



# ***CAPITAL SPORTS***

## **Helios**

**Crosstrainer**

**Elliptical Cross Trainer**

10040072



**Sehr geehrter Kunde,**

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




---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Technische Daten	3
Sicherheitshinweise	4
Teile	6
Zusammenbau	9
Bedienung der KOnsole	18
Inbetriebnahme und Bedienung	20
Die Konsole	24
Cardiotraining im Überblick	26
Aufwärmung vor dem Training	29
Pflege und Wartung	32
Explosionsansicht	33
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland	37
Hinweise zur Entsorgung	39
Hersteller & Importeur (UK)	39

---

## TECHNISCHE DATEN

---

Artikelnummer	10045072
---------------	----------

**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

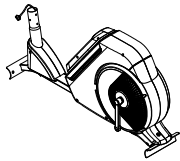
---

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.

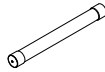
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden,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

- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen, hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder Verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z. B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z. B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch und körperlich eingeschränkte Menschen dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer für Sie verantwortlichen Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die angegebene Spannung auf der Geräteplakette. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.
- Die Höchstbelastung für dieses Trainingsrad ist 120 kg.

TEILE



NO:1



NO:2



NO:7



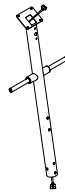
NO:9L/R



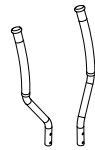
NO:10L/R



NO:11L/R



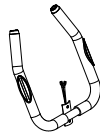
NO:12



NO:13L/R



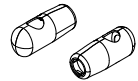
NO:14



NO:15



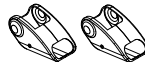
NO:16



NO:17/18



NO:24/25



NO:26L/R










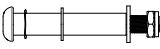
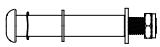







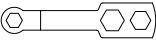
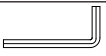


NO:29



NO:74

<b>Nr.</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Menge</b>
1	Hauptrahmen	1
2	vorderes Stabilisierungsrohr	1
7	hinteres Stabilisierungsrohr	1
9L/R	Pedalrohr L/R	1/1
10L/R	Pedal L/R	1/1
11L/R	unteres Lenkrohr L/R	1/1
12	vorderes Stützrohr	1
13L/R	oberes Lenkrohr L/R	1/1
14	Bedienfeld	1
15	Handgriff	1
16	Flaschenhalterung	1
17/18	vordere/hintere dekorative Abdeckung der Querstange	1/1
24/25	vordere/hintere dekorative Abdeckung des unteren Lenkrohrs	1/1
26L/R	Dekorative Abdeckung für das Pedalrohr L/R	1/1
29	Knauf	4
74	Adapter	1

## Teilleiste der Montagekomponenten

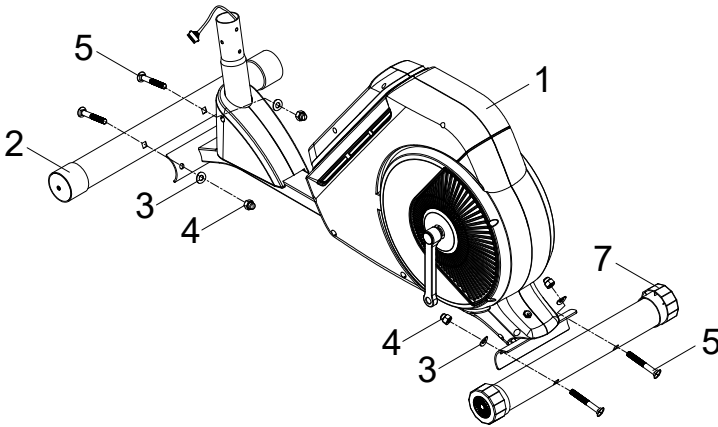
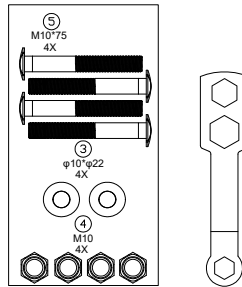
Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Abbildung
3	gewölbte Unterlegscheibe	4	
4	Hutmutter	4	
5	Schlossschraube	4	
19	gewölbte Unterlegscheibe	6	
20	Inbusschraube	6	
21/22/23	Verbindungswellensatz	2	
30	Sechskantschraube	4	
31L/32/ 33L/75/76	Schraubensatz 1	1	
31R/32/ 33R/75/76	Schraubensatz 2	1	
34	Inbusmutter	4	
35	Hohlschraubenmutter	4	
36	Sechskantschraube	2	
37	Federunterlegscheibe	2	
38	Flache Unterlegscheibe	2	
39	Unterlegscheibe Typ D	2	
71	Federunterlegscheibe	4	
	Schraubenschlüssel 13-17-19	1	
	Inbusschlüssel L8	1	
	Inbusschlüssel L6	1	
	Inbusschlüssel L4	1	



## ZUSAMMENBAU

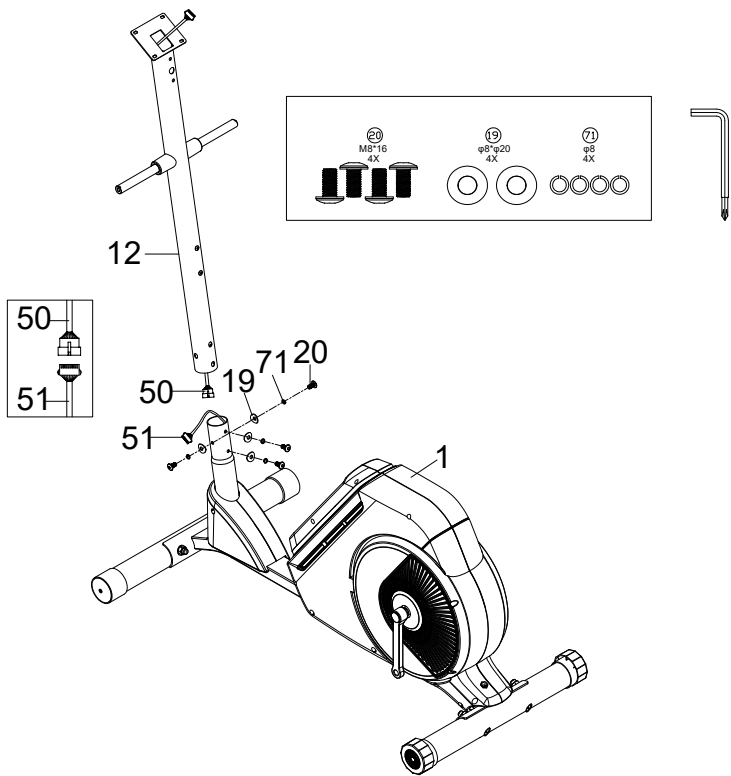
### Schritt 1

Befestigen Sie das vordere Stabilisierungsrohr (2) mit zwei Schlossschrauben (5), zwei gewölbten Unterlegscheiben (3) und zwei Hutmuttern (4) am Haupttrahme (1). Befestigen Sie das hintere Stabilisierungsrohr (7) mit zwei Schlossschrauben (5), zwei gewölbten Unterlegscheiben (3) und zwei Hutmuttern (4) am Haupttrahme (1).



### Schritt 2

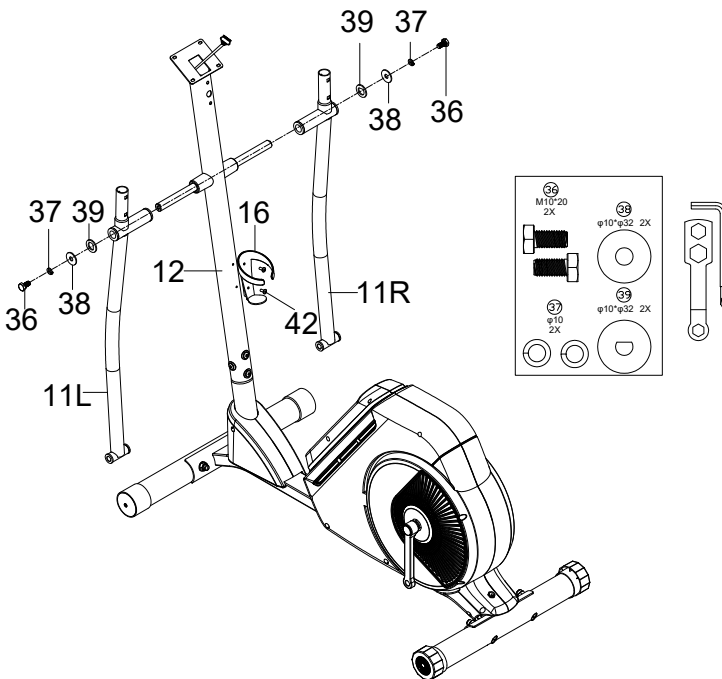
Stecken Sie das vordere Stützrohr (12) in den Hauptrahmen (1) und ziehen Sie dieses mit 4 Sätzen gewölbten Unterlegscheiben (19), Federunterlegscheiben (71) und Inbusschrauben (20) gest. Verbinden Sie das obere Sensorkabel (50) mit dem unteren Sensorkabel (51).



### Schritt 3

Schieben Sie das linke untere Lenkrohr (11L) auf der linken Seite in das vordere Stützrohr (12) und befestigen Sie dieses mit einem Satz Unterlegscheiben des Typs D (39), flachen Unterlegscheiben (38), Federunterlegscheiben (37) und Sechskantschrauben (36). Wiederholen Sie die gleiche Vorgehensweise auf der rechten Seite für das rechte untere Lenkrohr (11R).

Bringen Sie die Flaschenhalterung (16) a, vorderen Stützrohr (12) an und schrauben Sie diese mit zwei am vorderen Stützrohr (12) vormontierten gewindeschrauben (42) fest.

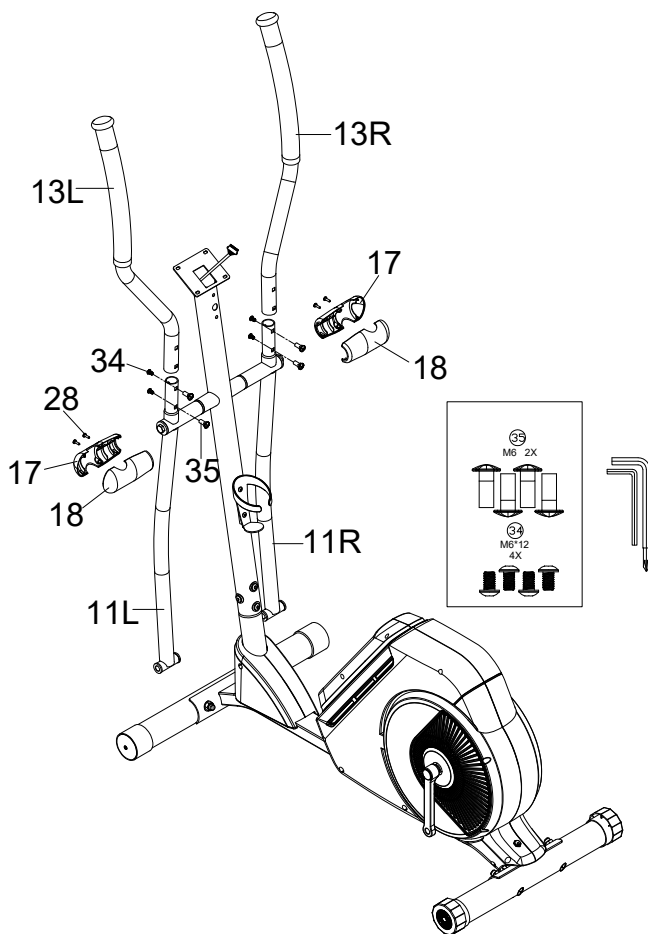


### Schritt 4

Das obere linke und rechte Lenkrohr (13 L/R) sind jeweils mit einem L und einem R gekennzeichnet.

Stecken Sie das obere linke Lenkrohr (13L) in das untere linke Lenkrohr (11L) und befestigen Sie dieses mit 2 Sätzen Hohlschraubenmutter (35) und Innusschrauben (34). Bringen Sie anschließend die vordere/hintere dekorative Abdeckung (17/18) zum Verdecken des Rohrs an und befestigen Sie diese mit zwei Sätzen Gewindeschrauben (28), welche an der dekorativen Abdeckung vormontiert wurden.

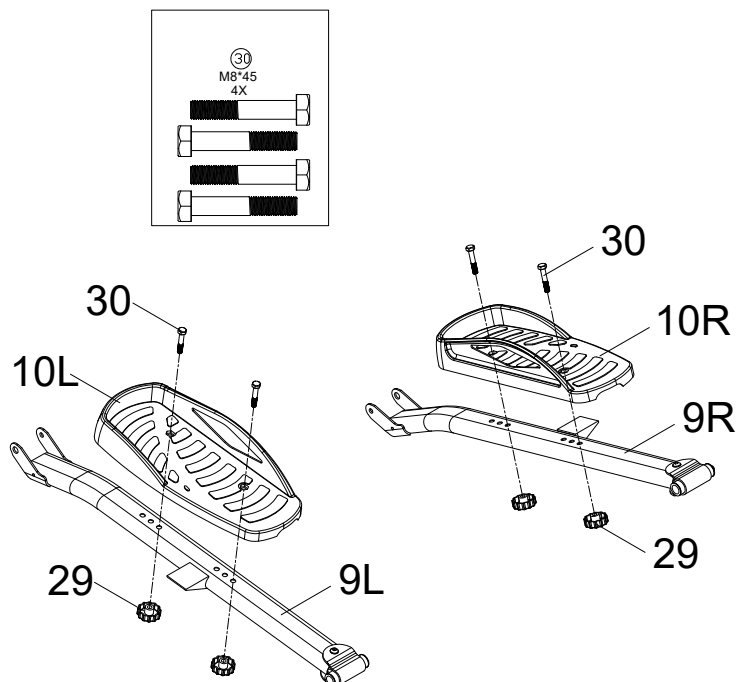
Wiederholen Sie die gleiche Vorgehensweise auf der rechten Seite für das rechte obere Lenkrohr (13R).



**Schritt 5**

Bringen Sie das linke Pedal (10L) mit zwei Sätzen Sechskantschrauben (30) und jeweils einem Knauf (29) am linken Pedalrohr an.

Wiederholen Sie die gleiche Vorgehensweise auf der rechten Seite für das rechte Pedal (10R).



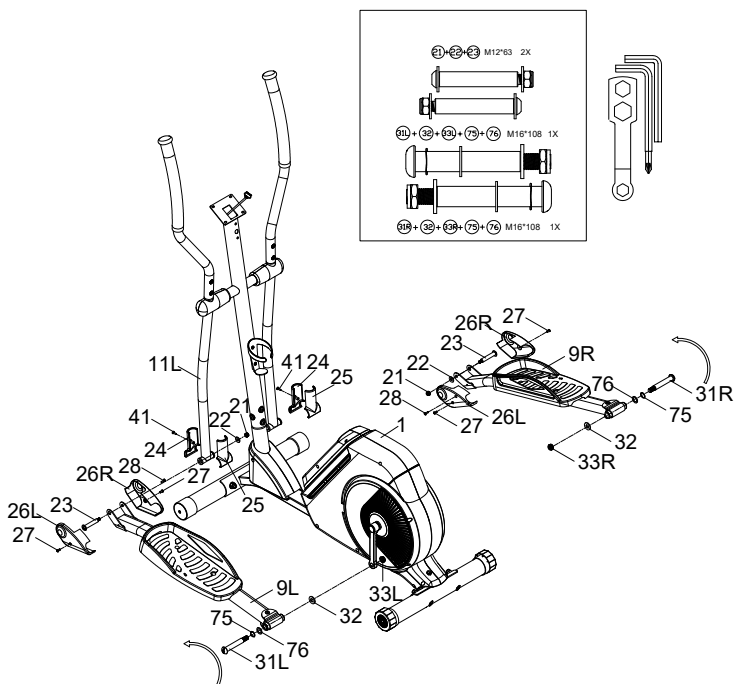
## Schritt 6

Schieben Sie das linke Pedalrohr (9L) in das linke untere Lenkrohr (11L) und befestigen Sie dieses mit einem Satz Verbindungswellen (23), flachen Unterlegscheiben (22) und einer Nylonmutter (21).

Bringen Sie zunächst die vordere/ hintere dekorative Abdeckung (24/25) an und befestigen Sie diese mit der an der dekorativen Abdeckung vormontierten Gewindeschraube (41). Bringen Sie anschließend die linke und rechte dekorative Abdeckung des Pedalrohrs (26L/R) mit den Schrauben (27) am Rohr an und befestigen Sie diese jeweils mit der an der dekorativen Abdeckung vormontierten Gewindeschraube (28).

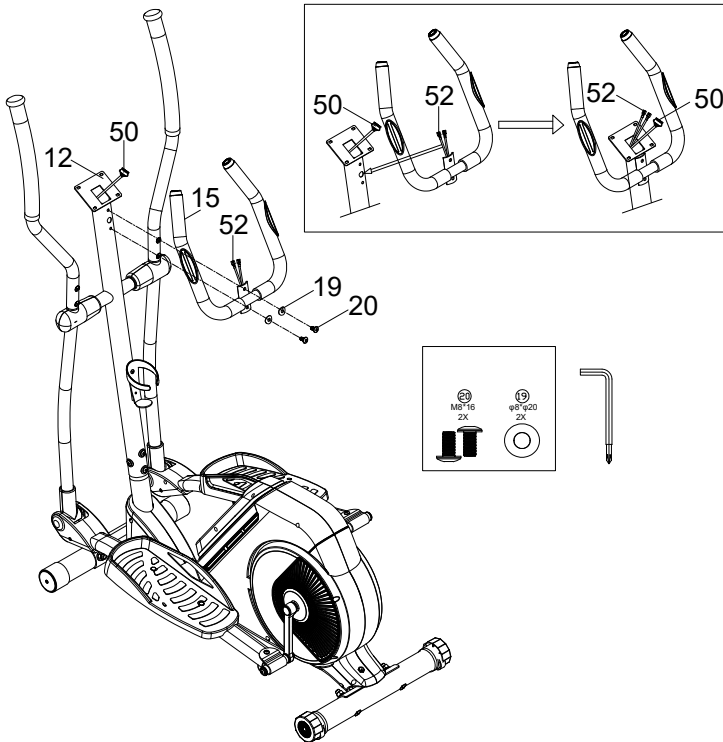
Befestigen Sie die hintere Seite des linken Pedalrohrs (9L) an der Kurbel des Hauptrahmens (1) und sichern Sie es mit einem Satz von Schraube (31L), Wellenscheibe (75), Unterlegscheibe (76), Unterlegscheibe (32) und Mutter (33L).

Hinweis: Die Bolzen (31L/R) und die Muttern (33L/R) sind jeweils mit einem „L“ und einem „R“ für „links“ und „rechts“ markiert. Die rechten Bolzen (31R) und Muttern (33R) sollten im Uhrzeigersinn und die linken Bolzen (31L) und Muttern (33L) gegen den Uhrzeigersinn befestigt werden.



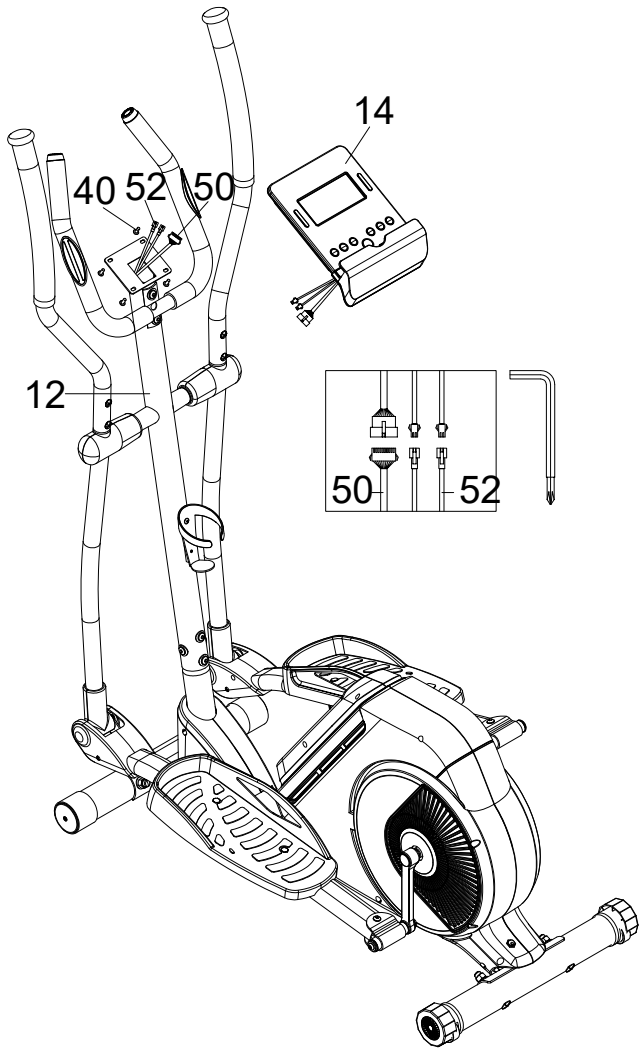
**Schritt 7**

Schieben Sie die Kabel des Handpulsensors (52) durch die Öffnung am vorderen Stützrohr (12) und ziehen Sie die Kabel zuerst nach oben durch. Bringen Sie anschließend den Handgriff (15) am vorderen Stützrohr (12) an und befestigen Sie diesen mit zwei Sätzen gewölbten Unterlegscheiben (19) und Inbusschrauben (20).



**Schritt 8**

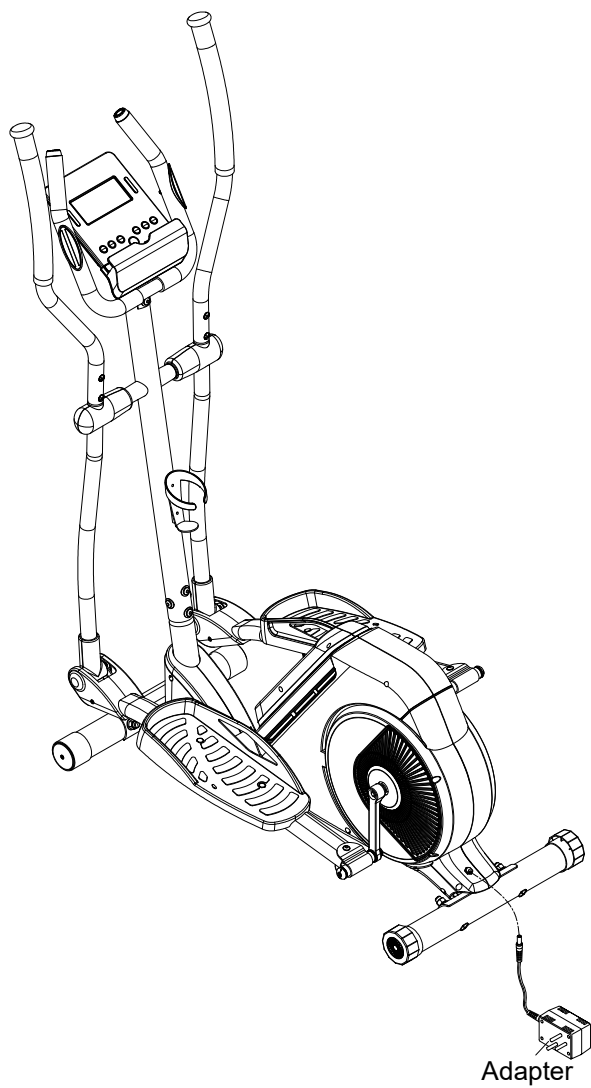
Verbinden Sie das obere Sensorkabel (50) und die Kabel des Handpulsensors (52) mit den Kabeln auf der Rückseite des Bedienfelds (14). Bringen Sie das Bedienfeld (14) an der oberen Halterung des vorderen Stützrohrs (12) an und sichern Sie dieses mit den an der Rückseite des Bedienfelds (14) vormontierten vier Kreuzschlitzschrauben (40).



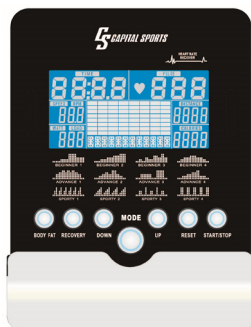


**Schritt 9**

Stecken Sie den Adapter in den Adapteranschluss.



## BEDIENUNG DER KONSOLE



### Konsolenfunktionen

Punkt	Beschreibung
TIME (Zeit)	Hochzählen – Kein voreingestelltes Ziel, die Zeit wird von 00:00 in 1-Minuten-Schritten bis zu einem Maximum von 99:59 hochgezählt. Herunterzählen – Wenn eine Trainingszeit eingestellt wurde, wird die Zeit ab dem eingestellten Zeitpunkt auf 00:00 heruntergezählt.
SPEED (Geschwindigkeit)	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die maximale Anzeigegeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h.
DISTANCE (Strecke)	Die beim Training zurückgelegte Strecke wird von 0,00 bis 99,99 km akkumuliert. Mit den Tasten UP/DOWN besteht ebenfalls die Möglichkeit, eine Zieldistanz einzustellen. Durch jedes Drücken wird die Distanz zwischen 0,00 und 99,90 um 0,1 km erhöht/gesenkt.
CALORIES (Kalorien)	Der Kalorienverbrauch beim Training wird von 0 bis maximal 9999 Kalorien akkumuliert. (Hierbei handelt es sich lediglich um einen ungefähren Wert, welcher der Vergleichbarkeit zwischen den einzelnen Trainingseinheiten ermöglicht. Dieser Wert eignet sich nicht als Messwert für medizinische Behandlungen.)
PULSE (Puls)	Es kann ein Zielpuls von 30 bis 230 eingestellt werden. Das Gerät piept, wenn der tatsächliche Puls des Nutzers den eingestellten Wert übersteigt. Das Bedienfeld verfügt über eine eingebaute Pulsempfängerfunktion. Ein Brustgürtel ist im Lieferumfang nicht enthalten.
RPM (Umdrehungen pro Minute)	Zeigt die Umdrehungen pro Minute an. Anzeigebereich des Bildschirms: 0 - 999

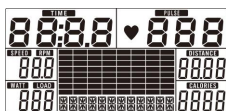
<b>Punkt</b>	<b>Beschreibung</b>
WATTS (Leistung in Watt)	Stromverbrauch während des Trainings Bereich 0 - 999 Im konstanten Wattmodus, wird der Bildschirm im eingestellten Wattmodus bleiben (Einstellungsbereich: 0 - 350)
MANUAL (manuell)	Manueller Workoutmodus
BEGINNER (Anfänger)	Auswahlmöglichkeit auf 4 Programmen.
ADVANCE (fortgeschritten)	Auswahlmöglichkeit auf 4 Programmen.
SPORTY (sportlich)	Auswahlmöglichkeit auf 4 Programmen.
USER PROGRAM (benutzerdefiniert)	Der Nutzer kann die Schwierigkeitsstufe selbst einstellen.
H.R.C.	Zielherzfrequenztrainingsmodus
WATT PROGRAM (Leistungsmodus)	Konstanter Watt-Trainingsmodus

### Tastenfunktionen

<b>Bezeichnung</b>	<b>Beschreibung</b>
Up (Encoder)	Erhöht die Schwierigkeitsstufe. Funktionsauswahl.
Down (Encoder)	Senkt die Schwierigkeitsstufe. Funktionsauswahl
Mode / Enter	Einstellung oder Auswahl bestätigen.
Reset	Wenn Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten, werden die gespeicherten Werte zurückgesetzt und der Computer startet wieder bei den Nutzereinstellungen. Wenn diese Taste während des Einstellungsmodus oder Stoppmodus gedrückt wird, kehrt das Gerät ins Hauptmenü zurück.
Start/ Stop	Training starten oder stoppen.
Recovery	Status der Herzfrequenzerholung testen
Body fat	Drücken Sie diese Taste im Stoppmodus, um den Körperfettanteil zu messen.

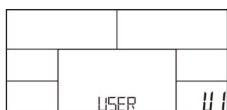
## INBETRIEBNAHME UND BEDIENUNG

### Einschalten



Sobald Sie den Netzstecker in die Steckdose gesteckt haben, schaltet sich der Computer ein und der Bildschirm und alle auf dem Bildschirm befindlichen Symbole leuchten 2 Sekunden lang auf.

Öffnen Sie anschließend die Benutzereinstellungen. Wählen Sie eines der 4 Benutzerprofile U1 - U4 (Bild 1) aus. Stellen Sie anschließend ihr Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein (Bild 2) und bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der Taste MODE/ENTER. Sobald Sie Ihre Daten vervollständigt haben, kehrt der Computer ins Hauptmenü zurück.



1



2

### Auswahl des Trainingsmodus

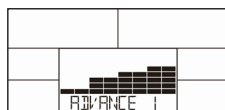
Verwenden Sie die Tasten UP oder DOWN um zwischen den Modi Manual (Bild 3) → Beginner (Bild 4) → Advance (Bild 5) → Sporty (Bild 6) → User Program (Bild 7) → H.R.C. (Bild 8) → Watt (Bild 9) auszuwählen.



3



4



5



6



7



8



9

## Manueller Modus

Drücken Sie im Hauptmenü die Taste START, um den manuellen Trainingsmodus auszuwählen.

1. Wählen Sie das manuelle Trainingsprogramm mit den Tasten UP oder DOWN aus. Drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Auswahl die Taste MODE/ENTER.
2. Verwenden Sie die Tasten UP oder DOWN, um die gewünschte Trainingszeit (Bild 10), die gewünschte Entfernung (Bild 11), die Kalorien (Bild 12) und den Puls (Bild 13) auszuwählen und Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste MODE/ENTER.
3. Das Training kann durch Drücken der Taste START/STOP gestartet werden. Durch Drücken der Taste UP oder DOWN kann die Schwierigkeitsstufe eingestellt werden. Die Schwierigkeitsstufe wird im Watt-Fenster angezeigt. Wenn innerhalb von 3 Sekunden keine Anpassung erfolgt, wechselt der Bildschirm auf die Wattanzeige (Bild 14).
4. Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um in das Hauptmenü zurückzuzugelen.



10



11



12



13



14

## Anfängermodus

1. Wählen Sie den Anfängermodus mit den Tasten UP oder DOWN aus. Drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Auswahl die Taste MODE/ENTER.
2. Wählen Sie mit den Tasten UP und DOWN zwischen Trainingsprogramm 1 - 4 aus und drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Auswahl die Taste MODE/ENTER.
3. Stellen Sie mit den Taste UP und DOWN die gewünschte Trainingszeit ein.
4. Drücken Sie zum Starten des Trainings die Taste START/STOP. Verwenden Sie zum Anpassen der Schwierigkeitsstufe die Tasten UP und DOWN.
5. Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um in das Hauptmenü zurückzugelangen.

### **Fortgeschrittener Modus**

1. Wählen Sie den fortgeschrittenen Modus mit den Tasten UP oder DOWN aus. Drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Auswahl die Taste MODE/ENTER.
2. Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN zwischen Trainingsprogramm 1 - 4 aus und drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Auswahl die Taste MODE/ENTER.
3. Stellen Sie mit den Taste UP oder DOWN die gewünschte Trainingszeit ein.
4. Drücken Sie zum Starten des Trainings die Taste START/STOP. Verwenden Sie zum Anpassen der Schwierigkeitsstufe die Tasten UP oder DOWN.
5. Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um in das Hauptmenü zurückzugelangen.

### **Sportlicher Modus**

1. Wählen Sie den sportlichen Modus mit den Tasten UP oder DOWN aus. Drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Auswahl die Taste MODE/ENTER.
2. Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN zwischen Trainingsprogramm 1 - 4 aus und drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Auswahl die Taste MODE/ENTER.
3. Stellen Sie mit den Taste UP oder DOWN die gewünschte Trainingszeit ein.
4. Drücken Sie zum Starten des Trainings die Taste START/STOP. Verwenden Sie zum Anpassen der Schwierigkeitsstufe die Tasten UP oder DOWN.
5. Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um in das Hauptmenü zurückzugelangen.

### **Individueller Modus**

1. Wählen Sie den individuellen Modus mit den Tasten UP oder DOWN aus. Drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Auswahl die Taste MODE/ENTER.
2. Erstellen Sie mit den Tasten UP oder DOWN ein Benutzerprofil. Insgesamt gibt es 20 Spalten. Für jede Spalte kann ein eigener Schwierigkeitsgrad eingestellt werden. Halten Sie, um die Eingabe während der Einstellung abzubrechen, die Taste MODE/ENTER 2 Sekunden lang gedrückt.
3. Stellen Sie mit den Taste UP oder DOWN die gewünschte Trainingszeit ein.
4. Drücken Sie zum Starten des Trainings die Taste START/STOP. Verwenden Sie zum Anpassen der Schwierigkeitsstufe die Tasten UP oder DOWN.
5. Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um in das Hauptmenü zurückzugelangen

### **H.R.C.-Modus (Herzfrequenzkontrolle)**

1. Wählen Sie den H.R.C Modus mit den Tasten UP oder DOWN aus. Drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Auswahl die Taste MODE/ENTER.
2. Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN „55 %“, „75 %“, „90 %“ oder

„TAG“ (Zielherzfrequenz) (werkseitig eingestellt: 100).

3. Stellen Sie mit den Taste UP oder DOWN die gewünschte Trainingszeit ein.
4. Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um in das Hauptmenü zurückzugelangen.

### Wattmodus

1. Wählen Sie den Wattmodus mit den Tasten UP oder DOWN aus. Drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Auswahl die Taste MODE/ENTER.
2. Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN das Wattziel aus (werkseitig: 120).
3. Stellen Sie mit den Taste UP oder DOWN die gewünschte Trainingszeit ein.
4. Drücken Sie zum Starten des Trainings die Taste START/STOP. Verwenden Sie zum Anpassen der Wattstufe die Tasten UP oder DOWN.
5. Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um in das Hauptmenü zurückzugelangen.

### Erholungsmodus

Halten Sie, nachdem Sie eine Weile trainiert haben, weiterhin die Handgriffe fest oder tragen Sie weiterhin den Brustgürtel und drücken Sie Taste RECOVERY. Alle Funktionen werden gestoppt und die Zeit beginnt von 60 Sekunden auf 0 herunterzuzählen. Auf dem Bildschirm wird der Herzfrequenzerholungsstatus von F1 – F6 angezeigt, wobei F1 am Besten und F6 am Schlechtesten ist. Sie können anschließend das Training fortsetzen, um Ihren Herzfrequenzerholungsstatus zu verbessern. Drücken Sie hierfür einfach erneut die Taste RECOVERY, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

### Körperfettanteil messen

1. Drücken Sie im Stoppmodus die Taste BODY FAT, um mit der Körperfettanteilmessung zu beginnen.
2. Halten Sie während der Messung dauerhaft die beiden Handgriffe fest. Auf dem Bildschirm wird zunächst 8 Sekunden lang „====“ angezeigt, bis die Körperfettanteilmessung abgeschlossen ist.
3. Auf dem Bildschirm wird anschließend 30 Sekunden lang das Körperfettinweissymbol und der Körperfettanteil in Prozent, der Body-Mass-Index angezeigt.

### Fehlermeldungen

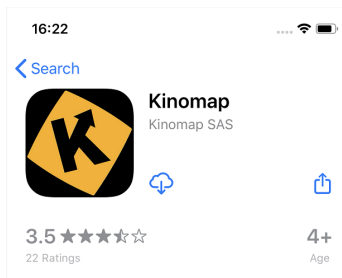
= =	Bedeutet, dass die Handgriffe während der Messung nicht permanent festgehalten wurden oder der Brustgürtel nicht richtig angelegt wurde..
E-1	Es wird kein Puls erkannt.
E-4	Wird angezeigt, wenn der Körperfettanteil unter 5 % liegt oder 50 % übersteigt und der BMI unter 5 oder über 50 ist.

## DIE KONSOLE

### BT-Funktionen

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

### Anweisungen für die App

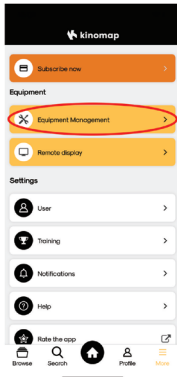


1. Suchen Sie "KINOMAP" im App-Store oder im Playstore, um die Anwendung herunterzuladen.
2. Nachdem der Download abgeschlossen ist, öffnen Sie die App und registrieren Sie die persönlichen Daten. Schalten Sie das Bluetooth des Mobiltelefons ein, um sicherzustellen, dass der Computer eingeschaltet ist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

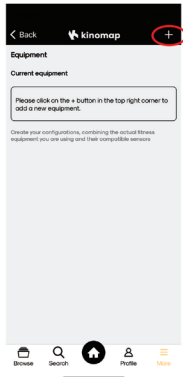


## 1. Sportgeräte wie folgt hinzufügen:

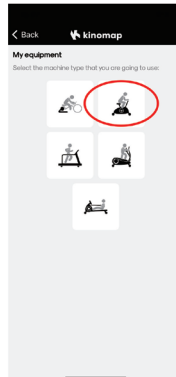
### 1. "Equipment management"



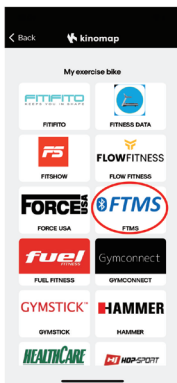
### 2. "+"



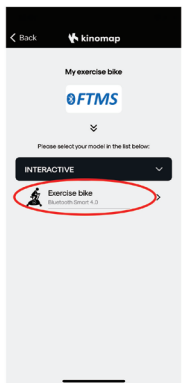
### 3. "Exercise bike"



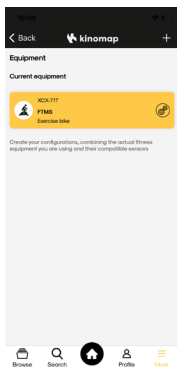
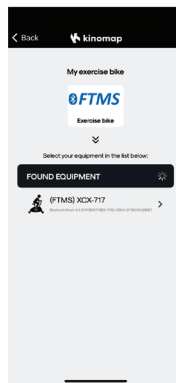
### 4. "FTMS"



### 5. "Select model"



### 6. "Select equipment"



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

---

## 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 einem möglichen Muskelkater nach dem Training vorzubeugen. Sehr ratsam ist nach einer intensiven Trainingseinheit ebenfalls eine aktive Regeneration, wie zum Beispiel ein heißes Bad, ein Gang in die Sauna oder eine Massage.

#### Trainingsfortschritte

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

#### Essen und Trinken

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

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

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

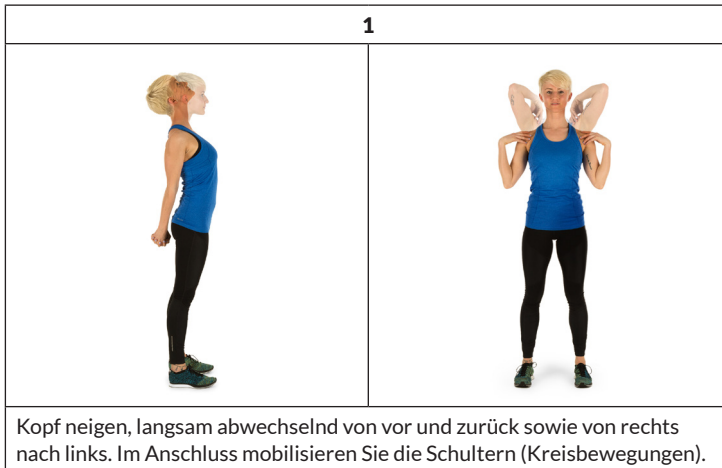
## AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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



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

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

**Nehmen Sie sich für die folgende CapitalSports-Trainingsroutine etwa 5 Minuten Zeit:**



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 Hüfte ab. Versuchen Sie dabei den Rücken gestreckt zu halten.

6



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

7



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

---

## PFLEGE UND WARTUNG

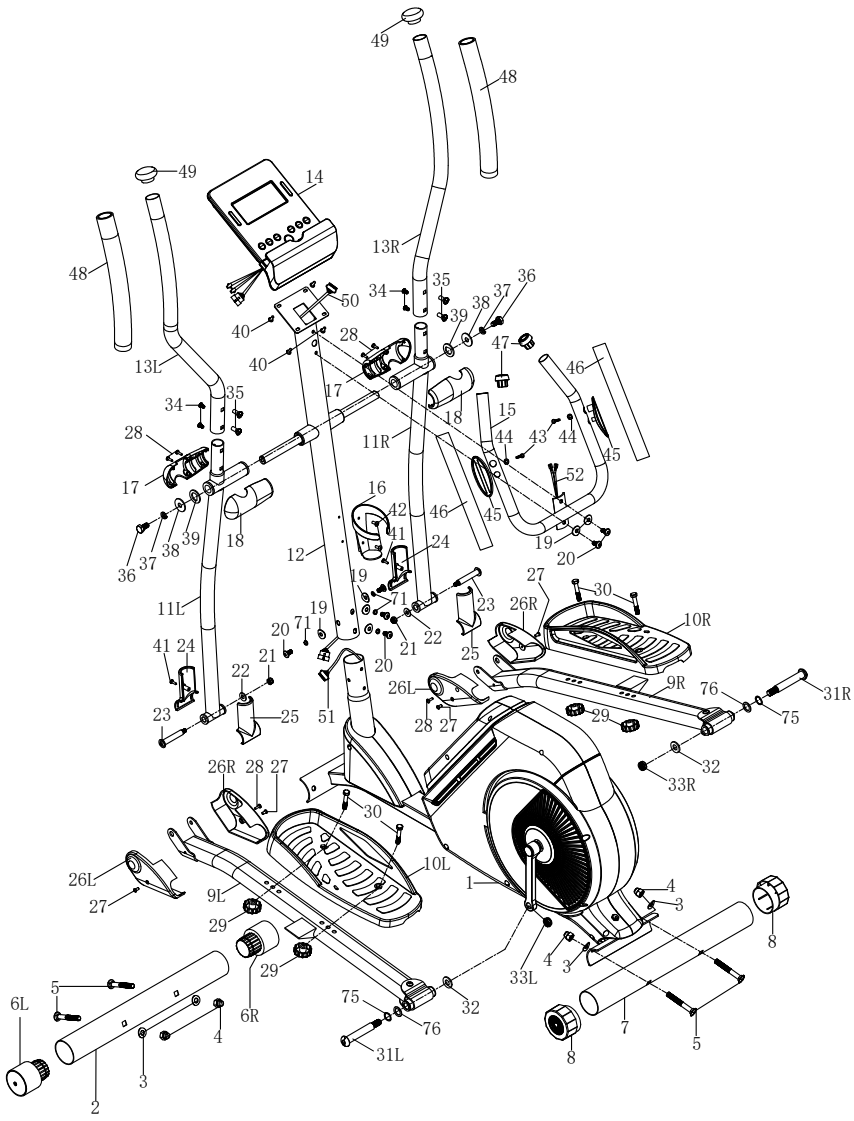
---

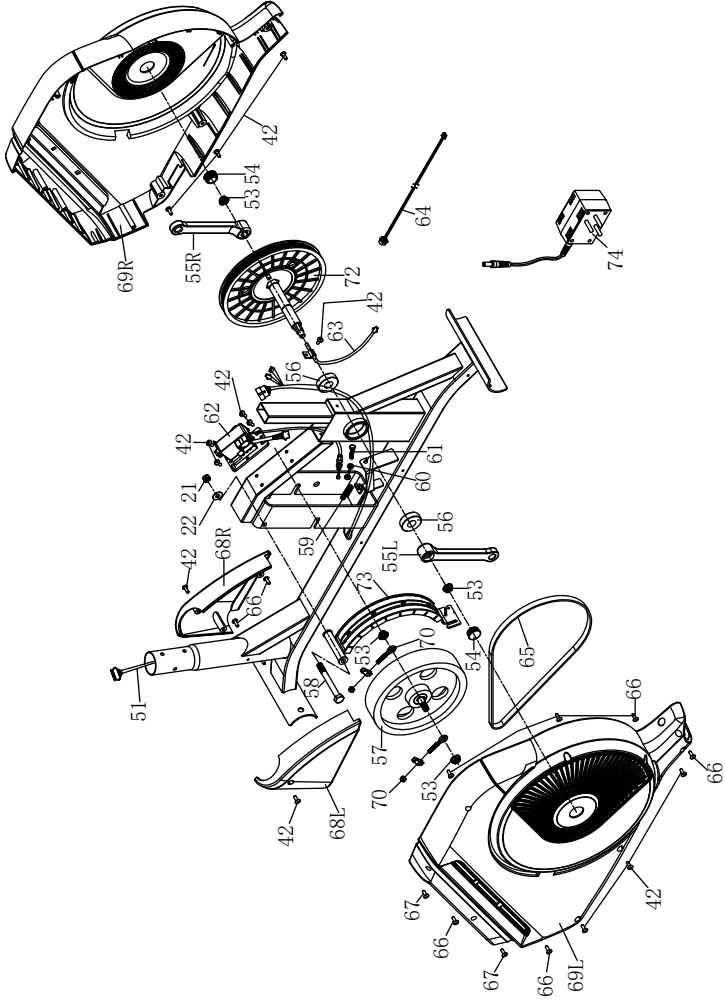
**Hinweis:** Wie bei allen Trainingsgeräten mit mechanischen, beweglichen Komponenten kann es auch bei diesem Produkt vorkommen, dass sich Schrauben durch häufigen Gebrauch lockern. Wir empfehlen sie daher regelmäßig zu kontrollieren und ggf. mit einem passenden Schlüssel nachzuziehen. Reinigen Sie Ihr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

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



# EXPLOSIONSANSICHT






Nr.	Bezeichnung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	vorderes Stabilisierungsrohr	1
3	gewölbte Unterlegscheibe	4
4	Hutmutter	4
5	Schlossschraube	4
6L	Endkappe des vorderen Stabilisators L	1
6R	Endkappe des vorderen Stabilisators R	1
7	hinteres Stabilisierungsrohr	1
8	Endkappe des Stabilisierungsrohrs	2
9L	Pedalrohr L	1
9R	Pedalrohr R	1
10L	Pedal L	1
10R	Pedal R	1
11L	unteres Lenkrohr L	1
11R	unteres Lenkrohr R	1
12	vorderes Stützrohr	1
13L	oberes Lenkrohr L	1
13R	oberes Lenkrohr R	1
14	Bedienfeld	1
15	Handgriff	1
16	Flaschenhalterung	1
17	vordere dekorative Abdeckung der Querstange	2
18	Hintere dekorative Abdeckung der Querstange	2
19	gewölbte Unterlegscheibe	6
20	Inbusschraube	6
21	Nylonmutter	3
22	flache Unterlegscheibe	3
23	Verbindungswelle	2
24	vordere dekorative Abdeckung des unteren Lenkrohrs	2

Nr.	Bezeichnung	Anz.
25	Hintere dekorative Abdeckung des unteren Lenkrohrs	2
26	Dekorative Abdeckung für das Pedalrohr L	2
26	Dekorative Abdeckung für das Pedalrohr R	2
27	Kreuzschlitzschraube	4
28	Gewindeschraube	6
29	Knauf	4
30	Sechskantschraube	4
31L	Bolzen L	1
31R	Bolzen R	1
32	Unterlegscheibe	2
33L	Mutter L	1
33R	Mutter R	1
34	Inbusschraube	4
35	Hohlsschraubenmutter	4
36	Sechskantschraube	2
37	Federunterlegscheibe	2
38	Flache Unterlegscheibe	2
39	Unterlegscheibe Typ D	2
40	Kreuzschlitzschraube	4
41	Gewindeschraube	2
42	Gewindeschraube	15
43	Schraube	2
44	Unterlegscheibe	2
45	Handpulssensor	2
46	Schaumstoffgriff	2
47	Runde Endkappe	2
48	Schaumstoffgriff für das obere Lenkrohr	2
49	Endkappe	2
50	Oberes Sensorkabel	1
51	Unteres Sensorkabel	1

Nr.	Bezeichnung	Anz.
52	Kabel des Handpulssensors	2
53	Flanschmutter	4
54	Endkappe der Kurbelwelle	2
55L	Kurbelwelle L	1
55R	Kurbelwelle R	1
56	Lager	2
57	Schwungradmontage	1
58	Sechskantschraube	1
59	Sprungfeder	1
60	Sechskantmutter	2
61	Sechskantschraube	1
62	Motor	1
63	Sensordraht mit Sensorhalterung	1
64	Stromkabel	1
65	Riemen	1
66	Gewindeschraube	8
67	Gewindeschraube	2
68L	vordere dekorative Abdeckung L	1
68R	vordere dekorative Abdeckung R	1
69L	Kettenabdeckung L	1
69R	Kettenabdeckung R	1
70	Anpassungsschraubenset	2
71	Federunterlegscheibe	4
72	Riemenscheibe	1
73	Magnetgruppe	1
74	Adapter	1
75	wellenförmige Unterlegscheibe	2
76	flache Unterlegscheibe	2

## 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 Glühbirnen und Halogenlampen. Entsorgen Sie Glühbirnen und Halogenlampen bitte über den Hausmüll, sofern sie nicht das WEEE-Symbol tragen.
- Jeder Verbraucher ist für das Löschen von personenbezogenen Daten auf dem Elektro- bzw. Elektronikgerät selbst verantwortlich.

### Rücknahmepflicht der Vertreiber

Vertreiber mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern sowie Vertreiber von Lebensmitteln mit einer Gesamtverkaufsfläche 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 cm<sup>2</sup>) oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter) beschränkt. Für andere Elektro- und Elektronikgeräte (Kategorien 3, 5, 6) ist eine Rückgabemöglichkeit in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.
- Altgeräte dürfen kostenlos auf dem lokalen Wertstoffhof oder in folgenden Sammelstellen in Ihrer Nähe abgegeben werden: [www.take-e-back.de](http://www.take-e-back.de)
- Für Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 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 08:00 und 16:00 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

**Chal-Tec Fulfillment GmbH**  
**Norddeutschlandstr. 3**  
**47475 Kamp-Lintfort**

- 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.

---

## HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

---

**Hersteller:**

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

**Importeur für Großbritannien:**

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





**Dear Customer,**

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




---

## CONTENTS

---

Safety Instructions	42
Parts	44
Assembly	47
Console INstructions	56
Operation	58
Console Instructions	62
Overview of Cardio Training	64
Warming Up before a Workout	67
Care and Maintenance	70
Exploded View	71
Disposal Considerations	75
Manufacturer & Importer (UK)	75

---

## TECHNICAL DATA

---

Item number	10045072
Power supply (console)	2 AAA batteries

**WARNING**

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

---

## SAFETY INSTRUCTIONS

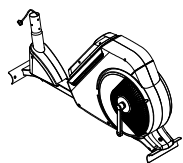
---

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

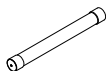
- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility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

- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. always use proper lifting techniques and /or seek assistance if necessary.
- All moveable accessories(e.g. pedal, handlebar, saddle, etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using them only after they return to good conditions.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the bike only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.
- This product is not designed for use by persons (including children) who have reduced physical, sensory or mental capacities or persons with no experience or knowledge, unless they are instructed and supervised in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before use, check the voltage on the device badge. Only connect the device to sockets that correspond to the voltage of the device.
- The maximum load for this training bike is 120 kg.

**PARTS**



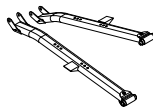
NO:1



NO:2



NO:7



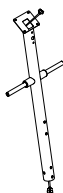
NO:9L/R



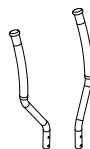
NO:10L/R



NO:11L/R



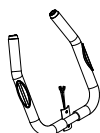
NO:12



NO:13L/R



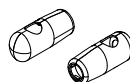
NO:14



NO:15



NO:16



NO:17/18



NO:24/25



NO:26L/R










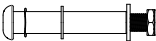
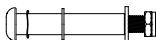







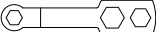



NO:29



NO:74

<b>No.</b>	<b>Description</b>	<b>Quantity</b>
1	Main frame	1
2	Front stabilizer tube	1
7	Rear stabilizer tube	1
9L/R	Pedal tube L/R	1/1
10L/R	Pedal L/R	1/1
11L/R	Bottom handlebar tube L/R	1/1
12	Front support tube	1
13L/R	Top handlebar tube L/R	1/1
14	Console	1
15	Handlebar	1
16	Bottle rack	1
17/18	Front/Rear decorative cover for cross-bar	1/1
24/25	Front/Rear decorative cover for bottom handlebar tube	1/1
26L/R	Decorative cover for pedal tube L/R	1/1
29	Club knob	4
74	Adapter	1

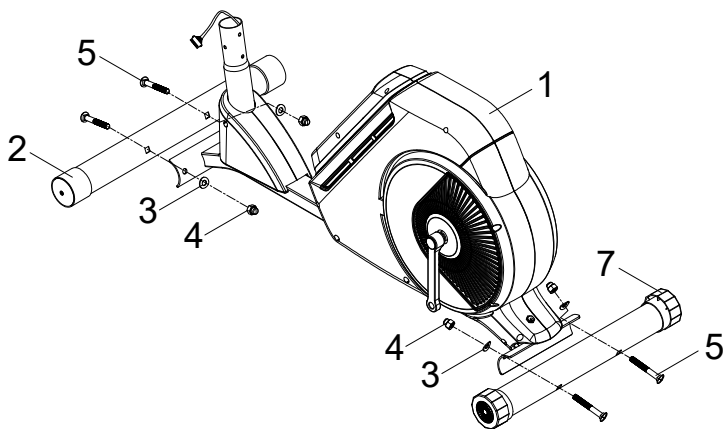
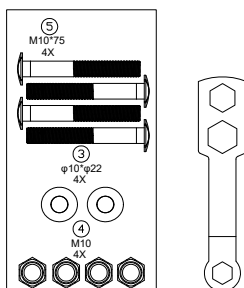
## Hardware packaging list

Part No.	Description	Q'ty	Drawing
3	Curved washer	4	
4	Domed nut	4	
5	Carriage bolt	4	
19	Curved washer	6	
20	Allen bolt	6	
21/22/23	Connecting shaft set	2	
30	Hex head bolt	4	
31L/32/ 33L/75/76	Bolt set 1	1	
31R/32/ 33R/75/76	Bolt set 2	1	
34	Allen nut	4	
35	Hollow carriage nut	4	
36	Hex head bolt	2	
37	Spring washer	2	
38	Flat washer	2	
39	D type washer	2	
71	Spring washer	4	
	Wrench 13-17-19	1	
	Alley key L8	1	
	Allen key L6	1	
	Allen key L4	1	

## ASSEMBLY

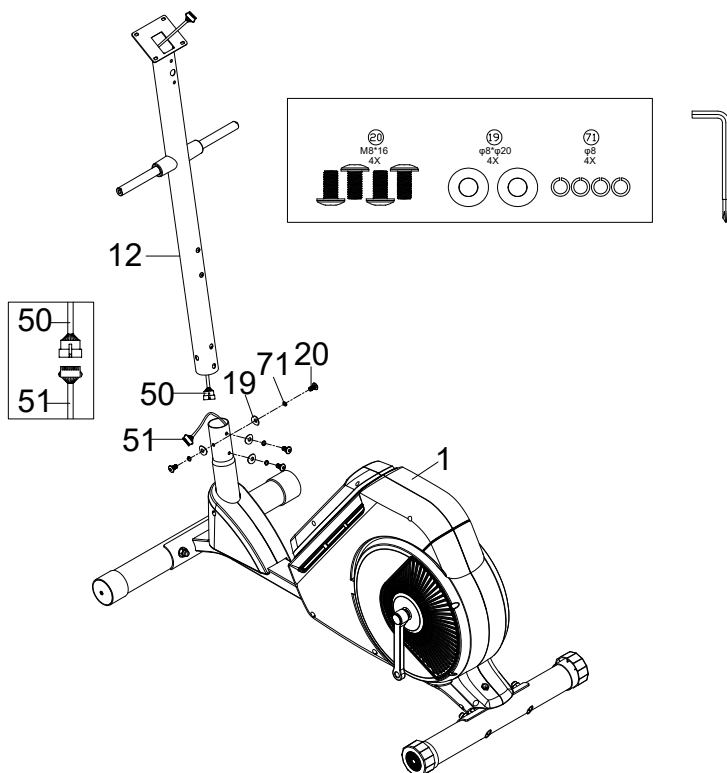
### Step 1

Attach the front stabilizer tube (2) to the main frame (1), securing with two carriage bolts (5), two curved washers (3) and two domed nuts (4). Attach the rear stabilizer tube (7) to the main frame (1), securing with two carriage bolts (5), two curved washers (3) and two domed nuts (4).



**Step 2**

Insert front support tube (12) into the main frame (1) and tighten with 4 sets of curved washers (19), spring washers (71) and allen bolts (20).  
Connect upper sensor cable (50) and lower sensor cable (51).



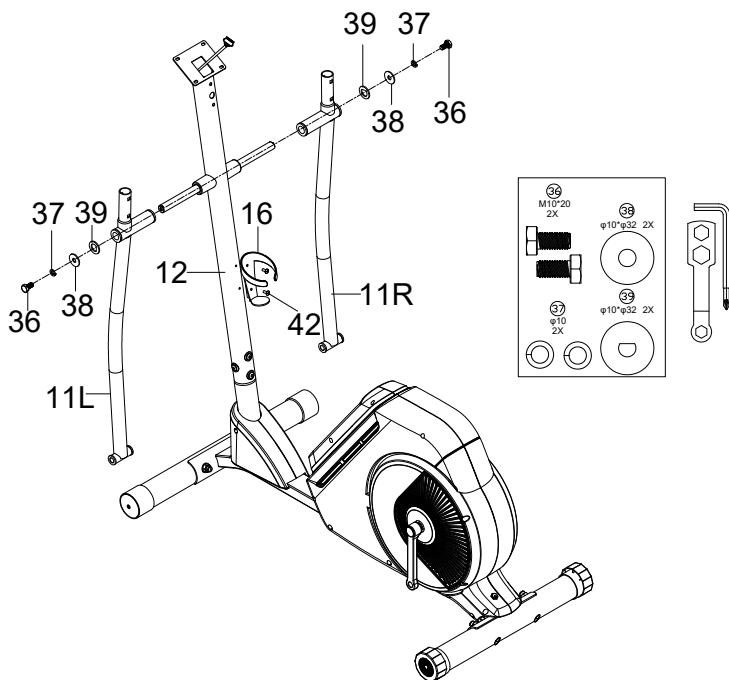


**Step 3**

Slide the left bottom handlebar (11L) to the left side of front support tube (12) and fasten it with one set of D type washer (39), flat washer (38), spring washer (37) and hex head bolt (36).

Repeat for right bottom handlebar (11R).

Attach the bottle rack (16) to the front support tube (12) and screw it with 2pcs self-tapping screws (42), which are pre-assembled on the front support tube (12).

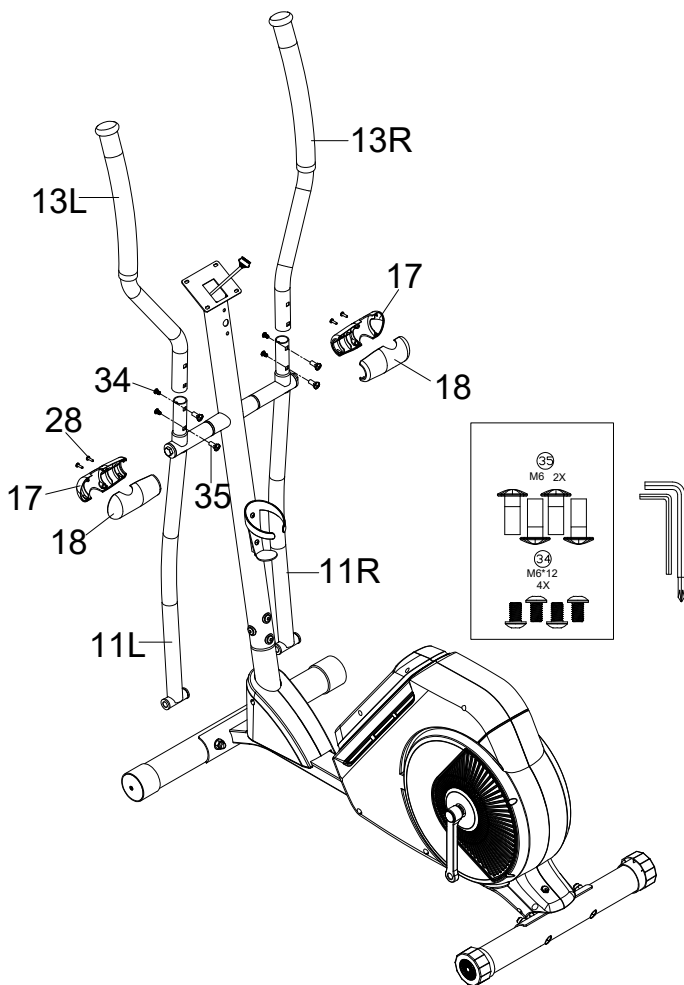


**Step 4**

Left and right top handlebar tubes (13L/R) are marked with “L” and “R”.

Insert the left top handlebar tube (13L) to the left bottom handlebar (11L), screw it with 2 sets of hollow carriage nut (35) and allen bolt (34). Then attach front/rear decorative cover (17/18) to cover the tube, screwing with 2 sets of self-tapping screw (28), which are pre-assembled on the decorative cover.

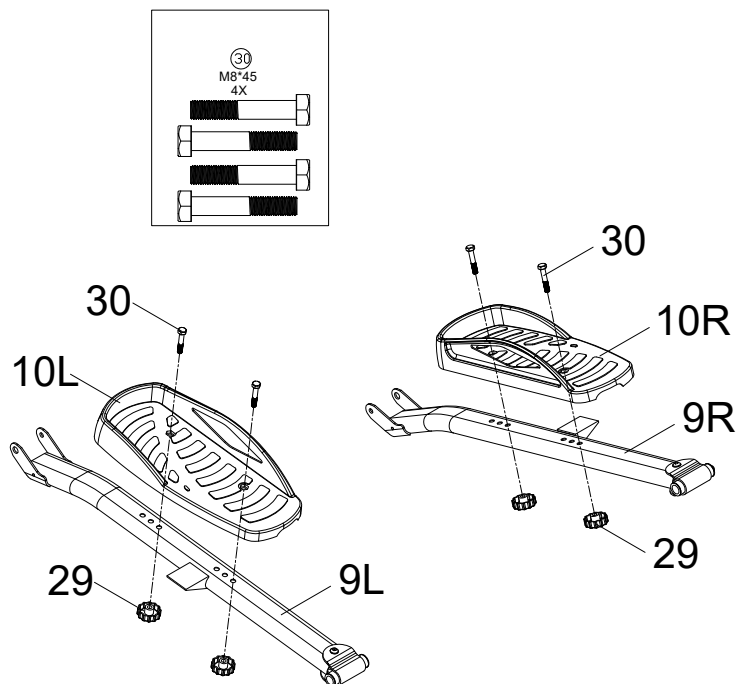
Repeat for right top handlebar (13R).



**Step 5**

Attach left pedal (10L) to the left pedal tube (9L), secure with two sets of hex head bolts (30) and club knobs (29).

Repeat for right pedal (10R).



## Step 6

Slide the left pedal tube (9L) to the left bottom handlebar tube (11L) and fasten it with one set of connecting shaft (23), flat washer (22) and nylon nut (21).

Attach decorative cover (24/25) to the tube firstly and screw with 1pc self-tapping screw (41), which is pre-assembled on the decorative cover. Then attach decorative cover (26L/R) to the tube and screw with 2pcs cross-head screws (27), which are pre-assembled on frame and 1pc self-tapping screw (28), which is pre-assembled on decorative cover.

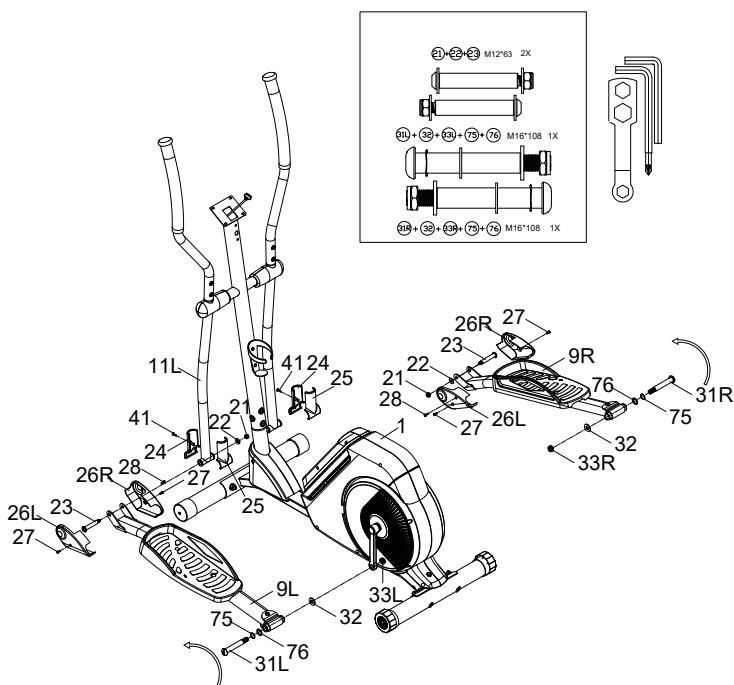
Attach the rear side of left pedal tube (9L) to the crank of main frame (1) and secure it with one set of bolt (31L), wave washer (75), flat washer (76), washer (32) and nut (33L).

Repeat for right pedal tube (9R).

---

Note: The bolt (31L/R) and nut (33L/R) are marked "L" and "R" - Left and Right. The right bolt (31R) & nut (33R) should be threaded on clockwise to screw and the left bolt (31L) & nut (33L) anticlockwise.

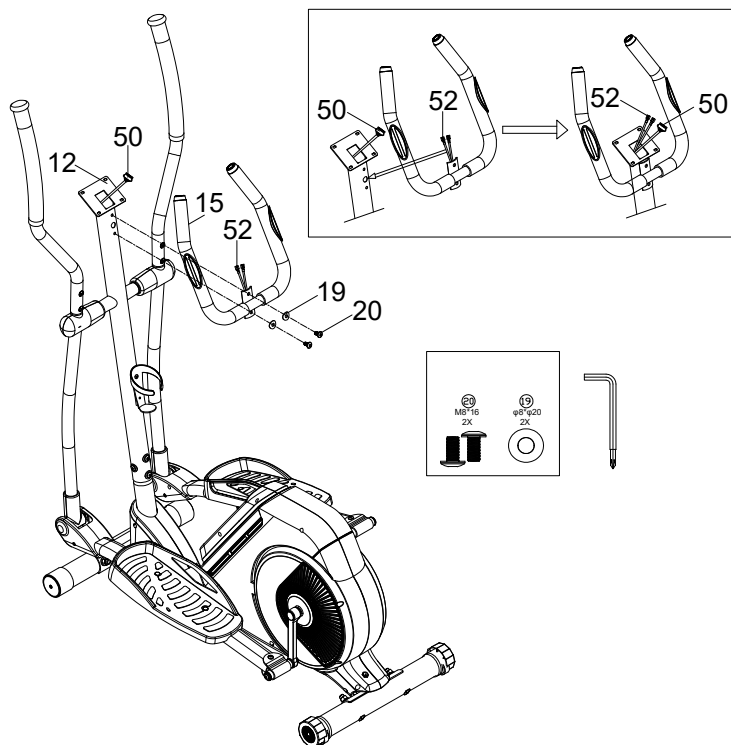
---



**Step 7**

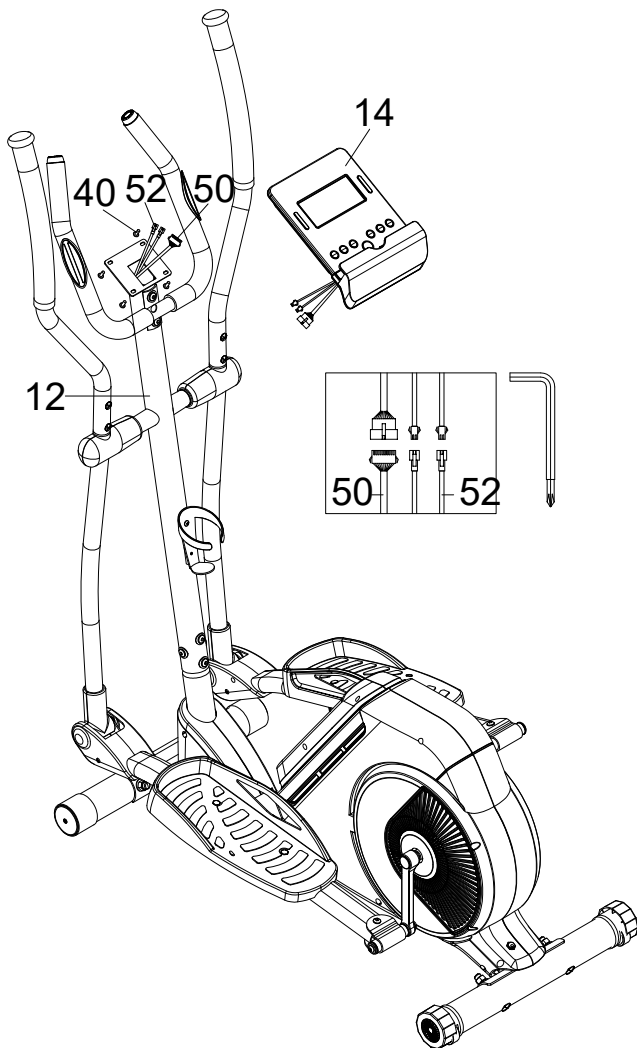
Insert the hand pulse wires (52) through the hole of front support tube (12) and pull wires upward firstly.

Then attach the handlebar (15) to front support tube (12) and fasten it with 2 sets of curved washer (19) and allen bolt (20).



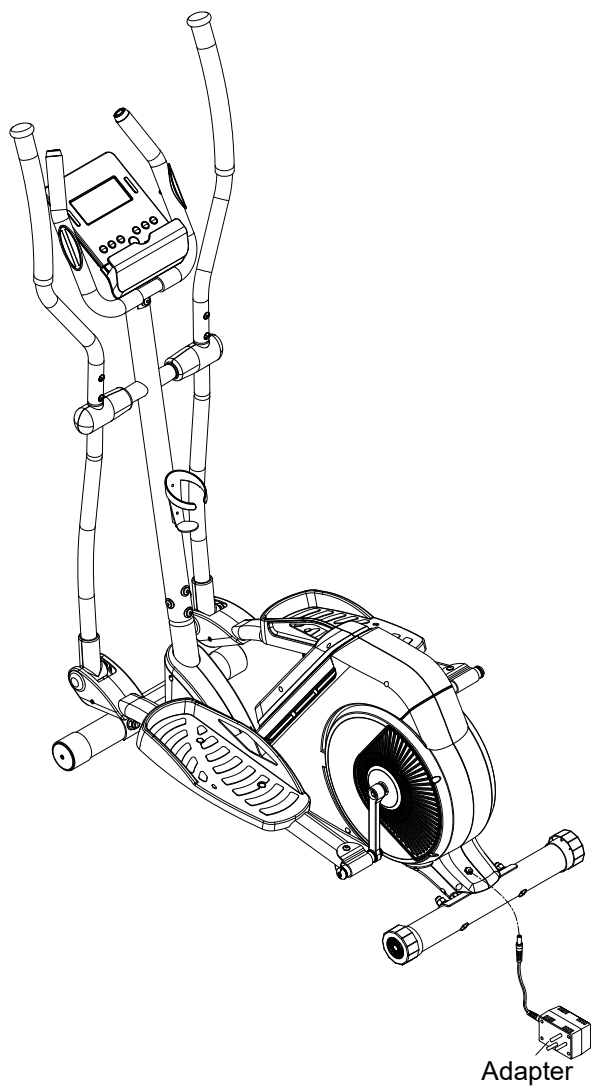
**Step 8**

Connect upper sensor cable (50) and hand pulse wires (52) to the cables from the back of console (14) accordingly. Attach console (14) to the top bracket of front support tube (12) and secure with four cross-head screws (40) which are pre-assembled on the back of console (14).

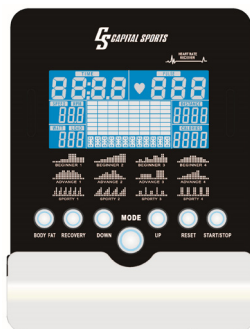


**Step 9**

Plug adapter into adapter jack.



## CONSOLE INSTRUCTIONS



### Display functions

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute. Count down - If training with preset Time, Time will count down from reset to 00:00. Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H.
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each incensement or decrement is 0.1 km between 0.00-99.90.
CALORIES	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment.)
PULSE	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230 and computer buzzer will beep when actual heart rate value during workout. (This console has pulse receiver built-in function, but chest belt is not included in the box.)
RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0-999

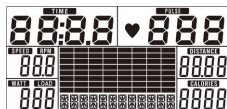


ITEM	DESCRIPTION
WATTS	Workout power consumption Range 0 - 999 In Watt constant mode, computer will remain preset watt value (setting range 0-350)
MANUAL	Manual mode workout.
BEGINNER	4 PROGRAM selection.
ADVANCE	4 PROGRAM selection.
SPORTY	4 PROGRAM selection.
USER PROGRAM	User creates resistance level profile.
H.R.C.	Target HR training mode.
WATT PROGRAM	WATT constant training mode.

### Key function#

ITEM	DESCRIPTION
Up (Encoder)	Increase resistance level Setting selection.
Down (Encoder)	Decrease resistance level. Setting selection.t
Mode / Enter	Confirm setting or selection.
Reset	Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode.
Start/ Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.
Body fat	In stop mode, press it for body fat measurement.

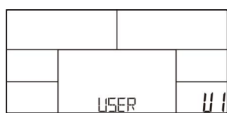
# OPERATION



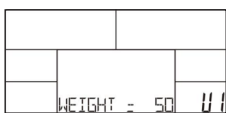
## Power on

Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds.

Then enter into User data setting. Use UP or DOWN (Encoder) to select U1-U4 (Drawing 1), then set SEX, AGE, HEIGHT, WEIGHT (Drawing 2) and confirm by pressing MODE / ENTER button. When finishing user data profile, Console come to main menu.



1



2

## Workout selection

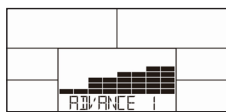
Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Manual (Drawing 3) → Beginner (Drawing 4) → Advance (Drawing 5) → Sporty (Drawing 6) → User Program (Drawing 7) → H.R.C. (Drawing 8) → Watt (Drawing 9).



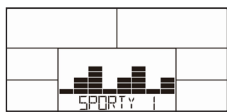
3



4



5



6



7



8



9

## Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Manual and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to preset TIME (Drawing 10), DISTANCE (Drawing 11), CALORIES (Drawing 12), PULSE (Drawing 13) and press MODE / ENTER to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level. Load level display in 18 WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 14).
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



10



11



12



13



14

## Beginner Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Beginner mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Beginner program 1-4 (Drawing 16) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.

## Advance Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Advance mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Advance program 1-4 (Drawing 17) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.

5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.

### **Sporty Mode**

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Sporty mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Sporty program 1-4 (Drawing 18) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.

### **User Program Mode**

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose User Program mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to create user profile (Drawing 19). There are total 20 column, user can adjust each column load level. User can hold MODE / ENTER 2 seconds to quit during setting.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

### **H.R.C. Mode**

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose H.R.C. and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default : 100).
3. Use UP or DOWN (Encoder) to preset workout TIME.
4. Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.

### **Watt mode**

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to preset WATT target. (default: 120)
3. Use UP or DOWN (Encoder) to preset TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

## Recovery

1. After exercising for a period, keep holding on hand grips or wearing chest strap and press RECOVERY key. All function
2. display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 23). Screen will display your heart
3. rate recovery status with the F1, F2.... to F6. F1 is the best, F6 is the worst (Drawing 24). User may keep exercising to
4. improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)

## Body fat

1. In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
2. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. And the LCD will display "= " = " (for 8 seconds until computer finish measuring.
3. LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage , BMI for 30 seconds.

## Error messages

= =	No hand on the grip or chest strap not worn correctly.
E-1	There is no heart rate signal input detected.
E-4	Occurs when FAT% is below 5 or exceeds 50 and BMI result is below 5 or exceeds 50

---

## CONSOLE INSTRUCTIONS

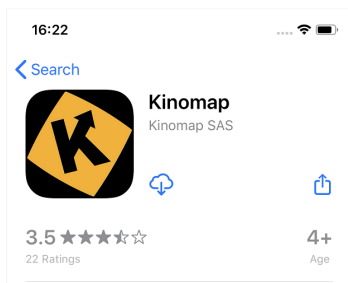
---

### BT functions

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

### App operating instructions

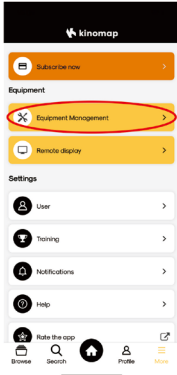
1. Search "KINOMAP" in mobile app store to download app.



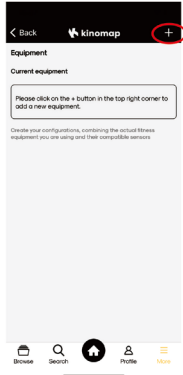
2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the computer is powered on and in the wake-up state.

3. Add sports equipment as follows:

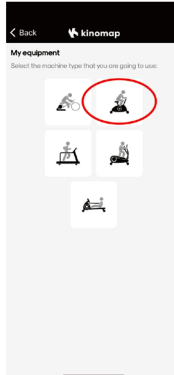
1. "Equipment management"



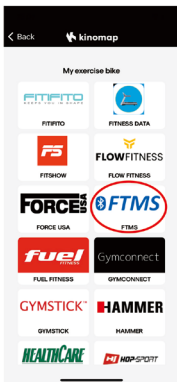
2. "+"



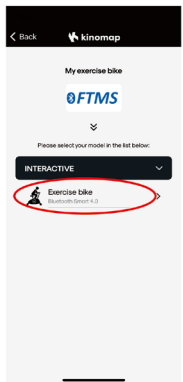
3. "Exercise bike"



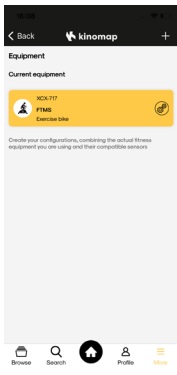
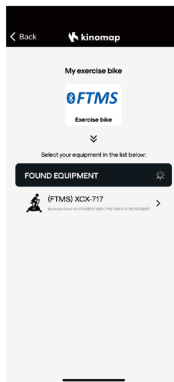
4. "FTMS"



5. "Select model"



6. "Select equipment"



4. Add equipment to complete, start your exercise!

---

## OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

---

Regular cardio training stimulates the cardiovascular (heart and blood vessels) and respiratory system. It improves your general health and helps you to burn fat. It is the recommended workout if you want to lose weight. When exercising, glucose is burned off first, then the fat stored in the body.

Intensive cardio training (e.g. circuit training, training with high resistance and long duration training) requires a greater amount of effort and also trains the muscular system and your endurance. As a rule, the more regular you train, the more effective the training is (even with short training sessions of 20 minutes).

### **During the Training**

The level of resistance used during the workout determines the training intensity and the associated results.

An optimal training session includes (1) a warm-up phase, (2) an intensive cardio training phase and finally (3) a cool down phase. If you want to progress or burn calories, you should go through these 3 phases as well as exercise for at least 20-30 minutes on the ergometer.

#### **1. Warm-up Phase**

Always start your training session with a low resistance level. A warm-up phase of 5-10 minutes is important because your muscles need to be warmed up. During the warm-up phase, you should give your circulatory system and muscles time to prepare for the subsequent workout. As a beginner, you can train for the first 3 minutes at the easiest level and then gradually increase the level to where you feel most comfortable.

#### **2. Cardio Training Phase**

After about 10 minutes, you can then begin the cardio training phase. When using the interval training program, the computer controls the resistance depending on the type of interval chosen and thus simulates changing intensities.



The cardio training phase is considered aerobic or anaerobic training depending on the energy expenditure. These two types of training are defined as follows:

### **Aerobic Training Zone**

While you are in this zone, you are improving your cardiovascular system and burning fat.

Despite an increased heart rate, deeper breathing and light sweating, the body is not in a very stressed state, breathing is not significantly accelerated—you could still talk to someone without going out of breath—and you feel that you could sustain the physical exertion for a long time. It's similar to when you briskly walk uphill.

The muscles and heart work more intensely than when the body is at rest and can get most of their energy needs met via aerobic energy production, which utilizes oxygen to facilitate energy production. At the same time, the anaerobic production of energy is also active, but only to a small extent. The lactic acid produced in this process can be broken down to produce energy. Most of your training should be aerobic training.

If you continue to increase the intensity, you will eventually come to the threshold where aerobic energy production is no longer able to increase its output. At this point, there is a shift towards anaerobic energy production being used to a greater extent. You are now doing anaerobic training.

### **Anaerobic Training**

When in this zone, you are improving your performance and speed. When you increase the intensity while in this zone, the training becomes much more strenuous because of the rising lactate level in the body; you start sweating more; your breathing gets faster; and after some time depending on your fitness level, your muscles tire and you feel totally exhausted and that you can no longer continue at this level of intensity.

### 3. Cool-down Phase

At the end of the cardio training phase, you begin the cool-down phase, which should last for at least 5 minutes. Here, you use low levels of resistance. The recovery or cool-down phase is also helpful with regard to preventing possible muscle soreness. It is also advisable to do active recuperation after an intensive training session, such as a hot bath, a sauna session or a massage.

#### Training Progress

Each month you can make the training more challenging by extending the duration of the cardio training phase, by using a higher level of resistance within that phase or by doing a more demanding interval training.

#### Eating and Drinking

- Drink before, during and after training.
- Drink at least 2 sips of water (10 to 20 cl) every 10-15 minutes during a training session.
- If your workout lasts for more than 1 hour, you should drink a sports drink to protect the body from dehydration while training.
- For optimal cardio training, suitable nutrition before and after any physical activity is very important.

**Before training**, it is best to eat carbohydrates, such as those found in rice and pasta, as they provide the body with an important source of energy.

**After training**, you need to refuel with proteins, such as those found in eggs, yoghurt and dried fruits. Even if you want to lose weight, it is absolutely necessary to eat after training in order for your body to recuperate.

---

## WARMING UP BEFORE A WORKOUT

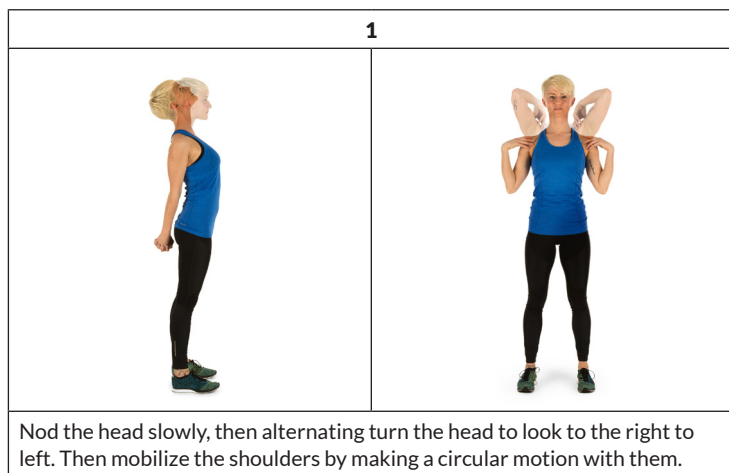
---



Perform the movements before each workout to mobilize your joints and activate your muscles.



Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

Each movement should be repeated (right and left) so that you can start the cardio training relaxed.

**Take about 5 minutes to do the following CapitalSports training routine:**



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

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

5



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

6



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

7



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

---

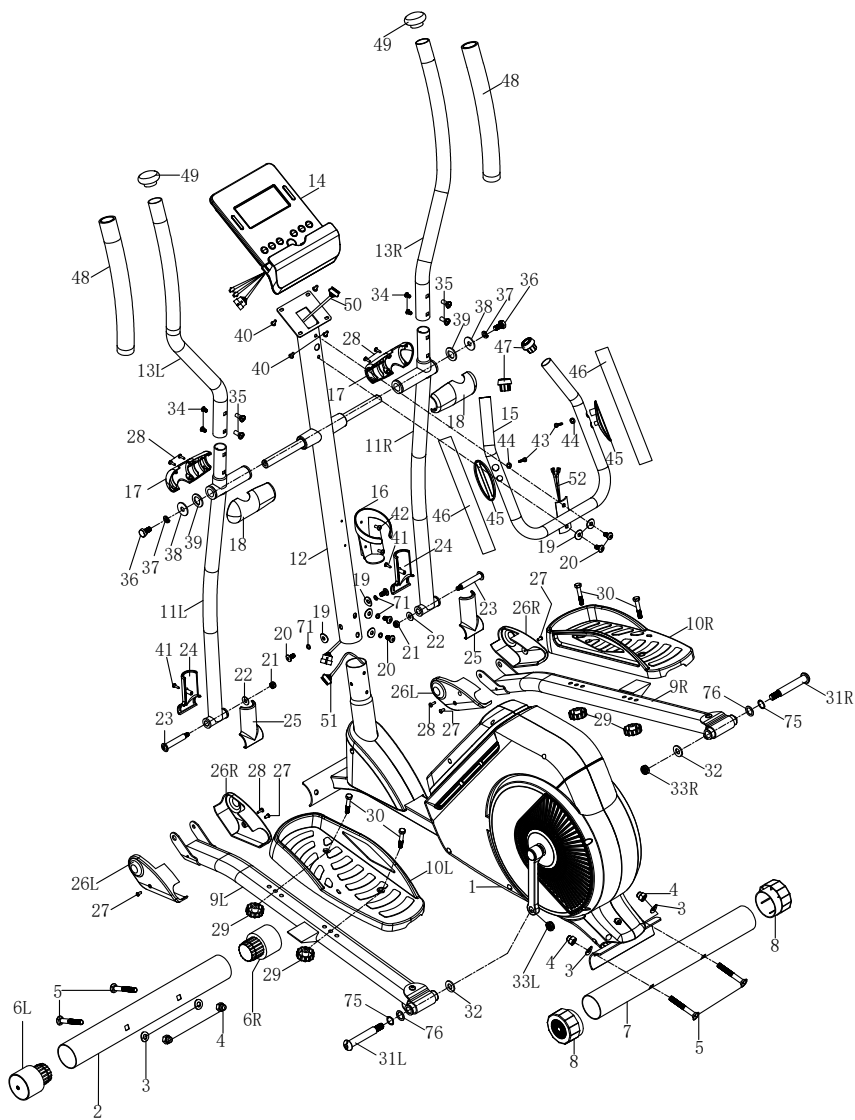
## CARE AND MAINTENANCE

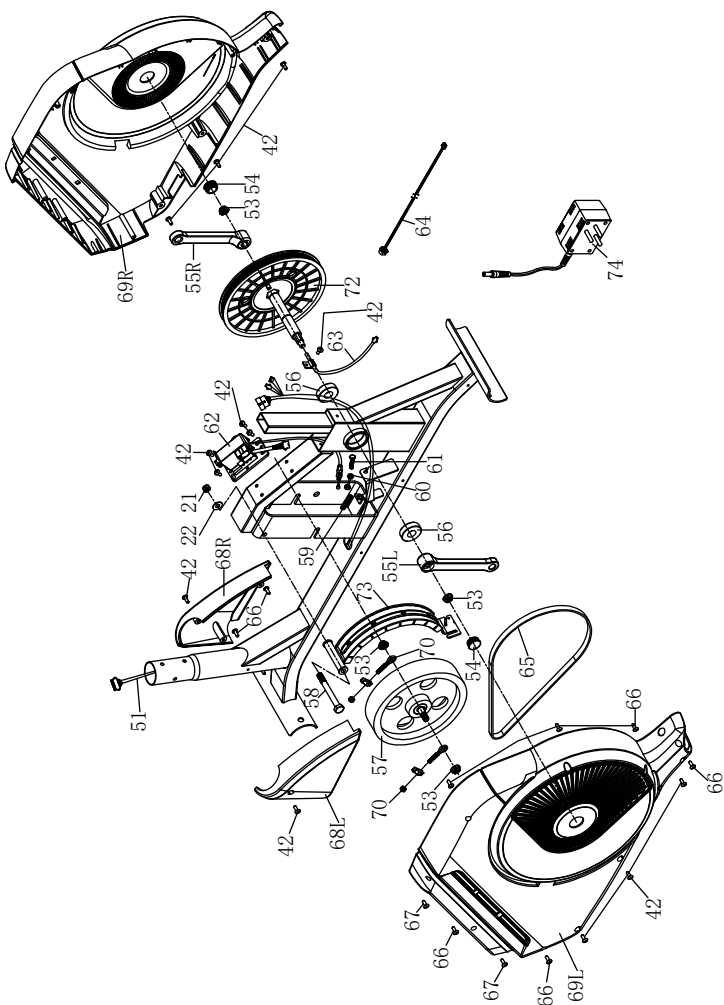
---

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

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

# EXPLODED VIEW







No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer tube	1
3	Curved washer	4
4	Domed nut	4
5	Carriage bolt	4
6L	End cap for front stabilizer L	1
6R	End cap for front stabilizer R	1
7	Rear stabilizer tube	1
8	End cap for rear stabilizer tube	2
9L	Pedal tube L	1
9R	Pedal tube R	1
10L	Pedal L	1
10R	Pedal R	1
11L	Bottom handlebar tube L	1
11R	Bottom handlebar tube R	1
12	Front support tube	1
13L	Top handlebar tube L	1
13R	Top handlebar tube R	1
14	Console	1
15	Handlebar	1
16	Bottle rack	1
17	Front decorative cover for cross-bar	2
18	Rear decorative cover for cross-bar	2
19	Curved washer	6
20	Allen bolt	6
21	Nylon nut	3
22	Flat washer	3
23	Connecting shaft	2
24	Front decorative cover for bottom handlebar tube	2
25	Rear decorative cover for bottom handlebar tube	2

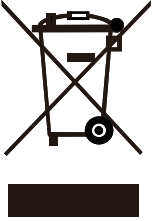
No.	Description	Q'ty
26	Decorative cover for pedal tube L	2
26	Decorative cover for pedal tube R	2
27	Cross-head screw	4
28	Self-tapping screw	6
29	Club knob	4
30	Hex head bolt	4
31L	Bolt L	1
31R	Bolt R	1
32	Washer	2
33L	Nut L	1
33R	Nut R	1
34	Allen bolt	4
35	Hollow carriage nut	4
36	Hex head bolt	2
37	Spring washer	2
38	Flat washer	2
39	D type washer	2
40	Cross-head screw	4
41	Self-tapping screw	2
42	Self-tapping screw	15
43	Screw	2
44	Washer	2
45	Hand pulse sensor	2
46	Foam grip	2
47	Round end cap	2
48	Foam grip for top handlebar tube	2
49	End cap	2
50	Upper sensor cable	1
51	Lower sensor cable	1
52	Hand pulse wire	2
53	Flange nut	4
54	End cap for crank	2
55L	Crank L	1

No.	Description	Q'ty
55R	Crank R	1
56	Bearing	2
57	Flywheel assembly	1
58	Hex head bolt	1
59	Spring	1
60	Hex head nut	2
61	Hex head bolt	1
62	Motor	1
63	Sensor wire with sensor bracket	1
64	Power line	1
65	Belt	1
66	Self-tapping screw	8
67	Self-tapping screw	2
68L	Front decorative cover L	1
68R	Front decorative cover R	1
69L	Chain cover L	1
69R	Chain cover R	1
70	Adjusting screw set	2
71	Spring washer	4
72	Belt pulley	1
73	Magnet assembly	1
74	Adapter	1
75	Wave washer	2
76	Flat washer	2

---

## 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.

---

## MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

---

**Manufacturer:**

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

**Importer for Great Britain:**

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom



**Cher client, chère cliente,**

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




---

## SOMMAIRE

---

Fiche technique	77
Consignes de sécurité	78
Pièces	80
Assemblage	83
Fonctionnement de la console	92
Mise en marche et utilisation	94
La console	98
Aperçu de l'entraînement cardio	100
Échauffement avant l'entraînement	103
Entretien et maintenance	106
Vue éclatée	107
Informations sur le recyclage	111
Fabricant et importateur (GB)	111

---

## FICHE TECHNIQUE

---

Numéro d'article	10045072
------------------	----------

**MISE EN GARDE**

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

---

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

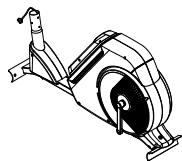
---

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

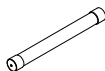
- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir y accéder à tout moment.
- N'assemblez pas l'appareil avant d'avoir lu entièrement le mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que s'il a été correctement assemblé et s'il est correctement entretenu et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

- Avant chaque utilisation de la machine, vérifiez que les poignées, la selle, les écrous et les boulons ont été correctement serrés.
- Respectez la position maximale des pièces réglables de l'appareil et ne dépassez pas le repère « Stop » car cela présenterait un risque.
- N'utilisez l'appareil que comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou d'un contrôle, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement de l'utiliser. N'utilisez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage respectueuses du dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Toutes les pièces mobiles de l'appareil (par exemple, les pédales, les poignées, la selle... etc.) doivent être entretenues chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez immédiatement la partie concernée. Ne continuez pas à utiliser l'appareil avant de l'avoir remis dans son état initial.
- Éloignez le cordon d'alimentation des sources de chaleur.
- N'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez la fiche avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un détergent doux et un chiffon humide. N'utilisez en aucun cas des solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où la température n'est pas contrôlée, comme les garages, les vérandas, les salles de bains, les abris pour voitures ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que comme décrit dans ce mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte ou une modification structurelle (par exemple, le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.
- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes souffrant de handicaps mentaux, sensoriels et physiques ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont été parfaitement familiarisés avec les fonctions et les précautions de sécurité par une personne responsable.
- Veillez à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Vérifiez la tension sur la plaque signalétique avant d'utiliser l'appareil. Connectez l'appareil uniquement à des prises qui correspondent à sa tension.
- La charge maximale autorisée pour cet appareil est de 120 kg.

## PIÈCES



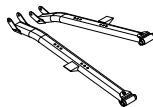
NO:1



NO:2



NO:7



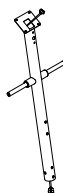
NO:9L/R



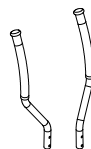
NO:10L/R



NO:11L/R



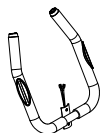
NO:12



NO:13L/R



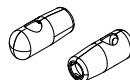
NO:14



NO:15



NO:16



NO:17/18



NO:24/25



NO:26L/R



NO:29








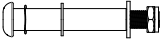
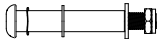







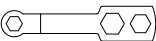





NO:74



<b>N°</b>	<b>Description</b>	<b>Quantité</b>
1	Cadre principal	1
2	Tube stabilisateur avant	1
7	Tube stabilisateur arrière	1
9L/R	Tube de pédale L/R	1/1
10L/R	Pédale G/D	1/1
11L/R	tube de direction inférieur G/D	1/1
12	Tube de support avant	1
13L/R	tube de direction supérieur G/D	1/1
14	Panneau de commande	1
15	Guidon	1
16	Porte-bouteille	1
17/18	Cache décoratif de barre transversale avant/arrière	1/1
24/25	Cache de tube de direction inférieur décoratif avant/arrière	1/1
26L/R	Cache décoratif pour tube de pédale L/R	1/1
29	Bouton	4
74	Adaptateur	1

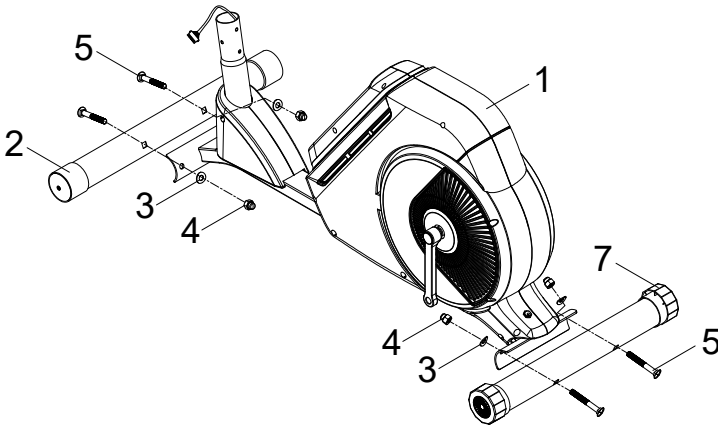
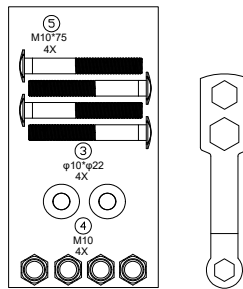
## Liste des pièces à assembler

N°	Description	Qté	Figure
3	Rondelle ondulée	4	
4	Écrou borgne	4	
5	Boulon à tête cylindrique	4	
19	Rondelle ondulée	6	
20	Vis Allen	6	
21/22/23	kit arbre de liaison	2	
30	Vis hexagonale	4	
31L/32/ 33L/75/76	Jeu de vis 1	1	
31R/32/ 33R/75/76	Jeu de vis 2	1	
34	écrou Allen	4	
35	écrou banjo	4	
36	Vis hexagonale	2	
37	Rondelle élastique	2	
38	Rondelle plate	2	
39	Rondelle type D	2	
71	Rondelle élastique	4	
	Clé plate 13-17-19	1	
	Clé Allen L8	1	
	Clé Allen L6	1	
	Clé Allen L4	1	

## ASSEMBLAGE

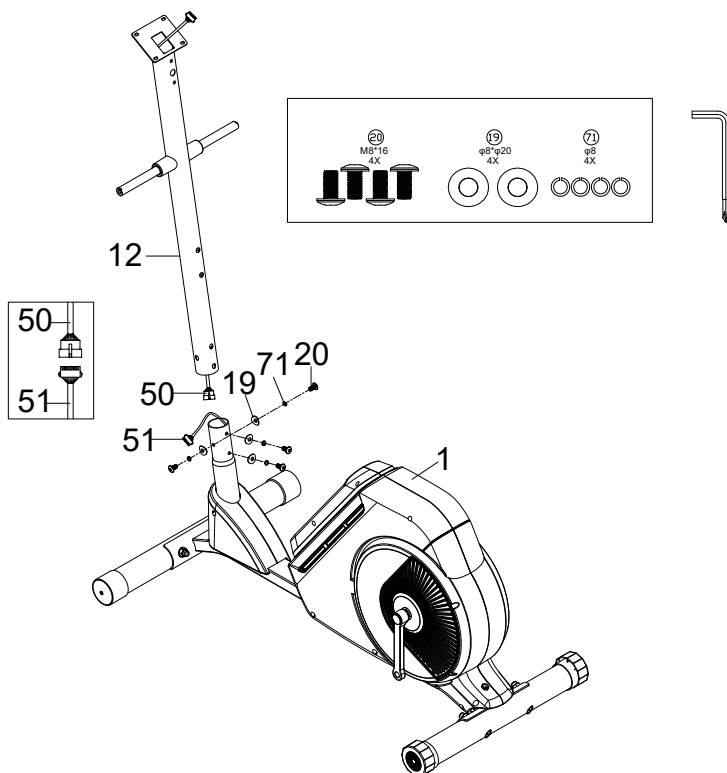
### Étape 1

Fixez le tube stabilisateur avant (2) au châssis principal (1) avec deux boulons (5), deux rondelles bombées (3) et deux écrous borgnes (4). Fixez le tube stabilisateur arrière (2) au châssis principal (1) avec deux boulons (5), deux rondelles bombées (3) et deux écrous borgnes (4).



**Étape 2**

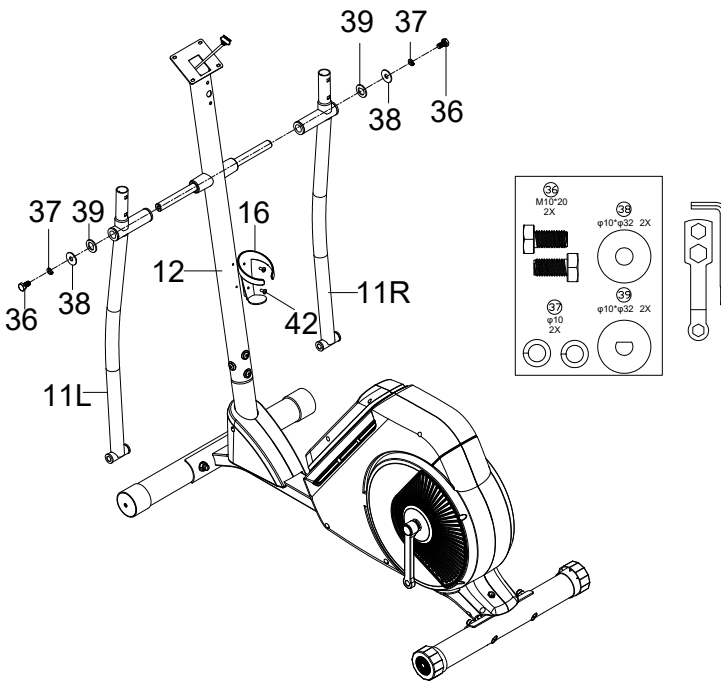
Insérez le tube de support avant (12) dans le cadre principal (1) et serrez avec 4 jeux de rondelles bombées (19), rondelles élastiques (71) et vis Allen (20). Connectez le câble du capteur supérieur (50) au câble inférieur. câble du capteur (51).



### Étape 3

Faites glisser le tube de direction inférieur gauche (11L) dans le tube de support avant (12) sur le côté gauche et fixez avec un jeu de rondelles de type D (39), des rondelles plates (38), des rondelles élastiques (37) et des vis hexagonales (36). Répétez la procédure sur le côté droit pour le tube de direction inférieur droit (11R).

Fixez le porte-bouteille (16) au tube support avant (12) et vissez-le à l'aide de deux vis filetées (42) pré-assemblées sur le tube support avant (12).

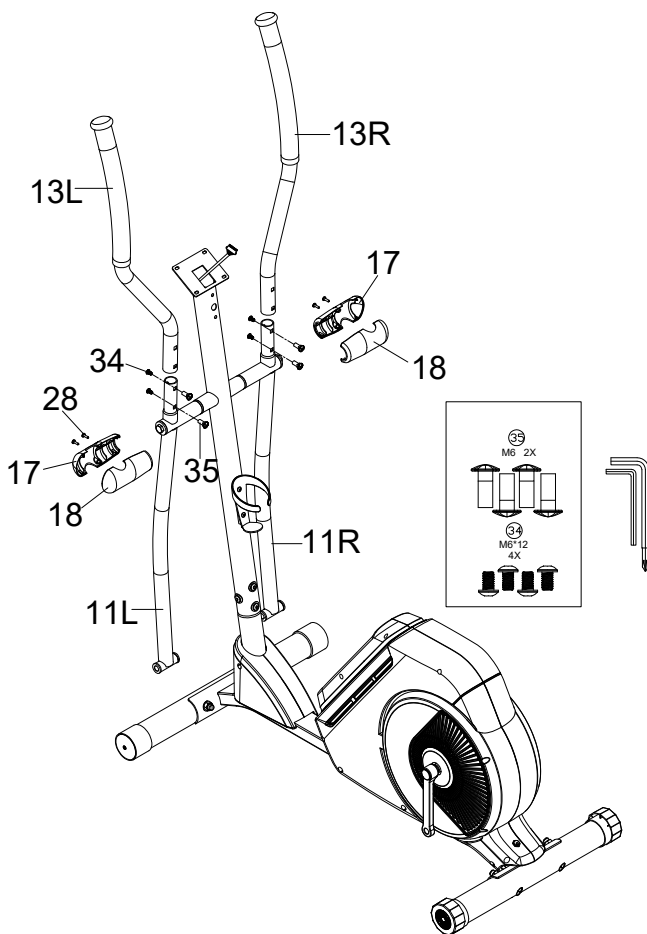


### Étape 4

Les tubes de direction supérieurs gauche et droit (13 L/R) sont chacun marqués d'un L et d'un R.

Insérez le tube de direction supérieur gauche (13L) dans le tube de direction inférieur gauche (11L) et fixez avec 2 jeux d'écrous banjo (35) et de vis Allen (34). Ensuite, fixez le cache décoratif avant/arrière (17/18) pour cacher le tube (34). Ensuite, fixez le tube et fixez avec deux jeux de vis filetées (28) qui ont été pré-assemblées sur le cache décoratif.

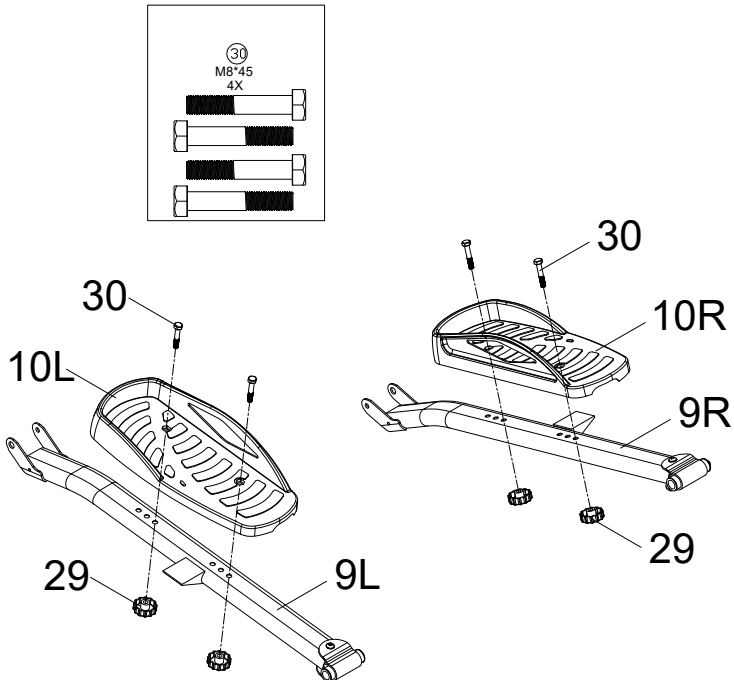
Répétez la procédure sur le côté droit pour le tube de direction supérieur droit (13R).



## Étape 5

Attachez la pédale gauche (10L) au tube de la pédale gauche avec deux jeux de vis à tête hexagonale (30) et un bouton (29).

Répétez la procédure sur le côté droit pour la pédale droite (10R).



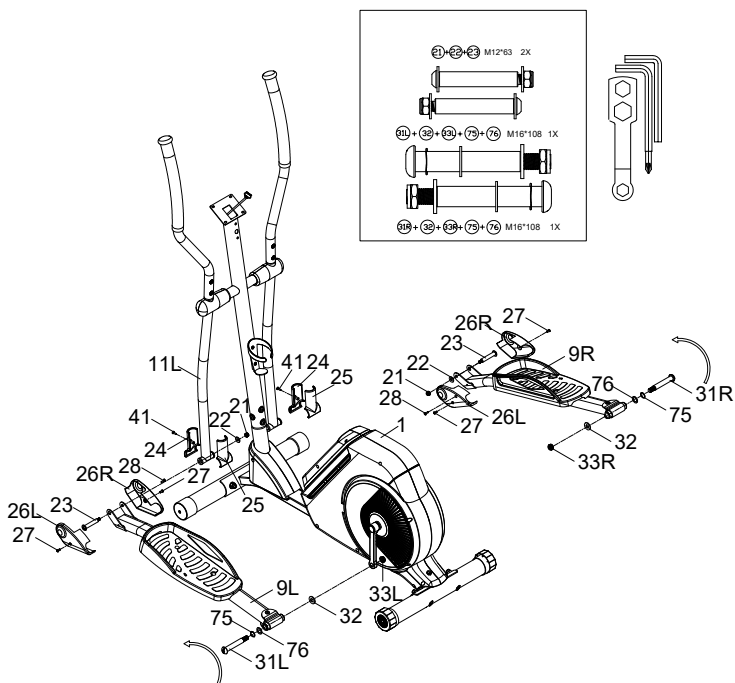
## Étape 6

Faites glisser le tube de la pédale gauche (9L) dans le tube de direction inférieur gauche (11L) et fixez-le avec un ensemble d'arbres de liaison (23), de rondelles plates (22) et d'un écrou en nylon (21).

Fixez d'abord le cache décoratif avant/arrière (24/25) et fixez-le avec la vis filetée (41) pré-assemblée sur le cache décoratif. Fixez ensuite les caches décoratifs du tube de pédale gauche et droit (26L/R) au tube avec les vis (27) et fixez chacun avec la vis filetée (28) pré-assemblée sur le cache décoratif.

Attachez l'arrière du tube de la pédale gauche (9L) à la manivelle du cadre principal (1) et fixez avec un jeu de vis (31L), rondelle ondulée (75), rondelle (76), rondelle (32) et écrou (33L).

Remarque : Les boulons (31L/R) et les écrous (33L/R) sont chacun marqués d'un « L » et d'un « R » pour « gauche » et « droite ». Les boulons droits (31R) et les écrous (33R) doivent être serrés dans le sens horaire et les boulons gauches (31L) et les écrous (33L) doivent être serrés dans le sens antihoraire.

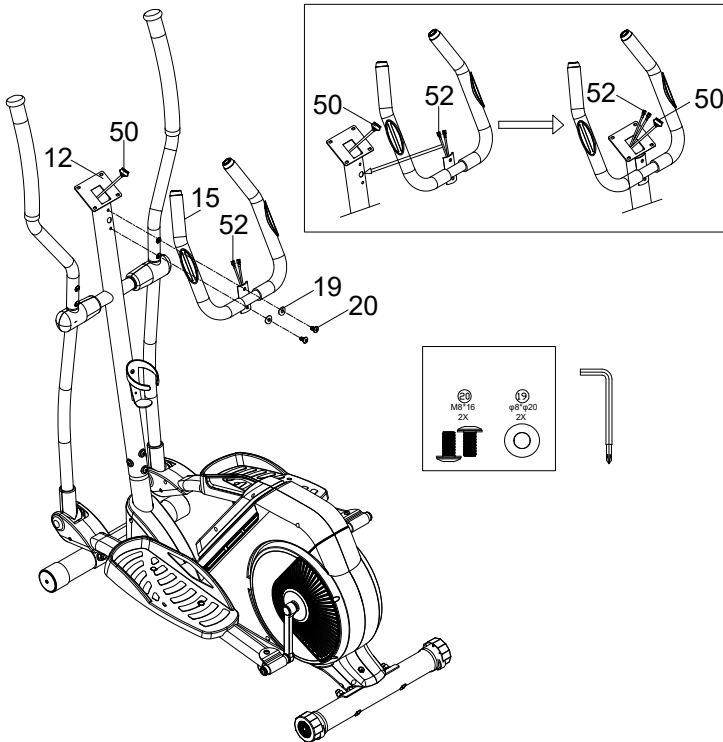




**Étape 7**

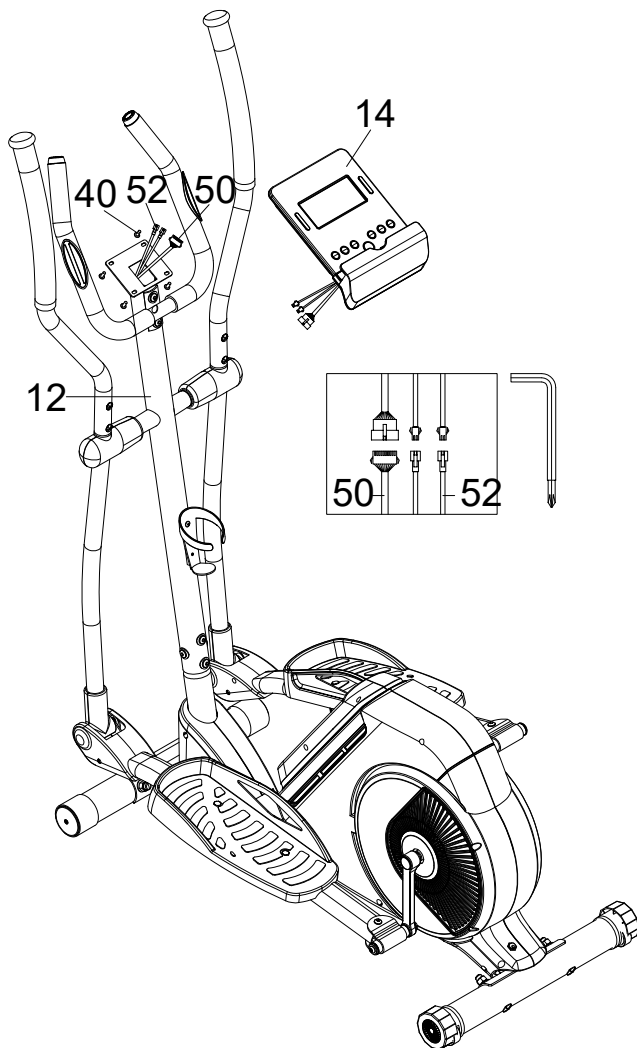
Faites glisser les câbles du capteur de pulsation manuel (52) à travers l'ouverture sur le tube de support avant (12) et tirez d'abord les câbles vers le haut.

Ensuite, attachez le guidon (15) au tube de support avant (12) et fixez-le avec deux jeux de rondelles bombées (19) et de vis Allen (20).



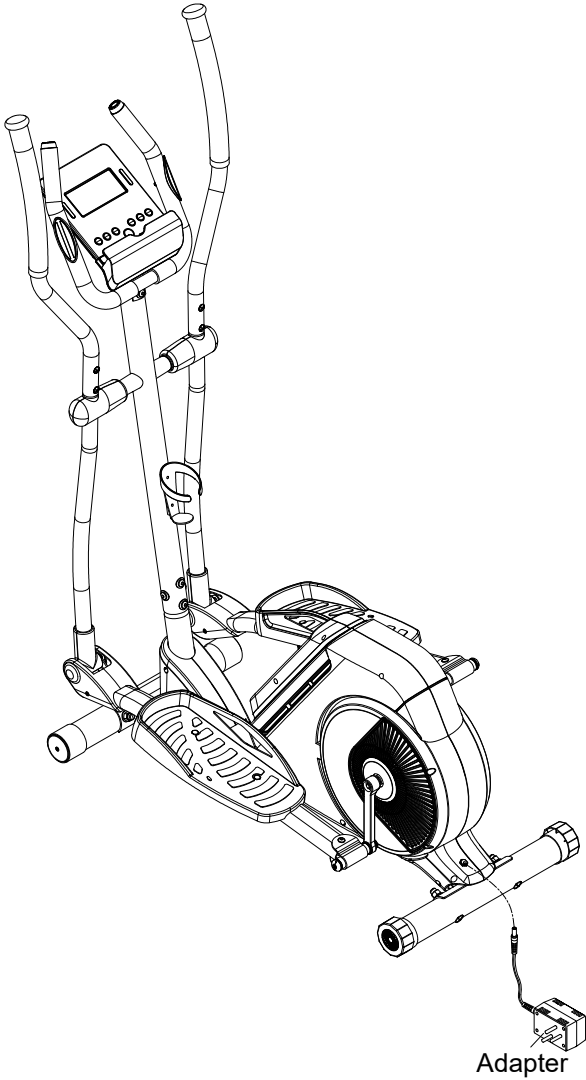
**Étape 8**

Connectez le fil du capteur supérieur (50) et les fils du capteur de pulsation manuel (52) aux fils à l'arrière du panneau de commande (14). Fixez le panneau de commande (14) au support supérieur du tube de support avant (12) et fixez-le avec les quatre vis cruciformes (40) préinstallées à l'arrière du panneau de commande (14).

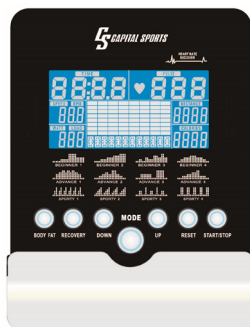


**Étape 9**

Branchez l'adaptateur dans le port de l'adaptateur.



## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



### Fonctions de la console

Point	Description
TIME (durée)	Compte progressif - Pas d'objectif prédéfini, la durée est mesurée à partir de 00:00 par incréments de 1 minute jusqu'à un maximum de 99:59. Compte à rebours - Si une durée d'entraînement a été définie, la durée décomptera jusqu'à 00:00 à partir de la durée définie.
SPEED (Vitesse)	Affiche la vitesse d'entraînement instantanée. La vitesse maximale affichée est de 99,9 km/h.
DISTANCE (distance)	La distance parcourue pendant l'exercice est cumulée de 0,00 à 99,99 km. Vous pouvez régler un objectif de distance avec les touches UP/DOWN. Chaque appui augmente/diminue la distance de 0,1 km entre 0,00 et 99,90.
CALORIES (calories)	La consommation de calories pendant l'exercice est cumulée de 0 à un maximum de 9999 calories. (Il ne s'agit que d'une valeur approximative, qui permet de faire des comparaisons entre les séances d'entraînement. Cette valeur ne convient pas comme mesure pour les traitements médicaux.)
PULSE (Pulsations)	Vous pouvez définir une fréquence cardiaque cible entre 30 et 230. L'appareil émet un bip lorsque la fréquence cardiaque réelle de l'utilisateur dépasse la valeur définie. Le panneau de commande a une fonction de récepteur d'impulsions intégrée. La ceinture thoracique n'est pas fournie.
RPM (Tours par minute)	Affiche les tours par minute. Plage d'affichage de l'écran : 0 - 999

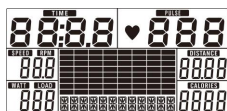
<b>Point</b>	<b>Description</b>
WATTS (Puissance en Watts)	Consommation de courant pendant l'exercice Plage 0 - 999 En mode de puissance constante, l'écran restera dans le mode de puissance défini (page de réglage : 0 - 350)
MANUAL (Manuel)	Mode d'entraînement manuel
BEGINNER (débutant)	4 programmes au choix
ADVANCE (avancé)	4 programmes au choix
SPORTY (sportif)	4 programmes au choix
USER PROGRAM (programme utilisateur)	L'utilisateur définit lui-même le niveau de difficulté
H.R.C.	Mode fréquence cardiaque cible
WATT PROGRAM (Mode puissance)	Mode d'entraînement à puissance constante

### Fonctions des touches

<b>Description</b>	<b>Description</b>
Up (Encodeur)	Augmente le niveau de difficulté. Sélection des fonctions
Down (Encodeur)	Réduit le niveau de difficulté. Sélection des fonctions
Mode / Enter	Confirmation du réglage ou sélection
Reset	Maintenez cette touche pendant 2 secondes pour réinitialiser les valeurs stockées et redémarrer l'ordinateur avec les paramètres utilisateur. Appuyez sur cette touche en mode de réglage ou mode d'arrêt pour revenir au menu principal.
START / STOP	Pour démarrer ou arrêter l'entraînement
Recovery	Testez l'état de récupération de la fréquence cardiaque.
BODY FAT	En mode arrêt, appuyez sur cette touche pour mesurer le pourcentage de graisse corporelle.

## MISE EN MARCHÉ ET UTILISATION

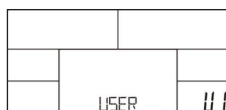
### Allumer



Dès que vous branchez le cordon d'alimentation dans la prise, l'ordinateur s'allume et l'écran et toutes les icônes à l'écran s'allument pendant 2 secondes.

Ouvrez ensuite les paramètres utilisateur. Sélectionnez l'un des 4 profils utilisateur U1 - U4 (image 1). Définissez ensuite votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids (image 2) et confirmez votre saisie en appuyant sur la touche MODE/ENTER. Une fois que vous avez terminé vos données, l'ordinateur revient au menu principal.

### Choix du mode d'entraînement



1



2

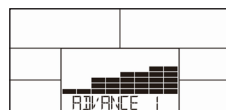
Utilisez les touches UP ou DOWN pour basculer entre les modes Manuel (Image 3) → Débutant (Image 4) → Avancé (Image 5) → Sportif (Image 6) → Programme utilisateur (Image 7) → H.R.C. (Image 8) → Watt (Image 9).



3



4



5



6



7



8



9

## Mode manuel

Dans le menu principal, appuyez sur la touche START pour choisir l'entraînement en mode manuel.

1. Sélectionnez le programme d'entraînement manuel avec les touches UP ou DOWN. Appuyez sur la touche MODE/ENTER pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les touches UP ou DOWN pour sélectionner la durée d'entraînement souhaitée (image 10), la distance souhaitée (image 11), les calories (image 12) et la fréquence cardiaque (image 13) et confirmez votre sélection avec la touche MODE/ENTER.
3. Démarrez l'entraînement en appuyant sur la touche START/STOP. Réglez le niveau de difficulté en appuyant sur la touche UP ou DOWN. Le niveau de difficulté s'affiche dans la fenêtre des watts. Si vous n'effectuez aucun réglage dans les 3 secondes, l'écran passe à l'affichage Watt (Figure 14).
4. Pour mettre en pause votre entraînement, appuyez sur la touche START / STOP. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.



10



11



12



13



14

## Mode débutant

1. Sélectionnez le mode débutant avec la touche UP ou DOWN. Appuyez sur la touche MODE/ENTER pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les touches UP et DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement 1 à 4 et appuyez sur la touche MODE/ENTER pour confirmer votre sélection.
3. Réglez la durée d'entraînement souhaitée avec les touches UP et DOWN.
4. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez les touches UP et DOWN pour régler le niveau de difficulté.
5. Pour mettre en pause votre entraînement, appuyez sur la touche START / STOP. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### Mode Avancé

1. Sélectionnez le mode avancé avec la touche UP ou DOWN. Appuyez sur la touche MODE/ENTER pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les touches UP et DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement 1 à 4 et appuyez sur la touche MODE/ENTER pour confirmer votre sélection.
3. Réglez la durée d'entraînement souhaitée avec les touches UP et DOWN.
4. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez les touches UP et DOWN pour régler le niveau de difficulté.
5. Pour mettre en pause votre entraînement, appuyez sur la touche START / STOP. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### Mode sportif

1. Sélectionnez le mode sportif avec la touche UP ou DOWN. Appuyez sur la touche MODE/ENTER pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les touches UP et DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement 1 à 4 et appuyez sur la touche MODE/ENTER pour confirmer votre sélection.
3. Réglez la durée d'entraînement souhaitée avec les touches UP et DOWN.
4. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez les touches UP et DOWN pour régler le niveau de difficulté.
5. Pour mettre en pause votre entraînement, appuyez sur la touche START / STOP. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### Mode personnalisé

1. Sélectionnez le mode personnalisé avec la touche UP ou DOWN. Appuyez sur la touche MODE/ENTER pour confirmer votre sélection.
2. Créez un profil utilisateur à l'aide des touches HAUT ou BAS. Il y a 20 colonnes au total. Vous pouvez régler un niveau de difficulté pour chacune des colonnes. Pour annuler l'entrée pendant le réglage, maintenez la touche MODE/ENTER pendant 2 secondes.
3. Réglez la durée d'entraînement souhaitée avec les touches UP et DOWN.
4. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez les touches UP et DOWN pour régler le niveau de difficulté.
5. Pour mettre en pause votre entraînement, appuyez sur la touche START / STOP. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### Mode H.R.C (contrôle de la fréquence cardiaque)

1. Sélectionnez le mode H.R.C avec la touche UP ou DOWN. Appuyez sur la touche MODE/ENTER pour confirmer votre sélection.
2. Utilisez les touches UP ou DOWN pour sélectionner « 55 % », « 75 % », « 90 % » ou « TAG » (fréquence cardiaque cible) (réglage par défaut : 100).
3. Réglez la durée d'entraînement souhaitée avec les touches UP et DOWN.
4. Pour mettre en pause votre entraînement, appuyez sur la touche START /



STOP. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### Mode Watts

1. Sélectionnez le mode WATTS avec la touche UP ou DOWN. Appuyez sur la touche MODE/ENTER pour confirmer votre sélection.
2. Réglez un objectif en Watts avec les touches UP et DOWN (par défaut : 120).
3. Réglez la durée d'entraînement souhaitée avec les touches UP et DOWN.
4. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer l'entraînement. Utilisez les touches UP et DOWN pour régler le niveau de puissance en Watts.
5. Pour mettre en pause votre entraînement, appuyez sur la touche START / STOP. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

### Mode récupération

Après un certain temps d'exercice, continuez à tenir le guidon ou à porter la ceinture thoracique et appuyez sur la touche RECOVERY. Toutes les fonctions s'arrêtent et la durée commence un compte à rebours de 60 secondes à 0. Le statut récupération de fréquence cardiaque s'affiche à l'écran de F1 à F6, F1 étant le meilleur et F6 le pire. Vous pouvez alors continuer à faire de l'exercice pour améliorer votre congestion de récupération de fréquence cardiaque. Pour ce faire, appuyez simplement à nouveau sur la touche RECOVERY pour revenir à l'écran principal.

### Pourcentage de graisse corporelle

1. En mode d'arrêt, appuyez sur la touche BODY FAT pour démarrer la mesure de la graisse corporelle.
2. Tenez fermement les deux poignées pendant la mesure. L'écran affichera d'abord « ""="" » pendant 8 secondes jusqu'à ce que la mesure de la graisse corporelle soit terminée.
3. L'écran affiche alors l'icône d'alerte de graisse corporelle et le pourcentage de graisse corporelle, l'indice de masse corporelle, pendant 30 secondes.

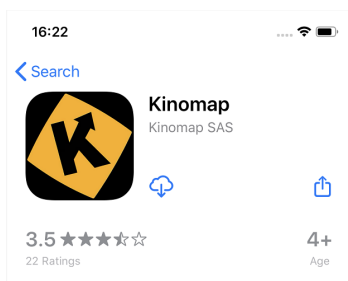
### Messages d'erreur

==	Signifie que vous n'avez pas suffisamment serré les poignées en permanence pendant la mesure ou que la ceinture thoracique n'a pas été mise correctement.
E-1	Aucun pouls n'a été détecté.
E-4	Apparaît lorsque le pourcentage de graisse corporelle est inférieur à 5 % ou supérieur à 50 % et que l'IMC est inférieur à 5 ou supérieur à 50.

## LA CONSOLE

### Fonctions BT

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

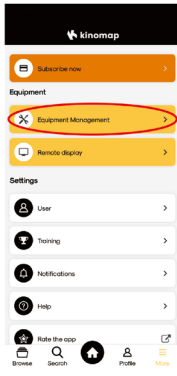


### Instructions pour l'application

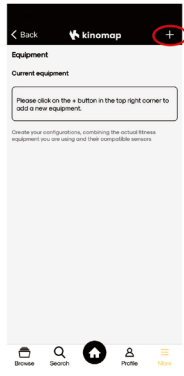
1. Recherchez KINOMAP dans l'App-Store ou dans Playstore pour télécharger l'application.
2. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos données personnelles. Activez le Bluetooth sur le téléphone portable pour vous assurer que l'ordinateur est allumé et en état de réveil.

## 1. Ajouter des équipements sportifs comme suit :

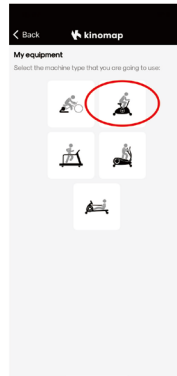
### 1. "Equipment management"



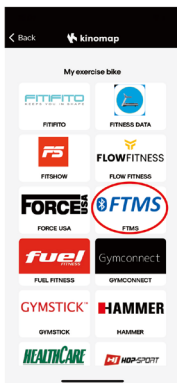
### 2. "+"



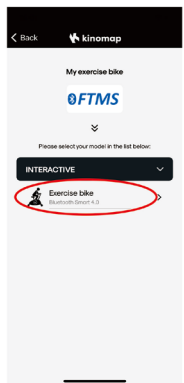
### 3. "Exercise bike"



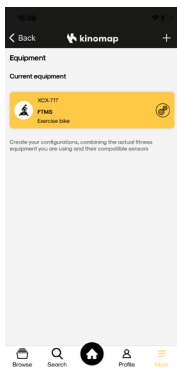
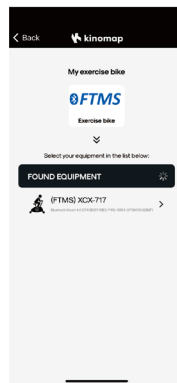
### 4. "FTMS"



### 5. "Select model"



### 6. "Select equipment"



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

---

## APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

---

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

Un entraînement cardio exigeant (par exemple, un entraînement par intervalles, un entraînement avec une résistance élevée et sur une période de temps plus longue) nécessite un effort plus important et entraîne également les muscles en plus de l'endurance. En général, plus l'entraînement est régulier, plus il est efficace (même pour de courtes séances de 20 minutes).

### **Pendant l'entraînement**

La résistance pendant la phase d'entraînement cardio détermine de manière décisive l'intensité de l'entraînement et les résultats qui en découlent.

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

#### **1. Phase d'échauffement**

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

#### **2. Phase d'entraînement cardio**

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

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

### **Zone d'entraînement aérobie**

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

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

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

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

### **Zone d'entraînement anaérobie**

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

### 3. Phase de récupération

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

#### Progression à l'entraînement

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

#### Nourriture et boisson

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

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

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

## ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT

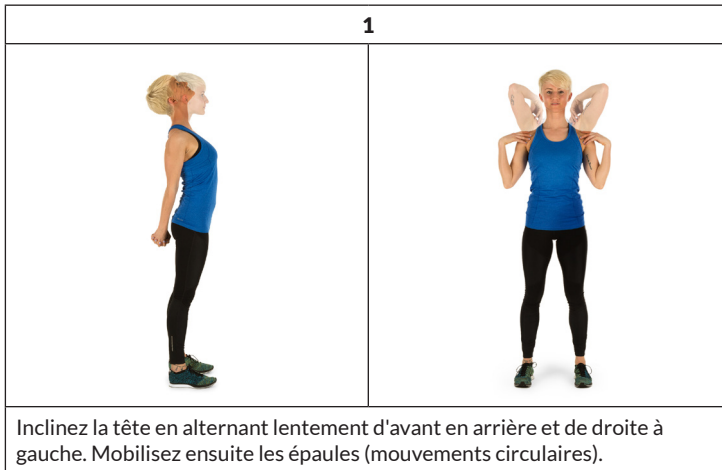
Effectuez les mouvements d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. De cette façon, vous mobilisez vos articulations et activez les muscles.



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



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

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

:



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

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



5



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

6



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

7



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

---

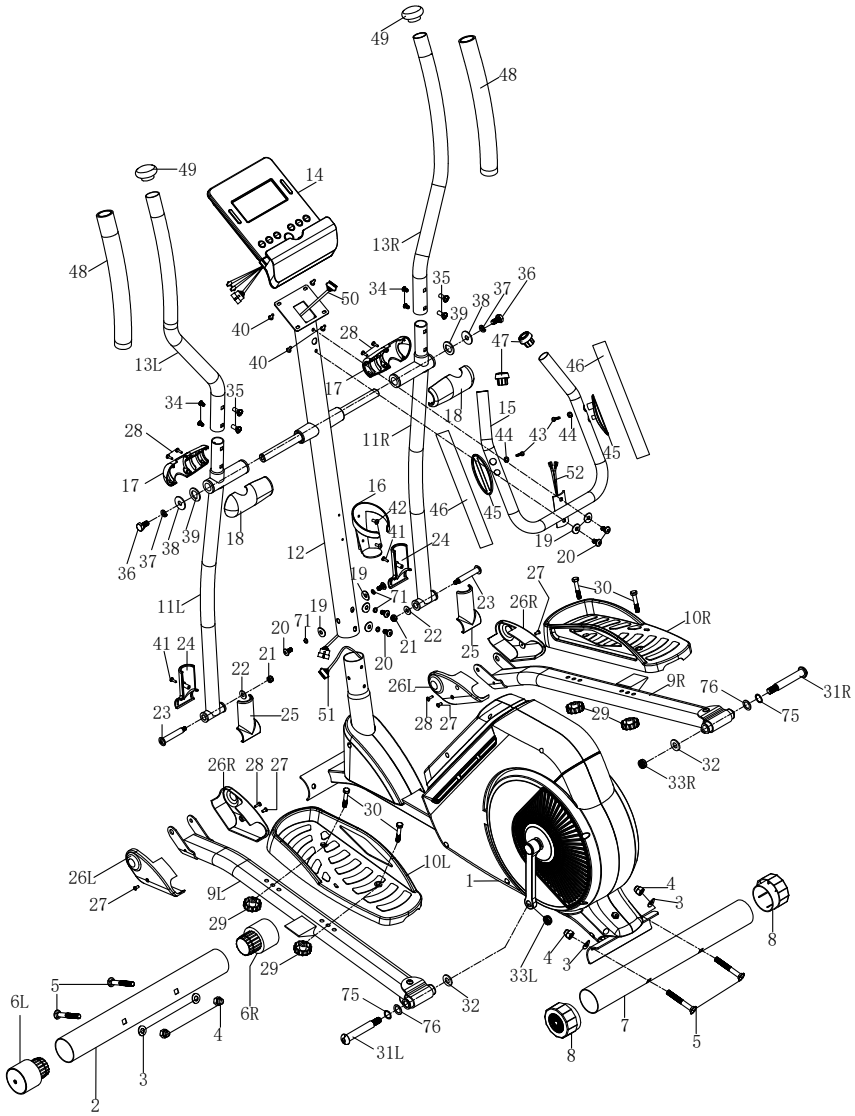
## ENTRETIEN ET MAINTENANCE

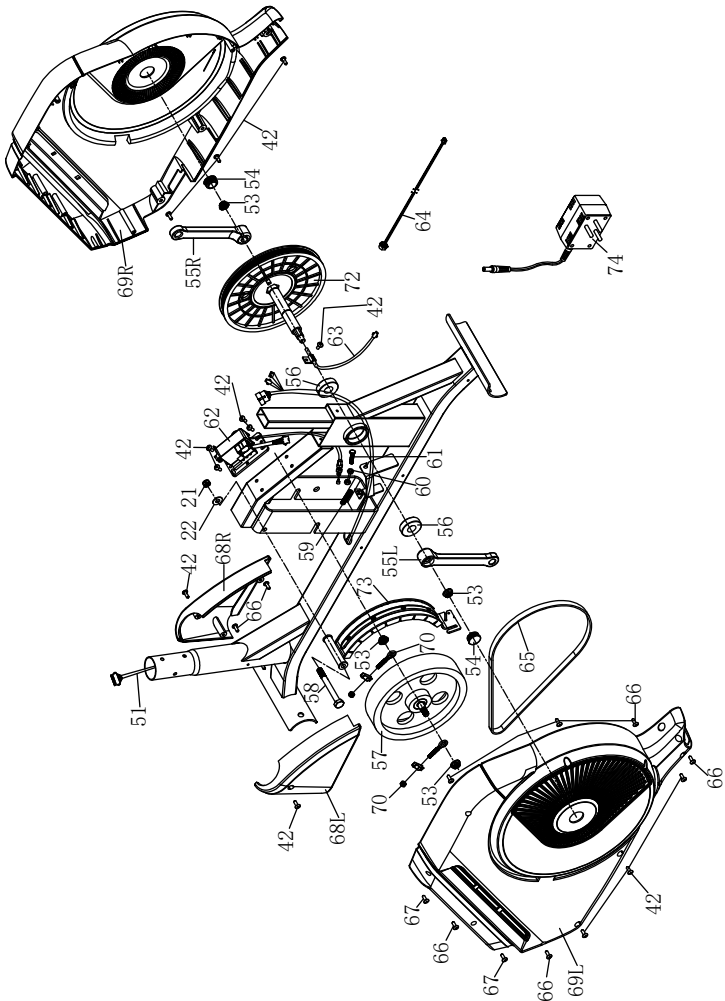
---

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

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

## VUE ÉCLATÉE





N°	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Tube stabilisateur avant	1
3	Rondelle ondulée	4
4	Écrou borgne	4
5	Boulon à tête cylindrique	4
6L	Embout de stabilisateur avant G	1
6R	Embout de stabilisateur avant D	1
7	Tube stabilisateur arrière	1
8	Embout de tube stabilisateur	2
9L	Tube de pédale G/D	1
9R	Tube de pédale D	1
10L	Pédale G	1
10R	Pédale D	1
11L	tube de direction inférieur G	1
11R	tube de direction inférieur D	1
12	Tube de support avant	1
13L	tube de direction supérieur G	1
13R	tube de direction supérieur D	1
14	Panneau de commande	1
15	Guidon	1
16	Porte-bouteille	1
17	Cache décoratif de barre transversale avant	2
18	Cache arrière décoratif de barre transversale	2
19	Rondelle ondulée	6
20	Vis Allen	6
21	Écrou en nylon	3
22	Rondelle plate	3
23	arbre de liaison	2
24	Cache décoratif de tube de direction inférieur avant	2
25	Cache décoratif de tube de direction inférieur arrière	2

N°	Description	Qté
26	Cache décoratif pour tube de pédale G	2
26	Cache décoratif pour tube de pédale D	2
27	Vis cruciforme	4
28	Vis filetée	6
29	Bouton	4
30	Vis hexagonale	4
31L	Boulon G	1
31R	Boulon D	1
32	Rondelle	2
33L	Écrou G	1
33R	Écrou D	1
34	Vis Allen	4
35	écrou banjo	4
36	Vis hexagonale	2
37	Rondelle élastique	2
38	Rondelle plate	2
39	Rondelle type D	2
40	Vis cruciforme	4
41	Vis filetée	2
42	Vis filetée	15
43	Vis	2
44	Rondelle	2
45	Capteur de pulsation à main	2
46	Poignées en mousse	2
47	Embout rond	2
48	Poignée en mousse pour le tube supérieur du guidon	2
49	Embout	2
50	Câble supérieur de capteur	1
51	Câble inférieur de capteur	1
52	Câble du capteur de pulsation à main	2

N°	Description	Qté
53	Écrou à bride	4
54	Embout de vilebrequin	2
55L	Vilebrequin G	1
55R	Vilebrequin D	1
56	Roulement	2
57	Montage du volant d'inertie	1
58	Vis hexagonale	1
59	Ressort en spirale	1
60	Écrou hexagonal	2
61	Vis hexagonale	1
62	Moteur	1
63	Câble et support de capteur	1
64	câble d'alimentation	1
65	Courroie	1
66	Vis filetée	8
67	Vis filetée	2
68L	Cache décoratif avant G	1
68R	Cache décoratif avant D	1
69L	Couvre-chaîne G	1
69R	Couvre-chaîne D	1
70	Jeu de vis de réglage	2
71	Rondelle élastique	4
72	Poulie	1
73	groupe d'aimants	1
74	Adaptateur	1
75	Rondelle ondulée	2
76	Rondelle plate	2

---

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

---



Si l'élimination des appareils électriques et électroniques est réglementée dans votre pays, ce symbole sur le produit ou sur l'emballage PIÈCEique qu'il ne doit pas être mis au rebut 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 la mise au rebut de ce produit, contactez votre autorité locale ou votre service d'élimination des déchets ménagers.

---

## FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

---

**Fabricant :**

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

**Importateur pour la Grande-Bretagne :**

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





**Gentile cliente,**

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




---

## INDICE

---

Dati tecnici	113
Avvertenze di sicurezza	114
Componenti	116
Assemblaggio	119
Utilizzo della console	128
Messa in funzione e utilizzo	130
La console	134
Panoramica sull'allenamento cardio	136
Riscaldamento prima dell'allenamento	139
Pulizia e manutenzione	142
Esploso	143
Avviso di smaltimento	147
Produttore e importatore (UK)	147

---

## DATI TECNICI

---

Numero articolo	10045072
-----------------	----------

**AVVERTIMENTO**

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

---

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

---

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

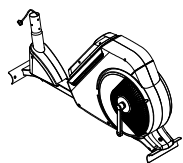
- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto il manuale d'uso. La sicurezza e l'efficienza del dispositivo possono essere garantite solo se è stato montato correttamente e se utilizzato e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

- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sedile, dadi e bulloni siano fissati saldamente.
- Per evitare pericoli rispettare la posizione massima dei componenti regolabili e non superare il segno "Stop".
- Usare il dispositivo solo come descritto. Se si notano componenti difettosi durante la fase di montaggio o di controllo o se si sentono rumori strani durante l'utilizzo, smettere immediatamente di usarlo. Tornare a utilizzarlo solo dopo aver risolto il problema.
- Prestare attenzione quando si solleva o sposta il dispositivo, in modo da non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento che non carica eccessivamente la schiena e, se necessario, chiedere aiuto a una seconda persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se si nota qualcosa di rotto o allentato, ripararlo o fissarlo immediatamente. Procedere all'utilizzo del dispositivo solo quando si trova di nuovo nel suo stato originario.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Spegnerlo il dispositivo e staccare la spina prima di spostarlo o pulirlo. Per pulirlo, strofinare la superficie con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come garage, verande, bagni, sotto tettoie o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Riparazioni errate o modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di componenti originali) possono rappresentare un pericolo per l'utente.
- Il volano diventa molto caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il blocco dei tasti quando non si utilizza il dispositivo.
- I bambini a partire dagli 8 anni e le persone con limitate capacità fisiche e psichiche possono utilizzare il dispositivo solo previa istruzione da parte di una persona responsabile della loro supervisione che informi circa le modalità d'uso e le procedure di sicurezza.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con il dispositivo.
- Prima dell'utilizzo, controllare la tensione indicata sulla targhetta del dispositivo. Collegare il dispositivo solo a prese elettriche con tensione corrispondente a quella indicata.
- Il carico massimo di questo attrezzo è di 120 kg.

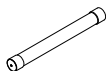
---

**COMPONENTI**


---



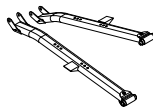
NO: 1



NO: 2



NO: 7



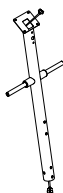
NO: 9L/R



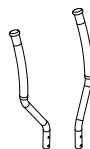
NO: 10L/R



NO: 11L/R



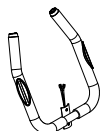
NO: 12



NO: 13L/R



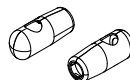
NO: 14



NO: 15



NO: 16



NO: 17/18



NO: 24/25



NO: 26L/R























NO: 29



NO: 74

<b>N.</b>	<b>Denominazione</b>	<b>Quantità</b>
1	Telaio principale	1
2	Tubo di stabilizzazione anteriore	1
7	Tubo di stabilizzazione posteriore	1
9L/R	Tubo del pedale L/R	1/1
10L/R	Pedali L/R	1/1
11L/R	Tubo del manubrio inferiore L/R	1/1
12	Tubo di supporto anteriore	1
13L/R	Tubo del manubrio superiore L/R	1/1
14	Pannello di controllo	1
15	Impugnatura	1
16	Portabottiglie	1
17/18	Copertura decorativa anteriore/ posteriore dell'asta obliqua	1/1
24/25	Copertura decorativa anteriore/ posteriore del tubo del manubrio inferiore	1/1
26L/R	Copertura decorativa per il tubo del pedale L/R	1/1
29	Pomello	4
74	Adattatore	1

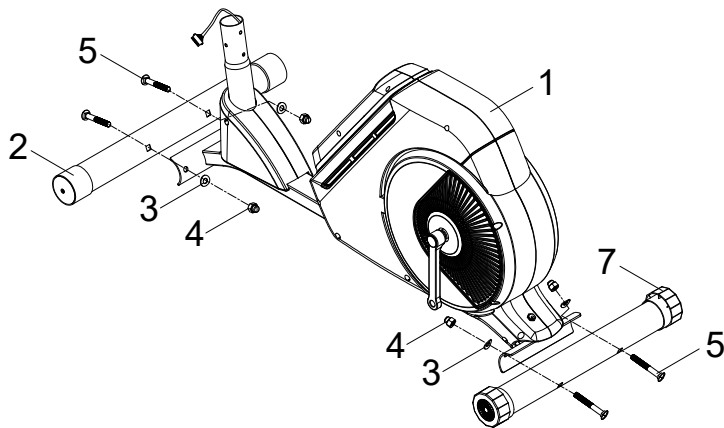
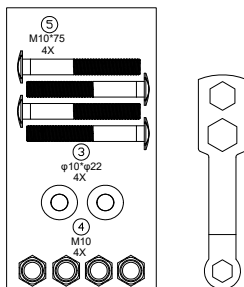
### Lista dei componenti di montaggio

N.	Denominazione	Quantità	Immagine
3	Rondella curva	4	
4	Dado cieco	4	
5	Vite a testa tonda	4	
19	Rondella curva	6	
20	Vite a brugola	6	
21/22/23	Set di alberi di collegamento	2	
30	Vite esagonale	4	
31L/32/ 33L/75/76	Set di viti 1	1	
31R/32/ 33R/75/76	Set di viti 2	1	
34	Dado a brugola	4	
35	Dado cavo	4	
36	Vite esagonale	2	
37	Rondella elastica	2	
38	Rondella piatta	2	
39	Rondella tipo D	2	
71	Rondella elastica	4	
	Chiave inglese 13-17-19	1	
	Chiave a brugola	1	
	Chiave a brugola L6	1	
	Chiave a brugola L4	1	

## ASSEMBLAGGIO

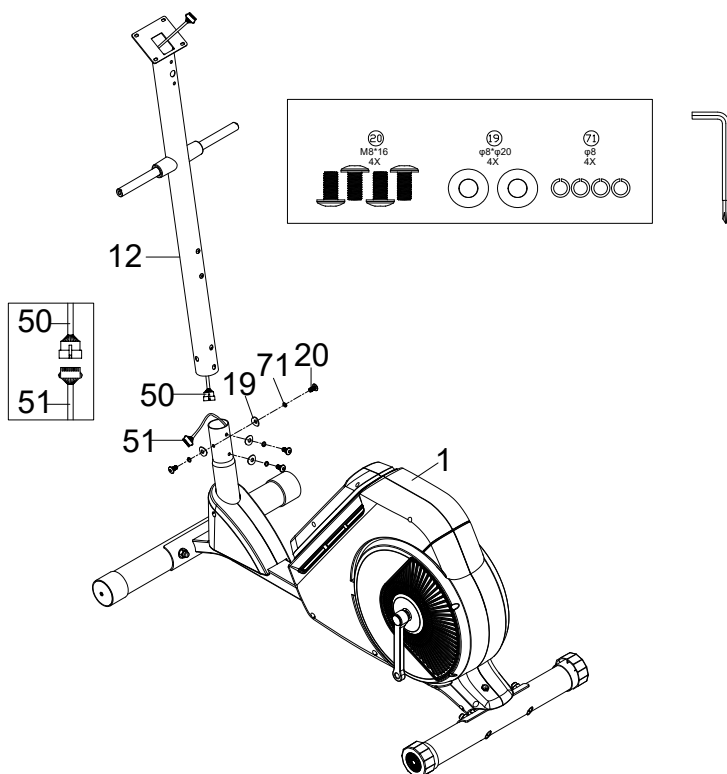
### 1° passaggio

Fissare il tubo di stabilizzazione anteriore (2) al telaio principale (1) con due viti (5), due rondelle curve (3) e due dadi ciechi (4). Fissare il tubo di stabilizzazione posteriore (7) al telaio principale (1) con due viti (5), due rondelle curve (3) e due dadi ciechi (4).



**2° passaggio**

Inserire il tubo di supporto anteriore (12) nel telaio principale (1) e fissarlo con 4 set di rondelle curve (19), rondelle elastiche (71) e viti a brugola (20). Collegare il cavo del sensore superiore (50) con il cavo del sensore inferiore (51).

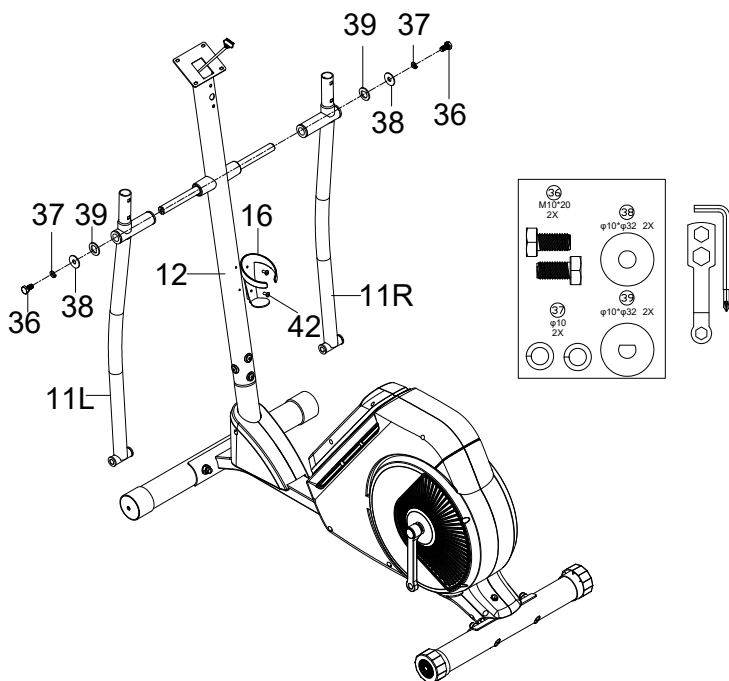




### 3° passaggio

Posizionare il tubo del manubrio inferiore sinistro (11L) sul lato sinistro del tubo di supporto anteriore (12) e fissarlo con un set di rondelle tipo D (39), rondelle piatte (38), rondelle elastiche (37) e viti esagonali (36). Ripetere lo stesso procedimento sul lato destro per il tubo del manubrio inferiore destro (11R).

Montare il portabottiglie (16) sul tubo di supporto anteriore (12) e fissarlo con due viti filettate (42) premontate sul tubo di supporto anteriore (12).

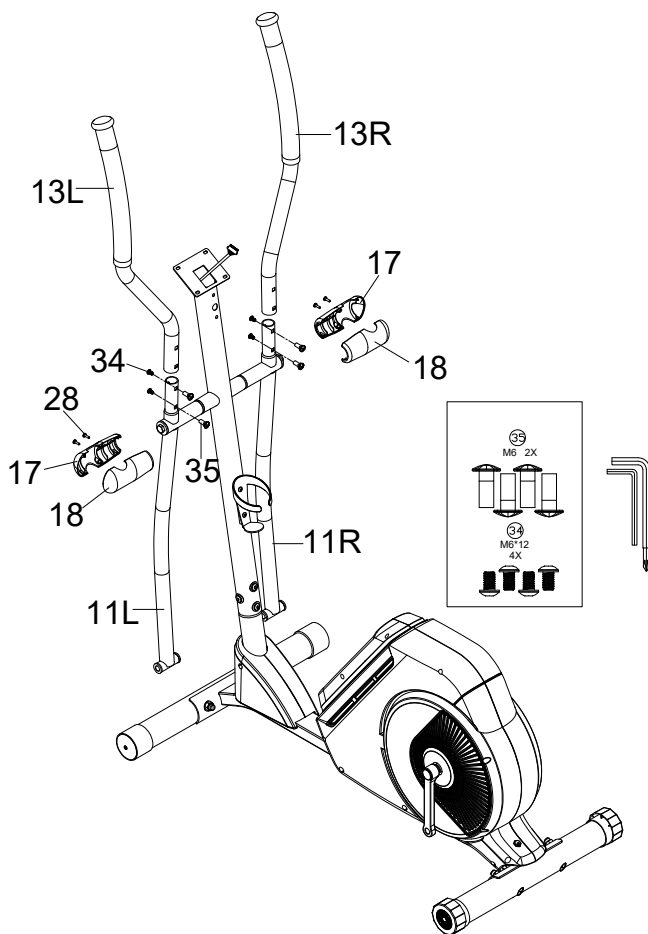


#### 4° passaggio

I tubi del manubrio superiori sinistro e destro (13 L/R) sono contrassegnati rispettivamente con una L e una R.

Inserire il tubo del manubrio superiore sinistro (13L) nel tubo del manubrio inferiore sinistro (11L) e fissarlo con 2 set di dadi cavi (35) e viti a brugola (34). Installare poi la copertura decorativa anteriore/posteriore (17/18) per rivestire il tubo e fissarla con due set di viti filettate (28), premontate sulla copertura decorativa.

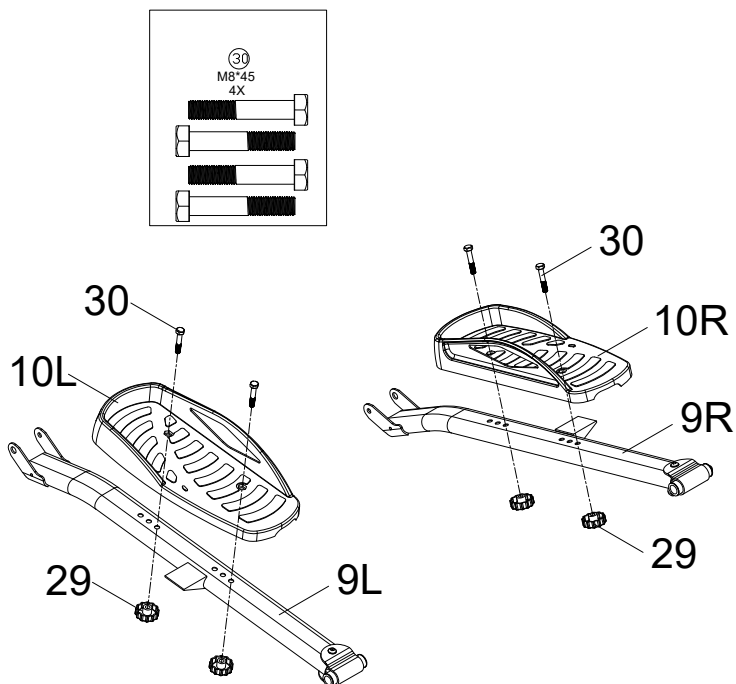
Ripetere lo stesso procedimento sul lato destro per il tubo del manubrio superiore destro (13R).



## 5° passaggio

Montare il pedale sinistro (10L) sul tubo del pedale sinistro con due set di viti esagonali (30) e un pomello ciascuno (29).

Ripetere lo stesso procedimento sul lato destro per il pedale destro (10R).



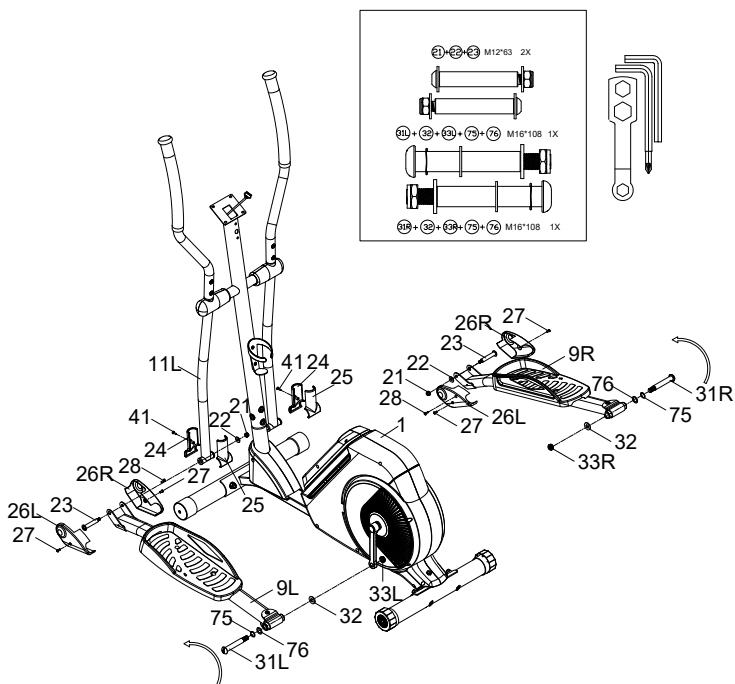
## 6° passaggio

Inserire il tubo del pedale sinistro (9L) nel tubo del manubrio inferiore sinistro (11L) e fissarlo con un set di alberi di collegamento (23), rondelle piatte (22) e un dado di nylon (21).

Installare poi la copertura decorativa anteriore/posteriore (24/25) e fissarla con due set di viti filettate (41), premontate sulla copertura decorativa. Montare poi le coperture decorative sinistra e destra del tubo dei pedali (26 L/R) al tubo con le viti (27) e fissarle con le viti filettate (28) premontate rispettivamente sulla copertura decorativa.

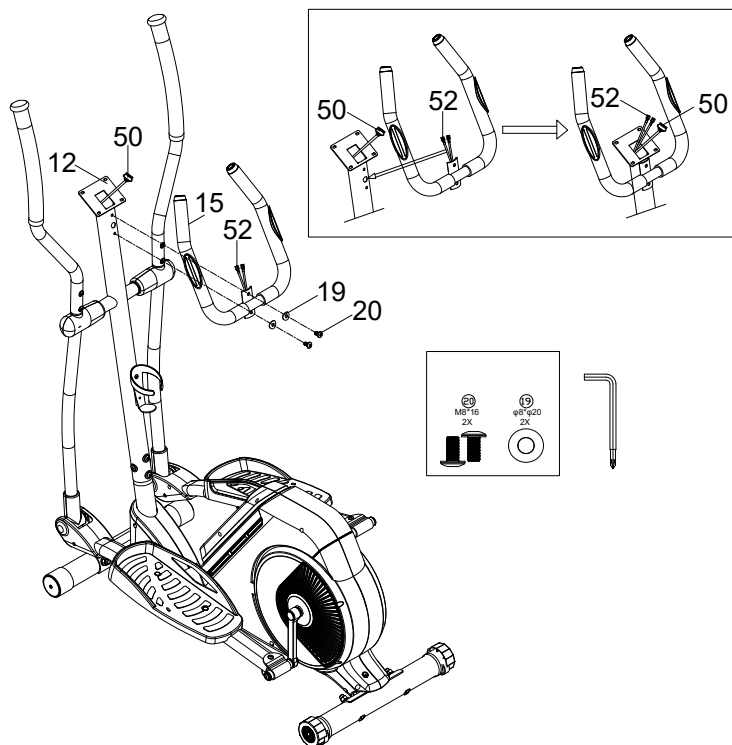
Fissare il lato posteriore del tubo del pedale sinistro (9L) alla pedivella del telaio principale (1) utilizzando un set composto da vite (31L), rondella ondulata (75), rondella (76), rondella (32) e dado (33L).

Nota: i bulloni (31L/R) e i dadi (33L/R) sono contrassegnati rispettivamente con "L" per il lato sinistro e "R" per quello destro. I bulloni (31R) e i dadi a destra (33R) devono essere fissati in senso orario e i bulloni (31L) e i dadi a sinistra (33L) in senso antiorario.



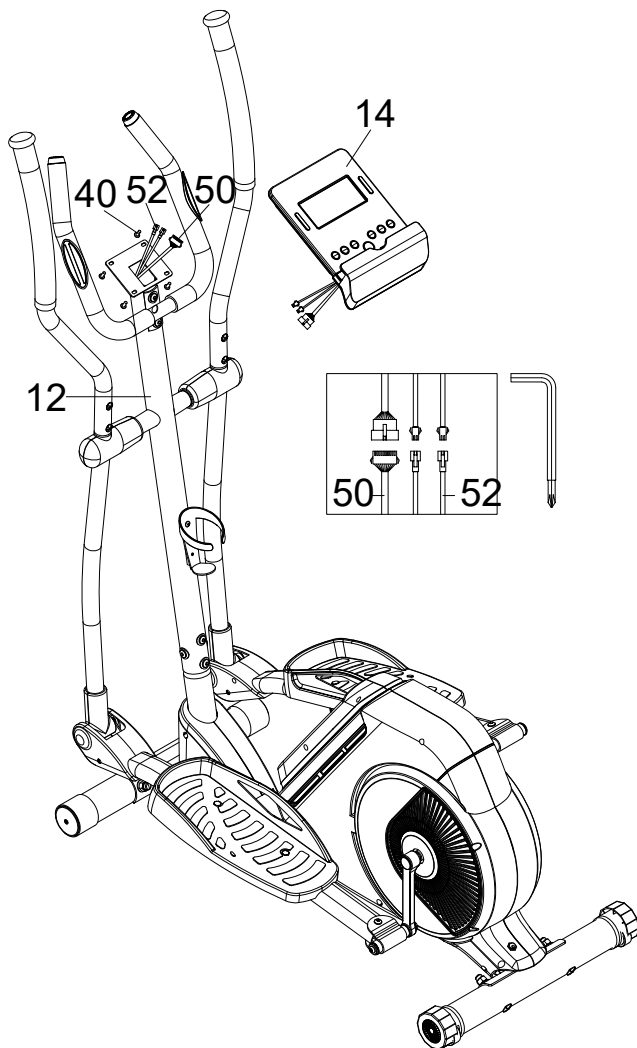
## 7° passaggio

Far passare il cavo del cardiofrequenzimetro (52) attraverso l'apertura sul tubo di supporto anteriore (12) e tirarlo verso l'alto. Installare poi l'impugnatura (15) sul tubo di supporto anteriore (12) e fissarla con due set di rondelle curve (19) e viti a brugola (20).



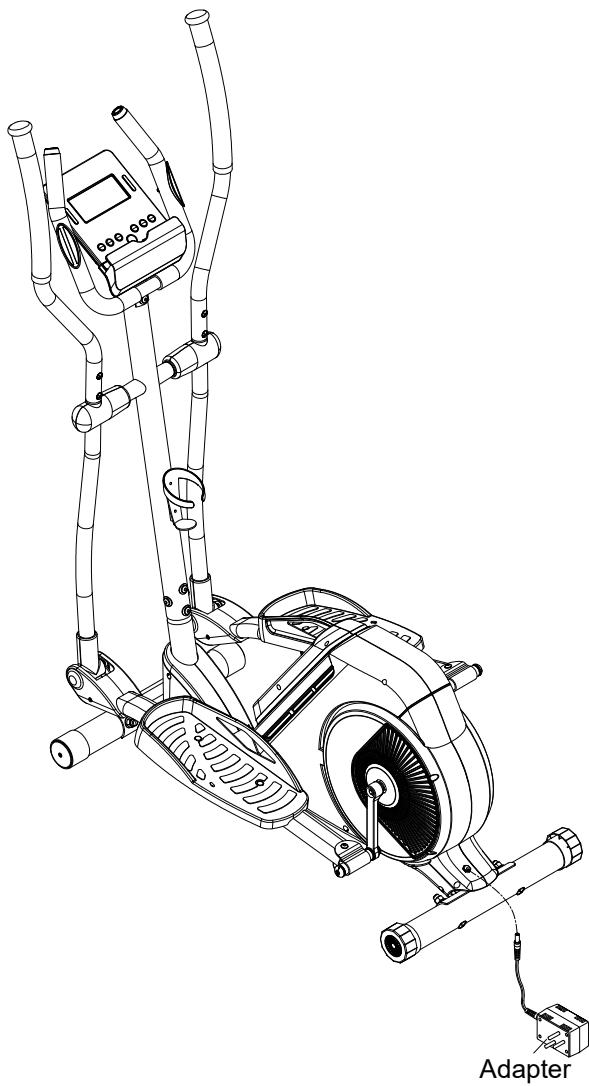
**8° passaggio**

Collegare il cavo del sensore superiore (50) e il cavo del cardiofrequenzimetro (52) con i cavi sul lato posteriore del pannello di controllo (14). Installare il pannello di controllo (14) sul sostegno del tubo di supporto anteriore (12) e fissarlo con quattro viti a croce (40) che sono premontate sul lato posteriore del pannello di controllo (14).

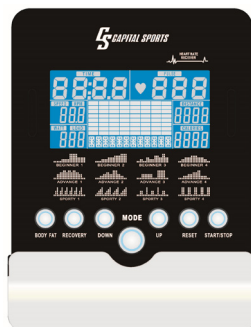


**9° passaggio**

Inserire l'adattatore nell'apposita connessione.



## UTILIZZO DELLA CONSOLE



### Funzioni della console

Punto	Descrizione
TIME (tempo)	Conteggio verso l'alto - Il tempo non è predefinito e viene contato in intervalli di 1 minuto da 00:00 fino a un massimo di 99:59. Conteggio verso il basso - Quando la durata dell'allenamento è stata impostata, il tempo viene contato verso il basso fino a 00:00 partendo dal valore selezionato.
SPEED (velocità)	Indica la velocità di allenamento attuale. La velocità massima che può essere indicata è di 99,9 km/h.
DISTANCE (distanza)	La distanza percorsa durante l'allenamento viene calcolata da 0,00 a 99,99 km. Con i tasti UP/DOWN è possibile impostare la distanza che si desidera percorrere. Ogni volta che si preme il tasto, la distanza aumenta/diminuisce di 0,1 km in un intervallo tra 0,00 e 99,90.
CALORIES (calorie)	Il consumo calorico durante l'allenamento viene calcolato da 0 fino a un massimo di 9999 calorie. (si tratta solo di un valore approssimativo, che permette di confrontare le singole sessioni di allenamento. Questo valore non può essere utilizzato come riferimento per trattamenti medici).
PULSE (frequenza cardiaca)	Si può impostare una frequenza cardiaca da raggiungere tra 30 e 230. Quando la frequenza cardiaca supera il valore impostato, viene emesso un segnale acustico. Il pannello di controllo è dotato di una funzione di misurazione della frequenza cardiaca integrata. Una fascia toracica per la misurazione non è inclusa in consegna.



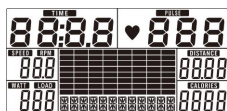
Punto	Descrizione
RPM (giri al minuto)	Indica i giri al minuto. Intervallo di indicazione dello schermo: 0-999
WATTS (potenza in watt)	Consumo di corrente durante l'allenamento Intervallo: 0-999 In modalità watt costante, lo schermo rimane nella modalità watt impostata (intervallo di impostazione: 0-350)
MANUAL (manuale)	Modalità di allenamento manuale
BEGINNER (principiante)	Possibilità di scelta tra 4 programmi.
ADVANCE (esperto)	Possibilità di scelta tra 4 programmi.
SPORTY (sportivo)	Possibilità di scelta tra 4 programmi.
USER PROGRAM (definito dall'utente)	L'utente può impostare il livello di difficoltà.
H.R.C.	Modalità di allenamento con frequenza cardiaca da raggiungere
WATT PROGRAM (modalità potenza)	Modalità di allenamento watt costante

### Tasti funzione

Denominazione	Descrizione
Up (Encoder)	Incrementa il livello di difficoltà. Selezionare la funzione.
Down (Encoder)	Diminuisce il livello di difficoltà. Selezionare la funzione
Mode/Enter	Confermare l'impostazione o la selezione
Reset	Tenendo premuto questo tasto per 2 secondi, i valori salvati vengono resettati e il computer riparte dalle impostazioni dell'utente. Se si preme questo tasto in modalità di impostazione o di arresto, il dispositivo torna al menu principale.
Start/Stop	Avviare o arrestare l'allenamento.
Recovery	Controllare lo stato di recupero della frequenza cardiaca
Body fat	Premere questo tasto in modalità di arresto per misurare la percentuale di grasso corporeo.

## MESSA IN FUNZIONE E UTILIZZO

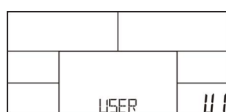
### Accensione



Non appena la spina viene inserita nella presa elettrica, il computer si accende e lo schermo e tutte i simboli su di esso si illuminano per 2 secondi.

Aprire ora le impostazioni dell'utente. Scegliere uno dei 4 profili per l'utente U1-U4 (immagine 1). Impostare poi il sesso, l'età, la statura, il peso (immagine 2) e confermare premendo MODE/ENTER. Una volta inseriti tutti i dati, il computer torna al menu principale.

### Selezione della modalità di allenamento



1

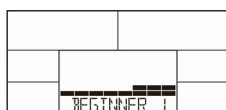


2

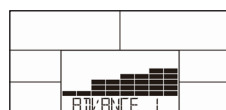
Usare UP o DOWN per scegliere tra le modalità Manual (immagine 3)→ Beginner (immagine 4) → Advance (immagine 5) → Sporty (immagine 6) → User Program (immagine 7)→ H.R.C. (immagine 8)→ Watt (immagine 9).



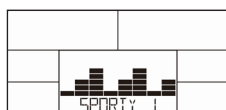
3



4



5



6



7



8



9

## Modalità manuale

Premere START nel menù principale per selezionare la modalità di allenamento manuale.

1. Scegliere il programma di allenamento manuale con UP o DOWN. Premere MODE/ENTER per confermare la selezione.
2. Usare UP o DOWN per selezionare la durata di allenamento (immagine 10), la distanza (immagine 11), le calorie (immagine 12), la frequenza cardiaca (immagine 13) e confermare con MODE/ENTER.
3. Premendo il tasto START/STOP è possibile avviare l'allenamento. Premendo UP o DOWN è possibile impostare il livello di difficoltà. Il livello di difficoltà viene mostrato nella finestrella dei watt. Se non si imposta nulla entro 3 secondi, lo schermo torna a mostrare i watt (immagine 14).
4. Per mettere in pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.



10



11



12



13



14

## Modalità principiante

1. Selezionare la modalità principiante con UP o DOWN. Premere MODE/ENTER per confermare la selezione.
2. Con UP e DOWN, selezionare tra i programmi di allenamento 1-4 e confermare con MODE/ENTER.
3. Impostare la durata di allenamento desiderata con UP e DOWN.
4. Premere START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare UP e DOWN per regolare il livello di difficoltà.
5. Per mettere in pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

## Modalità esperto

1. Selezionare la modalità esperto con UP o DOWN. Premere MODE/ENTER per confermare la selezione.
2. Con UP o DOWN, selezionare tra i programmi di allenamento 1-4 e confermare con MODE/ENTER.
3. Impostare la durata di allenamento desiderata con UP o DOWN.
4. Premere START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare UP o DOWN per regolare il livello di difficoltà.
5. Per mettere in pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

### **Modalità sportivo**

1. Selezionare la modalità sportivo con UP o DOWN. Premere MODE/ENTER per confermare la selezione.
2. Con UP o DOWN, selezionare tra i programmi di allenamento 1-4 e confermare con MODE/ENTER.
3. Impostare la durata di allenamento desiderata con UP o DOWN.
4. Premere START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare UP o DOWN per regolare il livello di difficoltà.
5. Per mettere in pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

### **Modalità individuale**

1. Selezionare la modalità individuale con UP o DOWN. Premere MODE/ENTER per confermare la selezione.
2. Creare un profilo personale con UP o DOWN. Ci sono 20 colonne in tutto. Per ogni colonna è possibile impostare un livello di difficoltà. Per interrompere l'inserimento durante l'impostazione, tenere premuto MODE/ENTER per 2 secondi.
3. Impostare la durata di allenamento desiderata con UP o DOWN.
4. Premere START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare UP o DOWN per regolare il livello di difficoltà.
5. Per mettere in pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

### **Modalità H.R.C. (controllo della frequenza cardiaca)**

1. Selezionare la modalità H.R.C. con UP o DOWN. Premere MODE/ENTER per confermare la selezione.
2. Selezionare con UP o DOWN "55%", "75%", "90%" o "TAG" (frequenza cardiaca da raggiungere) (impostazione predefinita: 100).
3. Impostare la durata di allenamento desiderata con UP o DOWN.
4. Per mettere in pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

### **Modalità watt**

1. Selezionare la modalità watt con UP o DOWN. Premere MODE/ENTER per confermare la selezione.
2. Selezionare i watt da raggiungere (impostazione predefinita: 120) con UP o DOWN.
3. Impostare la durata di allenamento desiderata con UP o DOWN.
4. Premere START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare UP o DOWN per regolare il livello di watt.
5. Per mettere in pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

### Modalità di recupero

Dopo essersi allenati per un certo periodo di tempo, continuare a tenere saldamente le impugnature o continuare a indossare la fascia toracica e premere RECOVERY. Tutte le funzioni vengono arrestate e inizia un conto alla rovescia da 60 secondi a 0. Sullo schermo viene mostrato lo stato di recupero della frequenza cardiaca tra F1 e F6. F1 è il risultato migliore e F6 il peggiore. In seguito è possibile continuare l'allenamento per migliorare lo stato di recupero della frequenza cardiaca. A tal fine, basta premere nuovamente RECOVERY per tornare alla schermata principale.

### Misurare la percentuale di grasso corporeo

1. In modalità di arresto, premere BODY FAT per iniziare la misurazione della percentuale di grasso corporeo.
2. Tenere saldamente le mani sulle impugnature durante la misurazione. Sullo schermo compare "=" per 8 secondi, prima che la misurazione della percentuale di grasso corporeo sia conclusa.
3. Sullo schermo viene poi mostrato per 30 secondi il simbolo di avvertimento del grasso corporeo e la percentuale del Body-Mass-Index.

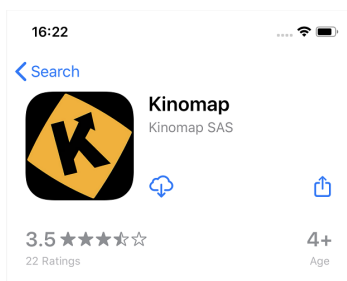
### Avvisi di errore

= =	Indica che le mani non erano costantemente sulle impugnature durante la misurazione o che la fascia toracica non era posizionata correttamente.
E-1	Non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca.
E-4	Compare quando la percentuale di grasso corporeo è inferiore al 5% o superiore al 50% e il BMI è inferiore a 5 o superiore a 50.

## LA CONSOLE

### Funzioni BT

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

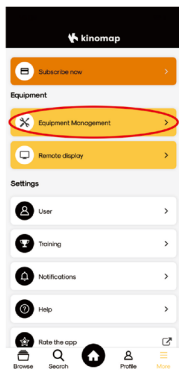


### Istruzioni per la app

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

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

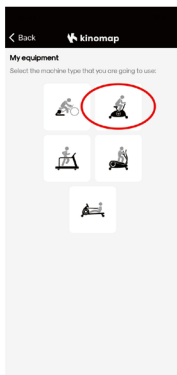
1. "Equipment management"



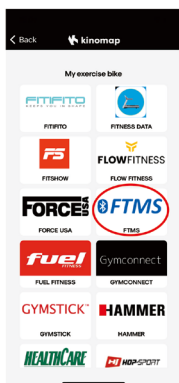
2. "+"



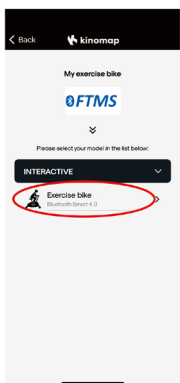
3. "Exercise bike"



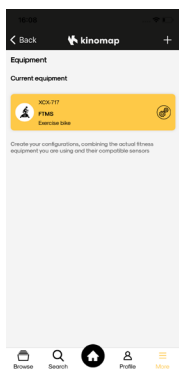
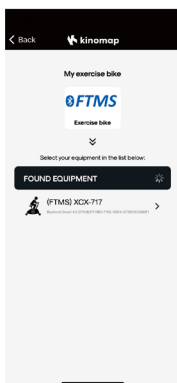
4. "FTMS"



5. "Select model"



6. "Select equipment"



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



---

## PANORAMICA SULL'ALLENAMENTO CARDIO

---

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

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

### **Durante l'allenamento**

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

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

#### **1. Fase di riscaldamento**

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

#### **2. Fase di allenamento cardio**

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



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

### **Soglia aerobica**

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

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

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

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

### **Soglia anaerobica**

In questa zona si migliorano la potenza e la velocità.

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

### 3. Fase di recupero

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

#### Progressi nell'allenamento

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

#### Cibo e bevande

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

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

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

## RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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

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

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

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



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

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

5



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 avanzando verso le punte dei piedi.

---

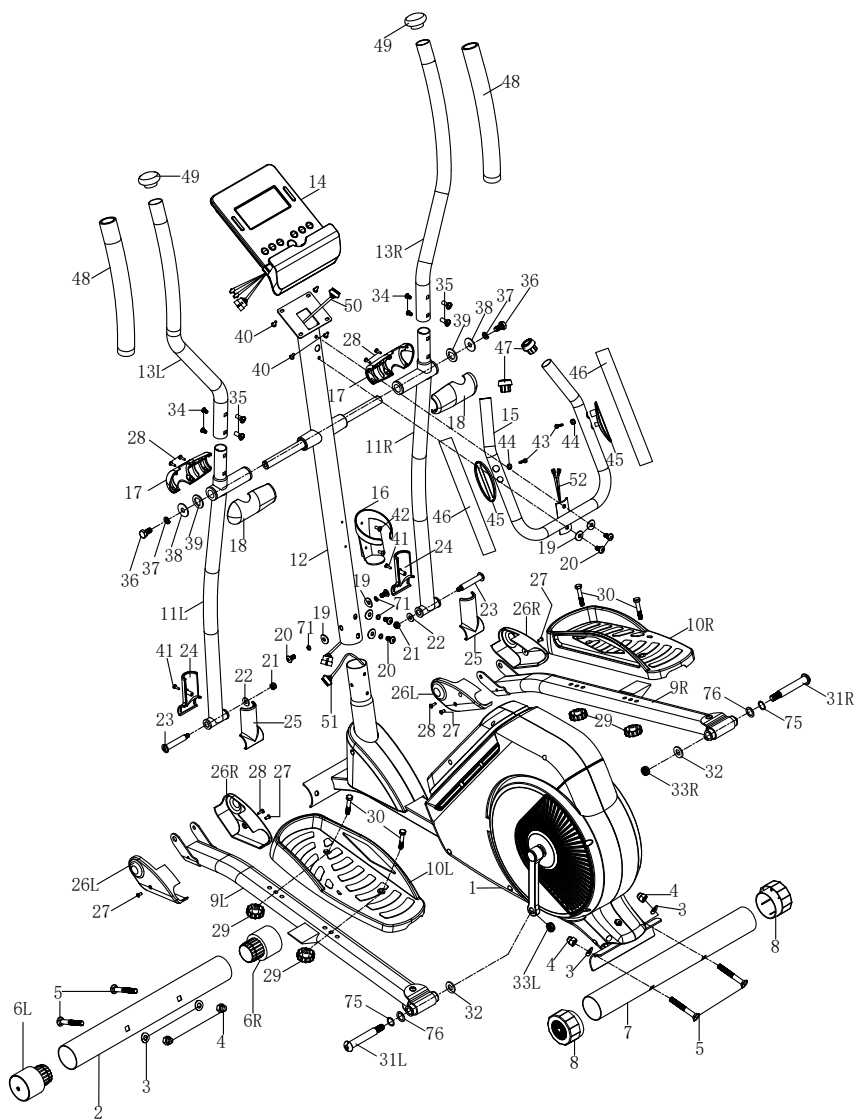
## PULIZIA E MANUTENZIONE

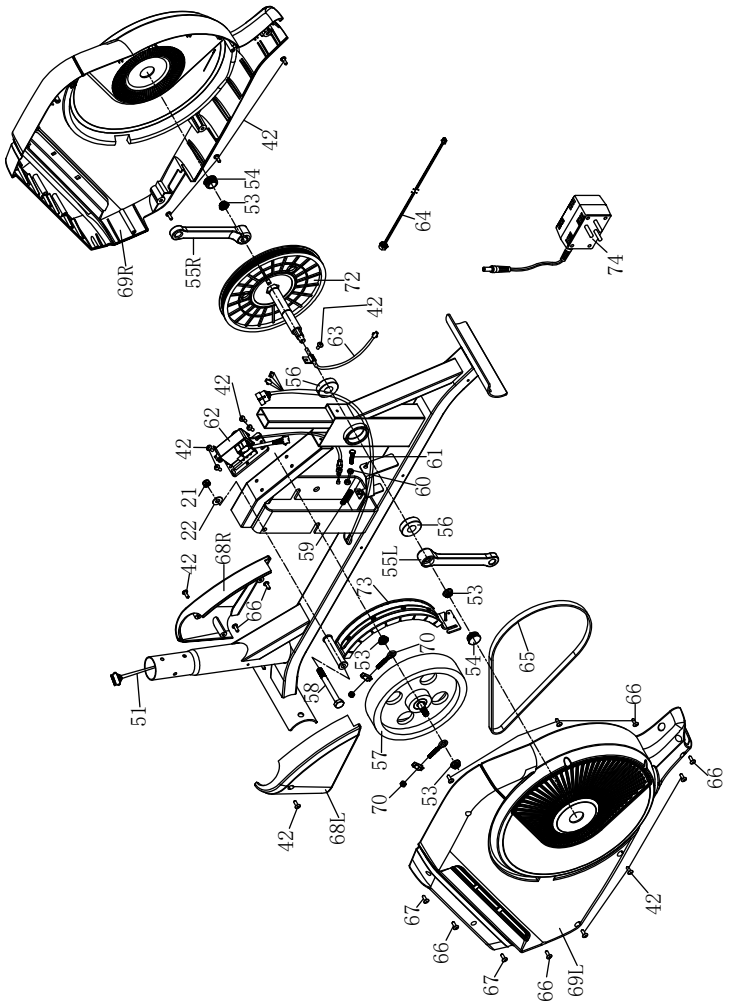
---

**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.

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

## ESPLOSO







N.	Denominazione	Qtà.
1	Telaio principale	1
2	Tubo di stabilizzazione anteriore	1
3	Rondella curva	4
4	Dado cieco	4
5	Vite a testa tonda	4
6L	Tappo del tubo di stabilizzazione anteriore L	1
6R	Tappo del tubo di stabilizzazione anteriore R	1
7	Tubo di stabilizzazione posteriore	1
8	Tappo del tubo di stabilizzazione	2
9L	Tubo del pedale L	1
9R	Tubo del pedale R	1
10L	Pedale L	1
10R	Pedale R	1
11L	Tubo del manubrio inferiore L	1
11R	Tubo del manubrio inferiore R	1
12	Tubo di supporto anteriore	1
13L	Tubo del manubrio superiore L	1
13R	Tubo del manubrio superiore R	1
14	Pannello di controllo	1
15	Impugnatura	1
16	Portabottiglie	1
17	Copertura decorativa anteriore dell'asta obliqua	2
18	Copertura decorativa posteriore dell'asta obliqua	2
19	Rondella curva	6
20	Vite a brugola	6
21	Dado di nylon	3
22	Rondella piatta	3
23	Albero di collegamento	2
24	Copertura decorativa anteriore del tubo del manubrio inferiore	2

N.	Denominazione	Qtà.
25	Copertura decorativa posteriore del tubo del manubrio inferiore	2
26	Copertura decorativa per il tubo del pedale L	2
26	Copertura decorativa per il tubo del pedale R	2
27	Vite con testa a croce	4
28	Vite filettata	6
29	Pomello	4
30	Vite esagonale	4
31L	Bullone L	1
31R	Bullone R	1
32	Rondella	2
33L	Dado L	1
33R	Dado R	1
34	Vite a brugola	4
35	Dado cavo	4
36	Vite esagonale	2
37	Rondella elastica	2
38	Rondella piatta	2
39	Rondella tipo D	2
40	Vite con testa a croce	4
41	Vite filettata	2
42	Vite filettata	15
43	Vite	2
44	Rondella	2
45	Sensore cardifrequenzimetro	2
46	Impugnatura in espanso	2
47	Tappo tondo	2
48	Impugnatura in espanso per il tubo del manubrio superiore	2
49	Tappo di chiusura	2
50	Cavo del sensore superiore	1
51	Cavo del sensore inferiore	1

N.	Denominazione	Qtà.
52	Cavo del cardiofrequenzimetro	2
53	Dado a flangia	4
54	Tappo della pedivella	2
55L	Pedivella L	1
55R	Pedivella R	1
56	Cuscinetto	2
57	Montaggio del volano	1
58	Vite esagonale	1
59	Molla elastica	1
60	Dado esagonale	2
61	Vite esagonale	1
62	Motore	1
63	Cavo del sensore con supporto	1
64	Cavo di alimentazione	1
65	Cinghia	1
66	Vite filettata	8
67	Vite filettata	2
68L	Copertura decorativa anteriore L	1
68R	Copertura decorativa anteriore R	1
69L	Copertura della catena L	1
69R	Copertura della catena R	1
70	Set di viti di regolazione	2
71	Rondella elastica	4
72	Puleggia	1
73	Gruppo di magneti	1
74	Adattatore	1
75	Rondella ondulata	2
76	Rondella piatta	2

---

## AVVISO DI SMALTIMENTO

---



Se nel vostro Paese sono vigenti regolamenti legislativi relativi allo smaltimento di dispositivi elettrici ed elettronici, questo simbolo sul prodotto o sull'imballaggio indica che non è consentito smaltire questo prodotto insieme ai 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.

---

## PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

---

**Produttore:**

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

**Importatore per la Gran Bretagna:**

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



**Estimado cliente:**

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se hace responsable de los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso indebido. Escanee el siguiente código QR para acceder al último manual de usuario y a más información sobre el producto.




---

## ÍNDICE

---

Datos técnicos	149
Indicaciones de seguridad	150
Piezas	152
Montaje	155
Manejo de la consola	164
Puesta en marcha y funcionamiento	166
La consola	170
Resumen del entrenamiento cardiovascular	172
Calentamiento antes del entrenamiento	175
Cuidado y mantenimiento	178
Vista detallada	179
Indicaciones sobre la retirada del aparato	183
Fabricante e importador (RU)	183

---

## DATOS TÉCNICOS

---

Número del artículo	10045072
---------------------	----------

**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

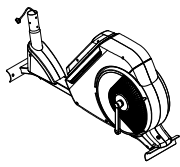
---

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.

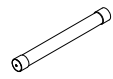
- Guarde las instrucciones de uso en un lugar seguro para poder acceder a ellas en cualquier momento.
- No monte el aparato hasta haber leído completamente las instrucciones de uso. La seguridad y la eficacia del aparato sólo pueden garantizarse si el aparato ha sido montado correctamente y se mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato estén informados de las advertencias y precauciones.
- Coloque el aparato en una superficie estable y lisa para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en ambientes húmedos, como piscinas, etc. La distancia de seguridad alrededor del aparato 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 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 comer.
- 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 aparato 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 del aparato, compruebe que las asas, el sillín, las tuercas y los tornillos están bien apretados.
- Observe la posición máxima de las partes ajustables del aparato y no sobrepase la marca «Stop», ya que esto crearía un riesgo.
- Utilice la unidad sólo como se muestra. Si observa alguna pieza defectuosa durante el montaje o la inspección, o si oye ruidos extraños procedentes del aparato durante su uso, deje de utilizarlo inmediatamente. No vuelva a utilizar el aparato hasta que se haya corregido el problema.
- Tenga cuidado al levantar o mover el aparato para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento respetuosas con la espalda y busque 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 el aparato 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 del aparato.
- Apague el aparato completamente antes de conectar o desconectar el enchufe de la toma de corriente. Para limpiarlo, frote las superficies con un detergente suave y un paño húmedo. No utilice disolventes en ningún caso.
- No utilice la unidad en lugares que no tengan la temperatura controlada, como garajes, galerías, baños, cocheras o al aire libre.
- Utilice el aparato exclusivamente como se describe en este manual de instrucciones.
- Las reparaciones incorrectas y las modificaciones estructurales (por ejemplo, la retirada o la sustitución de piezas originales) pueden poner en peligro al usuario de la unidad.
- El volante se calienta mucho durante el uso.
- Active el bloqueo de teclas cuando no utilice el aparato.
- Los niños mayores de 8 años y las personas con discapacidad física o psíquica, o con falta de experiencia y conocimientos pueden utilizar el aparato si han sido previamente instruidos por su tutor o supervisor sobre el funcionamiento del mismo y conocen las funciones y las indicaciones de seguridad.
- Asegúrese de que los niños no jueguen con el aparato.
- Antes de utilizar el aparato, compruebe la tensión que aparece en la placa técnica del mismo. Conecte el aparato a tomas de corriente que se adecuen a su tensión.
- La carga más alta para esta rueda de entrenamiento son 120 kg.

# PIEZAS



NO:1



NO:2



NO:7



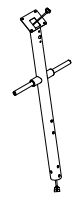
NO:9L/R



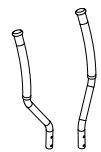
NO:10L/R



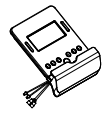
NO:11L/R



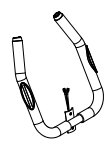
NO:12



NO:13L/R



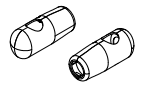
NO:14



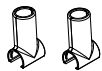
NO:15



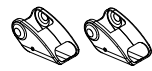
NO:16



NO:17/18



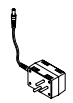
NO:24/25



NO:26L/R



NO:29























NO:74



<b>Núm.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>
1	Estructura principal	1
2	Tubo de estabilización delantero	1
7	Tubo de estabilización trasero	1
9L/R	Tubo del pedal derecho / izquierdo	1/1
10L/R	Pedales L / R	1/1
11L/R	Tubo de dirección inferior L/R	1/1
12	Tubo de soporte delantero	1
13L/R	Tubo de dirección superior L/R	1/1
14	Panel de control	1
15	Asa	1
16	Sujeción para la botella	1
17/18	cubierta decorativa delantera/ trasera para el travesaño	1/1
24/25	cubierta decorativa delantera/ trasera del tubo de dirección inferior	1/1
26L/R	Cubierta decorativa para el tubo del pedal L/R	1/1
29	Pomo	4
74	Adaptador	1

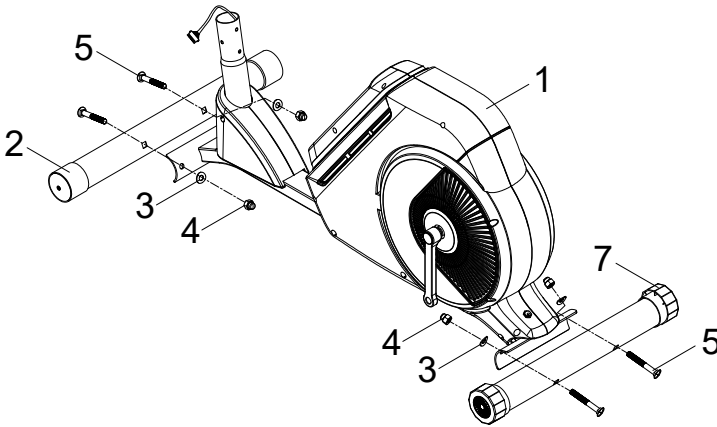
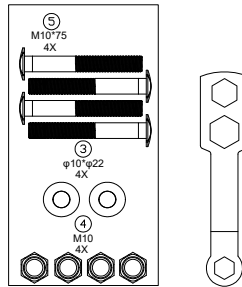
## Lista de piezas de los componentes de montaje

Núm.	Descripción	Cantidad	Imagen
3	Arandela curvada	4	
4	Tuerca de sombrerete	4	
5	Tornillo carrocerero	4	
19	Arandela curvada	6	
20	Tornillo Allen	6	
21/22/23	Juego de ejes de conexión	2	
30	Tornillo de cabeza hexagonal	4	
31L/32/ 33L/75/76	Juego de tornillos 1	1	
31R/32/ 33R/75/76	Juego de tornillos 2	1	
34	tuerca inbus	4	
35	Tuerca del perno bajo	4	
36	Tornillo de cabeza hexagonal	2	
37	Arandela elástica	2	
38	Arandela plana	2	
39	Arandela tipo D	2	
71	Arandela elástica	4	
	Llave inglesa 13-17-19	1	
	Llave Allen L8	1	
	Llave Allen L6	1	
	Llave Allen L4	1	

## MONTAJE

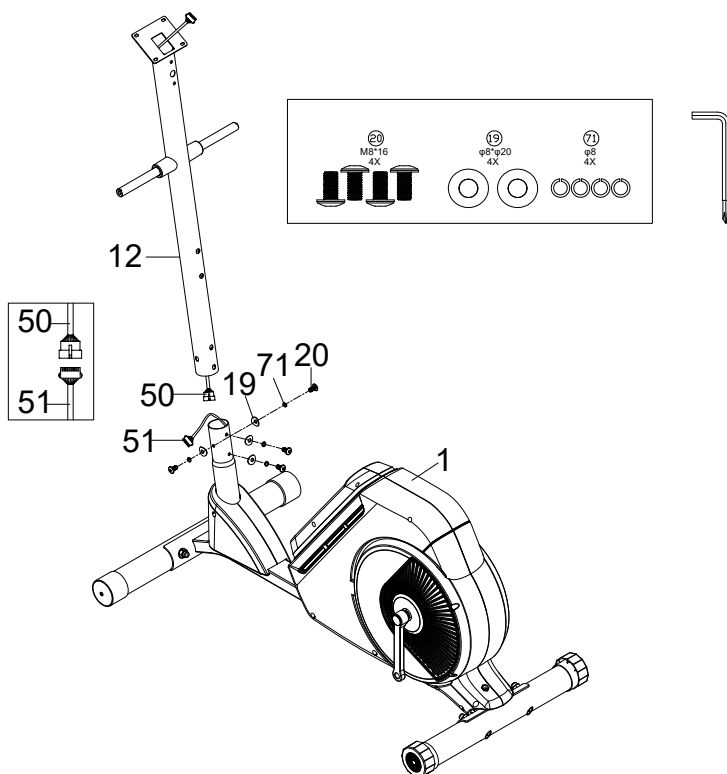
### Paso 1

Fije el tubo estabilizador delantero (2) al bastidor principal (1) con dos tornillos de carro (5), dos arandelas abombadas (3) y dos tuercas ciegas (4). Fije el tubo estabilizador trasero (7) al bastidor principal (1) con dos tornillos de carro (5), dos arandelas abombadas (3) y dos tuercas ciegas (4).



**Paso 2**

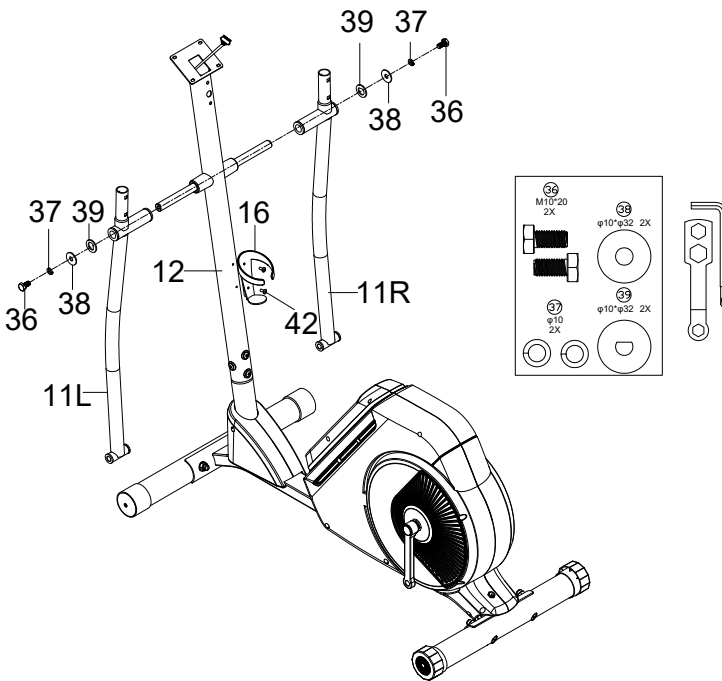
Inserte el tubo de soporte delantero (12) en el bastidor principal (1) y apriételo con 4 juegos de arandelas abombadas (19), arandelas elásticas (71) y tornillos de cabeza cilíndrica (20). Conecte el cable del sensor superior (50) al cable del sensor inferior (51).



**Paso 3**

Deslice el tubo de dirección inferior izquierdo (11L) en el tubo de soporte delantero (12) del lado izquierdo y fíjelo con un juego de arandelas tipo D (39), arandelas planas (38), arandelas elásticas (37) y pernos hexagonales (36). Repita el mismo procedimiento en el lado derecho para el tubo de dirección inferior derecho (11R).

Montar el portabotellas (16) a, tubo de soporte delantero (12) y atornillarlos con dos pernos roscados (42) premontados en el tubo de soporte delantero (12).

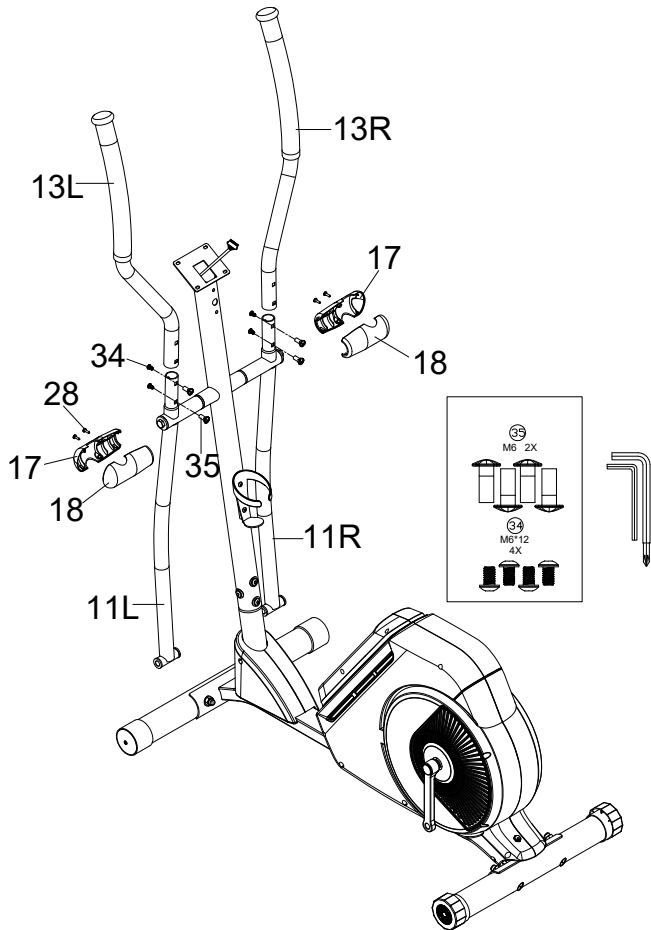


**Paso 4**

Los tubos de dirección superior izquierdo y derecho (13 L/R) están marcados con una L y una R respectivamente.

Monte la pipa de dirección superior izquierda (13L) en la pipa de dirección inferior izquierda (11L) y fíjela con dos juegos de tuercas (35) y tornillos de cabeza cilíndrica (34). A continuación, monte la tapa decorativa delantera/trasera (17/18) para cubrir el tubo y fíjela con dos juegos de tornillos roscados (28) premontados en la tapa decorativa.

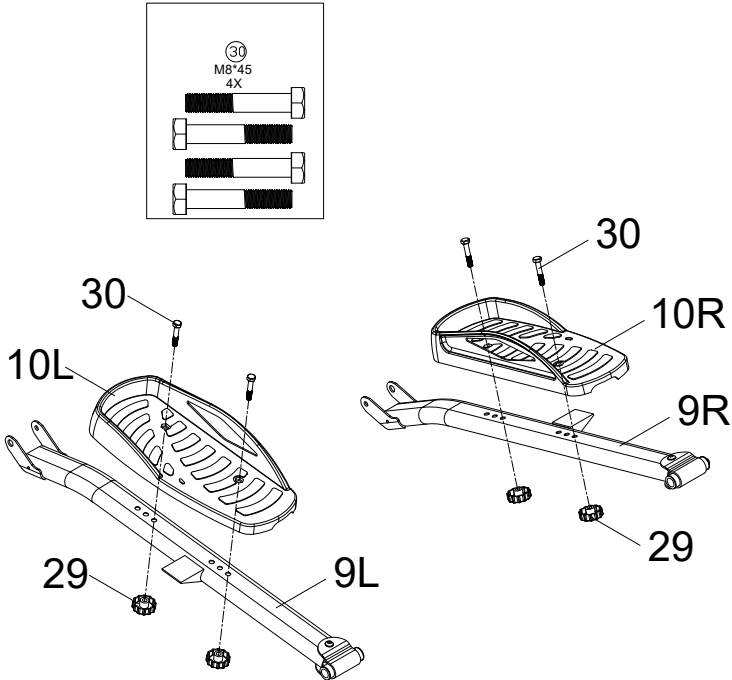
Repita el mismo procedimiento en el lado derecho para el tubo de dirección superior derecho (13R).



**Paso 5**

Fije el pedal izquierdo (10L) al tubo del pedal izquierdo con dos juegos de tornillos hexagonales (30) y un pomo (29) cada uno.

Repita el mismo procedimiento en el lado derecho para el pedal derecho (10R).



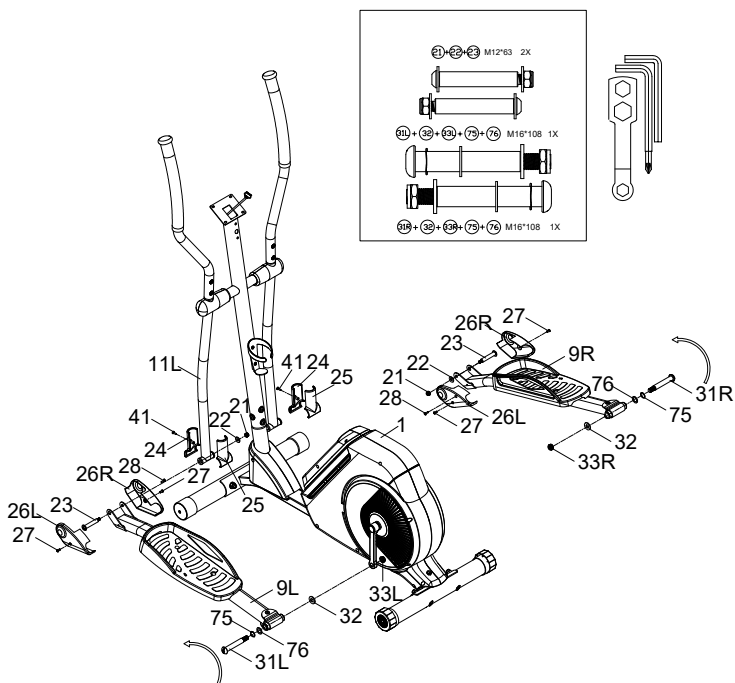
## Paso 6

Deslice el tubo del pedal izquierdo (9L) en el tubo de dirección inferior izquierdo (11L) y fíjelo con un juego de ejes de conexión (23), arandelas planas (22) y una tuerca de nailon (21).

Monte primero la cubierta decorativa delantera/trasera (24/25) y fíjela con el perno roscado (41) premontado en la cubierta decorativa. A continuación, monte las tapas decorativas izquierda y derecha del tubo del pedal (26L/R) en el tubo con los tornillos (27) y fije cada una con el tornillo roscado (28) premontado en la tapa decorativa.

Fije la parte trasera del tubo del pedal izquierdo (9L) a la biela del bastidor principal (1) y fíjela con un juego de tornillos (31L), arandela del eje (75), arandela (76), arandela (32) y tuerca (33L).

Nota: Los pernos (31L/R) y las tuercas (33L/R) están marcados con una "L" y una "R" para "izquierda" y "derecha" respectivamente. Los pernos derechos (31R) y las tuercas (33R) deben apretarse en el sentido de las agujas del reloj y los pernos izquierdos (31L) y las tuercas (33L) en el sentido contrario.

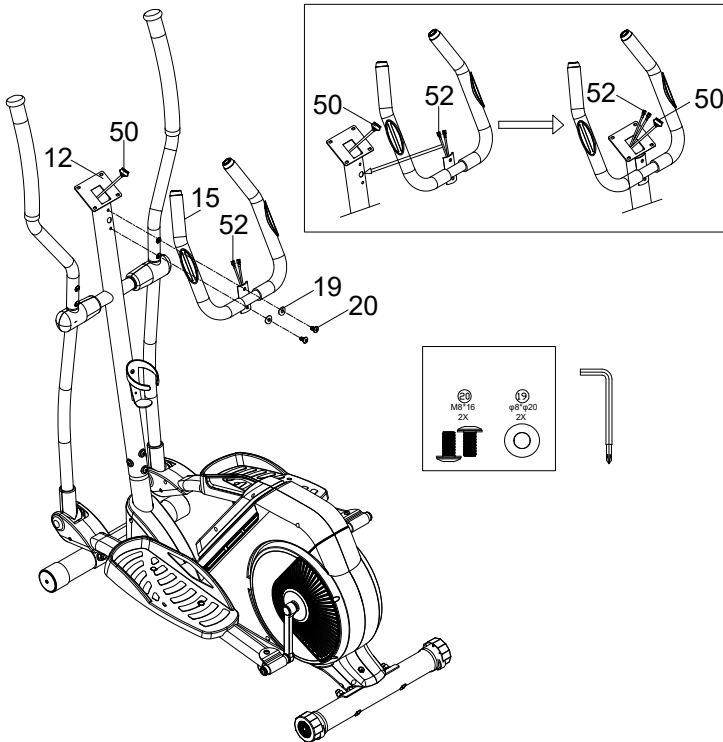




**Paso 7**

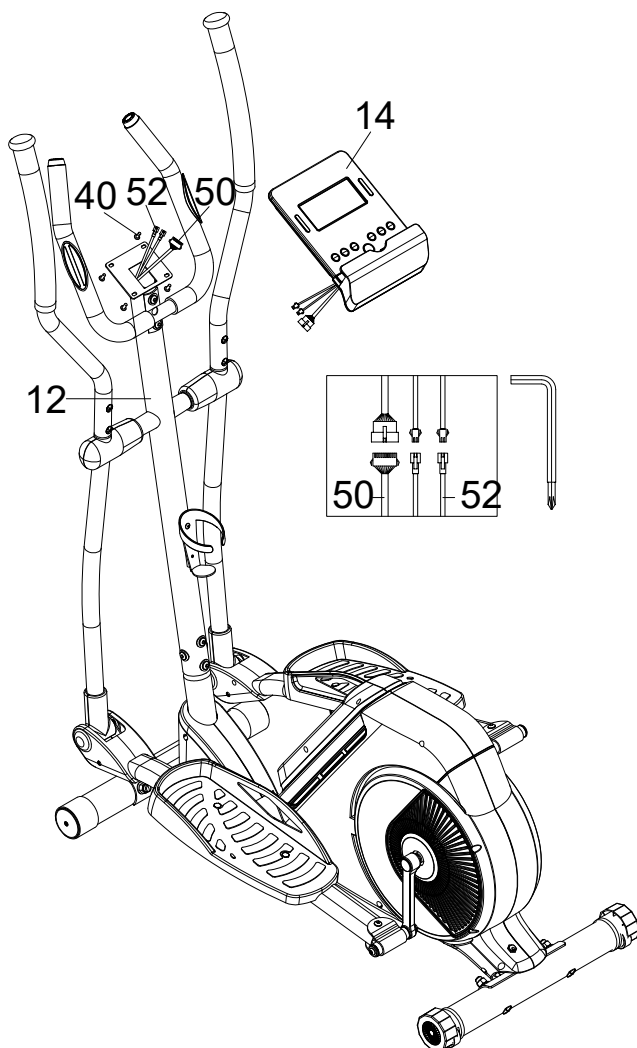
Pase los cables del sensor del pulso manual (52) por la abertura del tubo de soporte delantero (12) y tire de los cables primero hacia arriba.

A continuación, monte la empuñadura (15) en el tubo de soporte delantero (12) y fíjela con dos juegos de arandelas abombadas (19) y tornillos de cabeza cilíndrica (20).



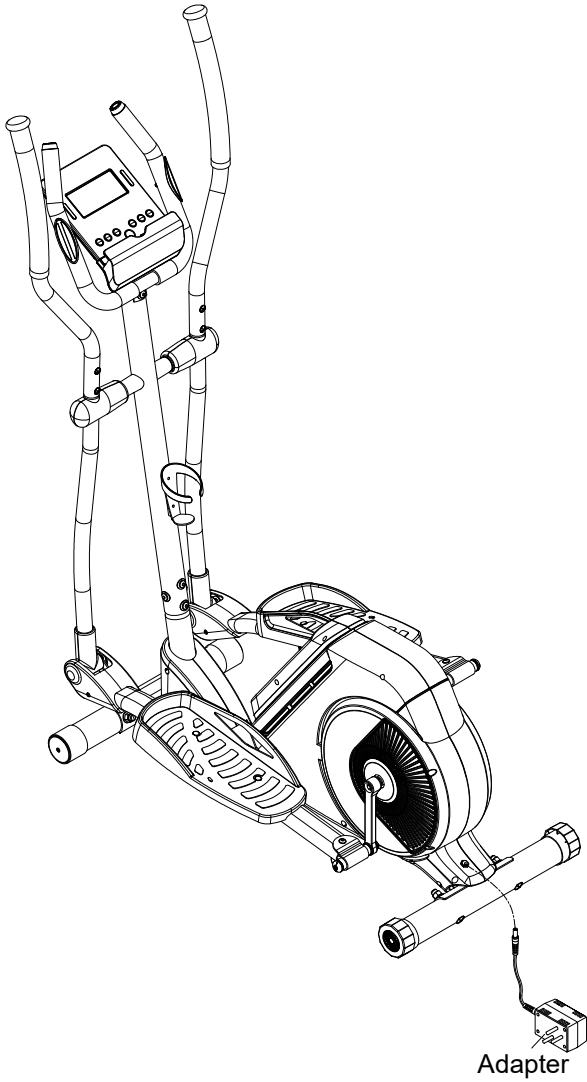
**Paso 8**

Conecte el cable del sensor superior (50) y los cables del sensor de pulso manual (52) a los cables de la parte posterior del panel de control (14). Fije el panel de control (14) al soporte superior del tubo de soporte delantero (12) y fíjelo con los cuatro tornillos Phillips (40) premontados en la parte posterior del panel de control (14).

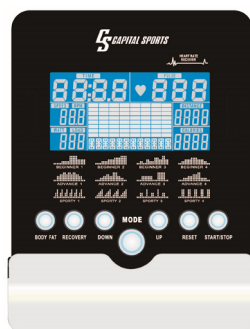


**Paso 9**

Enchufe el adaptador en el conector del adaptador.



## MANEJO DE LA CONSOLA



### Funciones de la consola

Punto	Descripción
TIME (tiempo)	Cuenta atrás - Sin objetivo preestablecido, el tiempo se cuenta desde 00:00 en pasos de 1 minuto hasta un máximo de 99:59. Cuenta atrás - Si se ha establecido un tiempo de entrenamiento, el tiempo se cuenta hacia atrás hasta las 00:00 desde la hora establecida.
SPEED (Velocidad)	Muestra la velocidad de entrenamiento. La velocidad máxima de visualización es de 99,9 km/h.
DISTANCE (distancia)	La distancia recorrida durante el entrenamiento se acumula de 0,00 a 99,99 km. Con las teclas ARRIBA/ ABAJO también es posible establecer una distancia objetivo. Cada pulsación aumenta/disminuye la distancia en 0,1 km entre 0,00 y 99,90.
CALORIES (Calorías)	El consumo de calorías durante el ejercicio se acumula de 0 a un máximo de 9999 calorías. (Este es sólo un valor aproximado que permite la comparabilidad entre sesiones de entrenamiento. Este valor no es adecuado como medida para un tratamiento médico).
PULSE (Pulso)	Se puede ajustar un pulso objetivo de 30 a 230. La unidad emite un pitido cuando el pulso real del usuario supera el valor establecido. El panel de control incorpora una función de receptor de pulso. El cinturón torácico no se incluye en el suministro.
Revoluciones por minuto	Muestra las revoluciones por minuto. Rango de visualización de la pantalla: 0 - 999

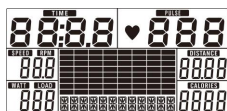
Punto	Descripción
WATTS (Potencia en vatios)	Consumo de energía durante el ejercicio Rango: 0 - 999 En el modo de potencia constante, la pantalla permanecerá en el modo de potencia ajustada (intervalo de ajuste: 0 - 350).
Manual	Modo de entrenamiento manual
BEGINNER (Principiante)	Opción de selección en 4 programas.
ADVANCE (Avanzado)	Opción de selección en 4 programas.
SPORTY (deportivo)	Opción de selección en 4 programas.
PROGRAMA USUARIO (definido por el usuario)	El propio usuario puede definir el nivel de dificultad.
H.R.C.	Modo de entrenamiento de frecuencia cardíaca objetivo
PROGRAMA DE VATIOS (modo potencia)	Modo de entrenamiento de vatios constantes

### Funciones de las teclas

Descripción	Descripción
Arriba (codificador)	Aumenta el nivel de dificultad. Selección de funciones
Abajo (codificador)	Disminuye el nivel de dificultad. Selección de funciones
Modo / Entrar	Confirmar el ajuste o la selección
Reset	Si mantiene pulsado este botón durante 2 segundos, se restablecen los valores guardados y el ordenador se reinicia con la configuración de usuario. Si se pulsa esta tecla durante el modo de configuración o el modo de parada, el equipo vuelve al menú principal.
START/ STOP	Inicia o detiene el entrenamiento.
RECOVERY	Estado de recuperación de la frecuencia cardíaca de prueba
BODY FAT	Pulse este botón en el modo de parada para medir el porcentaje de grasa corporal.

## PUESTA EN MARCHA Y FUNCIONAMIENTO

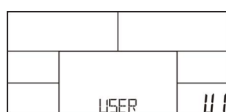
### Encender el aparato



En cuanto haya enchufado la clavija de red a la toma de corriente, el ordenador se enciende y la pantalla y todos los iconos de la pantalla se iluminan durante 2 segundos.

A continuación, abra la configuración de usuario. Seleccione uno de los 4 perfiles de usuario U1 - U4 (Fig. 1). A continuación, ajuste su sexo, edad, altura y peso (imagen 2) y confirme la entrada pulsando el botón MODE/ENTER. En cuanto haya completado sus datos, el ordenador vuelve al menú principal.

### Seleccionar el modo de entrenamiento



1

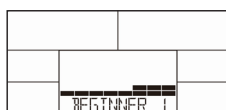


2

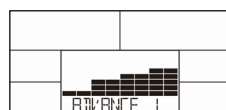
Utilice los botones ARRIBA o ABAJO para seleccionar entre los modos Manual (imagen 3) → Principiante (imagen 4) → Avanzado (imagen 5) → Deportivo (imagen 6) → User Programa (imagen 7) → H.R.C. (imagen 8) → Watt (imagen 9).



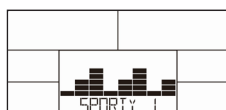
3



4



5



6



7



8



9

## Modo manual

En el menú principal, pulse la tecla START para iniciar el entrenamiento en modo manual.

1. Seleccione el programa de entrenamiento manual con las teclas ARRIBA o ABAJO. Pulse el botón MODE/ENTER para confirmar la selección.
2. Utilice los botones UP o DOWN para seleccionar el tiempo de ejercicio deseado (imagen 10), la distancia deseada (imagen 11), las calorías (imagen 12) y el pulso (imagen 13) y confirme la selección con el botón MODE/ENTER.
3. Pulsando el botón START/STOP se puede encender el aparato. El nivel de dificultad puede ajustarse pulsando los botones ARRIBA o ABAJO. El nivel de dificultad se muestra en la ventana Watt. Si no se realiza ningún ajuste en 3 segundos, la pantalla cambia a la visualización de vatios (Fig. 14).
4. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse el botón MENU para entrar en el menú principal.



10



11



12



13



14

## Modo principiante

1. Seleccione el modo principiante con las teclas ARRIBA o ABAJO. Pulse el botón MODE/ENTER para confirmar la selección.
2. Seleccione entre el programa de entrenamiento 1 - 4 con las teclas UP y DOWN y pulse la tecla MODE/ENTER para confirmar la selección.
3. Ajuste el tiempo de entrenamiento deseado con las teclas UP y DOWN.
4. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Utilice los botones ARRIBA y ABAJO para ajustar el nivel de dificultad.
5. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse el botón MENU para entrar en el menú principal.

## Modo avanzado

1. Seleccione el modo principiante con las teclas ARRIBA o ABAJO. Pulse el botón MODE/ENTER para confirmar la selección.
2. Seleccione entre el programa de entrenamiento 1 - 4 con las teclas UP y DOWN y pulse la tecla MODE/ENTER para confirmar la selección.
3. Ajuste el tiempo de entrenamiento deseado con las teclas UP o DOWN.
4. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Utilice los botones ARRIBA y ABAJO para ajustar el nivel de dificultad.
5. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse el botón MENU para entrar en el menú principal.

### **Modo deportista (sparty)**

1. Seleccione el modo deportivo con las teclas ARRIBA o ABAJO. Pulse el botón MODE/ENTER para confirmar la selección.
2. Seleccione entre el programa de entrenamiento 1 - 4 con las teclas UP y DOWN y pulse la tecla MODE/ENTER para confirmar la selección.
3. Ajuste el tiempo de entrenamiento deseado con las teclas UP o DOWN.
4. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Utilice los botones ARRIBA y ABAJO para ajustar el nivel de dificultad.
5. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse el botón MENU para entrar en el menú principal.

### **Modo individual**

1. Seleccione el modo individual con las teclas ARRIBA o ABAJO. Pulse el botón MODE/ENTER para confirmar la selección.
2. Cree un perfil de usuario con las teclas ARRIBA o ABAJO. Hay 20 columnas en total. Se puede establecer un nivel de dificultad distinto para cada columna. Para cancelar la entrada durante el ajuste, mantenga pulsado el botón MODE/ENTER durante 2 segundos.
3. Ajuste el tiempo de entrenamiento deseado con las teclas UP o DOWN.
4. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Utilice los botones ARRIBA y ABAJO para ajustar el nivel de dificultad.
5. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse el botón MENU para entrar en el menú principal.

### **Modo H.R.C. (control del ritmo cardíaco)**

1. Seleccione el modo control de ritmo cardíaco con las teclas ARRIBA o ABAJO. Pulse el botón MODE/ENTER para confirmar la selección.
2. Seleccione "55 %", "75 %", "90 %" o "TAG" (frecuencia cardíaca objetivo) (ajuste de fábrica: 100) con los botones UP o DOWN.
3. Ajuste el tiempo de entrenamiento deseado con las teclas UP o DOWN.
4. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse el botón MENU para entrar en el menú principal.

### **Modo vatios**



1. Seleccione el modo control de ritmo cardíaco con las teclas ARRIBA o ABAJO. Pulse el botón MODE/ENTER para confirmar la selección.
2. Utilice los botones ARRIBA o ABAJO para seleccionar el objetivo de potencia en vatios (ajuste de fábrica: 120).
3. Ajuste el tiempo de entrenamiento deseado con las teclas UP o DOWN.
4. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Utilice los botones ARRIBA y ABAJO para ajustar el nivel de vatios.
5. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse el botón RESET para entrar en el menú principal.

### Modo recuperación

Después de hacer ejercicio durante un rato, siga sujetando las asas o siga llevando el cinturón pectoral y pulse el botón RECUPERACIÓN. Todas las funciones se detienen y el tiempo comienza la cuenta atrás de 60 segundos a 0. La pantalla muestra el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca de F1 - F6, siendo F1 el mejor y F6 el peor. A continuación, puede seguir entrenando para mejorar su estado de recuperación de la frecuencia cardíaca. Para ello, basta con pulsar de nuevo el botón RECUPERACIÓN para volver a la pantalla principal.

### Medición del porcentaje de grasa corporal

1. En el modo de parada, pulse el botón GRASA CORPORAL para comenzar a medir el porcentaje de grasa corporal.
2. Sujete las dos asas permanentemente durante la medición. La pantalla muestra inicialmente "====" durante 8 segundos hasta que finaliza la medición del porcentaje de grasa corporal.
3. A continuación, la pantalla muestra el símbolo de grasa corporal y el porcentaje de grasa corporal, índice de masa corporal durante 30 segundos.

### Aviso de errores

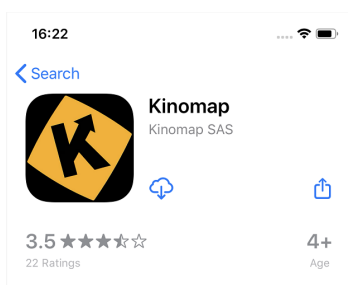
= =	Significa que las asas no se sujetaron permanentemente durante la medición o que el cinturón pectoral no se colocó correctamente.
E-1	No se reconoce el pulso
E-4	Aparece cuando el porcentaje de grasa corporal es inferior al 5% o superior al 50% y el IMC es inferior a 5 o superior a 50.

## LA CONSOLA

### Funciones BT

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

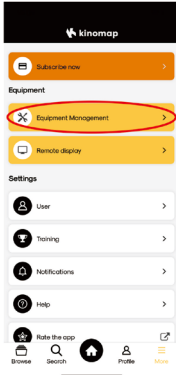
### Instrucciones de la aplicación



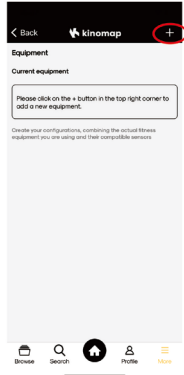
1. Para descargar la aplicación, busque «KINOMAP» en la App Store o Playstore.
2. Una vez completada la descarga, abra la aplicación y registre sus datos personales. Active el Bluetooth del teléfono móvil para asegurarse de que el ordenador está encendido y no en modo de reposo.

1. Añada el equipamiento deportivo de la manera siguiente:

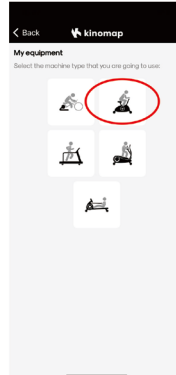
1. "Equipment management"



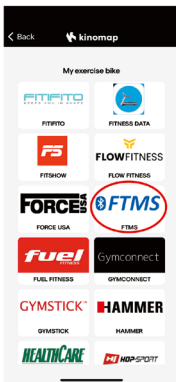
2. "+"



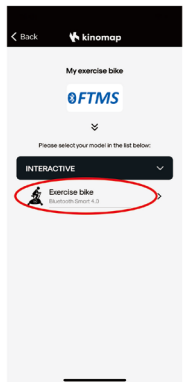
3. "Exercise bike"



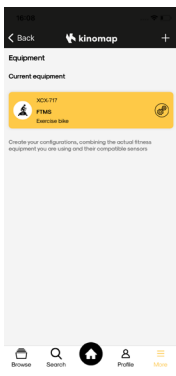
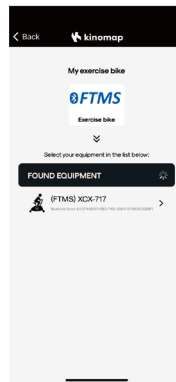
4. "FTMS"



5. "Select model"



6. "Select equipment"



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

---

## RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

---

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

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

### **Durante el entrenamiento**

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

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

#### **1. Fase de calentamiento**

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

#### **2. Fase de entrenamiento cardiovascular**

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

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

### **Zona de entrenamiento aeróbico**

En esta zona mejora su sistema cardiovascular y quema grasa.

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

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

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

### **Etapa de entrenamiento aeróbico**

En esta zona se mejora el rendimiento y la velocidad.

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

### 3. Fase de recuperación

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

#### Progreso de los entrenamientos

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

#### Comida y bebida

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

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

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

## CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

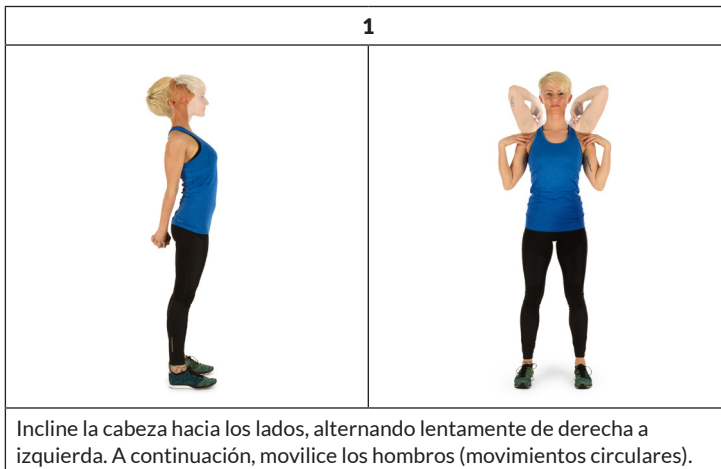
Realiza los movimientos de calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento. De este modo, se movilizan las articulaciones y se activan los músculos.



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



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

**Tómese unos 5 minutos para la siguiente rutina de entrenamiento  
CapitalSports**

:



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

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



5



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

6



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

7



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

---

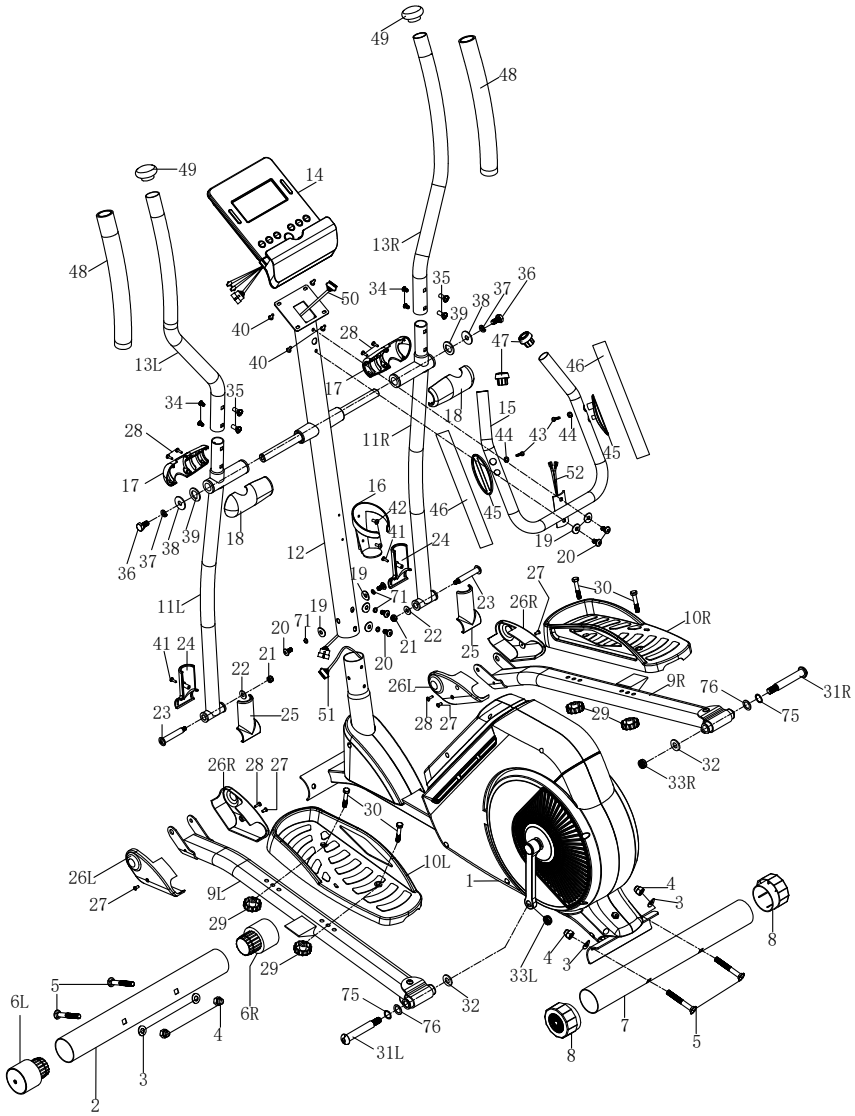
## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

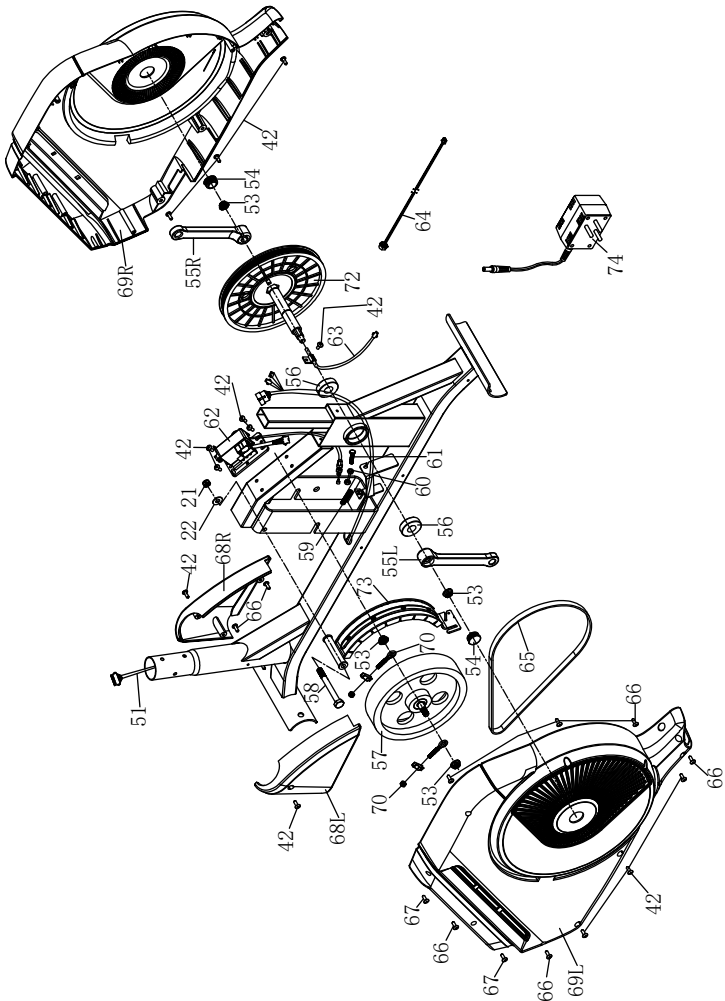
---

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

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

VISTA DETALLADA





Núm.	Descripción	Uds.
1	Estructura principal	1
2	Tubo de estabilización delantero	1
3	Arandela curvada	4
4	Tuerca de sombrero	4
5	Tornillo carrocer	4
6L	Tapa del estabilizador delantero L	1
6R	Tapa del estabilizador delantero R	1
7	Tubo de estabilización trasero	1
8	Tapa del tubo de estabilización	2
9L	Tubo del pedal derecho / izquierdo	1
9R	Tubo del pedal R	1
10L	Pedal L	1
10R	Pedal R	1
11L	Tubo de dirección inferior L	1
11R	Tubo de dirección inferior R	1
12	Tubo de soporte delantero	1
13L	Tubo de dirección superior L	1
13R	Tubo de dirección superior R	1
14	Panel de control	1
15	Asa	1
16	Sujeción para la botella	1
17	cubierta decorativa delantera/ trasera para el travesaño	2
18	cubierta decorativa trasera para el travesaño	2
19	Arandela curvada	6
20	Tornillo Allen	6
21	Tuerca de nailon	3
22	Arandela plana	3
23	Eje de conexión	2
24	cubierta decorativa delantera del tubo de dirección inferior	2
25	cubierta decorativa trasera del tubo de dirección inferior	2

Núm.	Descripción	Uds.
26	Cubierta decorativa para el tubo del pedal L	2
26	Cubierta decorativa para el tubo del pedal R	2
27	Tornillo de estrella	4
28	Perno roscado	6
29	Pomo	4
30	Tornillo de cabeza hexagonal	4
31L	Pernos	1
31R	Perno R	1
32	Arandela	2
33L	Tuerca L	1
33R	Tuerca R	1
34	Tornillo Allen	4
35	Tuerca del perno banjo	4
36	Tornillo de cabeza hexagonal	2
37	Arandela elástica	2
38	Arandela plana	2
39	Arandela tipo D	2
40	Tornillo de estrella	4
41	Perno roscado	2
42	Perno roscado	15
43	Tornillo	2
44	Arandela	2
45	Sensor de pulso de la mano	2
46	Agarraderas de espuma	2
47	Tapa redonda	2
48	Empuñadura de espuma para el tubo superior del manillar	2
49	Tapa de extremo	2
50	Sensor del cable superior	1
51	Sensor del cable inferior	1
52	Cable del sensor de pulso de mano	2
53	Tuerca embreada	4

Núm.	Descripción	Uds.
54	Tapa del cigüeñal	2
55L	Cigüeñal L	1
55R	Cigüeñal R	1
56	Cojinete	2
57	Conjunto del volante	1
58	Tornillo de cabeza hexagonal	1
59	muelle	1
60	Tuerca hexagonal	2
61	Tornillo de cabeza hexagonal	1
62	Motor	1
63	Cable sensor con portasensor	1
64	Cable de alimentación	1
65	Correa	1
66	Perno roscado	8
67	Perno roscado	2
68L	cubierta decorativa delantera L	1
68R	cubierta decorativa delantera R	1
69L	Cubierta de la cadena L	1
69R	Cubierta de la cadena R	1
70	Set de tornillos de adaptación	2
71	Arandela elástica	4
72	Polea	1r
73	Grupo magnético	1
74	Adaptador	1
75	Arandela con forma de eje	2
76	Arandela plana	2

---

## 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.

---

## FABRICANTE E IMPORTADOR (RU)

---

**Fabricante:**

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

**Importador para Gran Bretaña:**

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

