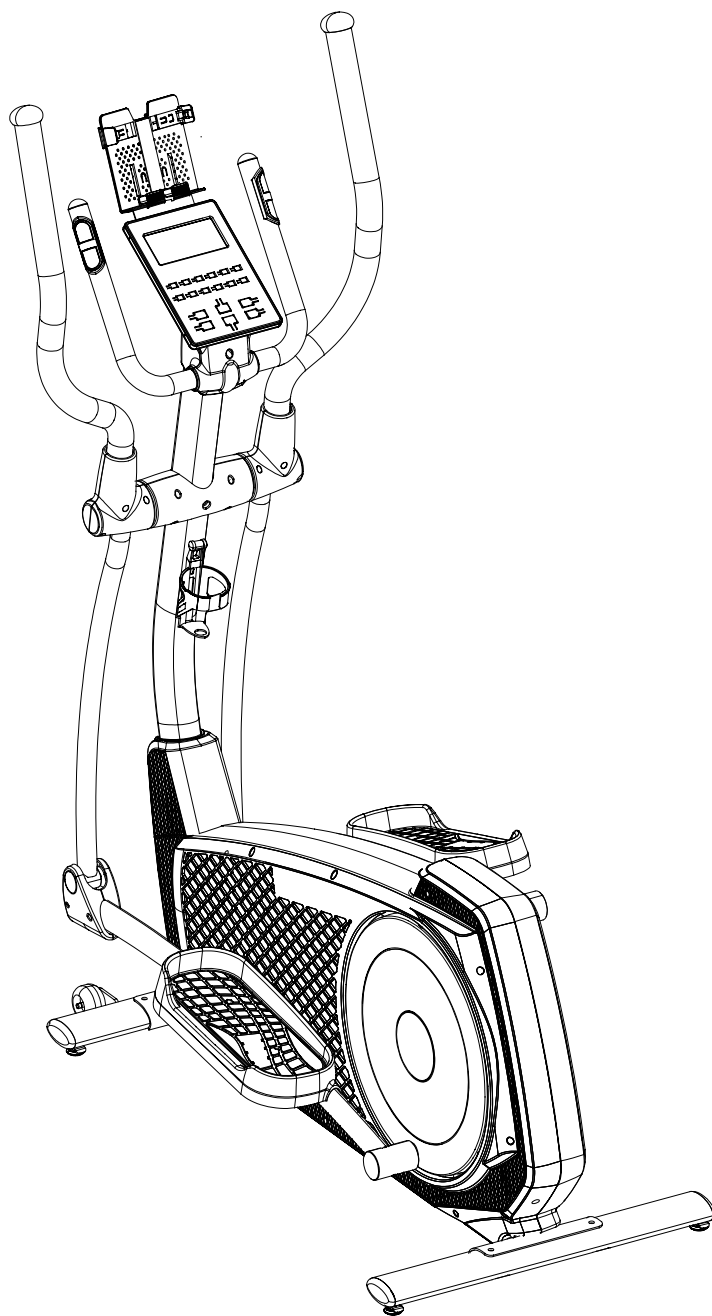


CX2

Crosstrainer



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kundinnen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



- **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.**

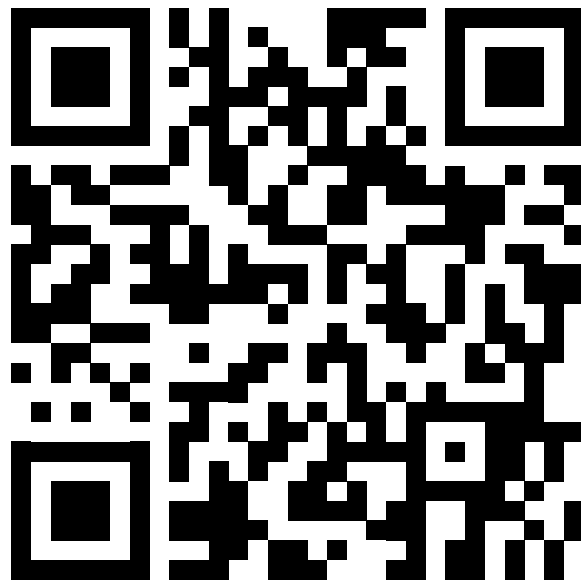
Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Stand: 15.02.2025

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten



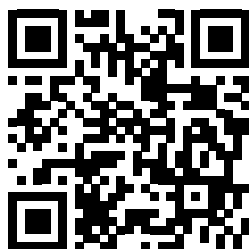
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/cx2_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
HINWEISE ZUR FUNKANLAGE.....	7
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
LIEFERUMFANG	8
MONTAGEANLEITUNG	9
BEDIENUNG DER KONSOLE	14
PROGRAMMEINSTELLUNG	15
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP).....	17
DEHNUNGSÜBUNGEN	18
ENTSORGUNG	19
KONFORMITÄTSERKLÄRUNG.....	114



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt für die Benutzung dieses Produktes beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Produkt in Benutzung nehmen.

ACHTUNG: Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser Hinweis ist unbedingt für ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.

- Vor dem Training sind Warm-up-Übungen für den ganzen Körper notwendig, um Verletzungen der Muskeln zu vermeiden. Unter dem Punkt "Dehnungsübungen" finden Sie geeignete Übungsvorschläge. Nach dem Training ist es ratsam, den Körper zur Abkühlung entspannen zu lassen.
- Bitte achten Sie darauf, dass alle Teile vor der Benutzung unbeschädigt und gut befestigt sind. Dieses Gerät sollte zur Benutzung auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Es wird empfohlen, eine Matte oder ein anderes Abdeckmaterial auf dem Boden zu verwenden.
- Bitte tragen Sie bei der Benutzung dieses Gerätes angemessene Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine Kleidung, die sich etwa in Teilen des Geräts verfangen könnten.
- Führen Sie keine Wartungsarbeiten oder Anpassungen durch, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Sollten Probleme auftreten, unterbrechen Sie die Benutzung und wenden sich an einen autorisierten Service-Beauftragten.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf die Pedale auf- oder von ihnen heruntersteigen, und greifen Sie immer zuerst die Griffstangen. Bringen Sie das Pedal an Ihrer Seite in die unterste Position, steigen Sie mit dem Fuss auf das Pedal, schwingen Sie sich über den Hauptrahmen und steigen dann mit dem zweiten Fuss auf das andere Pedal.
- Bei der Benutzung halten Sie bitte die Griffstangen mit den Händen fest, stellen Sie sicher, dass die Pedale reibungslos laufen, indem Sie die Griffstangen zu sich ziehen oder von sich wegdrücken, dann betreiben Sie das Gerät gleichmäßig durch koordinierte Zusammenarbeit von Händen und Füßen. Nach dem Training bringen Sie bitte ebenfalls wieder ein Pedal in die unterste Position und verlassen mit Ihrem Fuß das höhere der beiden Pedale zuerst, dann mit dem anderen Fuß das untere.
- Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Bei der Benutzung sollte stets nur eine Person auf dem Gerät sein.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene gedacht. Der für einen sicheren Betrieb erforderliche Mindestabstand beträgt 2 Meter.
- Wenn Sie irgendwelche körperlichen Beschwerden verspüren, wie etwa Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören und Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie weitermachen.
- Die maximale Gewichtsbelastung für dieses Produkt beträgt 120 kg.

TECHNISCHE INFORMATIONEN

Technische Daten des Gerätes

Modell	CX2
Produktmaße	1240 x 620 x 1340 mm
Produktmaße (Lagerung)	550 x 620 x 1340 mm
Nettogewicht (Produkt)	30 kg
Höchstgewicht (Benutzer)	120 kg
Stromversorgung	DC-Generator (selbstversorgend)
Erzeugter Strom	0,5 A
Erzeugte Spannung	5 V
Leistung	2,5 W
Gewicht der Schwungmasse	27 kg
Antriebssystem	Rillenriemen-Antrieb
Widerstandsstufen	24
Bremssystem	Magnetbremssystem
minimale Geschwindigkeit	1,0 km/h
maximale Geschwindigkeit	10,0 km/h
Geräuschentwicklung	< 68 dB
Umgebungstemperatur (Aufstellort)	-10°C - 40°C



HINWEISE ZUR FUNKANLAGE

Das Gerät verfügt über folgende Anlage zur Funkübertragung:

2,4 GHz 7mA Bluetooth

Frequenzband: 5 KHz - 5,3 KHz

Maximal abgestrahlte Sendeleistung: 15mW

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

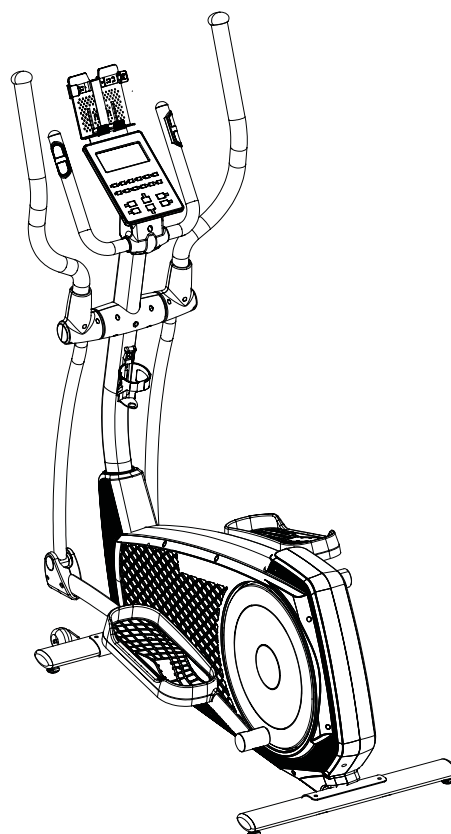
Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:

https://service.innovamaxx.de/cx2_spareparts



LIEFERUMFANG

- 1 Crosstrainer CX2
- 1 Handbuch
- Werkzeug



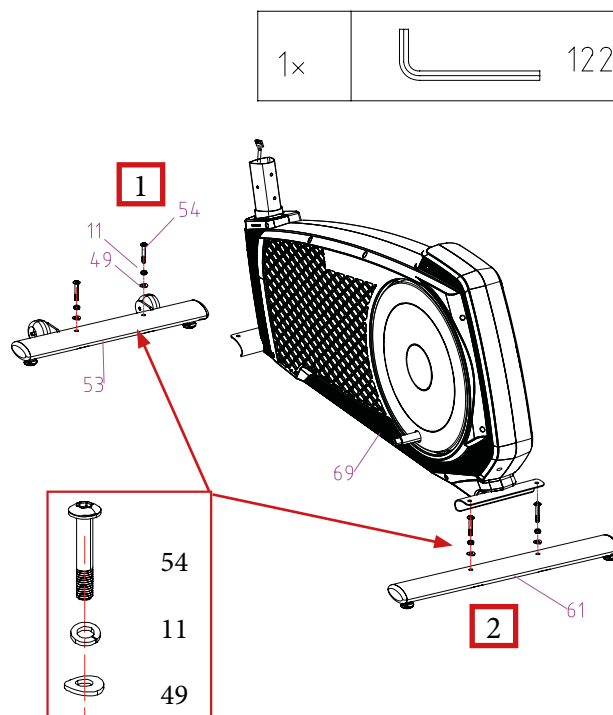
MONTAGEANLEITUNG



**Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!**

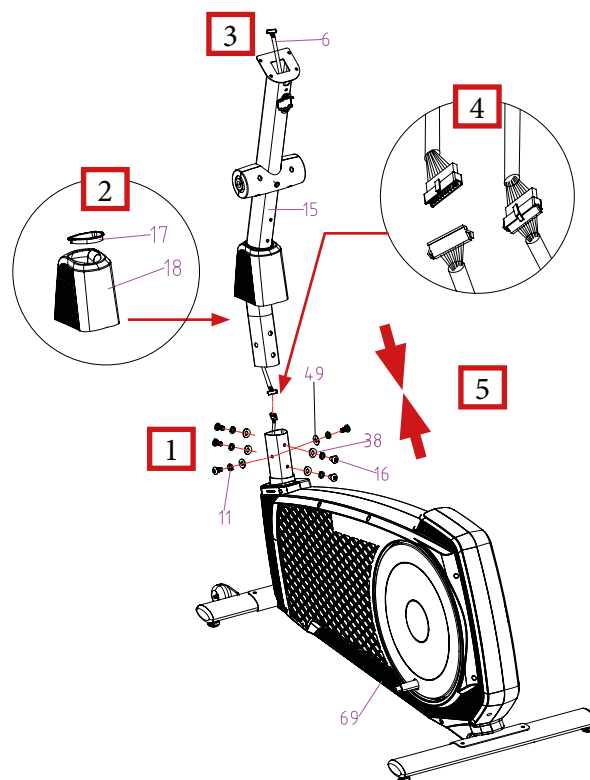
Schritt 1:

1. Befestigen Sie den Standfuß (53) mit den Transportrollen an der Vorderseite des Hauptrahmens (69) (unterhalb der Standsäule). Verwenden Sie hierzu 2 gewellte Unterlegscheiben (49), 2 Federscheiben (11) und 2 Schrauben (54).
2. Schrauben Sie den Standfuß (61) ohne Transportrollen an den hinteren Teil des Hauptrahmens (69) (Seite mit der Schwungmasse). Verwenden Sie auch hier 2 gewellte Unterlegscheiben (49), 2 Federscheiben (11) und 2 Schrauben (54).



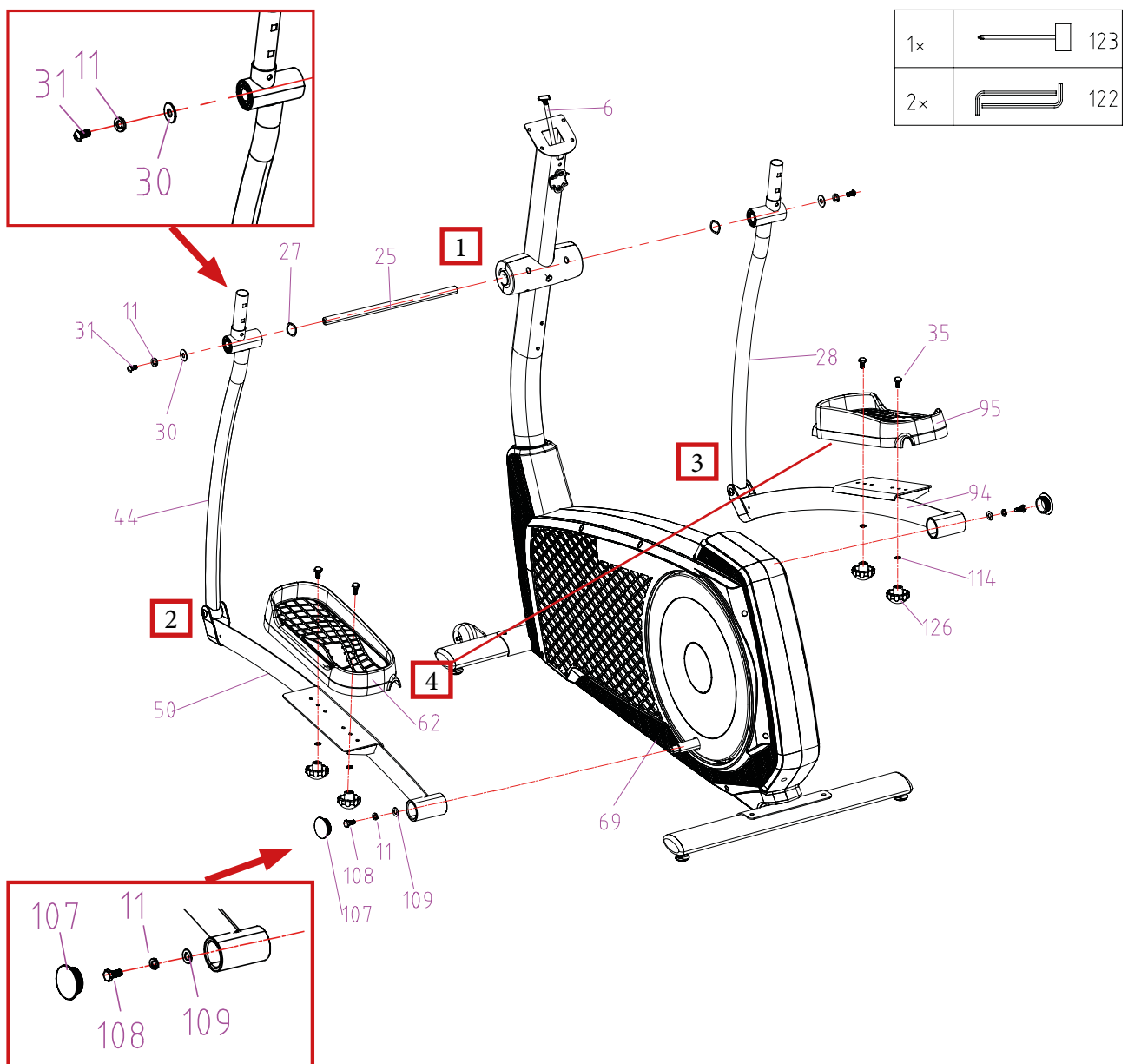
Schritt 2:

1. Entfernen Sie die Schrauben und Unterlegscheiben, die an der Standsäule des Hauptrahmens (69) vormontiert sind.
2. Schieben Sie die Manschette (17) und die Frontabdeckung (18) über den senkrechten Rahmen (15).
3. Achten Sie darauf, dass das Kabel (6) vorübergehend so fixiert ist, dass es oben und unten herausragt und nicht in den Rahmen fällt (Fixierung mit Gummiband/Klebeband).
4. Verbinden Sie die beiden Kabelstecker und beachten Sie die Steckrichtung.
5. Stecken Sie den senkrechten Rahmen (15) auf die Standsäule des Hauptrahmens (69). Dabei stecken Sie das Kabel in den Rahmen, ohne es einzuklemmen. Verbinden Sie die Rahmen mit den 6 Unterlegscheiben (38 + 49), 6 Federscheiben (11) und 6 Schrauben (16), die Sie in Schritt 1 entfernt haben. Verwenden Sie die gewölbten Unterlegscheiben (38 (2 Stk.)) an den stark gewölbten Rahmenseiten.



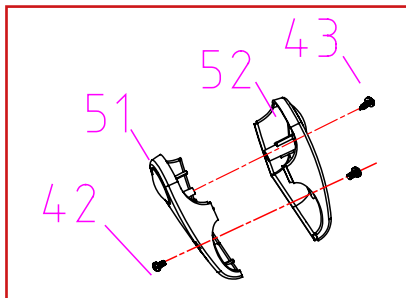
Schritt 3:


1. Stecken Sie die Schwungrad-Achse (25) durch den senkrechten Rahmen (15) und schieben Sie von beiden Seiten 1 Unterlegscheibe (27) auf die Achse (insg. 2 Stk).
2. Auf der linken Seite des Crosstrainers schieben Sie das vormontierte Schwungrad (44) auf die Achse (25) am senkrechten Rahmen und schieben den Pedalrahmen (50) auf die Fußpedal-Achse am Hauptrahmen (69). Befestigen Sie das Schwungrad (44) mit 1 Unterlegscheibe (30), 1 Federscheibe (11) und 1 Schraube (31). Schrauben Sie den Pedalrahmen (50) mit 1 Unterlegscheibe (109), 1 Federscheibe (11) und 1 Schraube (108) fest und drücken Sie die Kappe (107) auf die Fußpedal-Achse.
3. Wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite mit dem vormontierten Schwungrad (28) an der Achse (25) und dem Pedalrahmen (94) an der Fußpedal-Achse.
4. Legen Sie das Pedal (62) auf den linken Pedalrahmen und das Pedal (95) auf den rechten Pedalrahmen. Stecken Sie von oben 2 Schrauben (35) durch die Pedale und schrauben Sie diese von unten mit 2 Unterlegscheiben (114) und 2 Griffmuttern (126) fest.

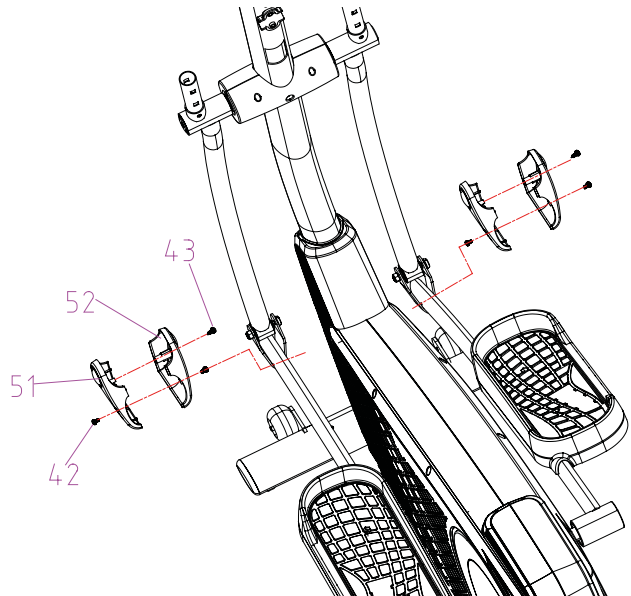


Schritt 4:

1. Um die Gelenke der vormontierten Schwungrohre und Pedalrahmen legen Sie die Schutzhüllen (51 + 52).
2. Verwenden Sie an jeder Seite 2 Schrauben (42) zur Befestigung am Rahmen und benutzen Sie 1 Schraube (43), um die Hüllenteile zu verbinden.





1x		123
----	---	-----

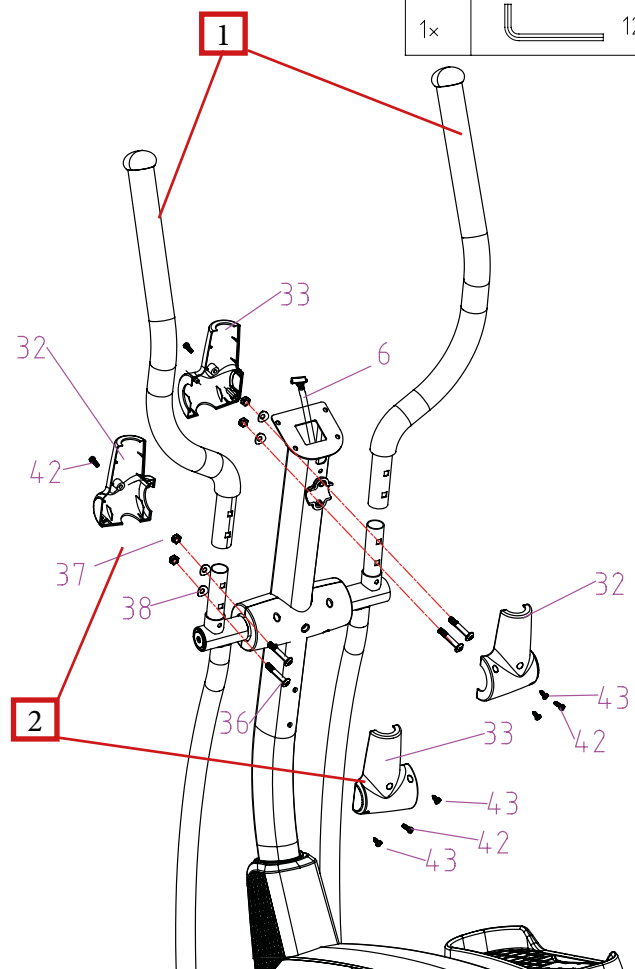


DE

Schritt 5:

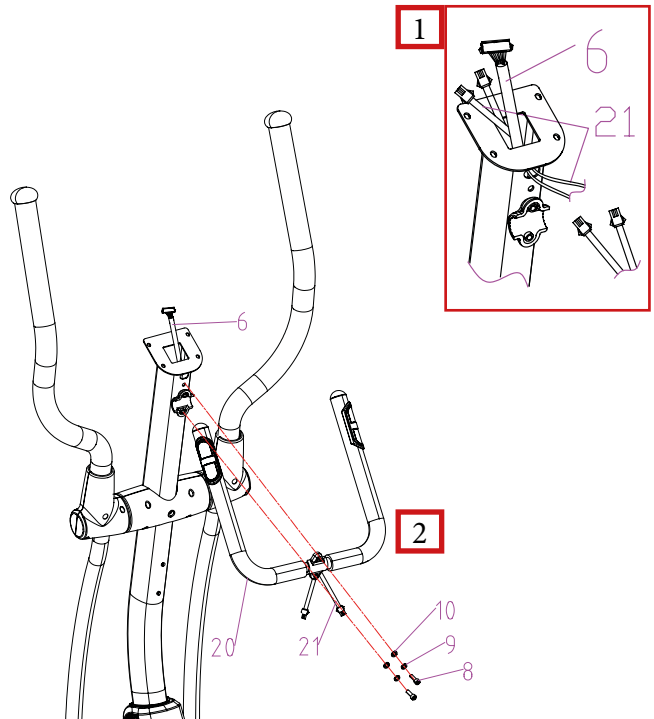
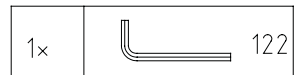
1. Stecken Sie die Griffstange (39) in das linke Schwungrohr und die Griffstange (105) in das rechte Schwungrohr und verschrauben Sie die Bauteile mit insgesamt 4 Muttern (37), 4 Unterlegscheiben (38) und 4 Schrauben (36).
2. Legen Sie die Hüllen (32 + 33) um die Gelenkachse der Schwungstangen herum, um die Verschraubungen der Griffstangen abzudecken. Verwenden Sie hierfür jeweils 2 Schrauben (42) an Vorder- und Rückseite zur Montage am Rahmen sowie je 2 Schrauben (43) an der Rückseite, um die Hüllen zu verbinden.

1x		123
1x		122



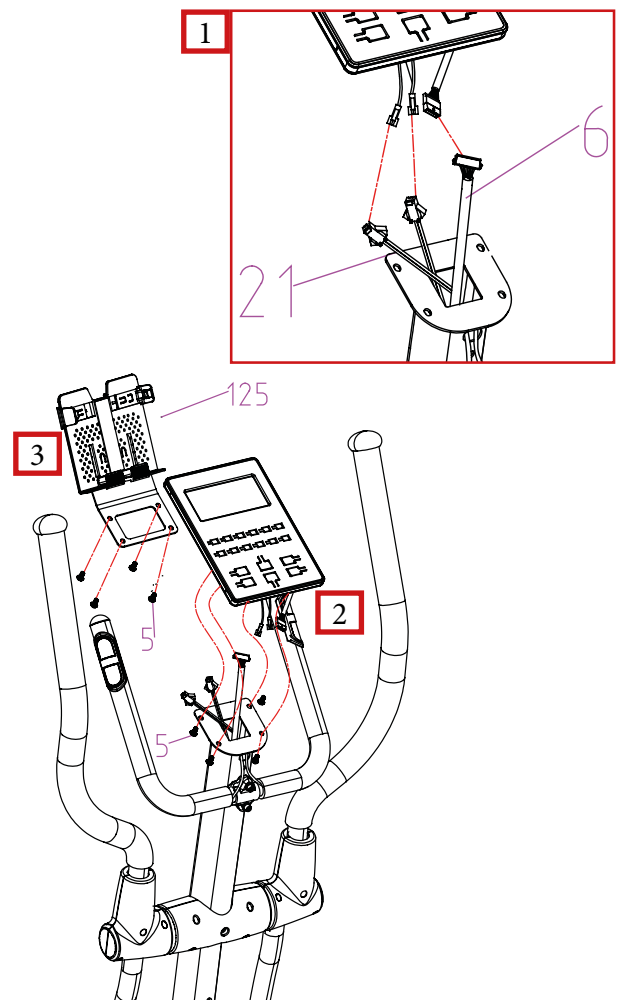
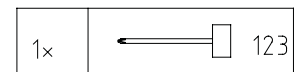
Schritt 6:

1. Führen Sie das Kabel (21) des Handgriffes (20) durch die kleine Öffnung am oberen Ende des senkrechten Rahmens (15) hinein und zusammen mit dem Kabel (6) wieder hinaus. Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden oder in den Rahmen fallen.
2. Verschrauben Sie den Handgriff an dem vorgesehenen Vorbau mit 2 Unterlegscheiben (10), 2 Federscheiben (9) und 2 Schrauben (8).



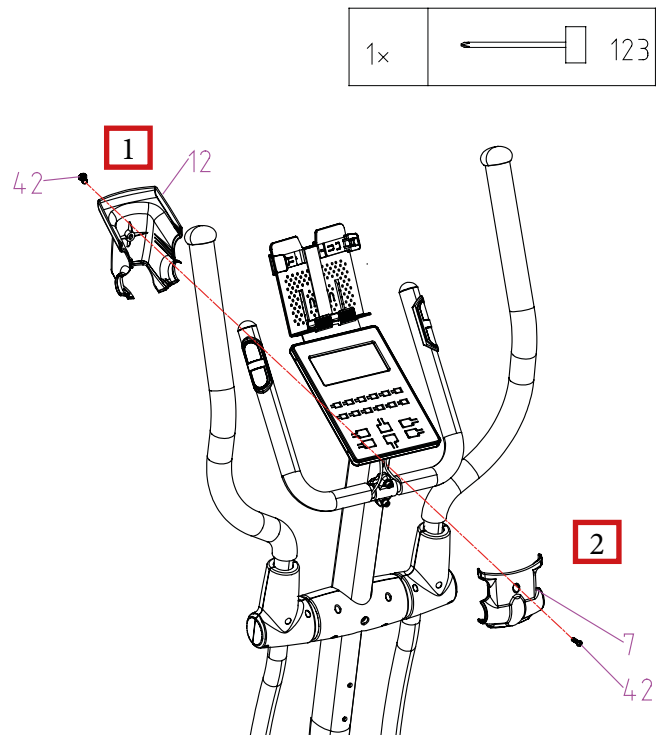
Schritt 7:

1. Verbinden Sie die passenden Kabel der Konsole (1) mit den Kabeln, die aus dem senkrechten Rahmen (15) herausragen. Achten Sie auf die Steckrichtung!
2. Entfernen Sie die 4 Schrauben (5) an der unteren Rückseite der Konsole (1), um mit diesen die Konsole am senkrechten Rahmen (15) zu befestigen. Schieben Sie die verbundenen Kabel zurück in den Rahmen, damit diese nicht herausstehen oder eingeklemmt werden.
3. Befestigen Sie an der oberen Rückseite der Konsole die Tablethalterung mit den übrigen 4 Schrauben (5).



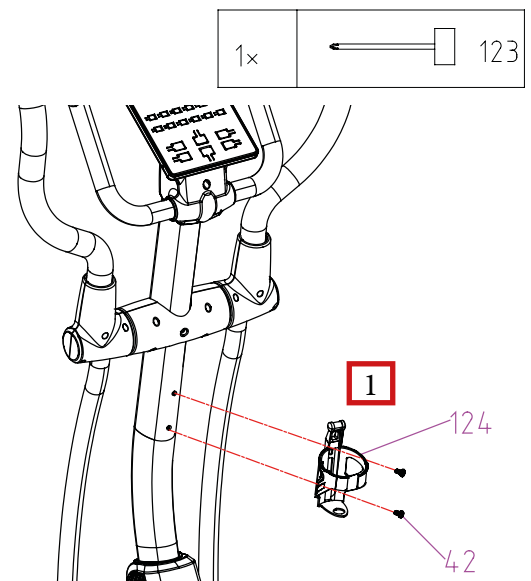
Schritt 8:

1. Schrauben Sie die Hülle (12) mit 1 Schraube (42) an der Vorderseite unterhalb der Konsole (1) an den senkrechten Rahmen.
2. Setzen Sie die Hülle (7) über den Vorbau des Handgriffes und schrauben Sie diese mit 1 Schraube (42) fest, ohne die Kabel einzuklemmen.



Schritt 9:

1. Befestigen Sie den Getränkehalter unterhalb der Schwungradachse am senkrechten Rahmen mit 2 Schrauben (42).



Das Gerät ist einsatzbereit.

DE

BEDIENUNG DER KONSOLE

SPEZIFIKATION DER FUNKTIONSANZEIGE

TIME [ZEIT]:	0:00~99:00, Einstellung der Countdown-Zeit
DISTANCE [STRECKE]:	0,00~99,50 km, Einstellung der Strecke
CALORIES [KALORIEN]:	0~999, Einstellung der Kalorien
PULSE [PULS]:	P-30~240, Einstellung der Herzfrequenz
WATT:	0~999, konstante Watt-Einstellung
MANUAL [MANUELL]:	1~24 Stufen
PROGRAMM:	P1~P12
HRC [Herzschlagwert]:	55%, 75%, 90%, IND. (ZIEL) [ZIELWERT]
USER DATA [BENUTZERDATEN]:	U0~U4
männlich/weiblich:	MÄDCHEN / JUNGE
AGE [ALTER]:	10-25-99
HEIGHT [GRÖSSE]:	100-160-200 (CM)
WEIGHT [GEWICHT]:	20-50-150 (KG)



TASTEN-SPEZIFIKATION

P1-P12: Um zwischen 12 verschiedenen Programmen zu wählen

RESET [ZURÜCKSETZEN]: Um einen Wert zurückzusetzen, ursprüngliche Einstellung ist 0

START/STOP: Start oder Stopp-Funktion

UP [RAUF]: Erhöhen Sie einen funktionalen Wert (TIME [ZEIT]/DIST [STRECKE]/CAL [KALORIEN]/Heart Rate [Herzfrequenz])

DOWN [RUNTER]: Reduzieren Sie einen funktionalen Wert (TIME [ZEIT]/DIST [STRECKE]/CAL [KALORIEN]/Heart Rate [Herzfrequenz])

RECOVERY [WIEDERHERSTELLUNG]: Damit der Benutzer die Zeit einstellen und dann im Countdown runterzählen lassen kann, antwortet die Konsole auf die physische Fitness F1-F6, wenn die Zeit erreicht ist.

MODE [MODUS]: Wählen Sie (TIME [ZEIT]/DIST [STRECKE]/CAL [KALORIEN]/Heart Rate [Herzfrequenz]) und wechseln sowie bestätigen Sie entsprechend

BEDIENUNGSANWEISUNG

1. Schalten Sie die Konsole ein. Der Summer wird für 1 Sekunde ertönen, während die LCD-Anzeige 2 Sekunden lang erscheint, anschließend wird in der Anzeige 78,0 KM angezeigt und der U0 Modus begonnen.
2. Anzeige einschalten (oder drücken Sie RESET [ZURÜCKSETZEN] für 2 Sekunden), zeigt Raddurchmesser, zeigt "U1", drücken Sie UP/DOWN [RAUF/RUNTER] wenn die Konsole U1 anzeigt, wählen Sie U0~U4 und drücken Sie MODE [MODUS]. Dann geben Sie das Geschlecht im Fenster oben rechts ein, anschließend Alter, Größe, Gewicht und weitere persönliche Informationen, dann drücken Sie MODE [MODUS] zur Bestätigung.
3. Wenn Sie die manuelle Funktion wählen, drücken Sie die Modus-Taste zur Bestätigung, drücken Sie die RAUF/RUNTER Taste, um die Trainingsdaten einzustellen (TIME/DIST/CAL/PULSE [ZEIT, STRECKE, KALORIEN, PULS]), dann drücken Sie START, um zu trainieren. Während des Trainings können Sie RAUF/RUNTER drücken, um den Wert für LOAD [BELASTUNG] einzustellen.
4. Wenn Sie die Programmfunktion gewählt haben, drücken Sie die Modustaste zur Bestätigung, drücken Sie anschließend die RAUF/RUNTER-Taste zum Einstellen der BELASTUNG. Drücken Sie die Modus-Taste, um zu bestätigen und die RAUF/RUNTER-Taste, um alle Funktionen einzustellen (z. B. ZEIT, STRECKE, KALORIEN, PULS), dann drücken Sie START, um zu trainieren. Während des Trainings können Sie RAUF/RUNTER drücken, um den Wert für LOAD [BELASTUNG] einzustellen. Wenn Sie die Watt-Konstantenfunktion wählen, drücken Sie zur Bestätigung die Modus-Taste und dann RAUF/RUNTER zum Einstellen des Wertes für BELASTUNG. Drücken Sie dann zur Bestätigung die Modus-Taste, danach die RAUF/RUNTER-Taste zum Einstellen aller Funktionen (wie etwa ZEIT, STRECKE, KALORIEN, PULS), abschließend drücken Sie START, um zu trainieren.

PROGRAMMEINSTELLUNG

1. Persönliche Informationen über voreingestellte Benutzer U1-U4 (Geschlecht / Alter / Größe / Gewicht), bzw. Eingabe tatsächlicher persönlicher Benutzer-Informationen (Geschlecht / Alter / Größe / Gewicht). Die Konsole wird den Wert entsprechend berechnen.

2. Wählen Sie manuelle Steuerung (MANUAL) / Programmsteuerung (PROGRAMS) / permanente Watt-Einstellung (WATT CONSTANT) / persönliche Programmsteuerung (PERSONAL) / Herzfrequenz-Kontrolle (HRC). Der Benutzer kann zwischen verschiedenen Steuermodi auswählen, bitte beachten Sie jeweils die folgenden Spezifikationen des Hauptsteuermodus. Führen Sie manuelle Steuerung (MANUAL) / Programmsteuerung (PROGRAMS) / permanente Watt-Einstellung (WATT CONSTANT) / persönliche Programmsteuerung (PERSONAL) / Herzfrequenz-Kontrolle (HRC) aus.

3. Einstellen von ZEIT / STRECKE / KALORIEN / WATT / HERZFREQUENZ

Einstellen und Eingabe von Benutzerinformationen, der Funktions-Anzeigewert wird auf 0 herunterzählen; oder der Benutzer muss keinen Wert einstellen und die Konsole wird automatisch von 0 aus hochzählen, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt.

Herzfrequenz-Reaktion

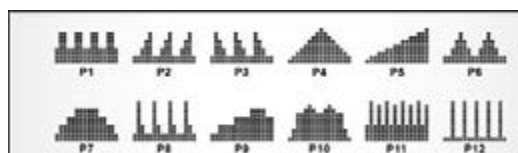
Wenn die PULS-Erkennung aktiviert ist, können Sie durch Drücken der Herzfrequenz-Reaktionstaste das Erkennen der Herzfrequenz aktivieren, mit einer Testzeit von 1 Minute und Countdown auf 0:00. Das Herzfrequenzsymbol blinkt, bis 0 erreicht ist. Bitte halten Sie während dieser einen Minute Ihre Hand auf der Kontaktfläche. Wenn der Countdown bei 0 beendet ist, nimmt die Konsole die Herzfrequenz-Reaktions-Einstufung F1~F6 des Benutzers vor.

Herzfrequenz-Einstufung	Benutzer-Herzfrequenzstatus	Herzfrequenz-Erkennungs-Abstand (vor/nach dem Test)
F1	Ausgezeichnet	Durchschnittlicher Abstand 50
F2	Prima	40-49
F3	Gut	30-39
F4	Normal	20-29
F5	Verbesserungsbedürftig	10-19
F6	Unzureichend	unter 10

Funktions-Modus

MANUAL [MANUELL] - Gehen Sie in diesen Modus, um einen Widerstand von 1~24 einzustellen, und geben Sie für jede Funktion, wie z. B. ZEIT / STRECKE / KALORIEN / PULS, jeweils einen Benutzerwert ein und drücken Sie dann die "Start/Stop"-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

PROGRAMM - Die Konsole stellt 12 Diagramm-Arten zur Verfügung, um 12 unterschiedliche Widerstandsstrecken zu simulieren. Lassen Sie sich herausfordern, steigern/verringern sie, um ein für Sie geeignetes Widerstands-Diagramm zu wählen, es blinkt während des Wählvorganges. Drücken Sie "Mode" [Modus] zur Bestätigung.



WATT CONSTANT - Vom Benutzer eingestellte Watt-Konstante entsprechend der körpereigenen Fitness 10-350. Um den Watt-Wert zu bestimmen, drücken sie die Taste "Start/Stop" und verwenden Sie den festgelegten Watt-Wert dann als Übungsziel.

PERSONAL PROGRAM [PERSÖNLICHES PROGRAMM] - Durch Wählen von U1 ~U4 kann der Benutzer ein eigenes Widerstands-Programm erstellen und vier Gruppen persönlicher Diagramme in der Konsole speichern, die dann für wiederholte Verwendung durch den Benutzer bereitstehen.

HEART RATE CONTROL [HERZFREQUENZKONTROLLE]

Mit dieser Funktion kann der Benutzer die Trainingsherzfrequenz zur Kontrolle des Trainingswiderstandes verwenden. Es gibt die folgenden vier Stufen:

- I. 55% -- Wirkung wie ein Diätprogramm
- II. 75% -- Gesundheitsprogramm
- III. 90% - Trainingsprogramm
- IV. Ziel-Herzfrequenz - selbst gesetzter Trainings-Herzfrequenzwert

Automatisches Ein- und Ausschalten: Wenn der Benutzer mit dem Training beginnt oder irgendeine Taste bedient, schaltet sich die Konsole automatisch ein. Wenn der Benutzer über 4 Minuten hinweg nicht aktiv trainiert, schaltet sich die Konsole aus, wechselt in den Standby-Modus und zeigt die Temperatur an.

Hinweis:

- 1. Halten Sie die Konsole von Feuchtigkeit fern.
- 2. Das Gerät verfügt nicht über die Funktion eines ewigen Kalenders.

ANWENDUNGS SOFTWARE (APP)

Sie können die Apps über die hier abgebildeten QR-Codes herunterladen oder in Ihrem Store suchen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 5.0 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 8.0 oder höher.

Testen Sie Kinomap jetzt 7 Tage kostenlos oder wählen Sie die GRATIS eHealth-App!

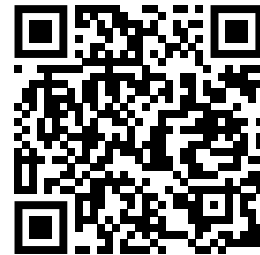
Android



Kinomap



iOS



DE

Hinweise zur Nutzung der App:

Die dargestellten Apps gehören nicht zu SPORTSTECH. Wir schließen ausdrücklich jegliche Haftung für Software von Drittanbietern aus und sind nicht verantwortlich für deren Inhalte, Codes oder für jegliche Verluste oder Schäden aus deren Nutzung. Wenn Sie Drittanbieter-Ressourcen nutzen, unterliegen Sie deren Bedingungen und Lizenzen und werden nicht mehr durch unsere Datenschutzerklärung oder Sicherheitsmaßnahmen geschützt.

Bitte denken Sie daran, die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät einzuschalten.

Über den QR-Code am Anfang des Handbuches werden Sie zu verschiedenen YouTube-Tutorials weitergeleitet. Dort erhalten Sie mehr Informationen über die Apps und das Gerät.

Android



eHealth



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

Stellen Sie bitte sicher, dass Sie die App ausschließlich im "Guest"-Modus betreiben und für die Nutzerdaten sogenannte "Fake"-Angaben machen (falsche Nutzerdaten). Somit verhindern Sie die ungewollte Nutzung Ihrer Daten durch den Anbieter oder unbefugte Personen. Die Korrektheit Ihrer Daten wird nicht überprüft.

DEHNUNGSÜBUNGEN

Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Wiederholen Sie die nachfolgenden Dehnungsübungen daher fünf Mal. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.

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 Sie Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.



2 SCHULTERHEBEN

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 Sie es mit dem linken Fuß.



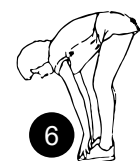
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach aussen. Die Füße so nahe 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.



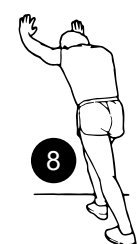
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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.



ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

Liebe Kundinnen und Kunden, 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 Elektronikgeräten 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 darauf 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.
- Durch eine vom Hausmüll getrennte Entsorgung von Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Gesundheitsschutz. Jede Batterie, die Sie fachgerecht entsorgen, wird für die Herstellung neuer Batterien wiederverwendet.

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.



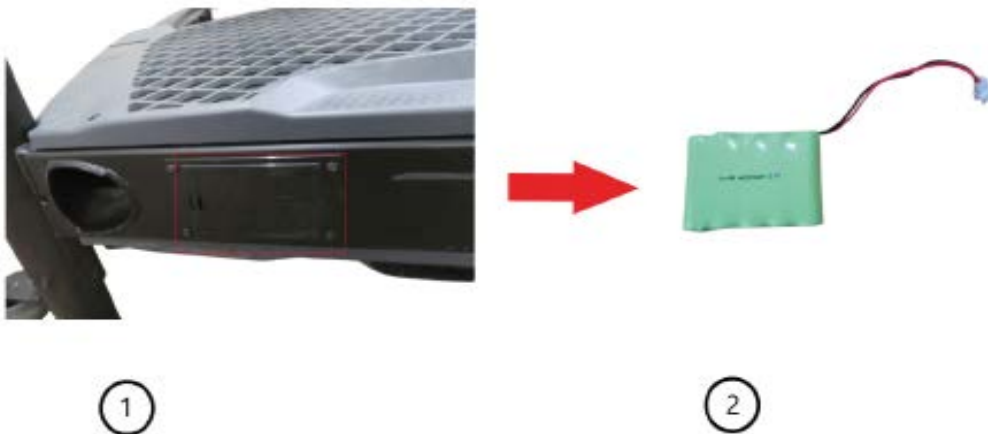
Informationen zu enthaltenen Batterien

Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektroggesetz

Batterietyp:	AA
Chemisches System:	Ni-MH Nickel-Metallhydrid
Batterie Hersteller:	Ningbo Haishu Lifu Battery Technology Co., Ltd

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien oder der Akkumulatoren

- Drehen Sie das Gerät vorsichtig auf die Seite, so dass Sie das Batteriefach an der Unterseite des Gerätes erreichen können.
- (1) Öffnen Sie die Batterieabdeckung mit einem geeigneten Schraubendreher.
- (2) Entfernen Sie die Batterie/ den Akku aus dem Gerät.
- Batterie/Akku und gegebenenfalls das Gerät können jetzt getrennt voneinander bei der jeweils geeigneten offiziellen Sammelstelle entsorgt werden. Beachten Sie hierzu auch die örtlich gültigen Vorschriften.



USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual close to the device.**



- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

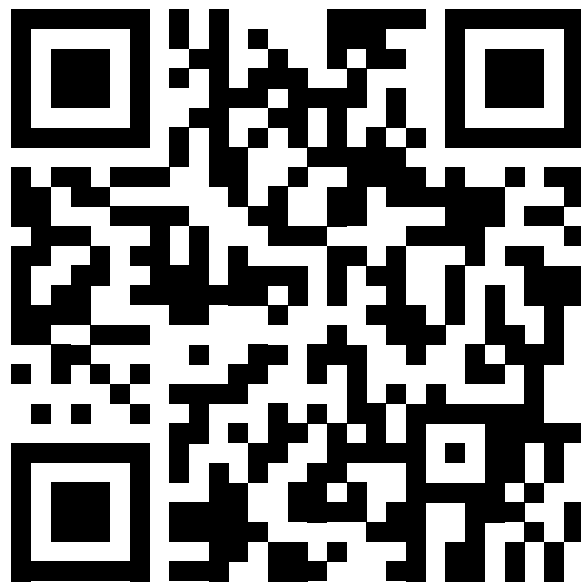


This manual represents a status at press date. It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



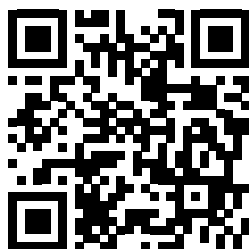
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/cx2_video

We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	26
TECHNICAL INFORMATION.....	27
NOTES ON THE RADIO SYSTEM	27
SCOPE OF DELIVERY	28
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	28
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	29
OPERATION OF THE CONSOLE	34
PROGRAM SETTING.....	35
APPLICATION SOFTWARE (APP)	37
STRETCH EXERCISE.....	38
DISPOSAL.....	39
DECLARATION OF CONFORMITY.....	114



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Basic precautions, including the following safety instructions, should always be followed when using the crosstrainer. Read all instructions before using this equipment.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

- Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. You will find exercise suggestions under "Stretching exercises". After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
- Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.
- Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorized Service Representative.
- Be careful when step on or leave the pedal always hold the handlebars first. Make the pedal at your side at the lowest position, step on the pedal, and stride over the main frame then step on the other pedal. When using, please hold the handlebar by hands, make the pedals running smoothly by push or pull handlebars, then run the equipment regularly by cooperation of hands and feet. After exercise, please also make one pedal at the lowest position and leave your foot on the higher pedal first and then another
- Do not use the equipment outdoors.
- This equipment is for household use only.
- Only one person should be on the equipment while in use.
- Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than two meters. If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- The maximum weight capacity for this product is 120 kgs.

TECHNICAL INFORMATION

Technical Specifications of the Device

Model	CX2
Size unfolded	1240 x 620 x 1340 mm
Size folded	550 x 620 x 1340 mm
Net weight	30 kg
Max. user weight	120 kg
Power supply	DC generator (self-sufficient)
Generated electricity	0,5 A
Generated tension	5 V
Power	2,5 W
Weight of the flywheel	27 kg
Drive system	Grooved belt drive
Resistance Levels	24
Braking system	Magnetic brake system
Min. speed	1,0 km/h
Max. speed	10,0 km/h
Noise emission	< 68 dB
Ambient temperature (installation site)	-10°C - 40°C



NOTES ON THE RADIO SYSTEM

The device has the following radio transmission system:

2,4 GHz 7mA Bluetooth

Frequency band: 5 KHz - 5,3 KHz

Maximum transmit power radiated: 15mW

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

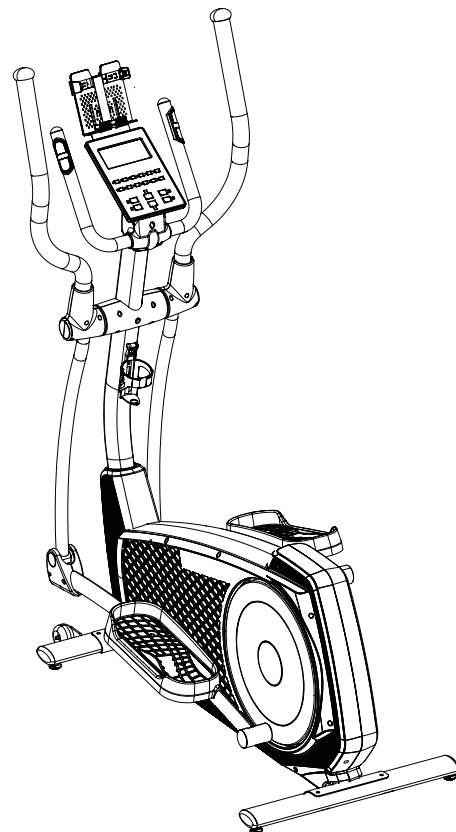
At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

https://service.innovamaxx.de/cx2_spareparts



SCOPE OF DELIVERY

- 1 CX2 cross trainer
- 1 instruction manual
- Tools



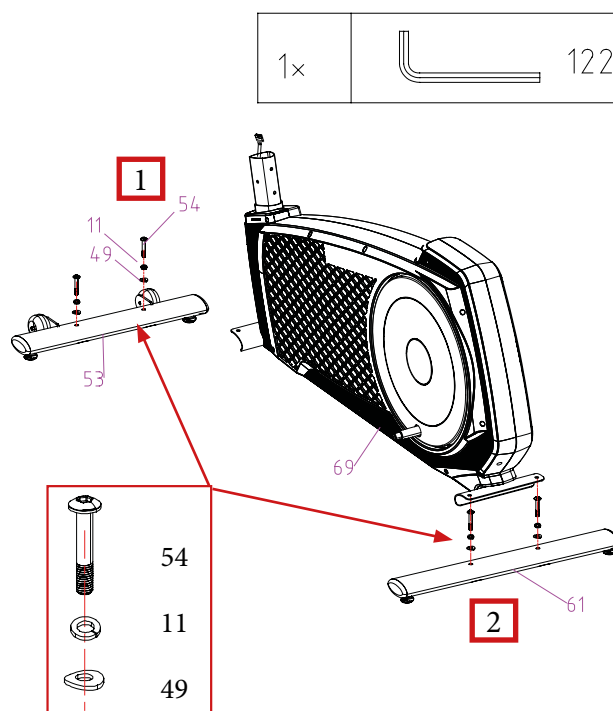
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



**Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!
Re-check the tightness before each training session!**

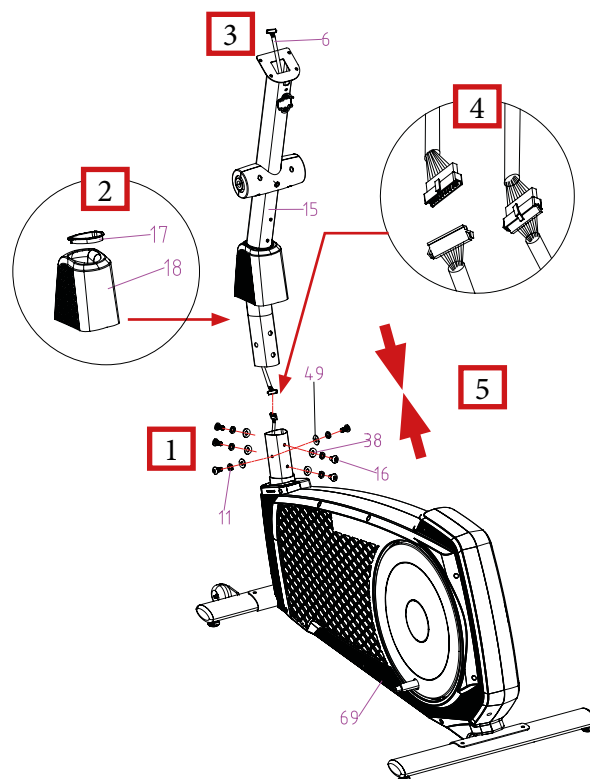
Step 1:

1. Fasten the Stand (53) with the transport wheels to the front of the Main Frame (69) (below the Stand). Use 2 wavy washers (49), 2 spring washers (11) and 2 screws (54) for this.
2. Screw the stand (61) without transport wheels to the rear part of the main frame (69) (side with the flywheel). Use 2 wavy washers (49), 2 spring washers (11) and 2 screws (54) here too.



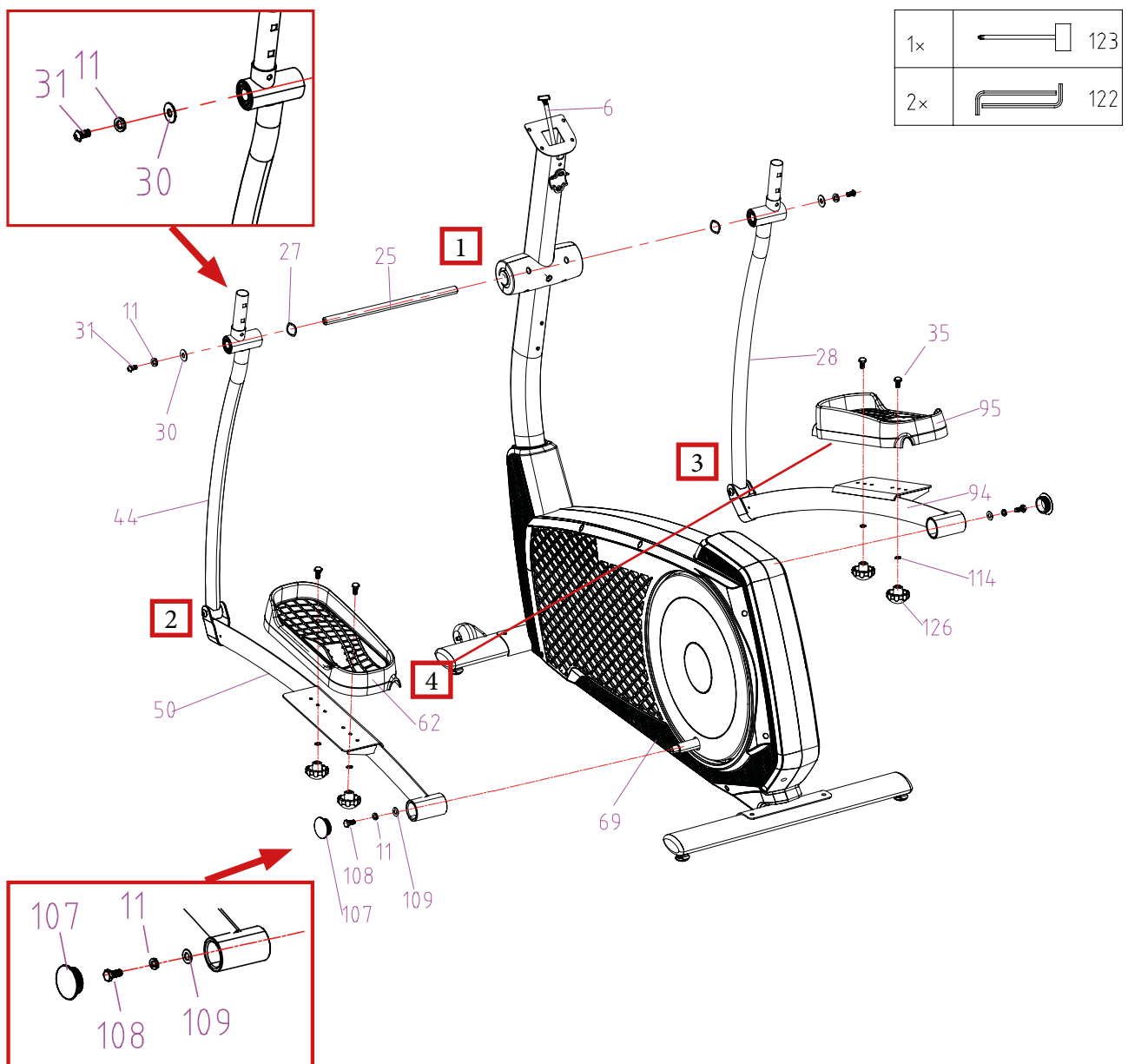
Step 2:

1. Remove the screws and washers that are pre-assembled on the Main Frame Upright (69).
2. Slide the Sleeve (17) and the Front Cover (18) over the Vertical Frame (15).
3. Make sure that the Cable (6) is temporarily fixed in such a way that it protrudes above and below and does not fall into the frame (fix with rubber band / adhesive tape).
4. Connect the two cable plugs and note the direction of plugging.
5. Push the Vertical Frame (15) onto the column of the Main Frame (69). You insert the cable into the frame without jamming it. Connect the frames with the 6 washers (38 + 49), 6 spring washers (11) and 6 screws (16) that you removed in step 1. Use the curved washers (38 (2 pcs.)) on the curved frame sides.



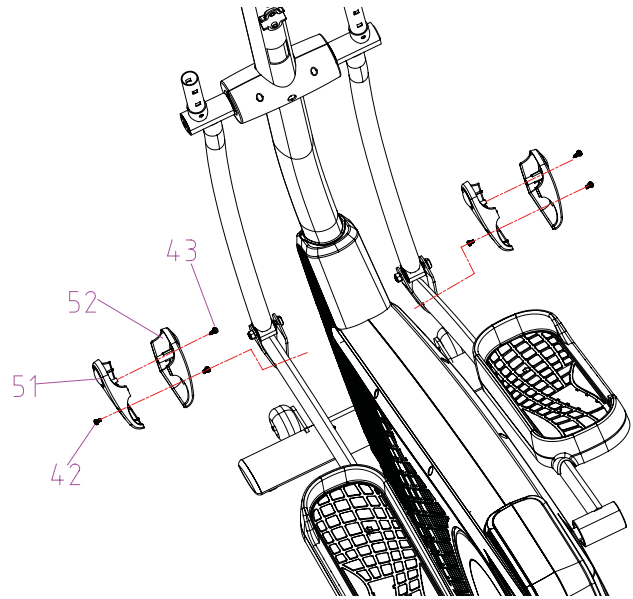
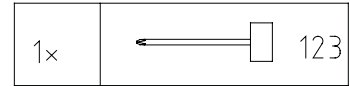
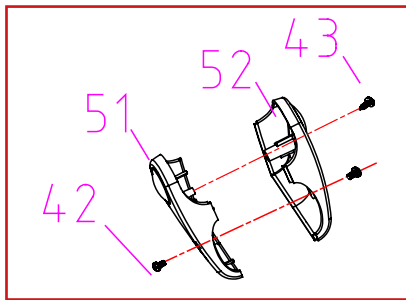
Step 3:

1. Insert the Flywheel Axle (25) through the Vertical Frame (15) and slide 1 washer (27) onto the axle from both sides (2 pieces in total).
2. On the left side of the cross trainer, slide the pre-assembled Swing Tube (44) onto the Axle (25) on the vertical frame and slide the Pedal Frame (50) onto the foot pedal axle on the Main Frame (69). Fasten the Flywheel (44) with 1 washer (30), 1 spring washer (11) and 1 screw (31). Screw the Pedal Frame (50) tight with 1 washer (109), 1 spring washer (11) and 1 screw (108) and press the cap (107) onto the foot pedal axle.
3. Repeat the process on the right-hand side with the pre-assembled Flywheel (28) on the Axle (25) and the Pedal Frame (94) on the foot pedal axle.
4. Place the Pedal (62) on the Left Pedal Frame and the Pedal (95) on the Right Pedal Frame. Insert 2 screws (35) through the pedals from above and screw them tight from below with 2 washers (114) and 2 handle nuts (126).



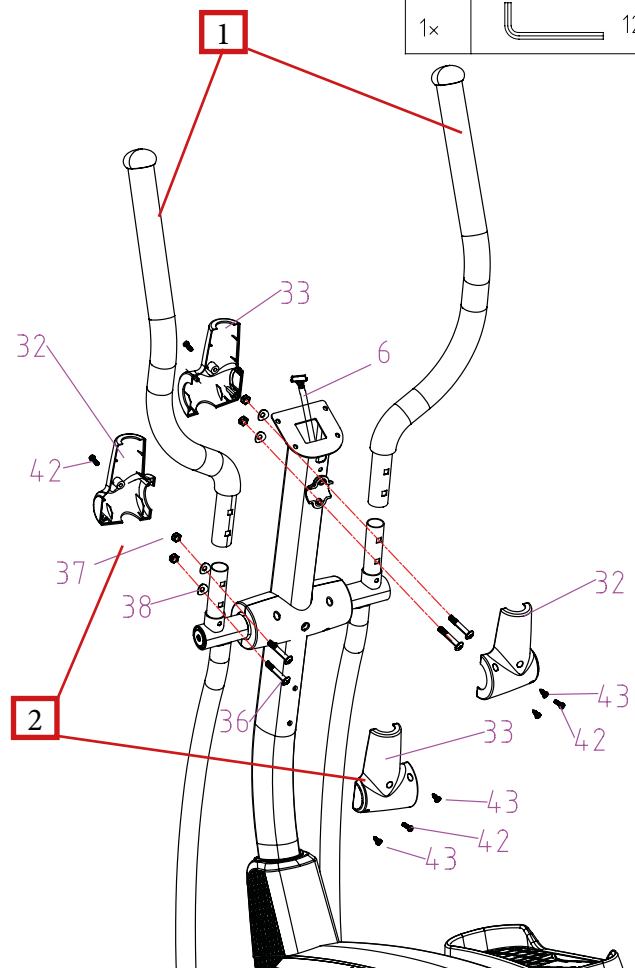
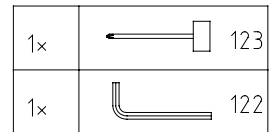
Step 4:

1. Place the protective sleeves (51 + 52) around the joints of the pre-assembled flywheels and pedal frames.
2. Use 2 screws (42) on each side to attach to the Frame and use 1 screw (43) to connect the shell parts.



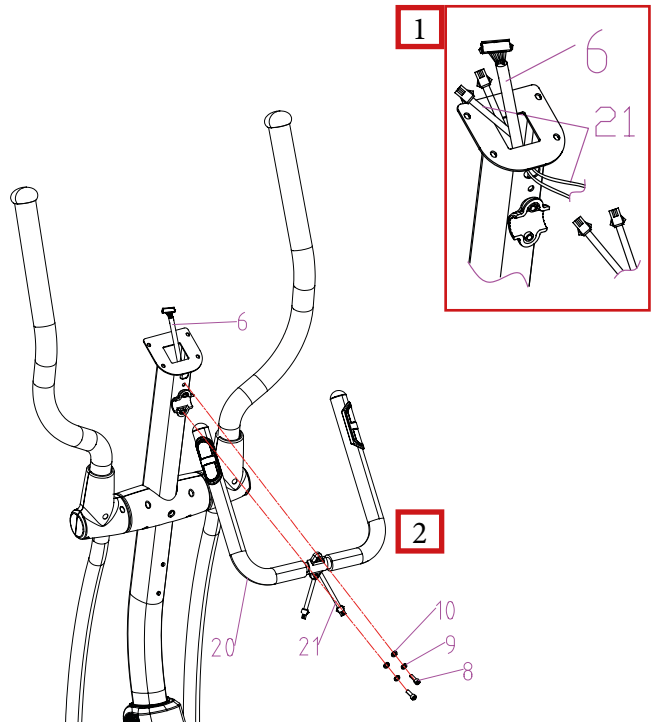
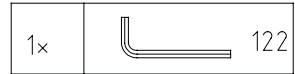
Step 5:

1. Insert the Handle Bar (39) into the left swing tube and the Handle Bar (105) into the right swing tube and screw the components together with a total of 4 nuts (37), 4 washers (38) and 4 screws (36).
2. Place the sleeves (32 + 33) around the pivot axis of the swing bars to cover the screw connections of the handle bars. Use 2 screws (42) each on the front and back for mounting on the frame and 2 screws (43) each on the back to connect the covers.



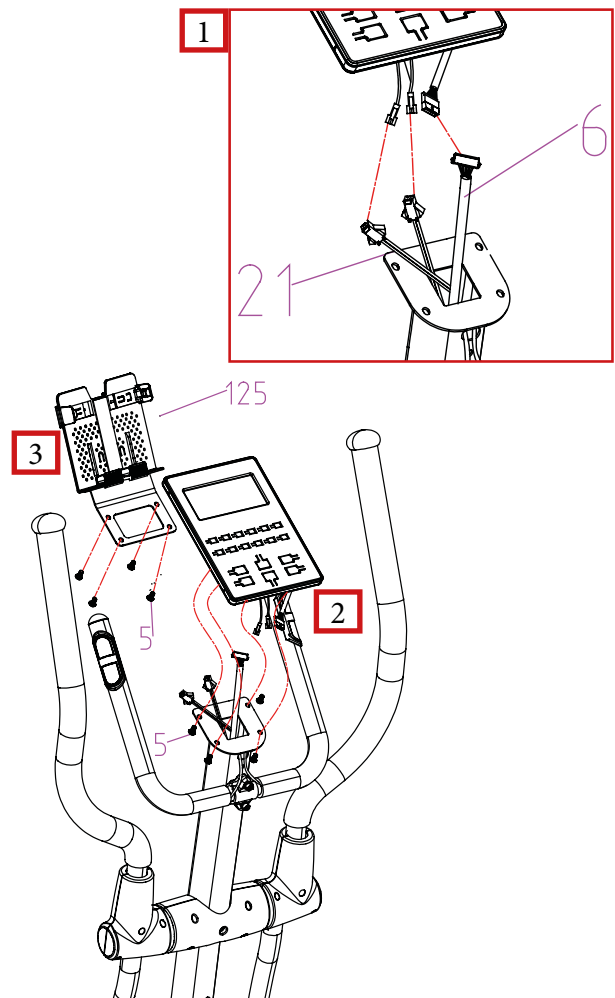
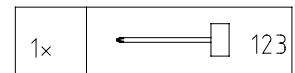
Step 6:

1. Guide the Cable (21) of the Handle (20) through the small opening at the upper end of the Vertical Frame (15) and out again together with the Cable (6). Make sure that the cables are not pinched or fall into the frame.
2. Screw the handle to the stem with 2 washers (10), 2 spring washers (9) and 2 screws (8).



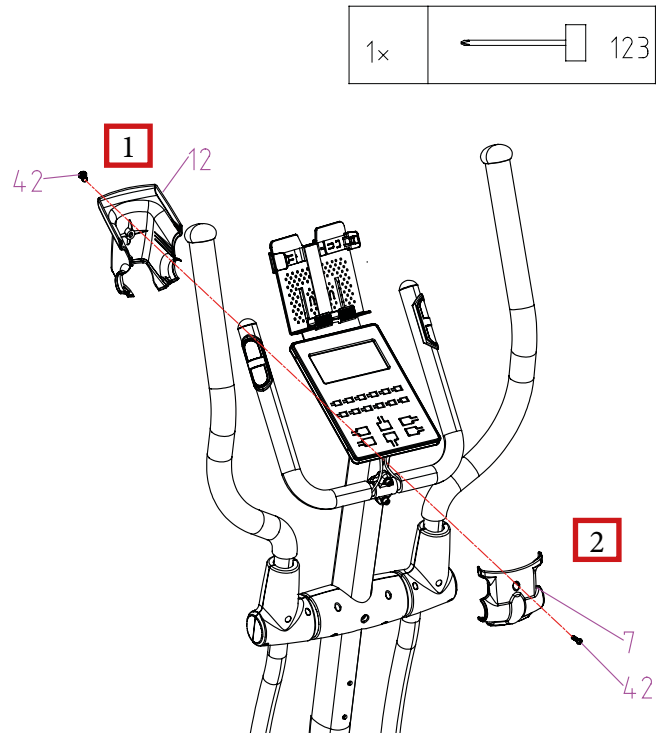
Step 7:

1. Connect the matching cables of the Console (1) with the cables that protrude from the Vertical Frame (15). Pay attention to the plug direction!
2. Remove the 4 screws (5) on the lower rear of the Console (1) in order to attach the console to the Vertical Frame (15). Push the connected cables back into the frame so that they do not stick out or get pinched.
3. Attach the tablet holder to the upper back of the console with the remaining 4 screws (5).



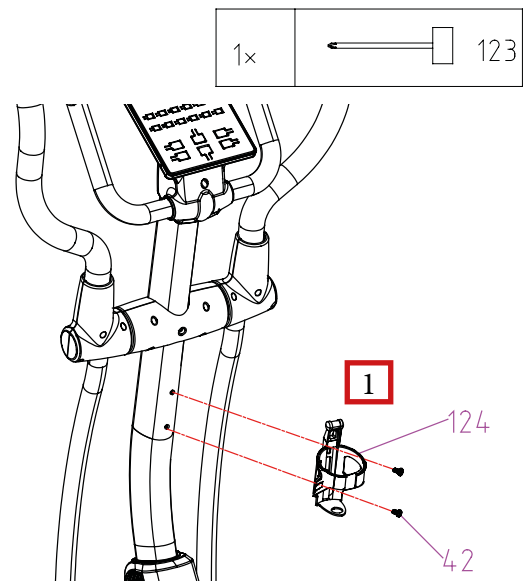
Step 8:

1. Screw the Cover (12) to the vertical frame with 1 screw (42) on the front below the Console (1).
2. Place the Cover (7) over the stem of the handle and screw it tight with 1 screw (42) without pinching the cables.



Step 9:

1. Fasten the cup holder below the swing tube axis on the vertical frame with 2 screws (42).



The device is ready for use.

OPERATION OF THE CONSOLE

SPECIFICATION OF THE FUNCTION DISPLAY

TIME:	0:00~99:00, setting the countdown time
DISTANCE:	0.00~99.50 K/M, adjustment of the distance
CALORIES:	0~999, adjustment of the calories
PULSE:	P-30~240, setting the heart rate
WATT:	0~999, constant watt setting
MANUAL:	1~24 level
PROGRAM:	P1~P12
H.R.C:	55%, 75%, 90%, IND. (TARGET VALUE)
USER DATA :	U0 ~U4
male/female:	GIRL / BOY
AGE:	10-25-99
HEIGHT:	100-160-200 (CM)
WEIGHT:	20-50-150 (KG)



KEYS SPECIFICATION

P1-P12: To choose between 12 different programs

RESET: To reset a value, the initial setting is 0

START/STOP: start or stop function

UP: Increase a functional value (TIME/DIST/CAL/Heart Rate)

DOWN: Reduce a functional value (TIME/DIST/CAL/Heart Rate)

RECOVERY: To allow the user to set the time and then count down in the countdown, the console will respond to physical fitness F1-F6 when the time is reached.

MODE: Select TIME/DIST/CAL/Heart Rate and change and confirm accordingly.

OPERATING INSTRUCTIONS

1. Turn on the console. The buzzer will sound for 1 second while the LCD display appears for 2 seconds, then the display shows 78.0 KM and the U0 mode begins.

2. Turn on the display (or press [RESET] for 2 seconds), shows wheel diameter, shows "U1", press [UP / DOWN] when the console shows U1, select U0 ~ U4 and press [MODE]. Then enter the gender in the upper right window, then age, height, weight and other personal information, then press [MODE] to confirm.

3. If you choose the manual function, press the Mode button to confirm, press the UP / DOWN button to set the training data (TIME, DIST, CAL, PULSE), then press START to train. During exercise, you can press the UP / DOWN buttons to adjust the [EXERCISE] value.

4. When you have selected the program function, press the mode button to confirm, then press the UP / DOWN button to set the LOAD before pressing the mode button to confirm and press the UP / DOWN button to set all functions (e.g. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE), then press START to exercise. During exercise, you can press the UP / DOWN buttons to adjust the [EXERCISE] value. If you are selecting the watt constant function, press the Mode button to confirm, then press the UP / DOWN buttons to set the LOAD value. Then press the mode button to confirm, then the UP / DOWN button to set all functions (such as TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE), finally press START to train.

PROGRAM SETTING

1. Personal information about preset users U1-U4 (GENDER / AGE / HEIGHT / WEIGHT), or input of actual personal user information (GENDER / AGE / HEIGHT / WEIGHT). The console will calculate the value accordingly.
2. Select manual control (MANUAL) / program control (PROGRAMS) / permanent watt setting (WATT CONSTANT) / personal program control (PERSONAL) / heart rate control (HRC). The user can choose between different control modes, please note the following specifications of the main control mode. Execute manual control (MANUAL) / programme control (PROGRAMS) / Watt setting (WATT CONSTANT) / personal programme control (PERSONAL) /heart rate control (H.R.C).
3. Setting TIME / DISTANCE /CALORIES / WATTS) / HEART RATE
Setting and entering user information, the function display value will count down to 0; or the user does not need to set a value and the console will automatically count up from 0 when the user starts exercising.

Heart rate response

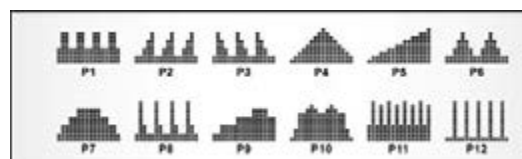
If the PULSE detection is activated, you can activate the detection of the heart rate by pressing the heart rate reaction button, with a test time of 1 minute and a countdown to 0:00. The heart rate symbol flashes until 0 is reached. Please keep your hand on the contact surface during this one minute. When the countdown finishes at 0, the console performs the user's F1 ~ F6 heart rate response rating.

Heart rate classification	User heart rate status	Heart rate detection distance (before / after the test)
F1	Excellent	Average distance 50
F2	Great	40-49
F3	Good	30-39
F4	Normal	20-29
F5	Needs improvement	10-19
F6	Insufficient	under 10

Function Mode

MANUAL – Enter this mode to set a resistance from 1 ~ 24 and enter for each function, such as: TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE, each enter a user value and then press the "Start / Stop" button to begin training.

PROGRAM -The console provides 12 types of diagrams to simulate 12 different resistance ranges. Let yourself be challenged, increase / decrease it to choose a resistance diagram that is suitable for you, it flickers during the selection process. Press [Mode] to confirm.



WATT CONSTANT - Watt constant set by the user according to the body's own fitness 10-350. To determine the watt value, press the "Start / Stop" button and then use the specified watt value as the exercise target.

PERSONAL PROGRAM - By selecting U1 ~ U4, the user can create their own resistance program and save four groups of personal graphs in the console for repeated use by the user.

HEART RATE CONTROL

With this function, the user can use the exercise heart rate to control exercise resistance. There are four levels:

- I. 55% -- effects like a diet program
- II. 75% -- health program
- III. 90% -- training program
- IV. Target heart rate -- self-set training heart rate value

Automatic on and off: When the user starts exercising or presses any button, the console will automatically turn on. If the user is not actively exercising for more than 4 minutes, the console will turn off, go into standby mode and display the temperature.

Note:

1. Keep the console away from moisture.
2. The device does not have the function of a perpetual calendar.

APPLICATION SOFTWARE (APP)

You can download the apps using the QR codes shown here or search in your store. Minimum compatibility specifications for mobile device; android 5.0 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 8.0 or higher.

Check out Kinomap for 7 days now for free or choose the FREE eHealth app!

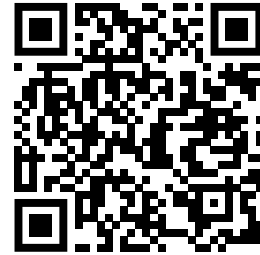
Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

The apps presented do not belong to SPORTSTECH. We expressly disclaim all liability of any kind whatsoever for third-party software and are not responsible for their content, code or for any loss or damage arising from the use of them. If you use third-party resources, you are subject to their terms and conditions and licenses and are no longer protected by our privacy policy or our security measures.

Please remember to turn on the Bluetooth feature on your device.



The QR code at the beginning of the manual will guide you to various YouTube tutorials. There you can access more information about the App and the device.

Android



eHealth



iOS



Notes on using the app:

Please make sure that you operate the app exclusively in the "guest" mode and for the user data input "fake" information (wrong user data). This way, you prevent the unintentional use of your data by the provider or by any unauthorized persons. The accuracy of your data is not checked.

STRETCH EXERCISE

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.

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.



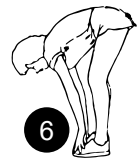
5 INNER THIGH STRETCH

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 TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



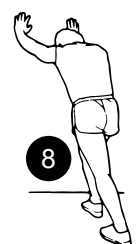
7 HAMSTRING STRETCHES

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



8 CALF / ACHILLES STRETCH

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



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.

B. 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.

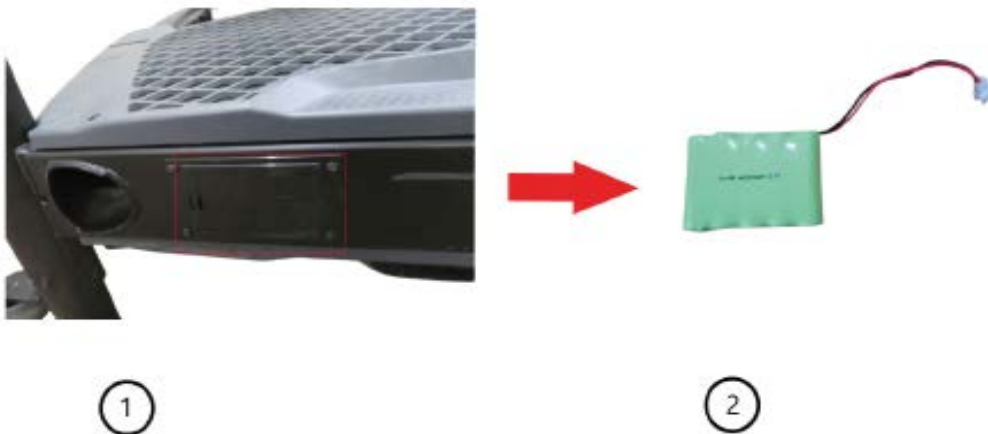
Information about included batteries

Information according to § 4 paragraph 4 Elektrogesetz

Battery type:	AA
Chemical system:	Ni-MH Nickel Metal Hydride
Battery manufacturer:	Ningbo Haishu Lifu Battery Technology Co., Ltd

Information on the safe removal of the batteries or accumulators

- Carefully turn the device on its side so that you can access the battery compartment on the bottom of the device.
- (1) Open the battery cover with a suitable screwdriver.
- (2) Remove the battery/rechargeable battery from the device.
- The battery/rechargeable battery and, if applicable, the device can now be disposed of separately at the appropriate official collection point. Please also note the locally applicable regulations.



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de Sportstech ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

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, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



- **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.**

ES

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



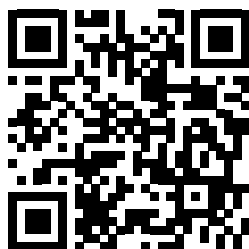
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/cx2_video

¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



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

Facebook



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

CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	44
DATOS TÉCNICOS.....	45
NOTAS SOBRE EL DISPOSITIVO DE RADIO	45
DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS	46
CONTENIDO	46
MONTAJE	47
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA.....	52
CONFIGURACIÓN DEL PROGRAMA	53
SOFTWARE (APLICACIÓN).....	55
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	56
DESECHO	57
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD	114



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



Al usar la caminadora siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o para quienes tienen problemas preexistentes de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo deportivo. No use este equipo de ejercicios sin fijar correctamente las partes ya que cualquiera de estas puede presentar un serio riesgo de lesiones de estar expuestas.

- Antes de ejercitarse, para evitar lesiones musculares, realice ejercicios de calentamiento en cada posición corporal que sea necesaria. En el apartado "Ejercicios de estiramientos" encontrará sugerencias de ejercicios. Después de ejercitarse, se recomienda relajar el cuerpo para el enfriamiento.
- Por favor asegúrese de que todas las piezas estén en buen estado y bien apretadas antes de usar el dispositivo. Este dispositivo debe ubicarse sobre una superficie plana para su uso. Se recomienda usar una alfombra o material de cobertura sobre el suelo.
- Por favor use ropa y zapatos adecuados al usar este dispositivo, no use ropa que pueda quedar atrapada en alguna pieza del dispositivo.
- No intente realizar mantenimiento o modificaciones diferentes a las indicadas en este manual. En caso de tener algún problema, descontinúe su uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
- Tenga cuidado al subir o bajar del pedal, siempre sosténgase de los manillares primero.
- Baje el pedal, súbase sobre él y pase por encima del marco principal, después súbase sobre el otro pedal. Cuando esté en uso, por favor sostenga el manillar con las manos, haga funcionar los pedales lentamente mientras sostiene los manillares, luego use el dispositivo de manera constante usando las manos y los pies conjuntamente.
- Después de ejercitarse, por favor baje un pedal hasta su posición más baja y bájese cuidadosamente del dispositivo.
- No use el dispositivo al aire libre. Este dispositivo es únicamente para uso doméstico.
- Solamente una persona debe usar el dispositivo a la vez.
- Mantenga a niños y mascotas lejos del dispositivo cuando esté en uso. Este dispositivo está diseñado sólo para adultos. El espacio mínimo libre necesario para un uso seguro no debe ser menor a dos metros.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de ejercitarse inmediatamente y consulte a su médico antes de retomar el ejercicio.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 120 kg.

DATOS TÉCNICOS

Datos técnicos del dispositivo

Modelo	CX2
Tamaño del producto	1240 x 620 x 1340 mm
Dimensiones plegado	550 x 620 x 1340 mm
Peso neto	30 kg
Peso máximo soportado	120 kg
Fuente de alimentación	Generador de CC (autoalimentado)
Corriente generada	0,5 A
Tensión generada	5 V
Potencia	2,5 W
Peso del volante de inercia	27 kg
Sistema de conducción	Accionamiento por correa estriada
Niveles de resistencia	24
Sistema de frenado	Sistema de frenado magnético
Velocidad mínima	1,0 km/h
Velocidad máxima	10,0 km/h
Ruido generado	< 68 dB
Temperatura ambiente (lugar de instalación)	-10°C - 40°C

NOTAS SOBRE EL DISPOSITIVO DE RADIO

El dispositivo está equipado con el siguiente sistema radioeléctrico:

Bluetooth de 2,4 GHz 7mA

Banda de frecuencia: 5 KHz - 5,3 KHz

Máxima potencia de transmisión radiada: 15mW



DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

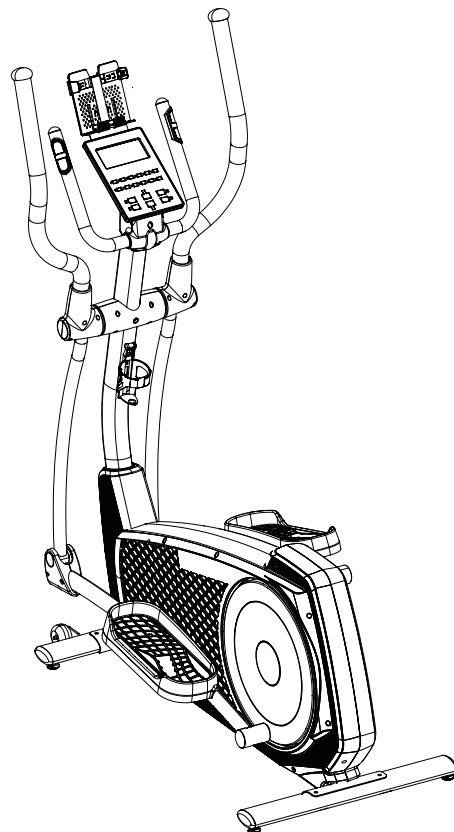
En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:

https://service.innovamaxx.de/cx2_spareparts



CONTENIDO

- 1 multiestación CX2
- 1 manual de instrucciones
- Herramientas



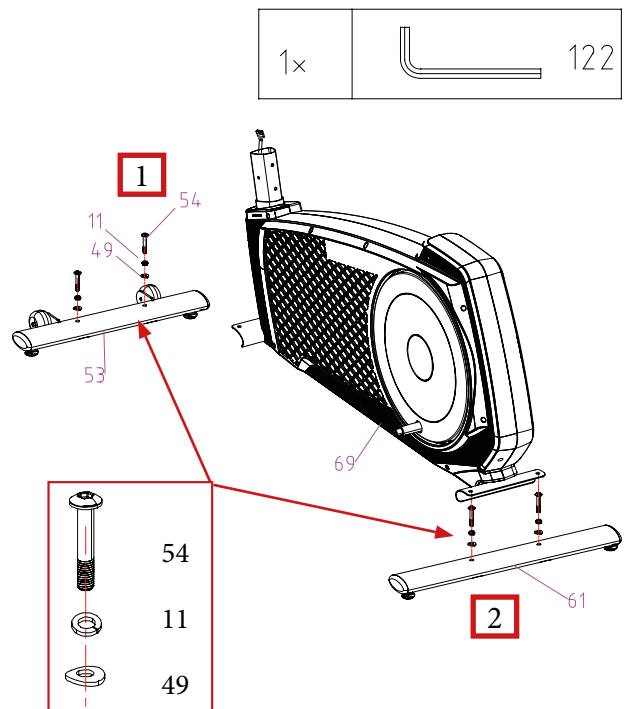
MONTAJE



Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados. Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento!

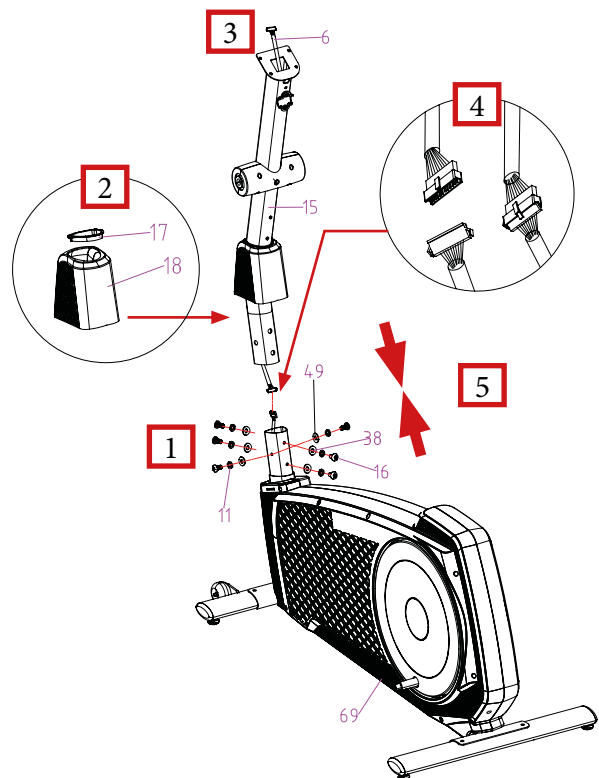
Paso 1:

1. Fije el soporte (53) con las ruedas de transporte a la parte delantera del bastidor principal (69) (debajo de la columna del soporte). Utilice 2 arandelas onduladas (49), 2 arandelas elásticas (11) y 2 tornillos (54).
2. Atornille el soporte (61) sin las ruedas de transporte a la parte trasera del bastidor principal (69) (lado con el volante de inercia). Utilice también 2 arandelas onduladas (49), 2 arandelas elásticas (11) y 2 tornillos (54).



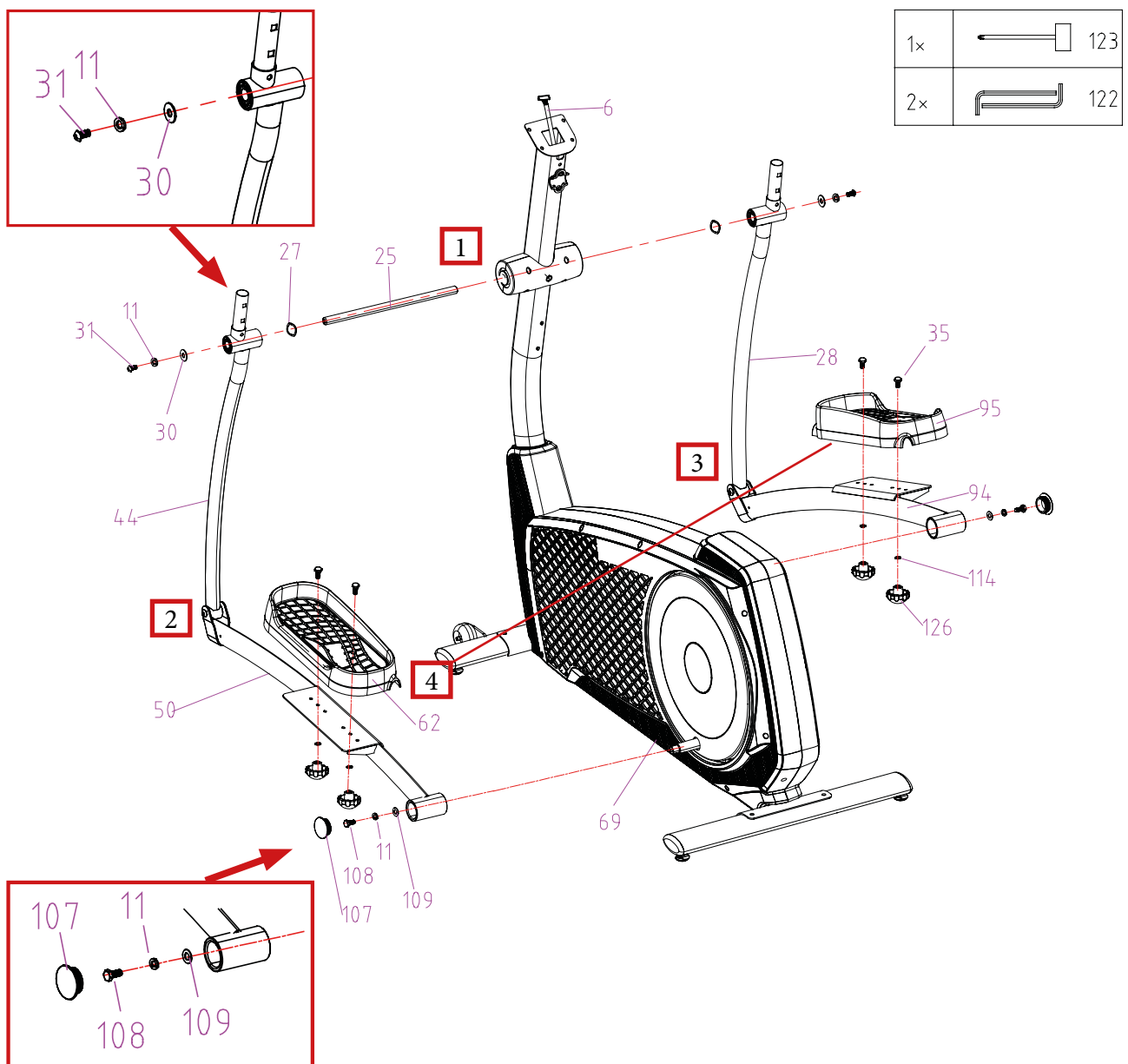
Paso 2:

1. Retire los pernos y las arandelas que están premontados en las columnas del bastidor principal (69).
2. Deslice la arandela de cierre (17) y la cubierta frontal (18) sobre el bastidor vertical (15).
3. Asegúrese de que el cable (6) esté fijado de manera que sobresalga por la parte superior e inferior y no caiga dentro del bastidor (fíjelo con una cinta elástica/adhesiva).
4. Conecte las dos clavijas de los cables y preste atención al sentido de la conexión.
5. Coloque el bastidor vertical (15) en las columnas de soporte del bastidor principal (69). Al hacerlo, introduzca el cable en el marco sin pinzarlo. Conecte los bastidores con las 6 arandelas (38 + 49), las 6 arandelas elásticas (11) y los 6 tornillos (16) que retiró en el paso 1. Utilice las arandelas curvadas (38 (2 uds.)) en los lados del bastidor con una curvatura más pronunciada.



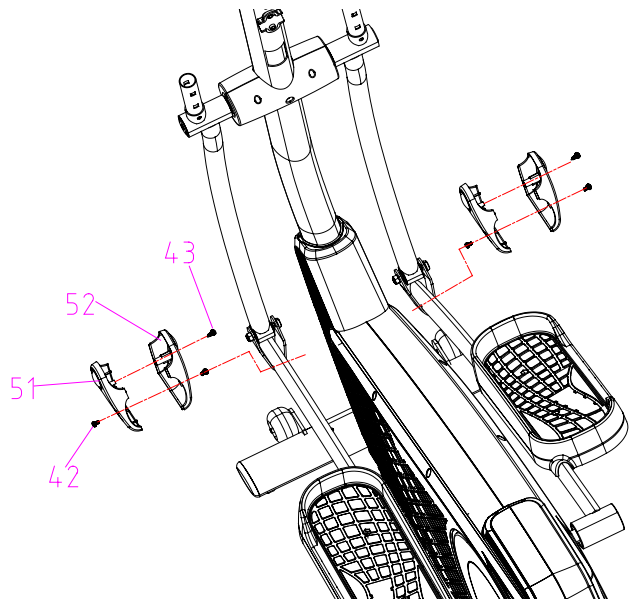
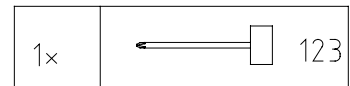
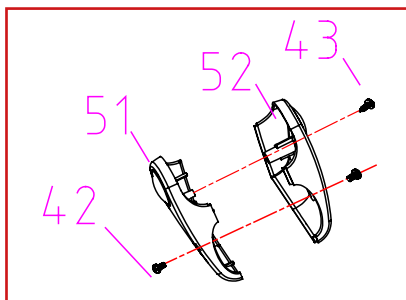
Paso 3:

1. Introduzca el eje del tubo del volante (25) a través del marco vertical (15) y empuje 1 arandela (27) sobre el eje desde ambos lados (en total, 2 unidades).
2. En el lado izquierdo de la multiestación, desliza el tubo del volante premontado (44) sobre el eje (25) del bastidor vertical y desliza la estructura del pedal (50) sobre el eje de los pedales del bastidor principal (69). Fije el tubo del volante (44) con 1 arandela (30), 1 arandela elástica (11) y 1 tornillo (31). Atornille la estructura del pedal (50) con 1 arandela (109), 1 arandela elástica (11) y 1 tornillo (108) y presione la tapa (107) sobre el eje.
3. Repita el procedimiento en el lado derecho con el tubo del volante premontado (28) en el eje (25) y la estructura del pedal (94) en el eje del pedal.
4. Coloque el pedal (62) en la estructura del pedal izquierdo y el pedal (95) en la estructura del pedal derecho. Introduzca 2 tornillos (35) a través de los pedales desde arriba y apriételos desde abajo con 2 arandelas (114) y 2 tuercas de sujeción (126).



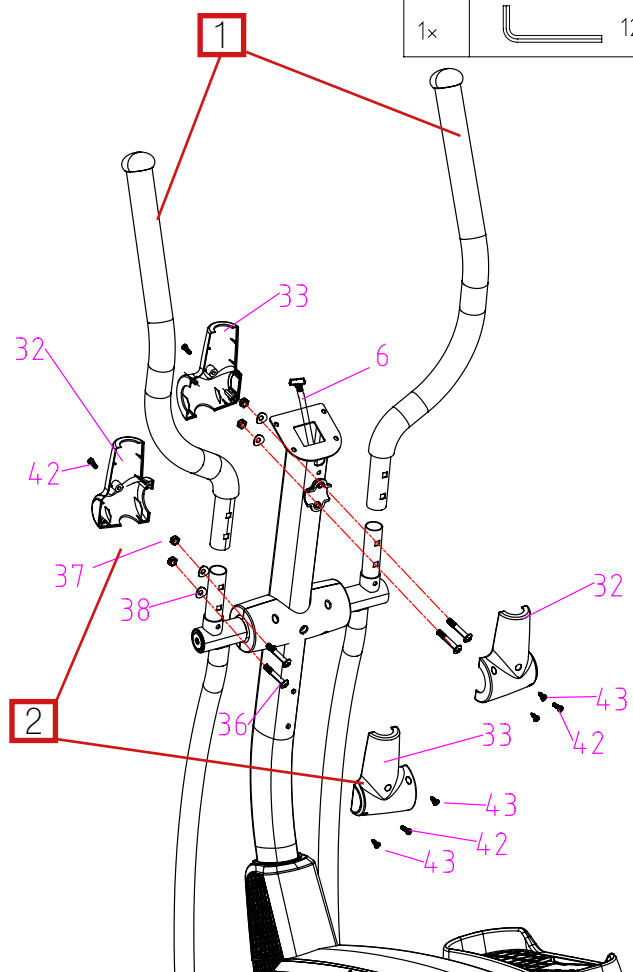
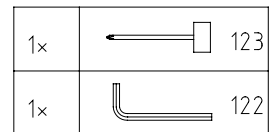
Paso 4:

1. Coloque las cubiertas protectoras (51 + 52) alrededor de las uniones de los tubos del volante premontados y las estructuras de los pedales.
2. Utilice 2 tornillos (42) en cada lado para fijar el bastidor y utilice 1 tornillo (43) para conectar las partes de la cubierta.



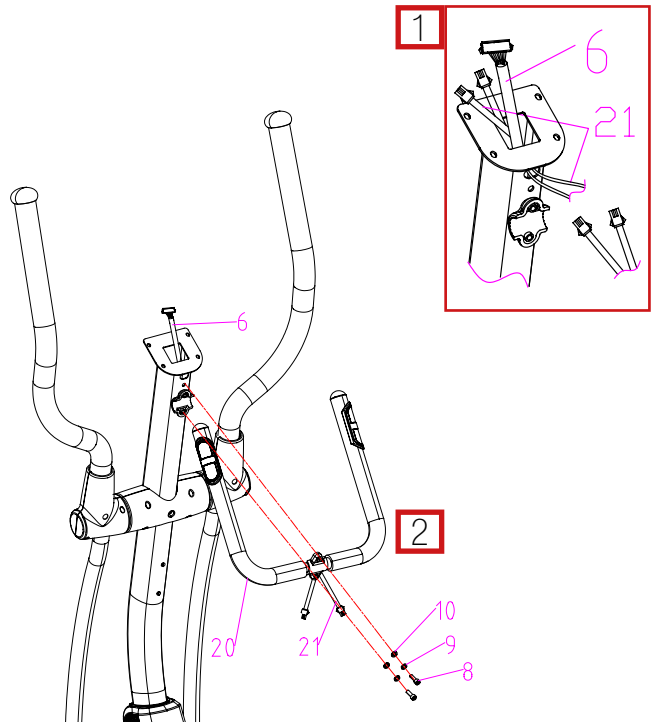
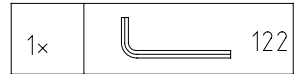
Paso 5:

1. Inserte la barra del manillar (39) en el tubo del volante izquierdo y la barra del manillar (105) en el tubo del volante derecho y atornille los componentes con un total de 4 tuercas (37), 4 arandelas (38) y 4 tornillos (36).
2. Coloque las cubiertas (32 + 33) alrededor de las conexiones de las varillas de inercia para cubrir las uniones atornilladas del manillar. Para ello, utilice 2 tornillos (42) cada uno en la parte delantera y trasera para montar en el bastidor y 2 tornillos (43) en la parte trasera para conectar las fundas.



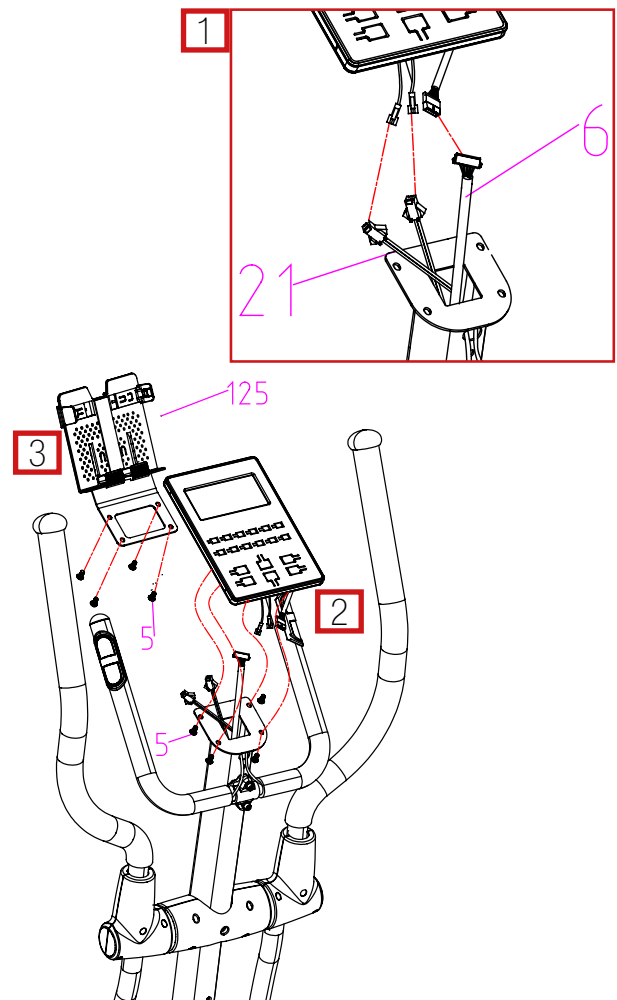
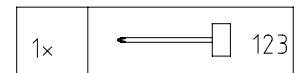
Paso 6:

1. Introduzca el cable (21) de la empuñadura (20) por la pequeña abertura situada en la parte superior del bastidor vertical (15) y vuelva a sacarlo junto con el cable (6). Tenga cuidado de no pinzar los cables ni dejarlos caer dentro del marco.
2. Atornille el manillar a la parte delantera con 2 arandelas (10), 2 arandelas elásticas (9) y 2 tornillos (8).



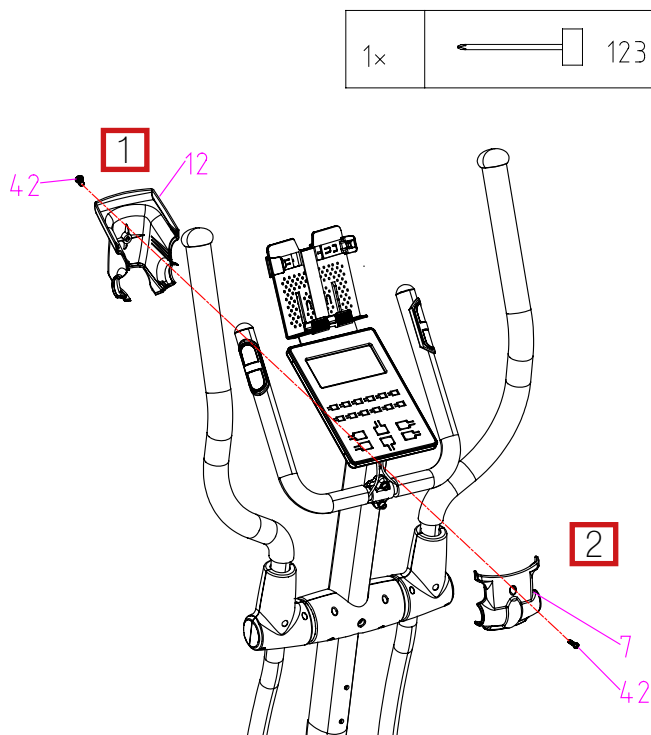
Paso 7:

1. Conecte los cables correspondientes de la consola (1) a los cables que sobresalen del marco vertical (15). ¡Preste atención a la posición!
2. Retire los 4 tornillos (5) de la parte trasera inferior de la consola (1) para fijar la consola al bastidor vertical (15). Vuelva a introducir los cables conectados en el cuadro para que no sobresalgan ni se pincen.
3. En la parte superior trasera de la consola, fije el soporte para tablets con 4 tornillos (5).



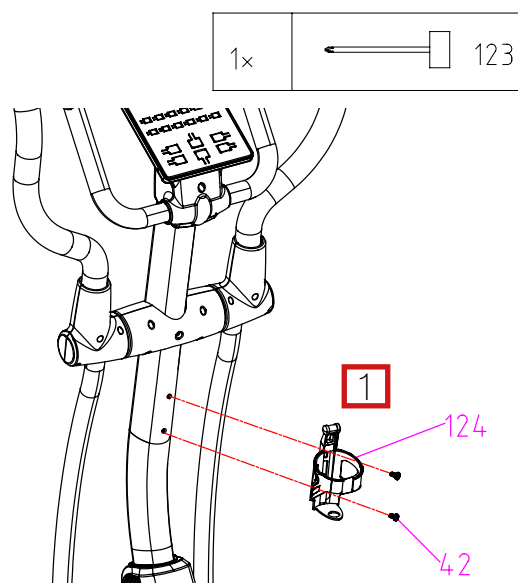
Paso 8:

1. Atornille la tapa (12) al marco vertical con 1 tornillo (42) en la parte delantera debajo de la consola (1).
2. Coloque la cubierta (7) sobre la parte delantera del manillar y apriétela con 1 tornillo (42) sin pinzar los cables.



Paso 9:

1. Fije el posavasos debajo del eje del tubo del volante al bastidor vertical con 2 tornillos (42).



El dispositivo ya está montado.



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

ESPECIFICACIÓN DE LAS FUNCIONES EN PANTALLA

TIME:	0:00~99:00, ajuste de tiempo con cuenta regresiva
DISTANCE:	0.00~99.50 K/M, ajuste de distancia
CALORIES:	0~999, ajuste de calorías
PULSE:	P-30~240, valor de ajuste de la frecuencia cardíaca
WATT:	0~999, ajuste de vatios constantes
MANUAL:	Nivel 1~24
PROGRAM:	P1~P12
H.R.C:	55%, 75%, 90%, IND (OBJETIVO)
USER DATA:	U0 ~U4
male/female:	MUJER / HOMBRE
AGE:	10-25-99
HEIGHT:	100-160-200 (CM)
WEIGHT:	20-50-150 (KG)



ESPECIFICACIÓN DE LAS TECLAS

P1-P12: Para seleccionar 12 clases diferentes de programa

RESET: la información original de ajuste es 0 y reinicia el valor

START/STOP: función de inicio o parada

UP: Aumenta el valor funcional (TIME/DIST/CAL/Heart Rate)

DOWN: Reduce cada valor funcional (TIME/DIST/CAL/Heart Rate)

RECOVERY: Permite que el usuario configure un tiempo, después hace ua cuenta regresiva del tiempo, la consola responderá con el estado físico F1-F6 cuando se acabe el tiempo.

MODE: Seleccionar TIME/DIST/CAL/Heart Rate cambiar y confirmar

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

1. Encienda la consola, el timbre sonará durante 1 segundo, mientras la pantalla LCD se muestra 2 segundos y después muestra el diámetro de la rueda con 78.0 KM1 y entra en el modo U0.

2. Encienda (o presione la tecla RESET durante 2 segundos) la pantallamuestra el diámetro de la rueda muestra "U1" presione UP/DOWN cuando la consola muestre U1 , seleccione U0~U4, presione MODE después configure el genero en la ventana superior derecha la edad la estatura el peso y la otra información personal, presione la TECLA MODE para confirmar

3. Si selecciona la función Manual presione la tecla Mode para confirmar presione la tecla UP/DOWN para configurar los datos del ejercicio (TIME, DIST, CAL, PULSE), después presione START para ejercitarse durante el ejercicio puede presionar la tecla UP/DOWN para ajustar el valor LOAD.

4. Si selecciona la función de programa, presione la tecla Mode para confirmar, presione la tecla UP/DOWN para ajustar el valor LOAD presione Mode para confirmar y después presione la tecla UP/DOWN para configurar todos los valores de función (como TIME, DIST, CAL, PULSE) presione START para ejercitarse durante el ejercicio presione UP/DOWN para ajustar el valor LOAD Si selecciona la función constante Watt presione la tecla Mode para confirmar, después presione la tecla UP/DOWN para ajustar el valor LOAD presione la tecla Mode para confirmar, presione la tecla UP/DOWN para configurar todas las funciones (como TIME, DIST, CAL, PULSE) presione START para ejercitarse.

CONFIGURACIÓN DEL PROGRAMA

1. Información personal preconfigurada del usuario U1-U4 (Genero / Edad / Estatura / Peso). Cuando el usuario ingresa información personal real (Genero/ Edad / Estatura / Peso) la consola calculará el valor debidamente.

2. Seleccione el control manual ((MANUAL) / el control de programa (PROGRAMS) /el ajuste constante de vatios (WATT CONSTANT) / el control de programa personal (PERSONAL) / el control de la frecuencia cardíaca (H.R.C), aquí el usuario puede seleccionar el diferente modo de control, por favor consulte la siguiente especificación del modo de control principal. Ejecute el control manual ((MANUAL) /el control de programa (PROGRAMS) /el ajuste de vatios (WATT CONSTANT) / el control de programa personal (PERSONAL) /el control de la frecuencia cardíaca (H.R.C)

3. Configure TIME / DISTANCE /CALORIES / WATTS)/HEART RATE

Puede configurar e ingresar la información del usuario, las funciones mostrarán el valor después se hará una cuenta regresiva hasta 0; o el usuario no necesita configurar el valor, la consola acumulará automáticamente desde 0 cuando el usuario comience a ejercitarse.

Respuesta de la frecuencia cardíaca

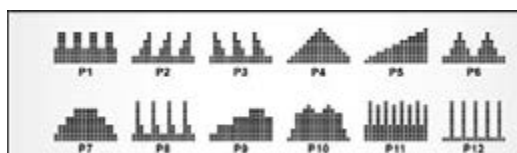
Durante la detección de PULSE, presione la tecla de respuesta de frecuencia cardíaca, podrá comenzar a detectar la frecuencia cardíaca con la función de respuesta, pruebe el tiempo desde un minuto en cuenta regresiva hasta 0:00, el símbolo de frecuencia cardíaca parpadeará hasta 0. Por favor toque la barra con la mano de cerca durante un minuto, cuando la cuenta regresiva de la consola sea 0, la consola leerá la frecuencia cardíaca del usuario en una calificación de F1 ~F6.

Calificación de frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca del usuario	Calculo de la frecuencia cardíaca (antes/después de la prueba)
F1	Óptima	Brecha promedio 50
F2	Sobresaliente	40-49
F3	Buena	30-39
F4	Normal	20-29
F5	Necesita aumentar	10-19
F6	Insuficiente	por debajo de 10

Modo de función

MANUAL –Ingrese en este modo para configurar la resistencia de 1~24 y para configurar el ajuste del usuario para cada función, como TIME /DISTANCE /CALORIES / PULSE, después presione la tecla “start/stop” para comenzar a ejercitarse.

PROGRAM- La consola ofrece 12 clases de gráficos para simular 12 clases diferentes de carga resistiva, deje que el usuario se desafíe a sí mismo, use aumentar/reducir para seleccionar un gráfico de resistencia idóneo, el gráfico parpadeará cuando lo seleccione, presione “mode” para confirmar



WATT CONSTANT)- El usuario puede configurar el valor constante de vatios de acuerdo su propio estado físico de 10-350, cuando configure el valor Watt, presione la tecla "start/stop", use el valor fijo de Watt como un objetivo del ejercicio.

PERSONAL PROGRAM - El usuario puede seleccionar U1 ~U4 para crear su propio programa de resistencia, configure un grupo personal de cuatro gráficos y guárdelo en la consola, puede repetirlo después.

CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA

Con esta función el usuario puede usar la frecuencia cardíaca del ejercicio para controlar la resistencia del ejercicio, se muestran los siguientes cuatro niveles.

- i. 55% -- Efecto del programa de dieta
- ii. 75% -- Programa saludable
- iii. 90% -- Programa de ejercicio
- iv. Frecuencia cardíaca objetivo—valor propio de la frecuencia cardíaca del ejercicio

Encendido y apagado automático: Cuando el usuario comience a ejercitarse o presione cualquier tecla, la consola se encenderá automáticamente, si el usuario deja de ejercitarse durante 4 minutos, la consola se apagará, cambiará a modo de espera y mostrará la temperatura.

Nota:

1. Mantenga la consola lejos de zonas húmedas.
2. No incluye función de calendario perpetuo.

SOFTWARE (APLICACIÓN)

Puede descargar las aplicaciones usando los códigos QR mostrados aquí o buscarlos en la tienda. Requisitos para dispositivos móviles: Android 5.0 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o superior.

¡Prueba ya Kinomap durante 7 días sin coste alguno o escoge la app eHealth GRATIS!

Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

Las aplicaciones mostradas no son propiedad de SPORTSTECH. No nos hacemos responsables por el software de terceros ni de su contenido, códigos o de cualquier pérdida o daño derivado de su uso. Si utiliza recursos de terceros, estará sujeto a sus condiciones y licencias y ya no estará protegido por nuestra política de privacidad ni por nuestras medidas de seguridad.

Por favor, recuerde activar la función Bluetooth en su dispositivo.

El código QR al principio del manual le llevará varios tutoriales en YouTube. Allí encontrará más información sobre la aplicación y el dispositivo.

Android



eHealth



iOS



Consejos sobre el uso de la aplicación:

Asegúrese de utilizar la aplicación exclusivamente en modo "Guest" y de proporcionar los llamados datos de usuario "Fake" (datos de usuario incorrectos). De este modo se evita el uso involuntario de sus datos por parte del proveedor o de personas no autorizadas. La exactitud de sus datos no será comprobada.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antes de cada entrenamiento debes estirar tus músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repita los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.



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 lo 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.

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.

Reciclaje 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.



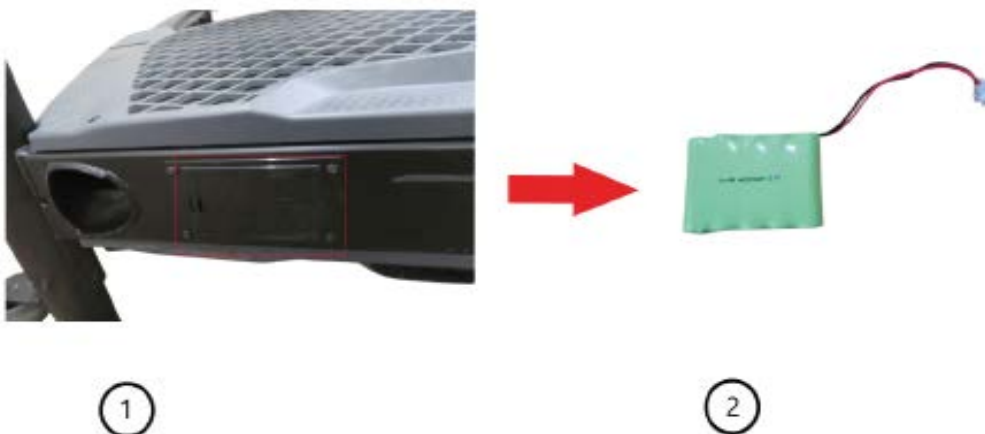
Información sobre las baterías incluidas

Información según § 4 párrafo 4 Elektrogesetz

Tipo de Batería:	AA
Sistema químico:	Hidruro metálico de níquel Ni-MH
Fabricante de la batería:	Ningbo Haishu Lifu Batería Technology Co., Ltd

Información sobre la extracción segura de las pilas o acumuladores

- Gire con cuidado el dispositivo de lado para que pueda acceder al compartimento de la batería en la parte inferior del dispositivo.
- (1) Abra la tapa de la batería con un destornillador adecuado.
- (2) Retire la batería/batería recargable del dispositivo.
- La batería/batería recargable y, en su caso, el dispositivo ahora se pueden desechar por separado en el punto de recogida oficial correspondiente. Tenga en cuenta también las normas vigentes localmente.



MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

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 et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



- **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.**
- **même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**



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.

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



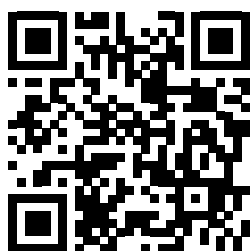
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/cx2_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

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

la page Instagram



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

la page Facebook



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

CONTENU

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	62
INFORMATIONS TECHNIQUES.....	63
NOTES SUR LE SYSTÈME RADIO.....	63
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	64
CONTENU DE LA LIVRAISON.....	64
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE.....	65
UTILISATION DE LA CONSOLE.....	70
DÉFINITION DU PROGRAMME.....	71
LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	73
EXERCICE D'ÉTIREMENT	74
MISE AU REBUT.....	75
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ.....	114



CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Les précautions de base, y compris les consignes de sécurité importantes suivantes doivent toujours être respectées lorsque vous utilisez ce tapis roulant. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

AVERTISSEMENT: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes qui ont plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé pré-existants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un équipement de fitness. N'utilisez pas cet équipement d'exercice sans un bon assemblage des équipements, car les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave si elles sont exposées.

- Avant l'exercice, afin d'éviter de blesser le muscle, il faut effectuer des exercices d'échauffement de chaque partie du corps. Sous la rubrique "Exercices d'étirement", vous trouverez des suggestions d'exercices appropriés. Après l'exercice, la relaxation du corps est suggérée pour le refroidissement.
- Avant toute utilisation, assurez-vous que toutes les pièces sont bien fixées et ne sont pas endommagées. Cet équipement doit être placé sur une surface plane lors de son utilisation. Il est conseillé d'utiliser un tapis ou un autre matériel de couverture au sol.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés lors de l'utilisation de cet équipement; Ne portez pas des vêtements susceptibles de se coincer dans une partie de l'équipement.
- N'essayez pas d'effectuer des entretiens ou réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant du service agréé.
- Faites attention lorsque vous montez ou quittez la pédale, il faut toujours tenir le guidon en premier. Faites le Pédale à vos côtés à la position la plus basse, marchez sur la pédale et passez au-dessus du cadre principal puis montez sur l'autre pédale. Lors de l'utilisation, veuillez tenir le guidon avec vos mains. Permet de faire fonctionner les pédales en appuyant ou en tirant sur le guidon, puis faites fonctionner l'équipement.
- Régulièrement avec les mains et les pieds. Après l'exercice, faites également une Pédale à la position la plus basse et laissez votre pied sur la pédale supérieure d'abord et puis une autre. N'utilisez pas l'équipement à l'extérieur.
- Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement.
- Une seule personne devrait être sur l'équipement pendant son utilisation.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement pendant son utilisation. Cette machine est conçue uniquement pour les adultes. L'espace libre minimal requis pour un fonctionnement sûr ne doit pas être inférieur à deux mètres.
- Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des problèmes de respiration, vous devez cesser les exercices immédiatement et consultez votre médecin avant de continuer.
- Le poids maximum pour ce produit est de 120 kg.

INFORMATIONS TECHNIQUES

Données techniques de l'appareil

Modèle	CX2
Dimensions du produit	1240 x 620 x 1340 mm
Dimensions pliées	550 x 620 x 1340 mm
Poids net	30 kg
Poids maximum de l'utilisateur	120 kg
Alimentation électrique	Générateur de courant continu (auto-alimenté)
Électricité produite	0,5 A
Tension produite	5 V
Puissance	2,5 W
Poids du volant d'inertie	27 kg
Système d'entraînement	Entraînement par courroie crantée
Niveaux de résistance	24
Système de freinage	Système de freinage magnétique
Vitesse minimum	1,0 km/h
Vitesse maximum	10,0 km/h
Émission sonore	< 68 dB
Température ambiante (site d'installation)	-10°C - 40°C

NOTES SUR LE SYSTÈME RADIO

L'appareil est équipé du système de transmission radio suivant :

Bluetooth 2,4 GHz 7mA

Bande de fréquences: 5 KHz - 5,3 KHz

Puissance d'émission maximale rayonnée: 15mW



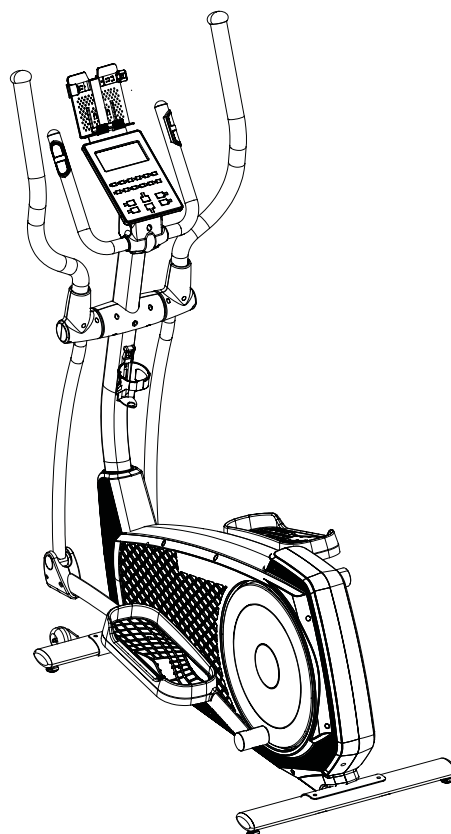
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange:
https://service.innovamaxx.de/cx2_spareparts



CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1 CX2 vélo elliptique
- 1 Manuel
- Outil



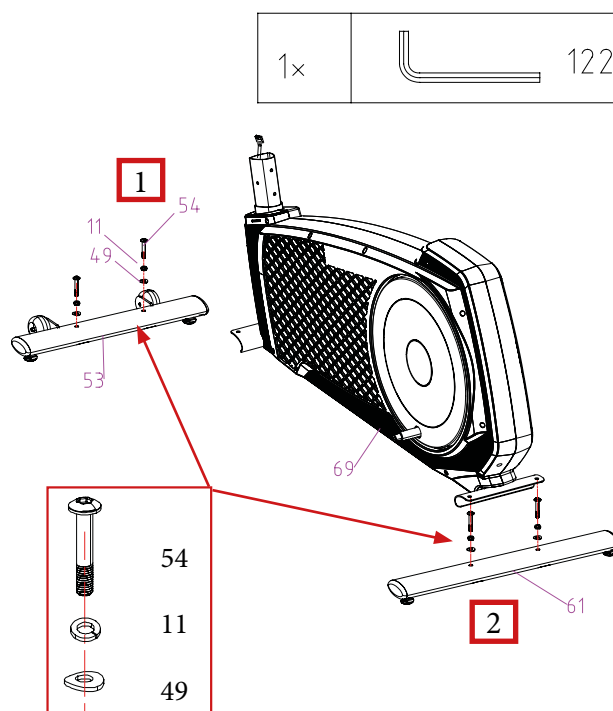
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



**Resserrez bien tous les composants et toutes les pièces préassemblées!
Recontrôlez la solidité avant chaque séance d'entraînement!**

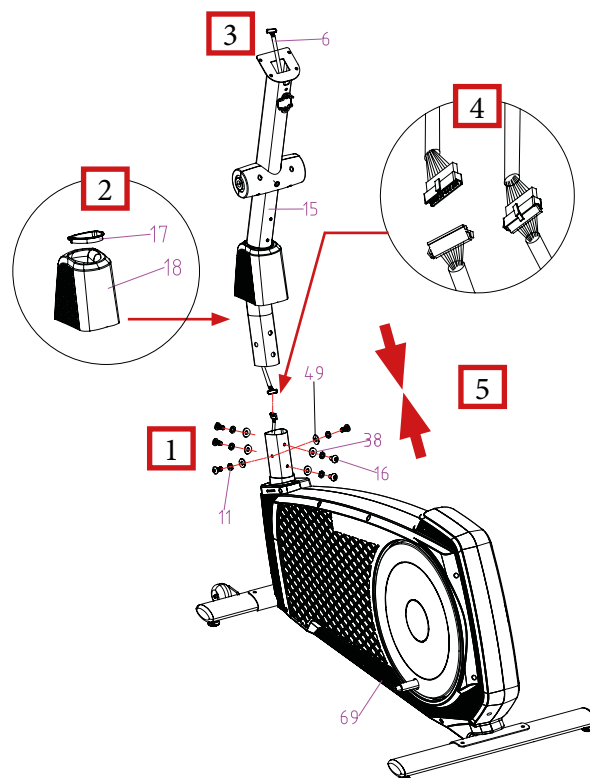
Étape 1:

1. Fixez le support (53) avec les rouleaux de transport à l'avant du cadre principal (69) (sous la colonne du support). Utilisez pour cela 2 rondelles ondulées (49), 2 rondelles élastiques (11) et 2 vis (54).
2. Vissez le support (61) sans les roues de transport à la partie arrière du cadre principal (69) (côté avec la masse du volant d'inertie). Utilisez aussi ici 2 rondelles ondulées (49), 2 rondelles élastiques (11) et 2 vis (54).



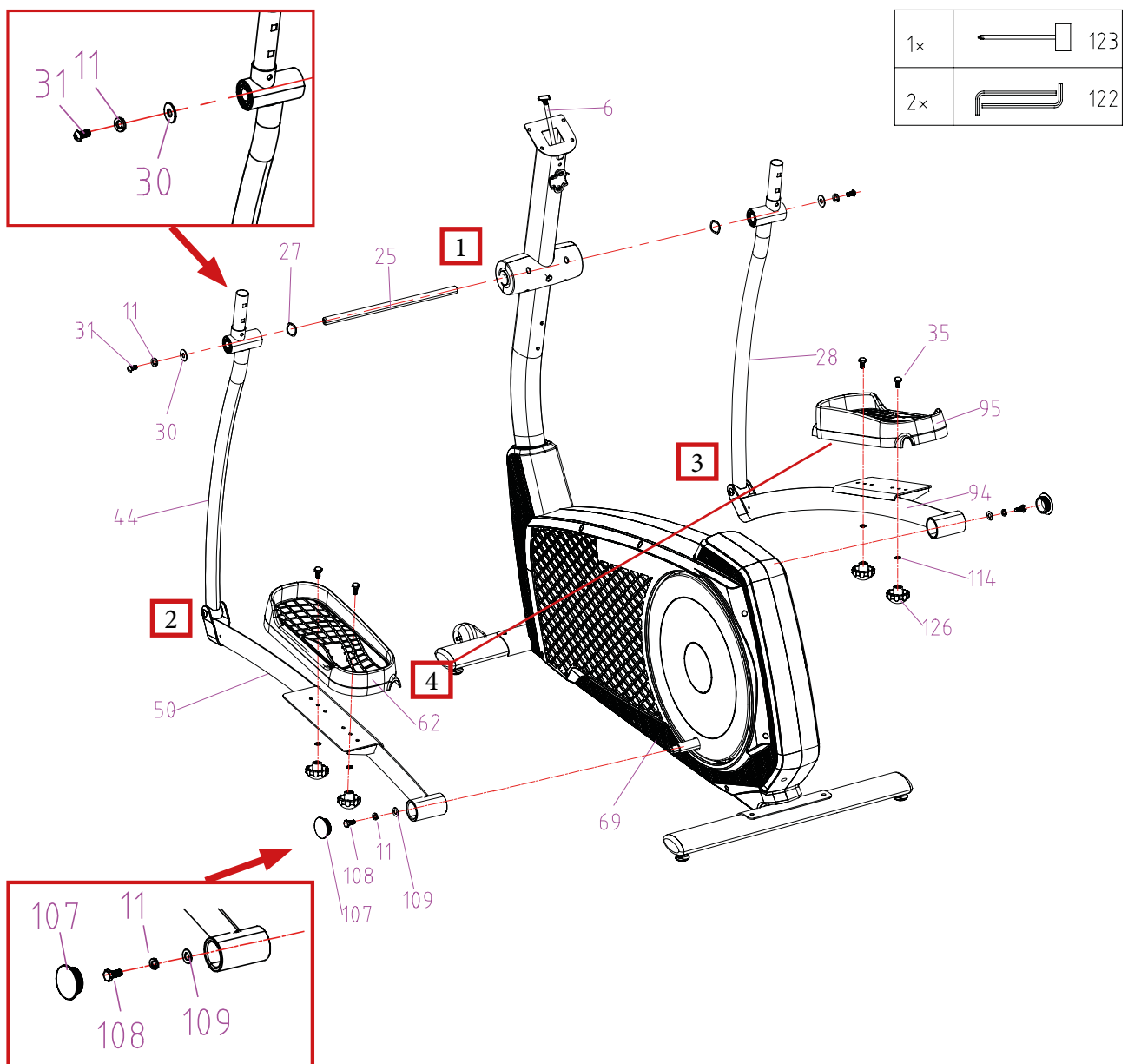
Étape 2:

1. Retirez les boulons et les rondelles qui sont préassemblés sur le socle du cadre principal (69).
2. Faites glisser la manchette (17) et le couvercle avant (18) sur le cadre vertical (15).
3. Veillez à ce que le câble (6) soit temporairement fixé de manière à ce qu'il dépasse en haut et en bas et ne tombe pas dans le cadre (fixez-le avec un élastique / du ruban adhésif).
4. Branchez les deux fiches du câble et observez le sens de branchement.
5. Placez le cadre vertical (15) sur la colonne du cadre principal (69). Insérez le câble dans le cadre sans le pincer. Reliez les cadres avec les 6 rondelles (38 + 49), les 6 rondelles élastiques (11) et les 6 vis (16) que vous avez retirées à l'étape 1. Utilisez les rondelles courbées (38 (2 pièces)) sur les côtés du cadre fortement courbés.



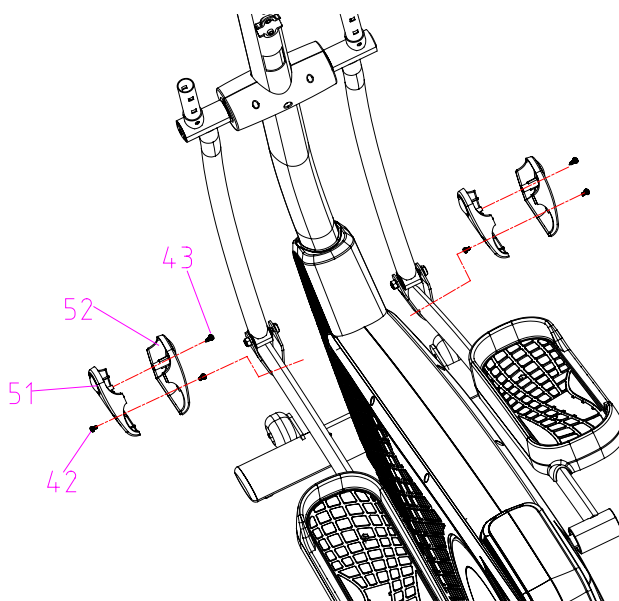
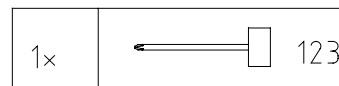
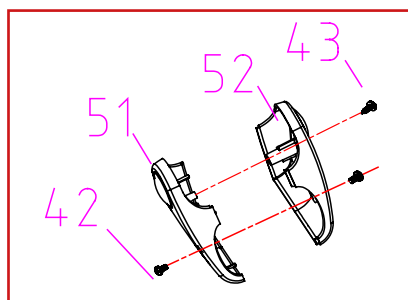
Étape 3:

1. Insérez l'axe du volant (25) à travers le cadre vertical (15) et poussez une rondelle (27) sur l'axe (2 pièces au total) des deux côtés.
2. Sur le côté gauche du vélo elliptique, faites glisser le tube du volant d'inertie prémonté (44) sur l'axe (25) du cadre vertical et faites glisser le cadre de la pédale (50) sur l'axe de la pédale au pied du cadre principal (69). Fixez le tube du volant d'inertie (44) avec 1 rondelle (30), 1 rondelle élastique (11) et 1 boulon (31). Fixez le cadre de la pédale (50) avec une rondelle plate (109), une rondelle élastique (11) et une vis (108), et appuyez le bouchon (107) sur l'axe de la pédale.
3. Répétez la procédure sur le côté droit avec le tube du volant d'inertie prémonté (28) sur l'axe (25) et le cadre de la pédale (94) sur l'axe de la pédale.
4. Placez la pédale (62) sur le cadre de la pédale gauche et la pédale (95) sur le cadre de la pédale droite. Insérez 2 boulons (35) dans les pédales par le haut et serrez-les par le bas avec 2 rondelles (114) et 2 écrous de préhension (126).



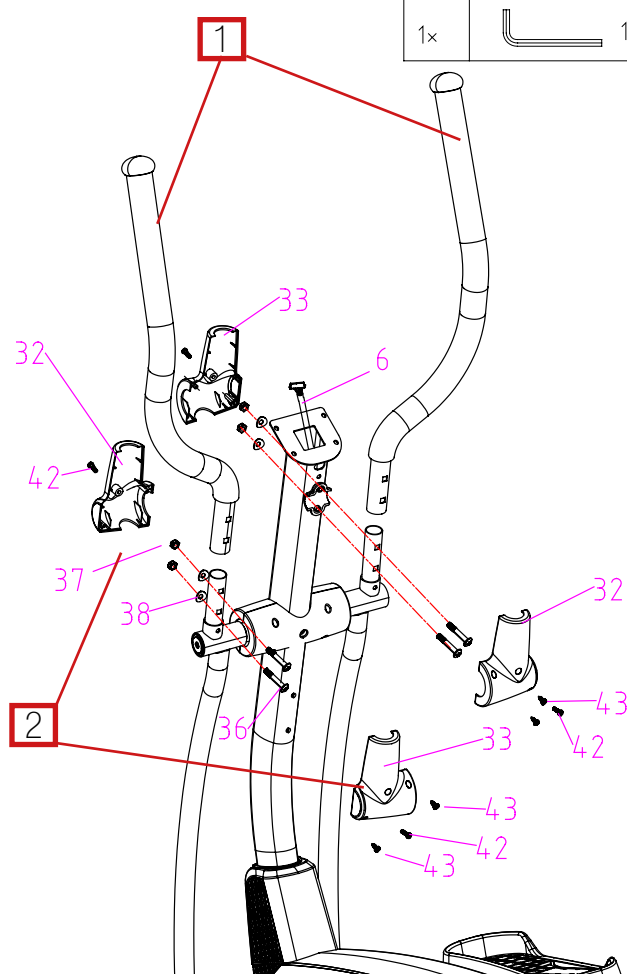
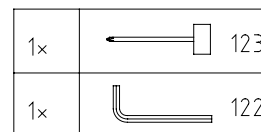
Étape 4:

1. Placez les housses de protection (51 + 52) autour des joints des tubes du volant d'inertie et des cadres de pédales préassemblés.
2. Utilisez 2 vis (42) de chaque côté pour le fixer au cadre et utilisez 1 vis (43) pour relier les parties de la housse.



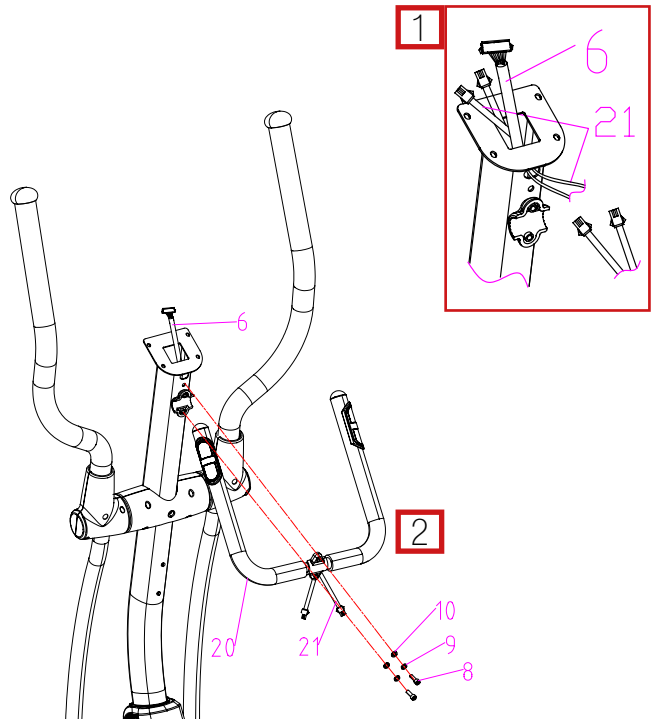
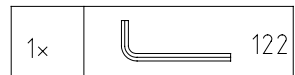
Étape 5:

1. Insérez la poignée-barre (39) dans le tube du volant d'inertie gauche et la poignée-barre (105) dans le tube du volant d'inertie droit et vissez les composants ensemble avec un total de 4 écrous (37), 4 rondelles (38) et 4 vis (36).
2. Placez les housses (32 + 33) autour de l'axe d'articulation des tiges de balancement pour couvrir les raccords à vis des barres de maintien. Pour ce faire, utilisez 2 vis (42) à l'avant et à l'arrière pour le montage sur le cadre et 2 vis (43) à l'arrière pour le raccordement des housses.



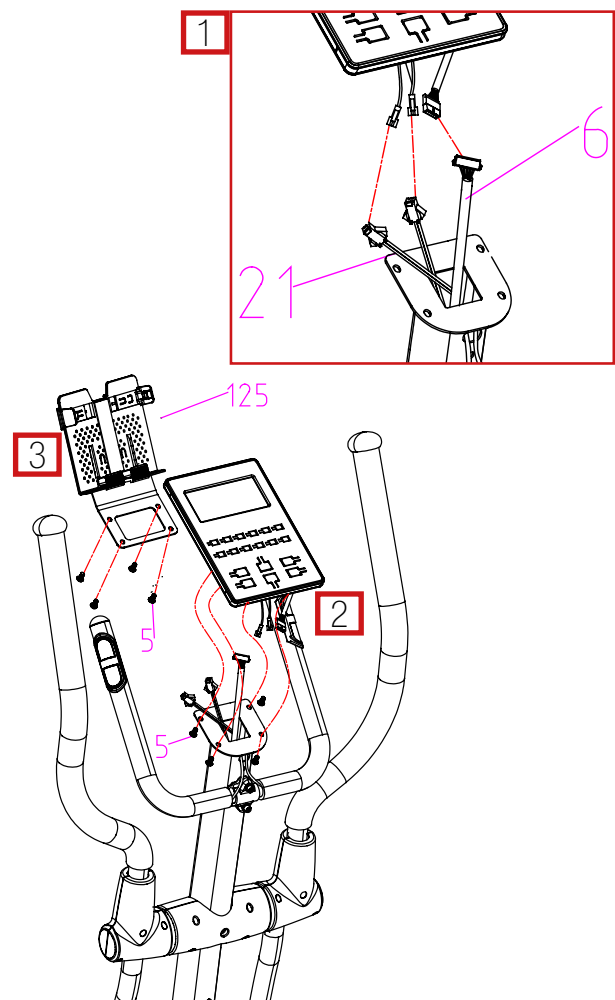
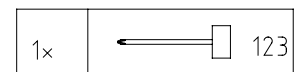
Étape 6:

1. Introduisez le câble (21) de la poignée (20) par la petite ouverture en haut du cadre vertical (15) et ressortez avec le câble (6). Veillez à ce que les câbles ne soient pas pincés ou ne tombent pas dans le cadre.
2. Vissez la poignée à la tige prévue avec 2 rondelles (10), 2 rondelles élastiques (9) et 2 vis (8).



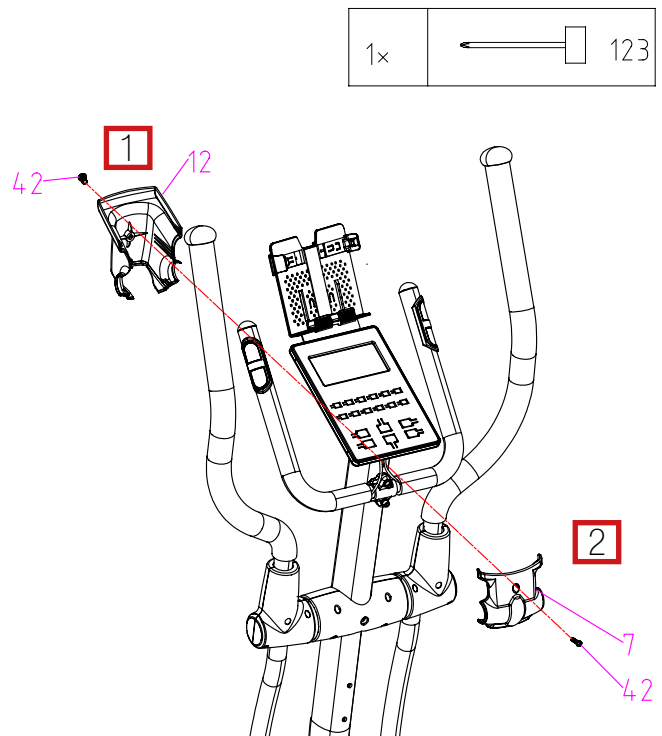
Étape 7:

1. Connectez les câbles correspondants de la console (1) avec les câbles qui dépassent du cadre vertical (15). Faites attention au sens de branchement !
2. Retirez les 4 vis (5) situées à l'arrière de la console (1) pour fixer la console au cadre vertical (15). Repoussez les câbles connectés dans le cadre afin qu'ils ne dépassent pas ou ne soient pas coincés.
3. Sur la partie supérieure arrière de la console, fixez le support de la tablette avec les 4 vis restantes (5).



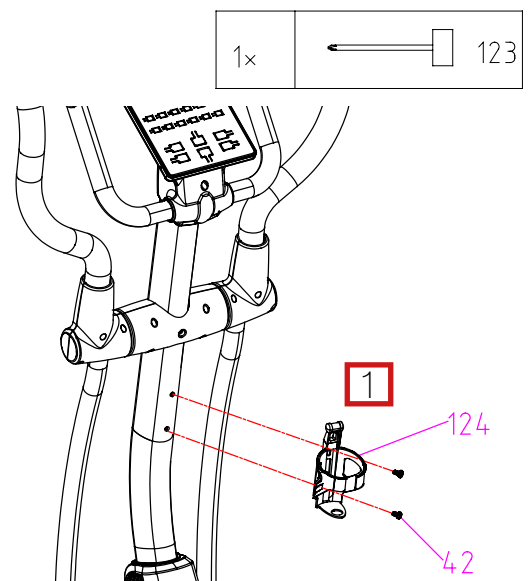
Étape 8:

1. Vissez la housse (12) au cadre vertical avec 1 vis (42) à l'avant sous la console (1).
2. Placez la housse (7) sur la tige de la poignée et serrez le tout avec une vis (42) sans pincer les câbles.



Étape 9:

1. Fixez le porte-gobelet sous l'axe du tube du volant d'inertie au cadre vertical à l'aide de 2 vis (42).



L'appareil est prêt à l'emploi.



UTILISATION DE LA CONSOLE

CARACTÉRISTIQUES DES FONCTIONS AFFICHÉES

TIME:	0: 00 ~ 99: 00, c'est le réglage du temps à décompter
DISTANCE:	0.00 ~ 99.50 K / M, réglage de la distance
CALORIES:	0 ~ 999, Réglage des calories
PULSE:	P-30 ~ 240, réglage de la valeur de la fréquence cardiaque
WATT:	0 ~ 999 réglage constant du WATT
MANUEL:	1 ~ 24 niveaux
PROGRAM:	P1 ~ P12
H.R.C:	55%, 75%, 90%, IND (CIBLE)
DONNEES UTILISATEUR:	U0 ~ U4
homme / femme:	FILLE / GARÇON
AGE:	10-25-99
TAILLE:	100-160-200 (CM)
POIDS:	20-50-150 (KG)



FONCTIONS DES BOUTONS

P1-P12: Pour sélectionner 12 types de programmes différents

RESET: les données de réglage d'origine sont 0, et la valeur est reinitialisé.

START / STOP: démarrer ou arrêter la fonction

UP: augmente la valeur de la fonction (TIME / DIST / CAL / Heart Rate)

DOWN: Réduit chaque valeur des fonctions (TIME / DIST / CAL / Heart Rate)

RECOVERY: Pour permettre à l'utilisateur de régler un temps, puis de décompter ce temps, la console répondra selon la condition physique F1-F6 lorsque le temps est atteint.

MODE: Sélectionnez TIME / DIST / CAL / Heart Rate et confirmez

MODE D'EMPLOI

1. Allumez la console, le buzzer émettra un son pendant 1 seconde, tandis que l'écran LCD l'émettra pendant 2 secondes, puis affichera le diamètre de la roue qui est de 78,0 KM1 et accédera au mode U0.

2. Allumez (ou appuyez sur la touche RESET pour 2 secondes) > affiche le diamètre de la roue > affiche «U1», appuyez sur UP/DOWN lorsque la console affiche U1, sélectionnez U0 ~ U4, appuyez sur MODE, puis entrez sexe dans la fenêtre supérieure droite, âge, la taille, le poids, informations personnelles etc. appuyez sur MODE KEY pour confirmer.

3. Si la fonction manuelle est sélectionnée, appuyez sur la touche Mode pour confirmer, appuyez sur la touche UP / DOWN pour définir les données d'exercice (TIME, DIST, CAL, PULSE), puis appuyez sur START pour commencer l'exercice.

4. Si la fonction programme est sélectionnée, appuyez sur la touche Mode pour confirmer, appuyez sur la touche UP / DOWN pour ajuster la valeur LOAD, appuyez sur Mode pour confirmer puis appuyez sur la touche UP / DOWN pour régler toutes les fonctions (TIME, DIST, CAL, PULSE) appuyez sur START pour commencer votre exercice, appuyez sur UP / DOWN pour ajuster la valeur LOAD, sélectionnez la fonction Watt constant, appuyez sur la touche Mode pour confirmer, appuyez sur la touche UP / DOWN pour ajuster la valeur LOAD, appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler toutes les fonctions (telles que TIME, DIST, CAL, PULSE), appuyez sur START pour commencer exercice.

DÉFINITION DU PROGRAMME

1. Les informations personnelles prédéfinis U1-U4 de l'utilisateur (sexe / âge / taille / poids) Informations personnelles réelles de l'utilisateur (réel / âge / taille / poids) La console calculera la valeur en prenant en compte ces informations.

2. Sélectionnez le contrôle manuel ((MANUEL) / contrôle de programme (PROGRAMMES) / Réglage du Watt constant (WATT CONSTANT) / contrôle de programme personnel (PERSONAL) / contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) l'utilisateur peut sélectionner des modes de contrôle différents, veuillez vous référer aux caractéristiques de chaque mode de contrôle principal. L'exécution du contrôle manuel (MANUEL) / commande de programme (PROGRAMMS) / Réglage du Watt (WATT CONSTANT) / Contrôle de programme personnel (PERSONAM) / Contrôle de la fréquence cardiaque (HRC)

3. Réglage de TIME / DISTANCE / CALORIES / WATTS / HEART RATE

Définir et entrer les informations de l'utilisateur, la valeur de la fonctions affichée décomptera jusqu'à 0; ou l'utilisateur n'a pas besoin de définir de valeur, la console s'accumule automatiquement à partir de 0 lorsque l'utilisateur commence à faire son exercice.

Réponse de la fréquence cardiaque

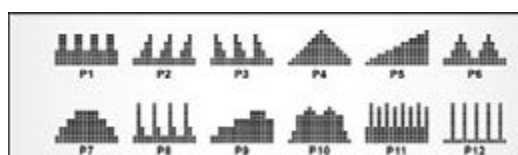
Lorsque la PULSE est détecté , le fait d'appuyer sur la touche de réponse de la fréquence cardiaque peut permettre de détecter la fonction de réponse de la fréquence cardiaque, le temps de test d'une minute à 0:00, le symbole de fréquence cardiaque clignotera jusqu'à 0. Touchez la barre manuellement en une minute, lorsque le décomptage du temps passe à 0, la console lira la réponse de fréquence cardiaque de l'utilisateur F1 ~ F6.

Grade de fréquence cardiaque	Etat du rythme cardiaque de l'utilisateur	Distance de détection de la fréquence cardiaque (avant / après test)
F1	Excellent	Écart moyen 50
F2	Très bien	40-49
F3	Bien	30-39
F4	Normal	20-29
F5	Doit augmenter	10-19
F6	Insuffisant	10 plus bas

Mode fonction

MANUAL - Accédez à ce mode pour régler la résistance de 1 ~ 24, et fournissez la durée de réglage de l'utilisateur pour chaque fonction, comme TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE, puis appuyez sur "start / stop" pour commencer l'exercice.

PROGRAM - La console vous offre 12 graphiques, pour simuler 12 types de résistances différentes, ce qui permet à l'utilisateur de se défier, augmenter / réduire pour sélectionner graphique résistant approprié, il clignote lorsque vous sélectionnez un graphique, appuyez sur "mode" pour confirmer



WATT CONSTANT - L'utilisateur peut définir la valeur constante Watt en fonction de la condition physique 10-350, lorsque vous définissez la valeur Watt fixe, appuyez sur le bouton "start / stop", utilisez la valeur WATT fixe comme votre objectif de cet exercice.

PROGRAMME PERSONNEL - L'utilisateur sélectionne U1 ~ U4 et peut créer son propre programme, peut définir le graphique personnel de quatre groupes et l'enregistrer dans la console, ce programme peut être réutilisé par l'utilisateur.

Contrôle du rythme cardiaque

Cette fonction est destinée à permettre à l'utilisateur d'utiliser la fréquence cardiaque d'exercice pour contrôler la résistance de l'exercice, Il existe 4 statuts."

i. 55% - effet du programme de régime

ii. 75% - Programme de santé

iii. 90% - Programme d'exercices

iv. Fréquence cardiaque cible - auto-évaluation de la fréquence cardiaque de l'exercice.

Démarrage et arrêt automatiques: lorsque l'utilisateur commence à exercer ou appuie sur n'importe quelle touche, la console va démarrer automatiquement, si l'utilisateur est inactif pendant 4 minutes, la console s'éteint et passe en mode veille et affiche la température.

Remarque

1. Conservez la console à l'écart des zones humides.
2. Pas de fonction de calendrier perpétuel.

LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

Pour télécharger l'application, scannez son code QR ou recherchez-la dans votre App Store. Conditions requises : l'appareil mobile doit correspondre à un Android 5.0 ou davantage avec Bluetooth 4.0 ou un iOS 8.0 ou davantage.

Essayez Kinomap dès maintenant et sans frais pendant 7 jours ou choisissez l'application GRATUITE eHealth !

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

Les applications présentées ne sont pas la propriété de SPORTSTECH. Nous excluons expressément toute responsabilité pour les logiciels provenant de tiers. Nous ne sommes en aucun cas responsables de leur contenu, de leur code source, ou de toute perte ou dommage résultant de leur utilisation. Si vous utilisez des ressources provenant de tiers, vous serez soumis à leurs conditions générales et leurs licences et ne serez plus protégé par notre charte de confidentialité ou nos mesures de sécurité. N'oubliez pas d'activer la fonction Bluetooth de votre appareil.

Le code QR situé dans la première partie du manuel d'utilisation vous permettra d'accéder à plusieurs tutoriels YouTube. Vous y obtenez davantage d'informations sur l'application et sur l'appareil.

Android



eHealth



iOS



Consignes sur l'utilisation de l'application :

Veillez vous assurer que vous utilisez l'application exclusivement en mode "Invité" et que vous fournissez de fausses informations dites "Fake" pour les données utilisateur (données utilisateur incorrectes). Ainsi, vous empêchez l'utilisation non consentie de vos données par le fournisseur ou des personnes non autorisées. L'exactitude de vos données ne sera pas vérifiée.

EXERCICE D'ÉTIREMENT

Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les réchauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la flexibilité et de réduire le risque de blessure.

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.



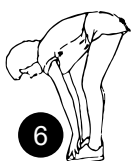
4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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.



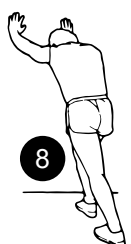
6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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

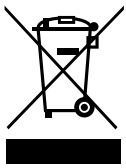
Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

MISE AU REBUT

Chère clientèle,

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.



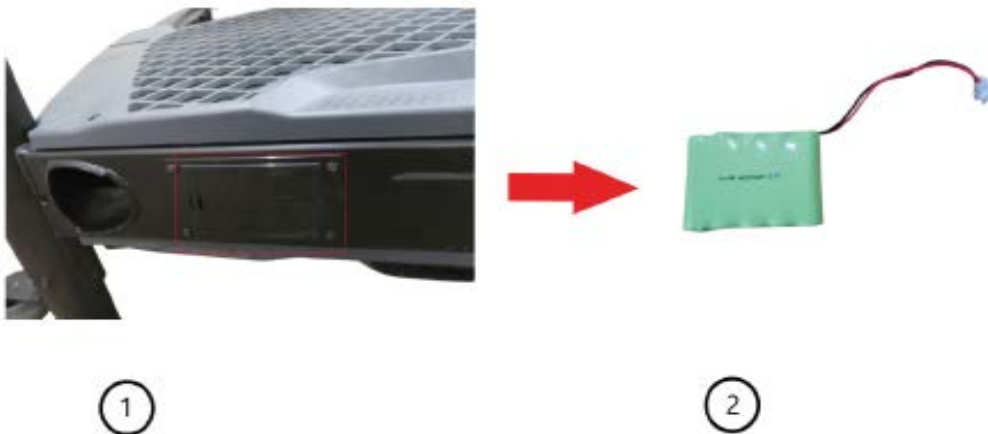
Informations sur les piles incluses

Informations selon § 4 paragraphe 4 Elektrogesetz

Type de batterie:	AA
Système chimique :	Ni-MH Nickel Métal Hydrure
Fabricant de batterie :	Ningbo Haishu Lifu Battery Technology Co., Ltd

Informations sur le retrait en toute sécurité des piles ou des accumulateurs

- Tournez délicatement l'appareil sur le côté afin de pouvoir accéder au compartiment de la batterie au bas de l'appareil.
- (1) Ouvrez le couvercle de la batterie avec un tournevis approprié.
- (2) Retirez la batterie/batterie rechargeable de l'appareil.
- La batterie/pile rechargeable et, le cas échéant, l'appareil peuvent désormais être éliminés séparément au point de collecte officiel approprié. Veuillez également tenir compte des réglementations locales en vigueur.



MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari client,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

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 e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



- **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.**

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



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



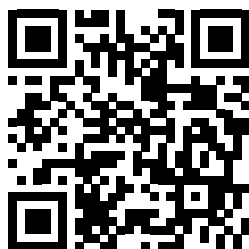
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/cx2_video

Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

INDICE

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	80
DATI TECNICI	81
NOTE SUL SISTEMA RADIO	81
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	82
ELENCO DELLE PARTI CONTENUTE NELLA CONFEZIONE	82
ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO	83
FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE	88
IMPOSTAZIONE DEL PROGRAMMA	89
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	91
ESERCIZI DI STRETCHING	92
SMALTIMENTO	93
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ.....	114



IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo.

ATTENZIONE: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per persone oltre i 35 anni che hanno problem di salute pre-esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di usare qualsiasi strumento per il fitness. Non azionare questa macchina per l'esercizio senza la presenza di protezioni, poichè la parti mobili possono essere pericolose se esposte.

- Prima dell'esercizio, per evitare traumi ai muscoli, sono necessari degli esercizi di riscaldamento per ogni posizione del corpo. Sotto la voce "Esercizi di stretching" troverete suggerimenti di esercizi adatti. Dopo l'esercizio, è consigliato rilassare il corpo per il defaticamento.
- Per favore assicurati che tutte le parti non siano danneggiate e siano fissate bene prima dell'uso. Questa attrezzatura dev'essere poggiata su una superficie piatta quando la si usa. E' consigliabile usare un materassino o altro materiale coprente sul pavimento.
- Per favore indossa abiti e scarpe appropriati quando usi questa attrezzatura. Non indossare vestiti che possono impigliarsi in qualche punto dell'attrezzatura.
- Non tentare di fare manutenzioni o regolazioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Se dovesse presentarsi qualche problema, interrompi l'uso e consulta un Rappresentante di Servizio Autorizzato.
- Stai attento quando Sali o scendi dal pedale, tenendo sempre i manubri prima. Metti il pedale lateralmente nella posizione più bassa, Sali sul pedale e scavalca il telaio principale, quindi Sali sull'altro pedale.
- Durante l'uso, per favore tieni con i manubri con le mani, fai girare fluidamente i pedali spingendo o tirando i manubri, quindi utilizza l'attrezzatura regolarmente, facendo cooperare mani e piedi. Dopo l'esercizio, per favore metti un pedale nella posizione bassa e toglì prima il piede dal pedale più alto e poi dall'altro.
- Non utilizzare l'attrezzatura all'aperto.
- Questa attrezzatura è per uso esclusivamente casalingo.
- Solo una persona deve stare sull'attrezzatura durante l'uso.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura durante l'uso. Questa macchina è progettata per soli adulti. Lo spazio minimo richiesto per operare in sicurezza è non inferiore a due metri.
- Se senti dolori al petto, nausea, capogiri o fiato corto, devi interrompere immediatamente l'esercizio e consultare immediatamente il tuo medico prima di continuare.
- Il peso massimo consentito da questo prodotto è 120 kg.

DATI TECNICI

Dati tecnici dell'attrezzo

Modello	CX2
Dimensioni spiegate	1240 x 620 x 1340 mm
Dimensioni piegate	550 x 620 x 1340 mm
Peso netto	30 kg
Peso massimo (utente)	120 kg
Alimentazione	Generatore DC (autoalimentato)
Corrente generata	0,5 A
Tensione generata	5 V
Potenza	2,5 W
Peso della massa volanica	27 kg
Sistema di azionamento	Trasmissione a cinghia scanalata
Livelli di resistenza	24
Sistema frenante	Sistema di freno magnetico
Velocità minima	1,0 km/h
Velocità massima	10,0 km/h
Emissione di rumore	< 68 dB
Temperatura ambiente (sito di installazione)	-10°C - 40°C

NOTE SUL SISTEMA RADIO

Il dispositivo è dotato del seguente sistema di trasmissione:

2,4 GHz Bluetooth 7mA

Banda di frequenza: 5 KHz - 5,3 KHz

Massima potenza di trasmissione emessa: 15mW



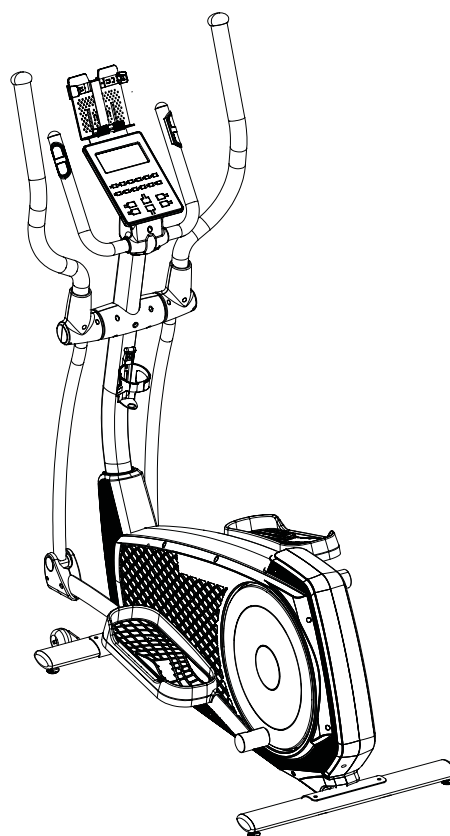
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:
https://service.innovamaxx.de/cx2_spareparts



ELENCO DELLE PARTI CONTENUTE NELLA CONFEZIONE

- 1 CX2 cross trainer
- 1 manuale
- Strumento



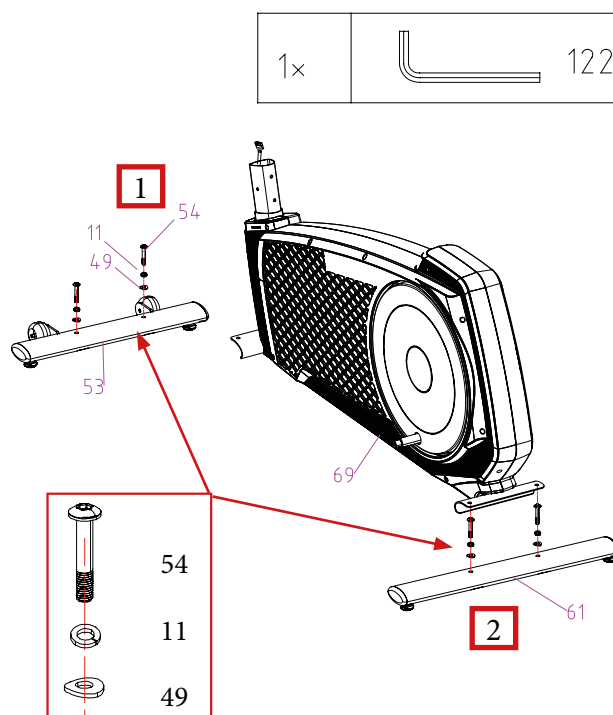
ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO



**Serrare saldamente tutte le parti individuali e le parti preassemblate!
Controllare di nuovo la tenuta prima di ogni sessione di allenamento!**

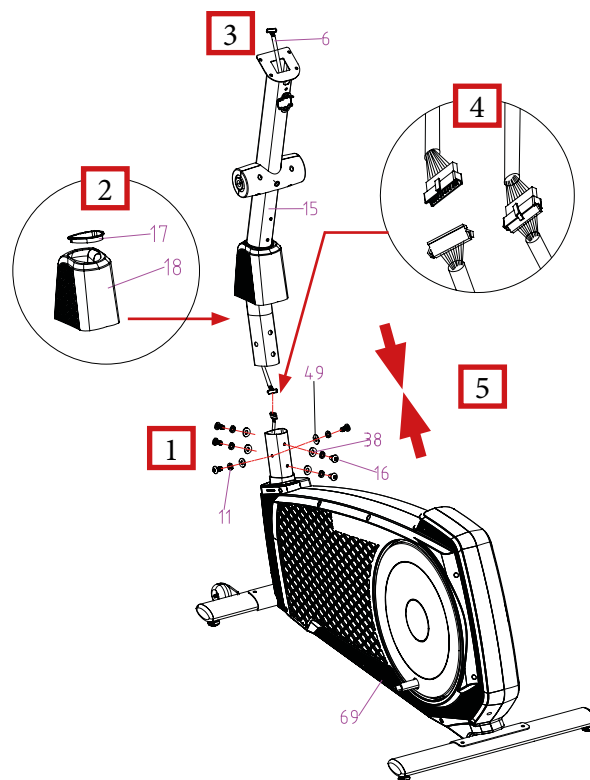
Passo 1:

1. Fissare il supporto (53) con i rulli di trasporto alla parte anteriore del telaio principale (69) (sotto la colonna del supporto). Usare 2 rondelle (49), 2 rondelle a molla (11) e 2 viti (54).
2. Avvitare il supporto (61) senza le ruote di trasporto alla parte posteriore del telaio principale (69) (lato con la massa volante). Ancora una volta utilizzare 2 rondelle (49), 2 rondelle a molla (11) e 2 viti (54).



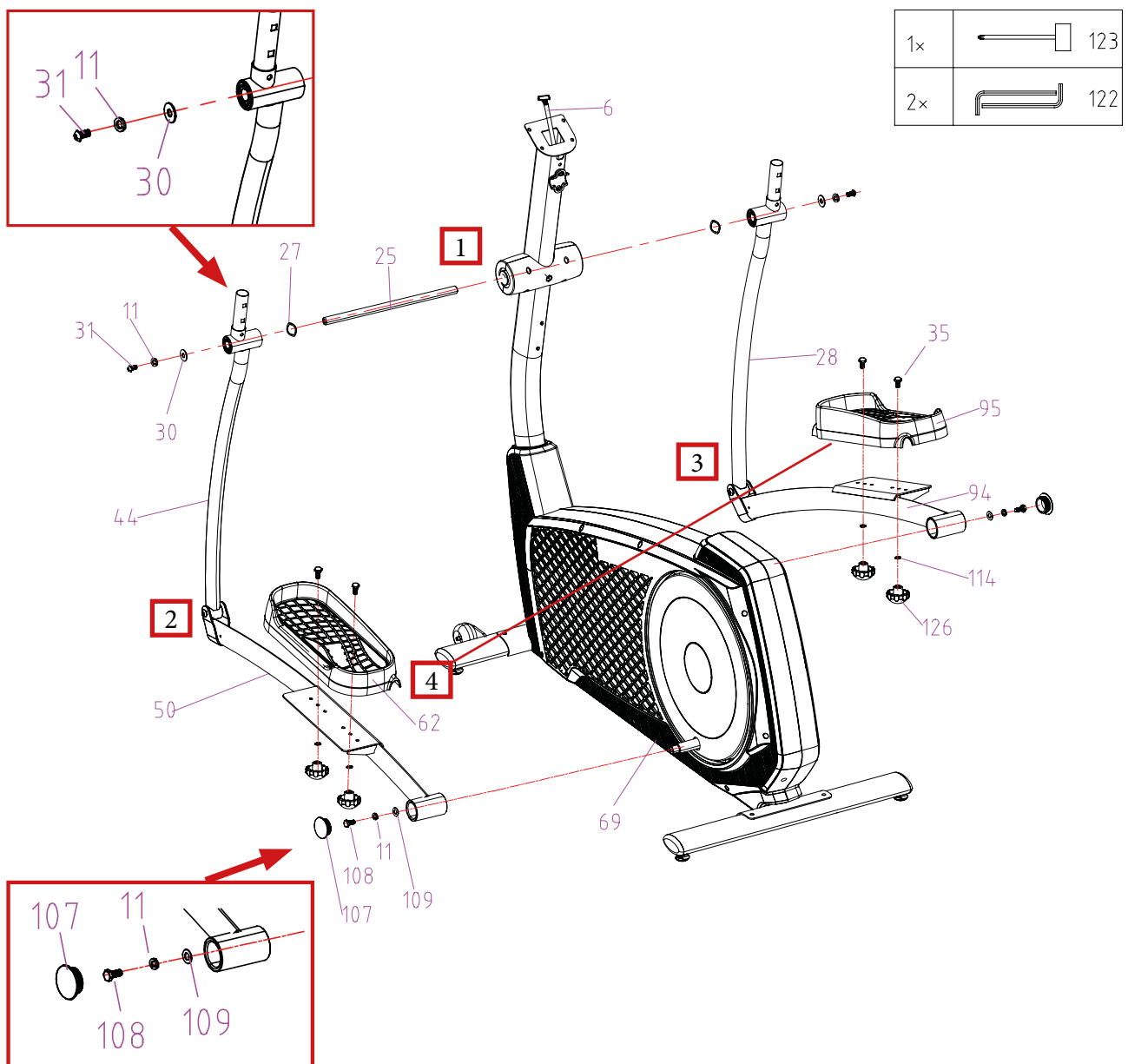
Passo 2:

1. Rimuovere le viti e le rondelle, preassemblate sulla colonna di supporto del telaio principale (69).
2. Far scorrere il collare (17) e il coperchio anteriore (18) sul telaio verticale (15).
3. Assicurarsi che il cavo (6) sia fissato temporaneamente in modo che sporga in alto e in basso e non cada (fissare con un elastico/nastro adesivo).
4. Collegare le due spine del cavo e osservare la corretta direzione di inserimento.
5. Inserire il telaio verticale (15) sul montante del telaio principale (69). Inserire il cavo nel telaio senza schiacciarlo. Collegare i telai con le 6 rondelle (38 + 49), 6 rondelle a molla (11) e 6 viti (16) che avete rimosso al punto 1. Utilizzare le rondelle curve (38 (2 pezzi)) sui lati del telaio curvi.



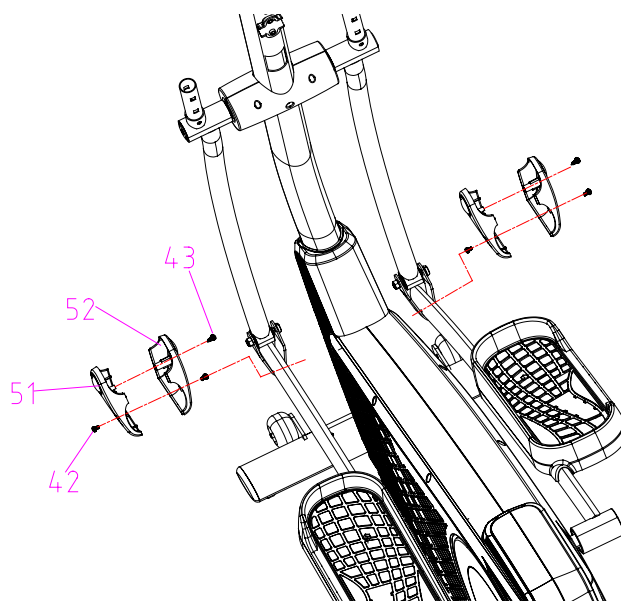
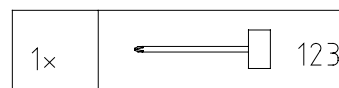
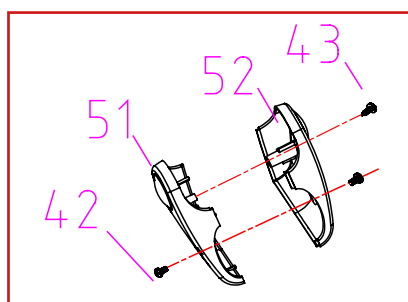
Passo 3:

1. Inserire l'asse del volano (25) attraverso il telaio verticale (15) e far scorrere 1 rondella (27) sull'asse (2 pezzi in totale) da entrambi i lati.
2. Sul lato sinistro del cross trainer, fai scorrere il tubo del volano preassemblato (44) sull'asse (25) del telaio verticale e fai scorrere il telaio del pedale (50) sull'asse del pedale posto sul telaio principale (69). Fissare il tubo del volano (44) con 1 rondella (30), 1 rondella a molla (11) e 1 bullone (31). Fissare il telaio del pedale (50) con 1 rondella (109), 1 rondella a molla (11) e 1 bullone (108) e premere il cappuccio (107) sull'asse del pedale.
3. Ripetere sul lato destro con il tubo del volano preassemblato (28) sull'asse (25) e il telaio del pedale (94) sull'asse del pedale.
4. Posizionare il pedale (62) sul telaio del pedale sinistro e il pedale (95) sul telaio del pedale destro. Inserire 2 viti (35) attraverso i pedali dall'alto e avitarle dal basso con 2 rondelle (114) e 2 dadi di serraggio (126).



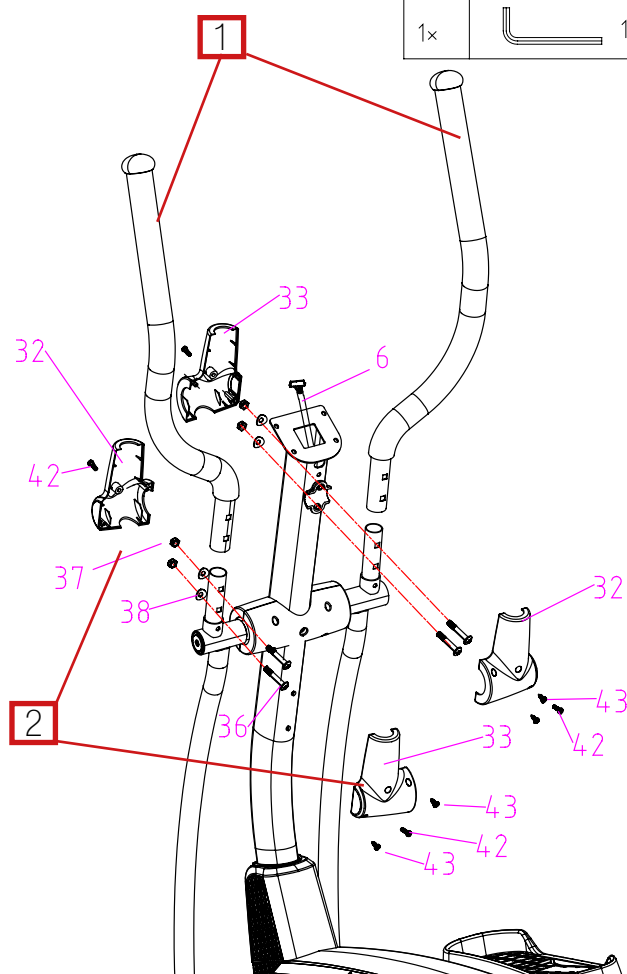
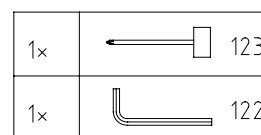
Passo 4:

1. Posizionare le coperture di protezione (51 + 52) intorno alle giunture dei tubi e dei telai dei pedali preassemblati.
2. Usare 2 viti (42) su ogni lato per fissarli al telaio e usare 1 vite (43) per collegare le parti del manicotto.



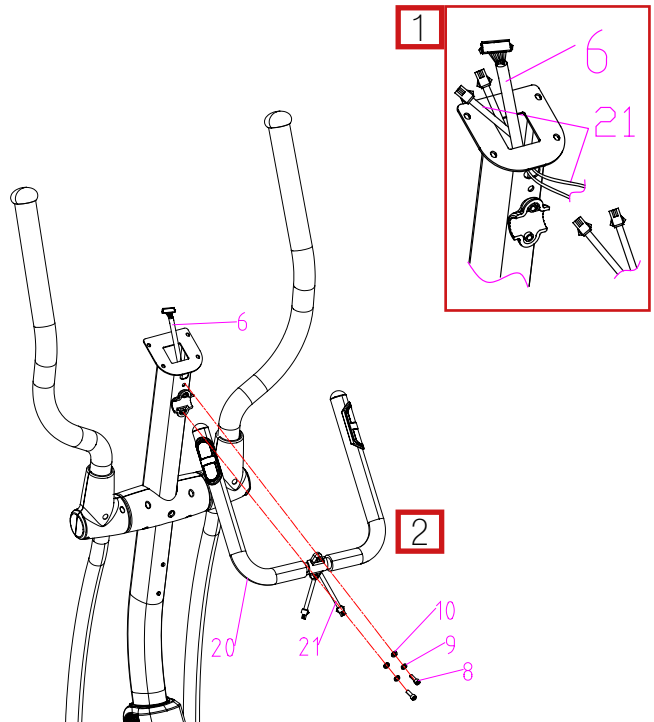
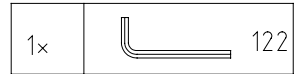
Passo 5:

1. Inserire il manubrio (39) nel tubo oscillante sinistro e il manubrio (105) nel tubo oscillante destro e unire insieme i componenti con un totale di 4 dadi (37), 4 rondelle (38) e 4 bulloni (36).
2. Posizionare i manicotti (32 + 33) intorno all'asse del giunto delle aste per coprire i collegamenti a vite dei supporti della maniglia. Per fare questo, utilizzare 2 viti (42) ciascuna nella parte anteriore e posteriore per il montaggio sul telaio e 2 viti (43) ciascuna nella parte posteriore per collegare i manicotti.



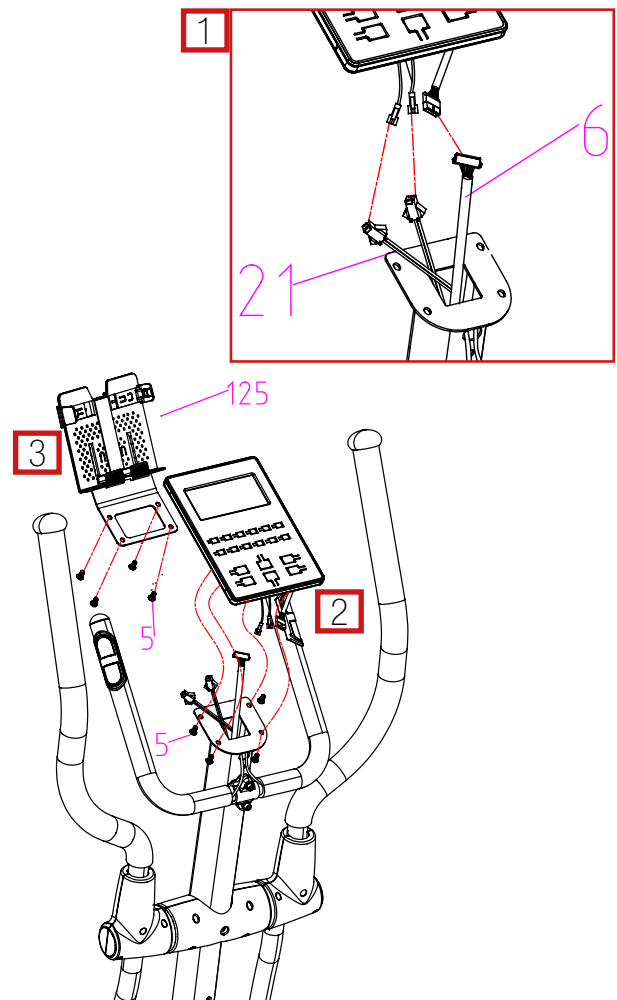
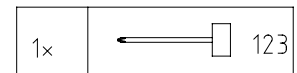
Passo 6:

1. Inserire il cavo (21) della maniglia (20) attraverso la piccola apertura nella parte superiore del telaio verticale (15) e farlo uscire di nuovo insieme al cavo (6). Fate attenzione che i cavi non vengano schiacciati o cadano nel telaio.
2. Avvitare la maniglia allo stelo previsto con 2 rondelle (10), 2 rondelle a molla (9) e 2 viti (8).



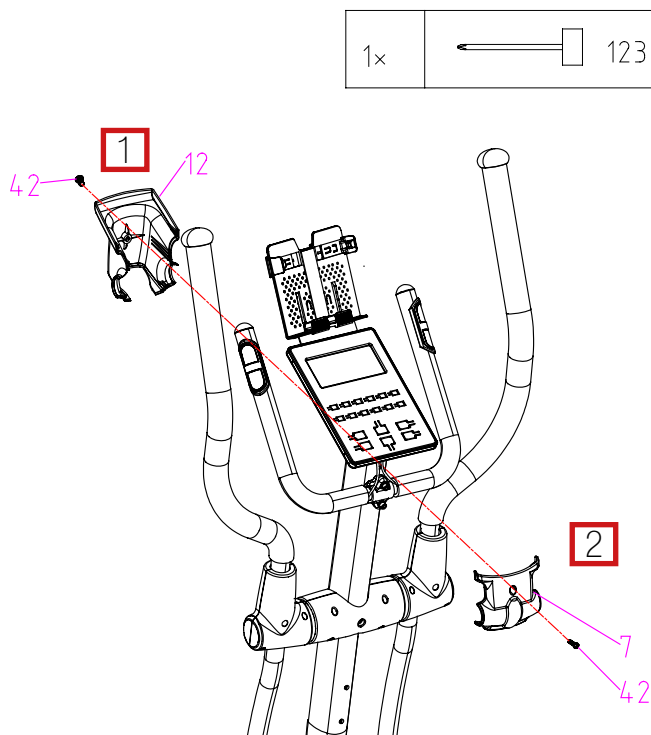
Passo 7:

1. Collegare i cavi corrispondenti della console (1) con i cavi che sporgono dal telaio verticale (15). Fate attenzione alla direzione della spina!
2. Rimuovere le 4 viti (5) sul lato posteriore inferiore della console (1) per fissare la console al telaio verticale (15). Spingete i cavi collegati all'interno del telaio in modo che non fuoriescano o si schiaccino.
3. Sul retro superiore della console, fissare il supporto della tavoletta con le 4 viti rimanenti (5).



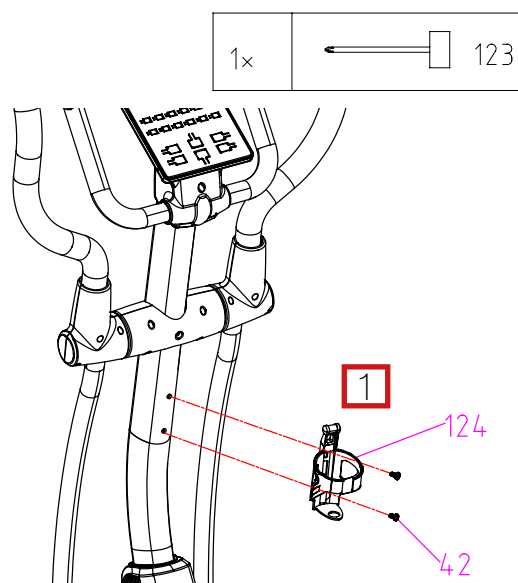
Passo 8:

1. Avvitare il manicotto (12) al telaio verticale con 1 vite (42) nella parte anteriore sotto la console (1).
2. Posizionare il manicotto (7) sul gambo della maniglia e avvitare con 1 vite (42) senza schiacciare i cavi.



Passo 9:

1. Fissare il portabicchieri sotto l'asse del volante al telaio verticale con 2 viti (42).



L'attrezzo è pronto per l'uso.



FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

SPECIFICHE DELLE FUNZIONI DEL DISPLAY

TEMPO:	0:00~99:00, impostazione del conto alla rovescia
DISTANZA:	0.00~99.50 K/M, impostazione della distanza
CALORIE:	0~999, impostazione delle CALORIE
PULSAZIONI:	P-30~240 impostazione dei valori del battito cardiaco
WATT:	0~999 impostazione dei Watt
MANUALE:	livelli 1~24
PROGRAMMA:	P1~P12
FUNZIONE H.R.C:	55%, 75%, 90%, IND (OBIETTIVO)
DATI DELL'UTENTE :	U0 ~U4
uomo/donna:	RAGAZZA / RAGAZZO
ETÀ:	10-25-99
ALTEZZA:	100-160-200 (CM)
PESO:	20-50-150 (KG)



SPECIFICHE CHIAVE

P1-P12: Per selezionare 12 diversi tipi di programma

RESET: il dato iniziale impostato è 0, e resetta il valore

START/STOP: funzione inizia o termina

UP: Aumenta il valore della funzione (TEMPO/DIST/CAL/Battito Cardiaco)

DOWN: Riduce ogni valore della funzione (TEMPO/DIST/CAL/Battito Cardiaco)

RECOVERY: Per far sì che l'utente imposti un conto alla rovescia, la console ripeterà le funzioni per il fitness F1-F6 quando il Tempo verrà raggiunto.

MODE: Seleziona tra TEMPO/DIST/CAL/Battito Cardiaco e conferma

ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO

1. Accendere la console, il pulsante vibrerà per 1 secondo, il display LCD si illuminerà per 2 secondi, quindi il display del diametro della ruota mostrerà 78.0 KM1 ed entrerà in modalità U0.
2. Accendere il display (o premere il tasto RESET per 2 secondi) , verrà mostrato il diametro della ruota si leggerà "U1" premere UP/DOWN quando la console mostrerà U1 , selezionare U0~U4, premere MODE quindi impostare il sesso, l'età, l'altezza, il peso e le altre informazioni personali nella finestra in alto a destra e premere il tasto MODE per confermare
2. Se viene selezionata la funzione Manuale premere il tasto Mode per confermare, premere i tasti UP/DOWN per impostare i dati dell'esercizio (TEMPO, DIST, CAL, PULSAZIONI), quindi premere START per iniziare l'esercizio, durante l'esercizio si possono premere i tasti UP/DOWN per regolare il valore CARICO.
3. Se si seleziona la funzione programma, premere il pulsante Mode per confermare, premere i pulsanti UP/DOWN per regolare il valore CARICO, premere il pulsante Mode per confermare, quindi premere i pulsanti UP/DOWN per impostare tutti i valori delle funzioni (come TEMPO, DIST, CAL, PULSAZIONI) premere START per iniziare l'esercizio, durante l'esercizio premere i pulsanti UP/DOWN per regolare il valore di CARICO Se si seleziona la funzione Watt costanti, premere il pulsante Mode per confermare, quindi premere i pulsanti UP/DOWN per regolare il valore di CARICO, premere il pulsante Mode per confermare, premere i pulsanti UP/DOWN per impostare tutte le funzioni (come TEMPO, DIST, CAL, PULSAZIONI) quindi premere START per iniziare l'esercizio.

IMPOSTAZIONE DEL PROGRAMMA

1. Pre impostare le informazioni personali degli utenti U1-U4 (Sesso / Età / Altezza / Peso) se l'utente inserirà le proprie informazioni personali (Sesso / Età / Altezza / Peso) la console calcolerà i relativi valori.
2. Selezionare il controllo manuale ((MANUAL) / il controllo dei programmi (PROGRAMS) /l'impostazione dei Watt costanti (WATT CONSTANT) / il controllo del programma personale (PERSONAL) / il controllo del battito cardiaco (H.R.C) l'utente può selezionare diverse modalità di controllo, per favore riferirsi alle seguenti specifiche dei singoli controlli principali. Eseguire il controllo manuale ((MANUAL) /il controllo dei programmi (PROGRAMS) /le impostazioni dei Watt (WATT CONSTANT) / il controllo del programma personale (PERSONAL) /il controllo del battito cardiaco (H.R.C)
3. Impostare TEMPO / DISTANZA /CALORIE / WATTS)/BATTITO CARDIACO
Inserendo ed impostando le informazioni dell'utente, il display mostrerà i valori e procederà al conto alla rovescia fino a 0; l'utente non è obbligato ad inserire un valore, in quanto la console accumulerà automaticamente fino a 0 quando l'utente inizierà a fare gli esercizi.

Risposta al Battito Cardiaco

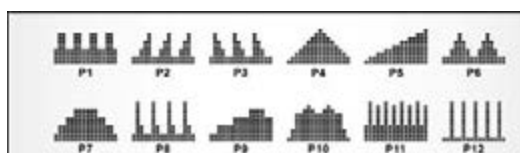
Quando è attiva la rilevazione delle PULSAZIONI, premere il pulsante di risposta al battito cardiaco per avviare la funzione di rilevazione del battito cardiaco, partirà un conto alla rovescia di un minuto per la rilevazione, il simbolo del battito cardiaco lampeggerà fino al raggiungimento dello 0. Per favore, tenere la mano sopra la maniglia durante il minuto di rilevazione, quando il conto alla rovescia della console raggiungerà lo 0 la console mostrerà il battito cardiaco dell'utente e risponderà dando un livello da F1~F6.

Livello del battito cardiaco	Stato del battito cardiaco dell'utente	Rilevazione della differenza del battito cardiaco (prima/dopo il test)
F1	Eccellente	Differenza media 50
F2	Ottima	40-49
F3	Buona	30-39
F4	Normale	20-29
F5	Necessita di aumento	10-19
F6	Insufficiente	sotto 10

Modalità Funzione

MANUALE –Entrare in questa modalità per impostare una resistenza da 1~24, e fornire l'impostazione di tempo per dell'utente per ciascuna funzione, come TEMPO /DISTANZA /CALORIE / PULSAZIONI, quindi premere i pulsanti "start/stop" per iniziare gli esercizi.

PROGRAMMI- la console offre 12 tipi di grafici, per simulare 12 strade con diverse resistenze, l'utente può scegliere quale provare, utilizzare increase/reduce per selezionare il grafico per la resistenza adatta, lampeggia durante la selezione del grafico, premere "mode" per confermare.



COSTANZA DEI WATT - l'utente può impostare il valore costante dei Watt a seconda della propria prestanza fisica 10-350, quando si fissa il valore dei Watt premere il pulsante "start/stop", utilizzare il valore fissato dei Watt come obiettivo dell'esercizio.

PROGRAMMA PERSONALE - l'utente seleziona da U1 ~U4 per creare il proprio programma di resistenza, impostare quattro gruppi di grafici personali e salvarli nella console, possono essere riutilizzati dall'utente.

CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO

Questa funzione permette all'utente di monitorare il battito cardiaco per controllare la resistenza all'esercizio, ci sono i seguenti quattro stati:

- i. 55% -- programma di effetto della dieta
- ii. 75% -- Programma salute
- iii. 90% -- Programma esercizio
- iv. Battito cardiaco obiettivo —valore del battito cardiaco dell'esercizio scelto

Accensione e spegnimento automatico: quando l'utente inizia a fare gli esercizi o preme un tasto qualsiasi, la console si accenderà automaticamente, se l'utente non si esercita per 4 minuti, la console si spegnerà entrando in modalità stand-by e mostrerà la temperatura.

Avvertenze:

1. Tenere lontana la console da aree umide.
2. Non è dotata della funzione calendario perpetuo.

SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

Puoi scaricare l'app utilizzando i codici QR mostrati qui o cercando direttamente nel negozio. Pre-requisito per il dispositivo mobile: Android 5.0 o versioni successive con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o versioni successive.

Provate l'app kinomap gratuitamente per 7 giorni oppure scegliete l'app GRATUITA eHealth!

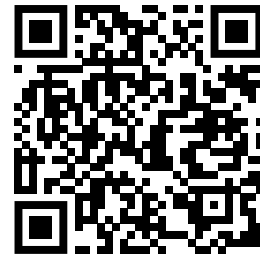
Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

Le applicazioni mostrate non appartengono a SPORTSTECH. Decliniamo espressamente ogni responsabilità per i software di terzi e non siamo responsabili del loro contenuto, dei codici o di qualsiasi perdita o danno derivante dal loro uso. Se utilizzi risorse di terzi, sei soggetto ai loro termini e licenze e non sei più protetto dalla nostra politica sulla privacy o dalle misure di sicurezza. Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

Il codice QR all'inizio del manuale ti guiderà a vari tutorial di YouTube. Lì otterrai maggiori informazioni sull'app e sul dispositivo.

Android



eHealth



iOS



Informazioni per l'utilizzo dell'app:

Assicurati di utilizzare l'app esclusivamente nella modalità "ospite" e di inserire dati utente falsi. In tal modo verrà escluso l'uso involontario delle proprie informazioni personali da parte del fornitore o di terze persone non autorizzate. La correttezza dei dati inseriti non verrà verificata.



ESERCIZI DI STRETCHING

Prima di ogni allenamento si dovrebbe allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.

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.



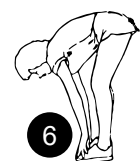
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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.



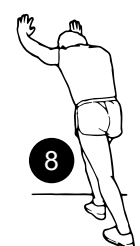
7 STRETCHING DEI TENDINI

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.



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.

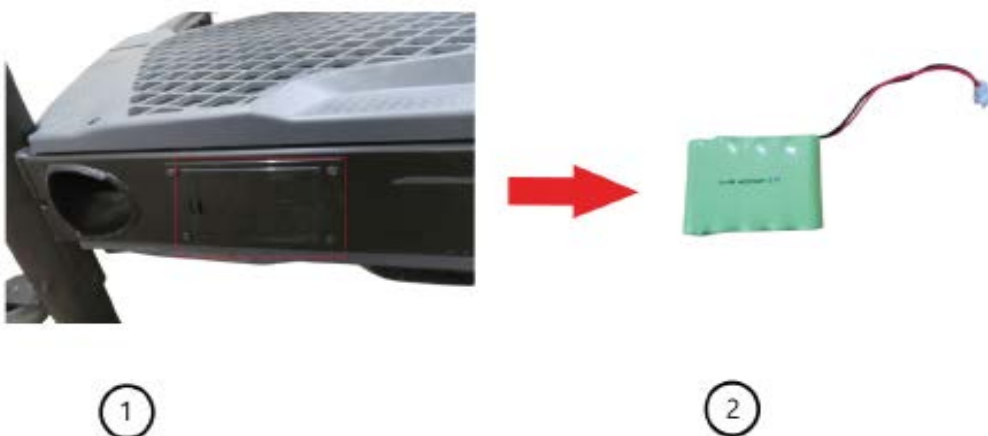
Informazioni sulle batterie incluse

Informazioni ai sensi del § 4 comma 4 Elektrogesetz

Tipo di batteria:	AA
Sistema chimico:	Ni-MH idruro metallico di nichel
Produttore della batteria:	Ningbo Haishu Lifu Battery Technology Co., Ltd

Informazioni sulla rimozione sicura delle batterie o degli accumulatori

- Ruotare con cautela il dispositivo su un lato in modo da poter accedere al vano batteria nella parte inferiore del dispositivo.
- (1) Aprire il coperchio della batteria con un cacciavite adatto.
- (2) Rimuovere la batteria/batteria ricaricabile dal dispositivo.
- La batteria/batteria ricaricabile e, se applicabile, il dispositivo possono ora essere smaltiti separatamente presso il punto di raccolta ufficiale appropriato. Si prega di notare anche le normative vigenti a livello locale.



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



- **Zorg ervoor dat ALLE personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en deze begrijpen. Bewaar deze handleiding in de buurt van het apparaat.**



- **Volg ALLE veiligheidsinstructies in deze handleiding op.**
- **Overbelast jezelf of anderen NOOIT bij het gebruik van het apparaat.**

Deze handleiding geeft de stand van zaken op de publicatiedatum weer. Zij is onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving en aan fouten en weglatingen.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



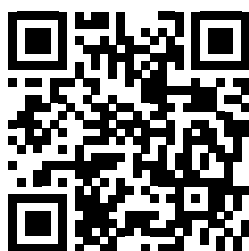
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/cx2_video

We zijn ook actief op social media!

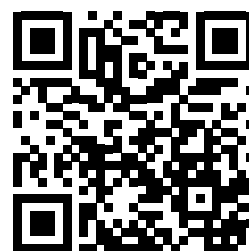
Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



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

Facebook-pagina



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

INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.....	98
TECHNISCHE INFORMATIE	99
AANWIJZINGEN VOOR HET RADIOSYSTEEM	99
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	100
LEVEROMVANG	100
MONTAGE-INSTRUCTIES.....	101
BEDIENING VAN DE CONSOLE.....	106
PROGRAMMA-INSTELLING	107
APPLICATIESOFTWARE (APP).....	109
STRETCHOEFENINGEN	110
VERWIJDERING	111
VERKLARING VAN CONFORMITEIT	114



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Deze algemene veiligheidsinformatie moet strikt worden nageleefd bij het gebruik van dit product. Lees alle instructies voordat je het product gebruikt.

LET OP: Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Deze opmerking moet in acht worden genomen voor ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het toestel gebruikt.

- Voorafgaand aan de training zijn er warming-up-oefeningen voor het hele lichaam nodig om spierblessures te voorkomen. In het hoofdstuk 'Stretchoefeningen' vind je geschikte suggesties. Na de training is het raadzaam om het lichaam te laten ontspannen om af te koelen.
- Zorg ervoor dat voor gebruik alle onderdelen onbeschadigd en goed bevestigd zijn. Dit toestel moet bij het gebruik op een vlakke ondergrond worden geplaatst. Het wordt aanbevolen om een mat of ander afdek materiaal op de vloer te gebruiken.
- Draag geschikte kleding en schoenen wanneer je dit toestel gebruikt. Draag geen kleding die vast kan komen te zitten in de onderdelen van het toestel.
- Voer geen onderhoud of aanpassingen uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Als er problemen optreden, stop je met het gebruik en neem contact op met een erkende serviceverlener.
- Wees voorzichtig wanneer je op of neer gaat op de pedalen en pak altijd eerst de grijpstangen vast. Breng het pedaal aan je zijde in de laagste positie, stap met je voet op het pedaal, breng je lichaam boven het hoofdframe en stap vervolgens met je tweede voet op het andere pedaal. Houd tijdens het gebruik de grijpstangen met beide handen vast, zorg ervoor dat de pedalen soepel lopen. Door de grijpstang naar je toe te trekken of weg te duwen, bedien je het toestel gelijkmatig met gecoördineerde samenwerking van handen en voeten. Breng ook na de training een pedaal in de laagste positie en verlaat eerst het hoogste pedaal met je voet en vervolgens het laagste pedaal.
- Gebruik het toestel niet buitenshuis.
- Dit toestel is alleen voor thuisgebruik bestemd.
- Er mag maar één persoon gelijktijdig het toestel gebruiken.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens gebruik uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen. De minimaal vereiste afstand voor veilig gebruik is twee meter.
- Als je fysiek ongemak ervaart, zoals pijn in de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop je onmiddellijk met trainen en raadpleeg je een arts voordat je verder gaat.
- Het maximale gebruikersgewicht voor dit toestel is 120 kg.

TECHNISCHE INFORMATIE

Technische gegevens van het apparaat

Model	CX2
Afmeting uitgekapt	1240 x 620 x 1340 mm
Afmeting opgekapt	550 x 620 x 1340 mm
Nettogewicht	30 kg
Maximaal gewicht (gebruiker)	120 kg
Stroomvoorziening	DC-generator (zelf aangedreven)
Opgewekte stroom	0,5 A
Opgewekt voltage	5 V
Prestatie	2,5 W
Gewicht vliegwiel	27 kg
Aandrijving	Groefriemaandrijving
Weerstandsniveaus	24
Remsysteem	Magneetremstelsysteem
Velocità minima	1,0 km/h
Velocità massima	10,0 km/h
Geluidsemisatie	< 68 dB
Omgevingstemperatuur (plaats van opstelling)	-10°C - 40°C

AANWIJZINGEN VOOR HET RADIOSYSTEEM

Het apparaat heeft het volgende radiotransmissiesysteem:

2,4 GHz Bluetooth 7mA

Frequentiebereik: 5 KHz - 5,3 KHz

Maximaal uitgestraalde vermogen: 15mW



EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

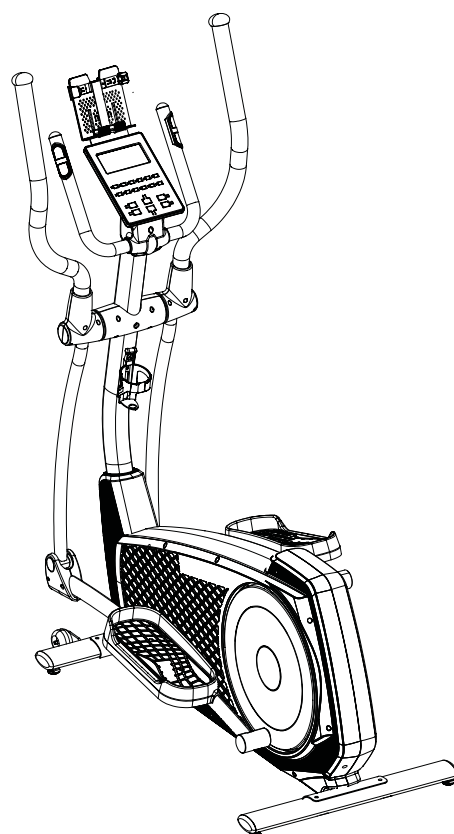
Onder de volgende link
vind je de explosietekening
en de reserveonderdelenlijst:

https://service.innovamaxx.de/cx2_spareparts



LEVEROMVANG

- 1 crosstrainer CX2
- 1 handboek
- Gereedschap



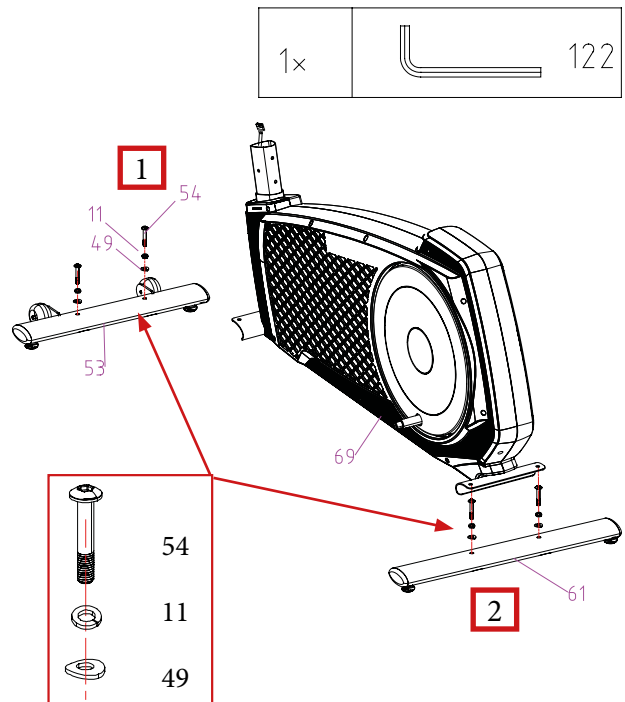
MONTAGE-INSTRUCTIES



**Zet alle afzonderlijke en voorgesmonteerde onderdelen stevig vast!
Controleer de stevigheid opnieuw voor elke trainingssessie!**

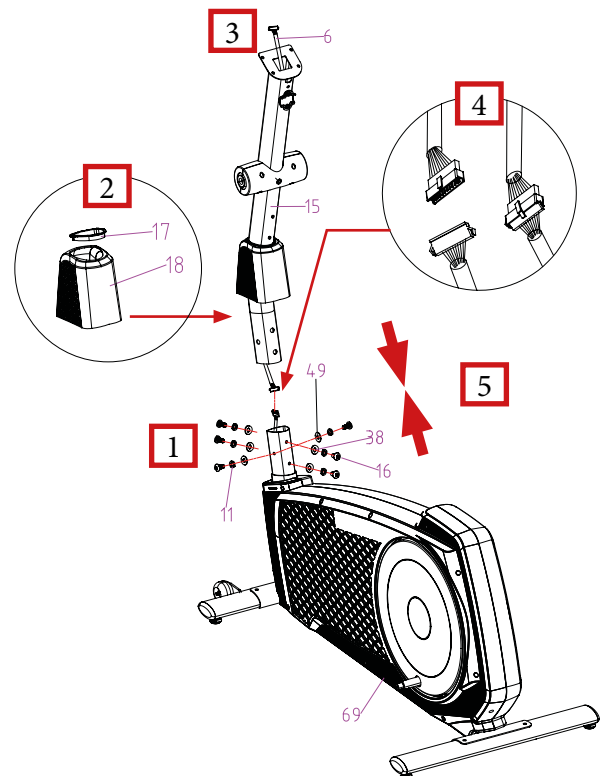
Stap 1:

1. Bevestig de standaard (53) met de transportwielen aan de voorkant van het hoofdframe (69) (onder de standaardkolom). Gebruik 2 gegolfde sluitringen (49), 2 veerringen (11) en 2 schroeven (54).
2. Schroef de standaard (61) zonder de transportwielen vast aan het achterste deel van het hoofdframe (69) (kant met het vliegwiel). Gebruik ook 2 gegolfde sluitringen (49), 2 veerringen (11) en 2 schroeven (54).



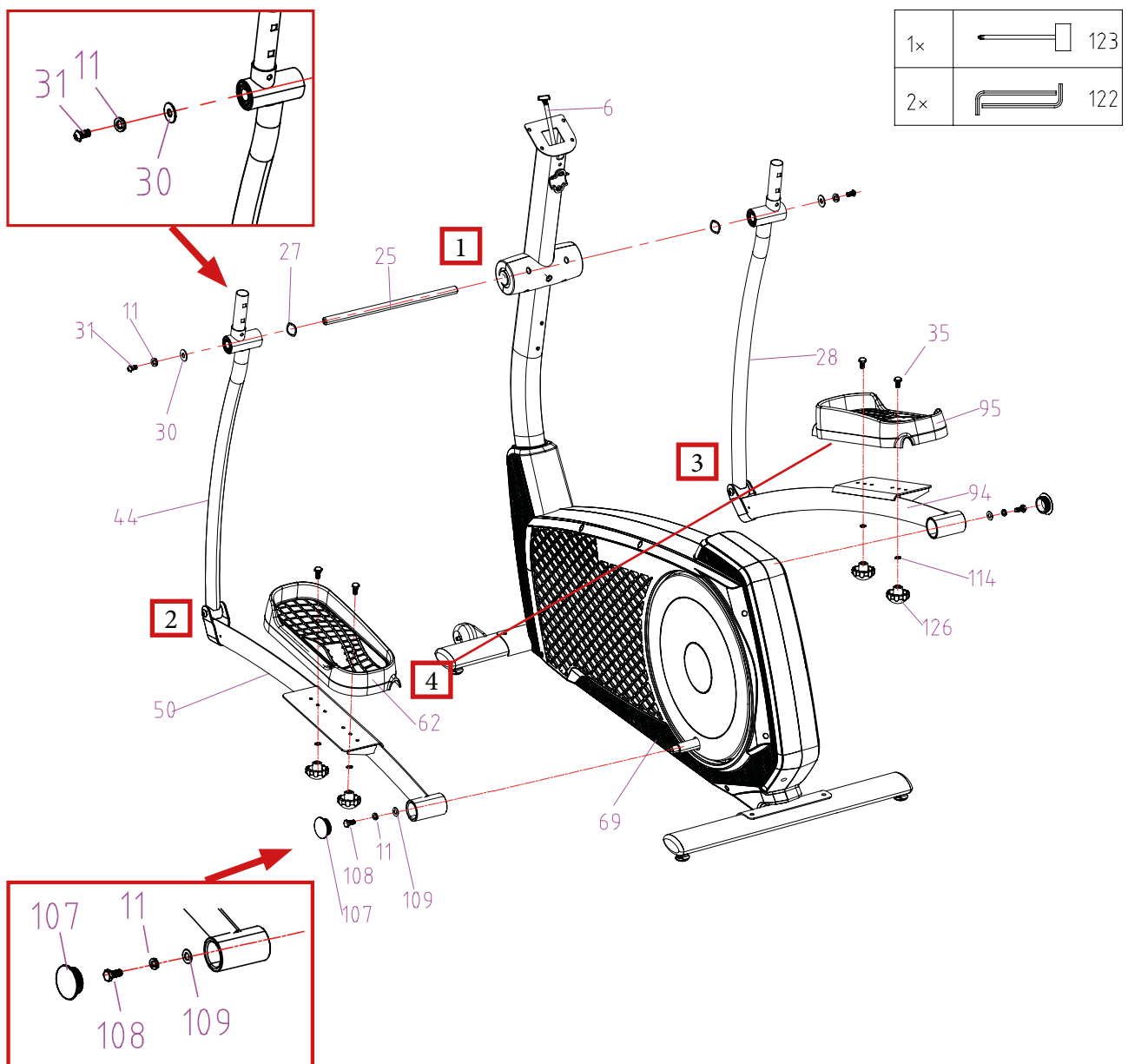
Stap 2:

1. Verwijder de schroeven en sluitringen die zijn voorgesmonteerd op de standaardkolom van het hoofdframe (69).
2. Schuif de manchet (17) en de voorste kap (18) over het verticale frame (15).
3. Zorg ervoor dat de kabel (6) tijdelijk is bevestigd zodanig dat hij aan de boven- en onderkant uitsteekt en niet in het frame valt (zet vast met elastiek/plakband).
4. Verbind de twee kabelstekkers en let op de insteekrichting.
5. Plaats het verticale frame (15) op de standaardkolom van het hoofdframe (69). Steek daarbij de kabel in het frame zonder hem af te knellen. Verbind de frames met de 6 sluitringen (38 + 49), 6 veerringen (11) en 6 schroeven (16) die je in stap 1 verwijderde. Gebruik de gebogen sluitringen (38 (2 st.)) op de sterk gebogen framekanten.



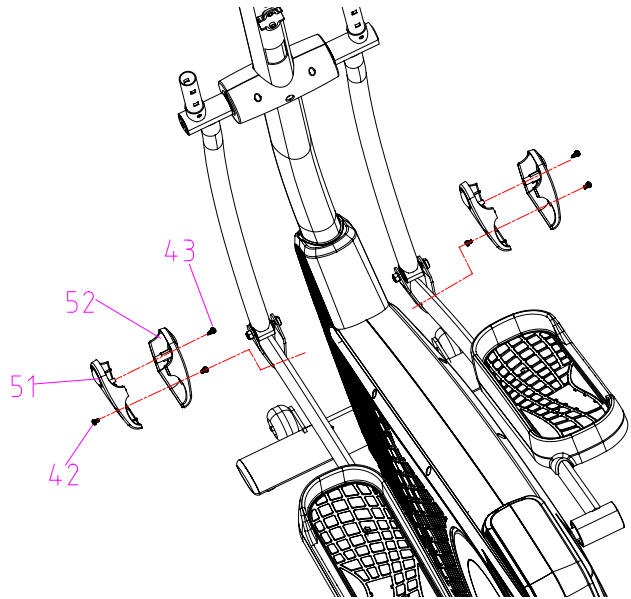
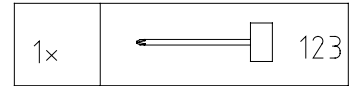
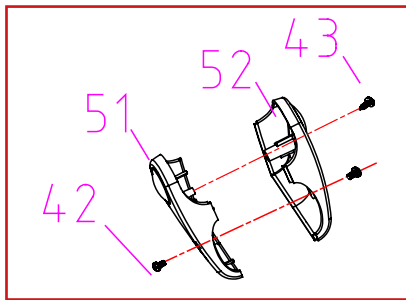
Stap 3:

1. Steek de as van de vliegwielbuis (25) door het verticale frame (15) en schuif van beide kanten 1 sluitring (27) op de as (2 stuks in totaal).
2. Schuif aan de linkerkant van de crosstrainer het voormonteerde vliegwiel (44) op de as (25) van het verticale frame en schuif het pedaalframe (50) op de as van de voetpedalen op het hoofdframe (69). Zet het vliegwiel (44) vast met 1 sluitring (30), 1 veerring (11) en 1 schroef (31). Schroef het pedaalframe (50) vast met 1 sluitring (109), 1 veerring (11) en 1 schroef (108) en druk de kap (107) op de as van de voetpedalen.
3. Herhaal de procedure aan de rechterkant met het voormonteerde vliegwiel (28) op de as (25) en het pedaalframe (94) op de as van de voetpedalen.
4. Plaats het pedaal (62) op het linkerpedaalframe en het pedaal (95) op het rechterpedaalframe. Steek langs boven 2 schroeven (35) door de pedalen en draai ze langs onder vast met 2 sluitringen (114) en 2 gripmoeren (126).



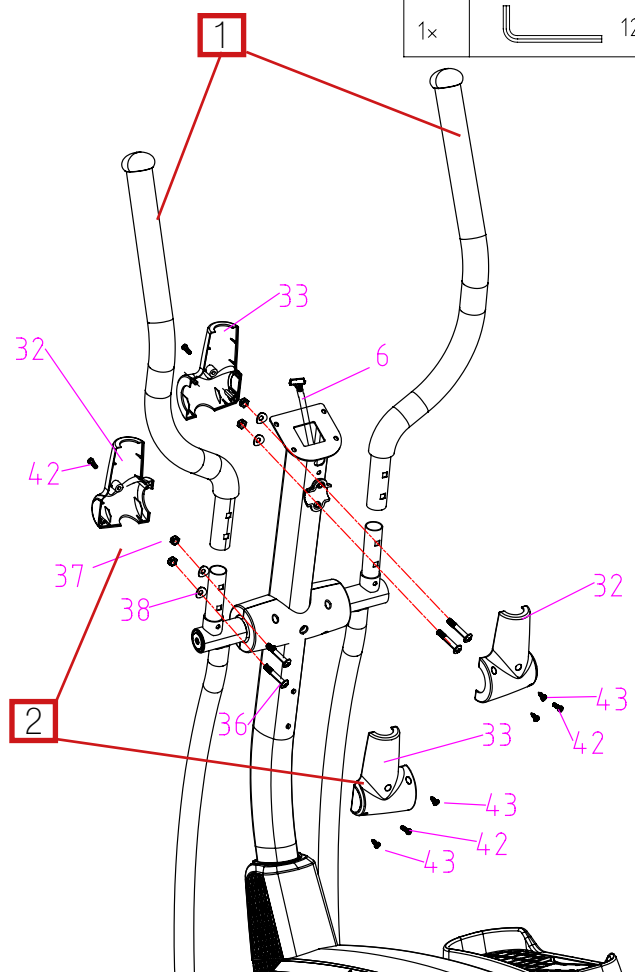
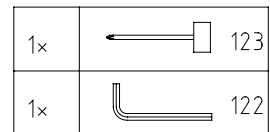
Stap 4:

1. Plaats de beschermkappen (51 + 52) rond de verbindingen van de voorgemonteerde vliegwheels en pedaalframes.
2. Gebruik 2 schroeven (42) aan elke kant om aan het frame vast te zetten en gebruik 1 schroef (43) om de afdekplaten te verbinden.



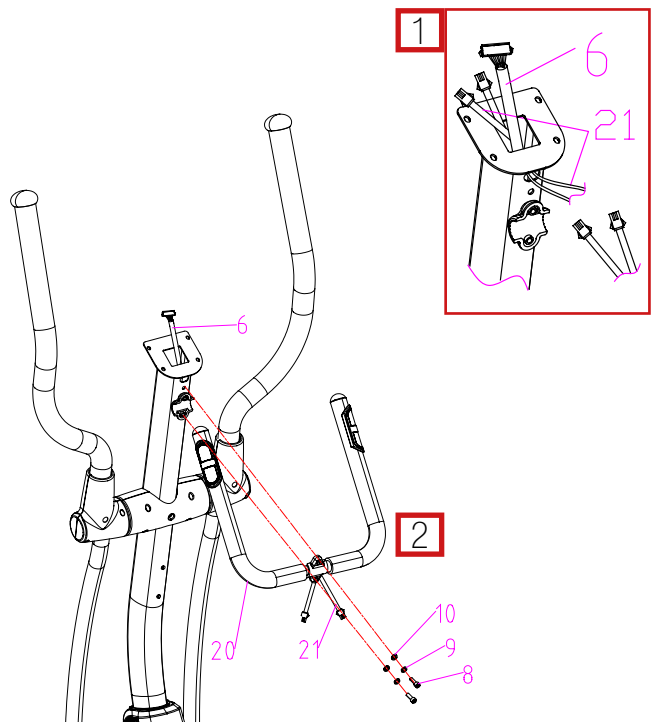
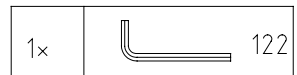
Stap 5:

1. Plaats de handgreepstang (39) in het linker-vliegwiel en de handgreepstang (105) in het rechtervliegwiel en schroef de onderdelen aan elkaar met in totaal 4 moeren (37), 4 sluitringen (38) en 4 schroeven (36).
2. Plaats de afdekplaten (32 + 33) rond de scharnieras van de zwenkstangen om de schroefverbindingen van de zwenkstangen af te dekken. Gebruik hiervoor 2 schroeven (42) elk aan de voor- en achterkant om aan het frame te bevestigen en 2 schroeven (43) elk aan de achterkant om de afdekplaten te verbinden.



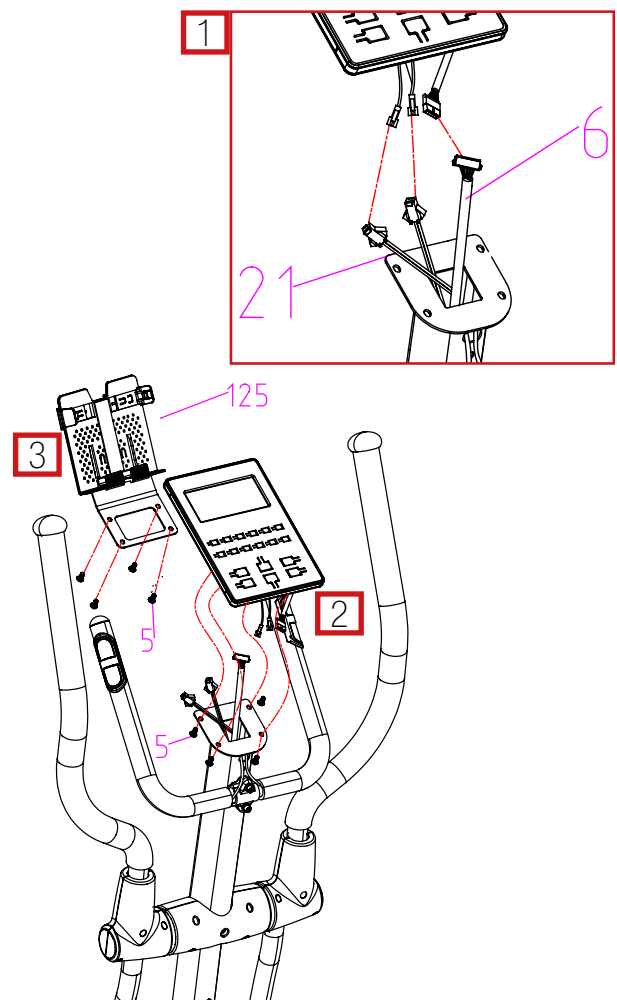
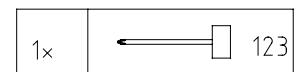
Stap 6:

1. Voer de kabel (21) van de handgreep (20) naar binnen door de kleine opening bovenaan het verticale frame (15) en samen met de kabel (6) weer naar buiten. Pas op dat je de kabels niet afknelt of in het frame laat vallen.
2. Schroef de handgreep op de daarvoor bestemde stang met 2 sluitringen (10), 2 veerringen (9) en 2 schroeven (8).



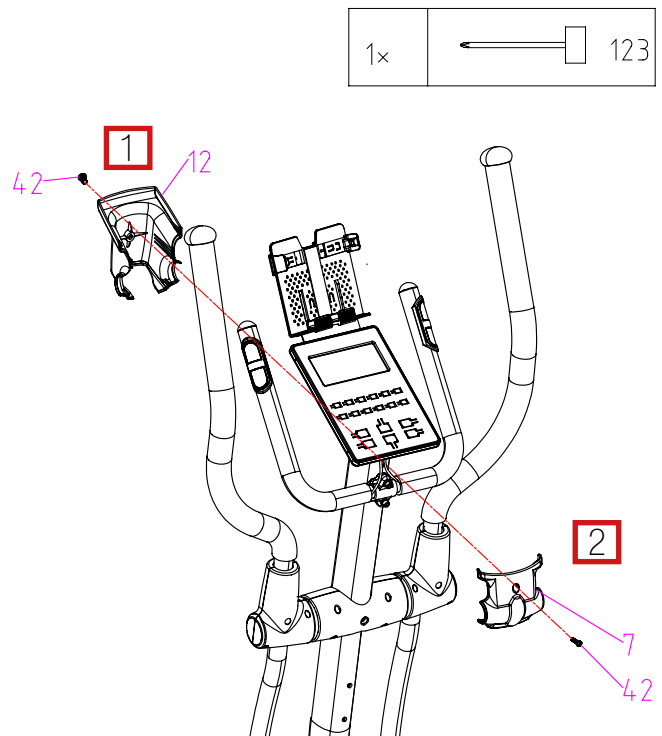
Stap 7:

1. Verbind de bijpassende kabels van de console (1) met de kabels die uit het verticale frame (15) steken. Let op de insteekrichting!
2. Verwijder de 4 schroeven (5) aan de onderste achterkant van de console (1) om de console aan het verticale frame (15) vast te zetten. Duw de aangesloten kabels terug in het frame en zorg ervoor dat ze niet uitsteken of bekneld raken.
3. Bevestig de tablethouder aan de bovenste achterkant van de console met de resterende 4 schroeven (5).



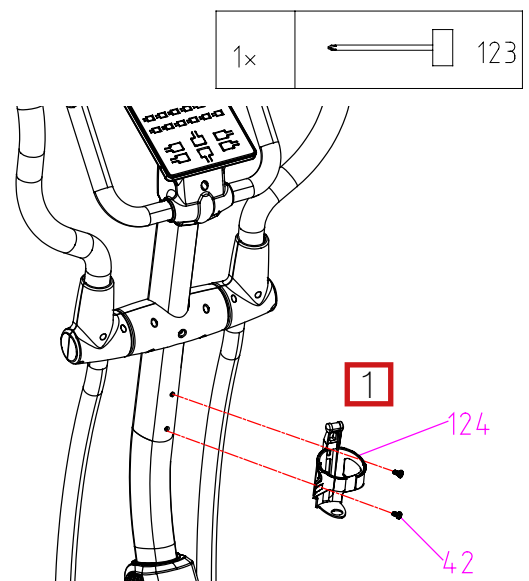
Stap 8:

1. Schroef de afdekplaat (12) aan het verticale frame vast met 1 schroef (42) aan de voorkant onder de console (1).
2. Plaats de afdekplaat (7) over de stang van de handgreep en zet deze vast met 1 schroef (42). Let erop om de kabels niet af te knellen.



Stap 9:

1. Bevestig de bidonhouder met 2 schroeven (42) onder de as van het vliegwiel aan het verticale frame.



Het apparaat is klaar voor gebruik.

BEDIENING VAN DE CONSOLE

SPECIFICATIE VAN DE FUNCTIEWEERGAVE

TIME [TIJD]:	0:00~99:00, Afteltijd instellen
DISTANCE [AFSTAND]:	0,00~99,50 km, Afstand instellen
CALORIES [CALORIEËN]:	0~999, Calorieën instellen
PULSE [HARTSLAG]:	P-30~240, Hartslag instellen
WATT:	0~999, constante wattinstelling
MANUAL [HANDMATIG]:	1~24 niveaus
PROGRAMMA:	P1~P12
HRC [Hartslagwaarde]:	55%, 75%, 90%, IND. (DOEL)[DOELWAARDE]
USER DATA	
[GEBRUIKERSGEGEVENS]:	U0~U4
Man / vrouw:	MEISJE / JONGEN
AGE [LEEFTIJD]:	10-25-99
HEIGHT [LENGTE]:	100-160-200 (CM)
WEIGHT [GEWICHT]:	20-50-150 (KG)



TOETSSPECIFICATIE

P1-P12: Om te kiezen tussen 12 verschillende programma's

RESET: Om een waarde terug te zetten, oorspronkelijke instelling is 0

START/STOP: Start- of stopfunctie

UP [OMHOOG]: Een functionele waarde verhogen

DOWN [OMLAAG]: Een functionele waarde verlagen (TIME [TIJD]/DIST [AFSTAND]/CAL [CALORIEËN]/Heart Rate [HARTSLAG])

RECOVERY [HERSTEL]: Hiermee kan de gebruiker de tijd instellen en dan aftellen; de console reageert op de fysieke conditie F1-F6 als de tijd bereikt is.

MODE [MODUS]: Kies (TIME [TIJD]/DIST [AFSTAND]/CAL [CALORIEËN]/Heart Rate [HARTSLAG]) om te wisselen. Bevestig overeenkomstig.

GEBRUIKSAANWIJZING

1. Schakel de console in. De zoemer klinkt 1 seconde terwijl het lcd-scherm 2 seconden oplicht. Dan toont het scherm 78.0 KM en begint de U0-modus.

2. Zet het scherm aan (of druk 2 seconden op [RESET]). De wiel diameter en 'U1' worden getoond. Druk op [OMHOOG/OMLAAG] als de console U1 weergeeft, kies U0-U4 en druk op [MODE]. Geef dan het geslacht op in het venster rechtsboven, gevolgd door leeftijd, lengte, gewicht en andere persoonlijke gegevens en druk daarna op [MODE] om te bevestigen.

3. Als je de handmatige functie kiest, druk dan op de mode-toets om te bevestigen, druk op de OMHOOG/OMLAAG-toets om de trainingsgegevens in te stellen (TIME [TIJD]/DIST [AFSTAND]/CAL [CALORIEËN]/Heart Rate [HARTSLAG]) en druk daarna op START om te beginnen. Tijdens de training kun je op OMHOOG/OMLAAG drukken om de waarde van [BELASTING] te veranderen.

4. Als je de programmafunctie hebt gekozen, druk je op de MODE-toets om te bevestigen. Vervolgens druk je op de OMHOOG/OMLAAG-toets om de BELASTING in te stellen en op de MODE-toets om te bevestigen. Druk de OMHOOG/OMLAAG-toets in om alle functies in te stellen (bijv. TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, HARTSLAG); druk dan op START om te beginnen. Tijdens de training kun je op OMHOOG/OMLAAG drukken om de waarde van [BELASTING] te veranderen. Als je de 'constant watt'-functie kiest, druk je op de mode-toets om te bevestigen en vervolgens op OMHOOG/OMLAAG om de waarde voor BELASTING in te stellen. Druk vervolgens op de MODE-toets om te bevestigen, dan op de OMHOOG/OMLAAG-toets om alle functies in te stellen (zoals TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, HARTSLAG) en druk tenslotte op START om te beginnen.

PROGRAMMA-INSTELLING

De bediening gebeurt als volgt:

1. Persoonlijke informatie over vooraf ingestelde gebruikers U1-U4 (geslacht / leeftijd / lengte / gewicht) of invoer van werkelijke persoonlijke gebruikersinformatie (geslacht / leeftijd / lengte / gewicht). De console zal de waarde overeenkomstig berekenen.
2. Selecteer handmatige bediening (MANUAL) / programmabediening (PROGRAM) / permanente wattinstelling (WATT CONSTANT) / persoonlijke programmabediening (PERSONAL) / hartslag (HRC). De gebruiker kan kiezen tussen verschillende bedieningsmodi. Raadpleeg de volgende specificaties van de hoofdbedieningsmodus. Voer handmatige bediening (...) uit.
3. Stel gebruikersinformatie in en voer deze in, de waarde van de functiedisplay telt af tot 0; of de gebruiker hoeft geen waarde in te stellen en de console telt automatisch op vanaf 0 wanneer de gebruiker begint te trainen.

Reactie van de hartslag

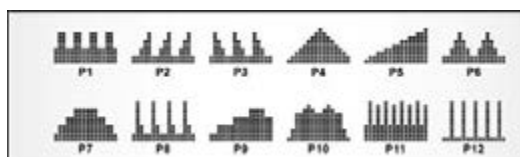
Wanneer de hartslagdetectie is ingeschakeld, kun je deze activeren door op de hartslagreactieknop te drukken, met een testtijd van 1 minuut die naar 0:00 aftelt. Het hartslagsymbool knippert tot 0 bereikt is. Houd gedurende deze minuut je hand op het contactoppervlak. Als het aftellen op 0 eindigt, neemt de console de hartslag van de gebruiker op F1-F6.

Classificatie van de hartslag	Status hartslag gebruiker	Hartslag detectie-afstand (voor/na test)
F1	Uitstekend	Gemiddelde afstand 50
F2	Prima	40-49
F3	Goed	30-39
F4	Normaal	20-29
F5	Kan beter	10-19
F6	Ontoereikend	Onder 10

Functiemodus

MANUAL - Ga naar deze stand om een weerstand in te stellen van 1-24 en voer voor elke functie een gebruikerswaarde in, zoals bijv. TIJD / AFSTAND / CALORIEËN / HARTSLAG. Druk dan op de Start/Stop-knop om te beginnen met trainen.

PROGRAMMA - De console biedt 12 soorten schema's om 12 afstanden met verschillende weerstanden te simuleren. Daag jezelf uit, verhoog/verlaag en kies zo een weerstandsschema dat bij je past. Het knippert tijdens het kiezen. Druk op [Mode] om te bevestigen.



WATT CONSTANT - De 'constant watt'-functie is volgens je conditie tussen 10-350. Druk om de waarde van de wattage in te stellen op de Start/Stop-knop en gebruik dan de ingestelde waarde als streefwaarde voor de training.

PERSONAL PROGRAM [PERSOONLIJK PROGRAMMA] - Door U1-U4 te kiezen, kan de gebruiker zijn eigen weerstandsprogramma samenstellen en vier reeksen persoonlijke grafieken in de console opslaan voor herhaald gebruik.

HEART RATE CONTROL [HARTSLAGCONTROLE]

Met deze functie kan de gebruiker de hartslag van de training gebruiken om de trainingsweerstand te regelen. Hier zijn de volgende vier niveaus:

- I. 55% -- Werking als een dieetprogramma
- II. 75% -- Gezondheidsprogramma
- III. 90% - Trainingsprogramma
- IV. Beoogde hartslag - zelf in te stellen hartslagwaarde voor de training

Automatisch in- en uitschakelen: als de gebruiker begint te trainen of op een willekeurige knop drukt, schakelt de console automatisch in. Als de gebruiker langer dan 4 minuten niet actief oefent, schakelt de console uit, gaat in stand-by en toont de temperatuur.

Let op:

- 1. Houd de console uit de buurt van vocht.
- 2. Het apparaat heeft geen eeuwigdurende kalenderfunctie.

APPLICATIESOFTWARE (APP)

Je kunt de apps downloaden met behulp van de hier weergegeven QR-codes of je kunt ze zoeken in de store. Voorwaarde voor mobiel apparaat: Android 5.0 of hoger met Bluetooth 4.0, iOS 8.0 of hoger.

Probeer Kinomap nu 7 dagen gratis of kies voor de GRATIS eHealth-app!

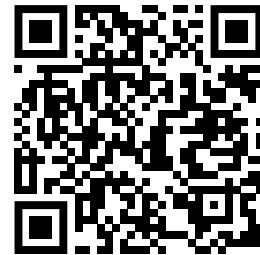
Android



Kinomap



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

De apps die worden getoond zijn geen eigendom van SPORTSTECH. We verwerpen uitdrukkelijk alle aansprakelijkheid voor software van derden en zijn niet verantwoordelijk voor hun inhoud, codes of voor verlies of schade die uit het gebruik ervan voortvloeit. Als je bronnen van derden gebruikt, ben je onderworpen aan hun voorwaarden en licenties en word je niet langer beschermd door ons privacybeleid of onze veiligheidsmaatregelen.

Vergeet niet om de Bluetooth-functie op je apparaat in te schakelen.

De QR-code aan het begin van de handleiding leidt je naar verschillende YouTube-tutorials. Daar krijg je meer informatie over de app en het apparaat.

Android



eHealth



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

Zorg ervoor dat je de app uitsluitend in de „guest“-modus gebruikt en voor de gebruikersgegevens zogenaamde „fake“-informatie (verkeerde gebruikersgegevens) ingeeft. Zo voorkom je ongewenst gebruik van je gegevens door de aanbieder of onbevoegde personen. De juistheid van je gegevens wordt niet gecontroleerd.



STRETCHOEFENINGEN

Voor elke training moet u uw spieren minstens 5-10 minuten strekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende stretchoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op letsel.



1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.



3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.



4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.



5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.



6 TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.



7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

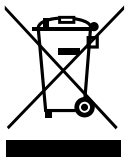
Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.

VERWIJDERING

Beste klant,

Je bent als eindgebruiker wettelijk verplicht om gebruikte elektrische en elektronische apparaten en batterijen en accu's gescheiden van het huisvuil af te voeren. We willen het je zo makkelijk mogelijk maken. Neem daarom de aanwijzingen op deze pagina en aan de achterkant in acht.

Informatie over EU-richtlijn 2012/19/EU (in Duitsland ten uitvoer gelegd in de wet elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG); de tenuitvoerlegging kan elders anders zijn)



We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparaten erop dat oude elektrische apparaten gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak, dat op gebruikte elektrische en elektronische apparaten wordt weergegeven, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling is verplicht.

B. Informatie over de verwijdering en symbolen voor een elektrisch apparaat op basis van EU-richtlijn 2006/66/EU (in Duitsland in overeenstemming met de batterijwet (BattG); de implementatie kan elders anders zijn)



Gebruikte batterijen en accu's mogen niet met het huisvuil worden weggegooid. Als eindgebruiker ben je wettelijk verplicht gebruikte batterijen in te leveren. Het teken met de doorgestreepte vuilnisbak betekent dat je gebruikte batterijen niet bij het huisvuil mag gooien.

Maak hiervoor gebruik van de officiële inzamelpunten, zoals de inzamelpunten van openbare afvalverwerkers. Je kunt gebruikte batterijen ook inleveren bij winkels, op voorwaarde dat ze batterijen verkopen. Als het symbool Cd, Hg of Pb wordt weergegeven onder het symbool van de doorgestreepte vuilnisbak, is dit een indicatie dat de batterij cadmium, kwik of lood bevat. Dit zijn giftige zware metalen die niet alleen een aanzienlijk risico vormen voor het milieu, maar ook voor de gezondheid van de mens.

Recyclingcyclus



Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop. Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

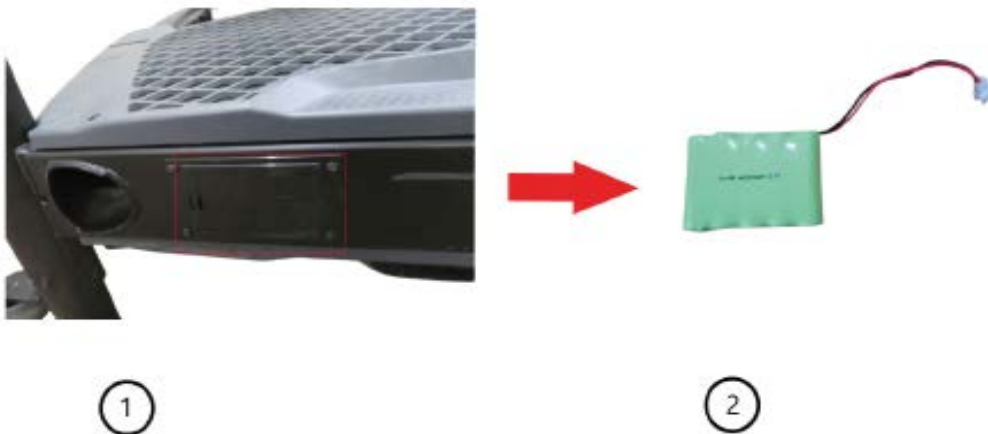
Informatie over meegeleverde batterijen

Informatie volgens § 4 paragraaf 4 Elektrogesetz

Type batterij:	AA
Chemisch systeem:	Ni-MH nikkeltaalhydride
Batterij fabrikant:	Ningbo Haishu Lifu Batterij Technologie Co, Ltd

Informatie over het veilig verwijderen van batterijen of accu's.

- Draai het apparaat voorzichtig op zijn kant zodat u bij het batterijvak aan de onderkant van het apparaat kunt.
- (1) Open het batterijdeksel met een geschikte schroevendraaier.
- (2) Verwijder de batterij/oplaadbare batterij uit het apparaat.
- De batterij/oplaadbare batterij en, indien van toepassing, het apparaat kunt u nu apart inleveren bij het daarvoor bestemde officiële inzamelpunt. Let ook op de plaatselijk geldende voorschriften.



DECLARATION OF CONFORMITY

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding,
dass der Funkanlagentyp (Crosstrainer CX2) der Richtlinie 2014/53/EU ent-
spricht.

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

https://service.innovamaxx.de/cx2_conformity


Hereby Sportstech Brands Holding declares that the radio system type
(Crosstrainer CX2) complies with the 2014/53/EU directive.

The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the
following Internet address:

https://service.innovamaxx.de/cx2_conformity

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

Sportstech Brands GmbH
Karl-Liebnecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany

 +49 30 23 59 600

 <http://www.sportstech.de>