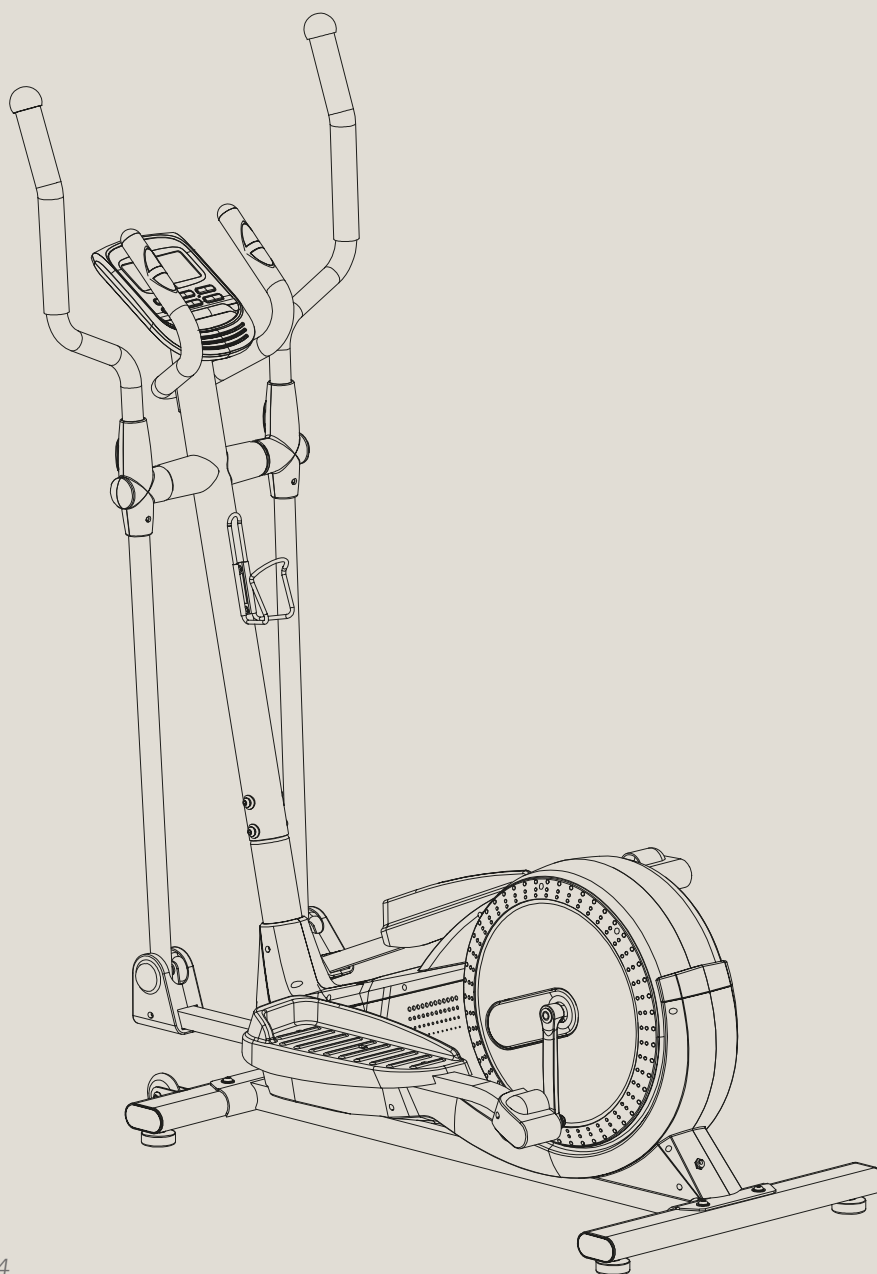


CX625

CROSSTRAINER



Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

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

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

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.



WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!



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

Inhaltsverzeichnis



Lieferumfang.....	3
Technische Daten.....	3
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste.....	3
Konformität.....	3
1. WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN.....	4
2. Montageanleitung	6
3. Trainingscomputer	13
4. Training.....	14
5. Anwendungssoftware (APP).....	20
6. Reinigung & Wartung	21
7. Fehlerbehandlung.....	21
8. Entsorgung.....	23

Lieferumfang

Crosstrainer mit Pedalen und Lenker; verbunden mit Schwungmasse und einstellbarer elektrischer Bremse	
Montagematerial und Werkzeuge	Display-Computer
Bedienungsanleitung	Netzteil
Flaschenhalter	

Technische Daten

GERÄT	
Abmessungen	141 × 65 × 165 cm (55.5 in x 25.6 in x 65 in)
Gewicht	41 kg (90 lb)
Maximal zulässiges Nutzergewicht	110 kg (243 lb)
Erlaubte Umgebungstemperatur im Betrieb	10 °C .. 35 °C (50 °F .. 95 °F)
Erlaubte Umgebungstemperatur bei Lagerung	0 °C .. 50 °C (32 °F .. 122 °F)

NETZTEIL		
Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	Xiamen Yunzhongfei Sports Goods CO. Ltd NO.300-301,309-310 Siming Park,Tongan Industrial Zone, Xiamen, China	
Modellkennung	SZXSH-0901000	
	Nennwert	Einheit
Eingangsspannung	100..240	V AC
Eingangswechselstromfrequenz	50..60	Hz
Ausgangsspannung	9	V DC
Ausgangsstrom	1,0	A
Ausgangsleistung	9	W
	Messwert	Einheit
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	83,78	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	82,72	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0,08	W

Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste



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

Unter folgendem Link finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteile- Liste:

https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts

Konformität



Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp CX625 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

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

https://service.innovamaxx.de/cx625_conformity

1. Wichtige Sicherheitsinformationen



WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

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



ALLGEMEINE PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN

WARNUNG! Überanstrengung kann zu bleibenden Schäden oder sogar zum Tod führen.

- **Überanstrengen Sie sich oder andere am Trainingsgerät niemals!**
- Nur körperlich und geistig fitte Personen dürfen das Trainingsgerät benutzen. Personen mit Einschränkungen dürfen das Gerät nur unter geeigneter Aufsicht und Hilfestellung benutzen.
- Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundkondition und Tagesform des Trainierenden.
- Nutzen Sie den Puls und das allgemeine Wohlbefinden, um die Tagesform zu beurteilen. **Die Pulsmessung kann ungenau sein.** Beenden Sie das Training bei Unwohlsein, Schwäche, Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem umgehend.
- Falls erforderlich, vor dem Training ärztlichen Rat einholen; vor allem, wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben.
- Das maximal zulässige Gewicht für die Nutzung des Trainingsgeräts beträgt 110 kg (243 lb).



TRAININGSGERÄT VORBEREITEN

UNMITTELBAR NACH DEM AUSPACKEN

- **GEFAHR! Risiko des Erstickens!** Plastikbeutel und ähnliches von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Für eine einfache Rücksendung bewahren Sie das Verpackungsmaterial im Rückgabezeitraum auf. Entsorgen Sie es später entsprechend den örtlich geltenden Vorgaben.

ALLGEMEIN

- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 2 m (6,6 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur in Innenräumen. Stellen Sie es auf einen festen und ebenen Untergrund. Verwenden Sie eine Matte, um Schäden am Boden zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur für den privaten, jedoch nicht für den gewerblichen Gebrauch.
- Führen Sie keine anderen Wartungsarbeiten oder Einstellungen durch als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen beenden Sie die Verwendung des Geräts und wenden Sie sich an einen autorisierten Servicemitarbeiter.
- Achten Sie beim Zusammenbau des Gerätes darauf, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).
- Stellen Sie vor jeder Trainingseinheit sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind. Bei Bedarf nachziehen.
- Prüfen Sie außerdem vor jedem Training, dass alle Befestigungsteile (z.B. Sicherungstifte, Schutzabdeckungen) angebracht sind und dass alle anderen Teile des Gerätes in einwandfreiem Zustand sind.
- Beachten Sie die Hinweise zum Umgang mit dem Netzteil.



VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf und wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Beachten Sie, dass Pulsmessungen ungenau sein können.
- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Es darf immer nur eine Person das Trainingsgerät benutzen.
- Führen Sie alle Bewegungen sorgfältig aus: Vermeiden Sie ein versehentliches Anstoßen des Trainingsgeräts.
- **Aufsteigen auf das Trainingsgerät:** Das Pedal an Ihrer Seite muss sich in der niedrigsten Position befinden. Halten Sie die Griffe beider Griffstangen mit den Händen fest. Dann treten Sie mit dem richtigen Fuß auf das niedrige Pedal. Dann treten Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal.
- Wenn Sie einen sicheren Stand haben, bewegen Sie die Pedale und den Lenker mit angemessener Geschwindigkeit, indem Sie Ihre Hände und Füße aufeinander abstimmen.
- **Anhalten des Trainingsgeräts:** Beachten Sie, dass das Gerät keinen Freilauf hat: Bewegte Teile werden nicht sofort gestoppt.
- **Verlassen des Trainingsgerätes:** Bringen Sie ein Pedal in die unterste Position. Halten Sie beide Griffstangen fest. Nehmen Sie dann zuerst den Fuß vom höheren Pedal zum Boden auf der anderen Seite. Halten Sie weiterhin die Griffstangen fest und steigen Sie auch vom unteren Pedal herunter.



UMGANG MIT DEM NETZTEIL

- Verwenden Sie das Original-Netzteil mit dem richtigen Kabel. Verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist. Verwenden Sie es nur in Innenräumen.
- Stellen Sie sicher, dass die Anschlusswerte vor Ort innerhalb des zulässigen Bereichs liegen.
- Platzieren Sie Netzteil und Kabel so, dass keine Stolpergefahr für Sie oder andere besteht. Stellen Sie außerdem sicher, dass Netzteil und Kabel keiner mechanischen Belastung ausgesetzt sind.
- Stellen Sie sicher, dass das Netzteil niemals abgedeckt wird und während des Betriebs immer ausreichend belüftet wird; um eine Überhitzung zu vermeiden. Lassen Sie das Netzteil abkühlen, bevor Sie es nach Gebrauch aufbewahren.
- Halten Sie Netzteil und Kabel immer von folgenden und anderen Gefahrenquellen fern: Feuchtigkeit oder Wasser, aggressive Stoffe, brennbare oder explosive Stoffe, Wärmequellen, scharfkantige oder spitze Gegenstände, insbesondere aus Metall und ähnlichem.
- Wenn das Netzteil Mängel aufweist (z.B. ungewöhnlicher Geruch), trennen Sie es vom Netz; möglichst berührungsfrei: Schalten Sie die Sicherung aus, die die betreffende Steckdose versorgt.
- Jegliche Reparaturen dürfen nur von qualifizierten und autorisierten Personen durchgeführt werden.
- Ein irreparables Netzteil muss gemäß den örtlichen Vorschriften als getrennter Elektroabfall entsorgt werden.



SICHERHEITS-AUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen immer intakt und vollständig lesbar sein.

2. Montageanleitung

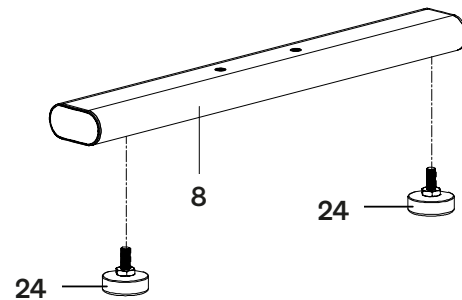
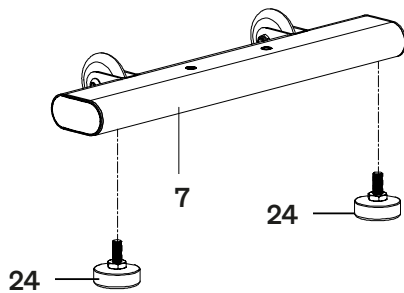


VORSICHT! Verletzungsgefahr durch schwere Teile und unsachgemäÙe Montage!

- Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
- Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!
- Fñhren Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.

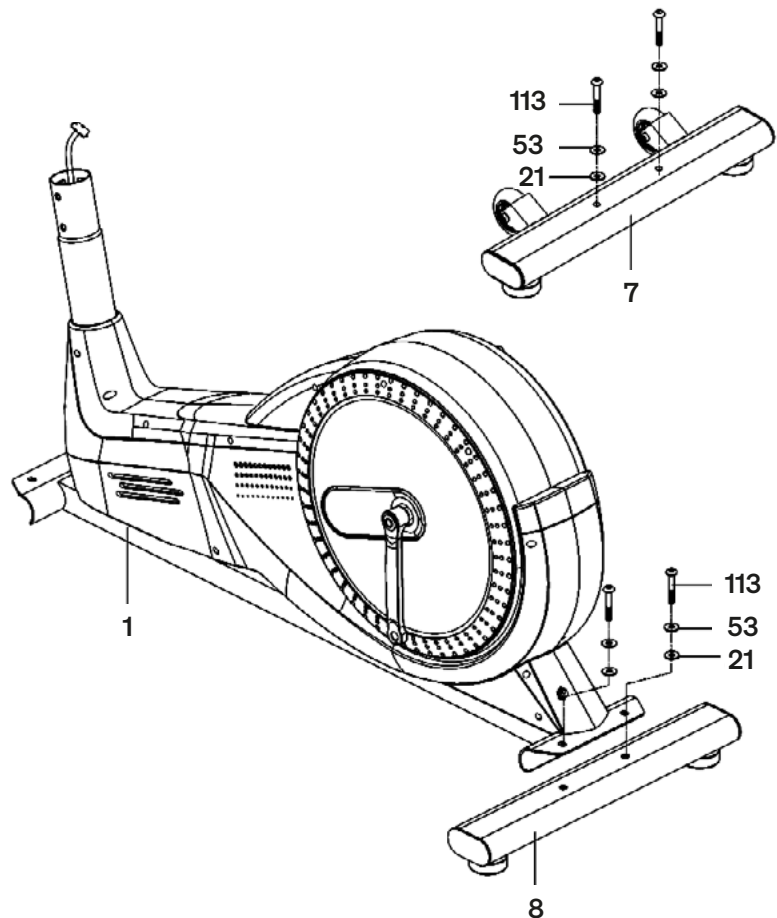
2.1 FUSSSTEMPEL-INSTALLATION

- Je zwei Fußstempel (24) in den vorderen (7) und in den hinteren (8) Ständer einschrauben.
- Durch Anpassen der Einschraub-Tiefe können Sie das Gerät waagrecht ausrichten. Stellen Sie immer sicher, dass eine Mindest-Einschraubtiefe nicht unterschritten wird.





2.2 INSTALLATION DER STÄNDER

- Von jedem Ständer (7 und 8) je zwei Schraubbolzen (113), zwei Unterlegscheiben (53) und zwei PVC-Unterlegscheiben (21) lösen und sicher ablegen.
- Vorderen Ständer (7) vor dem Hauptrahmen (1) positionieren. Schraubenlöcher ausrichten.
- Vorderen Ständer (7) mit den zuvor gelösten Verbindungsteilen am Hauptrahmen (1) befestigen, wie in der Abbildung gezeigt
- Hinteren Ständer (8) auf die gleiche Weise am Hauptrahmen befestigen.



M8 x 50 mm  113

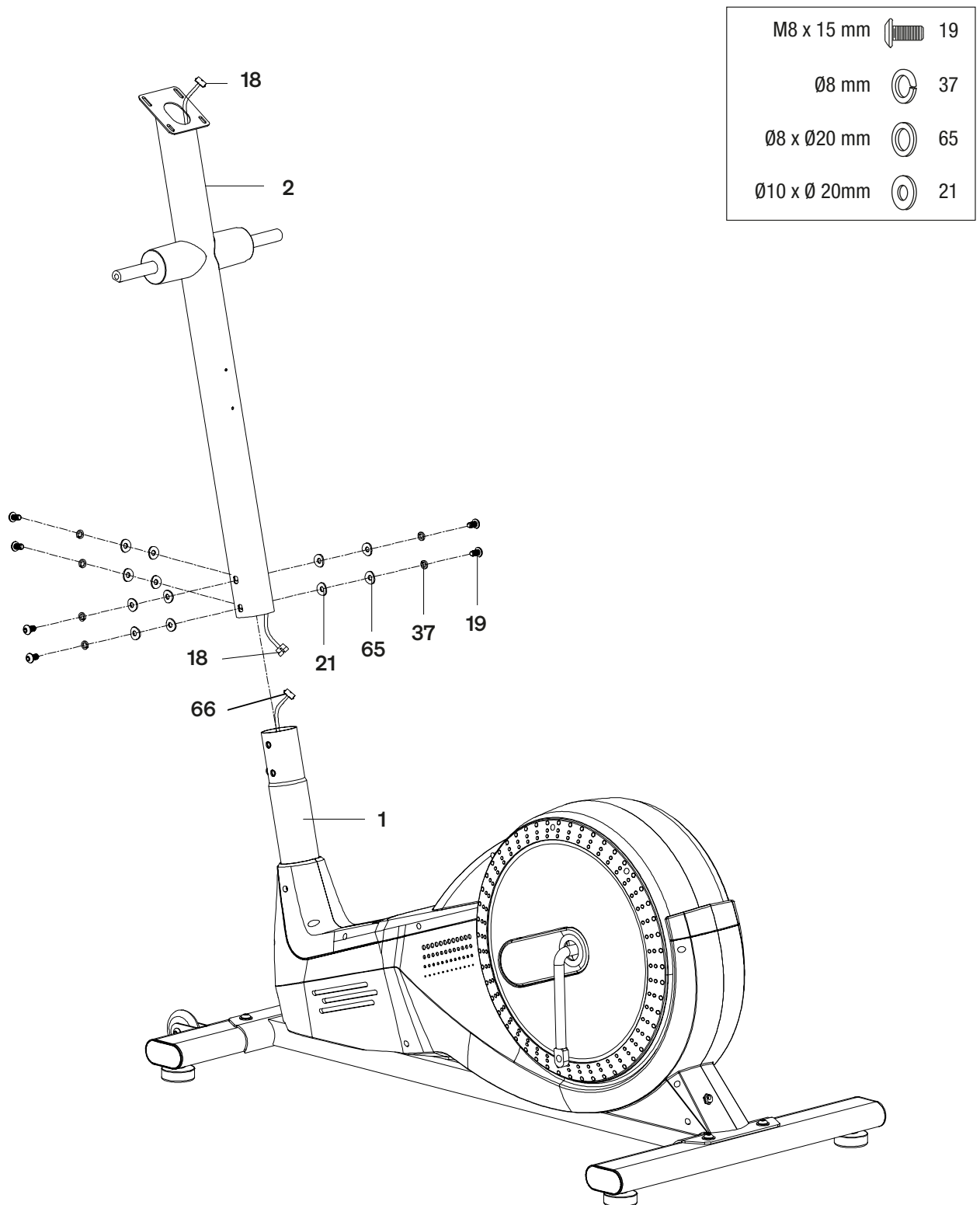
Ø8 x Ø16 mm  53

M8 x 15 mm  19

Ø10 x Ø2 mm0  21

2.3 INSTALLATION DER FRONTSÄULE

- Sechs Schraubbolzen (19), sechs Federscheiben (37), sechs große Unterlegscheiben (65) und sechs PVC-Unterlegscheiben (21) vom Hauptrahmen (1) lösen und sicher ablegen.
- Sensorkabel II (66) vom Hauptrahmen (1) mit Sensorkabel I (18) von der Frontsäule (2) verbinden.
- Frontsäule (2) in das Rohr des Hauptrahmens (1) stecken.
- Frontsäule (2) mit den zuvor gelösten Verbindungsteilen am Hauptrahmen (1) befestigen, wie in der Abbildung gezeigt.



2.4 INSTALLATION DER ARM- UND FUSSTANGEN

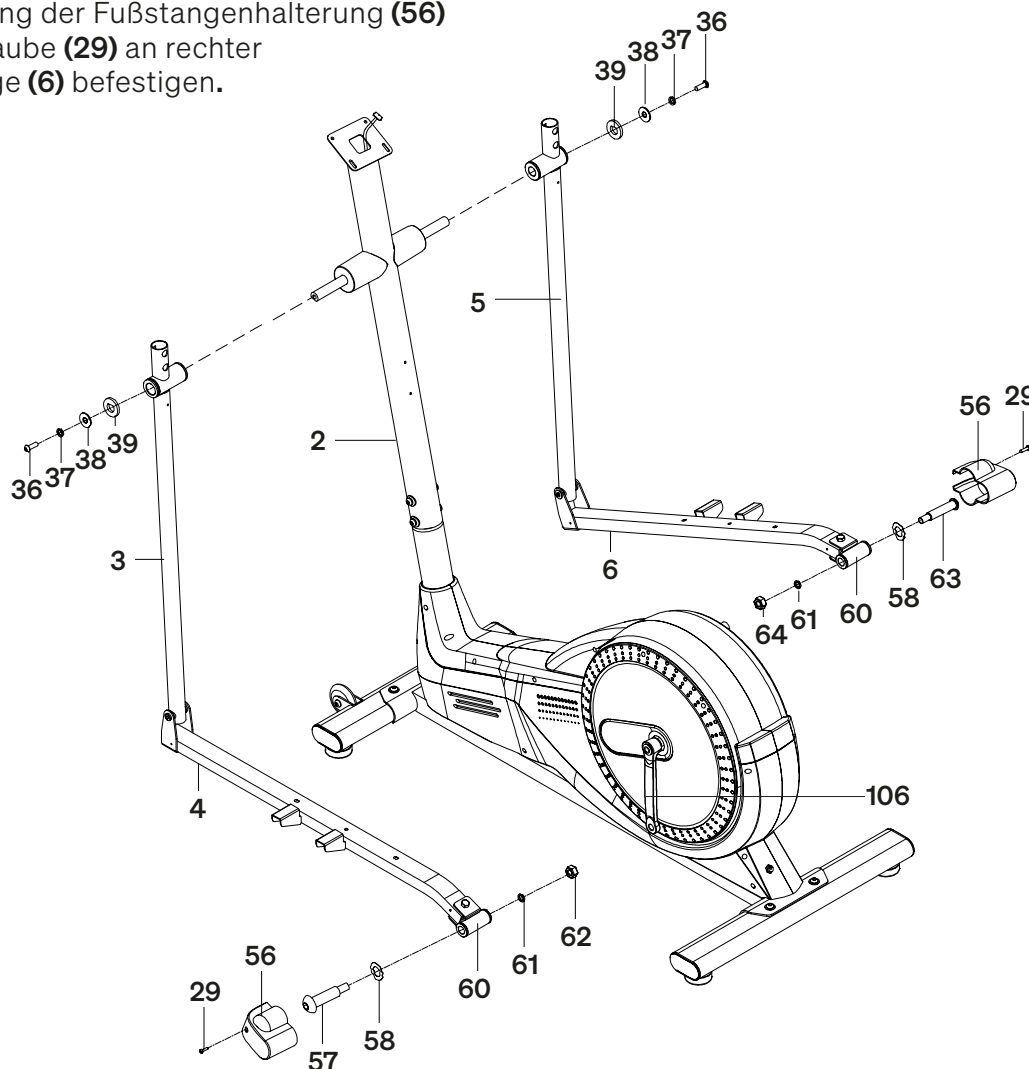
- Zwei Bolzen (36), zwei Federscheiben (37), zwei große Unterlegscheiben (38) und zwei Unterlegscheiben (39) links und rechts von Frontsäule (2) lösen und sicher ablegen.






Linke Seite

- Linke Armstange (3) an linker horizontaler Achse der Frontsäule (2) mit den zuvor links gelösten Teilen befestigen, wie in der Abbildung gezeigt.
- Linksgewinde-Bolzen (57; mit 'L' gekennzeichnet), und passende-Nylonmutter (62) nehmen.
- U-Halterung (60) der linken Fußstange (4) an linker Kurbel (106) befestigen: mit Linksgewinde-Bolzen (57), Wellfederscheibe (58), Federscheibe (61) und Linksgewinde-Nylonmutter (62). Bolzen (57) **gegen** den Uhrzeigersinn festziehen.
- Abdeckung der Fußstangenhalterung (56) mit Schraube (29) an linker Fußstange (4) befestigen (mit beiliegendem Multi-Hex-Schlüssels mit Kreuzschlitz-Schraubendreher).

Rechte Seite

- Rechte Armstange (5) an rechter horizontaler Achse der Frontsäule (2) mit den zuvor rechts gelösten Teilen befestigen, wie in der Abbildung gezeigt.
- U-Halterung (60) der rechten Fußstange (6) an rechter Kurbel (107, im Bild nicht sichtbar) mit Rechtsgewinde-Bolzen (63), Wellfederscheibe (58), Federscheibe (61) und Rechtsgewinde-Nylonmutter (64) befestigen. Bolzen (63) **im** Uhrzeigersinn festziehen.
- Abdeckung der Fußstangenhalterung (56) mit Schraube (29) an rechter Fußstange (6) befestigen.

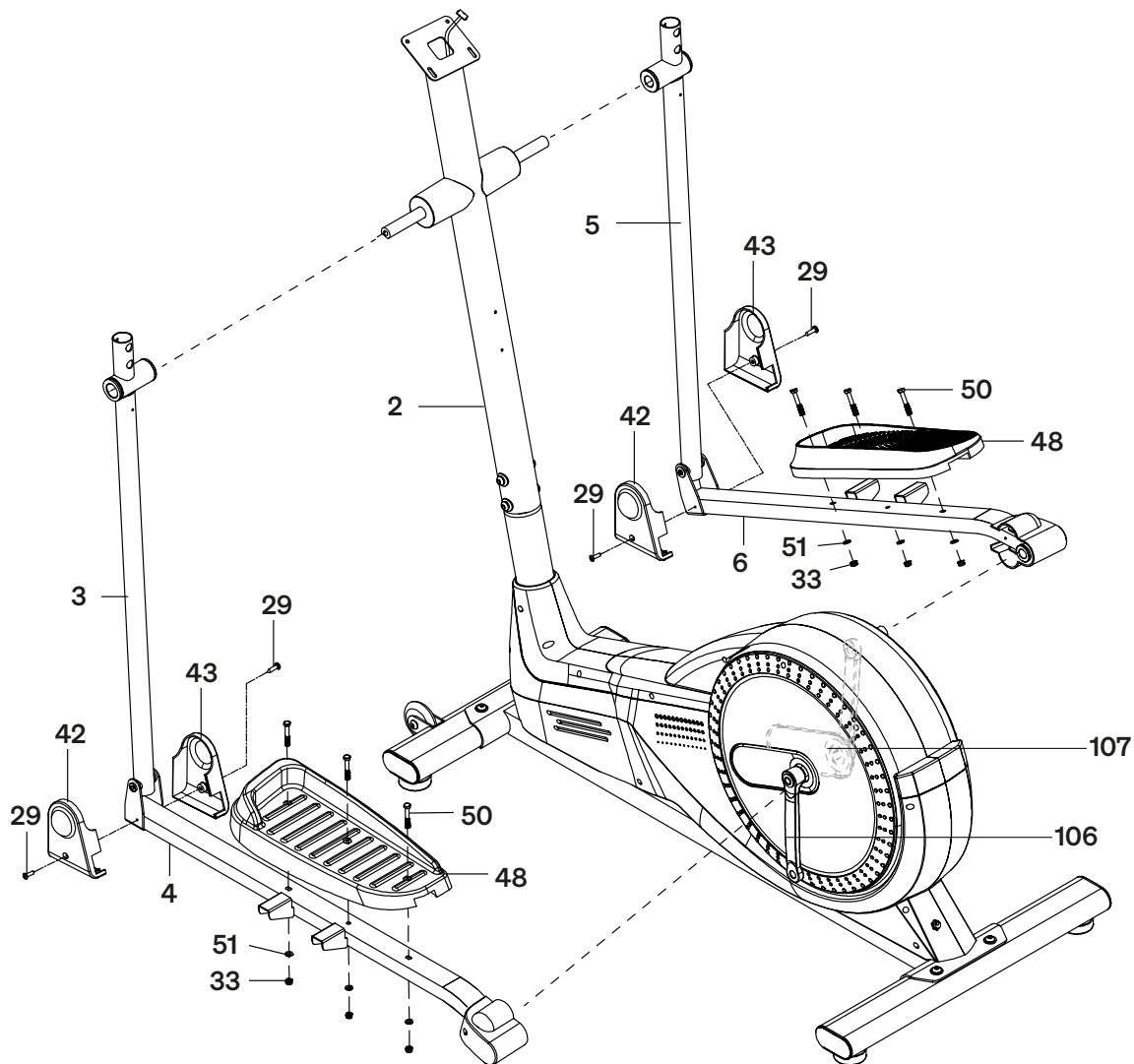






1/2" Bolzen Linksgewinde	 57	1/2" Nylonmutter Linksgewinde	 62	Ø38 x 3 mm	 39
1/2" Bolzen Standard (Rechtsgewinde)	 63	1/2" Nylonmutter Standard (Rechtsgewinde)	 64	Ø28 x Ø17 x 0,3 mm	 58
ST4,2 x 20 mm	 29	Ø8 mm	 37	Ø13 x Ø20 x 2 mm	 61
M8 x 20 mm	 36	Ø8 x Ø25 mm	 38		

2.5 INSTALLATION DER PEDALE

- Linkes Pedal (**48**) an linker Fußstange (**4**) mit drei Nylonmuttern (**33**), drei Unterlegscheiben (**51**) und drei Schraubbolzen (**50**) befestigen.
- Fußstangen-Abdeckungen A/B (**42,43**) an linker Fußstange (**4**) mit zwei selbstschneidenden Schrauben (**29**) befestigen.
- Obige Schritte sinngemäß für rechte Pedal (49) und rechte Fußstangen-Abdeckung wiederholen.




Die folgende Abbildung zeigt Arme und Fußstangen vor der Montage. Tatsächlich wurden sie aber in Schritt 2.4 installiert.

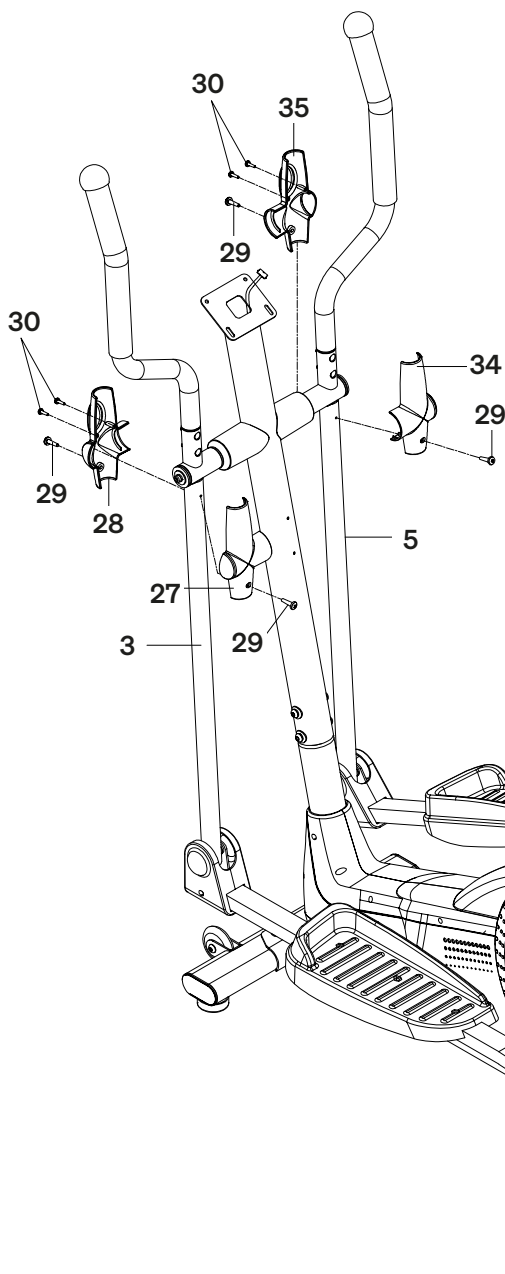
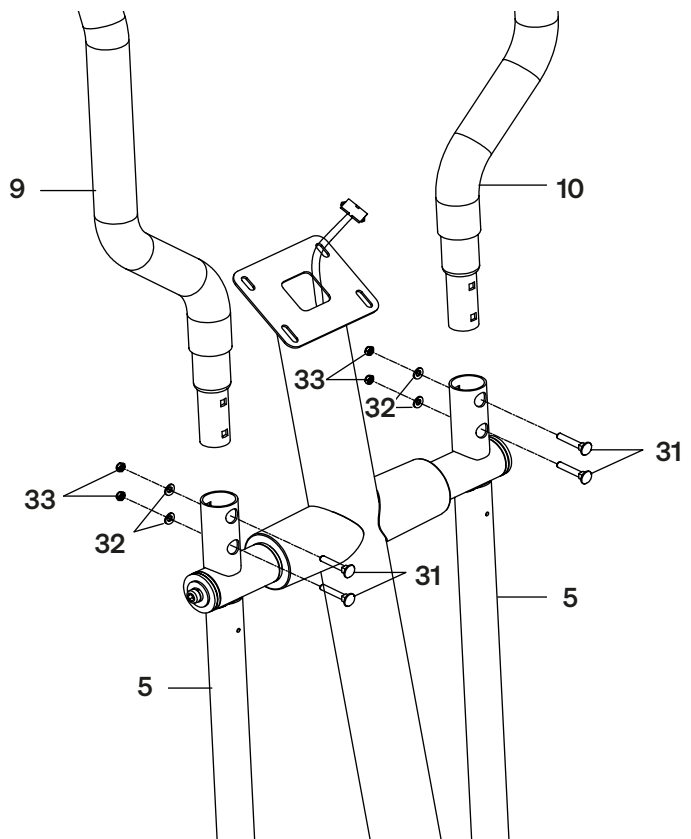


ST4,2 x 20 mm		29	M6 x 40 mm		50
Ø6 x Ø12 x 1 mm		51	M6 Nylonmuttern		33

2.6 INSTALLATION DER GRIFFSTANGEN


- Linke Griffstange (9) auf linker Armstange (3) mit zwei Schraubbolzen (31), zwei Unterlegscheiben (32) und zwei Nylonmuttern (33) befestigen.
- Rechte Griffstange (10) auf rechter Armstange (5) ebenfalls mit zwei Schraubbolzen (31), zwei Unterlegscheiben (32) und zwei Nylonmuttern (33) befestigen.


M6 x 35 mm		31
Ø6 mm		32
M6 Nylonmuttern		33



2.7 INSTALLATION DER ARMSTANGEN-ABDECKUNGEN

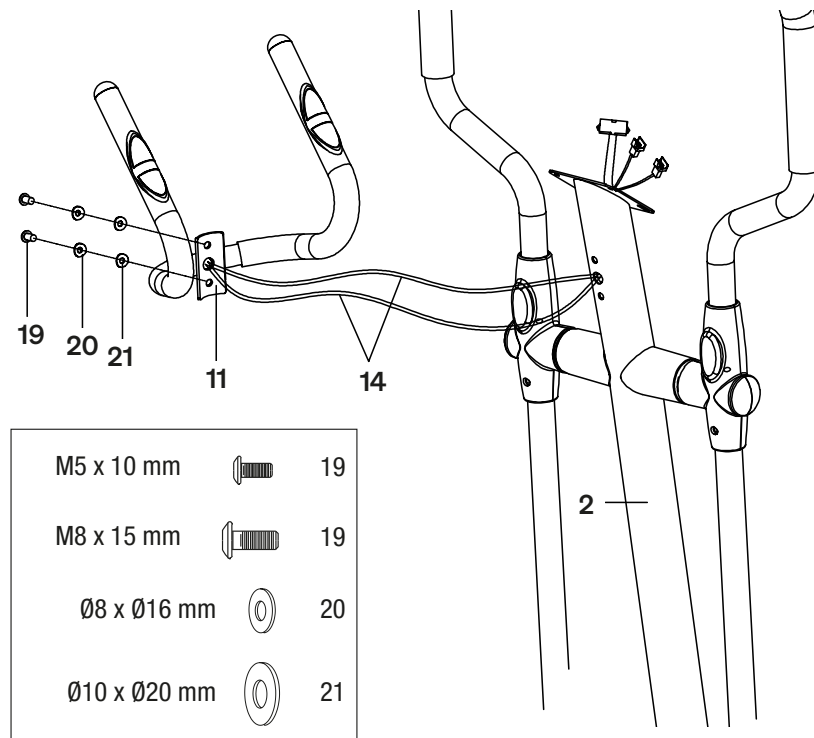
- Befestigen Sie die linke Abdeckung A/B (27, 28) mit zwei Schrauben (29) und zwei Schrauben (30) an der linken Armstange (3).
- Befestigen Sie die rechte Abdeckung A/B (34, 35) mit zwei Schrauben (29) und zwei Schrauben (30) an der rechten Armstange (5).

ST4,2 x 20 mm  29

ST2,9 x 16 mm  30

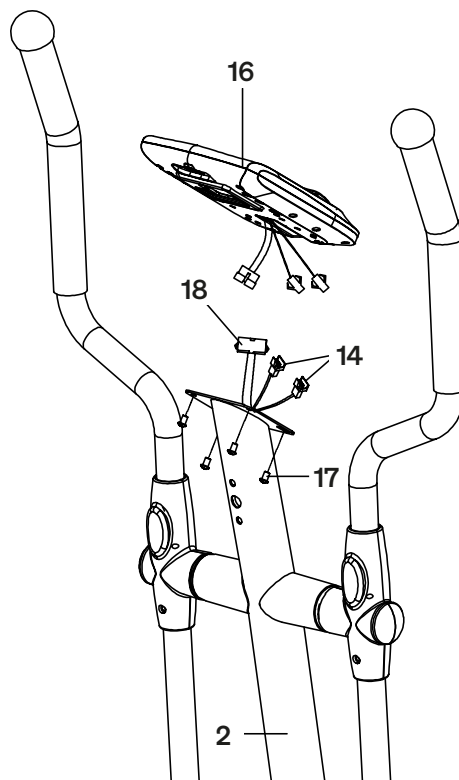
2.8 INSTALLATION DES SENSOR-GRIFFBÜGELS

- Zwei Schrauben (19), zwei Unterlegscheiben (20) und zwei PVC-Unterlegscheiben (21) von der Frontsäule (2) lösen und sicher ablegen.
- Handpulssensor-Kabel (14) vom Griffbügel (11) aus durch die Bohrung in der Frontsäule (2) führen. Dann vom oberen Ende aus der Frontsäule (2) ziehen.
- Sensor-Griffbügel (11) mit den zuvor gelösten Teilen an der Frontsäule befestigen (2).



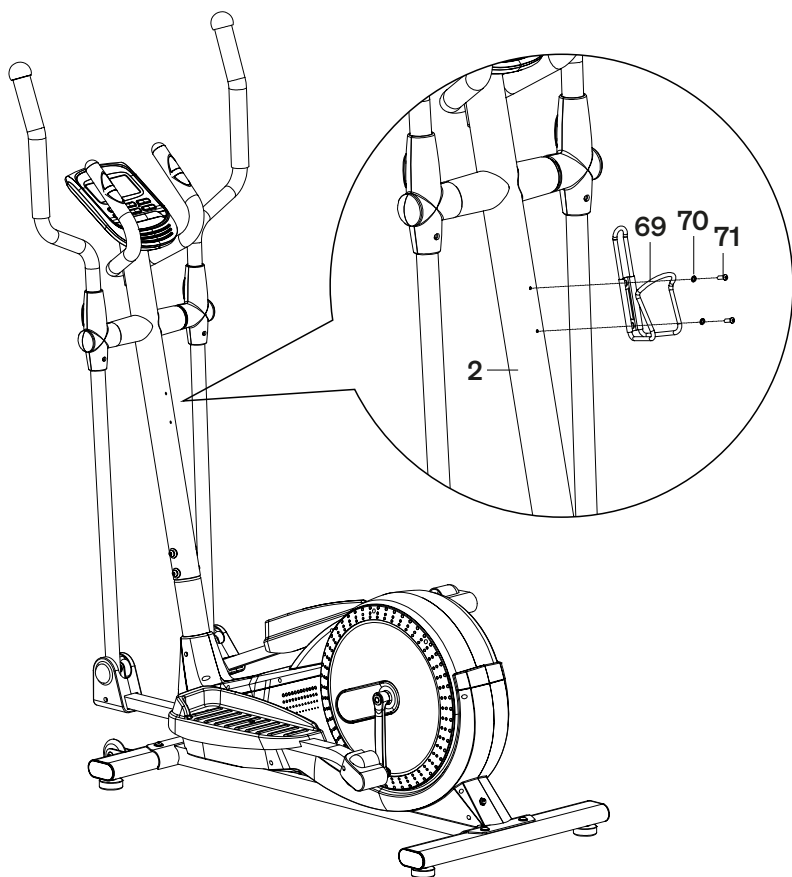
2.9 MONTAGE DES COMPUTERS


- Vier Schrauben (17) von der Rückseite des Computers (16) lösen.
- Sensor-Kabel I (18) und Handpulssensor-Kabel (14) mit den Kabeln, die vom Computer (16) kommen, verbinden.
- Computer (16) mit den zuvor gelösten vier Schrauben (17) oben auf Frontsäule befestigen (2).




2.10 MONTAGE DES FLASCHENHALTERS

- Zwei Schrauben (71) und Unterlegscheiben (70) von der Frontsäule (2) lösen.
- Flaschenhalter (69) an Frontsäule (2) mit den zuvor gelösten Teilen befestigen, wie in der Abbildung gezeigt.

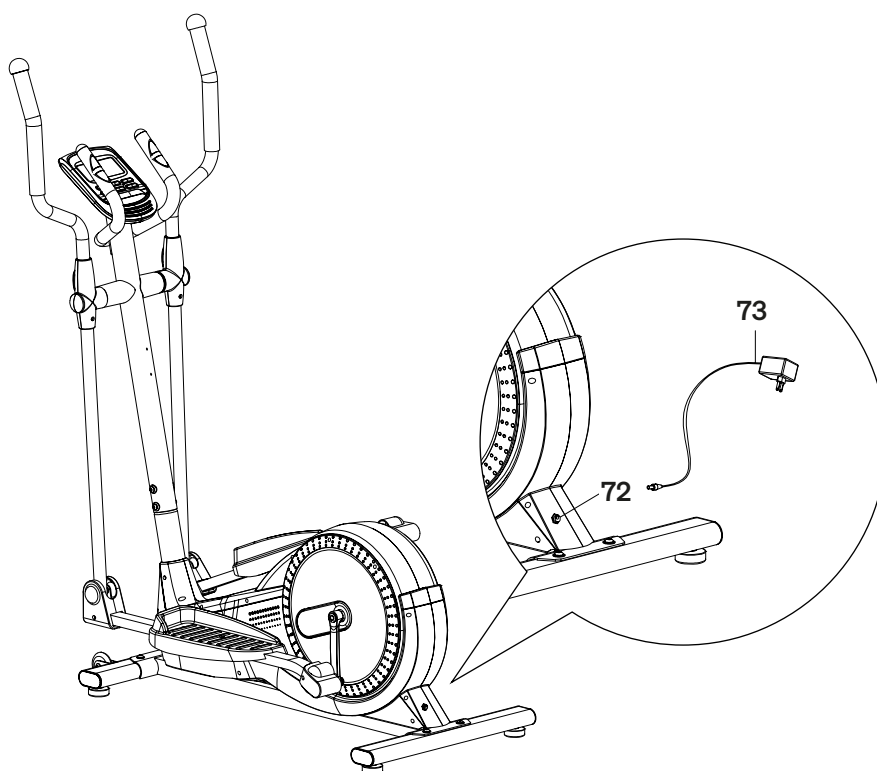


M5 x 15 mm  71

Ø5 mm  70

2.11 NETZTEIL ANSCHLIESSEN

- Prüfen Sie, dass die Netzstromversorgung den Spezifikationen des Netzteils entspricht.
- Stecken Sie das DC-Kabel des Netzteils (73) in die Buchse (72) auf der Rückseite des Geräts.
- Stecken Sie das Netzteil (73) in die elektrische Wandsteckdose.

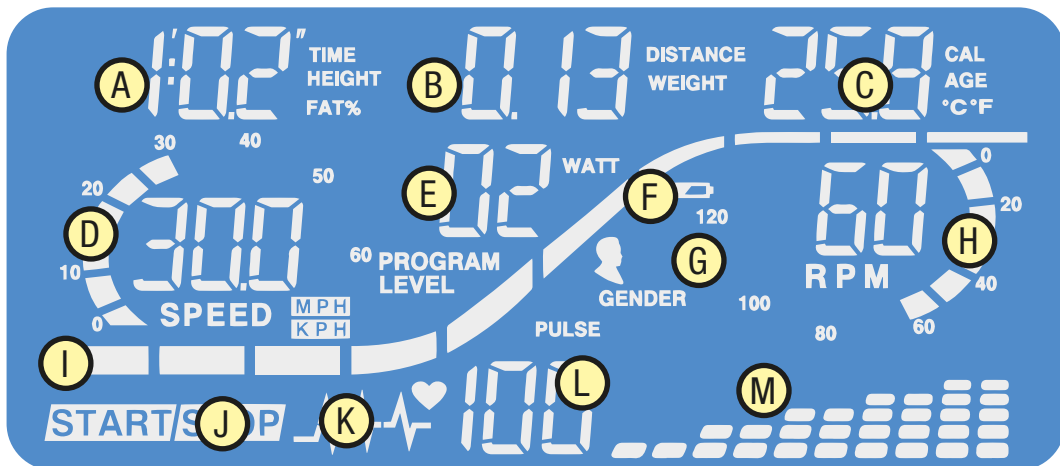


3. Trainingscomputer



- | | | |
|---|-----------------------|--|
| ① | LCD Display | Display schaltet nach 4 min Inaktivität aus. Zum Wiedereinschalten drücken. |
| ② | PULSE RECOVERY | Fitness-Messung (Kap. 6) |
| ③ | BODY FAT | Körperfett-Ermittlung (Kap. 7) |
| ④ | UP / DOWN | • Im Training: Intensität erhöhen/vermindern. |
| ⑤ | | • Einstellungsmodus: Werte erhöhen/vermindern. |
| ⑥ | ENTER | • Einstellungsmodus:
- Parameter auswählen
- Aktuellen Eintrag bestätigen. |
| ⑦ | | • Im Stoppmodus:
Taste 2 Sekunden halten:
alle Werte zurücksetzen. |
| ⑧ | START/ STOP | • Training starten/ stoppen/ neu starten |

3.1 DISPLAY



- | | | |
|---|-----------------|--|
| ① | TIME | <ul style="list-style-type: none"> • Abgelaufene Trainingszeit in Minuten und Sekunden ODER • Restliche Trainingszeit ODER • Ziel-Trainingszeit |
| ② | HEIGHT | Eingegebene Körpergröße für Körperfett-Ermittlung |
| ③ | FAT% | Ermittelter Körperfett-Anteil |
| ④ | DISTANCE | <ul style="list-style-type: none"> • Strecke, die im aktuellen Training zurückgelegt wurde ODER • Ziel-Trainingsdistanz |
| ⑤ | WEIGHT | Eingegebenes Körpergewicht für Körperfett-Ermittlung |
| ⑥ | CALORIES | <ul style="list-style-type: none"> • Kalorien, die im aktuellen Training verbrannt wurden (Schätzwert) ODER • Ziel-Kalorienwert für kommendes Training |
| ⑦ | AGE | Eingegebenes Alter (0-99 Jahre). Standard-Wert 35 Jahre |

D **SPEED** Ihre aktuelle Geschwindigkeit in km/h (oder in MPH)

PROGRAM Nummer des aktuell ausgewählten Programms

E **LEVEL** Aktueller Intensitäts-Level

WATT

- Ihre aktuelle Trittleistung ODER
- Ziel-Trittleistung (im WATT-Modus)

F **Battery** Batterie schwach

G **GENDER** Eingegebenes Geschlecht für Körperfett-Ermittlung

H **RPM** Ihr Pedalrythmus.

I **Wegstrecke** Jeder Barren steht für 100 Meter bzw. 0.1 Meile.

J **START/STOP** Training aktiv/ Training gestoppt

K **Herzschlag-Symbol** Pulssignal wird empfangen

L **PULSE**

- Aktuell gemessener Puls oder
- Eingegebener Zielpuls für HRC-Training

M **Programm-Darstellung** Intensitäts-Verlauf des aktuellen Programms.

4. Training



WARNUNG!

Überanstrengung kann bleibende Schäden und sogar den Tod verursachen!

- **Überanstrengen Sie sich oder eine andere Person beim Training nie!**
- Berücksichtigen Sie immer individuelle Grundkondition und Tagesform des Trainierenden.**

- Nutzen Sie den Puls (s. Kap. 4.2) und das allgemeine Wohlbefinden, um dies zu beurteilen. Die Pulsmessung kann ungenau sein. Beenden Sie das Training bei Unwohlsein, Schwäche, Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem umgehend.
- Falls erforderlich, vor dem Training ärztlichen Rat einholen; vor allem, wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben!
- Zögern Sie nicht, die Trainingsintensität sofort zu reduzieren oder ein Training zu unterbrechen.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf und nach dem Training ab. Verwenden Sie hierzu z.B. die vorgeschlagenen Dehnübungen (s. Kap. 4.2).

4.1 ÜBERBLICK

Zum Einstellen und Variieren der **TRAININGSINTENSITÄT** haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Trainingsintensität manuell einstellen (Kap. 4.6)
- Trainingsintensität automatisch einstellen:
 - mit vordefinierten oder benutzerdefinierten Programmen (Kap. 4.7; 4.8)
 - nach der Zielleistung (WATT; Kap. 4.9)
 - entsprechend der Ziel-Herzfrequenz (HRC; Kap. 4.10)

4.2 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

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

1



MIT DEM KOPF ROLLEN

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

2



SCHULTER-HEBEN

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

3



SEITLICHES STRECKEN

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

4



QUADRIZEPS-DEHNUNG

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

5



INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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

6



ZEHEN BERÜHREN

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

7



ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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

8



WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

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

4.3 DEN ZIELPULS AUSWÄHLEN UND ÜBERWACHEN

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen. Viele Sportstech-Geräte zeigen Ihnen nicht nur als Zahlenwert, sondern auch mit Farben an, in welchem Pulsbereich Sie sich befinden - basierend auf Ihrem alterstypischen Maximalpuls ('MHR'). Beachten Sie hierbei unbedingt immer folgende Hinweise:



WARNHINWEIS! Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort!

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

Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

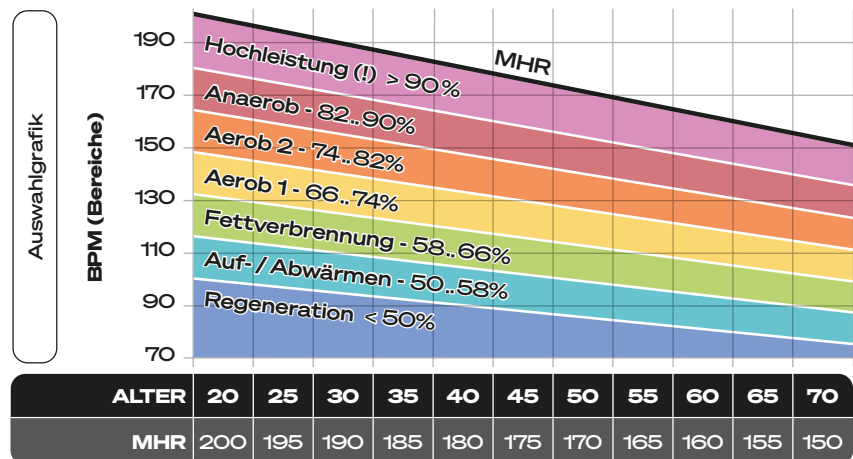
- In der unteren Grafik wählen Sie Ihr ungefähres Alter aus. Darunter wird als Schätzwert Ihr ungefähre, alterstypischer Maximalpuls (MHR) angezeigt.

Faustregel: MHR = 220 - [Alter]

Beispiel: 47 Jahre: MHR = 220 - 47 = 173 BPM

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

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



In allen Fällen:

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

4.4 FITNESS CHECK ("PULSE RECOVERY")

Mit dem Button "Pulse Recovery" ermitteln Sie Ihre aktuelle Fitness:

- Führen Sie ein Workout durch, aber überanstrengen Sie sich nicht! Stellen Sie sicher, dass Ihr Puls entweder von den Sensoren am Sensor-Griffbügel oder von einem verbundenen Bluetooth-Gerät gemessen wird.
- Drücken Sie direkt am Ende des Trainings diese Taste und beginnen Sie sich zu entspannen: Ihr Puls sinkt und der Computer misst dies.

Ein starker Rückgang weist auf eine gute Fitness hin. Der Computer bewertet Ihre aktuelle Fitness zwischen F1 und F6 gemäß der folgenden Tabelle. Dies sind jedoch nur Schätzwerte.

Pulsdifferenz in BPM	Angezeigter Fitnesslevel	Bewertete Fitness (Schätzwert)
≥ 50	F1	Perfekt
40-49	F2	Gut
30-39	F3	Durchschnitt
20-29	F4	Akzeptabel
10-19	F5	Mehr Training nötig
< 10	F6	Derzeit geringe Fitness

4.5. KÖRPERFETT BERECHNEN

Der Computer kann einen Anhaltswert für Ihren Körperfettanteil ermitteln.

- Sicherstellen, dass der Trainingscomputer im **STOP-Modus** ist (STOP wird angezeigt). **BODY FAT** drücken.
- **Größe** eingeben mit **UP** oder **DOWN**. Mit **ENTER** bestätigen (Standard 1,70 m)
- **Gewicht** eingeben mit **UP** oder **DOWN**. Mit **ENTER** bestätigen (Standard 70 kg)
- **Geschlecht** eingeben mit **UP** oder **DOWN**. Mit **ENTER** bestätigen
- **Alter** eingeben mit Taste **UP** oder **DOWN**. Mit **ENTER** bestätigen (Standard 35 Jahre).
- **START/STOP** drücken. Hände an die Griff-Sensoren legen, oder einen Pulsgurt anlegen.
- Stellen Sie sicher, dass ein Pulssignal empfangen wird. Nur dann erfolgt eine korrekte Messung.

Nach einiger Zeit wird ein Wert für den Körperfett-Anteil angezeigt.

Bitte beachten Sie, dass diese Messung nur grobe Anhaltswerte liefert, die nicht medizinisch verwendbar sind. Konsultieren Sie bei Bedarf medizinisch geschulte Personen, um die Ergebnisse richtig einordnen zu können und gegebenenfalls genauere Messungen durchzuführen.

4.6 FREIES TRAINING OHNE UND MIT ZIELWERT (PROGRAMM P1)

Wenn Sie mit dem Training einfach beginnen wollen:

- **START/STOP**-Taste auf dem Trainingscomputer drücken. Ihre Trainingszeit wird gezählt. Programm 1 ist aktiv.
- Trainings-Intensität mit der **UP**- und der **DOWN**-Taste ändern, wenn gewünscht.
Niemals überanstrengen!

Optional: Setzen eines Zielwertes (TIME (Zeitdauer), DISTANCE (Distanz) oder CAL (Kalorien))

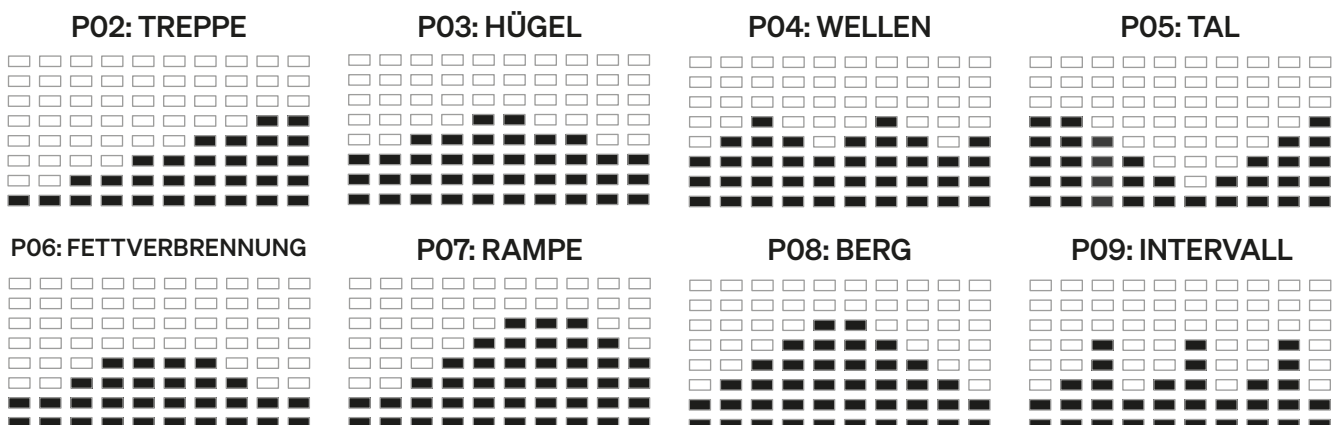
- Sicherstellen, dass der Trainingscomputer im **STOP-Modus** ist (STOP wird angezeigt). Wenn erforderlich, **STOP**-Taste drücken.
- **UP** oder **DOWN** drücken, bis **PROGRAM 01** (Manuelles Programm) auf Display angezeigt wird. **ENTER**-Taste drücken, um PROGRAM 01 auszuwählen.

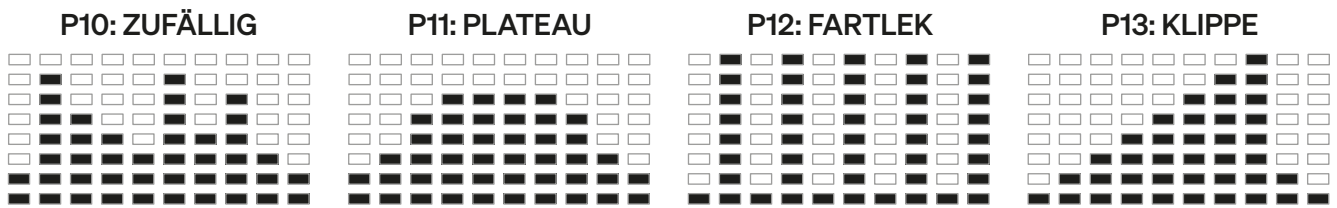
Nacheinander blinken mögliche **Ziel-Parameter** (Zeit, Strecke, Kalorien) auf.

- Wenn der gewünschte Parameter angezeigt wird, Zielwert mit **UP** oder **DOWN** eingeben. Mit **ENTER**-Taste bestätigen. Wenn für den Parameter kein Zielwert gewünscht wird, keine Eingabe machen.
- **START/STOP**-Taste auf dem Trainingscomputer drücken. Das Training beginnt. Der gewählte Zielwert wird herunter gezählt. Die anderen Werte werden hochgezählt.

4.7 BESTEHENDES PROGRAMM AUSWÄHLEN

- Sicherstellen, dass der Trainingscomputer im **STOP-Modus** ist (STOP wird angezeigt). Wenn erforderlich, **STOP**-Taste drücken.
- **UP** oder **DOWN** drücken, bis das gewünschte Programm angezeigt wird. Folgende 12 Programme sind werkseitig voreingestellt. Weitere Programme können vom Nutzer erstellt und dann auf die gleiche Weise ausgewählt werden:





ENTER drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

Zusätzlich blinken nacheinander mögliche **Ziel-Parameter auf** (**TIME** (Zeitdauer), **DISTANCE** (Distanz) oder **CAL** (Kalorien))

- Wenn der gewünschte Parameter angezeigt wird, Zielwert mit **UP oder DOWN** eingeben. Mit **ENTER**-Taste bestätigen. Wenn für den Parameter kein Zielwert gewünscht wird, keine Eingabe machen.
- **START/STOP**-Taste auf dem Trainingscomputer drücken, um das Training zu beginnen.

4.8 PROGRAMM SELBST ERSTELLEN (P14 - P17)

In den Programme 14-17 können Nutzer eigene Intensitätsverläufe festlegen und speichern.

- Sicherstellen, dass der Trainingscomputer im **STOP-Modus** ist (STOP wird angezeigt). Wenn erforderlich, STOP-Taste drücken.
- **UP oder DOWN** drücken, bis das gewünschte nutzerdefinierte Programm angezeigt wird. Programm 14 = **U1**, Programm 15 = **U2**, Programm 16 = **U3**, Programm 17 = **U4**. Mit ENTER-Taste bestätigen.



- Die erste Spalte blinkt. **UP oder DOWN** drücken, bis die gewünschte Intensität in der ersten Spalte angezeigt wird. Mit ENTER speichern.
- Die nächste Spalte blinkt. **UP oder DOWN** drücken, bis die gewünschte Intensität in der ersten Spalte angezeigt wird. Mit ENTER speichern.
- Wiederholen, bis die Intensität in jeder Spalte nach Wunsch eingestellt ist. Mit ENTER speichern.

Zusätzlich blinken nacheinander mögliche **Ziel-Parameter auf** (**TIME** (Zeitdauer), **DISTANCE** (Distanz) oder **CAL** (Kalorien))

- Wenn der gewünschte Parameter angezeigt wird, Zielwert mit **UP oder DOWN** eingeben. Mit **ENTER**-Taste bestätigen.
- **START/STOP**-Taste auf dem Trainingscomputer drücken, um das Training zu beginnen.

4.9 WATT-MODUS (ZIEL-LEISTUNG; P23)

Der Computer regelt im WATT-Programm (P23) den Widerstand nach der aktuellen Trittleistung:

- Wenn die aktuelle **Trittleistung über** dem Zielwert liegt, wird der Widerstand **erhöht**.
- Wenn die aktuelle **Trittleistung unter** dem Zielwert liegt, wird der Widerstand **vermindert**.

Im Programm 23 können Nutzer die Zielleistung (in Watt) als Zahlenwert eingeben.

- Sicherstellen, dass der Trainingscomputer im **STOP-Modus** ist (STOP wird angezeigt). Wenn erforderlich, STOP-Taste drücken.
- **UP oder DOWN** drücken, bis das Programm 23 angezeigt wird. Mit ENTER bestätigen.

Nacheinander blinken **WATT** (Trittleistung) sowie mögliche weitere **Ziel-Parameter auf** (**TIME** (Zeitdauer), **DISTANCE** (Distanz) oder **CAL** (Kalorien))

Die voreingestellte Trittleistung ist 100 W. **WARNUNG! Niemals einen zu hohen Wert wählen!**

- Wenn der gewünschte Parameter angezeigt wird, Zielwert mit **UP oder DOWN** eingeben. Mit **ENTER**-Taste bestätigen.
- **START/STOP**-Taste auf dem Trainingscomputer drücken, um das Training zu beginnen.
- Hinweis: Im WATT-Programm ist ein manuelles Verändern des Widerstands nicht möglich. **Niemals überanstrengen! Wenn das Training zu anstrengend ist, Zielleistung vermindern!**

4.10 HRC-MODUS (ZIELPULS; P18 - P22)

Der Computer regelt in allen **HRC-Programmen** den Widerstand entsprechend dem aktuellen Puls:
 - Wenn der aktuelle **Puls über** dem gewählten Zielpuls liegt, wird der Widerstand **vermindert**.
 - Wenn der aktuelle **Puls unter** dem gewählten Zielpuls liegt, wird der Widerstand **erhöht**.



WARNHINWEIS! Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

- Der Maximalpuls (MHR) ist ein Spitzenwert, dessen Erreichen gefährlich sein kann. Im normalen Training sollten auch trainierte Sportler 85% des MHR nicht überschreiten.
- Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!

Orientieren Sie sich bei der Wahl des Zielpulses auch an Kap. 4.3.

4.10.1 Zielpuls als Anteil des MHR (P18 - P21) eingeben

Mit den Programmen 18 bis 21 können Nutzer einen Zielpuls als Prozentsatz des altersabhängigen Maximalpulses (MHR) auswählen. Das Alter wird am Trainingscomputer eingegeben. Standardwert sind 35 Jahre.

Die vier Programme entsprechen folgenden Prozentsätzen des Maximalpulses (MHR):

PROGRAMM	P18	P19	P20	P21
Intensität/ Anteil vom MHR	55%	65%	75%	85%

**Beispiel: Alter = 47 Jahre;
gewünschte Intensität 65% (P19)**

Der Computer berechnet zuerst den Maximalpuls (MHR) nach folgender Formel:

MHR = 220 – eingegebenes Alter

=> Berechneter MHR = 220 – 47 = **173 BPM**

Der Computer berechnet dann den Zielpuls (MHR) nach folgender Formel:

Zielpuls = MHR * Trainingsintensität

=> Berechneter Zielpuls = 173 BPM * 65% = **113 BPM**

- Sicherstellen, dass der Trainingscomputer im **STOP-Modus** ist (STOP wird angezeigt). Wenn erforderlich, STOP-Taste drücken.
- **UP oder DOWN** drücken, bis das HRC-Programm angezeigt wird, das der gewünschten Intensität (Anteil des Maximalpulses) entspricht (P18 bis P21). Mit ENTER bestätigen.
- **START/STOP**-Taste auf dem Trainingscomputer drücken, um das Training zu beginnen. **Niemals überanstrengen! Wenn das Programm zu anstrengend ist, Intensität vermindern!**

4.10.2 Zielpuls als Zahlenwert eingeben (Programm 22)

Im Programm 22 können Nutzer den Zielpuls als Zahlenwert eingeben.

- Sicherstellen, dass der Trainingscomputer im **STOP-Modus** ist (STOP wird angezeigt). Wenn erforderlich, STOP-Taste drücken.
- **UP oder DOWN** drücken, bis das Programm 22 angezeigt wird. Mit ENTER bestätigen.
- Der Zielpuls blinkt im Display auf. **UP oder DOWN** drücken, bis der gewünschte Zielpuls angezeigt wird (80 bis 180 BPM: Standardwert ist 120 BPM). **WARNUNG! Niemals einen zu hohen Wert wählen!** Mit ENTER bestätigen.

4.10.3 Weitere Zielwerte eingeben und HRC-Programm starten

Zusätzlich blinken nacheinander mögliche **Ziel-Parameter** auf (**TIME** (Zeitdauer), **DISTANCE** (Distanz) oder **CAL** (Kalorien))

- Wenn der gewünschte Parameter angezeigt wird, Zielwert mit **UP oder DOWN** eingeben. Mit **ENTER**-Taste bestätigen.
- **START/STOP**-Taste auf dem Trainingscomputer drücken, um das Training zu beginnen.

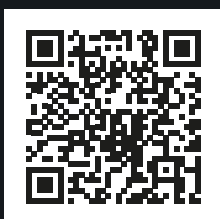
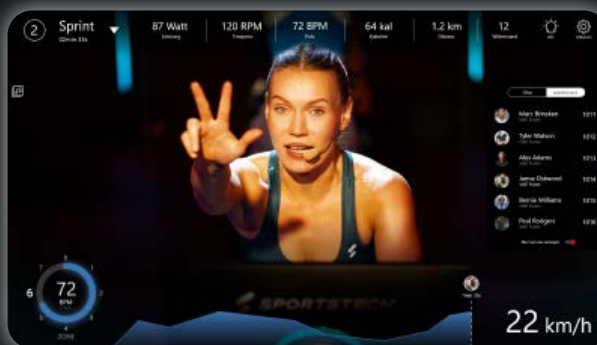
5. Anwendungssoftware (APP)

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.

5.1 SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

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



Hier informieren: <https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support>

5.2 EXTERNE APPS

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 FitShow-App!

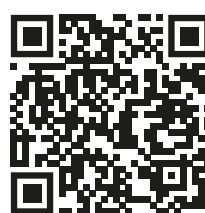
Android



Kinomap



iOS



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.

Android



DelighTech



iOS



6. Reinigung & Wartung



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

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



WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

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

REINIGUNG

- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß vom Gerät mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Nie Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Stellen Sie sicher, dass Typenschild und andere Aufkleber intakt und lesbar sind.

WARTUNG

- Prüfen Sie vor und nach jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und fest sind. Schrauben und Muttern bei Bedarf nachziehen.
- Das Gerät ist mit abgedichteten Lagern ausgestattet. Schmierung ist nicht erforderlich.

LAGERUNG

- Heben Sie das Gerät zum Verschieben auf den Rollen nur am Handgriff des hinteren Standfußes an. Stellen Sie beim Verschieben sicher, dass der Monitor nicht aufschlägt, schwenkt und/oder kollidiert.
- Der Lagerort des Gerätes muss diese Anforderungen erfüllen:
 - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
 - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
 - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Für längere Lagerung gegen Staub schützen.

7. Fehlerbehandlung

Fehler	möglicher Grund	mögliche Lösung
Gerät lässt sich nicht einschalten	Stromkabel nicht eingesteckt	Stromkabel einstecken (Kap. 2.11)
	Kabel am Computer locker	Kabel prüfen (Kap. 2.8/ 2.9)
Pulsanzeige 'Err' oder keine Pulsanzeige	Sensorgriffe zu locker oder zu fest gegriffen	Sensorgriffe moderat greifen
	Kabel am Computer locker	Kabel prüfen (Kap. 2.8/ 2.9)
	Puls-Brustgurt nicht richtig angelegt	Pulsgurt prüfen/ korrigieren
Fehlermeldung 'E...'	Kommunikationsfehler	Kundendienst kontaktieren (siehe Rückseite dieses Handbuchs)
Gerät wackelt oder quietscht	Gerät steht nicht waagrecht	Gerät mit den Fußstempeln ausrichten (Kap. 2.1)
	Verbindungen sind locker	Schraubverbindungen prüfen/ nachziehen

In allen Zweifelsfällen kontaktieren Sie unseren Kundendienst. Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite.

Dies könnte Sie auch interessieren

SPORTSTECH

sPulse Pulsarmband

Mit dem kabellosen Pulsarmband sPulse werden Sie beim Training durch drei Funkprotokolle unterstützt: Bluetooth, ANT+ und 5.3 kHz. So haben Sie Ihr Konditions-Level immer genau im Blick.

Das praktische Workout-Add-on speichert zudem Ihre Fitness-Daten. Zum Abgleich lassen diese sich ruck-zuck abrufen. Dadurch können Sie Ihre persönliche Entwicklung über Tage bis Jahre hinweg beobachten. Gehen Sie ans Limit und werden Sie fitter als je zuvor.

Dabei unterstützt Sie auch die Anzeige Ihres aktuellen Pulsbereichs durch farbige LEDs. Je nach Intensität leuchtet das Armband in einer von sieben Farben – zur optimalen Orientierung und für zusätzliche Motivation beim Herz stärkenden Cardio-Workout.

Bestellen Sie jetzt das vielseitige sPulse-Pulsarmband von Sportstech, um das Beste aus sich rauszuholen.

 Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

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


SPORTSTECH

BBS300

Badezimmerwaage

Einfach. Gesünder. Leben.
Das BBS300.

Sie möchten Ihren Fitness-Status jederzeit im Blick haben und herausfinden wollen, ob Sie Ihren Zielen schon näher gekommen sind? Dann ist die Personenwaage BBS300 von SPORTSTECH genau die richtige Wahl für Sie! Nicht nur, weil Sie mit ihr die 13 wichtigsten Körperdaten messen können, sondern auch, weil Sie dank smarter Features, wie der App-Kompatibilität, dem großen LED-Display sowie dem leistungsstarken Akku von einem enormen Komfort profitieren.

 Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

<https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz>



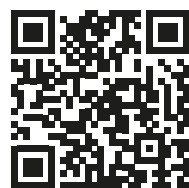
Bluetooth



ANT+



5,3 kHz Konnektivität



8. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikgeräten 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.

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

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

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

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



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

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

Kenzeichnung 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; Schleißeheimer 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 dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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

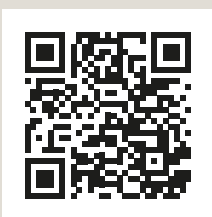


RECYCLINGKREISLAUF

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

Weitere Informationen

Videos und andere Medien



Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/cx625_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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



Instagram-Seite
<https://www.instagram.com/sportstech.official/>



Facebook-Seite
<https://www.facebook.com/sportstech.de>

Dear customer,

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

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

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



WARNING! Danger from improper use!



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

Table of contents



Scope of delivery	26
Technical Data	26
Exploded drawing/spare parts list	26
Conformity	26
1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION	27
2. Assembly Instructions	29
3. Training computer	36
4. Notes on Training	37
5. Application Software (APP)	43
6. Care, Cleaning & Maintenance	44
7. Error handling	44
9. Disposal	46

Scope of delivery

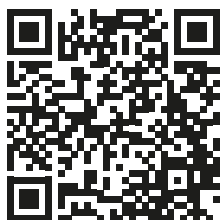
Crosstrainer with pedals and handle bars; connected with flywheel and adjustable electric brake	
Mounting material and tools	Display computer
Instruction Manual	Power supply unit
Bottle holder	

Technical Data

MACHINE	
Size	141 × 65 × 165 cm (55.5 in x 25.6 in x 65 in)
Weight	41 kg (90 lb)
Max. user weight	110 kg (243 lb)
permitted environment temperature - in operation	10 °C .. 35 °C (50 °F .. 95 °F)
permitted environment temperature - for storage	0 °C .. 50 °C (32 °F .. 122 °F)

POWER SUPPLY UNIT		
Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	Xiamen Yunzhongfei Sports Goods CO. Ltd; NO.300-301,309-310 Siming Park,Tongan Industrial Zone, Xiamen, China	
Model Identifier	SZXSH-0901000	
	Nominal value	Unit
Input Voltage	100..240	V AC
Input AC Frequency	50..60	Hz
Output Voltage	9	V DC
Output Current	1.0	A
Output Power	9	W
	Measured value	Unit
Average active efficiency	83.78	%
Efficiency at light load (10%)	82.72	%
No-load power consumption	0.08	W

Exploded drawing/spare parts list



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

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

https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts

Conformity



Sportstech Brands Holding GmbH hereby declares that the radio system type CX625 is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.

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

https://service.innovamaxx.de/cx625_conformity

1. Important Safety Information



WARNING! Danger from improper use!

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



GENERAL PERSONAL REQUIREMENTS

WARNING! Overexertion can lead to permanent harm or even death. Prevent overexertion of yourself or anyone else on the training device!

- Only persons who are physically and mentally fit may use the training device. Persons with disabilities may only use the device with suitable supervision and assistance.
- Always consider the individual basic fitness and daily form of the person exercising.
- Use the pulse rate and the general well-being to assess this. **Pulse reading systems may be inaccurate.** Do not continue training if you feel unwell, weak, have aching limbs, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training.
- The maximum permitted weight for using the training device is 110 kg (243lb).



PREPARING THE TRAINING DEVICE

SHORTLY AFTER UNPACKING

- **DANGER! Risk of suffocation!** After unpacking for the first time, keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).

GENERAL

- Use the training device only indoors. Put it onto a firm and level ground. Use a mat to prevent damage to the ground.
- Ensure a minimum free space of 2 m (6,6 ft) around the training device.
- Apply the training device only for private use, but not for commercial use.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. In case of any problems, stop using the device and consult an Authorized Service Representative.
- When assembling the device, make sure to use all required parts for the connections (e.g., washers).
- Before each training session, make sure that all connections are tightly fastened. Re-tighten, if necessary.
- Also check before each training that all securing parts (e.g., lock pins, protective covers) are applied and that all other parts of the device are in proper condition.
- Note the advices for handling the power supply.



PRECAUTIONS DURING THE TRAINING

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

- Always warm up sufficiently before exercising and cool down after the training.
- Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before continuing.
- Note that pulse readings can be inaccurate.
- Wear clothes tight enough to avoid getting caught by machine parts. Use hair protection if you have long hair.
- Keep children and pets away from the training device while in use and also when stored.
- Only one person at a time may use the training device.
- Perform all movements carefully: Avoid accidentally bumping the training device.
- **Stepping onto the training device:** The pedal on your side must be in its lowest position. Hold the grips of both handlebars with your hands. Then step with the proper foot onto the low pedal. Then step with the other foot on the other pedal.
- When you have a safe stand, move the pedals and the handlebars with suitable speed by coordinating your hands and feet.
- **Stopping the training device:** Note that the device does not have a freewheel function: Moving parts are not stopped immediately.
- **Leaving the training device:** Bring one pedal to the lowest position. Hold both handlebars. Then first take your foot from the higher pedal to the floor on the other side. Keep holding the handlebars and step down from the lower pedal, too.



HANDLING THE POWER SUPPLY

- Use the original power supply with the proper cable. Use it only when it is in perfect condition. Use it only indoors.
- Make sure the connection values at your site are within the permitted range.
- Position power supply and cable so that it does not cause any tripping hazard for you or for others. Also make sure power supply and cable are never subject to mechanical stress.
- Make sure the power supply is never covered and has always sufficient ventilation during operation; to prevent overheating. Allow the power supply to cool down before storing it after use.
- Always keep power supply and cable away from the following and other hazard sources: Moisture or water, aggressive substances, flammable or explosive substances, heat sources, sharp edged or pointed objects especially from metal, and similar.
- If the power supply shows signs of defects (e.g., unusual smell), disconnect it from the grid; if possible without touching it: Switch off the fuse which supplies the relevant power outlet socket.
- Any repairs must only be made by qualified and authorized persons.
- An irreparable power supply must be disposed of as separate electric waste according to the local rules.



SAFETY STICKERS

The safety stickers must be always intact and fully readable.

2. Assembly Instructions



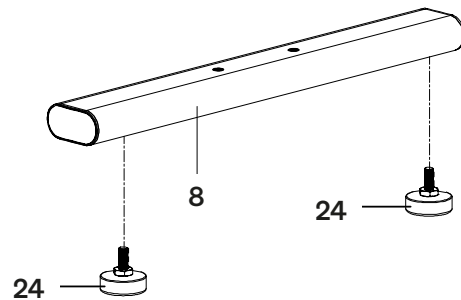
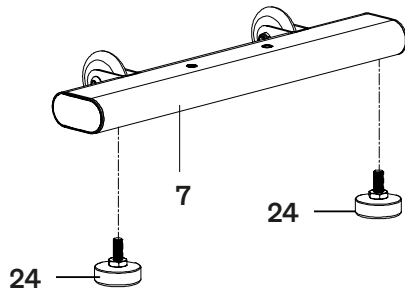
CAUTION! Risk of injuries from heavy components and from improper assembling!

- Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!
- Check the tightness again before each training session!
- Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.

2.1. FOOT STAMP INSTALLATION

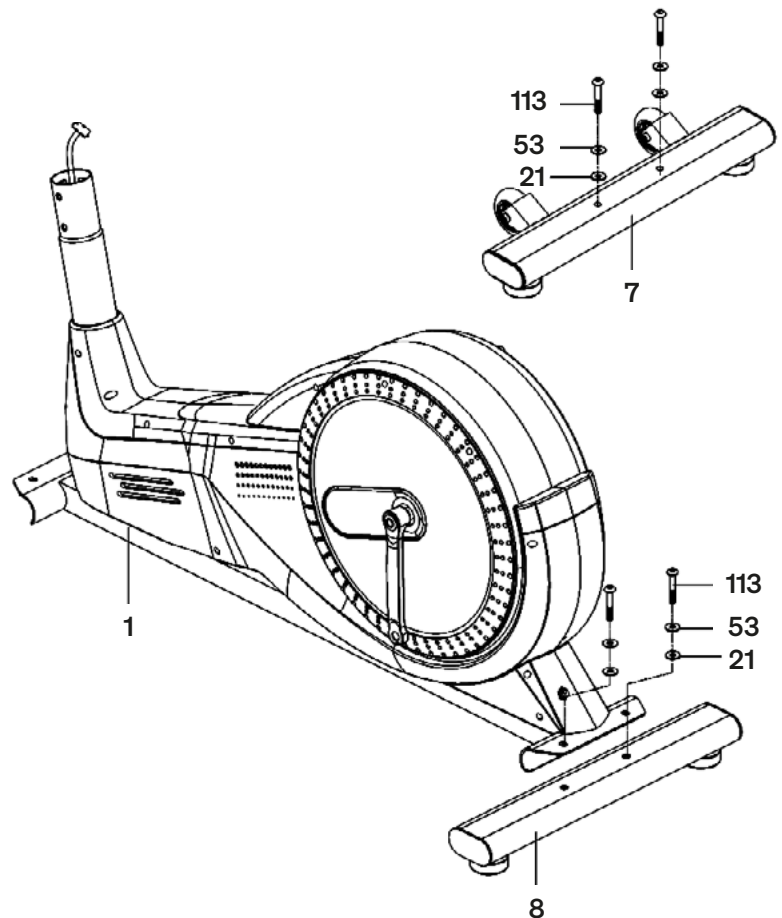
- Screw two foot stamps (24) each into the front (7) and rear (8) stands.

By adjusting the screw-in depth, you can align the device horizontally. Always make sure to keep a minimum screw-in depth.



2.2 INSTALLATION OF THE STANDS

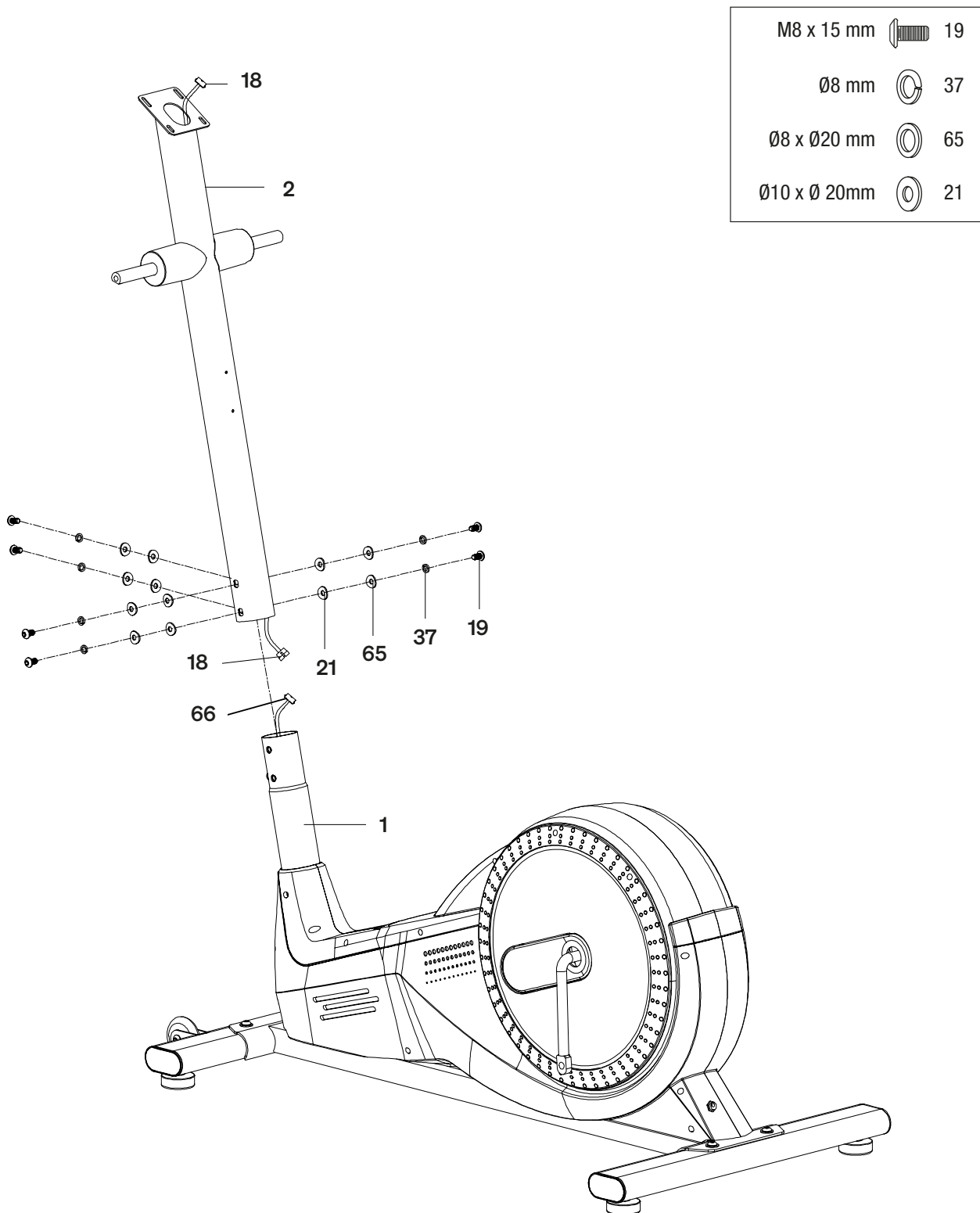
- Remove two bolts (113), two washers (53) and two PVC washers (21) from each stand (7 and 8) and keep them safely.
- Position front stand (7) in front of the main frame (1). Align the screw holes.
- Fix the front stand (7) to the main frame (1) with the previously removed connecting parts, as shown in the illustration.
- Fix the rear stand (8) to the main frame in the same way.



M8 x 50 mm		113	Ø8 x Ø16 mm		53
M8 x 15 mm		19	Ø10 x Ø2 mm0		21

2.3. INSTALLATION OF THE FRONT PILLAR

- Remove six bolts (19), six spring washers (37), six large washers (65) and six PVC washers (21) from the main frame (1) and keep them safely.
- Connect sensor cable II (66) from the main frame (1) to sensor cable I (18) from the front pillar (2).
- Insert the front pillar (2) into the tube of the main frame (1).
- Fix the front pillar (2) to the main frame (1) with the previously removed connecting parts, as shown in the illustration.



2.4 INSTALLATION OF THE ARM BARS AND FOOT BARS

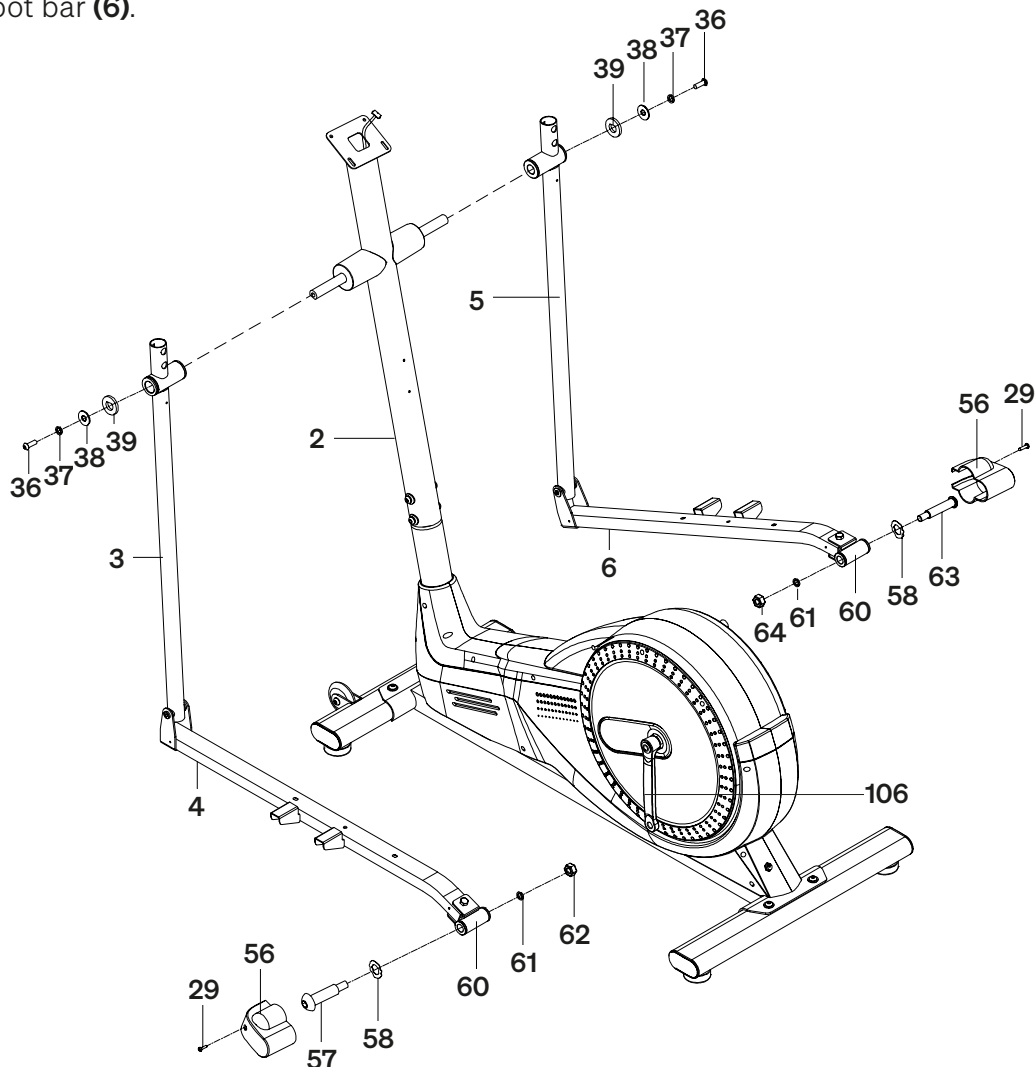
- Remove two bolts (36), two spring washers (37), two large washers (38) and two washers (39) on the left and right of front pillar (2) and keep them safely.












Left side

- Fix the left arm bar (3) to the left horizontal axis of the front pillar (2), with the parts previously removed on the left, as shown in the illustration.
- Take left-hand threaded bolt (57; marked 'L'), and matching nylon nut (62).
- Fix U-bracket (60) of left foot bar (4) to left crank (106): with left-hand thread bolt (57), wave spring washer (58), spring washer (61) and left-hand thread nylon nut (62). Tighten bolt (57) **anticlockwise**.
- Fix the cover of the foot bar holder (56) with screw (29) to the left foot bar (4).

Right side

- Fix the right arm bar (5) to the right horizontal axis of the front pillar (2), with the parts previously removed on the right, as shown in the illustration.
- Fix the U-bracket (60) of the right foot bar (6) to the right crank (107, not visible in the picture) with right-hand threaded bolt (63), wave spring washer (58), spring washer (61) and right-hand threaded nylon nut (64). Tighten bolt (63) **clockwise**.
- Fix foot bar holder cover (56) with screw (29) to right foot bar (6).

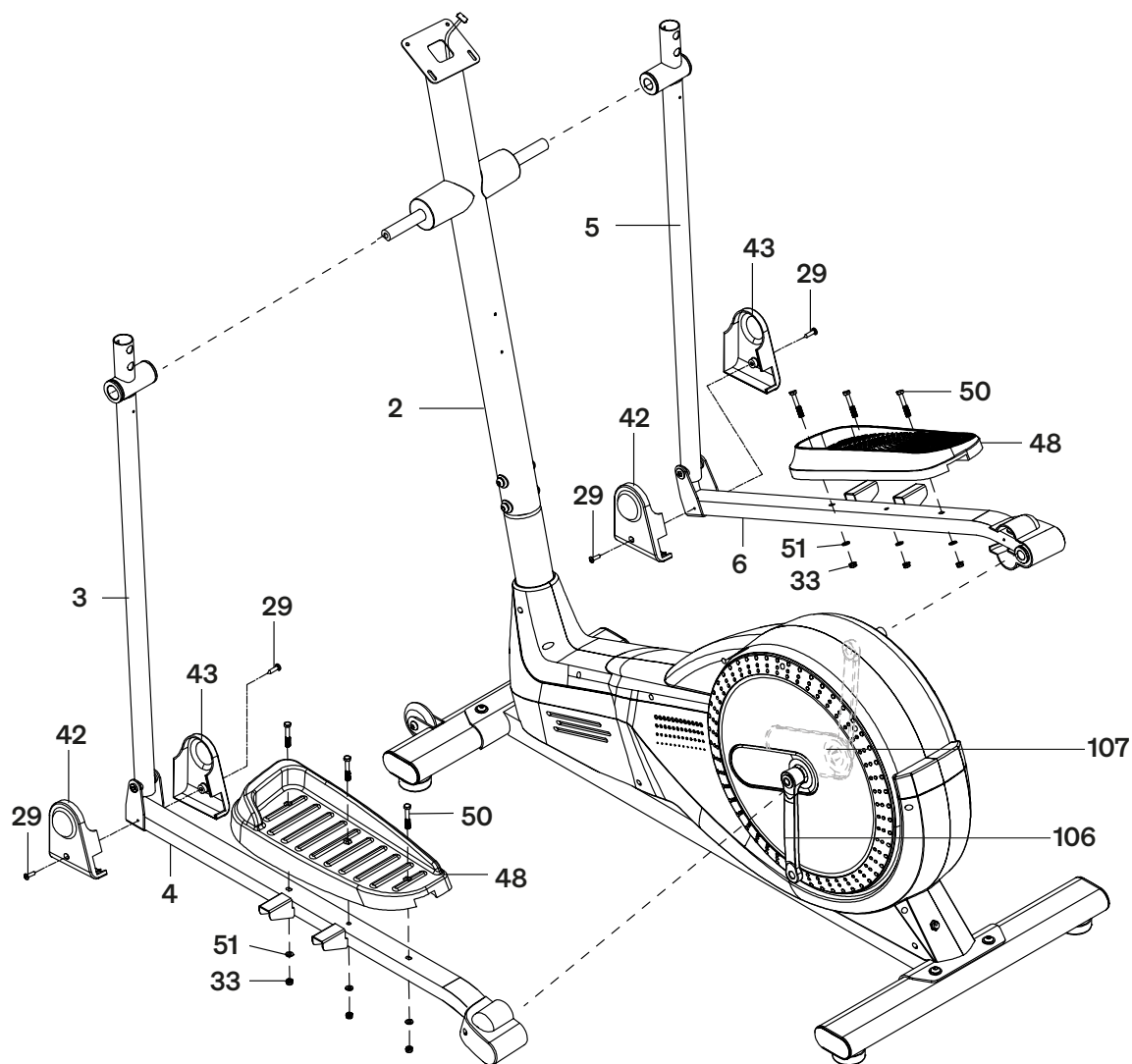






1/2" bolt left-hand thread	 L 57	1/2" nylon nut left-hand thread	 62	Ø38 x 3 mm	 39
1/2" bolt Standard (right-hand thread)	 R 63	1/2" nylon nut Standard (right-hand thread)	 64	Ø28 x Ø17 x 0,3 mm	 58
ST4,2 x 20 mm	 29	Ø8 mm	 37	Ø13 x Ø20 x 2 mm	 61
M8 x 20 mm	 36	Ø8 x Ø25 mm	 38		

2.5 INSTALLATION OF THE PEDALS

- Fix left pedal (48) to left foot bar (4) with three nylon nuts (33), three washers (51) and three bolts (50).
- Fix foot bar covers A/B (42, 43) to left foot bar (4) with two self-tapping screws (29).
- Repeat the above steps analogously for the right pedal (49) and right foot bar cover.




The following illustration shows the arm bars and foot bars before installation. However, they were actually installed in step 2.4.

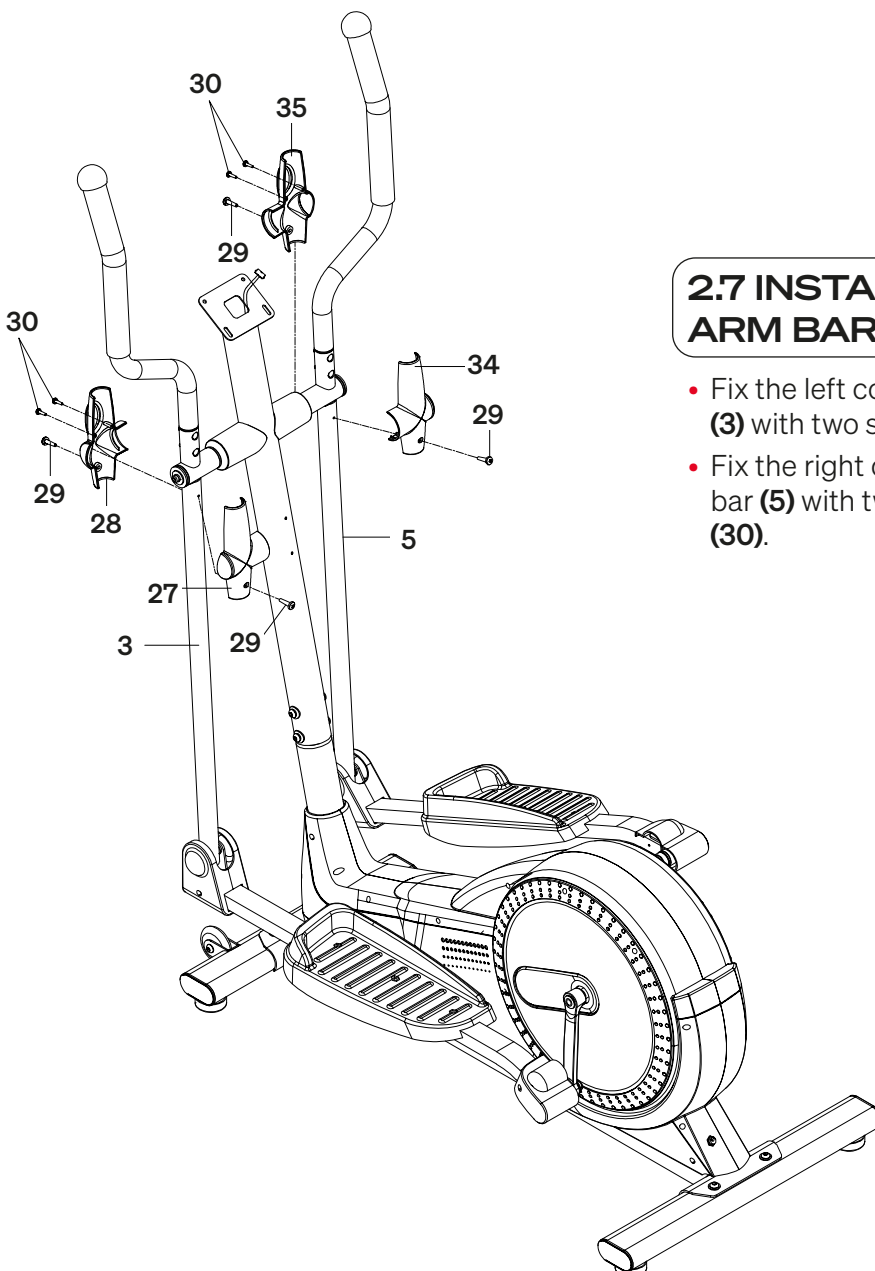
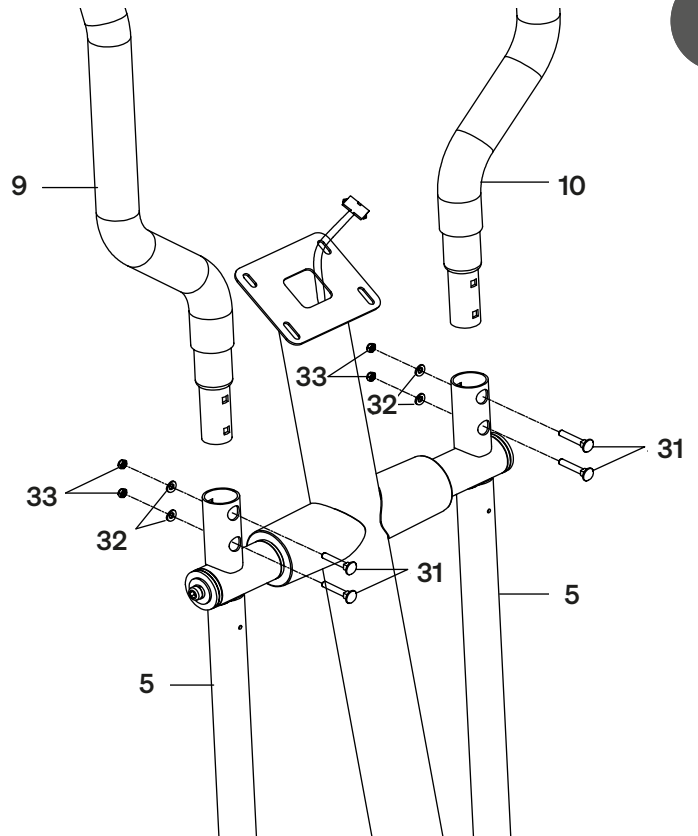


ST4,2 x 20 mm		29	M6 x 40 mm		50
Ø6 x Ø12 x 1 mm		51	M6 nylon nut		33

2.6 INSTALLATION OF THE HANDLE BARS


- Fix left handle bar (9) on left arm bar (3) with two bolts (31), two washers (32) and two nylon nuts (33).
- Fix right handle bar (10) on right arm bar (5) also with two screw bolts (31), two washers (32) and two nylon nuts (33).

M6 x 35 mm		31
Ø6 mm		32
M6 nylon nut		33



2.7 INSTALLATION OF THE ARM BAR COVERS

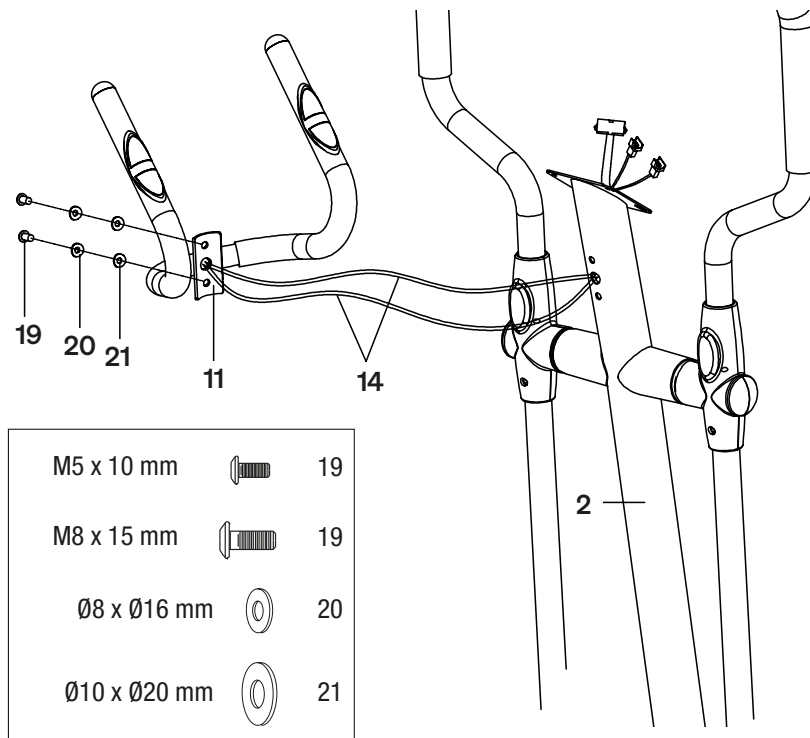
- Fix the left cover A/B (27, 28) to the left arm bar (3) with two screws (29) and two screws (30).
- Fix the right cover A/B (34, 35) to the right arm bar (5) with two screws (29) and two screws (30).

ST4,2 x 20 mm  29

ST2,9 x 16 mm  30

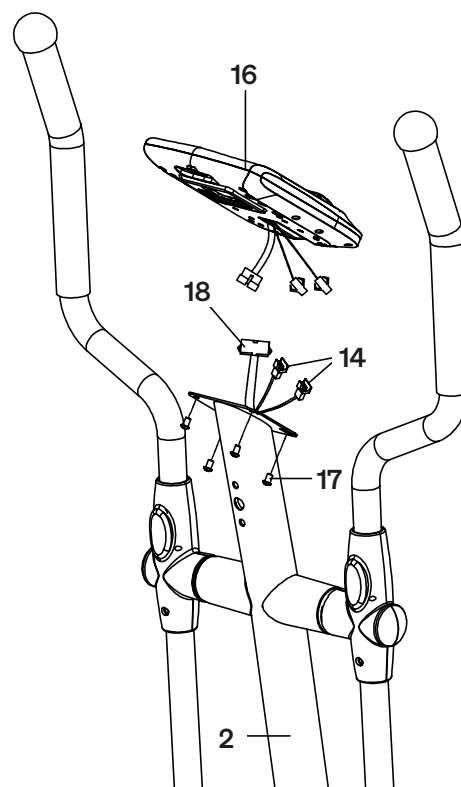
2.8 INSTALLATION OF THE SENSOR BRACKET

- Remove two screws (19), two washers (20) and two PVC washers (21) from the front pillar (2) and keep them safely.
- Guide the hand pulse sensor cable (14) from the sensor bracket (11) through the hole in the front pillar (2). Then pull them to the top end (2).
- Fix the sensor bracket (11) to the front pillar with the previously removed parts (2).



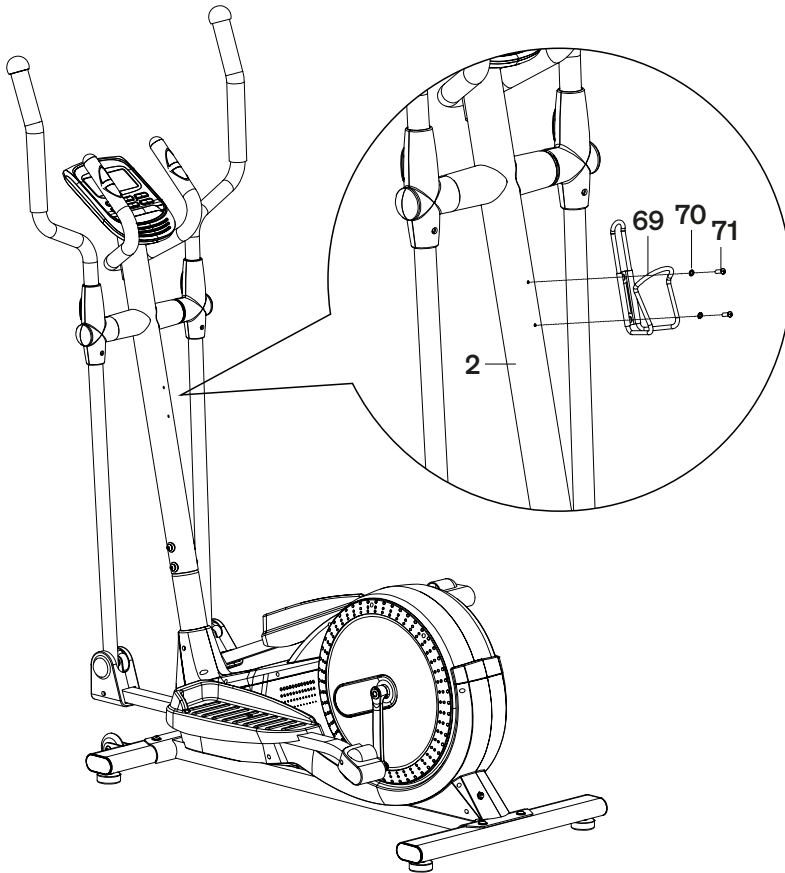
2.9. MOUNTING THE COMPUTER


- Remove four screws (17) from the back of the computer (16).
- Connect sensor cable I (18) and hand pulse sensor cable (14) to the cables coming from the computer (16).
- Fix computer (16) with the previously removed four screws (17) to the top of the front pillar (2).




2.10 MOUNTING THE BOTTLE HOLDER

- Remove two screws (71) and washers (70) from the front pillar (2).
- Fix the bottle holder (69) to the front pillar (2) with the previously removed parts, as shown in the illustration.

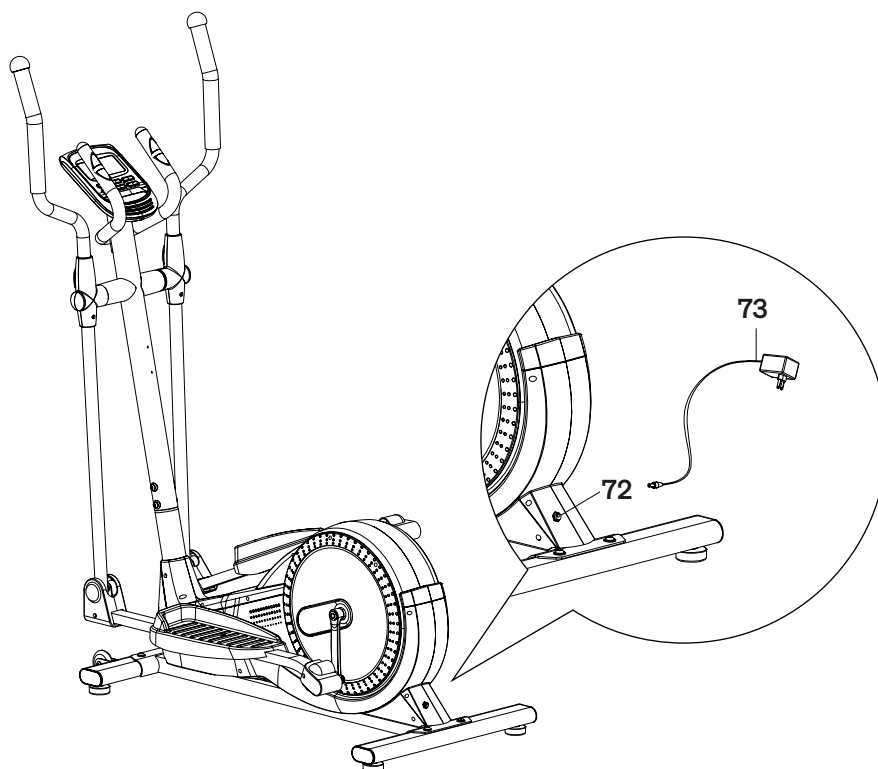


M5 x 15 mm  71

Ø5 mm  70

2.11 CONNECTING THE POWER SUPPLY UNIT

- Check that the electrical mains power supply meets the specifications of the power supply unit.
- Plug the DC cable of the power supply unit (73) into the socket (72) on the back of the unit.
- Plug the power supply unit (73) into the electrical wall socket.

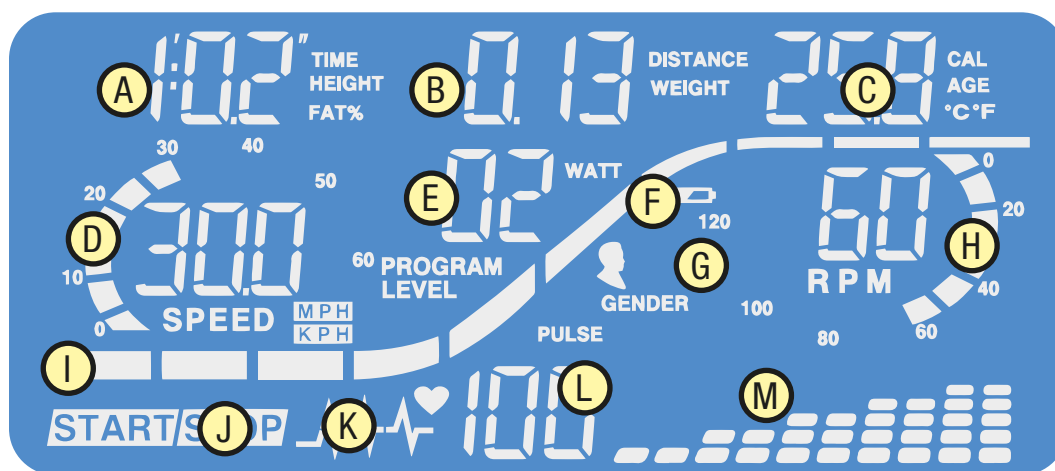


3. Training computer



- ① **LCD Display** Display switches off after 4 min of inactivity. Press to switch back on.
- ② **PULSE RECOVERY** Fitness measurement (chap. 6)
- ③ **BODY FAT** Body fat measurement (chap. 7)
- ④ **UP / DOWN**
 - In training mode: increase/decrease intensity.
 - Setting mode: increase/decrease values.
- ⑤ **UP / DOWN**
 - Setting mode: Confirm current entry.
 - In stop mode: Hold key for 2 seconds: reset all values.
- ⑥ **ENTER**
 - Setting mode: Confirm current entry.
 - In stop mode: Hold key for 2 seconds: reset all values.
- ⑦ **START/STOP**
 - Start/ stop/ restart training

3.1 DISPLAY



- ① **TIME**
 - Elapsed training time in minutes and seconds OR
 - Remaining training time OR
 - Target training duration
- ② **HEIGHT** Entered body height for Body fat determination
- ③ **FAT%** Determined body fat percentage
- ④ **DISTANCE**
 - Distance covered in the current workout OR
 - Target training distance
- ⑤ **WEIGHT** Entered body weight for body fat calculation
- ⑥ **CALORIES**
 - Calories burned in current workout (estimate) OR
 - Target calorie value for upcoming training
- ⑦ **AGE** Entered age (0-99 years). Default value 35 years

D	SPEED	Your current speed in km/h (or in MPH)
	PROGRAM	Number of the currently selected program
E	LEVEL	Current intensity level
	WATT	<ul style="list-style-type: none"> • Your current pedaling power OR • Target pedalling power (in WATT mode)
F	Battery	Low battery
G	GENDER	Entered gender for Body fat determination
H	RPM	Your pedaling pace
I	Distance	Each bar represents 100 meters or 0.1 mile
J	START/STOP	Training active/ Training stopped
K	Heart rate symbol	Pulse signal is received
L	PULSE	<ul style="list-style-type: none"> • Currently measured pulse or • Entered target pulse for HRC training
M	Program display	Intensity history of the current program

4. Notes on Training



WARNING!

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

- Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect the individual general and daily fitness!

- Use the pulse rate (see Chapter 4.3) and the general well-being to assess this. The pulse reading may be inaccurate. Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training!
- Do not hesitate to immediately decrease the training intensity or to interrupt a training.
- Warm up before your workout and warm down after it (see Chapter 4.2).

4.1 OVERVIEW

For setting and varying the TRAINING INTENSITY, you have the following options:

- Manually setting the training intensity (Chapter 4.6)
- Automatically setting the training intensity:
 - with pre-defined programs (Chapter 4.7; 4.8)
 - according to the target performance power (WATT; Chapter 4.9)
 - according to the target heart rate (HRC; Chapter 4.10)

4.2 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

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

1



HEAD ROLLS

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

2



SHOULDER LIFTS

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

3



SIDE STRETCHES

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

4



QUADRICEPS STRETCH

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

5



INNER THIGH STRETCH

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

6



INNER THIGH STRETCH

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

7



HAMSTRING STRETCHES

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

8



CALF / ACHILLES STRETCH

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

4.3 SELECTING AND MONITORING THE TARGET PULSE

The pulse rate in BPM ('Beats per Minute') indicates very well if you are training according to your target and your current personal fitness level. The BPMs for the targets depend not at least on the age. You should monitor your pulse in a suitable way.

Many Sportstech devices show the pulse range that you are currently in not only as a numeric value, but also by means of colours - based on the maximum heart rate ('MHR') typical for your age. Always adhere to the following notes:



WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- **Prevent overexertion! Always respect individual general and daily fitness! Pay attention to physical signals!**
- **The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended here!**

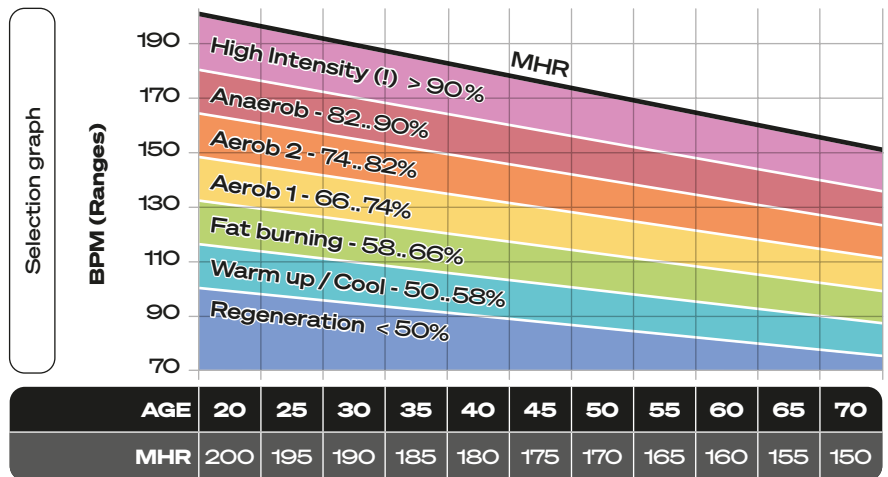
Select a guide value for your target pulse as follows:

- Select your age in the graphic on the right. Below, your age-typical maximum pulse (MHR) is shown as an estimated value.

Rule of thumb: $MHR = 220 - [Age]$
 Example: 47 years: $MHR = 220 - 47 = 173 \text{ BPM}$

The **Selection graph** allows to determine a **Target pulse range**.

- From your age value, go up into the colour field which corresponds to your training target.
- Then go straight to the left and read the target pulse from the scale.



In any case:

- Check if the determined target pulse suits your **needs**. If not, re-adjust it until you've found your individual optimum value.
- During training, the **LED colour** shows in real-time, in which percentage of the age-typical maximum pulse (MHR) you are currently cycling. The LED colours correspond with the above diagrams.

4.4 FITNESS CHECK („PULSE RECOVERY“)

Use the „Pulse Recovery“ button to determine your current fitness:

- Do a workout, but don't overexert yourself! Make sure that your pulse is measured either by the sensors on the sensor bracket or by a connected Bluetooth device.
- Press this button directly at the end of the workout and start to relax: Your pulse drops and the computer measures this. A sharp decline indicates good fitness.

The computer evaluates your current fitness between F1 and F6 according to the following table. However, these are only estimates.

Pulse difference in BPM	Displayed fitness level	Rated fitness (guide value)
≥ 50	F1	Perfect
40-49	F2	Good
30-39	F3	Average
20-29	F4	Acceptable
10-19	F5	More training needed
< 10	F6	Currently low fitness

4.5. CALCULATING BODY FAT

The computer can determine a reference value for your body fat percentage.

- Make sure the training computer is in **STOP mode** (STOP is displayed). Press **BODY FAT**.
- **Enter Size** with **UP** or **DOWN**. Confirm with **ENTER** (default 1.70 m).
- **Enter Weight** with **UP** or **DOWN**. Confirm with **ENTER** (default 70 kg).
- **Enter Gender** with **UP** or **DOWN**. Confirm with **ENTER**.
- **Enter Age** with **UP** or **DOWN** key. Confirm with **ENTER** (default 35 years).
- Press **START/STOP**. Put your hands on the grip sensors or wear a pulse belt.
- Make sure that a pulse signal is received.

After some time, a value for the body fat percentage is displayed.

Please note that this measurement only provides rough reference values that cannot be used medically. If necessary, consult medically trained persons in order to be able to assess the results correctly and, if necessary, make more accurate measuring.

4.6 FREE TRAINING WITHOUT AND WITH TARGET VALUE (PROGRAM P1)

If you want to just start training:

- Press the **START/STOP** button on the training computer. Your training time is counted. Program 1 is active.
- Change the training intensity with the **UP** and **DOWN** buttons, if desired.
Never overexert yourself!

Optional: Setting a target value (**TIME** (time duration), **DISTANCE** (distance) or **CAL** (calories)).

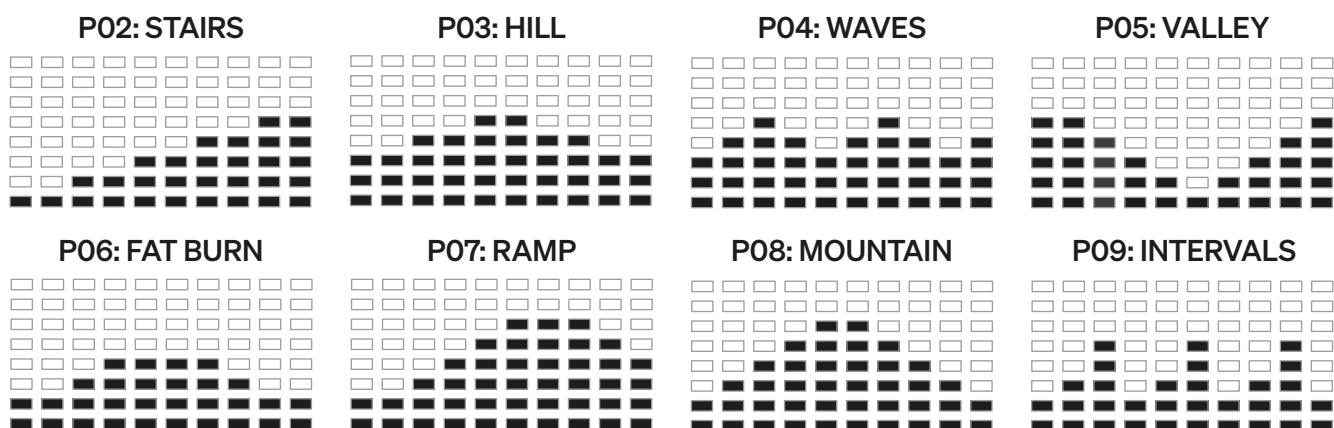
- Make sure the training computer is in **STOP mode** (STOP is displayed). If necessary, press the **STOP** button.
- Press **UP** or **DOWN** until **PROGRAM 01** (manual program) is shown on the display.
- Press the **ENTER** key to select **PROGRAM 01**.

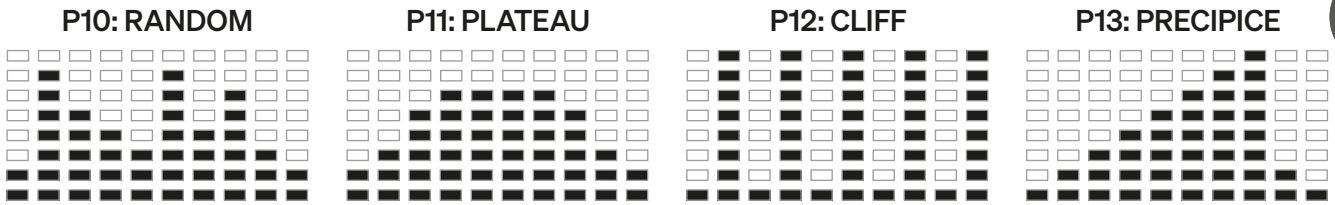
Possible **target parameters** (time, distance, calories) flash one after the other.

- When the desired parameter is displayed, enter the target value with **UP** or **DOWN**. Confirm with the **ENTER** key.
If no target value is desired for the parameter, do not make an entry.
- **Press the START/STOP** button on the training computer. The training begins. The selected target value is counted down. The other values are incremented.

4.7 SELECTING AN EXISTING PROGRAM

- Make sure the training computer is in **STOP mode** (STOP is displayed). If necessary, press the **STOP** button.
- **Press UP** or **DOWN** until the desired program is displayed. The following 12 programs are preset at the factory. Further programs can be created by the user and then selected in the same way:





- Press ENTER to confirm the selection.
- In addition, possible **target parameters** flash one after the other (**TIME** (time duration), **DISTANCE** (distance) or **CAL** (calories)).
- When the desired parameter is displayed, enter the target value with **UP** or **DOWN**. Confirm with the **ENTER** key.
If no target value is desired for the parameter, do not make an entry.
- Press the **START/STOP** button on the training computer to start the training.

4.8 CREATING YOUR OWN PROGRAM (P14 - P17)

In programs 14-17, users can define and save their own intensity curves.

- Make sure the training computer is in **STOP mode** (STOP is displayed). If necessary, press the STOP button.
- Press **UP** or **DOWN** until the desired user-defined program is displayed. Program 14 = **U1**, program 15 = **U2**, program 16 = **U3**, program 17 = **U4**.
Confirm with the ENTER key.



- The first column flashes. Press **UP** or **DOWN** until the desired intensity is displayed in the first column. Press ENTER to save.
- The next column flashes. Press **UP** or **DOWN** until the desired intensity is displayed in the first column. Press ENTER to save.
- Repeat until the intensity in each column is set as desired. Press ENTER to save.

In addition, possible **target parameters** flash one after the other (**TIME** (time duration), **DISTANCE** (distance) or **CAL** (calories)).

- When the desired parameter is displayed, enter the target value with **UP** or **DOWN**. Confirm with the **ENTER** key.
- Press the **START/STOP** button on the training computer to start the training.

4.9 WATT MODE (TARGET POWER; P23)

The computer regulates the resistance in the WATT program (P23) according to the current pedalling power:

- If the current **pedalling power is above** the target value, the resistance is **increased**.
- If the current **pedalling power is below** the target value, the resistance is **reduced**.

In program 23, users can enter the target power (in watts) as a numerical value.

- Make sure the training computer is in **STOP mode** (STOP is displayed). If necessary, press the STOP button.
- Press **UP** or **DOWN** until program 23 is displayed. Confirm with ENTER.

WATT (pedalling power) and other possible **target parameters** flash one after the other. (**TIME** (time duration), **DISTANCE** (distance) or **CAL** (calories)).

The preset treadle power is 100 W. **WARNING! Never choose a value that is too high!**

- When the desired parameter is displayed, enter the target value with **UP** or **DOWN**. Confirm with the **ENTER** key.
- Press the **START/STOP** button on the training computer to start the training.
- Note: In the WATT program it is not possible to change the resistance manually.
Never overexert yourself! If the training is too strenuous, reduce the target power!

4.10 HRC MODE (TARGET PULSE; P18 - P22)

The computer regulates the resistance in all **HRC programs** according to the current pulse:

- If the current **pulse is above** the selected target pulse, the resistance is **reduced**.
- If the current **pulse is below** the selected target pulse, the resistance is **increased**.



WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- **Maximum heart rate (MHR) is a peak value that can be dangerous to reach. In normal training, even trained athletes should not exceed 85% of the MHR.**
- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always pay attention to individual general and daily fitness!**

When selecting the target pulse, also refer to chapter 4.3.

4.10.1 Entering target pulse as a proportion of MHR (P18 - P21)

Programs 18 to 21 allow users to select a target heart rate as a percentage of the age-related maximum heart rate (MHR). The age is entered on the training computer. The default value is 35 years.

The four programs correspond to the following percentages of the maximum heart rate (MHR):

PROGRAM	P18	P19	P20	P21
Intensity/ share of MHR	55%	65%	75%	85%

**Example: Age = 47 years;
desired intensity 65% (P19)**

The computer first calculates the maximum heart rate (MHR) according to the following formula:

MHR = 220 - entered age

=> Calculated MHR = **220 - 47 = 173 BPM**

The computer then calculates the target pulse (MHR) according to the following formula:

Target pulse = MHR * training intensity

=> Calculated target pulse = 173 BPM * **65% = 113 BPM**

- Make sure the training computer is in **STOP mode** (STOP is displayed). If necessary, press the STOP button.
- Press **UP or DOWN** until the HRC program corresponding to the desired intensity (proportion of the maximum pulse) is displayed (P18 to P21). Confirm with ENTER.
- Press the **START/STOP** button on the training computer to start the training.
Never overexert yourself! If the program is too strenuous, reduce the intensity!

4.10.2 Entering the target pulse as a numerical value (program 22)

In program 22, users can enter the target pulse as a numerical value.

- Make sure the training computer is in **STOP mode** (STOP is displayed). If necessary, press the STOP button.
- Press **UP or DOWN** until program 22 is displayed. Confirm with ENTER.
- The target pulse flashes on the display. Press **UP or DOWN** until the desired target pulse is displayed (80 to 180 BPM: default is 120 BPM). **WARNING! Never choose a value that is too high!** Confirm with ENTER.

4.10.3 Entering further target values and starting HRC program

In addition, possible **target parameters** flash one after the other (**TIME** (time duration), **DISTANCE** (distance) or **CAL** (calories)).

- When the desired parameter is displayed, enter the target value with **UP or DOWN**. Confirm with the **ENTER** key.
- Press the **START/STOP** button on the training computer to start the training.

5. Application Software (APP)

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.

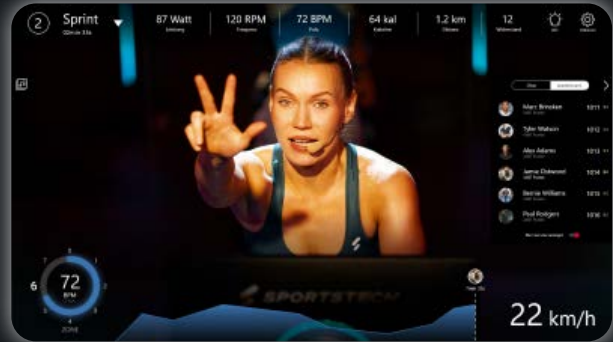
5.1 SPORTSTECH LIVE APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

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



Information here: <https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support>



5.2 EXTERNAL APPS

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

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

Android



Kinomap



iOS



NOTES ON USING THE APP:

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

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

Android



DelighTech



iOS



6. Care, Cleaning & Maintenance



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

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



WARNING! Danger of injury and damage to property!

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

CLEANING

- After training, remove sweat from the device with a dry or slightly damp cloth. Do not use aggressive detergents. Never allow moisture to penetrate a housing.
- Make sure that the nameplate and other stickers are intact and legible.

MAINTENANCE

- Before and after each training session, check that the device is in perfect condition. Also check that all fastening parts and protective covers are in place and intact. Tighten bolts and nuts if necessary.
- The unit is equipped with sealed bearings. Lubrication is not required.

STORAGE

- To move the device on the rollers, lift it only by the handle of the rear stand. When moving, make sure that the monitor does not hit, swivel and/or collide.
- The storage location of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - Temperature within the permissible range for operation (see technical data)
 - No direct sunlight
- For longer storage, protect against dust.

7. Error handling

Error	Possible reason	Possible solution
Device cannot be switched on	Power cable not plugged in	Plug in power cable (chap. 2.11)
	Cable on computer loose	Check cable (chap. 2.8/ 2.9)
Pulse display 'Err' or no pulse display	Sensor handles gripped too loosely or too tightly	Grip sensor handles moderately
	Cable on computer loose	Check cable (chap. 2.8/ 2.9)
	Pulse chest strap not put on correctly	Check/correct pulse strap
Error message 'E...'	Communication error	Contact customer service (see back of this manual)
Device wobbles or squeaks	Device is not level	Align device with foot stamps (chap. 2.1)
	Connections are loose	Check/tighten screw connections

In all cases of doubt, contact our customer service. You find the contact details on the last page.

You may also be interested in these accessories

SPORTSTECH


sPulse Heart Rate Wrist-Band

With the wireless heart rate wrist-band sPulse you are supported during training via three sources: Bluetooth, ANT+ and 5.3 kHz. – ensuring you have a constant data reference to track your fitness level.

The practical workout add-on also stores your fitness data and the data can be retrieved in a flash to contrast and compare. This allows you to monitor your personal development over days and even years. Push yourself to the limit and get fitter than ever.

Coloured LEDs also indicate your pulse range giving you instant feedback. Depending on the intensity, the wrist-band lights up in one of seven colours - for optimal orientation and for additional motivation during a heart-strengthening cardio workout.

Thanks to the rechargeable battery, you also save on further battery purchases.

 You can buy this product through the following QR-Code or link.


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

SPORTSTECH

BBS300 Bathroom Scale




Simple. Healthier. Life.
The BBS300.

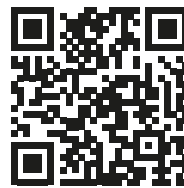
If you want to keep an eye on your fitness status at all times and find out whether you've already made progress towards achieving your goals, then the BBS300 personal scale from SPORTSTECH is exactly the right choice for you! Not only because it allows you to measure the 13 most important body data, but also because you benefit from enormous comfort thanks to smart features like app compatibility and the huge LED display as well as the high-performance battery.

 You can buy this product through the following QR-Code or link.

<https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz>



-  Bluetooth
-  ANT+
-  5,3 kHz connectivity



9. Disposal

Dear customers,

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



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



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



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



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

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

Recycling loop



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

Further information

Videos and other media



Link to the videos:
https://service.innovamaxx.de/cx625_video

We are also Social Media!

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



Instagram-page
<https://www.instagram.com/sportstech.official/>



Facebook-page
<https://www.facebook.com/sportstech.de>

Manual de Usuario

Querido cliente,

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

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

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



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!



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

Contenidos



Volumen de suministro.....	48
Datos técnicos.....	48
Vista desglosada / Lista de recambios.....	48
Conformidad	48
1. INDICACIONES DE SEGURIDAD	49
2. Instrucciones de montaje.....	51
3. Ordenador de entrenamiento.....	58
4. Entrenamiento	59
5. Software (Aplicación)	65
6. Limpieza y mantenimiento	66
7. Resolución de problemas.....	66
9. Desecho	68

Volumen de suministro

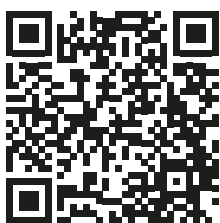
Bicicleta elíptica con pedales y manillar; conectado con volante y freno eléctrico ajustable	
Material de montaje y herramientas	Computadora de pantalla
Manual de instrucciones	Fuente de alimentación
Portabidón	

Datos técnicos

MÁQUINA	
Dimensiones (largo x ancho x alto)	141 × 65 × 165 cm (55.5 in x 25.6 in x 65 in)
Peso	41 kg (90 lb)
Peso máximo permitido del usuario	110 kg (243 lb)
temperatura ambiente permitida en funcionamiento	10 °C .. 35 °C (50 °F .. 95 °F)
temperatura ambiente permitida - para almacenar	0 °C .. 50 °C (32 °F .. 122 °F)

FUENTE DE ALIMENTACIÓN		
El nombre o la marca del fabricante, el número de registro comercial y la dirección	Xiamen Yunzhongfei Sports Goods CO. Ltd; NO.300-301,309-310 Siming Park,Tongan Industrial Zone, Xiamen, China	
Identificador del modelo	SZXSH-0901000	
	Valor nominal	Unidad
Voltaje de entrada	100..240	V AC
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	50..60	Hz
Voltaje de salida	9	V DC
Corriente de salida	1.0	A
Potencia de salida	9	W
	Valor medido	Unidad
Eficiencia operativa media	83.78	%
Eficiencia con batería baja (10%)	82.72	%
Consumo de energía sin carga	0.08	W

Vista desglosada / Lista de recambios



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

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:
https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts

Conformidad



Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo CX625 cumple con la directiva 2014/53/EU.
El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:
https://service.innovamaxx.de/cx625_conformity

1. Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

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



REQUISITOS GENERALES PERSONALES

¡ADVERTENCIA! El sobreesfuerzo puede provocar daños permanentes o incluso la muerte.

- **No haga esfuerzos excesivos nunca, ni deje que otros lo hagan!**
- El equipo deben utilizarlo únicamente personas física y mentalmente aptas. Las personas que tengan limitaciones solo deben usar el dispositivo bajo supervisión y con la ayuda adecuada.
- Tenga siempre en cuenta la forma física individual y el estado de salud actual de la persona que entrena.
- Utilice el pulso y el bienestar general para valorarlo. **Los sistemas de medición del pulso pueden ser inexactos.** Deje de entrenar si se siente mal, débil, le duelen las extremidades, le duele el pecho, tiene náuseas, le falta el aire o algo parecido.
- Si fuera necesario, acuda a su médico antes del entrenamiento, sobre todo si tiene una edad avanzada, si tiene problemas de salud o si tiene poca experiencia con entrenamientos físicos.
- El peso máximo que soporta el equipo deportivo durante el uso es de 110 kg (243 lb).



PREPARACIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO

POCO DESPUÉS DE DESEMPACAR

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.

EN GENERAL

- Utilice el equipo deportivo solo en interior. Colóquelo en una superficie fija y plana. Utilice una alfombra para no dañar el suelo.
- Asegúrese de disponer de un espacio libre de al menos 2 m (6,6 ft) alrededor del equipo deportivo.
- Utilice el equipo únicamente con fines domésticos, no para un uso comercial.
- No realice trabajos de mantenimiento ni ajustes que no se describan en este manual. En caso de problemas, deje de utilizar el equipo y póngase en contacto con el servicio técnico autorizado.
- Preste atención, al montar el equipo, de utilizar todas las piezas necesarias para las uniones (p. ej. las arandelas planas).
- Asegúrese antes de cada sesión de entrenamiento de que todas las uniones están bien ajustadas. En caso necesario, apriételas.
- Asimismo, antes de cada entrenamiento, compruebe que todas las piezas de fijación (como los pasadores de seguridad o los protectores) estén bien colocadas y que el resto de piezas se encuentren en buen estado.
- Respete las indicaciones para el manejo de la fuente de alimentación.



MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

ADVERTENCIA Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.

- Caliente siempre adecuadamente antes de comenzar a entrenar y estire después de la sesión.
- Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar. Consulte con un médico antes de continuar.
- Tenga en cuenta que las mediciones del pulso pueden ser inexactas.
- Lleve ropa lo suficientemente ajustada para evitar que se enganche con piezas de la máquina. Use protección para el pelo si lo tiene largo.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo deportivo durante su uso y su almacenamiento.
- El equipo solo puede utilizarlo una persona a la vez.
- Realice los movimientos con cuidado, evite golpear accidentalmente el equipo deportivo.
- **Para subir al equipo**, el pedal de su lado debe colocarse en la posición más baja. 'Sujete los agarres de ambos lados de las barras de las empuñaduras con fuerza. 'A continuación, pise con el pie correspondiente en el pedal que se encuentra en la posición más baja. Después coloque el otro pie en el otro pedal.
- Cuando adquiera una posición segura, mueva los pedales y el manillar con una velocidad apropiada, de forma que coordine pies y manos.
- **Parada del aparato:** Tenga en cuenta que el aparato no tiene una rueda libre: Las partes móviles no se detienen inmediatamente.
- **'Para bajar del equipo**, lleve un pedal hasta la posición más baja. 'Agarre ambas barras de las empuñaduras firmemente. Mueva primero el pie que tiene en el pedal superior hasta el suelo del otro lado. Siga sujetando las barras de las empuñaduras con fuerza y baje también del pedal inferior.



MANEJO DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- Utilice la fuente de alimentación original con el cable adecuado. Utilícelo únicamente si está en buen estado. Utilícelo solo en interior.
- Asegúrese de que el valor conectado en su instalación se encuentra en el rango admisible.
- Coloque la fuente de alimentación y los cables de forma que no haya riesgo de tropiezo para nadie. Asegúrese también de que la fuente de alimentación y los cables no estén sometidos a cargas mecánicas.
- Asegúrese de que la fuente de alimentación no quede cubierta nunca y de que, durante el entrenamiento, esté suficientemente ventilada para evitar que se sobrecaliente. Deje enfriar la fuente de alimentación antes de guardar el equipo tras su uso.
- Mantenga la fuente de alimentación y los cables siempre alejados de estos y otros posibles peligros: humedad o agua, sustancias agresivas, materiales inflamables o explosivos, fuentes de calor, objetos afilados o puntiagudos, especialmente de metal o similar.
- Si la fuente de alimentación parece estar dañada (p. ej. olores inusuales), desconéctela de la corriente sin tocarla, si es posible; apague el fusible que alimenta la toma correspondiente.
- Las reparaciones debe realizarlas únicamente personal cualificado y autorizado.
- Una fuente de alimentación que no se pueda reparar debe eliminarse como residuo eléctrico separado de acuerdo con las disposiciones locales.



ETIQUETA DE SEGURIDAD

Los adhesivos de seguridad deben estar siempre intactos y totalmente legibles.

2. Instrucciones de montaje

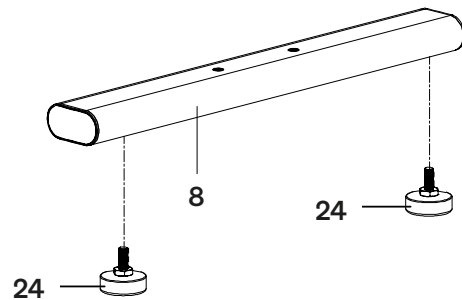
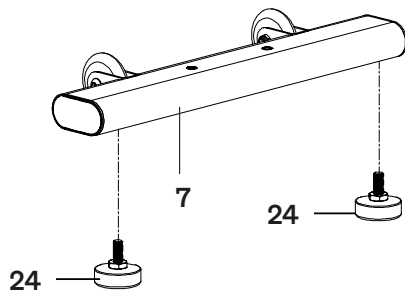


¡ATENCIÓN! Riesgo de lesiones por componentes pesados y por un montaje inadecuado.

- Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados.
- Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento.
- Para montar el dispositivo, pida ayuda de una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.

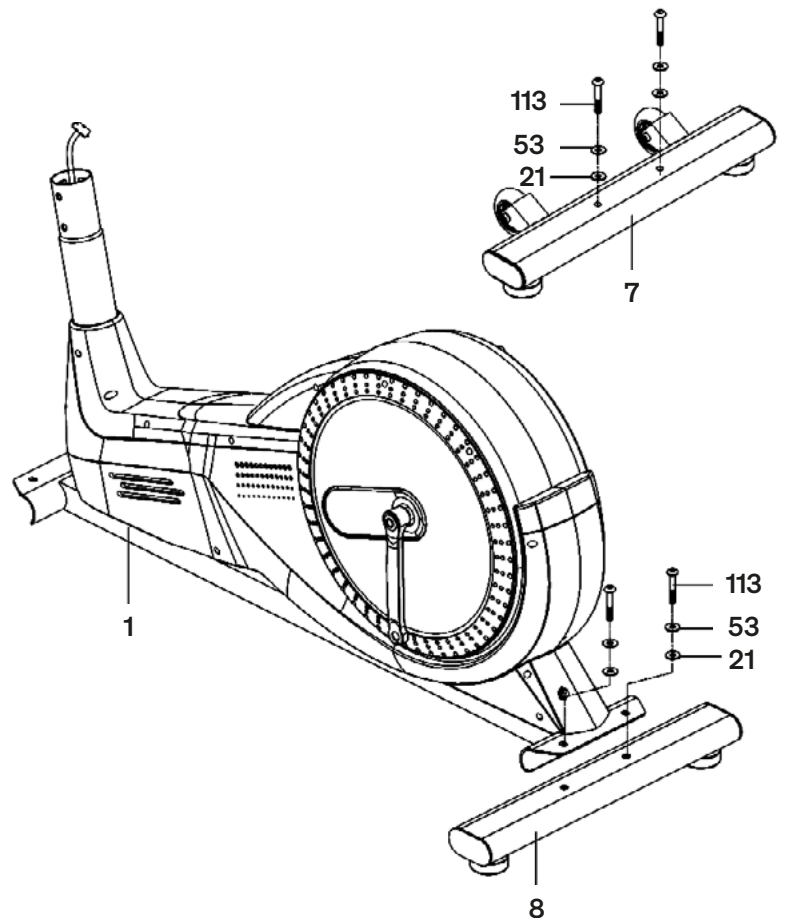
2.1. INSTALACIÓN DE LOS TACOS DE PIE

- Atornille dos tacos de pie (24) cada uno en el soporte delantero (7) y en el trasero (8).
Ajustando la profundidad de atornillado, se puede alinear el dispositivo horizontalmente.
Asegúrese siempre de que la profundidad de atornillado no sea inferior a un mínimo.



2.2 INSTALACIÓN DE LOS SOPORTES

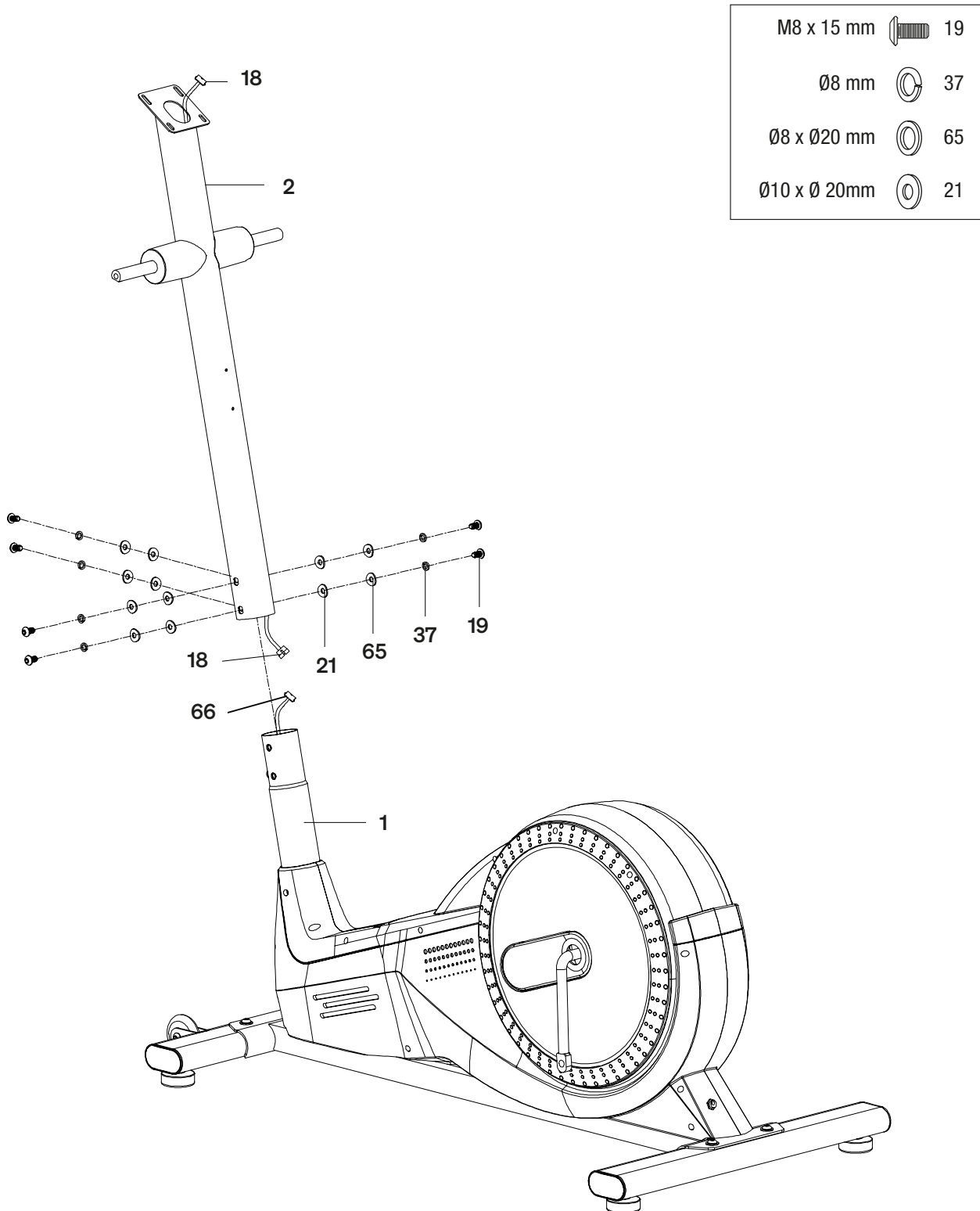
- Afloje dos tornillos (113), dos arandelas (53) y dos arandelas de PVC (21) de cada soporte (7 y 8) y guárdelos.
- Coloque el soporte delantero (7) delante del bastidor principal (1). Alinee los agujeros de los tornillos.
- Fije el soporte delantero (7) al bastidor principal (1) con los elementos de unión previamente aflojados, como se muestra en la ilustración.
- Fije el soporte trasero (8) al bastidor principal de la misma manera.



M8 x 50 mm		113	Ø8 x Ø16 mm		53
M8 x 15 mm		19	Ø10 x Ø2 mm0		21

2.3. INSTALACIÓN DE LA COLUMNA DELANTERA

- Retire los seis tornillos (19), las seis arandelas elásticas (37), las seis arandelas grandes (65) y las seis arandelas de PVC (21) del bastidor principal (1) y guárdelos en un lugar seguro.
- Conecte el cable del sensor II (66) del bastidor principal (1) al cable del sensor I (18) de la columna delantera (2).
- Introduzca la columna delantera (2) en el tubo del bastidor principal (1).
- Fije la columna delantera (2) al bastidor principal (1) con las piezas de unión previamente aflojadas, como se muestra en la ilustración.



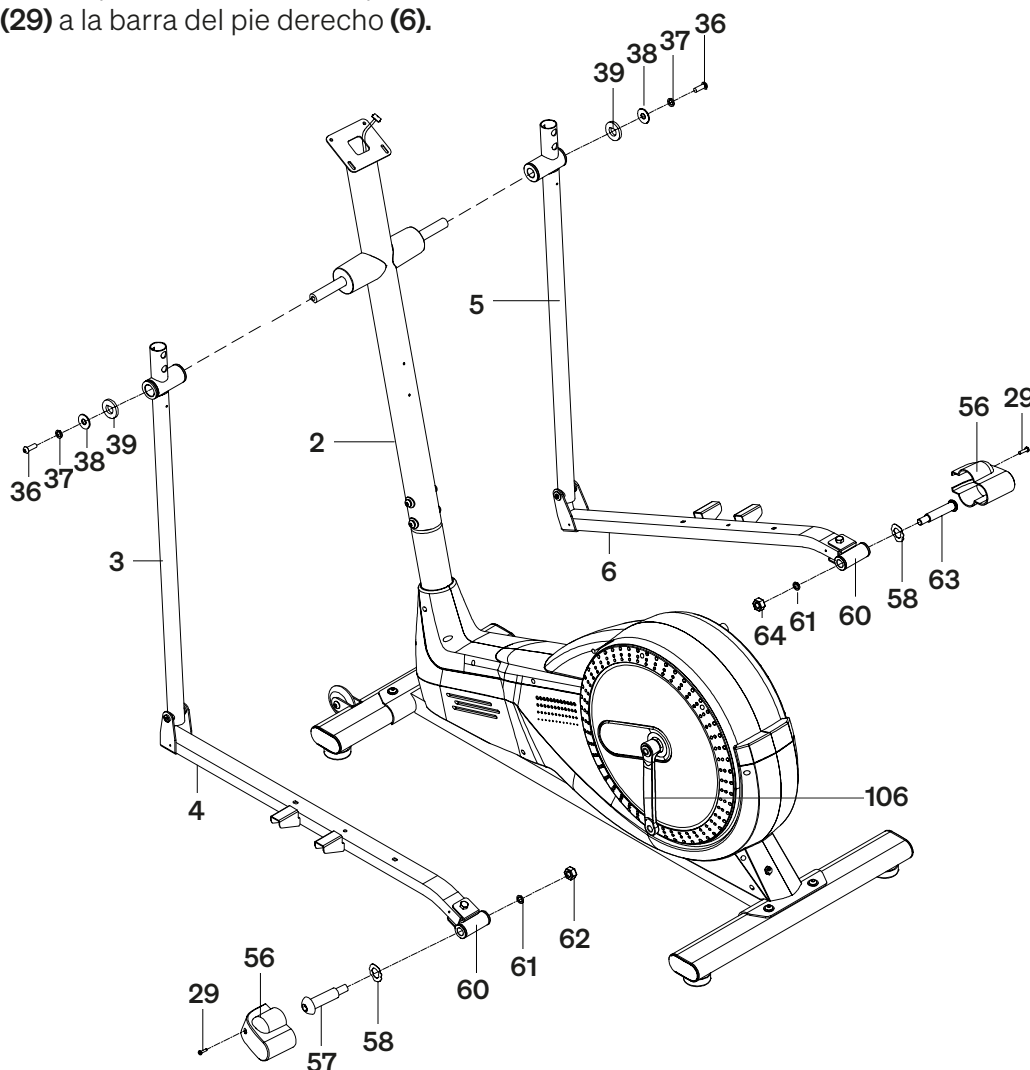
- Afloje los dos tornillos (36), las dos arandelas elásticas (37), las dos arandelas grandes (38) y las dos arandelas (39) a la izquierda y a la derecha de la columna delantera (2) y guárdelos.

Lado izquierdo

- Fije la barra del brazo izquierdo (3) al eje horizontal izquierdo de la columna delantera (2) con las piezas previamente aflojadas a la izquierda, como se muestra en la ilustración.
- Tome el tornillo roscado izquierdo (57; **marcado como "L"**), y la tuerca de nylon correspondiente (62).
- Fije el tornillo en U (60) de la barra del pie izquierdo (4) a la manivela izquierda (106): con el tornillo roscado izquierdo (57), la arandela ondulada (58), la arandela elástica (61) y la tuerca de nylon roscada izquierda (62). Apriete el tornillo (57) en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Fije la tapa del soporte del reposapiés (56) al reposapiés izquierdo (4) con el tornillo (29) (utilizando la llave multidireccional adjunta con el destornillador Phillips)

Lado derecho

- Fije la barra del brazo derecho (5) al eje horizontal derecho de la columna delantera (2) con las piezas previamente aflojadas a la derecha, como se muestra en la ilustración.
- Fije el tornillo en U de la barra del pie derecho (6) a la manivela derecha (107, **no visible en la imagen**) con el tornillo roscado derecho (63), la arandela elástica ondulada (58), la arandela elástica (61) y la tuerca de nylon roscada derecha (64). Apriete el tornillo (63) en el sentido de las agujas del reloj.
- Fije la tapa del soporte de la barra del pie (56) con el tornillo (29) a la barra del pie derecho (6).

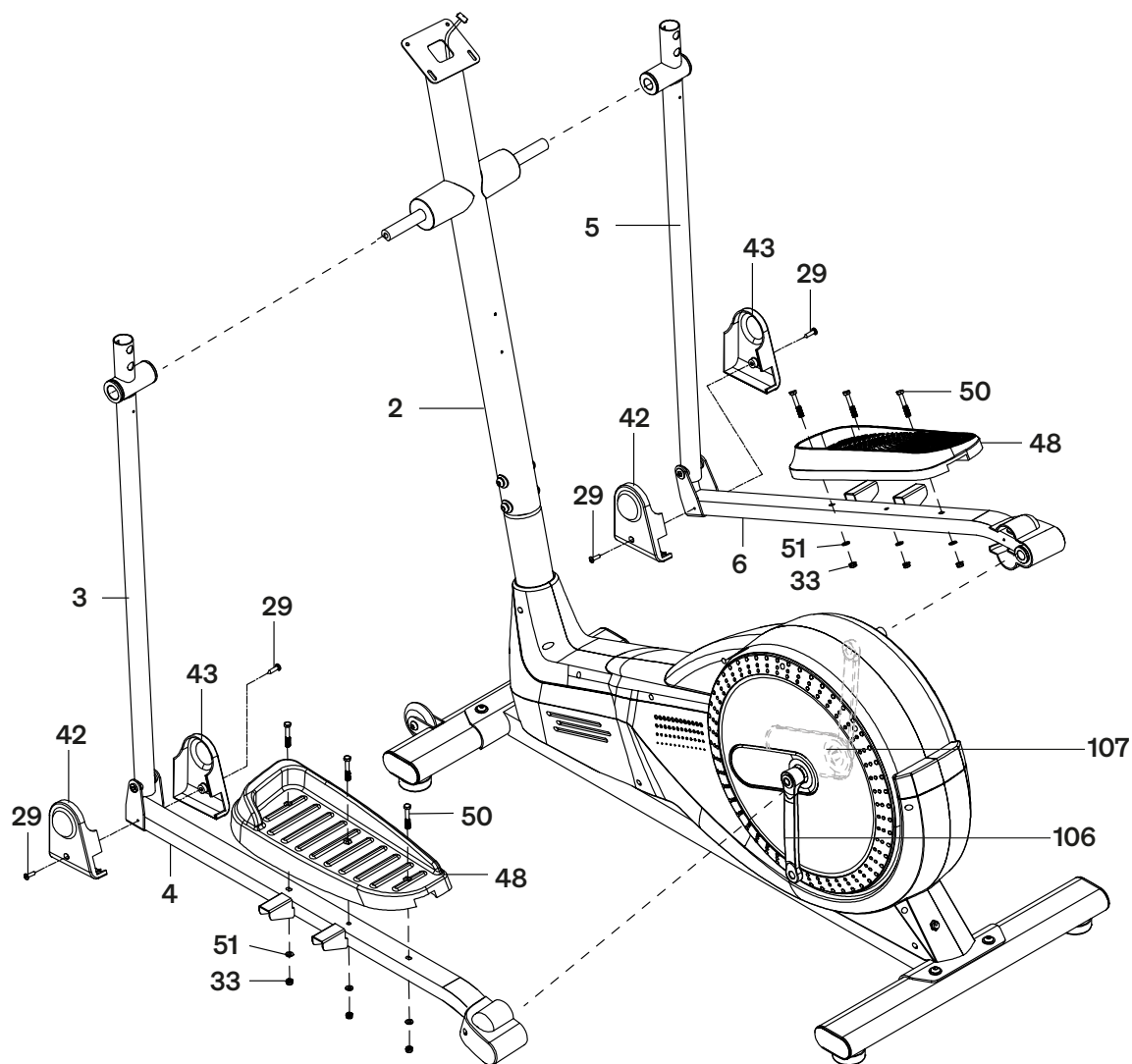


1/2" Tornillo roscado izquierdo	57	1/2" tuerca de nylon roscado izquierdo	62	Ø38 x 3 mm	39
1/2" Tornillo Standard (Roscardo derecho)	63	1/2" tuerca de nylon Standard (Roscardo derecho)	64	Ø28 x Ø17 x 0,3 mm	58
ST4,2 x 20 mm	29	Ø8 mm	37	Ø13 x Ø20 x 2 mm	61
M8 x 20 mm	36	Ø8 x Ø25 mm	38		

2.5 INSTALACIÓN DE LOS PEDALES

- Fije el pedal izquierdo (48) a la barra del pie izquierdo (4) con tres tuercas de nylon (33), tres arandelas (51) y tres tornillos (50).
- Fije las cubiertas de la barra del pie A/B (42,43) a la barra del pie izquierdo (4) con dos tornillos autorroscantes (29).
- Repita los pasos anteriores análogamente para el pedal derecho (49) y la cubierta de la barra del pie derecho.




La siguiente ilustración muestra las barras del brazo y del pie antes del montaje. Sin embargo, en realidad se instalaron en el paso 2.4.

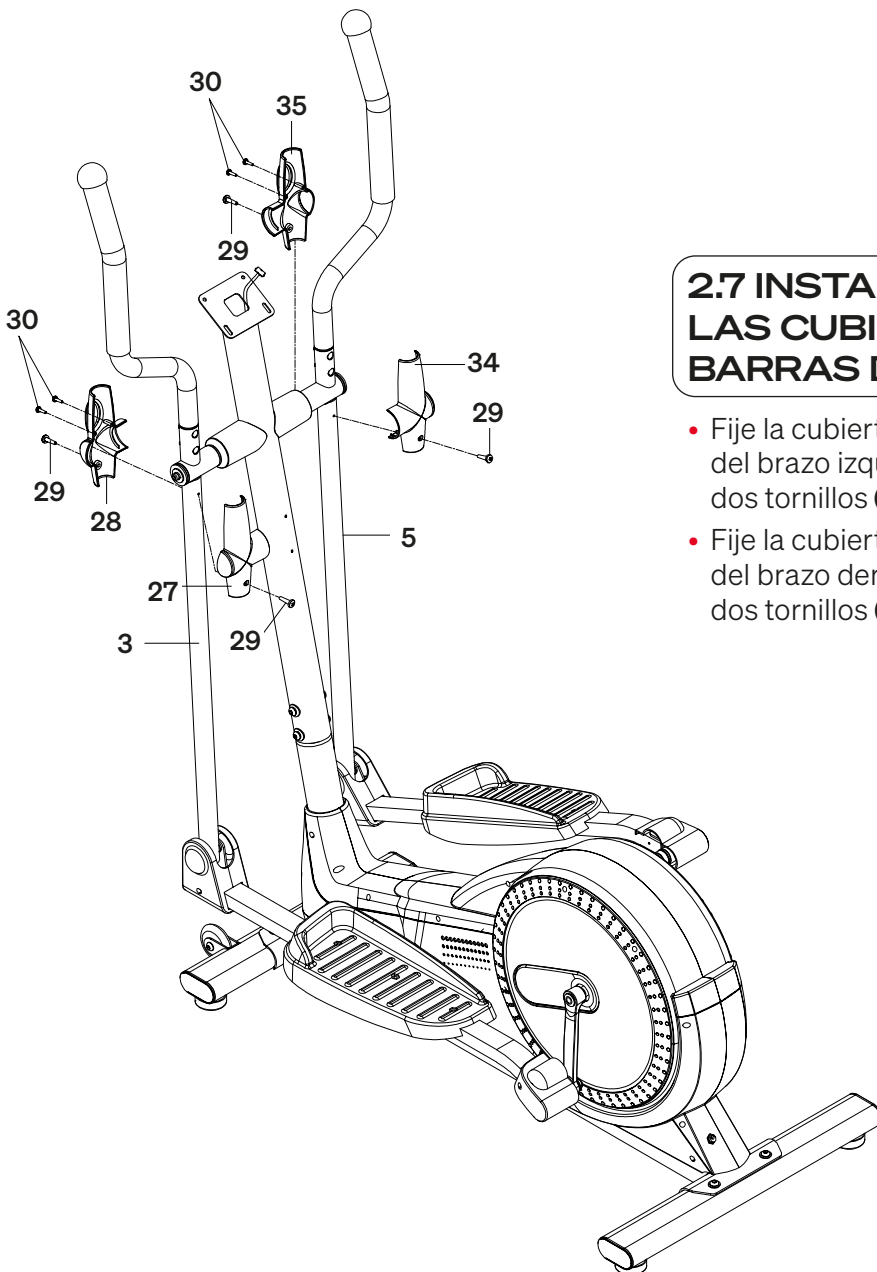
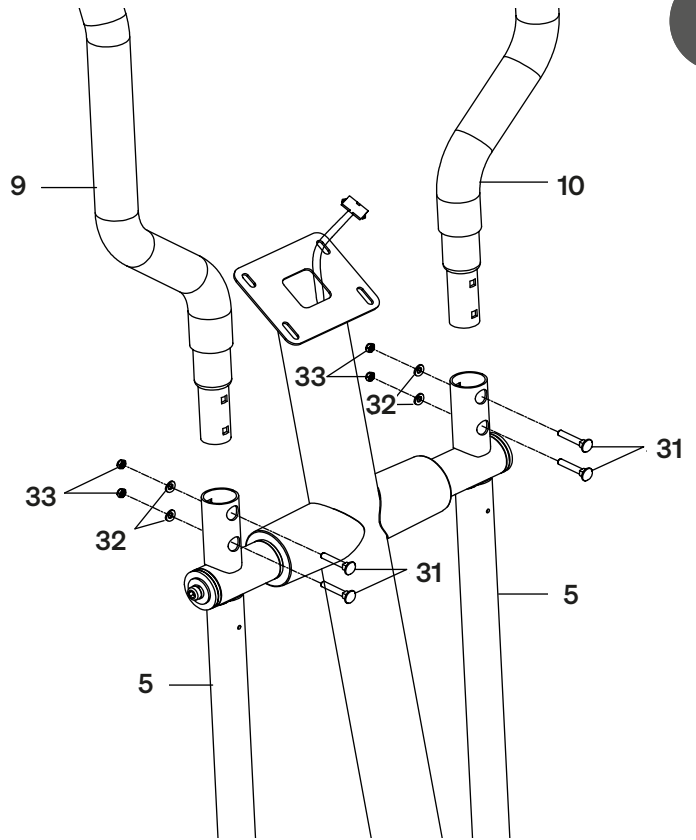


ST4,2 x 20 mm		29	M6 x 40 mm		50
Ø6 x Ø12 x 1 mm		51	Tuerca de nylon M6		33

2.6 INSTALACIÓN DE LOS MANILLARES



- Fije la barra del manillar izquierdo (9) en la barra del brazo izquierdo (3) con dos tornillos (31), dos arandelas (32) y dos tuercas de nylon (33).
- Fije la barra del manillar derecho (10) en la barra del brazo derecho (5) también con dos tornillos (31), dos arandelas (32) y dos tuercas de nylon (33).

M6 x 35 mm		31
Ø6 mm		32
Tuerca de nylon M6		33



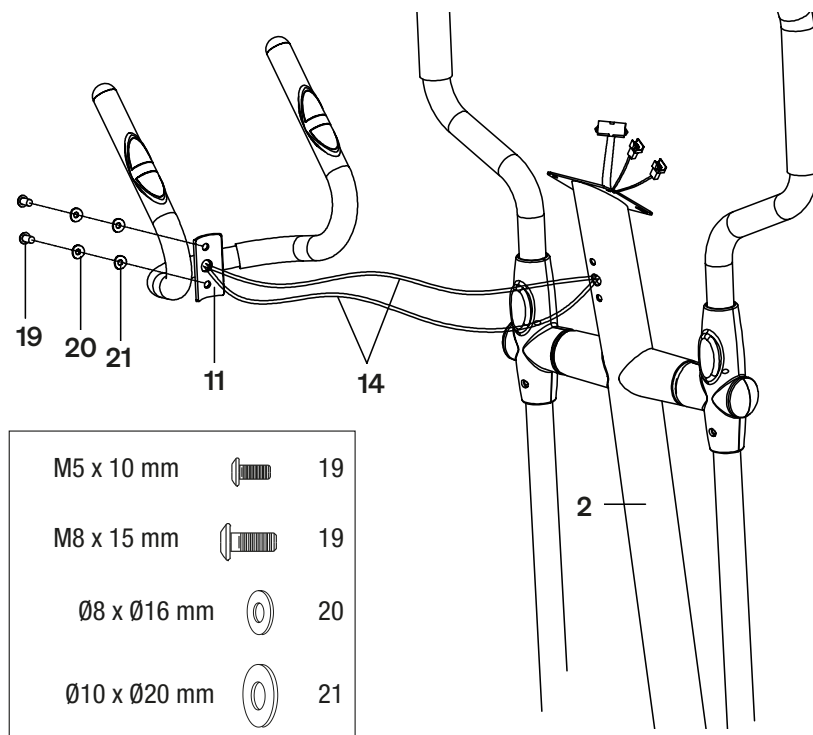
2.7 INSTALACIÓN DE LAS CUBIERTAS DE LAS BARRAS DE LOS BRAZOS

- Fije la cubierta izquierda A/B (27, 28) a la barra del brazo izquierdo (3) con dos tornillos (29) y dos tornillos (30).
- Fije la cubierta derecha A/B (34, 35) a la barra del brazo derecho (5) con dos tornillos (29) y dos tornillos (30).

ST4,2 x 20 mm		29
ST2,9 x 16 mm		30

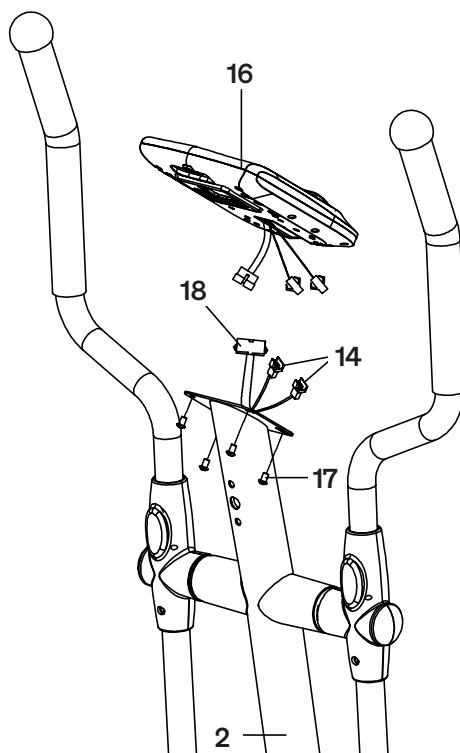
2.8 INSTALACIÓN DEL SENSOR DE LAS PULSACIONES

- Afloje dos tornillos (19), dos arandelas (20) y dos arandelas de PVC (21) de la columna delantera (2) y guárdelos de forma segura.
- Pase el cable del sensor de las pulsaciones manuales (14) desde la barra del manillar (11) a través del orificio de la columna delantera (2). A continuación, extráigalo de la columna delantera (2) desde el extremo superior.
- Fije el sensor de las pulsaciones manuales (11) a la columna delantera (2) con las piezas aflojadas anteriormente.



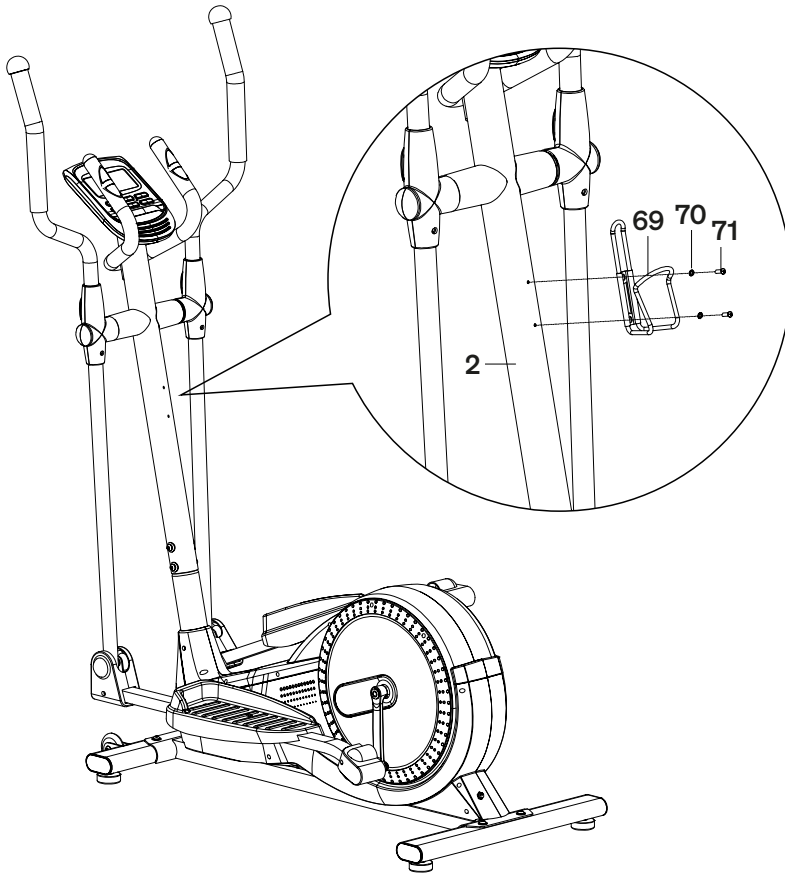
2.9. MONTAJE DEL ORDENADOR


- Afloje los cuatro tornillos (17) de la parte posterior del ordenador (16).
- Conecte el cable del sensor I (18) y el cable del sensor de pulsaciones de mano (14) a los cables procedentes del ordenador (16).
- Fije el ordenador (16) a la parte superior de la columna frontal con los cuatro tornillos (17) en la parte superior de la columna delantera (2)




2.10 MONTAJE DEL PORTABIDÓN

- Afloje los dos tornillos (71) y las arandelas (70) del soporte delantero (2).
- Fije el portabidón (69) a la columna delantera (2) con las piezas aflojadas anteriormente, como se muestra en la ilustración.

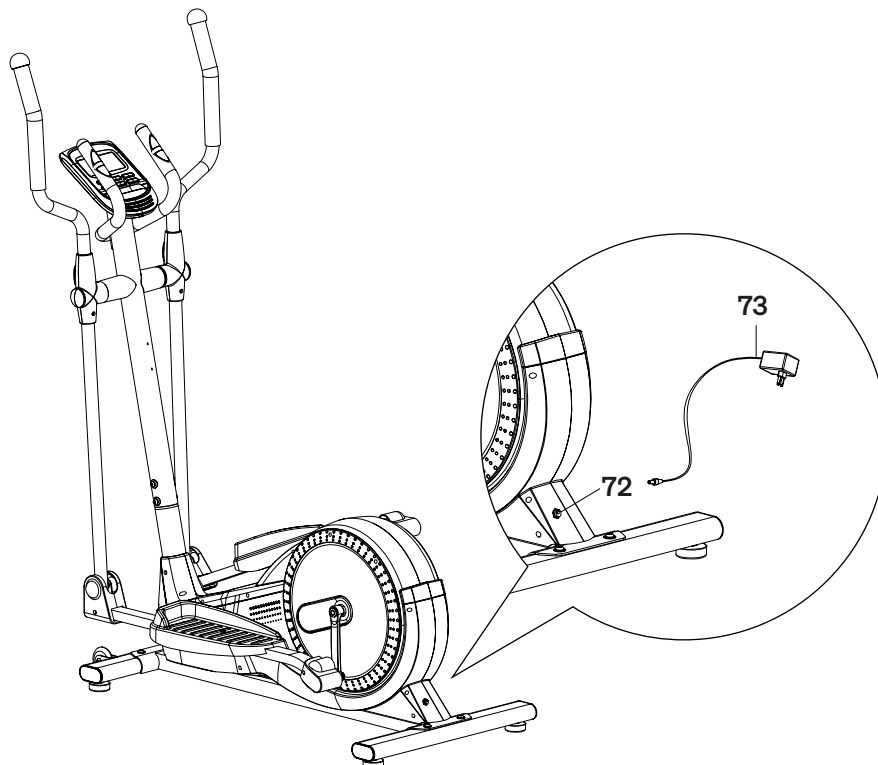


M5 x 15 mm  71

Ø5 mm  70

2.11 CONECTAR LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- Compruebe que la red eléctrica cumple con las especificaciones de la fuente de alimentación.
- Enchufe el cable de CC de la fuente de alimentación (73) en la toma (72) de la parte posterior del dispositivo.
- Conecte la fuente de alimentación (73) a la toma de corriente.

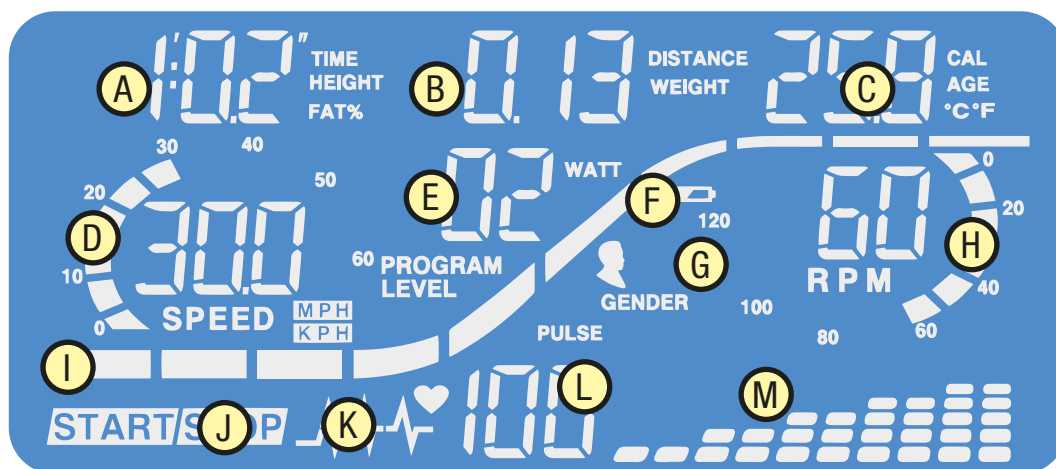


3. Ordenador de entrenamiento



- ① **Pantalla LCD** La pantalla se apaga tras 4 minutos de inactividad. Pulse para volver a encenderlo.
- ② **PULSE RECOVERY** Medición de la aptitud (capítulo 6)
- ③ **BODY FAT** Medición de la grasa corporal (cap. 7)
 - En el modo de entrenamiento: aumentar/disminuir la intensidad.
 - Modo de ajuste: aumentar/disminuir los valores.
- ④ **UP /**
- ⑤ **DOWN**
 - Modo de ajuste: Confirmar la entrada actual.
 - En modo de parada: Mantenga el botón durante 2 segundos: restablecer todos los valores.
- ⑥ **ENTER**
 - Iniciar/parar/reiniciar el entrenamiento
- ⑦ **START/ STOP**

3.1 PANTALLA



- ① **TIME**
 - Tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos O
 - Tiempo de formación restante O
 - Objetivo de duración del entrenamiento
 - ② **HEIGHT** Altura corporal introducida para la determinación de la grasa corporal
 - ③ **FAT%** Determinación del porcentaje de grasa corporal
 - ④ **DISTANCE**
 - Distancia recorrida en la sesión de entrenamiento actual O
 - Objetivo de distancia de entrenamiento
 - ⑤ **WEIGHT** Peso corporal introducido para el cálculo de la grasa corporal
 - ⑥ **CALORIES**
 - Calorías quemadas en el entrenamiento actual (estimación) O
 - Objetivo de calorías para el próximo entrenamiento
 - ⑦ **AGE** Edad introducida (0-99 años). Valor por defecto 35 años

D	SPEED	Su velocidad actual en km/h (o en MPH)
	PROGRAM	Número del programa actualmente seleccionado
E	LEVEL	Nivel de intensidad actual
	WATT	<ul style="list-style-type: none"> • Su potencia de pedaleo actual O • Objetivo potencia de pedaleo (en modo WATT)
F	Batería	Batería baja
G	GENDER	Género introducido para la determinación de la grasa corporal
H	RPM	Su ritmo de pedaleo.
I	Distancia	Cada barra representa 100 metros o 0,1 millas.
J	START/STOP	Entrenamiento activo/ Entrenamiento detenido
K	Símbolo de la frecuencia cardíaca	Se recibe la señal de pulso
L	PULSE	<ul style="list-style-type: none"> • Pulso actual medido o • Pulso de destino introducido para el entrenamiento de HRC
M	Visualización del programa	Historia de la intensidad del programa actual.

4. Entrenamiento



¡ADVERTENCIA!

El sobreesfuerzo puede provocar daños permanentes o incluso la muerte!

- No realice esfuerzos excesivos nunca, ni deje que otros lo hagan, durante el entrenamiento! Tenga siempre en cuenta la forma física individual y el estado de salud actual de la persona que entrena.

- Utilice el pulso y el bienestar general (ver cap. 4.3) para valorarlo. La medición del pulso puede ser inexacta. Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar.
- Si fuera necesario, acuda a su médico antes del entrenamiento, sobre todo si tiene una edad avanzada, si tiene problemas de salud o si tiene poca experiencia con entrenamientos físicos!
- No dude en disminuir inmediatamente la intensidad del entrenamiento o en pararlo.
- Calentar antes del entrenamiento y descalentar después del mismo (ver cap. 4.2).

4.1 RESUMEN

Para ajustar o variar la **INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO** tiene las siguientes opciones:

- Ajuste manual de la intensidad del entrenamiento (cap. 4.6)
- Ajuste automático de la intensidad del entrenamiento:
 - con programas predefinidos (cap. 4.7; 4.8)
 - según la potencia objetivo (VATIOS; cap. 4.9)
 - según la frecuencia cardíaca objetivo (HRC; cap. 4.10)

4.2 ESTIRAMIENTOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

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

1



GIROS CON LA CABEZA

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

2



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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

3



ESTIRAMIENTOS LATERALES

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

4



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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

5



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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

6



DEDOS DE LOS PIES

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

7



ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

8



ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

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

4.3 SELECCIÓN Y CONTROL DEL PULSO OBJETIVO

La frecuencia del pulso en BPM ('beats per minute') es un excelente indicador para saber si está entrenando de acuerdo con su objetivo de entrenamiento y su estado físico actual. Los BPM para cada objetivo de entrenamiento dependen de la edad. Debe controlar su pulso durante el ejercicio de la manera adecuada. Muchos dispositivos de SPORTSTECH no solo lo muestran en qué rango de pulso se encuentra como valor numérico, sino también con colores en función de su pulso máximo típico de la edad ('MHR'). Tenga siempre en cuenta las siguientes indicaciones:



¡ADVERTENCIA! El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones peligrosas o la muerte. Si experimenta una disminución anormal del rendimiento, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- Evite el sobreesfuerzo. Respetar siempre el estado físico general y diario del individuo. Preste atención a las señales físicas.
- Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual. Se recomienda un apoyo médico.

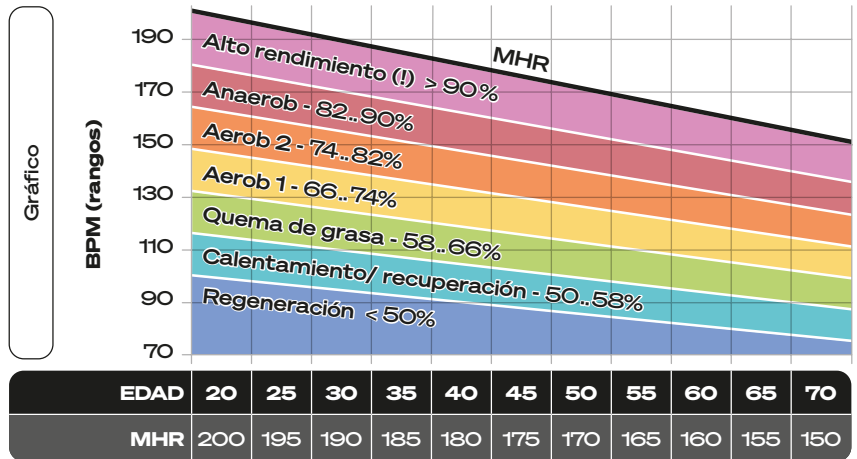
Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:

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

Regla práctica: $MHR = 220 - [Edad]$
 Ejemplo: 47 años: $MHR = 220 - 47 = 173 \text{ BPM}$

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

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



En cualquier caso:

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

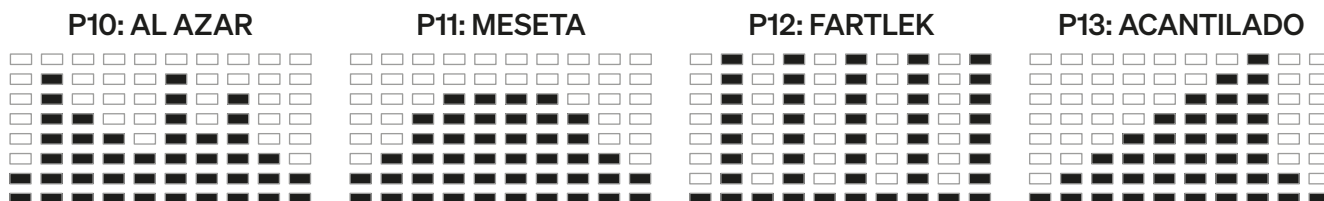
4.4 CONTROL DE LA APTITUD FÍSICA („RECUPERACIÓN DEL PULSO“)

Utilice el botón „Recuperación del pulso“ para determinar su estado físico actual:

- Haga un entrenamiento, pero no se esfuerce demasiado. Asegúrese de que su pulso sea medido por los sensores del manillar con sensores o por un dispositivo Bluetooth conectado.
- Pulse este botón directamente al final del entrenamiento y empiece a relajarse: Su pulso baja y el ordenador lo mide.

Un descenso brusco indica una buena forma física. El ordenador evalúa su estado físico actual entre F1 y F6 según la siguiente tabla. Sin embargo, se trata solo de estimaciones.

Diferencia de pulso en PPM	Nivel de aptitud física	Aptitud física valorada (Estimación)
≥ 50	F1	Perfecta
40-49	F2	Bien
30-39	F3	Promedio
20-29	F4	Acceptable
10-19	F5	Más entrenamiento necesario
< 10	F6	Aptitud física actual baja



Pulse ENTER para confirmar la selección.

Además, los posibles **parámetros de destino** parpadean uno tras otro (**TIME** (tiempo de duración), **DISTANCE** (distancia) o **CAL** (calorías))

- Cuando aparezca el parámetro deseado, introduzca el valor objetivo con **UP** o **DOWN**. Confirme con el botón **ENTER**.
Si no se desea un valor objetivo para el parámetro, no se debe hacer una entrada.
- Pulsa el **botón START/STOP** del ordenador para iniciar el entrenamiento.

4.8 CREAR EL PROGRAMA USTED MISMO (P14 - P17)

En los programas 14-17, los usuarios pueden definir y guardar sus propias curvas de intensidad.

- Asegúrese de que el ordenador esté en **modo STOP** (se muestra STOP). Si es necesario, pulse el botón STOP.
- Pulse **UP** o **DOWN** hasta que aparezca el programa definido por el usuario que desee. Programa 14 = **U1**, Programa 15 = **U2**, Programa 16 = **U3**, Programa 17 = **U4**.
Confirme con el botón ENTER.



- La primera columna parpadea. Pulse **UP** o **DOWN** hasta que aparezca la intensidad deseada en la primera columna. Pulse ENTER para guardar.
- La siguiente columna parpadea. Pulse **UP** o **DOWN** hasta que aparezca la intensidad deseada en la primera columna. Pulse ENTER para guardar.
- Repita la operación hasta que la intensidad de cada columna sea la deseada. Pulse ENTER para guardar.

Además, los posibles **parámetros de destino** parpadean uno tras otro (**TIME** (tiempo de duración), **DISTANCE** (distancia) o **CAL** (calorías))

- Cuando aparezca el parámetro deseado, introduzca el valor objetivo con **UP** o **DOWN**. Confirme con el botón **ENTER**.
- Pulsa el **botón START/STOP** del ordenador para iniciar el entrenamiento.

4.9 MODO DE WATT (POTENCIA OBJETIVO; P23)

El ordenador regula la resistencia en el programa WATT (P23) en función de la potencia de pedaleo actual:

- Si la potencia de pedaleo actual **es superior al** valor objetivo, la resistencia **aumenta**.
- Si la potencia de pedaleo actual **es inferior al** valor objetivo, la resistencia se **reduce**. En el programa 23, los usuarios pueden introducir la potencia objetivo (en vatios) como un valor numérico.

- Asegúrese de que el ordenador está en **modo STOP** (se muestra STOP). Si es necesario, pulse el botón STOP.
- Pulse **UP** o **DOWN** hasta que aparezca el programa 23. Confirme con ENTER.

Los **WATT** (vatios, potencia de pedaleo) y otros posibles **parámetros objetivo** parpadean uno tras otro (**TIME** (tiempo de duración), **DISTANCE** (distancia) o **CAL** (calorías))

La potencia del pedal preestablecida es de 100 W. **¡ADVERTENCIA! Nunca elija un valor demasiado alto.**

- Cuando aparezca el parámetro deseado, introduzca el valor objetivo con **UP** o **DOWN**. Confirme con el botón **ENTER**.
- Pulsa el **botón START/STOP** del ordenador para iniciar el entrenamiento.
- Nota: En el programa WATT no es posible cambiar la resistencia manualmente.
Nunca se esfuerce demasiado. Si el entrenamiento es demasiado agotador, reduzca la potencia objetivo.

4.10 MODO HRC (PULSO OBJETIVO; P18 - P22)

El ordenador regula la resistencia en todos los **programas HRC** en función del impulso actual:

- Si el pulso de corriente **está por encima del** pulso objetivo seleccionado, la resistencia se **reduce**.
- Si el pulso actual **es inferior al** pulso objetivo seleccionado, la resistencia **aumenta**.



¡ADVERTENCIA! El sistema de monitoreo de frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. Hacer demasiado ejercicio puede provocar distorsiones peligrosas o la muerte. Si su rendimiento se reduce considerablemente, detenga el entrenamiento inmediatamente.

- La frecuencia cardíaca máxima (MHR) es un valor máximo que puede ser peligroso de alcanzar. En un entrenamiento normal, incluso los atletas entrenados no deberían superar el 85% de la MHR.
- No haga un esfuerzo excesivo, ni a usted ni a los demás, al realizar el entrenamiento. Preste siempre atención a la forma física general y diaria del individuo.

Al seleccionar el pulso objetivo, consulte también el capítulo 4.3.

4.10.1 Introduzca el pulso objetivo como proporción de la FCM (P18 - P21)

Los programas 18 a 21 permiten a los usuarios seleccionar una frecuencia cardíaca objetivo como porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima (MHR) relacionada con la edad. La edad se introduce en el ordenador de entrenamiento. El valor por defecto es de 35 años.

Los cuatro programas corresponden a los siguientes porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima (MHR):

PROGRAMA	P18	P19	P20	P21
Intensidad/ proporción de MHR	55%	65%	75%	85%

Ejemplo: Edad = 47 años; intensidad deseada 65% (P19)

El ordenador calcula primero la frecuencia cardíaca máxima (MHR) según la siguiente fórmula:

MHR = 220 - edad introducida

=> MHR calculado = 220 - 47 = **173 BPM**

A continuación, el ordenador calcula el pulso objetivo (MHR) según la siguiente fórmula:

Frecuencia cardíaca objetivo = FCM * intensidad de entrenamiento

=> Pulso objetivo calculado = 173 BPM * **65%** = **113 BPM**

- Asegúrese de que el training computer esté en **modo STOP** (se muestra STOP). Si es necesario, pulse el botón STOP.
- Pulse **UP o DOWN** hasta que aparezca el programa HRC correspondiente a la intensidad deseada (proporción del pulso máximo) (P18 a P21). Confirme con ENTER.
- Pula el **botón START/STOP** del ordenador para iniciar el entrenamiento.
Nunca se esfuerce demasiado. Si el programa es demasiado agotador, reduzca la intensidad.

4.10.2 Introducir el pulso objetivo como valor numérico (programa 22)

En el programa 22, los usuarios pueden introducir el pulso objetivo como un valor numérico.

- Asegúrese de que el ordenador esté en **modo STOP** (se muestra STOP). Si es necesario, pulse el botón STOP.
- Pulse **UP o DOWN** hasta que aparezca el programa 22. Confirme con ENTER.
- El pulso objetivo parpadea en la pantalla. Pulse **UP o DOWN** hasta que aparezca el pulso objetivo deseado (de 80 a 180 BPM: el valor predeterminado es 120 BPM). **¡ADVERTENCIA! Nunca elija un valor demasiado alto.**
Confirme con ENTER.

4.10.3 Introducir otros valores objetivo e iniciar el programa HRC

Además, los posibles **parámetros de destino** parpadean uno tras otro (**TIME** (tiempo de duración), **DISTANCE** (distancia) o **CAL** (calorías))

- Cuando aparezca el parámetro deseado, introduzca el valor objetivo con **UP o DOWN**. Confirme con el botón **ENTER**.
- Pulse el **botón START/STOP** del ordenador para iniciar el entrenamiento.

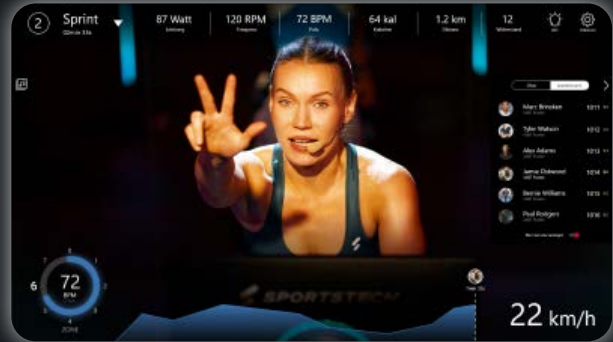
5. Software (Aplicación)

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

5.1 SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:

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



Consigue más información aquí: <https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support>

5.2 APPS EXTERNAS

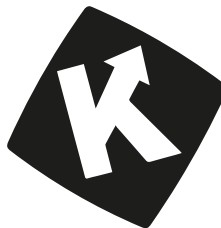
Puede descargar las aplicaciones usando los códigos QR mostrados aquí o buscarlos en la tienda. Requisitos para dispositivos móviles: Android 5.0 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o superior.

¡Pruebe gratis Kinomap ahora durante 7 días o elija la aplicación gratuita Delightech!

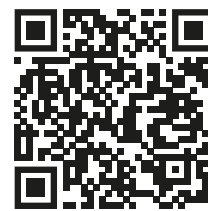
Android



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.

Android



DelighTech



iOS



6. Limpieza y mantenimiento



ADVERTENCIA Peligro de lesiones graves o mortales por descarga eléctrica.

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



ADVERTENCIA Riesgo de lesiones y daños materiales

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

LIMPIEZA

- Después del entrenamiento, seque el sudor del dispositivo con un paño seco o ligeramente húmedo. No utilice agentes de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad penetre en la carcasa.
- Asegúrese de que los datos de identificación y otras pegatinas estén intactos y sean legibles.

ATENCIÓN

- Antes y después de cada sesión de entrenamiento, compruebe que el dispositivo está en perfecto estado. Compruebe también que todas las piezas de fijación y las cubiertas protectoras están en su sitio e intactas. Apriete los tornillos y tuercas si es necesario.
- El dispositivo está equipado con rodamientos sellados. La lubricación no es necesaria.

ALMACENAMIENTO

- Para desplazar el aparato sobre los rodillos, levántelo únicamente por la empuñadura del soporte trasero. Cuando lo mueva, asegúrese de que el monitor no golpee, gire y/o colisione.
- El lugar de almacenamiento del equipo debe cumplir con estos requisitos:
 - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo
 - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
 - No exponer a la luz del sol directa

Si va a guardarlo durante un periodo de tiempo prolongado, protéjalo del polvo.

7. Resolución de problemas

Error	Posible razón	Posible solución
El dispositivo no se enciende	Cable de alimentación no enchufado	Conecte el cable de alimentación (Cap. 2.11)
	Cable suelto en el ordenador	Compruebe el cable (cap. 2.8/ 2.9)
Indicación de pulso 'Err' o sin indicación de pulso	El sensor se agarra demasiado flojo o demasiado apretado	El sensor se agarra moderadamente
	El cable del ordenador está suelto	Compruebe el cable (cap. 2.8/ 2.9)
	La correa de frecuencia cardíaca no está bien colocada	Compruebe/corrija la correa de frecuencia cardíaca
Mensaje de error 'E...'	Error de comunicación	Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (consulte la parte posterior de este manual)
El dispositivo se tambalea o chirría	El dispositivo no está nivelada	Alinee la unidad con los sellos de pie (cap. 2.1)
	Las conexiones están sueltas	Compruebe/apriete las conexiones de los tornillos

En caso de duda, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. Los datos de contacto se encuentran en la última página.

También podría interesarle

SPORTSTECH

Pulsera de pulso sPulse

Con la pulsera de frecuencia cardíaca inalámbrica sPulse, usted cuenta con el apoyo de tres protocolos de radio durante el entrenamiento: Bluetooth, ANT+ y 5,3 kHz. De este modo, siempre tendrá a la vista su nivel de condición física.

El práctico complemento de entrenamiento también guarda sus datos de fitness. Estos pueden ser obtenidos en un santiamén para su comparación. Esto le permite controlar tu desarrollo personal a lo largo de los días y los años. Llega al límite y ponte más en forma que nunca.

Además, cuenta con el apoyo de la visualización de su rango de pulsaciones actual mediante LEDs de colores. Dependiendo de la intensidad, la pulsera se ilumina en uno de los siete colores - para una orientación óptima y una motivación adicional durante el entrenamiento cardiovascular.

Gracias a la batería recargable, también se ahorra en la compra de pilas.

Pide ahora el versátil monitor de frecuencia cardíaca sPulse de Sportstech para sacar el máximo provecho a sus entrenamientos.



Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace:

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



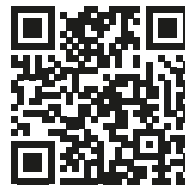
Bluetooth



ANT+



5,3 kHz conectividad



SPORTSTECH

BBS300 Báscula para el baño

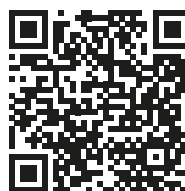
Sencillo. Más saludable. Vida. La BBS300.

¿Quiere tener a la vista en todo momento su nivel de condición física y saber si se está acercando a sus metas? Entonces la báscula BBS300 de SPORTSTECH es justo la elección perfecta. Y es que no solo te ayuda a conocer las 13 medidas corporales más importantes, además, dispone de características inteligentes, como la compatibilidad con aplicaciones, la gran pantalla LED o la batería de gran potencia, que le proporcionan un enorme confort.



Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace:

<https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz>



9. 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.

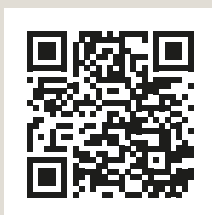
Recycling loop



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

Más información

Vídeos y otros medios



Enlace a los videos:
https://service.innovamaxx.de/cx625_video

¡También estamos en redes sociales!

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



Instagram:
<https://www.instagram.com/sportstech.official/>



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

Chère clientèle,

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

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

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



AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!



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

Contenu



Contenu de la livraison	70
Données techniques	70
Vue éclatée/ liste des pièces détachées	70
Conformité	70
1. CONSEILS DE SÉCURITÉ.....	71
2. Instructions de montage	73
3. Ordinateur d'entraînement	80
4. L'entraînement	81
5. Logiciel d'application (APP).....	87
6. Nettoyage et entretien	88
7. Résolution des problèmes	88
9. Mise au rebut.....	90

Contenu de la livraison

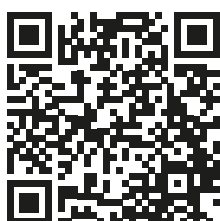
Vélo elliptique avec pédales et guidon ; connecté avec volant et frein électrique réglable	
Matériel de montage et outils	écran-ordinateur
Manuel d'instructions	Bloc d'alimentation
Porte-bidon	

Données techniques

MACHINE	
Dimensions	141 × 65 × 165 cm (55.5 in x 25.6 in x 65 in)
Poids	41 kg (90 lb)
Poids maximal autorisé de l'utilisateur	110 kg (243 lb)
température ambiante permise en fonctionnement	10 °C .. 35 °C (50 °F .. 95 °F)
température ambiante permise - pour le stockage	0 °C .. 50 °C (32 °F .. 122 °F)

BLOC D'ALIMENTATION		
Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	Xiamen Yunzhongfei Sports Goods CO. Ltd; NO.300-301, 309-310 Siming Park, Tongan Industrial Zone, Xiamen, China	
Identifiant du modèle	SZXSH-0901000	
	Valeur nominale	Unité
Tension d'entrée	100..240	V AC
Fréquence d'entrée du courant alternatif	50..60	Hz
Tension de sortie	9	V DC
Courant de sortie	1.0	A
Puissance de sortie	9	W
	Valeur mesurée	Unité
Efficacité moyenne de fonctionnement	83.78	%
Efficacité à faible charge (10%)	82.72	%
Puissance absorbée hors charge	0.08	W

Vue éclatée/ liste des pièces détachées



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

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts

Conformité



Sportstech Brands Holding déclare par la présente que l'installation radio de type CX625 est conforme à la directive 2014/53/CE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante :
https://service.innovamaxx.de/cx625_conformity

1. Conseils de sécurité



AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

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



EXIGENCES PERSONNELLES GÉNÉRALES

AVERTISSEMENT ! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort.

- **Ne faites jamais d'effort excessif sur l'appareil d'entraînement, que ce soit pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre!**
- Seules les personnes physiquement et mentalement aptes peuvent utiliser le dispositif d'entraînement. Les personnes en situation d'handicap ne peuvent utiliser l'appareil qu'avec une surveillance et une assistance appropriées.
- Tenez toujours compte de la forme physique de base et de la forme quotidienne de la personne qui s'entraîne.
- Utilisez le pouls et le bien-être général pour l'évaluer. **Les systèmes de mesure du pouls peuvent être imprécis.** Arrêtez l'entraînement en cas de malaise, de faiblesse, de douleurs dans les membres, de douleurs dans la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres.
- Si nécessaire, demandez l'avis d'un médecin avant de vous entraîner, surtout si vous êtes plus âgé ou si vous avez des problèmes médicaux, ou si vous n'avez que peu d'expérience en matière d'entraînement physique.
- Le poids maximal autorisé pour l'utilisation du dispositif d'entraînement est de 110 kg (243 lb).



PRÉPARATION DE L'APPAREIL DE FORMATION

JUSTE APRÈS LE DÉBALLAGE

- **DANGER ! Risque d'étouffement !** Tenir les sacs en plastique et autres à l'écart des enfants et des animaux.
- Pour faciliter le retour, conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour. Éliminez-le plus tard selon les directives locales en vigueur.

EN GÉNÉRAL

- Utilisez le dispositif d'entraînement uniquement à l'intérieur. Posez-la sur un sol ferme et plat. Utilisez un tapis pour éviter d'endommager le sol.
- Veillez à ce qu'il y ait un espace libre d'au moins 2 mètres (6,6 ft) autour du dispositif d'entraînement.
- N'utilisez le dispositif de formation qu'à des fins privées, et pas à des fins commerciales.
- N'essayez pas d'effectuer des opérations d'entretien ou des réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant de service agréé.
- Lors de l'assemblage de l'appareil, veillez à utiliser toutes les pièces nécessaires pour les connexions (par exemple, les rondelles).
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées. Resserrez, si nécessaire.
- Vérifiez également avant chaque entraînement que toutes les pièces de fixation (par exemple, les goupilles de verrouillage, les couvertures de protection) sont appliquées et que toutes les autres pièces de l'appareil sont en bon état.
- Notez les conseils de manipulation de l'alimentation électrique.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

AVERTISSEMENT ! Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !

- Toujours s'échauffer suffisamment avant de s'entraîner et se refroidir après l'entraînement.
- Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs aux membres, de douleurs thoraciques, de nausées, d'essoufflement ou autres. Demandez un avis médical avant de poursuivre.
- Notez que les mesures du pouls peuvent être imprécises.
- Portez des vêtements suffisamment serrés pour éviter d'être happé par les pièces de la machine. Utilisez une protection pour les cheveux si vous avez les cheveux longs.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil d'entraînement lorsqu'il est utilisé et également lorsqu'il est rangé.
- Une seule personne à la fois peut utiliser le dispositif d'entraînement.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution: Évitez de heurter accidentellement le dispositif d'entraînement.
- **Monter sur l'appareil d'entraînement:** La pédale de votre côté doit être dans sa position la plus basse. Tenez les poignées des deux guidons avec vos mains. Ensuite, mettez le pied approprié sur la pédale basse. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale.
- Lorsque vous avez une position sûre, déplacez les pédales et le guidon à une vitesse appropriée en coordonnant vos mains et vos pieds.
- **Arrêt de l'appareil d'entraînement :** Notez que l'appareil ne fonctionne pas en roue libre : Les pièces en mouvement ne s'arrêtent pas immédiatement.
- **Quittez l'appareil d'entraînement:** Amenez une pédale à la position la plus basse. Tenez les deux guidons. Ensuite, faites passer votre pied de la pédale supérieure au sol de l'autre côté. Continuez à tenir le guidon et descendez également de la pédale inférieure.



MANIPULATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

- Utilisez l'alimentation électrique d'origine avec le câble approprié. Ne l'utilisez que lorsqu'il est en parfait état. Ne l'utilisez qu'à l'intérieur.
- Assurez-vous que les valeurs de connexion sur votre site se situent dans la plage autorisée.
- Placez l'alimentation et le câble de manière à ce qu'ils ne présentent aucun risque de trébuchement pour vous ou pour les autres. Veillez également à ce que l'alimentation et le câble ne soient jamais soumis à des contraintes mécaniques.
- Assurez-vous que le bloc d'alimentation n'est jamais couvert et qu'il est toujours suffisamment ventilé pendant son fonctionnement, afin d'éviter toute surchauffe. Laissez refroidir le bloc d'alimentation avant de le ranger après utilisation.
- Maintenez toujours l'alimentation et le câble à l'écart des sources de danger suivantes et autres : L'humidité ou l'eau, les substances agressives, les substances inflammables ou explosives, les sources de chaleur, les objets tranchants ou pointus, en particulier en métal, et similaires.
- Si l'alimentation présente des signes de défauts (par exemple, une odeur inhabituelle), débranchez-la du réseau, si possible sans la toucher: Coupez le fusible qui alimente la prise de courant concernée.
- Toute réparation ne doit être effectuée que par des personnes qualifiées et autorisées.
- Une alimentation électrique irréparable doit être éliminée comme déchet électrique séparé selon les règles locales.



AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent être toujours intacts et parfaitement lisibles.

2. Instructions de montage



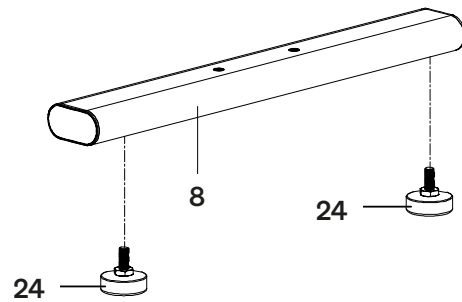
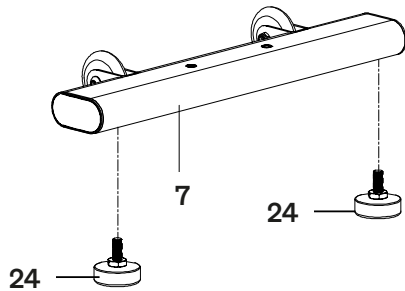
ATTENTION ! Risque de blessures dû à des composants lourds et à un montage incorrect !

- Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées !
- Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !
- Effectuez le montage avec un autre adulte suffisamment fort.

2.1. MONTAGE DES EMBOUTS DE PIEDS

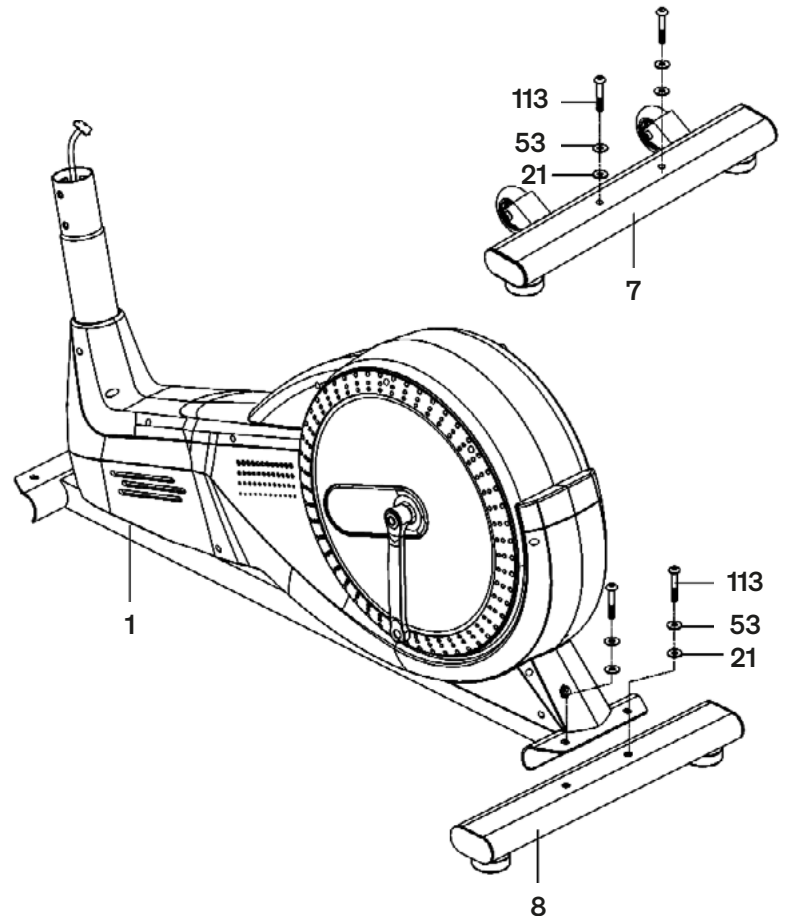
- Vissez deux embouts (24) dans le pied avant (7) et deux dans le pied arrière (8).

Vous pouvez mettre l'appareil à niveau en ajustant la profondeur de vissage. Respectez toujours la profondeur minimale indiquée.





2.2 MONTAGE DES PIEDS


- Retirez de chaque pied (7 et 8) deux vis (113), deux rondelles (53) et deux rondelles en plastique (21) et gardez-les bien de côté.
- Placez le pied avant (7) devant le cadre (1). Alignez les trous de vis.
- Fixez le pied avant (7) au cadre (1) avec les éléments de fixation préalablement détachés, comme illustré.
- Fixez le pied arrière (8) de la même façon au cadre.



M8 x 50 mm  113

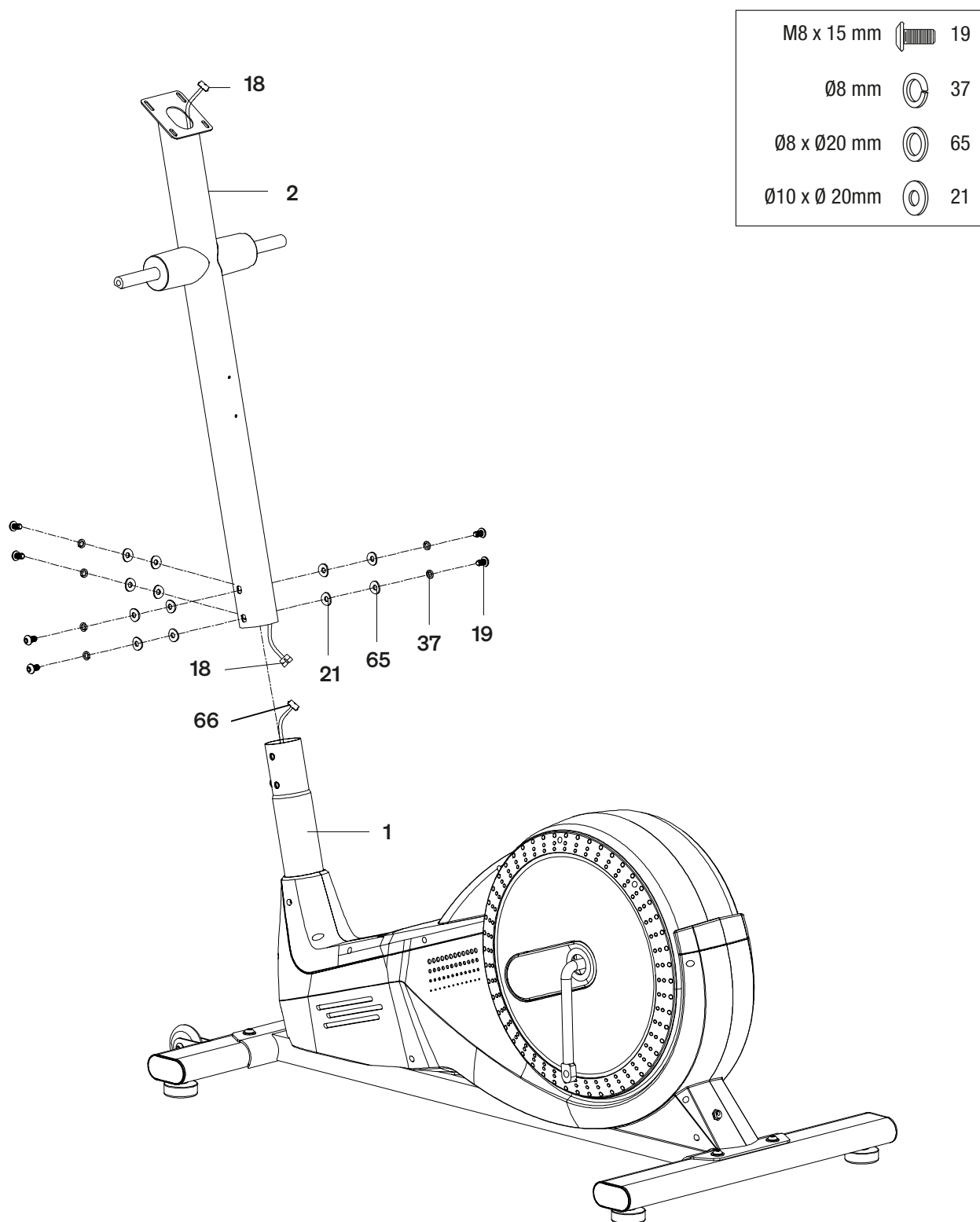
Ø8 x Ø16 mm  53

M8 x 15 mm  19

Ø10 x Ø2 mm  21

2.3. MONTAGE DU TUBE AVANT

- Retirez six vis (19), six rondelles ressort (37), six grandes rondelles (65) et six rondelles en plastique (21) du cadre (1) et gardez-les bien de côté.
- Reliez le câble de capteur II (66) du cadre (1) au câble de capteur I (18) du tube avant (2).
- Placez le tube avant (2) dans le cadre (1).
- Fixez le tube avant (2) au cadre (1) avec les éléments de fixation préalablement détachés, comme illustré.



2.4 MONTAGE DES BARRES DE BRAS ET DE PIEDS

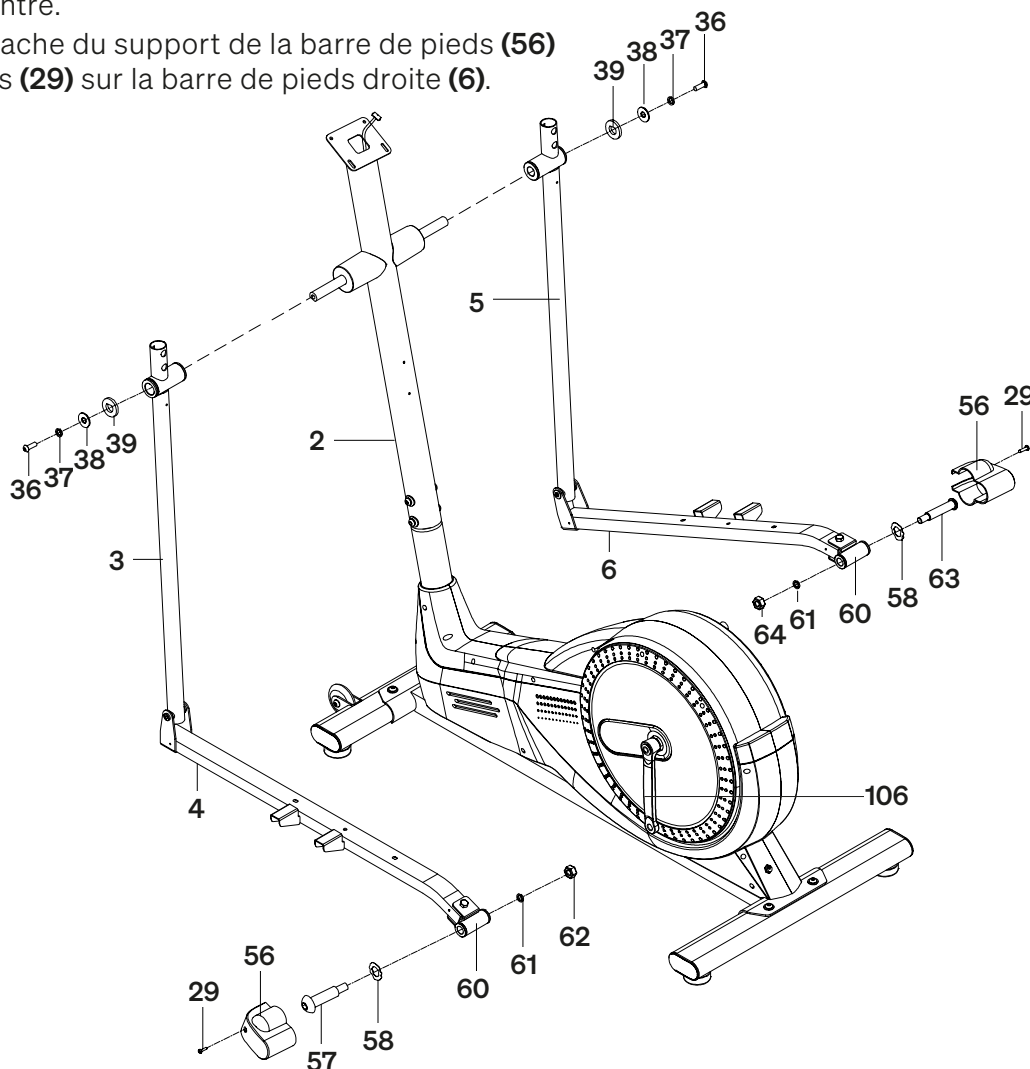
- Retirez deux vis (36), deux rondelles ressort (37), deux grandes rondelles (38) et deux rondelles (39) situées à gauche et à droite du tube avant (2) et gardez-les bien de côté.

Côté gauche

- Fixez la barre de bras gauche (3) sur la partie gauche de l'axe horizontal du tube avant (2) avec les éléments de fixation précédemment détachés, comme illustré.
- Prenez la vis à filetage gauche (57 ; marquée 'L') et l'écrou en nylon correspondant (62).
- Fixez le support en U (60) de la barre de pieds gauche (4) sur la manivelle gauche (106) : avec la vis à filetage gauche (57), la rondelle ressort ondulée (58), la rondelle ressort (61) et l'écrou en nylon à filetage gauche (62). Serrez la vis (57) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Fixez le cache du support de la barre de pieds (56) avec la vis (29) sur la barre de pieds gauche (4) (avec la clé Allen fournie ou un tournevis cruciforme).

Côté droit

- Fixez la barre de bras droite (5) sur la partie droite de l'axe horizontal du tube avant (2) avec les éléments de fixation précédemment détachés, comme illustré.
- Fixez le support en U (60) de la barre de pieds droite (6) sur la manivelle droite (107, non visible sur l'illustration) avec la vis à filetage droit (63), la rondelle ressort ondulée (58), la rondelle ressort (61) et l'écrou en nylon à filetage droit (64). Serrez la vis (63) dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Fixez le cache du support de la barre de pieds (56) avec la vis (29) sur la barre de pieds droite (6).

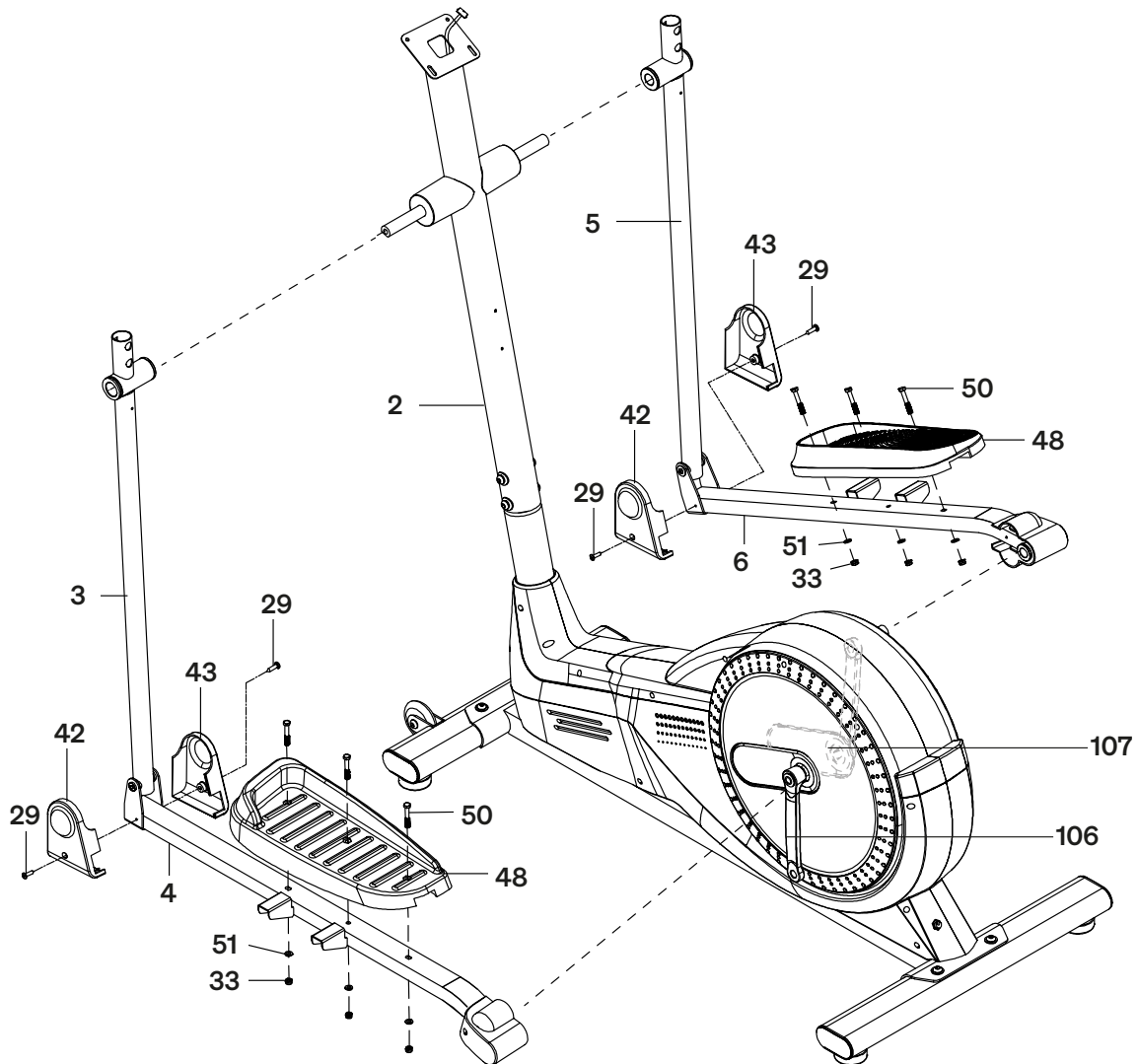






1/2" Vis à filetage gauche	57	1/2" Écrou en nylon à filetage gauche	62	Ø38 x 3 mm	39
1/2" Vis standard (filetage droit)	63	1/2" Écrou en nylon standard (filetage droit)	64	Ø28 x Ø17 x 0,3 mm	58
ST4,2 x 20 mm	29	Ø8 mm	37	Ø13 x Ø20 x 2 mm	61
M8 x 20 mm	36	Ø8 x Ø25 mm	38		

2.5 MONTAGE DES PÉDALES

- Fixez la pédale gauche (48) sur la barre de pieds gauche (4) avec trois écrous en nylon (33), trois rondelles (51) et trois vis (50).
- Fixez les caches de barre de pieds A/B (42, 43) sur la barre de pieds gauche (4) avec deux vis autotaraudeuses (29).
- Répétez les étapes ci-dessus pour la pédale droite (49) et le cache de la barre de pieds droite.




L'illustration suivante montre les barres de bras et de pieds avant leur montage. Elles ont été installées à l'étape 2.4.

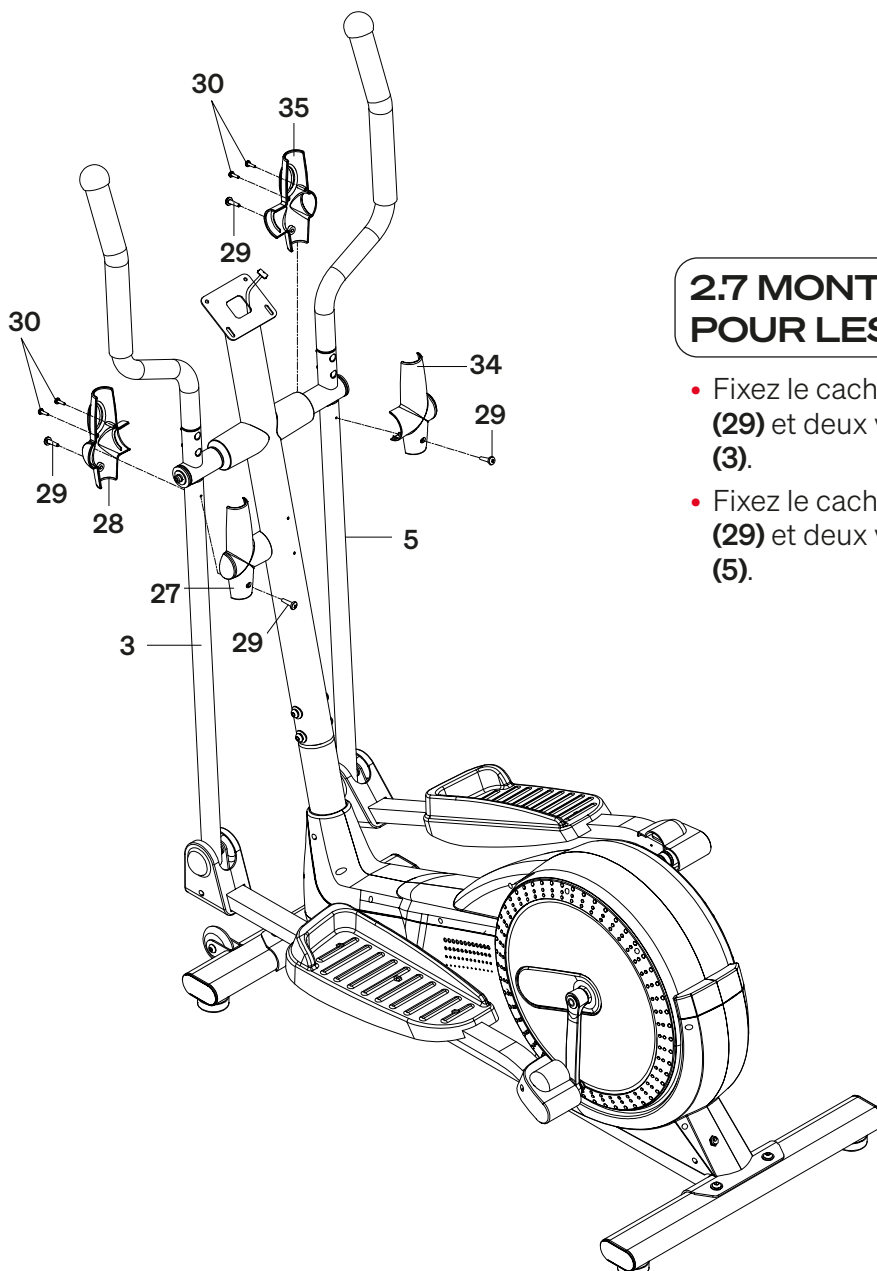
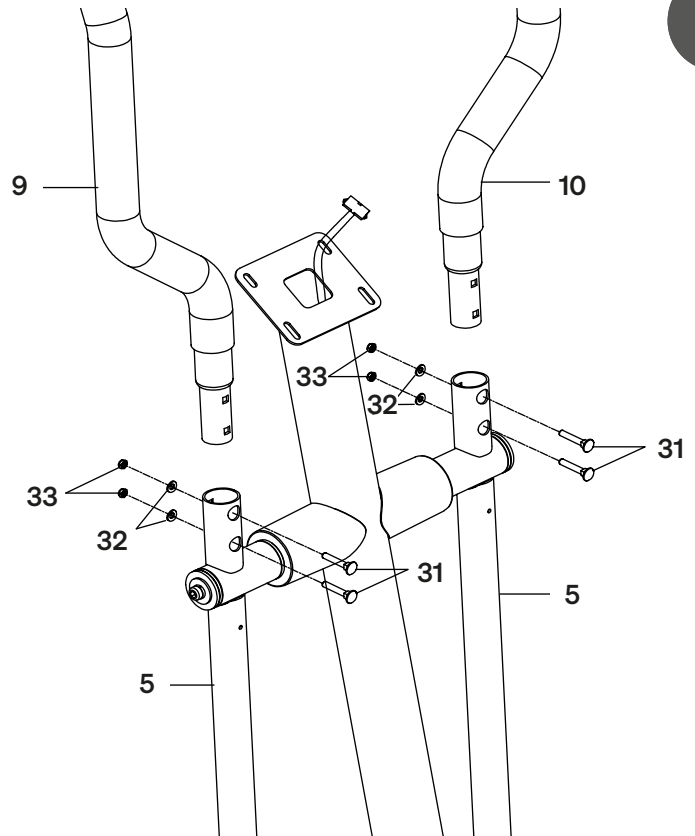


ST4,2 x 20 mm		29	M6 x 40 mm		50
Ø6 x Ø12 x 1 mm		51	M6 nylon nut		33

2.6 MONTAGE DES POIGNÉES


- Fixez la poignée gauche (9) sur la barre de bras gauche (3) avec deux vis (31), deux rondelles (32) et deux écrous en nylon (33).
- Fixez la poignée droite (10) sur la barre de bras droite (5) également avec deux vis (31), deux rondelles (32) et deux écrous en nylon (33).

M6 x 35 mm		31
Ø6 mm		32
M6 nylon nut		33



2.7 MONTAGE DES CACHES POUR LES BARRES DE BRAS

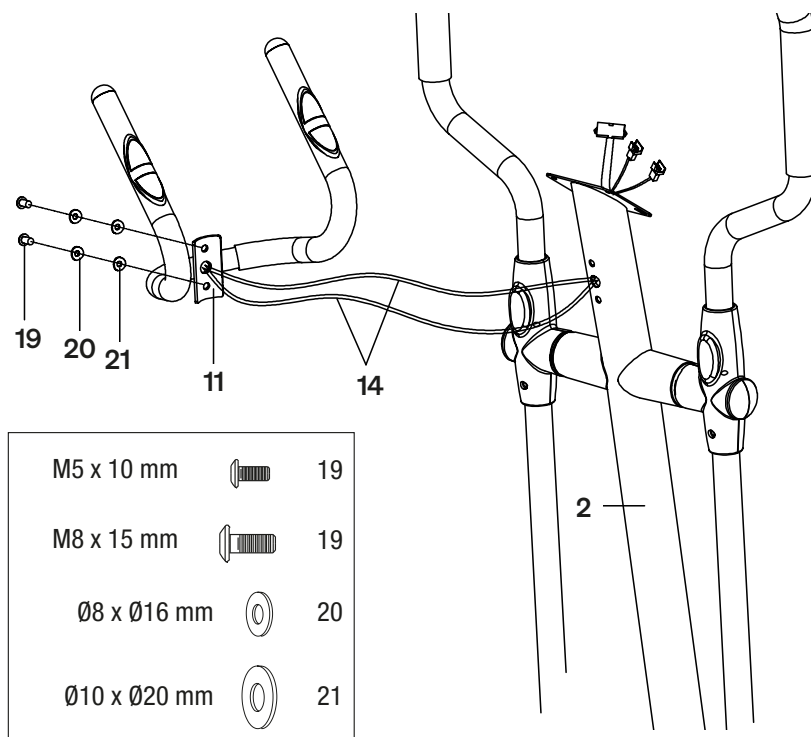
- Fixez le cache gauche A/B (27, 28) avec deux vis (29) et deux vis (30) sur la barre de bras gauche (3).
- Fixez le cache droit A/B (34, 35) avec deux vis (29) et deux vis (30) sur la barre de bras droite (5).

ST4,2 x 20 mm  29

ST2,9 x 16 mm  30

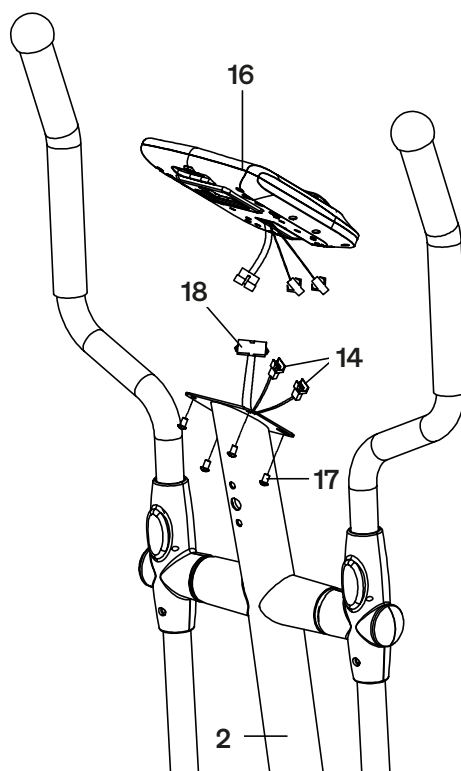
2.8 MONTAGE DE LA POIGNÉE DE CAPTEUR

- Retirez deux vis (19), deux rondelles (20) et deux rondelles en PVC (21) du tube avant (2) et gardez-les bien de côté.
- Faites passer le câble du capteur de fréquence cardiaque (14) de la poignée (11) à travers le trou dans le tube avant (2). Puis sortez-le par l'extrémité supérieure du tube avant (2).
- Fixez la poignée de capteur (11) sur le tube avant (2) avec les éléments de fixation préalablement détachés.



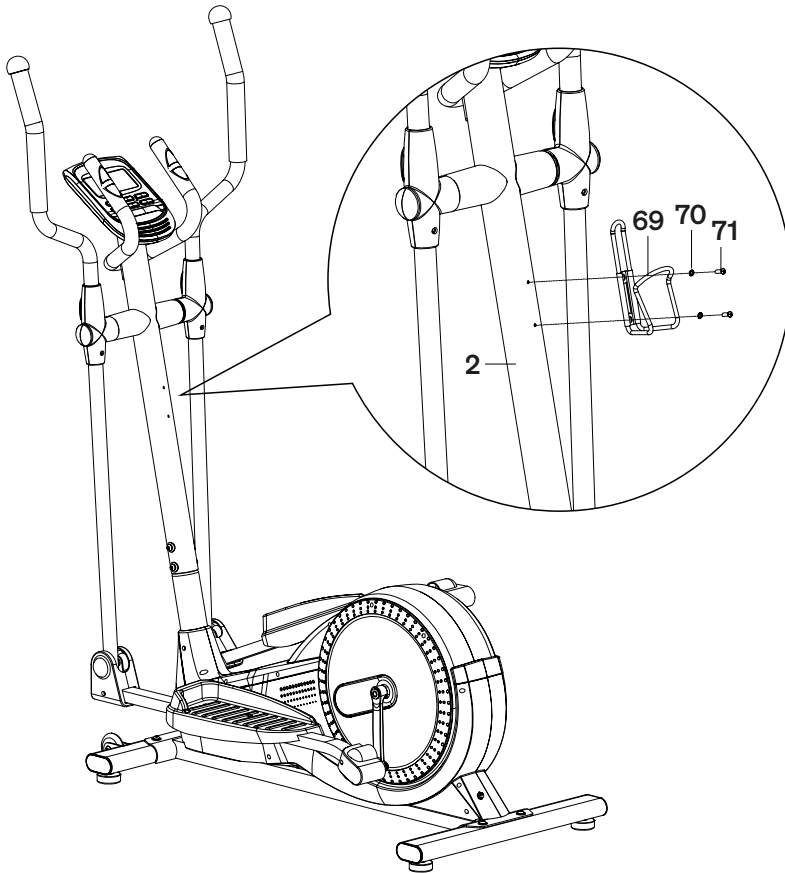
2.9. MONTAGE DE LA CONSOLE


- Retirez les quatre vis (17) de l'arrière de la console (16).
- Reliez le câble du capteur I (18) et le câble du capteur de fréquence cardiaque intégré dans les poignées (14) avec les câbles sortant de la console (16).
- Fixez la console (16) avec les quatre vis préalablement détachées (17) sur le haut du tube avant (2).




2.10 MONTAGE DU PORTE-BIDON

- Retirez les deux vis (71) et les rondelles (70) du tube avant (2).
- Fixez le porte-bidon (69) sur le tube avant (2) avec les éléments de fixation préalablement détachés, comme illustré.

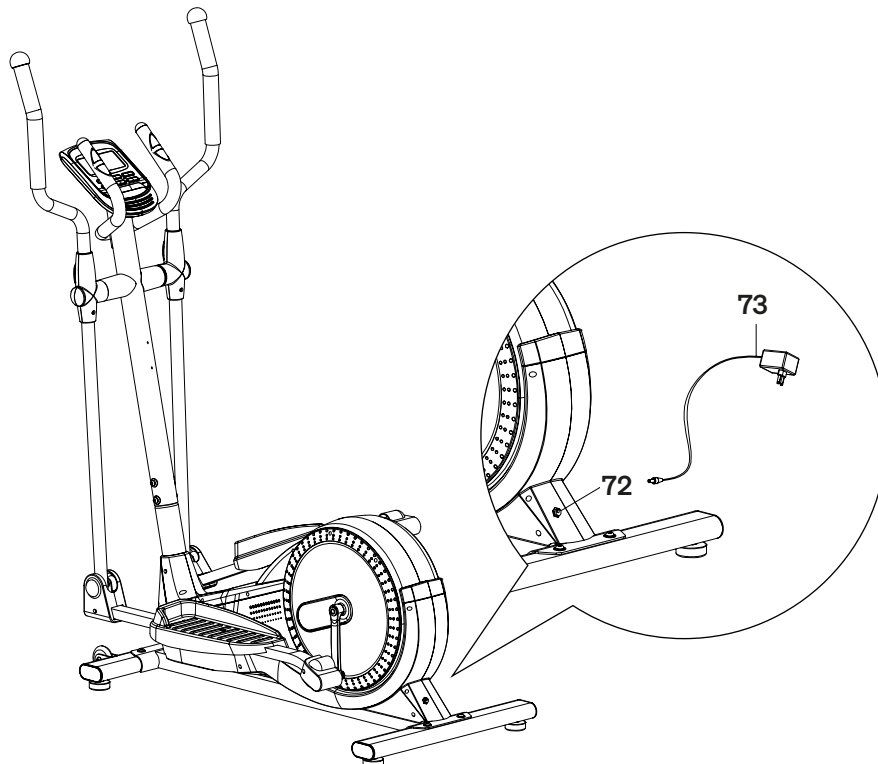


M5 x 15 mm  71

Ø5 mm  70

2.11 BRANCHER L'APPAREIL

- Vérifiez que la tension du réseau électrique correspond aux indications figurant sur le bloc d'alimentation.
- Branchez le câble DC du bloc d'alimentation (73) dans la prise (72) à l'arrière de l'appareil.
- Branchez le bloc d'alimentation (73) dans la prise électrique murale.

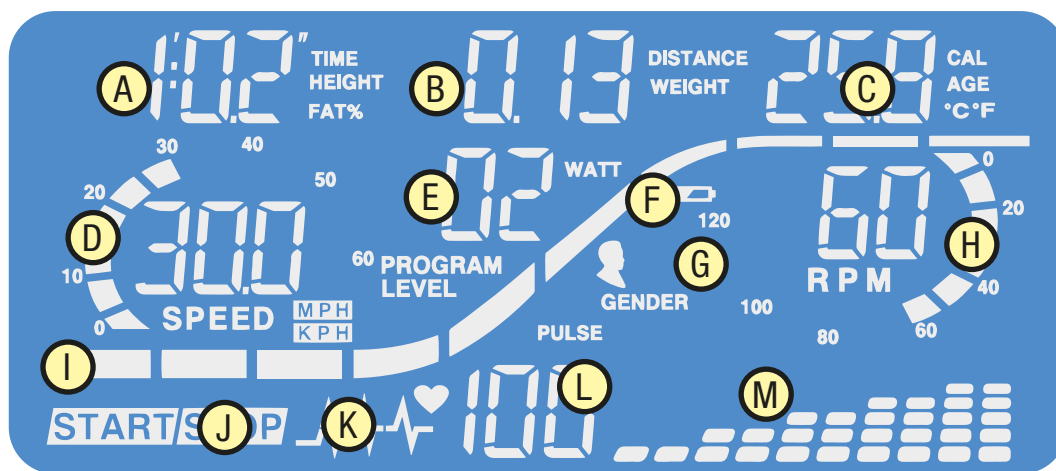


3. Ordinateur d'entraînement



- ① **Écran LCD** L'écran s'éteint après 4 min d'inactivité. Appuyer sur pour le rallumer.
- ② **PULSE RECOVERY** Mesure de la condition physique (chap. 6)
- ③ **BODY FAT** Détermination de la graisse corporelle (chap. 7)
- ④ **UP /**
- ⑤ **DOWN**
 - En mode d'entraînement : augmenter/diminuer l'intensité.
 - Mode de réglage : augmenter/diminuer les valeurs.
- ⑥ **ENTER**
 - Mode de réglage : Confirmer l'entrée actuelle.
 - En mode d'arrêt : Maintenir la touche enfoncée pendant 2 secondes : réinitialiser toutes les valeurs.
- ⑦ **START/ STOP**
 - Démarrer/arrêter/redémarrer l'entraînement

3.1 ÉCRAN



- ① **TIME**
 - Durée d'entraînement écoulée en minutes et secondes OU
 - Temps d'entraînement restant OU
 - Durée de l'entraînement cible
- ② **HEIGHT** Taille saisie pour le calcul de la graisse corporelle
- ③ **FAT%** Taux de graisse corporelle calculé
- ④ **DISTANCE**
 - Distance parcourue lors de l'entraînement actuel OU
 - Distance d'entraînement cible
- ⑤ **WEIGHT** Poids corporel saisi pour la détermination de la graisse corporelle
- ⑥ **CALORIES**
 - Calories brûlées lors de l'entraînement actuel (estimation) OU
 - Valeur cible de calories pour l'entraînement à venir
- ⑦ **AGE** Âge saisi (0-99 ans). Valeur par défaut 35 ans

D	SPEED	Votre vitesse actuelle en km/h (ou en MPH)
	PROGRAM	Numéro du programme actuellement sélectionné
E	LEVEL	Niveau d'intensité actuel
	WATT	<ul style="list-style-type: none"> • Votre puissance de pédalage actuelle OU • Puissance de pédalage cible (en mode WATT)
F	Batterie	Batterie faible
G	GENDER	Sexe saisi pour la détermination de la graisse corporelle
H	RPM	Votre rythme de pédalage.
I	Distance parcourue	Chaque barre représente 100 mètres ou 0,1 mile.
J	START/STOP	Entraînement actif/ Entraînement arrêté
K	Symbole du rythme cardiaque	Signal de pouls reçu
L	PULSE	<ul style="list-style-type: none"> • Pouls actuellement mesuré ou • Pouls cible saisi pour l'entraînement HRC
M	Représentation du programme	Courbe d'intensité du programme actuel.

4. L'entraînement



AVERTISSEMENT !

Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort!

- **Ne vous surmenez jamais ou ne surmenez pas une autre personne pendant l'entraînement! Tenez toujours compte de la forme physique de base et de la forme quotidienne de la personne qui s'entraîne.**

- Utilisez le pouls et le bien-être général (voir chap. 4.3) pour l'évaluer. La mesure du pouls peut être imprécise. Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de malaise, de faiblesse, de douleurs dans les membres, de douleurs dans la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres.
- Si nécessaire, demandez l'avis d'un médecin avant de vous entraîner, surtout si vous êtes plus âgé, si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'avez que peu d'expérience en matière d'entraînement physique!
- N'hésitez pas à diminuer immédiatement l'intensité de l'entraînement ou à interrompre un entraînement.
- Échauffez-vous avant l'entraînement et déchuffez-vous après l'entraînement (voir chap. 4.2).

4.1 APERÇU

Pour régler et faire varier l'intensité de l'entraînement, vous disposez des options suivantes:

- Réglage manuel de l'intensité d'entraînement (chap. 4.6)
- Réglage automatique de l'intensité de l'entraînement:
 - avec des programmes prédéfinis (chap. 4.7; 48)
 - en fonction de la puissance cible (WATT; chap. 4.9)
 - en fonction de la fréquence cardiaque cible (HRC; chap. 4.10)

4.2 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RETOUR AU CALME

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

1



ROULER LA TÊTE

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

2



EPAULE ELEVATION

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

3



ETIREMENT DES CÔTES

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

4



ETIREMENT DU QUADRICEPS

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

5



ETIREMENT DE LA CUISSE

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

6



TOUCHEZ VOS ORTEILS

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

7



ETIREMENT DU TENDON

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

8



ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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

4.3 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

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



AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si votre capacité de performance diminue de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- Évitez le surmenage ! Respectez toujours la condition physique générale et quotidienne de chacun ! Soyez attentif aux signaux physiques !
- Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent être adaptées à la situation individuelle. Il est recommandé de suivre les conseils d'un médecin !

Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

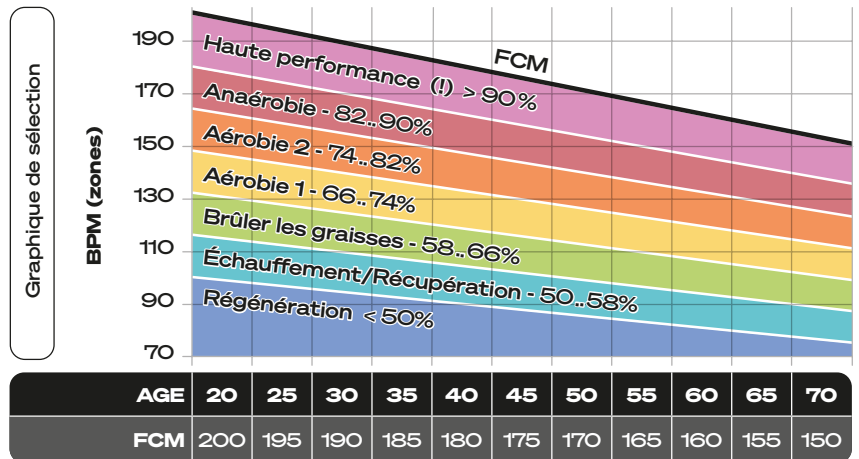
- Dans le graphique ci-dessous, sélectionnez votre tranche d'âge. En dessous s'affiche une estimation de votre fréquence cardiaque maximale (FCM), correspondant à votre âge.

Règle de base: $MHR = 220 - [\text{Âge}]$

Exemple: 47 ans: $MHR = 220 - 47 = 173 \text{ BPM}$

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

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



Dans tous les cas :

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

4.4 VALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE („PULSE RECOVERY“)

Le bouton "Pulse Recovery" vous permet d'évaluer votre condition physique actuelle :

- Faites une séance d'entraînement, mais évitez de vous épuiser ! Veillez à ce que votre fréquence cardiaque soit enregistrée par les capteurs sur les poignées ou par un appareil Bluetooth connecté.
- Appuyez immédiatement sur ce bouton à la fin de l'entraînement et commencez à vous détendre : l'ordinateur enregistre la baisse de votre fréquence cardiaque.

Une diminution rapide correspond à une bonne condition physique. L'ordinateur évalue votre condition physique actuelle en la situant entre F1 et F6, selon le tableau ci-dessous. Ces valeurs ne sont toutefois que des estimations.

Différence de pouls en BPM	Niveau de forme physique affiché	Condition physique évaluée (valeur indicative)
≥ 50	F1	Parfait
40-49	F2	Bonne
30-39	F3	Moyenne
20-29	F4	Acceptable
10-19	F5	Besoin de plus d'entraînement
< 10	F6	Actuellement peu en forme

4.5. CALCULER LA GRAISSE CORPORELLE

L'ordinateur peut donner une estimation de votre taux de graisse corporelle.

- Vérifiez que l'ordinateur est en **mode STOP** (STOP s'affiche).
Appuyez sur BODY FAT.
- Entrez **la taille** avec **UP** ou **DOWN**. Validez avec **ENTER** (par défaut 1,70 m).
- Entrez **le poids** avec **UP** ou **DOWN**. Validez avec **ENTER** (par défaut 70 kg).
- Entrez **le sexe** avec **UP** ou **DOWN**. Validez avec **ENTER**.
- Entrez **l'âge** avec la touche **UP** ou **DOWN**. Validez avec **ENTER** (par défaut 35 ans).
- Appuyez sur **START/STOP**. Placez les mains sur les capteurs des poignées ou mettez une ceinture cardio.
- Veillez à ce que le signal de fréquence cardiaque soit reçu.

Au bout d'un certain temps, une valeur s'affiche pour le taux de graisse corporelle.

Sachez que cette mesure ne fournit qu'une estimation approximative et ne peut pas être utilisée à des fins médicales. Au besoin, consultez des professionnels de la santé pour interpréter correctement les résultats et effectuer des mesures plus précises si nécessaire.

4.6 ENTRAÎNEMENT LIBRE SANS ET AVEC VALEUR CIBLE (PROGRAMME P1)

Si vous souhaitez tout simplement commencer l'entraînement :

- Appuyez sur le bouton **START/STOP** de l'ordinateur. Votre temps d'entraînement est comptabilisé. Le programme 1 est activé.
- Modifiez l'intensité de l'entraînement avec les touches **UP** et **DOWN** si nécessaire.
Attention à ne pas s'épuiser !

Facultatif : définition d'une valeur cible (TIME (durée), DISTANCE ou CAL (calories)).

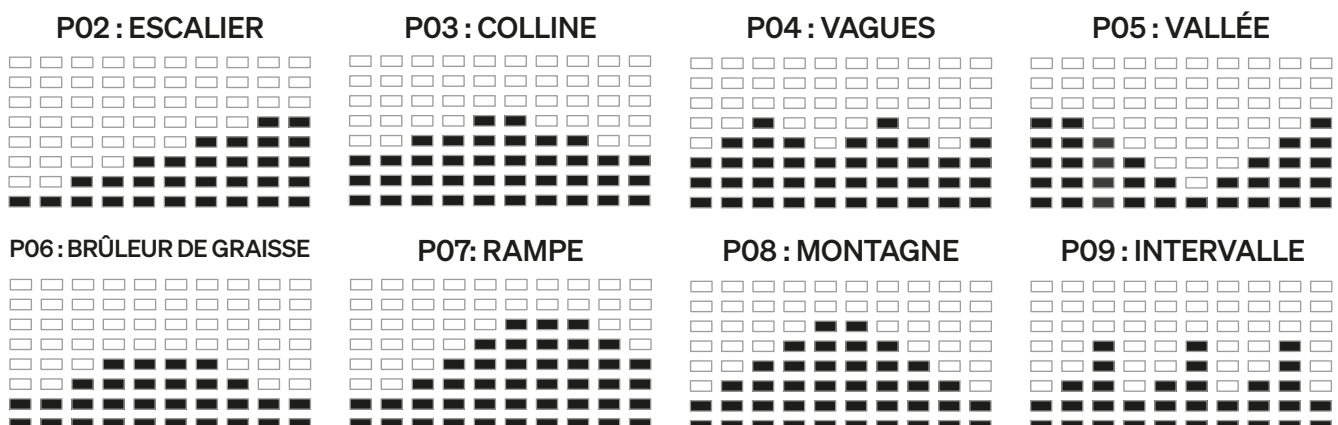
- Vérifiez que l'ordinateur est en **mode STOP** (STOP s'affiche).
Si nécessaire, appuyez sur le bouton **STOP**.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** jusqu'à ce que l'écran affiche **PROGRAM 01** (programme manuel).
Appuyez sur la touche **ENTER** pour sélectionner **PROGRAM 01**.

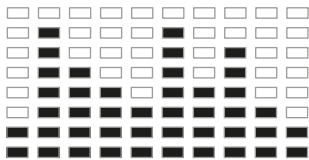
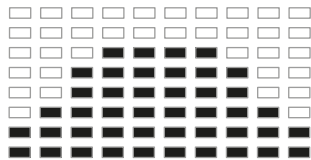
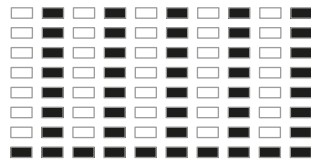
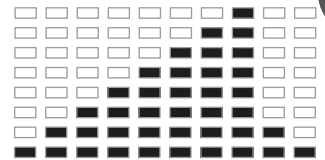
Les paramètres des cibles disponibles (temps, distance, calories) clignotent les uns après les autres.

- Lorsque le paramètre recherché s'affiche, saisissez la valeur cible avec **UP** ou **DOWN**.
Validez avec **la touche ENTER**.
Si aucune valeur cible n'est souhaitée pour un paramètre, rien ne doit être saisi.
- Appuyez sur le bouton **START/STOP** de l'ordinateur. L'entraînement commence.
La valeur cible sélectionnée est décomptée. Les autres valeurs sont additionnées.

4.7 SÉLECTIONNER UN PROGRAMME EXISTANT

- Vérifiez que l'ordinateur est en **mode STOP** (STOP s'affiche). Si nécessaire, appuyez sur le bouton **STOP**.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** jusqu'à ce que le programme souhaité s'affiche. Les 12 programmes suivants sont prédéfinis par défaut. D'autres programmes peuvent être définis par l'utilisateur et ensuite sélectionnés de la même manière.



P10 : ALÉATOIRE**P11 : PLATEAU****P12: FARTLEK****P13 : FALAISE**

Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection.

Les paramètres des cibles disponibles clignotent ensuite.

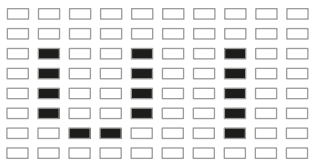
(**TIME** (durée), **DISTANCE** ou **CAL** (calories)).

- Lorsque le paramètre recherché s'affiche, saisissez la valeur cible avec **UP** ou **DOWN**. Validez avec la touche **ENTER**.
Si aucune valeur cible n'est souhaitée pour un paramètre, rien ne doit être saisi.
- Appuyez sur le bouton **START/STOP** de l'ordinateur pour commencer l'entraînement.

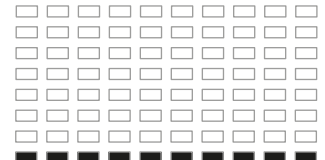
4.8 CRÉER SON PROPRE PROGRAMME (P14 - P17)

Dans les programmes 14-17, les utilisateurs peuvent définir et enregistrer leurs propres courbes d'intensité.

- Vérifiez que l'ordinateur est en **mode STOP** (STOP s'affiche). Si nécessaire, appuyez sur le bouton STOP.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** jusqu'à ce que le programme personnalisé souhaité s'affiche. Programme 14 = **U1**, programme 15 = **U2**, programme 16 = **U3**, programme 17 = **U4**.
Confirmez avec la touche ENTER.



PROGRAMM 14



- La première colonne clignote. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** jusqu'à ce que l'intensité souhaitée s'affiche dans la première colonne. Validez avec ENTER.
- La colonne suivante clignote. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** jusqu'à ce que l'intensité souhaitée s'affiche dans la première colonne. Validez avec ENTER.
- Répétez jusqu'à ce que l'intensité de chaque colonne soit réglée comme souhaité. Validez avec ENTER.

Les **paramètres des cibles** disponibles clignotent ensuite.

(**TIME** (durée), **DISTANCE** ou **CAL** (calories)).

- Lorsque le paramètre recherché s'affiche, saisissez la valeur cible avec **UP** ou **DOWN**. Validez avec la touche **ENTER**.
- Appuyez sur le bouton **START/STOP** de l'ordinateur pour commencer l'entraînement.

4.9 MODE WATT (PUISSANCE CIBLE ; P23)

En mode WATT (P23), l'ordinateur adapte la résistance en fonction de la puissance de pédalage en cours :

- Si la puissance de pédalage en cours est **supérieure** à la valeur cible, la résistance **augmente**.
- Si la puissance de pédalage en cours est **inférieure** à la valeur cible, la résistance **diminue**.

Dans le programme 23, les utilisateurs peuvent saisir la puissance cible (en watts) sous forme de valeur numérique.

- Vérifiez que l'ordinateur est en **mode STOP** (STOP s'affiche). Si nécessaire, appuyez sur le bouton STOP.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** jusqu'à ce que le programme 23 s'affiche. Confirmez avec ENTER.

WATT (puissance de pédalage) ainsi que les paramètres d'autres cibles disponibles clignotent ensuite sur

(**TIME** (durée), **DISTANCE** ou **CAL** (calories))

La puissance de pédalage par défaut est de 100 W. **ATTENTION ! Ne sélectionnez jamais une valeur trop élevée !**

- Lorsque le paramètre recherché s'affiche, saisissez la valeur cible avec **UP** ou **DOWN**. Validez avec la touche **ENTER**.
- Appuyez sur le bouton **START/STOP** de l'ordinateur pour commencer l'entraînement.
- À savoir : en mode WATT, il n'est pas possible d'ajuster la résistance manuellement.

Attention à ne pas s'épuiser ! Si l'entraînement est trop difficile, diminuez la puissance cible !

4.10 MODE HRC (FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE ; P18 - P22)

Dans tous les programmes HRC, l'ordinateur adapte la résistance en fonction de la fréquence cardiaque du moment :

- Si la **fréquence cardiaque est supérieure** à la fréquence cardiaque cible sélectionnée, la résistance **diminue**.
- Si la **fréquence cardiaque est inférieure** à la fréquence cardiaque cible sélectionnée, la résistance **augmente**.



AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si votre capacité de performance diminue de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- La fréquence cardiaque maximale (FCM ou MHR) est une valeur limite pouvant être dangereuse à atteindre. Lors d'un entraînement normal, même les sportifs expérimentés ne devraient pas dépasser 85% de la FCM.
- Veillez à ne pas vous épuiser ni à épuiser les autres lors de l'entraînement ! Tenez toujours compte de la condition physique générale et quotidienne de chacun !

Pour le choix de la fréquence cardiaque cible, veuillez également consulter le chapitre 4.3.

4.10.1 Entrer la fréquence cardiaque cible comme pourcentage du MHR (P18 - P21)

Les programmes 18 à 21 permettent aux utilisateurs de choisir une fréquence cardiaque cible comme pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (FCM ou MHR) en fonction de l'âge. L'âge est entré dans l'ordinateur. La valeur par défaut est 35 ans. Les quatre programmes correspondent aux pourcentages suivants de la fréquence cardiaque maximale (FCM) :

PROGRAMME	P18	P19	P20	P21
Intensité/ pourcentage de la FCM	55%	65%	75%	85%

Exemple : âge = 47 ans ;

intensité souhaitée 65% (P19)

L'ordinateur calcule d'abord la fréquence cardiaque maximale (FCM ou MHR) selon la formule suivante :

MHR = 220 - âge saisi

=> MHR calculé = 220 - 47 = 173 BPM

L'ordinateur calcule ensuite la fréquence cardiaque cible (MHR) selon la formule suivante :

Fréquence cardiaque cible = MHR * intensité de l'entraînement

=> Fréquence cardiaque cible calculée = 173 BPM * 65% = 113 BPM

- Vérifiez que l'ordinateur est en **mode STOP** (STOP s'affiche). Si nécessaire, appuyez sur le bouton STOP.
- Appuyez sur **UP ou DOWN** jusqu'à ce que le programme HRC correspondant à l'intensité (pourcentage de la fréquence cardiaque maximale) souhaitée s'affiche (P18 à P21). Validez avec ENTER.
- Appuyez sur le bouton **START/STOP** de l'ordinateur pour commencer l'entraînement.
Attention à ne pas s'épuiser ! Si le programme est trop difficile, diminuez l'intensité !

4.10.2 Entrer la fréquence cardiaque cible comme valeur numérique (programme 22)

Dans le programme 22, les utilisateurs peuvent entrer la fréquence cardiaque cible sous forme de valeur numérique.

- Vérifiez que l'ordinateur est en **mode STOP** (STOP s'affiche). Si nécessaire, appuyez sur le bouton STOP.
- Appuyez sur **UP ou DOWN** jusqu'à ce que le programme 22 s'affiche. Validez avec ENTER.
- La fréquence cardiaque cible clignote à l'écran. Appuyez sur **UP ou DOWN** jusqu'à ce que la fréquence cardiaque cible souhaitée s'affiche (80 à 180 BPM : la valeur par défaut est 120 BPM).
ATTENTION ! Ne sélectionnez jamais une valeur trop élevée !
Validez avec ENTER.

4.10.3 Entrer d'autres valeurs cibles et démarrer le programme HRC

Les **paramètres des cibles** disponibles

(**TIME** (temps), **DISTANCE** ou **CAL** (calories)) clignotent les uns après les autres.

- Lorsque le paramètre recherché s'affiche, saisissez la valeur cible avec **UP ou DOWN**. Validez avec la touche **ENTER**.
- Appuyez sur le bouton **START/STOP** de l'ordinateur pour commencer l'entraînement.

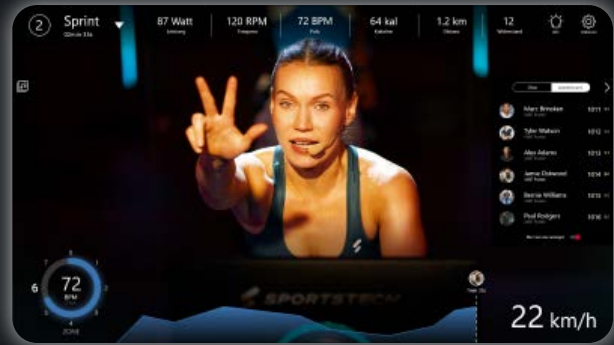
5. Logiciel d'application (APP)

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.

5.1 SPORTSTECH LIVE APP

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres :

- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation



- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !

S'informer ici : <https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/>

5.2 APPS EXTERNES

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 Delightech !

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.

Android



DelighTech



iOS



6. Nettoyage et entretien



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

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



ATTENTION ! Risque de blessures et de dégâts matériels !

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

NETTOYAGE

- Après l'entraînement, essuyez la sueur de l'appareil avec un chiffon sec ou légèrement humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Veillez à ne jamais exposer le boîtier à l'humidité.
- Assurez-vous que la plaque constructeur et les autres autocollants sont intacts et lisibles.

ENTRETIEN

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

STOCKAGE

- Pour déplacer l'appareil sur les roulettes, soulevez-le uniquement par les poignées du pied arrière. Lors du déplacement, évitez de faire pivoter, renverser et/ou heurter le moniteur.
- Le lieu de stockage de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
 - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
 - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
 - Pas d'exposition directe au soleil
- En cas de stockage prolongé, protégez de la poussière.

7. Résolution des problèmes

Problème	Cause possible	Solution possible
L'appareil ne s'allume pas	Le câble d'alimentation n'est pas branché	Brancher le câble d'alimentation (chap. 2.11)
	Câble de l'ordinateur desserré	Vérifier le câble (chap. 2.8/ 2.9)
Affichage du pouls 'Err' ou pas d'affichage du pouls	Poignées du capteur trop lâches ou trop serrées	Poignées du capteur modérées
	Câble de l'ordinateur lâche	Vérifier le câble (chap. 2.8/ 2.9)
	Ceinture pectorale de pouls mal mise	Vérifier/corriger la ceinture de pouls
Message d'erreur 'E...'	Erreur de communication	Contacter le service après-vente (voir au dos de ce manuel)
L'appareil vacille ou grince	L'appareil n'est pas à l'horizontale	Aligner l'appareil avec les pieds (chap. 2.1)
	Les raccords sont desserrés	Vérifier/resserrer les raccords vissés

En cas de doute, contactez notre service clientèle. Vous trouverez les coordonnées sur la dernière page.

Cela pourrait aussi vous intéresser


SPORTSTECH

sPulse bracelet à impulsion

Avec le bracelet cardio sans fil sPulse, vous êtes assisté pendant votre entraînement par trois protocoles radio : Bluetooth, ANT+ et 5.3 kHz. Ainsi, vous avez toujours un aperçu précis de votre niveau de condition physique.

Ce complément d'entraînement pratique enregistre également vos données de fitness. Elles peuvent être consultées en un clin d'œil pour une comparaison. Cela vous permet de suivre votre évolution personnelle sur plusieurs jours, voire plusieurs années. Repoussez vos limites et soyez plus en forme que jamais.

L'affichage de votre zone de fréquence cardiaque actuelle par des LED de couleur vous y aide également. Selon l'intensité, le bracelet s'illumine dans l'une des sept couleurs - pour une orientation optimale et une motivation supplémentaire lors de l'entraînement cardio qui renforce le cœur. Grâce à la batterie rechargeable, vous évitez également l'achat de piles. Commandez dès maintenant le bracelet cardio polyvalent sPulse de Sportstech pour donner le meilleur de vous-même.

 Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.


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

SPORTSTECH

BBS300 Pèse-personne de salle de bains

Simplement. Vivre. En meilleur santé.
Le BBS300

Vous souhaitez avoir un aperçu de votre état de forme à tout moment et savoir si vous vous êtes déjà rapproché de vos objectifs? Alors le pèse-personne BBS300 de SPORTSTECH est exactement ce qu'il vous faut! Non seulement parce qu'il vous permet de mesurer les 13 données corporelles les plus importantes, mais aussi parce que vous bénéficiez d'un énorme confort grâce à des fonctionnalités intelligentes, comme la compatibilité avec les applications, le grand écran LED ainsi que la batterie puissante.

 Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.

<https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz>



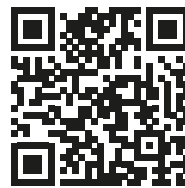
Bluetooth



ANT+



5,3 kHz connectivité



9. Mise au rebut

Chers clients,

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



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



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



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



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

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

Chaîne du recyclage



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

Informations complémentaires

Vidéos et autres médias



Lien vers les vidéos:
https://service.innovamaxx.de/cx625_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.official/>



la page Facebook:
<https://www.facebook.com/sportstech.de>

Manuale D'uso

Cari client*,

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

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

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



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!



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

Indice



Volume di consegna.....	92
Data Tecnici.....	92
Disegno esploso/Lista dei pezzi di ricambio.....	92
Conformità.....	92
1. ISTRUZIONI DI SICUREZZA.....	93
2. Istruzioni per il montaggio.....	95
3. Computer per la formazione.....	102
4. Note sulla allenamento.....	103
5. Software di utilizzo (APP).....	109
6. Pulizia & Manutenzione.....	110
7. Eliminazione degli errori.....	110
9. Smaltimento.....	112

Volume di consegna

Crosstrainer con pedali e manubrio; collegato con volano e freno elettrico regolabile	
Materiale e strumenti di montaggio	Computer a schermo
Manuale di istruzioni	Unità di alimentazione
Portabottiglie	

Data Tecnici

MACCHINA	
Dimensioni	141 × 65 × 165 cm (55.5 in x 25.6 in x 65 in)
Peso	41 kg (90 lb)
Peso massimo consentito per l'utente	110 kg (243 lb)
temperatura ambiente permessa - in funzione	10 °C .. 35 °C (50 °F .. 95 °F)
temperatura ambiente permessa - per stoccaggio	0 °C .. 50 °C (32 °F .. 122 °F)

UNITÀ DI ALIMENTAZIONE		
Nome o marchio del produttore, nu-mero del registro di commercio e indirizzo	Xiamen Yunzhongfei Sports Goods CO. Ltd; NO.300-301, 309-310 Siming Park,Tongan Industrial Zone, Xiamen,China	
Identificazione del modello	SZXSH-0901000	
	Valore nominale	Unità
Tensione di ingresso	100..240	V AC
Frequenza di ingresso AC	50..60	Hz
Tensione di uscita	9	V DC
Corrente di uscita	1.0	A
Potenza di uscita	9	W
	Valore misurato	Unità
Efficienza operativa media	83.78	%
Efficienza a carico basso (10%)	82.72	%
Consumo energetico a vuoto	0.08	W

Disegno esploso/Lista dei pezzi di ricambio



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

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:
https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts

Conformità



Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo CX625 di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.
Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:
https://service.innovamaxx.de/cx625_conformity

1. Istruzioni di sicurezza



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

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



REQUISITI PERSONALI GENERALI

AVVERTENZA! Il sovraccarico può portare a danni permanenti o addirittura alla morte.

- **Non affaticare mai troppo se stessi o gli altri durante l'uso dell'attrezzo da allenamento!**
- Solo persone fisicamente e mentalmente idonee possono utilizzare l'attrezzo di allenamento. Le persone con disabilità possono usare l'attrezzatura solo con un'adeguata supervisione e assistenza.
- Considerare sempre il proprio stato fisico di base e quotidiano della persona che si allena.
- Tenere sempre sotto controllo il battito cardiaco ed il benessere generale. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.** Interrompi l'allenamento se ti senti male, debole, hai dolori agli arti, dolore al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.
- Se necessario, chiedere il parere di un medico prima di cominciare ad allenarsi; specialmente se si è anziani, si hanno problemi di salute o si ha poca esperienza con l'esercizio fisico.
- Il peso massimo consentito per l'utilizzo dell'attrezzo di allenamento è di 110 kg (243 lb).



PREPARARE L'ATTREZZO PER L'ALLENAMENTO

SUBITO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- **PERICOLO! Rischio di soffocamento!** Tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali.
- Per facilitare la restituzione, conservare il materiale di imballaggio durante il periodo di restituzione. Smaltirlo successivamente secondo le norme locali.

GENERALE

- Usare l'attrezzo solo al chiuso. Posizionarlo su una superficie solida e piana. Usare un tappetino per evitare di danneggiare il pavimento.
- Assicurarsi che ci sia uno spazio libero di almeno 2 metri (6,6 ft) intorno all'attrezzo di allenamento.
- Utilizzare l'attrezzo di allenamento solo per uso privato, non per uso commerciale.
- Non eseguire alcuna manutenzione o regolazione diversa da quelle descritte in questo manuale. In caso di problemi, smettere di usare l'unità e contattare il servizio clienti autorizzato.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio le rondelle).
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che tutte le giunzioni siano ben strette. Stringere nuovamente se necessario.
- Controllare prima di ogni sessione di allenamento che tutti i dispositivi di fissaggio (ad esempio i perni di bloccaggio, le coperture di protezione) siano al loro posto e che tutte le altre parti dell'unità siano in buone condizioni di funzionamento.
- Osservare le istruzioni per l'uso dell'alimentatore.



PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

ATTENZIONE! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un addestramento improprio o eccessivo!

- Riscaldarsi sempre a sufficienza prima dell'allenamento e fare una sessione di defaticamento dopo l'allenamento.
- Si noti che le misurazioni degli impulsi possono essere imprecise.
- Non continuare l'allenamento se si avvertono dolori agli arti, al petto, nausea, mancanza di fiato o simili. Consultare un medico prima di continuare.
- Indossare indumenti abbastanza aderenti per evitare di essere incastrati tra le parti dell'attrezzo. Usare una protezione per i capelli se si hanno i capelli lunghi.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo durante l'uso e non.
- Solo una persona alla volta può usare l'attrezzo di allenamento.
- Eseguire tutti i movimenti con attenzione: evitare di urtare accidentalmente l'attrezzo.
- **Salire sull'attrezzo:** Il pedale al vostro fianco deve essere nella posizione più bassa. Tenere le maniglie di entrambi i manubri con le mani. Poi, con il piede destro, spingere sul pedale basso. Poi, con l'altro piede, spingere sull'altro pedale.
- Una volta che si ha un appoggio sicuro, muovere i pedali e il manubrio a una velocità appropriata facendo andare a ritmo mani e piedi.
- **Fermare l'attrezzo:** Si noti che l'attrezzo non ha una ruota libera: Le parti in movimento non si fermano immediatamente.
- **Scendere dall' attrezzo di allenamento:** spostare un pedale nella posizione più bassa. Tenere saldamente entrambi i manubri. Dopodiché portare il piede dal pedale più alto al pavimento dell'altro lato. Continuare a tenere il manubrio e scendere anche dal pedale inferiore.



UTILIZZO DELL'UNITÀ DI ALIMENTAZIONE

- Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzarlo solo se è in perfette condizioni. Utilizzarlo solo al chiuso.
- Assicurarsi che i valori di connessione sul posto rientrino nell'intervallo consentito.
- Posizionare l'unità di alimentazione e il cavo in modo che non ci sia il rischio di inciampare. Assicurarsi inoltre che l'alimentatore e il cavo non siano esposti a sollecitazioni meccaniche.
- Assicurarsi che l'unità di alimentazione non venga mai coperta e che sia sempre adeguatamente ventilata durante il funzionamento; per evitare il surriscaldamento. Lasciare raffreddare l'alimentatore prima di riporlo dopo l'uso.
- Tenere l'unità di alimentazione e il cavo lontano da quanto segue e da altre fonti di pericolo: Umidità o acqua, sostanze aggressive, sostanze infiammabili o esplosive, fonti di calore, oggetti taglienti o appuntiti, specialmente in metallo e simili.
- Se l'alimentatore presenta dei difetti (ad esempio un odore insolito), scollegarlo dalla rete elettrica; per quanto possibile, senza toccarlo: spegnere il fusibile che alimenta la presa in questione.
- Qualsiasi riparazione deve essere effettuata solo da persone qualificate e autorizzate.
- Un'unità di alimentazione irreparabile deve essere smaltita come rifiuto elettrico separato, in conformità alle norme locali.



ADESIVO DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono essere sempre intatti e perfettamente leggibili.

2. Istruzioni per il montaggio



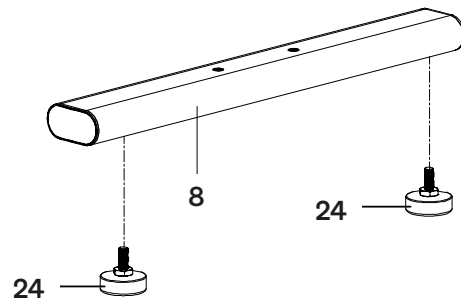
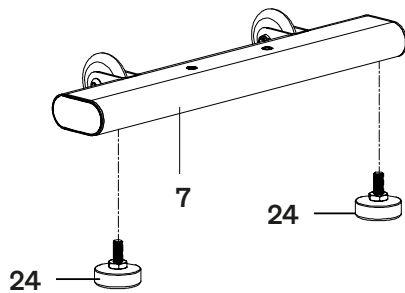
ATTENZIONE! Pericolo di lesioni a causa di componenti pesanti e di un montaggio non corretto!

- Serrare saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate!
- Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!
- Eseguire il montaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.

2.1. INSTALLAZIONE DEI PIEDI STABILIZZATORI

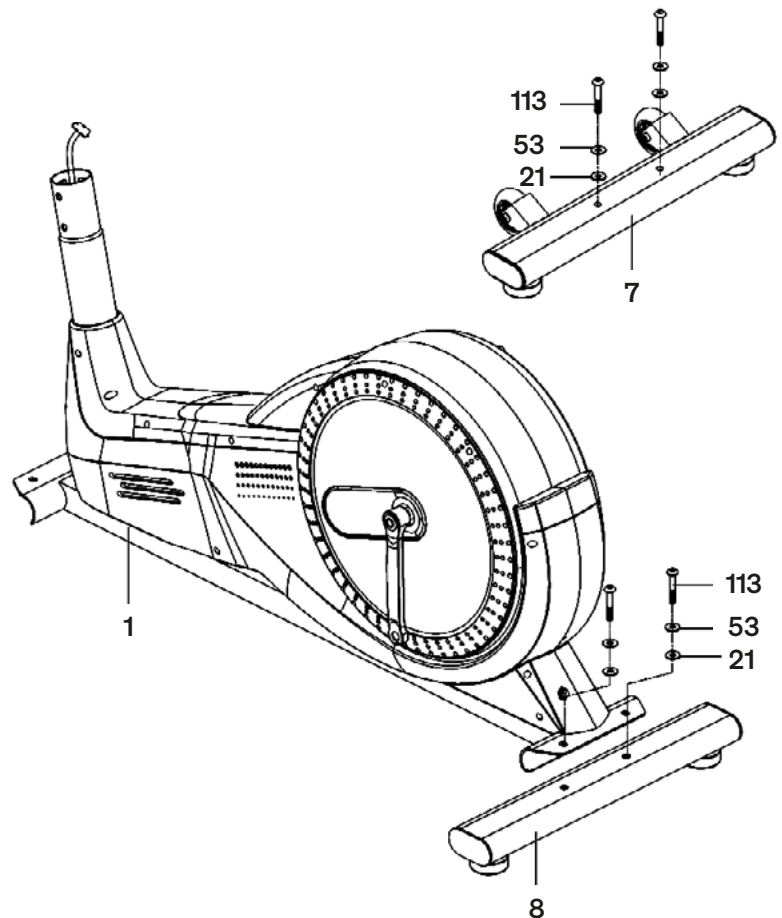
- Avvitare due piedi stabilizzatori (24) ai stabilizzatori anteriore (7) e posteriore (8).

Regolando la profondità di avvitamento, è possibile allineare il dispositivo in orizzontale. Assicurarsi sempre che la profondità d'avvitamento di una vite non sia inferiore alla profondità minima.



2.2 INSTALLAZIONE DEGLI STABILIZZATORI

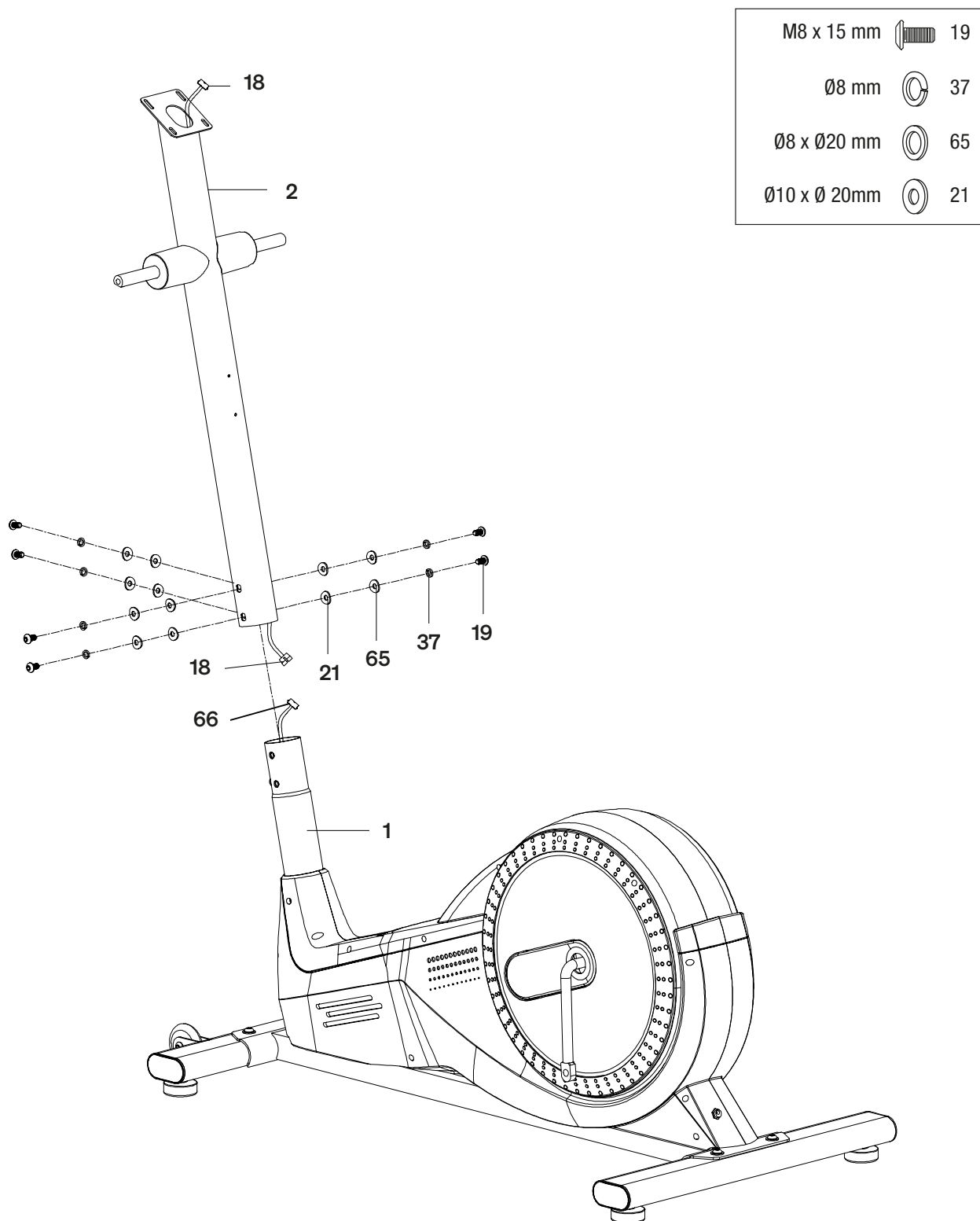
- Rimuovere due bulloni (113), due rondelle (53) e due rondelle in PVC (21) da ciascun stabilizzatore (7 e 8) e metterli da parte.
- Posizionare lo stabilizzatore anteriore (7) davanti al telaio principale (1). Allineare i fori delle viti.
- Fissare lo stabilizzatore anteriore (7) al telaio principale (1) con le parti di collegamento allentate in precedenza, come mostrato nella figura.
- Fissare lo stabilizzatore posteriore (8) al telaio principale allo stesso modo.



M8 x 50 mm		113	Ø8 x Ø16 mm		53
M8 x 15 mm		19	Ø10 x Ø2 mm0		21

2.3. INSTALLAZIONE DEL MONTANTE ANTERIORE

- Staccare dal telaio principale (1) sei bulloni (19), sei rondelle elastiche (37), sei rondelle grandi (65) e sei rondelle in PVC (21) e metterli da parte.
- Collegare il cavo sensore II (66) del telaio principale (1) al cavo sensore I (18) del montante anteriore (2).
- Inserire il montante anteriore (2) nel tubo del telaio principale (1).
- Fissare il montante anteriore (2) al telaio principale (1) con le parti di collegamento allentate in precedenza, come mostrato nella figura.



2.4 INSTALLAZIONE DELLE BARRE BRACCIA E PEDALI

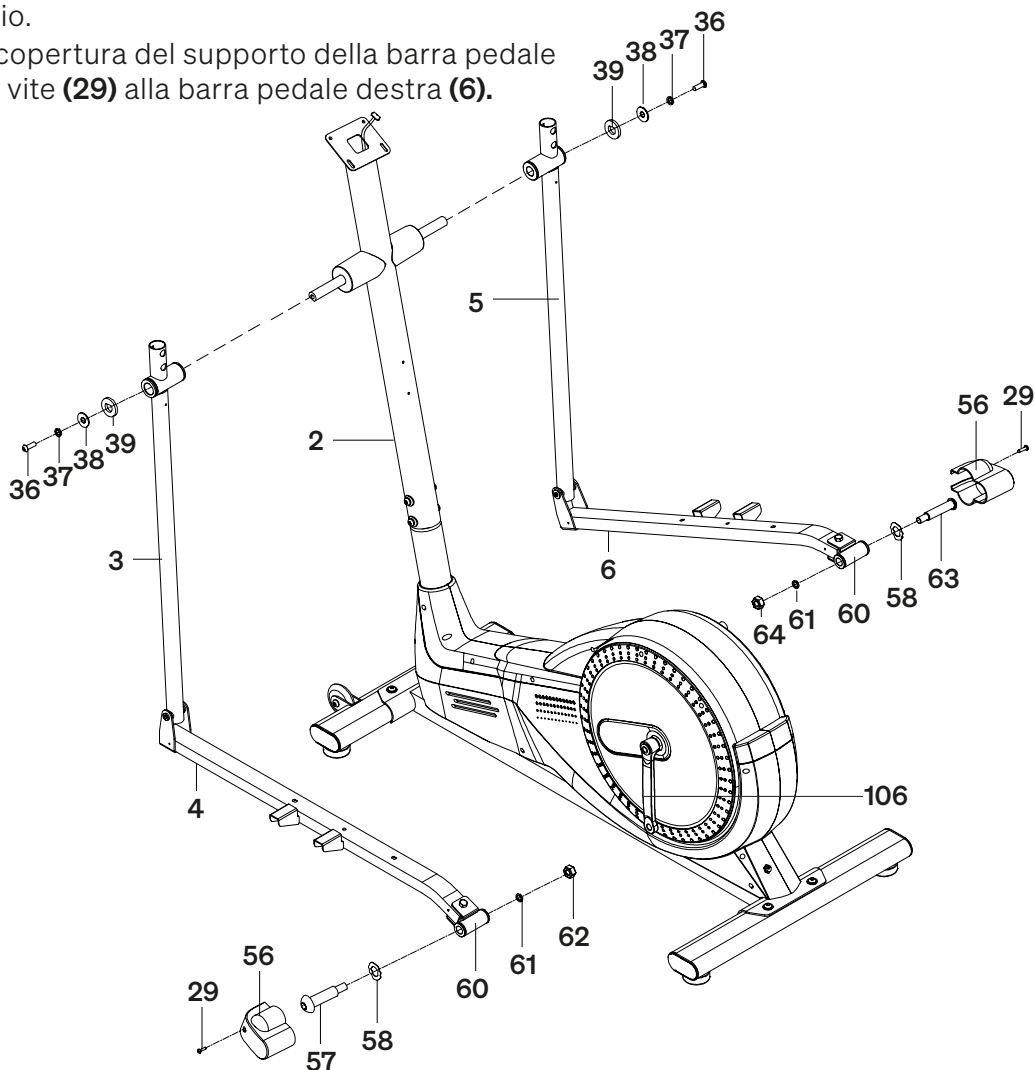
- Allentare due bulloni (36), due rondelle elastiche (37), due rondelle grandi (38) e due rondelle, (39) a sinistra e a destra del montante anteriore (2) e metterli da parte.

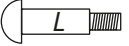


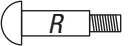






Lato sinistro

- Fissare la barra braccio sinistro (3) all'asse orizzontale sinistra del montante anteriore (2), con le parti precedentemente allentate a sinistra, come mostrato nella figura.
- Prendere il bullone con filettatura sinistra (57; **contrassegnato con "L"**) e il dado di nylon corrispondente (62).
- Fissare il sostegno a U (60) della barra pedale sinistra (4) alla manovella sinistra (106): con il bullone con filettatura sinistra (57), la rondella elastica ondulata (58), la rondella elastica (61) e il dado in nylon con filettatura sinistra (62). Stringere il bullone (57) in senso antiorario.
- Fissare la copertura del supporto della barra pedale (56) con la vite (29) alla barra pedale sinistra (4) (con la chiave multi-hex con cacciavite Phillips in dotazione).

Lato destro

- Fissare la barra braccio destro (5) all'asse orizzontale destra del montante anteriore (2) con le parti precedentemente allentate a destra, come mostrato nella figura.
- Fissare il supporto a U (60) della barra pedale destra (6) alla manovella destra (107, **non mostrata in figura**) con il bullone con filettatura destra (63), la rondella elastica ondulata (58), la rondella elastica (61) e il dado in nylon con filettatura destra (64). Stringere il bullone (63) in senso orario.
- Fissare la copertura del supporto della barra pedale (56) con la vite (29) alla barra pedale destra (6).

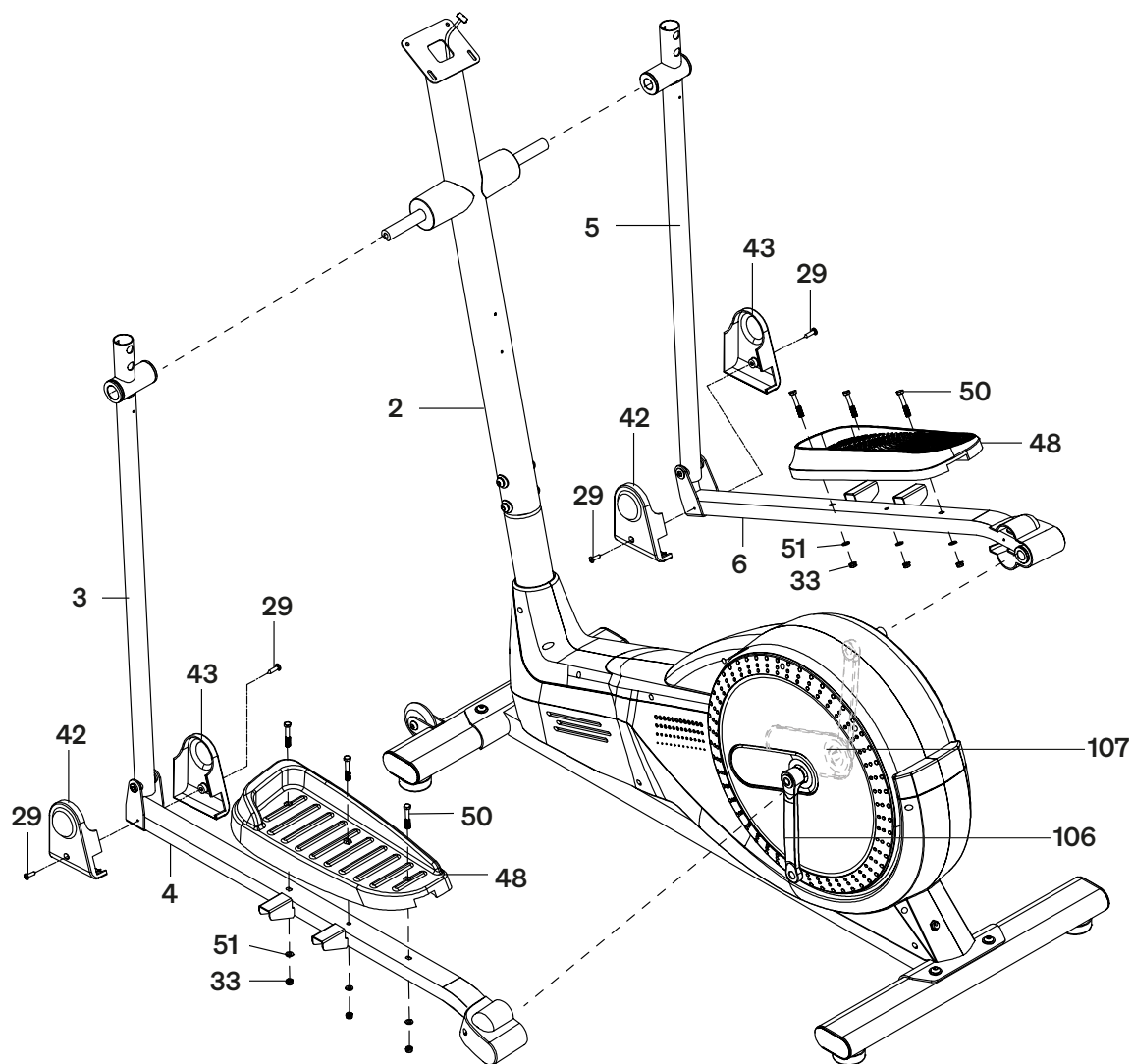






Bullone da 1/2" filettatura sinistra	 57	Dado in nylon 1/2" filettatura sinistra	 62	 Ø38 x 3 mm	39
Bullone da 1/2" Standard (filettatura destra)	 63	Dado in nylon 1/2" Standard (filettatura destra)	 64	 Ø28 x Ø17 x 0,3 mm	58
ST4,2 x 20 mm	 29	Ø8 mm	 37	 Ø13 x Ø20 x 2 mm	61
M8 x 20 mm	 36	Ø8 x Ø25 mm	 38		

2.5 INSTALLAZIONE DEI PEDALI

- Fissare il pedale sinistro (48) alla barra pedale sinistra (4) con tre dadi in nylon (33), tre rondelle (51) e tre bulloni (50).
- Fissare coperture della barra pedale A/B (42,43) alla barra pedale sinistra (4) con due viti autofilettanti (29).
- Ripetere le operazioni sopra descritte in modo analogo per il pedale destro (49) e la copertura della barra pedale destra.




La figura seguente mostra barre braccia e pedali prima dell'installazione. In realtà sono stati installati al punto 2.4.

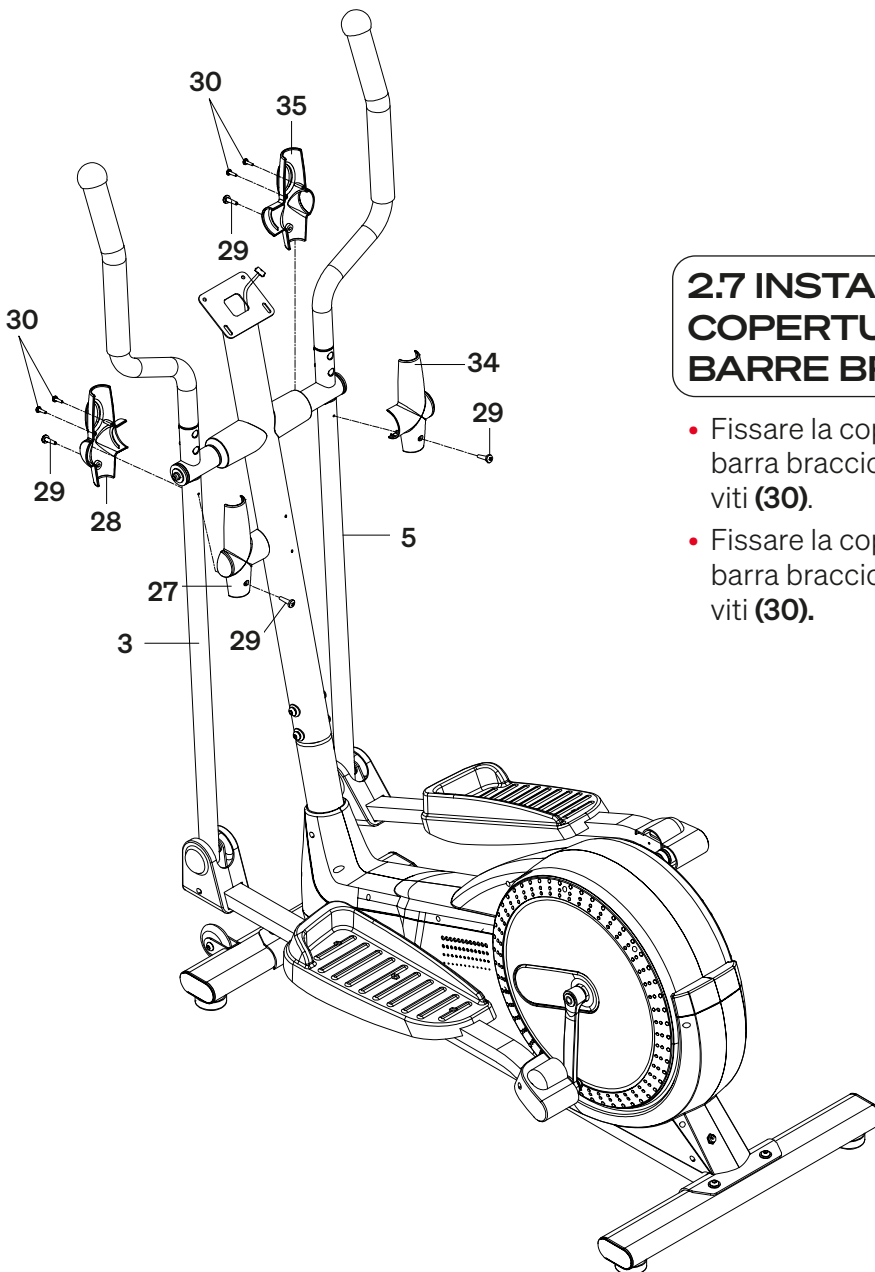
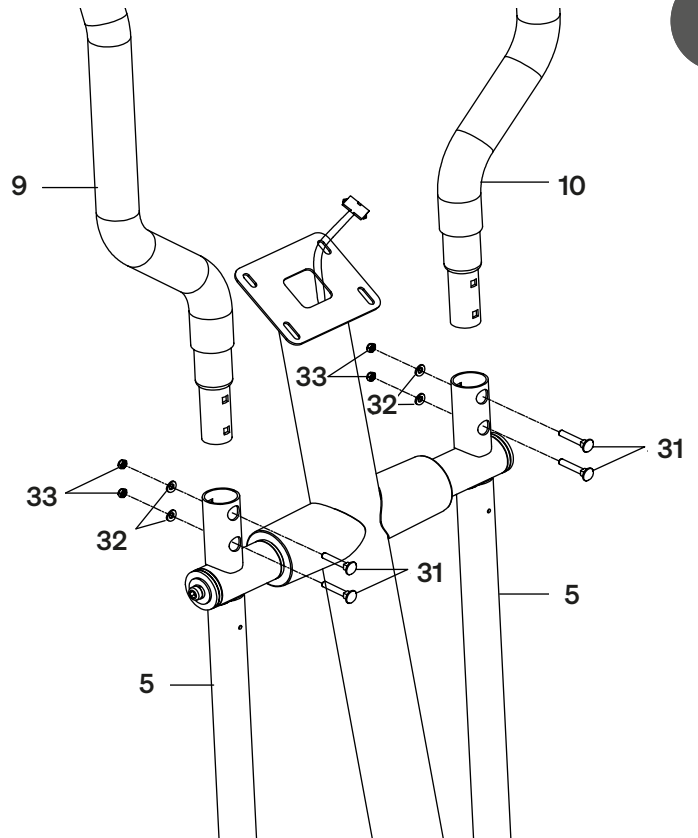


ST4,2 x 20 mm		29	M6 x 40 mm		50
Ø6 x Ø12 x 1 mm		51	M6 nylon nut		33

2.6 INSTALLAZIONE DEI MANUBRI


- Inserire il manubrio sinistro (9) nella barra braccio sinistra (3) e fissare con due bulloni (31), due rondelle (32) e due dadi in nylon (33).
- Inserire il manubrio destro (10) nella barra braccio destra (5) e fissare anche qui con due viti (31), due rondelle (32) e due dadi in nylon (33).


M6 x 35 mm		31
Ø6 mm		32
M6 nylon nut		33



2.7 INSTALLAZIONE DELLE COPERTURE DELLE BARRE BRACCIA

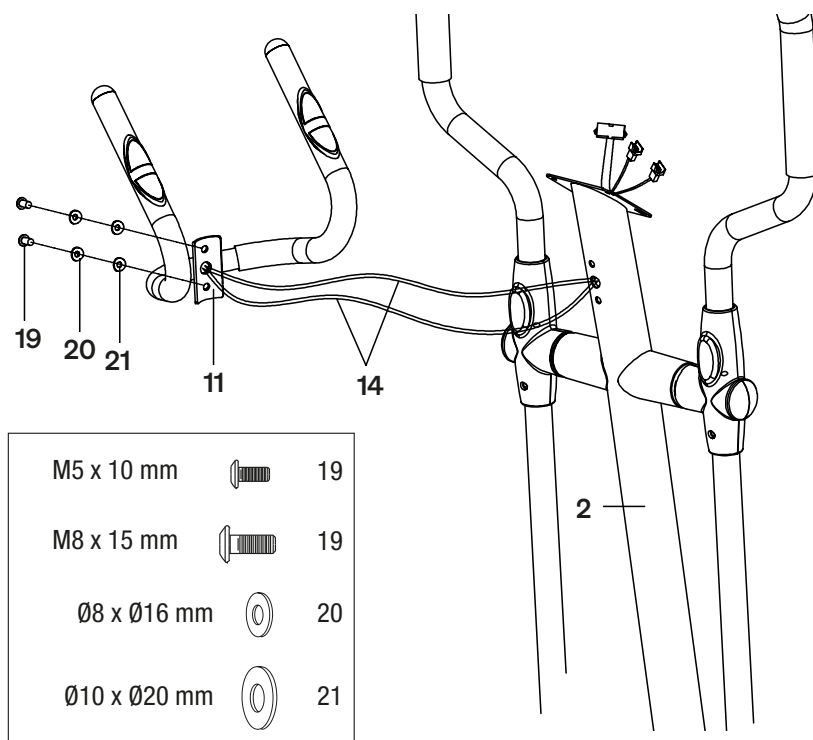
- Fissare la copertura sinistra A/B (27, 28) alla barra braccio sinistra (3) con due viti (29) e due viti (30).
- Fissare la coperture destra A/B (34, 35) alla barra braccio destra (5) con due viti (29) e due viti (30).

ST4,2 x 20 mm  29

ST2,9 x 16 mm  30

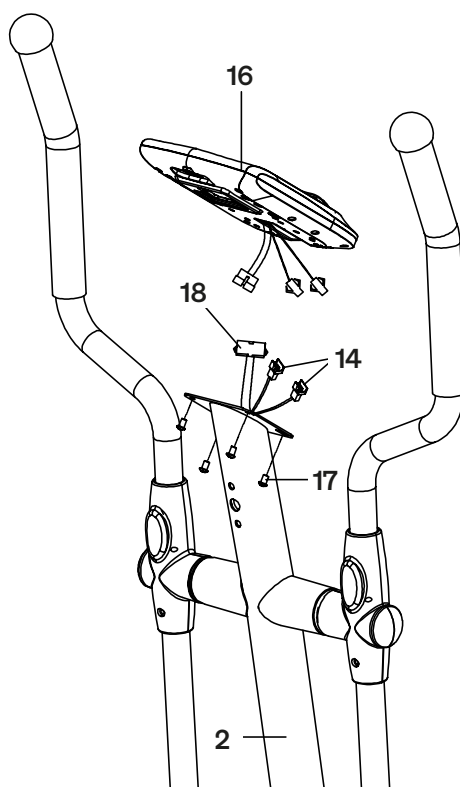
2.8 INSTALLAZIONE DELLE MANIGLIA DEL SENSORE

- Allentare le due viti (19), le due rondelle (20) e le due rondelle in PVC (21) dal montante anteriore (2) e metterle da parte.
- Far passare il cavo sensore hand pulse (14) dalla maniglia (11) attraverso il foro del montante anteriore (2). Tirare quindi dall'estremità superiore del montante anteriore (2).
- Fissare la maniglia (11) al montante anteriore con le parti allentate in precedenza (2).



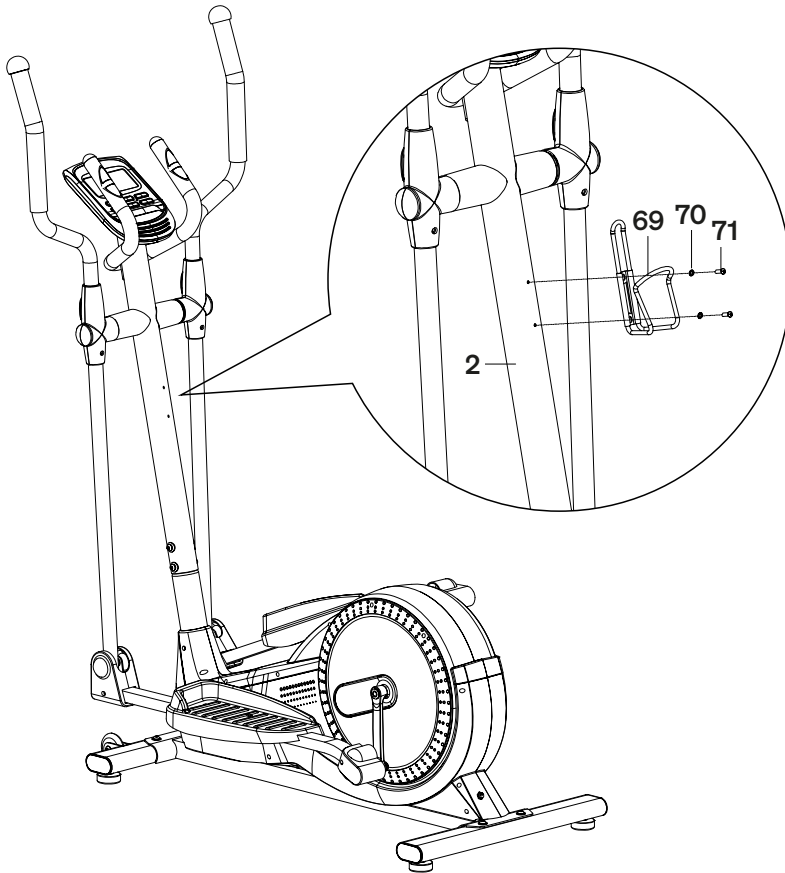
2.9. MONTAGGIO DEL COMPUTER


- Allentare quattro viti (17) dal retro del computer (16).
- Collegare il cavo sensore I (18) e il cavo sensore hand pulse (14) ai cavi provenienti dal computer (16).
- Fissare computer (16) con le quattro viti allentate in precedenza (17) alla parte superiore del montante anteriore (2).



2.10 MONTAGGIO DEL PORTABOTTIGLIE

- Allentare due viti (71) e rondelle (70) dal montante anteriore (2).
- Fissare il portabottiglie (69) al montante anteriore (2) con le parti allentate in precedenza, come mostrato nella figura.

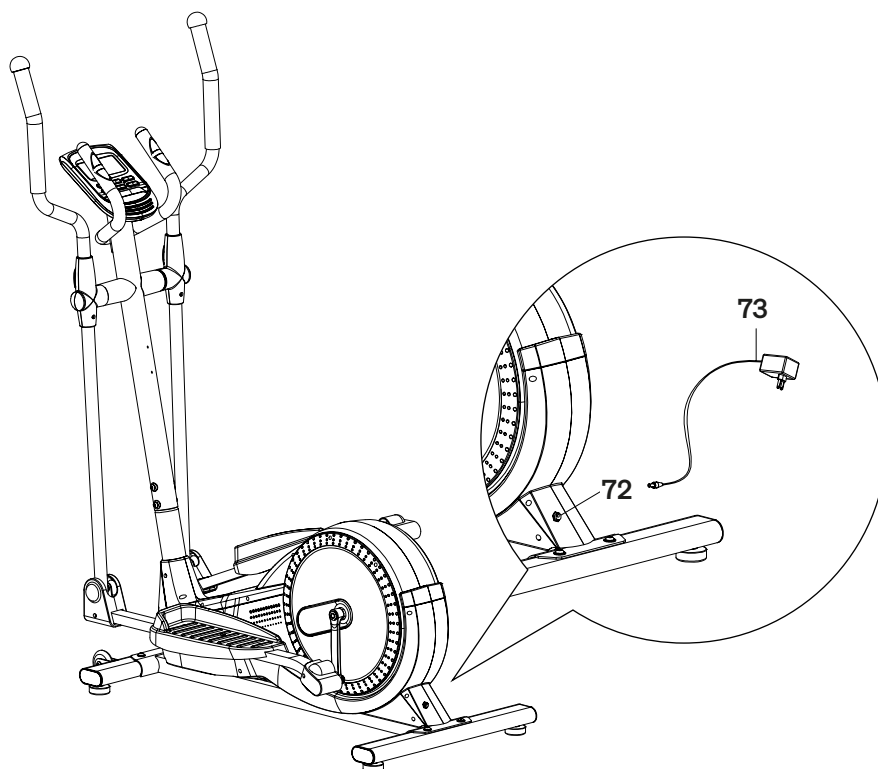


M5 x 15 mm  71

Ø5 mm  70

2.11 COLLEGAMENTO DELL'ALIMENTATORE

- Verificare che l'alimentazione elettrica sia conforme alle specificazioni di alimentatore.
- Inserire il cavo DC dell'alimentatore (73) nella presa (72) sul retro del dispositivo.
- Collegare l'alimentatore (73) alla presa di corrente.

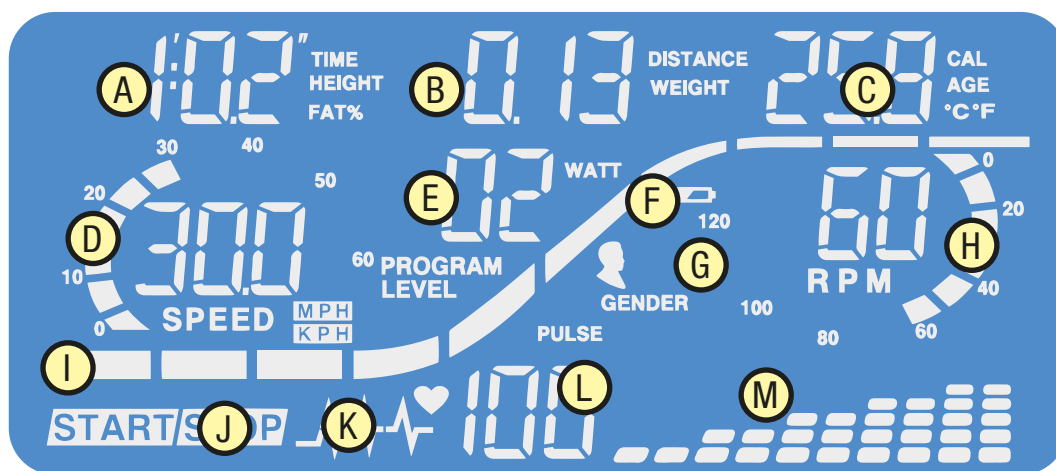


3. Computer per la formazione



- ① **Display LCD** Il display si spegne dopo 4 minuti di inattività. Premere per riaccendere.
- ② **PULSE RECOVERY** Misurazione della forma fisica (cap. 6)
- ③ **BODY FAT** Misurazione del grasso corporeo (cap. 7)
- ④ **UP / DOWN**
 - In modalità allenamento: aumenta/diminuisce l'intensità.
 - Modalità di impostazione: aumento/diminuzione dei valori
- ⑤ **ENTER**
 - Modalità di impostazione: Confermare la voce corrente.
 - In modalità di arresto: Tenere premuto il pulsante per 2 secondi: azzerare tutti i valori.
- ⑥ **START/STOP**
 - Avvio/arresto/riavvio dell'allenamento

3.1 DISPLAY



- A** **TIME**
 - Tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi O
 - Tempo di formazione rimanente O
 - Tempo di formazione obiettivo
- B** **HEIGHT** Inserimento dell'altezza corporea per la determinazione del grasso corporeo
- FAT%** Determinazione della percentuale di grasso corporeo
- B** **DISTANCE**
 - Distanza percorsa nella sessione di allenamento in corso O
 - Distanza di allenamento obiettivo
- WEIGHT** Immissione del peso corporeo per il calcolo del grasso corporeo
- C** **CALORIES**
 - Calorie bruciate nell'allenamento corrente (stima) O
 - Valore di calorie obiettivo per l'allenamento successivo
- AGE** Età inserita (0-99 anni). Valore predefinito 35 anni

D	SPEED	La velocità attuale in km/h (o in MPH)
	PROGRAM	Numero del programma attualmente selezionato
E	LEVEL	Livello di intensità attuale
	WATT	<ul style="list-style-type: none"> • Potenza di pedalata attuale O • Potenza di pedalata obiettivo (in modalità Watt)
F	Batteria	Batteria scarica
G	GENDER	Genere inserito per la determinazione del grasso corporeo
H	RPM	Il ritmo di pedalata
I	Distanza	Ogni barra rappresenta 100 metri o 0,1 miglia
J	START/STOP	Formazione attiva/ Formazione interrotta
K	Simbolo della frequenza cardiaca	Ricezione del segnale a impulsi
L	PULSE	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso attuale misurato o • Impulso target inserito per l'addestramento HRC
M	Visualizzazione del programma	Storia dell'intensità del programma in corso.

4. Note sulla allenamento



ATTENZIONE!

Il sovraccarico può portare a danni permanenti o addirittura alla morte!

- Non vi sforzate mai troppo, né voi né un'altra persona, durante l'allenamento!

- Tenere sempre conto della condizione di base e della forma quotidiana dell'individuo che si allena.
- Valutate in base alla frequenza cardiaca (vedi cap. 4.3) e il benessere generale. La misurazione del polso potrebbe essere imprecisa. Non continuare l'esercizio se si avvertono dolori agli arti, dolore al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.
- Se necessario, chiedere un consiglio medico prima di fare esercizio; soprattutto se si è anziani, si hanno problemi di salute o si ha poca esperienza con l'esercizio fisico!
- Non esitare a ridurre immediatamente l'intensità dell'allenamento o a interrompere una sessione di allenamento.
- Riscaldatevi prima dell'esercizio e discaldatevi dopo l'esercizio (vedi cap. 4.2).

4.1 PANORAMICA

Per impostare e variare l'INTENSITÀ DI ALLENAMENTO, avete le seguenti opzioni:

- Imposta manualmente l'intensità di allenamento (cap. 4.6)
- Imposta automaticamente l'intensità di allenamento:
 - con programmi predefiniti (cap. 4.7; 4.8)
 - secondo la potenza di destinazione (WATT; cap. 4.9)
 - secondo la frequenza cardiaca obiettivo (HRC; cap. 4.10)

4.2 STRETCHING PER RISCALDARSI E DEFATICARE

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

1



RULLI PER LA TESTA

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

2



SOLLEVAMENTO SPALLE

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

3



STRETCHING LATERALE

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

4



STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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

5



STRETCHING INTERNO COSCIA

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

6



TOCCARE LE PUNTE

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

7



STRETCHING DEI TENDINI

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

8



STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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

4.3 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET

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

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



ATTENZIONE! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio fisico eccessivo può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se si verifica un calo anomalo delle prestazioni, interrompere immediatamente l'esercizio.

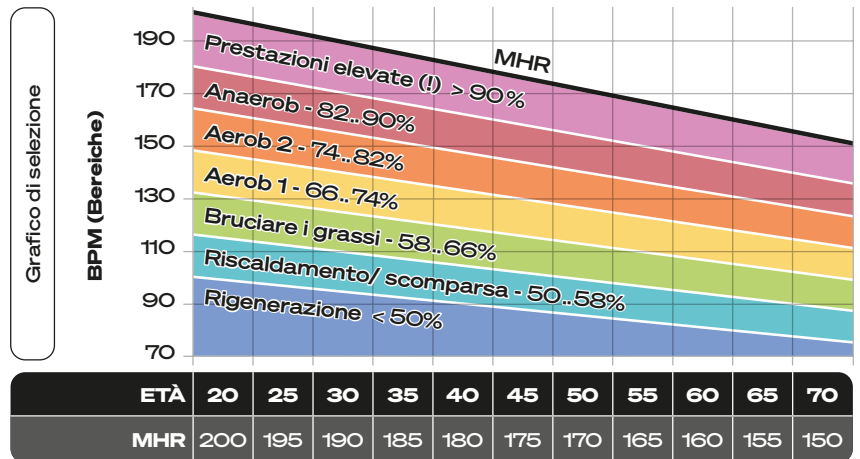
- Evitare lo sforzo eccessivo! Rispettare sempre la forma fisica generale e quotidiana dell'individuo! Prestare attenzione ai segnali fisici!
- Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono essere adattate alla costituzione individuale. In questo caso si raccomanda un supporto medico valido!

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

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

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

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



In tutti i casi:

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

4.4 FITNESS CHECK ("RECUPERO DEL POLSO")

Utilizzare il tasto "Pulse Recovery" per determinare la forma fisica attuale:

- Allenatevi, ma senza esagerare! Assicurarsi che la frequenza cardiaca sia misurata dai sensori sul manubrio sensore o da un dispositivo Bluetooth collegato.
- Premere questo tasto direttamente al termine dell'allenamento e iniziare a rilassarsi: La frequenza cardiaca si abbassa e il computer la misura.

Un forte calo indica una buona forma fisica. Il computer valuta la forma fisica attuale tra F1 e F6 in base alla seguente tabella. Tuttavia, si tratta solo di stime.

Differenza di battiti cardiaci in BPM	Livello	Idoneità
≥ 50	F1	Perfetto
40-49	F2	Buono
30-39	F3	Media
20-29	F4	Accettabile
10-19	F5	È necessario più allenamento
< 10	F6	Attualmente bassa forma fisica

4.5. CALCOLARE GRASSO

Il computer può determinare un valore di riferimento per la percentuale di grasso corporeo.

- Assicurarsi che il computer sia in **modalità STOP** (viene visualizzato STOP). Premere **BODY FAT**.
- Inserire altezza usando i tasti **UP** o **DOWN**. Confermare con **ENTER** (standard 1,70 m)
- Inserire peso usando i tasti **UP** o **DOWN**. Confermare con **ENTER** (standard 70 kg)
- Inserire sesso usando i tasti **UP** o **DOWN**. Confermare con **ENTER**
- Inserire età usando i tasti **UP** o **DOWN**. Confermare con **ENTER** (standard 35 anni).
- Premere **START/STOP**. Mettere le mani sulle maniglie sensori o indossare una cintura di frequenza cardiaca.
- Assicurarsi che la frequenza cardiaca venga misurata.

Dopo qualche tempo, viene visualizzato il valore della percentuale di grasso corporeo.

Si noti che questa misurazione fornisce solo valori di riferimento approssimativi che non possono essere utilizzati a livello medico. Se necessario, consultare persone con formazione medica per poter classificare correttamente i risultati e per effettuare, se necessario, misurazioni più precise.

4.6 ALLENAMENTO LIBERO SENZA E CON VALORE TARGET (P1)

Se volete iniziare ad allenarvi facilmente:

- Premere il tasto **START/STOP** sul computer. Il tempo di allenamento viene conteggiato. Il programma 1 è attivo.
- Modificare l'intensità d'allenamento con i tasti **UP** e **DOWN**, se necessario.
Non sforzatevi mai troppo!

Opzionale: impostare un valore obiettivo (TIME (durata), DISTANCE (distanza) o CAL (calorie)).

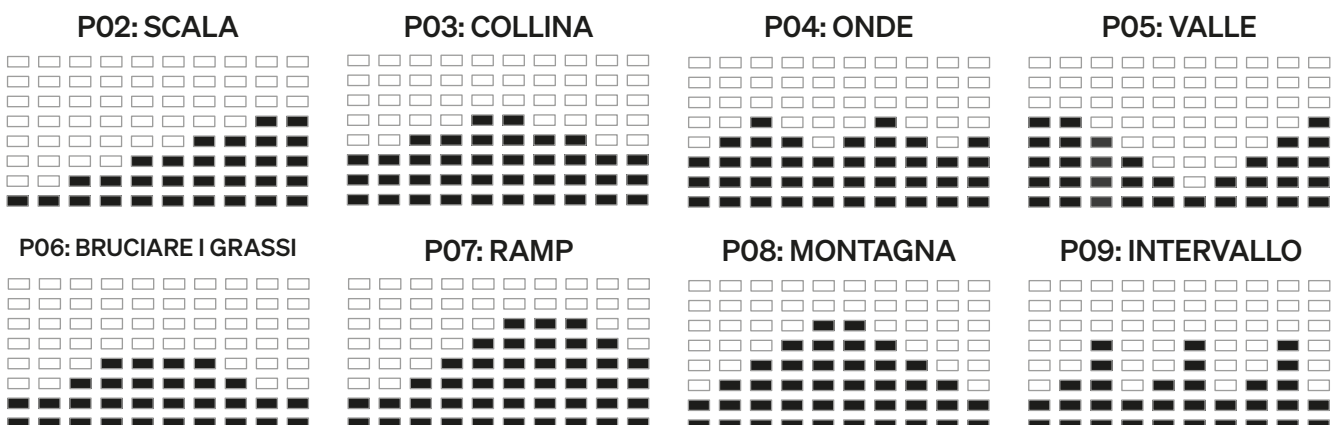
- Assicurarsi che il computer sia in modalità STOP (viene visualizzato STOP). Se necessario, premere il tasto STOP.
- Premere **UP** o **DOWN** finché sul display non compare **PROGRAMMA 01** (programma manuale). Premere il tasto **ENTER** per selezionare PROGRAMMA 01.

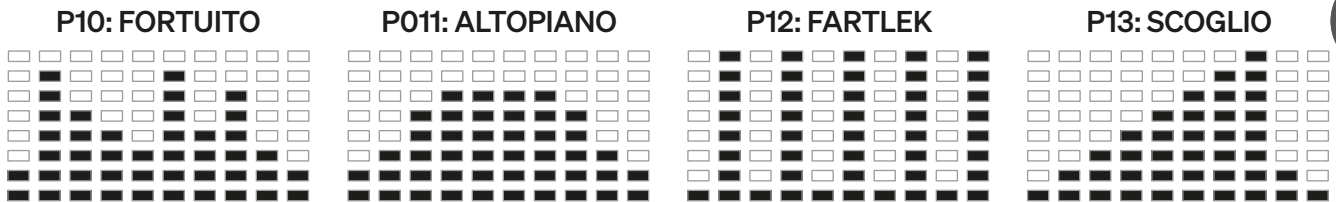
I possibili **parametri d'obiettivo** (tempo, distanza, calorie) lampeggiano uno dopo l'altro.

- Quando viene visualizzato il parametro desiderato, inserire il valore target utilizzando i tasti **UP** o **DOWN**. Confermare con il tasto **ENTER**.
Se non si desidera un valore target per il parametro dato, non inserirlo
- Premere il tasto **START/STOP** sul computer. Inizia l'allenamento.
Il valore target selezionato viene conteggiato alla rovescia. Gli altri valori verranno incrementati.

4.7 SELEZIONE DI UN PROGRAMMA ESISTENTE

- Assicurarsi che il computer sia in **modalità STOP** (viene visualizzato STOP). Se necessario, premere il tasto STOP.
- Premere **UP** o **DOWN** fino a visualizzare il programma desiderato. I seguenti 12 programmi sono preimpostati in fabbrica. Ulteriori programmi possono essere creati dall'utente e poi selezionati nello stesso modo:





Premere ENTER per confermare la selezione.

Oltretutto vedrete lampeggiare possibili **parametri con obiettivi da inserire**, uno dopo l'altro (**TIME** (durata), **DISTANCE** (distanza) o **CAL** (calorie))

- Quando viene visualizzato il parametro desiderato, inserire il valore target usando i tasti **UP** o **DOWN**. Poi confermare con il tasto **ENTER**.
Se non si desidera un valore target per il parametro dato, non inserirlo.
- Premere il **tasto START/STOP** sul computer per avviare l'allenamento.

4.8 CREARE UN PROGRAMMA PROPRIO (P14 - P17)

Nei programmi 14-17, gli utenti possono definire e salvare le proprie curve d'intensità.

- Assicurarsi che il computer sia in **modalità STOP** (viene visualizzato STOP). Se necessario, premere il tasto STOP.
- Premere **UP** o **DOWN** fino a visualizzare il programma personalizzato desiderato. Programma 14 = **U1**, Programma 15 = **U2**, Programma 16 = **U3**, Programma 17 = **U4**. Confermare con il tasto ENTER.



- La prima colonna lampeggia. Premere **UP** o **DOWN** fino a visualizzare l'intensità desiderata nella prima colonna. Premere ENTER per salvare.
- La colonna successiva lampeggia. Premere **UP** o **DOWN** fino a visualizzare l'intensità desiderata nella colonna. Premere ENTER per salvare.
- Ripetere l'operazione finché l'intensità di ciascuna colonna è impostata come desiderata. Premere ENTER per salvare.

Oltretutto vedrete lampeggiare possibili **parametri con obiettivi da inserire**, uno dopo l'altro (**TIME** (durata), **DISTANCE** (distanza) o **CAL** (calorie))

- Quando viene visualizzato il parametro desiderato, inserire il valore target usando i tasti **UP** o **DOWN**. Confermare con il **tasto ENTER**.
- Premere il **tasto START/STOP** sul computer per avviare l'allenamento.

MODALITÀ 4,9 WATT (POTENZA TARGET; P23)

Il computer regola la resistenza nel programma WATT (P23) in base alla potenza di pedalata corrente:

- Se la potenza di pedalata attuale è **superiore** al valore target, la resistenza viene **umentata**.
- Se la potenza di pedalata attuale è **inferiore** al valore target, la resistenza viene **ridotta**.

Nel programma 23, l'utente può inserire la potenza target (in watt) come valore numerico.

- Assicurarsi che il computer sia in **modalità STOP** (viene visualizzato STOP). Se necessario, premere il tasto STOP.
- Premere **UP** o **DOWN** fino a visualizzare il programma 23. Confermare con ENTER.
WATT (potenza di pedalata) e altri possibili **parametri con obiettivi da inserire** lampeggiano uno dopo l'altro.
(**TIME** (durata), **DISTANCE** (distanza) o **CAL** (calorie))
La potenza preimpostata è di 100 W. **ATTENZIONE! Non scegliete mai un valore troppo alto!**
- Quando viene visualizzato il parametro desiderato, inserire il valore target usando i tasti **UP** o **DOWN**. Confermare con il **tasto ENTER**.
- Premere il tasto **START/STOP** sul computer per avviare l'allenamento.
- Nota: nel programma WATT non è possibile modificare manualmente la resistenza.

Non sforzatevi mai troppo! Se l'allenamento è troppo faticoso, ridurre la potenza target!

4.10 MODALITÀ HRC (OBIETTIVO FREQUENZA CARDIACA; P18 - P22)

Il computer regola la resistenza in tutti i **programmi HRC** in base alla frequenza cardiaca corrente:

- Se il valore della frequenza cardiaca corrente è **superiore** al target selezionato, la resistenza viene **ridotta**.
- Se il valore della frequenza cardiaca corrente è **inferiore** al target selezionato, la resistenza viene **aumentata**.



ATTENZIONE! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio fisico eccessivo può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se si verifica un calo anomalo delle prestazioni, interrompere immediatamente l'esercizio.

- La frequenza cardiaca massima (MHR) è un valore di picco che può essere pericoloso raggiungere. In un allenamento normale, anche gli atleti più allenati non dovrebbero superare l'85% della MHR.
- Non sforzare in modo eccessivo se stessi o altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!

Per la selezione la frequenza cardiaca target, fare riferimento al capitolo 4.3.

4.10.1 Immettere la frequenza cardiaca target in proporzione alla MHR (P18 - P21).

I programmi da 18 a 21 consentono di selezionare una frequenza cardiaca target come percentuale della frequenza cardiaca massima (MHR) in base all'età. L'età viene inserita nel computer. Il valore predefinito è 35 anni.

I quattro programmi corrispondono alle seguenti percentuali di frequenza cardiaca massima (MHR):

PROGRAMMA	P18	P19	P20	P21
Intensità/ quota di MHR	55%	65%	75%	85%

Esempio: età = 47 anni;

intensità desiderata 65% (P19)

Il computer calcola innanzitutto la frequenza cardiaca massima (MHR) secondo la seguente formula:

MHR = 220 - età inserita

=> MHR calcolato = 220 - 47 = 173 BPM

Il computer calcola quindi la frequenza target (MHR) in base alla seguente formula:

Frequenza cardiaca target = MHR * intensità di allenamento

=> MHR calcolato = 220 - 47 = 173 BPM

- Assicurarsi che il computer sia in **modalità STOP** (viene visualizzato STOP). Se necessario, premere il tasto STOP.
- Premere **UP o DOWN** fino a visualizzare il programma HRC corrispondente (da P18 a P21) all'intensità desiderata (percentuale frequenza cardiaca massima). Confermare con ENTER.
- Premere il **tasto START/STOP** sul computer per avviare l'allenamento.
Non sforzatevi mai troppo! Se il programma è troppo faticoso, ridurre l'intensità!

4.10.2 Inserire la frequenza cardiaca target come valore numerico (programma 22)

Nel programma 22, l'utente può inserire la frequenza cardiaca target come valore numerico.

- Assicurarsi che il computer sia in **modalità STOP** (viene visualizzato STOP). Se necessario, premere il tasto STOP.
- Premere **UP o DOWN** fino a visualizzare il programma 22. Confermare con ENTER.
- La frequenza cardiaca target lampeggia sul display. Premere **UP o DOWN** fino a visualizzare l'obiettivo desiderato (da 80 a 180 BPM: l'impostazione predefinita è 120 BPM). **ATTENZIONE! Non scegliete mai un valore troppo alto!** Confermare con ENTER.

4.10.3 Inserire altri valori target e avviare il programma HRC

Oltretutto vedrete lampeggiare possibili **parametri con obiettivi da inserire**, uno dopo l'altro (**TIME** (durata), **DISTANCE** (distanza) oder **CAL** (calorie))

- Quando viene visualizzato il parametro desiderato, inserire il valore target usando i tasti UP o DOWN. Confermare con il **tasto ENTER**.
- Premere il **tasto START/STOP** sul computer per avviare l'allenamento.

5. Software di utilizzo (APP)

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

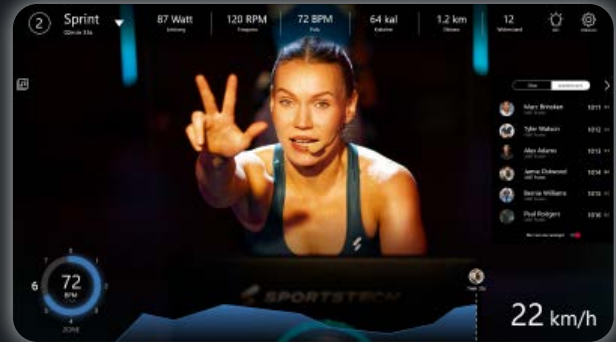
5.1 SPORTSTECH LIVE APP

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

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



Per maggiori informazioni vai a questo link:
<https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/>



5.2 APP ESTERNE

Puoi scaricare l'app utilizzando i codici QR mostrati qui o cercando direttamente nel negozio. Prerequisito 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 FitShow!

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.

Android



DelighTech



iOS



6. Pulizia & Manutenzione



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

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



ATTENZIONE! Rischio di lesioni e danni materiali!

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

PULIZIA

- Dopo l'allenamento, rimuovere il sudore dall'unità con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare detergenti aggressivi. Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alloggiamento.
- Assicurarsi che la targhetta e gli altri adesivi siano intatti e leggibili.

MANUTENZIONE

- Prima e dopo ogni sessione di allenamento, verificare che il dispositivo sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto e intatte. Se necessario, serrare i viti e i dadi.
- L'unità è dotata di cuscinetti sigillati. La lubrificazione non è necessaria.

STOCCAGGIO

- Per spostare l'unità sulle ruote, sollevarla solo dalla maniglia del supporto posteriore. Durante gli spostamenti, assicurarsi che il monitor non venga urtato, ruotato e/o urtato.
 - Il luogo di stoccaggio dell'unità deve soddisfare questi requisiti:
 - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
 - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedi dati tecnici)
 - Nessuna luce solare diretta
- Proteggono dalla polvere per una conservazione più lunga.

7. Eliminazione degli errori

Errore	Possibile motivo	Possibile soluzione
Il dispositivo non si accende	Il cavo di alimentazione non è collegato	Collegare il cavo di alimentazione
	Cavo allentato sul computer	Controllare il cavo (cap. 2.8/ 2.9)
Visualizzazione degli impulsi 'Err' o nessuna visualizzazione degli impulsi	Il sensore si allenta o si stringe troppo	Il sensore di presa si allenta moderatamente
	Cavo sul computer allentato	Controllare il cavo (cap. 2.8/ 2.9)
Messaggio di errore 'E...'	La fascia toracica per la frequenza cardiaca non è indossata correttamente	Controllare/correggere la fascia per la frequenza cardiaca
	Errore di comunicazione	Contattare il servizio clienti (vedere il retro di questo manuale)
Il dispositivo traballa o cigola	Il dispositivo non è in piano	Allineare il dispositivo con i piedini (cap. 2.1)
	I collegamenti sono allentati	Controllare/serrare i collegamenti a vite

In tutti i casi di dubbio, contattare il nostro servizio clienti. I dati di contatto sono riportati nell'ultima pagina.

Vi potrebbe anche interessare

SPORTSTECH

Bracciale cardiofrequenzimetro sPulse

Il braccialetto cardiofrequenzimetro wireless sPulse supporta tre tipi di connessione durante l'allenamento: Bluetooth, ANT+ e 5,3 kHz. In questo modo avrete sempre sotto controllo i vostri livelli di forma fisica. Questo pratico componente aggiuntivo per l'allenamento salva anche i dati relativi al vostro progresso. Questi possono essere anche rivisti e richiamati velocemente in caso di bisogno. Ciò consente di monitorare il proprio sviluppo personale nell'arco di giorni e anni. Spingetevi al limite e diventate più in forma che mai.

E' inoltre possibile mantenere sempre sott'occhio le vostre pulsazioni tramite LED colorati. A seconda dell'intensità, il braccialetto si illumina in uno dei sette colori - per un orientamento ottimale e una maggiore motivazione durante l'allenamento cardio. Grazie alla batteria ricaricabile, si risparmia anche sull'acquisto di pile.

Ordinate subito il versatile cardiofrequenzimetro sPulse di Sportstech per ottenere il massimo da voi stessi.

 Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

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



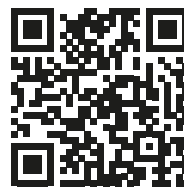
Bluetooth



ANT+



5,3 kHz connettività




SPORTSTECH

Bilancia pesapersona BBS300

Semplicemente. Vivere. Più sani.
La BBS300

Vuoi tenere d'occhio la tua forma fisica in ogni momento e scoprire se ti stai già avvicinando ai tuoi obiettivi? Allora la bilancia pesapersona BBS300 di SPORTSTECH è esattamente la scelta giusta per te! Potrai misurare, grazie alle sue caratteristiche smart, come ad esempio la compatibilità con le app, il grande display LED e la potente batteria, i 13 dati corporei più importanti, nel modo più semplice possibile.

 È possibile acquistare questo prodotto nella misura desiderata tramite il seguente codice QR o link:

<https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz>



9. 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.

Ulteriori informazioni

Video e altri media



Enlace a los videos:
https://service.innovamaxx.de/cx625_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.official/>



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



**Sportstech
Fitness**



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






**Bluewheel
Electromobility**

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

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

 Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin
 www.sportstech.de

 +49 30 23 59 600
SERVICE:  service@sportstech.care
 www.sportstech.care

