

CAPITAL SPORTS

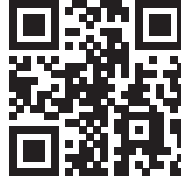
Oceanus

Rudermaschine
Rowing Machine
Ergómetro
Rameur
Vogatore

10041195

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Lieferumfang 6
Zusammenbau 7
Bewegen des Geräts 11
Bedienung der Konsole 12
Training per Kinomap App 15
Aufwärmung vor dem Training 19
Pflege und Wartung 22
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 23
Hinweise zur Entsorgung 25
Konformitätserklärung 25

English 27
Français 49
Español 71
Italiano 93

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10041195
Stromversorgung (Computer)	2 AA oder UM-3 Batterien

**WARNUNG**

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.

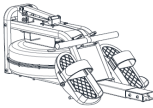
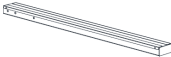
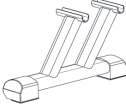

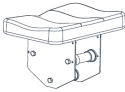




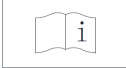

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden,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

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

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 135 kg.

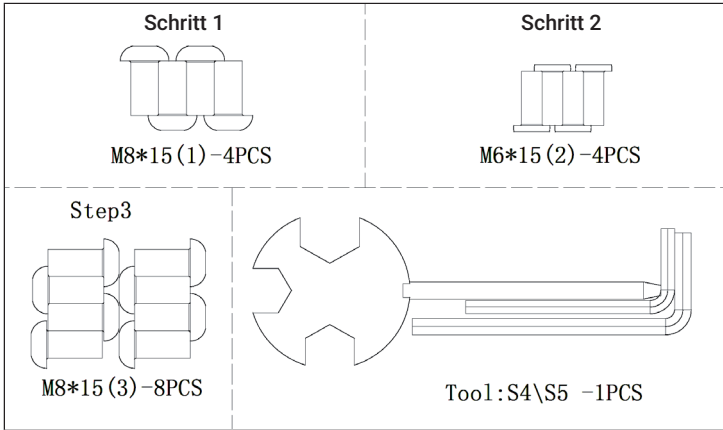
LIEFERUMFANG

Einzelteile

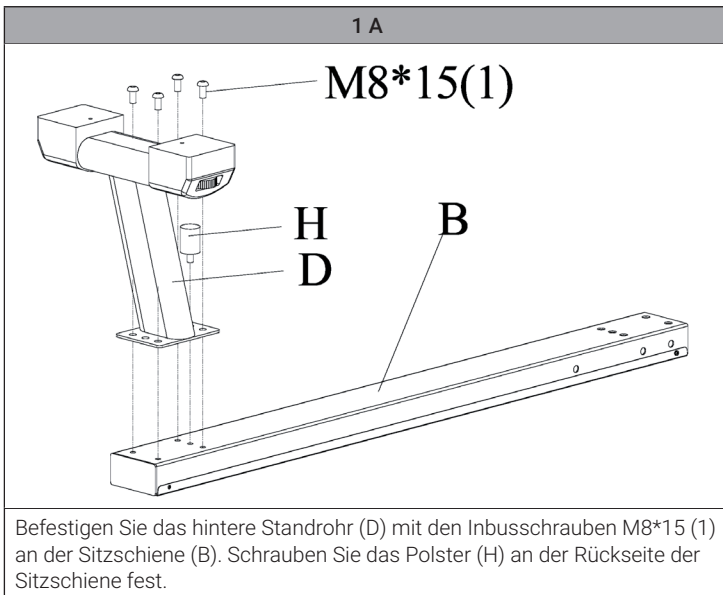
A 	B 	C 
D 	E 	F 
G 	H 	I 
J 	K 	

Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
A	Hauptrahmen mit Wasserbehälter	1	G	Zubehörpaket	1
B	Sitzschiene	1	H	Polster	2
C	Vorderes Standrohr	1	I	Luftpumpe	1
D	Hinteres Standrohr	1	J	Bedienungsanleitung	1
E	Sitz	1	K	Hydrostatische Batterie	1
F	Konsole	1			

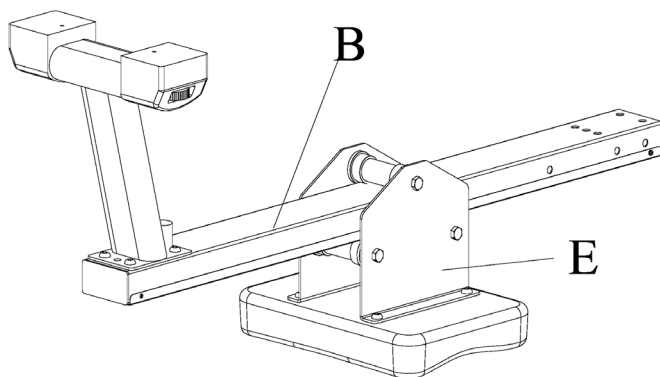
Zubehörpaket (Kleinteile)



ZUSAMMENBAU

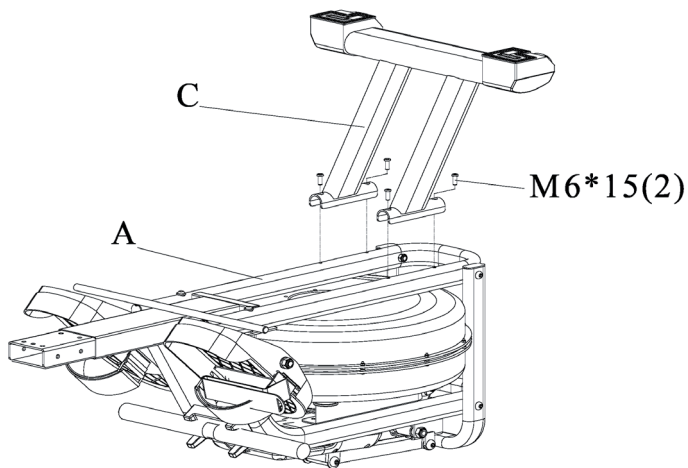


1 B



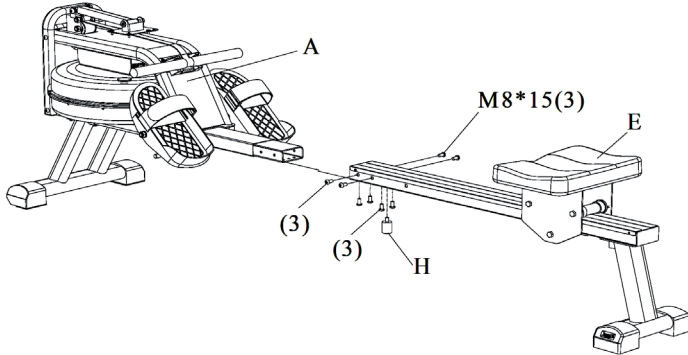
Schieben Sie den Sitz (E) auf die Sitzschiene.

2



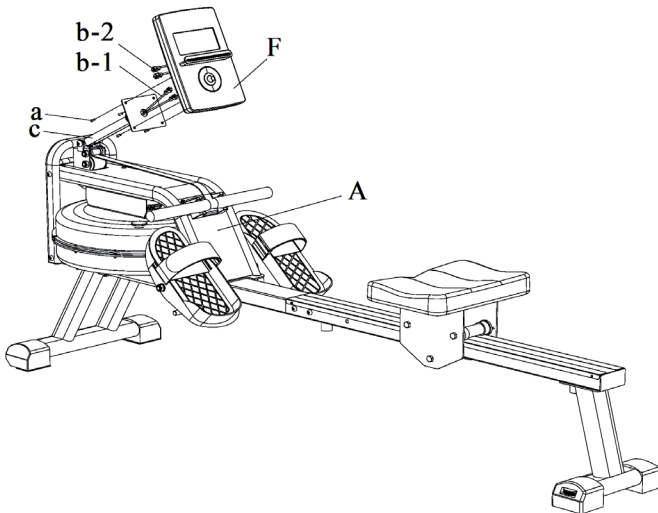
Befestigen Sie das vordere Standrohr (C) mit Schrauben M8*45 (2) und Muttern M8 (3) am Hauptrahmen mit Behälter (A).

3

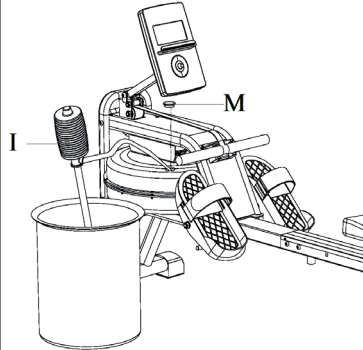
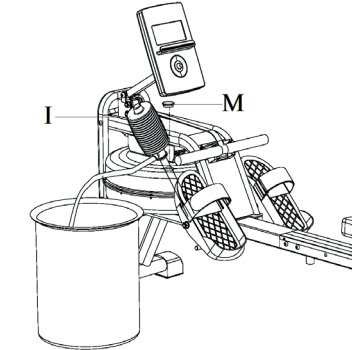


Sitzschiene (B) auf den Hauptrahmen mit Behälter (A) schieben und mit Schrauben M8*15 (4) befestigen. Schrauben Sie das Kissen (H) an der Unterseite der vorderen Sitzschiene fest.

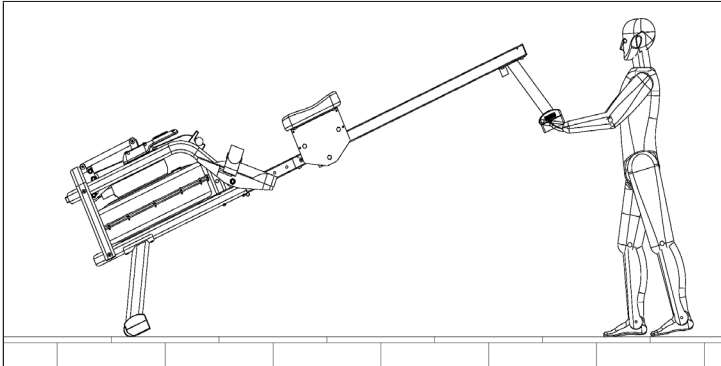
4



Entfernen Sie die Schrauben (a) vom Hauptrahmen mit dem Behälter (A). Verbinden Sie die Verkabelung (b-1) vom Konsolenhalter (c) mit der Verkabelung (b-2). Befestigen Sie die Konsole (F) an der Konsolenhalterung (c) mit der Schraube (a) (Achtung: Klemmen Sie die Verkabelung nicht ein).
Stellen Sie sicher, dass die Schrauben festgezogen wurden.

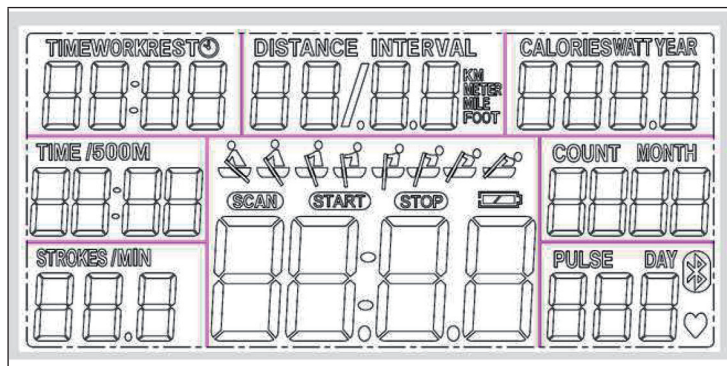
5	
	
Abbildung 1	Abbildung 2
Entfernen Sie den Verschluss (M) von der Oberseite des Behälters.	
<p>Um Wasser in den Behälter einzufüllen (Abbildung 1), stecken Sie den geraden Schlauch der Wasserpumpe (I) in einen Wasserbehälter und den flexiblen Schlauch der Wasserpumpe in den Behälter des Rudergeräts. Achten Sie darauf, dass der Wasserbehälter höher steht als der Behälter des Rudergeräts. Drücken Sie mehrmals auf die Pumpe, um Wasser in den Wasserbehälter des Rudergeräts zu füllen, bis der gewünschte Widerstandswert gemäß den Markierungen an der Seite des Behälters erreicht ist. Je mehr Wasser im Behälter ist, desto höher ist der Widerstand. Setzen Sie den Behälterstopfen (M) wieder ein, sobald der vorgesehene Füllstand erreicht ist.</p>	
<p>Um den Wasserbehälter des Rudergeräts zu entleeren, müssen Sie das Füllverfahren umkehren (Abbildung 2). Stecken Sie den Wassertankstöpsel in den Wasserbehälter und wischen Sie dann das Wasser mit einem trockenen Tuch ab.</p>	

BEWEGEN DES GERÄTS



Bewegen Sie den Sitz zur Vorderseite der Sitzschiene und arretieren Sie den Sitz mit dem Sicherheitsstift in der Schienenöffnung, um den Sitz beim Bewegen des Rudergeräts zu sichern. Heben Sie das Rudergerät aus dem hinteren Standrohr, bis die Räder im vorderen Standrohr den Boden berühren und eine Bewegung ermöglichen.

BEDIENUNG DER KONSOLE



Automatische Ein-/Ausschaltfunktion

Ziehen Sie am Trainingsgerät oder drücken Sie eine beliebige Taste, schaltet sich der Monitor sofort ein. Stoppen Sie die Übung mehr als 4 Minuten, schaltet sich der Monitor automatisch aus.

Intervall-Programme

Drücken Sie die Taste INTERVAL PROGRAMS und das Intervall wird auf dem Display angezeigt. Verwenden Sie die Tasten HOCH und RUNTER, um das gewünschte Programm zu wählen. Es stehen drei Modi zur Verfügung:

Intervall 20/10	Trainingsintervall mit einer Länge von 20 Sekunden und anschließendem Ruheintervall von 10 Sekunden.
Intervall 10/20	Trainingsintervall mit einer Länge von 10 Sekunden und anschließendem Ruheintervall von 20 Sekunden.
Intervall 10/10	Sie können das Trainings- und Ruheintervall nach Ihrem Trainingsplan hoch einstellen. Drücken Sie die Eingabetaste, um diesen Modus aufzurufen. Die Trainingszeit blinkt. Drücken Sie die Tasten HOCH und RUNTER, um die Trainingsdauer einzustellen. Drücken Sie dann zur Bestätigung die Eingabetaste. Die Ruhezeit beginnt zu blinken. Drücken Sie die Tasten HOCH und RUNTER, um die Ruhezeit einzustellen. Drücken Sie dann zur Bestätigung die Eingabetaste.

Tastenfunktionen und Anzeigen

SCAN	Im Trainingsmodus ist die SCAN-Funktion aktiv. Der Hauptbildschirm zeigt nacheinander die folgenden Werte 6 Sekunden lang auf dem Hauptbildschirm angezeigt: TIME > DISTANCE > CALORIE > TIME/500M > COUNT-STROKE/MIN > PULSE. Wenn Sie möchten, dass einer dieser Werte auf dem Hauptbildschirm eingeblendet bleibt, drücken Sie die ENTER-Taste.
TIME	Zeigt Ihre verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt automatisch in Sekunden-Schritten von 0:00 bis 99:59 hoch, während Sie den Wert von 5:00 bis 99:00 einstellen können.
DISTANCE	Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Gesamtdistanz bis zu einem Maximum von 99.99 km/Meilen an und zeigt die Metereinheit unter 1 km/Meilen auf dem Bildschirm an. Sie können eine Zieldistanz von 1.00 bis 99.00 km/Meilen einstellen.
CALORIE	Der Computer schätzt den kumulativen Kalorienverbrauch zu einem bestimmten Zeitpunkt während Ihres Trainings. Er zählt hoch von ,0 bis 9999. Sie können die Zielkalorien von 10 bis 9990 einstellen.
TIME/500M	Die Zeit, die Sie benötigen, um eine 500-Meter-Distanz zu erreichen, je nach Ihrer momentanen Zuggeschwindigkeit.
COUNT	Der Computer zählt einmal, wenn die Stange nach Ihrem Zug zurückkommt. Und der Computer akkumuliert diese Zählung von 10 bis 9990.
STROKES/MIN	Zeigt an, wie oft Sie pro Minute ziehen. Der Wertebereich liegt zwischen 15 und 999. Wenn der Wert über 999 liegt, wird im Fenster „E“ angezeigt. Wenn es innerhalb von 4 Sekunden kein Signal gibt, wird der Wert auf Null zurückgesetzt.
PULSE	Der Computer zeigt während des Trainings Ihre Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute an. Sie können den Zielwert von 80 bis 180 einstellen.

Tastenfunktion

HOCH	Drücken Sie die Taste während des Einstellungsmodus, um den Wert von Zeit, Entfernung, Kalorien, Anzahl und Puls (Herzschläge) zu erhöhen.
RUNTER	Drücken Sie die Taste während des Einstellungsmodus, um den Wert für Zeit, Entfernung, Kalorien, Anzahl und Puls (Herzschläge) zu verringern.
ENTER	Drücken Sie die Taste im Einstellungsmodus, um die Werte für Zeit, Entfernung, Kalorien, Anzahl und Puls (Herzschläge) zu übernehmen.
	Drücken Sie die Taste während des Trainingsmodus, um die gewünschte Funktionsanzeige auf dem Hauptbildschirm zu fixieren.
RESET	Drücken Sie diese Taste während des Einstellmodus, um Ihre Eingaben zu löschen. Wenn Sie diese Taste länger als 3 Sekunden gedrückt halten, wird die Konsole zurückgesetzt.
INTERVAL	Drücken Sie diese Taste, um das Intervallprogramm aufzurufen und das Intervall wird auf dem Display angezeigt. Um diese Funktion zu verlassen, drücken Sie diese Taste erneut und das Intervall wird auf dem Display ausgeblendet.
PULSE RECOVERY	<p>Stoppen Sie das Training und drücken Sie die Taste PULSE RECOVERY. Die Zeit beginnt von 01:00 - 00:59 - 00:58 ... bis 00:00 herunterzuzählen. Sobald 00:00 erreicht ist, zeigt der Computer Ihren Herzfrequenz-Erholungsstatus mit den Noten F1.0 bis F6.0 an und ein Nachrichtenfenster zeigt Ihre Trainingssituation an. Die Details sind wie folgt:</p> <p>F1.0 bedeutet AUSREICHEND F1.1 - F 1.9 bedeutet AUSGEZEICHNET F2.0 - F2.9 bedeutet GUT F3.0 - F 3.9 bedeutet DURCHSCHNITTLICH F4.0 - F5.9 bedeutet UNTERER DURCHSCHNITT F6.0 bedeutet SCHLECHT</p> <p>HINWEIS: Wenn Sie Ihre Herzschläge während dieser Funktion nicht empfangen werden können, zeigt der Monitor [Err] an.</p>

TRAINING PER KINOMAP APP

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

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

Melden Sie sich kostenlos an und beginnen Sie jetzt!



So verbinden Sie sich mit Kinomap

1	2	3
<p>Melden Sie sich bei der App an und wählen Sie das passende Sportgerät aus.</p>	<p>Wählen Sie die Marke Capital Sports aus.</p>	<p>Wählen Sie das Modell aus der Geräteliste aus und drücken Sie dann auf Bluetooth Smart 4.0. Die Bluetooth-Suche startet. Warten Sie bis die Konsole angezeigt wird und wählen Sie sie aus. Der Name lautet CS Oceanus.</p>

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

Regelmäßiges Cardiotraining regt das Herz-Kreislauf-System (Herz und Atmung) an. Man verbessert seine Kondition, verliert an Gewicht und verbrennt Fett. Dies ist also das empfohlene Training, wenn man abnehmen möchte. Während des Trainings wird zuerst Glukose verbrannt, anschließend werden durch die Übungen die im Körper eingelagerten Fette verbrannt.

Anspruchsvolles Cardiotraining (z. B. Intervalltraining, Training mit hohem Widerstand und über längere Dauer) erfordert einen höheren Kraftaufwand und trainiert neben der Ausdauer ebenfalls die Muskulatur. In der Regel gilt: je regelmäßiger das Training, desto effizienter (auch bei kurzen Einheiten von 20 Minuten).

Während des Trainings

Der Widerstand während der Cardio-Trainingsphase entscheidet maßgeblich über die Trainingsintensität und die damit in Verbindung stehenden Trainingsergebnisse.

Ein optimales Training beinhaltet eine Aufwärmphase (1), eine intensivere Cardio-Trainingsphase (2) sowie die abschließende Erholungsphase (3). Wenn Sie Fortschritte machen oder Kalorien verbrennen wollen, sollten Sie diese 3 Phasen durchlaufen und so mindestens 20 - 30 Minuten auf dem Ergometer trainieren.

1. Aufwärmphase

Beginnen Sie Ihr Training immer mit einem geringen Widerstand. Eine Aufwärmphase von 5-10 Minuten ist wichtig, weil Ihre Muskeln aufgewärmt werden müssen. Insbesondere während der Aufwärmphase sollten Sie Kreislauf und Muskelgruppen Zeit geben, sich auf das anschließende Workout einzustellen. Als Anfänger können Sie die ersten 3 Minuten auf der einfachsten Stufe trainieren und sich entsprechend ihrem persönlichen Wohlbefinden stückweise steigern.

2. Cardio-Trainingsphase

Nach ca. 10 Minuten können Sie dann in die Cardio-Trainingsphase wechseln. Sollten Sie Intervalltrainingsprogramme verwenden, steuert der Trainingscomputer den Widerstand je nach Intervallart und simuliert so wechselnde Anforderungen.

Die Cardio-Trainingsphase ist je nach Energieaufwand dem aeroben bzw. anaeroben Trainingsbereich zugeordnet. Diese Bereiche definieren sich wie folgt:

Aerober Trainingsbereich

In dieser Zone verbessern Sie Ihr Herz- und Kreislaufsystem und verbrennen Fett.

Trotz der leichten Anstrengung mit erhöhter Herzfrequenz, tieferer Atmung, Warmwerden und leichtem Schwitzen fühlen Sie sich aber nicht sehr angestrengt, die Atmung ist nicht wesentlich beschleunigt, so dass Sie sich noch gut mit jemandem unterhalten könnten ohne außer Atem zu kommen, und Sie haben das Gefühl, dass Sie diese Belastung längere Zeit durchhalten könnten, ohne dass sie sich verausgaben würden. Es ist wie, wenn Sie flott leicht bergauf marschieren.

Die Muskeln und das Herz arbeiten intensiver und können den Großteil ihres Energiebedarfs unter Verwendung von Sauerstoff aus der aeroben Energieproduktion gewinnen. Die anaerobe Energiegewinnung ist zwar in kleinem Umfang auch aktiv, aber nur so weit, als alle dadurch produzierte Milchsäure gleichzeitig wieder abgebaut werden kann. In diesem aeroben Trainingsbereich sollten Sie den Großteil Ihres Trainings absolvieren.

Wenn Sie die Belastung weiter steigern, dann kommen Sie irgendwann an eine Grenze, an der die auf Sauerstoff basierte Energiegewinnung nicht mehr in der Lage ist, die Energieproduktion zu steigern, so dass sich die anaerobe Energiegewinnung in verstärktem Ausmaß dazu schalten muss. Sie treten jetzt über in den anaeroben Trainingsbereich.

Anaerober Trainingsbereich

In dieser Zone verbessern Sie Ihre Leistung und Ihre Geschwindigkeit. Sobald Sie Ihr Training in diese Phase nochmals steigern, wird die Bewegungsarbeit wegen des ansteigenden Laktatpiegels wesentlich anstrengender, man beginnt stärker zu schwitzen, die Atmung wird schneller, und nach mehr oder weniger langer Zeit, das hängt vom Trainingszustand ab, ermüden die Muskeln, man fühlt sich insgesamt erschöpft und kann nicht mehr auf diesem Niveau weitermachen.

3. Erholungsphase

Zum Abschluss verbleiben Sie mindestens 5 Minuten in der Erholungsphase und nutzen auch hier wieder geringe Widerstandsstufen ohne hohen Kraftaufwand. Die Erholungs- oder Rekuperationsphase ist außerdem hilfreich, um einen möglichen Muskelkater nach dem Training vorzubeugen. Sehr ratsam ist nach einer intensiven Trainingseinheit ebenfalls eine aktive Regeneration, wie zum Beispiel ein heißes Bad, ein Gang in die Sauna oder eine Massage.

Trainingsfortschritte

Ihr Training kann auf diese Weise monatlich gesteigert werden, indem Sie vor allem die Cardio-Trainingsphase verlängern bzw. eine höhere Widerstandsstufe (bzw. ein anspruchsvolleres Intervalltraining) durchführen.

Essen und Trinken

- Trinken Sie vor, während und nach dem Training.
- Trinken Sie während des Trainings mindestens 2 Schluck Wasser (10 bis 20 cl) alle 10-15 Minuten.
- Wenn Ihr Training länger als 1 Stunde dauert, sollten Sie ein Sportgetränk trinken, um dem Körper vor dem Dehydrieren beim Sport zu schützen.
- Für ein optimales Cardio-Training ist eine angepasste Ernährung sowohl vor als auch nach einer körperlichen Aktivität sehr wichtig.

Vor dem Training sollten Sie vorzugsweise Kohlenhydrate essen, die beispielsweise im Reis und in den Nudeln zu finden sind, da sie dem Körper eine wichtige Menge an Energie zur Verfügung stellen.

Nach dem Training müssen Sie «auftanken» mit Proteinen, die Sie in den Eiern, im Joghurt und in getrockneten Früchten finden. Selbst wenn Sie abnehmen wollen, ist es absolut notwendig nach dem Training zu essen, damit sich Ihr Körper regeneriert.

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



Führen Sie die Aufwämbewegungen vor jeder Trainingseinheit durch. So mobilisieren Sie Ihre Gelenke und aktivieren die Muskulatur.

Sollten Sie sich bei einzelnen Bewegungen unwohl fühlen oder Schmerz empfinden, so überspringen Sie diese Übung und stimmen sich über ein spezifisches Aufwärmtraining mit Ihrem Arzt bzw. Fitnesstrainer ab.

Jede Bewegung sollte einige Wiederholungen erfahren (rechts und links) sodass Sie entspannt ins Cardiotraining starten können.

Nehmen Sie sich für die folgende Capital Sports-Trainingsroutine etwa 5 Minuten Zeit:



2	3
	
<p>Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).</p>	<p>Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.</p>

4	
	
<p>Stellen sie sich auf ein Bein und halten den Spann mit der Hand. Hier mobilisieren Sie ihr Fußgelenk und strecken den Oberschenkel leicht. Stützen Sie sich gegebenenfalls ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Verbleiben Sie auf einem Bein und drehen das Fußgelenk nun kreisförmig in beide Richtungen.</p>	

5



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

6



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

7



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


PFLEGE UND WARTUNG

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

- 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 Verreiber

Vertreiber mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern sowie Verreiber 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 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 Ltd
PO Box 1145
Oxford, OX1 9UW
United Kingdom

Hiermit erklärt Chal-Tec GmbH, dass der Funkanlagentyp Oceanus der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: use.berlin/10041195

Dear customer,

Congratulations on the purchase of your device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent potential damage. We accept no liability for damage caused by disregarding the instructions or improper use. Please scan the QR code to access the latest operating instructions and for further information about the product.



CONTENTS

Safety instructions	28
Scope of delivery	30
Assembly	31
Moving the machine	35
Operating the console	36
Training via Kinomap app	39
Overview of cardio training	40
Warming up before training	43
Care and maintenance	46
Disposal considerations	47
Declaration of conformity	47

TECHNICAL DATA

Article number	10041195
Power supply (computer)	2 AA or UM-3 batteries



WARNING

This stationary training device is not suitable for high accuracy purposes. The heart rate monitoring system may be faulty. Excessive exercise can lead to dangerous injury or death. Should your performance decrease unusually, stop training immediately.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read the operating instructions carefully before using the device and keep them for future use. Product features may differ slightly from those shown in the illustrations. Changes can be made by the manufacturer without notification.

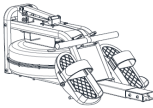
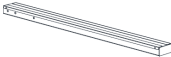
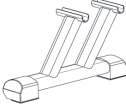

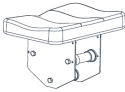




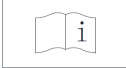

- Keep the operating instructions in a safe place so that you can access them at any time.
- Do not assemble the device until you have read the operating instructions completely. The safety and efficiency of the device can only be guaranteed if the device has been correctly assembled and is properly maintained and used. It is your own responsibility to ensure that all users of the device are informed of warnings and precautions.
- The device must be placed on a stable and straight surface to be used safely. Protect the floor with a mat. Do not use the device in humid environments, such as pools, etc. The safety distance around the device must be at least 0.6 metres.
- Before using the exercise programmes, it is essential that you consult a doctor to determine whether you have any physical or health problems that could pose a risk to your health and safety by using the machine or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is vital if you are taking medication that affects your pulse, blood pressure or cholesterol levels.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can be detrimental to your health. Stop exercising if any of the following symptoms occur: pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, you must consult a doctor before continuing your training.
- Do not exercise directly after meals.
- The device may only be assembled by adults. Keep children and pets away from the device.
- The device may only be used in domestic areas.
- The device is not suitable for therapeutic use. It can only be used for the exercises shown in the instructions.
- Wear adequate exercise clothing and exercise shoes when using the machine. Avoid loose clothing as it may get caught in the device or clothing that may restrict your movement.
- Keep your back straight during exercise.

- Before each use of the unit, always check that the handles, saddle, nuts and bolts have been properly tightened.
- Observe the maximum position for adjustable parts of the device and never go beyond the "Stop" mark as this would pose a risk.
- Only use the device as shown. If you notice any defective parts during assembly or inspection, or if you hear strange noises coming from the device during use, stop use immediately. Do not use the machine again until the problem has been corrected.
- Take care when lifting or moving the unit so that you do not injure your back. Always use back-friendly lifting techniques and seek help from another person if necessary.
- All moving parts of the device (e.g. pedals, handles, saddle... etc.) must be serviced weekly. Check these before each use. If something is broken or loose, repair or fix the relevant part immediately. Do not continue using the device until you have restored it to a good initial condition.
- Keep the power cord away from heat sources.
- Do not insert any objects into the machine openings.
- Switch off and unplug the device before moving or cleaning the device. To clean, rub the surfaces with a mild detergent and a damp cloth. Do not use solvents under any circumstances.
- Do not use the device in places that are not temperature-controlled, such as garages, verandas, bathrooms, carports or outdoors.
- Only use the device as described in the operating instructions.
- Incorrect repair and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may put the user of the device at risk.
- Children from the age of 8, mentally and physically impaired persons may only use the device if they have been familiarised in detail with the functions and safety precautions by a supervisor responsible for them beforehand.
- Make sure that children do not play with the device.
- Check the voltage on the product label before use. Ensure that you only connect the device to sockets with the appropriate voltage.

Note: Maximum user weight: 135 kg.

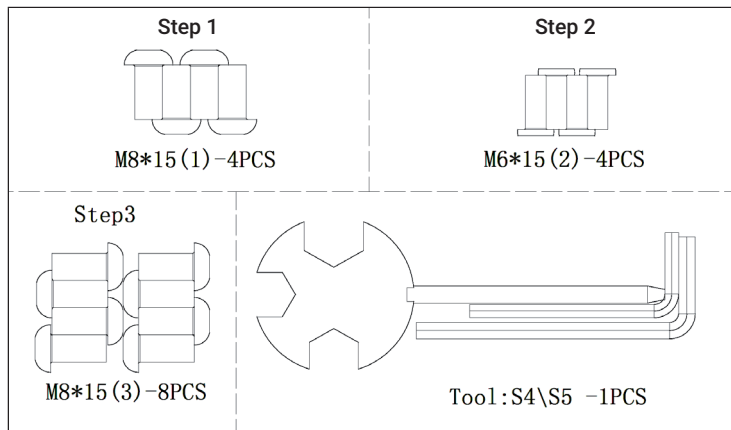
SCOPE OF DELIVERY

Individual parts

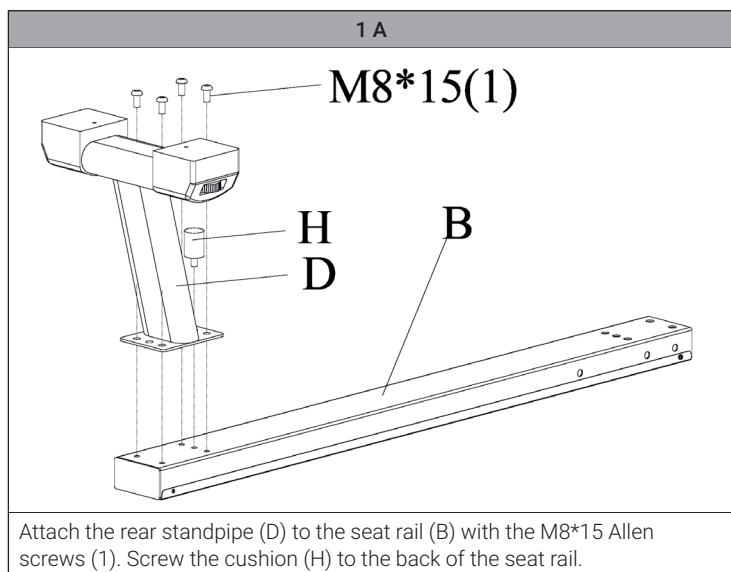
A 	B 	C 
D 	E 	F 
G 	H 	I 
J 	K 	

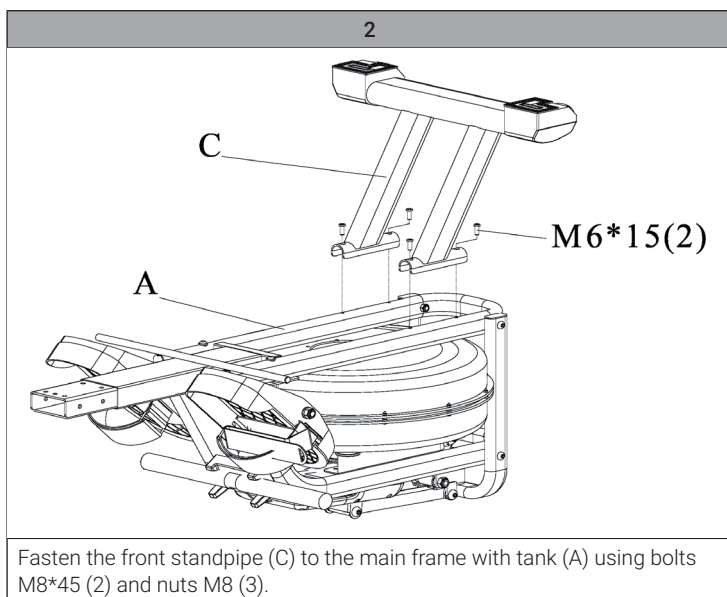
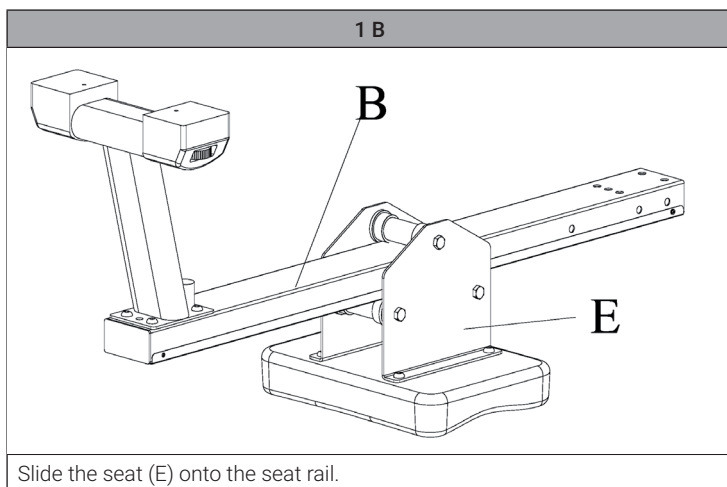
No.	Designation	Pc.	No.	Designation	Pc.
A	Main frame with water tank	1	G	Accessories package	1
B	Seat rail	1	H	Cushion	2
C	Front standpipe	1	I	Air pump	1
D	Rear standpipe	1	J	Operating Instructions	1
E	Seat	1	K	Hydrostatic battery	1
F	Console	1			

Accessories package (small parts)

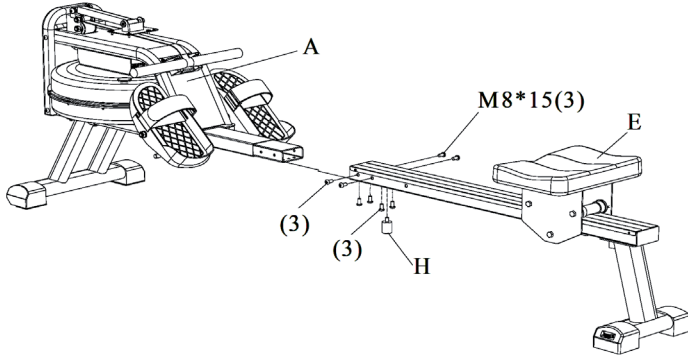


ASSEMBLY



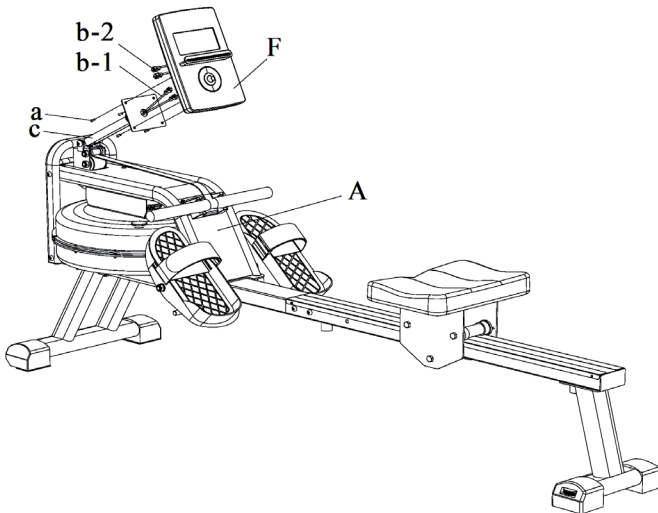


3

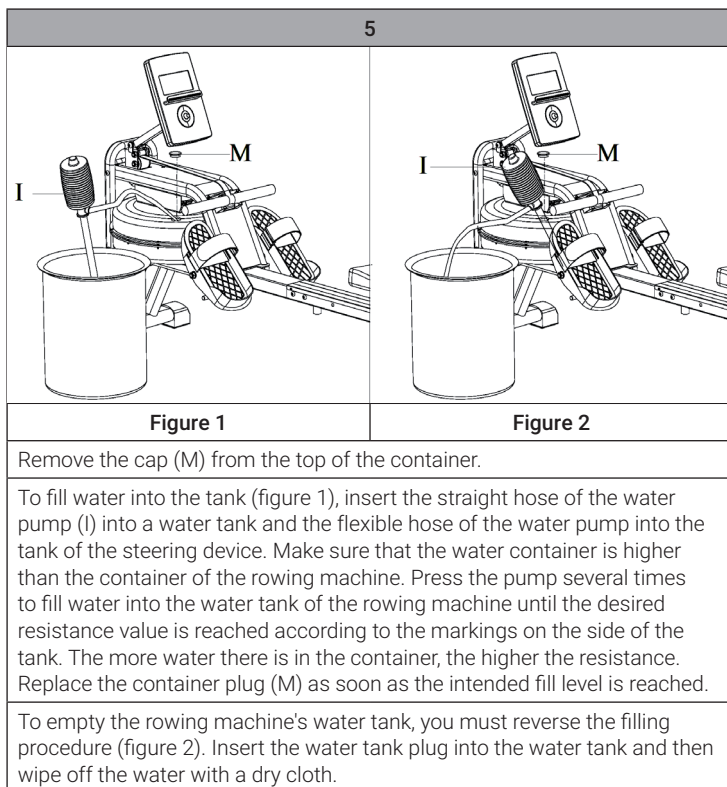


Slide the seat rail (B) onto the main frame with container (A) and fix it with screws M8*15 (4). Screw the cushion (H) to the underside of the front seat rail.

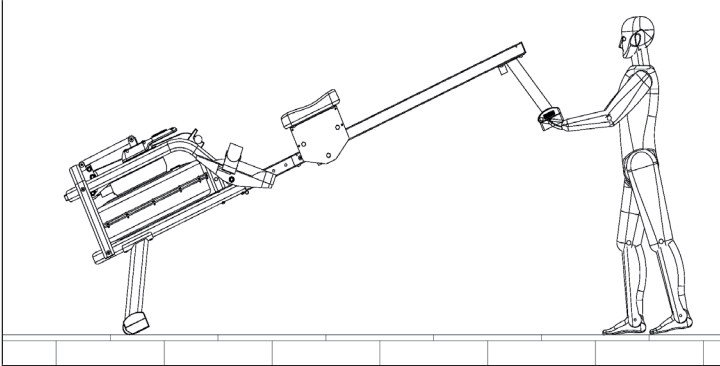
4



Remove the screws (a) from the main frame with the container (A). Connect the wiring (b-1) from the console holder (c) to the wiring (b-2). Attach the console (F) to the console bracket (c) with the screw (a) (Caution: Do not clamp the wiring). **Make sure that the screws have been tightened.**

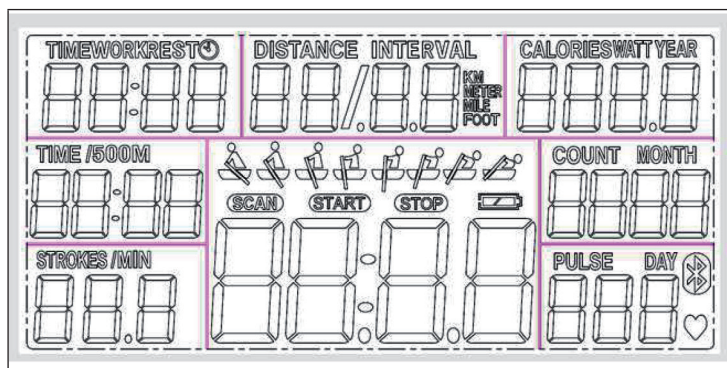


MOVING THE MACHINE



Move the seat to the front of the seat rail and lock the seat in the rail opening with the locking pin to secure the seat when moving the rower. Lift the rowing machine out of the rear standpipe until the wheels in the front standpipe touch the ground and allow movement.

OPERATING THE CONSOLE



Automatic on/off function

If you pull on the training device or press any button, the monitor switches on immediately. If you stop training for more than 4 minutes, the monitor switches off automatically.

Interval programmes

Press the INTERVAL PROGRAMS button; the interval is shown on the display. Use the UP and DOWN buttons to select the desired programme. Three modes are available:

Interval 20/10	Training interval with a length of 20 seconds followed by a rest interval of 10 seconds.
Interval 10/20	Training interval with a length of 10 seconds followed by a rest interval of 20 seconds.
Interval 10/10	You can set the training and rest interval according to your training plan. Press the enter button to enter this mode. The training time flashes. Press the UP AND DOWN buttons to set the training duration. Then press the enter button to confirm. The rest time starts flashing. Press the UP and DOWN buttons to set the rest time. Then press the enter button to confirm.

Button functions and displays

SCAN	In training mode, the SCAN function is active. The main screen displays the following values in sequence for 6 seconds on the main screen: TIME > DISTANCE > CALORIE > TIME/500M > COUNT-STROKE/MIN > PULSE. If you want one of these values to remain displayed on the main screen, press the ENTER key.
TIME	Displays your elapsed exercise time in minutes and seconds. The computer automatically counts up in steps of seconds from 0:00 to 99:59, while you can set the value from 5:00 to 99:00.
DISTANCE	Displays the total distance covered during training up to a maximum of 99.99 km/mile and displays the metre unit under 1 km/mile on the screen. You can set a target distance from 1.00 to 99.00 km/miles.
CALORIE	The computer estimates the cumulative calories burned at a given time during your workout. It counts up from 0 to 9999. You can set the target calories from 10 to 9990.
TIME/500M	The time you need to reach a 500-metre distance, depending on your current train speed.
COUNT	The computer counts once when the bar comes back after your move. And the computer accumulates this count from 10 to 9990.
STROKES/MIN	Shows how many times you row per minute. The value range is between 15 and 999. If the value is above 999, "E" is displayed in the window. If there is no signal within 4 seconds, the value is reset to zero.
PULSE	The console displays your heart rate in beats per minute as you exercise. You can set the target value from 80 to 180.

Button function

UP	Press the button during the setting mode to increase the value of time, distance, calories, number and pulse (heartbeats).
DOWN	Press the button during the setting mode to decrease the value of time, distance, calories, number and pulse (heartbeats).
ENTER	In the setting mode, press the button to accept the values for time, distance, calories, count and pulse (heartbeats).
	Press the button during training mode to fix the desired function display on the main screen.
RESET	Press this button during the setting mode to delete your entries. If you press and hold this button for more than 3 seconds, the console is reset.
INTERVAL	Press this button to enter the interval programme; the interval will be shown on the display. To exit this function, press this button again and the interval will disappear from the display.
PULSE RECOVERY	<p>Stop training and press the PULSE RECOVERY button. The time starts counting down from 01:00 - 00:59 - 00:58 ... until 00:00. Once 00:00 is reached, the computer displays your heart rate recovery status with the grades F1.0 to F6.0 and a message window displays your training situation. The details are as follows:</p> <p>F1.0 means SUFFICIENT F1.1 - F 1.9 means EXCELLENT F2.0 - F2.9 means GOOD F3.0 - F 3.9 means AVERAGE F4.0 - F5.9 means BELOW AVERAGE F6.0 means BAD</p> <p>NOTE: If you cannot receive your heartbeats during this function, the monitor will display [Err].</p>

TRAINING VIA KINOMAP APP

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

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

Join for FREE and get started now!



How to connect to Kinomap

1	2	3
<p>Log in to the app and select the appropriate sports equipment.</p>	<p>Select the Capital Sports brand.</p>	<p>Select the model from the device list, and then press Bluetooth Smart 4.0. The Bluetooth search will start. Wait until the console is indicated and select it. The name is CS Oceanus.</p>

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

Regular cardio training stimulates the cardiovascular system (heart and respiration). You improve your fitness, lose weight and burn fat. So this is the recommended workout if you want to lose weight. During exercise, glucose is burnt first, then the fats stored in the body are burnt through the exercises.

Demanding cardio training (e.g. interval training, training with high resistance and over a longer period of time) requires more effort and also trains the muscles in addition to endurance. As a rule, the more regular the training, the more efficient it is (even for short 20-minute sessions).

During the training

The resistance during the cardio training phase decisively determines the training intensity and the related training results.

Optimal training includes a warm-up phase (1), a more intense cardio training phase (2) and the final recovery phase (3). If you want to make progress or burn calories, you should go through these 3 phases and train on the ergometer for at least 20 - 30 minutes.

1. Warm-up phase

Always start your workout with a low resistance. A warm-up of 5-10 minutes is important because your muscles need to be warmed up. Especially during the warm-up phase, you should give the circulation and muscle groups time to adjust to the subsequent workout. As a beginner, you can train for the first 3 minutes at the easiest level and increase gradually according to your personal well-being.

2. Cardio training phase

After about 10 minutes you can then switch to the cardio training phase. If you are using interval training programmes, the training computer controls the resistance according to the type of interval, simulating changing demands.

The cardio training phase is assigned to the aerobic or anaerobic training range depending on the energy consumption. These areas are defined as follows:

Aerobic training area

In this zone you improve your cardiovascular system and burn fat.

Despite the slight exertion with increased heart rate, deeper breathing, getting warm and light sweating, you do not feel very exerted, however, breathing is not significantly accelerated so that you could still have a good conversation with someone without getting out of breath, and you feel that you could sustain this exertion for a longer time without getting exhausted. It is like walking uphill at a leisurely pace.

The muscles and heart work more intensively and can obtain the majority of their energy requirements from aerobic energy production using oxygen. Anaerobic energy production is activated to a small amount, but only to the extent that all the lactic acid produced can be broken down again at the same time. You should do the majority of your training in this aerobic training zone.

If you continue to increase the load, then at some point you will reach a limit where oxygen-based energy production is no longer able to increase energy production, so anaerobic energy production has to join in to a greater extent. You are now entering the anaerobic training zone.

Anaerobic training area

In this zone you improve your performance and speed.

Once you increase your training again in this phase, the physical activity becomes much more strenuous because of the rising lactate level, you start to sweat more, your breathing speeds up, and after more or less time, depending on the training condition, the muscles get tired, you feel exhausted overall and can no longer continue at this level.

3. Recovery phase

Finally, remain in the recovery phase for at least 5 minutes and again use low resistance levels without high effort. The recovery or recuperation phase is also helpful in preventing possible muscle soreness after training. After an intensive training session, active regeneration is also highly advisable, such as a hot bath, a visit to the sauna or a massage.

Training progress

Your training can be increased monthly in this way, especially by extending the cardio training phase or performing a higher resistance level (or more challenging interval training).

Food and drink

- Drink before, during and after exercise.
- Drink at least 2 sips of water (10 to 20 cl) every 10-15 minutes during exercise.
- If your workout lasts longer than 1 hour, you should drink a sports drink to prevent the body from becoming dehydrated during exercise.
- For optimal cardio training, it is very important to have an aligned diet both before and after physical activity.

Before training, you should preferably eat carbohydrates, which can be found in rice and pasta, for example, as they provide the body with an important amount of energy.

After training, you need to "refuel" with proteins, which you can find in eggs, yoghurt and dried fruits. Even if you want to lose weight, it is absolutely necessary to eat after training so that your body regenerates.

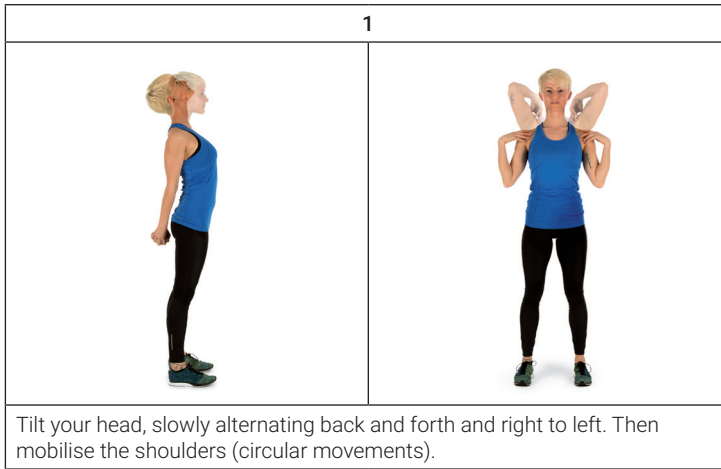
WARMING UP BEFORE TRAINING



Perform the warm-up movements before each training session. In this way you mobilise your joints and activate the muscles.



If you feel discomfort or pain during individual movements, skip this exercise and consult your doctor or fitness trainer about specific warm-up training.

Each movement should have a few repetitions (right and left) allowing you to start your cardio workout feeling relaxed.

**Set aside
about 5 minutes for the following Capital Sports workout routine:**



2	3
	
<p>Rotate the hips while the arms are extended. The feet are not firmly fixed to the floor (the ankles accompany the body rotation).</p>	<p>Bend hips, one arm stretched upwards. Remain in this position for a few seconds on each side.</p>

4	
	
<p>Stand on one leg and hold the instep with your hand. Here you mobilise your ankle and stretch your thigh slightly. Support yourself if necessary to keep your balance. Remain on one leg and now rotate the ankle in a circular motion in both directions.</p>	

5



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

6



Sit with your legs bent so that the soles of your feet touch. Bounce lightly with your knees. Here you mobilise not only the ankles but also the entire outer thigh. Hold the ankles with the back straight.

7



Bend forward in a seated position with your legs straight. Try to hold the ankles and continue to move towards the tips of the toes.

CARE AND MAINTENANCE

Note: As with all exercise equipment with mechanical, moving components, this product may have screws that loosen due to frequent use. We therefore recommend that you check them regularly and tighten them with a suitable key if necessary. Clean your exercise equipment regularly with a damp cloth to remove sweat and dust from the surfaces.

- Clean the unit regularly with a clean cloth to maintain its clean appearance.
- Safe use of the device can only be guaranteed if the device is regularly checked for damage and wear (for example on handles, pedals, saddle, etc.). It is essential that damaged parts of the appliance are replaced and that the appliance is not used again until it has been repaired.
- Check regularly that bolts and nuts are properly fixed.
- Grease moving parts of the appliance regularly.
- Pay particular attention to components that are especially susceptible to wear and tear, such as the brake system, footrest, etc.
- As sweat is very aggressive, it must not come into contact with the enamelled or chrome-plated parts of the appliance, especially the computer. Wipe the device immediately after use. The enamelled parts can be cleaned with a damp sponge. All aggressive or corrosive products must be avoided during cleaning.
- Store the appliance in a clean and dry environment out of the reach of children.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

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

DECLARATION OF CONFORMITY



Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

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

Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Oceanus 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/10041195

For Great Britain: Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Oceanus 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/10041195

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

Consignes de sécurité	50
Contenu de l'emballage	52
Assemblage	53
Déplacement de l'appareil	57
Fonctionnement de la console	58
Entraînement via l'application Kinomap	61
Aperçu de l'entraînement cardio	62
Échauffement avant l'entraînement	65
Entretien et maintenance	68
Informations sur le recyclage	69
Déclaration de conformité	69

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10041195
Alimentation (de l'ordinateur)	2 piles AA ou UM-3



AVERTISSEMENT

Cet appareil d'entraînement fixe 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.

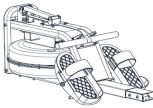
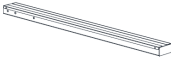
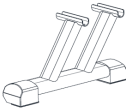

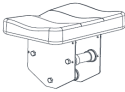




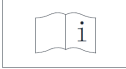

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir y accéder à tout moment.
- N'assemblez pas l'appareil avant d'avoir lu entièrement le mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que s'il a été correctement assemblé et s'il est correctement entretenu et 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 qui affectent votre pouls, 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 vos mouvements.
- 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 de l'inspection, 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 et des modifications structurelles (par exemple, le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes 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.

Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 135 kg.

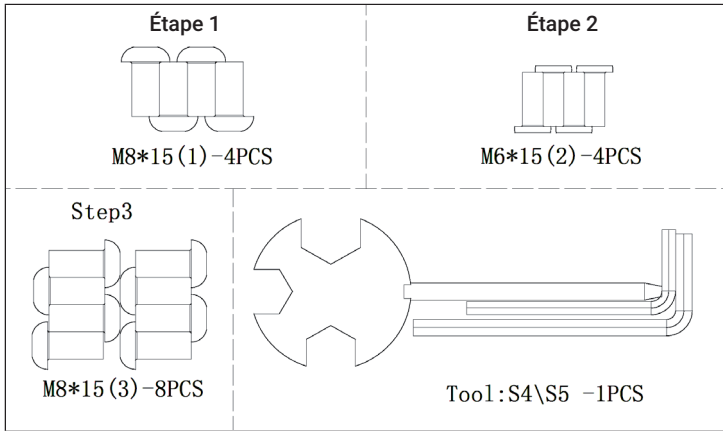
CONTENU DE L'EMBALLAGE

Pièces détachées

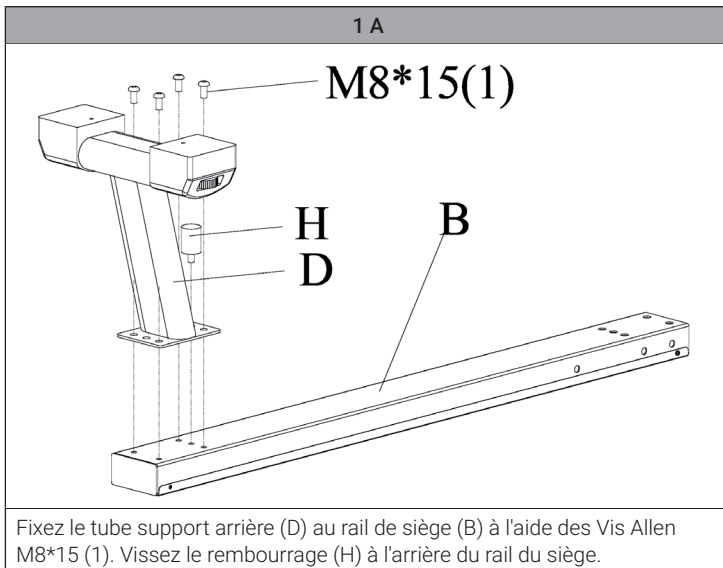
A 	B 	C 
D 	E 	F 
G 	H 	I 
J 	K 	

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
A	Cadre principal avec réservoir d'eau	1	G	Pack d'accessoires	1
B	Rail de siège	1	H	Rembourrage	2
C	Tube vertical avant	1	I	Pompe à air	1
D	Tube support arrière	1	J	Mode d'emploi	1
E	Siège	1	K	Batterie hydrostatique	1
F	Console	1			

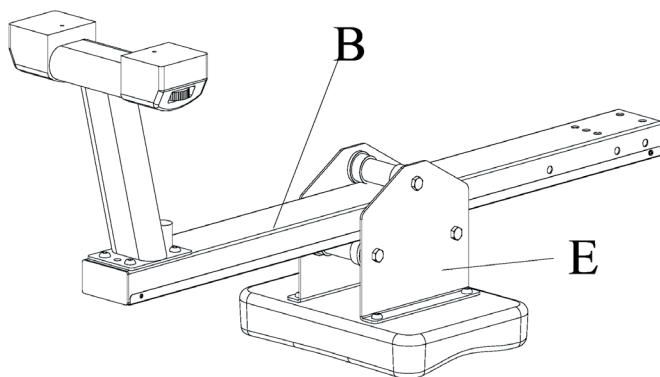
Paquet d'accessoires (petites pièces)



ASSEMBLAGE

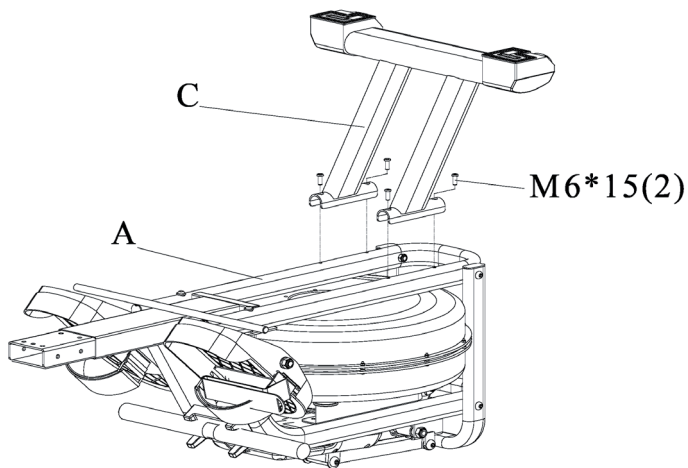


1 B



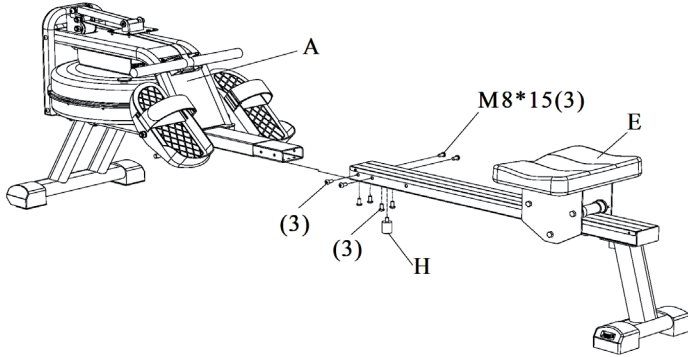
Faites glisser le siège (E) sur le rail du siège.

2



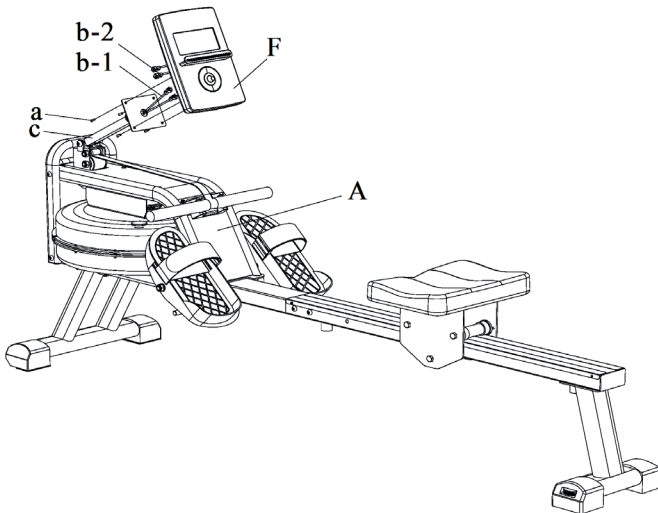
Fixez le tube vertical avant (C) avec des vis M8*45 (2) et des écrous M8 (3) sur le cadre principal avec réservoir (A).

3

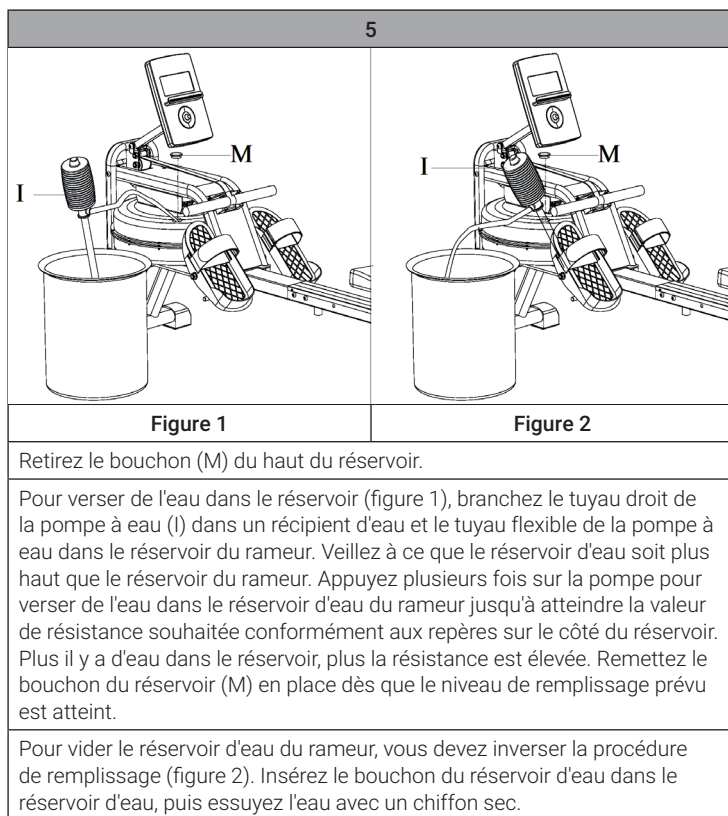


Poussez le rail de siège (B) sur le cadre principal avec le réservoir (A) et fixez-le avec des vis M8*15 (3). Vissez le coussin (H) sous le rail avant du siège.

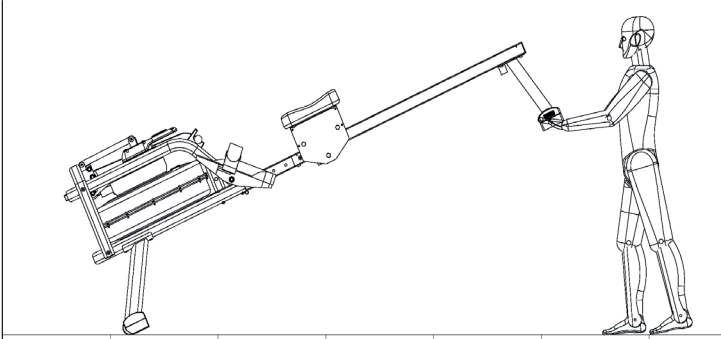
4



Retirez les vis (a) du cadre principal avec le réservoir (A). Reliez le câblage (b-1) du support de console (c) au câblage (b-2). Fixez la console (F) au support de console (c) à l'aide de la vis (a) (attention : ne pincez pas le câblage). **Assurez-vous que les vis sont bien serrées.**

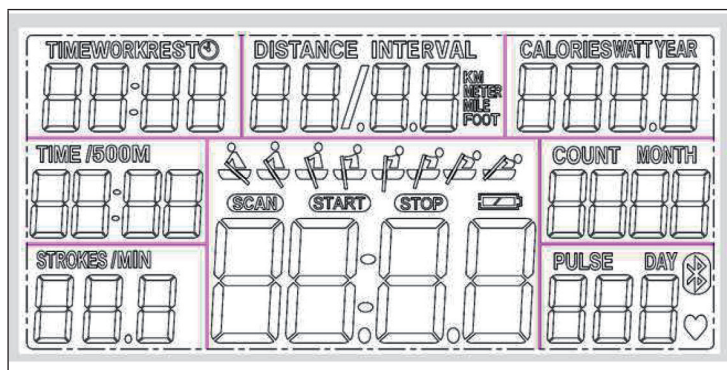


DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL



Déplacez le siège vers l'avant du rail du siège et bloquez le siège avec la goupille de sécurité dans l'ouverture du rail pour sécuriser le siège lorsque vous déplacez le rameur. Soulevez le rameur du tube vertical arrière jusqu'à ce que les roues du tube vertical avant touchent le sol et permettent le déplacement.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



Fonction marche/arrêt automatique

Tirez sur l'appareil d'entraînement ou appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer le moniteur. Si vous arrêtez l'exercice pendant plus de 4 minutes, le moniteur s'éteindra automatiquement.

Programmes à intervalles

Appuyez sur le bouton INTERVAL PROGRAMS pour afficher l'intervalle à l'écran. Utilisez les boutons HAUT et BAS pour sélectionner le programme souhaité. Trois modes sont disponibles :

Intervalle 20/10	Intervalle d'entraînement de 20 secondes suivi d'un intervalle de repos de 10 secondes.
Intervalle 10/20	Intervalle d'entraînement de 10 secondes suivi d'un intervalle de repos de 20 secondes.
Intervalle 10/10	Vous pouvez régler l'intervalle d'entraînement et de repos à un niveau élevé en fonction de votre plan d'entraînement. Appuyez sur la touche de validation pour passer dans ce mode. La durée de l'entraînement clignote. Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour régler la durée de l'entraînement. Appuyez ensuite sur la touche de validation pour confirmer. Le temps de repos commence à clignoter. Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour régler la durée de repos. Appuyez ensuite sur la touche de validation pour confirmer.

Fonctions des boutons et voyants

SCAN	En mode d'entraînement, la fonction SCAN est active. L'écran principal affiche successivement les valeurs suivantes pendant 6 secondes : TIME > DISTANCE > CALORIE > TIME/500M > COUNT-STROKE/MIN > PULSE. Si vous souhaitez que l'une de ces valeurs reste affichée sur l'écran principal, appuyez sur la touche ENTER.
TIME	Affiche votre temps d'entraînement écoulé en minutes et en secondes. L'ordinateur incrémente automatiquement en secondes de 0:00 à 99:59, tandis que vous pouvez régler la valeur de 5:00 à 99:00.
DISTANCE	Affiche la distance totale parcourue pendant l'entraînement jusqu'à un maximum de 99,99 km/miles et affiche à l'écran l'unité de mètre en dessous de 1 km/mile. Vous pouvez définir une distance cible de 1,00 à 99,00 km/miles.
CALORIES	L'ordinateur estime la consommation cumulée de calories à un moment donné pendant votre entraînement. Il compte de ,0 à 9999. Vous pouvez régler l'objectif calories de 10 à 9990.
TEMPS/500M	Temps nécessaire pour atteindre une distance de 500 mètres, en fonction de votre vitesse de traction actuelle.
COUNT	L'ordinateur compte une unité quand la barre revient après une traction. Et l'ordinateur cumule ce compte de 10 à 9990.
STROKES/MIN	Indique le nombre de coups de rame par minute. La plage de valeurs est comprise entre 15 et 999. Si la valeur est supérieure à 999, la fenêtre affiche « E ». S'il n'y a pas de signal dans les 4 secondes, la valeur est remise à zéro.
PULSE	L'ordinateur indique votre fréquence cardiaque en battements par minute pendant l'exercice. Vous pouvez régler la valeur cible de 80 à 180.

Fonction de la touche

HAUT	Appuyez sur la touche en mode de réglage pour augmenter la valeur de la durée, de la distance, des calories, du nombre et des pulsations (battements de cœur).
BAS	Appuyez sur la touche en mode de réglage pour réduire la valeur de la durée, de la distance, des calories, du nombre et des pulsations (battements de cœur).
ENTER	Appuyez sur la touche en mode de réglage pour prendre en compte les valeurs de durée, de distance, de calories, du nombre et des pulsations (battements de cœur). Appuyez sur la touche en mode d'entraînement pour verrouiller l'affichage de la fonction souhaitée sur l'écran principal.
RESET	Appuyez sur cette touche en mode de réglage pour effacer vos saisies. Maintenez cette touche pendant plus de 3 secondes pour réinitialiser la console.
INTERVAL	Appuyez sur cette touche pour entrer dans le programme d'intervalle et afficher l'intervalle à l'écran. Pour quitter cette fonction, appuyez à nouveau sur cette touche et l'intervalle disparaîtra de l'écran.
PULSE RECOVERY	Arrêtez l'entraînement et appuyez sur la touche PULSE RECOVERY. Le décompte de la durée commence de 01:00 - 00:59 - 00:58 ... jusqu'à 00:00. Dès que la durée atteint 00:00, l'ordinateur affiche votre statut de récupération de la fréquence cardiaque avec les notes F1.0 à F6.0 et une fenêtre de message indique votre situation d'entraînement. Les détails sont les suivants : F1.0 signifie SUFFISANT F1.1 - F 1.9 signifie EXCELLENT F2.0 - F2.9 signifie BON F3.0 - F 3.9 signifie MOYEN F4.0 - F5.9 signifie MOYENNE INFÉRIEURE F6.0 signifie MAUVAIS REMARQUE : Si vous ne pouvez pas recevoir vos battements de cœur pendant cette fonction, le moniteur affiche [Err].

ENTRAÎNEMENT AVEC KINOMAP APP

Kinomap transforme votre vélo d'appartement, votre tapis de course ou votre rameur en un appareil de fitness performant et captivant.

Choisissez une vidéo et entraînez-vous dans l'application Kinomap. Observez la progression de votre icône sur la carte tout en suivant la vidéo. L'application modifie l'inclinaison ou la résistance de votre appareil afin que vous puissiez vous entraîner en temps réel sur pour chaque vidéo que vous avez choisie.

Inscrivez-vous gratuitement et commencez dès maintenant !



Comment se connecter à Kinomap

1	2	3
<p>Connectez-vous à l'application et choisissez l'équipement sportif qui vous convient.</p>	<p>Sélectionnez la marque CapitalSports.</p>	<p>Sélectionnez le modèle dans la liste d'appareils, puis appuyez sur Bluetooth Smart 4.0. La recherche Bluetooth démarre. Attendez jusqu'à ce que la console s'affiche et sélectionnez-la. Le nom est CS Oceanus.</p>

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 règle générale, 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 ont besoin d'être échauffés. 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 une 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 peuvent 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 élevé. La phase de détente ou de récupération est également utile pour prévenir les éventuelles douleurs musculaires 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, vous devez boire une boisson pour sportifs afin d'éviter que le corps ne se déshydrate.
- 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, vous devez faire le plein de protéines, que vous trouverez dans les œufs, les yaourts et les fruits secs. Même si vous voulez perdre du poids, il est absolument nécessaire de manger après l'entraînement pour que votre corps se régénère.

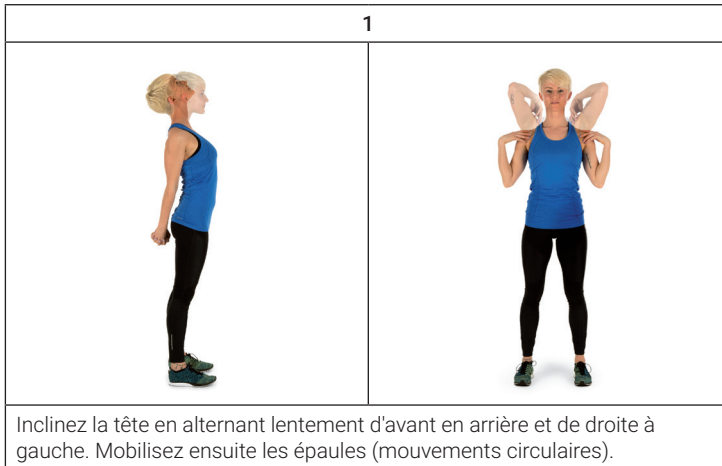
ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



Effectuez les mouvements d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. 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



Lorsque vous vous accroupissez, placez vos pieds à la largeur des épaules et abaissez vos hanches en gardant les bras tendus. Essayez de garder le dos droit pendant que vous faites cela.

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.

- 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. Evitez 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 Ltd
PO Box 1145
Oxford, OX1 9UW
United Kingdom

Par la présente, Chal-Tec GmbH déclare que le type d'appareil radio Oceanus 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/10041195

Estimado cliente:

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



ÍNDICE

Indicaciones de seguridad	72
Contenido del envío	74
Montaje	75
Como mover el dispositivo	79
Manejo de la consola	80
Entrenar con la aplicación Kinomap	83
Calentamiento antes del entrenamiento	87
Cuidado y mantenimiento	90
Indicaciones sobre la retirada del aparato	91
Declaración de conformidad	91

DATOS TÉCNICOS

Número del artículo	10041195
Suministro eléctrico (Ordenador)	2 pilas AA o UM-3

**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.

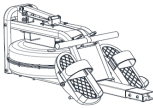
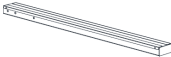
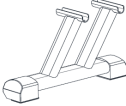

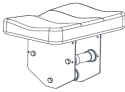




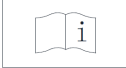

- Guarde las instrucciones de uso en un lugar seguro para poder acceder a ellas en cualquier momento.
- No monte el aparato hasta haber leído completamente las instrucciones de uso. La seguridad y la eficacia del aparato sólo pueden garantizarse si el aparato ha sido montado correctamente y se mantiene 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 la unidad 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.
- 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.
- No permita que los niños jueguen con el aparato.
- Compruebe el voltaje en la etiqueta del aparato antes de utilizarlo. Conecte el aparato a tomas de corriente que se adecuen a su tensión.

Nota: peso máximo del usuario: 135 kg.

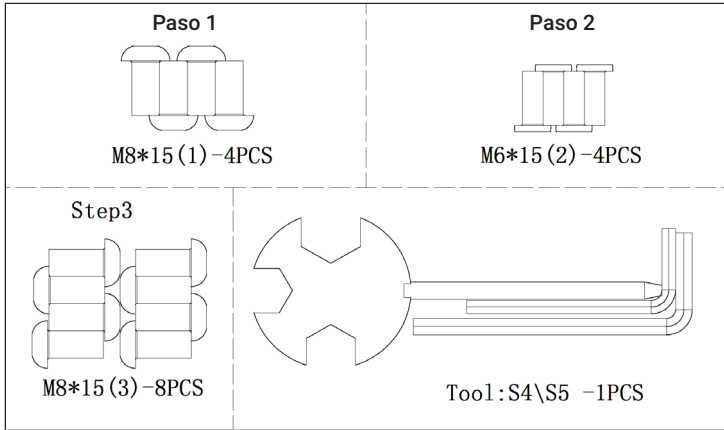
CONTENIDO DEL ENVÍO

Componentes

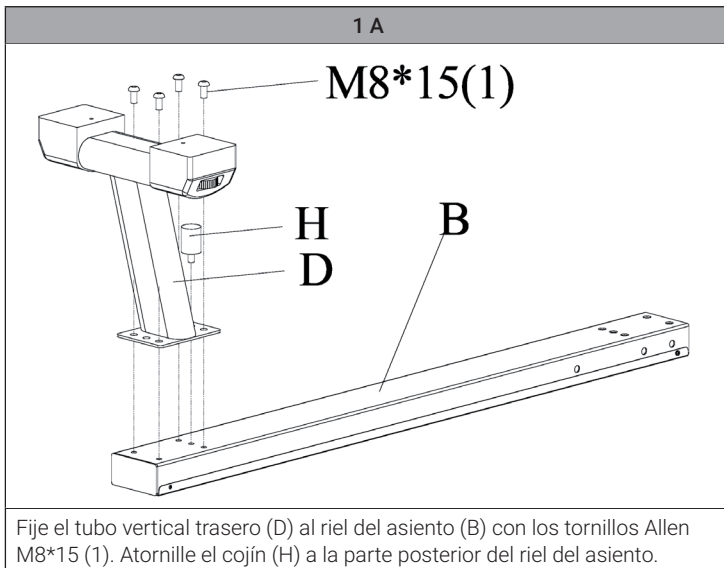
A 	B 	C 
D 	E 	F 
G 	H 	I 
J 	K 	

Núm.	Descripción	Uds.	Núm.	Descripción	Uds.
A	Bastidor principal con depósito de agua	1	G	Paquete de accesorios	1
B	Riel del asiento	1	H	Cojín	2
C	Tubo vertical delantero	1	I	Bomba de aire	1
D	Tubo vertical trasero	1	J	Manual de instrucciones	1
E	Asiento	1	K	Batería hidrostática	1
F	Consola	1			

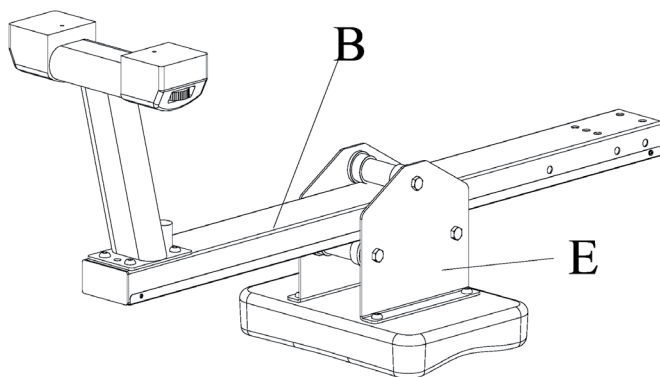
Paquete de accesorios (piezas pequeñas)



MONTAJE

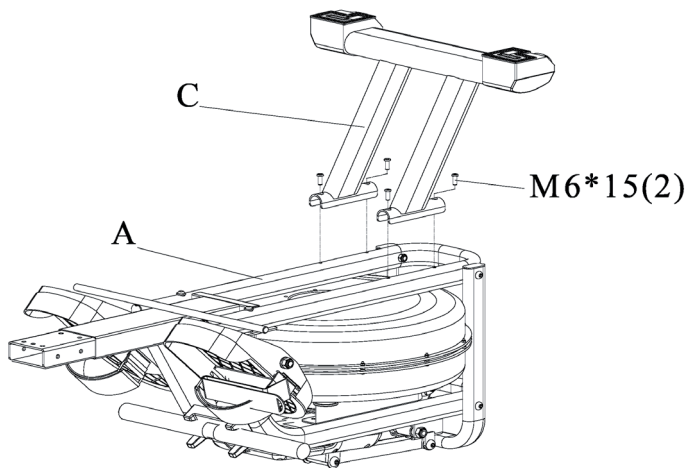


1 B



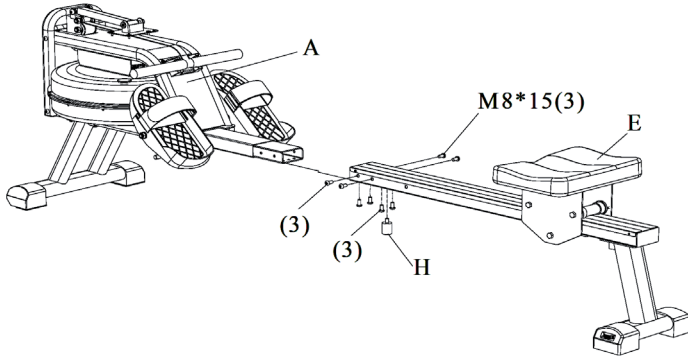
Deslice el asiento (E) en el riel del asiento.

2



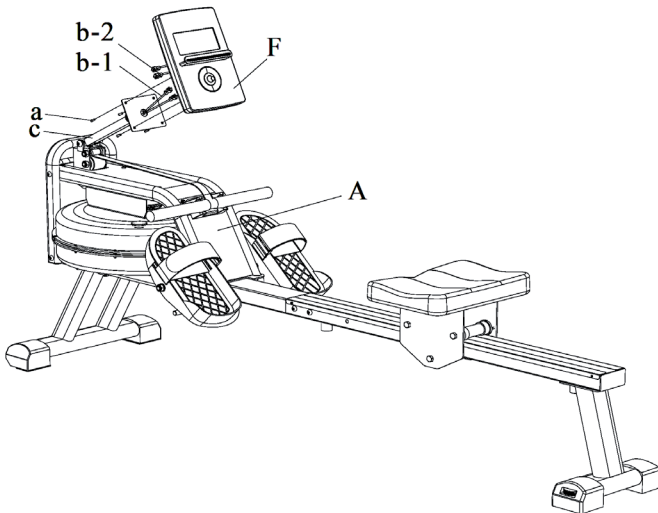
Fije el tubo vertical delantero (C) al bastidor principal con el depósito (A) mediante tornillos M8*45 (2) y tuercas M8 (3).

3

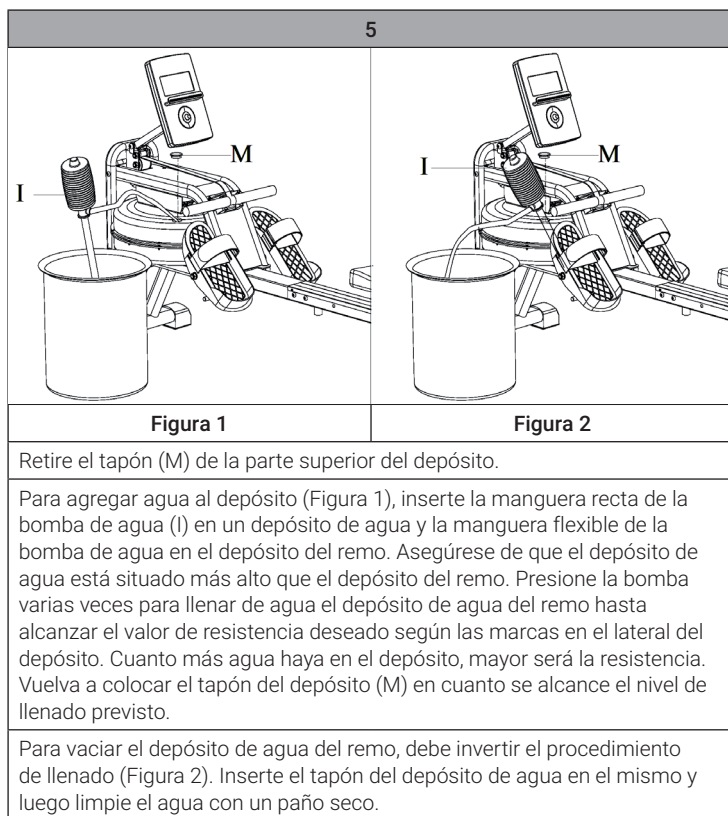


Deslice el riel del asiento (B) en el marco principal con contenedor (A) y fíjelo con tornillos M8*15 (4). Atornille el cojín (H) a la parte delantera del riel del asiento.

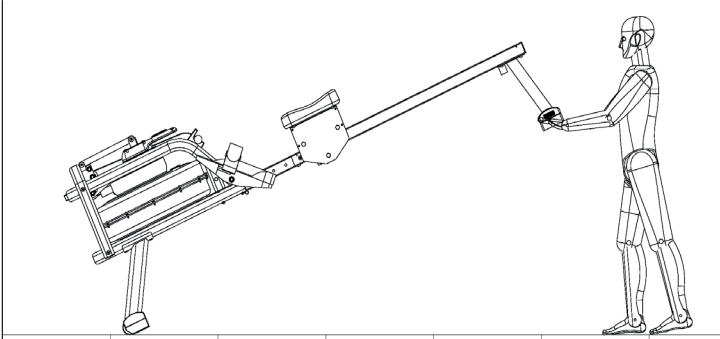
4



Retire los tornillos (a) del marco principal con el contenedor (A). Conecte el cableado (b-1) del soporte de la consola (c) al cableado (b-2). Fije la consola (F) al soporte de la consola (c) con el tornillo (a) (Atención: no sujete el cableado). **Asegúrese de que los tornillos estén bien apretados.**

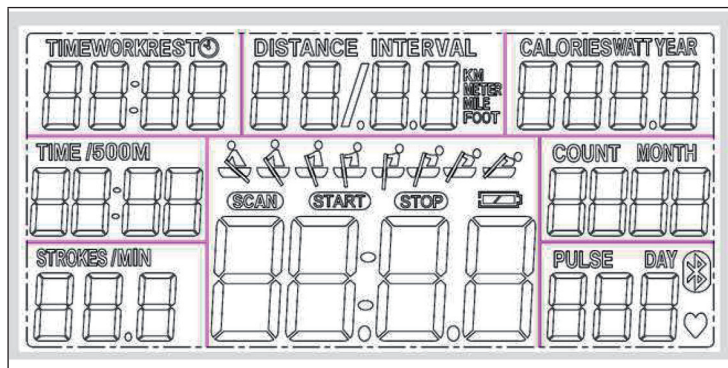


COMO MOVER EL DISPOSITIVO



Mueva el asiento hacia la parte delantera del riel del asiento y bloquee el asiento con el pasador de seguridad en el orificio del riel para asegurar el asiento cuando mueva el remo. Levante el remo del tubo vertical trasero hasta que las ruedas del tubo vertical delantero toquen el suelo y permitan el movimiento.

MANEJO DE LA CONSOLA



Función de encendido/apagado automático

Si tira del dispositivo de entrenamiento o pulsa cualquier botón, el monitor se enciende inmediatamente. Si se detiene el ejercicio durante más de 4 minutos, el monitor se apaga automáticamente.

Programas de intervalo

Pulse el botón PROGRAMAS DE INTERVALO y el intervalo se mostrará en la pantalla. Utilice los botones ARRIBA y ABAJO para seleccionar el programa deseado. Hay tres modos disponibles:

Intervalo 20/10	Intervalo de entrenamiento con una duración de 20 segundos seguido de un intervalo de descanso de 10 segundos.
Intervalo 10/20	Intervalo de entrenamiento con una duración de 10 segundos seguido de un intervalo de descanso de 20 segundos.
Intervalo 10/10	Puede ajustar el intervalo de entrenamiento y de descanso en función de su plan de entrenamiento. Pulse la tecla ENTER para entrar en este modo. El tiempo de entrenamiento parpadea. Pulse las teclas ARRIBA y ABAJO para seleccionar el tiempo de entrenamiento. Pulse el botón ENTER para confirmar. El tiempo de descanso comienza a parpadear. Pulse las teclas ARRIBA y ABAJO para seleccionar el tiempo de descanso. Pulse el botón ENTER para confirmar.

Pantallas y funciones clave

SCAN	En el modo de entrenamiento, la función SCAN está activa. La pantalla principal muestra los siguientes valores en secuencia durante 6 segundos en la pantalla principal: TIEMPO > DISTANCIA > CALORÍAS > TIEMPO/500M > CONTADOR DE CARRERAS/MIN > PULSO. Si desea que uno de estos valores permanezca en la pantalla principal, pulse la tecla ENTER.
TIME	Muestra el tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. El ordenador cuenta automáticamente en pasos de segundos de 0:00 a 99:59, mientras que usted puede ajustar el valor de 5:00 a 99:00.
DISTANCE	Muestra la distancia total recorrida durante el entrenamiento hasta un máximo de 99,99 km/millas y muestra la unidad de metro por debajo de 1 km/milla en la pantalla. Puede establecer una distancia objetivo de 1,00 a 99,00 km/millas.
CALORÍAS	El ordenador calcula las calorías acumuladas quemadas en un momento dado durante el entrenamiento. Cuenta desde 0 hasta 9999. Puede establecer el objetivo de calorías de 10 a 9990.
TIEMPO/500M	El tiempo que necesita para alcanzar una distancia de 500 metros, dependiendo de la velocidad actual de tracción.
COUNT	El ordenador cuenta una vez cuando la barra vuelve después de su tracción. Y el ordenador acumula esta cuenta de 10 a 9990.
CARRERAS/MIN	Muestra cuántas veces se tira por minuto. El rango de valores está entre 15 y 999. Si el valor es superior a 999, aparece "E" en la ventana. Si no hay señal en 4 segundos, el valor se pone a cero.
PULSE	La consola muestra su frecuencia cardíaca en latidos por minuto mientras hace ejercicio. Puede fijar el valor objetivo entre 80 y 180.

Función de las teclas

ARRIBA	Pulse el botón durante el modo de ajuste para aumentar el valor del tiempo, la distancia, las calorías, el número y el pulso (latidos del corazón).
ABAJO	Pulse el botón durante el modo de ajuste para disminuir el valor del tiempo, la distancia, las calorías, el número y el pulso (latidos del corazón).
ENTER	Pulse el botón durante el modo de ajuste para aceptar el valor del tiempo, la distancia, las calorías, el número y el pulso (latidos del corazón).
	Pulse el botón durante el modo de entrenamiento para fijar la visualización de la función deseada en la pantalla principal.
RESET	Pulse este botón durante el modo de configuración para borrar las entradas. Si mantiene pulsado este botón durante más de 3 segundos, la consola se reinicia.
INTERVAL	Pulse el botón para acceder al programa de intervalos y el intervalo se mostrará en la pantalla. Para salir de esta función, pulse de nuevo este botón y el intervalo desaparecerá de la pantalla.
PULSE RECOVERY	<p>Detenga el entrenamiento y pulse el botón PULSE RECOVERY (recuperación de pulso) El tiempo comienza la cuenta atrás de 01:00 - 00:59 - 00:58 ... hasta las 00:00. Una vez alcanzadas las 00:00, el ordenador muestra su estado de recuperación de la frecuencia cardíaca con los grados F1.0 a F6.0 y una ventana de mensajes muestra su situación de entrenamiento. Los detalles son los siguientes:</p> <p>F1.0 significa SUFICIENTE F1.1 - F 1.9 significa EXCELENTE F2.0 - F2.9 significa BUENO F3.0 - F 3.9 significa MEDIA F4.0 - F5.9 significa MEDIA BAJA F6.0 significa MALA</p> <p>NOTA: Si no puede recibir los latidos del corazón durante esta función, el monitor mostrará [Err].</p>

ENTRENAR CON LA APLICACIÓN KINOMAP

Kinomap transforma su entrenador de bicicleta, bicicleta estática, cinta de correr o máquina de remo en una potente y emocionante herramienta de fitness.

Elige un vídeo y entrena en la aplicación Kinomap. Observa el progreso de tu símbolo en el mapa mientras sigues el vídeo. La aplicación cambia la inclinación o la resistencia de tu dispositivo para que puedas ejercitarte con cualquier vídeo que elijas en tiempo real.

Inscríbese gratis y comience ahora



Para conectarse a Kinomap

1	2	3
<p>Acceda a la aplicación y seleccione el equipo deportivo adecuado.</p>	<p>Seleccione la marca CapitalSports.</p>	<p>Selecciona el modelo y luego pulsa Bluetooth Smart 4.0. Se inicia la búsqueda de Bluetooth. Espere hasta que aparezca la consola y selecciónela. El nombre es CS Oceanus.</p>

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 quieres progresar o quemar calorías, debes 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, puedes entrenar los primeros 3 minutos en el nivel más fácil y aumentar gradualmente según tu bienestar personal.

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 te sientes muy esforzado, sin embargo, la respiración no se acelera significativamente, de modo que podrías seguir manteniendo una buena conversación con alguien sin quedarte sin aliento, y sientes que podrías mantener este esfuerzo durante más tiempo sin agotarte. Es como cuando se anda 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 su 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 puedes 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



Cuando flexione las rodillas, coloque los pies a la altura de los hombros y baje las caderas 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 moviéndote 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.

- 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 Ltd
PO Box 1145
Oxford, OX1 9UW
Reino Unido

Chal-Tec GmbH declara por la presente que el tipo de sistema de radio Oceanus cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la siguiente dirección de Internet: use.berlin/10041195

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 indicazioni relative alla sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente per accedere al manuale d'uso più attuale e ricevere informazioni sul prodotto.



INDICE

Indicazioni per la sicurezza	94
Volume della consegna	96
Montaggio	97
Spostamento dell'attrezzo	101
Utilizzo della console	102
Allenamento tramite l'app Kinomap	105
Riscaldamento prima dell'allenamento	109
Pulizia e manutenzione	112
Avviso di smaltimento	113
Dichiarazione di conformità	113

DATI TECNICI

Numero articolo	10041195
Alimentazione (computer)	2 batterie AA o UM-3

**ATTENZIONE**

Questo attrezzo non è adatto per chi è alla ricerca di un sistema in grado di offrire il massimo della 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.

INDICAZIONI PER LA 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.

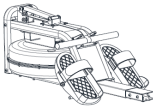
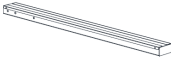
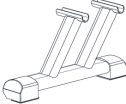

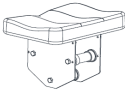

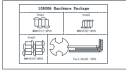




- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto il manuale d'uso. La sicurezza e l'efficienza del dispositivo possono essere garantite solo se è stato montato correttamente e se utilizzato e 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 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, sedile, 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.
- 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 sulla targhetta del dispositivo. Collegare il dispositivo solo a prese elettriche con tensione corrispondente a quella indicata.

Nota: il peso massimo consentito dell'utente è di 135 kg.

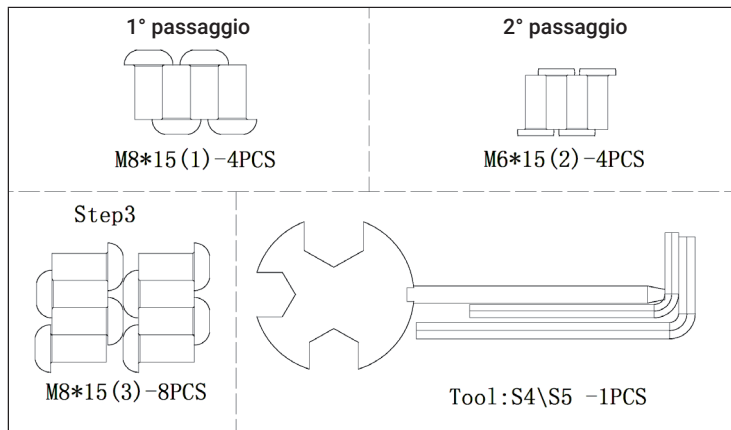
VOLUME DELLA CONSEGNA

Singoli componenti

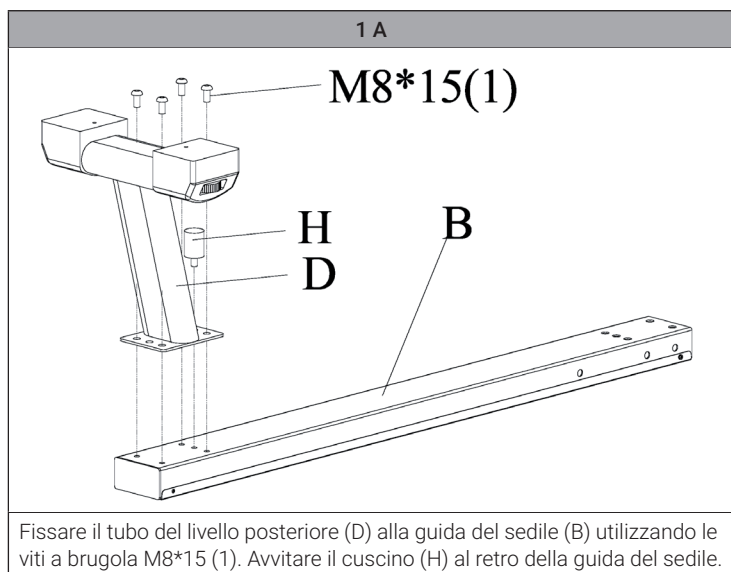
A 	B 	C 
D 	E 	F 
G 	H 	I 
J 	K 	

N.	Denominazione	Pz.	N.	Denominazione	Pz.
A	Telaio principale con serbatoio dell'acqua	1	G	Pacchetto accessori	1
B	Binario del sedile	1	H	Cuscino	2
C	Tubo al livello anteriore	1	I	Pompa d'aria	1
D	Tubo di livello posteriore	1	J	Manuale d'uso	1
E	Seduta	1	K	Batteria idrostatica	1
F	Console	1			

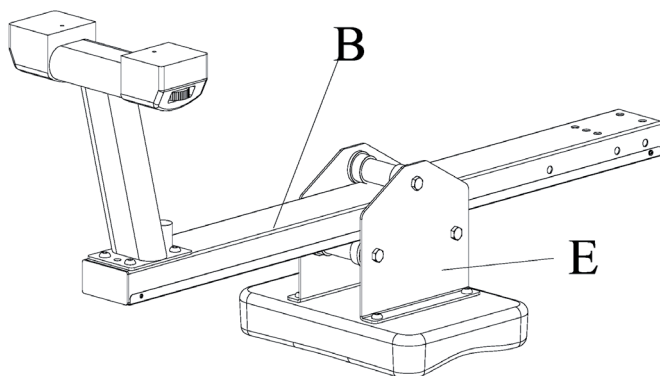
Pacchetto accessori (piccole parti)



MONTAGGIO

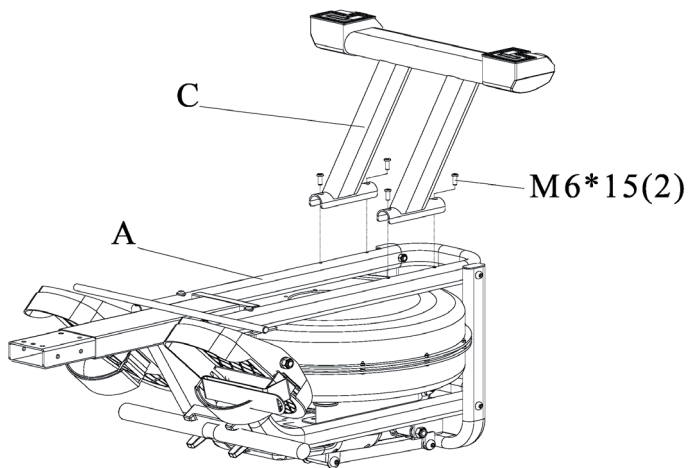


1 B



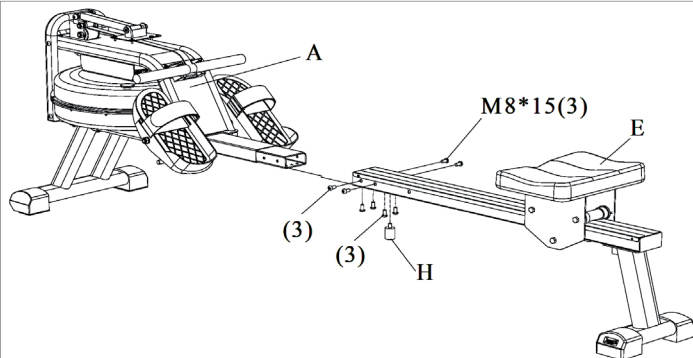
Far scorrere il sedile (E) sulla guida del sedile.

2



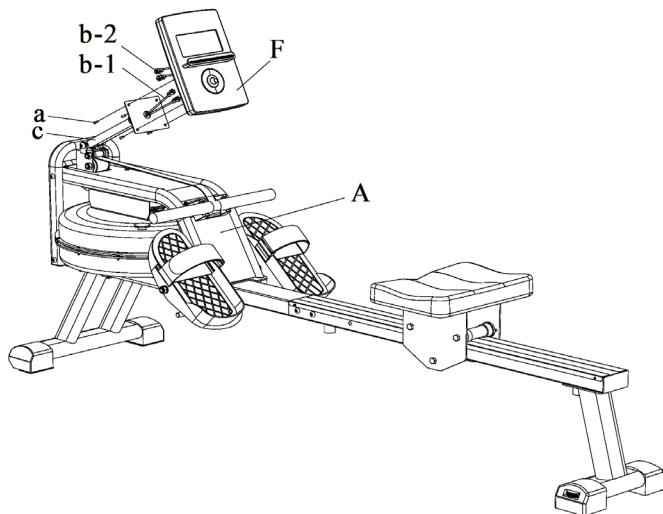
Fissare il tubo di livello anteriore (C) al telaio principale con il serbatoio (A) utilizzando i bulloni M8*45 (2) e i dadi M8 (3).

3

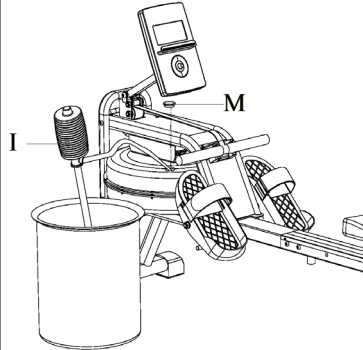
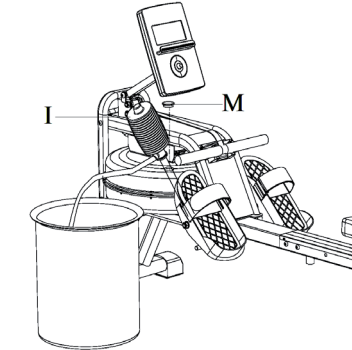


Far scorrere la guida del sedile (B) sul telaio principale con il contenitore (A) e fissarla con le viti M8*15 (4). Avvitare il cuscino (H) al retro della guida del sedile.

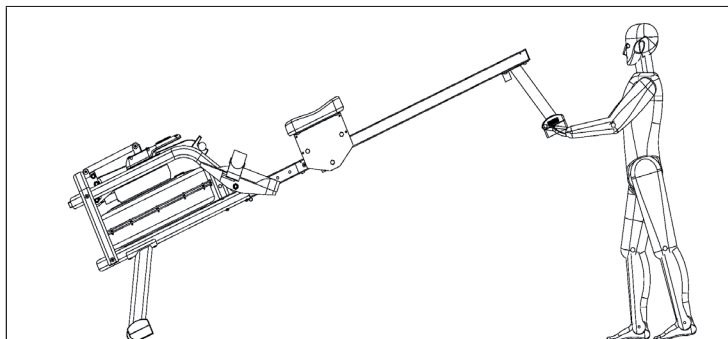
4



Rimuovere le viti (a) dal telaio principale con il contenitore (A). Collegare il cablaggio (b-1) dal supporto della console (c) al cablaggio (b-2). Fissare la console (F) alla staffa della console (c) con la vite (a) (attenzione: non bloccare il cablaggio). **Assicurarsi che le viti siano state serrate.**

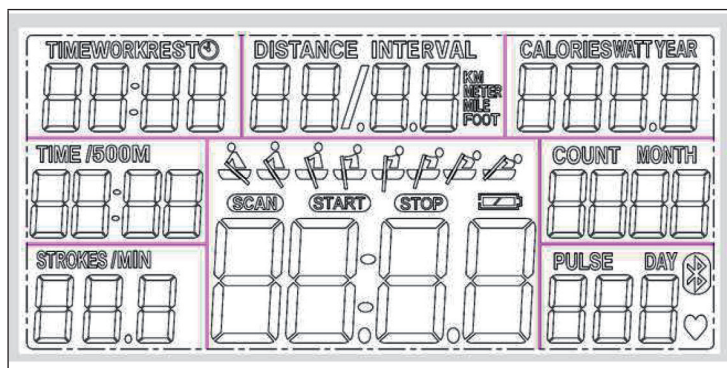
5	
	
Immagine 1	Immagine 2
<p>Rimuovere il tappo (M) dalla parte superiore del contenitore.</p>	
<p>Per riempire d'acqua il serbatoio (figura 1), inserire il tubo dritto della pompa dell'acqua (I) e il tubo flessibile della pompa. Assicurarsi che il serbatoio dell'acqua sia più alto del serbatoio del vogatore. Premere più volte la pompa per riempire d'acqua il serbatoio del vogatore fino a raggiungere il valore di resistenza desiderato secondo le indicazioni riportate sul lato del serbatoio. Più acqua c'è nel contenitore, maggiore è la resistenza. Riposizionare il tappo del contenitore (M) non appena si raggiunge il livello di riempimento previsto.</p>	
<p>Per svuotare il serbatoio dell'acqua del vogatore è necessario invertire la procedura di riempimento (Figura 2). Inserire il tappo del serbatoio dell'acqua nel serbatoio dell'acqua e pulire l'acqua con un panno asciutto.</p>	

SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO



Spostare il sedile nella parte anteriore del binario e bloccarlo nell'apertura del binario con il perno di bloccaggio per poi fissarlo in posizione. Sollevare il vogatore dal tubo di sostegno posteriore fino a quando le ruote del tubo di sostegno anteriore toccano il suolo e consentono il movimento.

UTILIZZO DELLA CONSOLE



Funzione di accensione/spengimento automatico

Trascinando il dispositivo di allenamento o premendo su un pulsante, il monitor si accende immediatamente. Se si interrompe l'esercizio per più di 4 minuti, il monitor si spegne automaticamente.

Programmi di intervallo

Premere il pulsante PROGRAMMI INTERVALLO e l'intervallo viene visualizzato sul display. Utilizzare i pulsanti SU e GIÙ per selezionare il programma desiderato. Sono disponibili tre modalità:

Intervallo 20/10	Intervallo di allenamento con una durata di 20 secondi seguito da un intervallo di riposo di 10 secondi.
Intervallo 10/20	Intervallo di allenamento con una durata di 10 secondi seguito da un intervallo di riposo di 20 secondi.
Intervallo 10/10	È possibile impostare gli intervalli di allenamento e di riposo secondo il proprio piano di allenamento. Premere il tasto MODE per entrare in questa modalità. Il tempo di allenamento lampeggia. Premere i tasti VERSO L'ALTOo VERSO IL BASSO per impostare la durata di allenamento. Premere poi per confermare. Il durata del tempo di pausa inizia a lampeggiare. Premere i tasti VERSO L'ALTOo VERSO IL BASSO per impostare la durata della pausa. Premere poi per confermare.

Indicazioni e funzioni dei tasti

SCAN	In modalità training, la funzione SCAN è attiva. Nella schermata principale vengono visualizzati in sequenza per 6 secondi i seguenti valori: TIME > DISTANCE > CALORIE > TIME/500M > COUNT-STROKE/MIN > PULSE. Se si desidera che uno di questi valori rimanga visualizzato nella schermata principale, premere il tasto ENTER.
TIME	Visualizza il tempo di esercizio trascorso in minuti e secondi. Il computer esegue automaticamente il conteggio in secondi da 0:00 a 99:59 e l'utente può impostare il valore da 5:00 a 99:00.
DISTANCE	Visualizza la distanza totale percorsa durante l'allenamento fino a un massimo di 99,99 km/miglio e mostra sullo schermo l'unità di misura sotto 1 km/miglio. È possibile impostare una distanza target da 1,00 a 99,00 km/miglia.
CALORIE	Il computer stima le calorie cumulative bruciate in un determinato momento dell'allenamento. Il conteggio va da 0 a 9999. È possibile impostare le calorie target da 10 a 9990
TEMPO/500M	Il tempo necessario per raggiungere una distanza di 500 metri, a seconda della velocità attuale impostata.
COUNT	Il computer conta una volta quando la barra ritorna dopo la vogata. Il computer accumula questo conteggio da 10 a 9990.
STROKES/MIN	Mostra quante volte si voga al minuto. L'intervallo di valori è compreso tra 15 e 999. Se il valore è superiore a 999, nella finestra viene visualizzato "E". Se non c'è alcun segnale entro 4 secondi, il valore viene azzerato.
PULSE	Durante l'esercizio il computer mostra la frequenza cardiaca in battiti al minuto. È possibile impostare il valore target da 80 a 180.

Tasti funzione

IN ALTO	Premere il pulsante durante la modalità di impostazione per aumentare il valore di tempo, distanza, calorie, numero e pulsazioni (battiti cardiaci).
IN BASSO	Premere il pulsante durante la modalità di impostazione per ridurre il valore di tempo, distanza, calorie, numero e pulsazioni (battiti cardiaci).
ENTER	Premere il pulsante durante la modalità di impostazione per scegliere il valore di tempo, distanza, calorie, numero e pulsazioni (battiti cardiaci).
	Premere il pulsante durante la modalità di allenamento per fissare la visualizzazione della funzione desiderata sulla schermata principale.
RESET	Premere questo tasto durante la modalità di impostazione per cancellare le voci. Se si tiene premuto questo pulsante per più di 3 secondi, la console viene resettata.
INTERVAL	Premere il pulsante INTERVAL per visualizzare l'intervallo sul display. Per uscire da questa funzione, premere nuovamente questo pulsante e l'intervallo scomparirà dal display.
PULSE RECOVERY	<p>Interrompere l'allenamento e premere il pulsante PULSE RECOVERY. Il conto alla rovescia va da 01:00 - 00:59 - 00:58 ... fino a 00:00. Una volta raggiunte le 00:00, il computer visualizza lo stato di recupero della frequenza cardiaca con valori da F1.0 a F6.0 e il display mostra la situazione dell'allenamento. I dettagli sono i seguenti:</p> <p>F1.0 significa Sufficiente F1.1 - F 1.9 significa ECCELLENTE F2.0 - F2.9 significa BUONO F3,0 - F 3,9 significa MEDIA F4.0 - F5.9 significa MEDIA INFERIORE F6.0 significa PESSIMO</p> <p>NOTA: se non è possibile ricevere i battiti cardiaci durante questa funzione, il monitor visualizza [Err].</p>

ALLENAMENTO TRAMITE L'APP KINOMAP

Kinomap trasforma il tuo bike trainer, cyclette, tapis roulant o vogatore in un potente e divertente strumento di fitness.

Scegli un video e allenati utilizzando l'app Kinomap. Mentre guardi il video puoi seguire i tuoi progressi tramite i simboli sulla carta. L'app cambia l'inclinazione o la resistenza del tuo dispositivo affinché tu possa allenarti con qualsiasi video scelto.

Iscriviti gratuitamente e inizia subito!



Connettersi a Kinomap

1	2	3
<p>Accedere all'app e selezionare l'attrezzatura sportiva appropriata.</p>	<p>Selezionare il marchio CapitalSports.</p>	<p>Selezionare il modello e poi premere Bluetooth Smart 4.0. La ricerca del Bluetooth si avvia. Attendere fino a quando la console viene visualizzata e selezionarla. Il nome è CS Oceanus.</p>

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 efficiente (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 allo sforzo 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 fare una camminata svelta leggermente in 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, la sudorazione aumenta, la respirazione si fa più veloce, e dopo un tempo più o meno lungo, a seconda del livello fisico, i muscoli si stancano, la stanchezza la fa da padrone 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 per lo sport 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:

1	
	
<p>Inclinare la testa, alternando lentamente avanti e indietro e da destra a sinistra. Procedere poi alla mobilitazione delle spalle (movimenti circolari delle spalle).</p>	

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

4	
	
<p>Mantenersi su una gamba e toccarsi i piedi 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



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.

6



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.

7



Piegarsi in avanti in posizione seduta con le gambe dritte. Cercare di tenere le caviglie e continuare a muoversi verso le punte dei piedi.

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.

- 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 Ltd
PO Box 1145
Oxford, OX1 9UW
Regno Unito

Con la presente, Chal-Tec GmbH dichiara l'impianto radio Oceanus conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: use.berlin/10041195

