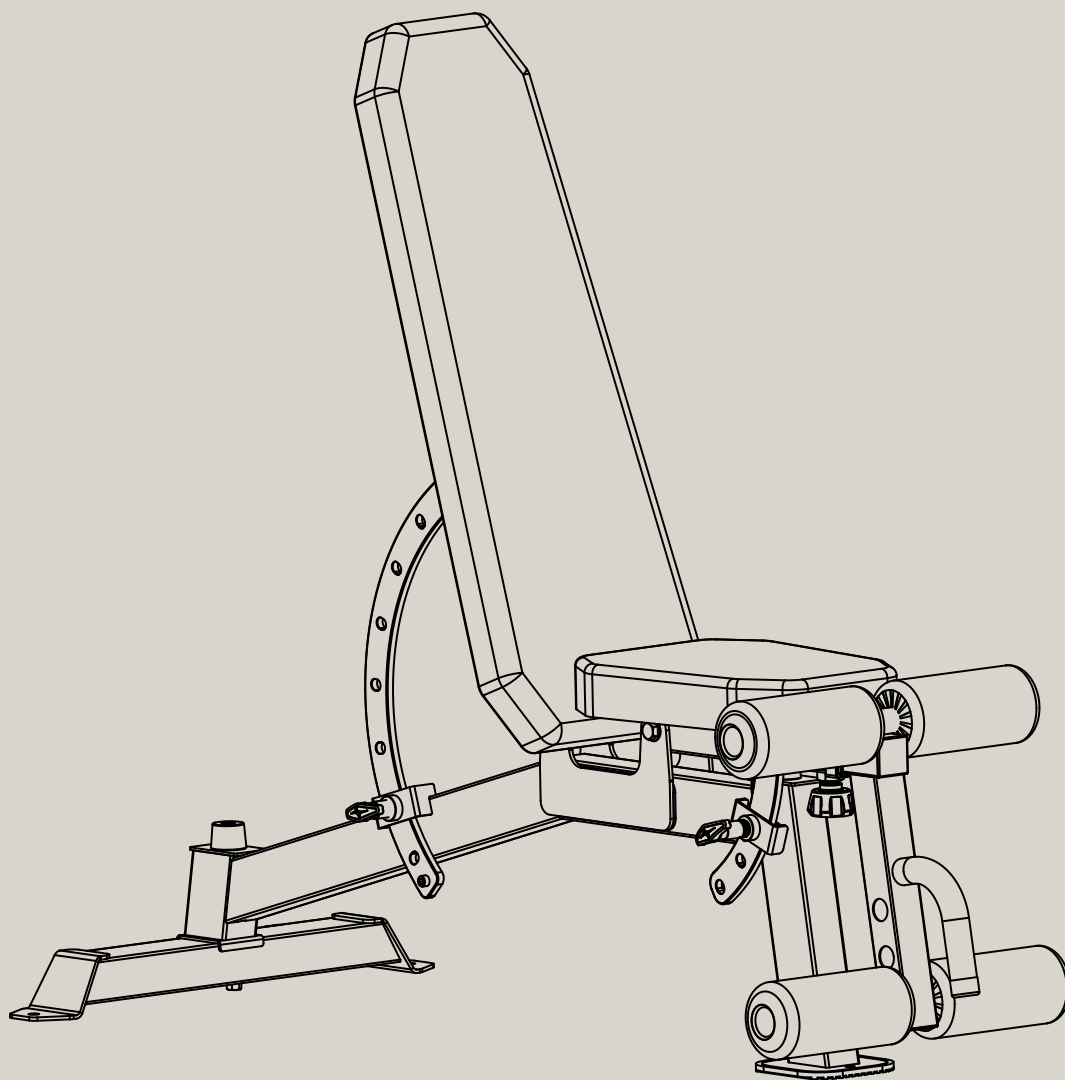


BRT700

WORKOUT BENCH



DE

EN

ES

FR

IT

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.



WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- Stellen Sie sicher, dass **ALLE** Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.
- Befolgen Sie **ALLE** Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.
- Überanstrengen Sie sich oder andere **NIEMALS** bei der Verwendung des Geräts.

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang	4
Technische Daten	4
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste	4
1. Wichtige Sicherheitshinweise	5
2. Aufstellen und Lagern	7
3. Trainieren	11
4. Reinigung und Wartung	12
5. Entsorgung	12

Lieferumfang

1	BRT700 Trainingsbank	3	Inbusschlüssel
2	Bedienungsanleitung	4	Schraubenschlüssel

Technische Daten

Produkt-Abmessungen (LxBxH)	149 × 61 × 118,5 cm
Nettogewicht des Geräts	22,5 kg
Maximales Benutzergewicht	136 kg
Totale Gewichtskapazität	360 kg

Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste



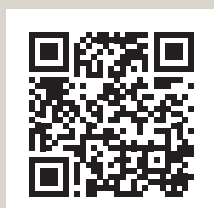
- Identifizieren Sie mit Zeichnung und Liste das benötigte Ersatzteil und notieren Sie sich die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundendienst per e-Mail oder Telefon und nennen Sie die Nummer des Ersatzteils. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Manuals oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteile- Liste:
https://sportstech.link/BRT700_spareparts

Weitere Informationen

Unsere **Video-** **Tutorials** für Sie!

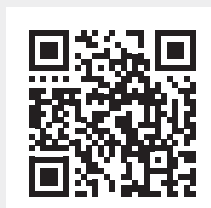
Montage, Verwendung, Demontage.



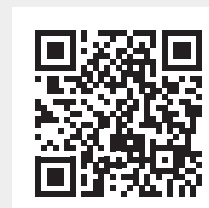
Link zu den Videos:
https://sportstech.link/BRT700_video

Uns gibt es auch auf **Social Media!**

Hol dir die neuesten Produktinfos,
Trainingsinhalte uvm. auf unserer:



Instagram-Seite
<https://sportstech.link/instagram>



Facebook-Seite
<https://sportstech.link/facebook>

1. Wichtige Sicherheitshinweise



WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.
- Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!
- Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.
- Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.



PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training! Die Verwendung des Geräts ist anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung (Geschwindigkeit und Steigung) darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen**.
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen:** Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** und mit niedriger Geschwindigkeit benutzen.

Gewichts- und Altersvoraussetzungen

- **Nur erwachsene** Personen dürfen das Gerät benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **136 kg**.
- **Kinder unter 14 Jahren** dürfen das **Gerät niemals benutzen** und **keine Reinigungs oder Wartungsaufgaben** am Gerät durchführen.



ALLGEMEINE EINSATZBEDINGUNGEN

- **Gerät nicht kommerziell** nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät **nicht für therapeutische Zwecke** nutzen.
- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.



AUSPACKEN UND AUFSTELLEN

- **GEFAHR! Risiko des Erstickens!** Plastikbeutel und ähnliches von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Für eine einfache Rücksendung bewahren Sie das Verpackungsmaterial im Rückgabezeitraum auf. Entsorgen Sie es später entsprechend den örtlich geltenden Vorgaben.
- Gerät nur auf **festem, ebenem Untergrund** in **trockenen Innenbereichen** aufstellen. Empfindliche Untergründe durch eine hitzefeste Matte schützen: Der Motorraum kann heiß werden.
- Gerät mit ausreichendem **Freiraum** in allen Richtungen aufstellen; insbesondere einen Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät einhalten (siehe Abschnitt "Aufstellung des Geräts").
- Sicherstellen, dass alle **Lüftungsöffnungen** des Motorraums **frei** und sauber sind. Falls ein Teppichboden unter dem Gerät liegt, darf er die Unterseite des Geräts nicht berühren.



UNMITTELBAR VOR JEDER NUTZUNG SICHERSTELLEN

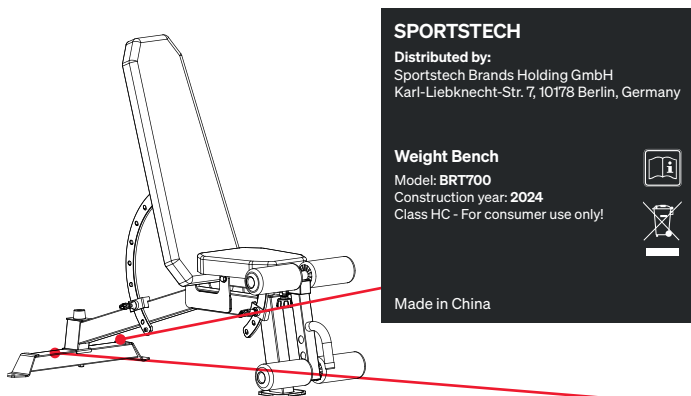
- Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von der Maschine fern. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit der Maschine.
- Nur eine Person sollte die Maschine gleichzeitig benutzen.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspürt, brechen Sie das Training sofort ab. KONSULTIEREN SIE SOFORT EINEN ARZT.
- Stellen Sie die Maschine auf eine klare, ebene Fläche. BENUTZEN SIE DIE MASCHINE NICHT IN DER NÄHE VON WASSER ODER IM FREIEN.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie beim Training stets geeignete Sportbekleidung. TRAGEN SIE KEINE ROBEN ODER ANDERE KLEIDUNG, DIE IN DER MASCHINE HANGEN BLEIBEN KÖNNTE. Laufschuhe oder Aerobicsschuhe sind ebenfalls erforderlich.
- Verwenden Sie die Maschine nur für den vorgesehenen Zweck, wie in diesem Handbuch beschrieben. BENUTZEN SIE KEINE VON DEM HERSTELLER NICHT EMPFOHLENEN ZUBEHÖRTEILE.
- Der freie Bereich muss mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich. Dies ist ein Raum, in dem Sie sich im Notfall sicher absetzen können, ohne dass es zu Behinderungen kommt. Wenn zwei Geräte nebeneinander positioniert sind, kann der freie Bereich geteilt werden.
- Betreiben Sie die Maschine niemals, wenn sie nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Es besteht die Gefahr zu fallen und sich durch das Herunterfallen des Geräts zu verletzen.
- Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Oberfläche mit mindestens 0,6 Metern Platz darum herum.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke vorgesehen.
- Stellen Sie die Einheit niemals auf eine Oberfläche, wenn dadurch die Belüftungsöffnungen blockiert werden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, legen Sie eine spezielle Bodenmatte unter die Einheit.



SICHERHEITS-AUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Stellen befinden.

- Achten Sie darauf, dass sie immer intakt und vollständig lesbar sind.



2. Aufstellen und Lagern

2.1 AUFSTELLORT

Suchen Sie einen Aufstellort für das Gerät, der folgende Voraussetzungen erfüllt:

- Trockener Innenbereich
- Gerät verdeckt keine Lüftungsöffnungen.
- Hitzefester robuster Untergrund; wenn erforderlich, Bodenschutzmatte verwenden
- Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät.
- Freiraum von mindestens 1 m (3.3 ft) auf beiden Seiten des Geräts.
- Freiraum von mindestens 30 cm (1.0 ft) vor dem Gerät.



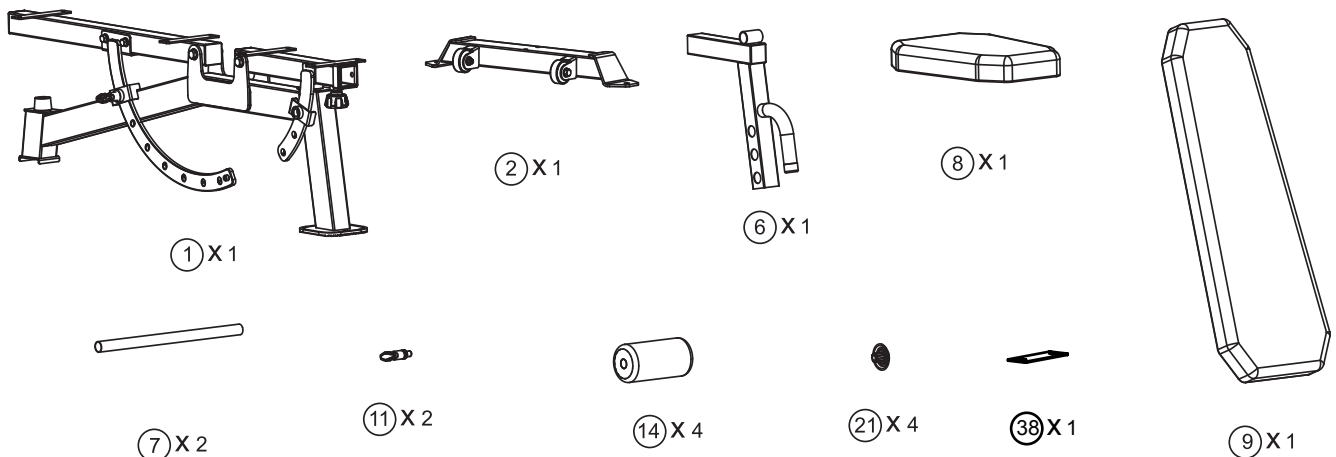
Montage jetzt kinderleicht dank unseres Video-Tutorials.
Scannen Sie den QR-Code oder folgen Sie dem
untenstehenden Link:

https://sportstech.link/BRT700_assembly



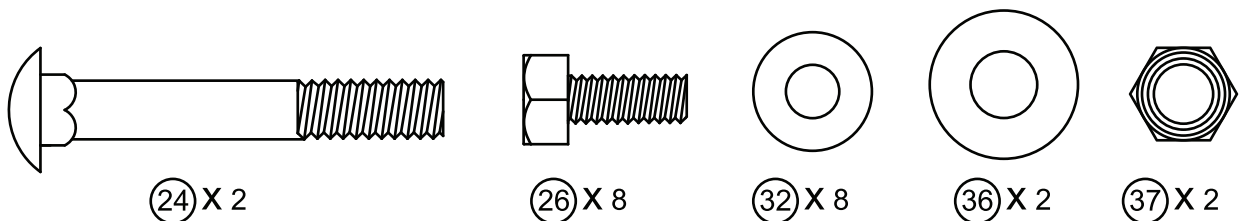
2.2 KOMPONENTEN - TEILE

Hinweis: Einige der kleineren Komponenten können bereits an größeren Komponenten vormontiert sein. Bitte überprüfen Sie sorgfältig, ob Teile fehlen.

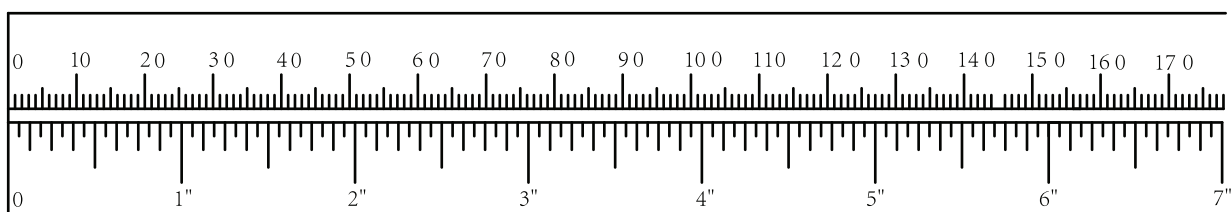


2.3 BEFESTIGUNGSKOMPONENTEN

Hinweis: Die unten angegebenen Mengen sind ausreichend, um die Montage abzuschließen. In einigen Fällen wird mehr Material geliefert, als benötigt wird. Einige der Befestigungen sind bereits an den größeren Komponenten vormontiert. Bitte überprüfen Sie sorgfältig, ob Befestigungen fehlen.

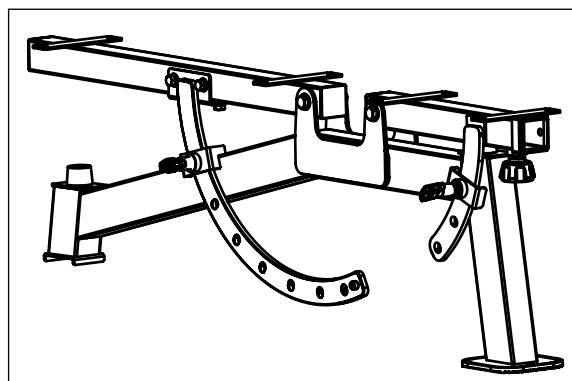
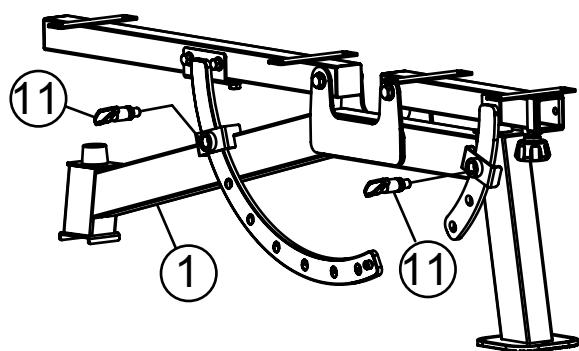


mm



SCHRITT 1

- Befestigen Sie 2x Sicherungsstifte (#11) jeweils am Hauptrahmen (#1).



SCHRITT 2

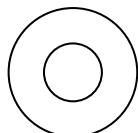
- Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2#) und das Flachgelenk 120×45×2×90 (38#) am Hauptrahmen (1#) mit zwei M10 × 68 mm Sechskantschrauben (24#), zwei Ø 10 mm Unterlegscheiben (36#) und zwei M10 Flugsicherungsmuttern (37#).

(24) x 2



M10 x 68

(36) x 2

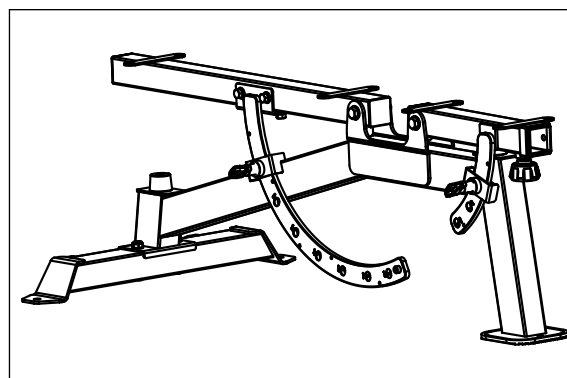
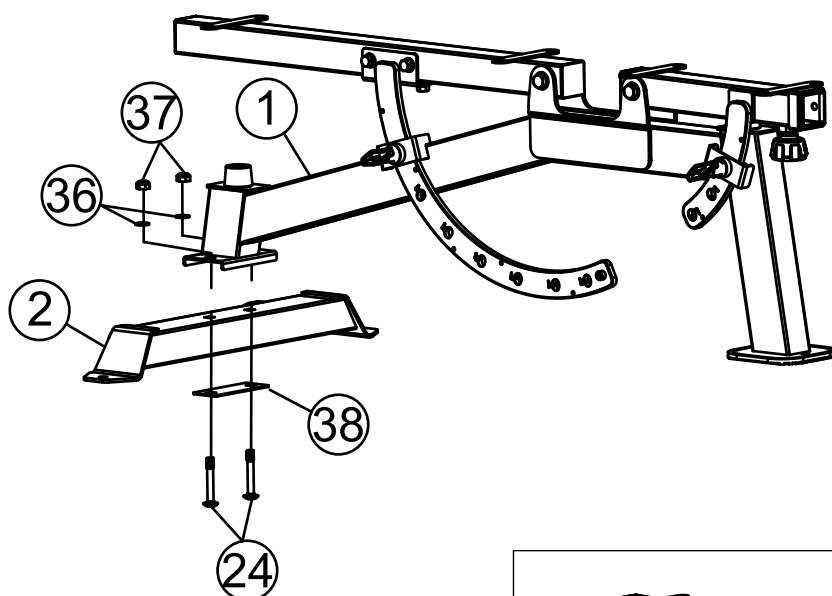
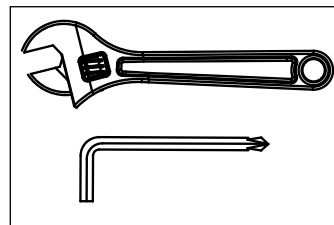


Ø10

(37) x 2



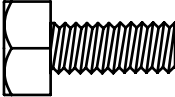
M10

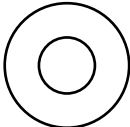


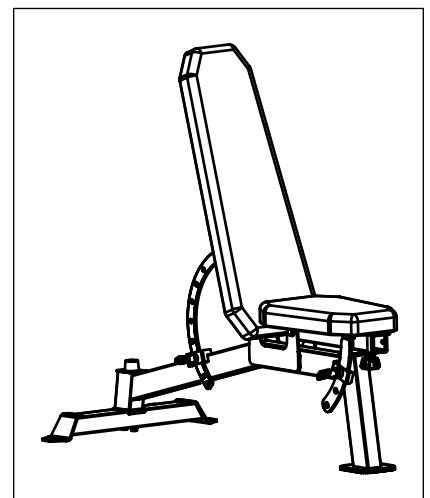
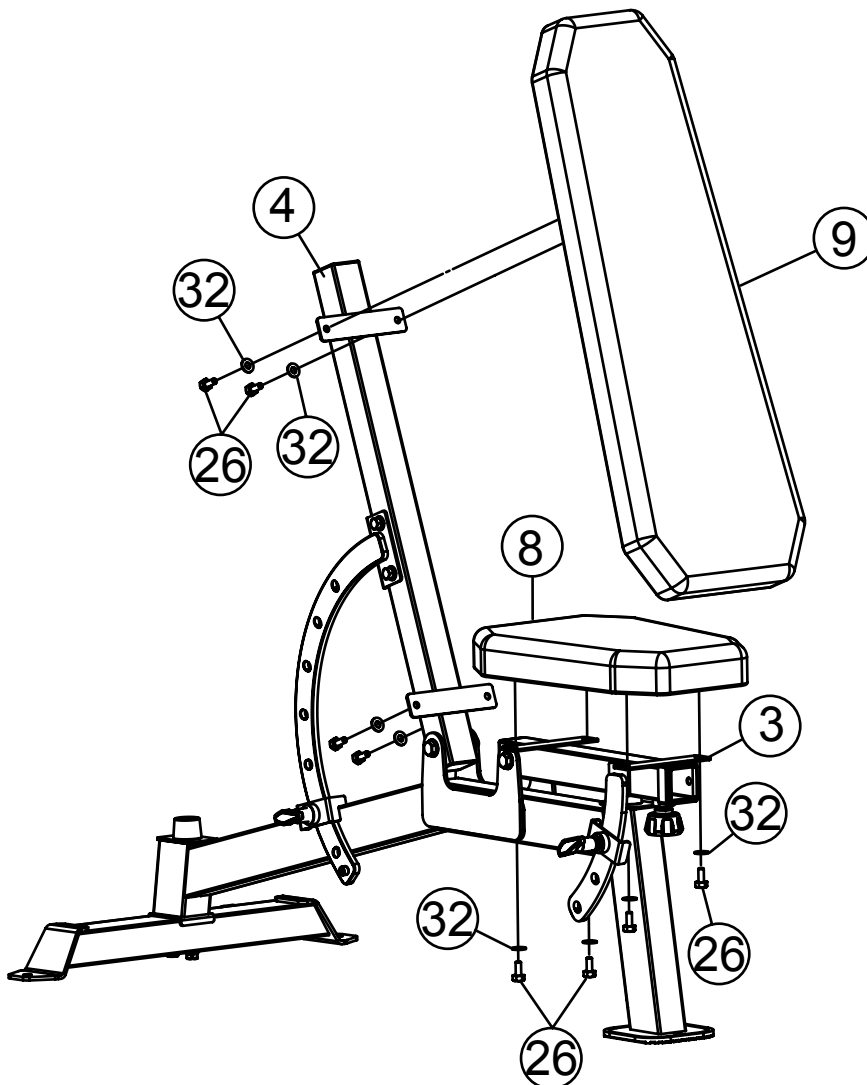
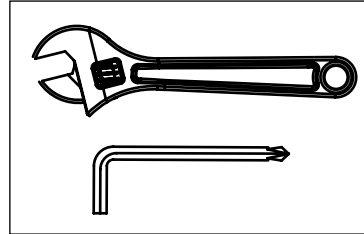
SCHRITT 3

DE

- Befestigen Sie das Sitzpolster (#8) am Sitzträgerrahmen (#3) mit 4x M8×20mm Sechskantschrauben (#26) und 4x 8mm Unterlegscheiben (#32).
- Befestigen Sie das Rückenpolster (#9) am Rückenstützrahmen (#4) mit 2x M8×20mm Sechskantschrauben (#26) und 2x 8mm Unterlegscheiben (#32).

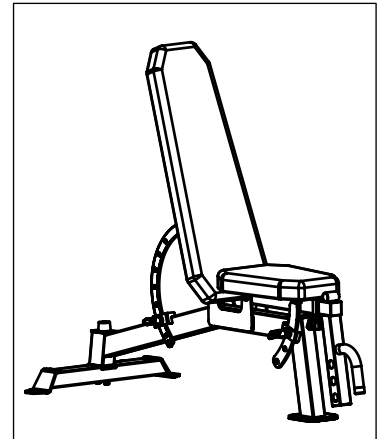
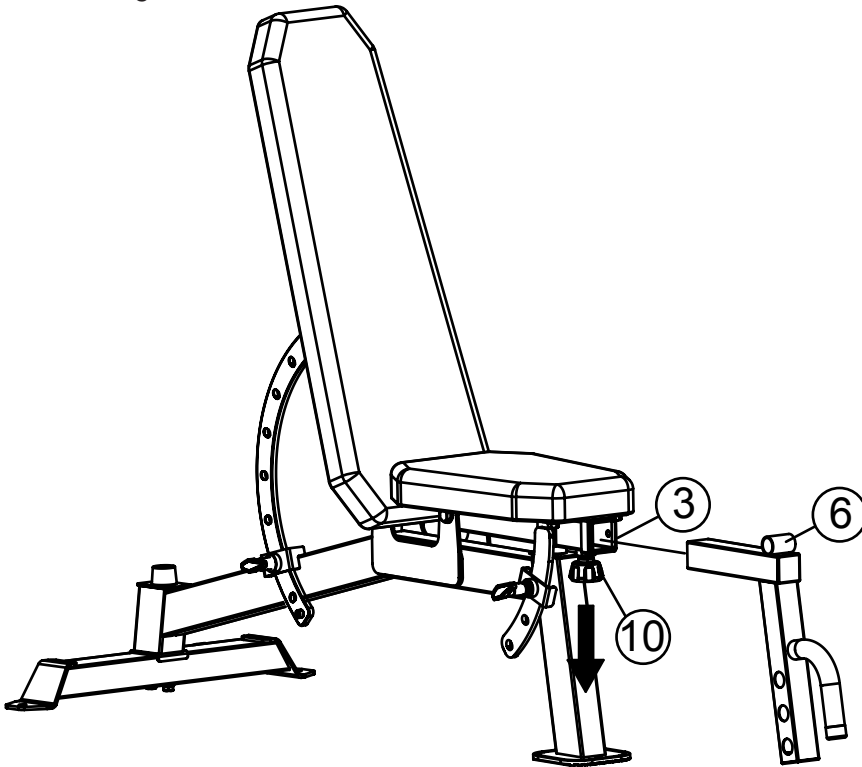
(26) x 8  M8 x 20

(32) x 8  Ø8



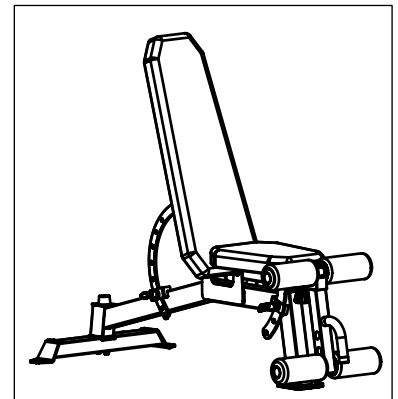
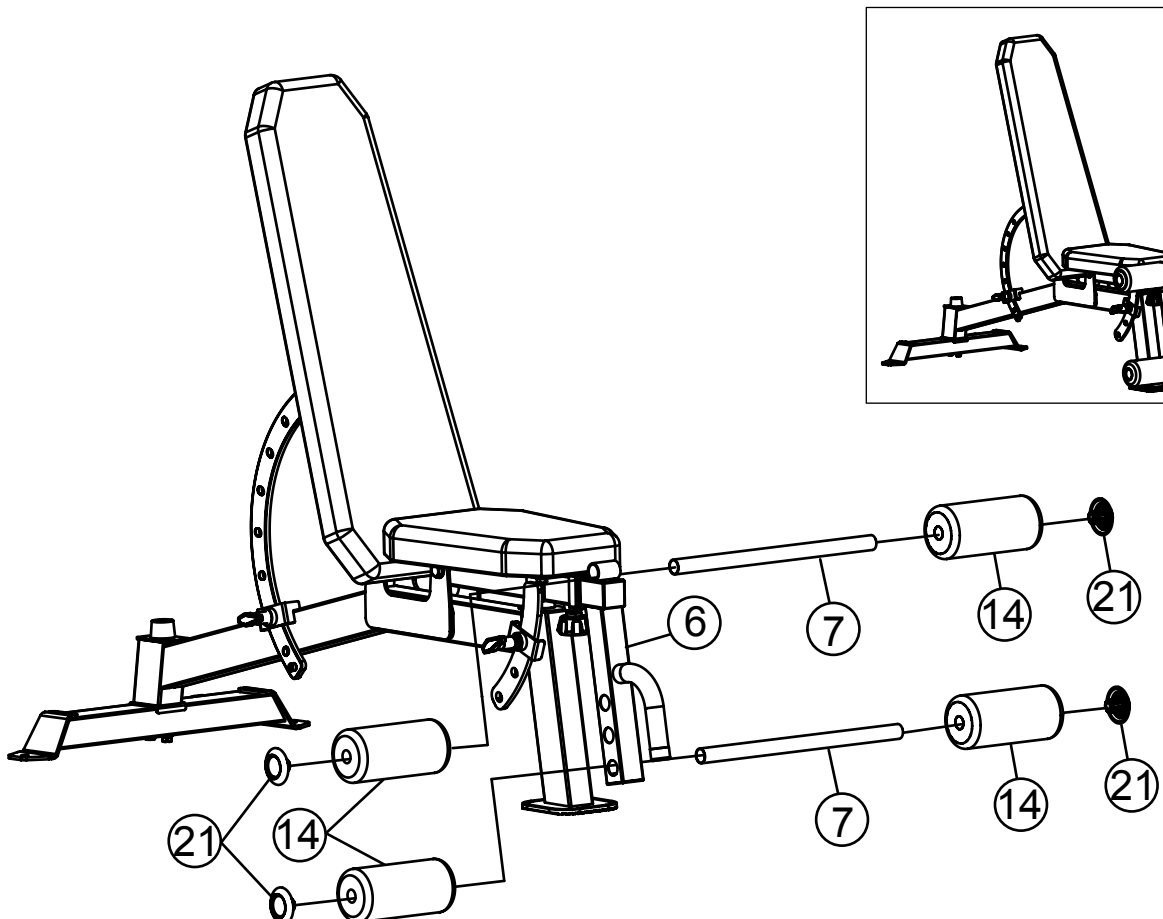
SCHRITT 4

- Befestigen Sie den Beinentwickler (#6) am Sitzträgerrahmen (#3) und sichern Sie ihn mit dem Sicherungsstift (#10).



SCHRITT 5

- Setzen Sie 2x Schaumstoffrohre (#7) in den Beinentwickler (#6) ein, und bringen Sie dann 4x Schaumstoffrollen (#14) auf beiden Seiten an und richten Sie das Ende mit 4x Endkappen für Schaumstoffrollen (#21) aus.



3.1 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1



MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2



SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3



SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4



QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5



INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6



ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7



ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8



WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

4. Reinigung und Wartung

4.1 REINIGUNG

- Nach jeder Nutzung mit einem leicht feuchten Lappen Schweiß vom Gerät abwischen.
- Niemals Feuchtigkeit oder Nässe an den Computer oder andere elektrische oder elektronische Komponenten kommen lassen.
- Keine Scheuer- oder Lösungsmittel verwenden.

4.2 WARTUNG

- Prüfen Sie vor und nach jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und fest sind. Schrauben und Muttern bei Bedarf nachziehen.

4.3 SCHMIEREN

Die Schmierung unter dem Laufband gewährleistet eine überragende Leistung und verlängert die Lebensdauer. Nach den ersten 25 Stunden Gebrauch (oder alle 2-3 Monate) etwas Schmiermittel auftragen, und dies alle weiteren 50 Stunden Gebrauch (oder alle 5-8 Monate) wiederholen.

5. Entsorgung



RECYCLINGKREISLAUF

Materialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung und andere Materialien gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

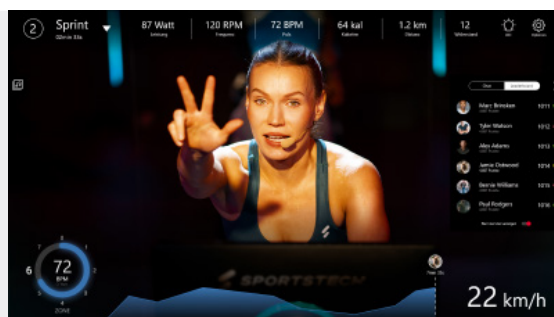
SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*in
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainingshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!



Hier informieren: <https://sportstech.link/app-download>



User Manual

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



WARNING! Danger from improper use!



- Make sure that **ALL** persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.
- Adhere to **ALL** Safety Advices in this manual.
- **NEVER** overexert yourself or others when using the device.

Table of contents

Scope of delivery	14
Technical data.....	14
Exploded drawing/spare parts list.....	14
1. Important Safety Notes	15
2. Setting up.....	17
3. Training	21
4. Cleaning and maintenance	22
5. Disposal	22

Scope of delivery

1	BRT700 Workout Bench	3	Allen key
2	Operating manual	4	Wrench

Technical data

Product dimensions (LxWxH)	149 × 61 × 118,5 cm
Net weight of the device	22,5 kg
Maximum permitted user weight	136 kg
Total weight capacity	360 kg

Exploded drawing/spare parts list

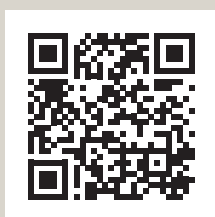


- With the drawing and list, identify the required spare part and note the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. You find the contact details on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our staff.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/BRT700_spareparts

Further information

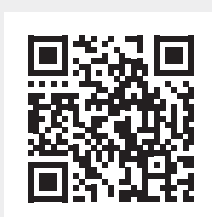
Videos and other media



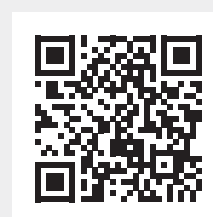
Link to the videos:
https://sportstech.link/BRT700_video

We are also on Social Media!

Get the latest product information, training content and much more on our:



Instagram-page
<https://sportstech.link/instagram>



Facebook-page
<https://sportstech.link/facebook>

1. Important Safety Notes



WARNING! Danger from improper use!

- Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.
- Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!
- The device is not suitable for medical purposes and high accuracy applications.
- Also apply common sense to prevent risks.



PERSONAL REQUIREMENTS

GENERAL PHYSICAL CONDITIONS

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training! Using the device is strenuous for the circulation and the musculoskeletal system.

- The intensity of use (speed) may **never exceed the current fitness of the user**.
- Always pay attention to physical signals. **The pulse measurement may be inaccurate.**
- **Stop the training immediately in case of** discomfort, weakness, body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially if you are older, have medical problems or have little experience with physical training.
- People with limited abilities may only use the device with a suitable supervisor and at low speed.

Weight and age requirements

- **Only adult** persons are allowed to use the device.
- **The maximum permissible user weight is 136 kg.**
- **Children under 14 years of age may never use the device or perform any cleaning or maintenance tasks on the device.**



GENERAL CONDITIONS OF USE

- **Do not use the device commercially**, but only for home use. **Do not use the device for therapeutic purposes.**
- Children and animals must be kept at a **safe distance** of at least 3 m (10 ft) from the device. The moving running belt is particularly dangerous.



UNPACKING AND SETTING-UP

- **DANGER! Risk of suffocation!** Keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).
- Only set up the device on a **firm, level** surface in **dry indoor areas**.
- Set up the device with sufficient **clearance** in all directions; in particular, maintain a clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device (see section "Setting up the device").



ENSURE IMMEDIATELY BEFORE EACH USE

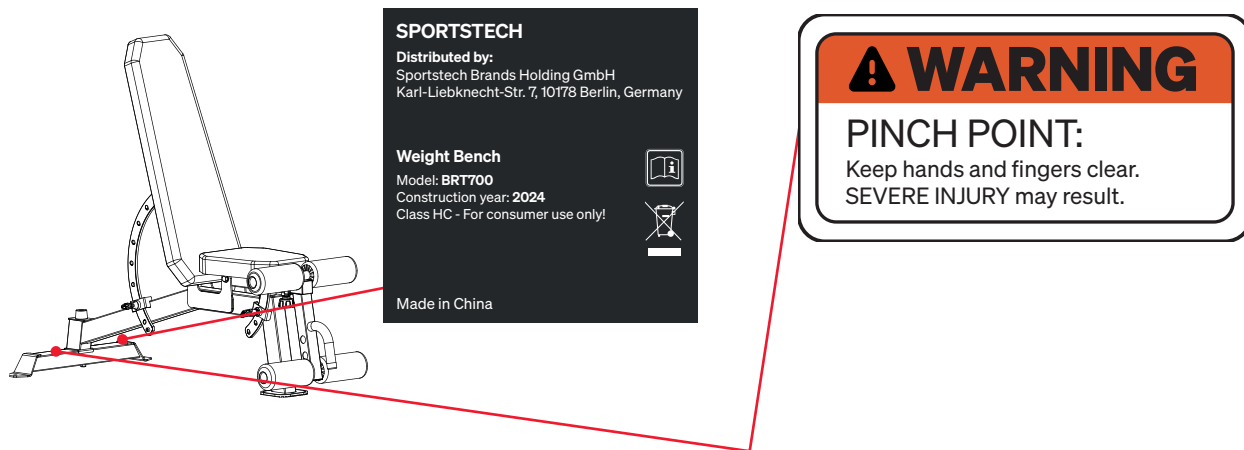
- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- Only one person at a time should use the machine.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- The free area must be at least 0.6m greater than the training area. This is a space where you can safely dismount, without obstruction, in case of an emergency. Where two pieces of equipment are positioned adjacent to each other the free area may be shared.
- Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
- There is a risk of falling and possible injury due to the device falling down.
- Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 0,6 meters space around it.
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.



SAFETY STICKERS

The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.



2. Setting up

2.1 SETTING-UP

Find a location for the device that meets the following requirements:

- Dry interior
- Device does not cover any ventilation openings.
- Heat-resistant robust base; use floor protection mat if necessary
- Clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device.
- Clearance of at least 1 m (3.3 ft) on both sides of the device.
- Clearance of at least 30 cm (1.0 ft) in front of the device.



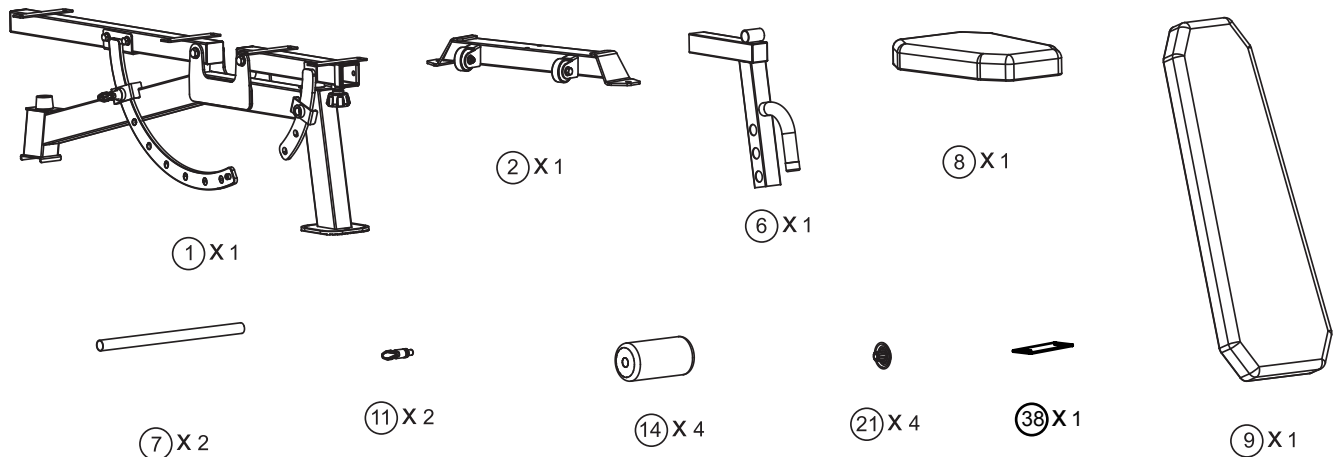
Assembly now easy as pie, due to our video tutorial.
Scan the QR-code or access the link below:

https://sportstech.link/BRT700_assembly



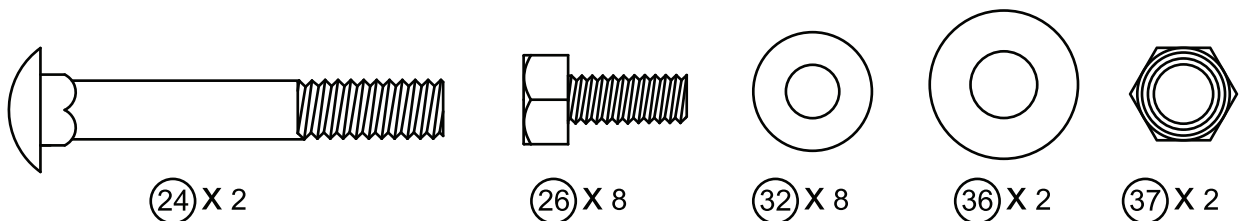
2.2 COMPONENTS - PARTS

Note: Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully regarding any missing components.

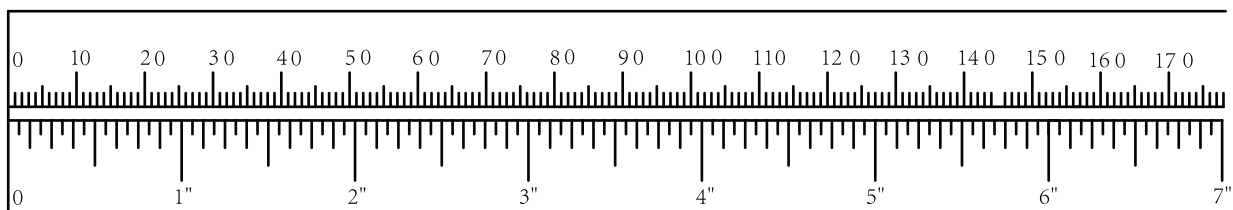


2.3 FIXING COMPONENTS

Note: The quantities below are the correct amount to complete the assembly. In some cases more hardware may be supplied than are required. Some of the fixings are pre-fitted to the larger components. Please check carefully regarding any missing fixings.

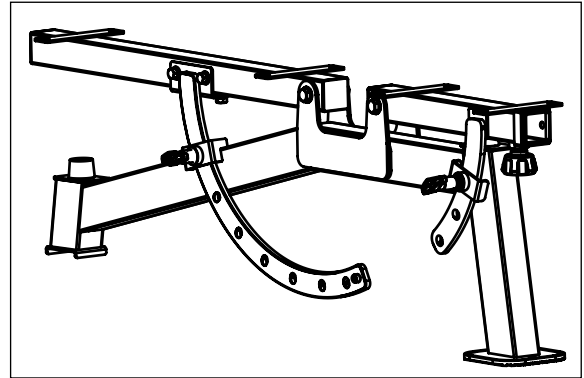
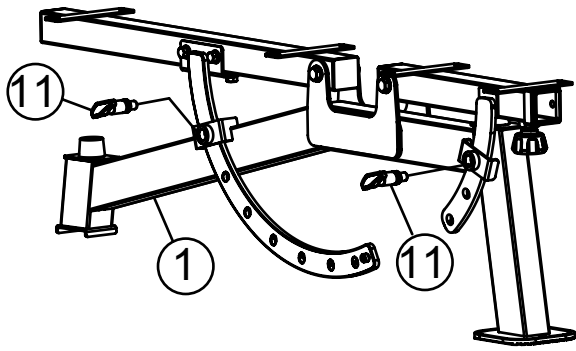


mm



STEP 1

- Attach 2xLock Pins (#11) to the Main Frame (#1) respectively



STEP 2

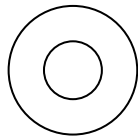
- Attach the Rear Stabilizer (2#) and the flat joint120×45×2×90 (38#) on the Main Frame (1#) with two M10 × 68mm Hex Bolt (24#), two Ø 10mm Washer (36#) and two M10 Aircraft Nut (37#).

(24) x 2



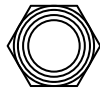
M10 x 68

(36) x 2

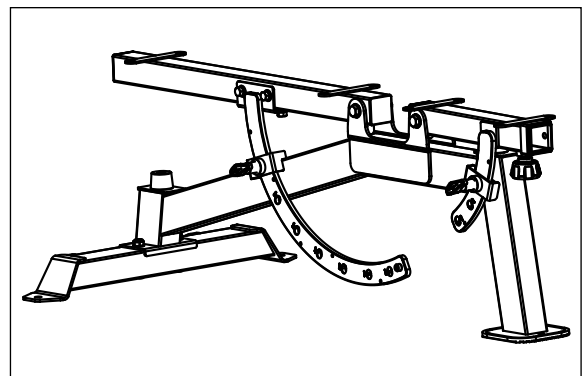
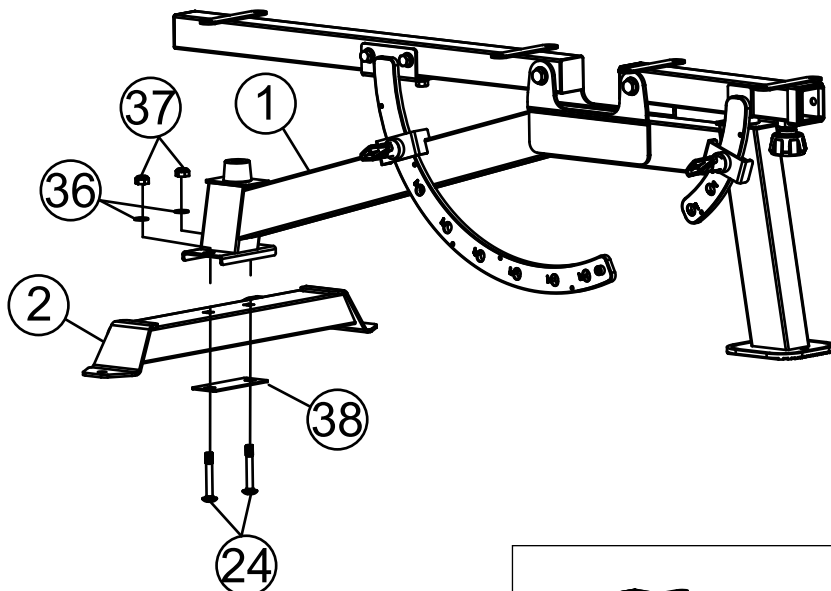
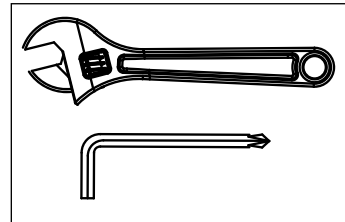


Ø10

(37) x 2

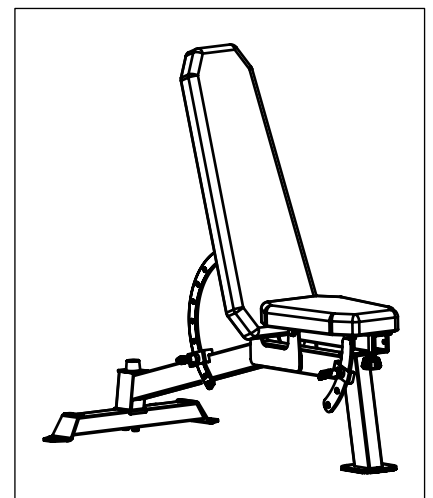
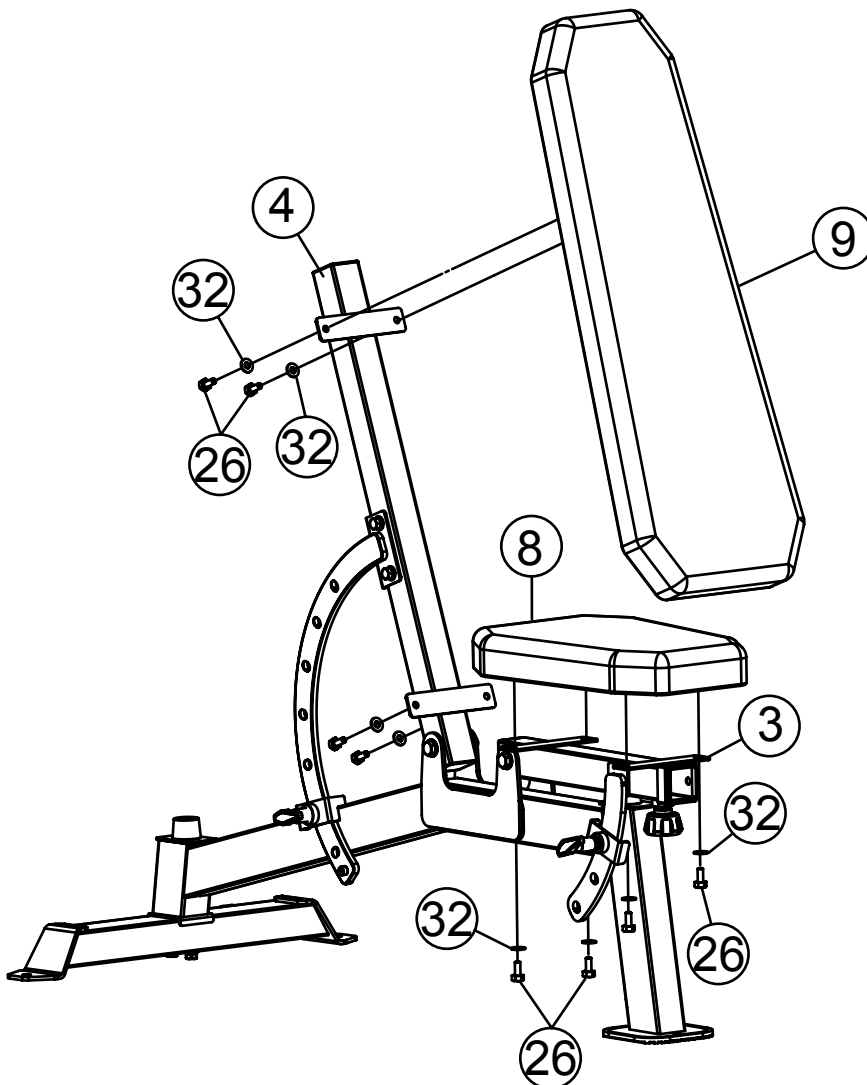
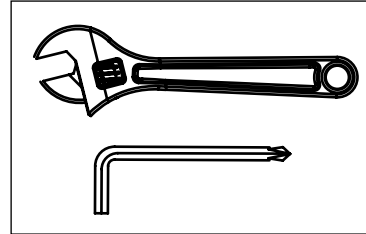
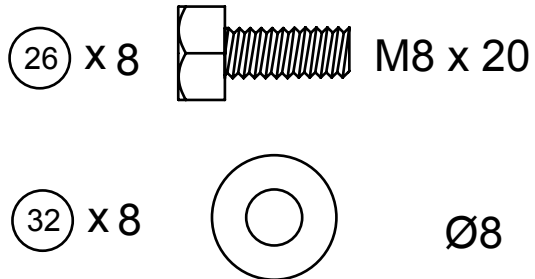


M10



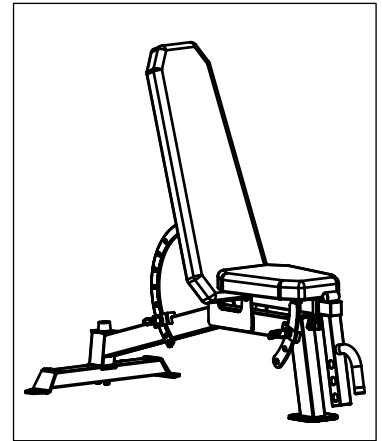
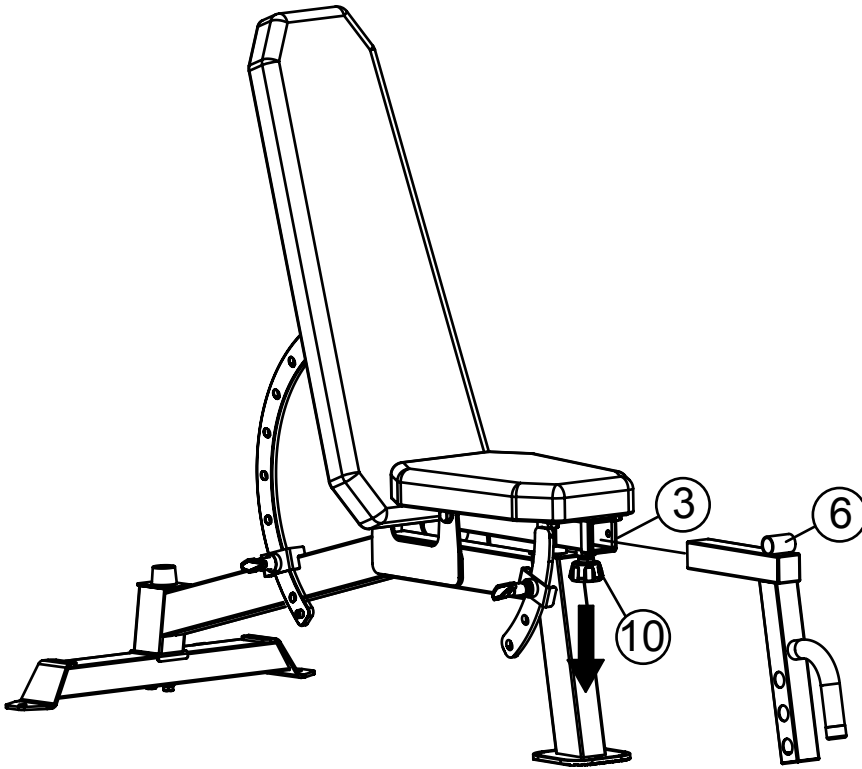
STEP 3

- Attach the Seat Pad (#8) to the Seat Support Frame (#3) using 4 x M8×20mm Hex Bolts (#26) and 4 x 8mm Washers (#32).
- Attach the Backrest Pad (#9) to the Back Support Frame (#4) using 2 x M8×20mm Hex Bolts (#26) and 2 x 8mm Washers (#32).



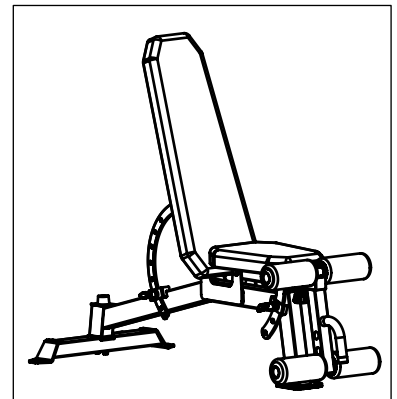
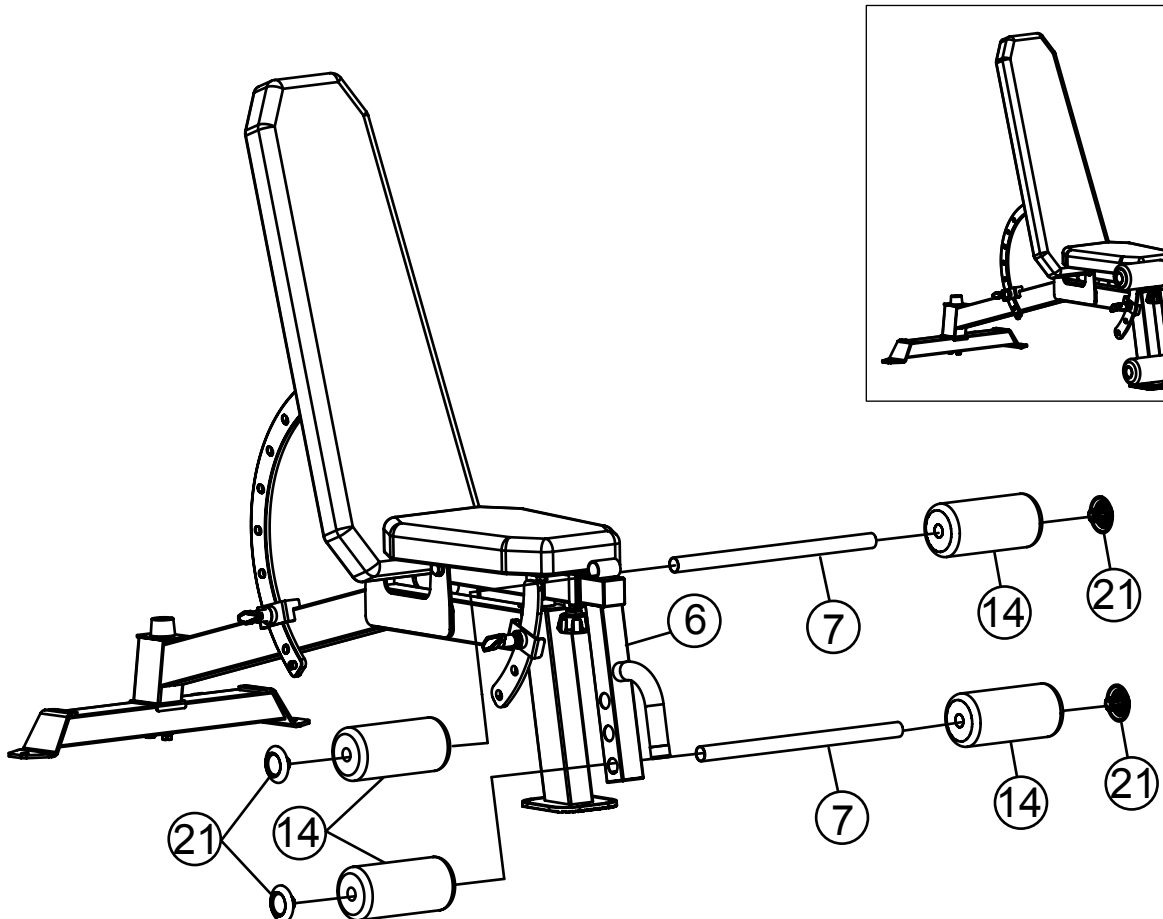
STEP 4

- Attach the Leg Developer (#6) to the Seat Support Frame (#3) and secure with Lock Pin (#10).



STEP 5

- Insert 2 x Foam Tubes (#7) into the Leg Developer (#6), then put 4 x Foam Rolls (#14) on both sides and align the end with 4 x Foam Roll End Caps (#21).



3. Training

3.1 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following exercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching exercises to properly cool down.

1



HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3



SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4



QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

5



INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6



INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

7



HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8



CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

4. Cleaning and maintenance

4.1 CLEANING

- After each use, wipe sweat from the device with a slightly wetted cloth.
- Never allow moisture or humidity to reach the components.
- Do not use abrasives or solvents.

4.2 MAINTENANCE

- Before and after each training session, check that the device is in perfect condition. Also check that all fastening parts and protective covers are in place and intact. Tighten bolts and nuts if necessary.

4.3 LUBRICATING

Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

5. Disposal

Recycling loop



Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

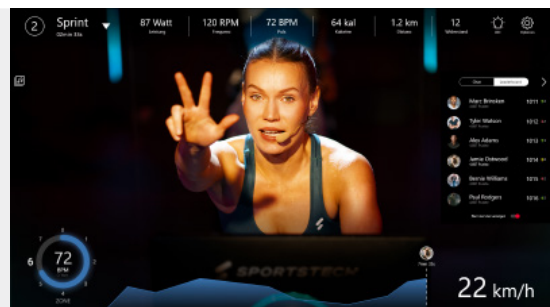
SPORTSTECH **LIVE** APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in Competition Mode - collect trophies in Ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes
- ...and much more!



Information here: <https://sportstech.link/app-download>



Manual de Usuario

Querido cliente,

nos alegramos de que se haya decidido por uno de los equipos de la gama de SPORTSTECH. Con los equipos deportivos de SPORTSTECH disfrutará de una calidad óptima y de una tecnología de vanguardia.

Para exprimir al máximo el potencial de su equipo y para poder disfrutarlo durante muchos años, lea detenidamente estas instrucciones antes de ponerlo en marcha y de usarlo para entrenar. Utilice el equipo según se indica en el manual.

No nos hacemos responsables de daños ocasionados por un uso indebido.



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!



- Asegúrese de que **TODAS** las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.
- Respete **TODAS** las indicaciones de seguridad descritas en este manual.
- No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, **NUNCA** cuando utilice el equipo.

Contenidos

Contenido	24
Datos técnicos	24
Vista desglosada / Lista de recambios	24
1. Consejos de seguridad.....	25
2. Colocación y almacenamiento.....	27
3. Entrenamiento.....	31
4. Limpieza y mantenimiento	32
5. Desecho	32

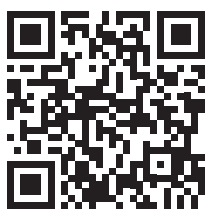
Contenido

1	Banco de ejercicios BRT700	3	Llave Allen
2	Manual de instrucciones	4	Llave ajustable

Datos técnicos

Dimensiones del producto	149 × 61 × 118,5 cm
Peso neto del dispositivo	22,5 kg
Peso máximo soportado	136 kg
Capacidad total de peso	360 kg

Vista desglosada / Lista de recambios



- Con el dibujo y la lista, identifique la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de pieza de repuesto. Los datos de contacto se encuentran en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestros empleados.

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/BRT700_spareparts

Más información

Nuestros videotutoriales para usted!

Montaje, uso, desmontaje.



Enlace a los vídeos:
https://sportstech.link/BRT700_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:



Instagram
<https://sportstech.link/instagram>



Facebook
<https://sportstech.link/facebook>

1. Consejos de seguridad



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígala cuidadosamente.
- ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.
- El dispositivo no es adecuado para usos médicos y aplicaciones de alta precisión.
- Aplique también el sentido común para prevenir riesgos.



REQUISITOS PERSONALES

REQUISITOS FÍSICOS GENERALES

ADVERTENCIA ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo. El uso del dispositivo es agotador para la circulación y el sistema musculoesquelético.

- Asegúrese de antemano que **no se sufran enfermedades o lesiones** que impidan el uso del dispositivo. Si es necesario, consulte a un médico; especialmente en caso de que se conozcan o sospechen estos problemas.
- La intensidad de uso (velocidad) **nunca debe exceder la condición física actual del usuario.**
- Preste atención a las señales del cuerpo. **Los sistemas de medición de pulso pueden ser imprecisos**
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente, por ejemplo, con los siguientes síntomas:** dolor, opresión en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
- A continuación, consulte a un médico.
- Las personas con capacidades limitadas deben utilizar el dispositivo únicamente con un supervisor adecuado y a baja velocidad.

Requisitos de peso y edad

- **Solo las personas adultas** pueden utilizar el dispositivo.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 136 kg.**
- **Los niños menores de 14 años nunca deben usar el dispositivo ni realizar las tareas de limpieza o mantenimiento.**



CONDICIONES GENERALES DE USO

- **No utilice el dispositivo con fines comerciales,** sino sólo para uso doméstico. **No utilice el aparato con fines terapéuticos.**
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una **distancia de seguridad** de al menos 3 m (10 ft) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.



DESEMBALAJE E INSTALACIÓN

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.
- Coloque el dispositivo solo sobre **una superficie firme** y plana en **zonas interiores secas.** Proteja las superficies sensibles con una alfombra resistente al calor: el compartimento del motor puede calentarse.
- Coloque el dispositivo con suficiente **espacio libre** en todas las direcciones; en particular, mantenga un espacio libre de al menos 2 m (6,6 pies) detrás del dispositivo (consulte la sección "Instalación del dispositivo").
- Asegúrese de que todas las **aberturas de ventilación** del compartimento del motor estén **libres** y limpias. Si hay una alfombra debajo del dispositivo, no debe tocar la parte inferior.



COMPROBACIONES INMEDIATAMENTE ANTES DE CADA USO

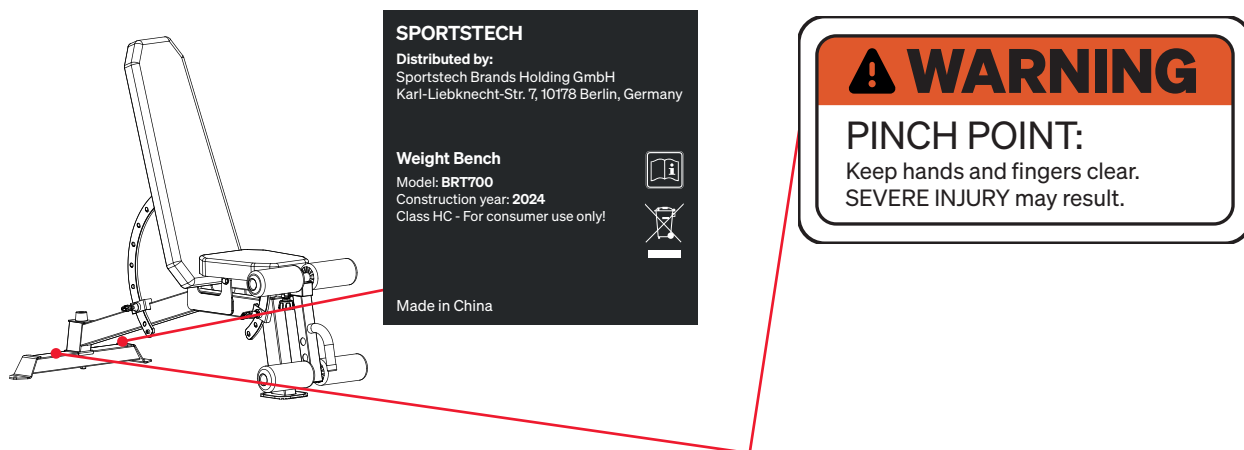
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina en todo momento. NO deje a los niños sin supervisión en la misma habitación con la máquina.
- Solo una persona a la vez debe usar la máquina.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el entrenamiento de inmediato. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
- Coloque la máquina en una superficie despejada y nivelada. NO use la máquina cerca del agua ni al aire libre.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
- Siempre use ropa adecuada para el ejercicio cuando entrene. NO use batas ni otra ropa que pueda quedar atrapada en la máquina. También se requieren zapatos para correr o de aeróbic cuando use la máquina.
- Use la máquina solo para el propósito previsto según se describe en este manual. NO use accesorios no recomendados por el fabricante.
- El área libre debe ser al menos 0,6 m mayor que el área de entrenamiento. Este es un espacio donde puede desmontar de manera segura, sin obstrucciones, en caso de emergencia. Cuando dos equipos estén adyacentes, el área libre puede ser compartida.
- Nunca opere la máquina si no funciona correctamente.
- Existe el riesgo de caída y posibles lesiones debido a la caída del dispositivo.
- Coloque y use el dispositivo en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 0,6 metros de espacio a su alrededor.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico y no para fines comerciales.
- Nunca coloque la unidad en una superficie que bloquee las aberturas de ventilación.
- Para proteger el suelo o la alfombra de daños o decoloración, coloque una alfombrilla especial debajo de la unidad.



ETIQUETA DE SEGURIDAD

Los adhesivos de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura.

- Asegúrese de que estén siempre intactos y sean totalmente legibles.



2. Colocación y almacenamiento

2.1 LUGAR DE INSTALACIÓN

Busque una ubicación para el dispositivo que cumpla los siguientes requisitos:

- Interior seco
- El dispositivo no oculta ninguna aberturas de ventilación.
- Suelos resistentes al calor; si es necesario, utilice una alfombrilla protectora
- Espacio libre de al menos 2 m (6.6 pies) detrás del dispositivo.
- Espacio libre de al menos 1 m (3.3 pies) a cada lado del dispositivo.
- Espacio libre de al menos 30 cm (1.0 pies) delante del dispositivo.



El montaje ahora es pan comido, gracias a nuestro video tutorial.

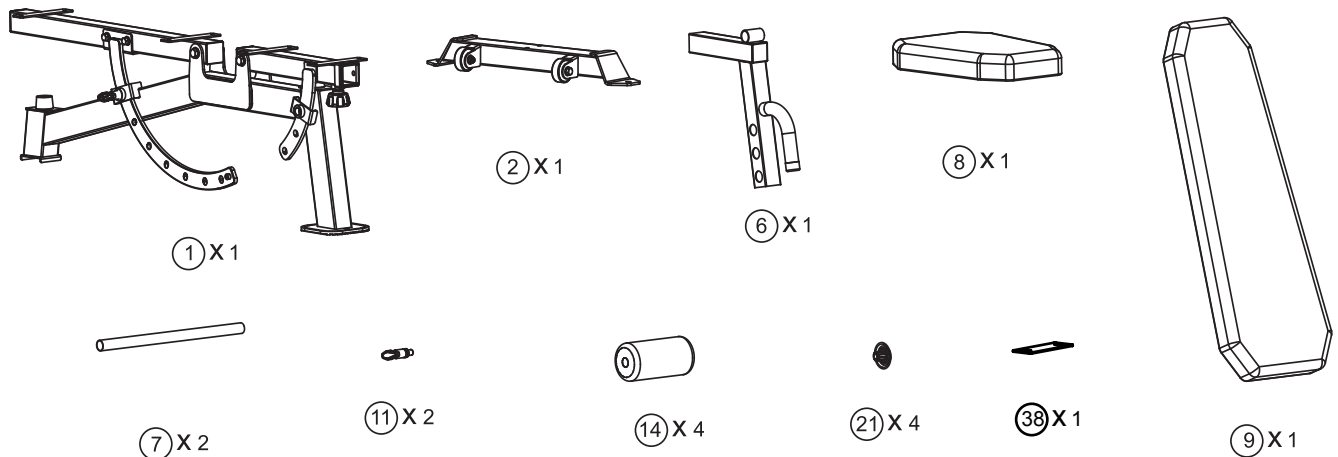
Escanee el código QR o acceda al enlace a continuación:

https://sportstech.link/BRT700_assembly



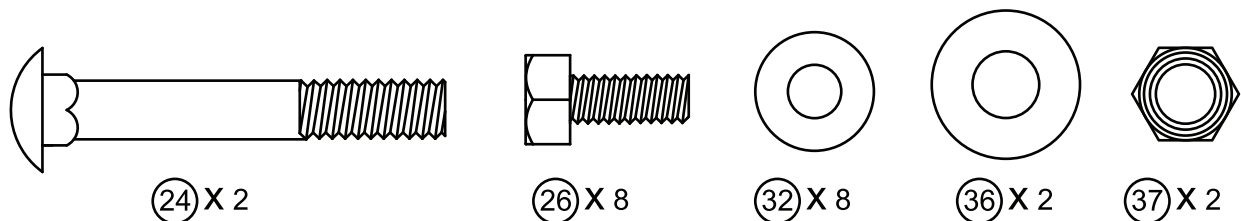
2.2 COMPONENTES - PIEZAS

Nota: Algunos de los componentes más pequeños pueden estar premontados en componentes más grandes. Por favor, revise cuidadosamente si faltan componentes.

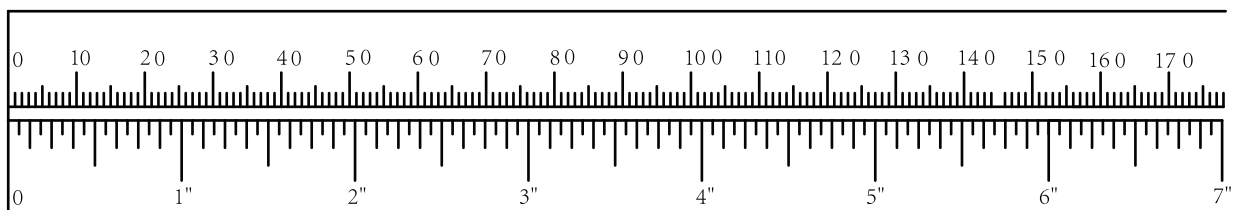


2.3 COMPONENTES DE FIJACIÓN

Nota: Las cantidades a continuación son las necesarias para completar el montaje. En algunos casos, se pueden suministrar más piezas de las necesarias. Algunos de los elementos de fijación están premontados en los componentes más grandes. Por favor, revise cuidadosamente si faltan fijaciones.

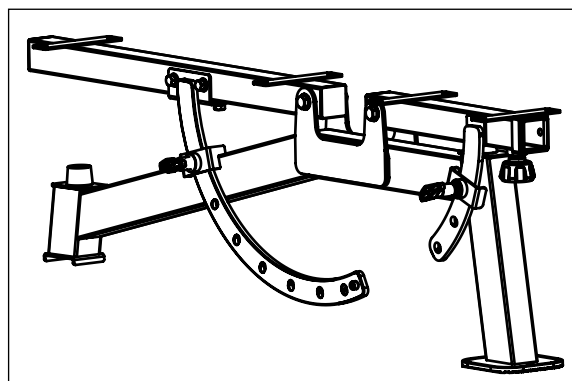
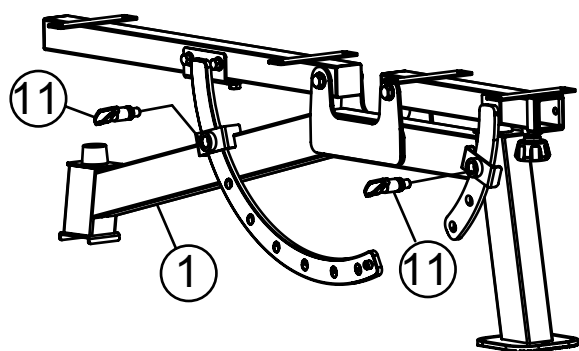


mm



PASO 1

- Fije 2x pasadores de seguridad (#11) al marco principal (#1) respectivamente.



PASO 2

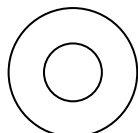
- Fije el estabilizador trasero (2#) y la junta plana 120×45×2×90 (38#) en el marco principal (1#) con dos pernos hexagonales M10 × 68 mm (24#), dos arandelas Ø 10 mm (36#) y dos tuercas de seguridad M10 (37#).

(24) x 2



M10 x 68

(36) x 2

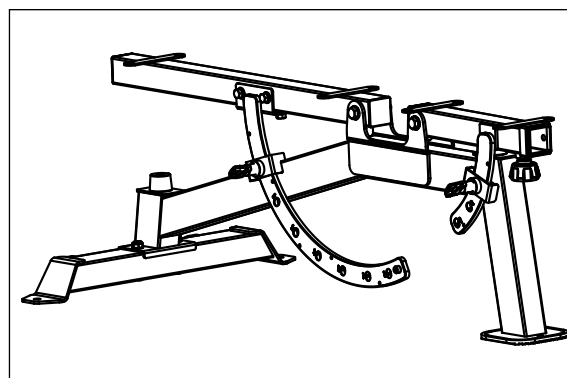
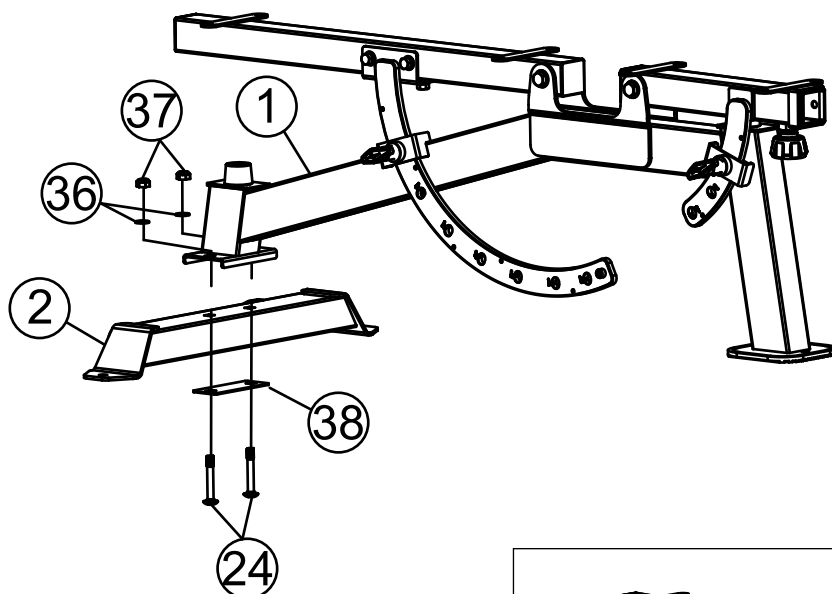
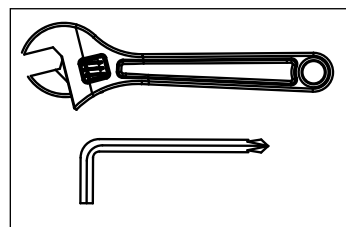


Ø10

(37) x 2



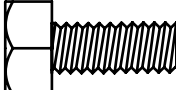
M10

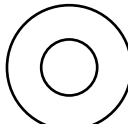


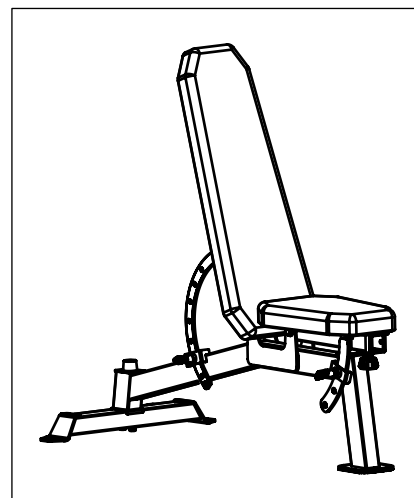
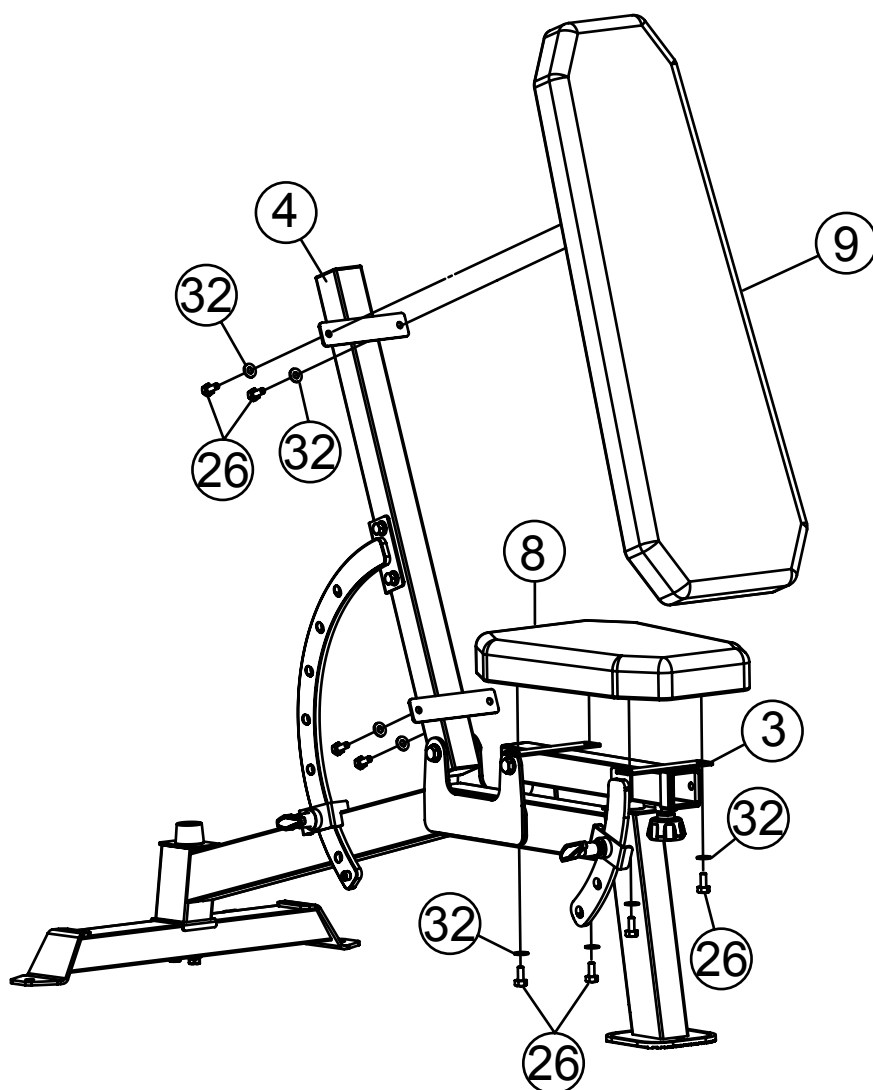
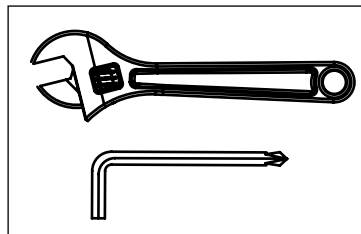
PASO 3

ES

- Fije el cojín del asiento (#8) al marco de soporte del asiento (#3) utilizando 4x tornillos hexagonales M8×20mm (#26) y 4x arandelas de 8mm (#32).
- Fije el cojín del respaldo (#9) al marco de soporte del respaldo (#4) utilizando 2x tornillos hexagonales M8×20mm (#26) y 2x arandelas de 8mm (#32).

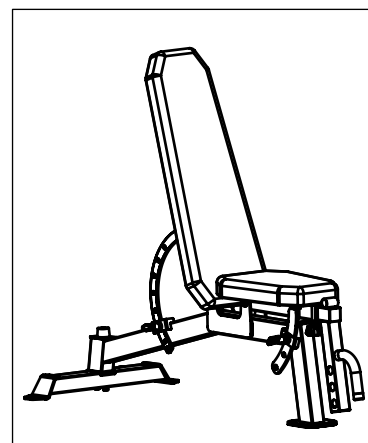
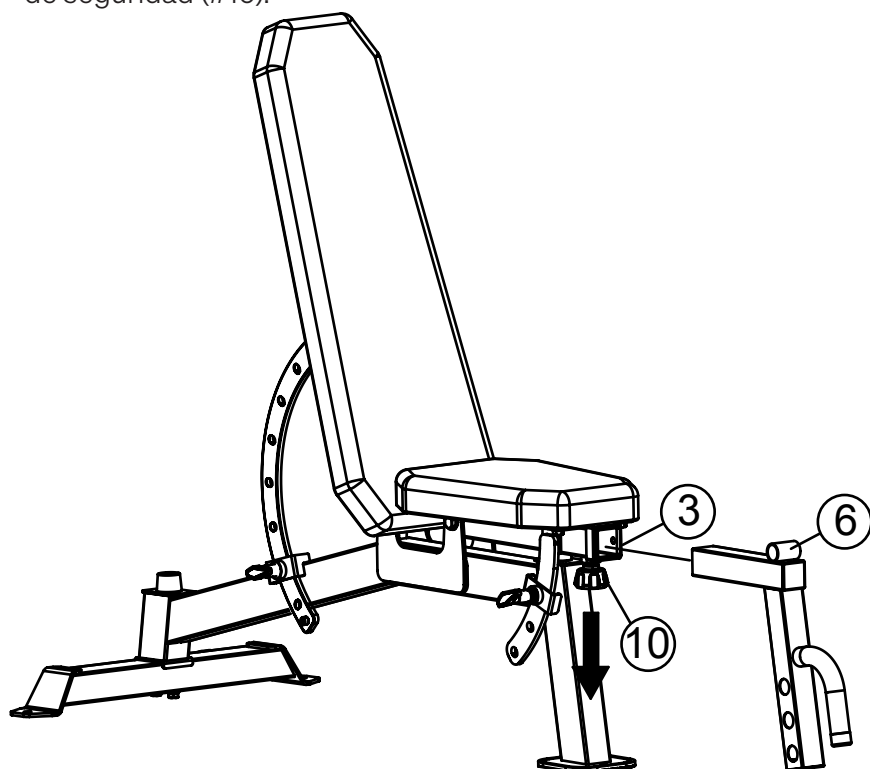
(26) x 8  M8 x 20

(32) x 8  Ø8



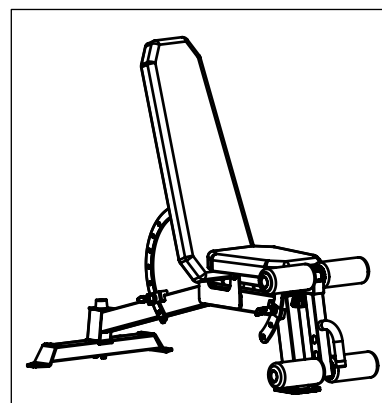
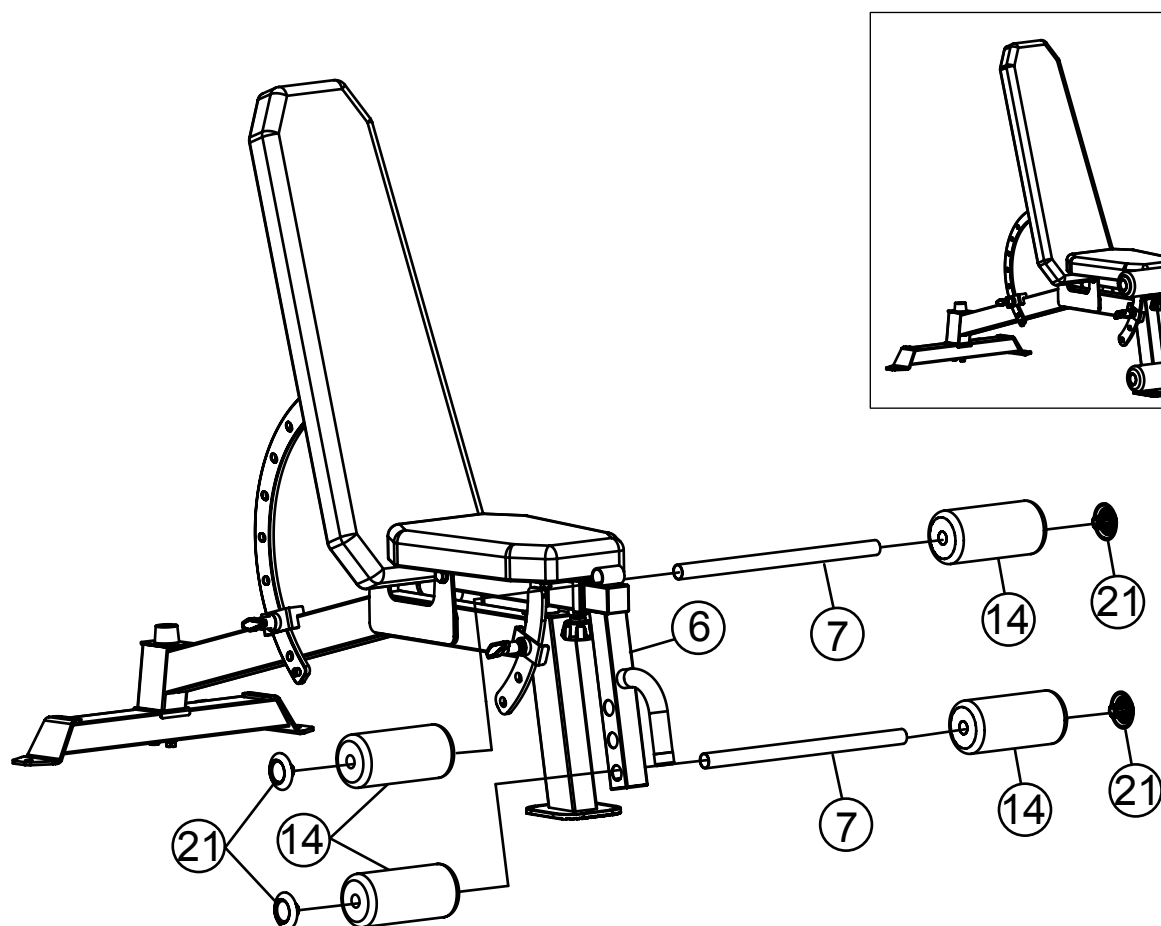
PASO 4

- Fije el desarrollador de piernas (#6) al marco de soporte del asiento (#3) y asegúrelo con el pasador de seguridad (#10).



PASO 5

- Inserte 2x tubos de espuma (#7) en el desarrollador de piernas (#6), luego coloque 4x rollos de espuma (#14) a ambos lados y alinee el extremo con 4x tapas finales de rollo de espuma (#21).



3. Entrenamiento

3.1 EJERCICIOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1



GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3



ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6



DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura, dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7



ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8



ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

4. Limpieza y mantenimiento

4.1 LIMPIEZA

- Después de cada uso, limpie el sudor del dispositivo con un paño ligeramente húmedo.
- Nunca permita que la humedad llegue a la consola u otros componentes eléctricos o electrónicos.
- No utilice productos abrasivos ni disolventes.

4.2 MANTENIMIENTO

- Antes y después de cada sesión de entrenamiento, compruebe que el dispositivo está en perfecto estado. Compruebe también que todas las piezas de fijación y las cubiertas protectoras están en su sitio e intactas. Apriete los tornillos y tuercas si es necesario.

4.3 LUBRICAR

La lubricación debajo de la correa de carrera garantizará un rendimiento superior y prolongará su vida útil. Después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses), aplique un poco de lubricante, y repita cada 50 horas de uso posterior (o 5-8 meses).

5. Desecho

Recycling loop

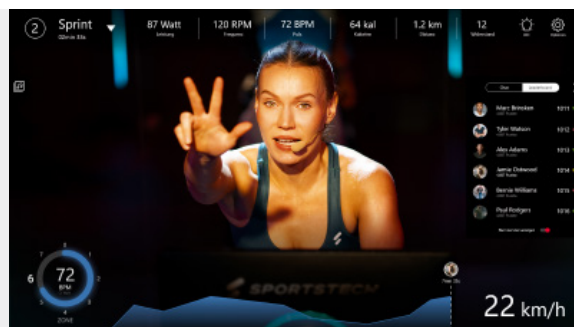


El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:

- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales
- Videos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas
- ... y mucho más.



Consigue más información aquí: <https://sportstech.link/app-download>

Chère clientèle,

nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous bénéficiez de la meilleure des qualités et de la technologie la plus récente.

Afin d'exploiter pleinement le potentiel de votre appareil et d'en profiter pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la mise en service et avant le début de l'entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions du mode d'emploi.

Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme.



AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!



- Assurez-vous que **TOUTES** les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.
- Respectez **TOUS** les conseils de sécurité de ce manuel.
- Ne faites **JAMAIS** d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.

Table des matières

Contenu de l'emballage	34
Caractéristiques techniques	34
Vue éclatée/ liste des pièces détachées	34
1. Consignes de sécurité importantes	35
2. Installation, pliage et stockage	37
3. Entraînement	41
4. Nettoyage et entretien	42
5. Mise au rebut	42

Contenu de l'emballage

1	Banc d'entraînement BRT700	3	Clé Allen
2	Manuel d'utilisation	4	Clé à molette

Caractéristiques techniques

Dimensions du produit (LxlxH)	149 × 61 × 118,5 cm
Poids net de l'appareil	22,5 kg
Poids maximum autorisé de l'utilisateur	136 kg
Capacité totale de poids	360 kg

Vue éclatée/ liste des pièces détachées



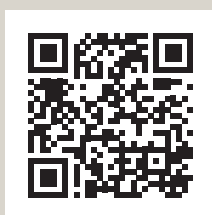
- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs toutes les autres démarches à effectuer.

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://sportstech.link/BRT700_spareparts

Informations complémentaires

Nos **tutoriels vidéo** pour vous !

Montage, utilisation, démontage.



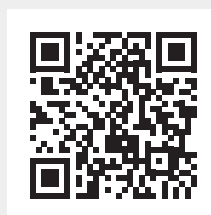
Lien vers les vidéos :
https://sportstech.link/BRT700_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les **réseaux sociaux !**

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre :



la page Instagram
<https://sportstech.link/instagram>



la page Facebook
<https://sportstech.link/facebook>

1. Consignes de sécurité importantes



AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

- Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.
- Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !
- L'appareil ne convient pas à des usages médicaux ou à des applications nécessitant une grande précision.
- Faites également preuve de bon sens pour prévenir les risques.



EXIGENCES PERSONNELLES

APTITUDES PHYSIQUES

AVERTISSEMENT ! Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif ! L'utilisation de l'appareil est éprouvante pour la circulation sanguine et l'appareil locomoteur.

- L'intensité d'utilisation (vitesse) **ne doit jamais dépasser la condition physique actuelle de l'utilisateur.**
- Surveillez toujours les signaux physiques. **La prise de pouls peut être approximative.**
- **Arrêtez immédiatement toute activité physique en cas de** malaise, faiblesse, douleurs dans les membres, douleurs dans la poitrine, nausées, difficultés respiratoires ou autres symptômes.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner ; en particulier si vous êtes un peu plus âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous êtes peu entraîné.
- Les personnes présentant des contraintes ne doivent pas utiliser l'appareil sans une surveillance appropriée et à une faible vitesse.

Poids et âge autorisés

- **Seuls les adultes** sont autorisés à utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 136 kg.**
- **Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil ni effectuer le nettoyage ou l'entretien de l'appareil.**



CONDITIONS GÉNÉRALES D'UTILISATION

- **Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales**, mais uniquement pour un usage domestique. **Ne pas utiliser l'appareil à des fins thérapeutiques.**
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une **distance de sécurité** d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil. Le tapis en mouvement est particulièrement dangereux.



DÉBALLAGE ET INSTALLATION

- **DANGER ! Risque d'étouffement !** Tenir les sacs en plastique et autres à l'écart des enfants et des animaux.
- Pour faciliter le retour, conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour. Éliminez-le plus tard selon les directives locales en vigueur.
- Installez l'appareil uniquement sur une **surface solide et plane** dans **un endroit sec à l'intérieur**. Protégez les surfaces fragiles par un tapis résistant à la chaleur : Le compartiment moteur peut chauffer.
- Installez l'appareil en laissant suffisamment **d'espace libre** autour ; laissez surtout un espace d'au moins 2 m (6.6 ft) derrière l'appareil (voir section "Installation de l'appareil").



À VÉRIFIER AVANT CHAQUE UTILISATION

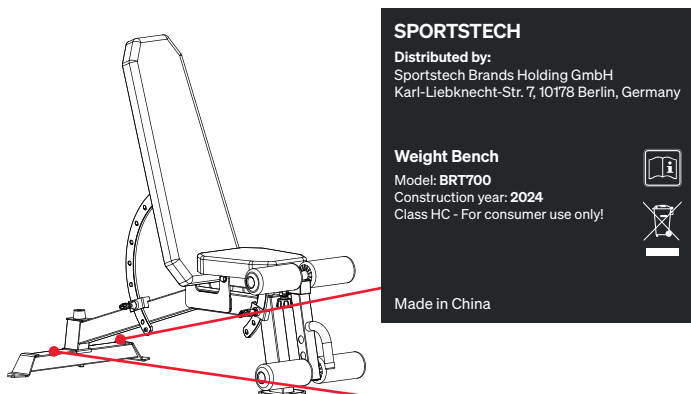
- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de la machine en tout temps. NE laissez PAS les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
- Une seule personne à la fois doit utiliser la machine.
- Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, ARRÊTEZ immédiatement l'entraînement. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
- Positionnez la machine sur une surface dégagée et nivelée. NE pas utiliser la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
- Gardez les mains éloignées de toutes les pièces mobiles.
- Portez toujours des vêtements appropriés pour l'exercice lorsque vous vous entraînez. NE portez PAS de robes ou d'autres vêtements qui pourraient se coincer dans la machine. Des chaussures de course ou d'aérobic sont également requises lors de l'utilisation de la machine.
- Utilisez la machine uniquement pour son usage prévu tel que décrit dans ce manuel. NE pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- L'espace libre doit être d'au moins 0,6 m supérieur à la zone d'entraînement. C'est un espace où vous pouvez descendre en toute sécurité, sans obstruction, en cas d'urgence. Lorsque deux équipements sont positionnés côte à côte, l'espace libre peut être partagé.
- Ne jamais faire fonctionner la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
- Il y a un risque de chute et de blessures possibles en raison de la chute de l'appareil.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec au moins 0,6 mètre d'espace autour.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage domestique et non à des fins commerciales.
- Ne jamais placer l'unité sur une surface qui bloque les ouvertures de ventilation.
- Pour protéger le sol ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis spécial sous l'unité.



AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent se trouver aux positions indiquées sur la figure suivante

- Veillez à ce qu'ils soient toujours intacts et parfaitement lisibles.



2. Installation, pliage et stockage

2.1 INSTALLATION

Cherchez un emplacement pour l'appareil qui remplit les conditions suivantes :

- Espace intérieur sec
- L'appareil n'obstrue pas les ouvertures de ventilation.
- Surface résistante à la chaleur ; si nécessaire, utilisez un tapis de sol.
- Espace libre d'au moins 2 m (6.6 ft) derrière l'appareil.
- Espace libre d'au moins 1 m (3.3 ft) de chaque côté de l'appareil.
- Espace libre d'au moins 30 cm (1.0 ft) devant l'appareil.



L'assemblage est maintenant un jeu d'enfant grâce à notre vidéo tutorielle.

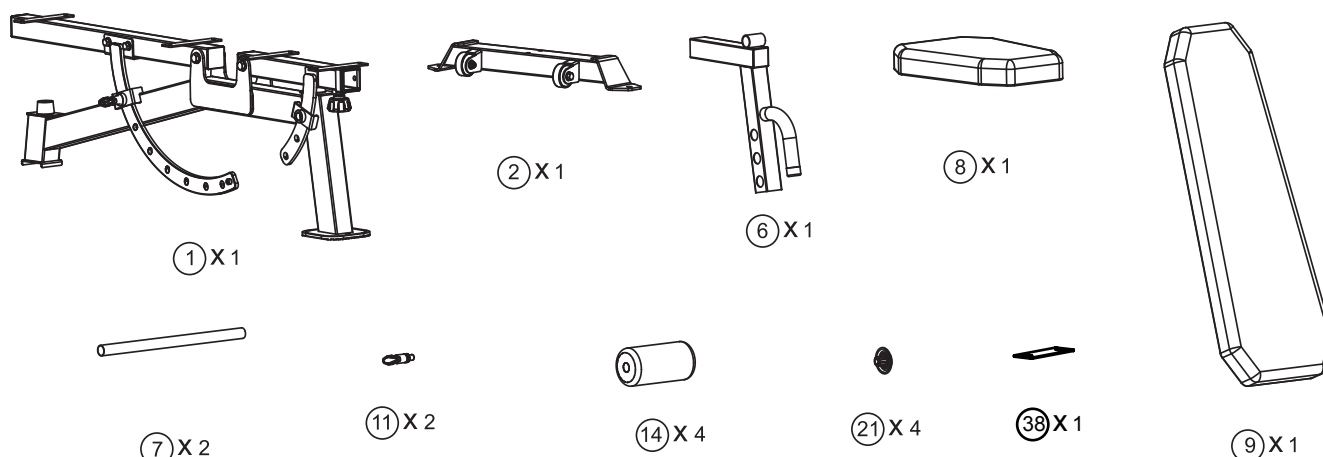
Scannez le code QR ou accédez au lien ci-dessous :

https://sportstech.link/BRT700_assembly



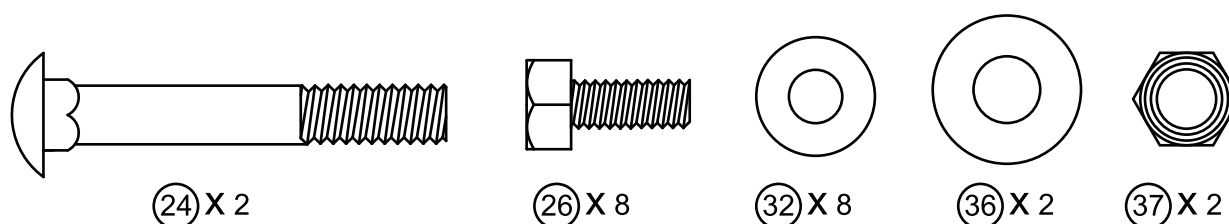
2.2 COMPOSANTS - PIÈCES

Remarque : Certains des composants plus petits peuvent être préinstallés sur des composants plus grands. Veuillez vérifier attentivement s'il manque des composants.

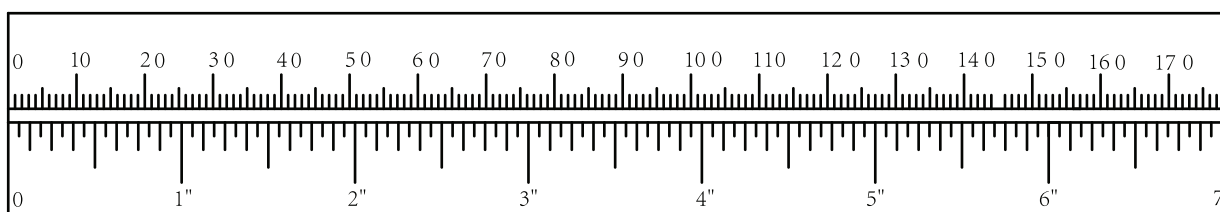


2.3 COMPOSANTS DE FIXATION

Remarque : Les quantités ci-dessous sont suffisantes pour compléter l'assemblage. Dans certains cas, plus de matériel peut être fourni que nécessaire. Certaines des fixations sont préinstallées sur les composants plus grands. Veuillez vérifier attentivement s'il manque des fixations.

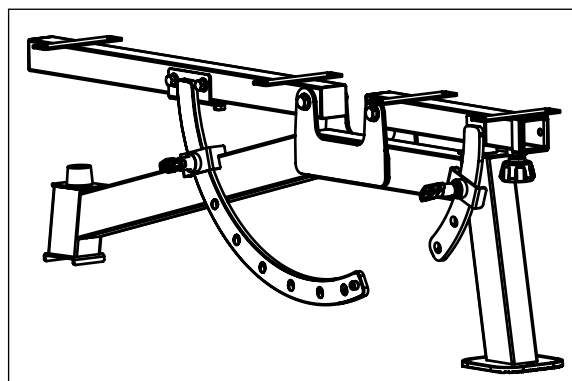
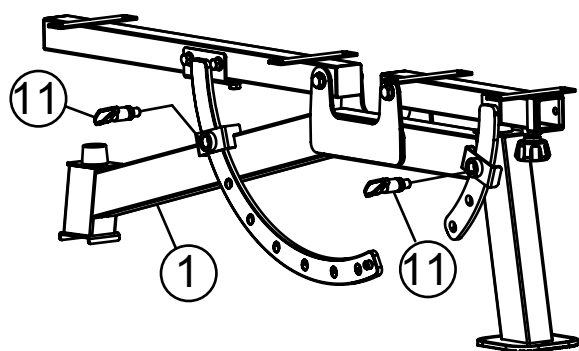


mm



ÉTAPE 1

- Fixez 2x goupilles de verrouillage (#11) au cadre principal (#1) respectivement.



ÉTAPE 2

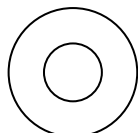
- Fixez le stabilisateur arrière (2#) et le joint plat 120×45×2×90 (38#) sur le cadre principal (1#) avec deux boulons hexagonaux M10 × 68 mm (24#), deux rondelles Ø 10 mm (36#) et deux écrous de sécurité M10 (37#).

(24) x 2



M10 x 68

(36) x 2

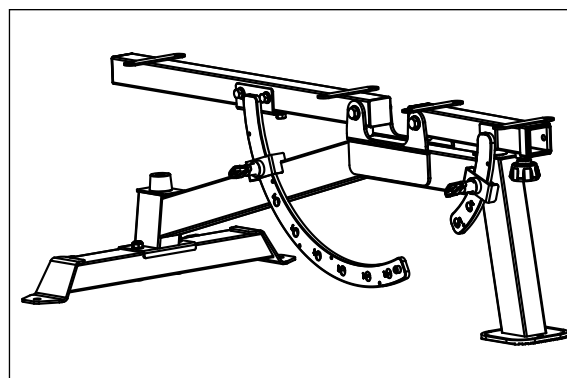
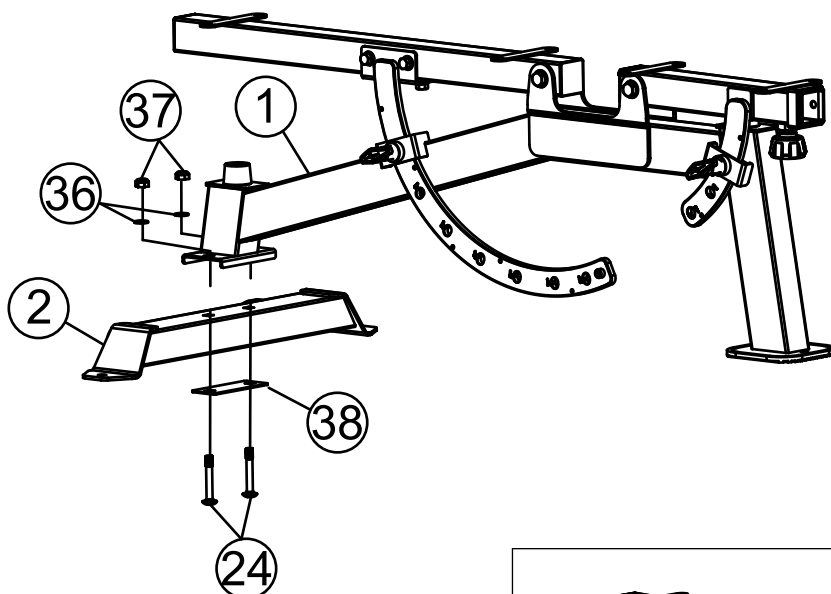
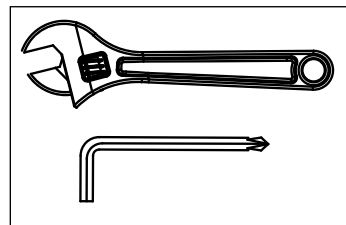


Ø10

(37) x 2



M10

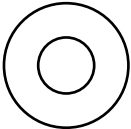


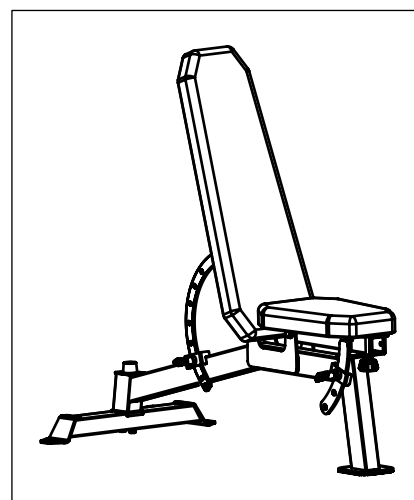
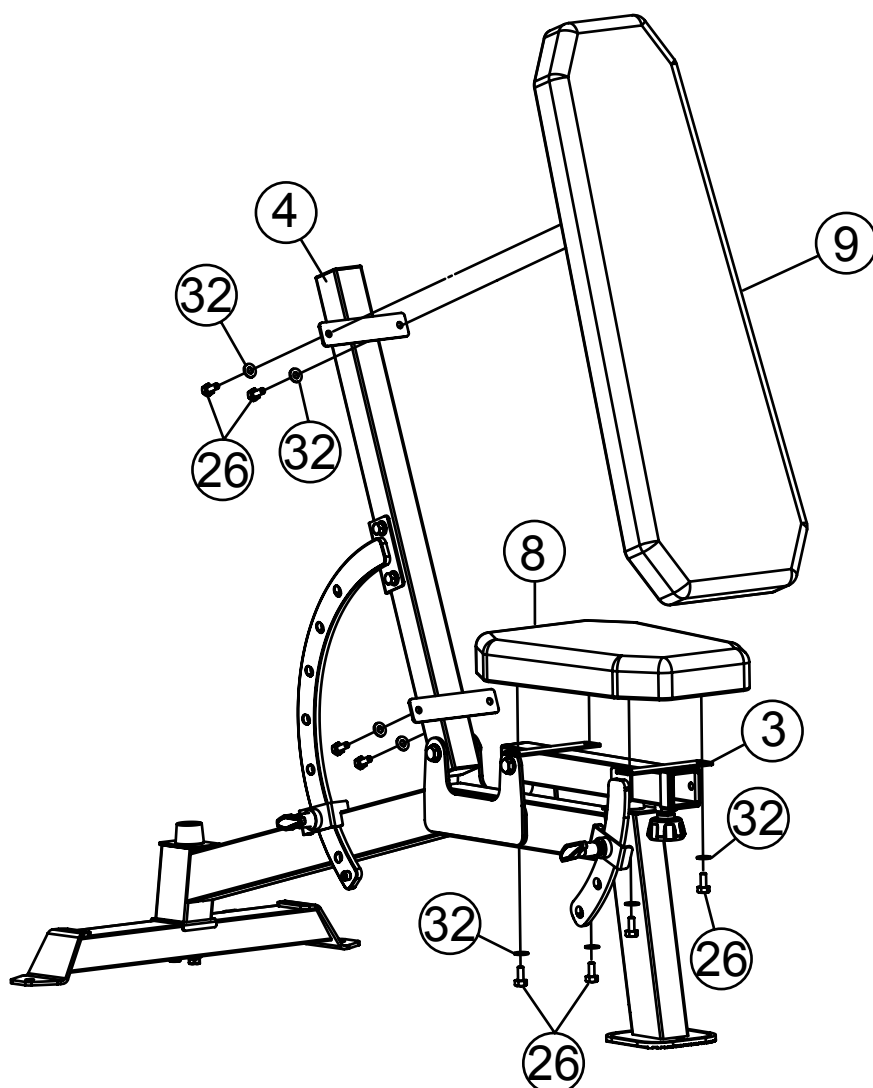
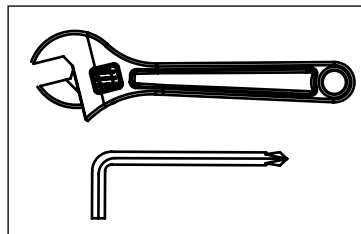
ÉTAPE 3

FR

- Fixez le coussin de siège (#8) au cadre de support de siège (#3) en utilisant 4x boulons hexagonaux M8×20mm (#26) et 4x rondelles de 8mm (#32).
- Fixez le coussin de dossier (#9) au cadre de support de dossier (#4) en utilisant 2x boulons hexagonaux M8×20mm (#26) et 2x rondelles de 8mm (#32).

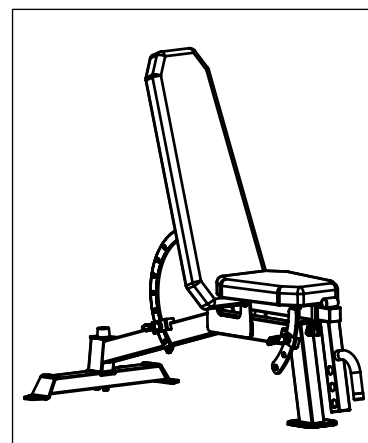
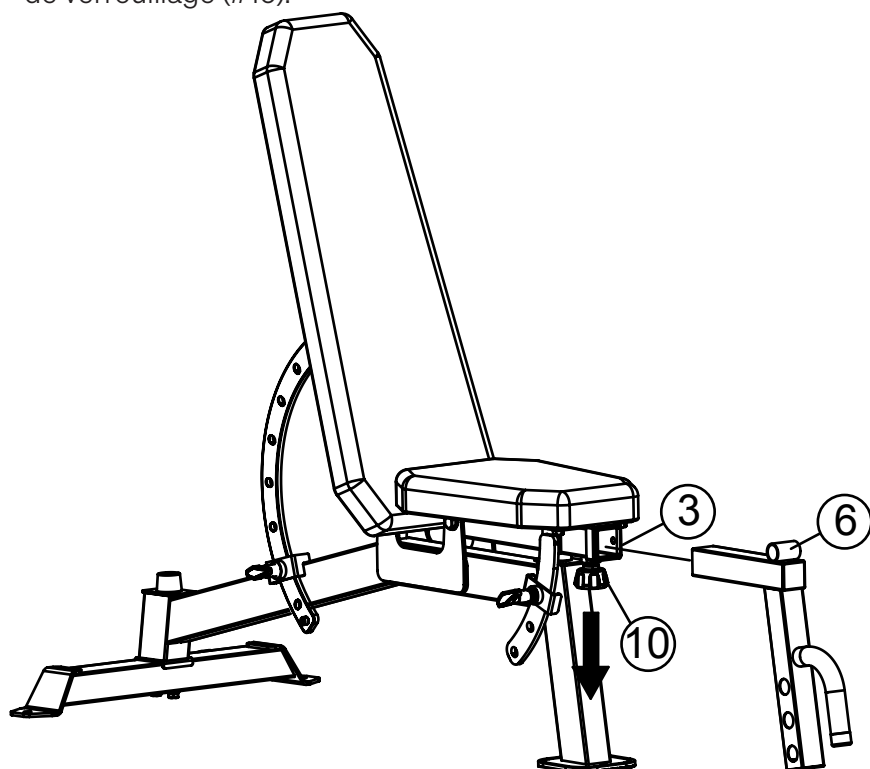
(26) x 8  M8 x 20

(32) x 8  Ø8



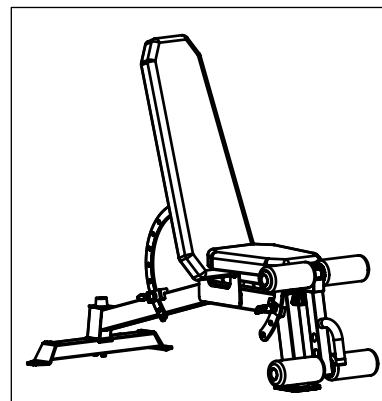
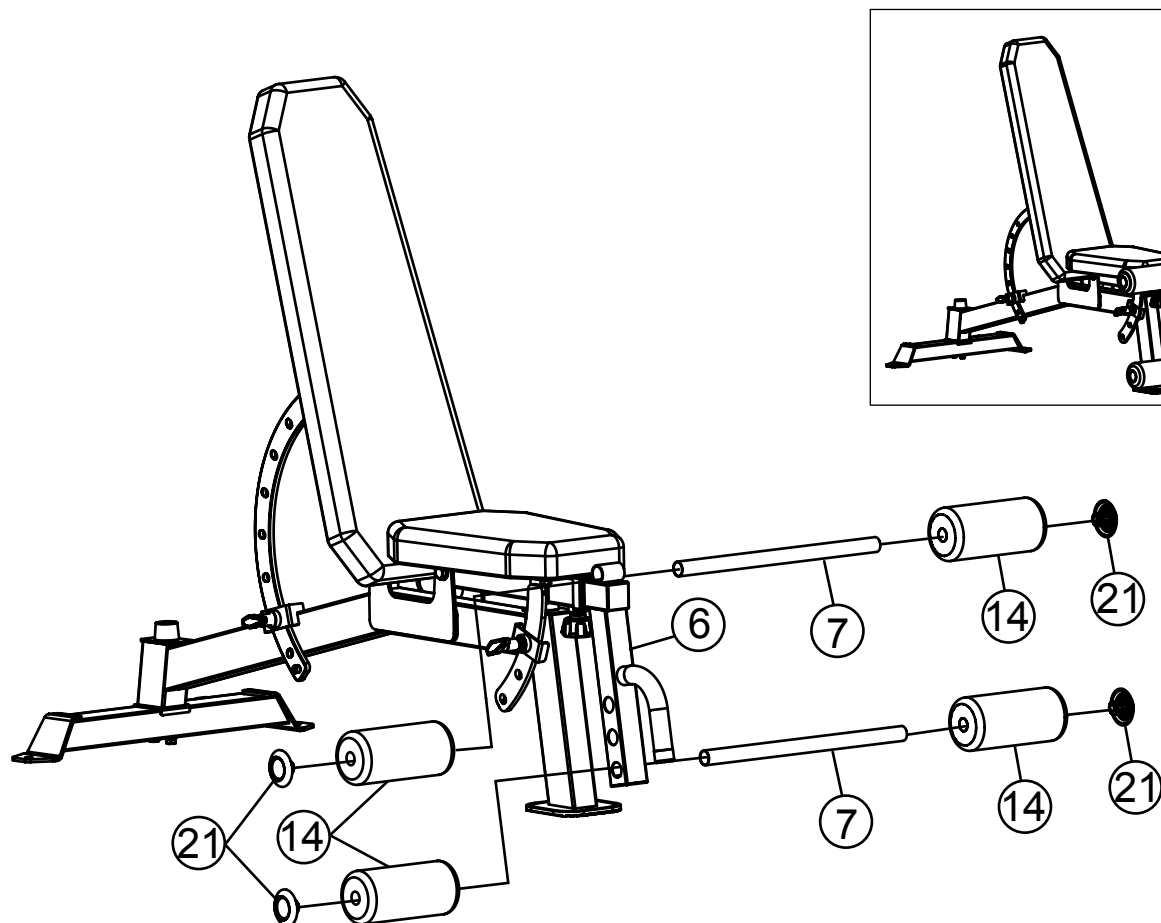
ÉTAPE 4

- Fixez le développeur de jambes (#6) au cadre de support de siège (#3) et sécurisez-le avec la goupille de verrouillage (#10).



ÉTAPE 5

- Insérez 2x tubes en mousse (#7) dans le développeur de jambes (#6), puis placez 4x rouleaux en mousse (#14) de chaque côté et alignez l'extrémité avec 4x bouchons d'extrémité de rouleau en mousse (#21).



3. Entraînement

3.1 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1



ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en é tirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2



EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3



ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4



ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et étendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5



ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.

6



TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7



ETIREMENT DU TENDON

Étendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8



ETIREMENT DU MOLLET/ TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

4. Nettoyage et entretien

4.1 NETTOYAGE

- Après chaque utilisation, essuyez la sueur sur l'appareil avec un chiffon légèrement humide.
- Évitez que l'humidité ne pénètre dans l'ordinateur ou dans d'autres composants électriques ou électroniques.
- Ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants.

4.2 ENTRETIEN

- Avant et après chaque séance d'entraînement, vérifiez que l'appareil est en parfait état. Vérifiez également que toutes les pièces de fixation et les couvertures de protection sont en place et intactes. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire.

4.3 LUBRIFICATION

La lubrification sous la ceinture de course assurera une performance supérieure et prolongera sa durée de vie. Après les premières 25 heures d'utilisation (ou 2 à 3 mois), appliquez un peu de lubrifiant, et répétez toutes les 50 heures d'utilisation suivantes (ou 5 à 8 mois).

5. Mise au rebut

Chaîne du recyclage

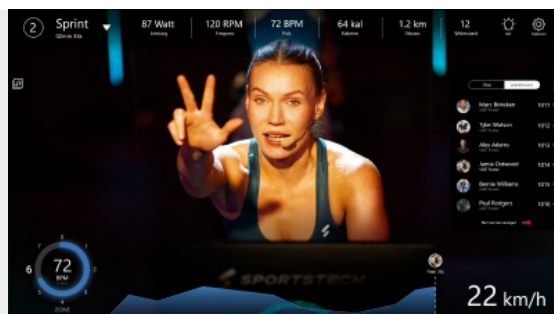


Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

SPORTSTECH LIVE APP

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres:

- Entraînements individuels par des entraîneurs professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !



S'informer ici : <https://sportstech.link/app-download>

Manuale D'uso

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORTSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!



- Assicurarsi che **TUTTE** le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.
- Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.
- Non sovraccaricare **MAI** se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.

Indice

Ambito di consegna.....	44
Dati tecnici	44
Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio	44
1. Importanti istruzioni di sicurezza.....	45
2. Localizzazione e stoccaggio	47
3. Allenamento.....	51
4. Pulizia e manutenzione	52
5. Smaltimento.....	52

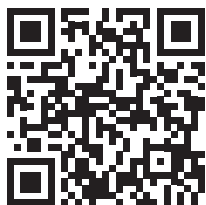
Ambito di consegna

1	Panca da allenamento BRT700	3	Chiave Allen
2	Manuale d'uso	4	Chiave inglese

Dati tecnici

Dimensioni del prodotto (LxLxH)	149 × 61 × 118,5 cm
Peso netto dell'unità	22,5 kg
Peso massimo utilizzatore	136 kg
Capacità totale di peso	360 kg

Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio



- Con il disegno e l'elenco, identificare il pezzo di ricambio richiesto e annotarne il numero.
- Contattare il nostro servizio clienti via e-mail o per telefono, indicando il numero del pezzo di ricambio. I dati di contatto sono riportati sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Si prega di chiarire tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:
https://sportstech.link/BRT700_spareparts

Ulteriori informazioni

I nostri **video** **tutorial** per voi!

Montaggio, utilizzo, smontaggio.



Link ai video:
https://sportstech.link/BRT700_video

Ci siamo anche **sui social!**

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:



pagina Instagram
<https://sportstech.link/instagram>



pagina Facebook
<https://sportstech.link/facebook>

1. Importanti istruzioni di sicurezza



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- Prima di utilizzare il dispositivo, leggere tutte le istruzioni e le note di sicurezza. Seguirle attentamente.
- Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo!
- Il dispositivo non è adatto a scopi medici e ad applicazioni di alta precisione.
- Applicare anche il buon senso per evitare rischi.



REQUISITI PERSONALI

REQUISITI FISICI GENERALI

AVVERTENZA! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo! L'uso della macchina è faticoso per la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico.

- Assicurarsi in anticipo che non vi siano malattie o lesioni che impediscano l'uso dell'unità. Se necessario, consultare un medico, soprattutto in caso di problemi noti o sospetti.
- **L'intensità di utilizzo (velocità) non deve mai superare la forma fisica attuale della persona che utilizza la bicicletta.**
- Prestare attenzione ai segnali del corpo. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.**
- **Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi:** dolore, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Allora consultate un medico.
- Le persone con abilità limitate possono utilizzare il dispositivo solo con un responsabile adeguato e a bassa velocità.

Esigenze di peso e di età

- L'uso del prodotto deve essere consentito solo a **persone adulte**.
- **Il peso massimo consentito per gli utilizzatori è di 136 kg.**
- **I giovani al di sotto dei 14 anni non devono mai utilizzare l'apparecchio o eseguire operazioni di pulizia o manutenzione dell'apparecchio.**



CONDIZIONI GENERALI D'USO

- **Non utilizzare il dispositivo a fini commerciali**, ma solo per uso domestico. **Non utilizzare il dispositivo per scopi terapeutici.**
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una **distanza di sicurezza** di almeno 3 m (10 ft) dall'apparecchio. Attenzione. In particolare, il nastro di scorrimento in movimento è estremamente pericoloso.



DISIMBALLARE E INSTALLARE

- **PERICOLO! Rischio di soffocamento!** Tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali.
- Per facilitare la restituzione, conservare il materiale di imballaggio durante il periodo di restituzione. Smaltirlo successivamente secondo le norme locali.
- Installare l'apparecchio solo su una **superficie stabile e piatta, in ambienti interni asciutti**. Proteggete le superfici sensibili con un tappetino resistente al calore: Il vano motore può surriscaldarsi.
- Installare l'apparecchio con uno **spazio** sufficiente in tutte le direzioni; in particolare, mantenere uno spazio libero di almeno 2 m (6,6 ft) dietro l'apparecchio (vedere la sezione "Installazione dell'apparecchio").

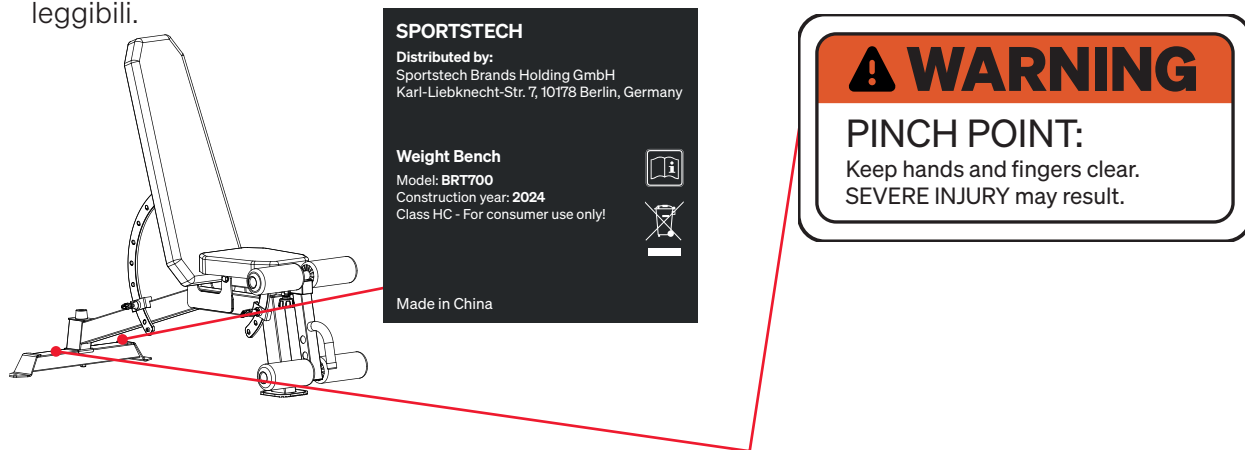
ASSICURARSI IMMEDIATAMENTE PRIMA DI OGNI UTILIZZO

- Tenere bambini e animali domestici lontani dalla macchina in ogni momento. NON lasciare i bambini non sorvegliati nella stessa stanza con la macchina.
- Solo una persona alla volta deve utilizzare la macchina.
- Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, FERMARSI immediatamente. CONSULTARE UN MEDICO IMMEDIATAMENTE.
- Posizionare la macchina su una superficie pulita e livellata. NON utilizzare la macchina vicino all'acqua o all'aperto.
- Tenere le mani lontane da tutte le parti mobili.
- Indossare sempre abbigliamento adeguato per l'allenamento quando ci si allena. NON indossare accappatoi o altri indumenti che potrebbero rimanere impigliati nella macchina. Sono anche richieste scarpe da corsa o da aerobica durante l'uso della macchina.
- Utilizzare la macchina solo per l'uso previsto come descritto in questo manuale. NON utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- L'area libera deve essere di almeno 0,6 m maggiore dell'area di allenamento. Questo è uno spazio in cui è possibile scendere in sicurezza, senza ostacoli, in caso di emergenza. Quando due attrezzature sono posizionate adiacenti, l'area libera può essere condivisa.
- Non operare mai la macchina se non funziona correttamente.
- C'è il rischio di caduta e possibile infortunio a causa della caduta del dispositivo.
- Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo con almeno 0,6 metri di spazio attorno.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente per uso domestico e non per scopi commerciali.
- Non posizionare mai l'unità su una superficie che blocchi le aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o scolorimento, posizionare un tappetino speciale sotto l'unità.

ADESIVO DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono trovarsi nelle posizioni indicate nella figura seguente.

- Assicurarsi che siano sempre intatti e perfettamente leggibili.



2. Localizzazione e stoccaggio

2.1 LOCALIZZAZIONE

Trovare una posizione per l'unità che soddisfi i seguenti requisiti:

- Interni asciutti.
- L'unità non copre le aperture di ventilazione.
- Base robusta e resistente al calore; se necessario, utilizzare un tappetino di protezione per il pavimento.
- Spazio libero di almeno 2 m (6,6 ft) dietro l'unità.
- Spazio libero di almeno 1 m (3,3 piedi) su entrambi i lati dell'unità.
- Spazio libero di almeno 30 cm (1,0 ft) davanti all'unità.



L'assemblaggio è ora un gioco da ragazzi grazie al nostro video tutorial.

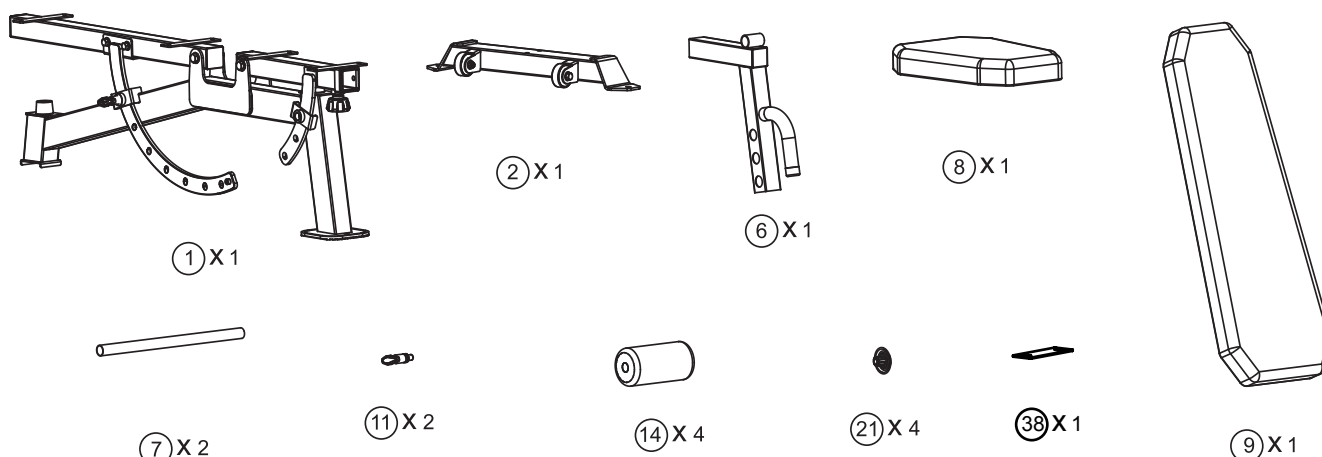
Scansiona il codice QR o accedi al link qui sotto:

https://sportstech.link/BRT700_assembly



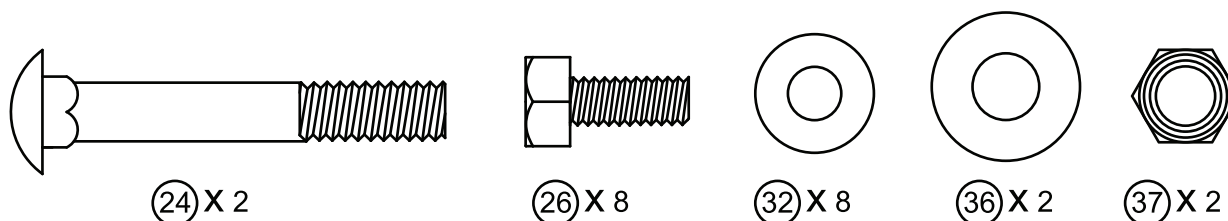
2.2 COMPONENTI - PARTI

Nota: Alcuni dei componenti più piccoli potrebbero essere preassemblati su componenti più grandi. Si prega di controllare attentamente eventuali componenti mancanti.

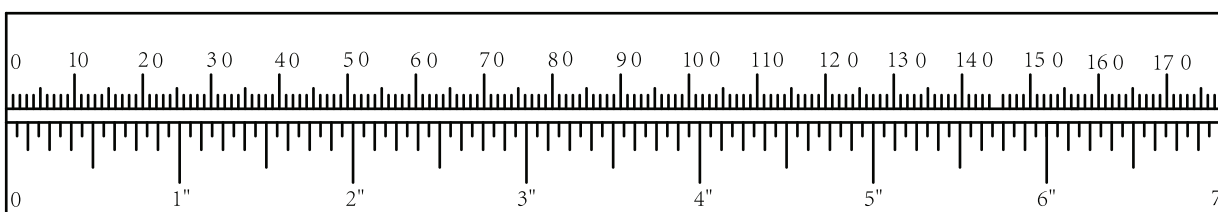


2.3 COMPONENTI DI FISSAGGIO

Nota: Le quantità indicate di seguito sono quelle corrette per completare l'assemblaggio. In alcuni casi, potrebbero essere forniti più elementi di fissaggio di quanti ne siano necessari. Alcuni dei fissaggi sono preassemblati sui componenti più grandi. Si prega di controllare attentamente eventuali fissaggi mancanti.

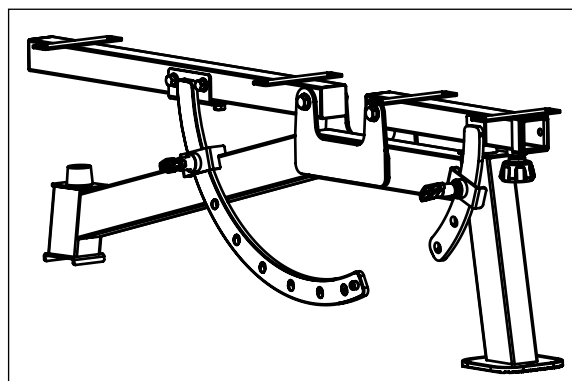
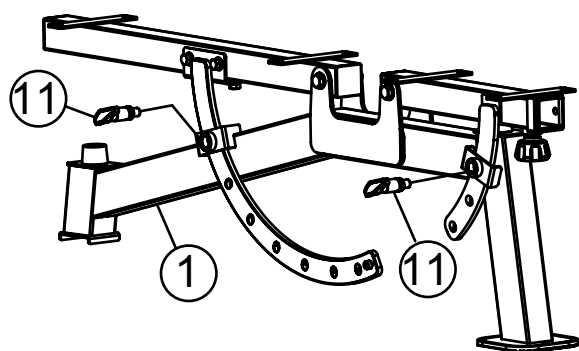


mm



PASSO 1

- Fissa 2 ganci di sicurezza (#11) al telaio principale (#1) rispettivamente.



PASSO 2

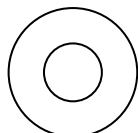
- Fissa lo stabilizzatore posteriore (2#) e il giunto piatto 120×45×2×90 (38#) sul telaio principale (1#) con due bulloni esagonali M10 × 68 mm (24#), due rondelle Ø 10 mm (36#) e due dadi autobloccanti M10 (37#).

(24) x 2



M10 x 68

(36) x 2

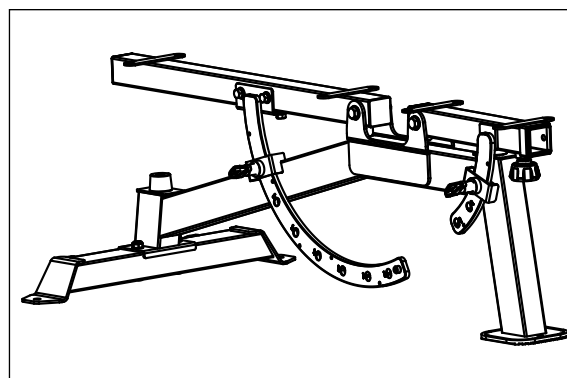
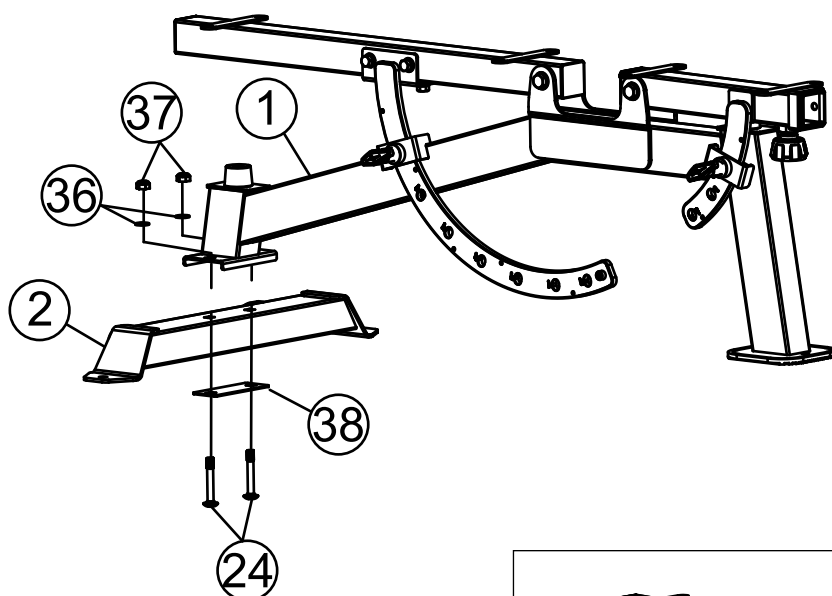
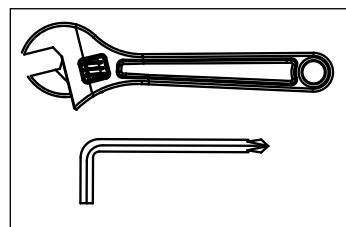


Ø10

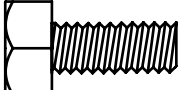
(37) x 2

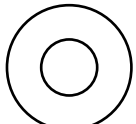


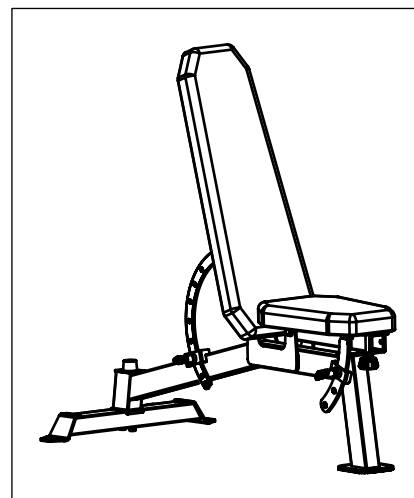
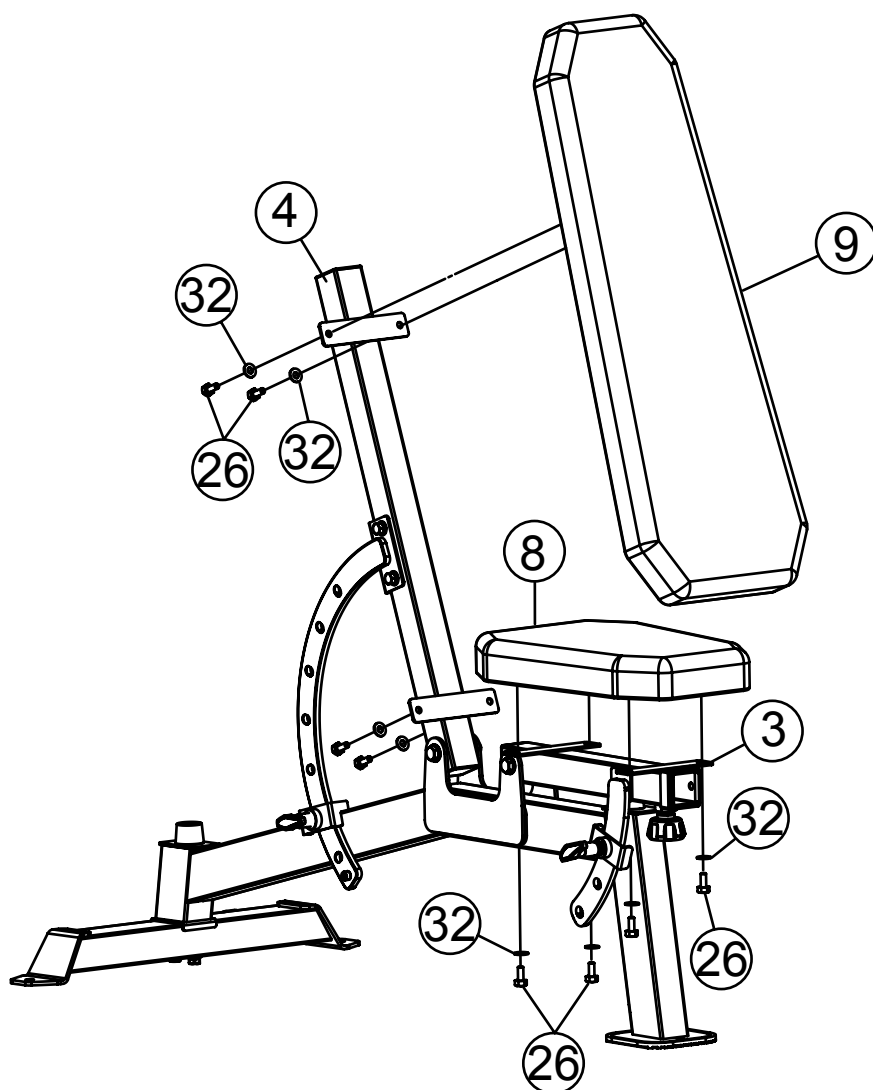
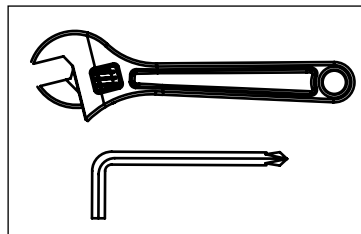
M10



- Fissa il cuscino del sedile (#8) al telaio di supporto del sedile (#3) utilizzando 4x bulloni esagonali M8×20mm (#26) e 4x rondelle da 8mm (#32).
- Fissa il cuscino dello schienale (#9) al telaio di supporto dello schienale (#4) utilizzando 2x bulloni esagonali M8×20mm (#26) e 2x rondelle da 8mm (#32).

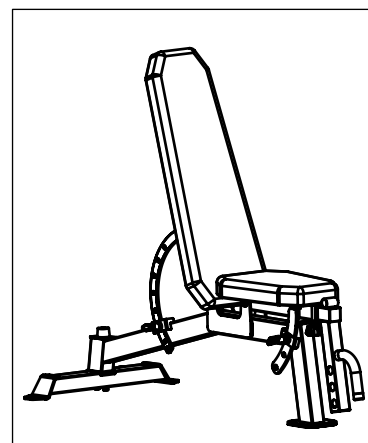
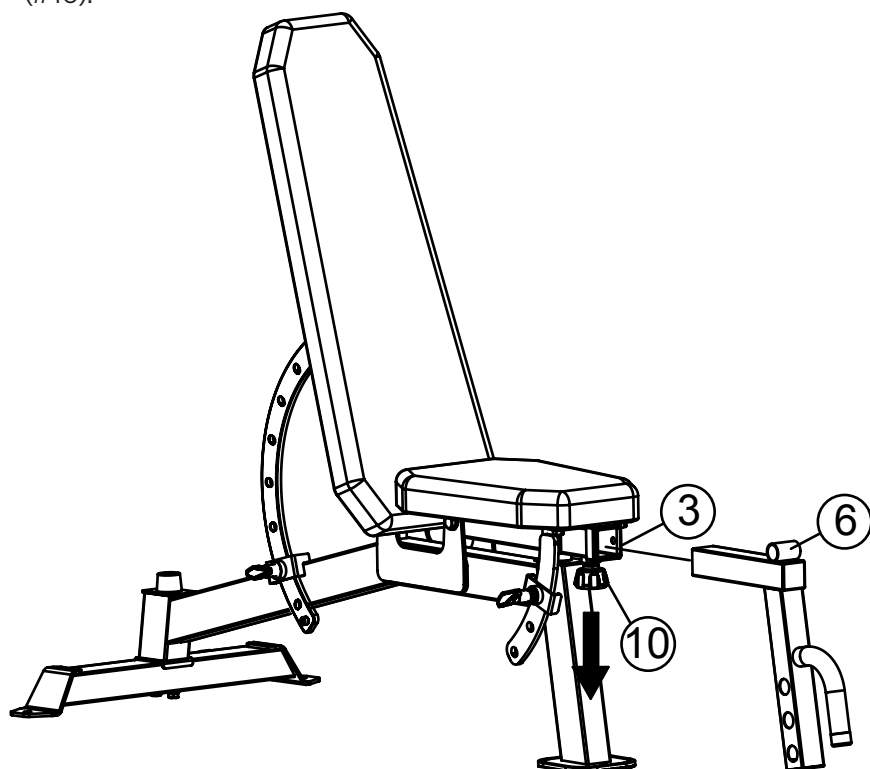
(26) x 8  M8 x 20

(32) x 8  Ø8



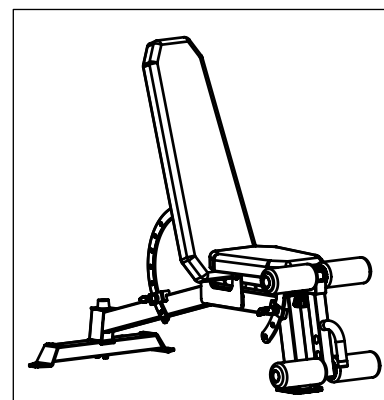
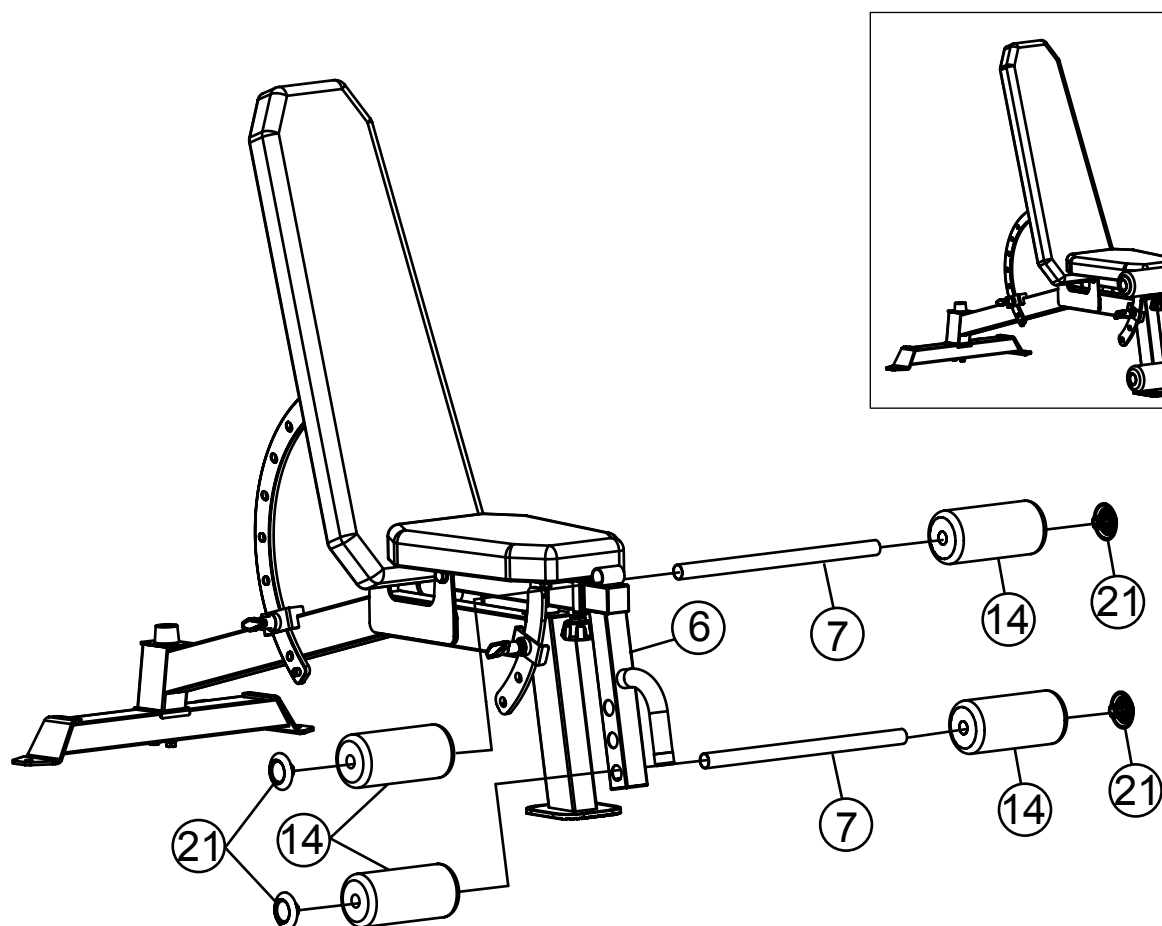
PASSO 4

- Fissa il sviluppatore di gambe (#6) al telaio di supporto del sedile (#3) e fissalo con la ganci di sicurezza (#10).



PASSO 5

- Inserisci 2 tubi in schiuma (#7) nel sviluppatore di gambe (#6), poi posiziona 4 rotoli in schiuma (#14) su entrambi i lati e allinea l'estremità con 4 tappi terminali per rotoli in schiuma (#21).



3. Allenamento

3.1 STRETCHING PER IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO

- Fai qualche esercizio di stretching per iniziare l'allenamento. Non sforzare mai troppo i muscoli.
- Si consiglia di fare ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi progetta il tuo allenamento in base al tuo livello personale di fitness.
- Fate anche esercizi di stretching dopo l'allenamento per riscaldarvi adeguatamente.

1



RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2



SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3



STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4



STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro..

5



STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi..

6



TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7



STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8



STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

4. Pulizia e manutenzione

4.1 PULIZIA

- Dopo ogni utilizzo, pulire il sudore dal dispositivo con un panno leggermente umido.
- Non lasciare che acqua o umidità raggiungano il computer o altri componenti elettrici o elettronici.
- Non utilizzare abrasivi o solventi.

4.2 MANUTENZIONE

- Prima e dopo ogni sessione di allenamento, verificare che il dispositivo sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto e intatte. Se necessario, serrare i viti e i dadi.

4.3 LUBRIFICARE

Lubrificare sotto la cinghia di corsa garantirà prestazioni superiori e prolungherà la sua durata. Dopo le prime 25 ore di utilizzo (o 2-3 mesi), applicare un po' di lubrificante e ripetere ogni 50 ore di utilizzo successivo (o 5-8 mesi).

5. Smaltimento

Riciclaggio dei rifiuti

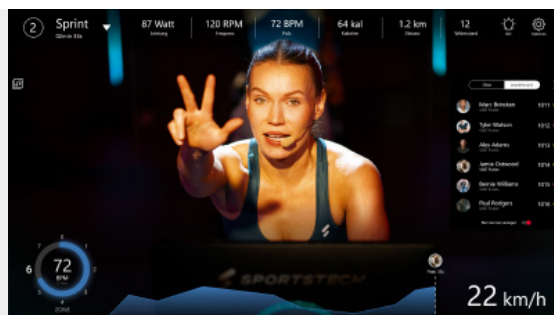
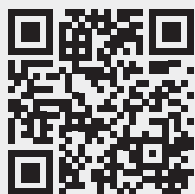


Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

SPORTSTECH LIVE APP

L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attività all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
- Cronologie e statistiche degli allenamenti
- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie
- ...e molto altro ancora!



Per maggiori informazioni vai a questo link: <https://sportstech.link/app-download>



**Sportstech
Fitness**

<https://www.sportstech.de/>

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

 Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
 www.sportstech.de

 030 88 62 6446
SERVICE:  service@sportstech.care
 www.sportstech.care

