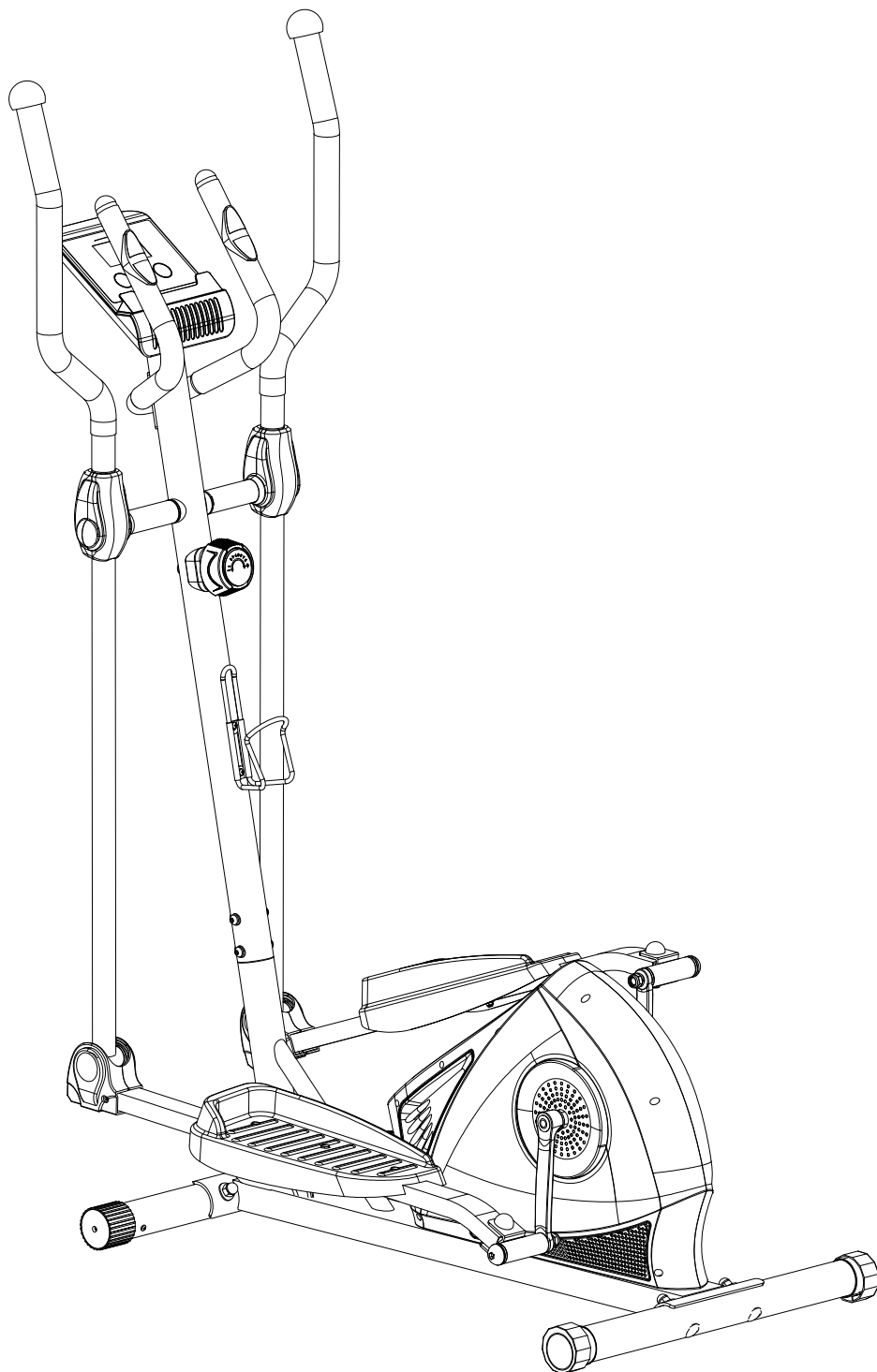


# *CX608*

## *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: 18.02.2022

# Unsere **Video Tutorials** für dich!

## **Aufbau, Benutzung, Abbau.**

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



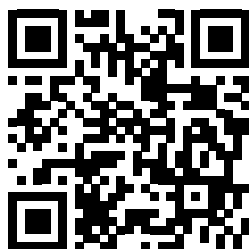
Link zu den Videos:

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx608_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>



# INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	6
EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE .....	7
MONTAGEANLEITUNG .....	8
COMPUTER-BETRIEB .....	12
WARTUNG .....	14
FEHLERBEHEBUNG .....	14
AUFWÄRM- UND ABKÜHL-ROUTINE .....	15
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP) .....	17
ENTSORGUNG .....	18
DECLARATION OF CONFORMITY .....	101



# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt für die Benutzung dieses Produkts 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, bevor Sie das Gerät benutzen.

- Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch und machen Sie vor dem Gebrauch dieses Gerätes Aufwärmübungen.
- Vor dem Training sind Warm-Up-Übungen für den ganzen Körper notwendig, um Verletzungen der Muskeln zu vermeiden. Siehe die Seite Warm-Up- und Cool-Down-Routine. 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 Kleider, die sich etwa in Teilen des Geräts verfangen könnten.
- Unternehmen Sie keine Wartungsarbeiten oder Anpassungen, 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 Sie 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 und 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 stehen.
- 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 mindestens zwei 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 110 kg.
- Um einen Kurzschluss zu vermeiden, schließen Sie das Gerät mit dem originalen, im Lieferumfang enthaltenen Netzstecker an. Halten Sie das Gerät von Metall (Nadeln), Abfall oder Wasser fern.
- Wenn Sie ein Problem vermuten, schalten Sie das Gerät so schnell wie möglich aus und entfernen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch autorisierte und qualifizierte Personen ersetzt werden.

## SICHERHEITSHINWEIS - ACHTUNG

1. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
2. Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 2,5 Metern Abstand drumherum.
3. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.

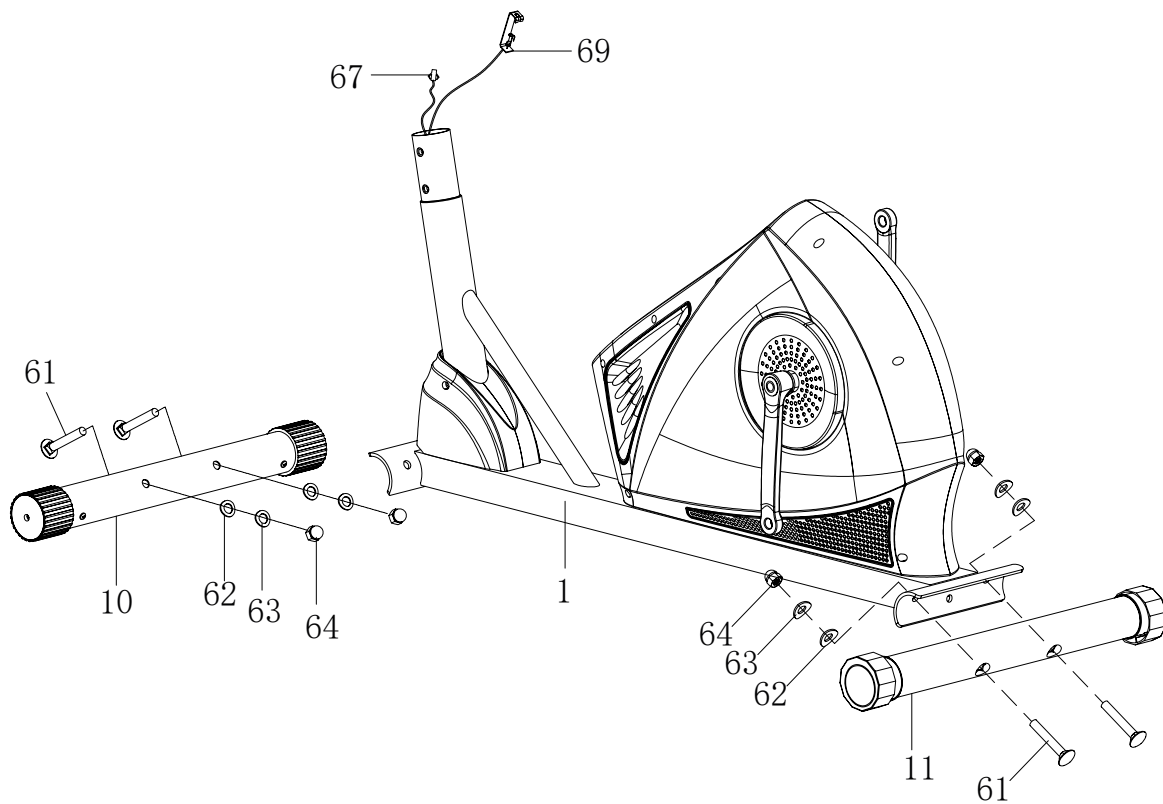
## EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link  
finden Sie die Explosionszeichnung  
und die Ersatzteilliste:

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx608_spareparts)



# MONTAGEANLEITUNG



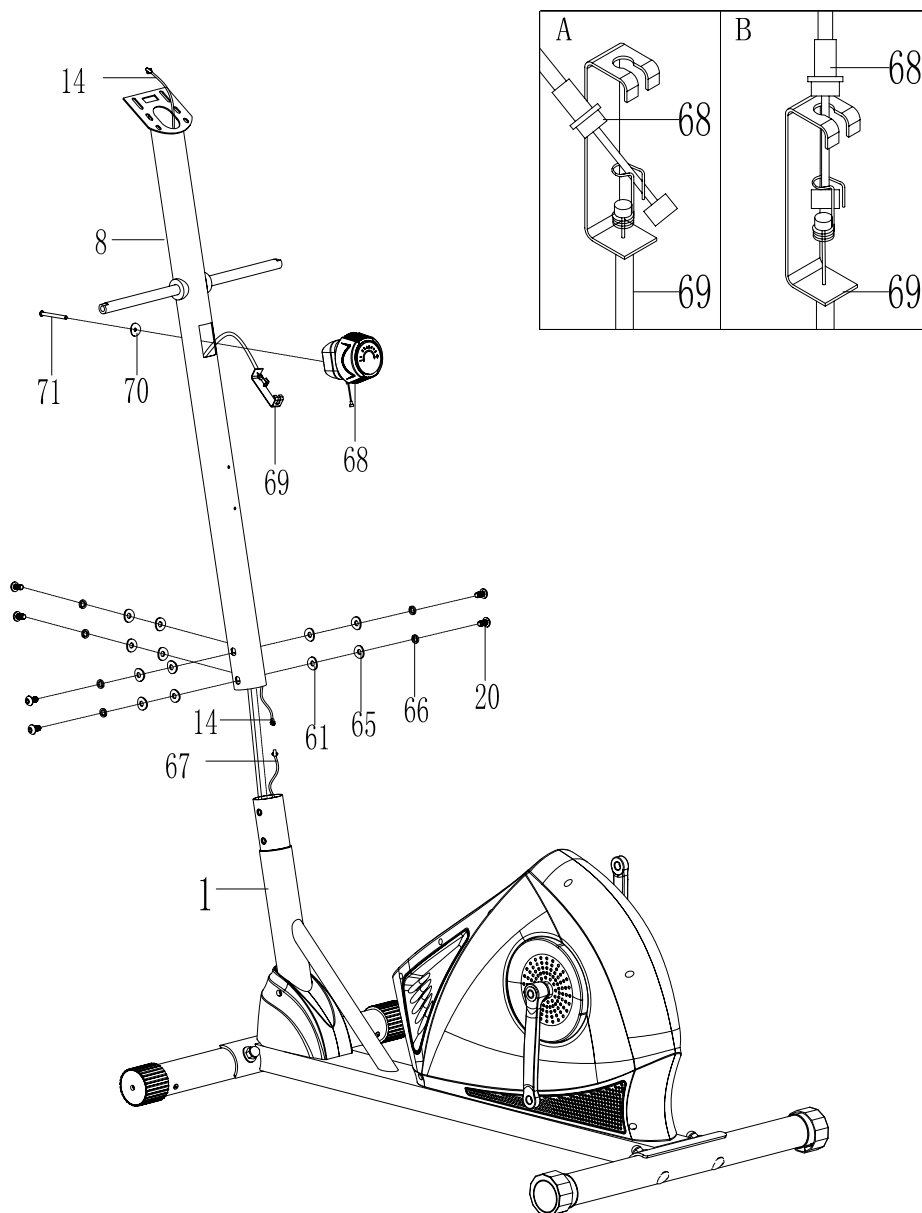
## 1. Installation der vorderen und hinteren Stabilisatoren

Positionieren Sie den vorderen Stabilisator (10) vor dem Hauptrahmen (1) und richten Sie die Schraubenlöcher aneinander aus. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (10) mit zwei M10x57 Schraubbolzen (61), zwei Ø 10x Ø 20x1,5 PVC-Unterlegscheiben (62), zwei Ø10 großen gewölbten Federscheiben (63) und zwei M10 Hutmuttern (64) auf der vorderen Krümmung des Hauptrahmens (1).

Positionieren Sie den hinteren Stabilisator (11) hinter dem Hauptrahmen (1) und richten Sie die Schraubenlöcher aneinander aus. Bringen Sie den hinteren Stabilisator (11) mit zwei M10x57 Schraubbolzen (61), zwei Ø 10x Ø 20x1,5 PVC-Unterlegscheiben (62), zwei Ø10 großen gewölbten Federscheiben (63) und zwei M10 Hutmuttern (64) auf der hinteren Krümmung des Hauptrahmens (1) an.



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

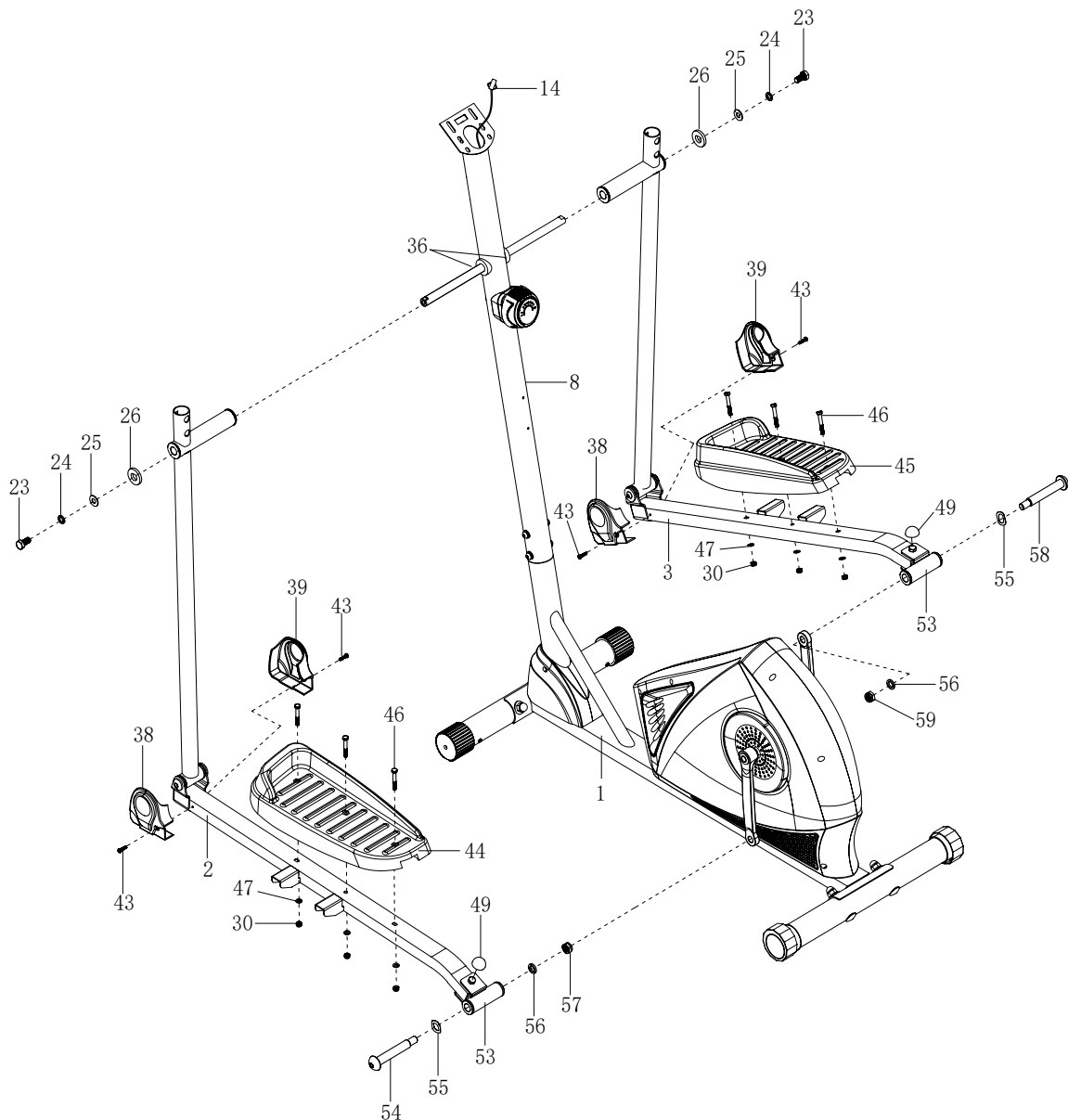


## 2. Montage von Frontsäule und Regelknopf für Zugspannung

Entfernen Sie sechs M8x15 Schrauben (20), sechs  $\text{\O} 10 \times \text{\O} 20 \times 1,5$  PVC-Unterlegscheiben (62), sechs  $\text{\O} 8 \times \text{\O} 20 \times 2$  gewölbte Federscheiben (65) und sechs  $\text{\O} 8$  Federscheiben (66) aus dem Hauptrahmen (1). Schraubbolzen und Unterlegscheiben mit dem mitgelieferten S6 Inbusschlüssel entfernen. Setzen Sie das Spannseil (69) in das untere Loch der Frontsäule (8) ein und ziehen Sie es aus der quadratischen Bohrung in der Frontsäule (8) heraus.

Verbinden Sie die Sensorkabel-Verlängerung (67) vom Hauptrahmen (1) aus mit dem Sensorkabel I (14) der Frontsäule (8). Setzen Sie die Frontsäule (8) auf das Rohr des Hauptrahmens (1) und befestigen Sie diese mit sechs M8x15 Schrauben (20), sechs  $\text{\O} 10 \times \text{\O} 20 \times 1,5$  PVC-Unterlegscheiben (62), sechs  $\text{\O} 8 \times \text{\O} 20 \times 2$  gewölbten Federscheiben (65) und sechs  $\text{\O} 8$  Federscheiben (66), die Sie zuvor entfernt haben. Ziehen Sie die Schraubbolzen und Unterlegscheiben mit dem mitgelieferten S6 Inbusschlüssel fest. Entfernen Sie die große Unterlegscheibe  $\text{\O} 20 \times 5,2$  (70) und den M5x45 Schraubbolzen (71) von dem Regelknopf für Zugspannung (68).

Setzen Sie das Ende des Widerstandskabels des Regelknopfs für Zugspannung (68) in den Federhaken des Zugspannungskabels (69), wie in Abbildung A unter Ziffer 2 dargestellt. Ziehen Sie das Widerstandskabel des Regelknopfs für Zugspannung (68) nach oben und führen Sie es in die Aussparung der Metallhalterung des Zugspannungskabels (69), wie in Abbildung B unter Ziffer 2 dargestellt. Befestigen Sie den Regelknopf für Zugspannung (68) mit der großen Unterlegscheibe  $\text{\O} 20 \times 5,2$  (70) und dem M5x45 Schraubbolzen (71) für den Regelknopf für Zugspannung auf der Frontsäule (8). Ziehen Sie den Schraubbolzen und die gewölbte Federscheibe mit dem beiliegenden Multi Hex-Schlüssel mit Kreuzschlitz-Schraubendreher fest.



### 3. Montage der Handlauf-Arme links/rechts, Fußstangen links/rechts, Fußpedale links/rechts und der Fußstangenabdeckungen-A/B

Entfernen Sie zwei M10x18 Schraubbolzen (23), zwei Federscheiben  $\text{\O}18 \times 10 \times 2$  (24), zwei große Unterlegscheiben  $\text{\O}10 \times \text{\O}20 \times 2,0$  (25) und zwei D Unterlegscheiben  $\text{\O}28 \times 5,0$  (26) von den linken und rechten horizontalen Achsen der Frontsäule (8).

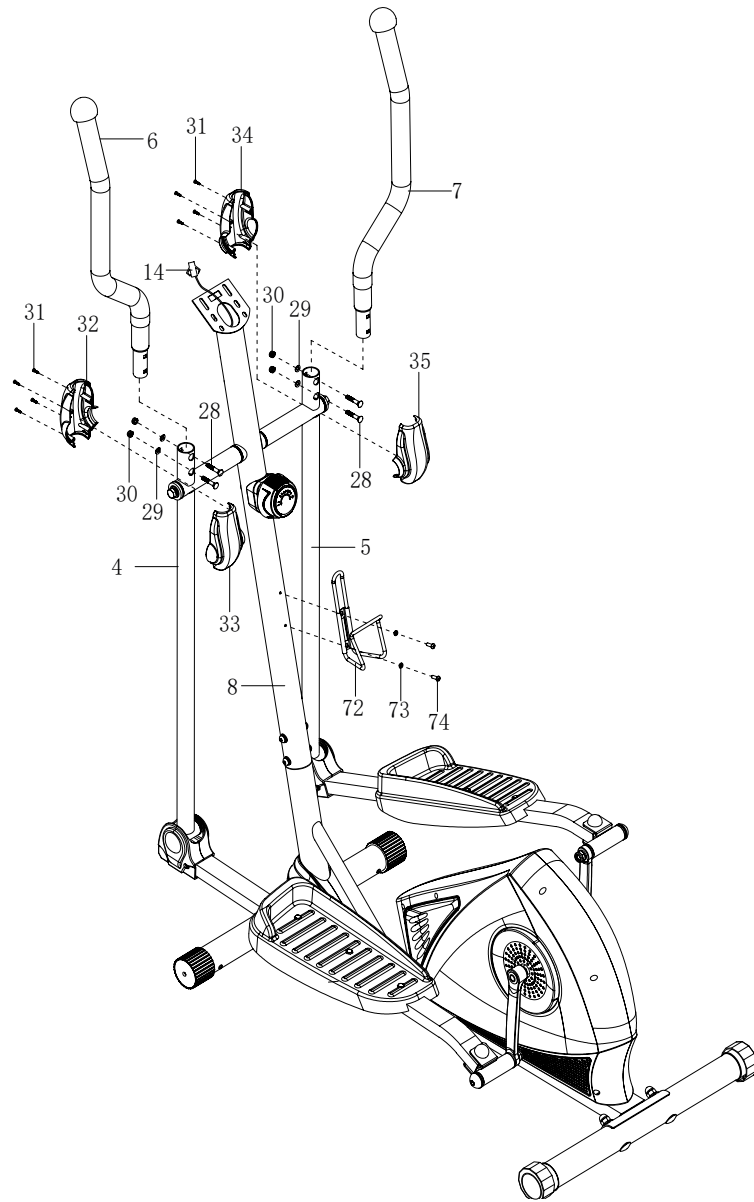
Befestigen Sie den linken Handlauf-Arm (4) mit einem M10x18 Schraubbolzen (23), einer Federscheibe  $\text{\O}18 \times 10 \times 2$  (24), einer großen Unterlegscheibe  $\text{\O}10 \times \text{\O}20 \times 2,0$  (25) und einer D Unterlegscheibe  $\text{\O}28 \times 5,0$  (26), die Sie zuvor entfernt haben, an der linken horizontalen Achse der Frontsäule (8).

Befestigen Sie die linke U-förmige Halterung (53) an der linken Kurbel (95) mit einem 1/2" Schraubbolzen für die linke U-förmige Halterung (54), einer  $\text{\O}28 \times \text{\O}17 \times 0,3$  Wellenscheibe (55), einer  $\text{\O}20$  Federscheibe (56) und einer 1/2" linken Nylonmutter (57). Befestigen Sie eine S13-Kappe (49) auf dem M8x50 Schraubbolzen (50).

**HINWEIS:** 1/2" Schraubbolzen für die linke U-förmige Halterung (53) und 1/2" Schraubbolzen für die rechte U-förmige Halterung (53) sind mit "R" für rechts bzw. "L" für links markiert.

Befestigen Sie das linke Fußpedal (44) mit drei M6 Nylonmutter (30), drei  $\text{\O}6 \times \text{\O}12 \times 1,0$  Unterlegscheiben (47) und drei M6x40 Schraubbolzen (46) auf der linken Fußstange (2). Befestigen Sie die Fußstangenabdeckungen-A/B (38, 39) mit einer ST4,2x25 Kreuzschlitz-Blechschaube (43) an der linken Fußstange (2).

Wiederholen Sie den obigen Schritt sinngemäß, um den rechten Handlauf-Arm (5) auf der rechten horizontalen Achse der Frontsäule (8) und die rechte U-förmige Halterung an der rechten Kurbel (96) zu befestigen.

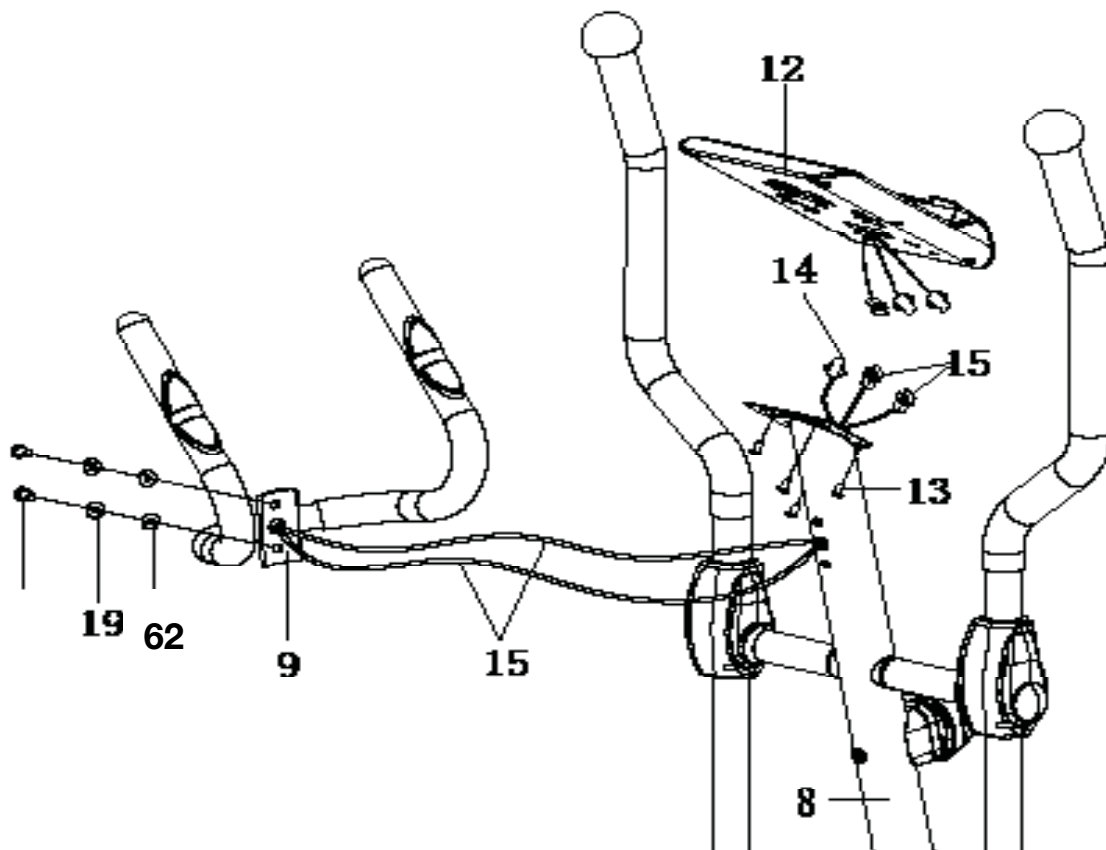


#### 4. Handläufe links/rechts und linke/rechte Handlauf-Armabdeckungen-A/B

Befestigen Sie die linken/rechten Handläufe (6, 7) mit vier M6x35 Schraubbolzen (28), vier Ø6 gewölbten Federscheibn (29) und vier M6 Hutmuttern (30) an den linken/rechten Handlauf-Armen (4, 5). Ziehen Sie die Hutmuttern mit dem beiliegenden Multi Hex-Schlüssel mit Kreuzschlitz-Schraubendreher fest.

Befestigen Sie die linke Handlauf-Armabdeckung-A (32) und die linke Handlauf-Armabdeckung-B (33) auf dem linken Handlauf-Arm (4) mit vier ST2,9x12 Schrauben (31). Ziehen Sie die Schrauben mit dem beiliegenden Multi Hex-Schlüssel mit Kreuzschlitz-Schraubendreher fest.

Befestigen Sie die rechte Handlauf-Armabdeckung-A (34) und die rechte Handlauf-Armabdeckung-B (35) auf dem rechten Handlauf-Arm (5) mit vier ST2,9x12 Schrauben (31). Ziehen Sie die Schrauben mit dem beiliegenden Multi Hex-Schlüssel mit Kreuzschlitz-Schraubendreher fest.



## 5. Montage von Griffstange und Computer

Entfernen Sie zwei M8x15 Schraubbolzen (20), zwei Ø10xØ20x1,5 PVC- Unterlegscheiben (62) und zwei Ø8xØ16x1,5 gewölbte Federscheiben (19) von der Frontsäule (8).

Führen Sie die Handpulssensor-Drähte (15) von der Griffstange (9) aus durch die Bohrung in der Frontsäule (8) und ziehen Sie diese dann vom oberen Ende der Frontsäule (8) heraus.

Befestigen Sie die Griffstange (9) mit zwei M8x15 Schraubbolzen (20), zwei Ø10xØ20x1,5 PVC-Unterlegscheiben (62) und zwei Ø8xØ16x1,5 gewölbten Federscheiben (19), die Sie zuvor entfernt haben, an der Frontsäule (8). Ziehen Sie die Schraubbolzen und gewölbten Federscheiben mit dem beiliegenden S6 Inbusschlüssel fest. Entfernen Sie vier M5x10 Schraubbolzen (13) von der Rückseite des Computers (12). Schraubbolzen mit dem beiliegenden Multi Hex-Schlüssel mit Kreuzschlitz-Schraubendreher entfernen.

Verbinden Sie das Sensor-Kabel I (14) und die Handpulssensor-Drähte (15) mit den Kabeln, die vom Computer (12) kommen, und befestigen Sie dann den Computer (12) mit den zuvor entfernten vier M5x10 Schraubbolzen (13) auf dem oberen Ende der Frontsäule (8). Ziehen Sie die Schraubbolzen mit dem beiliegenden Multi Hex-Schlüssel mit Kreuzschlitz-Schraubendreher fest.

## COMPUTER-BETRIEB

### FUNKTIONSTASTEN:

**MODE** - Für die Auswahl von Funktionen drücken.

**SET** - Drücken, um die Werte des Benutzers für Zeit, Entfernung, Kalorien und Handpuls einzugeben.

**RESET** - Drücken, um die Werte des Benutzers für Zeit, Entfernung, Kalorien und Handpuls zurückzusetzen.



## Funktion und Betrieb:

**SCAN** - Drücken Sie die Taste "MODE", bis "SCAN" erscheint, der Monitor wird durch alle 6 Funktionen gehen: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Kilometerzähler und Puls. Jede Anzeige erscheint 6 Sekunden lang.

**TIME** - (1) Die Gesamtzeit vom Trainingsbeginn bis zum Ende zählen. (2) Taste "MODE" drücken, bis "TIME" erscheint, Taste "SET" drücken, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn die Eingabe in "Set" Null ist, wird der Computer nach 10 Sekunden eine Warnmeldung auslösen.

**SPEED** - Aktuelle Geschwindigkeit anzeigen.

**DISTANCE** - (1) Die Entfernung vom Trainingsbeginn bis zum Ende zählen. (2) Taste "MODE" drücken, bis "DIST" erscheint. Drücken Sie die Taste "SET", um die Trainingsdistanz einzustellen. Wenn die Eingabe in "Set" Null ist, wird der Computer nach 10 Sekunden eine Warnmeldung auslösen.

**CALORIES** - (1) Die Gesamtkalorien vom Trainingsbeginn bis zum Ende zählen.

(2) Taste "MODE" drücken, bis "CAL" erscheint. Drücken Sie die Taste "SET", um Trainingskalorien einzustellen. Wenn die Eingabe in "Set" Null ist, wird der Computer nach 10 Sekunden eine Warnmeldung auslösen.

**ODOMETER** - Der Monitor wird die gesamte bisher zurückgelegte Wegstrecke anzeigen.

**PULSE** - Taste MODE drücken, bis "PULSE" erscheint. Um Ihre Pulsfrequenz zu messen, legen Sie bitte Ihre Handflächen auf die BEIDEN Kontaktflächen auf und der Monitor wird nach 6 bis 7 Sekunden Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD-Bildschirm anzeigen. Anmerkung: Während des Prozesses der Pulsmessung könnte im Moment des Berührens der Kontaktflächen der Messwert während der ersten 2 bis 3 Sekunden höher angezeigt werden als die reelle Pulsfrequenz ist, was sich sodann auf das normale Niveau einstellen wird. Der Messwert kann nicht als exakte Grundlage für eine etwaige medizinische Behandlung angesehen werden. Drücken Sie die Taste "MODE", bis "PULSE" erscheint. Drücken Sie die Taste "SET", um den Trainingspuls einzustellen. Die Einstellwerte reichen von 40 bis 240 BPM, wobei der Computer eine Warnmeldung auslöst, wenn die Herzfrequenz über dem SET-Wert liegt.

**Bitte beachten:** Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn es für die Dauer von 4 Minuten kein Signal erhält.

## TECHNISCHE DATEN:

FUNKTION	AUTOMATISCHER SUCHLAUF	Alle 6 Sekunden
	ZEIT	0:00'~99:59'
	AKTUELLE GESCHWINDIGKEIT	0.0~999.9 KM/H (MILE/H)
	DISTANZ	0.00~999.9 KM (MILE)
	KALORIEN	0.0~999.9 CAL
	KILOMETERZÄHLER	0.0 ~ 9999 KM (MILE)
	PULSFREQUENZ	40~240 BPM
BETRIEBSTEMPERATUR	0°C ~ +40°C	
LAGERTEMPERATUR	-10°C ~ +60°C	



# WARTUNG

## Reinigung:

Der Crosstrainer kann mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel auf Kunststoffteilen. Bitte wischen Sie nach jedem Gebrauch Ihren Schweiß vom Crosstrainer ab. Seien Sie vorsichtig, um übermäßige Feuchtigkeit auf dem Computer-Anzeigefeld zu vermeiden, da dies eine elektrische Gefahr oder ein Versagen der Elektronik auslösen könnte. Bitte schützen Sie den Crosstrainer, speziell die Computerkonsole, vor direktem Sonnenlicht, um Bildschirmschäden zu vermeiden.

Bitte kontrollieren Sie alle Montageschrauben und Pedale an dem Gerät wöchentlich auf festen Sitz hin.

## Lagerung:

Bewahren Sie den Ellipsentrainer in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

# FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
Der Crosstrainer wackelt beim Gebrauch.	Drehen Sie die Endkappe am rückwärtigen Stabilisator so weit heraus, wie erforderlich ist, damit der Crosstrainer waagrecht ausgerichtet ist.
Das Display auf der Computer-Konsole zeigt nichts an.	1. Entfernen Sie die Computerkonsole und überprüfen Sie, ob die von der Computerkonsole kommenden Kabel ordnungsgemäß mit den Kabeln verbunden sind, die von der Frontsäule führen.
Es gibt keine Herzfrequenzmessung oder sie ist unregelmäßig/unbeständig.	1. Vergewissern Sie sich, dass die Kabelverbindungen für die Handpulssensoren stabil sind. 2. Um sicherzustellen, dass die Pulsauslesung genauer ist, greifen Sie die Griffstangensensoren stets mit zwei Händen, anstatt mit nur einer Hand, wie Sie es beim Erfassen Ihrer Herzfrequenz tun. 3. Möglicherweise greifen Sie die Handpulssensoren zu fest. Versuchen Sie, mäßigen Druck beizubehalten, während Sie die Handpulssensoren nutzen.
Der Crosstrainer macht bei der Benutzung ein Quietschgeräusch.	Die Schrauben am Crosstrainer könnten lose sein, bitte die Schrauben kontrollieren und die losen Schrauben festziehen.

# AUFWÄRM- UND ABKÜHL-ROUTINE

Ein gesundes Trainingsprogramm besteht aus Aufwärmen, dem Aerobik-Training und Abkühlen. Sie sollten dieses Programm mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich durchführen, mit einer Ruhepause von einem Tag zwischen den Trainings. Nach ein paar anfänglichen Monaten können Sie Ihr Training auf vier- bis fünfmal in der Woche ausdehnen.

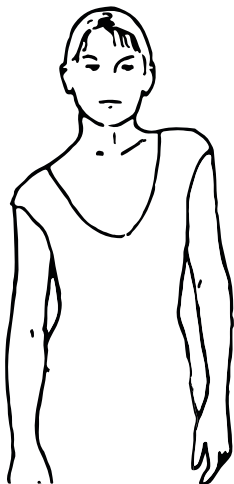
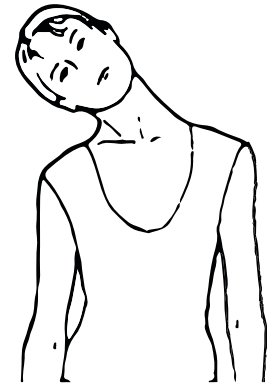
Eine **AEROBIK-ÜBUNG** ist jede nachhaltige Aktivität, die über Ihr Herz und Ihre Lunge Sauerstoff zu Ihren Muskeln bringt. Aerobik-Übungen verbessern die Fitness von Lunge und Herz. Aerobe Fitness wird durch jede Aktivität gefördert, die Ihre großen Muskeln beansprucht, wie beispielsweise Beine, Arme und Po. Ihre Herzfrequenz erhöht sich und die Atmung vertieft sich. Eine aerobe Übung sollte Teil Ihrer gesamten Übungsroutine sein.

Das **AUFWÄRMEN** ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainings. Es sollte jede Trainingssitzung einleiten, um Ihren Körper für anstrengendere Übungen vorzubereiten, indem Sie Ihre Muskeln aufwärmen und strecken, Ihre Blutzirkulation und Pulsfrequenz erhöhen und mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln fördern.

**ABKÜHLEN** am Ende Ihres Trainings - wiederholen Sie die einzelnen Übungen, um Schmerzen in erschöpften Muskeln zu reduzieren.

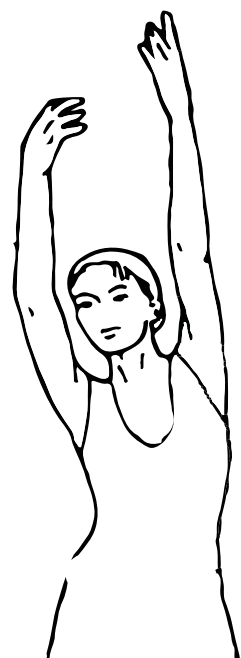
## MIT DEM KOPF ROLLEN

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



## SCHULTERHEBEN

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

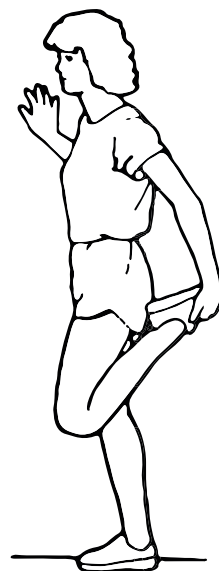


## SEITLICHES STRECKEN

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.

## 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.

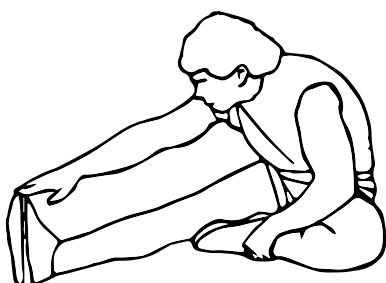
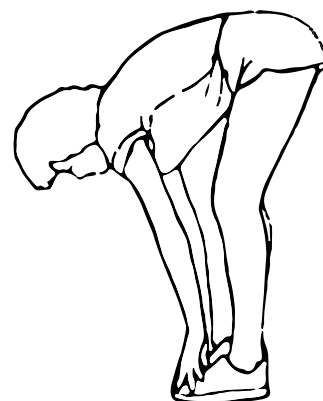


## INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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.

## 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.

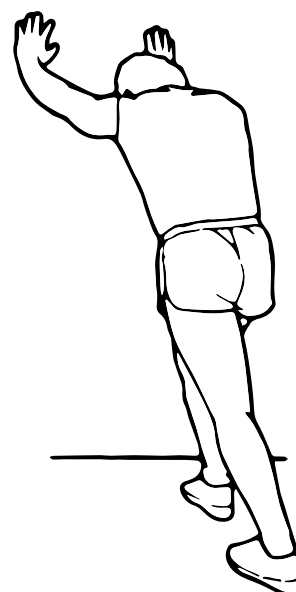


## ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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.

## WADEN/ACHILLESSEHNEN-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.



## ANWENDUNGSSOFTWARE (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 Fitness Data-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



Fitness Data



iOS



# 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 Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

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

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

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



Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber 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 Vertreiber 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 Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) 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 Vertreiber 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:

- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141

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 Fernabsatzvertreiber 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](mailto:takeaway@sportstech.de).

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter [www.sportstech.de/entsorgung](http://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; Kanalstr 117; 12357 Berlin
- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141
- 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 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.





# 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



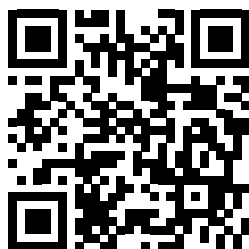
Link to the videos:

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx608_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.....	24
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST .....	25
ASSEMBLY INSTRUCTIONS .....	26
COMPUTER OPERATION .....	31
MAINTENANCE .....	32
TROUBLESHOOTING .....	32
WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE .....	33
APPLICATION SOFTWARE (APP) .....	35
DISPOSAL.....	36
DECLARATION OF CONFORMITY.....	101



# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions 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.

- Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
- Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. Refer to Warm Up and Cool Down Routine page. 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 110kgs.
- To avoid a short circuit, connect the device to the original, supplied power plug. Keep the device away from metal (needles), rubbish or water.
- If you suspect a problem, turn off the power as soon as possible and unplug the power cord from the wall outlet.
- If the power cord is damaged, it must be replaced by an authorized and qualified person.

## **SAFETY NOTICE - WARNING**

1. The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
2. Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 2.5 meters space around it.
3. To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

## **EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST**

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

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx608_spareparts)



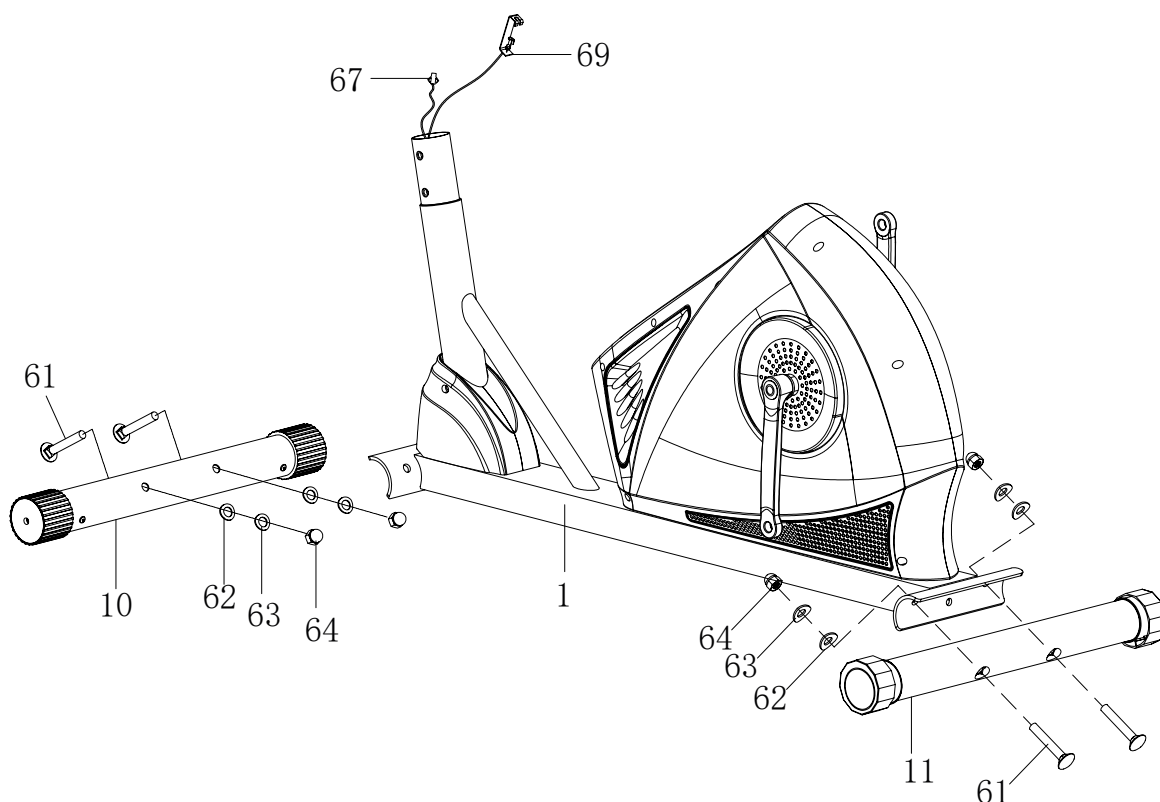
**EN**

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

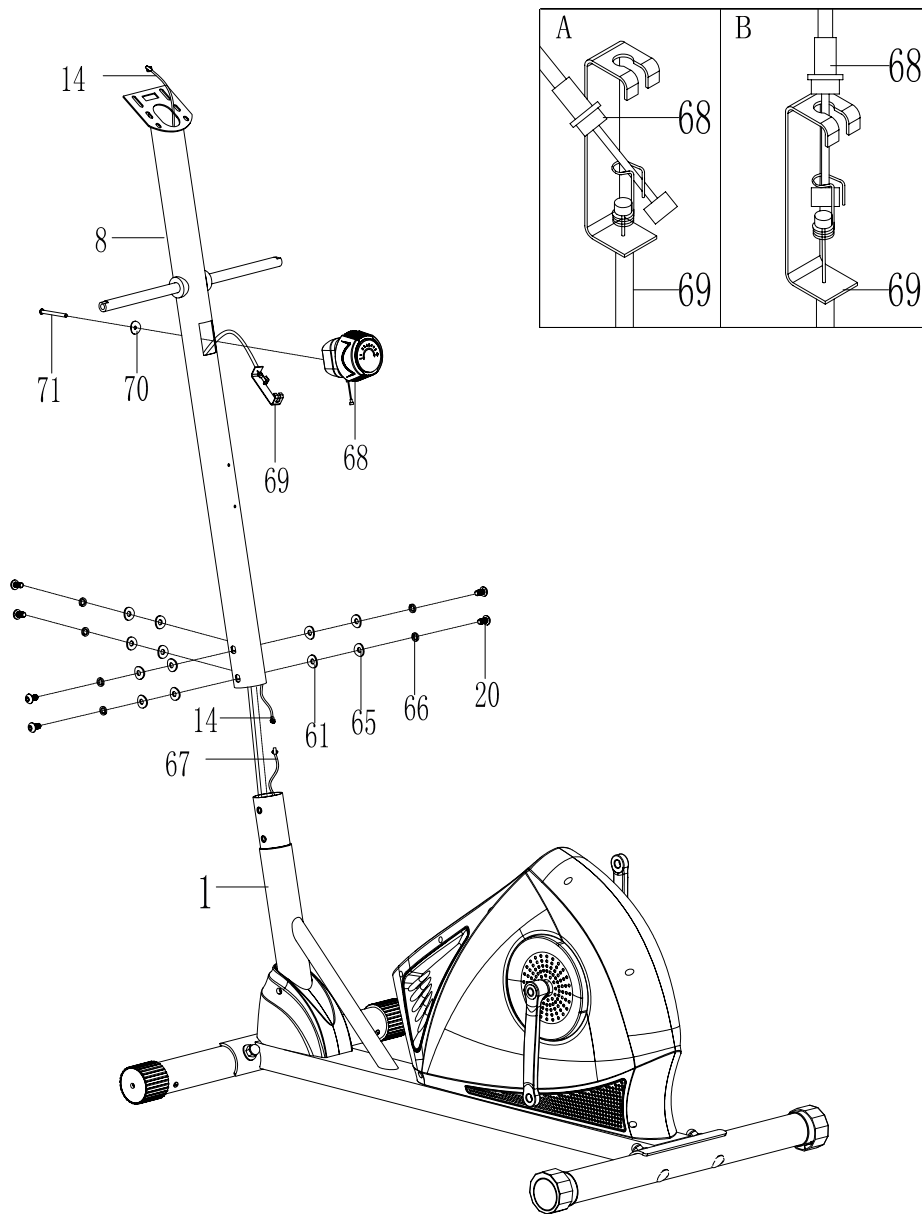
## 1. Front and Rear Stabilizers Installation

Position the Front Stabilizer (10) in front of Main Frame (1) and align bolt holes. Attach the Front Stabilizer (10) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M10x57 Bolts (61), two Ø 10x Ø 20x1.5 PVC washer (62), two Ø10 Big Curve Washers (63) and two M10 Cap Nuts (64). Position the Rear Stabilizer (11) behind the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Rear Stabilizer (11) onto the rear curve of the Main Frame (1) with two M10x57 Bolts (61), two Ø 10x Ø 20x1.5 PVC washer (62), two Ø10 Big Curve Washers (63), and two M10 Cap Nuts (64).



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

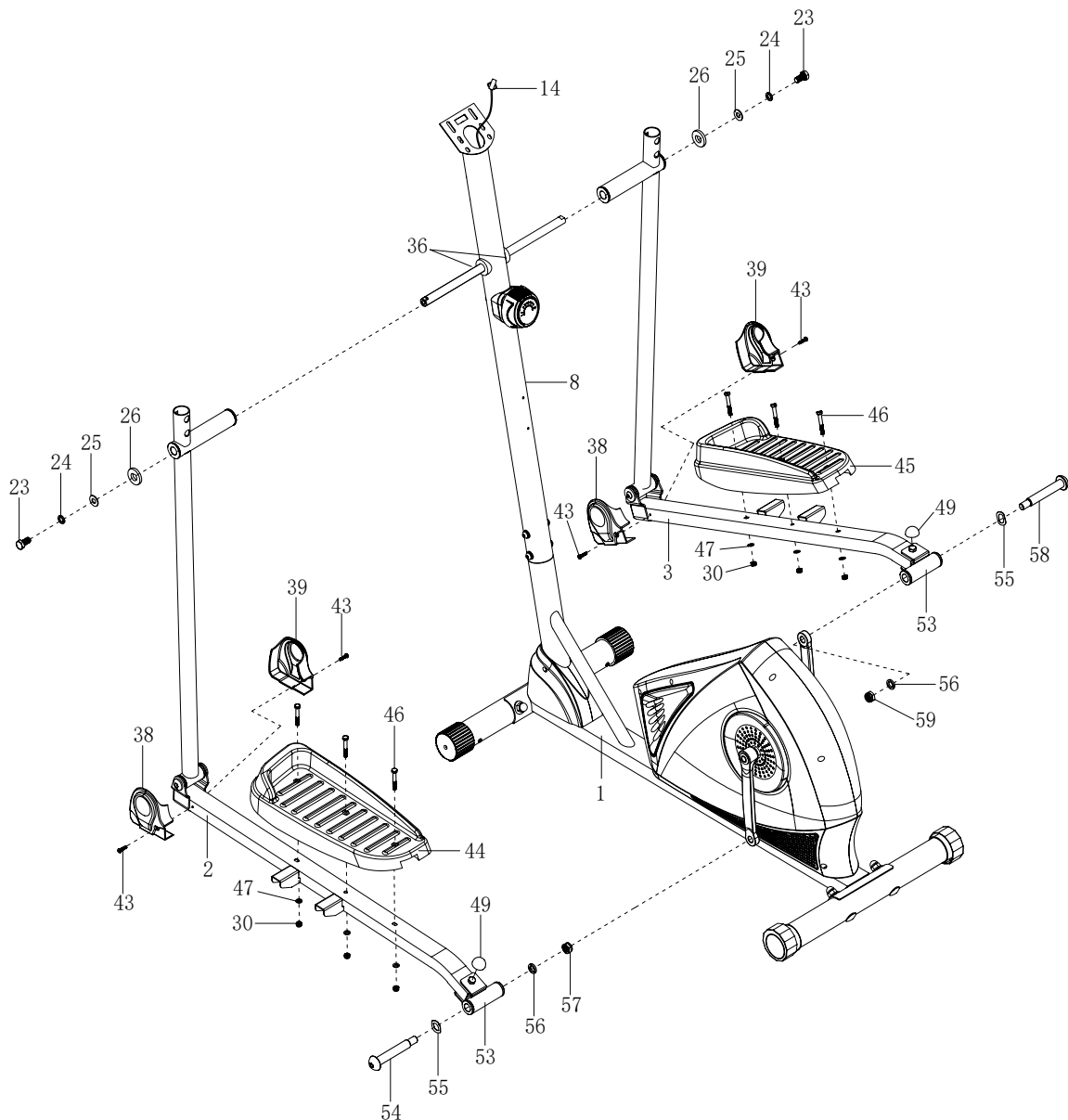


## 2. Front Post and Tension Control Knob Installation

Remove six M8x15 Bolts (20), six  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5$  pvc washer (62), six  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$  Curva Washer (65) and six  $\varnothing 8$  Spring Washer (66) from the Main Frame (1). Remove bolts and washers with the S6 Allen Wrench provided. Insert the Tension Cable (69) through into the bottom hole of Front Post (8) and pull it out from the square hole of Front Post (8).

Connect the Extension Sensor Wire (67) from the Main Frame (1) to the Sensor Wire I (14) from the Front Post (8). Insert the Front Post (8) onto the tube of the Main Frame (1) and secure with six M8x15 Bolts (20), six  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5$  pvc washer (62), six Curva Washer  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$  (65) and six Spring Washer  $\varnothing 8$  (66) that were removed. Tighten bolts and washers with the S6 Allen Wrench provided.

Remove the Big Washer  $\varnothing 20 \times 5.2$  (70) and M5x45 Bolt (71) from the Tension Control Knob (68). Put the cable end of resistance cable of Tension Control Knob (68) into the spring hook of Tension Cable (69) as shown in drawing A of figure 2. Pull the resistance cable of Tension Control Knob (68) up and force it into the gap of metal bracket of Tension Cable (69) as shown in drawing B of figure 2. Attach the Tension Control Knob (68) onto the Front Post (8) with the Big Washer  $\varnothing 20 \times 5.2$  (70) and M5x45 Bolt (71) for Tension Control Knob that were removed. Tighten bolt curve washer with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.



### 3. Left/Right Handrail Arms, Left/Right Foot Bars, Left/Right Foot Pedals, and Foot Bar Covers-A/B Installation

Remove two M10x18 Bolts (23), two Spring Washer  $\varnothing 18 \times 10 \times 2$  (24), two Big Washer  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$  (25), and two D Washer  $\varnothing 28 \times 5.0$  (26) from the left and right horizontal axes of the Front Post (8).

Attach the Left Handrail Arm (4) onto the left horizontal axis of the Front Post (8) with one M10x18 Bolts (23), one Spring Washer  $\varnothing 18 \times 10 \times 2$  (24), one Big Washer  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$  (25), and one D Washer  $\varnothing 28 \times 5.0$  (26) that were removed.

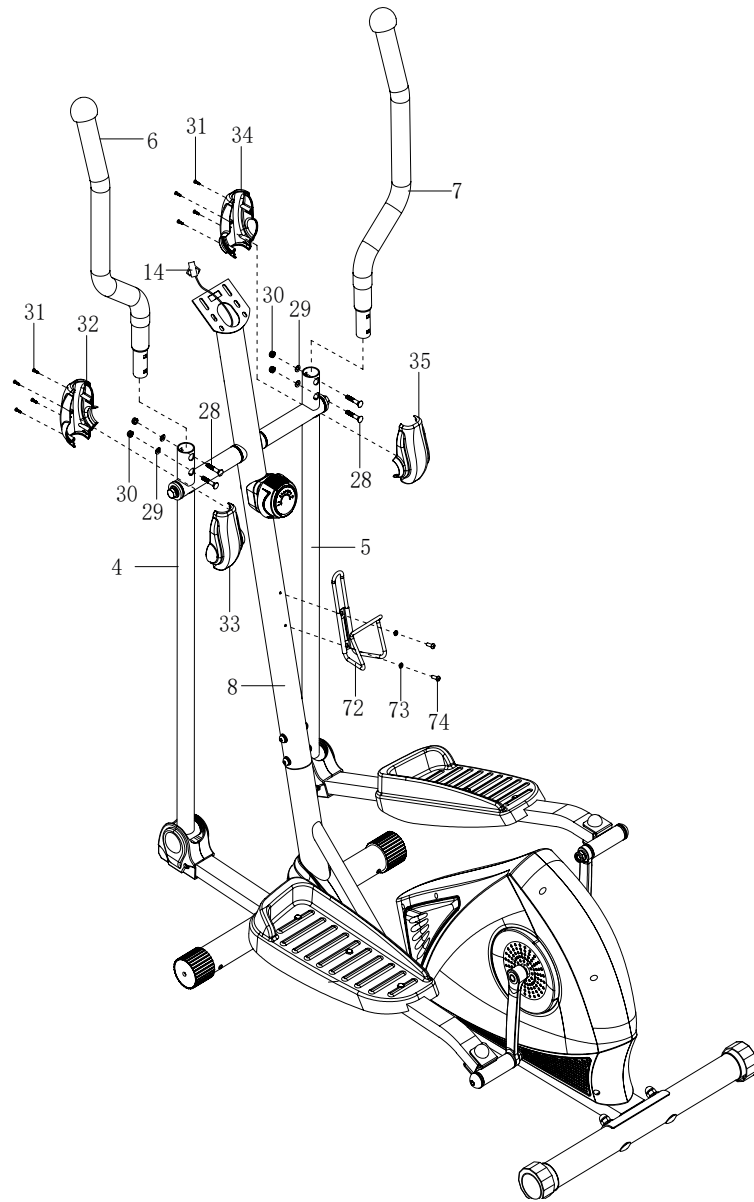
Attach the left U Shape Bracket (53) to the left Crank (95) with one 1/2" Bolt for left U Shape Bracket (54),  $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$  Wave Washer (55),  $\varnothing 20$  Spring Washer (56), and 1/2" Left Nylon Nut (57). Install a S13 Cap (49) onto the M8x50 Bolt (50).

**NOTE: 1/2" Bolt for left U Shape Bracket (53) and 1/2" Bolt for Right U Shape Bracket (53) are marked "R" for Right and "L" for Left.**

Attach the Left Foot Pedal (44) onto the Left Foot Bar (2) with three M6 Nylon Nuts (30), three  $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1.0$  Washers (47), and three M6x40 Bolts (46) Attach the Foot Bar Covers-A/B (38, 39) onto the Left Foot Bar (2) with one ST4.2x25 Phillips Self Tapping Screws (43).

Repeat above step to attach the Right Handrail Arm (5) onto the right horizontal axis of the Front Post (8) and right U Shape Bracket (53) to the right Crank (96).

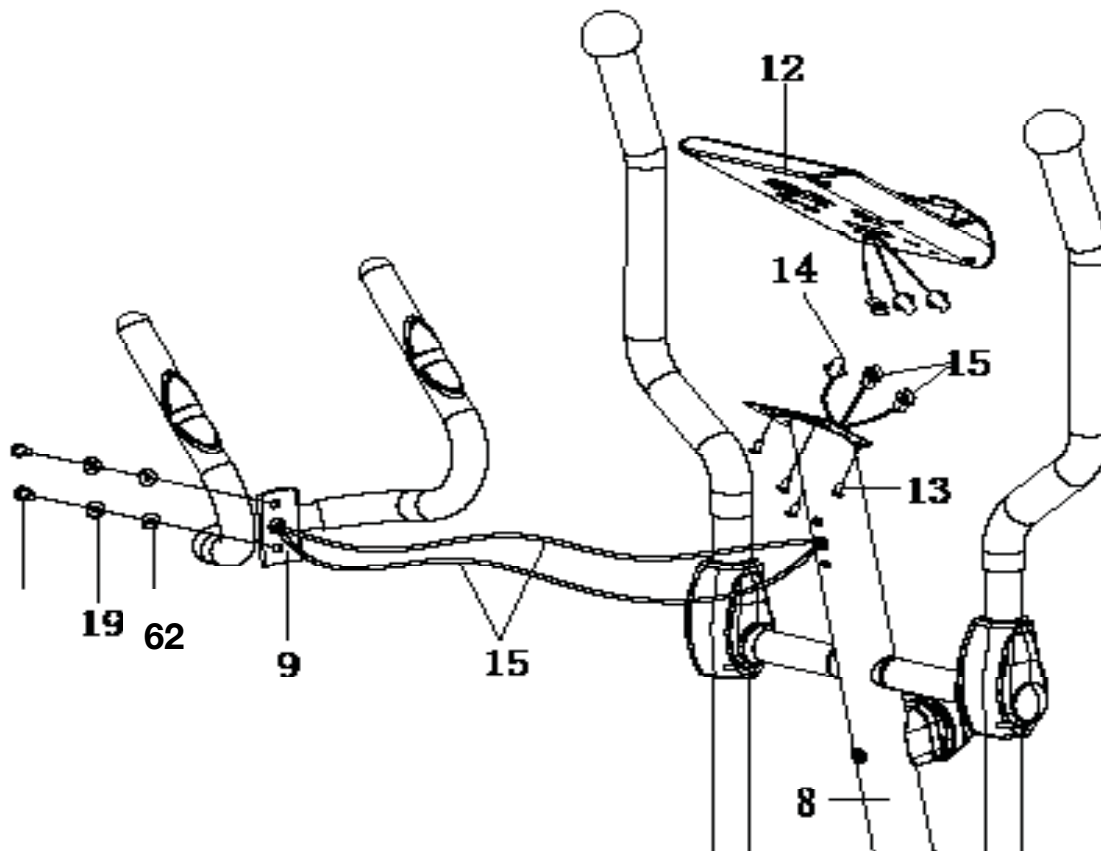




#### 4. Left/Right and Left/Right Handrail Arm Covers-A/B Handrails

Attach the Left/Right Handrails (6, 7) onto the Left/Right Handrail Arms (4, 5) with four M6x35 Bolts (28), four Ø6 Curve Washers (29), and four M6 Cap Nuts (30). Tighten cap nuts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Attach the Left Handrail Arm Cover-A (32) and Left Handrail Arm Cover-B (33) onto the Left Handrail Arm (4) with four ST2.9x12 Screws (31). Tighten screws with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided. Attach the Right Handrail Arm Cover-A (34) and Right Handrail Arm Cover-B (35) onto The Right Handrail Arm (5) with four ST2.9x12 Screws (31). Tighten screws with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.



## 5. Handlebar and Computer Installation

Remove two M8x15 Bolts (20) ,two  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5$  pvc washer(62) and two  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$  Curve Washers (19) from the Front Post (8).

Insert the Hand Pulse Sensor Wires (15) from the Handlebar (9) into the hole on the Front Post (8) and then pull them out from the top end of the Front Post (8). Attach the Handlebar (9) onto the Front Post (8) with two M8x15 Bolts (20) ,two  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5$  pvc washer(62) and two  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$  Curve Washers (19) that were removed. Tighten bolts and curve washers with the S6 Allen Wrench provided. Remove four M5x10 Bolts (13) from the back of the Computer (12). Remove bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Connect the Sensor Wire I (14) and Hand Pulse Sensor Wires (15) to the wires that come from the Computer (12) and then attach the Computer (12) onto the top end of the Front Post (8) with four M5x10 Bolts (13) that were removed. Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

# COMPUTER OPERATION

## Functional buttons:

**MODE** - Push down for selecting functions

**SET** - To Set the consumer movement of time, distance, calories and hand pulse.

**RESET** - For resetting consumer movement of time, distance, calories and hand pulse.

## Function and operations:

**SCAN** - Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all the 6 functions: Time, speed, distance, calorie, odometer and pulse. Each display will be hold 6 seconds.

**TIME** - (1) Count the total time from exercise start to end. (2) Press "MODE" button until "TIME" appears, press "SET" button to set exercise time. When the "set" is zero, the computer will alarm 10 seconds.

**SPEED** - Display current speed.

**DISTANCE** - (1) Count the distance from exercise start to end. (2) Press "MODE" button until "DIST" appears. Press "SET" button to set exercise distance. When the "set" is zero, the computer will alarm 10 seconds.

**CALORIES** - (1) Count the total calories from exercise start to end. (2) Press "MODE" button unit "CAL" appears. Press "SET" button to set exercise calories. When the "set" is zero, the computer will alarm 10 seconds.

**ODOMETER** - Monitor will display the total accumulated distance.

**PULSE** - Press MODE button until "PULSE" appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on Both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute(BPM) on the LCD after 6~7 seconds. Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment. Press "MODE" button until "PULSE" appears. Press "SET" button to set exercise pulse. The setting values of 40-240 RPM , the consumer computer alarm when heart rate is above the SET value.

**NOTE:** The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes

## SPECIFICATIONS

FUNCTION	AUTO SCAN	every 6 seconds
	TIME	0:00 - 99:59
	CURRENT SPEED	0,0 - 999,9 KM/u (Mijl/u)
	TRIP DISTANCE	0,00 - 999,9 KM (mijl)
	CALORIES	0.0 - 999.9 CAL
	ODOMETER	0,0 - 9999 Km (Mijl/u)
	PULSE RATE	40 - 240 BPM
OPERATING TEMPERATURE	0°C - +40°C	
STORAGE TEMPERATURE	-10 °C - +60 °C	



# MAINTENANCE

## Cleaning:

The elliptical trainer can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the elliptical trainer after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause an electrical hazard or electronics to fail.

Please keep the elliptical trainer, specially, the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage. Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness every week.

## Storage:

Store the elliptical trainer in a clean and dry environment away from children.

# TROUBLESHOOTING

PROBLEEM	SOLUTION
The elliptical trainer wobbles when in use.	Turn the rear stabilizer end cap on the rear stabilizer as needed to level the elliptical trainer.
There is no display on the computer console.	1. Remove the computer console and verify the wires that come from the computer console are properly connected to the wires that come from the front post.
There is no heart rate reading or heart rate reading or erratic / inconsistent.	1. Make sure that the wire connections for the hand pulse sensors are secure. 2. To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures. 3. Gripping the hand pulse sensors too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the hand pulse sensors.
The elliptical trainer makes a squeaking noise when in use.	The bolts may be loose on the elliptical trainer, please inspect the bolts and tighten the loose bolts.

# WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

A good exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool down. Do the entire program at least two to three times a week, resting for a day between workouts. After several months you can increase your workouts to four or five times per week.

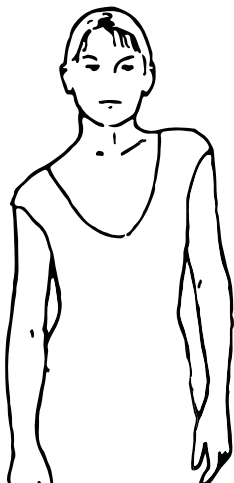
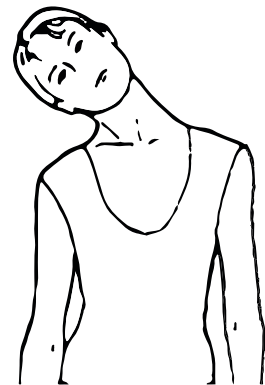
**AEROBIC EXERCISE** is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscles eg: legs, arms and buttocks.

The **WARM-UP** is an important part of any workout. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

**COOL DOWN** at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles.

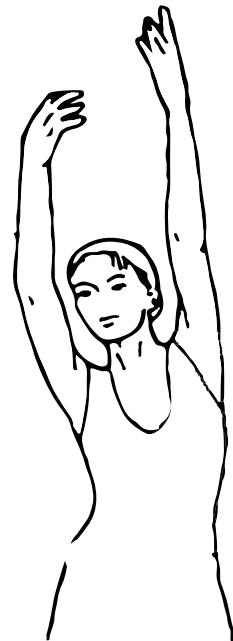
## HEAD ROLLS

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.



## 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.



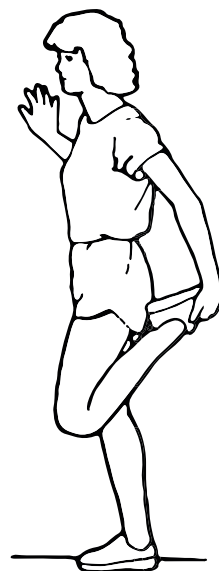
## SIDE STRETCHES

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.



## 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.

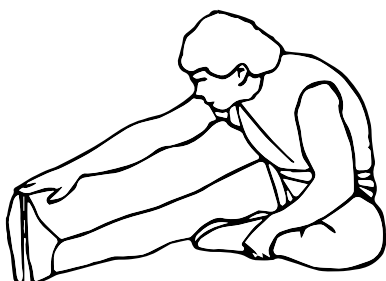
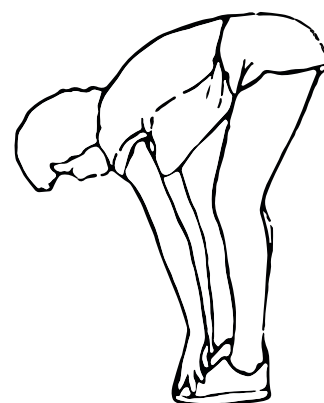


## INNER THIGH STRETCH

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.

## 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.

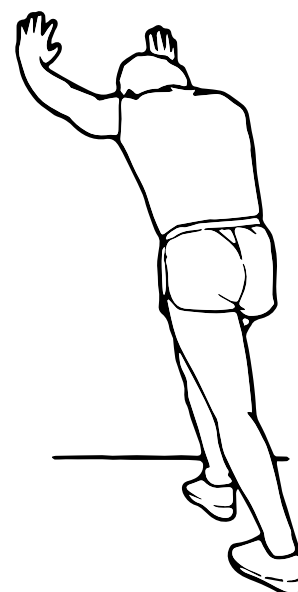


## HAMSTRING STRETCHES

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.

## 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.



## APPLICATION SOFTWARE (APP)

You can download the app 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 Fitness Data 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



Fitness Data



iOS

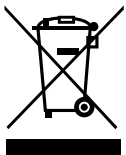


# DISPOSAL

## Dear customer,

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.



# 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.**



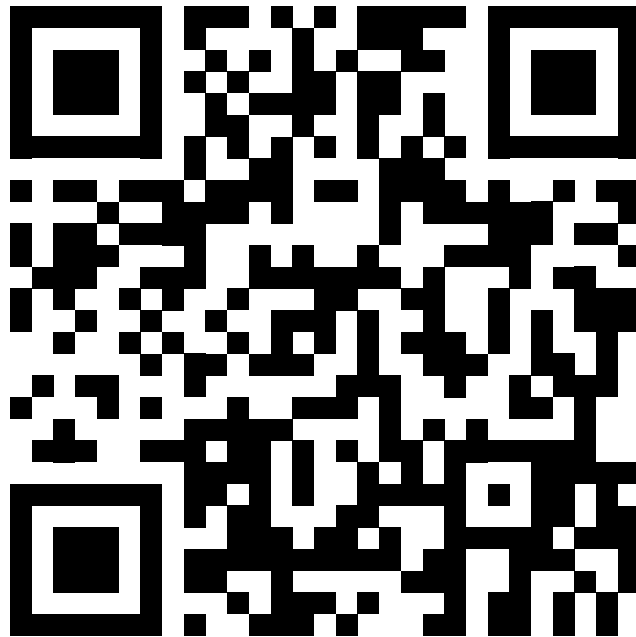
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**

ES

# Nuestros **tutoriales en video** para usted!

## Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



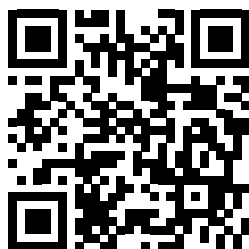
Enlace a los videos:

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx608_video)

## ¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



Facebook



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

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

# ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES .....	40
DIBUJO DE EXPLOSIÓN / LISTA DE REPUESTOS .....	41
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE .....	42
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA .....	46
MANTENIMIENTO .....	48
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS .....	48
RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO .....	49
SOFTWARE (APLICACIÓN) .....	51
DESECHO .....	52
DECLARATION OF CONFORMITY .....	101



## 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.

- Lea todas las instrucciones en este manual y realice ejercicios de calentamiento antes de usar este dispositivo.
- Antes de ejercitarse, para evitar lesiones musculares, realice ejercicios de calentamiento en cada posición corporal que sea necesaria. Consulte la página sobre las rutinas de calentamiento y enfriamiento. 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 110kgs.
- Para evitar un cortocircuito, conecte el aparato con el enchufe de red original incluido. Mantenga el dispositivo alejado de metal (agujas), residuos o agua.
- Si sospecha que hay algún problema, desconecte la alimentación lo antes posible y desenchufe el cable de la toma de corriente.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado, pero sólo por una persona autorizada y cualificada.

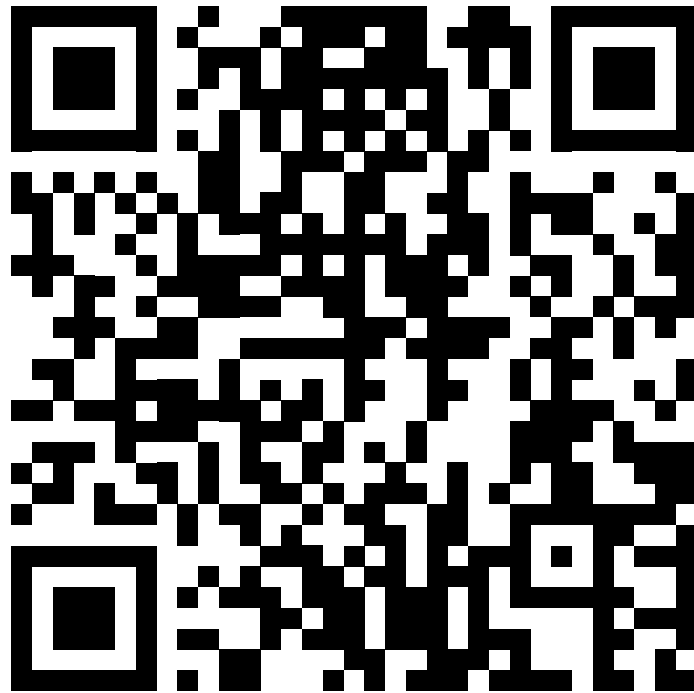
## ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD - ATENCIÓN:

1. El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
2. Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 2,5 m de espacio libre alrededor.
3. Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

## DIBUJO DE EXPLOSIÓN / LISTA DE REPUESTOS

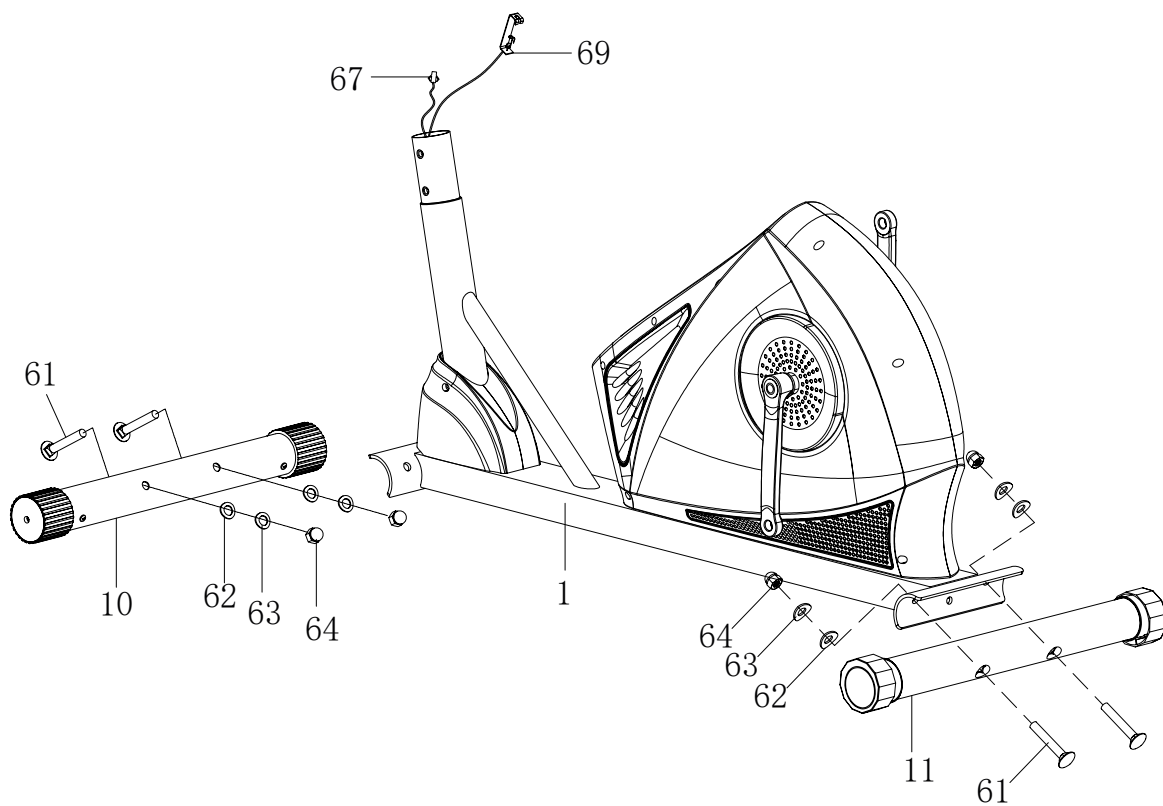
En el siguiente enlace  
encontrarás el dibujo de explosión  
y la lista de repuestos:

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx608_spareparts)



ES

# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

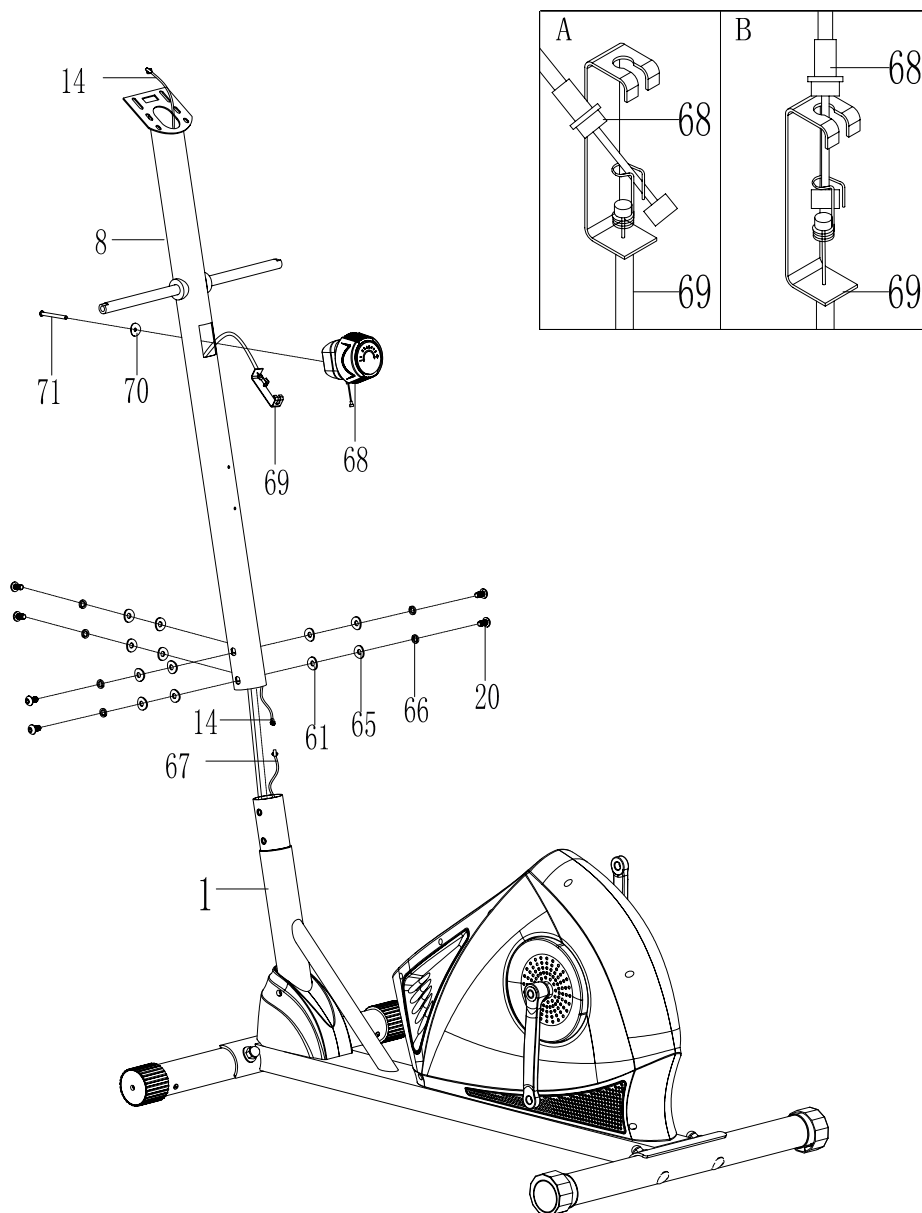


## 1. Instalación del estabilizador frontal y posterior

Ubique el estabilizador frontal (10) frente a la estructura principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador frontal (10) en la curva frontal de la estructura principal (1) con dos tornillos M10x57 (61), dos arandelas plásticas  $\text{Ø} 10 \times \text{Ø} 20 \times 1.5$  (62), dos arandelas curvas grandes  $\text{Ø} 10$  (63) y dos tuercas de sombrero M10 (64). Ubique el estabilizador posterior (11) detrás de la estructura principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador posterior (11) en la curva posterior de la estructura principal (1) con dos tornillos M10x57 (61), dos arandelas plásticas  $\text{Ø} 10 \times \text{Ø} 20 \times 1.5$  (62), dos arandelas curvas grandes  $\text{Ø} 10$  (63), y dos tuercas de sombrero M10 (64).



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

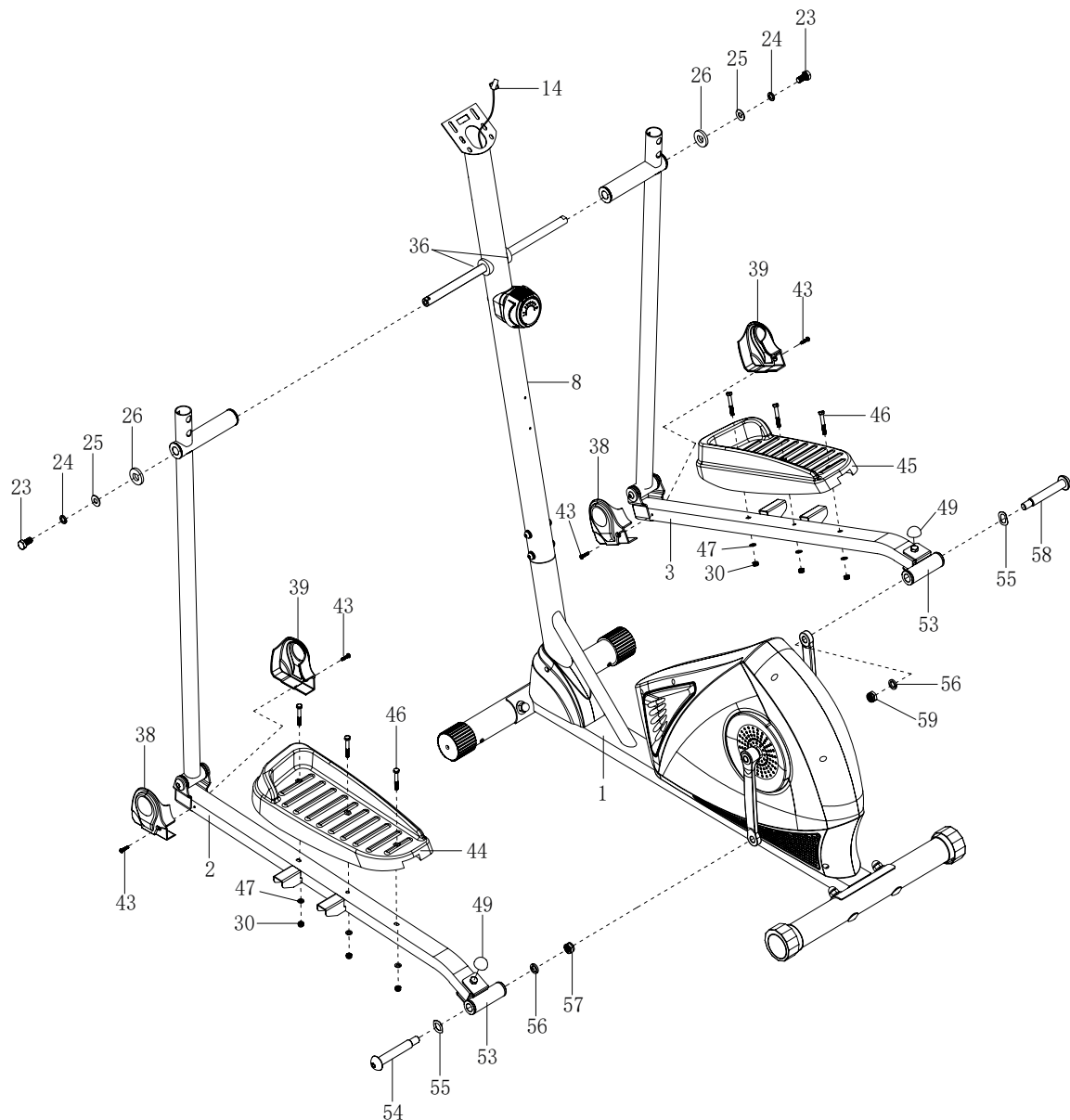


## 2. Instalación del poste frontal y de la perilla de control de tensión

Retire seis tornillos M8x15 (20), seis arandelas plásticas  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5$  (62), seis arandelas curvas  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$  (65) y seis arandelas elásticas  $\varnothing 8$  (66) de la estructura principal (1). Retire los tornillos y arandelas con la llave Allen S6 incluida. Inserte el cable de tensión (69) mediante el agujero inferior del poste frontal (8) y extráigalo del agujero cuadrado del poste frontal (8). Conecte el cable extensor del sensor (67) desde la estructura principal (1) hasta el cable de sensor I (14) del poste frontal (8).

Inserte el poste frontal (8) en el tubo de la estructura principal (1) y asegúrelo con los seis tornillos M8x15 (20), las seis arandelas plásticas  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5$  (62), las seis arandelas curvas grandes  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$  (65) y las seis arandelas elásticas  $\varnothing 8$  (66) que fueron retiradas previamente. Apriete los tornillos y arandelas con la llave Allen S6 incluida. Retire la arandela grande  $\varnothing 20 \times 5.2$  (70) y el tornillo M5x45 (71) de la perilla de control de tensión (68). Ponga el extremo del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (68) en el gancho de resorte del cable de tensión (69) como se muestra en el dibujo A de la figura 2. Extraiga el cable de resistencia de la perilla de control de tensión (68) y empújelo en la abertura del soporte metálico del cable de tensión (69) como se muestra en el dibujo B de la figura 2. Fije la perilla de control de tensión (68) en el poste frontal (8) con la arandela grande  $\varnothing 20 \times 5.2$  (70) y el tornillo M5x45 (71) que fueron retirados previamente.

Apriete el tornillo usando la herramienta multihexagonal con destornillador incluida.



### 3. Instalación del reposabrazos izquierdo/derecho, reposapiés izquierdo/derecho, pedal izquierdo/derecho, cubierta para reposapiés A/B

Retire dos tornillos M10x18 (23), dos arandelas elásticas  $\varnothing 18 \times 10 \times 2$  (24), dos arandelas grandes  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$  (25), y dos arandelas  $\varnothing 28 \times 5.0$  (26) del eje horizontal izquierdo y derecho del poste frontal (8).

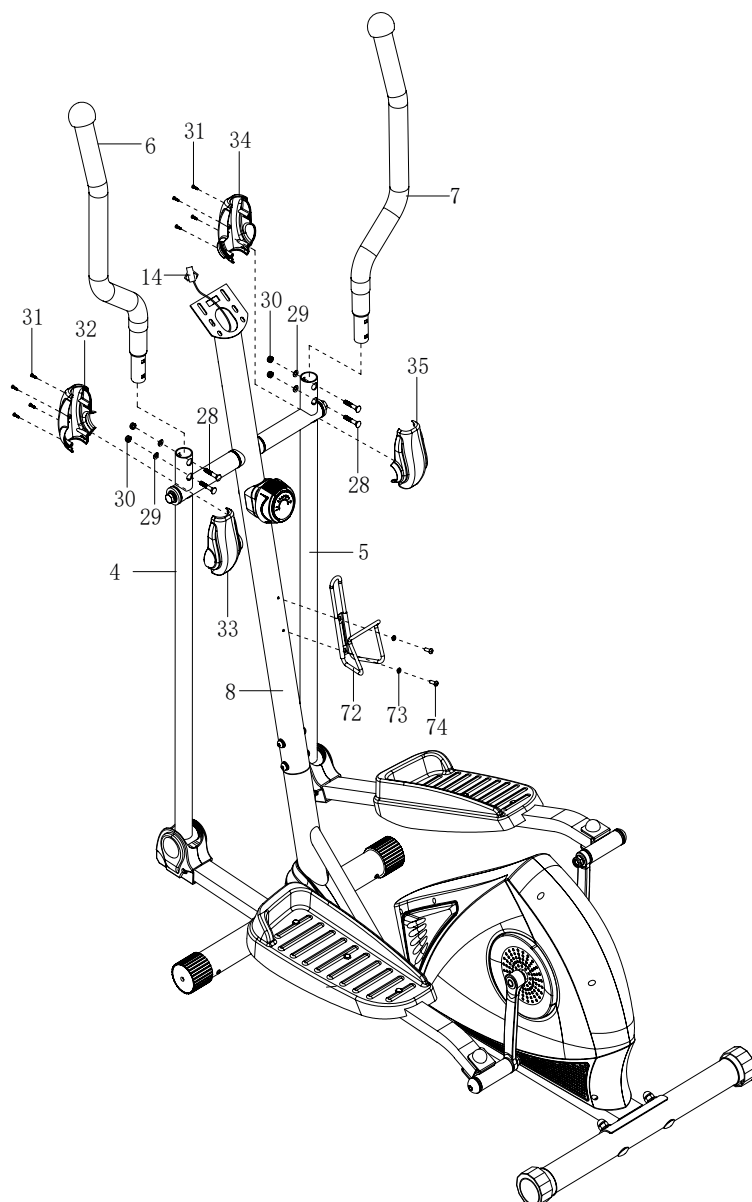
Fije el reposabrazos izquierdo (4) al eje horizontal izquierdo del poste frontal (8) con un tornillo M10x18 (23), una arandela elástica  $\varnothing 18 \times 10 \times 2$  (24), una arandela grande  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$  (25), y una arandela  $\varnothing 28 \times 5.0$  (26) retiradas previamente.

Fije el soporte en U izquierdo (53) a la biela izquierda (95) con un tornillo de 1/2" para el soporte en U (54), una arandela ondulada  $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$  (55), una arandela elástica  $\varnothing 20$  (56), y una tuerca de nylon de 1/2" (57). Instale una tapa S13 (49) en el tornillo M8x50 (50).

**NOTA:** El tornillo de 1/2" para el soporte en U izquierdo (53) y el tornillo de 1/2" para el soporte en U derecho (53) están marcados con una "R" para derecha y una "L" para izquierda.

Fije el pedal izquierdo (44) en el reposapiés izquierdo (2) con tres tuercas de nylon M6 (30), tres arandelas  $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1.0$  (47), y tres tornillos M6x40 (46). Fije las cubiertas para reposapiés A/B (38, 39) en el reposapiés izquierdo (2) con tornillos autorroscantes ST4.2x25 (43). Repita el paso anterior para fijar el reposabrazos derecho (5) en el eje horizontal derecho del poste frontal (8) y el soporte en U derecho (53) a la biela derecha (96).



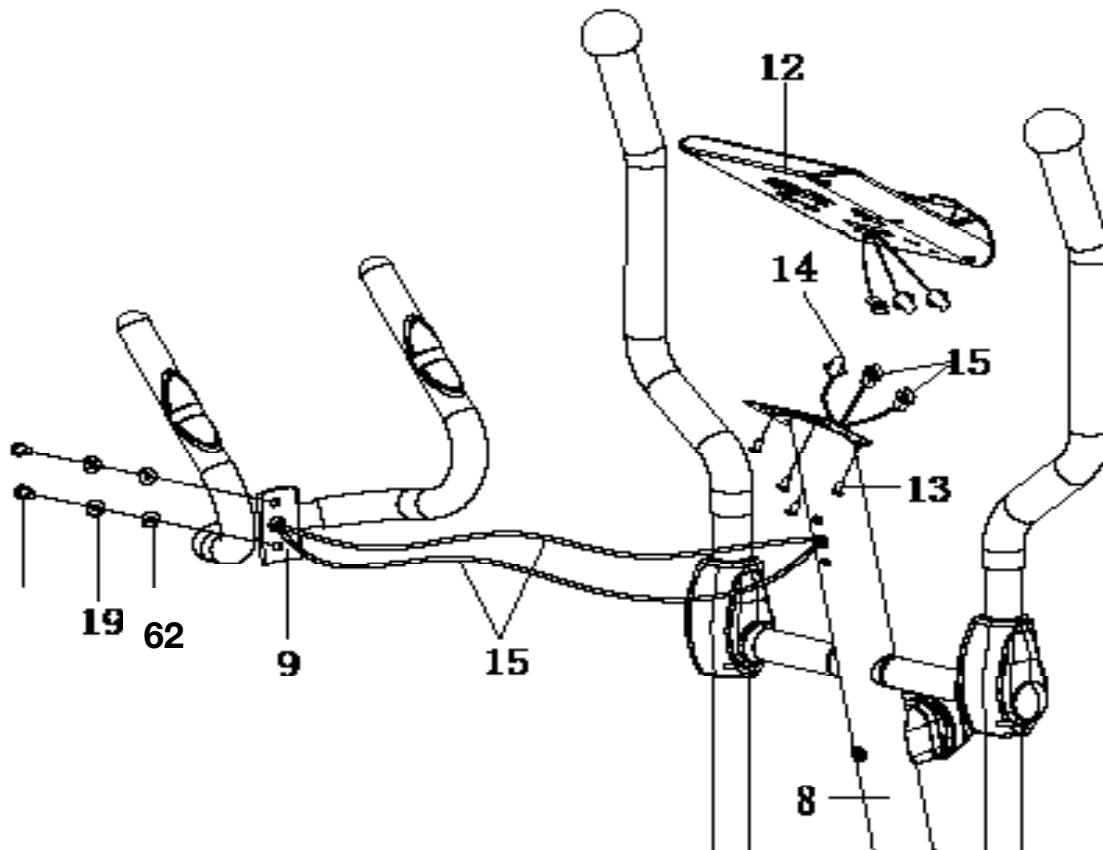


#### 4. Instalación del soporte izquierdo/derecho y de la cubierta derecha/izquierda A/B del reposabrazos

Fije el soporte izquierdo y derecho (6, 7) en el reposabrazos izquierdo y derecho (4, 5) con cuatro tornillos M6x35 (28), cuatro arandelas curvas Ø6 (29), y cuatro tuercas de sombrero M6 (30). Apriete las tuercas de sombrero usando la herramienta multihexagonal con destornillador incluido.

Fije la cubierta A del reposabrazos izquierdo (32) y la cubierta B del reposabrazos izquierdo (33) en el reposabrazos izquierdo (4) con cuatro tornillos ST2.9x12 (31). Apriete los tornillos usando la herramienta multihexagonal con destornillador incluido.

Fije la cubierta A del reposabrazos derecho (34) y la cubierta B del reposabrazos derecho (35) en el reposabrazos derecho (5) con cuatro tornillos ST2.9x12 (31). Apriete los tornillos usando la herramienta multihexagonal con destornillador incluido.



## 5. Instalación del manillar y la consola

Retire dos tornillos M8x15 (20), dos arandelas plásticas  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5$  (62) y dos arandelas curvas  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$  (19) del poste frontal (8).

Inserte los cables del sensor de pulso (15) del manillar (9) en el agujero del poste frontal (8) y luego extráigalos desde el extremo superior del poste frontal (8). Fije el manillar (9) en el poste frontal (8) con los dos tornillos M8x15 (20), las dos arandelas plásticas  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5$  (62) y las dos arandelas curvas  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$  (19) que fueron retiradas. Apriete los tornillos y las arandelas curvas con la llave Allen S6 incluida.

Retire cuatro tornillos M5x10 (13) de la parte posterior de la consola (12). Retire los tornillos usando la herramienta multihexagonal con destornillador incluido.

Conecte el cable de sensor I (14) y los cables del sensor de pulso (14) a los cables que salen de la consola (12) y después fije la consola (12) al extremo superior del poste frontal (8) con los cuatro tornillos M5x10 (13) que fueron retirados. Apriete los tornillos con la herramienta multihexagonal con destornillador incluido.

## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

### Teclas función:

**MODE** - Presiónela para seleccionar funciones.

**SET** - Para configurar el movimiento del usuario para time, distance, calories y hand pulse.

**RESET** - Para reiniciar el movimiento del usuario para time, distance, calories y hand pulse.

## Funciones y operaciones:

**SCAN** - Presione la tecla "MODE" hasta que "SCAN" aparezca, la pantalla pasará por todas las 6 funciones: Time, speed, distance, calorie, odometer y pulse. Cada pantalla durará 6 segundos.

**TIME** - (1) Cuenta el tiempo total desde el comienzo del ejercicio hasta el final. (2) Presione la tecla "MODE" hasta que "TIME" aparezca, presione la tecla "SET" para configurar el tiempo del ejercicio. Cuando "set" esté en cero, la consola sonará una alarma de 10 segundos.

**SPEED** - Muestra la velocidad actual.

**DISTANCE** - (1) Cuenta la distancia desde el comienzo del ejercicio hasta el final. (2) Presione la tecla "MODE" hasta que "DIST" aparezca. Presione la tecla "SET" para configurar la distancia del ejercicio. Cuando "set" esté en cero, la consola sonará una alarma de 10 segundos.

**CALORIES** - (1) Cuenta las calorías totales desde el comienzo del ejercicio hasta el final. (2) Presione la tecla "MODE" hasta que "CAL" aparezca. Presione la tecla "SET" para configurar las calorías del ejercicio. Cuando "set" esté en cero, la consola sonará una alarma de 10 segundos.

**ODOMETER** - La pantalla mostrará la distancia total acumulada.

**PULSE** - Presione la tecla MODE hasta que "PULSE" aparezca. Ante de medir su frecuencia cardíaca, por favor ponga las palmas de sus manos en las almohadillas y la pantalla mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM) en la pantalla LCD después de 6~7 segundos.

**Nota: Durante la medición del pulso, debido a la interferencia en el contacto, el valor de la medición puede ser mayor a la frecuencia cardíaca virtual durante los primeros 2~3 segundos, después volverá al nivel normal. El valor de la medición no puede usarse como base para un tratamiento médico.**

Presione la tecla "MODE" hasta que "PULSE" aparezca. Presione la tecla "SET" para configurar el pulso del ejercicio. Los valores de ajuste son 40-240 RPM, la consola del usuario sonará una alarma cuando la frecuencia cardíaca esté por encima del valor SET. will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment. Press "MODE" button until "PULSE" appears. Press "SET" button to set exercise pulse. The setting values of 40-240 RPM, the consumer computer alarm when heart rate is above the SET value.

**NOTA:** La pantalla se apagará automáticamente si no recibe señal después de 4 minutos.

## ESPECIFICACIONES:

FUNCIÓN	Escaneo automático	Cada 6 segundos
	Tiempo	0:00 - 99:59
	Velocidad actual	0,0 - 999,9 KM/u (Mijl/u)
	Distancia de viaje	0,00 - 999,9 KM (mijl)
	Calorías	0.0 - 999.9 CAL
	Odómetro	0,0 - 9999 Km (Mijl/u)
	Frecuencia cardíaca	40 - 240 BPM
Temperatura de funcionamiento		0°C - +40°C
Temperatura de almacenamiento		-10 °C - +60 °C

# MANTENIMIENTO

## Limpieza:

La bicicleta elíptica puede limpiarse con un paño suave y un detergente suave. No use abrasivos o disolventes sobre las piezas plásticas. Por favor limpie su sudor de la bicicleta elíptica de cada uso. Tenga cuidado de no mojar en exceso la pantalla de la consola ya que esto podría causar riesgo eléctrico o que las piezas electrónicas fallen. Por favor mantenga la bicicleta elíptica, en especial la consola, lejos de la luz solar directa para prevenir un daño a la pantalla. Por favor inspeccione cada semana todos los tornillos y pedales de ensamblaje de la máquina para garantizar que estén bien apretados.

## Almacenamiento:

Guarde la bicicleta elíptica en un entorno limpio y seco lejos del alcance de los niños.

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
La bicicleta elíptica se tambalea cuando está en uso.	Gire la tapa de extremo en el estabilizador posterior cuando sea necesario para nivelar la bicicleta elíptica.
No se observa nada en la pantalla de la consola.	1. Retire la consola y verifique que los cables provenientes de la consola estén conectados correctamente con los cables que provienen del poste frontal.
No hay una lectura de la frecuencia cardíaca o la frecuencia cardíaca es irregular/inconsistente.	1. Asegúrese de que las conexiones de los cables para el sensor de pulso sean seguras. 2. Para garantizar una lectura más precisa del sensor de pulso, por favor siempre sostenga los sensores con ambas manos en vez de usar una sola mano cuando intente comprobar las mediciones de su frecuencia cardíaca. 3. Puede que esté presionando los sensores demasiado. Intente mantener una presión moderada cuando sostenga los sensores de pulso.
La bicicleta elíptica tiene un chirrido cuando está en uso.	Puede que los tornillos de la bicicleta elíptica estén sueltos, por favor revise los tornillos y apriete los tornillos sueltos.

# RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Un buen programa de ejercicios está compuesto de un calentamiento, ejercicios aeróbicos y un enfriamiento. Haga todo el programa al menos dos o tres veces por semana, descansando un día entre ejercicios. Después de varios meses puede aumentar sus ejercicios hasta cuatro o cinco veces por semana.

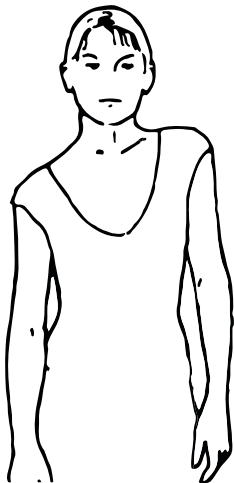
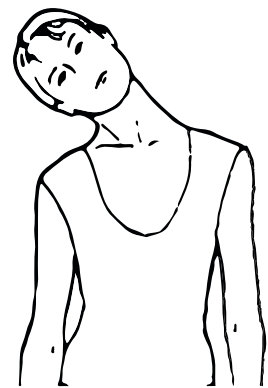
Los **EJERCICIOS AERÓBICOS** son cualquier actividad continua que envíe oxígeno a sus músculos mediante su corazón y sus pulmones. Los ejercicios aeróbicos mejoran la salud de su corazón y sus pulmones. Su corazón late rápidamente y usted respira profundamente. Los ejercicios aeróbicos deben ser parte de toda su rutina de ejercicios.

El **CALENTAMIENTO** es una parte importante de cualquier ejercicio. Se realiza al comienzo de cada sesión para preparar su cuerpo para ejercicios más intensos al calentar y estirar sus músculos, aumentando la circulación de sangre y su frecuencia cardíaca, y llevando más oxígeno a sus músculos.

Realice el **ENFRIAMIENTO** al terminar de ejercitarse, repita estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

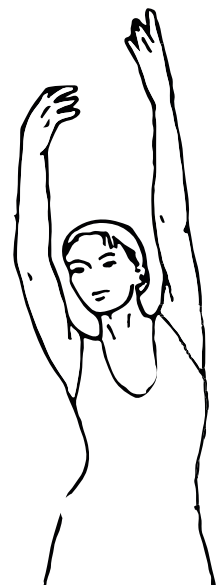
## GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia atrás 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.



## 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.

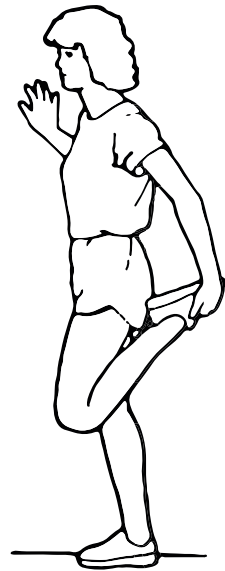


## ESTIRAMIENTOS LATERALES

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.

## 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.

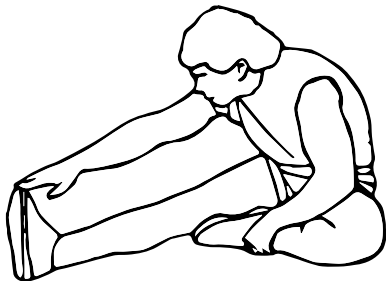
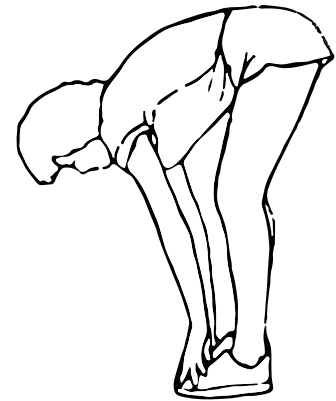


## ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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.

## 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.

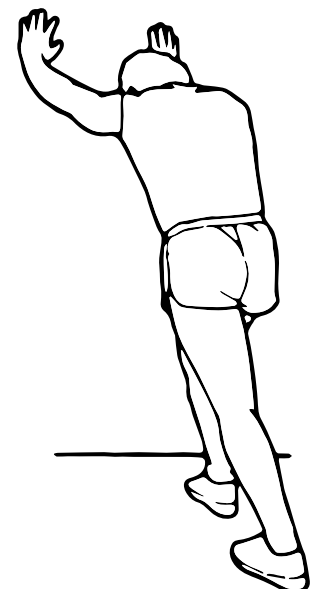


## ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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.

## 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.



## 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 Fitness Data 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



Fitness Data



iOS



ES

# DESECHO

## Querido cliente, querida cliente:

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.



# 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



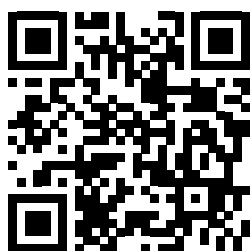
Lien vers les vidéos:

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx608_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>

# SOMMAIRE

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES .....	56
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE .....	57
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE.....	58
OPERATIONS DE L'ORDINATEUR.....	62
ENTRETIEN.....	64
DÉPANNAGE.....	64
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE REFROIDISSEMENT.....	65
LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	67
MISE AU REBUT .....	68
DECLARATION OF CONFORMITY.....	101



# INFORMATIONS 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, comme les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave si elles sont exposées.

- Lisez toutes les instructions de ce manuel et faites des exercices d'échauffement avant d'utiliser cet équipement.
- Avant l'exercice, afin d'éviter de blesser le muscle, il faut effectuer des exercices d'échauffement de chaque partie du corps. Reportez-vous à la page d'échauffement et de refroidissement. 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 110 kgs.
- Pour éviter un court-circuit, branchez l'appareil avec la fiche secteur d'origine fournie avec la livraison. Tenir l'appareil éloigné du métal (aiguilles), des déchets ou de l'eau.
- Si vous soupçonnez un problème, éteignez l'appareil dès que possible et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé, mais uniquement par une personne autorisée et qualifiée.

## CONSEILS DE SÉCURITÉ - ATTENTION

1. L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
2. Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un espacement d'au moins 2,5 mètres tout autour de lui.
3. Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

## 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/cx608\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx608_spareparts)



FR

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

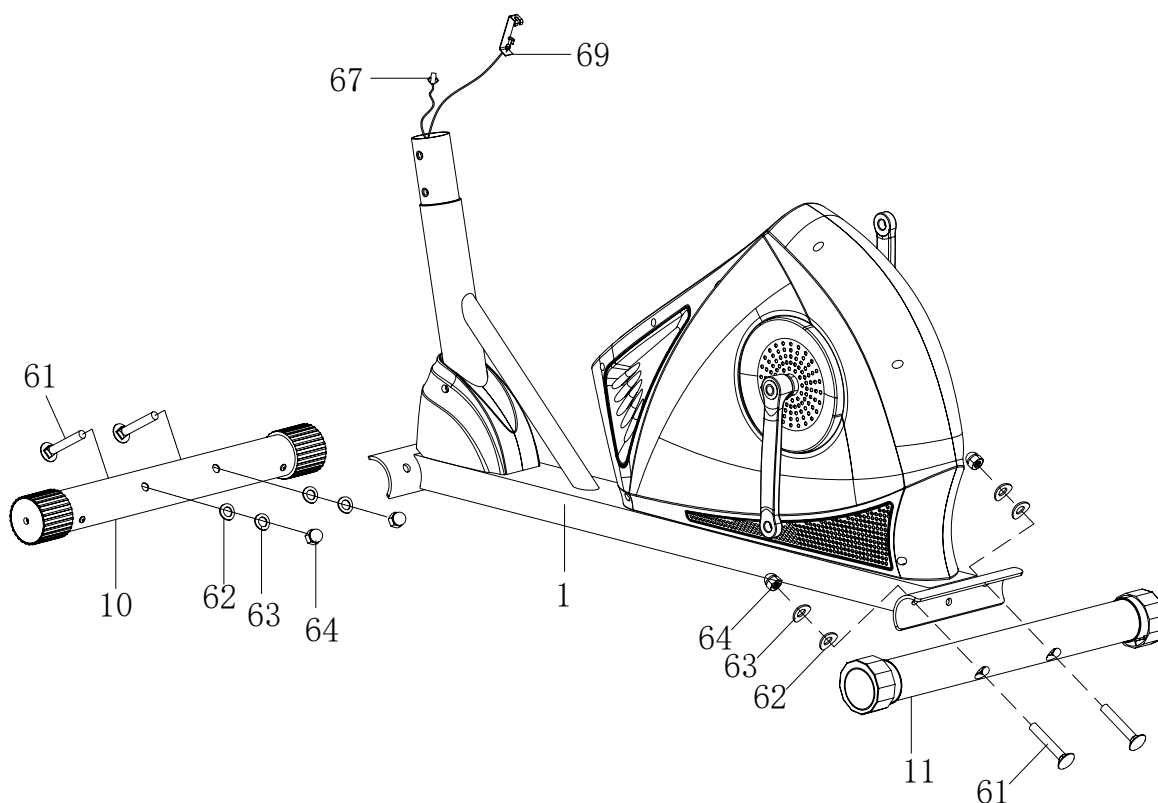
## 1. Installation des stabilisateurs avant et arrière

Positionnez le stabilisateur avant (10) devant le cadre principal (1) et alignez les trous du boulon.

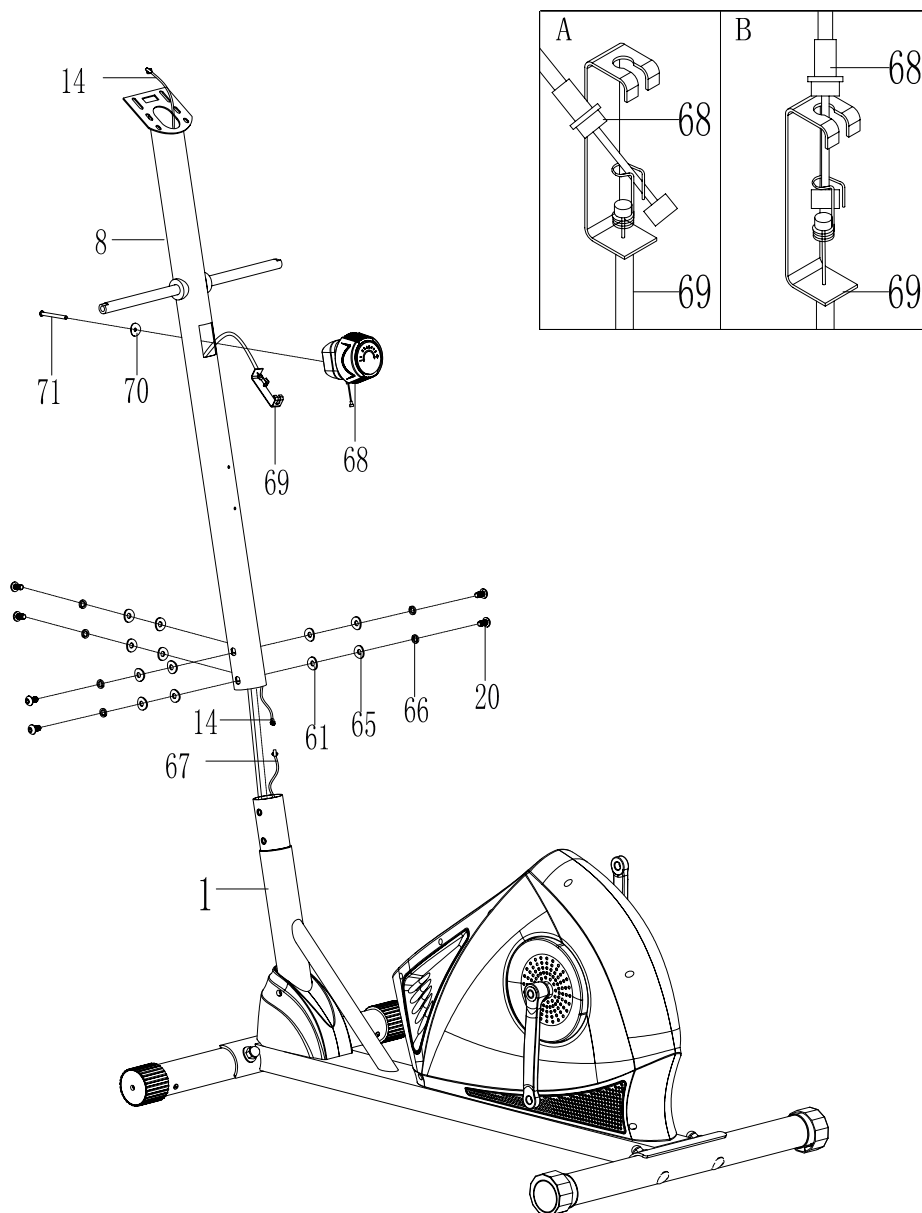
Fixez le stabilisateur avant (10) sur la courbe frontale du cadre principal (1) avec deux boulons M10x57 (61), deux rondelles en PVC Ø 10x Ø 20x1.5 (62), deux rondelles Ø10 grosses courbes (63) et deux M10 écrous (64).

Positionnez le stabilisateur arrière (11) derrière le cadre principal (1) et alignez les trous des boulons.

Fixez le stabilisateur arrière (11) sur la courbe arrière du cadre principal (1) avec deux rondelles en PVC (62), deux rondelles Ø 10x Ø 20x1.5 (62), deux rondelles Ø10 grosses courbes (63) et deux boulons M10x57 (61) et deux M10 Écrous M10 e (64).



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



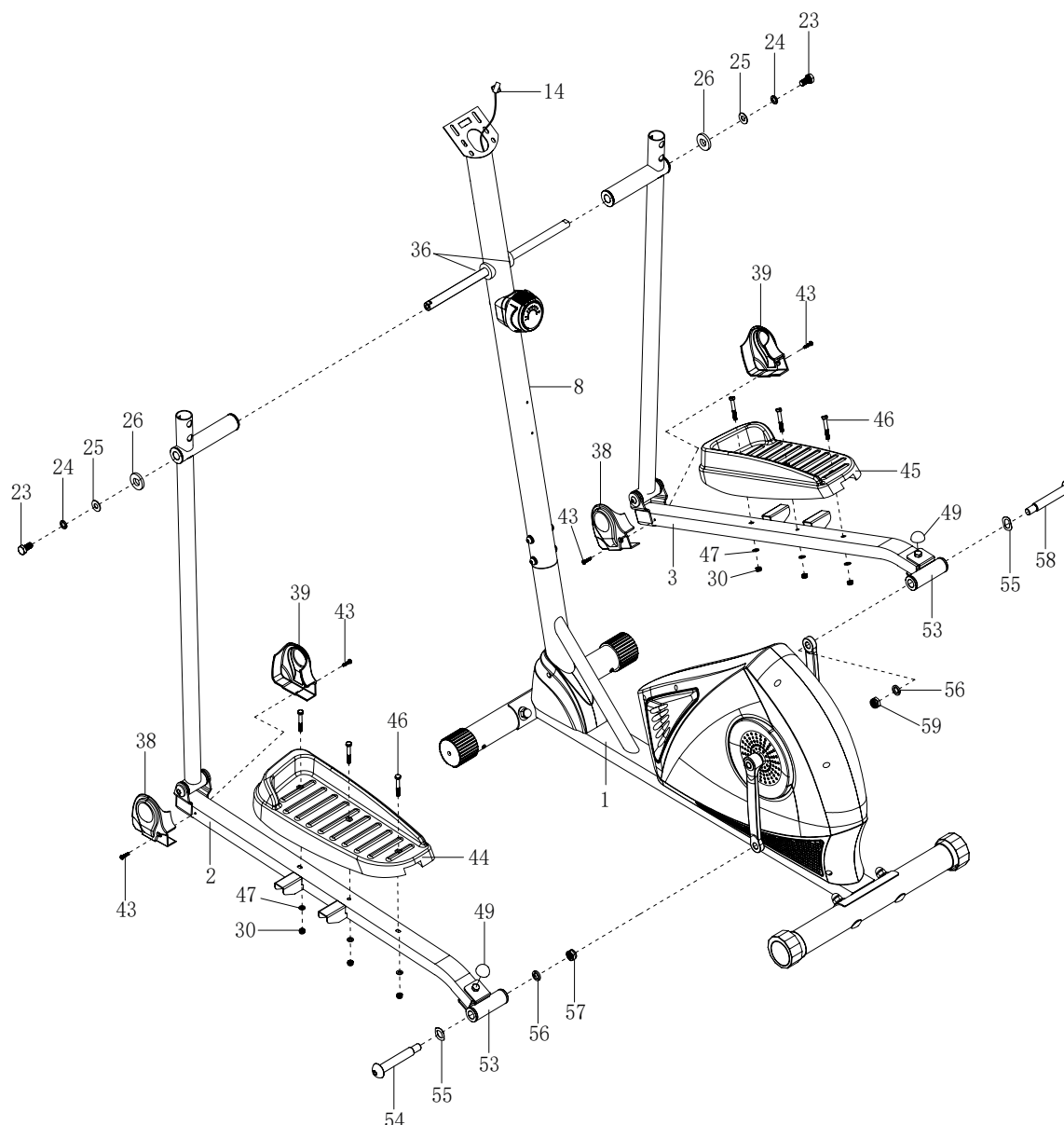
## 2. Installation du poste avant et du bouton de contrôle de la tension

Enlevez six boulons M8x15 (20), six rondelles Ø 10x Ø 20x1.5 pvc (62), six rondelles courbées Ø8xØ20x2 (65) et six rondelles à ressort Ø8 (66) du cadre principal (1). Retirez les boulons et les rondelles avec la clé Allen S6 fournie. Insérez le câble de tension (69) dans le trou inférieur du poste avant (8) et retirez-le du trou carré du poste avant (8). Connectez le fil du capteur d'extension (67) du cadre principal (1) au fil du capteur I (14) à partir du poste avant (8).

Insérez le poste avant (8) sur le tube du cadre principal (1) et fixez-le avec six boulons M8x15 (20), six rondelles Ø 10x Ø 20x1,5 pvc (62), six rondelles courbes Ø8xØ20x2 (65) et six rondelles à ressort Ø8 (66) qui ont été enlevées. Serrez les boulons et les rondelles avec la clé Allen S6 fournie.

Retirez la grande rondelle Ø20x5.2 (70) et le boulon M5x45 (71) du bouton de contrôle de la tension (68). Mettez l'extrémité du câble de résistance du bouton de contrôle de la tension (68) dans le crochet à ressort du câble de tension (69) comme indiqué sur le dessin A de la figure 2. Tirez le câble de résistance du bouton de contrôle de la tension (68) et forcez-le dans l'espace de fixation métallique du câble de tension (69) comme indiqué sur le dessin B de la figure 2. Fixez le bouton de contrôle de la tension (68) sur le poste avant (8) avec la grande rondelle Ø20x5.2 (70) et le boulon M5x45 (71) Pour le bouton de contrôle de la tension qui a été enlevé. Serrez la rondelle de courbe de boulon avec l'outil Multi Hex avec le tournevis Phillips fourni.





### 3. Bras droite / gauche de mains courantes, barres de pied gauche / droite, pédales gauche / droite et installation des couvre-pieds-A / B

Retirez deux Boulons M10x18 (23), deux Rondelles à ressort 18, 10x2x2 (24), deux grandes rondelles Ø10x Ø20x2.0 (25) et deux D rondelles Ø28x5.0 (26) des axes horizontaux gauche et droit du Poste Avant (8).

Fixez le bras gauche de la main courante (4) sur l'axe horizontal gauche du poste avant (8) avec un boulon M10x18 (23), une rondelle élastique Ø18x10x2 (24), une grande rondelle Ø10x Ø20x2.0 (25) et une rondelle D Ø28x5.0 (26) qui ont été enlevés.

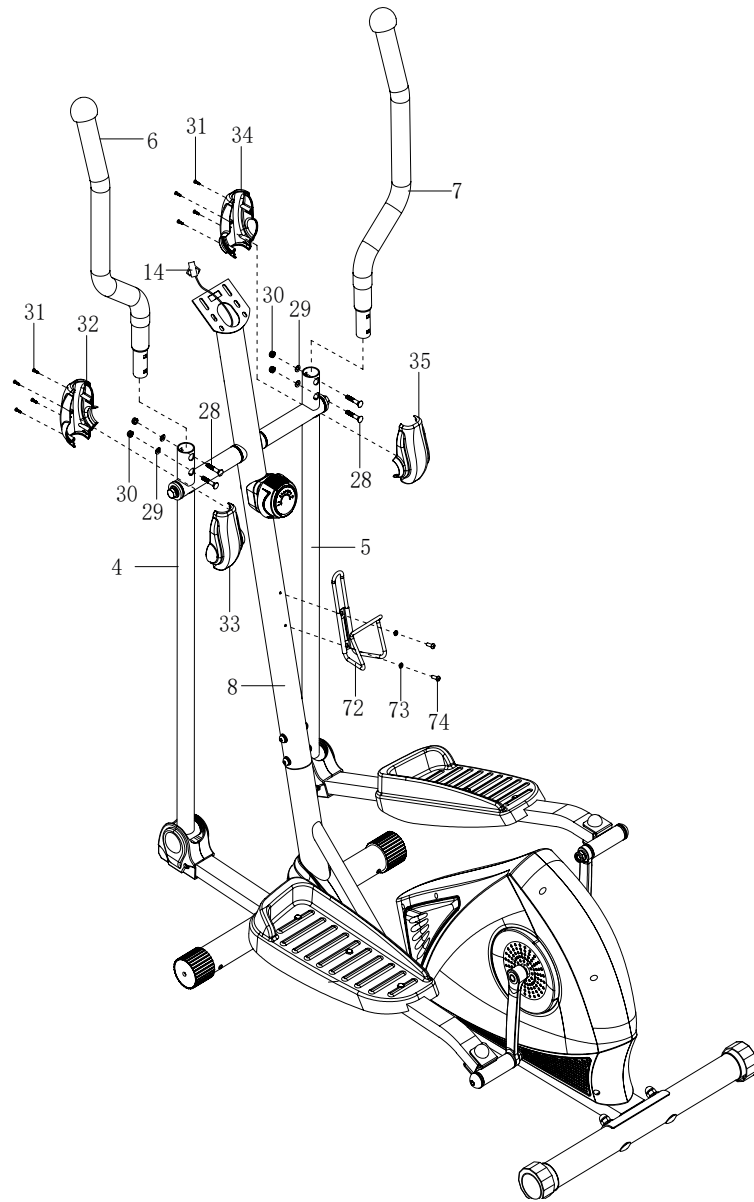
Fixez le support U gauche (53) à la manivelle gauche (95) avec un boulon de 1/2 po pour le support U gauche (54), Ø28xØ17x0.3 rondelle (55), Ø20 rondelle (56) et 1/2" Écrou de nylon gauche (57). Installez un cap S13 (49) sur le boulon M8x50 (50).

**REMARQUE: le boulon 1/2 "pour le support gauche 53 et le boulon 1/2" pour le support droit (53) sont marqués «R» pour droite et «L» pour gauche.**

Fixez la pédale de pied gauche (44) sur la barre de pied gauche (2) avec trois écrous de nylon M6 (30), Trois rondelles Ø6xØ12x1.0 (47) et trois boulons M6x40 (46).

Fixez les couvre-pied-A / B (38, 39) sur la barre de pied gauche (2) avec un ST4.2x25 Vis à taraudage Phillips (43). Répétez l'étape ci-dessus pour attacher le bras droit de la main courante (5) sur l'axe horizontal droit du Poste avant (8) et le support droit U (53) à la manivelle droite (96)





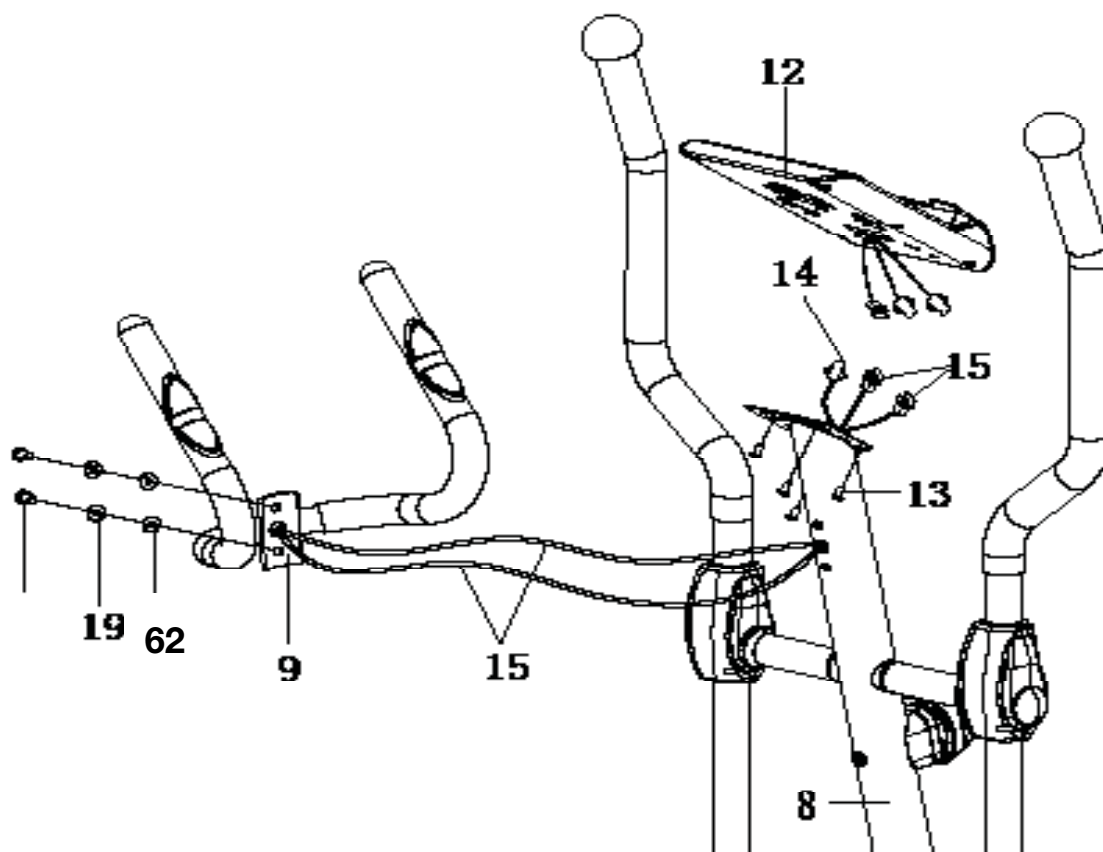
#### 4. Gauche/Droite et Gauche/droite couvercle de mains courantes A / B mains courantes

Fixez les mains courantes gauche / droite (6, 7) sur les bras des mains courantes gauche / droite (4, 5) avec quatre boulons M6x35 (28), quatre rondelles de courbe Ø6 (29) et quatre écrous M6 (30). Serrez Écrous avec l'outil Multi Hex avec tournevis Phillips fourni.

Fixez le couvercle du bras de la main courante gauche (32) et le couvercle du bras de la main courante gauche (33) sur le bras gauche de la main courante (4) avec quatre vis ST2.9x12 (31). Serrez les vis avec l'outil Multi Hex avec le tournevis Phillips fourni.

Fixez le couvercle du bras de la main courante droit (34) et le couvercle du bras de la main courante droit (35) sur le bras droit de la main courante (5) avec quatre vis ST2.9x12 (31). Serrez les vis avec l'outil Multi Hex avec le tournevis Phillips fourni.





## 5. Installation du guidon et de l'ordinateur

Retirez deux boulons M8x15 (20), deux rondelles en PVC Ø10xØ20x1,5 (62) et deux rondelles de courbe Ø8xØ16x1.5 (19) du poste avant (8).

Insérez les fils du capteur d'impulsions à main (15) dans le guidon (9) dans le trou du poste avant (8), puis retirez-les de l'extrémité supérieure du poste avant (8).

Fixez le Guidon (9) sur le Poste Avant (8) avec deux Boulons M8x15 (20), deux rondelles en PVC Ø10xØ20x1,5 (62) et deux rondelles de courbe Ø8xØ16x1.5 (19) qui ont été retirées. Serrez les boulons et les rondelles courbes avec la clé Allen S6 fournie.

Retirez quatre boulons M5x10 (13) de l'arrière de l'ordinateur (12). Retirez les boulons avec l'outil Multi Hex avec tournevis Phillips fourni. Connectez les fils du capteur I (14) et les câbles du capteur d'impulsions manuelles (15) aux fils provenant de l'ordinateur (12), puis attachez l'ordinateur (12) à l'extrémité supérieure du poste avant (8) avec quatre boulons M5x10 (13) qui ont été retirés. Serrez les boulons avec l'outil Multi Hex avec le tournevis Phillips fourni.

## OPERATIONS DE L'ORDINATEUR

### Boutons fonctionnels:

**MODE** - Appuyez pour sélectionner les fonctions.

**SET** - Pour définir le mouvement du consommateur du temps, distance, calories et l'impulsion de la main.

**RESET** - Pour réinitialiser le mouvement du consommateur de temps, distance, calories et impulsions de la main.

## Fonctions et operations:

**SCAN** - Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « SCAN » apparaisse, le moniteur tournera à travers toutes les 6 fonctions: temps, vitesse, distance, calories, odomètre et l'impulsion. Chaque affichage tiendra 6 secondes.

**TIME** - (1) Comptez la durée totale de l'exercice du début à la fin. (2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « TIME » apparaisse, appuyez sur la touche « SET » pour régler l'heure d'exercice. Lorsque le « set » est égal à zéro, l'ordinateur déclenchera une alarme de 10 secondes.

**SPEED** - Affichage de la vitesse actuelle.

**DISTANCE** - (1) Compte la distance d'exercice du début jusqu'à la fin. (2) Appuyez sur la touche "MODE" jusqu'à ce que "DIST" apparaisse. Appuyez sur le bouton « SET » pour régler la distance d'exercice. Lorsque le « set » est égal à zéro, l'ordinateur déclenchera une alarme de 10 secondes.

**CALORIES** - (1) Compte les calories totales du début de l'exercice jusqu'à la fin. (2) Appuyez sur la touche "MODE", l'unité "CAL" apparaît. Appuyez sur la touche « SET » pour régler les calories d'exercice. Lorsque le « set » est égal à zéro, l'ordinateur déclenchera une alarme de 10 secondes.

**ODOMETER** - Le moniteur affiche la distance totale accumulée.

**PULSE** - Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que "PULSE" apparaisse. Avant de mesurer votre rythme cardiaque, Veuillez placer les paumes de vos mains sur vos deux plots de contact et le moniteur affichera votre rythme de battement cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 6 ~ 7 secondes. Remarque: Au cours du processus de mesure du pouls, en raison du blocage de contact, la valeur de mesure peut être supérieure à la fréquence du pouls virtuel pendant les premières 2 ~ 3 secondes, puis reviendra à des niveaux normaux. La valeur de mesure ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical. Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « PULSE » apparaisse. Appuyez sur la touche « SET » pour régler l'impulsion d'exercice. Les valeurs de réglage de 40-240 tours par minute, l'ordinateur déclenchera une alarme lorsque la fréquence cardiaque est supérieure à la valeur REGLE.

**REMARQUE:** Le moniteur s'éteint automatiquement s'il n'y a pas de signal reçu après 4 minutes

## SPECIFICATIONS

FONCTION	SCAN AUTO	Chaque 6 secondes
	TEMPS	0:00 - 99:59
	VITESSE ACTUELLE	0,0 - 999,9 KM/u (Mijl/u)
	DISTANCE DE TRAJET	0,00 - 999,9 KM (mijl)
	CALORIES	0.0 - 999.9 CAL
	ODOMÈTRE	0,0 - 9999 Km (Mijl/u)
	RYTHME CARDIAQUE	40 - 240 BPM
TEMPERATURE DE FONCTIONNEMENT	0°C - +40°C	
TEMPERATURE DE STOCKAGE	-10 °C - +60 °C	



## ENTRETIEN

### Nettoyage:

Le vélo elliptique peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. N'utilisez pas des abrasifs ou des solvants sur des pièces en plastique. Veuillez essuyer votre transpiration du vélo elliptique après chaque utilisation. Veillez à ne pas avoir d'humidité excessive sur l'écran de l'ordinateur, car cela pourrait causer un risque électrique ou court-circuit. Gardez le vélo elliptique, et plus spécifiquement, la console de l'ordinateur, loin des rayons directs du soleil pour éviter d'endommager l'écran. Inspectez tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine pour une bonne étanchéité chaque semaine.

### Stockage:

Conservez le vélo elliptique dans un environnement propre et sec loin des enfants.

## DÉPANNAGE

PROBLEME	SOLUTION
Le vélo elliptique vacille lorsqu'il est utilisé.	Tournez le capuchon d'extrémité du stabilisateur arrière sur le stabilisateur arrière au besoin pour niveler le vélo elliptique.
Il n'y a pas d'affichage sur la console de l'ordinateur.	1. Retirez la console de l'ordinateur et vérifiez que les fils provenant de la console de l'ordinateur sont correctement connectés aux fils issus du poste avant.
Il n'y a pas de lecture de la fréquence cardiaque ou la lecture de la fréquence cardiaque est erratique / incohérente.	1. Assurez-vous que les connexions de fil pour les capteurs d'impulsions de la main sont sécurisées. 2. Pour vous assurer que la lecture des impulsions est plus précise, veuillez toujours maintenir les capteurs de poignée du guidon avec deux mains plutôt que simplement avec une seule main lorsque vous essayez de tester vos chiffres de fréquence cardiaque. 3. Maintenir trop fort les capteurs à impulsions de la main. Essayez de maintenir une pression modérée tout en maintenant les capteurs à impulsions de main.
Le vélo elliptique fait des bruits de grincement pendant son utilisation.	Les boulons peuvent être lâches sur le vélo elliptique, inspectez les boulons et serrez les boulons desserrés.

# EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE REFROIDISSEMENT

Un bon programme d'exercice consiste en un échauffement, un exercice aérobique et un refroidissement. Faites l'ensemble du programme au moins deux à trois fois par semaine, avec un jour de repos entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter le nombre de vos séances d'entraînement à quatre ou cinq fois par semaine.

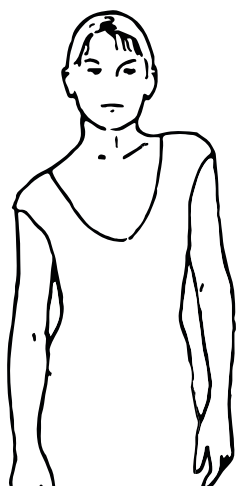
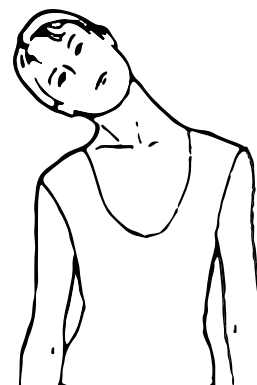
L'**EXERCICE AÉROBIQUE** est toute activité soutenue qui envoie de l'oxygène à vos muscles via votre cœur et vos poumons. L'exercice aérobique améliore l'aptitude physique de vos poumons et votre cœur. L'aérobique est favorisée par toute activité qui utilise vos gros muscles, par exemple: les jambes, les bras et les fesses. Votre cœur commence à battre rapidement et vous respirez profondément. Un exercice aérobique devrait faire partie de votre routine d'exercices complète.

L'**ÉCHAUFFEMENT** est une partie importante de tout entraînement. Vous devriez commencer chaque session par des échauffements et des étirements pour préparer votre corps à un exercice plus intense ce qui augmentera votre circulation et votre fréquence cardiaque et fournira plus d'oxygène à vos muscles.

**REFROIDISSEMENT** à la fin de votre séance d'entraînement, répétez ces exercices pour réduire la douleur dans les muscles fatigués.

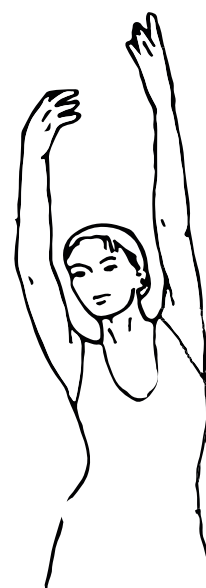
## ROULER LA TÊTE

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.



## EPAULE ELEVATION

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



## 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.



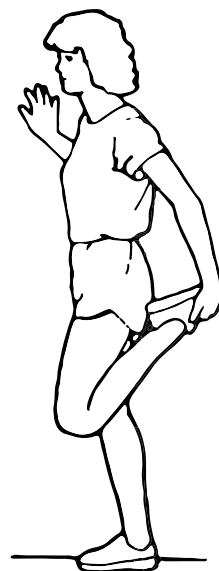
## ETIREMENT DU QUADRICEPS

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.



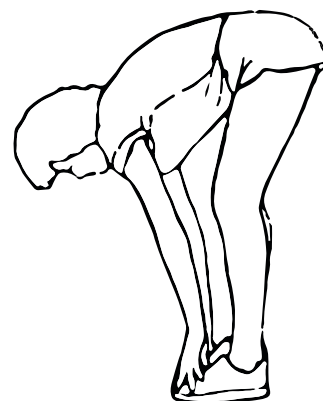
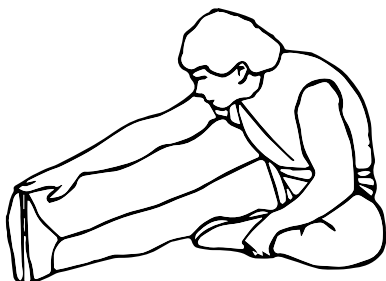
## ETIREMENT DE LA CUISSE

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.



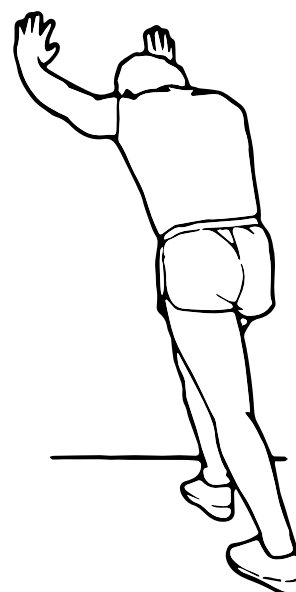
## TOUCHEZ VOS ORTEILS

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.



## 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.



## 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.

## 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 Fitness Data!

Android



Kinomap



iOS



### Informations sur l'utilisation de l'application :

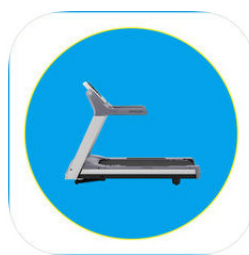
Les applications présentées ne sont pas la propriété de SPORTSTECH. Nous excluons expressément toute responsabilité pour les logiciels provenant de tiers. Nous ne sommes en aucun cas responsables de leur contenu, de leur code source, ou de toute perte ou dommage résultant de leur utilisation. Si vous 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



Fitness Data



iOS



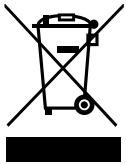
FR

# 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.



# 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



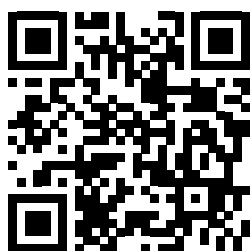
Link per il Video:

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx608_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 .....	72
DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO .....	73
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	74
FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER.....	78
MANUTENZIONE .....	80
RISOLUZIONE DEI PROBLEMI .....	80
ROUTINE DI RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO .....	81
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	83
SMALTIMENTO .....	84
DECLARATION OF CONFORMITY.....	101



## 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.

- Leggi tutte le istruzioni in questo manuale ed esegui degli esercizi di riscaldamento prima di utilizzare questa attrezzatura
- Prima dell'esercizio, per evitare traumi ai muscoli, sono necessari degli esercizi di riscaldamento per ogni posizione del corpo. Fai Riferimento alla pagina Routine di Riscaldamento e Defaticamento. 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 a 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 110kg
- Per evitare cortocircuiti, collegare il dispositivo all'originale con la spina di alimentazione in dotazione. Tenere il dispositivo lontano da metallo (aghi), rifiuti o acqua.
- Se si sospetta un problema, spegnere il più presto possibile il dispositivo e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito, ma solo da personale autorizzato e qualificato.

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA - ATTENZIONE

1. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
2. Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo e durante l'utilizzo posizionarsi ad almeno 2,5 metri attorno ad esso.
3. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.

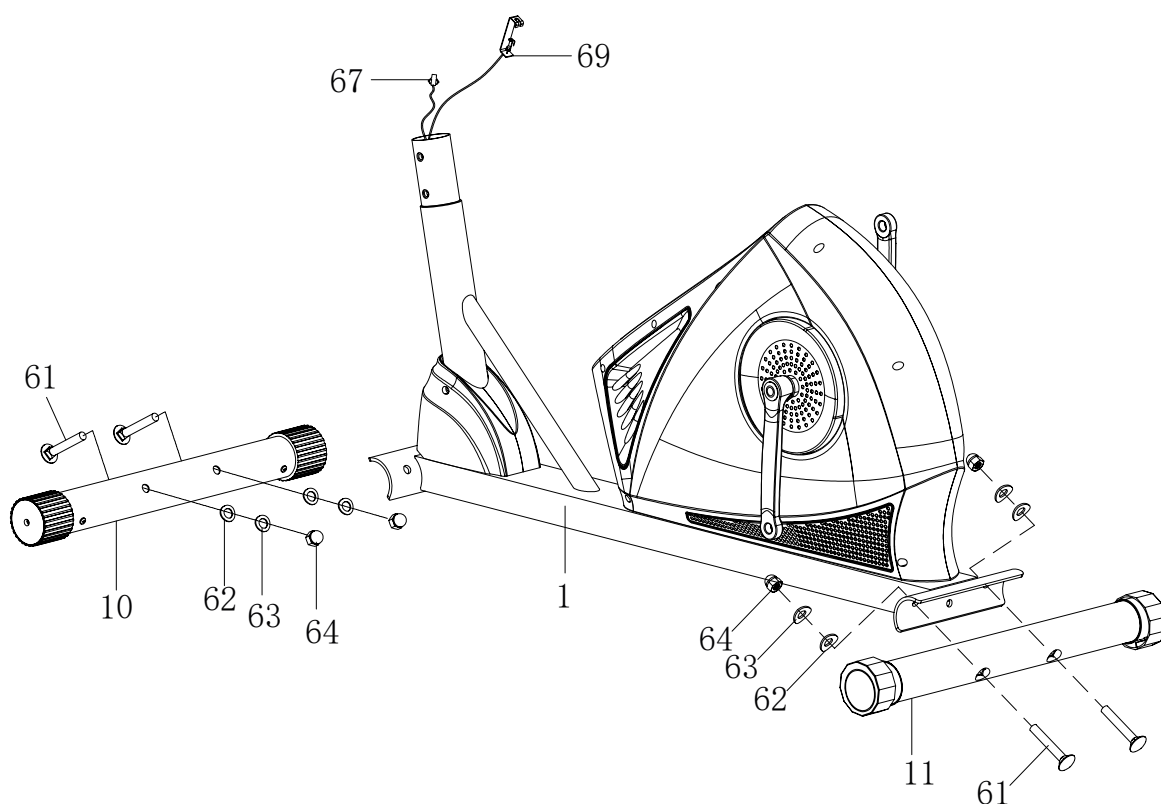
## DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link  
troverete il disegno esploso  
e la lista dei pezzi di ricambio:

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx608_spareparts)



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



## 1. Installazione degli stabilizzatori anteriori e posteriorin

Posizionare lo stabilizzatore anteriore (10) davanti al telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni.

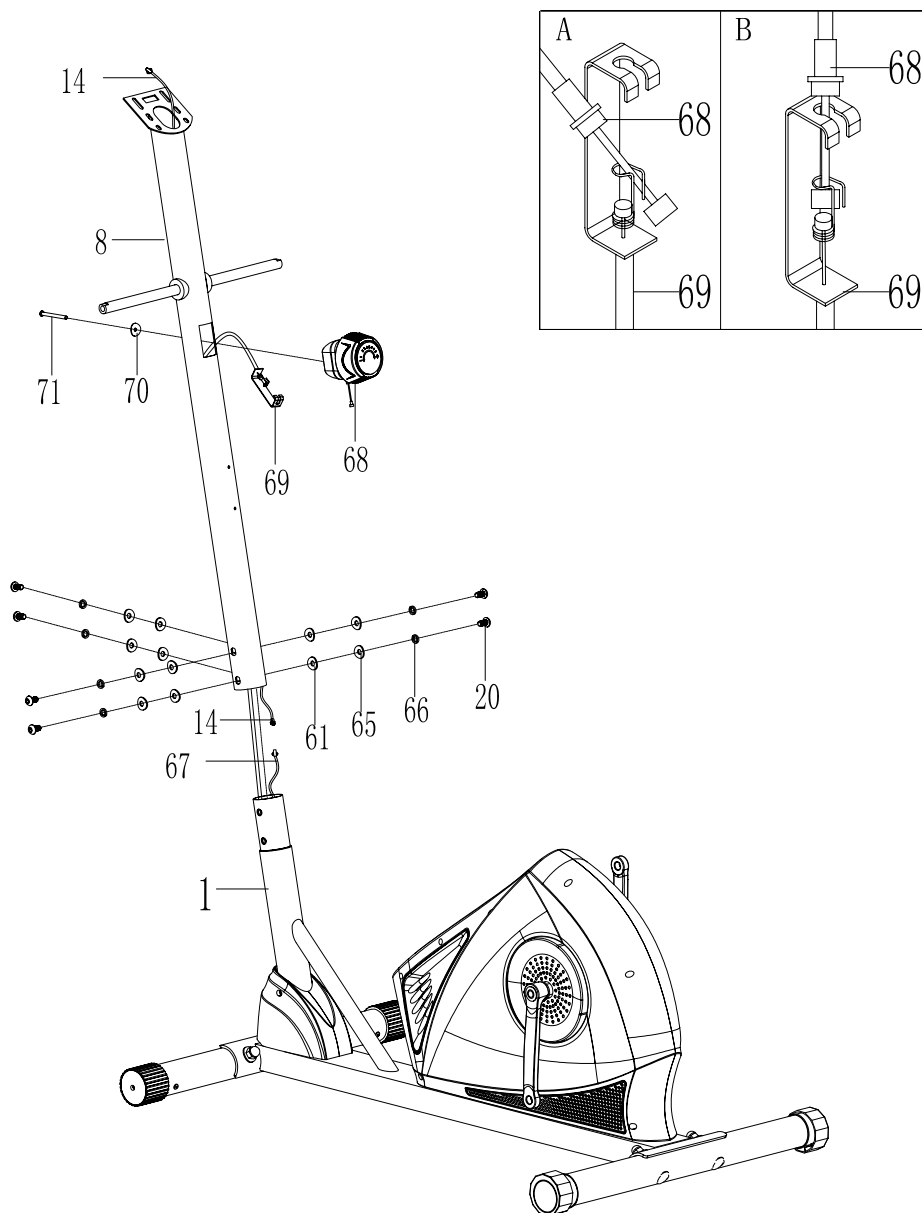
Fissare lo stabilizzatore anteriore (10) sulla curva anteriore del telaio principale (1) con due bulloni M10x57 (61), due rondelle in PVC Ø 20x1,5 (62), due rondelle grandi curve Ø10 (63) e due dadi a cappuccio M10 (64).

Posizionare lo stabilizzatore posteriore (11) dietro il telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni.

Attaccare lo stabilizzatore posteriore (11) sulla curva posteriore del telaio principale (1) con due bulloni M10x57 (61), due rondelle in PVC Ø 20x1,5 (62), due rondelle grandi curve Ø10 (63) e due dadi a cappuccio M10 (64).



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



## 2. Installazione della manopola di controllo della tensione e postazione anteriore

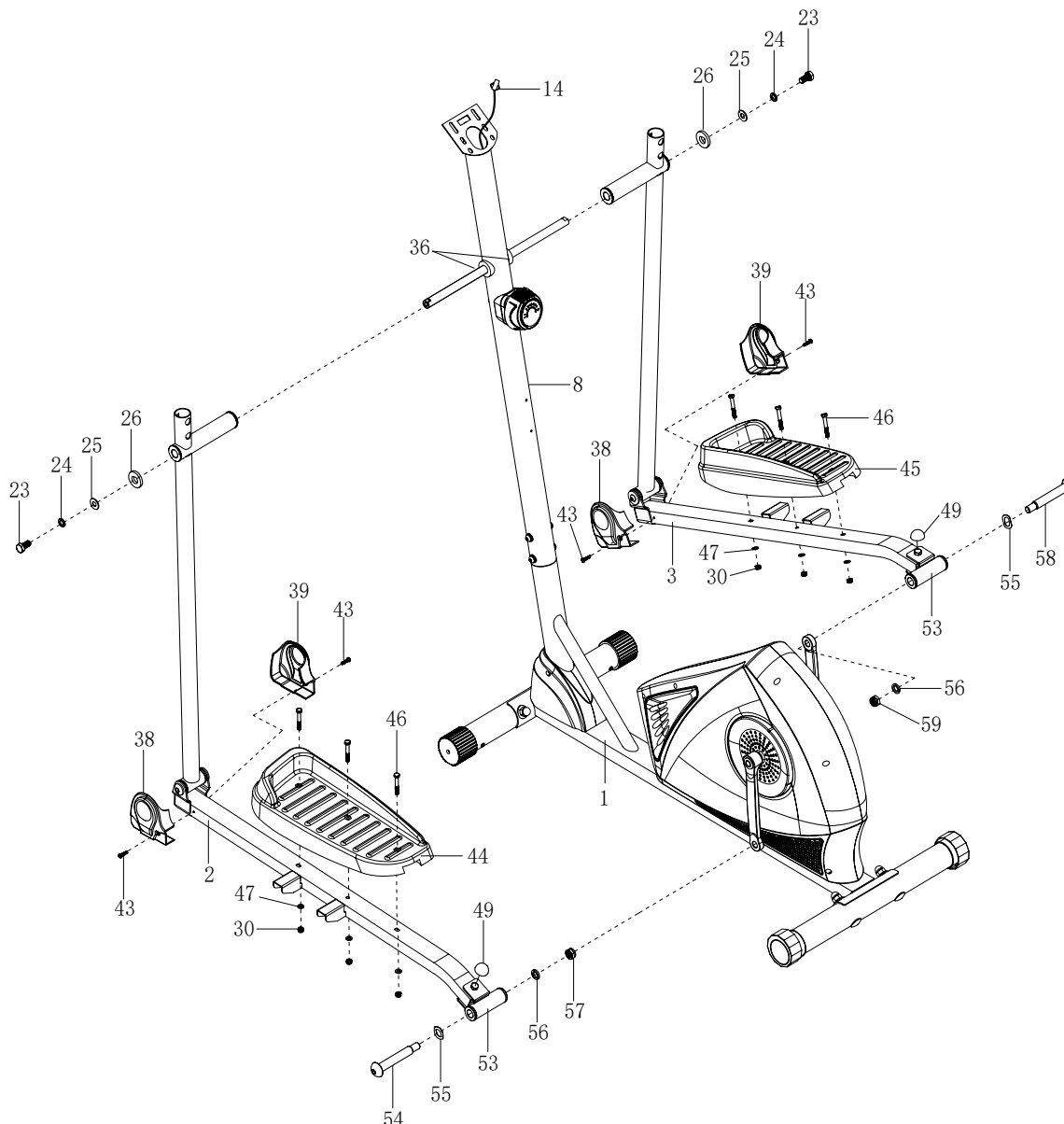
Rimuovere sei bulloni M8x15 (20), sei rondelle in PVC Ø 10x Ø 20x1.5 (62), sei rondelle curve Ø8 x Ø20 x 2 (65) e sei rondelle a molla Ø8 (66) dal telaio principale (1). Rimuovere i bulloni e le rondelle con la chiave a brugola S6 in dotazione.

Inserire il cavo di tensione (69) nel foro inferiore della postazione anteriore (8) e tirarlo fuori dal foro quadrato della postazione anteriore (8). Collegare il cavo del sensore di estensione (67) dal telaio principale (1) al cavo del sensore (14) dalla postazione anteriore (8).

Inserire la postazione anteriore (8) sul tubo del telaio principale (1) e fissarlo con sei bulloni M8x15 (20), sei rondelle in PVC (6), sei rondelle Ø8xØ20x2 (65) e sei rondelle a molla Ø8 (66) che erano stati rimossi. Stringere i bulloni e le rondelle con la chiave a brugola S6 fornita in dotazione. Rimuovere la rondella grande Ø20x5.2 (70) e il bullone M5x45 (71) dalla manopola di regolazione della tensione (68).

Inserire l'estremità del cavo di resistenza della manopola di regolazione della tensione (68) nel gancio della molla del cavo di tensione (69) come mostrato nel disegno A della figura 2. Tirare il cavo di resistenza della manopola di regolazione della tensione (68) verso l'alto e forzarlo nel foro della staffa metallica del cavo di tensione (69) come mostrato nel disegno B della figura 2. Fissare la manopola di regolazione della tensione (68) sulla postazione frontale (8) con la rondella grande Ø20x5.2 (70) e il bullone M5x45 (71) verso la manopola di tensione che era stata rimossa. Stringere la rondella curva con l'attrezzo multi esagonale utilizzando il cacciavite Phillips in dotazione.





### 3. Installazione corrimano sinistro / destro, sostegno per pedale sinistro / destro, pedale sinistro / destro e coperture pedali-A / B

Rimuovere due dadi M10x18 (23), due rondelle a D Ø18x10x2 (24), due rondelle grandi Ø10x Ø20x2.0 (25) e due rondelle a D Ø28x5,0 (26) dagli assi orizzontali sinistro e destro della postazione anteriore (8).

Fissare il corrimano sinistro (4) sull'asse orizzontale sinistro della postazione frontale (8) con un bullone M10x18 (23), una rondella a molla Ø18x10x2 (24), una rondella grande Ø10x Ø20x2,0 (25) e una rondella a D Ø28x5,0 (26) rimossi precedentemente.

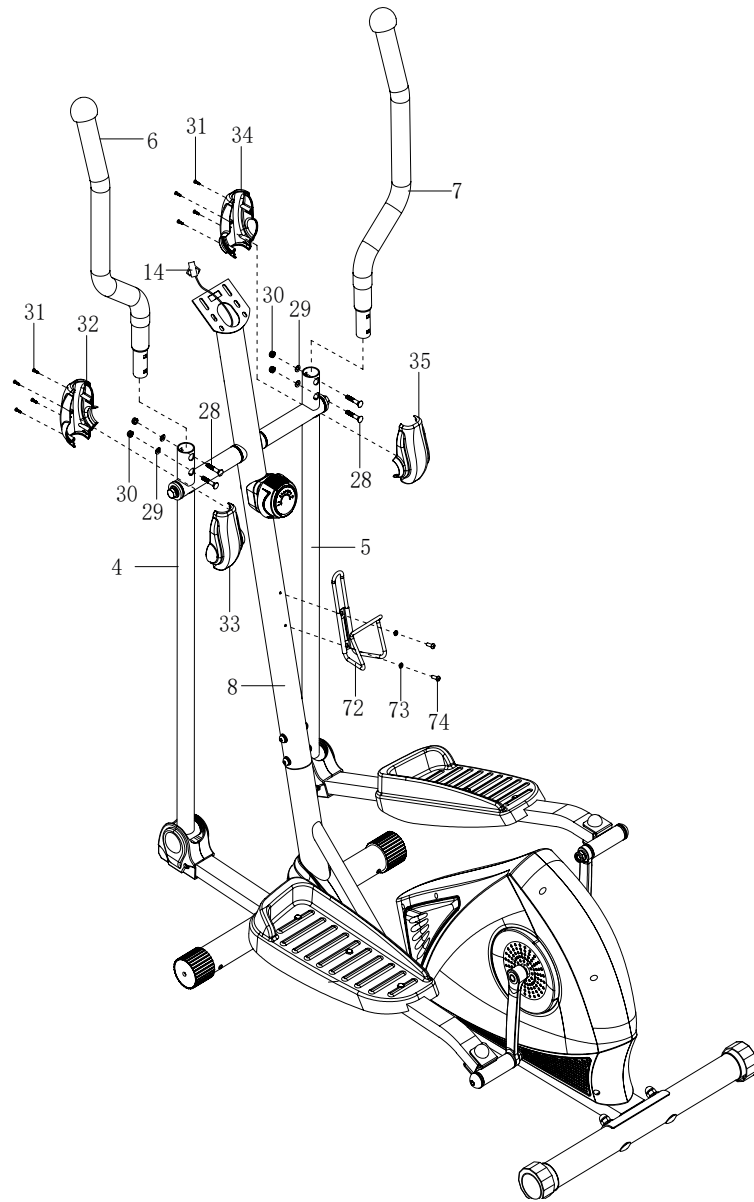
Fissare la staffa sinistra a forma di U (53) alla manovella sinistra (95) con un bullone da ½" per la staffa sinistra a forma di U (54), con rondella a onda Ø28xØ17x0.3 (55), Ø20 rondella a molla (56) e 1/2" dado in nylon sinistro (57). Installare una protezione S13 (49) sul bullone M8x50 (50).

**NOTA: Il bullone da ½" per la staffa sinistra a forma di U (53) e il bullone da 1/2" per la staffa destra a forma di U (53) sono contrassegnati da "R" per la destra e "L" per la sinistra.**

Fissare il pedale sinistro (44) sulla pedana sinistra (2) con tre dadi in nylon M6 (30), Tre rondelle Ø6xØ12x1.0 (47) e tre bulloni M6x40 (46). Fissare le coperture delle pedane-A / B (38, 39) sulla pedana sinistra (2) con una vite autofilettanti Phillips ST4.2x25 (43).

Ripetere il passaggio precedente per fissare il corrimano destro (5) sull'asse orizzontale destro della postazione posteriore (8) e la staffa destra a forma di U (53) alla manopola destra (96).



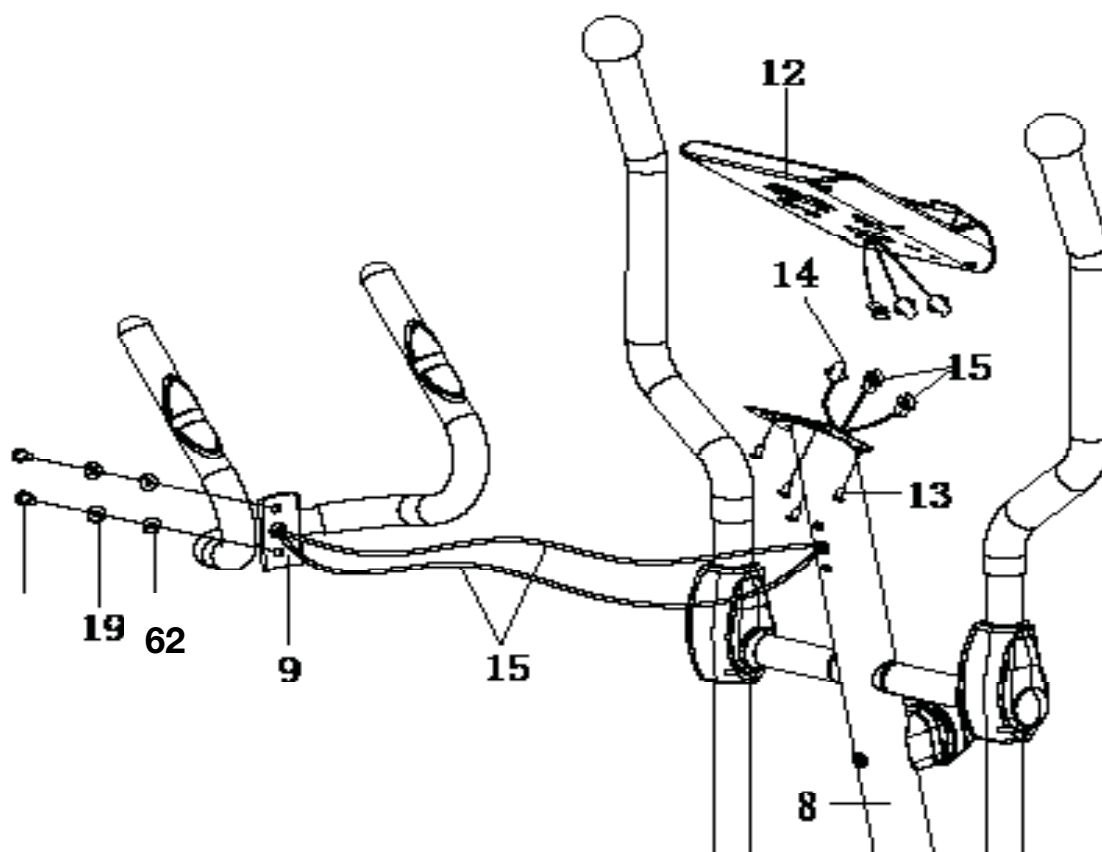


#### 4. Corrimano sinistro / destro e coperture per corrimano destro / sinistro

Attaccare i corrimani destro e sinistro (6, 7) sul braccio sinistro / destro (4, 5) con quattro bulloni M6x35 (28), quattro rondelle curve Ø6 e quattro dadi con copertura M6 (30). Stringere le protezioni dei dadi con lo strumento multi esagonale con il cacciavite Phillips fornito.

Fissare il corrimano sinistro del bracciolo sinistro (A) e la protezione del corrimano sinistro (B) sul bracciolo sinistro (4) con quattro viti ST2.9x12 (31). Stringere le viti con lo strumento multi esagonale con il cacciavite Phillips fornito. Fissare la protezione del corrimano destro (A) (34) e la protezione del corrimano destro (35) sul braccio destro (5) con quattro viti ST2.9x12 (31). Stringere le viti con lo strumento multi esagonale con il cacciavite Phillips fornito.





## 5. Manubrio e installazione del computer

Rimuovere due bulloni M8x15 (20), due rondelle in PVC  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5$  (62) e due rondelle curve  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$  (19) dalla postazione frontale (8).

Inserire i fili del sensore a impulsi (15) dal manubrio (9) nel foro sulla postazione frontale (8) e quindi estrarli dall'estremità superiore della postazione anteriore (8).

Fissare il manubrio (9) sulla postazione frontale (8) con due bulloni M8x15 (20), due rondelle in PVC (62)  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1.5$  e due rondelle curve  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$  precedentemente rimossi. Fissare i bulloni e le rondelle curve con la chiave a brugola S6 fornita.

Rimuovere quattro bulloni M5x10 (13) dalla parte posteriore del computer (12). Rimuovere i bulloni con lo strumento multi esagonale con il cacciavite Phillips fornito.

Collegare i cavi del sensore I (14) e del sensore di impulsi a mano (15) ai cavi che provengono dal computer (12) e quindi collegare il computer (12) all'estremità superiore della postazione anteriore (8) con quattro bulloni M5x10 (13) precedentemente rimossi. Stringere i bulloni mediante lo strumento multi esagonale con il cacciavite Phillips fornito.

## FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER

### Tasti funzionali:

**MODE** - Spingere verso il basso per selezionare le funzioni.

**SET** - Per impostare il tempo, la distanza, le calorie e le pulsazioni dell'utente.

**RESET** - Per ripristinare il tempo, la distanza, le calorie e le pulsazioni dell'utente.

## Funzione e operazioni:

**SCAN** - Premere il pulsante "MODE" fino a visualizzare "SCAN", il monitor ruoterà attraverso tutte e 6 le funzioni: tempo, velocità, distanza, calorie, contachilometri e pulsazioni. Ogni display verrà mostrato per 6 secondi.

**TIME** - ((1) Conta il tempo totale dall'inizio all'esercizio. (2) Premere il pulsante "MODE" fino a visualizzare "TIME", premere il tasto "SET" per impostare la durata dell'allenamento. Quando il "set" è a zero, il computer emetterà un suono di allarme per 10 secondi.

**SPEED** - Visualizza la velocità corrente.

**DISTANCE** - (1) Conta la distanza dall'inizio all'esercizio fisico. (2) Premere il tasto "MODE" fino a visualizzare "DIST". Premere il tasto "SET" per impostare la distanza dell'allenamento. Quando il "set" è a zero, il computer emetterà un suono di allarme per 10 secondi.

**CALORIES** - (1) Conta le calorie totali dall'inizio dell'esercizio fisico. (2) Premere il pulsante "MODE". Premere il pulsante "SET" per impostare le calorie per l'allenamento. Quando il "set" è a zero, il computer emetterà un suono di allarme per 10 secondi.

**ODOMETER** - Il monitor mostrerà la distanza totale accumulata.

**PULSE** - Premere il pulsante MODE fino a visualizzare "PULSE". Prima di misurare le pulsazioni, posizionare i palmi delle mani su entrambi i pad di contatto e il monitor mostrerà il battito cardiaco attuale in battiti al minuto (BPM) sul display LCD dopo 6 ~ 7 secondi. Nota: Durante il processo di misurazione delle pulsazioni, a causa dell'interferenza del contatto, il valore di misurazione potrebbe essere superiore alla frequenza di impulso virtuale durante i primi 2 ~ 3 secondi, successivamente tornerà al livello normale. Il valore di misurazione non può essere considerato come base di un trattamento medico. Premere il tasto "MODE" fino a quando compare la scritta "PULSE". Premere il pulsante "SET" per impostare le pulsazioni per l'esercizio. Con i valori di impostazione di 40-240 RPM, il computer dell'utente emetterà un allarme quando la frequenza cardiaca dovesse superare il valore impostato in SET.

**NOTA:** Il monitor si spegne automaticamente se non riceve alcun segnale dopo 4 minuti.

## SPECIFICHE

FUNZIONE	SCANSIONE AUTOMATICA	Ogni 6 secondi
	TEMPO	0:00 - 99:59
	VELOCITÀ ATTUALE	0,0 - 999,9 KM/u (Mijl/u)
	DISTANZA PERCORSATA	0,00 - 999,9 KM (mijl)
	CALORIE	0.0 - 999.9 CAL
	CONTACHILOMETRI	0,0 - 9999 Km (Mijl/u)
	PULSAZIONI	40 - 240 BPM
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO		0°C - +40°C
TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE		-10 °C - +60 °C



## MANUTENZIONE

### Pulizia:

L'ellittica può essere pulita con un panno morbido e un detergente delicato. Non utilizzare sostanze abrasive o solventi sulle parti in plastica. Dopo ogni utilizzo, pulire il sudore dall'apparecchio. Fare attenzione a non creare un'umidità eccessiva sul pannello del computer, in quanto ciò potrebbe causare un pericolo elettrico o un malfunzionamento dei dispositivi elettrici. Si prega di tenere l'ellittica, in particolare, la console del computer, lontana dalla luce diretta del sole per evitare danni allo schermo. Ispezionare tutti i bulloni e i pedali di montaggio sulla macchina affinché siano ben stretti ogni settimana.

### Conservazione:

Conservare l'ellittica in un ambiente pulito e asciutto lontano dai bambini.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
L'ellittica oscilla quando è in uso.	Ruotare il coperchio terminale dello stabilizzatore posteriore sullo stabilizzatore posteriore se necessario per l'ellittica.
Non appare alcun display nella console del computer.	1. Rimuovere la console del computer e verificare che i cavi provenienti dalla console del computer siano correttamente collegati ai cavi provenienti dalla struttura principale.
Non esiste alcuna lettura della frequenza cardiaca o la lettura della frequenza cardiaca o è irregolare / incoerente.	1. Assicurarsi che i collegamenti dei cavi per i sensori delle pulsazioni siano assicurati. 2. Per assicurare che la lettura delle pulsazioni sia più precisa, tenere sempre i sensori dei manubri con due mani anziché con una sola mano solo quando si tenta di testare la vostra frequenza cardiaca. 3. State impugnando troppo forte i sensori di impulsi della mano. Cercare di mantenere una pressione moderata quando si impugnano i sensori per la misurazione delle pulsazioni.
L'ellittica emette un rumore quando è in uso.	I bulloni possono essere allentati sul trainer ellittico, si prega di ispezionare i bulloni e stringere i bulloni allentati.

# ROUTINE DI RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

Un buon programma di allenamento consiste in un riscaldamento, un esercizio aerobico e un raffreddamento. Completa l'intero programma almeno due o tre volte alla settimana, riposando per un giorno tra gli allenamenti. Dopo alcuni mesi puoi incrementare la frequenza dei tuoi allenamenti a quattro o cinque volte alla settimana.

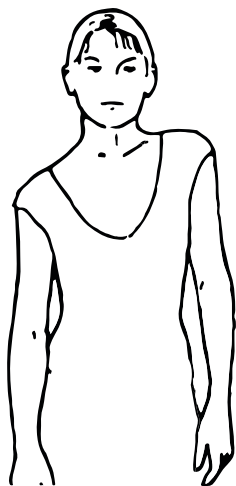
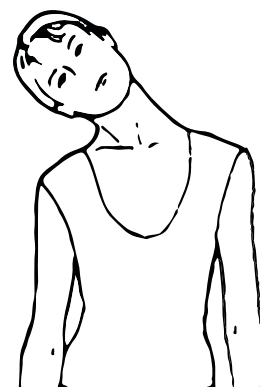
L' **ESERCIZIO AEROBICO** è un'attività sostenuta che invia ossigeno ai muscoli attraverso il cuore e i polmoni. L'esercizio aerobico migliora la salute dei polmoni e del cuore. Il fitness aerobico è promosso da qualsiasi attività che utilizzi i muscoli grandi, ad esempio: gambe, braccia e glutei. Il tuo cuore batte velocemente e respiri profondamente. Un esercizio aerobico dovrebbe essere sempre parte dell'intera routine di esercizio.

Il **RISCALDAMENTO** è una parte importante di qualsiasi allenamento. Ogni sessione dovrebbe iniziare con il riscaldamento per preparare il tuo corpo ad un esercizio più faticoso, riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e le pulsazioni e fornendo più ossigeno ai muscoli.

Il **RAFFREDDAMENTO** al termine dell'allenamento, ripetere questi esercizi per ridurre l'indolenzimento nei muscoli stanchi.

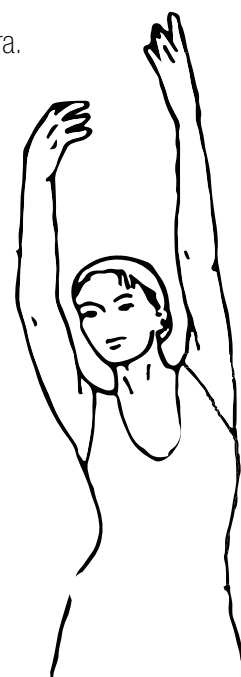
## RULLI PER LA TESTA

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.



## SOLLEVAMENTO SPALLE

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



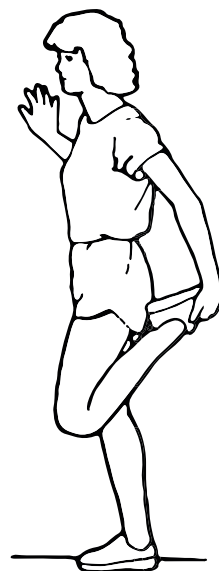
## STRETCHING LATERALE

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.



## 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.

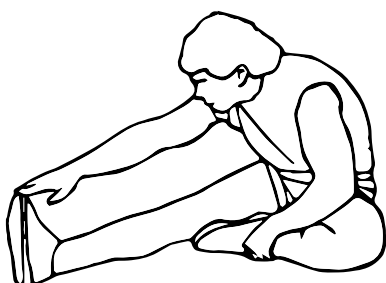
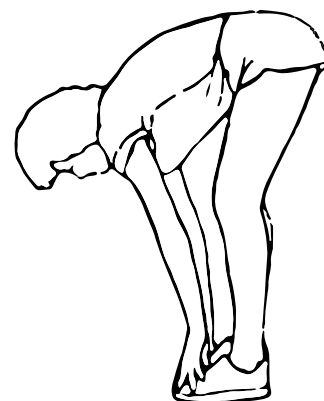


## STRETCHING INTERNO COSCIA

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.

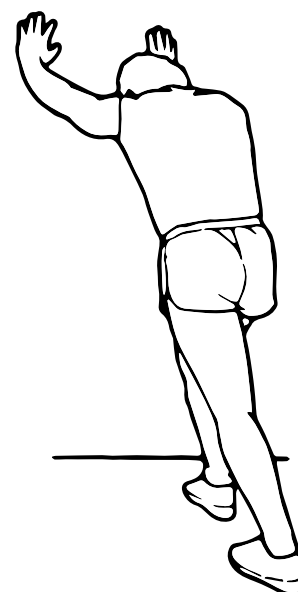
## TOCCARE LE PUNTE

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.



## 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.



## 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.

## 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 Fitness Data!

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.

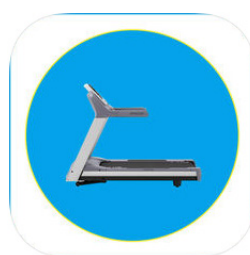
Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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

Android



Fitness Data



iOS



# 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.



# 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



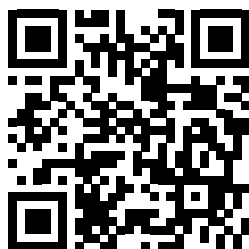
Link naar de video's:

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx608_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.....	88
EXPLOSIETEKENING / ONDERDELENLIJST .....	89
MONTAGE-INSTRUCTIES.....	90
WERKING VAN DE COMPUTER .....	94
ONDERHOUD .....	96
PROBLEMEN OPLOSSEN.....	96
WARMING-UP EN COOLING-DOWN .....	97
APPLICATIESOFTWARE (APP) .....	99
VERWIJDERING .....	100
DECLARATION OF CONFORMITY.....	101

# BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Deze algemene veiligheidsinformatie moet bij het gebruik van dit product strikt worden nageleefd. 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.

- Lees alle instructies in deze handleiding en doe opwarmingsoefeningen voordat je dit toestel gebruikt.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit toestel naar behoren worden geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen. Gebruik de hometrainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
- Voorafgaand aan de training zijn er warming-up-oefeningen voor het hele lichaam nodig om spierblessures te voorkomen. 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.
- Controleer alle onderdelen regelmatig en draai ze vast. Vervang onmiddellijk versleten onderdelen.
- 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.
- De polssensor is geen medisch hulpmiddel. Er kunnen verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, de nauwkeurigheid van de hartslagmeting beïnvloeden. De polssensor dient alleen als trainingshulpmiddel voor het bepalen van de algemene hartslagontwikkeling.
- Als je de crosstrainer wilt opklappen, activeer je om veiligheidsredenen ook het kinderslot. Druk de vergrendelknop naar rechts om het kinderslot in te stellen. Als deze naar rechts wordt gedrukt, kunnen de hendels en pedalen niet meer worden verplaatst. Draai de knop naar links om het kinderslot te ontgrendelen.
- Het maximale gebruikersgewicht voor dit toestel is 110 kg.
- Sluit het apparaat aan op de meegeleverde originele netstekker om kortsluiting te voorkomen. Houd het apparaat uit de buurt van metaal (naalden), afval of water.
- Schakel de stroom zo snel mogelijk uit en trek de stekker uit het stopcontact als je een probleem vermoedt.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen, maar alleen door een bevoegd en gekwalificeerd persoon.

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIE - LET OP

1. Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
2. Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met minimaal 2,5 meter afstand rondom.
3. Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.

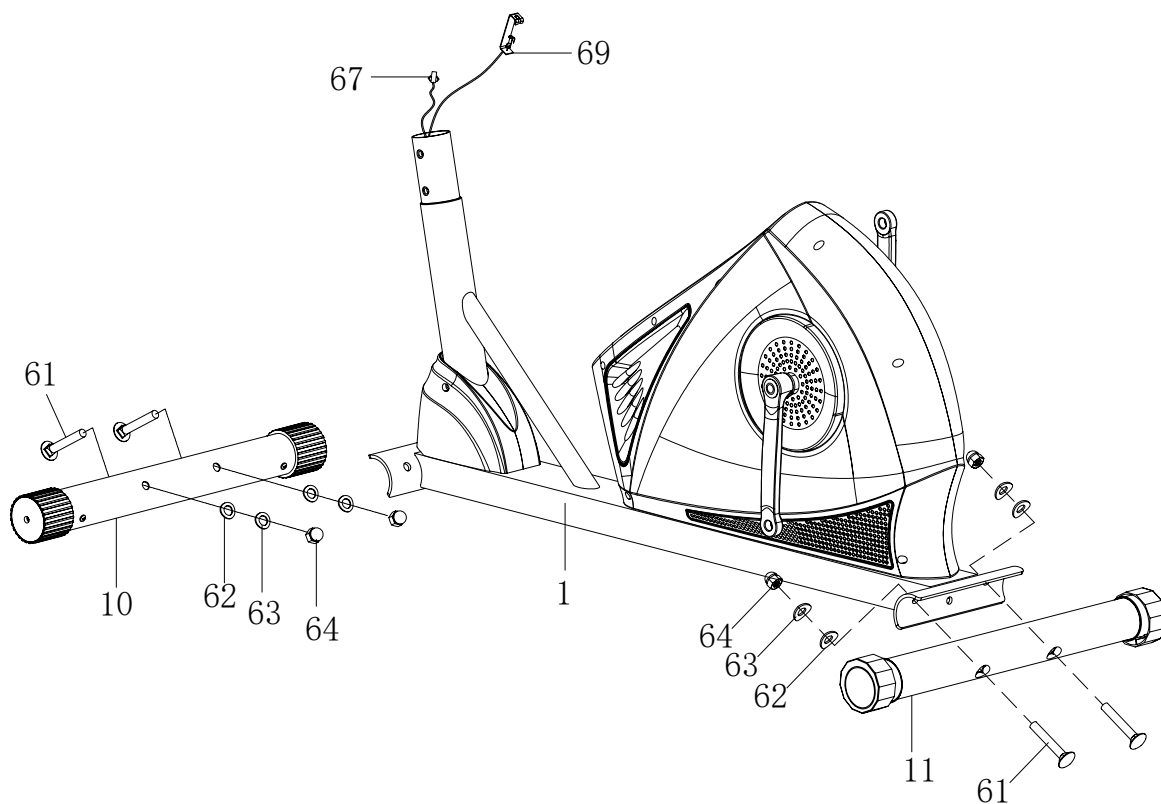
## EXPLOSIETEKENING / ONDERDELENLIJST

Onder de volgende koppeling  
vind je de explosietekening  
en de lijst van reserveonderdelen:

[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx608_spareparts)



# MONTAGE-INSTRUCTIES



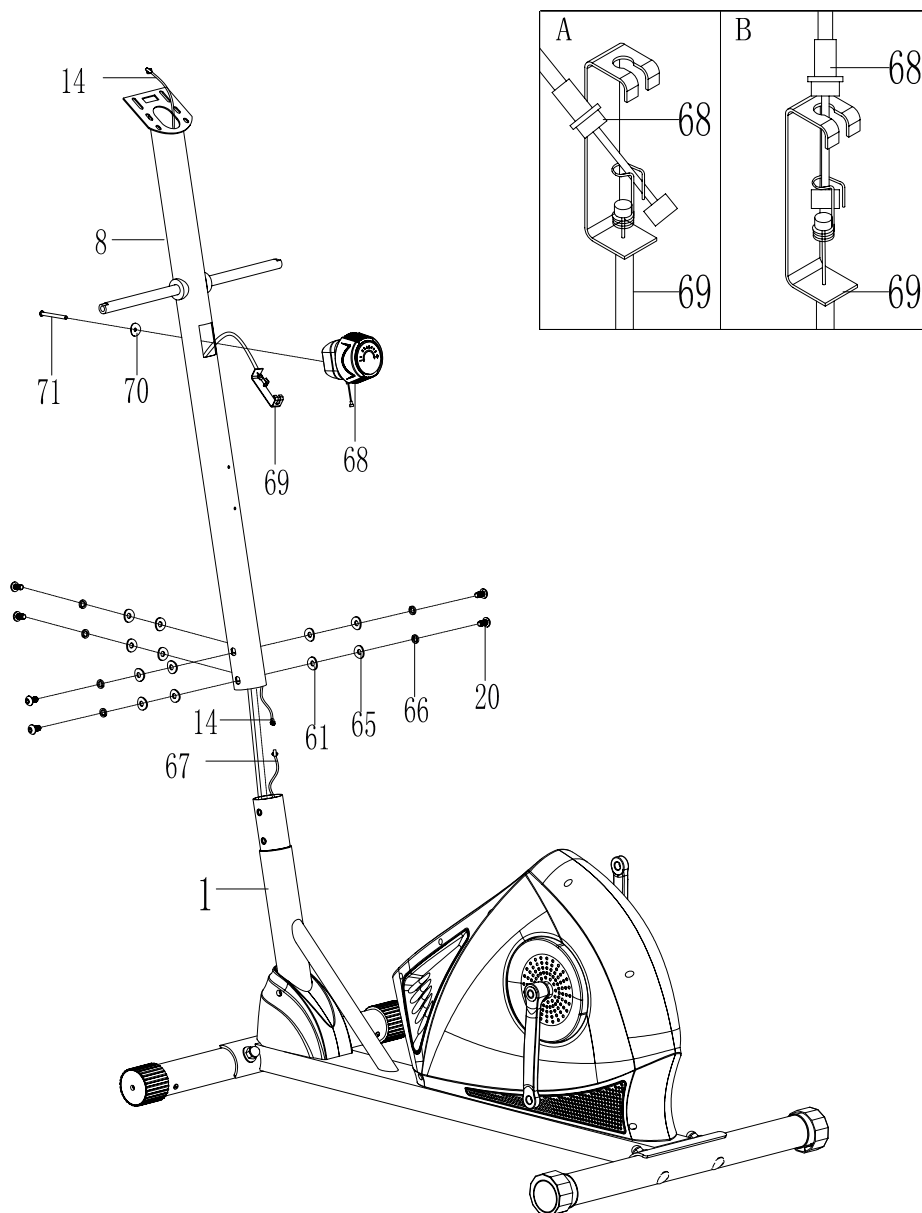
## 1. Plaatsing van de voorste en achterste stabilisatoren

Plaats de voorste stabilisator (10) voor het hoofdframe (1) en lijn de schroefgaten uit. Bevestig de voorste stabilisator (10) met twee M10x57-schroefbouten (61), twee Ø10x Ø20x1,5 pvc-sluitringen (62), twee Ø10 grote gegolfde veerringen (63) en twee M10-dopmoeren (64) op de voorste kromming van het hoofdframe (1).

Plaats de achterste stabilisator (11) achter het hoofdframe (1) en lijn de schroefgaten uit. Bevestig de achterste stabilisator (11) met twee M10x57-schroefbouten (61), twee Ø10x Ø20x1,5 pvc-sluitringen (62), twee Ø10 grote gegolfde veerringen (63) en twee M10-dopmoeren (64) op de achterste kromming van het hoofdframe (1).



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



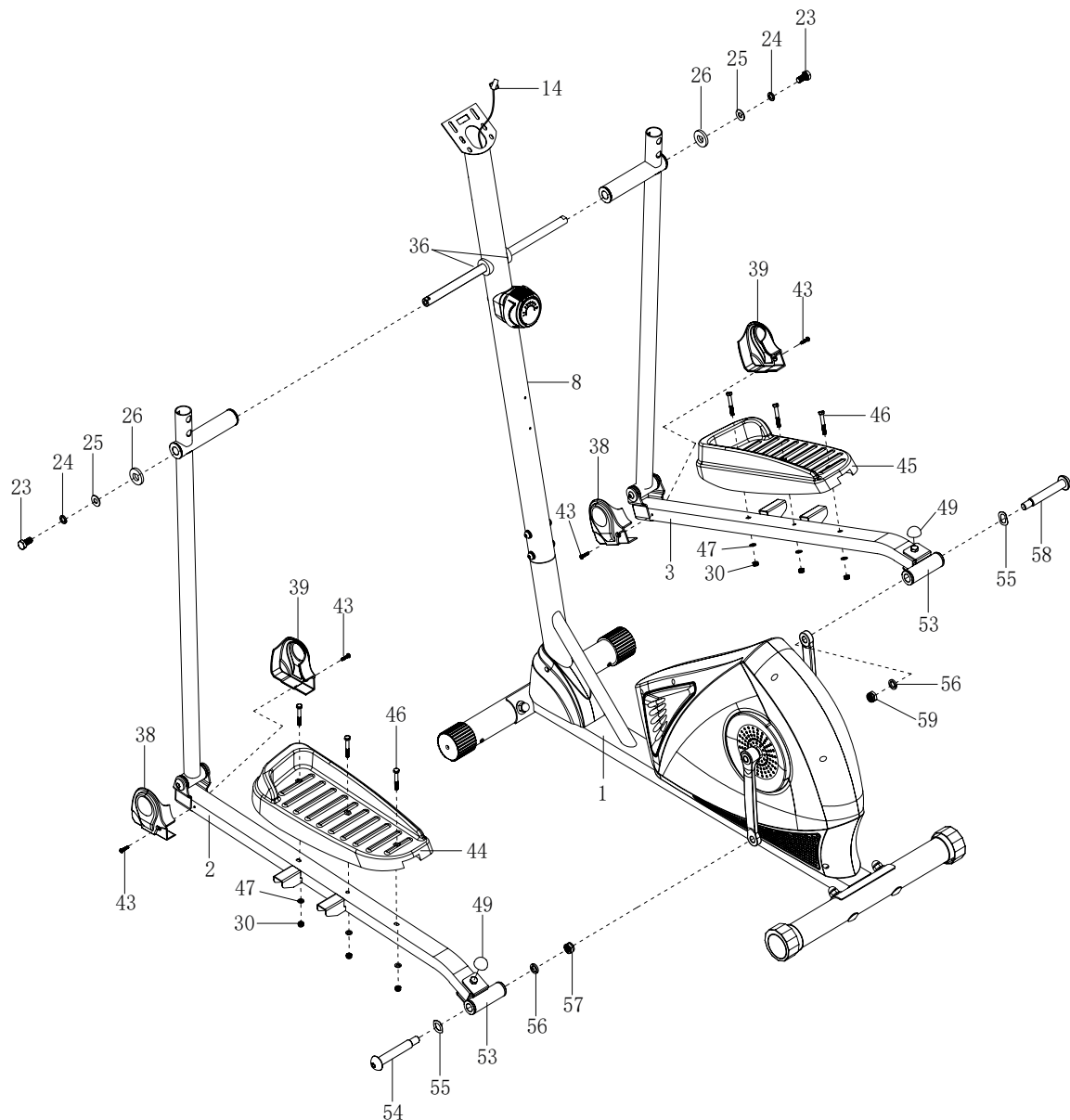
## 2. Montage van de stuurbuis en regelknop voor trekspanning

Verwijder de zes M8x15-schroeven (20), zes Ø10x Ø20x1,5 pvc-sluitringen (62), zes Ø8xØ20x2 gegolfde veerringen (65) en zes Ø8-veerringen (66) uit het hoofdframe (1). Verwijder de schroefbouten en sluitringen met de meegeleverde S6-inbussleutel. Plaats de spankabel (69) in de onderste opening van de stuurbuis (8) en trek hem uit de vierkante opening in de stuurbuis (8).

Sluit het stuk van de sensorcabell (67) van het hoofdframe (1) aan op het stuk van de sensorcabell (14) van de stuurbuis (8). Zet de stuurbuis (8) op de buis van het hoofdframe (1) en zet deze vast met zes M8x15-schroeven (20), zes Ø10x Ø20x1,5 pvc-sluitringen (62), zes Ø8x Ø20x2 gegolfde veerringen (65) en zes Ø8-veerringen (66), die je eerder had verwijderd. Zet de schroefbouten en sluitringen met de meegeleverde S6-inbussleutel vast. Verwijder de grote sluitring Ø20x5,2 (70) en de M5x45-schroefbout (71) van de regelknop voor de trekspanning (68).

Plaats het uiteinde van de weerstandskabel van de regelknop voor de trekspanning (68) in de veerhaken van de trekspanningskabel (69), zoals weergegeven in afbeelding A. Trek de weerstandskabel van de regelknop voor de trekspanning (68) omhoog en steek deze in de uitsparing van de metalen houder van de trekspanningskabel (69), zoals weergegeven in afbeelding B. Bevestig de regelknop voor trekspanning (68) met de grote sluitring Ø20x5,2 (70) en de M5x45-schroefbout (71) voor de regelknop voor trekspanning op de stuurbuis (8). Draai de schroefbouten en de gegolfde veerringen vast met de meegeleverde multi-inbussleutel met een kruiskopschroevendraaier.





### 3. Montage van de linkse en rechtse ondersteuningsbuis voor de armen, linkse en rechtse voetstangen, linkse en rechtse voetpedalen en voetstangkappen A en B

Verwijder twee M10x18-schroefbouten (23), twee Ø18x10x2 veerringen (24), twee grote Ø10x Ø20x2,0 sluitringen (25) en twee Ø28x5,0 D-sluitringen (26) van de linker en rechter horizontale assen van de stuurbuis (8).

Bevestig de linker ondersteuningsbuis (4) met een M10x18-schroefbout (23), een Ø18x10x2 veerring (24), een grote Ø10x Ø20x2,0 sluitring (25) en een Ø28x5,0 D-sluitring (26) die je eerder had verwijderd, op de linker horizontale as van de stuurbuis (8).

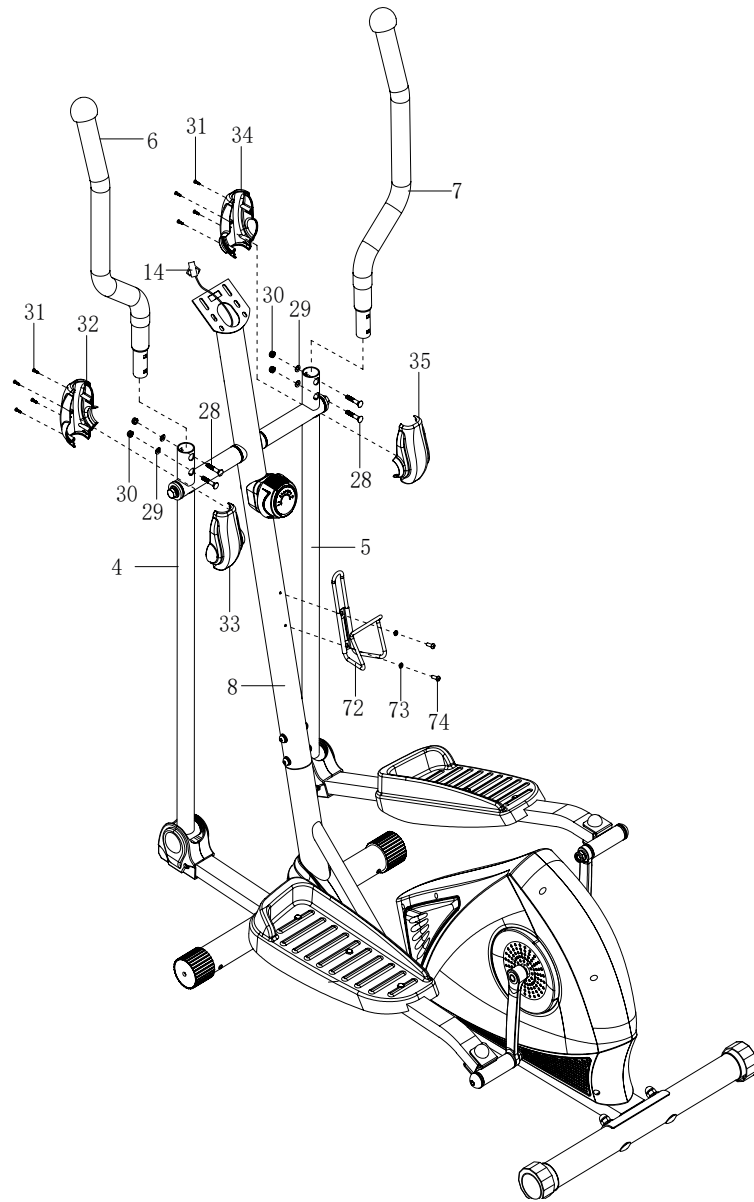
Bevestig de linker U-vormige houder (53) aan de linker hendel (95) met een 1/2"-schroefbout voor de linker U-vormige houder (54), een Ø28xØ17x0,3 gegolfde ring (55), een Ø20 veerring (56) en een 1/2" linker nylonmoer (57). Bevestig een S13-dop (49) op de M8x50-schroefbout (50).

**LET OP: 1/2"-schroefbouten voor de linker U-vormige houder (53) en 1/2"-schroefbouten voor de rechter U-vormige houder (53) zijn gemarkeerd met een "R" voor rechts en een "L" voor links.**

Bevestig het linkervoetpedaal (44) met drie M6 nylonmoeren (30), drie Ø6xØ12x1,0 sluitringen (47) en drie M6x40-schroefbouten (46) op de linkervoetstang (2). Bevestig de voetstangkappen A/B (38, 39) aan de linkervoetstang (2) met een ST4,2x25 metalen kruiskopschroef (43).

Herhaal de bovenstaande stap op dezelfde manier om de rechter ondersteuningsbuis (5) aan de rechter horizontale as van de stuurbuis (8) en de rechter U-vormige houder aan de rechter hendel (96) te bevestigen.





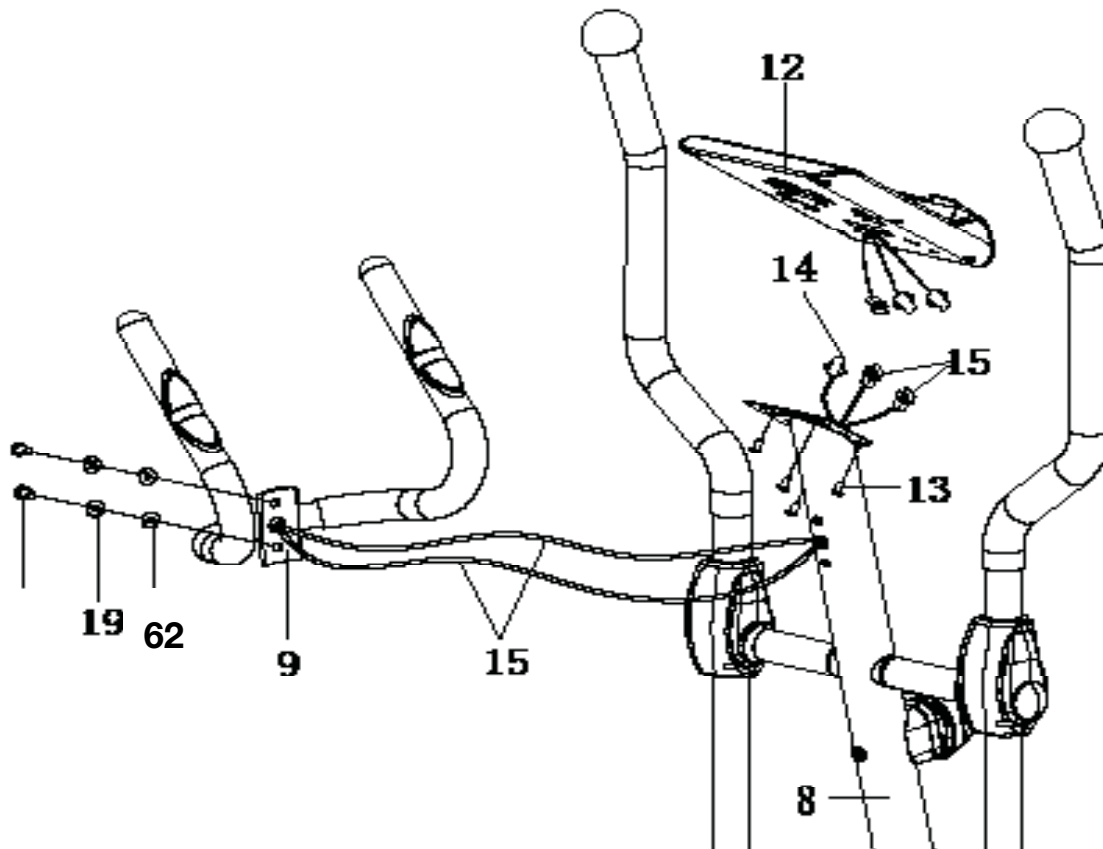
#### 4. Linker en rechter swingarm en linker en rechter afdekkap van de ondersteuningsbuis A/B

Bevestig de linker en rechter swingarm (6, 7) aan de linker en rechter ondersteuningsbuis (4, 5) met vier M6x35-schroefbouten (28), vier Ø6 gegolfde veeringen (29) en vier M6-dopmoeren (30). Draai de dopmoeren vast met de meegeleverde multi-inbusleutel met een kruiskopschroevendraaier.

Bevestig de linker afdekkap van de ondersteuningsbuis A (32) en de linker afdekkap van de ondersteuningsbuis B (33) met vier ST2,9x12-schroeven (31) op de linker ondersteuningsbuis (4). Draai de schroeven vast met de meegeleverde multi-inbusleutel met een kruiskopschroevendraaier.

Bevestig de rechter afdekkap van de ondersteuningsbuis A (34) en rechter afdekkap van de ondersteuningsbuis B (35) met vier ST2,9x12-schroeven (31) op de rechter ondersteuningsbuis (5). Draai de schroeven vast met de meegeleverde multi-inbusleutel met een kruiskopschroevendraaier.





## 5. Montage van de vaste steun en de computer

Verwijder twee M8x15-schroefbouten (20), twee  $\text{\O}10 \times \text{\O}20 \times 1,5$  pvc-sluitringen (62) en twee  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1,5$  gegolfde veerringen (19) van de stuurbuis (8).

Steek de kabel van de hartslagsensor (15) van de vaste steun (9) door het gat in de stuurbuis (8) en trek deze vervolgens uit de bovenkant van de stuurbuis (8).

Bevestig de vaste steun (9) met twee M8x15-schroefbouten (20), twee  $\text{\O}10 \times \text{\O}20 \times 1,5$  pvc-sluitringen (62) en twee  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1,5$  gegolfde veerringen (19) die eerder waren verwijderd, aan de stuurbuis (8). Zet de schroefbouten en gegolfde veerringen met de meegeleverde S6-inbussleutel vast.

Verwijder vier M5x10-schroefbouten (13) aan de achterkant van de computer (12). Draai de schroefbouten vast met de meegeleverde multi-inbussleutel met een kruiskopschroevendraaier.

Sluit de sensorkabel I (14) en de kabel van de hartslagsensor (15) aan op de kabels van de computer (12) en bevestig vervolgens de computer (12) met de vier eerder verwijderde M5x10-schroefbouten (13) op het bovenste uiteinde van de stuurbuis (8). Draai de schroefbouten vast met een kruiskopschroevendraaier van de meegeleverde multi-inbussleutel.

## WERKING VAN DE COMPUTER

### FUNCTIETOETSEN:

**MODE:** voor het selecteren van functies.

**SET:** om de gebruikerswaarden in te geven (tijd, afstand, calorieën en hartslag).

**RESET:** om de gebruikerswaarden tijd, afstand, calorieën en hartslag te resetten.

## Functies en werking:

**SCAN:** druk op de "MODE"-knop tot "SCAN" verschijnt. Het display gaat door de 6 functies: tijd, snelheid, afstand, calorieën, kilometerteller en hartslag. Elke functie verschijnt gedurende 6 seconden.

**TIME:** (1) telt de totale tijd vanaf het begin tot het einde van de training. (2) Druk op de "MODE"-knop tot "TIME" verschijnt. Druk op de "SET"-toets om de trainingstijd in te stellen. Als de invoer in "SET" nul is, activeert de computer na 10 seconden een waarschuwing.

**SPEED:** geeft de huidige snelheid weer.

**DISTANCE:** (1) telt de afstand vanaf het begin tot het einde van de training. (2) Druk op de "MODE"-knop tot "DIST" verschijnt. Druk op de "SET"-knop om de trainingsafstand in te stellen. Als de invoer in "SET" nul is, activeert de computer na 10 seconden een waarschuwing.

**CALORIES:** (1) telt de totale calorieën vanaf het begin tot het einde van de training.

(2) Druk op de "MODE"-knop tot "CAL" verschijnt. Druk op de "SET"-knop om de calorieën van de training in te stellen. Als de invoer in "SET" nul is, activeert de computer na 10 seconden een waarschuwing.

**ODOMETER:** de monitor geeft de hele route weer.

**PULSE:** Druk op de "MODE"-knop tot "PULSE" verschijnt. Om je hartslag te meten, plaats je de handpalmen op BEIDE sensoren en de monitor geeft na 6-7 seconden je huidige hartslag in slagen per minuut (BPM) op het lcd-scherm weer. Opmerking: door het moment van het aanraken van de sensoren, kan tijdens het meten van de hartslag de gemeten waarde gedurende de eerste 2 tot 3 seconden hoger zijn dan de werkelijke hartslag. Daarna keert deze terug naar het normale niveau. De gemeten waarde kan niet worden beschouwd als een exacte basis voor eventuele medische behandelingen.

Druk op de "MODE"-knop tot "PULSE" verschijnt. Druk op de "SET"-knop om de hartslag voor de training in te stellen. De instelwaarden variëren van 40 tot 240 BPM, waarbij de computer een waarschuwing activeert wanneer de hartslag hoger is dan de SET-waarde.

**Let op:** Het display schakelt automatisch uit als het gedurende 4 minuten geen signaal ontvangt.

## TECHNISCHE GEGEVENS:

FUNCTIE	AUTOMATISCH ZOEKEN	Elke 6 seconden
	TIJD	0:00 - 99:59
	HUIDIGE SNELHEID	0,0 - 999,9 km/u (mijl/u)
	AFSTAND	0,00 - 999,9 km (mijl)
	CALORIEËN	0,0 - 999,9 cal
	KILOMETERTELLER	0,0 - 9999 km (mijl/u)
	HARTSLAG	40 - 240 BPM
WERKINGSTEMPERATUUR	0 °C - +40 °C	
OPSLAGSTEMPERATUUR	-10 °C - +60 °C	



## ONDERHOUD

### Reiniging:

De crosstrainer kan worden gereinigd met een zachte doek en een mild schoonmaakmiddel. Gebruik geen schuurmiddelen of oplosmiddelen op onderdelen van kunststof. Veeg na elk gebruik je zweet van de crosstrainer. Wees voorzichtig en voorkom overmatig vocht op het beeldscherm van de computer, omdat dit elektrische gevaar of storingen van de elektronica kan veroorzaken. Bescherm de crosstrainer, met name de computerconsole, tegen direct zonlicht om schade aan het scherm te voorkomen.

Controleer wekelijks alle montageschroeven en pedalen op het apparaat.

### Opslag:

Bewaar de elliptische trainer buiten het bereik van kinderen in een schone en droge omgeving.

## PROBLEMEN OPLOSSEN

PROBLEEM	OPLOSSING
De crosstrainer wiebelt tijdens het gebruik.	Draai de eindkap op de achterste stabilisator zo ver mogelijk los als nodig om de crosstrainer waterpas te houden.
Het display op de computerconsole geeft niets weer.	1. Verwijder de computerconsole en zorg ervoor dat de kabels van de computerconsole goed zijn aangesloten op de kabels van de stuurhuis.
Er is geen hartslagmeting of deze is onregelmatig/niet stabiel.	1. Zorg ervoor dat de kabelverbindingen voor de polssensoren correct zijn. 2. Om je hartslag te meten, neem je de handsensoren altijd met de twee handen vast, in plaats van met één hand, om ervoor te zorgen dat de meting nauwkeurig is. 3. Misschien houd je de handsensoren te strak vast. Probeer gematigde druk uit te oefenen terwijl je de handsensoren vasthoudt.
De crosstrainer maakt een krassend geluid tijdens gebruik.	De schroeven op de crosstrainer kunnen los zitten, controleer de schroeven en draai de losse schroeven vast.

# WARMING-UP EN COOLING-DOWN

Een gezond trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, een aerobe training en cooling-down. Je moet dit programma minstens twee tot drie keer per week uitvoeren, met een rustpauze van één dag tussen de trainingen. Na enkele maanden, kun je de training uitbreiden tot vier of vijf keer per week.

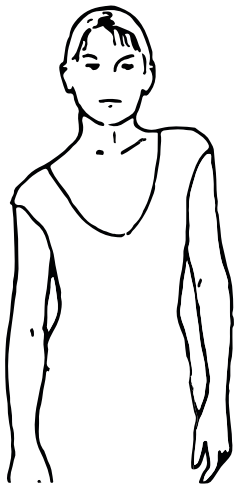
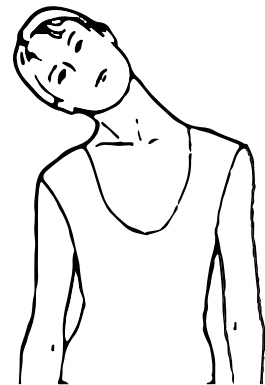
Een **AEROBE OEFENING** is elke duurzame activiteit die zuurstof naar je spieren via je hart en longen brengt. Aerobe oefeningen verbeteren de conditie van de longen en het hart. De aerobe fitness wordt bevorderd door om het even welke activiteit waarbij je je grote spieren, zoals benen, armen en zitvlak nodig hebt. Je hartslag stijgt en de ademhaling wordt dieper. Een aerobe oefening zou deel van je volledige trainingsroutine moeten uitmaken.

**WARMING-UP** is een belangrijker onderdeel van elke training. Je zou elke trainingssessie met een warming-up moeten beginnen om je lichaam voor te bereiden op meer inspannende oefeningen door je spieren op te warmen en te stretchen, je bloedcirculatie en hartslag te verhogen en meer zuurstof naar je spieren te voeren.

**Cooling-down** aan het einde van de training. Herhaal deze oefeningen om de pijn in uitgeputte spieren te verminderen.

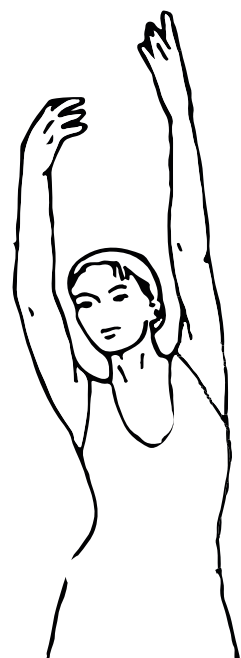
## MET HET HOOFD ROLLEN

Draai het hoofd een seconde naar rechts. Voel de spanning aan de linkerkant van je nek, draai vervolgens je hoofd een seconde terug. Strek je kin naar boven en houd je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links. Laat het daarna een seconde op je borst zakken.



## SCHOUDERS OPHEFFEN

Til je rechterschouder een seconde naar je oor.  
Til dan je linkerschouder een seconde op en laat tegelijkertijd je rechterschouder zakken.

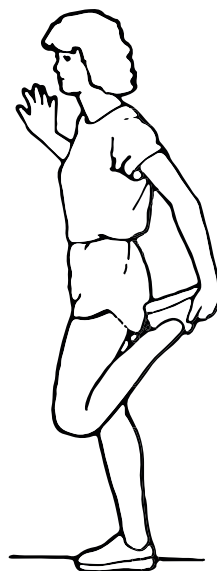


## ZIJWAARTS UITREKKEN

Open je armen naar opzij en til ze omhoog tot boven je hoofd. Strek je rechterarm een seconde zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze beweging met de linkerarm.

## STRETCH VAN DE QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om betere balans te houden, grijp je rechterschoonsteel langs achteren en trek deze naar boven. Breng de hiel zo dicht mogelijk tegen de billen. Houd gedurende 15 seconden aan en herhaal deze beweging met de linkervoet.

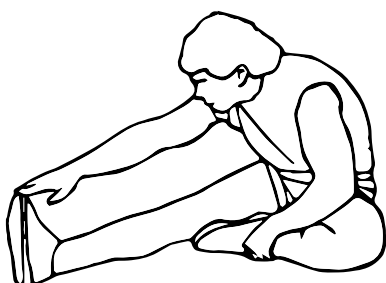
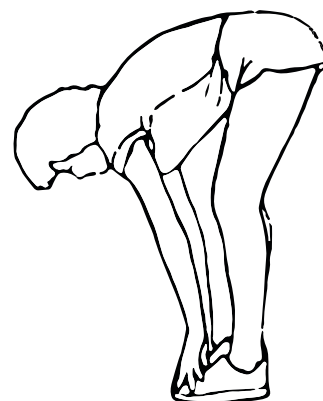


## STRETCH VAN DE BINNENKANT VAN DE DIJEN

Ga met de voetzolen tegen elkaar zitten met je knieën die naar buiten wijzen. Breng de voeten zo dicht mogelijk tegen de buik. Druk de knieën voorzichtig naar beneden. Houd aan gedurende 15 seconden.

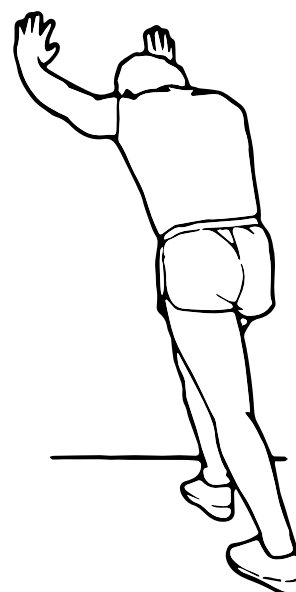
## TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanuit de heup en houd de rug en de schouders los, terwijl je uitrekt tot je handen de grond bereiken. Rek zo ver mogelijk en houd gedurende 15 seconden vast.



## STRETCH VAN DE ACHILLESPEES

Rek je rechterbeen uit. Steun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen uit. Houd aan gedurende 15 seconden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



## STRETCH VAN DE KUITEN EN ACHILLES

Leun met de armen tegen een muur met het linkerbeen voor het rechterbeen. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig vervolgens je linkerbeen en leun naar voren door je heupen naar de muur toe te bewegen. Houd de spanning gedurende 15 seconden en herhaal hetzelfde met het andere been.

## APPLICATIESOFTWARE (APP)

Je kunt de app's downloaden met behulp van de hier weergegeven QR-codes of zoeken in je 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 Fitness Data-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 privacy-beleid 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



Fitness Data



iOS

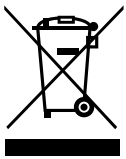


# VERWIJDERING

## 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.



## DECLARATION OF CONFORMITY

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding, dass der Funkanlagentyp  
(Crosstrainer CX608)  
der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.  
Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden  
Internetadresse verfügbar:


[https://service.innovamaxx.de/cx608\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/cx608_conformity)

Hereby Sportstech Brands Holding declares that the radio system type  
(Crosstrainer CX608)  
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/cx608\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/cx608_conformity)

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

Sportstech Brands Holding GmbH  
Potsdamer Platz 11  
10785 Berlin

 +49 30 220 663 530

 <http://www.sportstech.de>