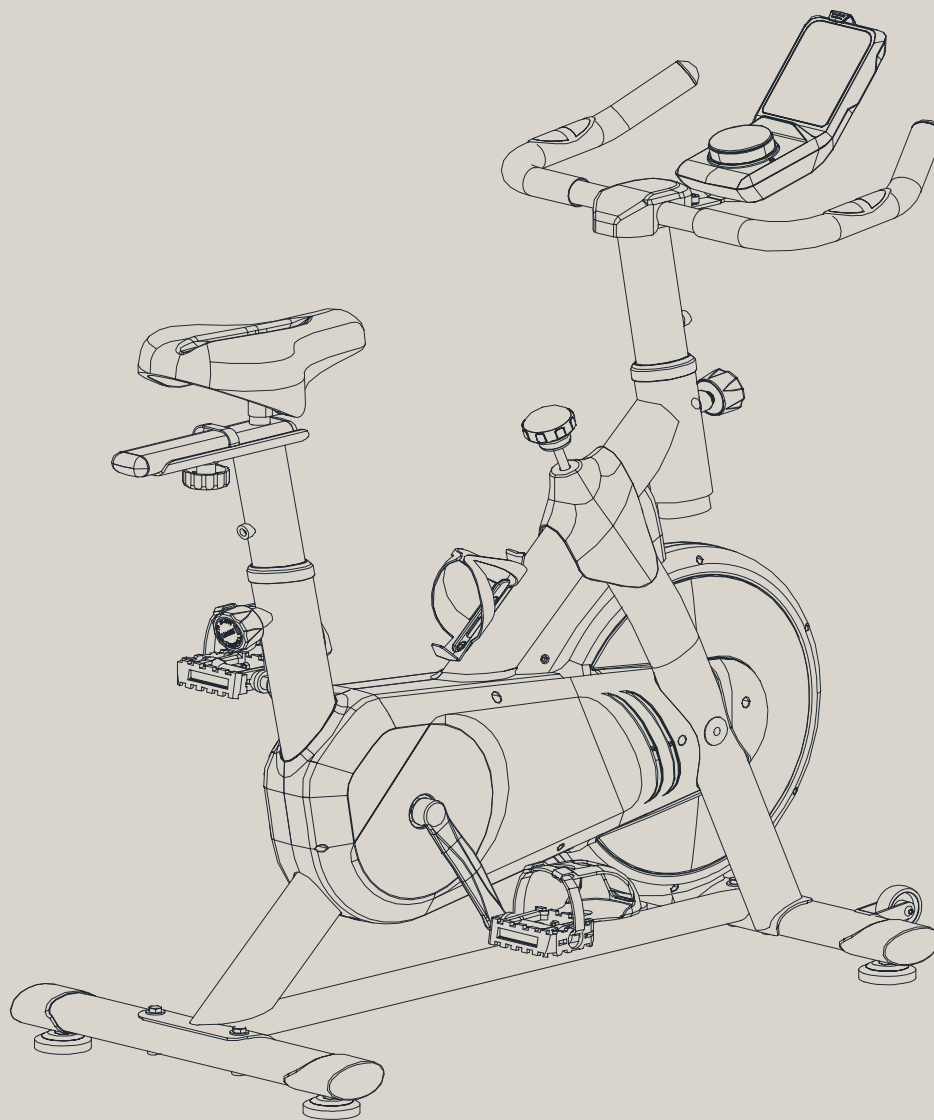


SX175

SPEEDBIKE



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

1. Lieferumfang	3
2. Technische Daten.....	3
3. Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste.....	3
4. Konformität	3
5. Sicherheitshinweise.....	4
6. Montageanleitung.....	7
7. Aufstellen und Verschieben	14
7.1 Aufstellen	14
7.2 Verschieben.....	14
7.3 Einstellen.....	14
8. Trainieren	15
8.1 Allgemeine Hinweise.....	15
8.2 Den Zielpuls auswählen und überwachen	15
8.3 Dehnübungen zum Auf- und Abwärmen	16
8.4 Einstellen des Trainingslevels	17
8.5 SPORTSTECH LIVE App.....	18
9. Pflege- und Wartungshinweise für ein Indoor Cycle im Heimbereich	18
9.1 Reinigung.....	18
9.2 Schmierung	18
9.3 Einstellungen überprüfen.....	18
9.4 Wartung der Bremsen.....	19
9.5 Elektronische Komponenten	19
9.6 Lagerung	19
10. Entsorgung	20

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung.

Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

1. Lieferumfang

Speedbike mit Schwungmasse, einstellbarer elektrischer Bremse ohne Freilauf

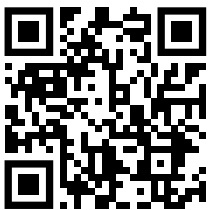
- Das Gerät ist nicht für medizinische Anwendungen geeignet!
- Das Gerät ist nicht für Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet!

Montagematerial und Werkzeuge	Display-Computer
Bedienungsanleitung	Stromversorgung
Flaschenhalter	

2. Technische Daten

MASCHINE	
Gewicht	23,3 kg
Abmessungen	112 × 49 × 116 cm
Maximal zulässiges Gewicht des Nutzens	120 kg
Geeignete Körpergröße des Nutzens	1,55 .. 1,90 m
DISPLAY-COMPUTER	
Betriebstemperatur	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Lagertemperatur	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Konnektivität des Display-Computers	Bluetooth 5.3 oder höher
Funkübertragungsprotokolle für Pulssignal	Bluetooth

INFORMATIONEN ZU ENTHALTENEN BATTERIEN GEMÄSS § 4 ABSATZ 4 DES STROMGESETZES	
Batterieinformationen	AA
Chemisches System	Zink-Mangan
Batteriehersteller	Dongguan City Lingli Battery Co., Ltd.

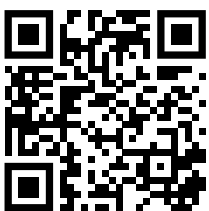


3. Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste

- Identifizieren Sie mit Zeichnung und Liste das benötigte Ersatzteil und notieren Sie sich die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundendienst 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/SX175_spareparts



4. Konformität

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp SX175 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

https://sportstech.link/SX175_conformity

5. 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

- Kinder dürfen das Gerät **nicht** benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **120 kg**.



AUSPACKEN UND MONTIEREN

KURZ NACH DEM AUSPACKEN

- Halten Sie nach dem ersten Auspacken Plastiktüten u. ähnliches von Kindern und Haustieren fern.
- Bewahren Sie während der Rückgabefrist das Verpackungsmaterial auf, um eine eventuelle Rücksendung der Ware zu erleichtern. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial später entsprechend den örtlichen Vorschriften (z. B. Recycling).

MONTIEREN

- Montieren Sie das Gerät mit Hilfe einer zweiten erwachsenen und kräftigen Person. Alle schweren und/oder empfindlichen Teile gut festhalten, bis sie sicher befestigt sind.
- Stellen Sie beim Zusammenbau des Gerätes sicher, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).
- Beachten Sie beim Einsetzen oder Verstellen des Frontrohrs und des Sattelrohrs stets die erforderliche Mindest-Tiefe.



ALLGEMEINE HINWEISE

- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und auch während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Halten Sie Flüssigkeiten vom Gerät fern (z. B. Trinkwasser oder nasse Hände). Wenn das Gerät mit Flüssigkeit verschüttet wurde, ziehen Sie sofort den Netzstecker. Stellen Sie sicher, dass es vor dem nächsten Gebrauch vollständig trocken ist; auch drinnen. Kontaktieren Sie gegebenenfalls den Kundendienst.
- 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.
- Öffnen Sie niemals das Gerät, das Netzteil oder den Monitor. Wenden Sie sich bei Problemen an den Kundendienst.
- Schützen Sie Gerät, Kabel und Netzteil vor mechanischen und thermischen Einwirkungen.



GERÄT VORBEREITEN

Prüfen Sie vor jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und intakt sind. Verwenden Sie das Gerät niemals im Falle einer Beschädigung. Wenden Sie sich in solchen Fällen an den Kundendienst.

- Prüfen Sie vor jedem Training, dass die Schrauben für alle verstellbaren Teile (Frontrohr, Sattelstange, Sattel) und für alle anderen Verbindungen eingerastet und fest angezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Beachten Sie beim Einsetzen oder Verstellen des Frontrohrs und des Sattelrohrs stets die erforderliche Mindest-Tiefe.
- Verstellen Sie die Höhe des Frontrohrs bei befestigtem Monitor stets nur mit Hilfe einer zweiten erwachsenen Person: Eine Person muss das Frontrohr sicher halten, während die zweite Person die Klemmschraube (Knauf) betätigt.
- Aufbauort und Einsatzort des Gerätes müssen diese Anforderungen erfüllen:
 - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
 - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
 - Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
 - Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
 - Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m (6,6 ft),
 - Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte für empfindliche Oberflächen.
- Nachdem Sie das Gerät von einem kalten in einen warmen Raum gebracht haben, warten Sie 1 Stunde, bis sich das Gerät aufgewärmt hat; um Probleme durch Kondensation zu vermeiden.
- Prüfen Sie, dass das Gerät horizontal ausgerichtet ist.
- Trennen Sie das Gerät während eines Gewitters vom Stromnetz.



VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf. Wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.
- Verletzungsgefahr durch nachlaufende Pedale und Kurbeln! Das Gerät hat keine Freilaufnabe: Das Schwungrad treibt die Pedale noch an, wenn Sie das Treten unterbrechen.
 - Verwenden Sie das Gerät immer mit voller Aufmerksamkeit.
 - Vermindern Sie die Geschwindigkeit langsam und vorsichtig. Bringen Sie die Pedale zu einem kompletten Stillstand, bevor Sie absteigen.
- Stellen Sie sicher, dass das Pedal, von dem Sie zuletzt absteigen, in der untersten Position steht.



MASSNAHMEN NACH DEM TRAINING/ BEI LAGERUNG

- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß vom Gerät mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Nie Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Stellen Sie sicher, dass Typenschild und andere Aufkleber intakt und lesbar sind.
- Heben Sie das Gerät zum Verschieben auf den Rollen nur am Handgriff des hinteren Standfußes an.
- Der Lagerort des Gerätes muss diese Anforderungen erfüllen:
 - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
 - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
 - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Für längere Lagerung gegen Staub schützen.



WARNHINWEISE

- Stellen Sie sicher, dass die Warnhinweise vorhanden und vollständig lesbar sind.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- **Do not use device for medical and for high accuracy purposes!**
- **Maximum user weight is 265 lb (120 kgs).**
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition!** Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake.** Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully,** to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop.**

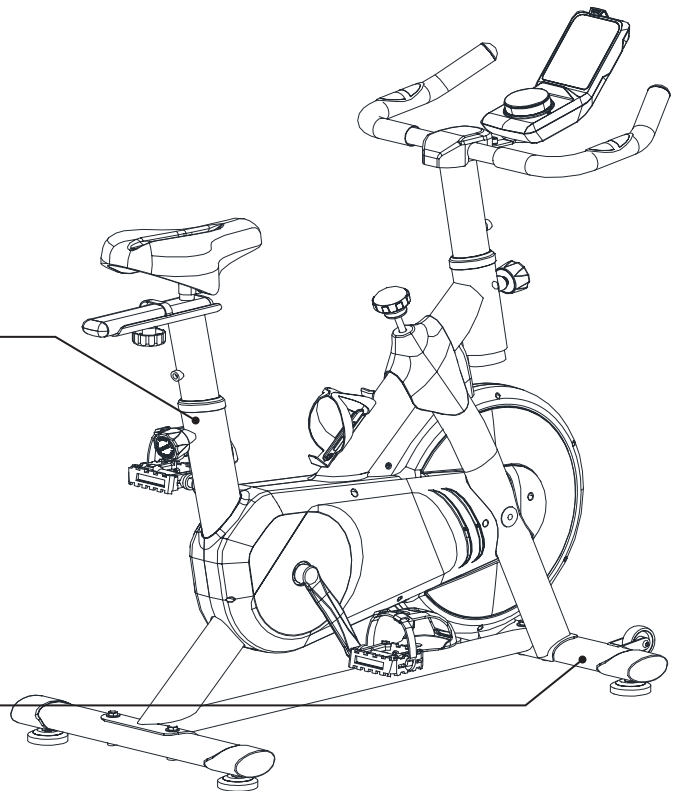
SPORTSTECH

Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany

SPEEDBIKE

Model: **SX175**
Construction year: **2025**
Frequency Band: **4dBm**
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: **+6dBm**
Bluetooth: **2.4G 7mA**
Maximum user weight: **120 kg**

Made in China



Weitere Informationen

Unsere **Video-Tutorials** für Sie!

Montage, Verwendung, Demontage.



Link zu den Videos:
<https://sportstech.link/youtube>

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/>

6. Montageanleitung



Montage jetzt noch einfacher, dank Video-Aufbauanleitung.
Hierfür QR-Code scannen oder folgende URL aufrufen:

https://sportstech.link/SX175_assembly

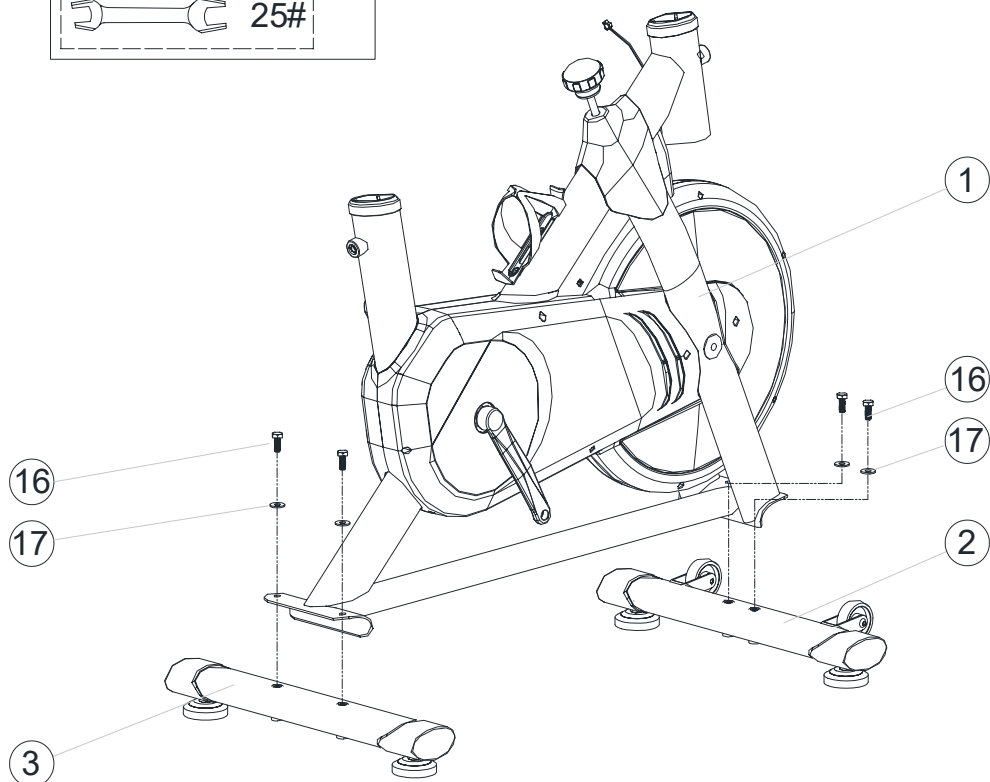
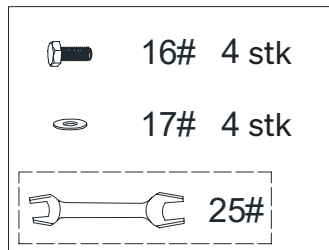


- Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
- Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!
- Führen Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.
- Führen Sie auch das Einstellen schwerer Baugruppen (z.B. des Frontrohrs mit Monitor) mit einer zweiten erwachsenen Person durch.

6.1 AUSPACKEN UND VORBEREITEN

- Halten Sie Kinder und Haustiere von Kleinteilen und Kunststoffbeuteln fern.
- Verwenden Sie eine geeignete Unterlage zum Schutz des Geräts und des Bodens.
- Bewahren Sie alle Teile der Verpackung für eine mögliche Rücksendung 30 Tage auf.

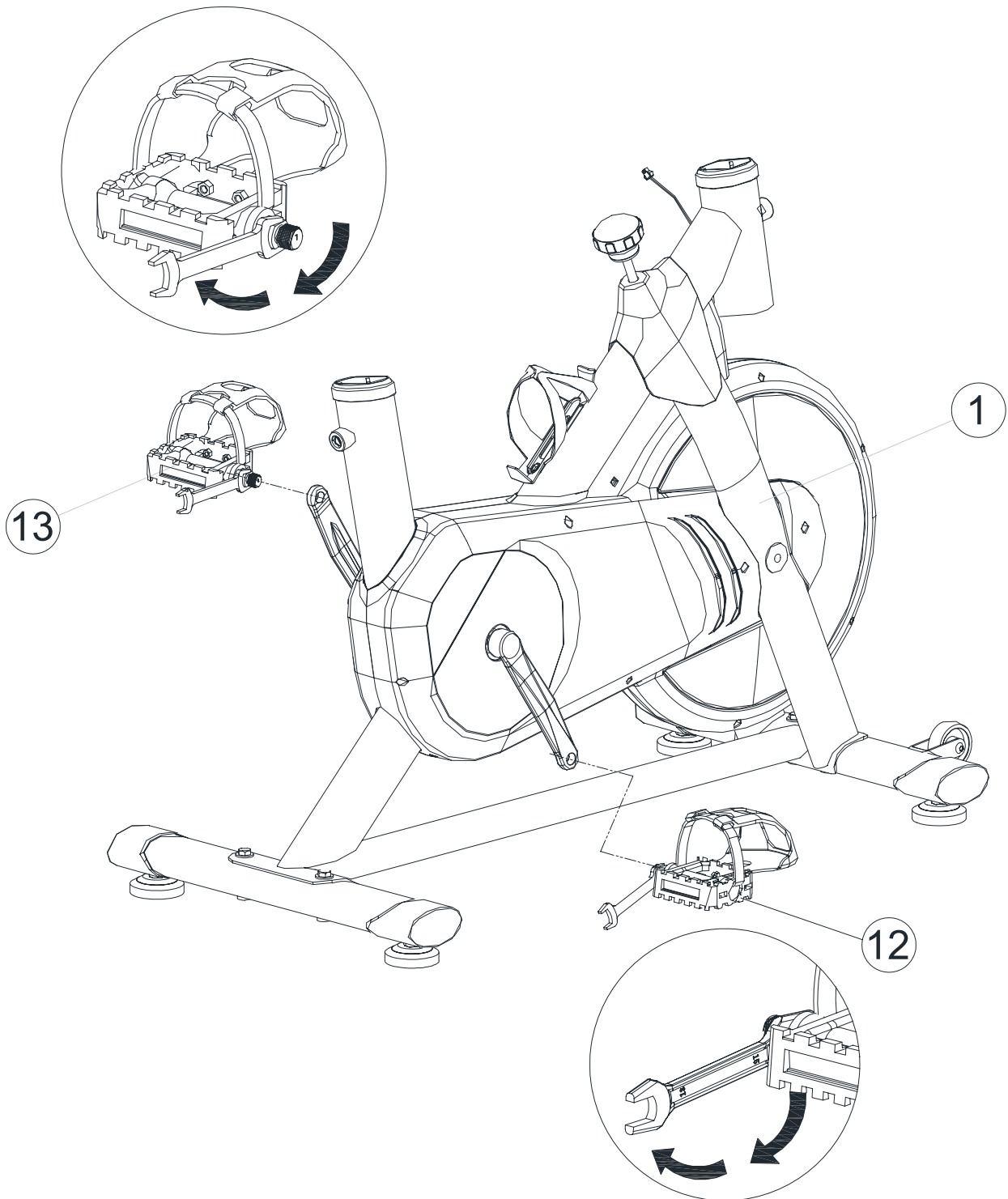
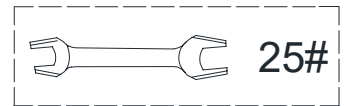
SCHRITT 1



Die vordere Stabilisierung (2) wird mit Inbusschraube (16) und Unterlegscheiben (17) am Hauptkörper (1) befestigt und mit einem Schraubenschlüssel (25) festgezogen. Hinweis: Die beweglichen Räder der vorderen Stabilisierung (2) sind nach vorne gerichtet, wie gezeigt. Ebenso wird die hintere Stabilisierung (3) mit Inbusschraube (16) und Unterlegscheiben (17) am Hauptkörper (1) befestigt und mit einem Schraubenschlüssel (25) fixiert.

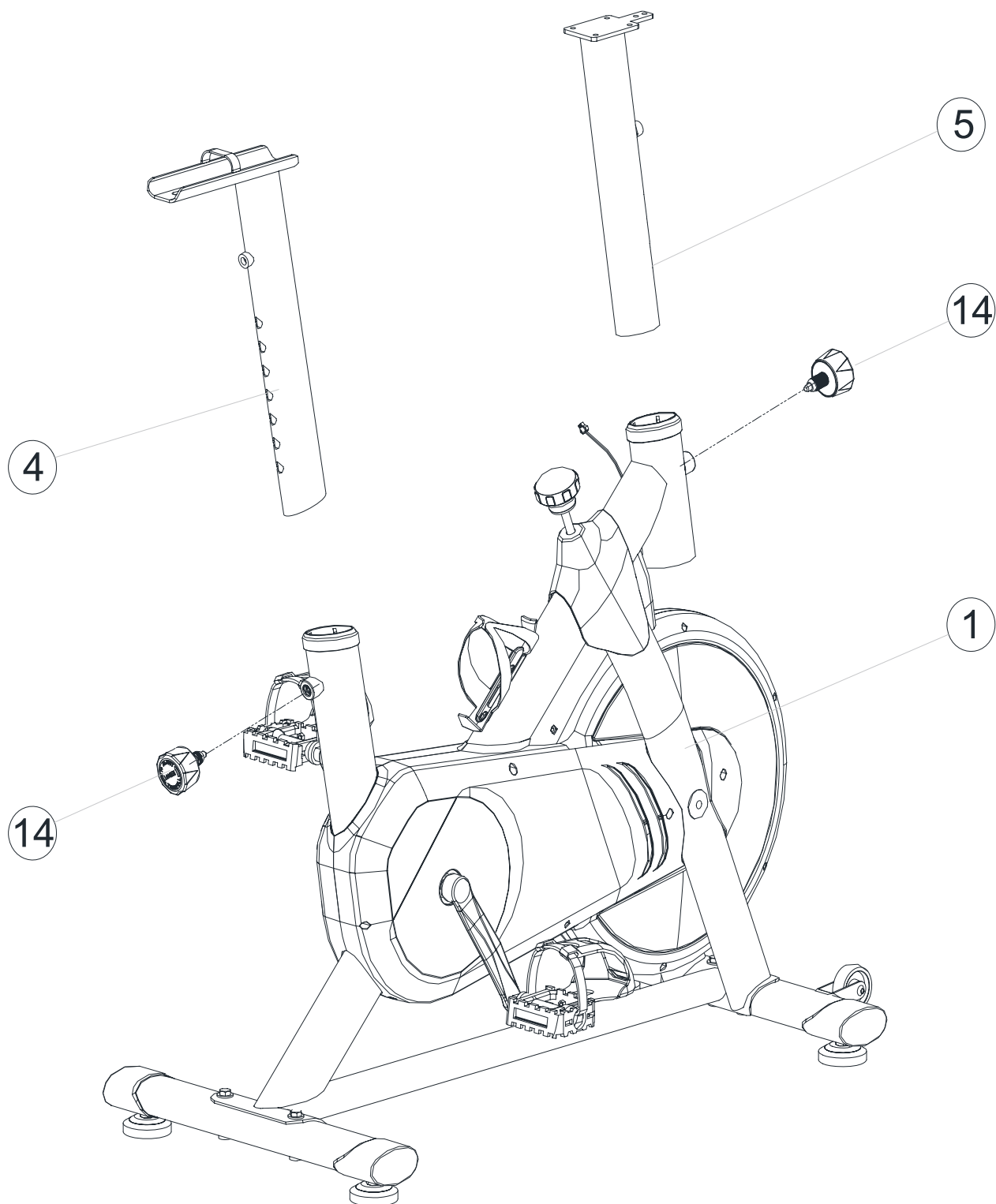
Achtung: Die Fußversteller an der hinteren Stabilisierung (3) können die Maschine eben zum Boden ausrichten. Die beweglichen Räder auf beiden Seiten der vorderen Stabilisierung (2) ermöglichen das Verschieben der Maschine über kurze Distanzen.

SCHRITT 2



Montieren Sie das rechte Pedal (12) mit der Markierung R am Hauptkörper (1) und ziehen Sie es mit einem Schraubenschlüssel (25) fest.
Hinweis: Im Uhrzeigersinn festziehen.

Ebenso das linke Pedal (13) mit der Markierung L am Hauptkörper (1) montieren und mit einem Schraubenschlüssel (25) fixieren.
Hinweis: Gegen den Uhrzeigersinn festziehen.

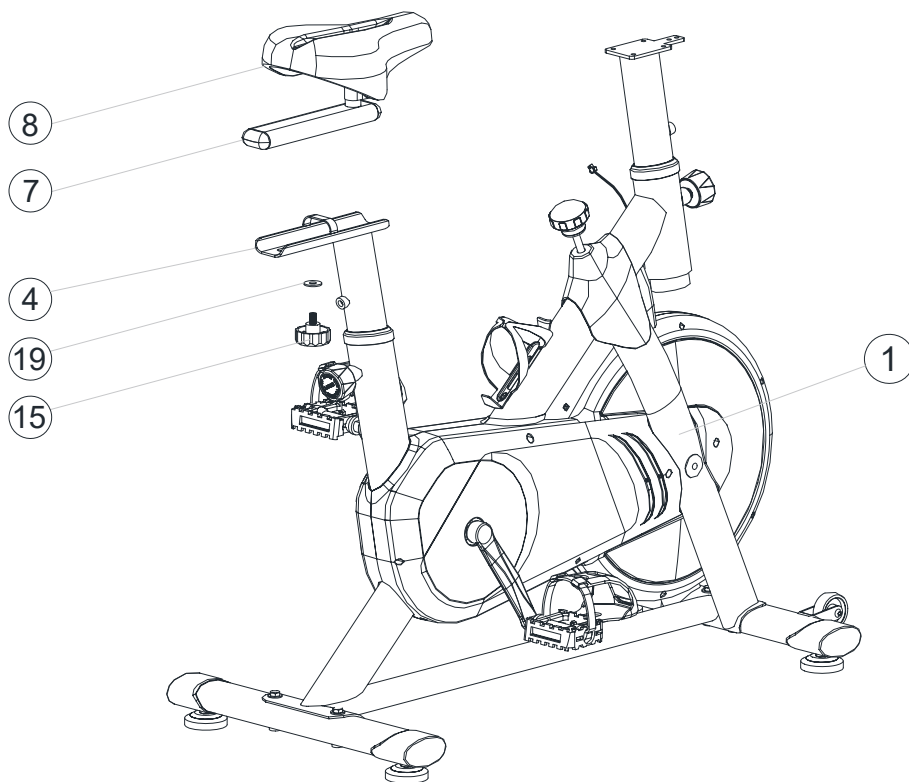


Befestigen Sie den Einstellknopf (14) an der Mutter auf der Rückseite des Hauptkörpers (1), wie gezeigt. Führen Sie das Sattelrohr (4) in den Hauptkörper (1) ein, ziehen Sie den Einstellknopf (14) heraus, und der Einstellknopf (14) rastet automatisch in das entsprechende Loch des Sattelrohrs (4) ein.

Befestigen Sie den Einstellknopf (14) an der Mutter auf der Vorderseite des Hauptkörpers (1), wie gezeigt. Führen Sie in gleicher Weise den Lenkerpfosten (5) in den Hauptkörper (1) ein, sodass der Einstellknopf (14) automatisch in das entsprechende Loch des Lenkerpfostens (5) einrastet.

Hinweis: Ziehen Sie den Einstellknopf (14) heraus, um die Höhe des Sattelrohrs (4) und des Lenkerpfostens (5) einzustellen. Nach der Einstellung müssen die Einstellknöpfe (14) fest angezogen werden.



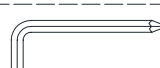
SCHRITT 4

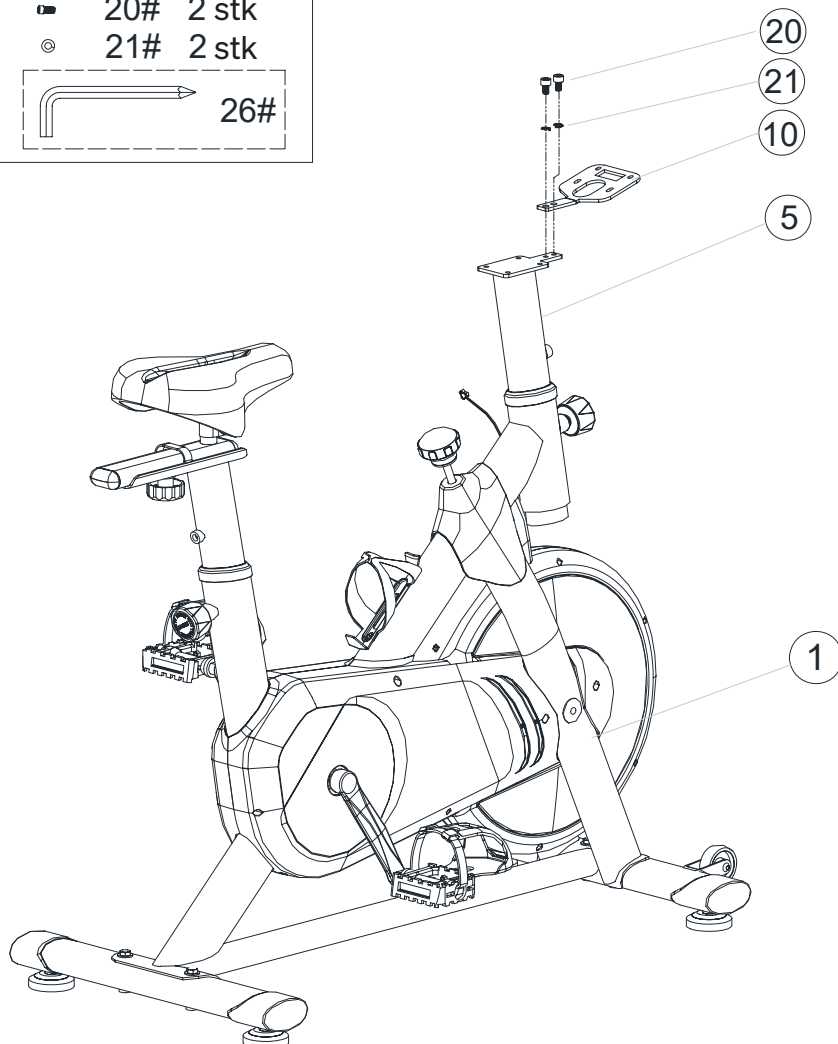


Der Sitzverstellrahmen (7) wird auf dem Sattelrohr (4) montiert und mit einer Unterlegscheibe (19) und einer Einstellmutter (15) befestigt.

Hinweis: Lösen Sie die Einstellmutter (15), um die Position des Sitzverstellrahmens (7) vor- oder zurückzuschieben. Die Einstellmutter (15) muss vor der Benutzung festgezogen werden.

SCHRITT 5

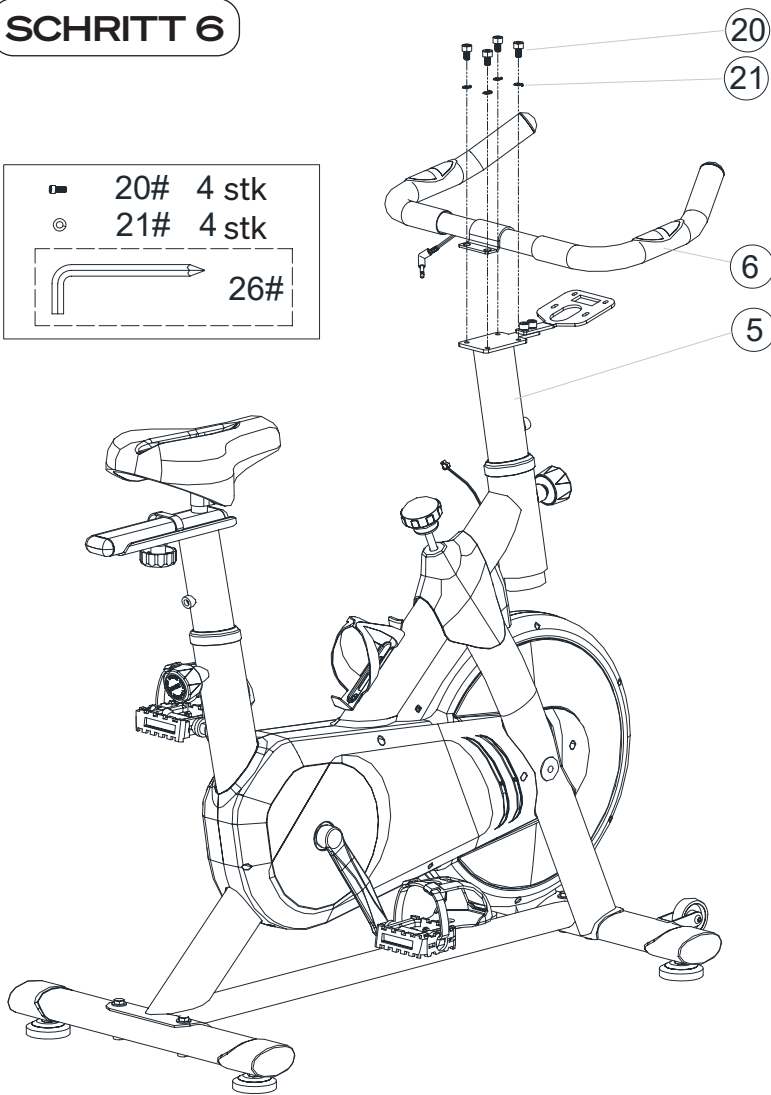
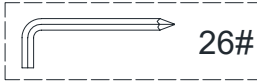
	20#	2 stk
	21#	2 stk
	26#	



Die Monitorhalterung (10) wird am Lenkerpfosten (5) mit Inbusschraube (20) und Federscheibe (21) montiert und mit einem Inbusschlüssel (26) befestigt.

SCHRITT 6

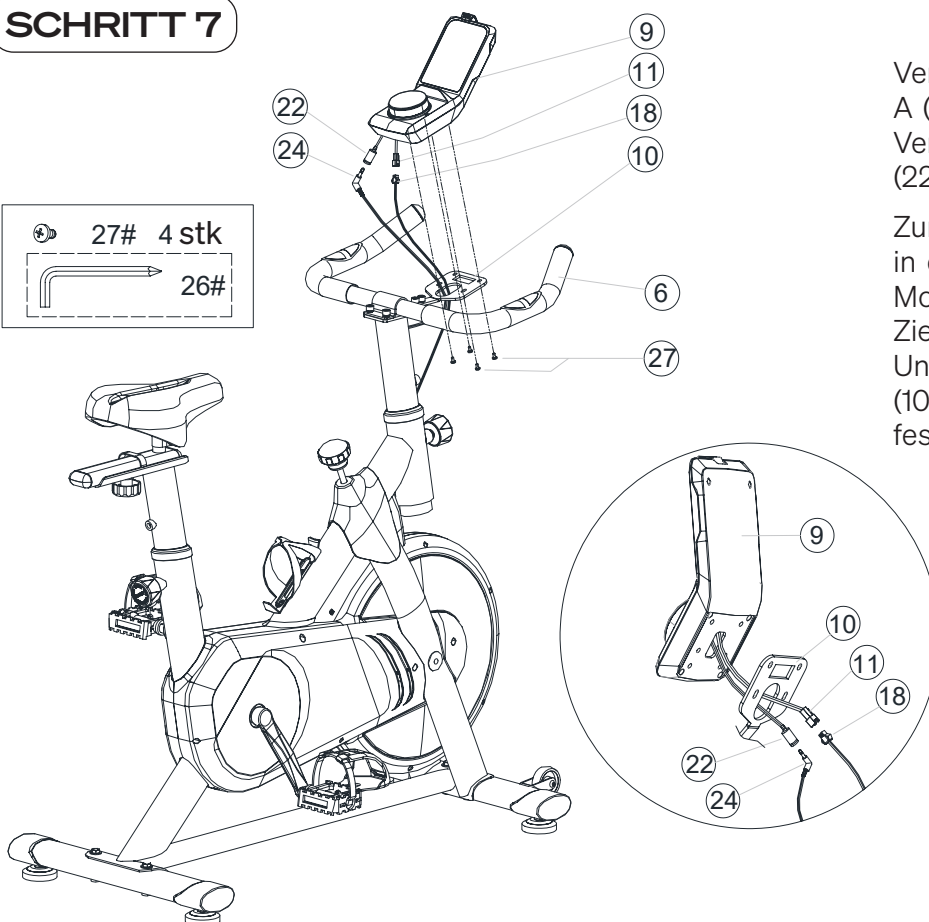
- ▬ 20# 4 stk
- 21# 4 stk



Montieren Sie die Schrauben (20) und Federscheiben (21) vor, wie in der Abbildung gezeigt, und legen Sie sie griffbereit auf den Boden. Setzen Sie dann die Armlehne (6) auf den Lenkerpfosten (5) und richten Sie die Bohrungen sorgfältig aus. Schrauben Sie die vormontierten Schrauben anschließend von Hand mehrere Umdrehungen ein. Nachdem die Schrauben eingesetzt sind, justieren Sie die Armlehne und ziehen Sie sie schließlich mit dem Inbusschlüssel (26) fest.

SCHRITT 7

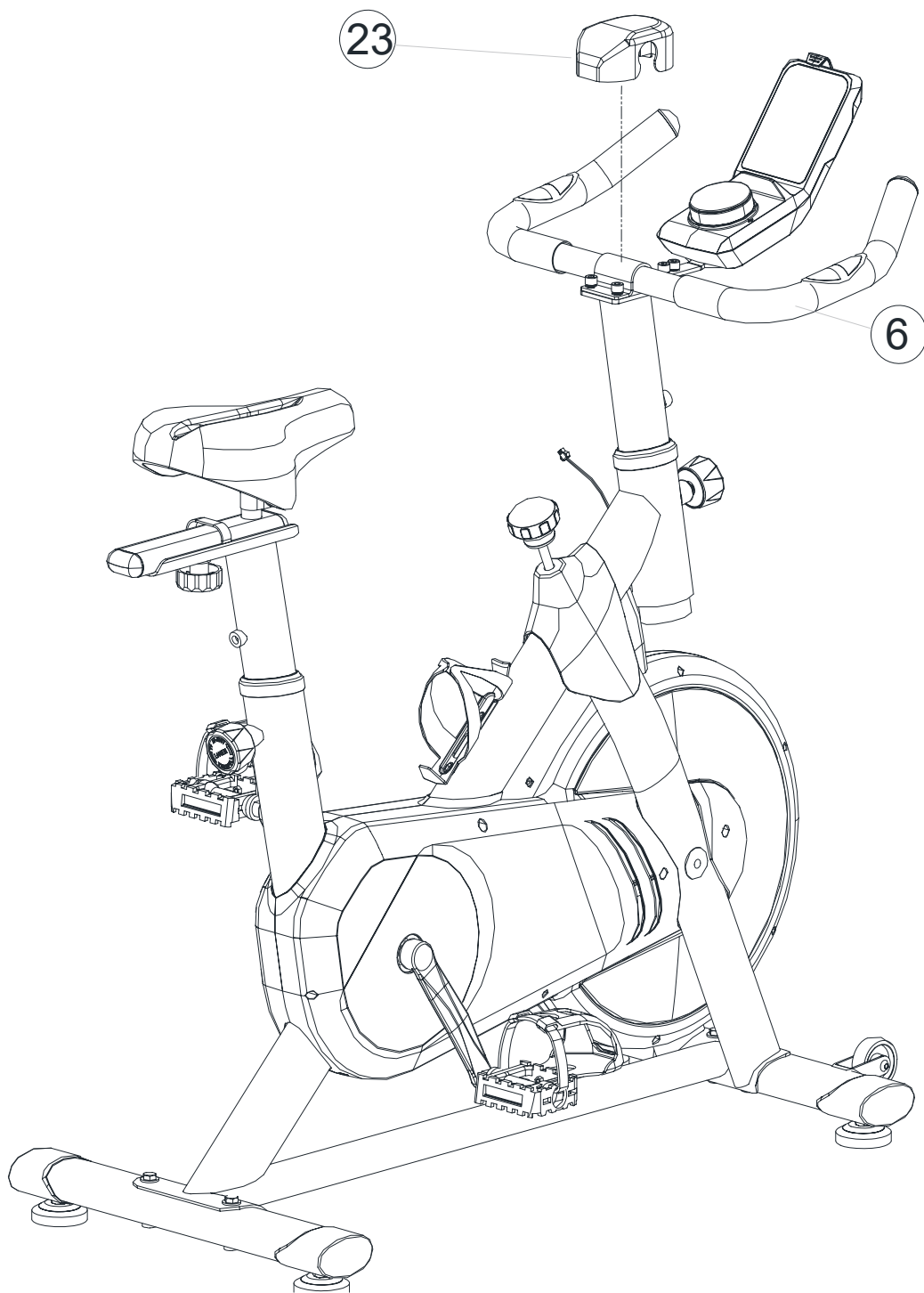
- ⊕ 27# 4 stk



Verbinden Sie das Signalkabel A (11) mit dem Signalkabel B (18). Verbinden Sie das Signalkabel C (22) mit dem Signalkabel D (24).

Zum Schluss den Monitor (9) wie in der Abbildung gezeigt auf der Monitorhalterung (10) installieren. Ziehen Sie die Schraube (27) an der Unterseite der Monitorhalterung (10) mit dem Inbusschlüssel (26) fest.

SCHRITT 8



Befestigen Sie die Abdeckkappe (23) am Griffrahmen (6) in der angegebenen Richtung.

Greifen Sie das LED-Knopf-Display, ziehen Sie es aus der Halterung und drehen Sie es um. Setzen Sie die Batterien entsprechend der Polaritätsangabe ein und drücken Sie das Display wieder fest in die Halterung.

ACHTUNG: Bitte überprüfen Sie vor der Verwendung erneut, dass alle Teile fest und sicher sitzen und dass das Gerät stabil auf dem Boden steht.



Display-Übersicht

Das Display ist mit einer Touch-Taste ausgestattet und zeigt folgende Funktionen an: **SCAN, ZEIT, GESCHWINDIGKEIT (SPD), ENTFERNUNG (DIST), KALORIEN (CAL) und HERZFREQUENZ (♥)**.

Tastenfunktionen

Moduswechsel: Tippen Sie auf die Taste, um durch die Anzeigefunktionen zu wechseln.

Zurücksetzen: Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

Einheitenwechsel (KM/Meilen): Halten Sie die Taste 8 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen und zwischen Kilometern und Meilen zu wechseln.

Funktionsbeschreibungen

SCAN: Wenn SCAN angezeigt wird, wechselt das Display automatisch alle 4 Sekunden zwischen Zeit, Entfernung, Kalorien und Herzfrequenz.

ZEIT: Zeigt die gesamte Trainingszeit an.

GESCHWINDIGKEIT (SPD): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

ENTFERNUNG (DIST): Zeigt die insgesamt zurückgelegte Entfernung an.

KALORIEN (CAL): Displays the estimated calories burned.

HERZFREQUENZ (♥): Aktiviert die Pulsmessfunktion.

Wichtige Hinweise

- Wenn 2 Minuten lang kein Signal erkannt wird, schaltet sich das Display automatisch aus. Es wird wieder aktiviert, wenn Sie eine Taste drücken oder mit dem Training beginnen.
- Wenn das Display nicht richtig funktioniert, überprüfen Sie die Batterien und setzen Sie sie erneut ein.

Batteriespezifikation: 2 × 1,5 V AA-Batterien.

7. Aufstellen und Verschieben

7.1 AUFSTELLEN

Aufstellort

Aufbauort und Einsatzort des Gerätes müssen diese Anforderungen erfüllen:

- Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
- Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
- Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
- Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
- Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m (6,6 ft),
- Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte für empfindliche Oberflächen.

Horizontal Ausrichten

Um das SX175 waagrecht auszurichten, drehen Sie bei Bedarf einen oder mehrere Fußstempel vorsichtig etwas hinein oder heraus:

- Maulschlüssel an den Fußstempel ansetzen und das Gewinde etwas drehen. Fußstempel hierbei nicht aus dem Standfuß heraus drehen.

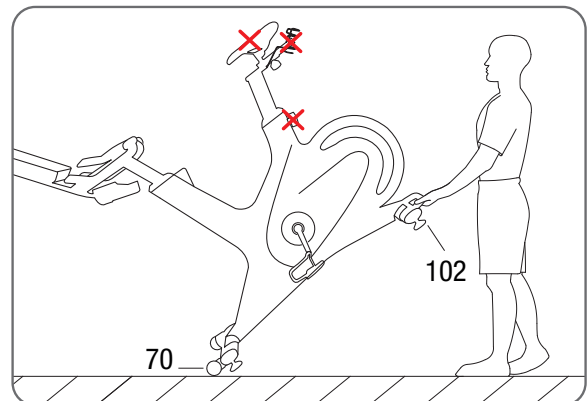
7.2 VERSCHIEBEN

- Gerät am Griff des hinteren Standfußes (102) anheben, bis die Räder (70) den Boden berühren.

VORSICHT! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden durch Fehlbelastung, Umkippen und Kollision!

- Gerät nur am Griff anheben, nicht an anderen Stellen; insbesondere nicht am Sattel, nicht am Hantelhalter und nicht am Klemmknauf des Sattelrohrs.
- Griff eher aus den Knien greifen und heben als aus dem Rücken.
- Rollen Sie das Gerät vorsichtig an den gewünschten Ort.

X - Nicht hier anheben!



7.3 EINSTELLEN

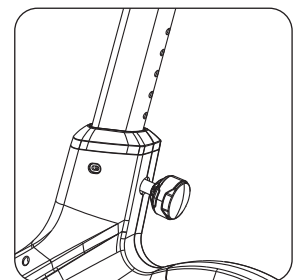
7.3.1 Sattelhöhe einstellen

Der Sattel sollte so hoch eingestellt sein, dass Sie bequem in die Pedale treten können, ohne Ihre Beine vollständig durchzudrücken. Eine leichte Beugung im Knie ist wichtig, um eine Überdehnung und weitere Verletzungen zu vermeiden.

- Knauf am unteren Ende der Sattelstange etwas gegen den Uhrzeigersinn drehen und Verriegelungsstift herausziehen.
- Sattelstange auf gewünschte Höhe bringen.

VORSICHT! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden bei instabiler Sattelstange!

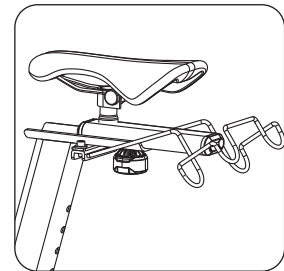
- Sattelstange maximal so weit aus dem Rahmen ragen lassen, dass die ‚MAX‘-Markierung knapp sichtbar ist.
- Die Sattelstange ist nicht stufenlos verstellbar: Stellen Sie sicher, dass der Stift des Knaufs in eines der Löcher der Sattelstange einrastet.
- Knauf einrasten lasten und festziehen.



7.3.2 Horizontale Sattelposition einstellen

Der Sattel sollte horizontal so eingestellt sein, dass Ihre Rückenneigung angenehm ist und ihre Arme leicht gebeugt sind.

- Knauf unten am Sattelhalter lösen: Hierzu entgegen Uhrzeigersinn drehen.
- Sattel auf Sattelhalter horizontal verschieben. Knauf wieder festziehen.



8. Trainieren

8.1 ALLGEMEINE HINWEISE



WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden bis hin zum Tod durch falsches oder übermäßiges Training!

- **Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!**
- **Vor und nach jedem Training ausreichend auf- und abwärmen!**
- **Verletzungsgefahr durch nachlaufende Pedale und Kurbeln! Das Gerät hat keine Freilaufnabe: Das Schwungrad treibt die Pedale noch an, wenn Sie das Treten unterbrechen.**
 - Verwenden Sie das Gerät immer mit voller Aufmerksamkeit.
 - Falls die Pedalen während des Trainings vom Schwungrad zu kräftig gedreht werden, drücken Sie den Bremsknauf unterhalb des Multipositionsgriffs nach unten: Das Schwungrad wird gebremst.
 - Vermindern Sie die Geschwindigkeit langsam und vorsichtig. Bringen Sie die Pedale zu einem kompletten Stillstand, bevor Sie absteigen.
- **Stellen Sie sicher, dass das Pedal, von dem Sie zuletzt absteigen, in unterster Position steht.**

Das Speedbike ermöglicht ein effektives Training mit Unterstützung durch eine eigene App.

Für alle Trainingsarten muss das Gerät eingeschaltet sein.

8.2 DEN ZIELPULS AUSWÄHLEN UND ÜBERWACHEN

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen.

Viele Sportstech-Geräte zeigen Ihnen nicht nur als Zahlenwert, sondern auch mit Farben an, in welchem Pulsbereich Sie sich befinden - basierend auf Ihrem alterstypischen Maximalpuls ('MHR'). Beachten Sie hierbei unbedingt immer folgende Hinweise:



WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden bis hin zum Tod durch falsches oder übermäßiges Training!

- Überanstrengung verhindern! Individuellen, aktuellen Fitness-Level stets respektieren. Auf körperliche Signale achten!
- Pulsmess-Systeme können ungenau sein.
- Die Trainingsziel-Bereiche sind nur durchschnittliche Vorgaben, die an die individuelle Konstitution angepasst werden müssen. Medizinisch fundierte Unterstützung wird hierbei empfohlen!

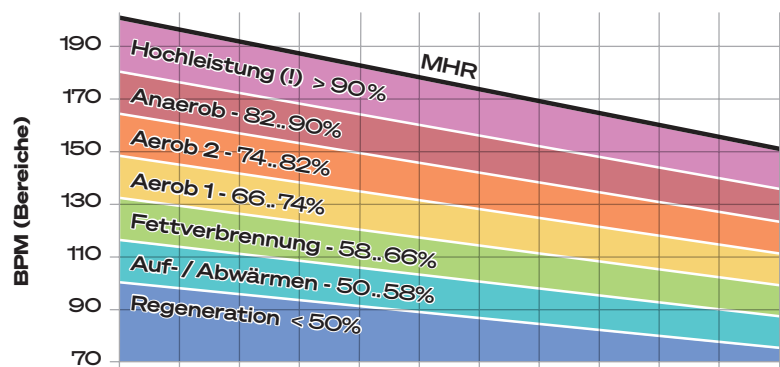
Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

- In der unteren Grafik wählen Sie Ihr ungefähres Alter aus.
- Darunter wird als Schätzwert Ihr ungefähre, alterstypischer Maximalpuls (MHR) angezeigt.

Über die **Auswahlgrafik A** bestimmen Sie Ihren **Zielpulsbereich**.

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach oben in den farblichen Bereich, der Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Gehen Sie dann gerade nach links, und lesen Sie auf der Skala ungefähr den Zielpuls ab.

A. Auswahlgrafik



Über die **Auswahltabelle B** können Sie einen Mittelwert für den **Zielpuls** bestimmen. Hierzu:

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach unten in die Tabellenzeile, die Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Lesen Sie den Zahlenwert ab. Er ist ein Richtwert, den Sie als Zielpuls verwenden können.

B. Auswahltabelle

ALTER	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensität	BPM (Durchschnittswerte)										
Hochleistung (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fettverbrennung 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Auf- / Abwärmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In allen Fällen:

- Prüfen Sie, ob der ermittelte Zielpuls Ihren **Bedürfnissen** entspricht. Wenn nicht, passen Sie ihn an, bis Sie einen optimalen Wert gefunden haben.
- Die **LED-Farbe** zeigt Ihnen beim Training in Echtzeit an, in welchem Prozentbereich des alterstypischen Maximalpulses (MHR) Sie aktuell trainieren. Die Farben entsprechen den obigen Diagrammen.

8.3 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.

8.4 EINSTELLEN DES TRAININGSLEVELS

- Wählen Sie jederzeit das gewünschte Trainingslevel mit dem elektronischen Einstellknopf im Rahmen unter dem Multipositionsgriff.

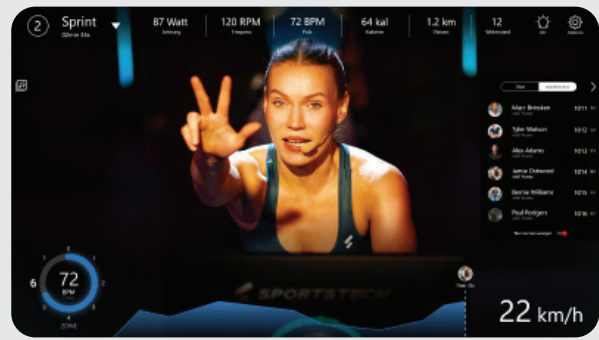
Ein Sensor erfasst das Verdrehen des Einstellknopfs. Ein Stellmotor erhöht oder vermindert den magnetischen Widerstand.

- **Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!**

8.5 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!



Zum Download:

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

9. Pflege- und Wartungshinweise für ein Indoor Cycle im Heimbereich



WARNUNG! Gefahr von schweren bis tödlichen Verletzungen durch elektrischen Schlag!

- Vor allen Reinigungsarbeiten das Gerät vollständig vom Stromnetz trennen!
- Niemals Feuchtigkeit an oder in das Netzteil oder das Kabel gelangen lassen!
- Netzteil oder Kabel niemals öffnen oder reparieren! Bei Problemen den Kundendienst kontaktieren!



WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

- Gerät niemals verwenden, wenn Komponenten locker oder beschädigt sind.
- Wenn möglich, Verbindungen nachziehen. Wenn erforderlich, Reparatur veranlassen.
- In allen Zweifelsfällen Kundendienst kontaktieren.



Für weitere Informationen besuchen sie bitte:
https://sportstech.link/SX175_maintenance/,
oder scannen sie den QR-Code:



9.1 REINIGUNG

- Wischen Sie das Indoor Cycle regelmäßig mit einem feuchten Tuch ab, um Schweiß und Staub zu entfernen. Verwenden Sie bei Bedarf auch ein mildes Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten in die elektronischen Komponenten gelangen.

9.2 SCHMIERUNG

- Überprüfen Sie regelmäßig die beweglichen Teile des Indoor Cycles, wie beispielsweise das Tretlager und die Pedale, auf Verschleiß und Schmierung. Tragen Sie bei Bedarf ein spezielles Fahrradschmiermittel auf, um die reibungslose Funktion zu gewährleisten.

9.3 EINSTELLUNGEN ÜBERPRÜFEN

- Überprüfen Sie regelmäßig die Einstellungen des Indoor Cycles, wie beispielsweise die Sitzhöhe und den Lenker. Stellen Sie sicher, dass alles fest und sicher ist, um Unfälle zu vermeiden.

9.4 WARTUNG DER BREMSEN

- Überprüfen Sie regelmäßig die Bremsen des Indoor Cycles, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäß funktionieren. Bei Bedarf können Sie die Bremsen nachjustieren oder ersetzen lassen.

9.5 ELEKTRONISCHE KOMPONENTEN

- Wenn Ihr Indoor Cycle über elektronische Komponenten verfügt, wie beispielsweise ein Display oder Sie eine Pulsuhr nutzen, überprüfen Sie regelmäßig die Batterien und die Funktionalität dieser Komponenten. Bitte beachten Sie beim Display auf folgende Pflege- und Wartungshinweise:

9.5.1 Reinigung

- Wischen Sie das Display regelmäßig mit einem weichen, fusselfreien Tuch ab, um Staub und Schmutz zu entfernen. Verwenden Sie bei Bedarf ein Display-Reinigungstuch.
- Vermeiden Sie die Verwendung von aggressiven Reinigungsmitteln oder Scheuermitteln, da diese das Display beschädigen können.

9.5.2 Vermeiden Sie Druck

- Vermeiden Sie es, das Display mit spitzen Gegenständen oder starkem Druck zu reinigen, um Kratzer oder Beschädigungen zu vermeiden.

9.5.3 Elektronische Komponenten

- Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten in das Display gelangen, um Schäden an den elektronischen Komponenten zu vermeiden. Vermeiden Sie auch die Verwendung von Lösungsmitteln oder starken Reinigungsmitteln, da diese das Display beschädigen können.

9.5.4 Schutz vor Sonneneinstrahlung

- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung auf das Display, da dies zu Überhitzung und Beschädigung der Bildschirmelektronik führen kann. Achten Sie auch darauf, das Display vor extremen Temperaturen und Feuchtigkeit zu schützen.

9.5.5 Regelmäßige Prüfung

- Überprüfen Sie das Display regelmäßig auf Beschädigungen, Kratzer oder Risse. Bei Anzeichen von Schäden sollten Sie das Display gegebenenfalls von einem Fachmann überprüfen und reparieren lassen.

9.6 LAGERUNG

- Lagern Sie das Indoor Cycle an einem trockenen und sauberen Ort, um Rost und Verschleiß zu vermeiden. Decken Sie das Bike bei Bedarf ab, um es vor Staub und Schmutz zu schützen.

Indem Sie diese Pflege- und Wartungshinweise befolgen, können Sie die Lebensdauer Ihres Indoor Cycles verlängern und sicherstellen, dass es jederzeit einsatzbereit ist.

10. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

Liebe Kund*innen, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.



Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertrieber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertrieber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte ($\leq 25\text{cm}$) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertrieber (z. B. Online-Vertrieber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertrieber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltgeräte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter <https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden> angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertrieber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir **über** die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.

Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)



Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer- Sammellogo:

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte



Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können. Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.



RECYCLINGKREISLAUF

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

INFORMATIONEN ZU ENTHALTENEN BATTERIEN GEMÄSS § 4 ABSATZ 4 DES STROMGESETZES	
Batterieinformationen	AA
Chemisches System	Zink-Mangan
Batteriehersteller	Dongguan City Lingli Battery Co., Ltd.

User Manual

Dear customer,

we are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

To fully and safely use the potential of your device and to enjoy it for many years, read this manual carefully before starting up and beginning of training. Use the device according to the instructions.

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



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

1. Scope of delivery.....	23
2. Technical Data.....	23
3. Exploded view / Spare parts list.....	23
4. Conformity.....	23
5. Safety Instructions.....	24
6. Installation Instructions.....	27
7. Set up and move	33
7.1 Setting up.....	33
7.2 Moving	33
7.3 Adjusting	33
8. Training.....	34
8.1 General.....	34
8.2 Selecting and monitoring the target pulse	34
8.3 Stretching for warming up and cooling down	35
8.4 Setting the training level	36
8.5 SPORTSTECH LIVE App.....	37
9. Maintenance and Care Instructions for an Indoor Cycle at Home.....	37
9.1 Cleaning	37
9.2 Lubrication	37
9.3 Check settings.....	37
9.4 Brake maintenance.....	38
9.5 Electronic components.....	38
9.6 Storage	38
10. Disposal	39

*This manual represents a status at press date.
It is subject to changes without notice and to errors and omissions.*

1. Scope of delivery

Speedbike with flywheel mass, adjustable electric brake without freewheel.

- The device is not suitable for medical applications!
- The device is not suitable for high accuracy applications!

Mounting materials and tools	Display Computer
User manual	Power supply
Bottle holder	

2. Technical Data

MACHINE

Weight	23,3 kg
Physical dimensions	112 × 49 × 116 cm
Maximum permissible weight of the user	120 kg
Suitable height of the user	1,55 .. 1,90 m

DISPLAY COMPUTERS

Working temperature	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Storage temperature	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connectivity of the display computer	Bluetooth 5.3 or higher
Radio transmission protocols for pulse signal	Bluetooth

INFORMATION ABOUT BATTERIES CONTAINED ACCORDING TO § 4 PARAGRAPH 4 OF THE ELECTRICITY ACT

Battery information	AA
Chemical system	Zinc-Manganese
Battery manufacturer	Dongguan City Lingli Battery Co., Ltd.



3. Exploded view / Spare parts list

- Identify the required spare part with drawing and list and write down the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. The contact details can be found on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our employees.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:

https://sportstech.link/SX175_spareparts



4. Conformity

Sportstech Brands Holding hereby declares that the radio system type SX175 is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

https://sportstech.link/SX175_conformity

5. Safety Instructions



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 and incline) 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

- Children must **not** use the appliance.
- **The maximum permissible user weight is 120kg.**



UNPACKING AND ASSEMBLING

SHORTLY AFTER UNPACKING

- After unpacking for the first time, 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).

ASSEMBLING

- Assemble the device with the help of a second adult and strong person. Hold all heavy and/or sensitive parts well until they are securely fastened.
- When assembling, make sure to use all necessary parts for the connections (e.g., washers).
- Always observe the required minimum depth when inserting or adjusting the front tube and the seat tube.



GENERAL INFORMATION

- Keep children and pets away from the device during use and also during storage.
- Keep liquids away from the device (e.g. drinking water or wet hands). If the device has been spilled with liquid, immediately disconnect it from the electrical supply outlet. Make sure it is completely dry before the next use; also on the inside. If necessary, contact customer service.
- 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.
- Never open the device, power supply or monitor. In case of problems, contact customer service.
- Protect the device, cable and power supply unit from mechanical and thermal stress.



PREPARING THE DEVICE

- Before each training, check the perfect condition of the device. Also check here, that all fastening parts and protective covers are installed and intact. Never use the device when damaged. In such cases, contact customer service.
- Before each workout, check that the screws for all adjustable parts (front tube, seat tube, saddle) and for all other connections are locked and tightened. Re-tighten, if necessary.
- Always observe the required minimum depth when inserting or adjusting the front tube or the seat tube.
- When adjusting the height of the front tube with the monitor attached, always use the help of a second adult person: one person must hold the front tube securely while the second person operates the clamping screw (knob).
- The set-up location and place of use of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
 - No obstacles or dangerous objects under or near the device
 - No heat sources or vents under or near the device,
 - Minimum distance to walls or objects 2 m (6.6 ft),
 - Flat, firm and non-slip surface; with protective mat for sensitive surfaces.
- After moving the device from a cold room to a warm one, wait one hour for the device to warm up; to avoid problems caused by condensation.
- Check that the device is horizontally adjusted.
- Disconnect the device from the electrical supply during a thunderstorm.



PRECAUTIONS DURING EXERCISE

- Always warm up sufficiently before training. Warm down after training.
- Do not continue training in case of body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before proceeding.
- Wear clothes that are tight enough to avoid being caught by machine parts. Use a hair protector if you have long hair.
- Risk of injury due to trailing pedals and cranks! The device does not have a freewheel hub: the flywheel still drives the pedals after you have stopped pedaling.
 - Always use the device with full attention.
 - Reduce the speed slowly and carefully. Bring the pedals to a complete standstill before descending.
- Make sure that the pedal from which you descend last is in the lowest position.



PRECAUTIONS AFTER TRAINING / DURING STORAGE

- After training, remove sweat from the device with a dry or slightly wetted cloth. Do not use aggressive detergents. Never allow moisture to penetrate a housing.
- Make sure that the nameplate and other stickers are intact and legible.
- To move the device on the rollers, lift it only by the handle of the rear stand.
- The storage location of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
 - No direct sunlight
 - For longer storage, protect against dust.



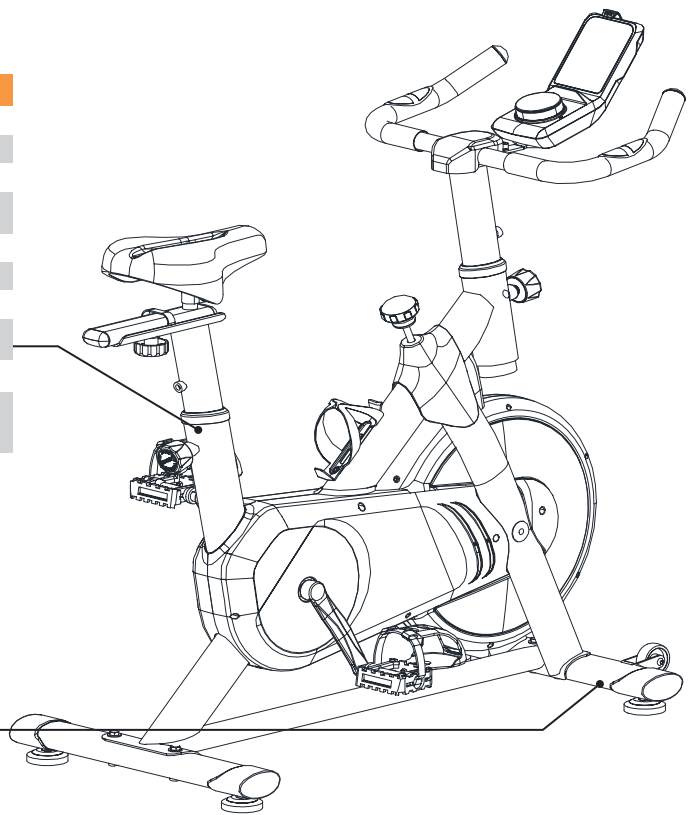
WARNING LABELS

- Make sure the warning labels are present and fully readable.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

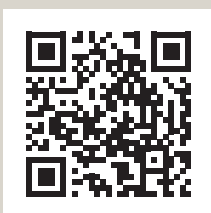
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not** use device for medical and for high accuracy purposes!
- **Maximum user weight is 265 lb (120 kgs).**
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition!** Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



Further information

Our **video tutorials** for you!

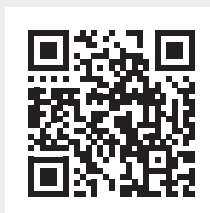
Assembly, use, disassembly.



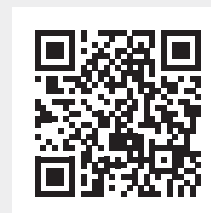
Youtube channel:
<https://sportstech.link/youtube>

We are also on **Social Media!**

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



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



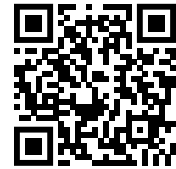
Facebook-page:
<https://sportstech.link/facebook/>

6. Installation Instructions



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

https://sportstech.link/SX175_assembly

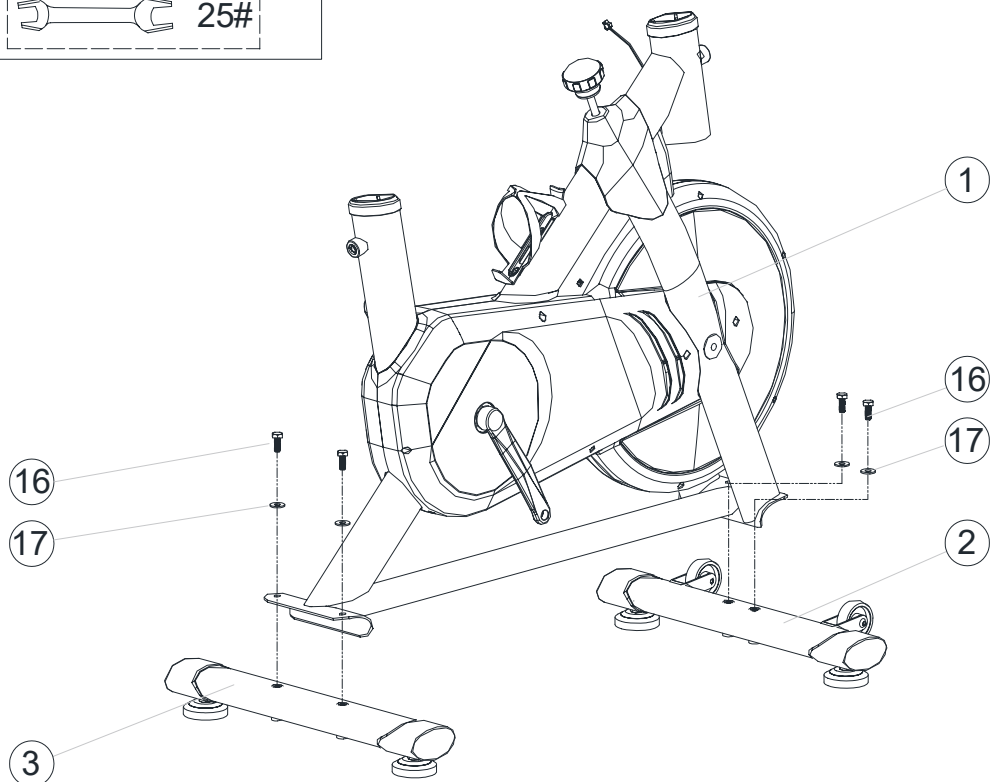
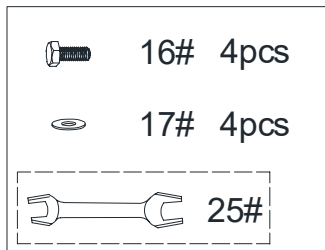


- Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!
- Check the tightness again before each training session!
- Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.
- Also perform the adjustment of heavy assemblies (e.g. the front tube with monitor) with a second adult person.

6.1 UNPACKING AND PREPARING

- Keep children and pets away from small parts and plastic bags.
- Use a suitable base to protect the device and the floor.
- Keep all parts of the packaging for a possible return for 30 days.

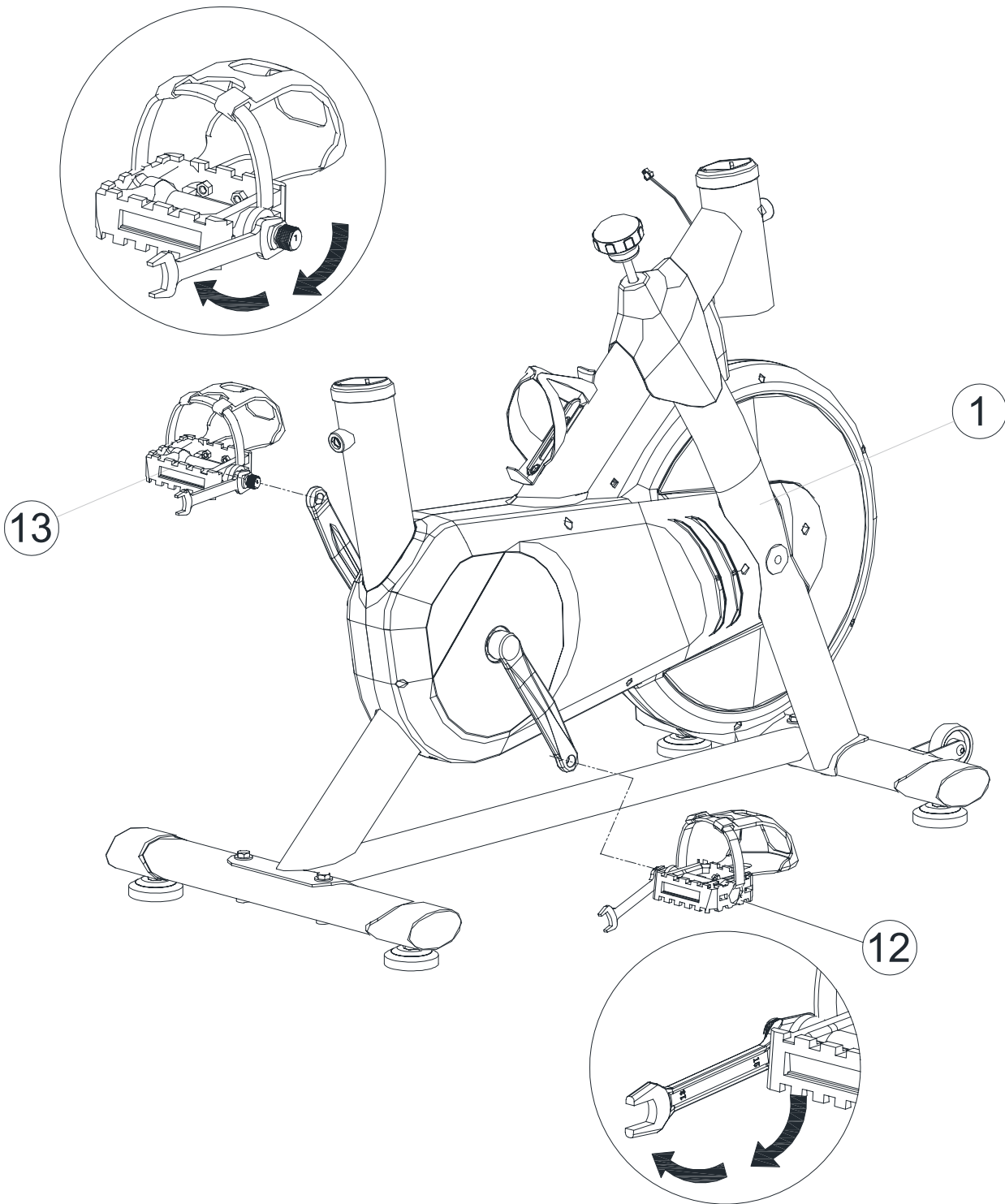
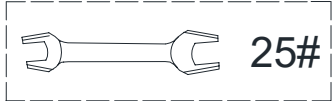
STEP 1



The Front Stabilize (2) is fixed on the Main Body (1) with Hexagon socket screw (16) and Flat washers (17), fixed with Open wrench (25). Note: the move wheels of the Front Stabilize (2) are forward, as shown. Similarly, the Rear Stabilizer (3) is fixed on the Main Body (1) with Hexagon socket screw (16) and flat washers (17), fixed with Open wrench (25).

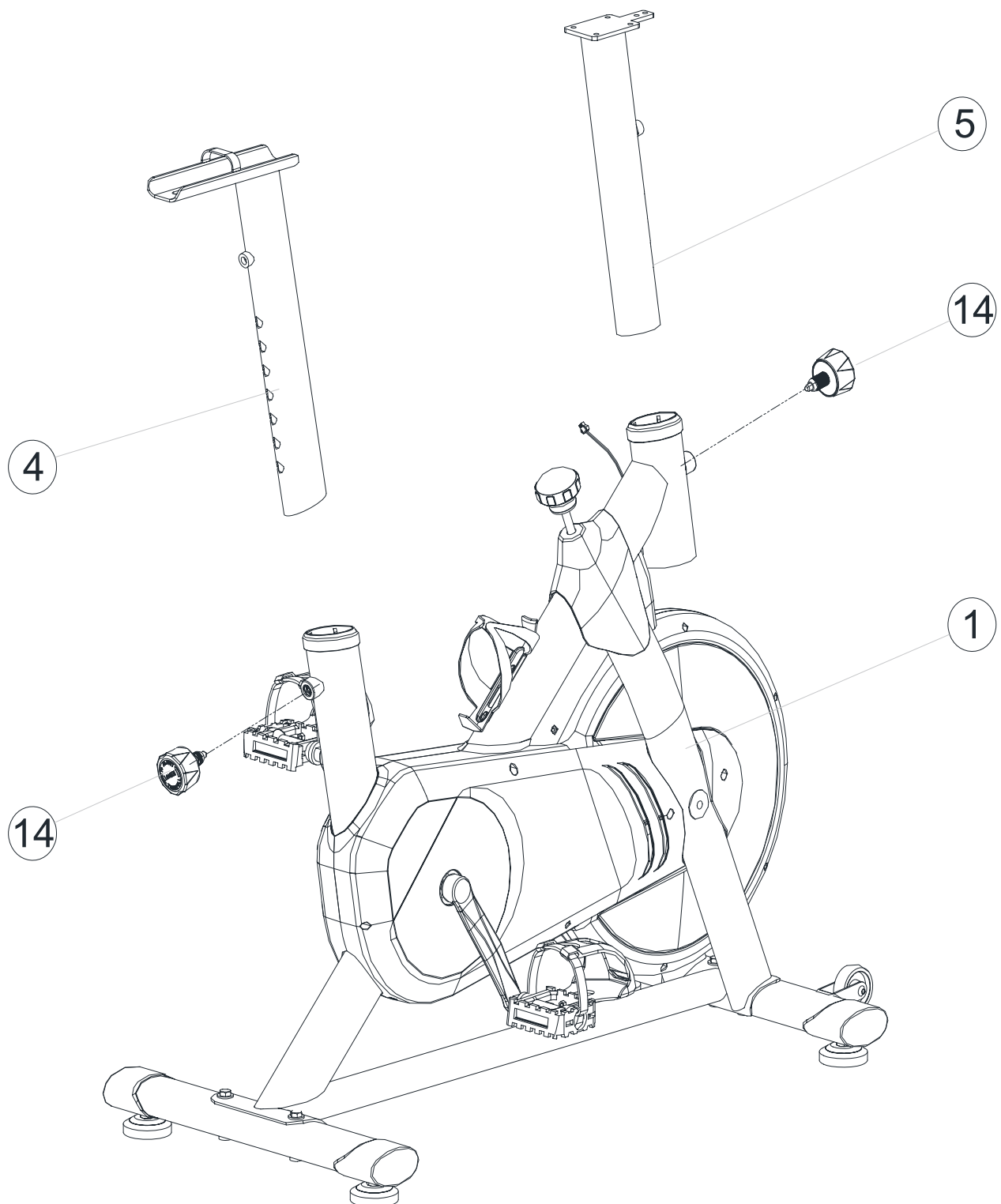
Attention: The foot adjusters on the rear stabilizer (3) can adjust the machine to the ground smoothly. The moving wheels on both sides of The Front Stabilize (2) can move the machine in a short distance.

STEP 2



Install the right pedal (12) with R mark on The Main Body (1) and fix it with an open wrench (25).
Note: tighten it clockwise.

Similarly, install the left pedal (13) with L mark on the Main Body (1) and fixed with an open wrench (25).
Note: tighten it counterclockwise.

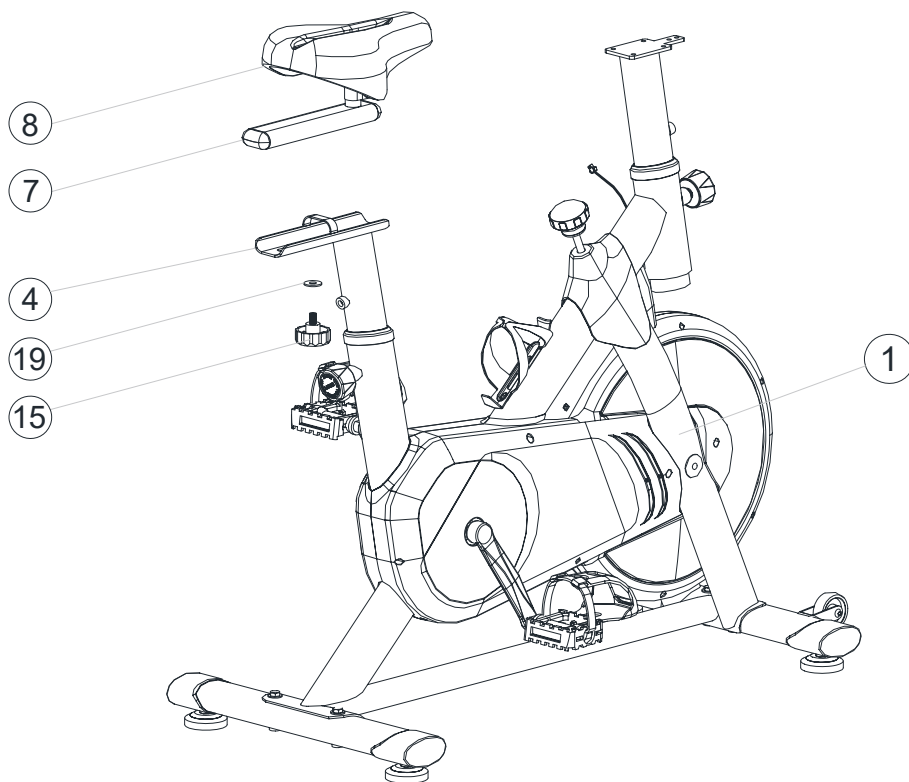


Secure the adjustment knob (14) to the nut on the rear of the main body (1) as show. Insert the saddle post (4) into the main body (1), pull out the adjustment knob (14), and the adjustment knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the saddle post (4).

Secure the adjustment knob (14) to the nut on the front of the main body (1) as show. In the same way, insert the Handle Post (5) into the main body (1) and the adjustment knob (14) so that the adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Handle Post (5).

Note: Pull out the adjustment knob (14) to adjust the height of the saddle post (4) and the Handle Post (5). After adjustment, the adjustment knobs (14) must be tightened.



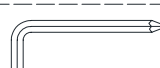
STEP 4

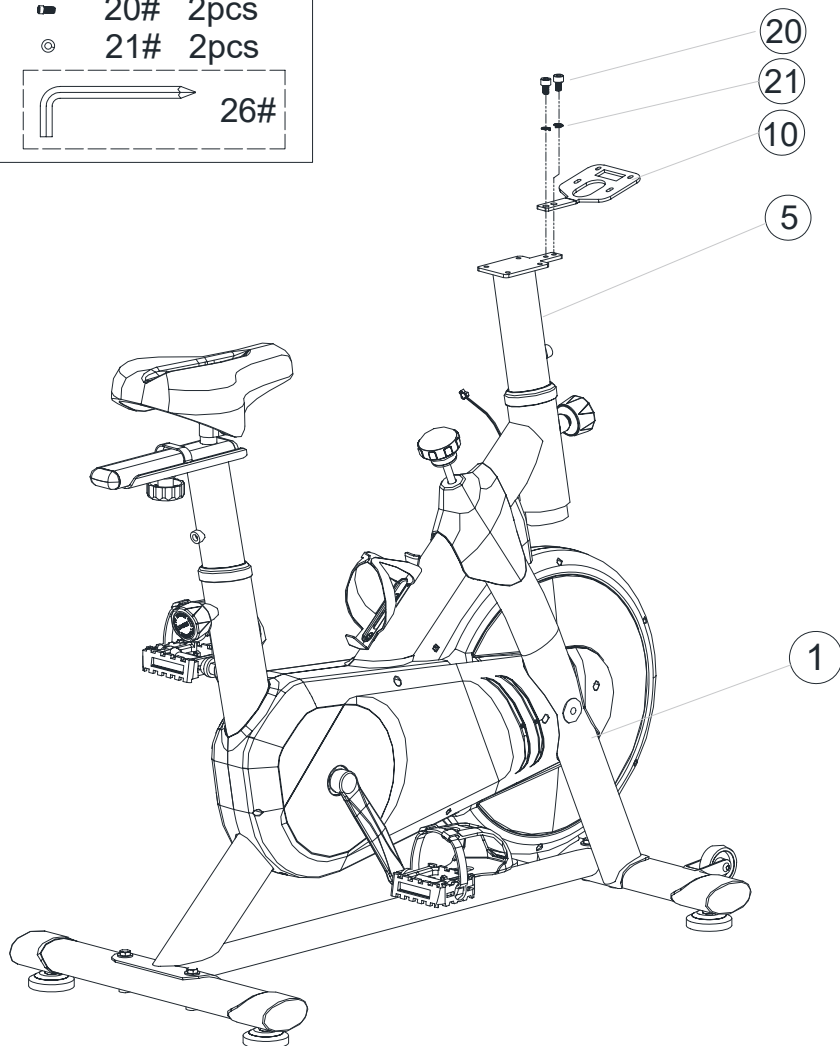


The seat adjustment frame (7) is installed on the seat post (4), and is fixed with a flat washer (19) and an adjusting nut (15).

Note: Loosen the adjusting nut (15) to adjust the position of the seat adjusting frame (7) back and forth to the corresponding position. The adjusting nut (15) needs to be tightened before use.

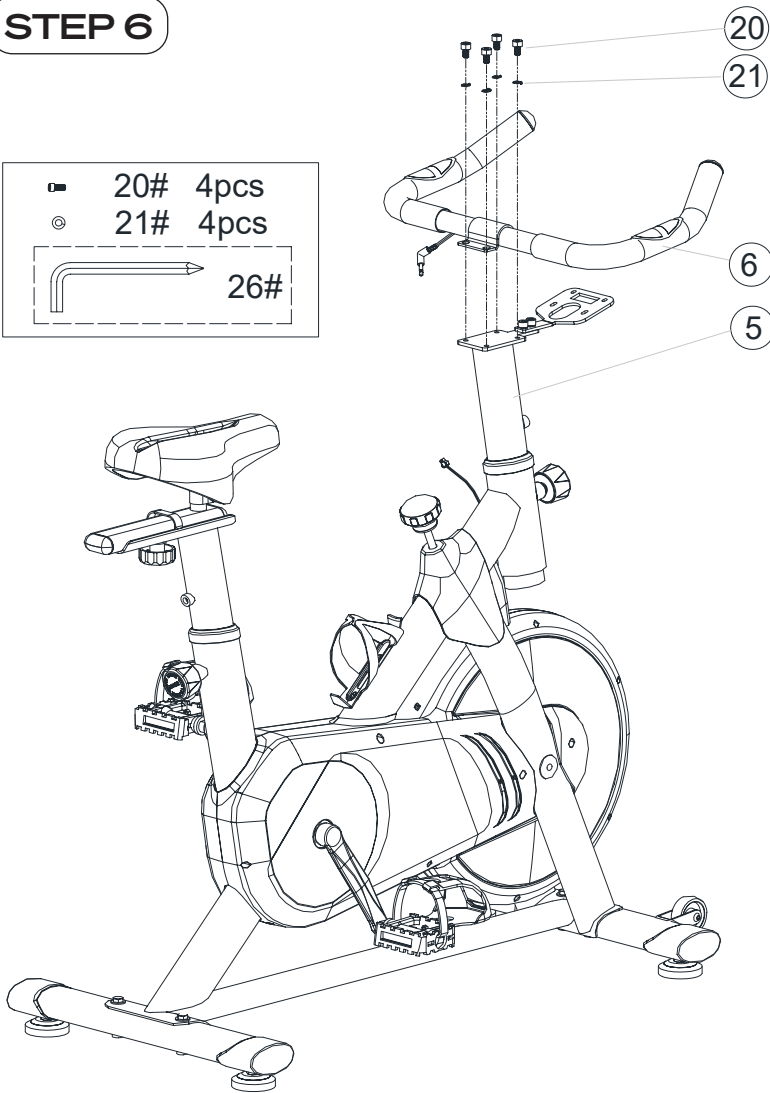
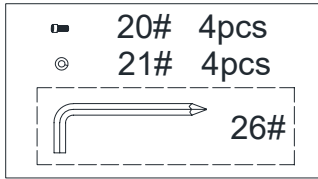
STEP 5

	20#	2pcs
	21#	2pcs
	26#	



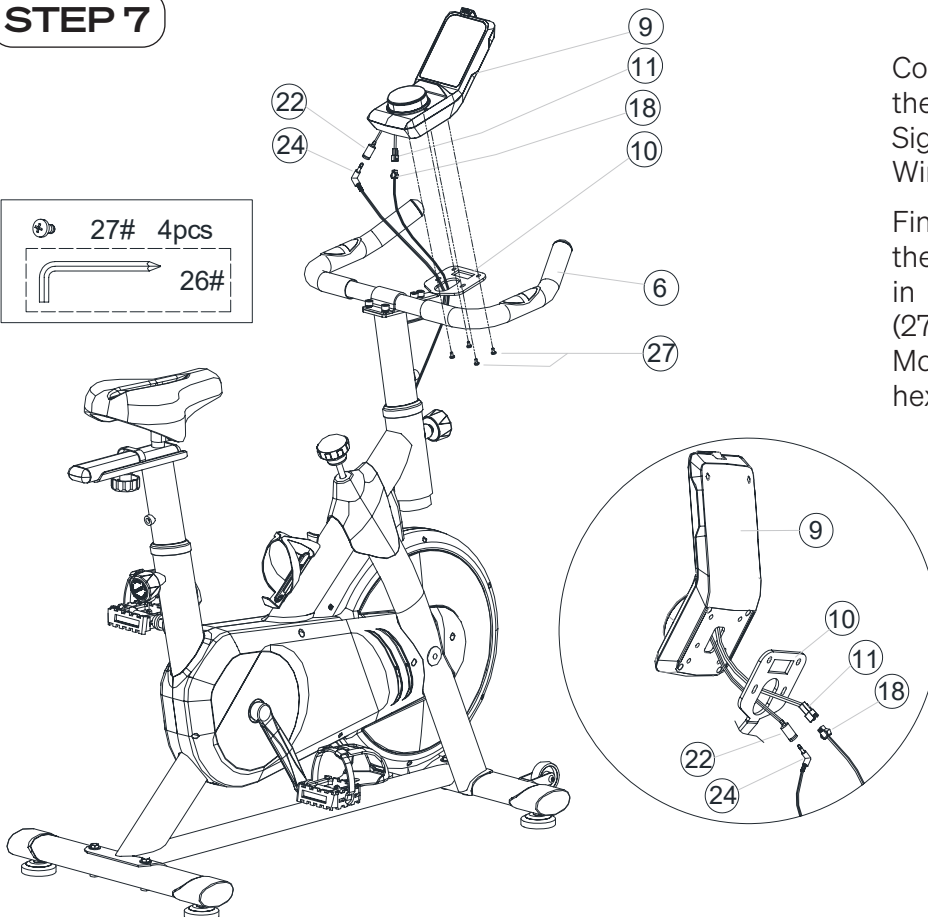
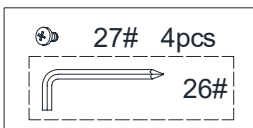
The Monitor Holder (#10) is installed on the Handle Post (5) with Hexagon socket screw (#20) and Spring Washer (#21), fixed with Inner hexagon spanner (26).

STEP 6



Pre-install the bolts (20) and elastic washers (21) as shown in the figure, place them on the ground and where they are easily accessible, place the handrail (6) on the Handle Post (5), and align the holes well, Then screw the assembled bolts in several turns by hand. After the bolts are installed, adjust the armrest, and finally use the Inner hexagon spanner (26) to fasten the armrest.

STEP 7



Connect the Signal Wire A (11) to the Signal Wire B (18). connect the Signal Wire C (22) to the Signal Wire D (24).

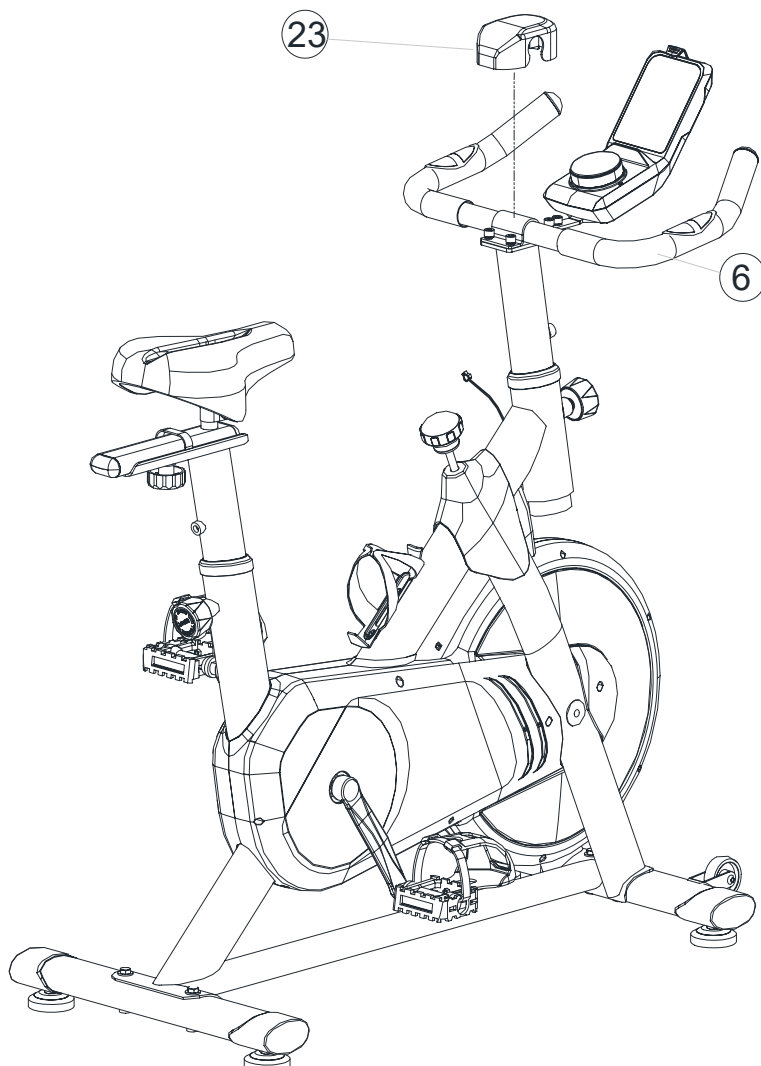
Finally, install the monitor (9) on the Monitor Holder (10) as shown in the figure. Tighten the screw (27) on the lower part of the Monitor Holder (10) with the inner hexagon wrench (26).

STEP 8

Attach the decorative cover (23) to the Handle Frame (6) in the directions shown.

Grasp the LED button display, pull it out of the holder, and turn it over. Insert the batteries according to the polarity markings and press the display firmly back into the holder.

CAUTION: before using, please reconfirm that each part is tight and firm, and the machine is stable with the ground.



LED KNOB

Display Overview

The display is equipped with a touch button and shows the following functions: **SCAN**, **TIME**, **SPEED (SPD)**, **DISTANCE (DIST)**, **CALORIES (CAL)** and **HEART RATE (♥)**.

Key Functions

Mode Switch: Touch the button to cycle through the display functions.

Reset: Press and hold the button for 3 seconds to reset all values.

Unit Switch (KM/Miles): Press and hold the button for 8 seconds to reset all values and switch between kilometers and miles.

Function Descriptions

SCAN: When SCAN is shown, the display will automatically cycle through time, distance, calories, and heart rate every 4 seconds.

TIME: Displays the total exercise time.

SPEED (SPD): Displays the current speed.

DISTANCE (DIST): Displays the total distance covered.

CALORIES (CAL): Displays the estimated calories burned.

HEART RATE (♥): Activates the pulse measurement function.



Important Notes

- If no signal is detected for 2 minutes, the display will automatically turn off. It will wake up again when you press any button or start exercising.
- If the display malfunctions, check and reinstall the batteries.

Battery specification: 2 × 1.5 V AA batteries.

7. Set up and move

7.1 SETTING UP

Set-up location

The set-up location and place of use of the device must meet these requirements:

- Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
- Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
- No obstacles or dangerous objects under or near the device,
- No heat sources or vents under or near the unit,
- Minimum distance to walls or objects 2 m (6.6 ft),
- Flat, firm and non-slip surface; with protective mat for sensitive surfaces.

Aligning horizontally

To align the SX175 horizontally, if necessary, carefully turn one or more foot stamps in or out a little:

- Attach the open-end wrench to the foot stamp and twist the thread a little. Do not turn the foot stamp out of the base.

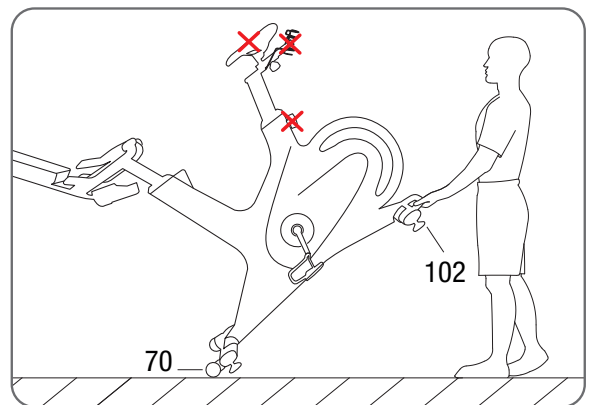
7.2 MOVING

- Lift the device on the handle of the rear stand (102) until the wheels (70) touch the ground.

CAUTION! Risk of injury and property damage due to improper load, overturning and collision!

- Lift the device only on the handle, not on other components; in particular not on the saddle and not on the clamping knob of the seat tube.
- Grab and lift the handle from the knees rather than from the back.
- Carefully roll the device to the desired location.

✗ - Don't lift it here!



7.3 ADJUSTING

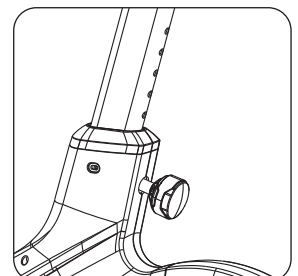
7.3.1 Adjusting saddle height

The saddle should be adjusted to a height which allows to pedal comfortably without completely stretching the legs. A slight bending of the knee is important to avoid overstretching and injury.

- Turn the knob at the lower end of the seat tube slightly counterclockwise and pull the locking pin out.
- Bring the seat tube to the desired height.

CAUTION! Risk of injury and property damage with unstable seat tube!

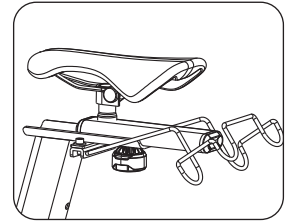
- Allow the seat tube to protrude out of the frame to a maximum extent where the 'MAX' marking is just visible.
- The seat tube is not continuously adjustable: Make sure that the locking pin of the knob engages in one of the holes of the seat tube.
- Engage knob and tighten.



7.3.2 Adjusting the horizontal saddle position

The saddle should be adjusted horizontally so that your back angle is comfortable and your arms are slightly bent.

- Loosen the knob at the bottom of the saddle holder: To do this, turn counterclockwise.
- Move the saddle horizontally on the saddle holder. Tighten the knob again.



8. Training

8.1 GENERAL



WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!

- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect the individual general and daily fitness!**
- **Warm up and warm down sufficiently before and after each training session!**
- **Risk of injury due to trailing pedals and cranks! The device does not have a freewheel hub: the flywheel still drives the pedals when you stop pedaling.**
 - Always use the device with full attention.
 - If the pedals are turned too strongly by the flywheel during exercise, press down the brake knob below the multi-position handle: The flywheel is braked.
 - Reduce the speed slowly and carefully. Bring the pedals to a complete standstill before descending.
- **Make sure that the pedal you descent from last is in the lowest position.**

The Speedbike enables effective training with the support of its own app.

The device must be switched on for all types of training.

8.2 SELECTING AND MONITORING THE TARGET PULSE

The pulse rate in BPM ('beats per minute') is an excellent indicator of whether you are exercising according to your training goal and current fitness level. The BPMs for the respective training goals depend not least on age. You should monitor your pulse in an appropriate way when exercising.

Many Sportstech devices show you not only as a numerical value, but also with colours, in which pulse range you are - based on your age-typical maximum heart rate ('MHR'). Always observe the following instructions:



WARNING! Danger of health damage or even death due to incorrect or excessive training!

- Prevent overexertion! Always respect individual, current fitness levels. Pay attention to body signals!
- Pulse measurement systems can be inaccurate.
- The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended here!

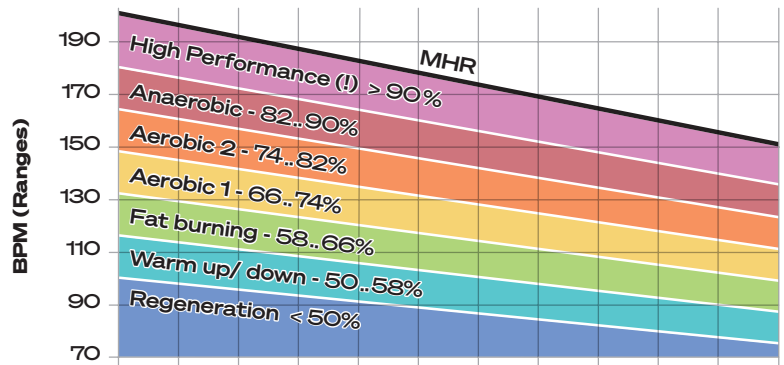
Select your approximate target pulse like this:

- In the graphic below, select your approximate age.
- Below this, your approximate, age-typical maximum heart rate (MHR) is displayed as an estimated value.

Use the **selection graphic A** to determine your **target pulse range**.

- Go up from your age value to the coloured area that corresponds to your training goal.
- Then go straight to the left and read approximately the target pulse on the scale.

A. Selection graph



You can determine an **average value** for the target pulse via the **selection table B**. For this:

- From your age value, go down to the row in the table that corresponds to your training goal.
- Read off the numerical value. It is a guideline value that you can use as a target pulse.

B. Selection table

	AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
	MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
	Intensity	BPM (Average values)										
	High Performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
	Anaerobic 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
	Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
	Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
	Fat burning 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
	Warm up/ down 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
	Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In all cases:

- Check whether the determined target pulse corresponds to your **needs**. If not, adjust it until you find an optimal value.
- The **LED colour** shows you in real time during training in which percentage range of the age-typical maximum heart rate (MHR) you are currently training. The colours correspond to the diagrams above.

8.3 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 straight 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.

8.4 SETTING THE TRAINING LEVEL

- Re-adjust the desired training level at any time with the electronic adjustment knob in the frame under the multi-position handle.

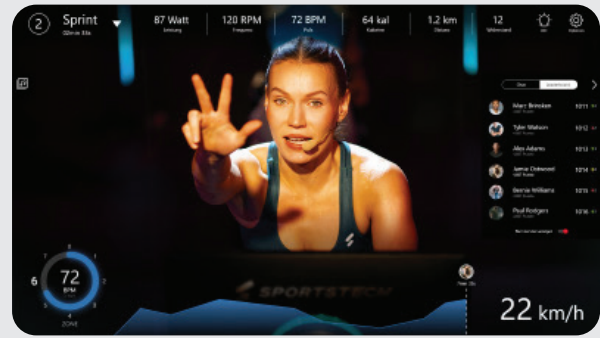
A sensor detects the turning of the adjustment knob. A servomotor increases or decreases the magnetic resistance.

- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always pay attention to individual general and daily fitness!**

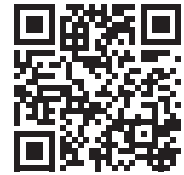
8.5 SPORTSTECH LIVE APP

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!



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



9. Maintenance and Care Instructions for an Indoor Cycle at Home



WARNING! Risk of serious or fatal injuries due to electric shock!

- Before any cleaning work, disconnect the device completely from the electrical supply outlet!
- Never allow moisture to get on or into the power supply unit or the cable!
- Never open or repair the power supply unit or cable! In case of problems, contact the customer service!



WARNING! Danger of injury and damage to property!

- Never use the device if any components are loose or damaged.
- If possible, tighten connections. If necessary, arrange for repair.
- In all cases of doubt, contact customer service.



For more information please visit:

https://sportstech.link/SX175_maintenance/ ,
or scan the QR code:



9.1 CLEANING

- Regularly wipe down the indoor cycle with a damp cloth to remove sweat and dust. If necessary, use a mild detergent. Ensure that no liquids get into the electronic components.

9.2 LUBRICATION

- Regularly check the moving parts of the indoor cycle, such as the bottom bracket and the pedals, for wear and lubrication. Apply a special bicycle lubricant as needed to ensure smooth operation.

9.3 CHECK SETTINGS

- Regularly check the settings of the indoor cycle, such as seat height and handlebars. Ensure everything is tight and secure to prevent accidents.

9.4 BRAKE MAINTENANCE

- Regularly check the brakes of the indoor cycle to ensure they are functioning properly. If necessary, adjust or replace the brakes.

9.5 ELECTRONIC COMPONENTS

- If your indoor cycle has electronic components, such as a display or if you use a heart rate monitor, regularly check the batteries and functionality of these components. Please note the following maintenance and care instructions for the display:

9.5.1 Cleaning

- Regularly wipe the display with a soft, lint-free cloth to remove dust and dirt. Use a display cleaning cloth if necessary.
- Avoid using harsh cleaners or abrasives, as they can damage the display.

9.5.2 Avoid pressure

- Avoid cleaning the display with sharp objects or excessive pressure to prevent scratches or damage.

9.5.3 Electronic components

- Ensure that no liquids get into the display to avoid damage to the electronic components. Also, avoid using solvents or strong cleaners, as these can damage the display.

9.5.4 Protection from sunlight

- Avoid direct sunlight on the display as it can lead to overheating and damage to the screen electronics. Also, protect the display from extreme temperatures and humidity.

9.5.5 Regular inspection

- Regularly check the display for damage, scratches, or cracks. If you notice any signs of damage, have the display checked and repaired by a professional if necessary.

9.6 STORAGE

- Store the indoor cycle in a dry and clean place to prevent rust and wear. Cover the bike if necessary to protect it from dust and dirt.

By following these maintenance and care instructions, you can extend the lifespan of your indoor cycle and ensure that it is always ready for use.

10. Disposal

Dear customers,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.



Notes on EU directive 2012/19/EU - in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)



We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.



Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)



Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

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.

INFORMATION ABOUT BATTERIES CONTAINED ACCORDING TO § 4 PARAGRAPH 4 OF THE ELECTRICITY ACT	
Battery information	AA
Chemical system	Zinc-Manganese
Battery manufacturer	Dongguan City Lingli Battery Co., Ltd.

Manual de usuario

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse. Use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones.

Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



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.

Manual de usuario

1. Contenido	41
2. Datos técnicos.....	41
3. Vista desglosada / Lista de recambios	41
4. Conformidad.....	41
5. Indicaciones de seguridad.....	42
6. Instrucciones de montaje.....	45
7. Colocación y desplazamiento	52
7.1 Montaje.....	52
7.2 Desplazamiento.....	52
7.3 Ajustar	52
8. Entrenamiento.....	53
8.1 Información general	53
8.2 Selección y control del pulso objetivo	53
8.3 Estiramientos para calentar y enfriar.....	54
8.4 Fijar el nivel de formación	55
8.5 SPORTSTECH LIVE App.....	56
9. Instrucciones de Mantenimiento y Cuidado para una Bicicleta de Interior en el Hogar .	56
9.1 Limpieza.....	56
9.2 Lubricación.....	56
9.3 Verificación de ajustes.....	56
9.4 Mantenimiento de frenos	57
9.5 Componentes electrónicos.....	57
9.6 Almacenamiento	57
10. Desecho.....	58

*Este manual representa el estado en la fecha de publicación.
Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.*

1. Contenido

Bicicleta de velocidad con volante de inercia, freno eléctrico ajustable sin rueda libre.

- El dispositivo no está diseñado para aplicaciones médicas.
- El dispositivo no es adecuado para ejercicios en, los que hace falta mucha precisión.

Material y herramientas de montaje	Pantalla de la consola
Manual de instrucciones	Fuente de alimentación
Soporte para botellas	

2. Datos técnicos

MÁQUINA

Peso	23,3 kg
Dimensiones	112 × 49 × 116 cm
Peso máximo soportado por usuario	120 kg
Altura adecuada del usuario	1,55 .. 1,90 m

PANTALLA DE LA CONSOLA

Temperatura de funcionamiento	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Conectividad de la pantalla de la consola	Bluetooth 5.3 o superior
Protocolos de radiotransmisión para señal de pulso	Bluetooth

INFORMACIÓN SOBRE LAS BATERÍAS INCLUIDAS SEGÚN EL § 4 PÁRRAFO 4 DE LA LEY DE ELECTRICIDAD

Información de la batería:	AA
Sistema químico:	Zinc-Manganeso
Fabricante de la batería:	Dongguan City Lingli Battery Co., Ltd.



3. 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/SX175_spareparts



4. Conformidad

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo SX175 cumple con la directiva 2014/53/EU.

El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:

https://sportstech.link/SX175_conformity

5. Indicaciones 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 e inclinación) **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

- Los niños **no** deben utilizar el aparato.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 120 kg.**



DESEMBALAJE Y MONTAJE

POCO DESPUÉS DEL DESEMBALAJE

- Después del primer desembalaje, mantenga las bolsas de plástico y similares lejos de los niños y las mascotas.
- Conserve los materiales de embalaje para facilitar cualquier devolución de los productos mientras dure el periodo de devolución. Cuando deseche el material de embalaje de acuerdo con las regulaciones locales (por ejemplo, reciclaje).

MONTAJE

- Monte el dispositivo con la ayuda de una segunda persona adulta y fuerte. Sujete bien todas las piezas pesadas y/o sensibles hasta que estén bien fijadas.
- Al montar el dispositivo, asegúrese de utilizar todas las piezas necesarias para las conexiones (por ejemplo, arandelas).
- Al insertar o ajustar el tubo delantero y el tubo del sillín, tenga siempre en cuenta la profundidad mínima requerida.



INFORMACIÓN GENERAL

- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo de entrenamiento durante el uso y también al guardarlo.
- No exponga el dispositivo a líquidos (como agua). Si se derrama líquido en el dispositivo, desenchufe inmediatamente el enchufe de alimentación. Asegúrese de que esté completamente seco antes de volverlo a usar; también el interior. Si es necesario, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- 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 pies) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.
- Nunca abra el dispositivo, la fuente de alimentación o el monitor. Si tiene algún problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Proteja el dispositivo, el cable y la fuente de alimentación de los efectos mecánicos y térmicos.



PREPARACIÓN DEL DISPOSITIVO

- Compruebe el correcto estado del aparato antes de cada entrenamiento. Compruebe también que todos los elementos de fijación y las cubiertas protectoras están bien instalados. Nunca utilice el dispositivo si está dañado. En tales casos, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Antes de cada entrenamiento, compruebe que los tornillos de todas las piezas ajustables (tubo delantero, tubo del sillín y el propio sillín) estén encajados y apretados, igual que todas las demás conexiones. Vuelva a apretarlos en caso contrario.
- Al insertar o ajustar el tubo delantero y el tubo del sillín, tenga siempre en cuenta la profundidad mínima requerida.
- Ajuste la altura del tubo delantero con el monitor montado con la ayuda de una segunda persona adulta: una persona debe sujetar el tubo delantero de forma segura, mientras que la segunda persona acciona el tornillo de sujeción (pomo).
- El lugar de instalación y de utilización del aparato deberá cumplir los siguientes requisitos:
 - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo.
 - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos).
 - No hay obstáculos u objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo.
 - No hay fuentes de calor o respiraderos debajo o cerca del dispositivo.
 - 2 m de separación mínimos hasta paredes u objetos.
 - Superficie plana, firme y antideslizante; con alfombra protectora para superficies delicadas.
- Después de llevar el dispositivo de una habitación fría a una caliente, espere 1 hora para que el dispositivo se caliente y evitar problemas de condensación. Compruebe que el aparato esté orientado horizontalmente.
- Desconecte el dispositivo de la red eléctrica durante una tormenta eléctrica.



PRECAUCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Haga un calentamiento adecuado antes del entrenamiento y estiramientos después.
- No continúe con el entrenamiento si le duelen las extremidades, tiene dolor en el pecho, náuseas, falta de aire o algo similar. Busque consejo médico antes de continuar.
- Use ropa lo suficientemente ajustada como para evitar que se quede atrapada por las piezas de la máquina. Use protección para el pelo si tiene el pelo largo.
- ¡Peligro de lesiones por el movimiento de los pedales y las bielas! El dispositivo no tiene un buje de rueda libre: el volante de inercia sigue accionando los pedales cuando se deja de pedalear.
 - Preste atención plena al utilizar el dispositivo.
 - Disminuya la velocidad lentamente y con cuidado. Pare completamente los pedales antes de bajar.
- Asegúrese de que el pedal por el que baja sea el que está más bajo.



MEDIDAS DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO/ DURANTE EL ALMACENAMIENTO

- Después del entrenamiento, seque el sudor del dispositivo con un paño seco o ligeramente húmedo. No utilice agentes de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad penetre en la carcasa.
- Asegúrese de que los datos de identificación y otras pegatinas estén intactos y sean legibles.
- Para desplazar el aparato sobre los rodillos, levántelo únicamente por la empuñadura del soporte trasero.
- El lugar de almacenamiento del equipo debe cumplir con estos requisitos:
 - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo.
 - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos).
 - No exponer a la luz del sol directa.
- Proteger contra el polvo para un almacenamiento prolongado.



ETIQUETAS DE ADVERTENCIA

- Asegúrese de que las etiquetas de advertencia estén presentes y sean completamente legibles.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- **Do not use device for medical and for high accuracy purposes!**
- **Maximum user weight is 265 lb (120 kgs).**
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition!** Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.

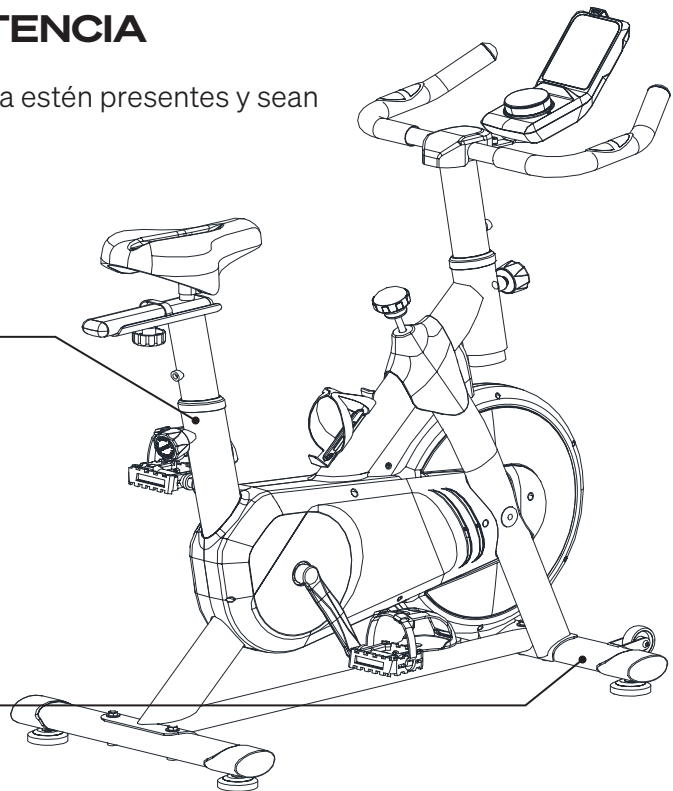
SPORTSTECH

Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany

SPEEDBIKE

Model: **SX175**
Construction year: **2025**
Frequency Band: **4dBm**
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: **+6dBm**
Bluetooth: **2.4G 7mA**
Maximum user weight: **120 kg**

Made in China



Más información

Nuestros videotutoriales para usted!

Montaje, uso, desmontaje.



Enlace a los vídeos:
<https://sportstech.link/youtube>

¡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/>

6. Instrucciones de montaje



El montaje ahora es aún más fácil gracias a las instrucciones de montaje en vídeo. Para ello escanea el código QR o accede a la siguiente URL:

https://sportstech.link/SX175_assembly

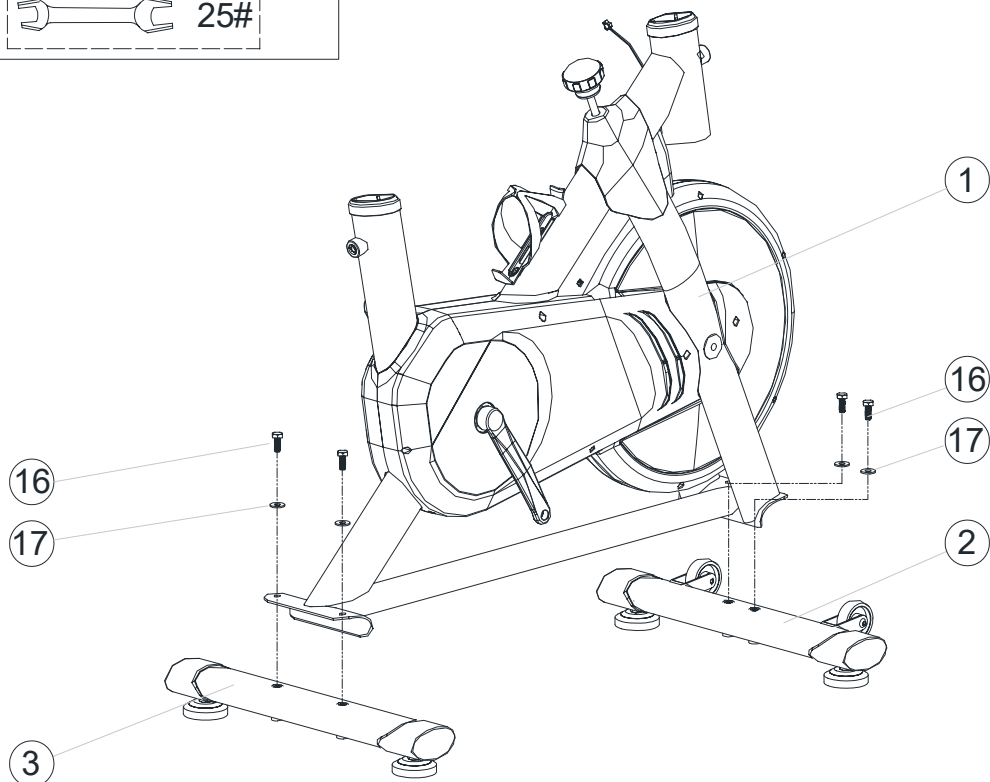
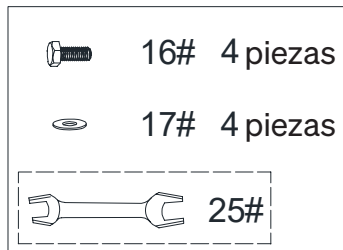


- Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados.
- Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento.
- Para montar el dispositivo, pida ayuda de una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.
- Realice el ajuste de conjuntos pesados (por ejemplo, el tubo frontal con monitor) con la ayuda de una segunda persona adulta.

6.1 DESEMBALAJE Y PREPARACIÓN

- Mantenga a los niños y mascotas alejados de piezas pequeñas y bolsas de plástico.
- Utilice una base adecuada para proteger el dispositivo y el suelo.
- Guarde todas las partes del producto durante 30 días por si hay que devolver el producto.

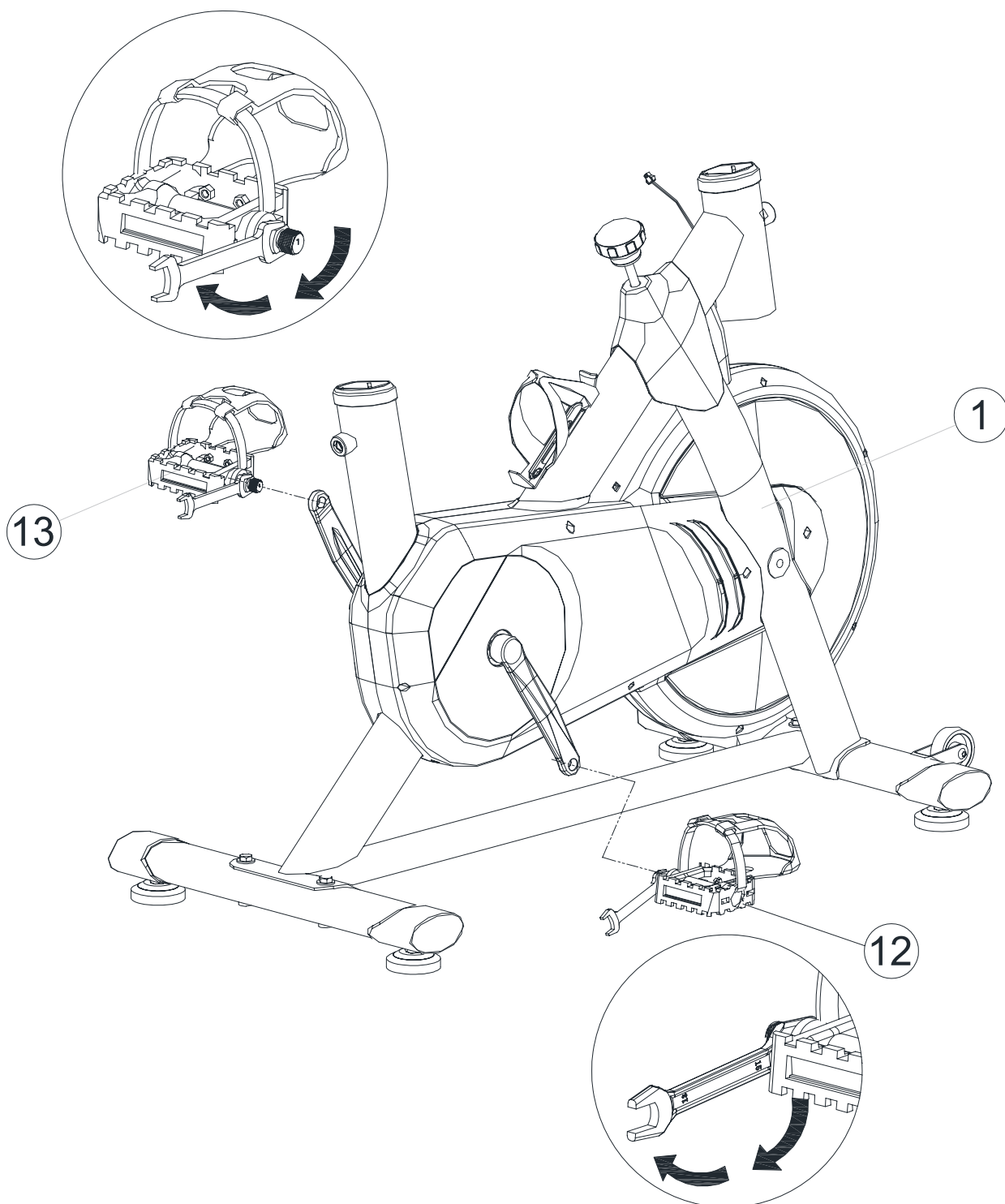
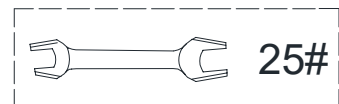
PASO 1



El estabilizador delantero (2) se fija al cuerpo principal (1) con tornillo de cabeza hexagonal (16) y arandelas planas (17), fijados con una llave fija (25). Nota: las ruedas móviles del estabilizador delantero (2) están orientadas hacia adelante, como se muestra. Del mismo modo, el estabilizador trasero (3) se fija al cuerpo principal (1) con tornillo de cabeza hexagonal (16) y arandelas planas (17), fijados con una llave fija (25).

Atención: Los reguladores de pie en el estabilizador trasero (3) permiten ajustar la máquina suavemente al suelo. Las ruedas móviles a ambos lados del estabilizador delantero (2) permiten mover la máquina a corta distancia.

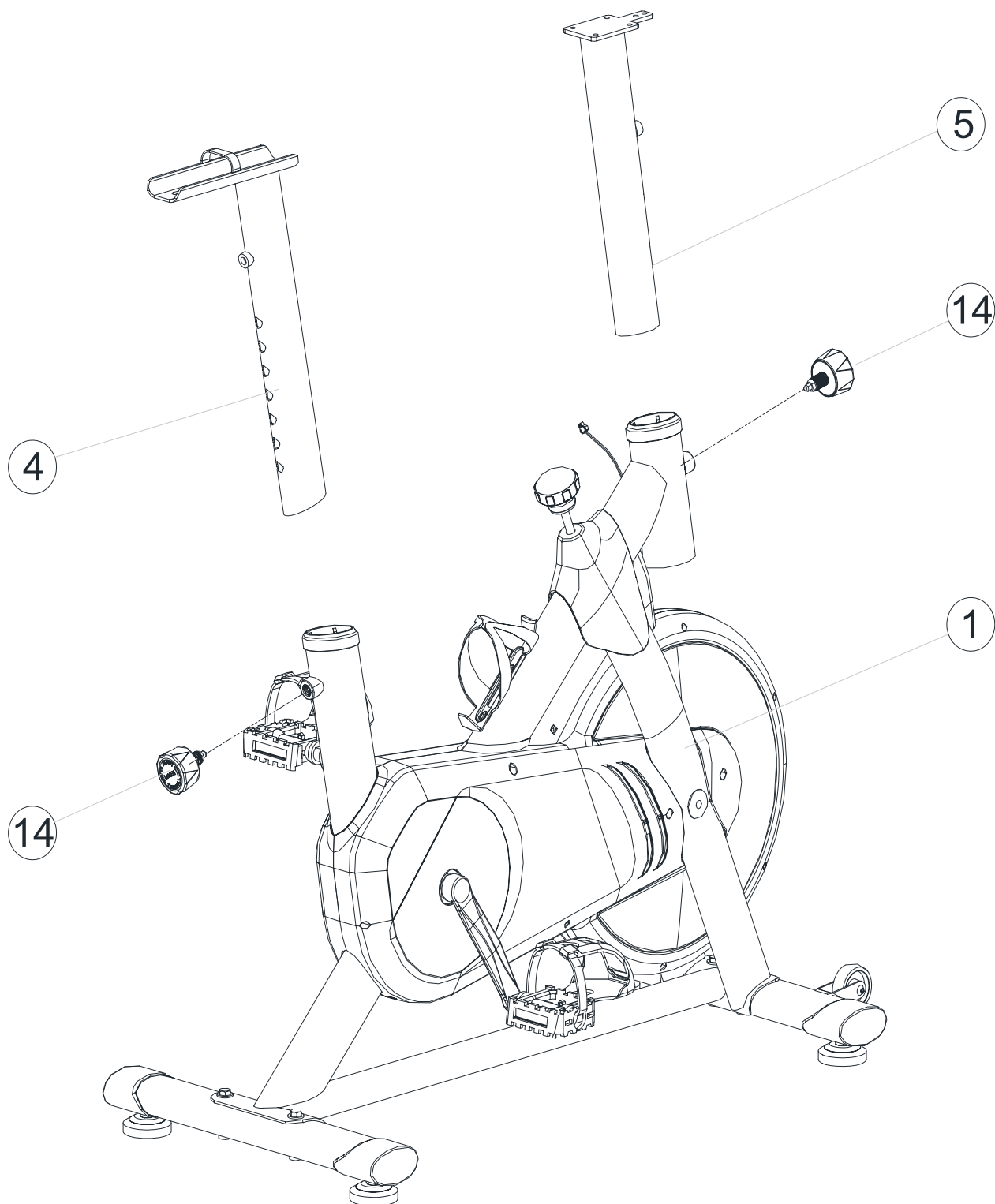
PASO 2



Instale el pedal derecho (12) con la marca R en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave fija (25).
Nota: apriete en el sentido de las agujas del reloj.

Del mismo modo, instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave fija (25).

Nota: apriete en sentido antihorario.

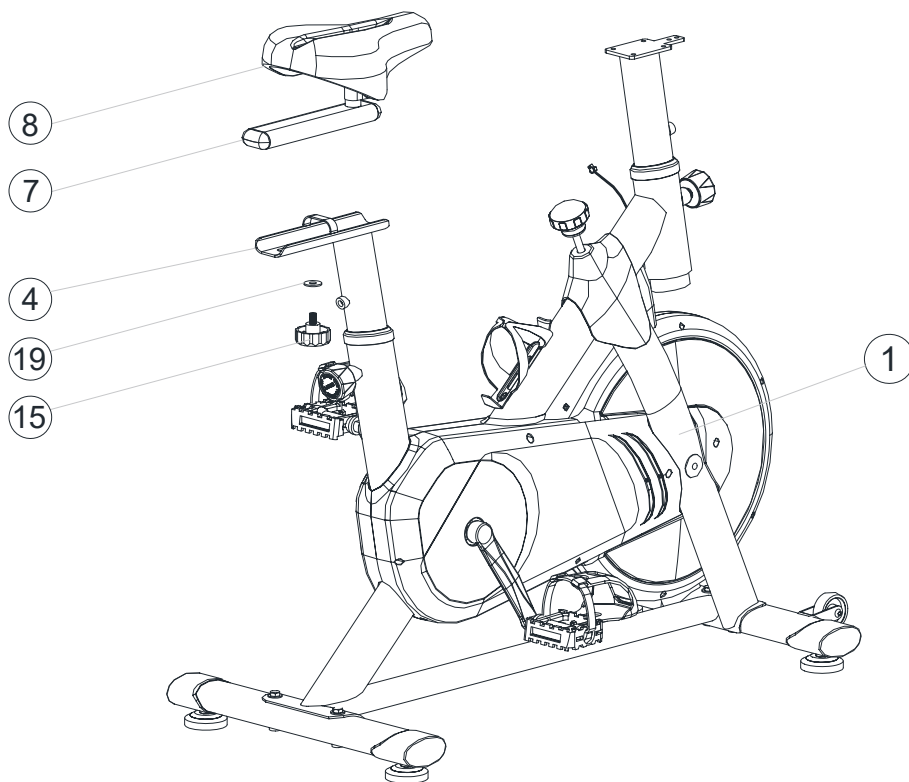


Fije la perilla de ajuste (14) a la tuerca en la parte trasera del cuerpo principal (1), como se muestra. Inserte el tubo del sillín (4) en el cuerpo principal (1), tire de la perilla de ajuste (14), y la perilla de ajuste (14) se insertará automáticamente en el orificio correspondiente del tubo del sillín (4).

Fije la perilla de ajuste (14) a la tuerca en la parte delantera del cuerpo principal (1), como se muestra. Del mismo modo, inserte el poste del manillar (5) en el cuerpo principal (1) y la perilla de ajuste (14), de modo que la perilla de ajuste (14) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del manillar (5).

Nota: Tire de la perilla de ajuste (14) para regular la altura del tubo del sillín (4) y del poste del manillar (5). Después del ajuste, las perillas de ajuste (14) deben apretarse.

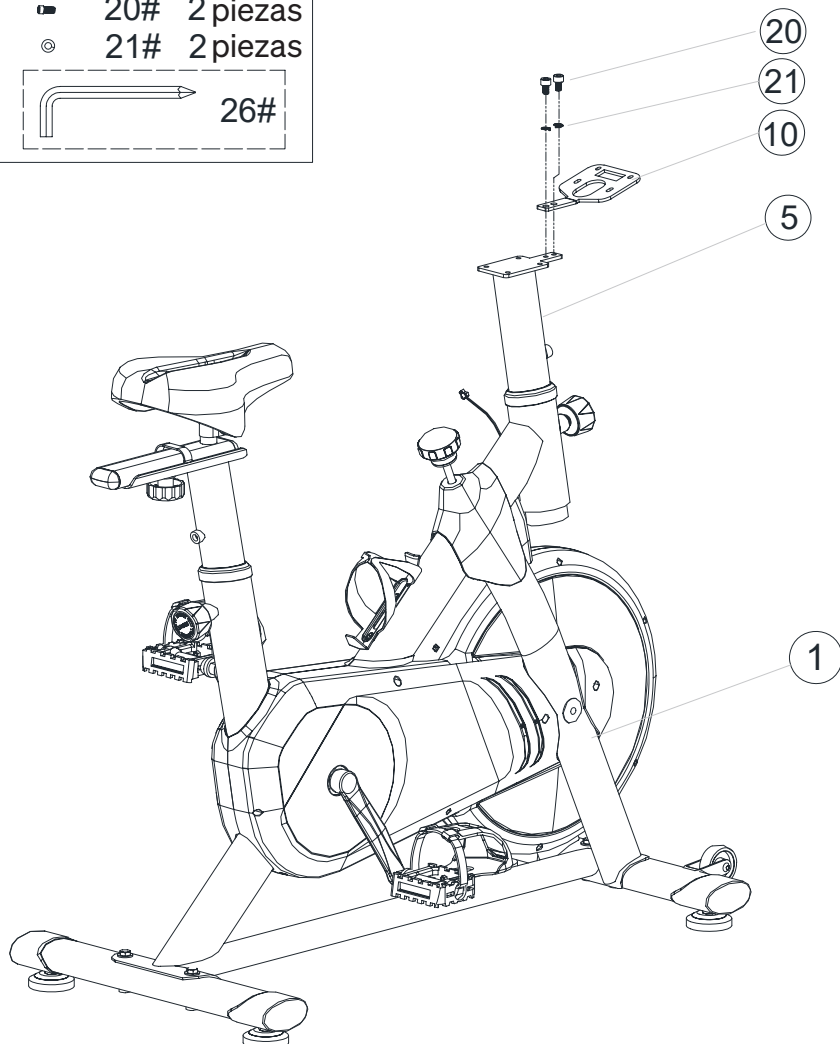
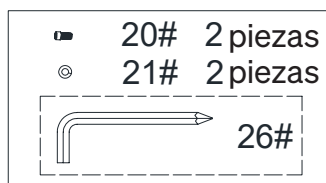
PASO 4



El marco de ajuste del asiento (7) se instala en el tubo del sillín (4) y se fija con una arandela plana (19) y una tuerca de ajuste (15).

Nota: Afloje la tuerca de ajuste (15) para mover el marco de ajuste del asiento (7) hacia adelante o hacia atrás hasta la posición correspondiente. La tuerca de ajuste (15) debe apretarse antes de usar.

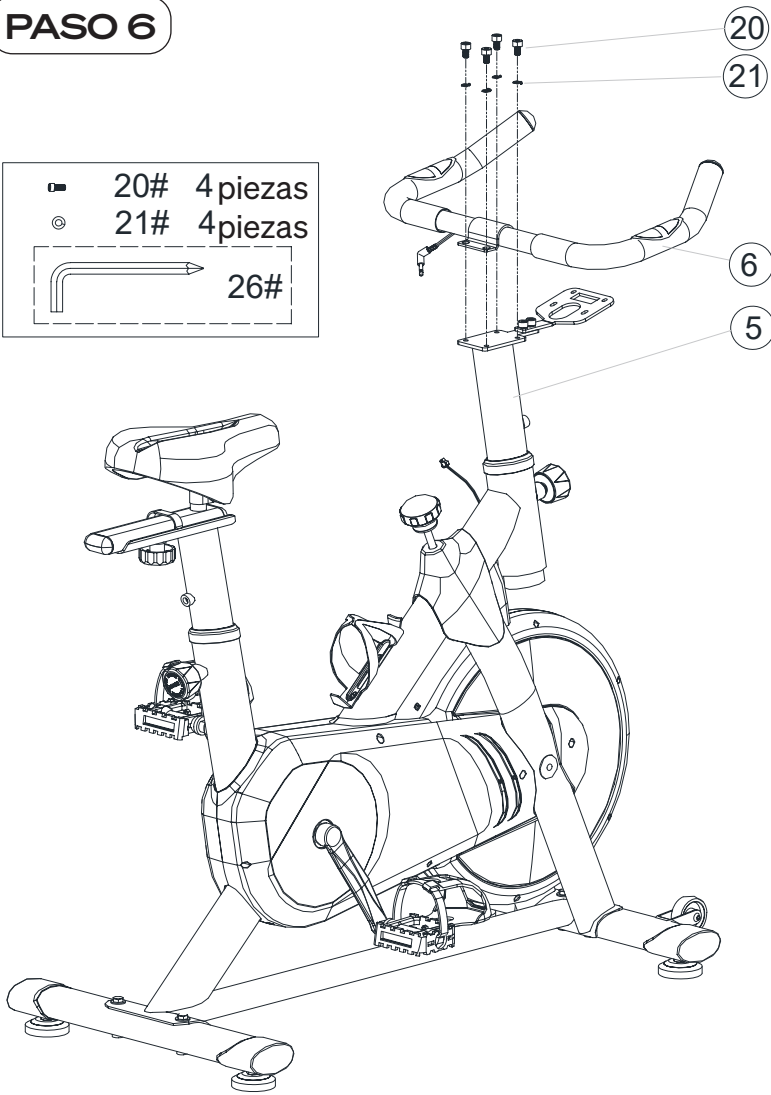
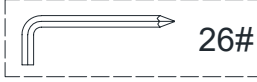
PASO 5



El soporte del monitor (10) se instala en el poste del manillar (5) con tornillo de cabeza hexagonal interior (20) y arandela elástica (21), fijado con una llave Allen (26).

PASO 6

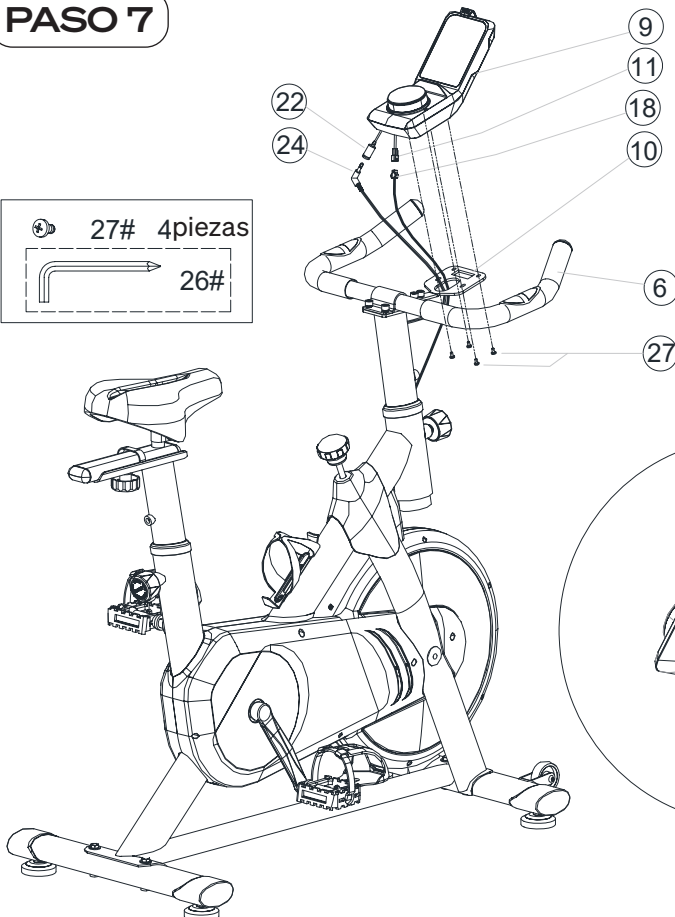
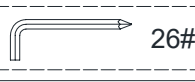
- ▣ 20# 4 piezas
- 21# 4 piezas



Preinstale los pernos (20) y las arandelas elásticas (21) como se muestra en la figura, colóquelos en el suelo en un lugar de fácil acceso, coloque el reposabrazos (6) en el poste del manillar (5) y alinee bien los orificios. Luego enrosque los pernos ensamblados varias vueltas a mano. Después de instalar los pernos, ajuste el reposabrazos y finalmente use la llave Allen (26) para fijarlo.

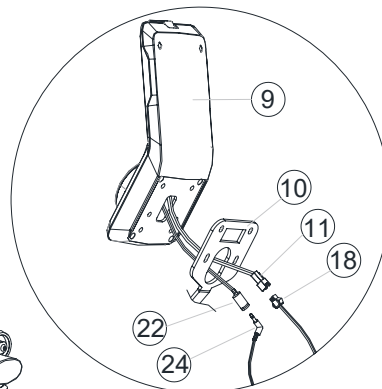
PASO 7

- ⊕ 27# 4 piezas

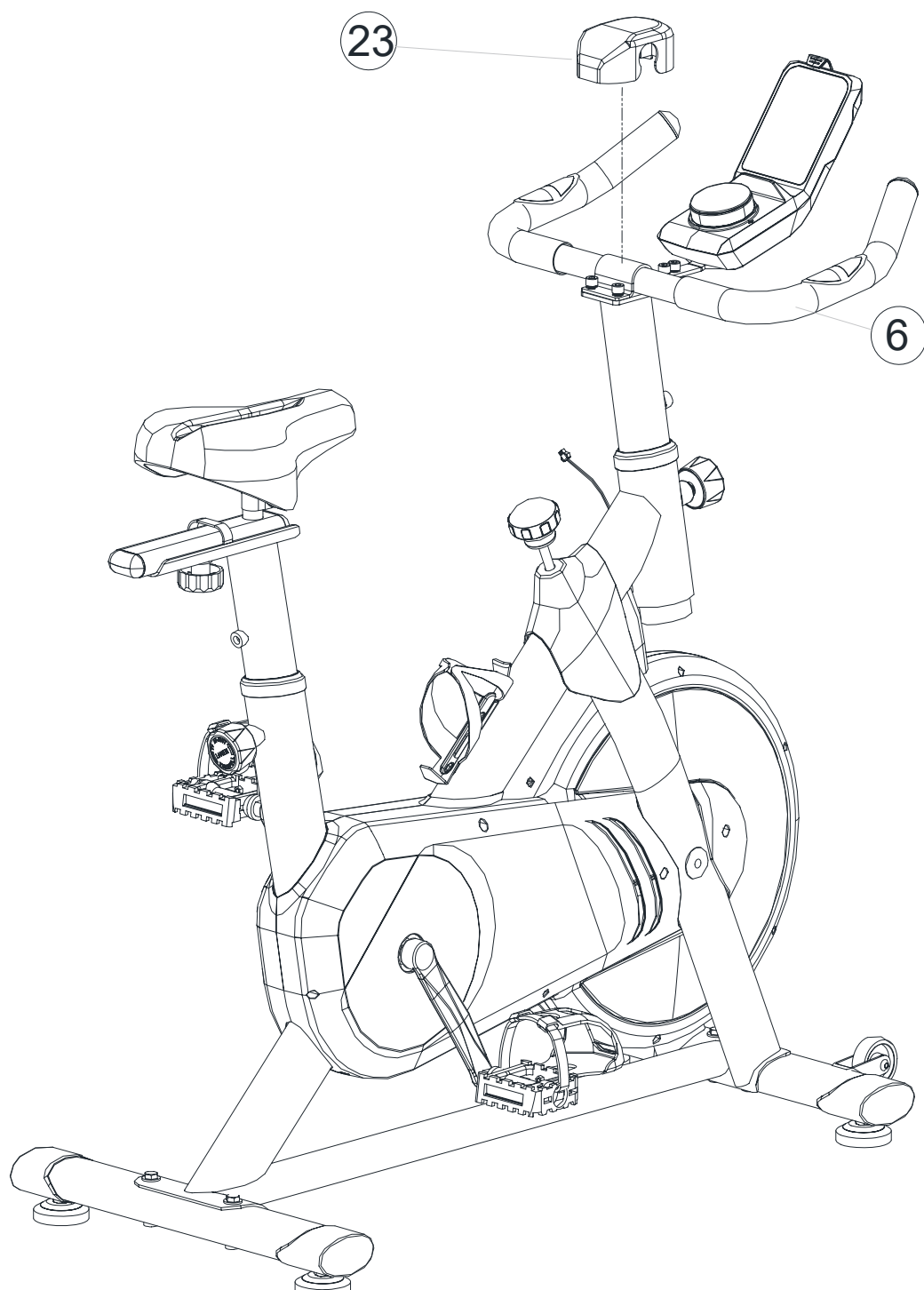


Conecte el cable de señal A (11) con el cable de señal B (18). Conecte el cable de señal C (22) con el cable de señal D (24).

Finalmente, instale el monitor (9) en el soporte del monitor (10) como se muestra en la figura. Apriete el tornillo (27) en la parte inferior del soporte del monitor (10) con la llave Allen (26).



PASO 8



Coloque la cubierta decorativa (23) en el marco del manillar (6) siguiendo las direcciones indicadas.

Sujete la pantalla LED, sáquela del soporte y gírela. Inserte las pilas según la polaridad indicada y vuelva a colocar la pantalla firmemente en el soporte.

PRECAUCIÓN: Antes de usar, confirme nuevamente que cada pieza esté apretada y firme, y que la máquina esté estable sobre el suelo.



Descripción de la Pantalla

La pantalla está equipada con un botón táctil y muestra las siguientes funciones: **SCAN**, **TIEMPO**, **VELOCIDAD (SPD)**, **DISTANCIA (DIST)**, **CALORÍAS (CAL)** y **FRECUENCIA CARDÍACA (♥)**.

Funciones de los Botones

Cambio de modo: Toque el botón para alternar entre las funciones de la pantalla.

Reinicio: Mantenga presionado el botón durante 3 segundos para restablecer todos los valores.

Cambio de unidad (KM/Millas): Mantenga presionado el botón durante 8 segundos para restablecer todos los valores y alternar entre kilómetros y millas.

Descripción de Funciones

SCAN: Cuando SCAN aparece, la pantalla cambia automáticamente cada 4 segundos entre tiempo, distancia, calorías y frecuencia cardíaca.

TIEMPO: Muestra el tiempo total de ejercicio.

VELOCIDAD (SPD): Muestra la velocidad actual.

DISTANCIA (DIST): Muestra la distancia total recorrida.

CALORÍAS (CAL): Muestra las calorías estimadas quemadas.

FRECUENCIA CARDÍACA (♥): Activa la función de medición del pulso.

Notas Importantes

- Si no se detecta señal durante 2 minutos, la pantalla se apagará automáticamente. Se reactivará cuando presione cualquier botón o empiece a ejercitarse.
- Si la pantalla no funciona correctamente, verifique e instale nuevamente las baterías.

Especificación de baterías: 2 × 1,5 V pilas AA.

7. Colocación y desplazamiento

7.1 MONTAJE

Lugar de instalación

El lugar de instalación y de utilización del aparato deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo
- Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
- No hay obstáculos u objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo,
- No hay fuentes de calor o respiraderos debajo o cerca del dispositivo,
- 2 m de separación mínimos hasta paredes u objetos
- Superficie plana, firme y antideslizante; con alfombra protectora para superficies delicadas.

Ajuste horizontal

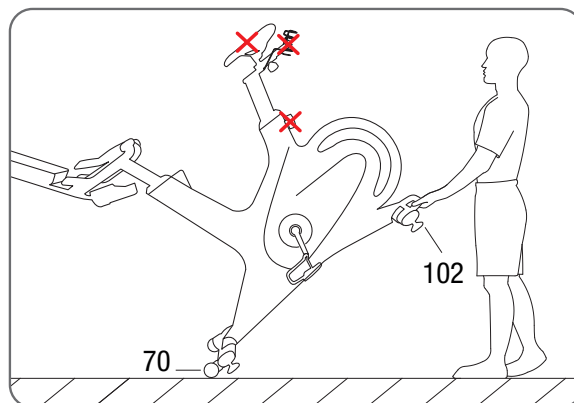
Si es necesario, ajuste la SX175 horizontalmente girando suavemente uno o más soportes de pie hacia adentro o hacia afuera:

- Coloque la llave inglesa en el soporte del pie y gire ligeramente la rosca. No retire el soporte del pie.

7.2 DESPLAZAMIENTO

- Levante el aparato desde la empuñadura del soporte trasero (102) hasta que las ruedas (61) toquen el suelo. **¡CUIDADO! Riesgo de lesiones y daños materiales por carga incorrecta, vuelco y colisión.**
- Levante el dispositivo utilizando únicamente las empuñaduras, no otras partes; especialmente no utilice el sillín ni el pomo de sujeción del tubo del sillín.
- Agáchese para levantar el dispositivo utilizando las piernas y no la espalda.
- Desplace el aparato con cuidado al sitio que quieras.

✗ - ¡No levantes desde aquí!



7.3 AJUSTAR

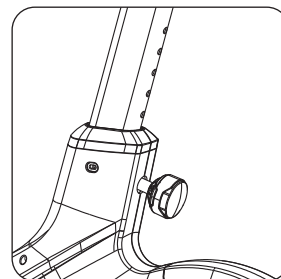
7.3.1 Ajustar la altura del sillín:

El sillín debe estar lo suficientemente alto para que pueda pedalear cómodamente sin estirar completamente las piernas. Una ligera flexión de la rodilla es importante para evitar un sobreestiramiento y una lesión mayor.

- Gire el pomo situado en el extremo inferior del tubo del sillín ligeramente en sentido contrario a las agujas del reloj y tire hacia fuera.
- Mueva el tubo del sillín hasta la altura que quieras.

¡CUIDADO! Un sillín inestable puede provocar lesiones y daños materiales.

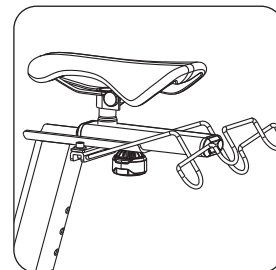
- Deje que la barra de sillín sobresalga del bastidor como máximo hasta que la marca MAX apenas sea visible.
- El tubo del sillín no se puede ajustar a cualquier altura: asegúrese de que el pasador del pomo encaje en uno de los orificios del tubo.
- Agarre el pomo e insértelo bien en el orificio.



7.3.2 Ajuste de la posición horizontal del sillín

El sillín debe ajustarse horizontalmente para que esté cómodo al inclinarse mientras pedaleas y sus brazos estén ligeramente doblados.

- Afloje el pomo en la parte inferior de la sujeción del sillín: gire en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Mueva el sillín horizontalmente sobre la sujeción del sillín. Vuelva a apretar el pomo.



8. Entrenamiento

8.1 INFORMACIÓN GENERAL



ADVERTENCIA Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar la salud o incluso provocar la muerte.

- **No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al entrenar. Preste atención a la condición física general y al estado físico en el día concreto.**
- **Caliente y estire lo suficiente antes y después de cada entrenamiento.**
- **¡Peligro de lesiones por el movimiento de los pedales y las bielas! El dispositivo no tiene un buje de rueda libre: el volante de inercia sigue accionando los pedales cuando se deja de pedalear.**
 - Preste atención plena al utilizar el dispositivo.
 - Si los pedales giran con demasiada fuerza debido al volante de inercia durante el ejercicio, presione hacia abajo el pomo del freno debajo de la manilla multiposición: El volante está frenado.
 - Disminuya la velocidad lentamente y con cuidado. Pare completamente los pedales antes de bajar.
- **Asegúrese de que el pedal por el que baja sea el que está más bajo.**

La bicicleta de velocidad permite un entrenamiento efectivo con el apoyo de su propia aplicación. Para todos los tipos de entrenamiento, el dispositivo debe estar encendido.

8.2 SELECCIÓN Y CONTROL DEL PULSO OBJETIVO

La frecuencia del pulso en BPM ('beats per minute') es un excelente indicador para saber si está entrenando de acuerdo con su objetivo de entrenamiento y su estado físico actual. Los BPM para cada objetivo de entrenamiento dependen de la edad. Debe controlar su pulso durante el ejercicio de la manera adecuada.

Muchos dispositivos de SPORTSTECH no solo lo muestran en qué rango de pulso se encuentra como valor numérico, sino también con colores en función de su pulso máximo típico de la edad ('MHR'). Tenga siempre en cuenta las siguientes indicaciones:



ADVERTENCIA Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar la salud o incluso provocar la muerte.

- Evite sobreesforzarse. Respete siempre el nivel de condición física individual y actual. ¡Esté atento a las señales físicas!
- Los sistemas de medición de pulso pueden ser inexactos.
- Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual. Se recomienda un apoyo médico.

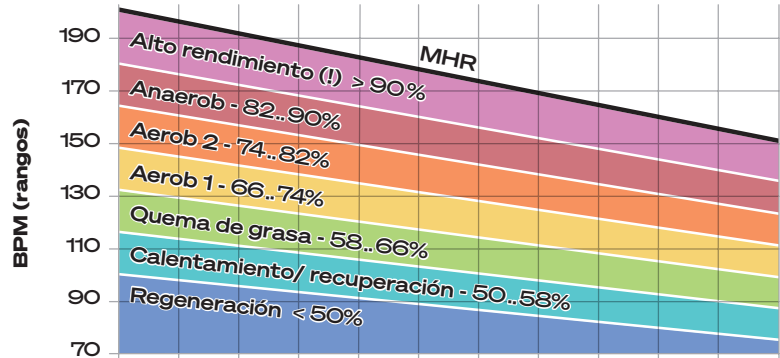
Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:

- En el siguiente gráfico, seleccione su edad aproximada.
- Debajo se muestra como una estimación de su pulso máximo aproximado típico de la edad (MHR).

Utilice el **gráfico A** para saber su **rango de pulso objetivo**.

- Teniendo en cuenta su edad, elija la gama de colores que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Luego, vaya directamente a la izquierda y lea el pulso objetivo aproximado en la escala.

Gráfico A



EDAD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

El **gráfico B** le permite determinar una **media** para el **pulso objetivo**. En particular:

- Teniendo en cuenta su edad, vaya a la fila de la tabla que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Lea el valor numérico. Es un valor orientativo que se puede utilizar como pulso objetivo.

Gráfico B

Intensidad	BPM (valores medios)											
Alto rendimiento (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135	
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128	
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116	
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104	
Quema de grasa 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92	
Calentamiento/ recuperación 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80	
Regeneración < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75	

En cualquier caso:

- Compruebe si el pulso objetivo detectado **satisface sus necesidades**. Si no es así, ajústelo hasta que encuentre un valor óptimo.
- El **color LED** le muestra en tiempo real en qué rango de porcentaje del pulso máximo típico de la edad (MHR) está entrenando actualmente. Los colores corresponden a los diagramas anteriores.

8.3 ESTIRAMIENTOS 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.

8.4 FIJAR EL NIVEL DE FORMACIÓN

- Seleccione el nivel de entrenamiento que quiera utilizando el botón de ajuste electrónico en el bastidor debajo del manillar multiposición en cualquier momento.

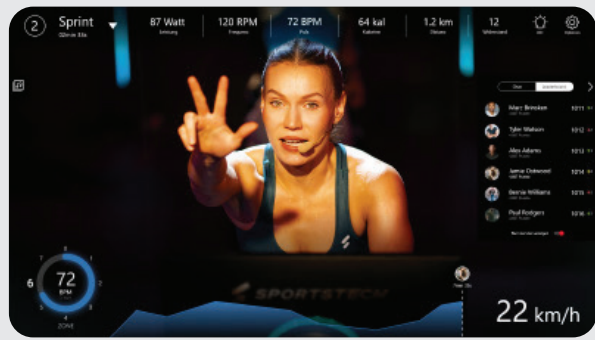
Un sensor detecta el giro del botón de ajuste. Un servomotor aumenta o disminuye la resistencia magnética.

- **No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al entrenar. Preste atención a la condición física general y al estado físico en el día concreto.**

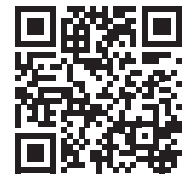
8.5 SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:

- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales *n
- Vídeos 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>



9. Instrucciones de Mantenimiento y Cuidado para una Bicicleta de Interior en el Hogar



ADVERTENCIA Peligro de lesiones graves o mortales por descarga eléctrica.

- Antes de realizar cualquier trabajo de limpieza, desconecte completamente el aparato de la red eléctrica.
- Nunca permita que la humedad entre o en la fuente de alimentación o el cable.
- Nunca abra o repare la fuente de alimentación o el cable. En caso de problemas, póngase en contacto con la atención al cliente.



ADVERTENCIA Riesgo de lesiones y daños materiales

- Nunca utilice el dispositivo si los componentes están sueltos o dañados.
- Si es posible, apriete las conexiones. Si es necesario, llévelo a reparar.
- En caso de duda, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.



Para mayor información por favor visite:

https://sportstech.link/SX175_maintenance/ ,
o escanea el código QR:



9.1 LIMPIEZA

- Limpie regularmente la bicicleta de interior con un paño húmedo para eliminar el sudor y el polvo. Si es necesario, utilice también un detergente suave. Asegúrese de que no entre líquido en los componentes electrónicos.

9.2 LUBRICACIÓN

- Revise regularmente las partes móviles de la bicicleta de interior, como el eje de pedaliador y los pedales, por desgaste y lubricación. Aplique un lubricante especial para bicicletas si es necesario para asegurar un funcionamiento suave.

9.3 VERIFICACIÓN DE AJUSTES

- Revise regularmente los ajustes de la bicicleta de interior, como la altura del asiento y el manillar. Asegúrese de que todo esté apretado y seguro para evitar accidentes.

9.4 MANTENIMIENTO DE FRENOS

- Revise regularmente los frenos de la bicicleta de interior para asegurarse de que funcionen correctamente. Si es necesario, ajuste o reemplace los frenos.

9.5 COMPONENTES ELECTRÓNICOS

- Si su bicicleta de interior tiene componentes electrónicos, como una pantalla o si usa un monitor de frecuencia cardíaca, revise regularmente las baterías y la funcionalidad de estos componentes. Por favor, tenga en cuenta las siguientes instrucciones de mantenimiento y cuidado para la pantalla:

9.5.1 Limpieza

- Limpie regularmente la pantalla con un paño suave y sin pelusa para eliminar el polvo y la suciedad. Utilice un paño de limpieza para pantallas si es necesario.
- Evite usar limpiadores agresivos o abrasivos, ya que pueden dañar la pantalla.

9.5.2 Evite la presión

- Evite limpiar la pantalla con objetos afilados o con mucha presión para prevenir arañazos o daños.

9.5.3 Componentes electrónicos

- Asegúrese de que no entre líquido en la pantalla para evitar daños a los componentes electrónicos. También evite el uso de disolventes o limpiadores fuertes, ya que pueden dañar la pantalla.

9.5.4 Protección contra la luz solar

- Evite la exposición directa al sol en la pantalla, ya que esto puede provocar un sobrecalentamiento y dañar la electrónica de la pantalla. También proteja la pantalla de temperaturas extremas y humedad.

9.5.5 Inspección regular

- Revise regularmente la pantalla en busca de daños, arañazos o grietas. Si nota signos de daño, haga revisar y reparar la pantalla por un profesional si es necesario.

9.6 ALMACENAMIENTO

- Guarde la bicicleta de interior en un lugar seco y limpio para evitar el óxido y el desgaste. Cubra la bicicleta si es necesario para protegerla del polvo y la suciedad.

Siguiendo estas instrucciones de mantenimiento y cuidado, puede prolongar la vida útil de su bicicleta de interior y asegurarse de que esté siempre lista para usar.

10. Desecho

Querido cliente, querida clienta:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.



Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)



Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.



B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).



Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

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.

INFORMACIÓN SOBRE LAS BATERÍAS INCLUIDAS SEGÚN EL § 4 PÁRRAFO 4 DE LA LEY DE ELECTRICIDAD

Información de la batería:

AA

Sistema químico:

Zinc-Manganeso

Fabricante de la batería:

Dongguan City Lingli Battery Co., Ltd.

Manuel

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions.

Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



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.

Contenu

1. Contenu de l'emballage	60
2. Données techniques	60
3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées.....	60
4. Conformité.....	60
5. Conseils de sécurité	61
6. Instructions de montage	64
7. Installation et déplacement.....	71
7.1 Installation	71
7.2 Déplacer.....	71
7.3 Régler.....	71
8. Entraînement.....	72
8.1 Informations	72
8.2 Sélectionner et surveiller la fréquence cardiaque cible	72
8.3 Étirements pour l'échauffement et la récupération	73
8.4 Réglage du niveau d'entraînement	74
8.5 SPORTSTECH LIVE App	75
9. Conseils de Maintenance et d'Entretien pour un Vélo d'Intérieur à la Maison.....	75
9.1 Nettoyage	75
9.2 Lubrification	75
9.3 Vérification des réglages.....	75
9.4 Entretien des freins.....	76
9.5 Composants électroniques	76
9.6 Stockage	76
10. Mise au rebut	77

Ce manuel représente la situation à la date de publication.

Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

1. Contenu de l'emballage

Speedbike avec roue d'inertie, freinage électrique réglable sans roue libre

- L'appareil n'est pas destiné à un usage médical !
- L'appareil n'est pas conçu pour des usages exigeant une grande précision !

Matériel de montage et outils	Écran d'affichage
Manuel d'utilisation	Alimentation électrique
Support pour bouteille	

2. Données techniques

MACHINE

Poids	23,3 kg
Dimensions	112 × 49 × 116 cm
Poids max. utilisateur	120 kg
Taille utilisateur compatible	1,55 .. 1,90 m

ÉCRAN D'AFFICHAGE

Température en fonctionnement	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Température de stockage	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connectivité de l'écran d'affichage	Bluetooth 5.3 ou versions suivantes
Protocoles de transmission des impulsions	Bluetooth

INFORMATIONS SUR LES PILES CONTENUES CONFORMÉMENT AU §4, ALINÉA 4 DE LA LOI SUR L'ÉLECTRICITÉ

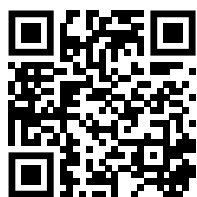
Informations sur la pile	AA
Système chimique	Zinc-Manganèse
Fabricant de la pile	Dongguan City Lingli Battery Co., Ltd.



3. 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/SX175_spareparts



4. Conformité

Sportstech Brands Holding déclare par la présente que l'installation radio de type SX175 est conforme à la directive 2014/53/CE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:

https://sportstech.link/SX175_conformity

5. Conseils de sécurité



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 et inclinaison) **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

- Les enfants **ne** doivent pas utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 120 kg.**



DÉBALLAGE ET MONTAGE

IMMÉDIATEMENT APRÈS LE DÉBALLAGE

- Après le déballage, tenez les sacs en plastique et autres matériaux hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Veuillez conserver le matériel d'emballage pendant la période de retour afin de faciliter un éventuel retour de l'appareil. Plus tard, éliminez les emballages conformément aux réglementations locales (par ex. recyclage).

MONTAGE

- Montez l'appareil avec l'aide d'une deuxième personne adulte ayant suffisamment de force. Veillez à bien tenir tous les éléments lourds et/ou fragiles jusqu'à ce qu'ils soient solidement fixés.
- Lors du montage de l'appareil, assurez-vous d'utiliser toutes les pièces nécessaires pour les raccords (par ex. les rondelles).
- Lors de la pose ou du réglage du tube avant et du tube d'assise, respectez toujours la profondeur minimale requise.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Ne laissez pas les enfants et les animaux domestiques s'approcher de l'appareil pendant l'utilisation et le stockage.
- Évitez tout contact de l'appareil avec des liquides (par ex. eau ou mains mouillées). Si un liquide est renversé sur l'appareil, débranchez-le immédiatement. Assurez-vous qu'il est complètement sec, même à l'intérieur, avant de l'utiliser à nouveau. Si nécessaire, contactez le service après-vente.
- 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.

- Ne jamais ouvrir l'appareil, son alimentation électrique ou le moniteur. En cas de problème, contactez le service après-vente.
- Protégez l'appareil, le câble et l'alimentation électrique de tout impact mécanique ou thermique



RÉPARATION DE L'APPAREIL

- Vérifiez le bon fonctionnement de l'appareil avant chaque utilisation. Vérifiez également que toutes les fixations et les protections sont bien en place. N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé. Dans ce cas, adressez-vous au service après-vente.
- Vérifiez avant chaque utilisation que les vis de tous les éléments réglables (tube avant, tube d'assise, selle) et de tous les autres raccords sont en place et bien serrés. Resserrez-les si nécessaire.
- Lors de la mise en place ou du réglage du tube avant et du tube d'assise, veillez à toujours respecter la profondeur minimale requise.
- Quand le moniteur est fixé, réglez toujours la hauteur du tube avant avec l'aide d'une deuxième personne adulte : une personne doit tenir fermement le tube avant pendant que la deuxième personne tourne la vis de serrage (bouton).
- Le lieu de montage et d'utilisation de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
 - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
 - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
 - Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
 - Pas de sources de chaleur ou d'ouvertures de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
 - Distance minimale de 2 m (6,6 ft) par rapport aux murs ou aux autres objets,
 - Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection pour les surfaces fragiles.
- Après avoir déplacé l'appareil d'une pièce froide à une pièce chaude, attendez 1 heure pour que l'appareil se réchauffe ; afin d'éviter tout problème dû à la condensation.
- Vérifiez que l'appareil est bien en position horizontale.
- Débranchez l'appareil en cas d'orage.



CONSEILS DE PRÉCAUTION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Échauffez-vous toujours suffisamment avant l'entraînement et étirez-vous après.
- En cas de douleur dans les membres ou la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres gêne physique, ne poursuivez pas l'entraînement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Portez des vêtements suffisamment près du corps pour éviter d'être pris dans l'appareil. Protégez vos cheveux si vous avez les cheveux longs.
- Les pédales et leviers en mouvement présentent un risque de blessure ! L'appareil est dépourvu de roue libre : le pédalier ne s'arrête pas lorsque vous arrêtez de pédaler.
 - Soyez toujours attentif lorsque vous utilisez l'appareil.
 - Ralentissez lentement et avec précaution. Arrêtez les pédales complètement avant de descendre.
- Assurez-vous que la pédale dont vous descendez en dernier est dans la position la plus basse.



CONSIGNES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT/ LORS DU RANGEMENT

- Après l'entraînement, essuyez la sueur de l'appareil avec un chiffon sec ou légèrement humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Veillez à ne jamais exposer le boîtier à l'humidité.
- Assurez-vous que la plaque constructeur et les autres autocollants sont intacts et lisibles.
- Utilisez uniquement la poignée du pied arrière pour déplacer l'appareil sur les roulettes.
- Le lieu de stockage de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
 - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
 - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
 - Pas d'exposition directe au soleil
 - En cas de stockage prolongé, protégez de la poussière.

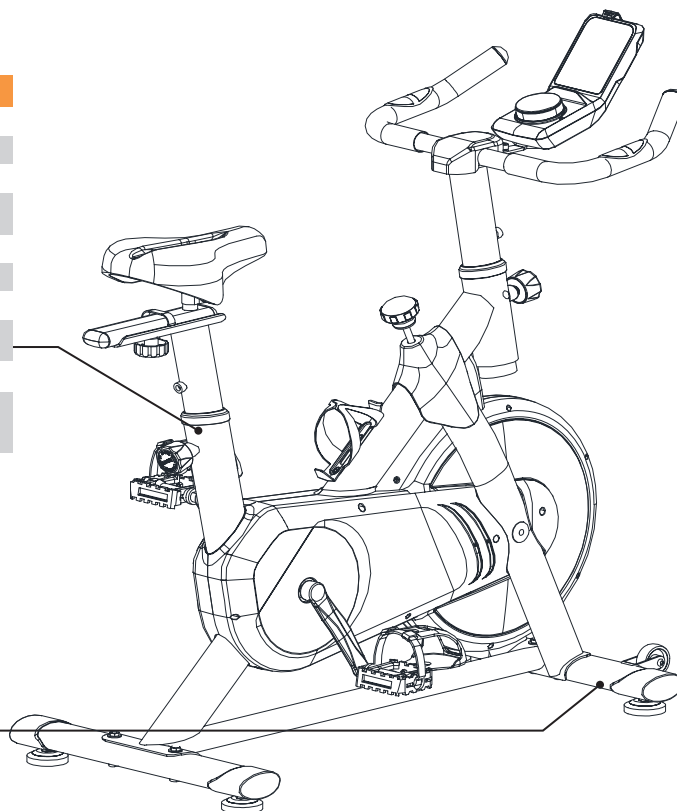
ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT

- Assurez-vous que les étiquettes d'avertissement sont présentes et parfaitement lisibles.

WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- **Do not use device for medical and for high accuracy purposes!**
- **Maximum user weight is 265 lb (120 kgs).**
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition!** Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



Informations complémentaires

Nos **tutoriels vidéo** pour vous !

Montage, utilisation, démontage.



Lien vers les vidéos :
<https://sportstech.link/youtube>

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/>

6. Instructions de montage



L'assemblage est désormais encore plus facile grâce aux instructions de montage vidéo. Pour cela, scannez le code QR ou accédez à l'URL suivante :

https://sportstech.link/SX175_assembly



- Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées ! Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !
- Effectuez le montage avec un autre adulte suffisamment fort.
- Réalisez également le réglage des éléments lourds (par ex. le tube avant) avec un autre adulte.

6.1 DÉBALLAGE ET PRÉPARATION

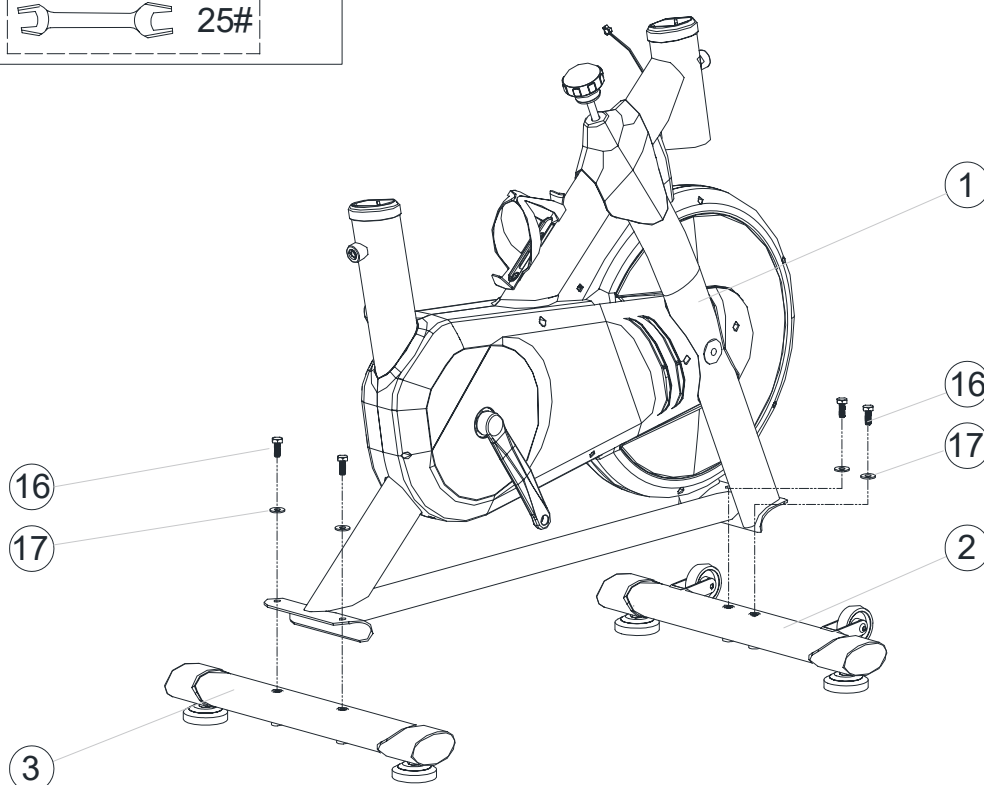
- Gardez les petites pièces et les emballages plastiques hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Utilisez un support adéquat pour protéger l'appareil et le sol.
- Conservez tout le matériel d'emballage pour un éventuel retour dans un délai de 30 jours.

ÉTAPE 1

 16# 4pièces

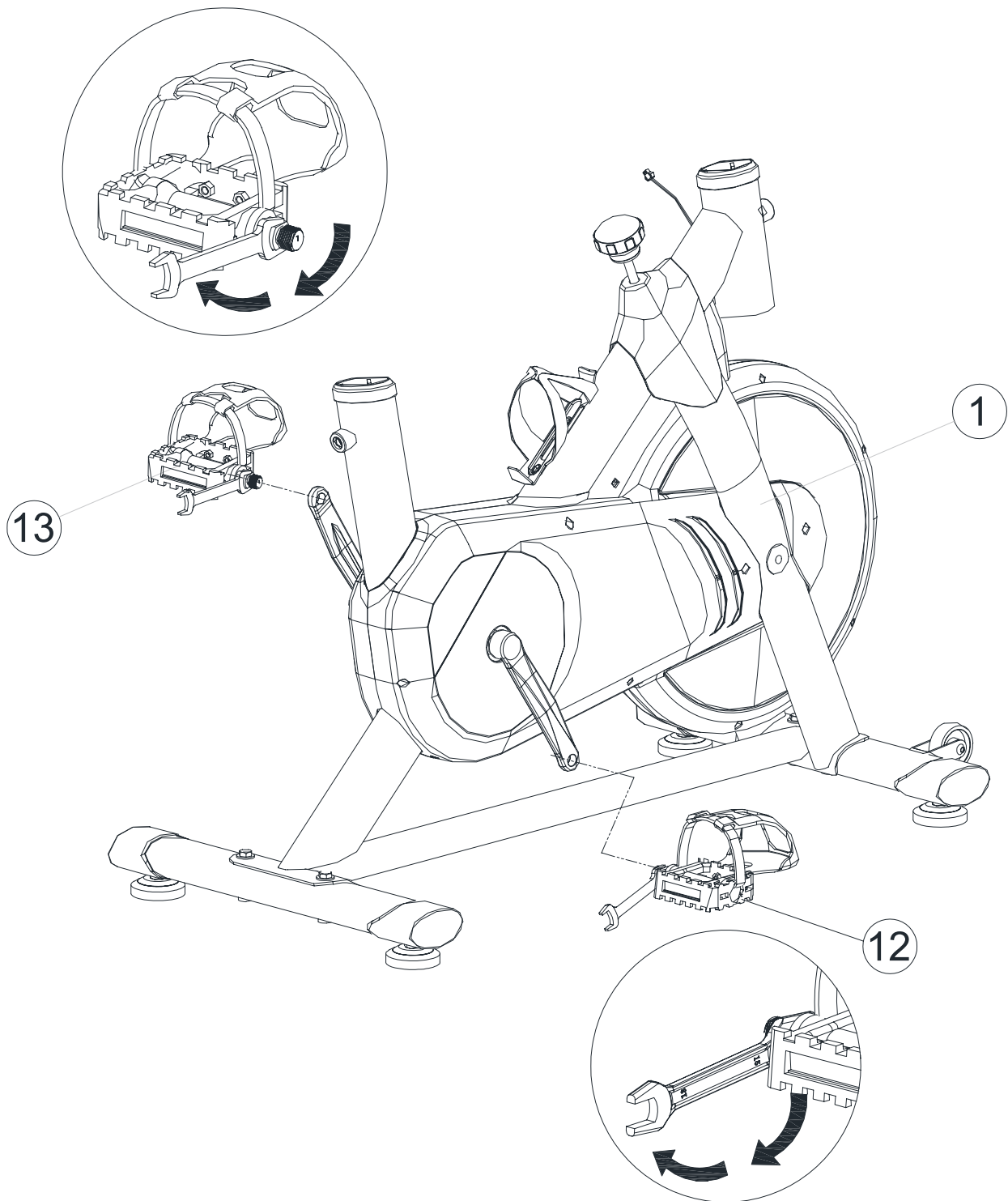
 17# 4pièces

 25#



Le stabilisateur avant (2) est fixé sur le corps principal (1) avec une vis à tête hexagonale (16) et des rondelles plates (17), serrées avec une clé plate (25). Remarque : les roues mobiles du stabilisateur avant (2) sont orientées vers l'avant, comme indiqué. De même, le stabilisateur arrière (3) est fixé sur le corps principal (1) avec une vis à tête hexagonale (16) et des rondelles plates (17), serrées avec une clé plate (25).

Attention : Les patins de réglage situés sur le stabilisateur arrière (3) permettent d'ajuster la machine au sol de manière stable. Les roues mobiles des deux côtés du stabilisateur avant (2) permettent de déplacer la machine sur une courte distance.

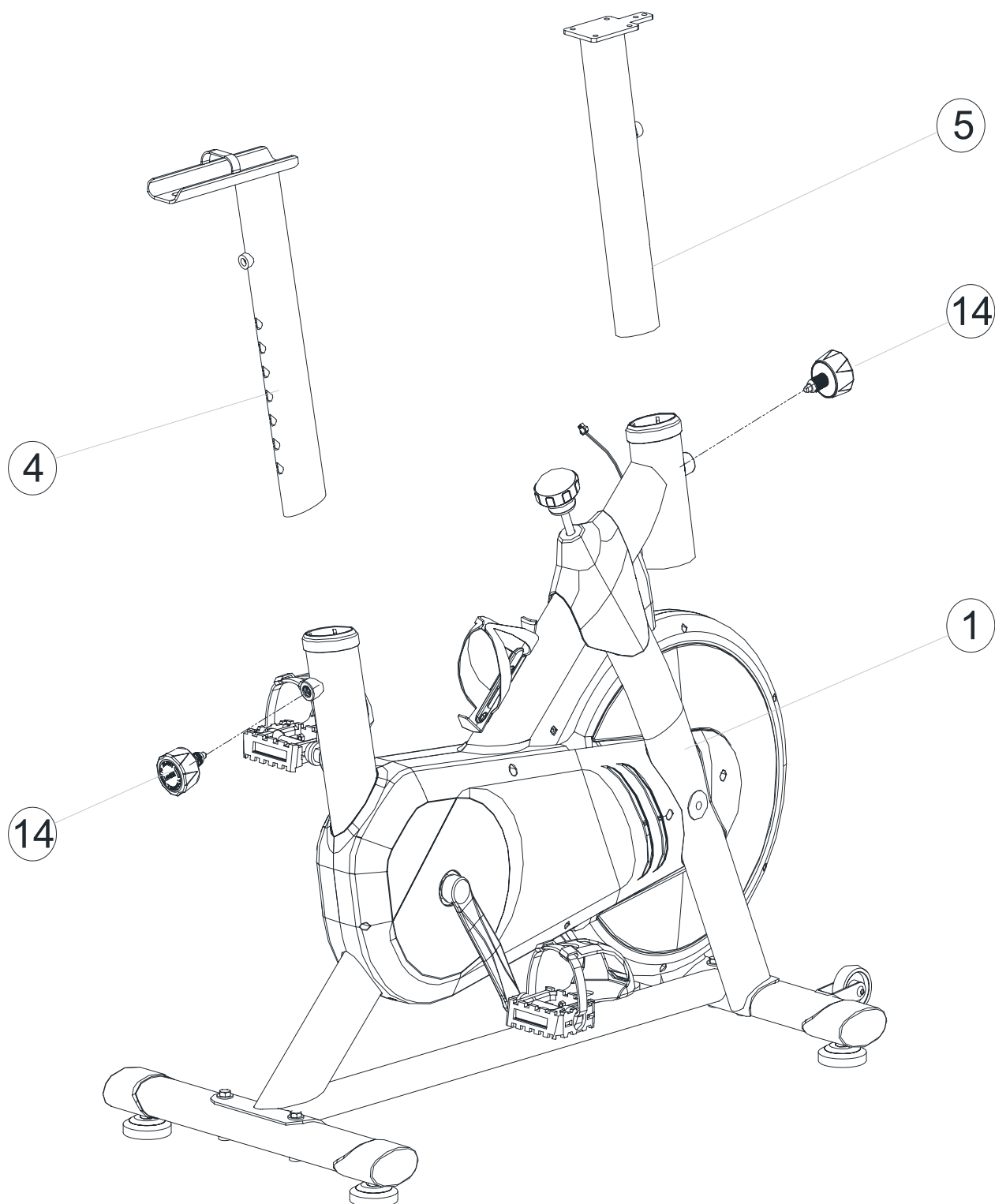


Installez la pédale droite (12) avec le repère R sur le corps principal (1) et fixez-la avec une clé plate (25).
Remarque : serrez dans le sens des aiguilles d'une montre.

De même, installez la pédale gauche (13) avec le repère L sur le corps principal (1) et fixez-la avec une clé plate (25).

Remarque : serrez dans le sens antihoraire.

ÉTAPE 3

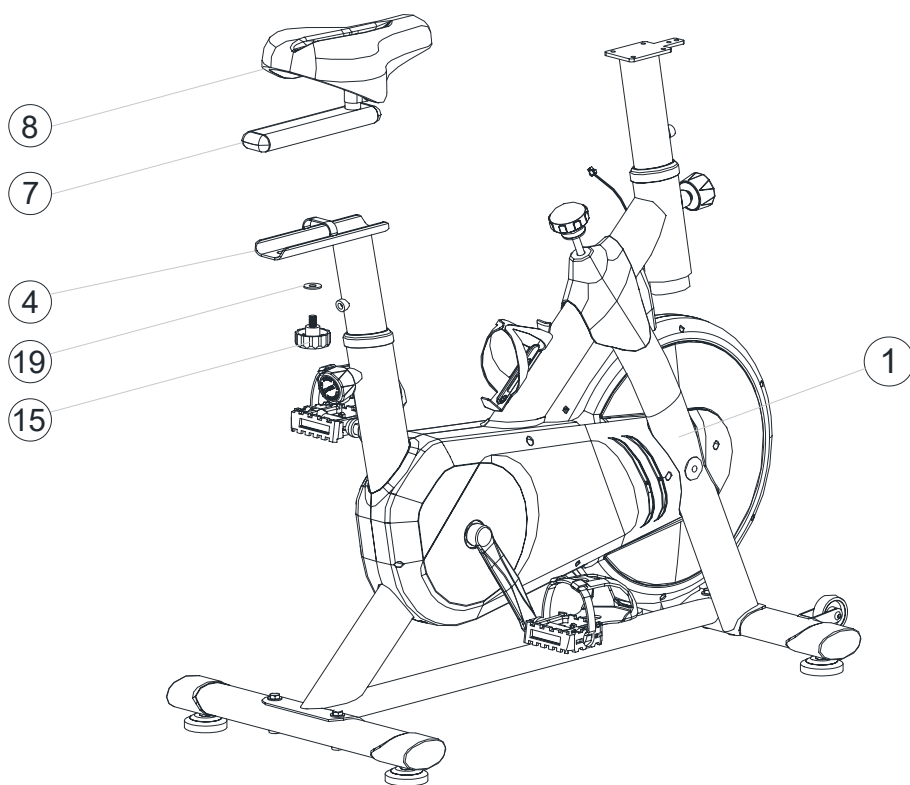


Fixez le bouton de réglage (14) à l'écrou situé à l'arrière du corps principal (1), comme indiqué. Insérez le tube de selle (4) dans le corps principal (1), tirez sur le bouton de réglage (14), et le bouton de réglage (14) s'insère automatiquement dans le trou correspondant du tube de selle (4).

Fixez le bouton de réglage (14) à l'écrou situé à l'avant du corps principal (1), comme indiqué. De la même manière, insérez le montant du guidon (5) dans le corps principal (1) afin que le bouton de réglage (14) s'insère automatiquement dans le trou correspondant du montant du guidon (5).

Remarque : Tirez sur le bouton de réglage (14) pour régler la hauteur du tube de selle (4) et du montant du guidon (5). Après le réglage, les boutons de réglage (14) doivent être bien serrés.


ÉTAPE 4

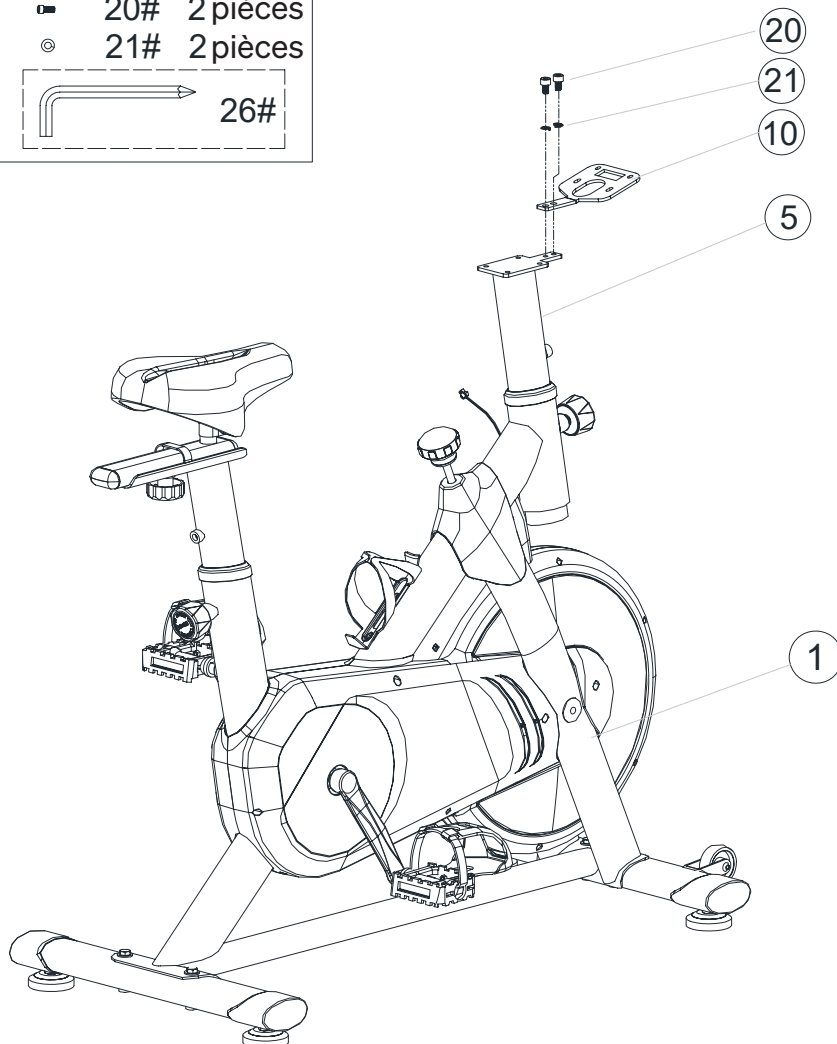


Le cadre de réglage de la selle (7) est installé sur le tube de selle (4) et fixé avec une rondelle plate (19) et un écrou de réglage (15).

Remarque : Desserrer l'écrou de réglage (15) pour déplacer le cadre de réglage de la selle (7) vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée. L'écrou de réglage (15) doit être serré avant utilisation.

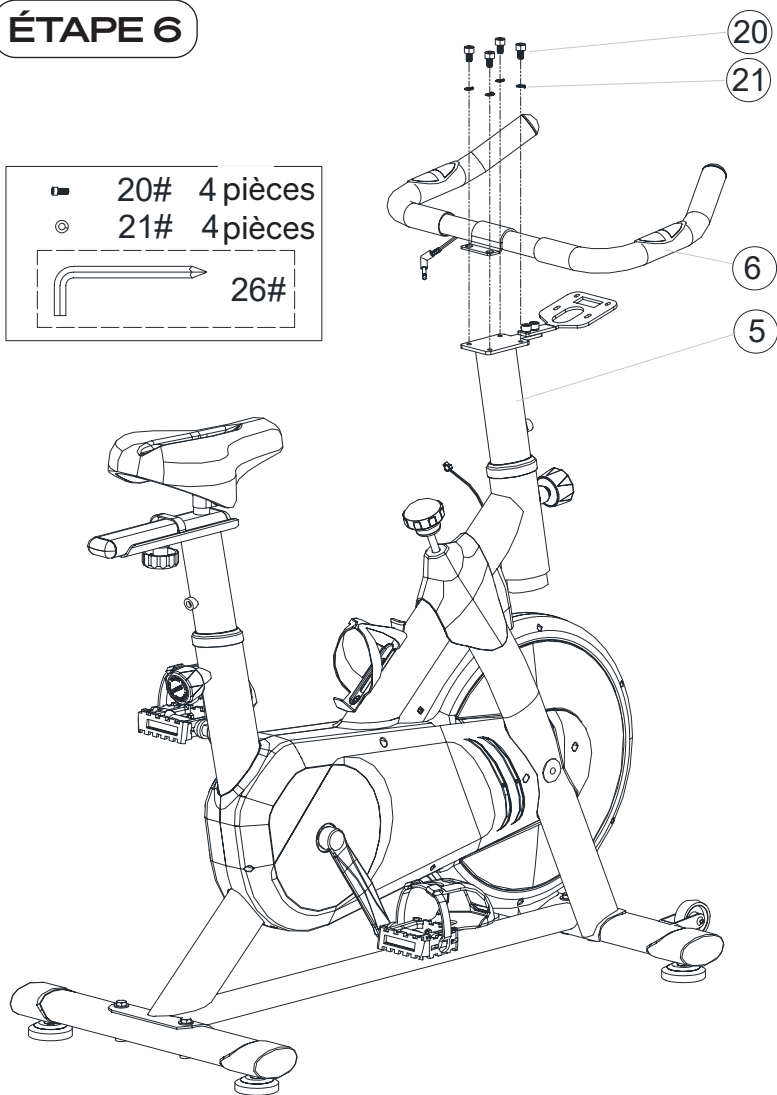
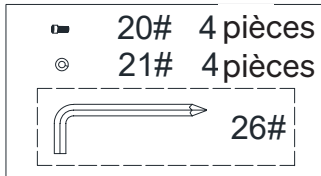
ÉTAPE 5

▣	20#	2 pièces
●	21#	2 pièces
	26#	



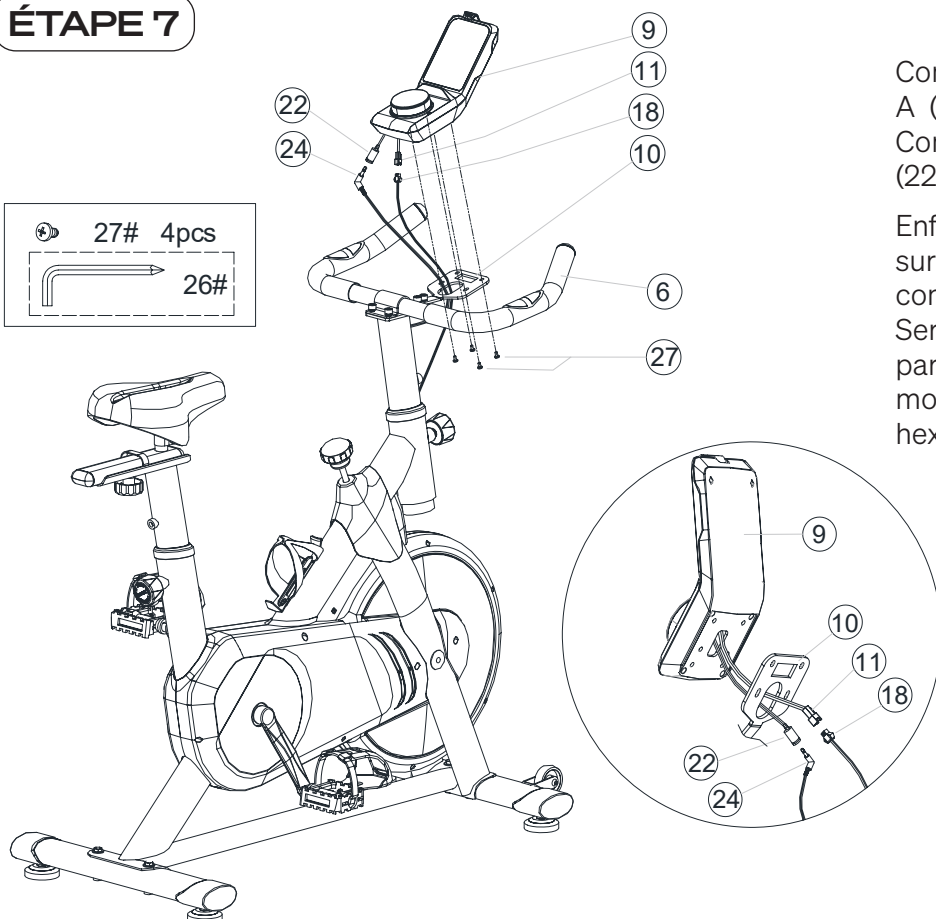
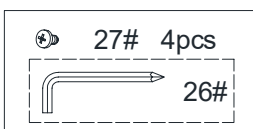
Le support du moniteur (10) est installé sur le montant du guidon (5) avec une vis à tête hexagonale creuse (20) et une rondelle élastique (21), fixé à l'aide d'une clé hexagonale (26).

ÉTAPE 6



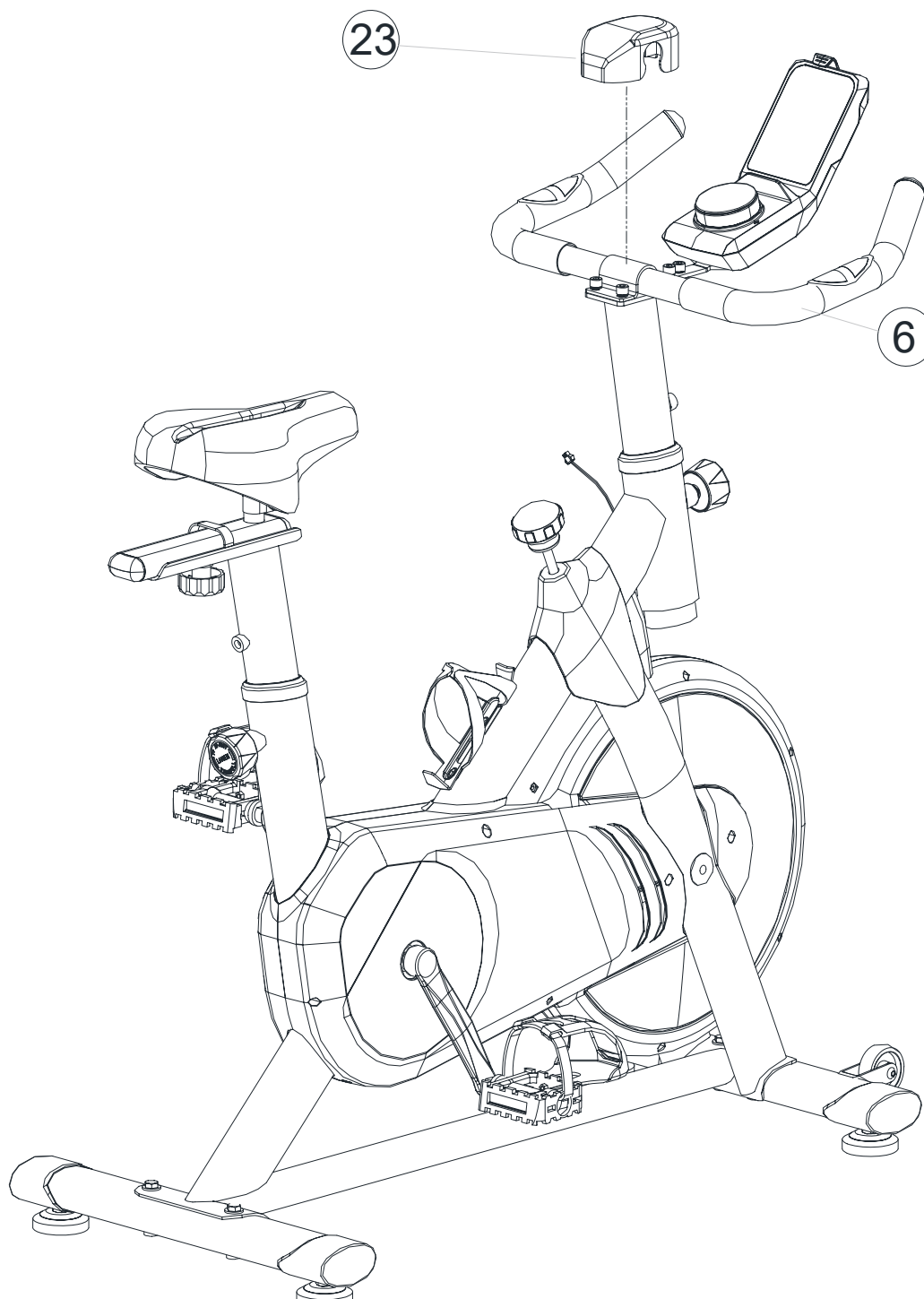
Préinstallez les boulons (20) et les rondelles élastiques (21) comme indiqué sur la figure, placez-les au sol à portée de main, placez l'accoudoir (6) sur le montant du guidon (5) et alignez correctement les trous. Vissez ensuite les boulons préassemblés à la main sur plusieurs tours. Après l'installation des boulons, ajustez l'accoudoir et serrez-le enfin à l'aide de la clé hexagonale (26).

ÉTAPE 7



Connectez le câble de signal A (11) au câble de signal B (18). Connectez le câble de signal C (22) au câble de signal D (24).

Enfin, installez le moniteur (9) sur le support du moniteur (10), comme indiqué sur la figure. Serrez la vis (27) située dans la partie inférieure du support du moniteur (10) à l'aide de la clé hexagonale (26).



Fixez le cache décoratif (23) sur le cadre du guidon (6) selon les indications.

Saisissez l'écran à boutons LED, retirez-le de son support et retournez-le. Insérez les piles en respectant la polarité indiquée, puis replacez l'écran dans son support en appuyant fermement.

ATTENTION : Avant utilisation, veuillez vérifier de nouveau que chaque pièce est bien serrée et stable, et que l'appareil est correctement posé au sol.



Aperçu de l'Écran

L'écran est équipé d'un bouton tactile et affiche les fonctions suivantes : **SCAN**, **TEMPS**, **VITESSE (SPD)**, **DISTANCE (DIST)**, **CALORIES (CAL)** et **FRÉQUENCE CARDIAQUE (♥)**.

Fonctions des Boutons

Changement de mode : Touchez le bouton pour parcourir les fonctions de l'écran.

Réinitialisation : Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

Changement d'unité (KM/Miles) : Maintenez le bouton enfoncé pendant 8 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs et passer de kilomètres à miles.

Descriptions des Fonctions

SCAN: Lorsque SCAN est affiché, l'écran fait défiler automatiquement toutes les 4 secondes le temps, la distance, les calories et la fréquence cardiaque.

TEMPS : Affiche la durée totale de l'exercice.

VITESSE (SPD) : Affiche la vitesse actuelle.

DISTANCE (DIST) : Affiche la distance totale parcourue.

CALORIES (CAL) : Affiche les calories brûlées estimées.

FRÉQUENCE CARDIAQUE (♥) : Active la fonction de mesure du pouls.

Remarques Importantes

- Si aucun signal n'est détecté pendant 2 minutes, l'écran s'éteindra automatiquement. Il se rallumera lorsque vous appuierez sur un bouton ou commencerez l'exercice.
- Si l'écran présente un dysfonctionnement, vérifiez et réinstallez les piles.

Spécification des piles : 2 × 1,5 V piles AA.

7. Installation et déplacement

7.1 INSTALLATION

Lieu d'installation

Le lieu de montage et le lieu d'utilisation de l'appareil doivent respecter les conditions suivantes :

- Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
- Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
- Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
- Pas de sources de chaleur ou d'ouvertures de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
- Distance minimale de 2 m (6,6 ft) par rapport aux murs ou aux autres objets,
- Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection pour les surfaces fragiles.

Alignement horizontal

Pour mettre le SX175 à l'horizontale, faites rentrer ou sortir avec précaution un ou plusieurs taquets de pied si nécessaire :

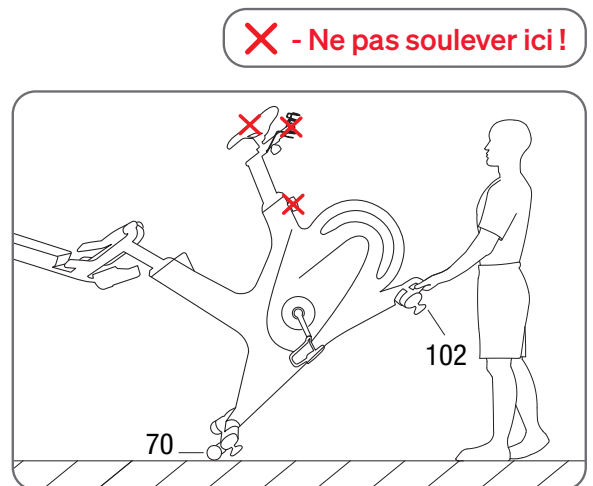
- Placer une clé plate sur le taquet de pied et tourner légèrement. Ne pas enlever le taquet entièrement du pied.

7.2 DÉPLACER

- Soulevez l'appareil par les poignées du pied arrière (102) jusqu'à ce que les roues (61) touchent le sol.

ATTENTION! Possibilité de blessures et de détérioration du matériel en cas de mauvaise charge, renversement ou choc !

- Soulevez l'appareil uniquement par la poignée, pas par d'autres endroits ; surtout pas par la selle ou le bouton de serrage du tube d'assise.
- Il est préférable de prendre et soulever la poignée depuis les genoux plutôt que depuis le dos.
- Faites rouler l'appareil avec précaution jusqu'à l'endroit souhaité.



7.3 RÉGLER

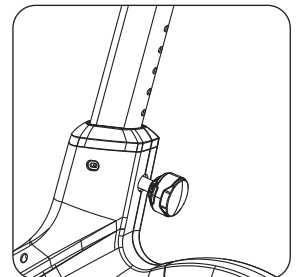
7.3.1 Régler la hauteur de selle

La selle doit être réglée suffisamment haut pour que vous puissiez pédaler confortablement sans avoir les jambes complètement tendues. Une légère flexion du genou est importante pour éviter un étirement excessif et des blessures.

- Tournez le bouton en bas du tube d'assise légèrement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et tirez-le vers l'extérieur.
- Positionnez le tube d'assise à la hauteur souhaitée.

ATTENTION ! Possibilité de blessures et de dégâts matériels si le tube d'assise est instable !

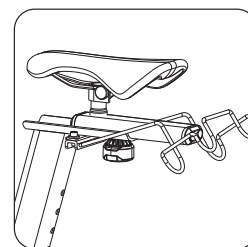
- Ne pas laisser le tube d'assise dépasser du cadre au-delà de la marque MAX.
- Le tube d'assise est réglable par palier : assurez-vous que la tige du bouton s'enclenche dans l'un des trous du tube d'assise.
- Enfoncez le bouton et serrez-le.



7.3.2 Régler la position horizontale de la selle

Le réglage horizontal de la selle doit être tel que l'inclinaison de votre dos soit confortable et que vos bras soient légèrement fléchis.

- Desserrez le bouton en bas du support de selle : Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Déplacez la selle horizontalement sur le support de selle. Resserrez le bouton.



8. Entraînement

8.1 INFORMATIONS



ATTENTION ! Risque de problèmes de santé pouvant aller jusqu'à la mort en cas d'entraînement incorrect ou excessif !

- **Veillez à ne pas vous épuiser ni à épuiser les autres utilisateurs de l'appareil. Tenez toujours compte de la condition physique et la forme du jour de la personne qui s'entraîne.**
- **Échauffez-vous toujours suffisamment avant l'entraînement et étirez-vous après.**
- **Les pédales et leviers en mouvement présentent un risque de blessure ! L'appareil est dépourvu de roue libre : le pédalier ne s'arrête pas lorsque vous arrêtez de pédaler.**
 - Soyez toujours attentif lorsque vous utilisez l'appareil.
 - Si, pendant l'entraînement, les pédales sont tournées trop fortement par la roue d'inertie, appuyez sur le bouton de frein situé sous la poignée multiposition : La roue d'inertie est freinée.
 - Ralentissez lentement et avec précaution. Arrêtez les pédales complètement avant de descendre.
- **Assurez-vous que la pédale dont vous descendez en dernier est dans la position la plus basse.**

Le Speedbike propose un entraînement efficace avec une application dédiée.

L'appareil doit être allumé pour tous les types d'entraînement.

8.2 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque en BPM ("battements par minute") est une bonne indication pour savoir si vous vous entraînez en accord avec votre objectif d'entraînement et votre condition physique actuelle. Les BPM pour les différents exercices dépendent notamment de l'âge. Vous devez surveiller votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. De nombreux appareils Sportstech vous montrent non seulement des valeurs numériques, mais aussi des couleurs pour vous indiquer dans quelle zone de fréquence cardiaque vous vous trouvez - en fonction de la fréquence cardiaque maximale ('FCM') de votre tranche d'âge. Respectez toujours les conseils suivants :



ATTENTION! Un effort excessif peut entraîner des séquelles permanentes, voire la mort !

- Évitez tout effort excessif ! Tenez toujours compte de la condition physique actuelle de chacun. Soyez attentif aux signaux corporels !
- Les dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis.
- Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent être adaptées à la situation individuelle. Il est recommandé de suivre les conseils d'un médecin !

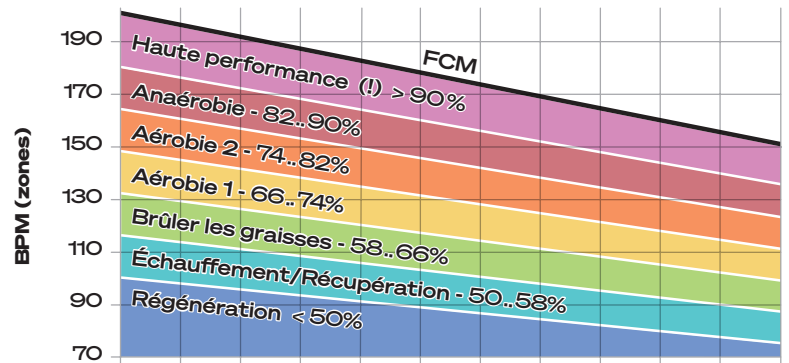
Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

- Dans le graphique ci-dessous, sélectionnez votre tranche d'âge.
- En dessous s'affiche une estimation de votre fréquence cardiaque maximale (FCM), correspondant à votre âge.

Utilisez le **graphique A** pour déterminer votre **fréquence cardiaque cible**.

- Partez de votre âge vers le haut, dans la zone colorée qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Allez ensuite directement vers gauche et regardez votre fréquence cardiaque cible.

A. Graphique de sélection



Le **tableau B** vous permet de définir **une moyenne** pour la **fréquence cardiaque cible**. Pour cela:

- Descendez de votre âge jusqu'à la ligne du tableau qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Relevez la valeur numérique. Il s'agit d'une valeur indicative que vous pouvez utiliser comme fréquence cardiaque cible.

B. Tableau de sélection

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensité	BPM (valeurs moyennes)										
Haute performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaérobic 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aérobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aérobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Brûler les graisses 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Échauffement/Récupération 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Régénération < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

Dans tous les cas :

- Vérifiez si la fréquence cardiaque cible obtenue correspond à vos besoins. Si ce n'est pas le cas, ajustez-la jusqu'à ce que vous trouviez la fréquence optimale.
- Lors de l'entraînement, la couleur du témoin lumineux vous indique en temps réel dans quelle plage de fréquence cardiaque maximale (FCM) correspondant à votre âge vous vous entraînez actuellement. Les couleurs correspondent aux diagrammes ci-dessus.

8.3 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 étirant 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.

8.4 RÉGLAGE DU NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

- Sélectionnez à tout moment le niveau d'entraînement souhaité grâce au bouton de réglage électronique situé dans le cadre sous le guidon multi position.

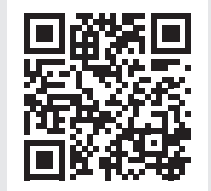
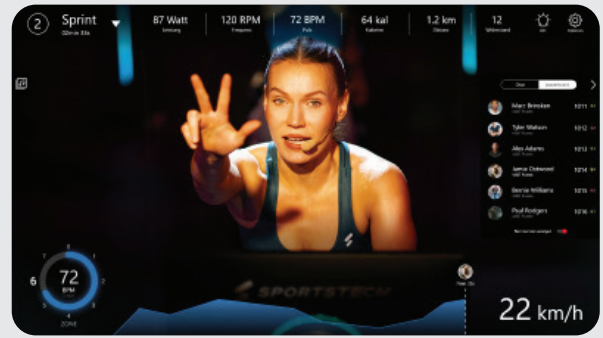
Un capteur détecte si le bouton de réglage est tourné. Un servomoteur augmente ou diminue la résistance magnétique.

- **Veillez à ne pas vous épuiser ni à épuiser les autres utilisateurs de l'appareil. Tenez toujours compte de la condition physique et la forme du jour de la personne qui s'entraîne.**

8.5 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>

9. Conseils de Maintenance et d'Entretien pour un Vélo d'Intérieur à la Maison



ATTENTION ! Risque de blessures graves, voire mortelles, par électrocution !

- Avant de procéder au nettoyage, débranchez complètement l'appareil de la prise électrique !
- Ne jamais exposer le bloc d'alimentation ou le câble à l'humidité !
- Ne jamais démonter ou réparer le bloc d'alimentation ou le câble ! En cas de problème, contactez le service clientèle !



ATTENTION ! Risque de blessures et de dégâts matériels !

- Ne pas utiliser l'appareil si des pièces sont desserrées ou endommagées.
- Si possible, resserrez les raccords. Si nécessaire, faites effectuer une réparation.
- En cas de doute, contactez le service clientèle.



Pour plus d'informations, s'il vous plaît visitez:

https://sportstech.link/SX175_maintenance/ ,

ou scannez le QR code :

9.1 NETTOYAGE

- Nettoyez régulièrement le vélo d'intérieur avec un chiffon humide pour enlever la sueur et la poussière. Utilisez un détergent doux si nécessaire. Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre dans les composants électroniques.

9.2 LUBRIFICATION

- Vérifiez régulièrement les pièces mobiles du vélo d'intérieur, comme le boîtier de pédalier et les pédales, pour l'usure et la lubrification. Appliquez un lubrifiant spécial pour vélos si nécessaire pour assurer un fonctionnement fluide.

9.3 VÉRIFICATION DES RÉGLAGES

- Contrôlez régulièrement les réglages du vélo d'intérieur, comme la hauteur de la selle et le guidon. Assurez-vous que tout est bien serré et sécurisé pour éviter les accidents.

9.4 ENTRETIEN DES FREINS

- Vérifiez régulièrement les freins du vélo d'intérieur pour vous assurer qu'ils fonctionnent correctement. Si nécessaire, ajustez ou remplacez les freins.

9.5 COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES

- Si votre vélo d'intérieur possède des composants électroniques, comme un écran ou si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque, vérifiez régulièrement les piles et la fonctionnalité de ces composants. Veuillez noter les instructions de maintenance et d'entretien suivantes pour l'écran :

9.5.1 Nettoyage

- Nettoyez régulièrement l'écran avec un chiffon doux et non pelucheux pour enlever la poussière et la saleté. Utilisez un chiffon de nettoyage pour écran si nécessaire.
- Évitez d'utiliser des nettoyeurs agressifs ou abrasifs, car ils peuvent endommager l'écran.

9.5.2 Éviter la pression

- Évitez de nettoyer l'écran avec des objets pointus ou une pression excessive pour prévenir les rayures ou les dommages.

9.5.3 Composants électroniques

- Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre dans l'écran pour éviter d'endommager les composants électroniques. Évitez également d'utiliser des solvants ou des nettoyeurs forts, car ils peuvent endommager l'écran.

9.5.4 Protection contre le soleil

- Évitez l'exposition directe au soleil de l'écran, car cela peut entraîner une surchauffe et endommager l'électronique de l'écran. Protégez également l'écran des températures extrêmes et de l'humidité.

9.5.5 Inspection régulière

- Vérifiez régulièrement l'écran pour détecter tout dommage, rayure ou fissure. Si vous constatez des signes de dommage, faites vérifier et réparer l'écran par un professionnel si nécessaire.

9.6 STOCKAGE

- Rangez le vélo d'intérieur dans un endroit sec et propre pour éviter la rouille et l'usure. Couvrez le vélo si nécessaire pour le protéger de la poussière et de la saleté.

En suivant ces conseils de maintenance et d'entretien, vous pouvez prolonger la durée de vie de votre vélo d'intérieur et vous assurer qu'il est toujours prêt à l'emploi.

10. Mise au rebut

Chers clients,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.



Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)



Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.



B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles (BattG) ; ailleurs, transposition possible différente)



Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

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.

INFORMATIONSSURLESPILESCONTENUESCONFORMÉMENT AU §4, ALINÉA 4 DE LA LOI SUR L'ÉLECTRICITÉ

Informations sur la pile	AA
Système chimique	Zinc-Manganèse
Fabricant de la pile	Dongguan City Lingli Battery Co., Ltd.

Manuale D'uso

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORSTECH 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

1. Volume di consegna.....	79
2. Dati tecnici.....	79
3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio.....	79
4. Conformità.....	79
5. Istruzioni di sicurezza.....	80
6. Istruzioni per il montaggio	83
7. Allestimento e spostamento.....	90
7.1 Allestimento.....	90
7.2 Spostamento.....	90
7.3 Impostazioni.....	90
8. Allenamento.....	91
8.1 Note generali.....	91
8.2 Selezionare e monitorare l'impulso target	91
8.3 Stretching per il riscaldamento e il raffreddamento.....	92
8.4 Impostazione del livello di formazione	93
8.5 SPORTSTECH LIVE App.....	94
9. Istruzioni di Manutenzione e Cura per una Bicicletta da Interno in Ambito Domestico..	94
9.1 Pulizia	94
9.2 Lubrificazione	94
9.3 Verifica delle impostazioni	94
9.4 Manutenzione dei freni	95
9.5 Componenti elettronici	95
9.6 Conservazione	95
10. Smaltimento.....	96

*Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione.
È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.*

1. Volume di consegna

Speedbike con massa volante, freno elettrico regolabile senza ruota libera.

- Il dispositivo non è adatto per uso medico!
- Il dispositivo non è adatto per usi di alta precisione!

Materiale di montaggio e attrezzi	Display del computer
Istruzioni di utilizzo	Alimentazione
Supporto bottiglia	

2. Dati tecnici

MACCHINA

Peso	23,3 kg
Dimensioni	112 × 49 × 116 cm
Peso massimo utente	120 kg
Peso ideale utente	1,55 .. 1,90 m

DISPLAY DEL COMPUTER

Temperatura di utilizzo	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Temperatura di stoccaggio	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connessione del display del computer	Bluetooth 5.3 o maggiore
Protocolli di trasmissione radio per il segnale a impulsi	Bluetooth

INFORMAZIONI SULLE BATTERIE CONTENUTE AI SENSI DELL'ART. 4 COMMA 4 DELLA LEGGE SULL'ELETTRICITÀ

Informazioni sulla batteria	AA
Sistema chimico	Zinco-Manganese
Produttore della batteria	Dongguan City Lingli Battery Co., Ltd.

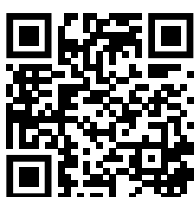


3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio

- 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/SX175_spareparts



4. Conformità

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo SX175 di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:

https://sportstech.link/SX175_conformity

5. 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 e pendenza) 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

- I bambini **non** devono utilizzare l'apparecchio.
- **Il peso massimo consentito per gli utilizzatori è di 120 kg.**



DISIMBALLAGGIO E ASSEMBLAGGIO

SUBITO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- Dopo il primo disimballaggio, tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali domestici.
- Conservare il materiale di imballaggio per facilitare l'eventuale restituzione della merce. Smaltire successivamente il materiale d'imballaggio in conformità alle normative locali (ad es. riciclaggio).

MONTAGGIO

- Assemblare l'unità con l'aiuto di un secondo adulto e di una persona forte. Tenere saldamente tutte le parti pesanti e/o delicate finché non sono fissate saldamente.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio, le rondelle).
- Osservare sempre la profondità minima richiesta quando si inserisce o si regola il tubo anteriore e il tubo sella.



NOTE GENERALI

- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo di allenamento durante l'uso e anche durante la conservazione.
- Tenere i liquidi lontani dal dispositivo (ad es. acqua potabile o mani bagnate). Se il dispositivo è stato versato con del liquido, scollegarlo immediatamente. Assicurarsi che sia completamente asciutto prima dell'uso successivo, anche in ambienti chiusi. Se necessario, contattare il servizio clienti.
- 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.
- Non aprire mai il dispositivo, l'alimentatore o il monitor. Contattare il servizio clienti in caso di problemi.
- Proteggere il dispositivo, il cavo e l'alimentatore dagli effetti meccanici e termici.



PREPARARE IL DISPOSITIVO

- Prima di 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. Non utilizzare mai il dispositivo se è danneggiato. In questi casi, contattare il servizio clienti.
- Prima di ogni allenamento, controllate che le viti di tutte le parti regolabili (tubo anteriore, manubrio, sella) e di tutti gli altri collegamenti siano inserite e ben serrate. Se necessario, fissarli bene.
- Osservare sempre la profondità minima richiesta quando si inserisce o si regola il tubo anteriore e il supporto del sellino.
- Regolare sempre l'altezza del tubo anteriore con il monitor collegato solo con l'aiuto di una seconda persona adulta: una persona deve tenere saldamente il supporto anteriore mentre la seconda persona fissa la vite di serraggio (manopola).
- Il luogo di installazione e di utilizzo dell'apparecchio deve soddisfare questi requisiti:
 - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
 - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedere i dati tecnici).
 - Non ci sono ostacoli o oggetti pericolosi sotto o vicino all'attrezzo
 - Non ci sono fonti di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'attrezzo
 - Distanza minima da pareti o oggetti 2 m (6,6 ft),
 - Superficie piana, solida e antiscivolo; con tappetino di protezione per le superfici sensibili.
- Dopo aver spostato l'apparecchio da una stanza fredda a una calda, attendere 1 ora affinché l'apparecchio si riscaldi; per evitare problemi di condensa. Verificare che l'apparecchio sia allineato in orizzontale.
- Scollegare l'apparecchio dalla rete elettrica durante i temporali.



PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

- Riscaldatevi sempre a sufficienza prima di allenarvi e riscaldatevi dopo l'allenamento.
- Non continuare l'attività fisica in caso di dolori agli arti, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili. Consultare un medico prima dell'utilizzo.
- Indossare indumenti sufficientemente stretti per evitare di essere impigliati nelle parti della macchina. Se avete i capelli lunghi, usate una protezione per i capelli.
- Pericolo di lesioni a causa di pedali in movimento! La macchina non ha un mozzo a ruota libera: il volano continua ad azionare i pedali quando si smette di pedalare.
 - Utilizzare sempre il dispositivo con la massima attenzione.
 - Ridurre la velocità lentamente e con attenzione. Arrestare completamente i pedali prima di smontare.
- Assicurarsi che il pedale da cui si smonta per ultimo sia nella posizione più bassa.



MISURE DOPO L'ALLENAMENTO / DURANTE LO STOCCAGGIO

- Dopo l'allenamento, rimuovere il sudore dall'unità con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare detergenti aggressivi. Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alloggiamento.
- Assicurarsi che la targhetta e gli altri adesivi siano intatti e leggibili.
- Per spostare l'unità sulle ruote, sollevarla solo dalla maniglia del supporto posteriore.
- Il luogo di stoccaggio dell'unità deve soddisfare questi requisiti:
 - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
 - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedi dati tecnici)
 - Nessuna luce solare diretta
- Proteggono dalla polvere per una conservazione più lunga.



ETICHETTE DI AVVERTIMENTO

- Assicurati che le etichette di avvertimento siano presenti e completamente leggibili.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- **Do not use device for medical and for high accuracy purposes!**
- **Maximum user weight is 265 lb (120 kgs).**
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition!** Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake.** Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully,** to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop.**

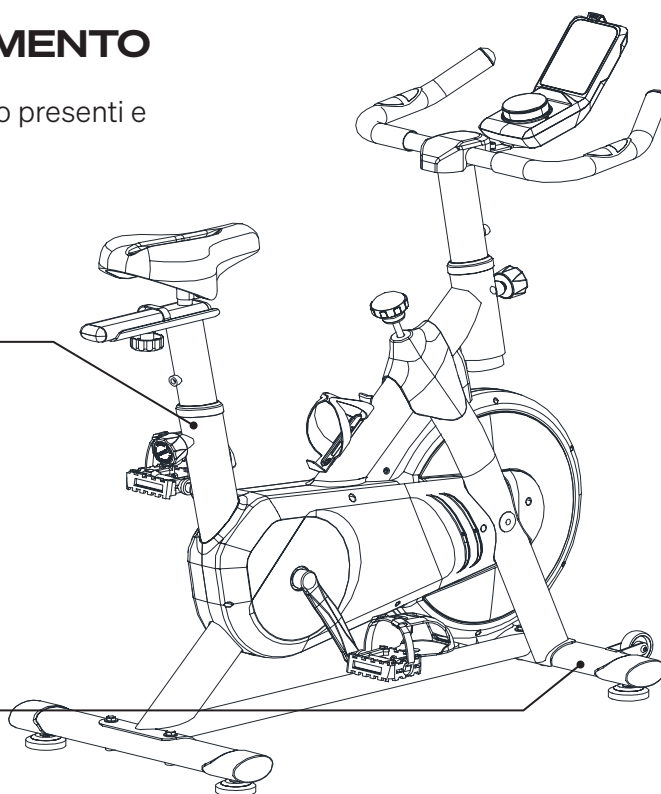
SPORTSTECH

Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany

SPEEDBIKE

Model: **SX175**
Construction year: **2025**
Frequency Band: **4dBm**
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: **+6dBm**
Bluetooth: **2.4G 7mA**
Maximum user weight: **120 kg**

Made in China



Ulteriori informazioni

I nostri **video tutorial** per voi!

Montaggio, utilizzo, smontaggio.



Link ai video:
<https://sportstech.link/youtube>

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/>

6. Istruzioni per il montaggio



Il montaggio ora è ancora più semplice grazie alle istruzioni di montaggio video. Per fare ciò, scansiona il codice QR o accedi al seguente URL:

https://sportstech.link/SX175_assembly



- Serrare saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate! Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!
- Eseguire il montaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.
- Eseguire anche la regolazione di gruppi pesanti (ad esempio il tubo anteriore con il monitor) con una seconda persona adulta.

6.1 DISIMBALLAGGIO E PREPARAZIONE

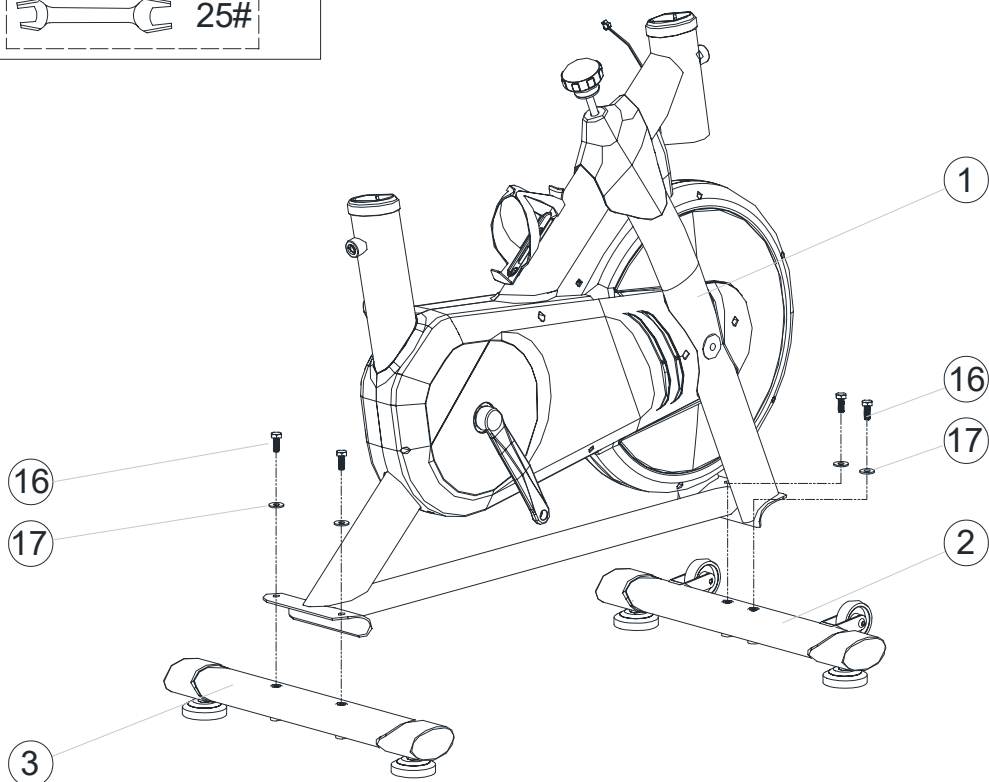
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dalle piccole parti e dai sacchetti di plastica.
- Utilizzare una base adeguata per proteggere il macchinario e il pavimento.
- Conservare tutte le parti dell'imballaggio per un'eventuale restituzione per 30 giorni.

PASSO 1

 16# 4 pz

 17# 4 pz

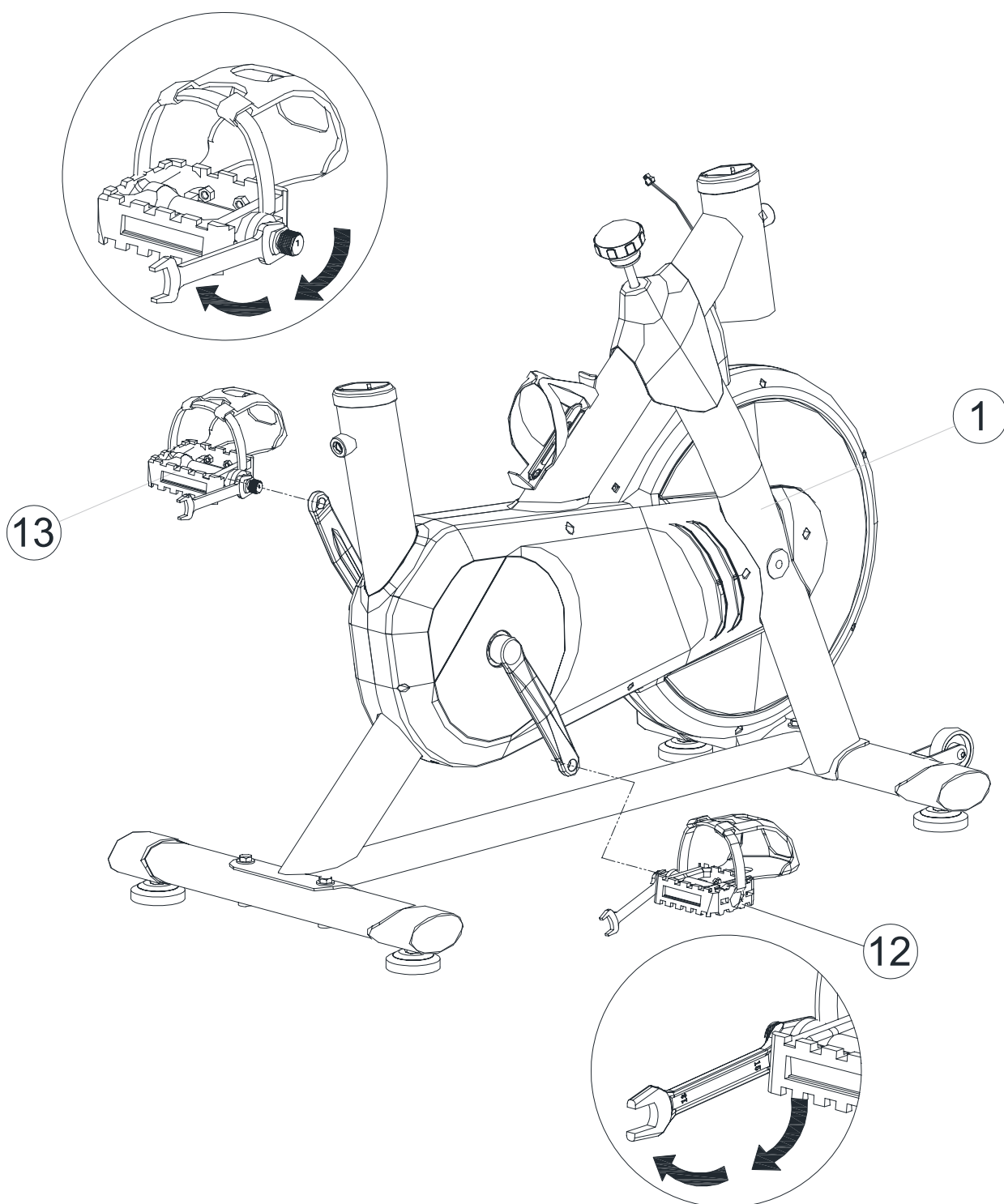
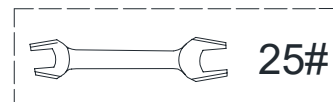
 25#



Lo stabilizzatore anteriore (2) è fissato al corpo principale (1) con viti a testa esagonale (16) e rondelle piatte (17), serrate con una chiave inglese (25). Nota: le ruote mobili dello stabilizzatore anteriore (2) sono rivolte in avanti, come mostrato. Allo stesso modo, lo stabilizzatore posteriore (3) è fissato al corpo principale (1) con viti a testa esagonale (16) e rondelle piatte (17), serrate con una chiave inglese (25).

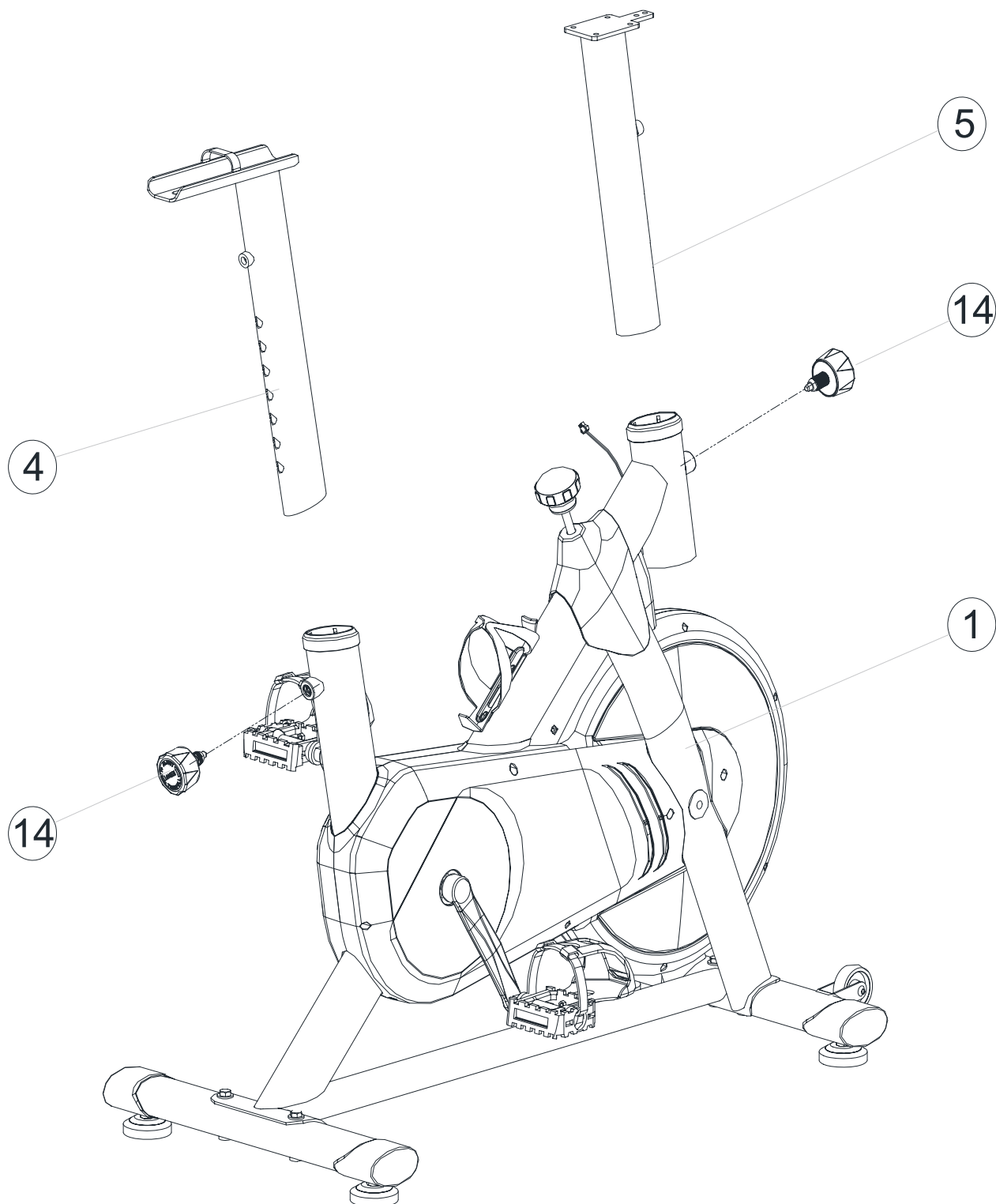
Attenzione: I piedini regolabili sullo stabilizzatore posteriore (3) permettono di adattare la macchina al suolo in modo stabile. Le ruote mobili su entrambi i lati dello stabilizzatore anteriore (2) consentono di spostare la macchina per brevi distanze.

PASSO 2



Installare il pedale destro (12) con il segno R sul corpo principale (1) e fissarlo con una chiave inglese (25).
Nota: serrare in senso orario.

Allo stesso modo, installare il pedale sinistro (13) con il segno L sul corpo principale (1) e fissarlo con una chiave inglese (25).
Nota: serrare in senso antiorario.

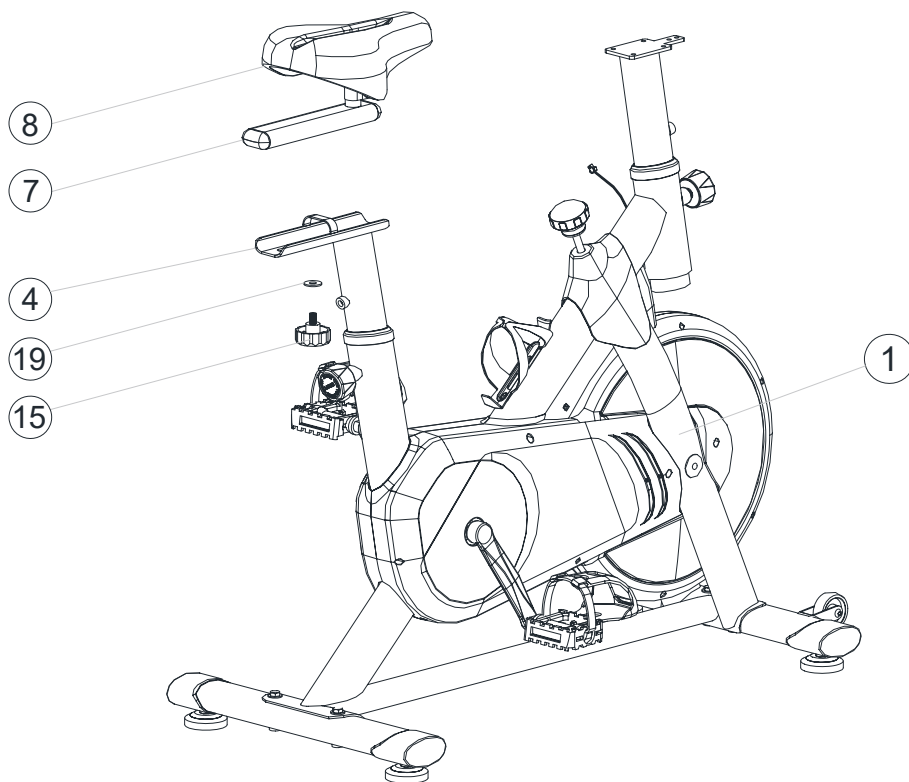


Fissare la manopola di regolazione (14) al dado posto sul retro del corpo principale (1), come mostrato. Inserire il tubo della sella (4) nel corpo principale (1), tirare la manopola di regolazione (14), e la manopola di regolazione (14) si inserirà automaticamente nel foro corrispondente del tubo della sella (4).

Fissare la manopola di regolazione (14) al dado posto nella parte anteriore del corpo principale (1), come mostrato. Allo stesso modo, inserire il tubo del manubrio (5) nel corpo principale (1) affinché la manopola di regolazione (14) si inserisca automaticamente nel foro corrispondente del tubo del manubrio (5).

Nota: Tirare la manopola di regolazione (14) per regolare l'altezza del tubo della sella (4) e del tubo del manubrio (5). Dopo la regolazione, le manopole di regolazione (14) devono essere ben serrate.

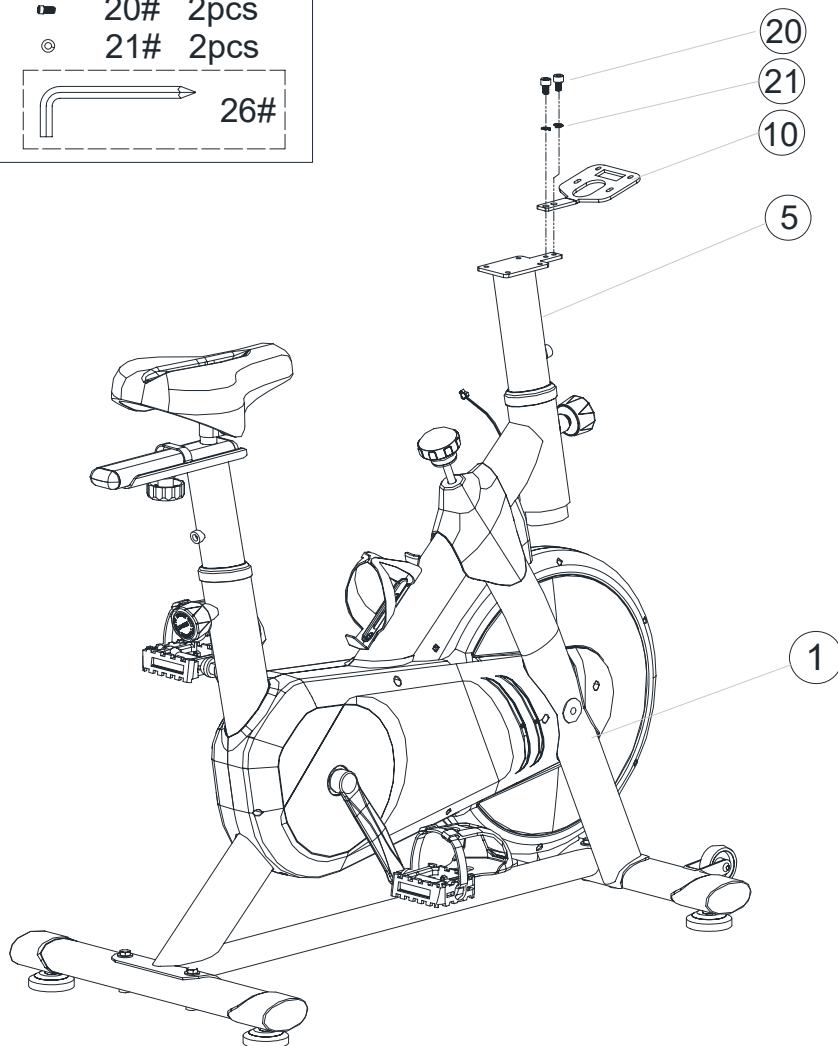
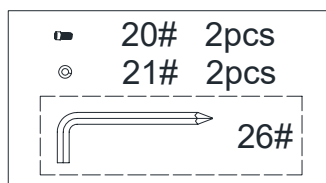
PASSO 4



Il telaio di regolazione della sella (7) è installato sul tubo della sella (4) ed è fissato con una rondella piatta (19) e un dado di regolazione (15).

Nota: Allentare il dado di regolazione (15) per spostare il telaio di regolazione della sella (7) avanti o indietro fino alla posizione desiderata. Il dado di regolazione (15) deve essere serrato prima dell'uso.

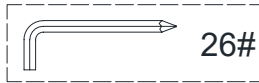
PASSO 5



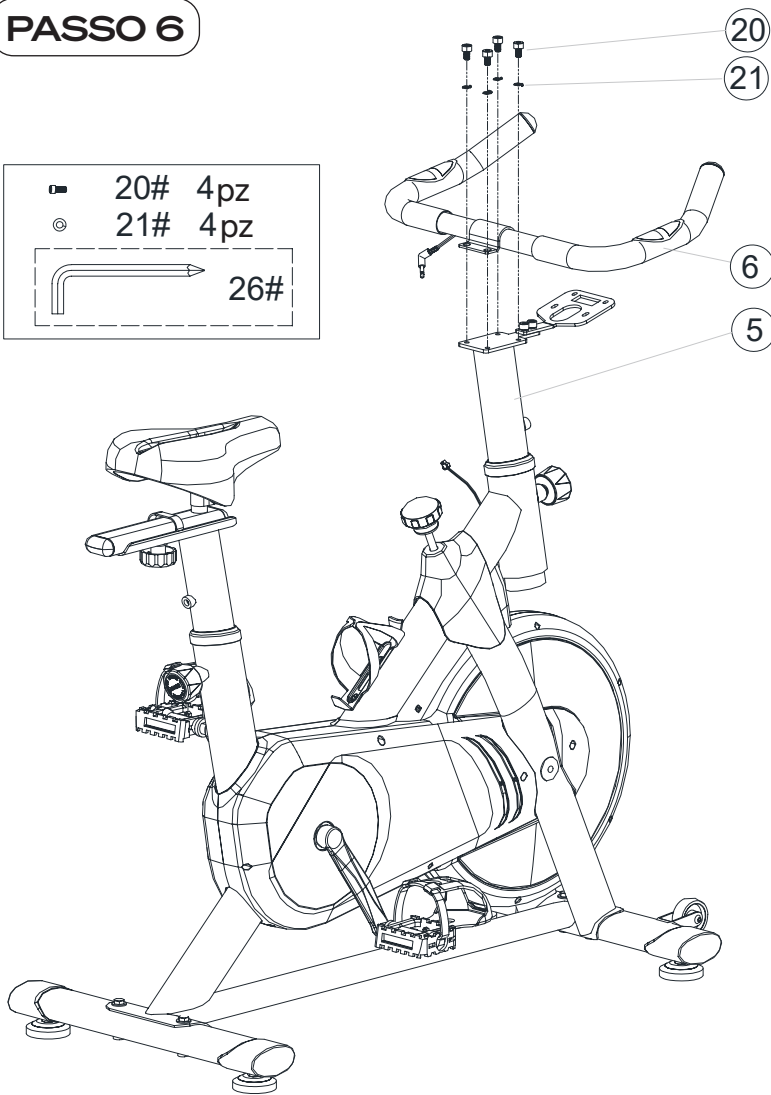
Il supporto del monitor (10) è installato sul tubo del manubrio (5) con vite a testa esagonale cava (20) e rondella elastica (21), fissato con una chiave a brugola (26).

PASSO 6

- 20# 4pz
- 21# 4pz



26#



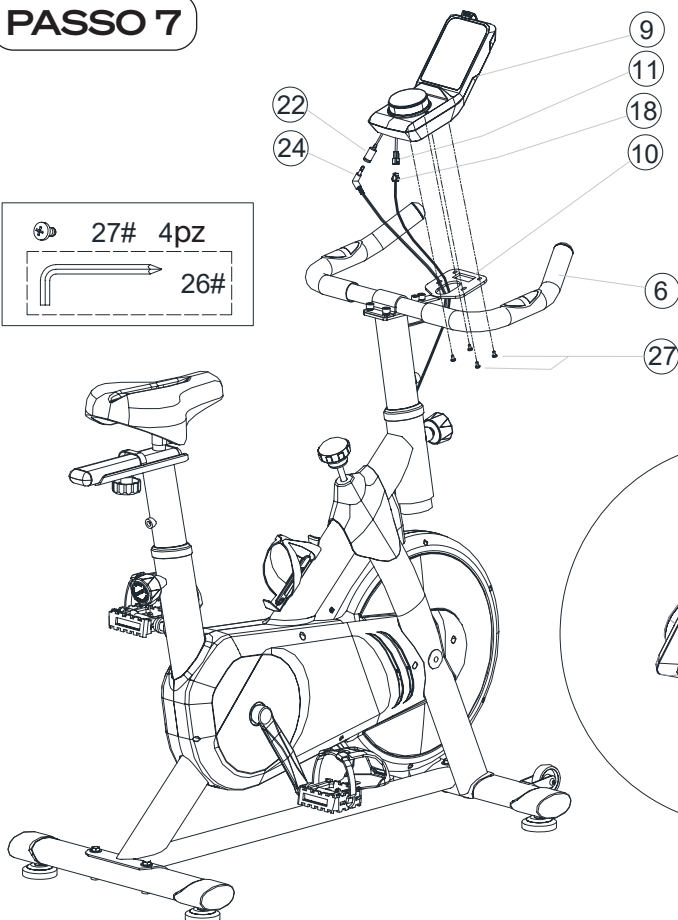
Preinstallare i bulloni (20) e le rondelle elastiche (21) come mostrato in figura, posarli a terra in un punto facilmente accessibile, posizionare il bracciolo (6) sul tubo del manubrio (5) e allineare bene i fori. Quindi avvitare a mano i bulloni assemblati per diversi giri. Dopo aver installato i bulloni, regolare il bracciolo e infine fissarlo con la chiave a brugola (26).

PASSO 7

- 27# 4pz

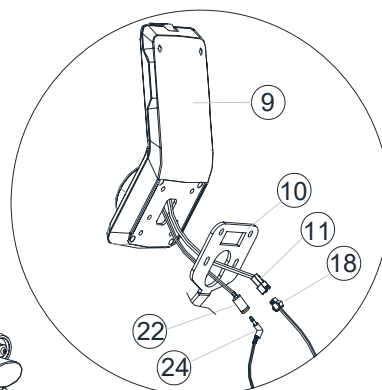


26#

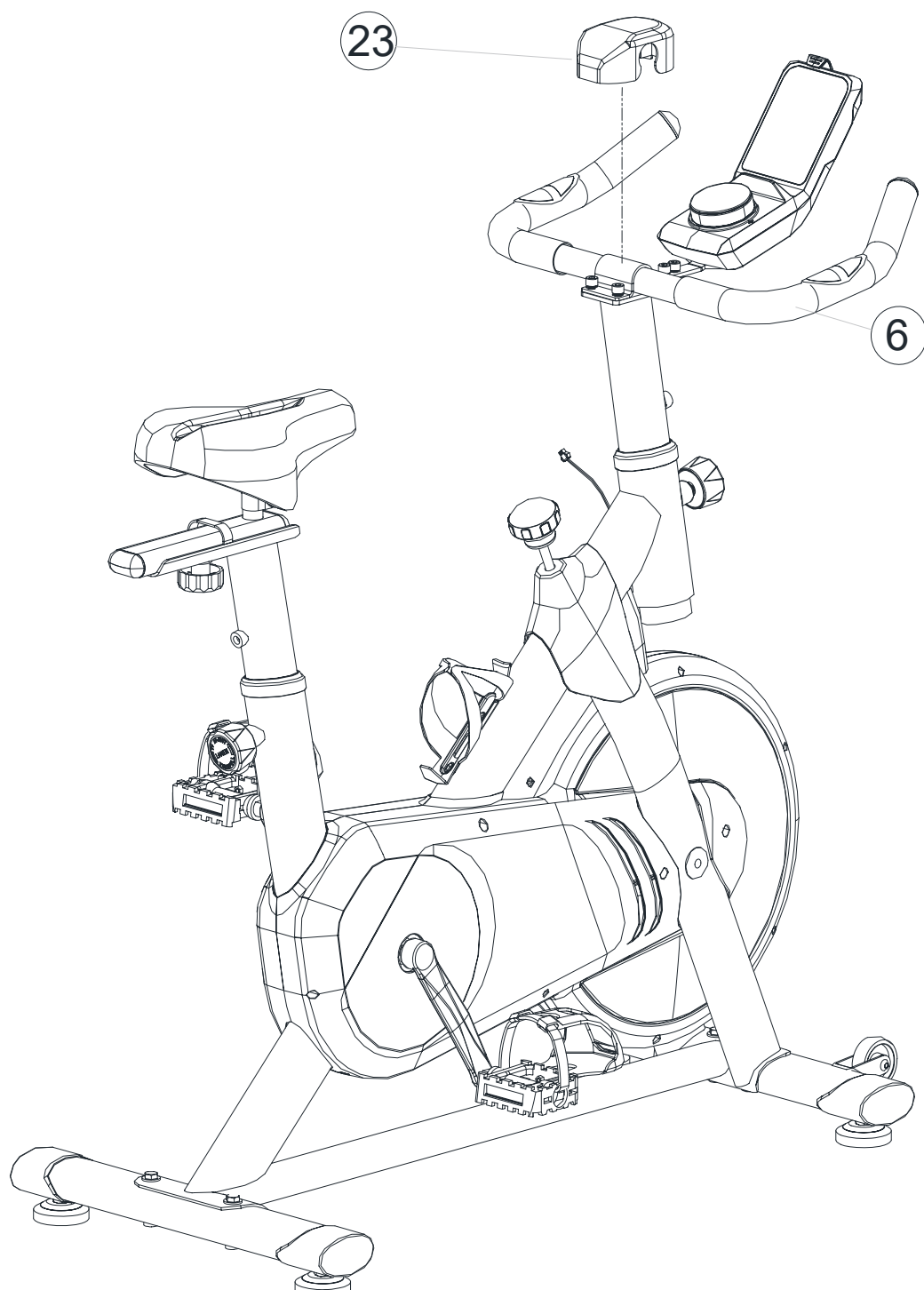


Collegare il cavo di segnale A (11) al cavo di segnale B (18). Collegare il cavo di segnale C (22) al cavo di segnale D (24).

Infine, installare il monitor (9) sul supporto del monitor (10) come mostrato in figura. Serrare le viti (27) nella parte inferiore del supporto del monitor (10) con la chiave a brugola (26).



PASSO 8



Fissare il coperchio decorativo (23) al telaio del manubrio (6) secondo le istruzioni indicate.

Afferrare il display a LED, estrarlo dal supporto e capovolgerlo. Inserire le batterie rispettando la polarità indicata e reinserire il display nel supporto premendo con forza.

ATTENZIONE: Prima dell'uso, ricontrollare che ogni parte sia ben stretta e stabile e che la macchina sia ferma sul pavimento.



Panoramica del Display

Il display è dotato di un pulsante touch e mostra le seguenti funzioni: **SCAN**, **TEMPO**, **VELOCITÀ (SPD)**, **DISTANZA (DIST)**, **CALORIE (CAL)** e **FREQUENZA CARDIACA (♥)**.

Funzioni dei Tasti

Cambio modalità: Toccare il pulsante per scorrere le funzioni del display.

Reset: Tenere premuto il pulsante per 3 secondi per azzerare tutti i valori.

Cambio unità (KM/Miglia): Tenere premuto il pulsante per 8 secondi per azzerare tutti i valori e passare da chilometri a miglia.

Descrizione delle Funzioni

SCAN: Quando SCAN è visualizzato, il display scorre automaticamente ogni 4 secondi tra tempo, distanza, calorie e frequenza cardiaca.

TEMPO: Mostra il tempo totale di esercizio.

VELOCITÀ (SPD): Mostra la velocità attuale.

DISTANZA (DIST): Mostra la distanza totale percorsa.

CALORIE (CAL): Mostra le calorie stimate bruciate.

FREQUENZA CARDIACA (♥): Attiva la funzione di rilevazione del polso.

Note Importanti

- Se non viene rilevato alcun segnale per 2 minuti, il display si spegnerà automaticamente. Si riattiverà quando si preme un pulsante o si inizia l'esercizio.
- Se il display non funziona correttamente, controllare e reinstallare le batterie.

Specifiche batterie: 2 × 1,5 V batterie AA.

7. Allestimento e spostamento

7.1 ALLESTIMENTO

Luogo di allestimento

Il luogo di installazione e di utilizzo dell'unità deve soddisfare questi requisiti:

- Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
- Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedere i dati tecnici).
- Non ci sono ostacoli o oggetti pericolosi sotto o vicino all'unità,
- Non ci sono fonti di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'unità,
- Distanza minima da pareti o oggetti 2 m (6,6 ft),
- Superficie piana, solida e antiscivolo; con tappetino di protezione per le superfici sensibili.

Posizione orizzontale

Per allineare la SX175 in orizzontale, ruotare con cautela una o più pedane in dentro o in fuori, se necessario:

- Posizionare una chiave aperta sul timbro del piede e ruotare leggermente il filo. Non girare il timbro a pedale fuori dal supporto.

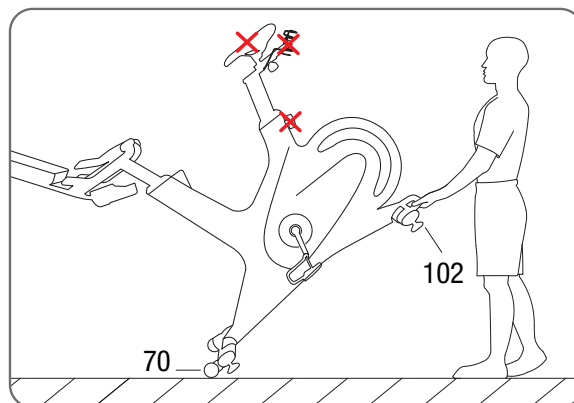
7.2 SPOSTAMENTO

- Sollevare l'unità dalla maniglia del cavalletto posteriore (102) fino a quando le ruote (61) toccano il suolo.

ATTENZIONE! Rischio di lesioni e danni alle cose a causa di un carico non corretto, di ribaltamenti e collisioni!

- Sollevare la macchina solo dalla maniglia, non da altri punti; in particolare non dalla sella e non dal morsetto del tubo sella.
- Impugnare e sollevare l'impugnatura dalle ginocchia piuttosto che dalla schiena.
- Ruotare con cautela l'unità fino alla posizione desiderata.

X - Non sollevare da qui!



7.3 IMPOSTAZIONI

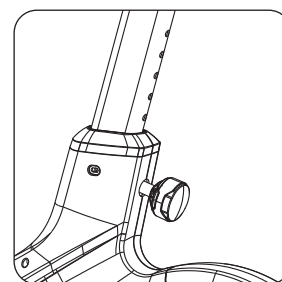
7.3.1 Regolare l'altezza del sellino

La sella deve essere sufficientemente alta da permettere di pedalare comodamente senza spingere le gambe fino in fondo. Una leggera flessione del ginocchio è importante per evitare uno stiramento eccessivo e ulteriori lesioni.

- Ruotare leggermente in senso antiorario la manopola all'estremità inferiore del reggisella ed estrarla.
- Portare il reggisella all'altezza desiderata.

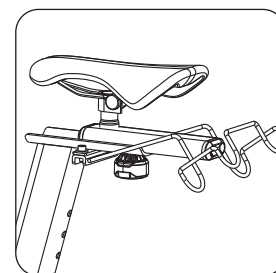
ATTENZIONE! Pericolo di lesioni e danni materiali in caso di instabilità del reggisella!

- Lasciate che il reggisella sporga dal telaio al massimo fino al punto in cui il segno "MAX" è appena visibile.
- Il reggisella non è regolabile in continuo: assicuratevi che il perno della manopola si inserisca in uno dei fori del reggisella.
- Inserire la manopola e serrarla.



7.3.2 Regolare la posizione orizzontale della sella

- La sella deve essere regolata orizzontalmente in modo che l'angolo della schiena sia confortevole e le braccia siano leggermente piegate.
- Allentare la manopola nella parte inferiore del supporto della sella: A tal fine, ruotare in senso antiorario.
- Spostare la sella in orizzontale sul morsetto della sella. Serrare nuovamente la manopola.



8. Allenamento

8.1 NOTE GENERALI



ATTENZIONE! Rischio di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento scorretto o eccessivo!

- **Non sovraccaricare se stessi o altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**
- **Riscaldatevi e riscaldatevi a sufficienza prima e dopo ogni sessione di allenamento!**
- **Pericolo di lesioni a causa di pedali e pedivelle in movimento! La macchina non ha un mozzo a ruota libera: il volano continua ad azionare i pedali quando si smette di pedalare.**
 - Utilizzare sempre il dispositivo con la massima attenzione.
 - Se i pedali vengono ruotati troppo forte dal volano durante l'esercizio, premere la manopola del freno sotto la maniglia multiposizione: Il volano è frenato.
 - Ridurre la velocità lentamente e con attenzione. Arrestare completamente i pedali prima di smontare.
- **Assicurarsi che il pedale da cui si smonta per ultimo sia nella posizione più bassa.**

Lo Speedbike consente un allenamento efficace con il supporto della propria app.

Il dispositivo deve essere acceso per tutti i tipi di allenamento.

8.2 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET

La frequenza del polso in BPM ("battiti al minuto") è un ottimo indicatore per capire se ci si sta allenando secondo il proprio obiettivo e il proprio livello di forma attuale. I BPM per i rispettivi obiettivi di allenamento dipendono non da ultimo dall'età. È necessario monitorare la frequenza cardiaca in modo appropriato durante l'esercizio fisico.

Molti dispositivi Sportstech mostrano non solo come valore numerico, ma anche con colori, in quale intervallo di pulsazioni ci si trova, in base alla frequenza cardiaca massima ("MHR") tipica dell'età. Osservare sempre le seguenti istruzioni:



ATTENZIONE! Rischio di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento errato o eccessivo!

- Evitare lo sforzo eccessivo! Rispettare sempre il livello di forma fisica attuale dell'individuo. Prestate attenzione ai segnali fisici!
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi.
- Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono essere adattate alla costituzione individuale. In questo caso si raccomanda un supporto medico valido!

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

- Nel grafico sottostante, selezionare l'età approssimativa.
- Al di sotto di questo valore, viene visualizzata la frequenza cardiaca massima (MHR) approssimata in base all'età, come valore stimato.

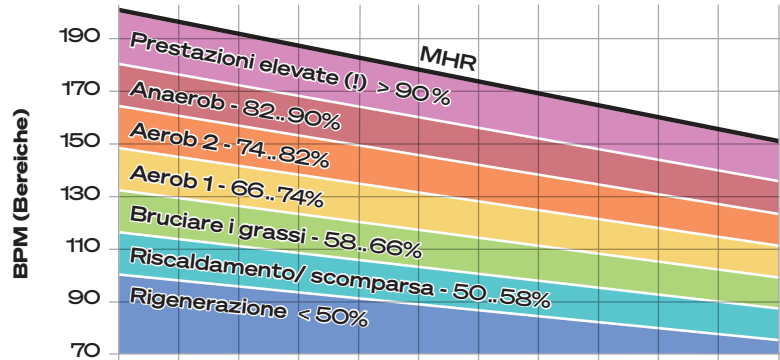
Usare il **grafico di selezione A** per determinare la **gamma di impulsi target**.

- Passare dal valore dell'età all'area colorata che corrisponde all'obiettivo di allenamento.
- Quindi camminare dritto verso sinistra e leggere approssimativamente il polso target sulla bilancia.

È possibile determinare un **valore medio** per l'impulso target utilizzando la **tabella di selezione B**. Per fare questo:

- Dal valore dell'età, scendere alla riga della tabella corrispondente all'obiettivo di allenamento.
- Leggere il valore numerico. Si tratta di un valore indicativo che può essere utilizzato come frequenza cardiaca target.

Grafico di selezione A



ETÀ	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensità	BPM (Valori medi)										
Prestazioni elevate (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Bruciare i grassi 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Riscaldamento/ scomparsa 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Rigenerazione < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

Tabella di selezione B

In tutti i casi:

- Verificare se l'impulso target determinato corrisponde alle **proprie esigenze**. In caso contrario, regolarla fino a trovare un valore ottimale.
- Il **colore del LED** indica in tempo reale, durante l'allenamento, in quale intervallo percentuale della frequenza cardiaca massima (MHR) tipica dell'età ci si sta allenando. I colori corrispondono ai diagrammi precedenti.

8.3 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

Sollevarre 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 soles 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.

8.4 IMPOSTAZIONE DEL LIVELLO DI FORMAZIONE

- Selezionare il livello di allenamento desiderato in qualsiasi momento con la manopola di regolazione elettronica nel telaio sotto l'impugnatura multiposizione.

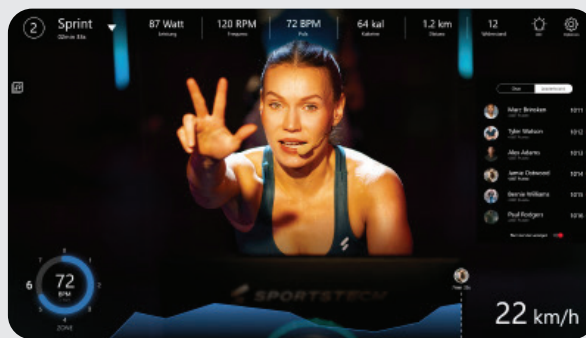
Un sensore rileva la rotazione della manopola di regolazione. Un servomotore aumenta o diminuisce la resistenza magnetica.

- **Non sovraccaricare se stessi o gli altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**

8.5 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>

9. Istruzioni di Manutenzione e Cura per una Bicicletta da Interno in Ambito Domestico



ATTENZIONE! Pericolo di lesioni gravi o mortali dovute a scosse elettriche!

- Scollegare completamente l'apparecchio dalla rete elettrica prima di eseguire qualsiasi operazione di pulizia!
- Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alimentatore o nel cavo!
- Non aprire o riparare mai l'alimentatore o il cavo! In caso di problemi, contattare il servizio clienti!

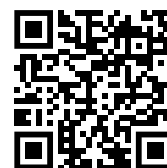


ATTENZIONE! Rischio di lesioni e danni materiali!

- Non utilizzare mai l'unità se i componenti sono allentati o danneggiati.
- Se possibile, stringere i collegamenti. Se necessario, provvedere alla riparazione.
- In tutti i casi di dubbio, contattare il servizio clienti.



Per maggiori informazioni per favore visita:
https://sportstech.link/SX175_maintenance/,
oppure scansiona il codice QR:



9.1 PULIZIA

- Pulire regolarmente la bicicletta da interno con un panno umido per rimuovere sudore e polvere. Utilizzare un detergente delicato se necessario. Assicurarsi che nessun liquido entri nei componenti elettronici.

9.2 LUBRIFICAZIONE

- Controllare regolarmente le parti mobili della bicicletta da interno, come il movimento centrale e i pedali, per usura e lubrificazione. Applicare un lubrificante specifico per biciclette se necessario per garantire un funzionamento fluido.

9.3 VERIFICA DELLE IMPOSTAZIONI

- Controllare regolarmente le impostazioni della bicicletta da interno, come l'altezza della sella e il manubrio. Assicurarsi che tutto sia fissato in modo sicuro per prevenire incidenti.

9.4 MANUTENZIONE DEI FRENI

- Controllare regolarmente i freni della bicicletta da interno per assicurarsi che funzionino correttamente. Se necessario, regolare o sostituire i freni.

9.5 COMPONENTI ELETTRONICI

- Se la tua bicicletta da interno ha componenti elettronici, come un display o se utilizzi un cardiofrequenzimetro, controllare regolarmente le batterie e la funzionalità di questi componenti. Si prega di notare le seguenti istruzioni di manutenzione e cura per il display:

9.5.1 Pulizia

- Pulire regolarmente il display con un panno morbido e senza pelucchi per rimuovere polvere e sporco. Utilizzare un panno per la pulizia del display se necessario.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi o abrasivi, poiché possono danneggiare il display.

9.5.2 Evitare la pressione

- Evitare di pulire il display con oggetti appuntiti o con pressione eccessiva per prevenire graffi o danni.

9.5.3 Componenti elettronici

- Assicurarsi che nessun liquido entri nel display per evitare danni ai componenti elettronici. Evitare anche l'uso di solventi o detergenti forti, poiché possono danneggiare il display.

9.5.4 Protezione dalla luce solare

- Evitare l'esposizione diretta al sole del display, poiché ciò può portare al surriscaldamento e danneggiare l'elettronica dello schermo. Proteggere anche il display da temperature estreme e umidità.

9.5.5 Controllo regolare

- Controllare regolarmente il display per rilevare danni, graffi o crepe. In caso di segni di danni, fare controllare e riparare il display da un professionista se necessario.

9.6 CONSERVAZIONE

- Conservare la bicicletta da interno in un luogo asciutto e pulito per prevenire ruggine e usura. Coprire la bicicletta se necessario per proteggerla da polvere e sporco.

Seguendo queste istruzioni di manutenzione e cura, è possibile prolungare la durata della tua bicicletta da interno e assicurarsi che sia sempre pronta all'uso.

10. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti. Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.



Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)



Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccogliarli separatamente dai rifiuti urbani.



B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).



Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

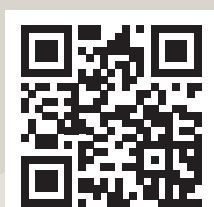
Riciclaggio dei rifiuti



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.

INFORMAZIONI SULLE BATTERIE CONTENUTE AI SENSI DELL'ART. 4 COMMA 4 DELLA LEGGE SULL'ELETTRICITÀ



Informazioni sulla batteria	AA
Sistema chimico	Zinco-Manganese
Produttore della batteria	Dongguan City Lingli Battery Co., Ltd.




**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

 +49 30 23 59 600

SERVICE:  service@sportstech.care

 www.sportstech.care

