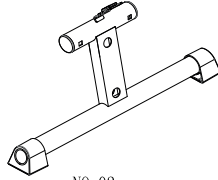
- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir y accéder à tout moment.
- N'assemblez pas l'appareil avant d'avoir lu entièrement le mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que s'il a été correctement assemblé et s'il est correctement entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des mises en garde et des précautions à prendre.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et droite pour être utilisé en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides, tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,6 mètre.
- Avant d'utiliser les programmes d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient présenter un risque pour votre santé et votre sécurité en utilisant la machine ou vous empêcher de l'utiliser correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments agissant sur votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Prêtez attention aux signaux de votre corps. Un entraînement inadapté ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausées. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez un médecin avant de poursuivre votre entraînement.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être monté que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques à distance de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé que dans un environnement domestique.
- L'appareil n'est pas adapté à une utilisation thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans les instructions.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport adéquats lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à l'appareil et limiter votre liberté de mouvement.
- Gardez le dos droit pendant l'exercice.

- Avant chaque utilisation de la machine, vérifiez que les poignées, la selle, les écrous et les boulons ont été correctement serrés.
- Respectez la position maximale des pièces réglables de l'appareil et ne dépassez pas le repère « Stop » car cela présenterait un risque.
- N'utilisez l'appareil que comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou d'un contrôle, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement de l'utiliser. N'utilisez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage respectueuses du dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Toutes les pièces mobiles de l'appareil (par exemple, les pédales, les poignées, la selle... etc.) doivent être entretenues chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez immédiatement la partie concernée. Ne continuez pas à utiliser l'appareil avant de l'avoir remis dans son état initial.
- Éloignez le cordon d'alimentation des sources de chaleur.
- N'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez la fiche avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un détergent doux et un chiffon humide. N'utilisez en aucun cas des solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où la température n'est pas contrôlée, comme les garages, les vérandas, les salles de bains, les abris pour voitures ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que comme décrit dans ce mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte ou une modification structurelle (par exemple, le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.
- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes souffrant de handicaps mentaux, sensoriels et physiques ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont été parfaitement familiarisés avec les fonctions et les précautions de sécurité par une personne responsable.
- Veillez à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Vérifiez la tension sur la plaque signalétique avant d'utiliser l'appareil. Connectez l'appareil uniquement à des prises qui correspondent à sa tension.

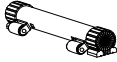
DESCRIPTIF DE L'APPAREIL



NO. 01



NO. 02



NO. 03



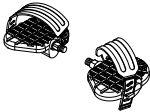
NO. 04



NO. 05



NO. 06



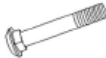





NO. 13/14



NO. 15

N°	Description	Quantité
01	Cadre principal	1
02	Tube de support avant	1
03	Tube stabilisateur arrière	1
04	Console	1
05	Guidon	1
06	Support de console	1
13/14	Pédale G/D	1/1
15	Fil du capteur central	1
	Mode d'emploi	1
	Boîte de composants	1

Liste des pièces de la boîte de composants

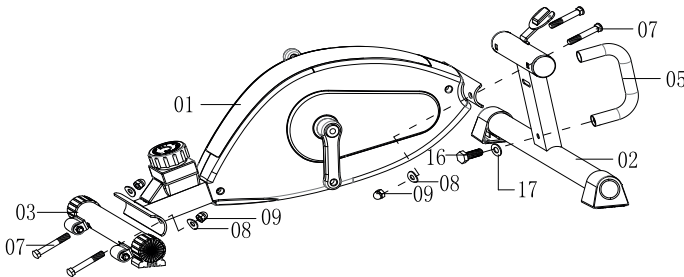
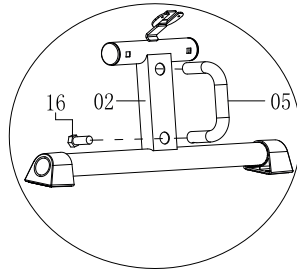
N°	Description	Quantité	Figure
07	Boulon à tête cylindrique	4	
08	Rondelle ondulée	4	
09	Écrou borgne	4	
16	Vis hexagonale	1	
17	Rondelle	1	
	Clé plate	1	

Les pièces décrites plus haut sont tous des composants dont vous avez besoin pour assembler l'appareil. Avant de commencer l'assemblage, vérifiez tous les éléments de l'emballage pour vous assurer que la livraison est complète.

ASSEMBLAGE

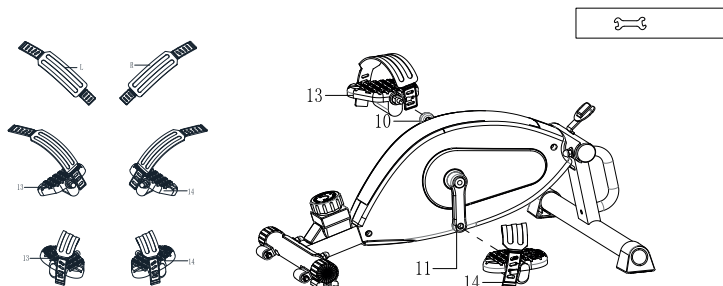
Étape 1

1. Fixez le guidon (05) aux trous du tube de support avant (02) et serrez-le avec un jeu de vis à tête hexagonale (16) et de rondelles (17).
2. Fixez le tube de support avant (02) et le stabilisateur arrière (03) au cadre principal (01) et serrez-les à l'aide de deux jeux de boulons à tête cylindrique (07), de rondelles (08) et d'écrous borgnes (09).



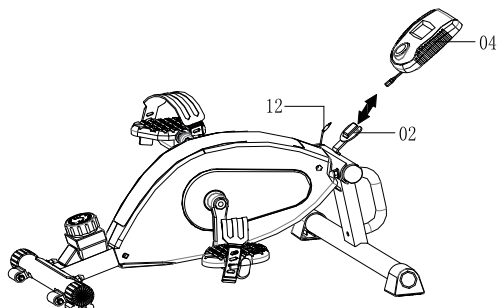
Étape 2

1. Fixez la courroie (L) à la pédale gauche (13) et fixez l'autre côté au trou correspondant de la pédale gauche (13). Répétez l'opération pour fixer la courroie (R) à la pédale droite (14).
2. Fixez la pédale gauche (13) à la manivelle gauche (10) en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur la manivelle gauche (10).
3. Fixez la pédale droite (14) à la manivelle droite (11) en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



Étape 3

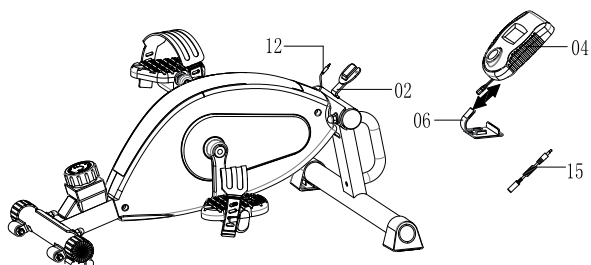
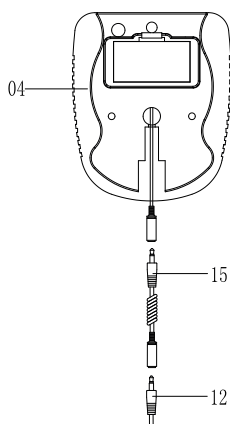
1. Reliez le câble inférieur du capteur (12) au câble du capteur à l'arrière de la console (04).
2. Placez la console (04) dans le support du tube de soutien avant (02).



Si vous préférez placer la console sur une table ou à un autre endroit, suivez l'étape 4.

Étape 4

1. Reliez séparément les deux côtés du câble du capteur central (15) au câble du capteur inférieur (12) et au câble du capteur à l'arrière de la console (04).
2. Insérez la console (04) dans le support de console individuel (06), puis vous pouvez poser la console (04) sur la table ou à un autre endroit.

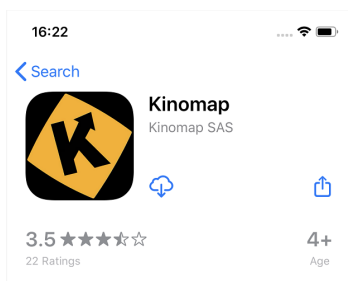


AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, VÉRIFIEZ QUE TOUTES LES VIS ET TOUS LES ÉCROUS SONT BIEN SERRÉS.

LA CONSOLE

Connexion BT

1. Plage de fréquences : Cet émetteur sans fil est un appareil Bluetooth 4.2. Sa fréquence de fonctionnement est de 2,4 GHz.
Exigences pour l'installation de l'APP sur le téléphone mobile :
 - Le système de téléphone mobile IOS ne doit pas être inférieur à la version 7.1 et doit prendre en charge Bluetooth 4.2, iPhone 4s et supérieur.
 - Pour Android, un système à partir de la version 4.3 est nécessaire et le téléphone portable doit prendre en charge Bluetooth 4.2.
2. Pour s'assurer que l'enregistrement des données du côté du téléphone portable est réel et efficace, l'émetteur sans fil enregistre les données de l'utilisateur et les envoie à l'application pour smartphone seulement lorsque l'ordinateur BT et le téléphone portable sont connectés. Connectez d'abord l'application à l'ordinateur BT avant de démarrer l'appareil d'entraînement, afin de garantir l'exactitude et l'efficacité des données enregistrées dans l'application pour smartphone.
3. L'ordinateur Bluetooth passe en mode veille s'il ne reçoit pas de signal sportif dans les 4 minutes. En mode veille, l'ordinateur Bluetooth n'est pas disponible pour le téléphone mobile. Dans cette situation, réveillez l'ordinateur Bluetooth avec l'équipement sportif afin que le téléphone portable puisse le retrouver.
4. Lorsque l'ordinateur est connecté avec succès à l'application, il éteint l'écran et toutes les données sont affichées dans l'application.
5. Si vous souhaitez utiliser l'ordinateur après avoir connecté l'application, vous devez quitter l'application et désactiver la fonction BT du smartphone.

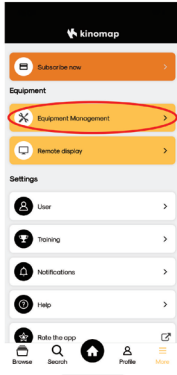


Instructions pour l'application

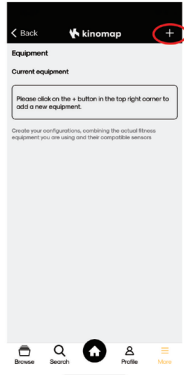
1. Recherchez KINOMAP dans l'App-Store ou dans Playstore pour télécharger l'application.
2. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos données personnelles. Activez le Bluetooth sur le téléphone portable pour vous assurer que l'ordinateur est allumé et en état de réveil.

1. Ajouter des équipements sportifs comme suit :

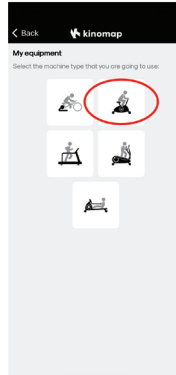
1. "Equipment management"



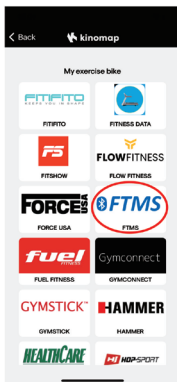
2. "+"



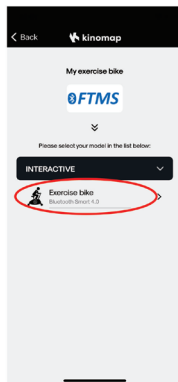
3. "Exercise bike"



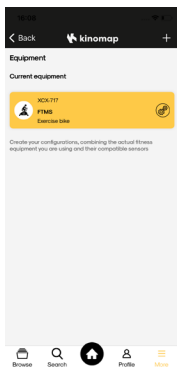
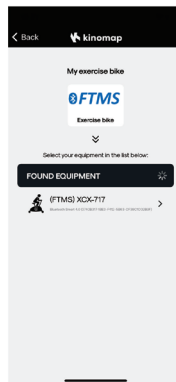
4. "FTMS"



5. "Select model"



6. "Select equipment"



2. Ajoutez des appareils pour terminer l'installation, démarrez l'exercice !

Fonctions de l'ordinateur

Touche de fonction

MODE

- Pousser vers le bas pour sélectionner des fonctions
- Appuyez sur la touche pendant 2 secondes vers le bas pour réinitialiser le temps, la distance et les calories.

Fonctions et utilisation	
SCAN	Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que ▼ apparaisse sous SCAN. L'affichage passe par les fonctions suivantes : Time (temps), Speed (vitesse), Distance (distance), calories (calories) et Odometer (compteur kilométrique). Chaque affichage apparaît pendant 5 secondes.
TIME	Comptez le temps total entre le début et la fin de l'exercice.
SPEED	Affichage de la vitesse instantanée. Display current speed.
DISTANCE	Comptez la distance totale entre le début et la fin de l'exercice.
CALORIES	Comptez le total de calories entre le début et la fin de l'exercice.
ODOMÈTRE	Le moniteur affiche la distance totale. Une fois la pile remise en place, la valeur est remise à zéro.

Remarques

1. Si l'écran est faible ou n'affiche pas de chiffres, remplacez les piles .
2. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu après 4 minutes.
3. Le compteur s'allume automatiquement lorsque vous commencez à vous entraîner Appuyez sur la touche Signal on.
4. Le moniteur commence automatiquement à compter lorsque vous commencez l'entraînement et arrête le calcul lorsque vous arrêtez l'entraînement pendant 4 secondes.

Caractéristiques techniques de la console

Fonction	Auto-scan	toutes les 5 secondes
	Chronométrage	0:00-99:59
	Vitesse instantanée	0,0 - 99,9 km/h
	Longueur du tour	0,0 - 999,9 km
	Calories	0,0-999,9 CAL
	Compteur kilométrique	0,0 - 999,9 km
Type de pile	2 piles LR03 (AAA)	
Plage de température de fonctionnement	0 °C - +40 °C	
Température de stockage	-10 °C - +60 °C	

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

Un entraînement cardio régulier stimule le système cardiovasculaire (cœur et respiration). Vous améliorez votre forme physique, vous perdez du poids et vous brûlez des graisses. C'est donc l'entraînement recommandé si vous voulez perdre du poids. Pendant l'entraînement, le glucose est d'abord brûlé, puis les graisses stockées dans le corps sont brûlées grâce aux exercices.

Un entraînement cardio exigeant (par exemple, un entraînement par intervalles, un entraînement avec une résistance élevée et sur une période de temps plus longue) nécessite un effort plus important et entraîne également les muscles en plus de l'endurance. En général, plus l'entraînement est régulier, plus il est efficace (même pour de courtes séances 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 qui en découlent.

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

1. Phase d'échauffement

Commencez toujours votre séance d'entraînement avec une faible résistance. Un échauffement de 5 à 10 minutes est important car vos muscles en ont besoin. En particulier pendant la phase d'échauffement, vous devez laisser à la circulation et aux groupes musculaires le temps de s'adapter à l'entraînement suivant. Si vous êtes débutant, vous pouvez vous entraîner pendant les 3 premières minutes au niveau le plus facile et augmenter progressivement en fonction de votre bien-être personnel.

2. Phase d'entraînement cardio

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

La phase d'entraînement cardio est affectée à la gamme 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 des graisses.

Malgré un léger effort avec augmentation de la fréquence cardiaque, une respiration plus profonde, un réchauffement et une légère transpiration, vous ne vous sentez pas trop fatigué, et votre respiration n'est pas accélérée de manière significative, ce qui vous permet de tenir une bonne conversation sans être essoufflé, et vous sentez que vous pourriez maintenir cet effort sans vous épuiser. C'est comme si vous marchiez d'un bon pas dans une faible montée.

Les muscles et le cœur travaillent plus intensément et arrivent à obtenir la majorité de leurs besoins énergétiques par la production d'énergie aérobie en utilisant l'oxygène. La production d'énergie anaérobie est également active dans une faible mesure, mais seulement lorsque tout l'acide lactique qu'elle produit peut être décomposé en même temps. Vous devriez effectuer la majorité de votre entraînement dans cette zone d'entraînement aérobie.

Si vous continuez à augmenter la charge, vous atteindrez à un moment donné une limite où la production d'énergie basée sur l'oxygène n'est plus en mesure d'augmenter la production d'énergie, et où la production d'énergie anaérobie doit s'y joindre dans une plus large mesure. Vous entrez maintenant dans la zone d'entraînement en anaérobie.

Zone d'entraînement anaérobie

Dans cette zone, vous améliorez vos performances et votre vitesse. Dès que vous augmentez à nouveau votre entraînement dans cette phase, le travail de mouvement devient beaucoup plus pénible en raison de l'augmentation du taux de lactate, vous transpirez davantage, la respiration devient plus rapide, et après un temps plus ou moins long, selon les conditions d'entraînement, les muscles se fatiguent, vous vous sentez globalement épuisé et ne pouvez plus continuer à ce niveau.

3. Phase de récupération

Enfin, restez en phase de récupération pendant au moins 5 minutes et utilisez à nouveau des niveaux de résistance faibles sans effort important. La phase de détente ou de récupération est également utile pour prévenir les éventuelles courbatures après l'entraînement. Après une séance d'entraînement intensive, une régénération active est également fortement conseillée, comme un bain chaud, une visite au sauna ou un massage.

Progression à l'entraînement

Vous pouvez augmenter votre entraînement de cette manière sur une base mensuelle, notamment en prolongeant la phase d'entraînement cardio ou en effectuant un niveau de résistance plus élevé (ou un entraînement par intervalles plus stimulant).

Nourriture et boisson

- Buvez avant, pendant et après l'exercice.
- Buvez au moins 2 gorgées d'eau (10 à 20 cl) toutes les 10-15 minutes pendant l'exercice.
- Si votre séance d'entraînement dure plus d'une heure, buvez une boisson pour sportifs afin d'éviter que le corps ne se déshydrate pendant l'effort.
- Pour un entraînement cardio optimal, une alimentation adaptée est très importante avant et après l'activité physique.

Avant l'entraînement, il est préférable de consommer des glucides que l'on trouve par exemple dans le riz et les pâtes, car ils fournissent à l'organisme une quantité importante d'énergie.

Après l'entraînement, refaites le « plein » de protéines en consommant des œufs, des yaourts ou des fruits secs. Même si vous voulez perdre du poids, il est absolument nécessaire de manger après l'entraînement pour que votre corps se régénère.

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT

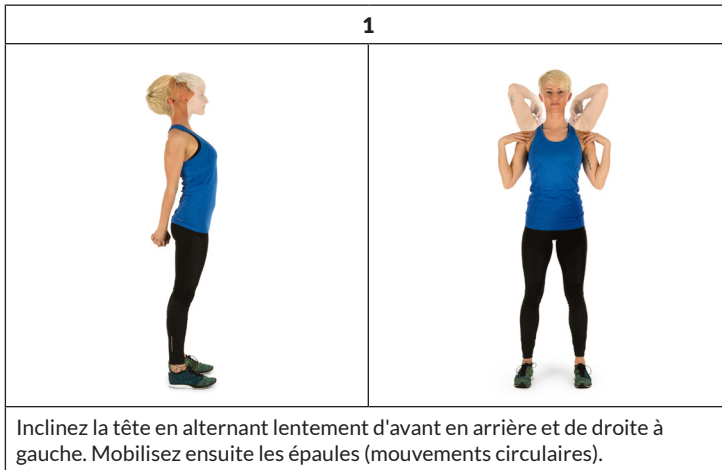
Effectuez les mouvements d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. De cette façon, vous mobilisez vos articulations et activez les muscles.



Si vous ressentez une gêne ou une douleur pendant certains mouvements, ne faites pas cet exercice et consultez votre médecin ou votre entraîneur de fitness pour un échauffement spécifique.



Chaque mouvement doit comporter quelques répétitions (à droite et à gauche) afin que vous puissiez commencer votre entraînement cardio de manière détendue.

Prenez environ 5 minutes pour la routine d'entraînement CapitalSports suivante

:



2	3
	
<p>Faites pivoter les hanches avec les bras tendus. Les pieds ne sont pas fermement fixés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).</p>	<p>Fléchir les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position pendant quelques secondes de chaque côté.</p>

4	
	
<p>Tenez-vous sur une jambe et tenez votre talon avec votre main. Ici, vous mobilisez votre cheville et étirez légèrement votre cuisse. Appuyez-vous si besoin pour garder votre équilibre. Restez sur une jambe et tournez maintenant la cheville dans un mouvement circulaire dans les deux sens.</p>	

5



En vous accroupissant, placez vos pieds à la largeur des épaules et abaissez vos hanches en gardant les bras tendus. Essayez de garder le dos droit pendant ce temps.

6



Asseyez-vous avec les jambes pliées de façon à ce que la plante de vos pieds se touche. Appuyez légèrement sur vos genoux. Ici, vous mobilisez non seulement les chevilles mais aussi toute la partie extérieure de la cuisse. Maintenez les chevilles avec le dos droit.

7



Penchez-vous vers l'avant en position assise, les jambes tendues. Essayez de tenir vos chevilles et continuez à vous déplacer vers la pointe des orteils.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Remarque : Comme tous les appareils d'exercice comportant des composants mécaniques et mobiles, ce produit peut comporter des vis qui se desserrent en raison d'une utilisation fréquente. Nous vous recommandons donc de les vérifier régulièrement et de les resserrer avec une clé appropriée si nécessaire. Nettoyez régulièrement votre équipement d'exercice avec un chiffon humide pour éliminer la sueur et la poussière des surfaces.

- Retirez toujours les piles du panneau de commande si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée.
- Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon propre afin de conserver son aspect propre.
- L'utilisation sûre de l'appareil ne peut être garantie que si l'appareil est régulièrement contrôlé pour vérifier qu'il n'est pas endommagé ou usé (par exemple au niveau des poignées, des pédales, de la selle, etc.) Il est essentiel de remplacer les parties endommagées de l'appareil et de ne pas réutiliser l'appareil avant de l'avoir réparé.
- Vérifiez régulièrement que les boulons et les écrous sont bien fixés.
- Graissez régulièrement les pièces mobiles de l'appareil.
- Portez une attention particulière aux composants particulièrement sensibles à l'usure, tels que le système de freinage, le repose-pieds, etc.
- La sueur étant très agressive, elle ne doit pas entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, notamment l'ordinateur. Essuyez l'appareil immédiatement après son utilisation. Les parties émaillées peuvent être nettoyées avec une éponge humide. Évitez tout produit agressif ou corrosif lors du nettoyage.
- Stockez l'appareil dans un environnement propre et sec, hors de portée des enfants.

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



Si la mise en rebut des appareils électriques et électroniques est réglementée dans votre pays, ce symbole sur le produit ou sur l'emballage indique qu'il ne doit pas être éliminé avec les ordures ménagères. Vous devez l'acheminer vers un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. En respectant des règles de recyclage, vous protégez l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives. Pour plus d'informations sur le recyclage et l'élimination de ce produit, contactez votre autorité locale ou votre service d'élimination des déchets ménagers.

Ce produit contient des piles. S'il existe une réglementation légale pour l'élimination des piles dans votre pays, ne les jetez pas avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les réglementations locales concernant la mise au rebut des piles. En respectant des règles de recyclage, vous protégez 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 Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

Par la présente, Chal-Tec GmbH déclare que le type d'appareil radio Crius Bluetooth Mini Bike est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse Internet suivante : use.berlin/10040056

Gentile cliente,

La ringraziamo per l'acquisto del dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti indicazioni e di seguirle per prevenire eventuali danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservanza 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

Dati tecnici	64
Avvertenze di sicurezza	65
Descrizione del prodotto	67
Montaggio	69
La console	72
Panoramica sull'allenamento cardio	76
Riscaldamento prima dell'allenamento	79
Pulizia e manutenzione	82
Avviso di smaltimento	83
Dichiarazione di conformità	83

DATI TECNICI

Numero articolo	10040056
Alimentazione (computer)	2 batterie AAA

**ATTENZIONE**

Questo dispositivo di allenamento stazionario non è adatto per esigenze di alta precisione. Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può presentare delle imprecisioni. L'esercizio eccessivo può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se le tue prestazioni dovessero diminuire improvvisamente in maniera significativa, interrompi immediatamente l'allenamento.

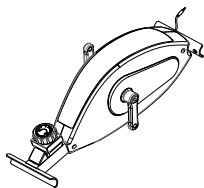
AVVERTENZE DI SICUREZZA

Leggere attentamente il manuale d'uso prima di utilizzare il dispositivo e conservarlo per futuri utilizzi. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate in immagine. Il produttore si riserva il diritto di modifiche senza preavviso.

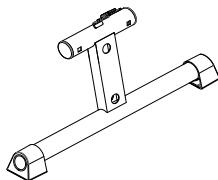
- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto il manuale d'uso. La sicurezza e l'efficienza del dispositivo possono essere garantite solo se è stato montato correttamente e se utilizzato e mantenuto in modo adeguato. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti gli utenti del dispositivo siano informati sulle indicazioni e sulle misure di sicurezza.
- Per poter utilizzare il dispositivo in sicurezza, deve essere posizionato su una superficie stabile e lineare. Proteggere il pavimento con un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. nei pressi di piscine, ecc. La distanza di sicurezza dal dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare dei programmi di allenamento consultare il proprio medico per assicurarsi che non ci siano problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o in grado di impedire un uso corretto del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione arteriosa e sul livello di colesterolo.
- Fare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può avere effetti negativi sulla salute. Interrompere l'allenamento se compare uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di costrizione toracica, frequenza cardiaca irregolare, fiato corto, capogiri o nausea. Se dovesse comparire uno di questi sintomi, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da adulti. Tenere bambini e animali domestici lontani dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo in contesti domestici.
- Il dispositivo non è adatto all'utilizzo terapeutico. Può essere utilizzato solo per gli esercizi indicati nel manuale.
- Durante l'allenamento, indossare indumenti e scarpe adeguati. Evitare indumenti ampi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo e non indossare capi che limitano la libertà di movimento.
- Mantenere la schiena dritta durante l'allenamento.

- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sedile, dadi e bulloni siano fissati saldamente.
- Per evitare pericoli rispettare la posizione massima dei componenti regolabili e non superare il segno "Stop".
- Usare il dispositivo solo come descritto. Se si notano componenti difettosi durante la fase di montaggio o di controllo o se si sentono rumori strani durante l'utilizzo, smettere immediatamente di usarlo. Tornare a utilizzarlo solo dopo aver risolto il problema.
- Prestare attenzione quando si solleva o sposta il dispositivo, in modo da non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento che non carica eccessivamente la schiena e, se necessario, chiedere aiuto a una seconda persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se si nota qualcosa di rotto o allentato, ripararlo o fissarlo immediatamente. Procedere all'utilizzo del dispositivo solo quando si trova di nuovo nel suo stato originario.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Spegnerlo il dispositivo e staccare la spina prima di spostarlo o pulirlo. Per pulirlo, strofinare la superficie con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come garage, verande, bagni, sotto tettoie o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Riparazioni errate o modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di componenti originali) possono rappresentare un pericolo per l'utente.
- Il volano diventa molto caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il blocco dei tasti quando non si utilizza il dispositivo.
- I bambini a partire dagli 8 anni e le persone con limitate capacità fisiche e psichiche possono utilizzare il dispositivo solo previa istruzione da parte di una persona responsabile della loro supervisione che informi circa le modalità d'uso e le procedure di sicurezza.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con il dispositivo.
- Prima dell'utilizzo, controllare la tensione indicata sulla targhetta del dispositivo. Collegare il dispositivo solo a prese elettriche con tensione corrispondente a quella indicata.

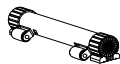
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO



NO. 01



NO. 02



NO. 03



NO. 04



NO. 05



NO. 06



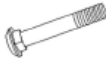





NO. 13/14



NO. 15

N.	Descrizione	Quantità
01	Telaio principale	1
02	Tubo di supporto anteriore	1
03	Tubo di stabilizzazione posteriore	1
04	Console	1
05	Manubrio	1
06	Portaconsole	1
13/14	Pedali L/R	1/1
15	Filo del sensore centrale	1
	Manuale d'uso	1
	Pacchetto componenti	1

Elenco delle parti del pacchetto componenti

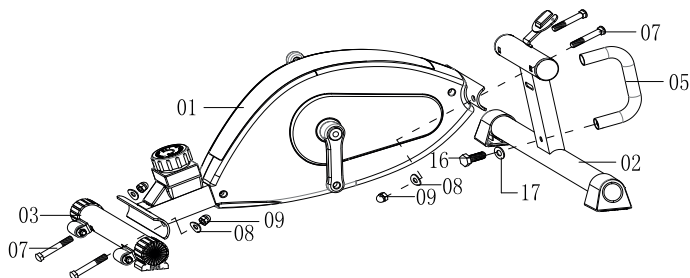
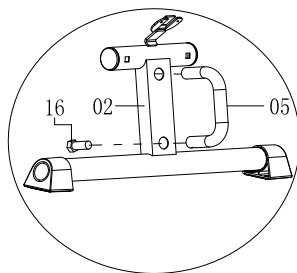
N.	Descrizione	Quantità	Figura
07	Vite a testa tonda	4	
08	Rondella curva	4	
09	Dado cieco	4	
16	Bullone esagonale	1	
17	Rondella	1	
	Chiave inglese	1	

I pezzi descritti sono tutti i componenti necessari per assemblare il dispositivo. Prima di iniziare il montaggio, controllare tutti i componenti inclusi nella confezione per verificare che la fornitura sia completa.

MONTAGGIO

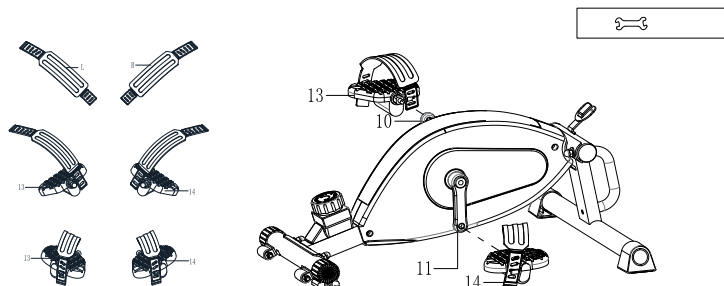
1° passaggio

1. Fissare il manubrio (05) ai fori del tubo di supporto anteriore (02) e serrarlo con una serie di bulloni esagonali (16) e rondelle (17).
2. Fissare il tubo di supporto anteriore (02) e lo stabilizzatore posteriore (03) al telaio principale (01) e serrarli con due serie di viti a testa tonda (07), rondelle (08) e dadi ciechi (09).



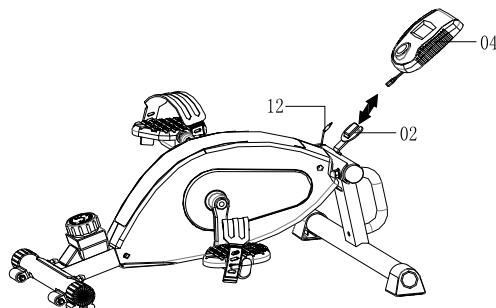
2° passaggio

1. Fissare la cinghia (L) al pedale sinistro (13) e fissare l'altro lato al foro corrispondente del pedale sinistro (13). Ripetere la procedura per fissare la cinghia (R) al pedale destro (14).
2. Fissare il pedale sinistro (13) in senso antiorario alla manovella sinistra (10).
3. Fissare il pedale destro (14) in senso orario alla manovella destra (11).



3° passaggio

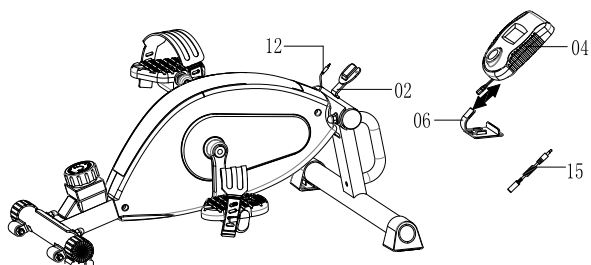
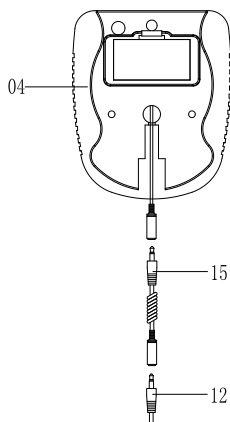
1. Collegare il cavo del sensore inferiore (12) al cavo del sensore sul retro della console (04).
2. Inserire la console (04) nel supporto del tubo anteriore (02).



Se si preferisce collocare la console su un tavolo o in un'altra posizione, seguire il 4° passaggio.

4° passaggio

1. Collegare separatamente i due lati del cavo del sensore centrale (15) a quello inferiore (12) e sul retro della console (04).
2. Inserire la console (04) nel portaconsole singolo (06). A questo punto la console (04) può essere collocata sul tavolo o in un'altra posizione.

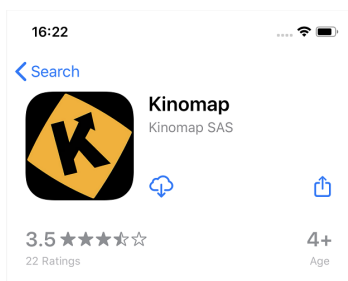


PRIMA DI UTILIZZARE IL DISPOSITIVO, VERIFICARE CHE TUTTI BULLONI E I DADI SIANO SERRATI.

LA CONSOLE

Collegamento BT

1. Gamma di frequenza: questo trasmettitore senza fili è un dispositivo Bluetooth 4.2. La sua frequenza operativa è di 2,4 GHZ.
Requisiti per l'installazione della app sullo smartphone:
 - Il sistema di telefonia mobile iOS non deve essere inferiore alla versione 7.1 e deve supportare il Bluetooth 4.2. Questo vale per iPhone 4s o modelli successivi.
 - Per Android, è richiesto un sistema non inferiore a 4.3 e lo smartphone deve supportare il Bluetooth 4.2.
2. Per garantire che la registrazione dei dati da parte dello smartphone sia reale ed efficace, il trasmettitore senza fili registra i dati dell'utente e li invia alla app solo quando il computer Bluetooth e lo smartphone sono collegati. Collegare l'app al computer Bluetooth prima di avviare il dispositivo per il fitness, in modo da garantire la precisione e l'efficacia dei dati registrati all'interno della app.
3. Il computer Bluetooth passa alla modalità standby se non riceve un segnale che indica l'uso del dispositivo entro 4 minuti. In modalità standby, il computer Bluetooth non è disponibile per lo smartphone. In tal caso, è necessario rimettere in funzione il computer Bluetooth usando il dispositivo per il fitness, in modo che possa essere rilevato dallo smartphone.
4. Quando il computer è collegato con successo all'app, il computer disattiva il display e tutti i dati vengono visualizzati nell'app.
5. Se si desidera usare di nuovo il computer dopo aver collegato l'app, è necessario chiudere l'app e disattivare la funzione Bluetooth dello smartphone.

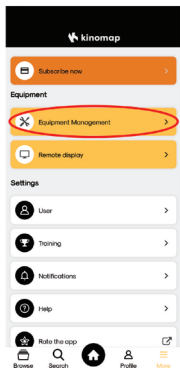


Istruzioni per la app

1. Cercare "KINOMAP" nell'App Store o nel Playstore per scaricarla.
2. Una volta completato il download, aprire l'app e registrare i dati personali. Attivare il Bluetooth dello smartphone per assicurarsi che il computer sia acceso e in modalità attiva.

1. Aggiungere i dispositivi per il fitness in questo modo:

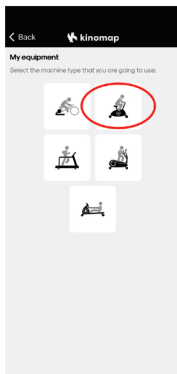
1. "Equipment management"



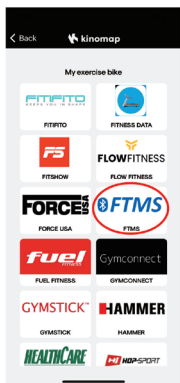
2. "+"



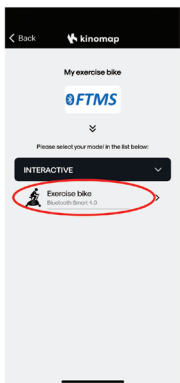
3. "Exercise bike"



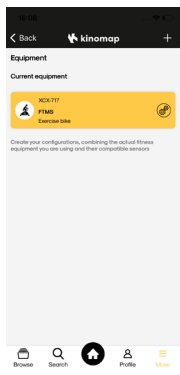
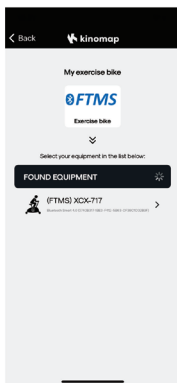
4. "FTMS"



5. "Select model"



6. "Select equipment"



2. Aggiungere i dispositivi per completare la configurazione e iniziare l'esercizio!

Funzioni del computer

Tasto funzione

MODE

- Premerlo verso il basso per selezionare le funzioni.
- Premere il tasto per 2 secondi verso il basso per azzerare tempo, distanza e calorie.

Funzioni e utilizzo	
SCAN	Premere il tasto MODE finché non compare "▼" sotto SCAN. Il display scorre tra le seguenti funzioni: Time (durata), Speed (velocità), Distance (distanza), Calories (calorie) e Odometer (contachilometri). Ogni indicazione viene mostrata per 5 secondi.
TIME	Calcolare la durata totale dall'inizio alla fine dell'esercizio.
SPEED	Mostrare la velocità corrente.
DISTANCE	Calcolare la distanza totale dall'inizio alla fine dell'esercizio.
CALORIES	Calcolare le calorie totali bruciate dall'inizio alla fine dell'esercizio.
ODOMETER	Il monitor indica la distanza totale. Dopo aver reinserito la batteria, il valore viene azzerato.

Note

1. Se il display è poco luminoso o non mostra alcun numero, sostituire le batterie.
2. Il display si spegne automaticamente se non viene ricevuto alcun segnale entro 4 minuti.
3. Il misuratore si accende automaticamente quando si inizia l'esercizio. Premere il tasto Signal.
4. Il monitor avvia il calcolo automaticamente quando si inizia l'esercizio e lo interrompe dopo una pausa di 4 secondi.

Dati tecnici della console

Funzione	Scansione automatica	ogni 5 secondi
	Calcolo della durata	0:00-99:59
	Velocità attuale	0,0-99,9 km/h
	Durata del tour	0,0-999,9 km
	Calorie	0,0-999,9 CAL
	Contachilometri	0,0-999,9 km
Tipo di batteria		2 pezzi LR03 (AAA)
Intervallo della temperatura ambiente adatta al funzionamento		0 °C-+40 °C
Temperatura di stoccaggio		-10 °C-+60 °C

PANORAMICA SULL'ALLENAMENTO CARDIO

Un regolare allenamento cardio stimola il sistema cardiovascolare. Si migliora la forma fisica, si perde peso e si bruciano i grassi. Questo è l'allenamento consigliato se si vuole perdere peso. Durante l'esercizio, prima viene bruciato il glucosio e poi i grassi immagazzinati nel corpo.

Un allenamento cardio impegnativo (ad esempio l'allenamento a intervalli, l'allenamento con alta resistenza e per un periodo di tempo più lungo) richiede uno sforzo maggiore e, oltre a migliorare la resistenza, allena anche i muscoli. In generale, più l'allenamento è regolare, più è efficace (anche per brevi sessioni di 20 minuti).

Durante l'allenamento

La resistenza durante la fase di allenamento cardio determina in modo decisivo l'intensità e i relativi risultati.

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

1. Fase di riscaldamento

Iniziare sempre l'allenamento con una resistenza bassa. Un riscaldamento di 5-10 minuti è importante per la preparazione dei muscoli. In particolare durante la fase di riscaldamento, si dovrebbe dare alla circolazione e ai gruppi muscolari il tempo di adattarsi all'allenamento successivo. Se si è alle prime armi, è possibile allenarsi per i primi 3 minuti al livello più facile e aumentare gradualmente in base alla propria condizione.

2. Fase di allenamento cardio

Dopo circa 10 minuti si può passare alla fase di allenamento cardio. Se si utilizzano programmi di allenamento a intervalli, il computer di allenamento controlla la resistenza in base al tipo di intervallo, simulando intensità variabili.

In base al dispendio energetico, la fase di allenamento cardio fa parte della soglia aerobica o anaerobica. Queste soglie sono definite come segue:

Soglia aerobica

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

Nonostante il leggero sforzo con aumento della frequenza cardiaca, respirazione più profonda, sensazione di calore e leggera sudorazione, non ci si sente molto affaticati. La respirazione non è significativamente accelerata ed è possibile avere una conversazione con qualcuno senza rimanere senza fiato. Inoltre, si ha la sensazione di poter sostenere questo sforzo per un tempo maggiore senza essere esausti. È come camminare velocemente in leggera salita.

I muscoli e il cuore lavorano più intensamente e ricevono gran parte del loro fabbisogno energetico dalla produzione di energia aerobica utilizzando l'ossigeno. Anche la produzione di energia anaerobica è attiva in piccola parte, ma solo nella misura in cui tutto l'acido lattico prodotto può essere nuovamente eliminato. La maggior parte dell'allenamento dovrebbe essere svolto nella soglia aerobica.

Se si continua ad aumentare il carico, ad un certo punto si raggiunge un limite in cui l'energia ottenuta dall'ossigeno non è più in grado di incrementare la produzione energetica e si deve dunque attivare in misura maggiore quella anaerobica. Si passa ora alla soglia anaerobica.

Soglia anaerobica

In questa zona si migliorano la potenza e la velocità.

Quando si incrementa di nuovo l'intensità dell'allenamento in questa fase, i movimenti diventano molto più faticosi a causa dell'aumento del livello di lattato, si comincia a sudare di più, la respirazione diventa più veloce, e dopo un tempo più o meno lungo, a seconda del livello di forma, i muscoli si stancano, ci si sente complessivamente esausti e non è più possibile continuare a questo livello.

3. Fase di recupero

Al termine, restare nella fase di recupero per almeno 5 minuti, ancora una volta utilizzando livelli di resistenza bassi senza sforzo elevato. La fase di recupero o riposo è utile anche per prevenire possibili dolori muscolari dopo l'allenamento. Dopo un allenamento intenso, si consiglia vivamente anche una rigenerazione attiva, come un bagno caldo, una sauna o un massaggio.

Progressi nell'allenamento

L'allenamento può così essere incrementato su base mensile, specialmente estendendo la fase di allenamento cardio o aumentando il livello di resistenza (o con un allenamento a intervalli più impegnativo).

Cibo e bevande

- Bere prima, durante e dopo l'allenamento.
- Bere almeno 2 sorsi d'acqua (da 10 a 20 cl) ogni 10-15 minuti durante l'allenamento.
- Se l'allenamento dura per più di 1 ora, bere una bevanda energetica per evitare che il corpo si disidrati durante l'esercizio fisico.
- Per un allenamento cardio ottimale, un'alimentazione adeguata è fondamentale, prima e dopo l'attività fisica.

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

Dopo l'allenamento è necessario "fare il pieno" di proteine, presenti nelle uova, nello yogurt e nella frutta secca. Anche se si vuole perdere peso, è assolutamente necessario mangiare dopo l'allenamento per permettere al corpo di rigenerarsi.

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



Eseguire gli esercizi di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento. In questo modo si mobilitano le articolazioni e si attivano i muscoli.

Se si nota disagio o dolore durante i singoli movimenti, saltare l'esercizio in questione e consultare il medico o l'allenatore per un riscaldamento specifico.

Ogni esercizio andrebbe ripetuto a destra e sinistra, in modo da poter iniziare con la massima rilassatezza l'allenamento cardio.

**Dedicare
circa 5 minuti alla seguente routine di allenamento CapitalSports:**



2	3
	
<p>Ruotare i fianchi mentre le braccia sono distese. I piedi non sono saldamente fissati al pavimento (le caviglie seguono la rotazione del corpo).</p>	<p>Piegare i fianchi, un braccio teso verso l'alto. Rimanere in questa posizione per alcuni secondi su ogni lato.</p>

4	
	
<p>Stare su una gamba e tenere il collo del piede con la mano. In questo modo si mobilita la caviglia e si rilassa leggermente il muscolo della coscia. Se necessario, trovare un punto d'appoggio per mantenere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia con un movimento circolare in entrambe le direzioni.</p>	

5	6
	
<p>In posizione accovacciata, posizionare i piedi alla larghezza delle spalle e abbassare i fianchi con le braccia distese. Cercare di mantenere la schiena dritta mentre si esegue l'esercizio.</p>	<p>Sedersi con le gambe piegate in modo che le piante dei piedi si tocchino. Ondeggiare leggermente con le ginocchia. Con questo esercizio non si mobilitano solo le caviglie, ma anche tutto il lato esterno della coscia. Afferrare le caviglie tenendo la schiena dritta.</p>

7

<p>Piegarsi in avanti in posizione seduta con le gambe dritte. Cercare di tenere le caviglie avanzando verso le punte dei piedi.</p>

PULIZIA E MANUTENZIONE

Nota: come in tutti i dispositivi da allenamento con componenti meccanici mobili, anche in questo prodotto può capitare che le viti si allentino per il frequente utilizzo. Consigliamo quindi di controllare regolarmente le viti e di stringerle con una chiave adeguata se necessario. Pulire regolarmente il dispositivo con un panno umido per eliminare sudore e polvere dalle superfici.

- Togliere sempre la batteria del pannello di controllo se non si usa il dispositivo per un periodo di tempo prolungato.
- Pulire regolarmente il dispositivo con un panno, in modo da mantenere un aspetto pulito.
- L'utilizzo sicuro del dispositivo può essere garantito solo se questo viene controllato regolarmente per segni di danneggiamento e usura (ad es. impugnature, pedali, sella, ecc.). È fondamentale sostituire componenti danneggiati e tornare a utilizzare il dispositivo solo a riparazione completata.
- Controllare regolarmente se viti e dadi sono fissati saldamente.
- Ingrassare regolarmente i componenti mobili.
- Prestare attenzione ai componenti che sono particolarmente soggetti a usura, come il sistema frenante, l'appoggio dei piedi, ecc.
- Visto che il sudore è molto aggressivo, non deve entrare in contatto con componenti smaltati o cromati, in particolare con il computer. Passare un panno sul dispositivo subito dopo l'utilizzo. I componenti smaltati possono essere puliti con una spugna umida. Evitare ogni tipo di prodotto aggressivo o corrosivo per la pulizia.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

AVVISO DI SMALTIMENTO



Se nel tuo Paese sono vigenti regolamenti legislativi relativi allo smaltimento di dispositivi elettrici ed elettronici, questo simbolo sul prodotto o sull'imballaggio indica che non può essere smaltito con i rifiuti domestici. Il dispositivo deve invece essere portato in un centro di raccolta per il riciclaggio di dispositivi elettrici ed elettronici. Lo smaltimento conforme tutela l'ambiente e salvaguarda la salute del prossimo da conseguenze negative. Informazioni riguardanti il riciclaggio e lo smaltimento di questo prodotto sono disponibili presso l'amministrazione locale o il servizio di smaltimento dei rifiuti.

Questo prodotto contiene batterie. Se nel tuo Paese esistono regolamenti legislativi per lo smaltimento di batterie, queste non possono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. Informarsi in relazione alle normative locali sullo smaltimento di batterie. Lo smaltimento conforme tutela l'ambiente e salvaguarda la salute del prossimo da conseguenze negative.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Produttore:**

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

Importatore per la Gran Bretagna:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

Con la presente, Chal-Tec GmbH dichiara l'impianto radio Crius Bluetooth Mini Bike conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: use.berlin/10040056

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 hace responsable de los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso indebido. Escanee el siguiente código QR para acceder al último manual de instrucciones y a información adicional sobre el producto.



ÍNDICE

Datos técnicos	84
Indicaciones de seguridad	85
Vista general del aparato	87
Montaje	89
La consola	92
Resumen del entrenamiento cardiovascular	96
Calentamiento antes del entrenamiento	99
Cuidado y mantenimiento	102
Indicaciones sobre la retirada del aparato	103
Declaración de conformidad	103

DATOS TÉCNICOS

Número del artículo	10040056
Suministro eléctrico (Ordenador)	2 pilas AAA

**ADVERTENCIA**

Este dispositivo de entrenamiento estacionario no es adecuado para fines de alta precisión. El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones peligrosas o la muerte. Si su rendimiento disminuye de forma inusual, interrumpa el entrenamiento inmediatamente.

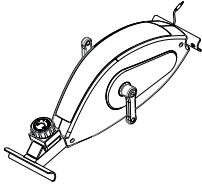
INDICACIONES DE SEGURIDAD

Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar el aparato y guárdelo para un futuro uso. Las características del producto pueden diferir ligeramente de las mostradas en las ilustraciones. El fabricante puede realizar cambios sin previo aviso.

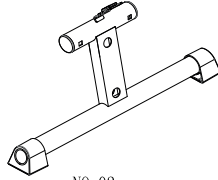
- Guarde las instrucciones de uso en un lugar seguro para poder acceder a ellas en cualquier momento.
- No monte el aparato hasta haber leído completamente las instrucciones de uso. La seguridad y la eficacia del aparato sólo pueden garantizarse si el aparato ha sido montado correctamente y se mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato estén informados de las advertencias y precauciones.
- La unidad debe ser colocada en una superficie estable y lisa para ser utilizada con seguridad. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice la unidad en ambientes húmedos, como piscinas, etc. La distancia de seguridad alrededor de la unidad debe ser de al menos 0,6 metros.
- Antes de utilizar los programas de ejercicios, es esencial que consulte a un médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad al utilizar la máquina o que le impida utilizarla correctamente. El consejo de su médico es vital si está tomando medicamentos que afectan a su pulso, su presión arterial o sus niveles de colesterol.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Deje de hacer ejercicio si se presenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, mareos o náuseas. Si padece alguna de estas afecciones, debes consultar a un médico antes de continuar con tu entrenamiento.
- No haga ejercicio directamente después de las comidas.
- El aparato sólo puede ser montado por adultos. Mantenga a los niños y las mascotas lejos del aparato.
- El aparato sólo puede utilizarse en áreas domésticas.
- El dispositivo no es adecuado para uso terapéutico. Sólo puede utilizarse para los ejercicios indicados en las instrucciones.
- Lleve ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice la máquina. Evite la ropa suelta, ya que puede quedar atrapada en la unidad, o la ropa que pueda restringir su movimiento.
- Mantenga la espalda recta durante el ejercicio.

- Antes de cada uso de la máquina, compruebe que las asas, el sillín, las tuercas y los tornillos están bien apretados.
- Observe la posición máxima de las partes ajustables de la unidad y no sobrepase la marca de "Stop", ya que esto crearía un riesgo.
- Utilice la unidad sólo como se muestra. Si observa alguna pieza defectuosa durante el montaje o la inspección, o si oye ruidos extraños procedentes del aparato durante su uso, deje de utilizarlo inmediatamente. No vuelva a utilizar el aparato hasta que se haya corregido el problema.
- Tenga cuidado al levantar o mover la unidad para no lesionarse la espalda. Utiliza siempre técnicas de levantamiento respetuosas con la espalda y busca la ayuda de otra persona si es necesario.
- Todas las partes móviles del aparato (por ejemplo, los pedales, las empuñaduras, el sillín... etc.) deben ser revisadas semanalmente. Compruébelo antes de cada uso. Si algo se rompe o se afloja, repare o arregle la parte correspondiente inmediatamente. No continúe utilizando la unidad hasta que la haya restaurado a un buen estado inicial.
- Mantenga el cable de alimentación eléctrica alejado de fuentes de calor.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas de la unidad.
- Apague el aparato completamente antes de conectar o desconectar el enchufe de la toma de corriente. Para limpiarlo, frote las superficies con un detergente suave y un paño húmedo. No utilice disolventes en ningún caso.
- No utilice la unidad en lugares que no tengan la temperatura controlada, como garajes, galerías, baños, cocheras o al aire libre.
- Utilice el aparato exclusivamente como se describe en este manual de instrucciones.
- Las reparaciones incorrectas y las modificaciones estructurales (por ejemplo, la retirada o la sustitución de piezas originales) pueden poner en peligro al usuario de la unidad.
- El volante se calienta mucho durante el uso.
- Active el bloqueo de teclas cuando no utilice el aparato.
- Los niños mayores de 8 años y las personas con discapacidad física o psíquica, o con falta de experiencia y conocimientos pueden utilizar el aparato si han sido previamente instruidos por su tutor o supervisor sobre el funcionamiento del mismo y conocen las funciones y las indicaciones de seguridad.
- Asegúrese de que los niños no jueguen con el aparato.
- Antes de utilizar el aparato, compruebe la tensión que aparece en la placa técnica del mismo. Conecte el aparato a tomas de corriente que se adecuen a su tensión.

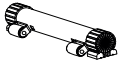
VISTA GENERAL DEL APARATO



NO. 01



NO. 02



NO. 03



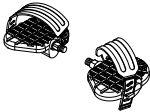
NO. 04



NO. 05



NO. 06



NO. 13/14



NO. 15

Núm.	Descripción	Cantidad
01	Estructura principal	1
02	Tubo de soporte delantero	1
03	Tubo de estabilización trasero	1
04	Consola	1
05	Manillar	1
06	Soporte para el soporte	1
13/14	Pedales L / R	1/1
15	Cable del sensor central	1
	Manual de instrucciones	1
	Paquete de componentes	1

Lista de piezas del paquete de componentes

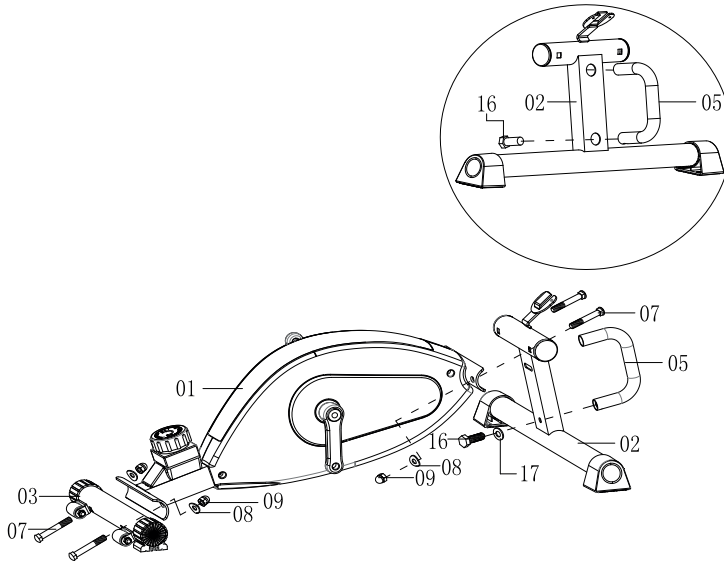
Núm.	Descripción	Cantidad	Imagen
07	Tornillo carrocerero	4	
08	Arandela curvada	4	
09	Tuerca de sombrerete	4	
16	Tornillo de cabeza hexagonal	1	
17	Arandela	1	
	Llave inglesa	1	

Las piezas descritas anteriormente son todos los componentes que necesita para montar la unidad. Antes de comenzar el montaje, compruebe todos los componentes incluidos en el embalaje para asegurarse de que el volumen de suministro está completo.

MONTAJE

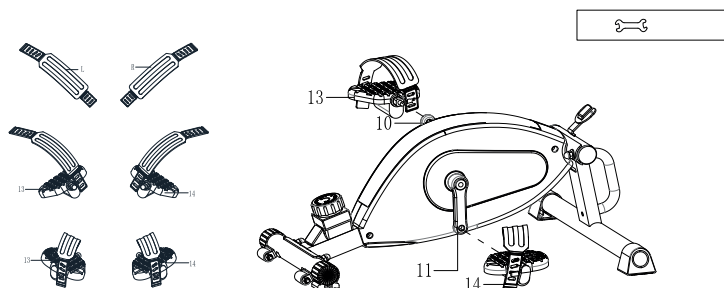
Paso 1

1. Fije el manillar (05) en los orificios del tubo de soporte delantero (02) y apriételo con un juego de tornillos hexagonales (16) y arandelas (17).
2. Fije el tubo de soporte delantero (02) y el estabilizador trasero (03) al bastidor principal (01) y apriételos con dos juegos de tornillos de carro (07), arandelas (08) y tuercas ciegas (09).

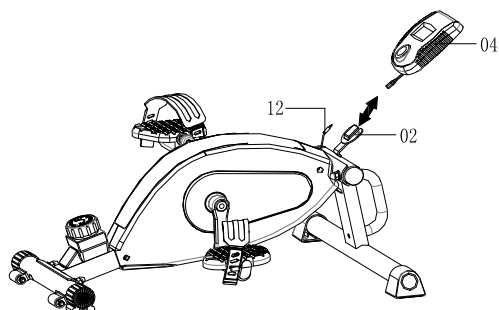


Paso 2

1. Coloque la correa (L) en el pedal izquierdo (13) y fije el otro lado en el orificio correspondiente del pedal izquierdo (13). Repita el procedimiento para fijar la correa (R) al pedal derecho (14).
2. Fije el pedal izquierdo (13) en sentido contrario a las agujas del reloj a la manivela izquierda (10).
3. Acople el pedal derecho (14) en el sentido de las agujas del reloj a la manivela derecha (11).

**Paso 3**

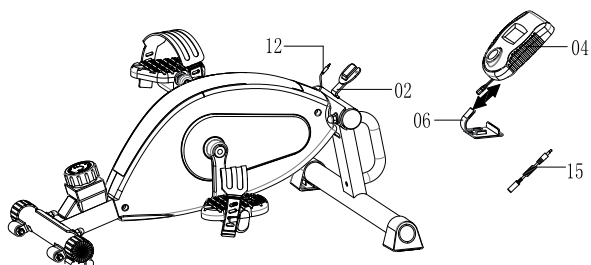
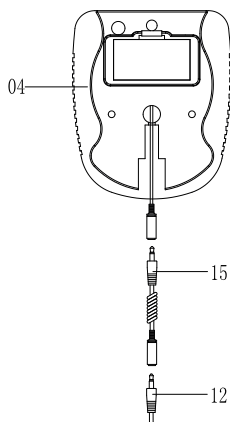
1. Conecte el cable del sensor inferior (12) al cable del sensor de la parte trasera de la consola (04).
2. Inserte la abrazadera (04) en el soporte del tubo de soporte delantero (02).



Si prefiere colocar la consola sobre una mesa u otro lugar, siga el paso 4.

Paso 4

1. Conecte los dos lados del cable del sensor central (15) por separado al cable del sensor inferior (12) y al cable del sensor de la parte posterior de la consola (04).
2. Inserte la consola (04) en el soporte de la consola individual (06), luego la consola (04) puede ser colocada en la mesa o en otro lugar.



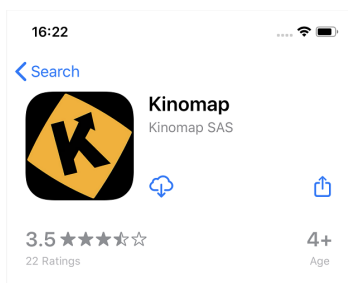
ANTES DE UTILIZAR EL APARATO, COMPRUEBE QUE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ESTÁN APRETADOS.

LA CONSOLA

Conexión BT

1. Rango de frecuencia: este transmisor inalámbrico es un dispositivo Bluetooth 4.2. Su frecuencia de funcionamiento es de 2,4 GHz.
Requisitos para instalar la aplicación en el teléfono móvil:
 - Sistema IOS igual o superior a la versión 7.1 y compatible con Bluetooth 4.2, iPhone 4s y superior.
 - En el caso de Android, el sistema del teléfono móvil ha de ser igual o superior a la versión 4.3 y operar con Bluetooth 4.2.
2. Para garantizar el registro real y eficaz de los datos por parte del teléfono inteligente, el transmisor inalámbrico registra la información del usuario y la envía a la aplicación móvil únicamente cuando el ordenador Bluetooth y el teléfono móvil estén vinculados. En primer lugar y antes de poner en marcha el equipo deportivo, conecte la aplicación al ordenador Bluetooth para garantizar la precisión y eficacia de los datos registrados en la aplicación móvil.
3. El ordenador Bluetooth pasa al modo de reposo tras 4 minutos sin señales de actividad deportiva. En el modo de reposo, el ordenador Bluetooth deja de estar disponible para el teléfono móvil. De ocurrir, reactive el ordenador Bluetooth con el equipo deportivo para que vuelva a aparecer en el teléfono móvil.
4. Cuando el ordenador se haya vinculado con éxito a la aplicación, se desactivará la pantalla y todos los datos pasarán a mostrarse en la aplicación.
5. Si quiere volver a utilizar el ordenador tras conectar la aplicación, debe cerrarla y desactivar la función Bluetooth del móvil.

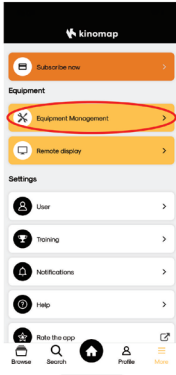
Instrucciones de la aplicación



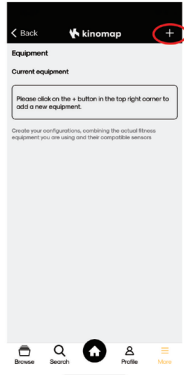
1. Para descargar la aplicación, busque «KINOMAP» en la App Store o Playstore.
2. Una vez completada la descarga, abra la aplicación y registre sus datos personales. Active el Bluetooth del teléfono móvil para asegurarse de que el ordenador está encendido y no en modo de reposo.

1. Añada el equipamiento deportivo de la manera siguiente:

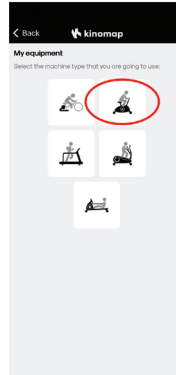
1. "Equipment management"



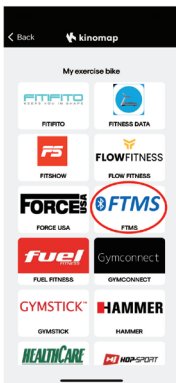
2. "+"



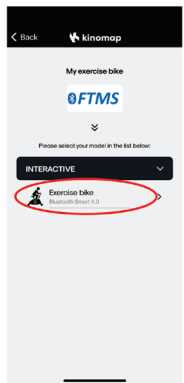
3. "Exercise bike"



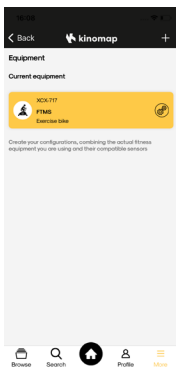
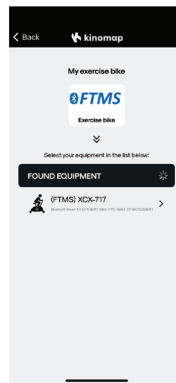
4. "FTMS"



5. "Select model"



6. "Select equipment"



2. Añada los dispositivos para completar la configuración y ¡que comience el ejercicio!

Funciones informáticas

Panel de control

MODE

- Pulse hacia abajo para seleccionar las funciones.
- Pulse el botón hacia abajo durante 2 segundos para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías.

Funcionamiento y uso	
SCAN	Pulse el botón MODE hasta que aparezca «▼» bajo SCAN. El indicador cambiará entre las siguientes funciones: Time (tiempo), Speed (velocidad), Distance (distancia), calories (calorías) y Odometer (cuentakilómetros). Cada indicador aparece durante 5 segundos.
TIME	Cuenta el tiempo que pasa desde el principio hasta el final del ejercicio.
SPEED	Muestra la velocidad actual.
DISTANCE	Cuenta la distancia recorrida desde el principio hasta el final del ejercicio.
CALORIES	Cuenta el total de calorías desde el principio hasta el final del ejercicio.
ODOMETER	El monitor muestra la distancia total. Al recolocar la batería, el valor vuelve a cero.

Notas

1. Si la pantalla no se ve bien o no muestra ninguna cifra, cambie las pilas.
2. De no recibir ninguna señal, el indicador se apagará automáticamente tras 4 minutos.
3. El medidor se enciende automáticamente al comenzar el ejercicio. Pulse el botón de la señal.
4. El monitor empieza a contar automáticamente al comenzar el ejercicio y deja de hacerlo tras 4 segundos de pausa.

Datos técnicos de la consola

Función	Escaneo automático	cada 5 segundos
	Cronometraje	0:00 - 99:59
	Velocidad actual	0,0 - 99,9 km/h
	Distancia de la ruta	0,0 - 999,9 km
	Calorías	0,0 - 999,9 CAL
	Cuentakilómetros	0,0 - 999,9 km
Tipo de batería		2 unidades LR03 (AAA)
Rango de temperatura de funcionamiento		0 °C - 40 °C
Temperatura de almacenamiento		-10 °C - +60 °C

RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

El entrenamiento cardiovascular regular estimula el sistema cardiovascular (corazón y respiración). Mejoras tu forma física, pierdes peso y quemas grasa. Así que este es el entrenamiento recomendado si quieres perder peso. Durante el ejercicio, primero se quema la glucosa y luego las grasas almacenadas en el cuerpo a través de los ejercicios.

Los entrenamientos cardiovasculares exigentes (por ejemplo, el entrenamiento a intervalos, el entrenamiento con alta resistencia y durante un período de tiempo más largo) requieren más esfuerzo y también entrenan los músculos además de la resistencia. Por regla general, cuanto más regular sea el entrenamiento, más eficaz será (incluso para sesiones cortas de 20 minutos).

Durante el entrenamiento

La resistencia durante la fase de entrenamiento cardiovascular determina de forma decisiva la intensidad del entrenamiento y los resultados del mismo.

El entrenamiento óptimo incluye una fase de calentamiento (1), una fase de entrenamiento cardiovascular más intensa (2) y la fase de recuperación final (3). Si desea progresar o quemar calorías, debe pasar por estas 3 fases y así entrenar en el ergómetro durante al menos 20 - 30 minutos.

1. Fase de calentamiento

Comience siempre su entrenamiento con una resistencia baja. Es importante realizar un calentamiento de 5 a 10 minutos porque los músculos deben estar calientes. Especialmente durante la fase de calentamiento, debe dar tiempo a la circulación y a los grupos musculares para que se adapten al entrenamiento posterior. Como principiante, puede entrenar los primeros 3 minutos en el nivel más fácil y aumentar gradualmente según sus sensaciones.

2. Fase de entrenamiento cardiovascular

Después de unos 10 minutos puedes pasar a la fase de entrenamiento cardiovascular. Si utiliza programas de entrenamiento por intervalos, el ordenador de entrenamiento controla la resistencia en función del tipo de intervalo, simulando las exigencias cambiantes.

La fase de entrenamiento cardiovascular se asigna al rango de entrenamiento aeróbico o anaeróbico en función del gasto energético. Estas zonas se definen como sigue:

Zona de entrenamiento aeróbico

En esta zona mejora su sistema cardiovascular y quema grasa.

A pesar del ligero esfuerzo con aumento de la frecuencia cardíaca, respiración más profunda, calentamiento y ligera sudoración, no siente que esté realizando un gran esfuerzo; por ello, la respiración no se acelera significativamente, de modo que podría seguir manteniendo una buena conversación con alguien sin quedarse sin aliento y siente que podría mantener este esfuerzo durante más tiempo sin agotarse. Es como caminar a paso ligero cuesta arriba.

Los músculos y el corazón trabajan más intensamente y pueden obtener la mayor parte de sus necesidades energéticas a partir de la producción de energía aeróbica mediante el uso de oxígeno. La producción de energía anaeróbica también está activa en una pequeña medida, pero sólo en la medida en que todo el ácido láctico producido por ella pueda ser descompuesto de nuevo al mismo tiempo. Debe realizar la mayor parte de su entrenamiento en esta zona de entrenamiento aeróbico.

Si sigue aumentando la carga, en algún momento llegará a un límite en el que la producción de energía basada en el oxígeno ya no es capaz de aumentar la producción de energía, por lo que la producción de energía anaeróbica tiene que sumarse en mayor medida. Ahora está entrando en la etapa de entrenamiento anaeróbico.

Etapa de entrenamiento aeróbico

En esta zona se mejora el rendimiento y la velocidad.

En cuanto se vuelve a aumentar el entrenamiento en esta fase, el trabajo de movimiento se vuelve mucho más extenuante debido al aumento del nivel de lactato, se empieza a sudar más, la respiración se vuelve más rápida y, después de un tiempo más o menos largo, dependiendo de la condición de entrenamiento, los músculos se cansan, se siente el agotamiento general y ya no se puede continuar a este nivel.

3. Fase de recuperación

Por último, permanezca en la fase de recuperación durante al menos 5 minutos y vuelva a utilizar niveles de resistencia bajos sin un esfuerzo elevado. La fase de recuperación o de reanimación también es útil para prevenir posibles dolores musculares después del entrenamiento. Después de una sesión intensa de entrenamiento, también es muy recomendable la regeneración activa, como un baño caliente, una visita a la sauna o un masaje.

Progreso de los entrenamientos

Su entrenamiento puede incrementarse de este modo mensualmente, especialmente ampliando la fase de entrenamiento cardiovascular o realizando un nivel de resistencia más alto (o un entrenamiento por intervalos más exigente).

Comida y bebida

- Beba antes, durante y después del ejercicio.
- Beba al menos 2 sorbos de agua (de 10 a 20 cl) cada 10-15 minutos durante el ejercicio.
- Si el entrenamiento dura más de una hora, debe tomar una bebida deportiva para evitar que el cuerpo se deshidrate durante el ejercicio.
- Para un entrenamiento cardiovascular óptimo, la nutrición adaptada es muy importante tanto antes como después de la actividad física.

Antes de entrenar, es preferible ingerir hidratos de carbono, que se pueden encontrar en el arroz y la pasta, por ejemplo, ya que aportan al organismo una importante cantidad de energía.

Después de entrenar, hay que "repostar" con proteínas, que puede encontrar en los huevos, el yogur y los frutos secos. Incluso si quieres perder peso, es absolutamente necesario comer después del entrenamiento para que tu cuerpo se regenere.

CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

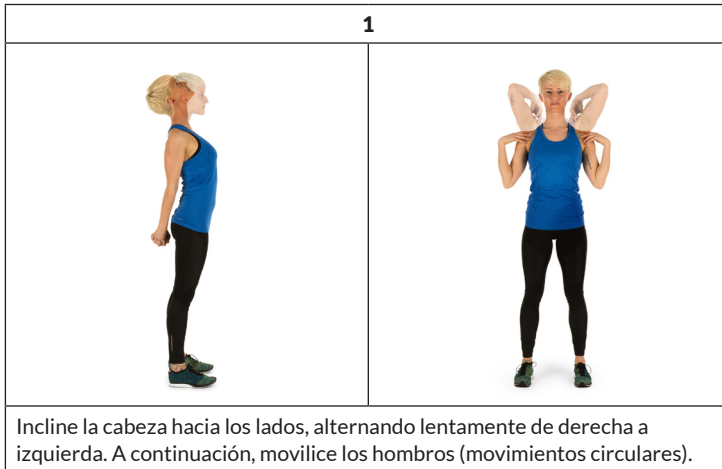
Realiza los movimientos de calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento. De este modo, se movilizan las articulaciones y se activan los músculos.



Si siente molestias o dolor durante los movimientos individuales, omita este ejercicio y consulte a su médico o preparador físico sobre el entrenamiento específico de calentamiento.



Cada movimiento debe tener unas cuantas repeticiones (a la derecha y a la izquierda) para que puedas empezar tu entrenamiento cardiovascular relajado.

Tómese unos 5 minutos para la siguiente rutina de entrenamiento CapitalSports

:



2	3
	
<p>Rote las caderas mientras los brazos están extendidos. Los pies no están firmemente fijados al suelo (los tobillos acompañan la rotación del cuerpo).</p>	<p>Dobla las caderas, un brazo estirado hacia arriba. Permanezca en esta posición durante unos segundos en cada lado.</p>

4	
	
<p>Póngase de pie sobre una pierna y sujete el empeine con la mano. Aquí se moviliza el tobillo y se estira ligeramente el muslo. Apóyese si es necesario para mantener el equilibrio. Permanezca sobre una pierna y ahora gire el tobillo en un movimiento circular en ambas direcciones.</p>	

5



Quando flexione las rodillas, coloque los pies a la altura de los hombros y baje la cadera con los brazos extendidos. Intente mantener la espalda recta mientras lo hace.

6



Siéntese con las piernas dobladas de forma que las plantas de los pies se toquen. Rebote ligeramente con las rodillas. Aquí se movilizan no solo los tobillos, sino también toda la parte externa del muslo. Sujete los tobillos con la espalda recta.

7



Inclínese hacia delante en posición sentada con las piernas estiradas. Intente sujetar los tobillos y siga moviéndose hacia las puntas de los pies.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Nota: como todo equipo de ejercicio con componentes mecánicos y móviles, este producto puede tener tornillos que se aflojan debido al uso frecuente. Por lo tanto, le recomendamos que los compruebe regularmente y los apriete con una llave adecuada si es necesario. Limpie su aparato de ejercicio regularmente con un paño húmedo para eliminar el sudor y el polvo de las superficies.

- Extraiga siempre las baterías del panel de control cuando no utilice el aparato durante un periodo prolongado de tiempo.
- Limpie el aparato regularmente con un paño limpio para mantener su aspecto cuidado.
- Solo se puede garantizar un uso seguro del aparato si se comprueba periódicamente si hay daños y desgaste (por ejemplo, en las empuñaduras, los pedales, el sillín, etc.). Es imprescindible sustituir las piezas dañadas del aparato y no volver a utilizarlo hasta que esté reparado.
- Compruebe regularmente que los pernos y las tuercas estén bien fijados.
- Engrase regularmente las partes móviles del aparato.
- Preste especial atención a los componentes especialmente susceptibles al desgaste, como el sistema de frenos, el reposapiés, etc.
- Como el sudor es muy agresivo, no debe entrar en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente con el ordenador. Limpie el aparato inmediatamente después de usarlo. Las partes esmaltadas pueden limpiarse con una esponja húmeda. Durante la limpieza deben evitarse todos los productos agresivos o corrosivos.
- Guarde el aparato en un entorno limpio y seco, fuera del alcance de los niños.

INDICACIONES SOBRE LA 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 de 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 retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. Para obtener información más detallada sobre el reciclaje de este producto, póngase en contacto con su ayuntamiento o con el servicio de eliminación de residuos domésticos.

Este producto contiene baterías. Si en su país existe una normativa para la eliminación de baterías, estas no deben ser arrojadas al cubo de la basura común. Infórmese sobre la legislación de su país que regula la retirada y eliminación de las pilas y baterías. La retirada y eliminación de pilas conforme a la ley protege el medio ambiente y a las personas frente a posibles riesgos para la salud.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD



Fabricante:

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

Importador para el Reino Unido:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

Chal-Tec GmbH declara por la presente que el tipo de sistema de radio Crius Bluetooth Mini Bike cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: use.berlin/10040054

