

# *CX640*

## *Crosstrainer*



DE

EN

ES

FR

IT

NL



# BENUTZERHANDBUCH

## DEUTSCH

### Liebe Kundinnen,

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

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



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

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

Stand: 18.02.2022

# Unsere **Video Tutorials** für dich!

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

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



Link zu den Videos:

[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx640_video)

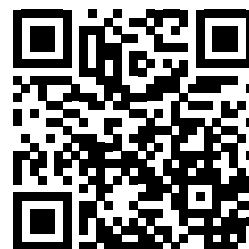
## **Uns gibt es auch auf Social Media!**

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

Instagram-Seite



Facebook-Seite



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

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

# INHALT

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	6
2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE .....	7
3. WERKZEUG .....	8
4. MONTAGEANLEITUNG.....	9
5. WICHTIGE DINGE VOR DEM TRAINING .....	17
6. FUNKTIONEN UND FEATURES.....	18
7. HAUPTFUNKTIONEN .....	19
8. PROGRAMMEINFÜHRUNG UND BEDIENUNG .....	20
9. BEDIENUNG.....	25
10. LCD TRAININGSGRAFIKEN.....	26
11. BENUTZERDEFINIERTER PROGRAMME .....	27
12. HERZFREQUENZPROGRAMMPROFILE .....	28
13. KÖRPERFETTMESSUNG.....	29
14. WARTUNG.....	29
15. FEHLERBEHEBUNG .....	30
16. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP) .....	31
17. DEHNUNGSÜBUNGEN .....	32
18. ENTSORGUNG .....	33
DECLARATION OF CONFORMITY.....	194



# 1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

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

- Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch und machen Sie vor dem Gebrauch dieses Gerätes Aufwärmübungen.
- Vor dem Training sind Warm-up-Übungen für den ganzen Körper notwendig, um Verletzungen der Muskeln zu vermeiden. Siehe die Seite Warm-Up- und Cool-Down-Routine. Nach dem Training ist es ratsam, den Körper zur Abkühlung entspannen zu lassen.
- Bitte achten Sie darauf, dass alle Teile vor der Benutzung unbeschädigt und gut befestigt sind. Dieses Gerät sollte zur Benutzung auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Es wird empfohlen, eine Matte oder ein anderes Abdeckmaterial auf dem Boden zu verwenden.
- Bitte tragen Sie bei der Benutzung dieses Gerätes angemessene Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine Kleider, die sich etwa in Teilen des Geräts verfangen könnten.
- Führen Sie keine Wartungsarbeiten oder Anpassungen durch, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Sollten Probleme auftreten, unterbrechen Sie die Benutzung und wenden sich an einen autorisierten Service-Beauftragten.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf die Pedale auf- oder von ihnen heruntersteigen, und greifen Sie immer zuerst die Griffstangen. Bringen Sie das Pedal an Ihrer Seite in die unterste Position, steigen Sie mit dem Fuß auf das Pedal, schwingen Sie sich über den Hauptrahmen und steigen dann mit dem zweiten Fuß auf das andere Pedal.
- Bei der Benutzung halten Sie bitte die Griffstangen mit den Händen fest, stellen Sie sicher, dass die Pedale reibungslos laufen, indem Sie die Griffstangen zu sich ziehen oder von sich wegdrücken, dann betreiben Sie das Gerät gleichmäßig durch koordinierte Zusammenarbeit von Händen und Füßen. Nach dem Training bringen Sie bitte ebenfalls wieder ein Pedal in die unterste Position und verlassen mit Ihrem Fuß das höhere der beiden Pedale zuerst und dann mit dem anderen Fuß das untere.
- Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Bei der Benutzung sollte stets nur eine Person auf dem Gerät sein.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene gedacht. Der für einen sicheren Betrieb erforderliche Mindestabstand beträgt mindestens zwei Meter.
- Wenn Sie irgendwelche körperlichen Beschwerden verspüren, wie etwa Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören und Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie weitermachen.
- Die maximale Gewichtsbelastung für dieses Produkt beträgt 120 kg.
- Um einen Kurzschluss zu vermeiden, schließen Sie das Gerät mit dem originalen, im Lieferumfang enthaltenen Netzstecker an. Halten Sie das Gerät von Metall (Nadeln), Abfall oder Wasser fern.
- Wenn Sie ein Problem vermuten, schalten Sie das Gerät so schnell wie möglich aus und entfernen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch autorisierte und qualifizierte Personen ersetzt werden.

## Netzstecker:

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		
	<b>Messwert</b>	<b>Messtoleranz</b>	<b>Einheit</b>
Eingangsspannung	115.00	+/- 1 %	V
Eingangswechselstromfrequenz	60	/	Hz
Ausgangsspannung	8.75	< 2%	V
Ausgangsstrom	1.0	/	A
Ausgangsleistung	8.75	< 2%	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	83.78	+/- 2 %	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	82.72	+/- 1 %	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0.08	< 2%	W



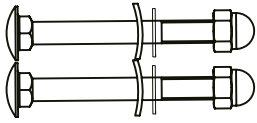
## 2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link  
finden Sie die Explosionszeichnung  
und die Ersatzteilliste:

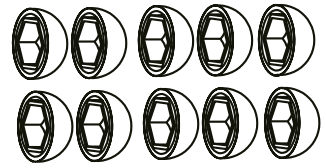
[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx640_spareparts)



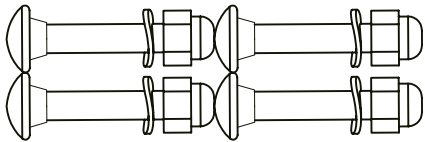
### 3. WERKZEUG



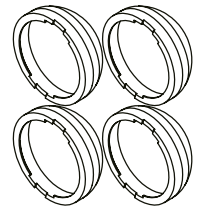
(Schraube M8x80 2PCS  
Kurvenscheibe  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2.0$  2PCS  
Federunterlegscheibe  $\text{\O}8$  2PCS  
Mutter M8 2PCS



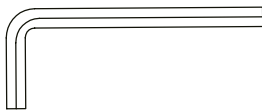
Hutmutter S13 2PCS



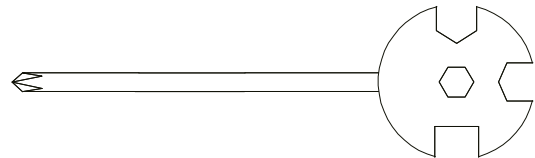
Schraube M8x49 4PCS  
Gewölbte Scheibe  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1,5$  4PCS  
Hutmutter M8 4PCS



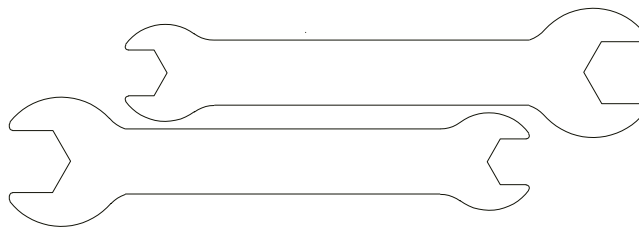
Hutmutter S38 4PCS



Inbusschlüssel 6mm 1PC



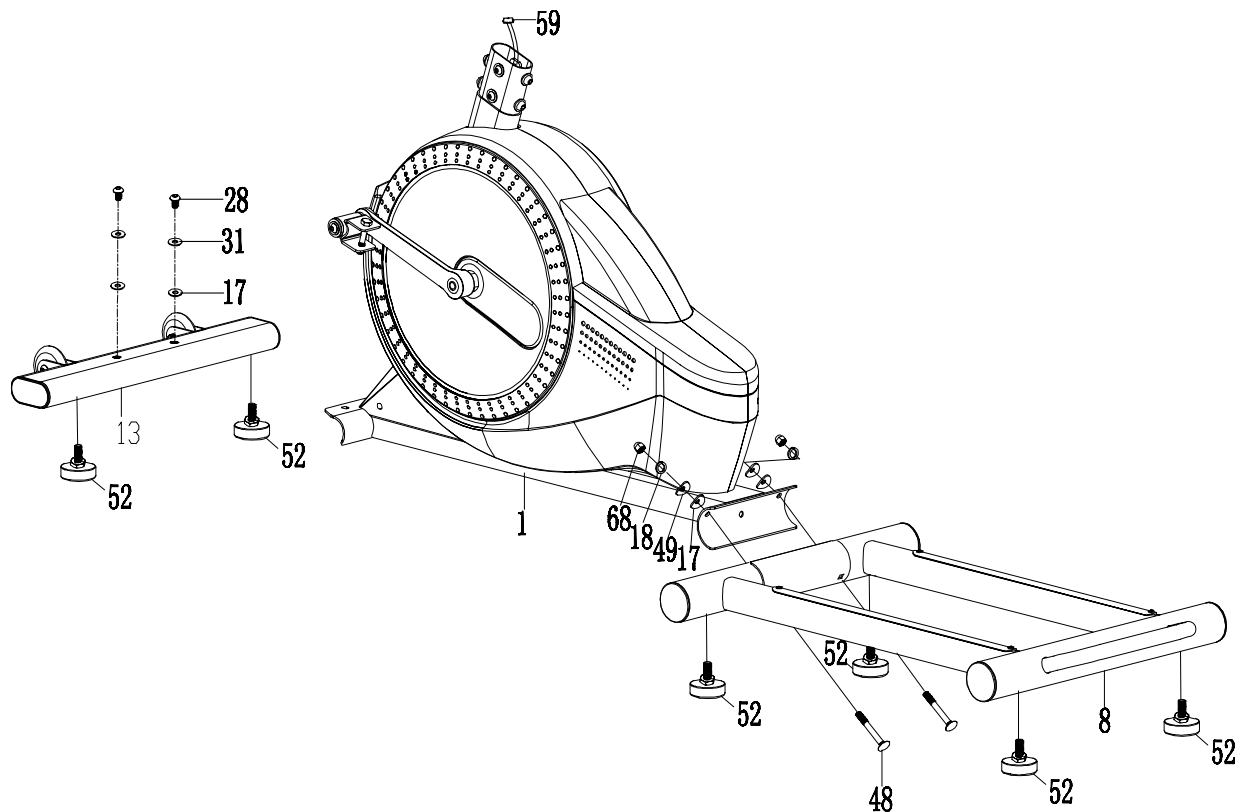
Multi-Hex-Werkzeug / Phillips Schraubendreher  
S10 S13 S14 S15 1PC



Multi-Hex-Werkzeug S14 S19 2PCS



## 4. MONTAGEANLEITUNG



### Fußauflage, Installation der vorderen und hinteren Stabilisatoren:

Positionieren Sie zwei Fußpolster (52) auf dem vorderen Stabilisator (13). Positionieren Sie vier Fußpolster (52) auf dem hinteren Stabilisator (8).

Entfernen Sie zwei M8x15 Schrauben (28) und zwei Ø8x Ø20 Unterlegscheiben (31) vom vorderen Stabilisator (13). Den vorderen Stabilisator (13) vor dem Hauptrahmen (1) positionieren und die Schraubenlöcher aneinander ausrichten.

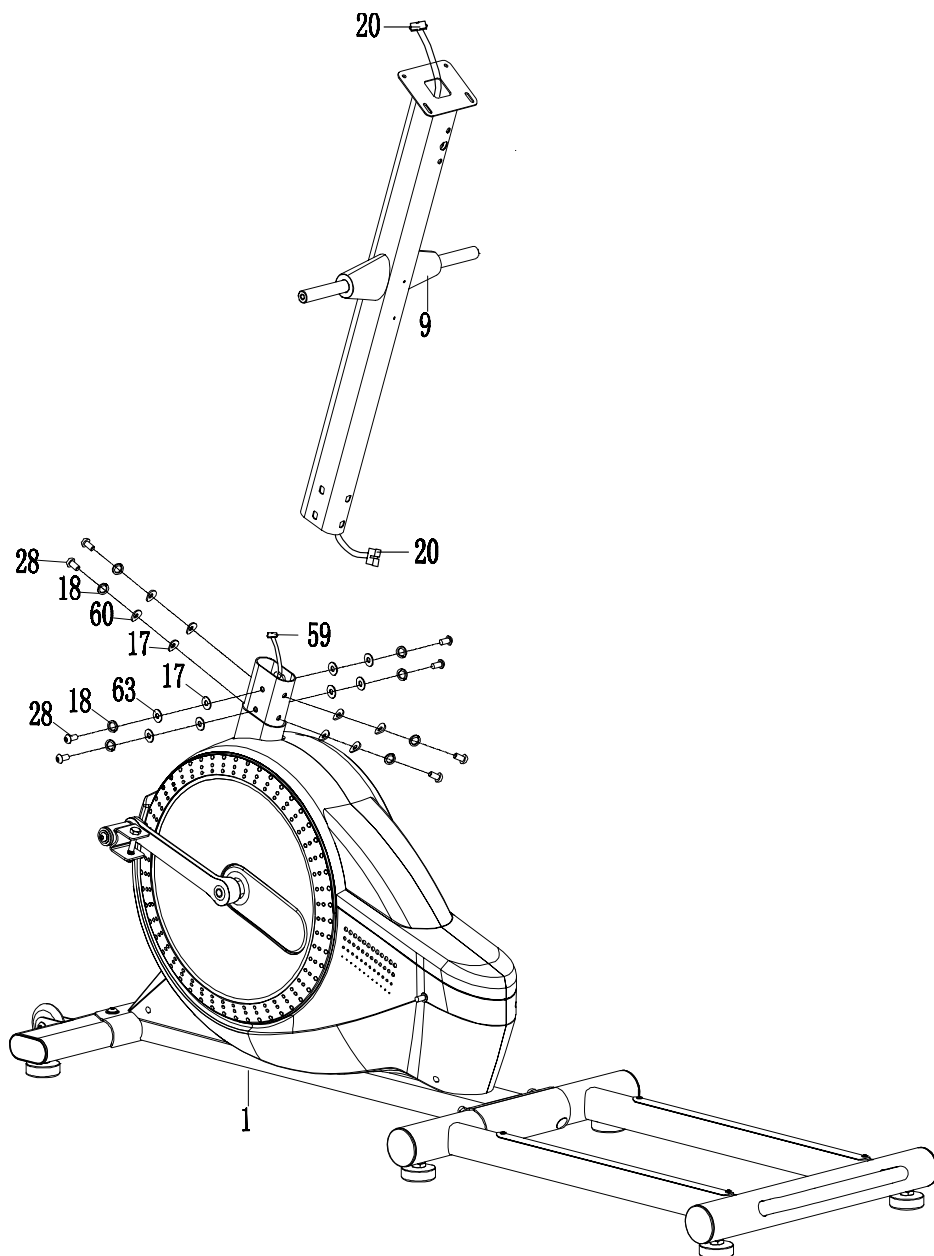
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (13) an der vorderen Biegung des Hauptrahmens (1) mit den zuvor entfernten zwei M8x15 Schrauben (28) und zwei Ø8x Ø20 Unterlegscheiben (31).

Den hinteren Stabilisator (8) hinter dem Hauptrahmen (1) positionieren und die Schraubenlöcher aneinander ausrichten.

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (8) mit zwei Schrauben M8x75 (48), zwei Ø8x Ø20 gewölbten Scheiben (49), zwei Federscheiben Ø8 (18) und zwei Hutmuttern M8 (68) an der hinteren Biegung des Hauptrahmens (1).

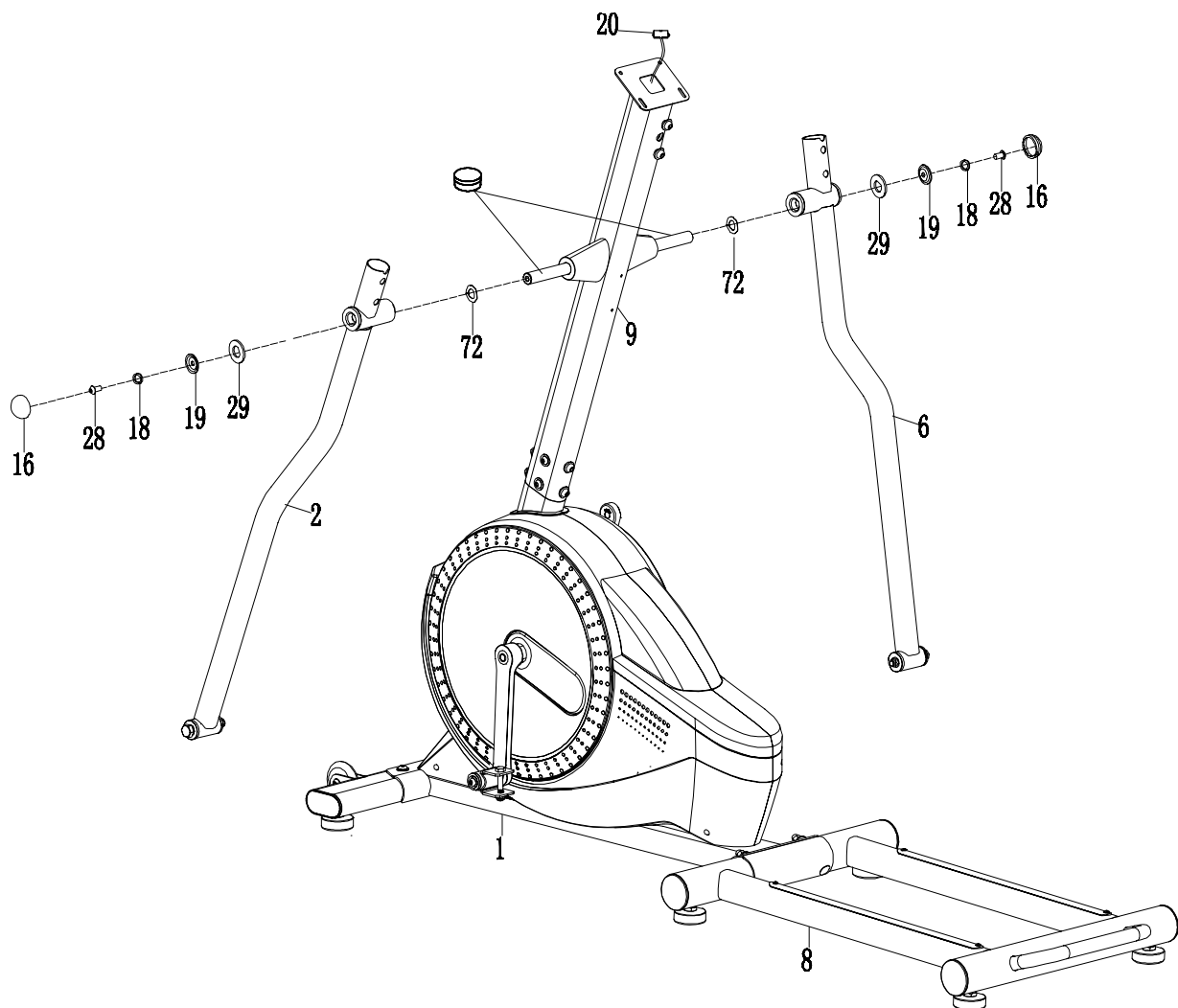


**Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!  
Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!**



### Installation der Frontsäule:

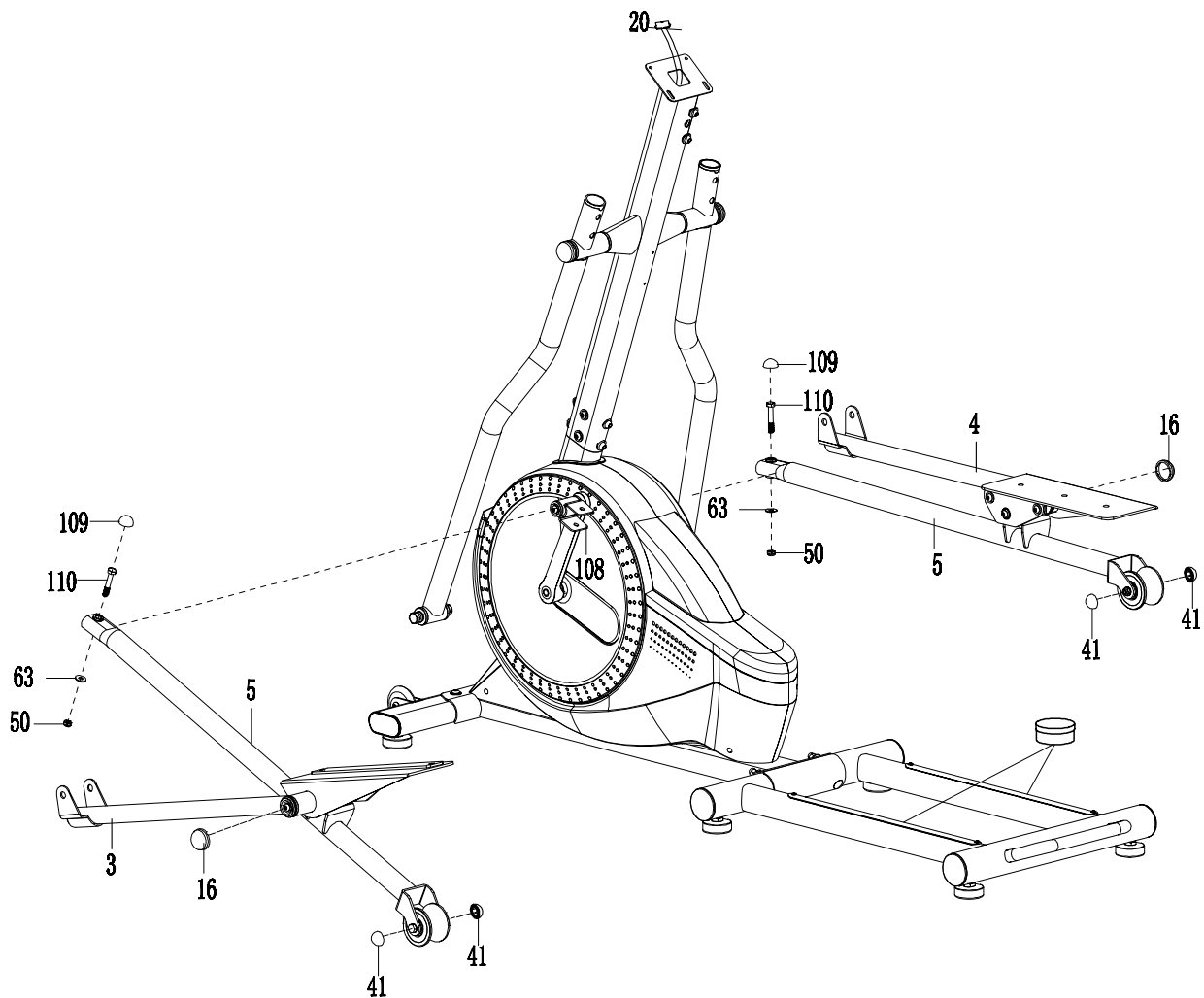
Acht Schrauben M8x15 (28), vier Scheiben  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2,0$  (31), acht Federringe  $\text{\O}8$  (18) und vier Scheiben  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 2$  (63) vom Hauptrahmen (1) entfernen. Verbinden Sie das Sensorkabel I (59) vom Hauptrahmen (1) mit dem Mitteldraht (20) vom vorderen Pfosten (9). Den vorderen Pfosten (9) auf das Rohr des Hauptrahmens (1) stecken und mit acht Schrauben M8x15 (28), vier Scheiben  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2,0$  (31), acht Federringen  $\text{\O}8$  (18) und vier Kurventrägern  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 2$  (63) befestigen, die zuvor entfernt wurden. Die Schrauben mit dem mitgelieferten S6-Inbusschlüssel anziehen.



### Installation des linken/rechten Handlauf-Arms:

**Achtung:** Vor dem Zusammenbau bitte das weiße Universalfett auf die horizontalen Achsen auftragen.

Entfernen Sie zwei Schrauben M8x20 (28), zwei Federscheiben  $\varnothing 8$  (18), zwei gewölbte Scheiben  $\varnothing 8 \times \varnothing 33 \times 2,0$  (19), zwei große Unterlegscheiben  $\varnothing 19 \times \varnothing 25 \times 2,0$  (29) und die Wellfederscheibe  $\varnothing 19$  (72) von den linken und rechten horizontalen Achsenenden der Frontsäule (9). Befestigen Sie den linken Handlauf-Arm (2) auf der linken horizontalen Achse der Frontsäule (9) mit einer M8x20 Schraube (28), einer  $\varnothing 8$  Federscheibe (18), einer gewölbten Scheibe  $\varnothing 8 \times \varnothing 33 \times 2,0$  (19), einer großen Unterlegscheibe  $\varnothing 19 \times \varnothing 25 \times 2,0$  (29) und Wellfederscheibe  $\varnothing 19$  (72), welche Sie zuvor entfernt hatten. Wiederholen Sie den Schritt entsprechend, um den rechten Handlauf-Arm (6) auf der rechten horizontalen Achse der Frontsäule (9) zu befestigen. Befestigen Sie zwei Kappen  $\varnothing 38$  (16) auf dem linken bzw. rechten Handlauf-Arm (2 bzw. 6).



## Montage der Fußpedale links/rechts

**Achtung:** Vor dem Zusammenbau bitte das weiße Universalfett auf die Kurbelwelle auftragen.

Entfernen Sie zwei Schrauben M8x50 (110), zwei Scheiben  $\text{\O}8 \times \text{\O}16$  (63) und zwei Muttern M8 (50) von der U-Halterung (108).

Befestigen Sie das linke Antriebsrohr (5) an der linken Kurbel (57) mit einem Bolzen M8x50 (110), einer Scheibe  $\text{\O}8 \times \text{\O}16$  (63) und einer Mutter M8 (50), die zuvor entfernt wurden.

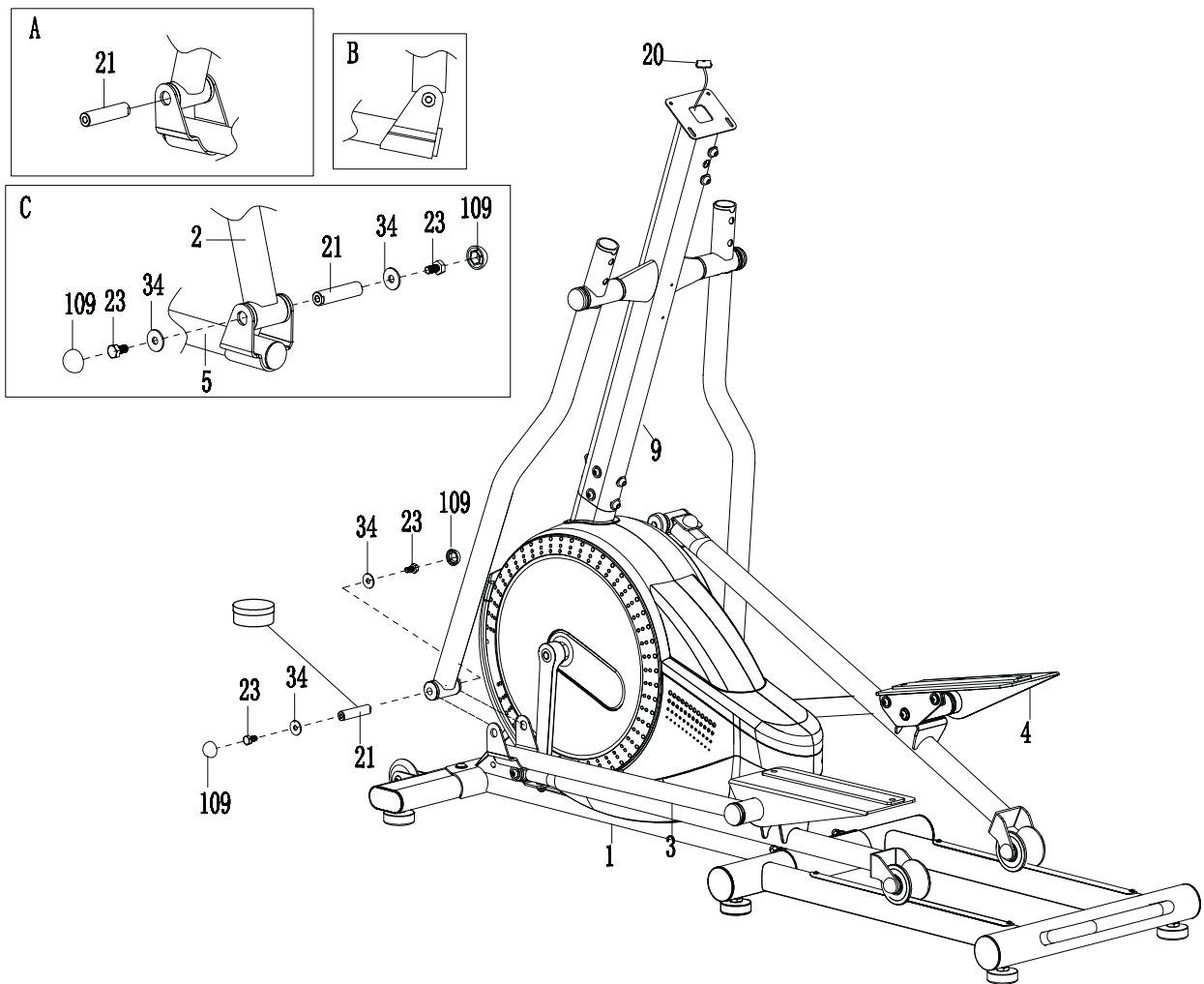
Befestigen Sie das rechte Antriebsrohr (5) mit einem Bolzen M8x50 (110), einer Scheibe  $\text{\O}8 \times \text{\O}16$  (63) und einer Mutter M8 (50), die zuvor entfernt wurden, an der rechten Kurbel (57).

Befestigen Sie zwei Kappen  $\text{\O}38$  (16) am linken Fußrohr / rechten Fußrohr (3.4)

Befestigen Sie vier Kappen S16 (41) auf dem Antriebsrohr (5).

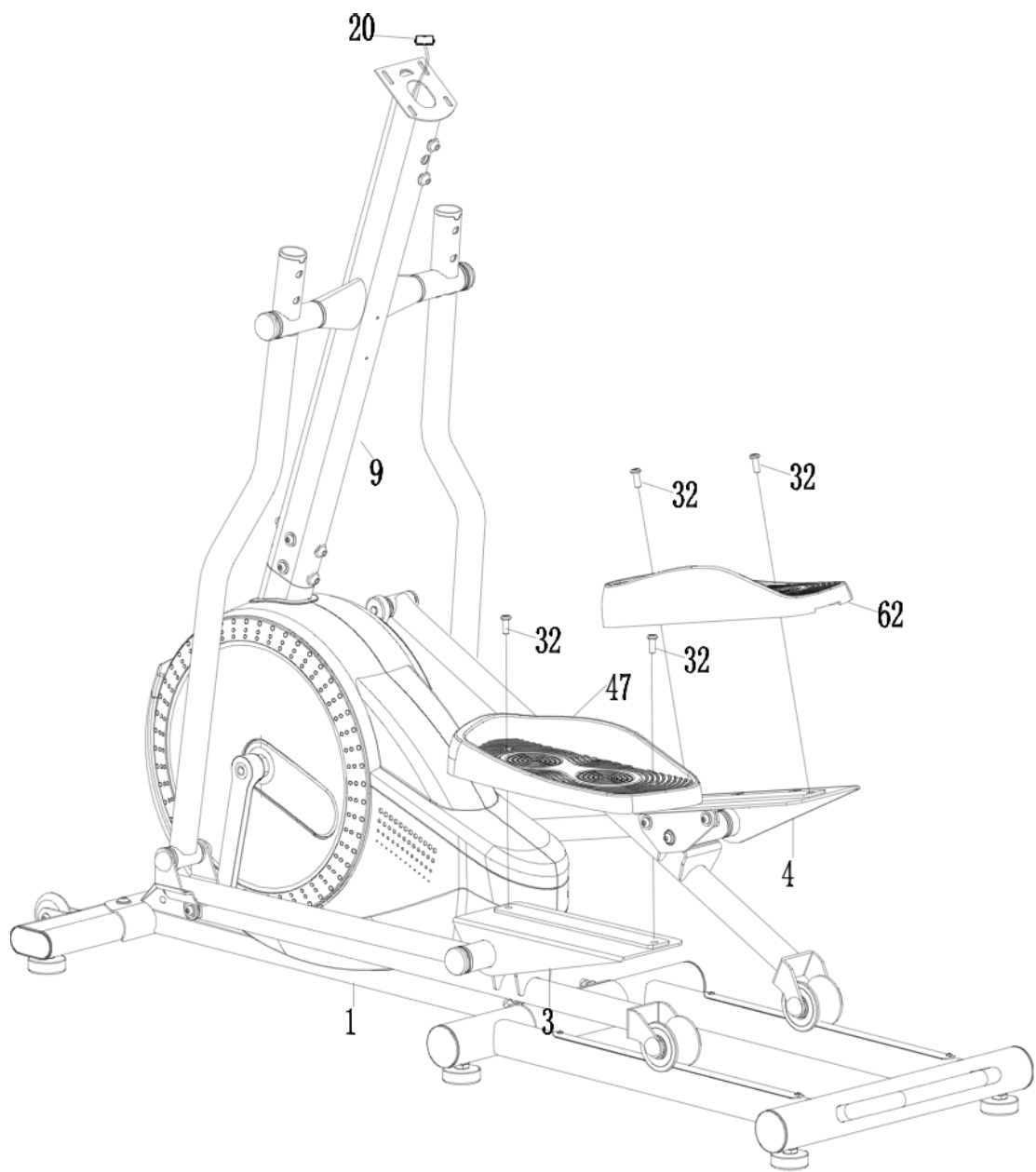
Befestigen Sie zwei Kappen S13 (109) auf dem Antriebsrohr (5).

Achtung: Falls der Vorgang schwergängig ist, tragen Sie bitte etwas PTFE-Schmiermittel auf der Aluminiumoberfläche auf.



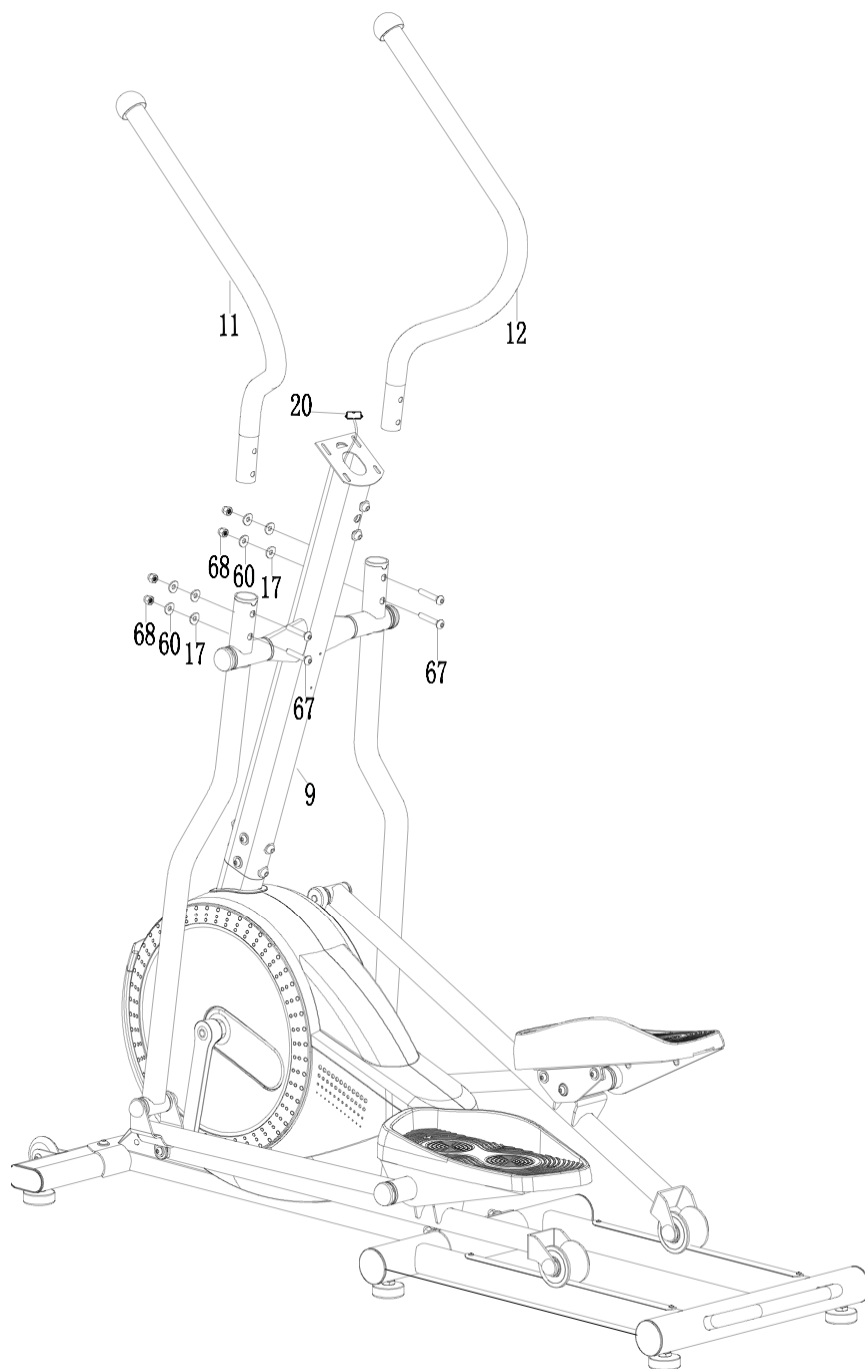
## 5. Montage des Fußrohrs links/rechts

Entfernen Sie zwei Schrauben M8x16 (23), zwei Unterlegscheiben  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$  (34) und einen Verbindungsschaft (21) vom linken Handlauf-Arm (2). Befestigen Sie den linken Handlaufarm (2) am linken Fußpedalrohr (3) mit einem Verbindungsschaft (21), zwei Unterlegscheiben  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$  (34) und zwei Schrauben M8x16 (23), welche Sie soeben entfernt hatten. Befestigen Sie zwei Kappen S13 (109) am linken Pedalrohr (3). Wiederholen Sie den Schritt entsprechend, um den rechten Handlauf-Arm (6) am rechten Pedalrohr (4) zu befestigen.



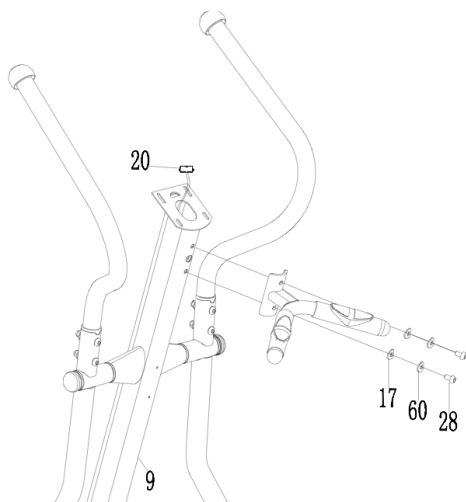
**Montage des linken/rechten Fußpedals:**

Befestigen Sie das linke (L) und rechte (R) Pedal (47 bzw. 62) mit vier M8x20 Schrauben (32) am linken und rechten Fußrohr (3 bzw. 4).



### Montage des linken/rechten Handlaufs:

Befestigen Sie den linken/rechten Handlauf (11 bzw. 12) mit vier M8x49 Schrauben (67), vier gewölbten Scheiben  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1,5$  (60) und vier Muttern M8 (68) am linken/rechten Handlauf-Arm (2 bzw. 6).

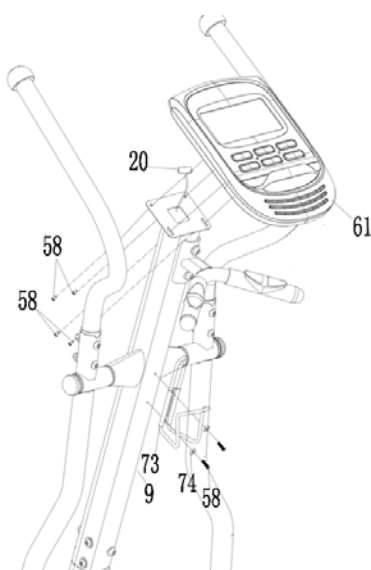


### Griffstange:

Entfernen Sie zwei M8x15 Schrauben (28) und zwei Ø8xØ16 x1,5 gewölbte Scheiben (60) von der Frontsäule (9).

Führen Sie die Handpulssensor-Kabel (43) von der Griffstange (10) aus durch die Bohrung in der Frontsäule (9) und ziehen Sie diese dann vom oberen Ende der Frontsäule (9) heraus.

Befestigen Sie die Griffstange (10) an der Frontsäule (9) mit den zuvor entfernten zwei Schrauben M8x15 (28) und zwei Ø8xØ16x1,5 gewölbten Scheiben (60) unter Zuhilfenahme des beiliegenden Inbusschlüssels.



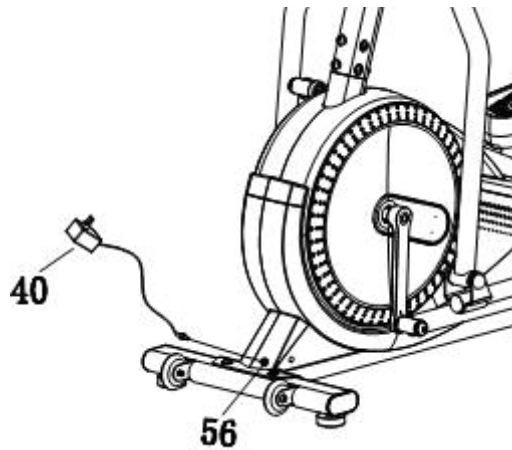
### Installation des Computers:

Entfernen Sie vier M5x15 Schrauben (58) von der Rückseite des Computers (61).

Verbinden Sie das Sensor-Kabel I (20) und die Handpulssensor-Kabel (43) mit den Kabeln, die vom Computer (61) kommen, und befestigen Sie dann den Computer (61) mit den zuvor entfernten vier M5x15 Schrauben (58) auf dem oberen Ende der Frontsäule (9).

Entfernen Sie zwei M5x15 Schrauben (58) und eine Ø5 Unterlegscheibe (74) von der Griffstangen-Säule (9), dann befestigen Sie den Flaschenhalter (73) an der Griffstangen-Säule (9) mit den zuvor entfernten zwei M5x15 Schrauben (58) und der Ø5 Unterlegscheibe (74).





### Montage des Netzadapters:

Stecken Sie ein Ende des Netzadapters (40) in die Netzkabelbuchse der Spannungsversorgung (56) auf der Rückseite der linken Verkleidung. Prüfen Sie die auf dem Adapter angegebenen technischen Spezifikationen vor dem Anschließen zunächst sorgfältig. Dann stecken Sie das andere Ende des Netzadapters (40) in die elektrische Wandsteckdose.



## 5. WICHTIGE DINGE VOR DEM TRAINING

### Programm auswählen und Werte einstellen

1. Verwenden Sie die UP und DOWN Tasten, um ein Programm oder einen Modus auszuwählen. Drücken Sie anschließend Enter.
2. Im manuellen Modus können Sie mit den UP und DOWN Tasten Werte wie Zeit, Distanz, Kalorien oder Puls einstellen.
3. Drücken Sie die START / STOP Taste, um mit Ihrem Training zu beginnen.
4. Wenn Sie das gewählte Ziel erreichen, ertönt ein „beep“ und der Computer wird stoppen.
5. Wenn Sie mehr als ein Ziel erreichen wollen, drücken Sie START / STOP, um nach dem “beep” weiterzutrainieren.

### Aufwachfunktion

Der Monitor wird nach 4 Minuten in den Schlafmodus gehen (LCD aus), wenn keine Tasteneingabe registriert wurde. Drücken Sie dann auf den Monitor, um ihn zu aufzuwecken.

## 6. FUNKTIONEN UND FEATURES

1. TIME: Zeigt Ihnen die Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt automatisch von 0:00 bis 99:59. Sie können auch einen Countdown-Wert einstellen, indem Sie die UP und DOWN Tasten verwenden. Wenn Sie nach Ablauf der Zeit weiter trainieren, wird der Computer „beepen“ und die Zeit zurücksetzen.
2. DISTANZ: Zeigt die Distanz an, die in der aktuellen Trainingseinheit erarbeitet wurde, bis zu einem Maximum von 99,9 km.
3. RPM: Ihr Pedalrythmus.
4. WATT: Menge an mechanischer Energie, die dem Computer durch Ihr Training zugeführt wird.
5. GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (km/h).
6. KALORIEN: Der Computer berechnet die durch Ihr Training verbrannten Kalorien.
7. PULS: Der Computer zeigt Ihren Puls in Schlägen pro Minute an.
8. ALTER: Hier können Sie Ihr Alter eingeben (0-99 Jahre). Wenn Sie keine Eingabe treffen, werden 35 Jahre festgelegt.
9. ZIEL HERZFREQUENZ: Ihre Herzfrequenz sollte sich in diesem Bereich (Schläge pro Minute) bewegen.
10. PULSERHOLUNG: Lassen Sie während des Start-Levels die Hände auf den Griffen oder hängen Sie sich den Brust-Transmitter um. Der Computer misst dann in einer Minute, wie schnell Ihr Puls abbaut. Dieser wird dann mit F1.0 – F6.09 bewertet.
11. DISTANZMETER: Jeder Barren steht für 100 Meter bzw. 0.1 Meile.

**1.0 steht für HERAUSRAGEND**  
**1.0<F<2.0 steht für EXZELLENT**  
**2.0<F<2.9 steht für GUT**  
**3.0<F<3.9 steht für IN ORDNUNG**  
**4.0<F<5.9 steht für UNTER DURCHSCHNITT**  
**6.0 steht für SCHLECHT**

Achtung: Wenn kein Puls registriert wurde, zeigt der Computer ein "P" an. Wenn "ERR" angezeigt wird, drücken Sie die Taste erneut und stellen Sie sicher, dass Sie die Hände auf den Griffen lassen oder der Transmitter gut befestigt ist.

## 7. HAUPTFUNKTIONEN

Es gibt 6 Tasten mit den folgenden Funktionen:

1. START/STOP Taste: Schnellstartfunktion: Erlaubt einen Schnellstart, ohne vorher ein Programm auszuwählen. Die Zeit zählt automatisch von Null aufwärts.
  - Im Trainingsmodus: Training stoppen/pausieren.
  - Wenn das Training gestoppt/pausiert wurde, drücken, um das Training wiederaufzunehmen.
  
2. UP Taste:
  - Drücken Sie die Taste, um den Widerstand während des Trainings zu erhöhen.
  - Im Einstellungsmenü: Wert von Zeit, Distanz, Kalorien und Alter erhöhen. Auswahl von Geschlecht und Programm.
  
3. DOWN Taste:
  - Drücken Sie die Taste, um den Widerstand während des Trainings zu verringern.
  - Im Einstellungsmenü: Wert von Zeit, Distanz, Kalorien und Alter verringern. Auswahl von Geschlecht und Programm.
  
4. ENTER Taste:
  - Im Einstellungsmodus: Aktuellen Eintrag bestätigen.
  - Im Stoppmodus: Taste für zwei Sekunden halten, um alle Werte zurückzusetzen. c. Uhrzeitmenü: Bestätigen von Stunde und Minute.
  
5. BODY FAT Taste:
  - Drücken Sie die Taste, um Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter festzulegen und Ihren Körperfettanteil zu messen.
  
6. PULSE RECOVERY Taste:
  - Drücken Sie diese Taste, um die Pulserholung zu starten.



## 8. PROGRAMMEINFÜHRUNG UND BEDIENUNG

### Manuelles Programm: Bedienungsanleitung

P1 ist ein manuelles Programm. Es kann durch Drücken der START/STOP Taste gestartet werden. Der voreingestellte Widerstand ist 5. Diesen kann der Benutzer durch Drücken der UP/DOWN Taste anpassen. Auch ein Kalorienwert oder eine Zieldistanz können festgelegt werden.

### Bedienung:

1. Drücken Sie UP/DOWN, um das manuelle Programm (P1) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl (P1) zu bestätigen.
3. Die Zeit wird kurz aufblinken. Nun können Sie Ihre Trainingszeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
4. Die Distanz wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
5. Die Kalorien werden kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
6. Der Puls wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihren Zielpuls einzustellen. Bestätigen Sie den Wert mit Enter.
7. Drücken Sie die START/STOP Taste, um Ihr Training zu beginnen.

### Vorinstallierte Programme: Schritte, Hügel, Rollen, Tal, Fettverbrennung, Rampe, Berg, Intervalle, Zufällig, Plateau, Fartlek, Klippe

Die Programme 2 bis 13 sind vorinstallierte Programme. Der Benutzer kann hier verschiedene Level auswählen. Der Widerstand, die Zeit und die Distanz können in jedem Programm angepasst werden (UP/DOWN Taste).

### Bedienung:

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um ein Programm (2-13) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Die Zeit wird kurz aufblinken. Nun können Sie Ihre Trainingszeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
4. Die Distanz wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
5. Die Kalorien werden kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
6. Der Puls wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihren Zielpuls einzustellen. Bestätigen Sie den Wert mit Enter.
7. Drücken Sie START/STOP, um Ihr Training zu beginnen.

## **Benutzerdefinierte Programme: User 1, User 2, User 3, User 4**

Die Programme 14-17 sind benutzerdefiniert. Die Benutzer können hier durch Einstellen der Werte TIME, DISTANCE, CALORIES und Widerstand ihre eigenen Trainingseinheiten erstellen.

Alle Einstellungen werden gespeichert. Die Programme können durch die UP/DOWN Taste gewechselt werden.

### **Bedienung:**

1. Drücken Sie die UP/DOWN Taste, um P14 – P17 (USER) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um mit dem Training zu beginnen.
3. Die erste Spalte wird kurz aufblinken. Verwenden Sie UP/DOWN, um Ihre persönliches Profil zu erstellen. Drücken Sie dann ENTER, um das Profil zu speichern.
4. Die zweite Spalte wird kurz aufblinken. Verwenden Sie UP/DOWN, um Ihre persönliches Profil zu erstellen. Drücken Sie dann ENTER, um das Profil zu speichern.
5. Wiederholen Sie die obenstehenden Schritte, bis Sie all Ihre persönlichen Profile erstellt haben. Drücken Sie dann ENTER, um das gewünschte Profil auszuwählen.
6. Die Zeit wird kurz aufblinken. Nun können Sie Ihre Trainingszeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
7. Die Distanz wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
8. Die Kalorien werden kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
9. Der Puls wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihren Zielpuls einzustellen. Bestätigen Sie den Wert mit Enter.
10. Drücken Sie START/STOP, um Ihr Training zu beginnen.



## **Herzfrequenzkontrolle: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Ziel - H.R.C.**

Die Programme 18 – 22 sind Herzfrequenzkontrollprogramme; Programm 22 kontrolliert eine benutzerdefinierte Herzrate.

Programm 18: 55% Max H.R.C. - -Ziel - H.R. =  $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$

Programm 19: 65% Max H.R.C. - -Ziel -H.R. =  $(220 - \text{Alter}) \times 65\%$

Programm 20: 75% Max H.R.C. - -Ziel -H.R. =  $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$

Programm 21: 85% Max H.R.C. - -Ziel -H.R. =  $(220 - \text{Alter}) \times 85\%$

Programm 22: Ziel - H.R.C. - - Trainieren Sie mit Ihrer gewünschten Herzfrequenz.

### **Bedienung:**

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um eins der Programme (18-22) auszuwählen.
2. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit ENTER.
3. Das Alter wird kurz aufblinken: Geben Sie nun Ihr Alter ein. Wenn keine Eingabe erfolgt, werden 35 Jahre festgelegt.
4. Wenn Sie das Programm 22 gewählt haben, wird der Zielpuls kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um einen Wert zwischen 80 und 180 einzustellen. Der Standardwert ist 120.
5. Die Zeit wird kurz aufblinken. Nun können Sie Ihre Trainingszeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
6. Die Distanz wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
7. Die Kalorien werden kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
8. Drücken Sie START/STOP, um mit Ihrem Training zu beginnen.

## Wattkontrollprogramm:

Programm 23 ist ein geschwindigkeitsabhängiges Programm. Drücken Sie ENTER, um die Werte WATT, ZEIT, DISTANZ und KALORIEN einzustellen. Während des Trainings kann der Widerstand diesmal nicht eingestellt werden. Dieser wird sich von selbst verändern, sich z.B. erhöhen, wenn Sie zu langsam sind und sich verringern, wenn Sie zu schnell sind. Dadurch wird sich der erarbeitete Wattwert dem eingestellten annähern.

## Bedienung:

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um das Wattkontrollprogramm (P23) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Die Zeit wird kurz aufblinken. Nun können Sie Ihre Trainingszeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
4. Die Distanz wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
5. Der Wattwert wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie dann ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. Der voreingestellte Wattwert beträgt 100.
6. Die Kalorien werden kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
7. Der Puls wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihren Zielpuls einzustellen. Bestätigen Sie den Wert mit ENTER.
8. Drücken Sie die START/STOP Taste, um Ihr Training zu beginnen.

## ACHTUNG:

**1. WATT = TORQUE (KGM) \* RPM \* 1.03**

**2. In diesem Programm wird der Wattwert immer konstant bleiben. Wenn Sie also zu schnell radeln, wird sich der Widerstand verringern, wenn Sie zu langsam radeln, wird er sich erhöhen. Versuchen Sie daher, in einem gleichmäßigen Tempo zu fahren.**



## Körperfettprogramm: Körperfett

Programm 24 ist ein spezielles Programm, um den Körperfettanteil des Benutzers auszurechnen. Es gibt drei Körpertypen, zwischen denen unterschieden wird:

Typ 1: Körperfettanteil% < 27

Typ 2: Körperfettanteil% > 27

Typ 3: Körperfettanteil % < 20

Der Computer wird die Ergebnisse in Prozent angeben.

### Bedienung:

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um das Programm 24 zu starten.
2. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit ENTER.
3. Die Größe wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihre Größe einzutragen und drücken Sie dann ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Die Durchschnittsgröße ist 170 cm.
4. Das Gewicht wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihr Gewicht einzugeben, drücken Sie dann ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Der Standardwert beträgt 70 kg.
5. Das Geschlecht wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihr Geschlecht auszuwählen. Nummer 1 steht für männlich und Nummer 0 für weiblich. Der Standardwert ist 1 (männlich).
6. Das Alter wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihr Alter einzugeben und drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Der Standardwert beträgt 35.
7. Drücken Sie dann START/STOP, um mit der Körperfettmessung zu beginnen. Wenn der Monitor ein „E“ anzeigt, stellen Sie sicher, dass Ihre Hände fest auf den Griffen sind oder der Brustgürtel sicher sitzt. Drücken Sie dann START/STOP, um die Körperfettmessung erneut zu beginnen.
8. Nachdem die Messung abgeschlossen ist, wird der Computer Ihnen Ihren Körperfettanteil auf dem Monitor ausgeben.
9. Drücken Sie dann START/STOP, um mit dem normalen Training zu beginnen.



# 9. BEDIENUNG

## 1. Schlafmodus:

Der Computer wird nach vier Minuten in den Schlafmodus gehen, wenn keine Eingabe erfolgt. Drücken Sie irgendwo auf den Bildschirm, um ihn wieder aufzuwecken.

## 2. Fehlermeldungen:

E1 (ERROR 1):

Normaler Status: Dieser Fehler erscheint, wenn der Monitor für mehr als vier Sekunden kein Signal mehr vom Motor erhalten hat.

Stromversorgung an: Der Motor wird automatisch stoppen, wenn das Signal nicht an den Computer weitergeleitet wird.

Alle anderen Funktionen und Signale werden deaktiviert.

## E2 (ERROR 2):

Wenn ein Fehler beim Lesen des Speichers auftritt oder der ID-Code nicht korrekt ist, wird dem Benutzer die Fehlermeldung E2 ausgegeben.

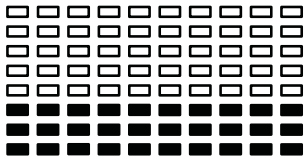
## E3 (ERROR 3):

Wenn vier Sekunden nach dem Start der Computer immer noch einen Fehler bei der Kommunikation mit dem Motor feststellt, wird der Fehler E3 angezeigt.

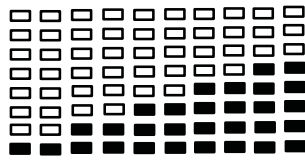


# 10. LCD TRAININGSGRAFIKEN

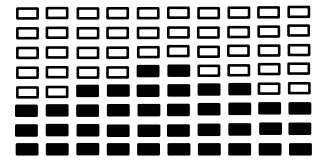
PROGRAMM 1:  
MANUELL



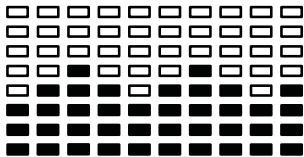
PROGRAMM 2:  
SCHRITTE



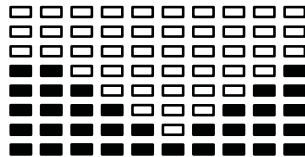
PROGRAMM 3:  
HÜGEL



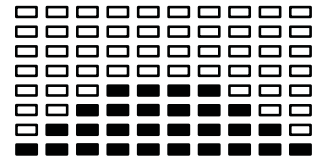
PROGRAMM 4: ROLLEN



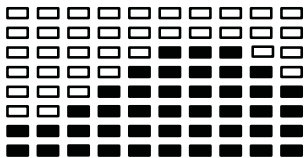
PROGRAMM 5: TAL



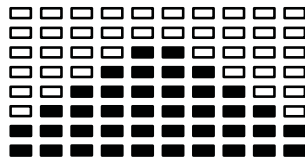
PROGRAMM 6:  
FETTVERBRENNUNG



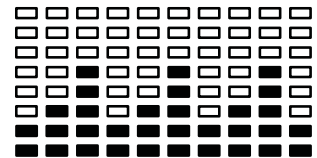
PROGRAMM 7: RAMPE



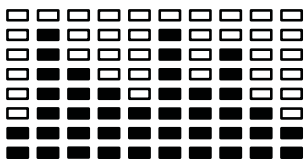
PROGRAMM 8: BERG



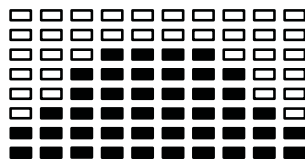
PROGRAMM 9:  
INTERVALL



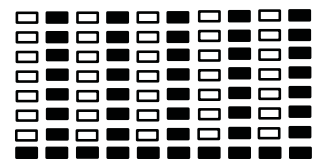
PROGRAMM 10:  
ZUFÄLLIG



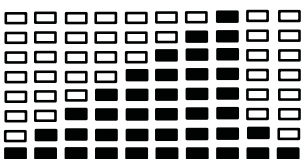
PROGRAMM 11:  
PLATEAU



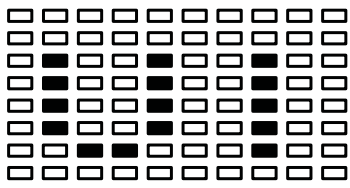
PROGRAMM 12:  
FARTLEK



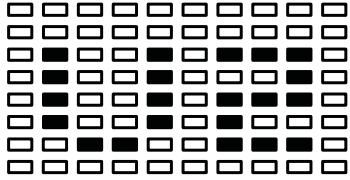
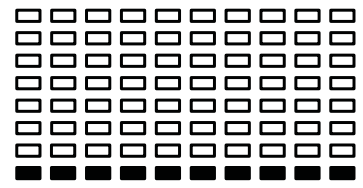
PROGRAMM 13: KLIPPE



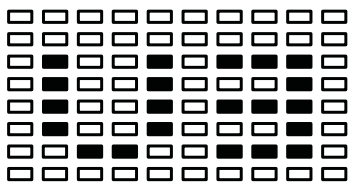
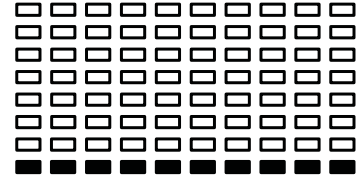
# 11. BENUTZERDEFINIERTER PROGRAMME



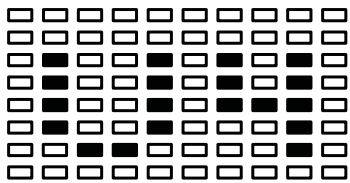
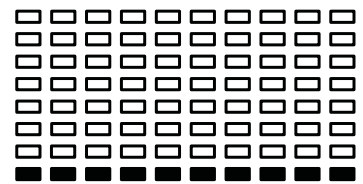
PROGRAMM 14



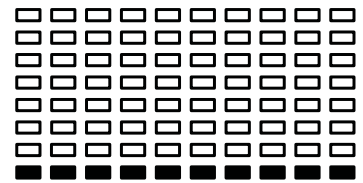
PROGRAMM 15



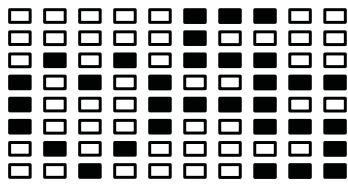
PROGRAMM 16



PROGRAMM 17

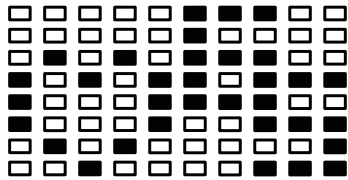
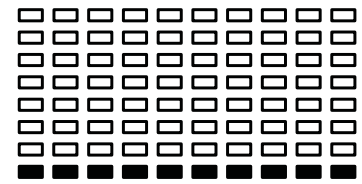


## 12. HERZFREQUENZPROGRAMMPROFILE



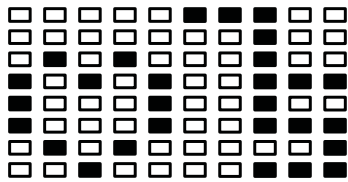
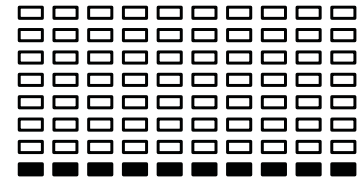
PROGRAMM 18

→  
55% HRC



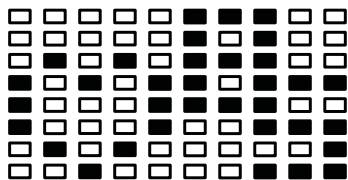
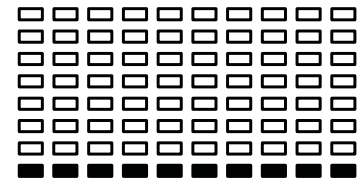
PROGRAMM 19

→  
65% HRC



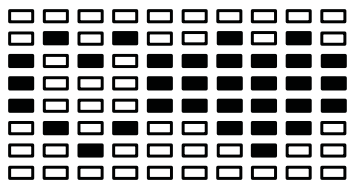
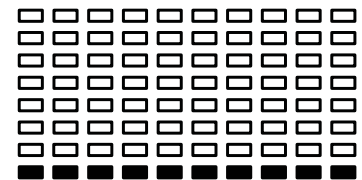
PROGRAMM 20

→  
75% HRC



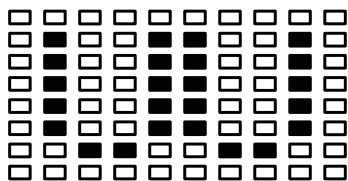
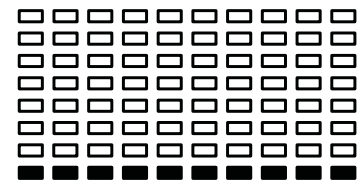
PROGRAMM 21

→  
85% HRC



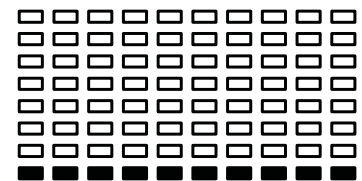
PROGRAMM 22

→  
TARGET HRC



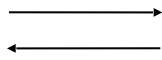
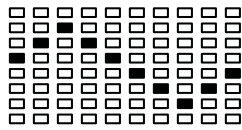
PROGRAMM 23

→  
WATT CONTROL

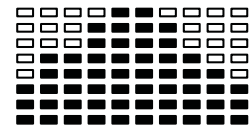
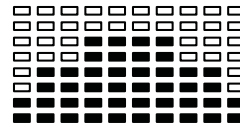
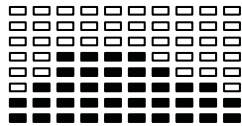
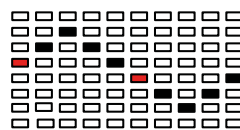


## 13. KÖRPERFETTMESSUNG

### KÖRPERFETT (STOPPMODUS)



### KÖRPERFETT (START MODUS)



Trainingszeit: 40 Minuten

Trainingszeit: 40 Minuten

Trainingszeit: 20 Minuten

Eines der Trainingsprogramme erscheint automatisch bei der Messung von Körperfett

## 14. WARTUNG

### Reinigung

Der Crosstrainer kann mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel auf Kunststoffteilen. Bitte wischen Sie nach jedem Gebrauch Ihren Schweiß vom Gerät ab.

Seien Sie vorsichtig, um übermäßige Feuchtigkeit auf dem Computer-Anzeigefeld zu vermeiden, da dies eine elektrische Gefahr oder ein Versagen der Elektronik auslösen könnte. Bitte schützen Sie den Crosstrainer, speziell die Computerkonsole, vor direktem Sonnenlicht, um Bildschirmschäden zu vermeiden.

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

### Lagerung

Bewahren Sie Ihren Crosstrainer in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern auf.



## 15. FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
Der Crosstrainer wackelt beim Gebrauch.	Drehen Sie die Endkappe am hinteren Stabilisator so weit, wie es erforderlich ist, um den Crosstrainer waagrecht auszurichten.
Das Display auf der Computer-Konsole zeigt nichts an.	Entfernen Sie die Computerkonsole und vergewissern Sie sich, dass die von der Computerkonsole kommenden Kabel ordnungsgemäß an die Kabel angeschlossen sind, die von der Frontsäule kommen.
Es gibt keine Herzfrequenzmessung, oder sie ist unregelmäßig / unbeständig.	Vergewissern Sie sich, dass die Kabelverbindungen für die Handpulssensoren stabil sind. Um die Genauigkeit der Pulserfassung zu verbessern, sollten Sie stets die Handgriffsensoren mit zwei Händen fassen, anstatt nur mit einer Hand, wie Sie es beim Testen Ihrer Herzfrequenz tun. Möglicherweise greifen Sie die Handpulssensoren zu fest. Versuchen Sie,mäßigen Druck beizubehalten, während Sie die Handpulssensoren halten.
Der Crosstrainer macht bei der Benutzung ein Quietschgeräusch.	Die Schrauben am Crosstrainer könnten sich gelockert haben, bitte die Schrauben kontrollieren und lose Schrauben festziehen.

## 16. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

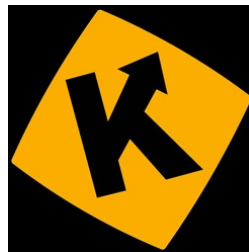
Sie können die Apps über die hier abgebildeten QR-Codes herunterladen oder in Ihrem Store suchen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 5.0 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 8.0 oder höher.

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

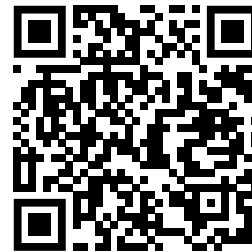
Android



Kinomap



iOS



DE

### Hinweise zur Nutzung der App:

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

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

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

Android



Delightech



iOS



# 17. DEHNUNGSÜBUNGEN

Bevor Sie das Gerät benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Stretching-Übungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training hilft, die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.

## 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 SCHULTERHEBEN

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



## 3 SEITLICHES STRECKEN

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



## 4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



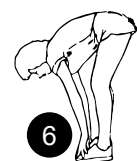
## 5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



## 6 ZEHEN BERÜHREN

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



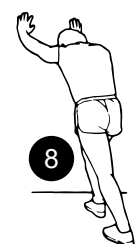
## 7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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



## 8 WADEN/ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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





## 18. ENTSORGUNG

### Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

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

### Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter [www.sportstech.de/entsorgung](http://www.sportstech.de/entsorgung). Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

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

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



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

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

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

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



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

- Sportstech Brands Holding GmbH; Kanalstr. 117; 12357 Berlin
- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch darauf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

### Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

- Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.
- Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.
- Durch eine vom Hausmüll getrennte Entsorgung von Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Gesundheitsschutz. Jede Batterie, die Sie fachgerecht entsorgen, wird für die Herstellung neuer Batterien wiederverwendet.

### Recyclingkreislauf



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

# USER MANUAL

## ENGLISH

**Dear customer,**

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

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



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



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

EN

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

# Our **video tutorials** for you!

## Assembly, use, disassembly.

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



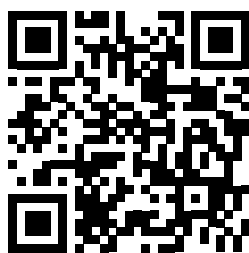
Link to the videos:

[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx640_video)

## We are also on social media!

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

Instagram-page



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

Facebook-page



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

# INDEX

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	38
2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST .....	39
3. TOOLS.....	40
4. INSTRUCTIONS.....	41
5. BEFORE YOU START.....	49
6. FUNCTIONS & FEATURES.....	50
7. KEY FUNCTIONS .....	51
8. PROGRAM INTRODUCTION & OPERATION .....	52
9. OPERATION GUIDE .....	57
10. LCD WORKOUT GRAPHICS .....	58
11. USER PROFILE LCD GRAPHICS .....	59
12. HEART RATE PROGRAM GRAPHICS .....	60
13. BODY FAT TEST PROGRAMS.....	61
14. MAINTENANCE .....	61
15. TROUBLESHOOTING.....	62
16. APPLICATION SOFTWARE (APP).....	63
17. STRETCH EXERCISE.....	64
18. DISPOSAL .....	65
DECLARATION OF CONFORMITY.....	194



# 1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

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

- Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
- Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. Refer to Warm Up and Cool Down Routine page. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
- Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.
- Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorized Service Representative.
- Be careful when step on or leave the pedal always hold the handlebars first. Make the pedal at your side at the lowest position, step on the pedal, and stride over the main frame then step on the other pedal. When using, please hold the handlebar by hands, make the pedals running smoothly by push or pull handlebars, then run the equipment regularly by cooperation of hands and feet. After exercise, please also make one pedal at the lowest position and leave your foot on the higher pedal first and then another
- Do not use the equipment outdoors.
- This equipment is for household use only.
- Only one person should be on the equipment while in use.
- Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than two meters. If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- The maximum weight capacity for this product is 120 kgs.
- To avoid a short circuit, connect the device to the original, supplied power plug. Keep the device away from metal (needles), rubbish or water.
- If you suspect a problem, turn off the power as soon as possible and unplug the power cord from the wall outlet.
- If the power cord is damaged, it must be replaced by an authorized and qualified person.

## AC Adapter:

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		
	<b>Measured value</b>	<b>Measuring tolerance</b>	<b>Unit</b>
Input Voltage	115.00	+/- 1 %	V
Input AC Frequency	60	/	Hz
Output Voltage	8.75	< 2%	V
Output Current	1.0	/	A
Output Power	8.75	< 2%	W
Average active efficiency	83.78	+/- 2 %	%
Efficiency at light load (10%)	82.72	+/- 1 %	%
No-load power consumption	0.08	< 2%	W

## 2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

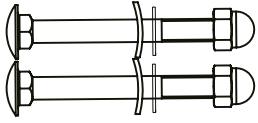
EN

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

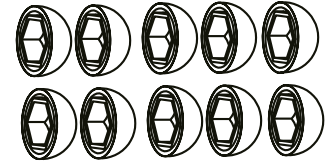
[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx640_spareparts)



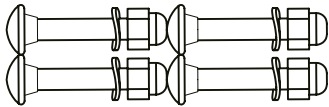
### 3. TOOLS



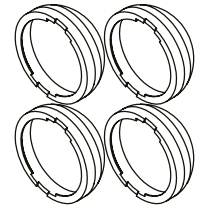
Bolt M8x80 2PCS  
Curve Washer  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$  2PCS  
Spring Washer  $\varnothing 8$  2PCS  
Nut M8 2PCS



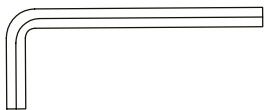
Cap Nut S13 2PCS



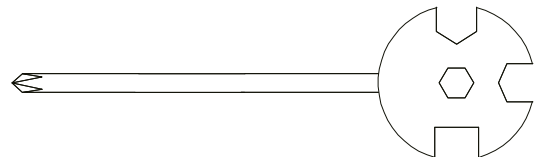
Bolt M8x49 4PCS  
Curve Washer  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$  4PCS  
Cap Nut M8 4PCS



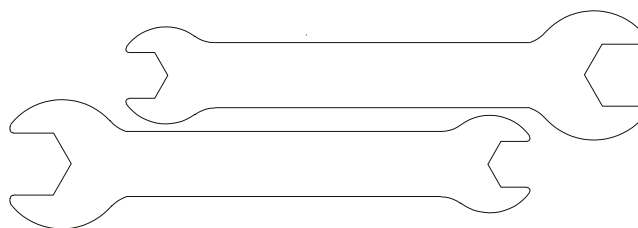
Cap Nut S38 4PCS



Allen Key 6mm 1PC



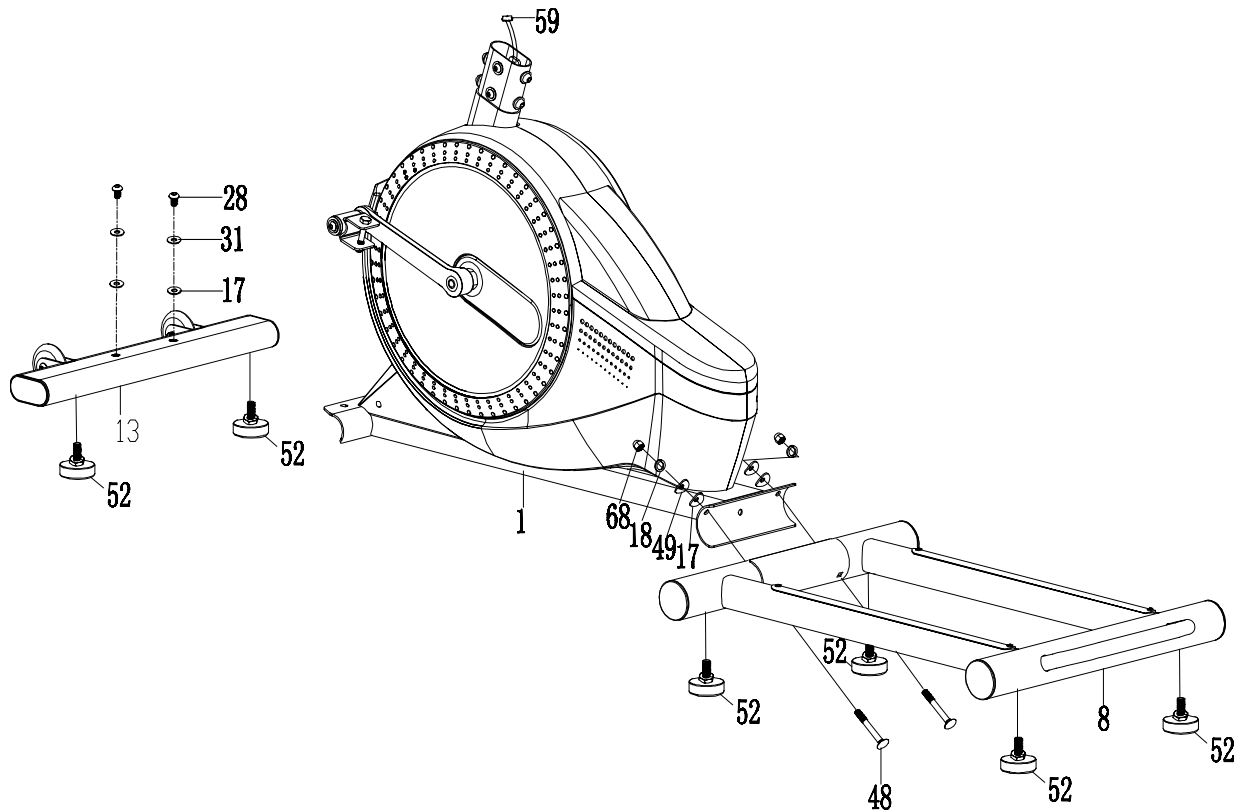
Multi-Hex-Tool/ Phillips screwdriver  
S10 S13 S14 S15 1PC



Multi-Hex-Tool S14 S19 2PCS



## 4. INSTRUCTIONS



### Foot Pad, Front and Rear Stabilizers Installation:

Position two Foot Pad(52) onto the Front Stabilizer (13).

Position four Foot Pad(52) onto the Rear Stabilizer (8).

Remove two M8x15 Bolts (28), two Ø8x Ø20 Washers (31) from Front Stabilizer (13) . Position the Front Stabilizer (13) in front of the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Front Stabilizer (13) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M8x15 Bolts (28), two Ø8x Ø20 Washers (31) that were removed.

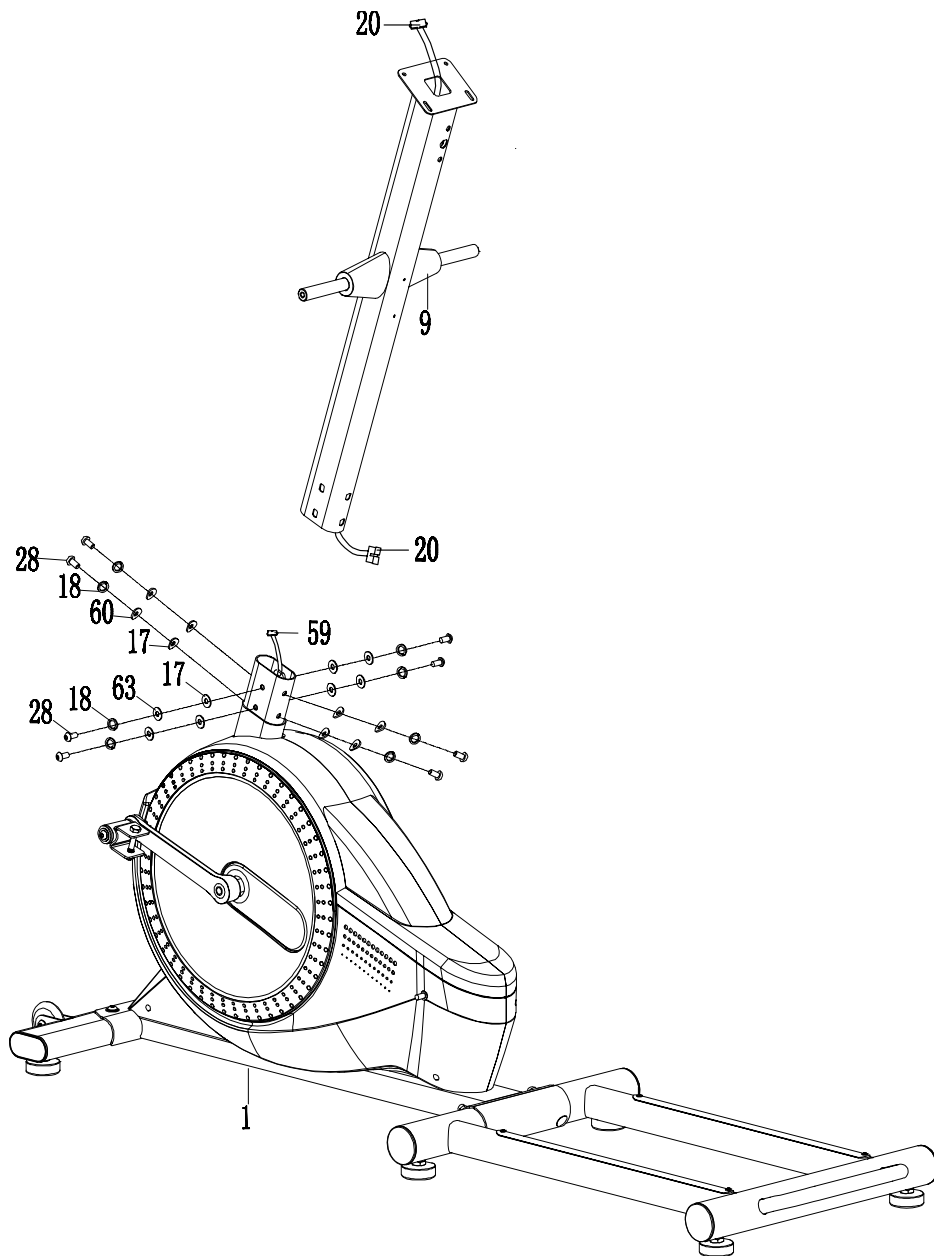
Position the Rear Stabilizer (8) behind the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Rear Stabilizer (8) onto the rear curve of the Main Frame (1) with two Bolt M8x75 (48), two Ø8x Ø20 Curve Washers (49) ,two spring washer Ø8 (18),two Cap Nut M8 (68).



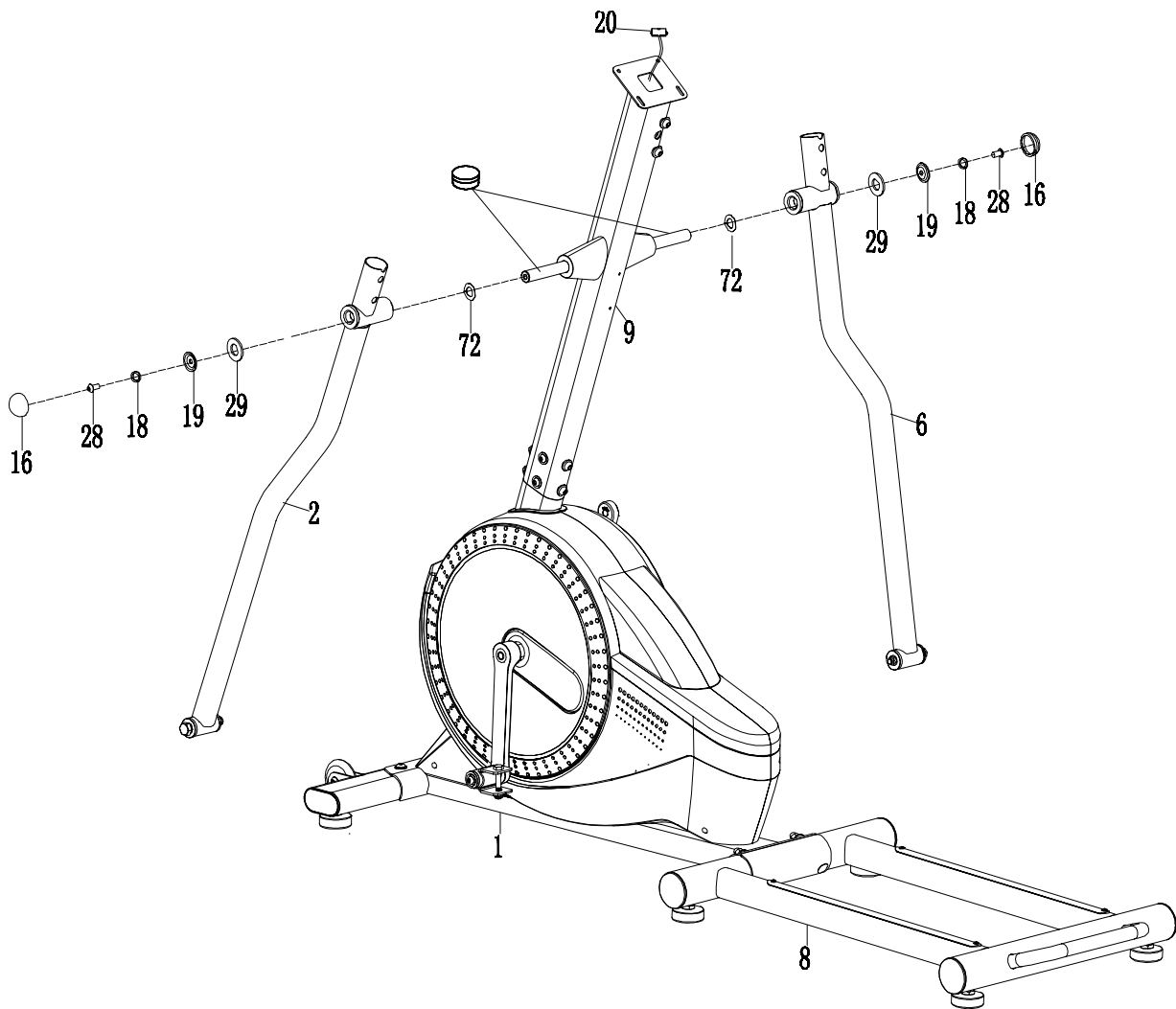
**Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!  
Re-check the tightness before each training session!**





**Front Post Installation:**

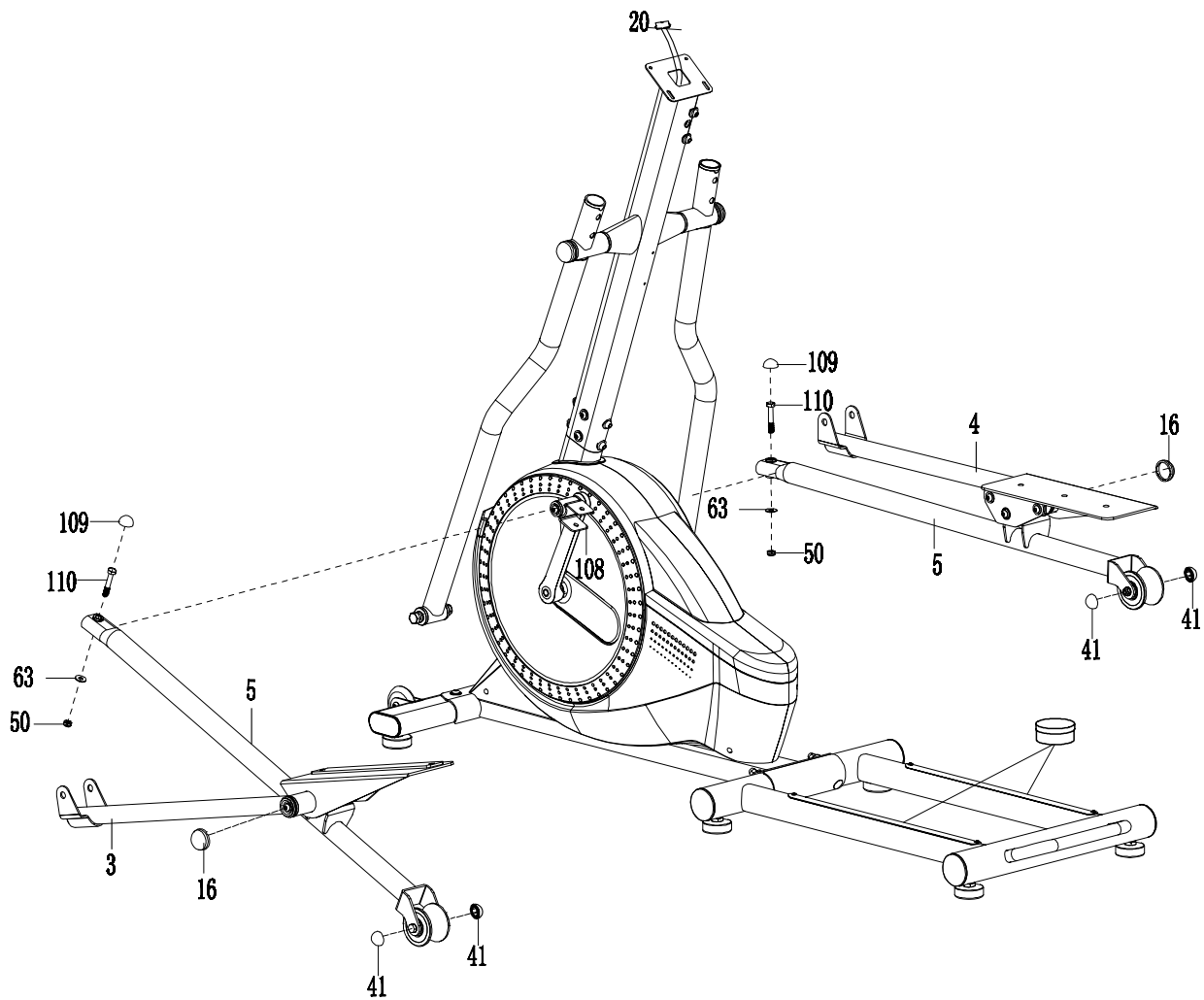
Remove eight Bolt M8x15 (28), four Washer Ø8x Ø20x2.0 (31), eight spring washer Ø8 (18), four Curve Washer Ø8x Ø16x2 (63) from the Main Frame (1). Connect the Sensor Wire I(59) from the Main Frame (1) to the Middle wire (20) from the Front Post (9). Insert the Front Post (9) onto the tube of the Main Frame (1) and secure with eight Bolt M8x15 (28), four Washer Ø8x Ø20x2.0 (31), eight spring washer Ø8 (18), four Curve Washer Ø8x Ø16x2 (63) that were removed. Tighten bolts with the S6 Allen Wrench provided.



### Left/Right Handrail Arms Installation:

**Caution: Before Assembling, please add the General White Grease onto the horizontal axes.**

Remove two Bolt M8x20 (28), two Spring washer Ø8 (18), two Curve Washer Ø8xØ33x2.0 (19), two Big Washer Ø19xØ25x2.0 (29) and Ware Washer Ø19(72) from the left and right horizontal axes of the Front Post (9). Attach the Left Handrail Arm (2) onto the left horizontal axis of the Front Post (9) with one M8x20 Bolt (28), one Ø8 Spring Washer (18), one Curve Washer Ø8xØ33x2.0 (19), one Big Washer Ø19xØ25x2.0 (29) and Ware Washer Ø19(72) that were removed. Repeat above step to attach the Right Handrail Arm (6) onto the right horizontal axis of the Front Post (9) . Attach two Cap Ø38(16) onto the Left Handrail Arm Right Handrail Arm(2.6)



### Left/Right Foot Pedals Installation:

Remove two Bolt M8x50(110),two Washer  $\text{\O}8 \times \text{\O}16$ (63) and two Nut M8 (50) from the U Bracket(108).

Attach the left Drive tube (5) to the Left Crank (57) with one Bolt M8x50(110),one Washer  $\text{\O}8 \times \text{\O}16$ (63) and one Nut M8 (50) that were removed.

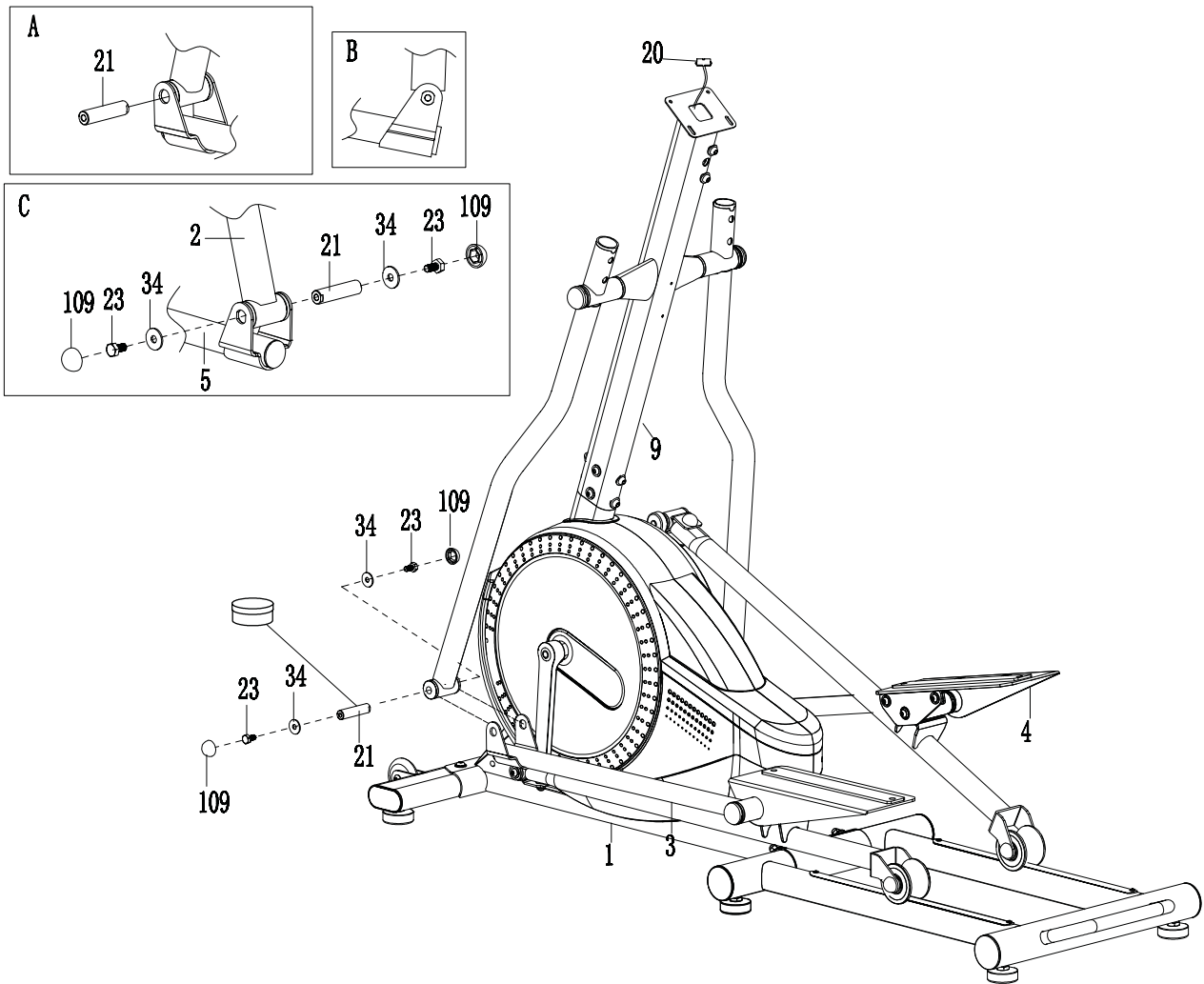
Attach the Right Drive tube (5) to the Right Crank (57) with one Bolt M8x50(110),one Washer  $\text{\O}8 \times \text{\O}16$ (63) and one Nut M8 (50) that were removed.

Attach two Cap  $\text{\O}38$ (16) onto the Left Foot Tube / Right Foot Tube (3.4)

Attach four Cap S16 (41) onto the Drive tube (5) .

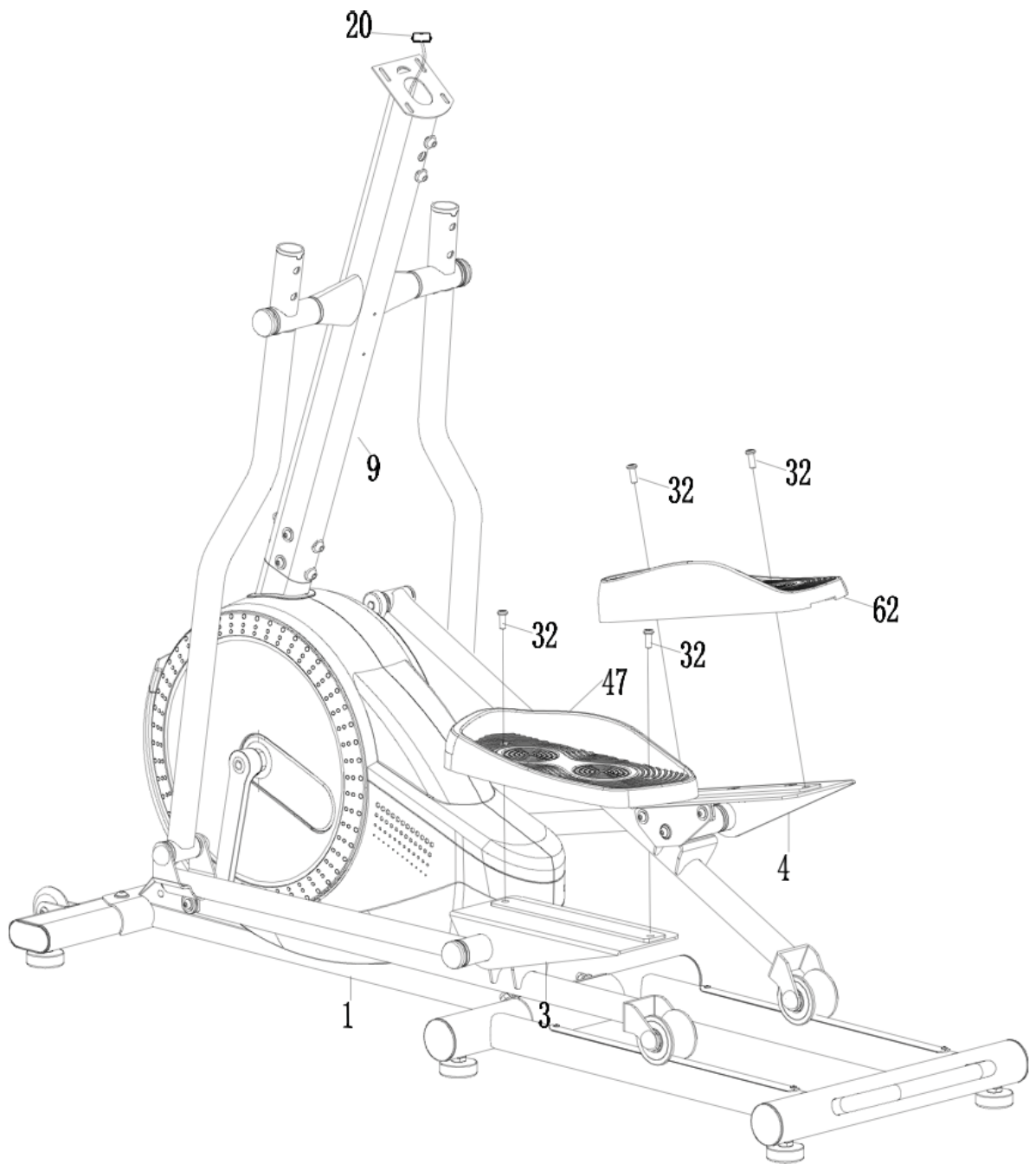
Attach two Cap S13 (109) onto the Drive tube (5) .

Caution: When the movement is not smooth,please add the PTFE Lubricant onto the Aluminum Sheet.



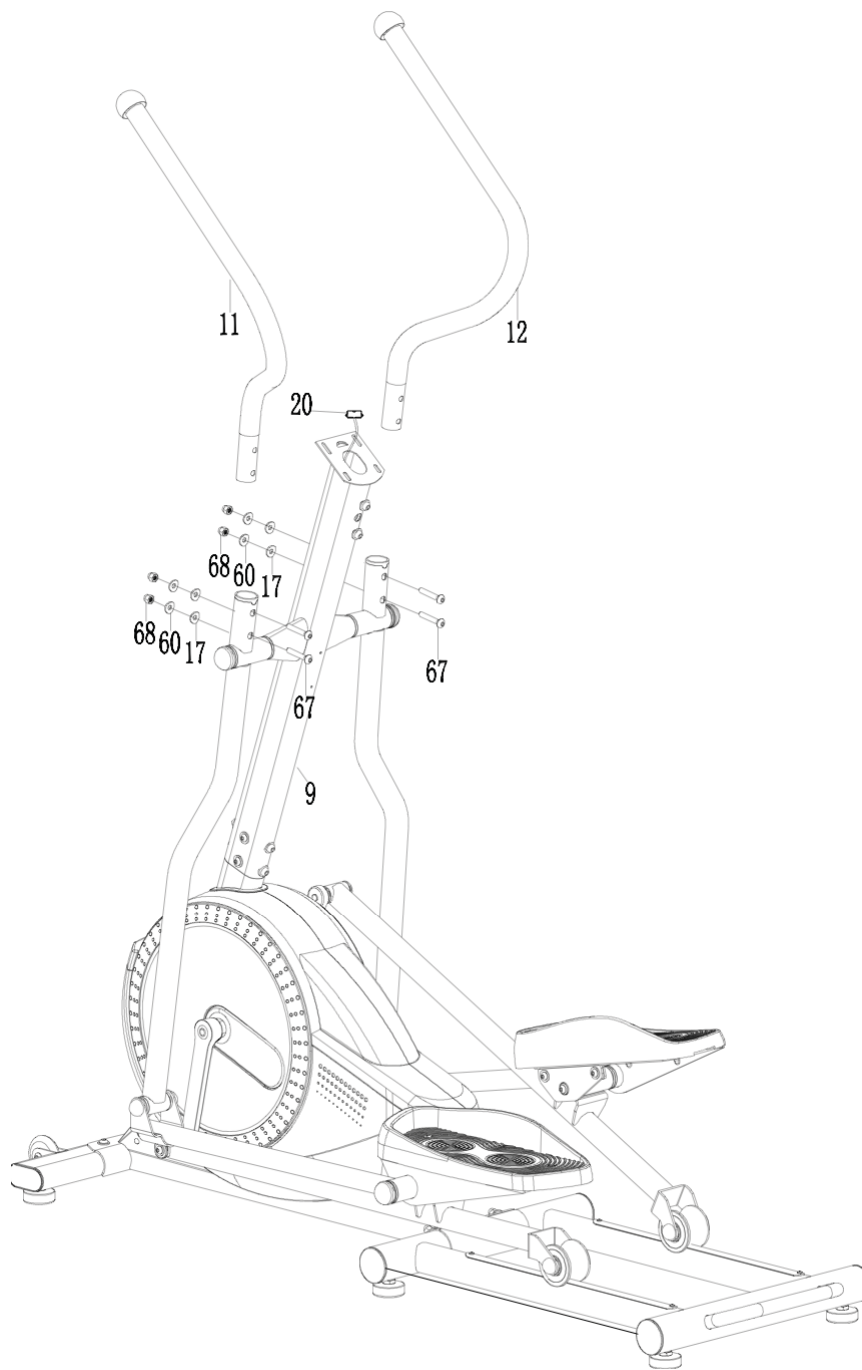
### 5. Left/Right Foot Tube Installation

Remove two Bolts M8x16 (23), two Washers  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$ (34) and one Connect shaft (21) from the Left Handrail Arm (2) . Attach the Left Handrail Arm (2) to the Left Foot Pedal Tube (3) with one Connect shaft (21) , two Washers  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$ (34) and two Bolts M8x16 (23) that were removed. Attach two Caps S13 (109) onto the Left Pedal Tube (3). Repeat above step to attach the Right Handrail Arm(6) onto the Right Foot Pedal Tube( 4).



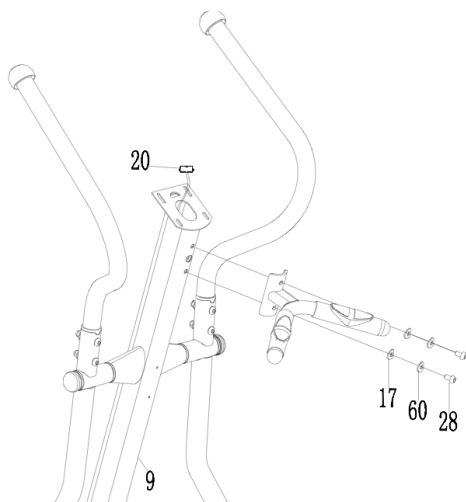
**Left/Right Foot Pedal Installation:**

Attach the L & R Pedal (47,62) onto the Left & Right Foot Tube (3,4) with four M8x20 Bolt (32).



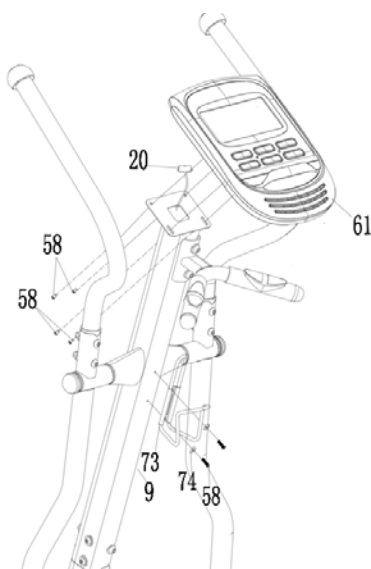
**Left/Right Handrails Installation:**

Attach the Left/Right Handrails (11, 12) onto the Left/Right Handrail Arms (2,6) with four M8x49 Bolts (67), four Curve Washers Ø8x Ø16x1.5 (60), and four Nuts M8 (68).



**Handlebar:**

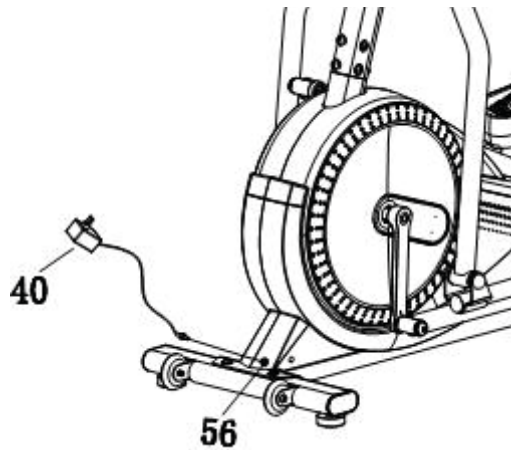
Remove two M8x15 Bolts (28) and two Ø8xØ16 x1.5Curve Washers (60) from the Front Post (9). Insert the Hand Pulse Sensor Wires (43) from the Handlebar (10) into the hole on the Front Post (9) and then pull them out from the top end of the Front Post (9). Attach the Handlebar (10) onto the Front Post (9) with two M8x15 Bolts (28) and two Ø8xØ16x1.5 Curve Washers (60) that were removed with the S6 Allen Wrench provided



**Computer and BollInstallation:**

Remove four M5x15 Bolts (58) from the back of the Computer (61). Connect the Sensor Wire I (20) and Hand Pulse Sensor Wires (43) to the wires that come from the Computer (61) and then attach the Computer (61) onto the top end of the Front Post (9) with four M5x15 Bolts (58) that were removed. Remove two M5x15 Bolt (58) and Ø5 Washer(74) from the handlebar Post (9),attach the Bottle Holder (73) to the Handlebar Post (9) with two M5x15 Bolt (58) and Ø5 Washer(74) that were removed.





### **AC Adapter Installation:**

Plug one end of the AC Adapter (40) into the power jack of the Power Supply Wire(56)on the back of the Left Shroud. Before plugging in,make sure to check carefully the specifications on the Adapter. Plug the other end of the AC Adapter (40) into the electrical wall outlet.

## **5. BEFORE YOU START**

### **Program select and setting value**

1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
2. At the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Press the START/STOP key to start exercise.
4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.

### **Wake-Up Function**

The monitor will entry SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes. Press the screen to start the monitor.



## 6. FUNCTIONS & FEATURES

1. TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
2. DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
3. RPM: Your pedal cadence.
4. WATT: The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
5. SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
6. CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
7. PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
8. AGE: Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
9. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
10. PULSE RECOVERY: During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press "PULSE RECOVERY" key, time starts counting from 01:00 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.
11. DISTANCE BAR: Every bar indicates 100 meter or 0.1 mile.

**1.0 means OUTSTANDING**  
**1.0<F>2.0 means EXCELLENT**  
**2.0<F>2.9 means GOOD**  
**3.0<F>3.9 means FAIR**  
**4.0<F>5.9 means BELOW AVERAGE**  
**6.0 means POOR**

Note: If no pulse signal input then the computer will show "P" on the PULSE window. If the computer shows "ERR" on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

## 7. KEY FUNCTIONS

There are 6 button keys and the function description as follows:

1. START/STOP key: a. Quick Start function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero

- During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
- During the stop mode, press the key to START exercise.

2. UP Key:

- Press the key to increase the resistance during exercise mode.
- During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.

3. DOWN Key:

- Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
- During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.

4. ENTER Key:

- During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
- At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
- During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.

5. BODY FAT Key:

- Press the key to input your HEIGHT, WEKGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio.

6. PULSE RECOVERY key:

- Press the key to activate heart rate recovery function.



## 8. PROGRAM INTRODUCTION & OPERATION

### Manual Program: Manual

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desirable of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

### Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

### Preset Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 to PROGRAM 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desirable of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

### Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press .. ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise

## User Setting Program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

### Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
4. The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to .. confirm your desired exercise profile.
6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press .. ENTER key to confirm your desired TIME.
7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
9. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
10. Press the START/STOP key to begin exercise.



## **Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.**

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.

Program 18 is the 55% Max H.R.C. - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 is the 65% Max H.R.C. - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 is the 75% Max H.R.C. - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 is the 85% Max H.R.C. - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

### **Operations:**

1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program
3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

## Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

### Operations:

1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
2. Press ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target WATT value. Press .. ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. .. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
7. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

**NOTE:  $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$**

**In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.**



## Body Fat Program: Body Fat

Program 24 is a special program design to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: 27 > BODY FAT% < 20

Type3: BODY FAT % < 20

The computer will show the test results of FAT PERCENT

### Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).
4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.
5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 means man and number 0 means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MAN).
6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to .. confirm your AGE. The default AGE is 35.
7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.
8. After finished your measurement, the computer will show the values of FAT PERCENT on the LCD display.
9. Press START/STOP key to begin exercise.



## 9. OPERATION GUIDE

### 1. Sleep Mode:

The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.

### 2. Error Message:

E1 (ERROR 1):

**Normal state:** During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1 .

**Power on state:** The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

### E2 (ERROR 2):

When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

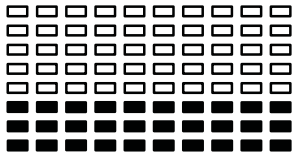
### E3 (ERROR 3):

After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

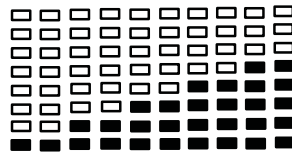


# 10. LCD WORKOUT GRAPHICS

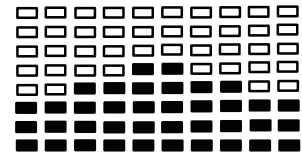
PROGRAM1: Manual



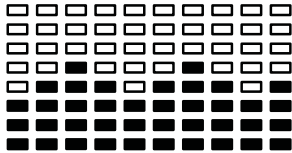
PROGRAM2: Steps



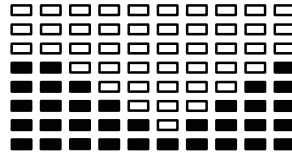
PROGRAM3: Hill



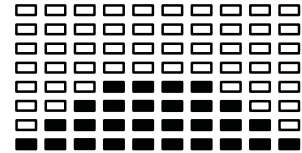
PROGRAM4: Rolling



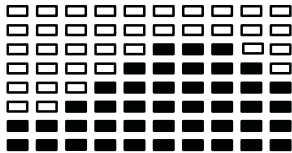
PROGRAM5: Valley



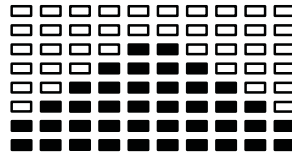
PROGRAM6: Fat Burn



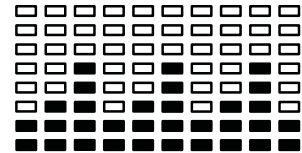
PROGRAM7: Ramp



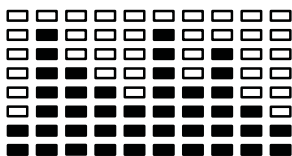
PROGRAM8: Mountain



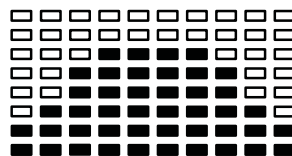
PROGRAM9: Intervals



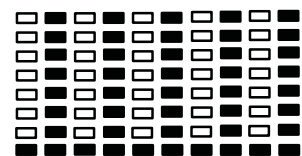
PROGRAM10: Random



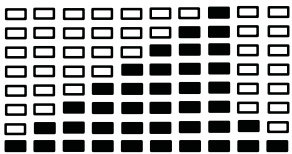
PROGRAM11: Plateau



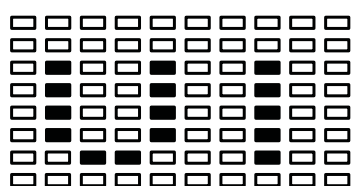
PROGRAM12: Tartlek



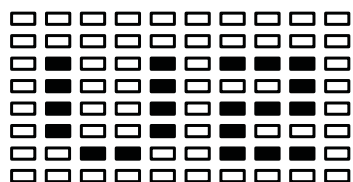
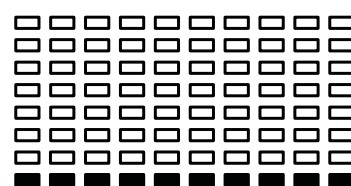
PROGRAM13: Precipice



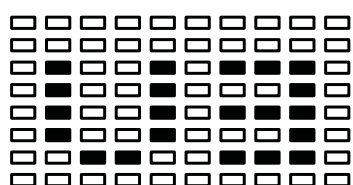
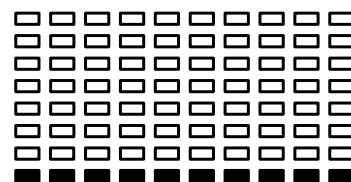
# 11. USER PROFILE LCD GRAPHICS



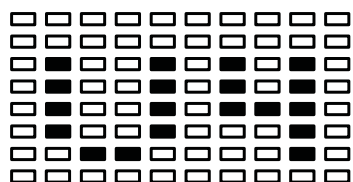
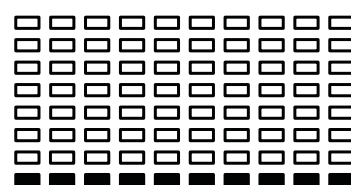
PROGRAMM 14



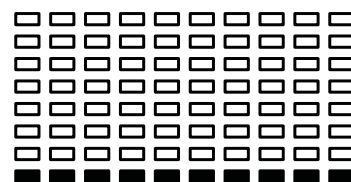
PROGRAMM 15



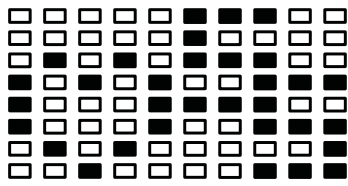
PROGRAMM 16



PROGRAMM 17



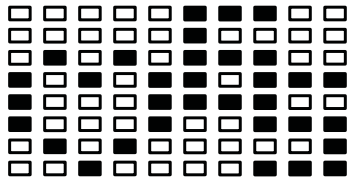
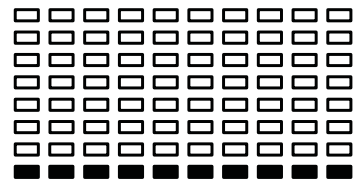
# 12. HEART RATE PROGRAM GRAPHICS



PROGRAMM 18



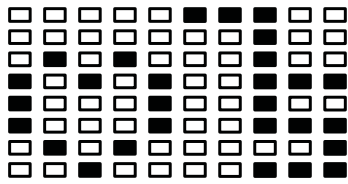
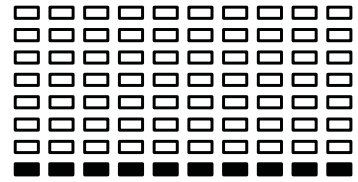
55% HRC



PROGRAMM 19



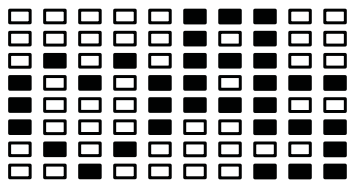
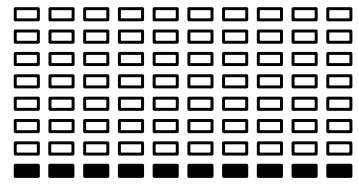
65% HRC



PROGRAMM 20



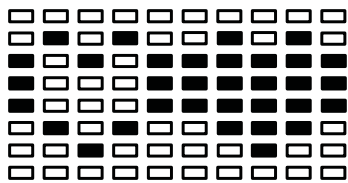
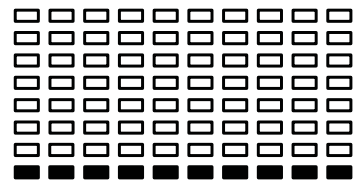
75% HRC



PROGRAMM 21



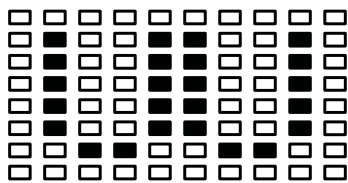
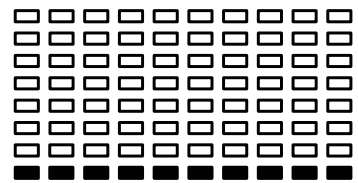
85% HRC



PROGRAMM 22



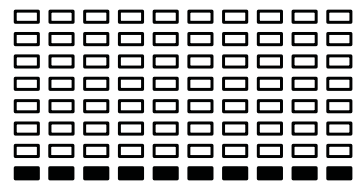
TARGET HRC



PROGRAMM 23

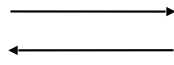
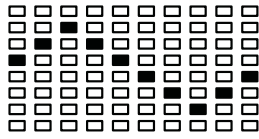


WATT CONTROL

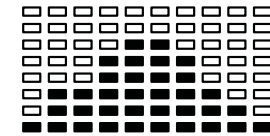
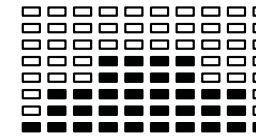
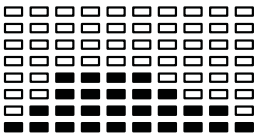
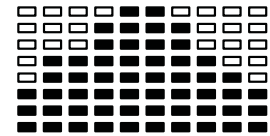
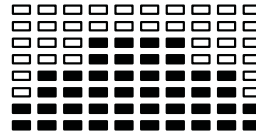
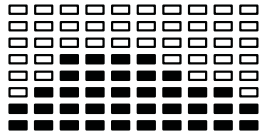
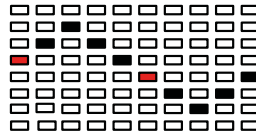


# 13. BODY FAT TEST PROGRAMS

## BODY FAT STOP MODE



## BODY FAT START MODE



Workout Time 40 mins.

Workout Time 40 mins. Workout Time 20 mins.

One of the workouts will appear automatically when measuring body fat

# 14. MAINTENANCE

## Cleaning

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

Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness every week.

## Storage

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



## 15. TROUBLESHOOTING

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

## 16. APPLICATION SOFTWARE (APP)

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

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

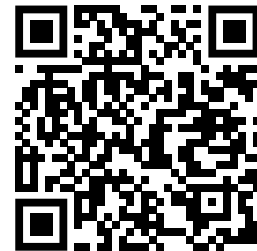
Android



Kinomap



iOS



### Notes on using the App:

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



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

Android



Delightech



iOS



# 17. STRETCH EXERCISE

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times.10 counts for each time or longer do these exercise again after sports.



## 1 HEAD ROLLS

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



## 2 SHOULDER LIFTS

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



## 3 SIDE STRETCHES

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



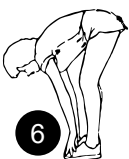
## 4 QUADRICEPS STRETCH

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



## 5 INNER THIGH STRETCH

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



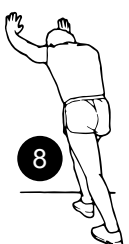
## 6 TOE TOUCHES

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



## 7 HAMSTRING STRETCHES

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



## 8 CALF / ACHILLES STRETCH

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



## 18. DISPOSAL

### Dear customer,

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

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



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

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



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

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

### Recycling loop



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





# MANUAL DE USUARIO

## ESPAÑOL

**Querido cliente,**

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

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**



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

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

ES

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

## Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



Enlace a los videos:

[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx640_video)

## ¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



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

Facebook



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

# CONTENIDOS

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	70
2. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS .....	71
3. HERRAMIENTAS.....	72
4. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE.....	73
5. COSAS QUE DEBE SABER ANTES DE EJERCITARSE .....	81
6. FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS: .....	82
7. FUNCIONES DE LAS TECLAS.....	83
8. PRESENTACIÓN & FUNCIONAMIENTO DE LOS PROGRAMAS .....	84
9. GUÍA DE USO .....	89
10. DIAGRAMAS LCD DEL EJERCICIO .....	90
11. PROGRAMAS CONFIGURADOS POR EL USUARIO .....	91
12. PERFILES DE PROGRAMAS DE FRECUENCIA CARDIACA .....	92
13. PROGRAMAS DE PRUEBA DE GRASA CORPORAL .....	93
14. MANTENIMIENTO .....	93
15. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS .....	94
16. SOFTWARE (APLICACIÓN).....	95
17. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO .....	96
18. DESECHO .....	97
DECLARATION OF CONFORMITY.....	194



# 1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



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

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

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

## Cable 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		
	<b>Valor medido</b>	<b>Tolerancia</b>	<b>Unidad</b>
Voltaje de entrada	115.00	+/- 1 %	V
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	60	/	Hz
Voltaje de salida	8.75	< 2%	V
Corriente de salida	1.0	/	A
Potencia de salida	8.75	< 2%	W
Eficiencia operativa media	83.78	+/- 2 %	%
Eficiencia con batería baja (10%)	82.72	+/- 1 %	%
Consumo de energía sin carga	0.08	< 2%	W

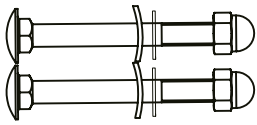
## 2. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

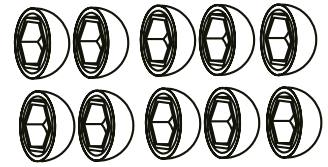
[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx640_spareparts)



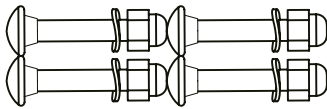
### 3. HERRAMIENTAS



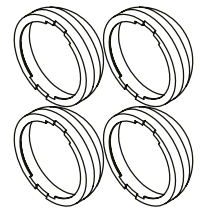
(48) tornillo M8x80 2PCS  
(49) lavadora de curvas  
Ø8xØ20x2.0 2PCS  
(18) arandela de resorte Ø8 2PCS  
(68) tuerca M8 2PCS



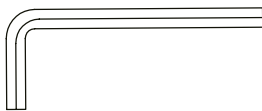
(109) tuerca ciega S13 2PCS



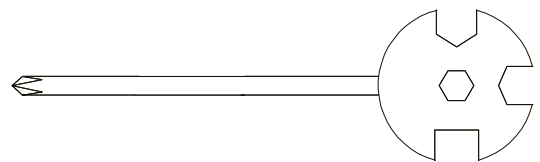
(67) tornillo M8x49 4PCS  
(60) lavadora de curvas Ø8xØ16x1,5  
4PCS (68) tuerca ciega M8 4PCS



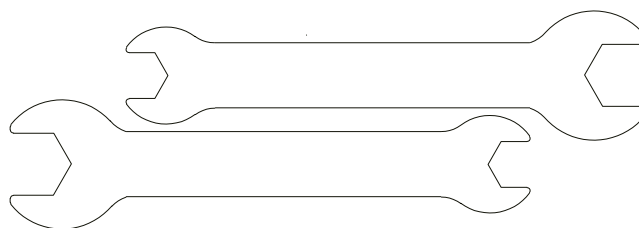
(16) tuerca ciega S38 4PCS



toda la llave 6mm 1PC



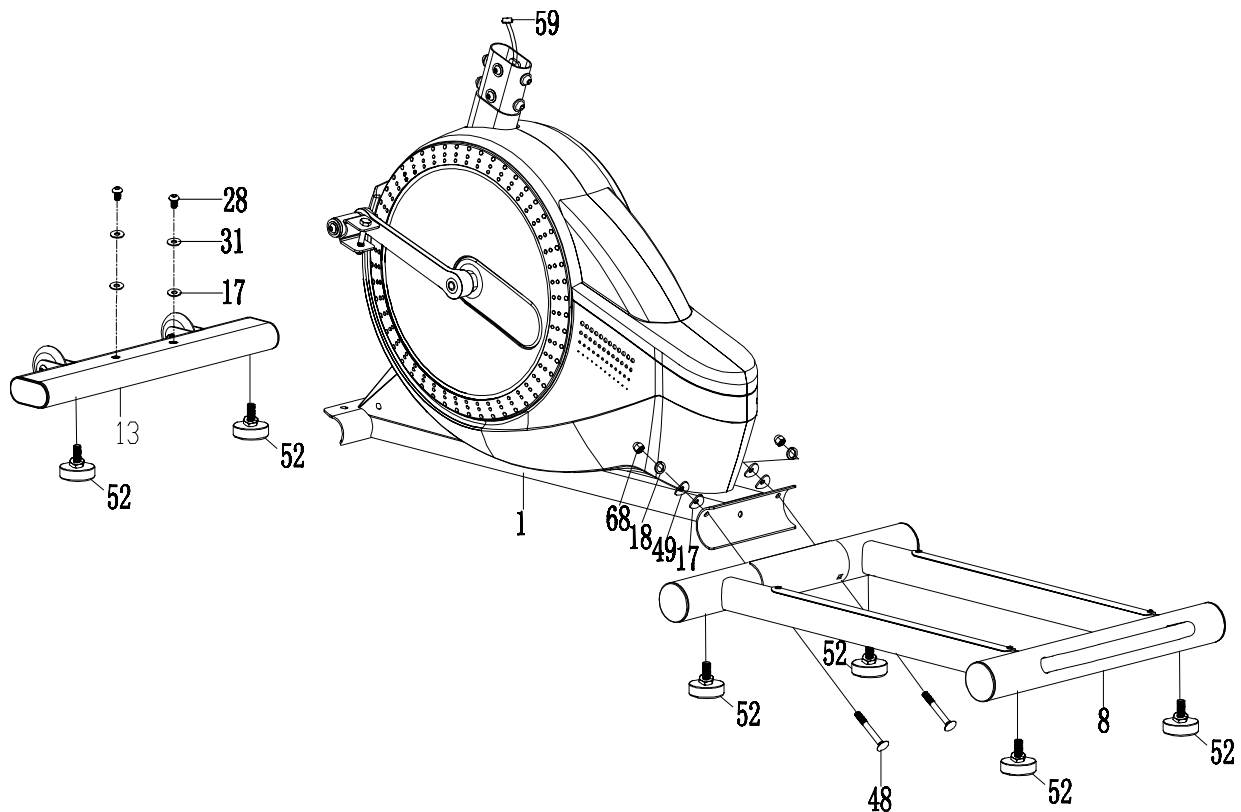
herramienta multi hex / Phillips destornillador  
S10 S13 S14 S15 1PC



herramienta multi hex S14 S19 2PCS



## 4. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



### Instalación de la almohadilla base, estabilizador frontal y posterior:

Coloque dos almohadillas base (52) en el estabilizador frontal (13).

Coloque cuatro almohadillas base (52) en el estabilizador posterior (8).

Retire dos tornillos M8x15 (28), dos arandelas Ø8x Ø20 (31) del estabilizador frontal (13). Coloque el estabilizador frontal (13) frente al marco principal (1) y alinee ambos agujeros.

Conecte el estabilizador frontal (13) a la curva frontal de la estructura principal (1) con los dos tornillos

M8x15 (28), y las dos arandelas Ø8x Ø20 (31) que fueron retiradas previamente.

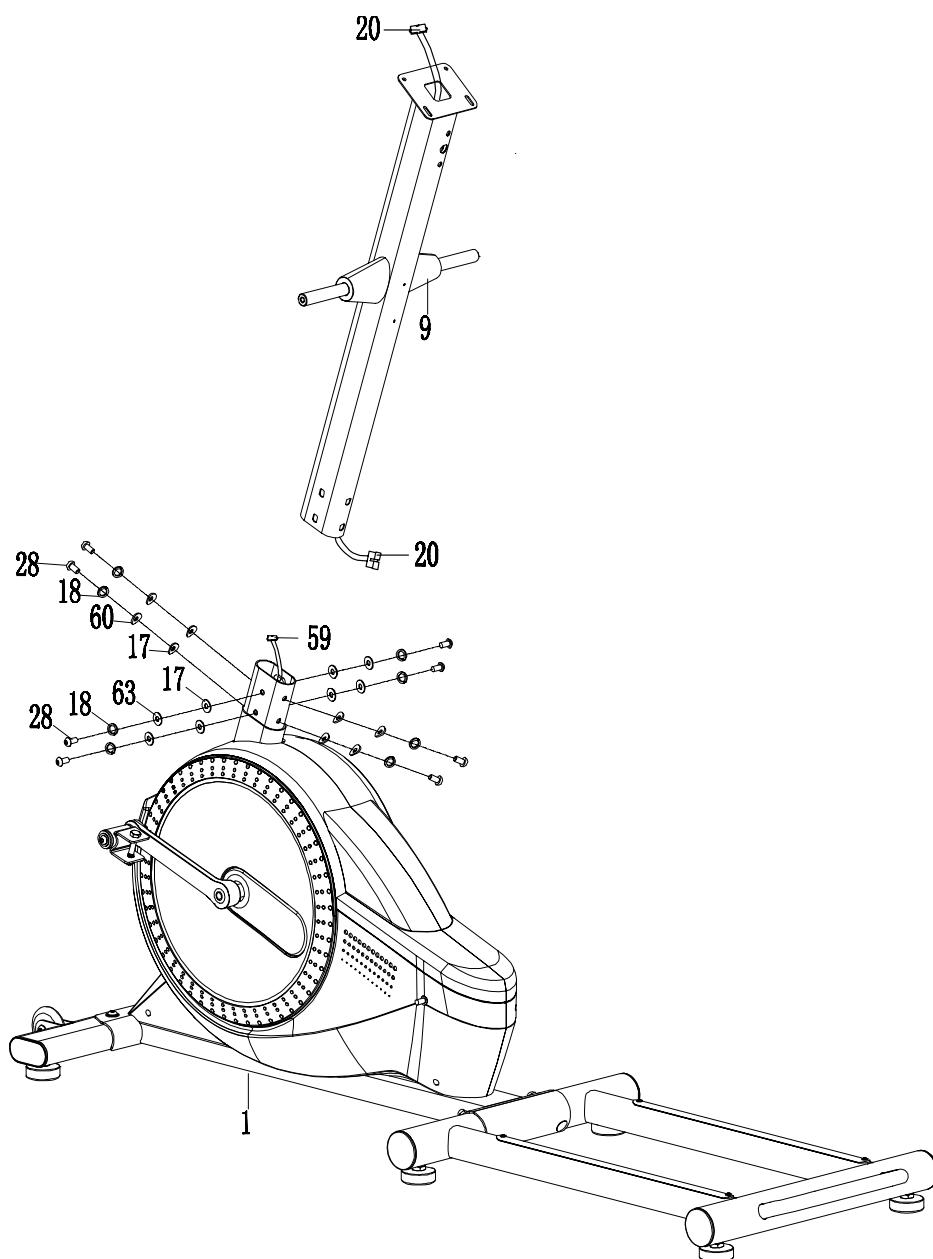
Coloque el estabilizador posterior (8) detrás del marco principal (1) y alinee ambos agujeros.

Conecte el estabilizador posterior (8) en la curva posterior del marco principal (1) con dos tornillos M8x75 (48), dos arandelas curvas Ø8x Ø20 (49), dos arandelas elásticas Ø8 (18), y dos tuercas M8 (68).



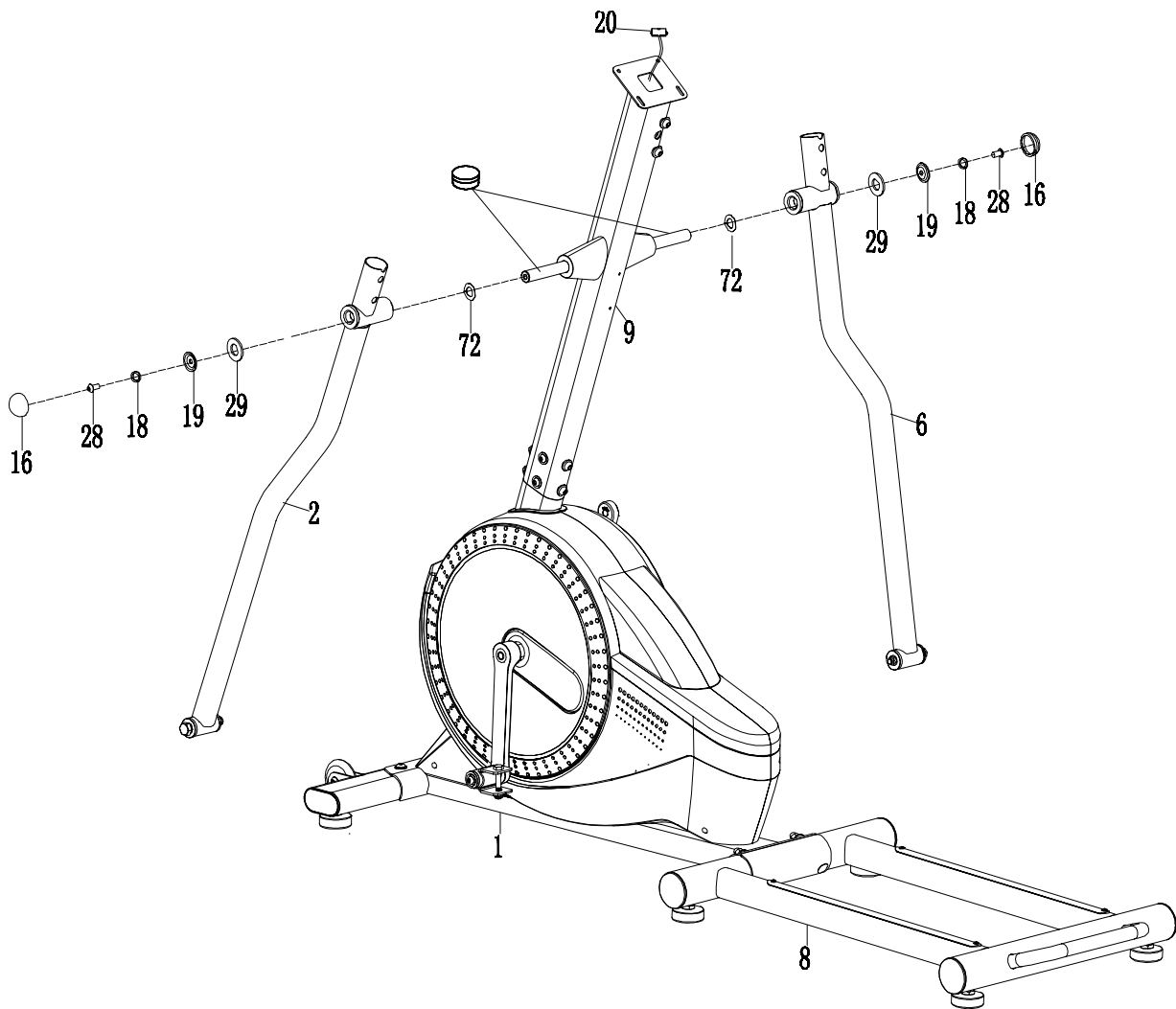
**Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados.  
Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento!**

ES



### Instalación del poste frontal:

Retire ocho tornillos M8x15 (28), cuatro arandelas  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2.0$  (31), ocho arandelas elásticas  $\text{\O}8$  (18) y cuatro arandelas curvas  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 2$  (63) del marco principal (1). Conecte el cable del sensor I (59) desde el marco principal (1) hasta el cable central (20) del poste frontal (9). Inserte el poste frontal (9) en el tubo del marco principal (1) y asegure con los ocho tornillos M8x15 (28), las cuatro arandelas  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2.0$  (31), las cuatro arandelas elásticas  $\text{\O}8$  (18) y las cuatro arandelas curvas  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 2$  (63) que fueron retirados previamente. Apriete los tornillos con la llave Allen S6 incluida.

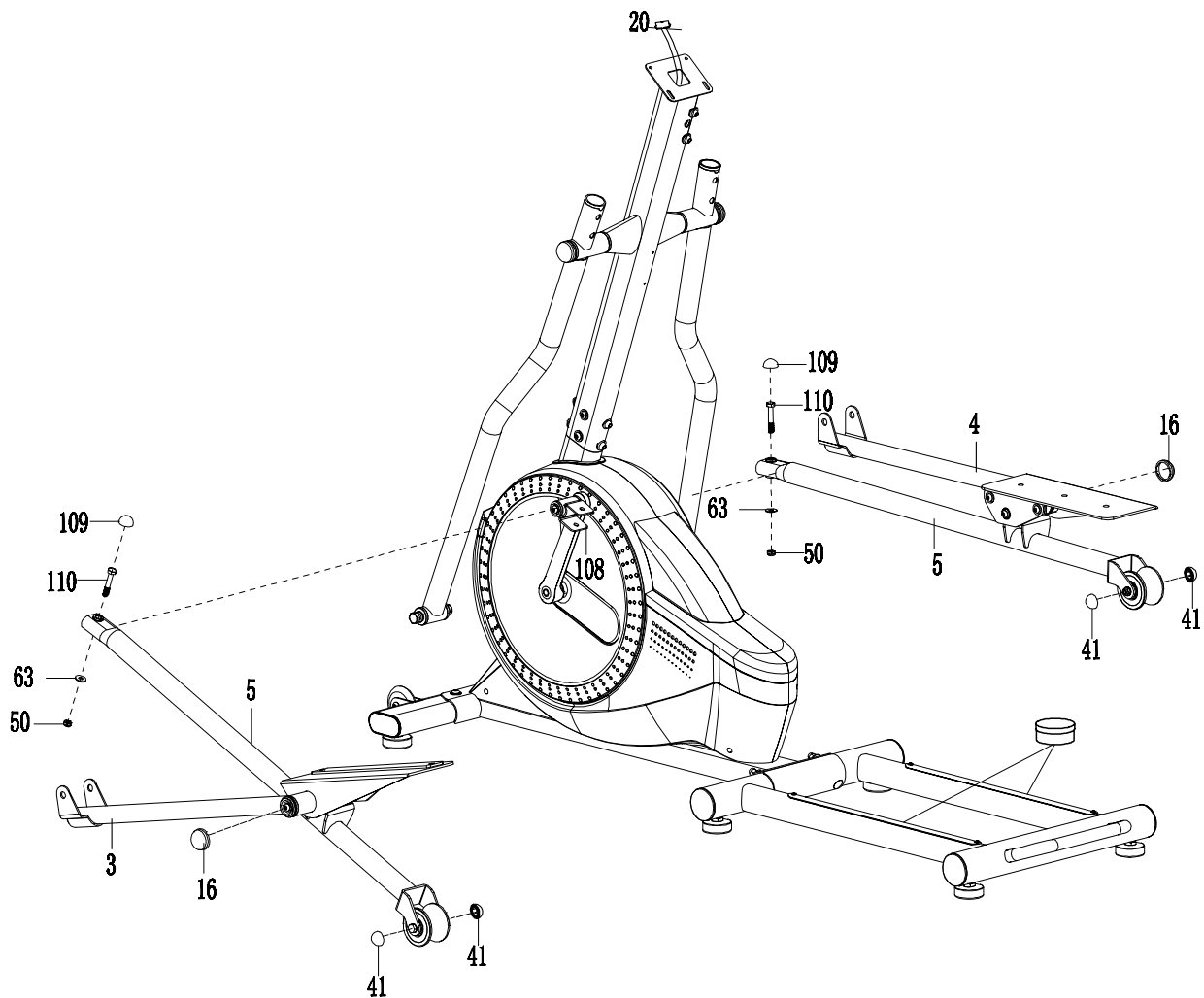


### Instalación del reposabrazos izquierdo/derecho:

**Precaución:** Antes del ensamblaje, por favor agregue grasa blanca en los ejes horizontales.

Retire dos tornillos M8x20 (28), dos arandelas planas  $\varnothing 8$  (18), dos arandelas curvas  $\varnothing 8 \times \varnothing 33 \times 2.0$  (19), dos arandelas grandes  $\varnothing 19 \times \varnothing 25 \times 2.0$  (29) y una arandela  $\varnothing 19$  (72) de los ejes horizontales izquierdo y derecho del poste frontal (9). Conecte reposabrazos izquierdo (2) en el eje horizontal izquierdo del poste frontal (9) con el tornillo M8x20 (28), una arandela elástica  $\varnothing 8$  (18), una arandela  $\varnothing 8 \times \varnothing 33 \times 2.0$  (19), una arandela grande  $\varnothing 19 \times \varnothing 25 \times 2.0$  (29) y una arandela  $\varnothing 19$  (72) que fueron retiradas previamente. Repita el paso anterior para conectar el reposabrazos derecho (6) en el eje horizontal derecho del poste frontal (9). Conecte dos tapas  $\varnothing 38$  (16) en el reposabrazos izquierdo y derecho (2.6)





### Instalación del pedal izquierdo/derecho:

Retire dos pernos M8x50 (110), dos arandelas  $\varnothing 8 \times \varnothing 16$  (63) y dos tuercas M8 (50) de la U Soporte (108).

Conecte el tubo de transmisión izquierdo (5) a la manivela izquierda (57) con un perno M8x50 (110), una arandela  $\varnothing 8 \times \varnothing 16$  (63) y una tuerca M8 (50) que se quitaron.

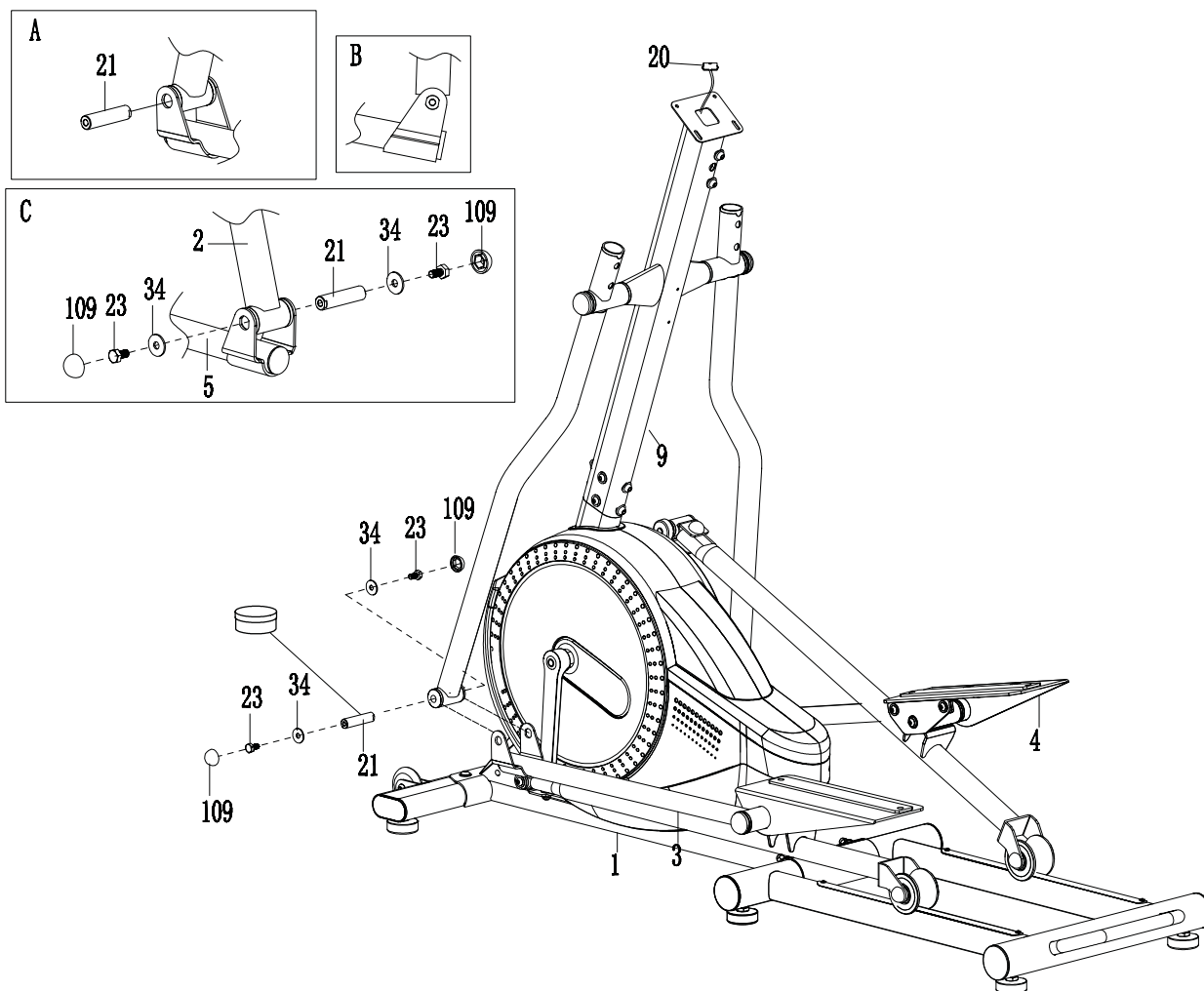
Conecte el tubo de transmisión derecho (5) a la manivela derecha (57) con un perno M8x50 (110), una arandela  $\varnothing 8 \times \varnothing 16$  (63) y una tuerca M8 (50) que se quitaron.

Coloque dos Tapas  $\varnothing 38$  (16) en el Tubo del pie izquierdo / Tubo del pie derecho (3.4)

Coloque cuatro Tapas S16 (41) en el Tubo de transmisión (5).

Coloque dos Tapas S13 (109) en el Tubo de transmisión (5).

Precaución: Cuando el movimiento no sea suave, por favor agregue el lubricante PTFE a la placa de aluminio.

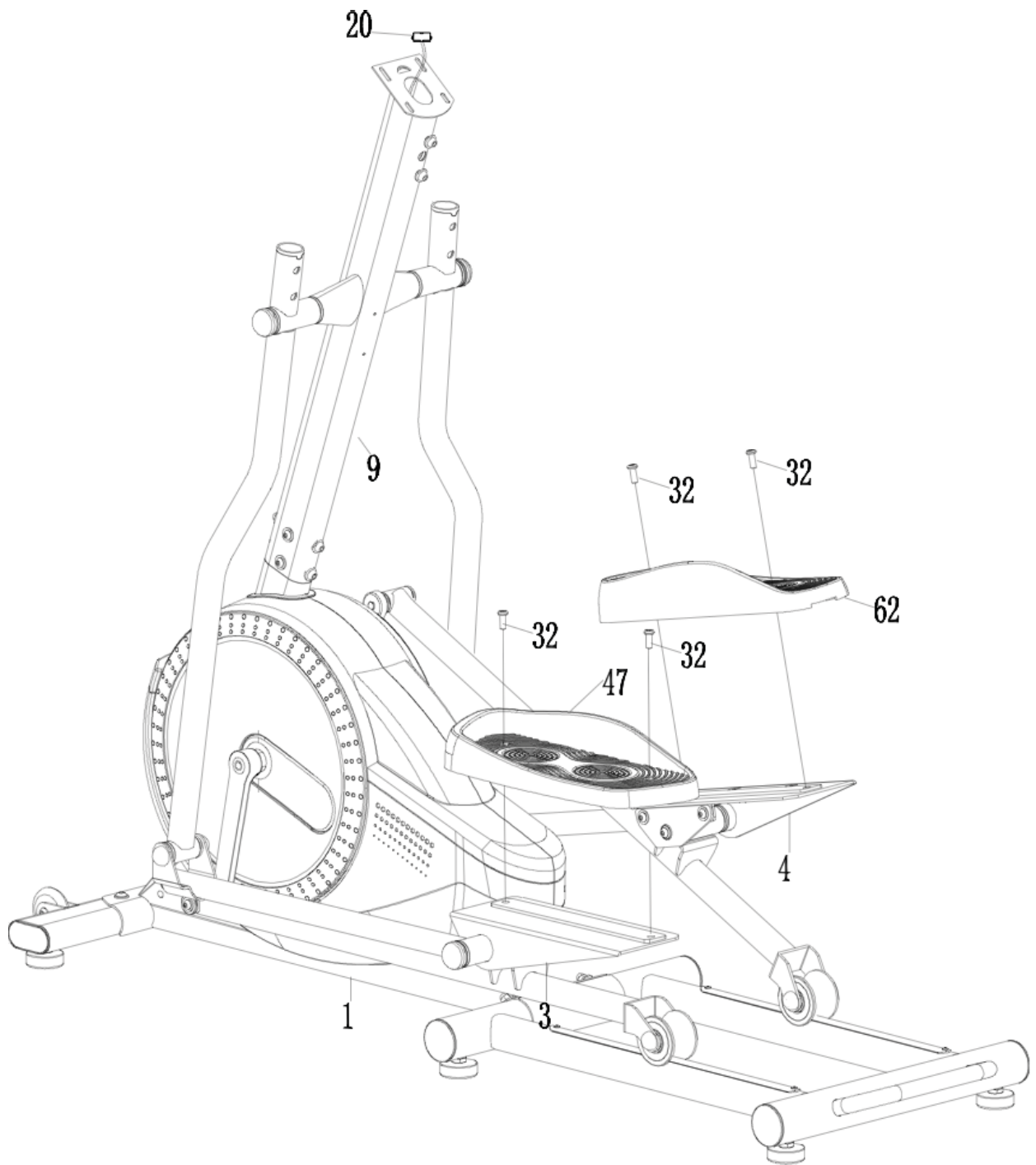


### 5.Instalación del tubo izquierdo/derecho del pie:

Retire dos tornillos M8x16 (23), 2x Arandela  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$  (34) y 1x Manguito de unión (21) del reposabrazos izquierdo (2). Conecte el reposabrazos izquierdo (2) al tubo del pedal izquierdo (3) con 1x Manguito de unión (21, 2x Arandela  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$  (34) y 2x tornillos M8x16 (23) que fueron retiradas previamente. Conecte dos tapas S13 (109) en el tubo del pedal izquierdo (3).

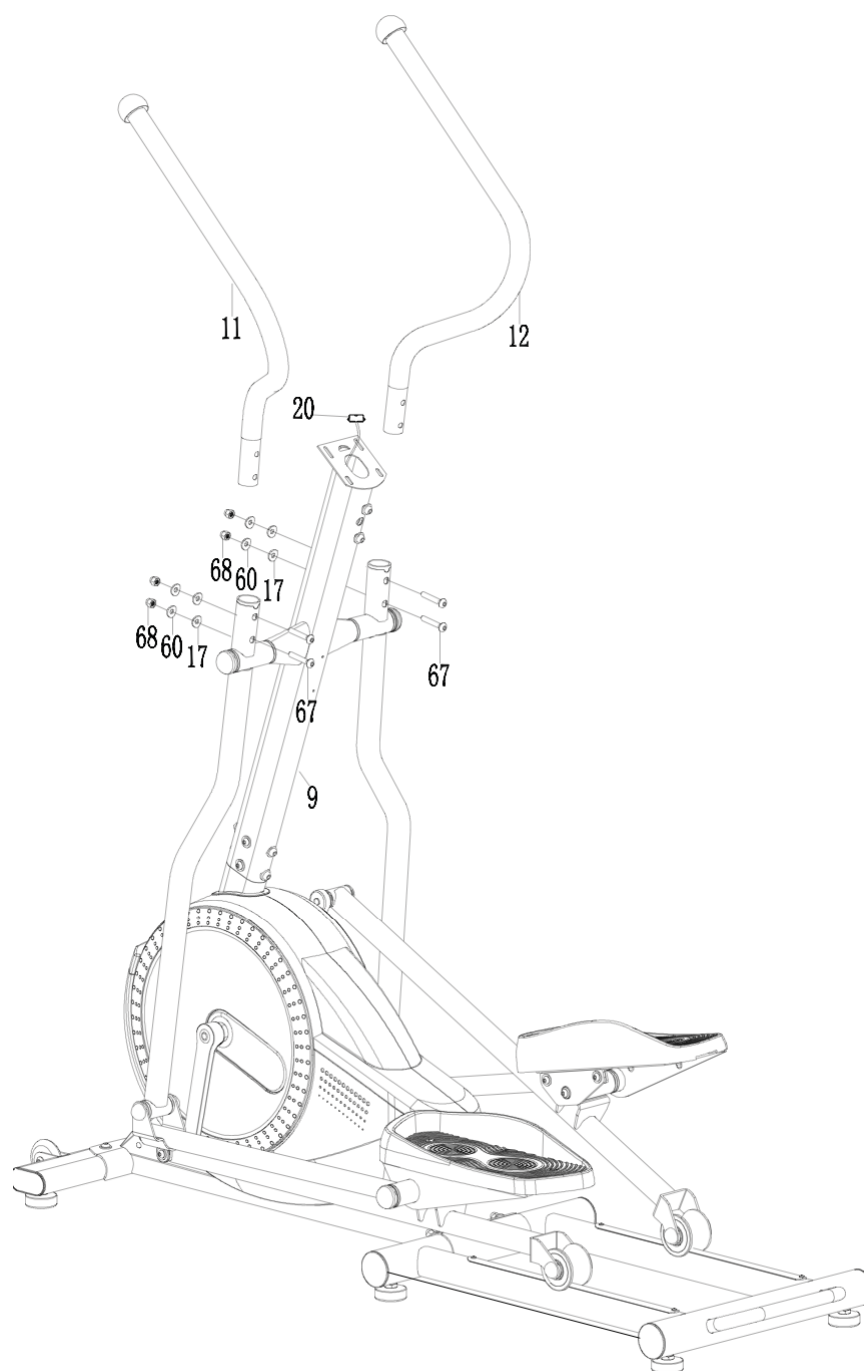
Repita el paso anterior para conectar el reposabrazos derecho (6) al tubo del pedal derecho (4).





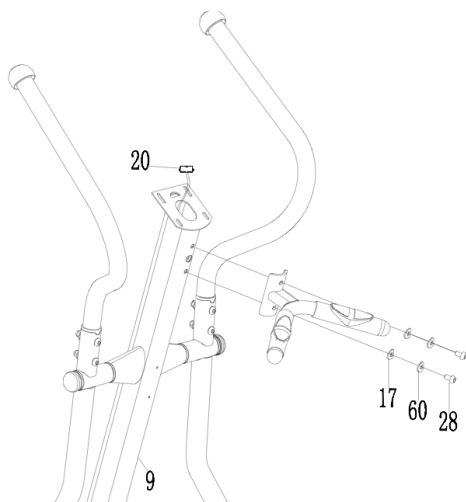
### Instalación del pedal izquierdo/derecho:

Conecte el pedal L & R (47,62) en el tubo del pedal derecho y del pedal izquierdo (3,4) con cuatro tornillos M8x20 (32).



### Instalación del pasamanos derecho e izquierdo:

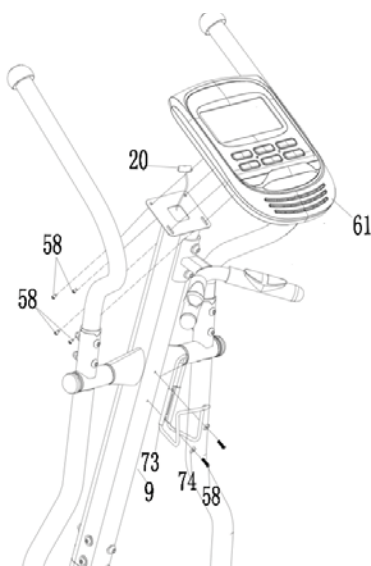
Conecte los pasamanos derecho e izquierdo (11, 12) en el reposabrazos derecho e izquierdo (2,6) con cuatro tornillos M8x49 (67), cuatro arandelas curvas  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$  (60), y cuatro tuercas M8 (68).



### Manillar:

Retire dos tornillos M8x15(28) y dos arandelas curvas  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$  (60) del poste frontal (9). Inserte los cables del sensor de pulso (43) del manillar (10) en el agujero del poste frontal (9) y luego sáquelos por el extremo superior del poste frontal (9).

Conecte el manillar (10) en el poste frontal (9) con los dos tornillos M8x15 (28) y las dos arandelas curvas  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$  (60) que fueron retiradas previamente con la llave Allen S6 incluida.



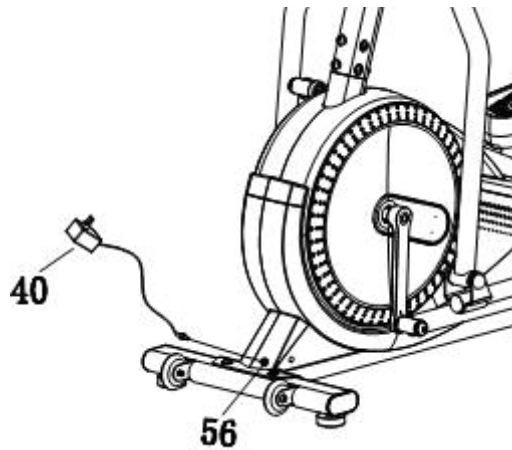
### Instalación de la consola:

Retire cuatro tornillos M5x15 (58) de la parte trasera de la consola (61).

Conecte el cable del sensor (20) y los cables del sensor de pulso (43) a los cables salientes de la consola (61) y luego conecte la consola (61) en el extremo superior del poste frontal (9) con los cuatro tornillos M5x15 (58) que fueron retirados previamente.

Retire dos tornillos M5x15 (58) y una arandela 5 (74) del poste del manillar (9), conecte el portabotellas (73) al poste del manillar (9) con los dos tornillos M5x15 (58) y la arandela 5 (74) que fueron retirados previamente.





### Instalación del adaptador de CA:

Conecte un extremo del adaptador de CA (40) en el enchufe eléctrico del cable de alimentación (56) en la parte trasera de la cubierta izquierda. Antes de conectarlo, asegúrese de revisar cuidadosamente las especificaciones del adaptador. Conecte el otro extremo del adaptador de CA (40) en la tomacorriente

## 5. COSAS QUE DEBE SABER ANTES DE EJERCITARSE

### Selección de programa y ajuste de valores

1. Use las teclas UP o DOWN para seleccionar el modo de programa y luego presione ENTER para confirmar el modo de ejercicio.
2. En el modo manual, el ordenador usará las teclas UP o DOWN para programar TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE en su ejercicio.
3. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.
4. Cuando alcance el objetivo, el ordenador sonará y luego se detendrá.
5. Si programa más de un objetivo y le gustaría alcanzar el siguiente objetivo, presione la tecla ..... START/STOP para seguir en el ejercicio.

### Función “Wake-Up”

La pantalla entrará en modo SLEEP (LCD apagado) cuando no haya entrada de señal y si no se presiona ninguna tecla después de 4 minutos. Presione la pantalla para activarla de nuevo.



## 6. FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS:

1. TIME: Muestra su tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. Su ordenador contará automáticamente desde 0:00 hasta 99:59 en intervalos de un segundo. También puede programar su ordenador para contar hacia atrás desde un valor establecido usando las teclas Up y DOWN. Si sigue ejercitándose una vez se haya alcanzado el tiempo 0:00, el ordenador comenzará a sonar y se reiniciará a sí mismo hasta el tiempo original establecido, haciéndole saber que ha terminado el ejercicio.
2. DISTANCE: Muestra la distancia acumulativa recorrida durante cada ejercicio hasta un máximo de 99.9KM/MILE.
3. RPM: Su cadencia de pedaleo.
4. WATT: La cantidad de potencia que el ordenador recibe de su ejercicio.
5. SPEED: Muestra el valor de la velocidad del ejercicio en KM/MILE por hora.
6. CALORIES: Su ordenador calculará las calorías totales quemadas en cualquier momento durante el ejercicio.
7. PULSE: Su ordenador muestra su ritmo del pulso en latidos por minuto durante el ejercicio.
8. AGE: Su ordenador es de edad programable desde 10 hasta 99 años. Si no fija una edad, esta función estará siempre por defecto en 35.
9. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): A la frecuencia cardíaca que debe mantener se le llama su Target Heart Rate en latidos por minuto.
10. PULSE RECOVERY: Durante la fase final, deje las manos sobre los sensores de pulso o ajuste la correa de pecho y luego presione la tecla "PULSE RECOVERY", el tiempo comenzará a contar desde 01:00 - 00:59 - - hasta 00:00. Tan pronto como se alcance 00:00, el ordenador mostrará su tasa de recuperación cardíaca con el grado F1.0 hasta F6.0.
11. DISTANCE BAR: Cada barra indica 100 metros 0.1 millas.

**1.0 significa EXCEPCIONAL 1.0<F<2.0 significa EXCELENTE**

**2.0<F<2.9 significa BUENO**

**3.0<F<3.9 significa PROMEDIO**

**4.0<F<5.9 significa DEBAJO DEL PROMEDIO**

**6.0 significa MALO**

Nota: Si no hay señal de pulso entonces el ordenador mostrará "P" en la ventana PULSE. Si el ordenador muestra "ERR" en la ventana de mensaje, por favor presione de nuevo la tecla PULSE RECOVERY y asegúrese de que sus manos sostengan bien el sensor de pulso o de que la correa de pecho esté bien ajustada.

## 7. FUNCIONES DE LAS TECLAS

**Hay 6 teclas y la descripción de cada función es la siguiente:**

1. Tecla START/STOP: a. Función de inicio rápido: Le permite iniciar el ordenador sin seleccionar un programa. Solo ejercicio manual. El tiempo comenzará a contar automáticamente desde cero.

- Durante el ejercicio, presione la tecla STOP para detener el ejercicio.
- Durante el modo stop, presione la tecla START para iniciar el ejercicio.

2. Tecla UP

- Presione la tecla para aumentar la resistencia durante el ejercicio.
- Durante el modo de ajuste, presione la tecla para aumentar el valor de Time, Distance, Calories, Age y seleccione Gender y Program.

3. Tecla DOWN:

- Presione la tecla para reducir la resistencia durante el ejercicio.
- Durante el modo de ajuste, presione la tecla para reducir el valor de Time, Distance, Calories, Age y seleccione Gender y Program.

4. Tecla ENTER

- Durante el modo de ajuste, presione la tecla para aceptar la entrada de datos actual
- En el modo stop, presionando la tecla por más de dos segundos el usuario puede reiniciar todos los valores hasta cero o hasta el valor por defecto.
- Durante el ajuste del reloj, presione esta tecla para aceptar el ajuste de la hora y de los minutos.

5. Tecla BODY FAT:

- Presione la tecla para ingresar HEIGHT(estatura), WEIGHT(peso), GENDER(género) y AGE(edad) para medir su índice de grasa corporal

6. Tecla PULSE RECOVERY:

- Presione la tecla para activar la función de recuperación cardíaca.



## 8. PRESENTACIÓN & FUNCIONAMIENTO DE LOS PROGRAMAS

### Programa Manual: Manual

P1 es un programa manual. El usuario puede comenzar el ejercicio presionando la tecla START/STOP. El nivel de resistencia por defecto es 5. Los usuarios pueden ejercitarse en cualquier nivel de resistencia deseado (ajustando las teclas UP/DOWN durante el ejercicio) con un periodo de tiempo o un número de calorías o una distancia determinada.

### Funcionamiento:

1. Use las teclas UP/DOWN para seleccionar programa MANUAL (P1).
2. Presione la tecla ENTER para ingresar al programa MANUAL.
3. TIME parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su tiempo de ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar su tiempo deseado.
4. DISTANCE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para establecer su distancia objetivo. Presione la tecla ENTER para confirmar su distancia deseada DISTANCE.
5. CALORIES parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar las calorías del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar las calorías deseadas.
6. PULSE parpadeará y luego puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar el pulso del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar el pulso deseado.
7. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

### Programas predefinidos: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 hasta PROGRAM 13 son los programas predefinidos. Los usuarios pueden ejercitarse con diferentes niveles de carga en diferentes intervalos tal como los muestran los perfiles.

### Funcionamiento:

1. Use las teclas UP/DOWN para seleccionar uno de los programas anteriores desde P2 hasta P13.
2. Presione la tecla ENTER para ingresar su programa de ejercicio.
3. TIME parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su tiempo de ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar su tiempo deseado.
4. DISTANCE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para establecer su distancia objetivo. Presione la tecla ENTER para confirmar su distancia deseada.
5. CALORIES parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar las calorías del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar las calorías deseadas.
6. PULSE parpadeará y luego puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar el pulso del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar el pulso deseado.
7. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

## Programa configurado por el usuario: User 1, User 2, User 3, User 4

Los programas 14 hasta 17 son programas configurados por el usuario. Los usuarios son libres de crear los valores en el orden de TIME, DISTANCE, CALORIES y el nivel de resistencia en 10 columnas. Los valores y perfiles se almacenan en la memoria después de la configuración. Los usuarios también pueden cambiar la carga actual en cada columna con las teclas UP/DOWN, y no cambiarán el nivel de resistencia almacenado en la memoria.

### Funcionamiento:

1. Use las teclas UP/DOWN para seleccionar el programa USER de P14 hasta P17.
2. Presione la tecla ENTER para ingresar al programa de ejercicio.
3. La columna 1 parpadeará, y luego use las teclas UP/DOWN para crear su perfil personal de ejercicio. Presione ENTER para confirmar su primera columna del perfil de ejercicio. El nivel por defecto es carga 1.
4. La columna 2 parpadeará, y luego use las teclas UP/DOWN para crear su perfil personal de ejercicio. Presione ENTER para confirmar su segunda columna del perfil de ejercicio.
5. Siga las siguientes descripciones 5 y 6 para terminar sus perfiles personales de ejercicio. Presione ENTER para confirmar su perfil de ejercicio deseado.
6. TIME parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su tiempo de ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar su tiempo deseado.
7. DISTANCE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para establecer su distancia objetivo. Presione la tecla ENTER para confirmar su distancia deseada.
8. CALORIES parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar las calorías del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar las calorías deseadas.
9. PULSE parpadeará y luego puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar el pulso del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar el pulso deseado.
10. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.



## **Programa de control de la frecuencia cardíaca (H.R.C.): 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.**

Desde el programa 18 hasta Programa 22 son los programas de control de la frecuencia cardíaca y el programa 22 es el programa objetivo de control de la frecuencia cardíaca.

Programa 18 es el 55% Máx del H.R.C. - F.C. objetivo =  $(220 - \text{EDAD}) \times 55\%$

Programa 19 es el 65% Máx del H.R.C. - F.C. objetivo =  $(220 - \text{EDAD}) \times 65\%$

Programa 20 es el 75% Máx del H.R.C. - F.C. objetivo =  $(220 - \text{EDAD}) \times 75\%$

Programa 21 es el 85% Máx del H.R.C. - F.C. objetivo =  $(220 - \text{EDAD}) \times 85\%$

Programa 22 es la F.C. objetivo - - Ejercicio por el valor de su frecuencia.

Los usuarios pueden ejercitarse de acuerdo a su programa de frecuencia cardíaca ajustando AGE(edad), TIME(tiempo), DISTANCE(distancia), CALORIES(calorías) o TARGET PULSE(pulso objetivo). En estos programas, el ordenador ajustará el nivel de resistencia de acuerdo a la frecuencia cardíaca detectada. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar cada 20 segundos mientras la frecuencia cardíaca detectada sea menor al H.R.C. objetivo. El nivel de resistencia también puede disminuir cada 20 segundos mientras la frecuencia cardíaca detectada sea mayor al H.R.C. objetivo.

### **Funcionamiento:**

1. Use las teclas UP/DOWN para seleccionar uno de los programas de control de la frecuencia cardíaca desde P18 hasta P22.
2. Presione la tecla ENTER para ingresar a su programa de ejercicio.
3. AGE parpadeará en los programas P18 hasta P21 y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar su EDAD. La edad por defecto es de 35.
4. En el programa 22, TARGET PULSE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar su pulso objetivo entre 80 y 180. El pulso por defecto es de 120.
5. TIME parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su tiempo de ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar su tiempo deseado.
6. DISTANCE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para establecer su distancia objetivo. Presione la tecla ENTER para confirmar su distancia deseada.
7. CALORIES parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar las calorías del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar las calorías deseadas.
8. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

## Programa de control de vatios: Watt Control

El programa 23 es un programa independiente de la velocidad. Presione la tecla ENTER para configurar los valores de TARGET WATT, TIME, DISTANCE y CALORIES. Durante el ejercicio, el nivel de resistencia no es ajustable. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar mientras la velocidad sea demasiado lenta. El nivel de resistencia también puede disminuir mientras la velocidad sea demasiado rápida. Como resultado, el valor calculado de WATT estará cerca al valor de TARGET WATT fijado por los usuarios.

### Funcionamiento:

1. Use la tecla UP o DOWN para seleccionar el programa WATT CONTROL (P23).
2. Presione la tecla ENTER para ingresar al programa de ejercicio.
3. TIME parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su tiempo de ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar su tiempo deseado.
4. DISTANCE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para establecer su distancia objetivo. Presione la tecla ENTER para confirmar su distancia deseada.
5. WATT parpadeará y puede presionar la tecla UP o DOWN para fijar su valor objetivo en WATT. Presione la tecla ENTER para confirmar su WATT objetivo. El valor por defecto de WATT es 100.
6. CALORIES parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar las calorías del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar las calorías deseadas.
7. PULSE parpadeará y luego puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar el pulso del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar el pulso deseado.
8. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

### NOTA:

1.  $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$

2. En este programa, el valor de WATT mantendrá un valor constante. Esto significa que si pedalea más rápido, el nivel de resistencia disminuirá y si pedalea más lento, el nivel de resistencia aumentará. Siempre intente mantener el mismo valor watt.



## Programa de grasa corporal: Body Fat

El programa 24 es un programa especial diseñado para calcular el índice de grasa corporal del usuario y para ofrecer un perfil de carga específico para los usuarios.

Typo1: % de GRASA CORPORAL > 27

Typo2: 27 < % de GRASA CORPORAL > 20

Typo3: % de GRASA CORPORAL < 20

El ordenador mostrará los resultados de la prueba del PORCENTAJE DE GRASA

### Funcionamiento:

1. Use las teclas UP/DOWN para seleccionar el programa BODY FAT (P24).
2. Presione la tecla ENTER para ingresar al programa de ejercicio.
3. HEIGHT parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar su estatura. Presione la tecla ENTER para confirmar su estatura. La estatura por defecto es 170cm o 5'07" (5pies 7pul).
4. WEIGHT parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar su peso. Presione la tecla ENTER para confirmar su peso. El peso por defecto es 70kgs o 155lbs.
5. GENDER parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su género. Número 1 significa hombre y 0 significa mujer. Presione la tecla ENTER para confirmar su género. El género por defecto es 1 (hombre).
6. AGE parpadeará y puede presionar as teclas UP o DOWN para fijar su edad. Presione la tecla ENTER para confirmar su edad. La edad por defecto es 35.
7. Presione la tecla START/STOP para iniciar le medición de la grasa corporal. Si se muestra E en la ventana, por favor asegúrese de que sus manos estén bien ubicadas en los manillares o que la correa de pecho esté bien ajustada a su cuerpo. Luego presione la tecla START/STOP de nuevo para comenzar la medición de la grasa corporal.
8. Después de terminar la medición, el ordenador mostrará los valores de FAT PERCENT en la pantalla LCD.
9. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.



## 9. GUÍA DE USO

### 1. Modo de reposo:

El ordenador entrará en modo de reposo cuando no haya entrada de señal o si no se presiona ninguna tecla después de 4 minutos. Puede presionar cualquier tecla para activar el ordenador.

### 2. Mensaje de error:

#### E1 (ERROR 1):

Estado normal: Durante el ejercicio, cuando la pantalla no recibe la señal del motor por más de 4 segundos y revisa por más de 3 veces consecutivas entonces la pantalla LCD mostrará E1.

Estado de encendido: El motor volverá a cero automáticamente, cuando la señal del motor no pueda detectarse por más de 4 segundos entonces el controlador del motor se desconectará inmediatamente y mostrará E1 en la pantalla LCD. Todas las otras marcas de funciones estarán en blanco, y las señales de salida también se desconectarán.

#### E2 (ERROR 2):

Cuando la pantalla lea los datos de la memoria, si el código I.D. es incorrecto o si la memoria IC se daña entonces la pantalla mostrará E2 inmediatamente al encendido.

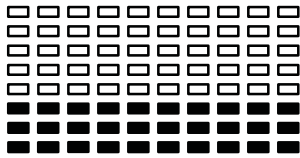
#### E3 (ERROR 3):

Después de 4 segundos en el modo de inicio, si el ordenador detecta que el motor defectuoso no dejó el punto cero entonces el LCD muestra "E3".

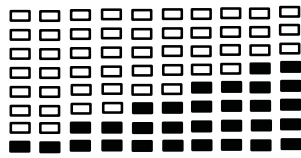


# 10. DIAGRAMAS LCD DEL EJERCICIO

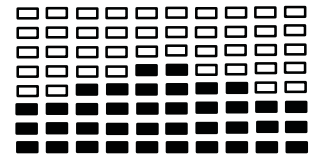
PROGRAM1: Manual



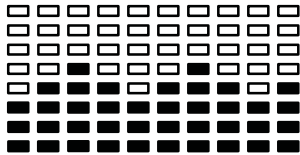
PROGRAM2: Steps



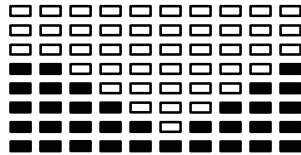
PROGRAM3: Hill



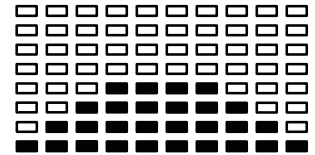
PROGRAM4: Rolling



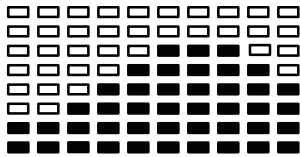
PROGRAM5: Valley



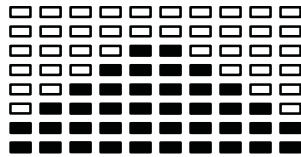
PROGRAM6: Fat Burn



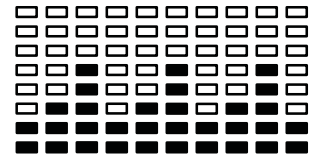
PROGRAM7: Ramp



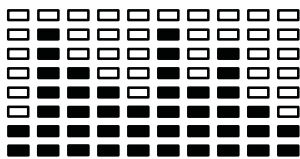
PROGRAM8: Mountain



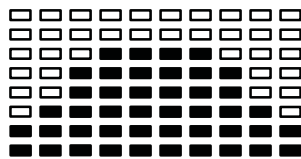
PROGRAM9: Intervals



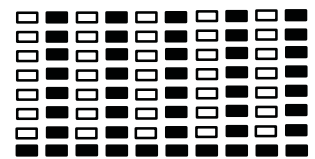
PROGRAM10: Random



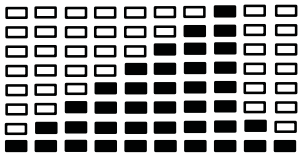
PROGRAM11: Plateau



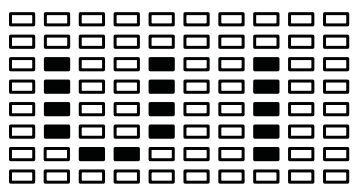
PROGRAM12: Tartle



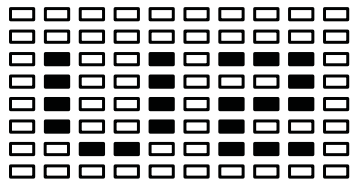
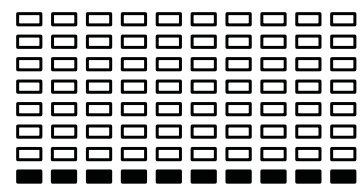
PROGRAM13: Precipice



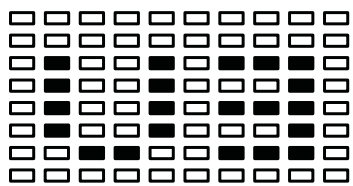
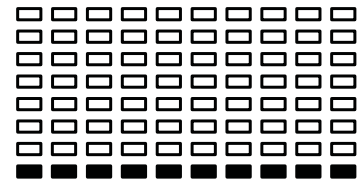
# 11. PROGRAMAS CONFIGURADOS POR EL USUARIO



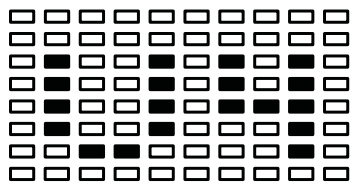
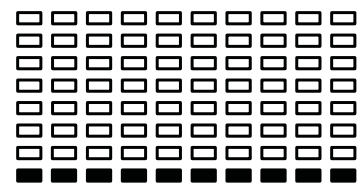
PROGRAM 14



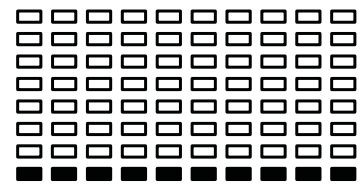
PROGRAM 15



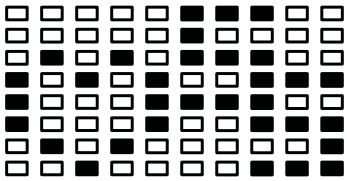
PROGRAM 16



PROGRAM 17



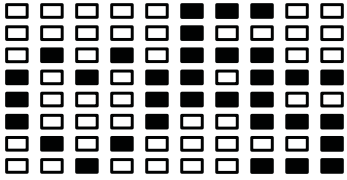
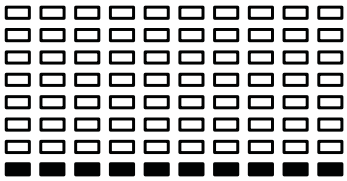
# 12. PERFILES DE PROGRAMAS DE FRECUENCIA CARDIACA



PROGRAM 18



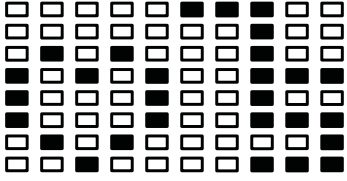
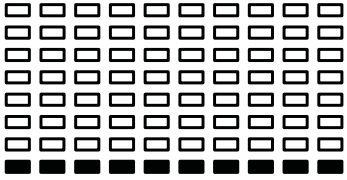
55% HRC



PROGRAM 19



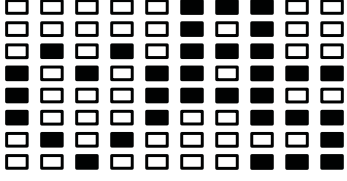
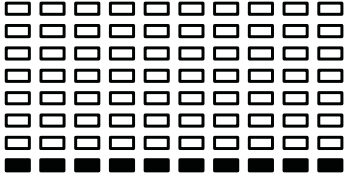
65% HRC



PROGRAM 20



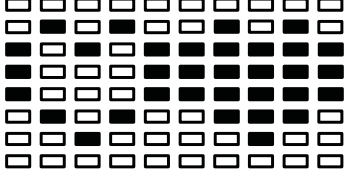
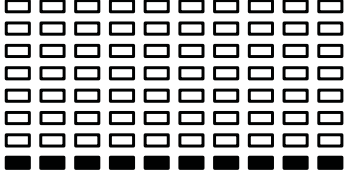
75% HRC



PROGRAM 21



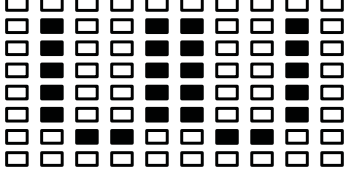
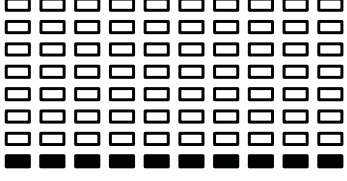
85% HRC



PROGRAM 22



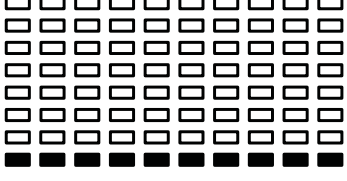
TARGET HRC



PROGRAM 23

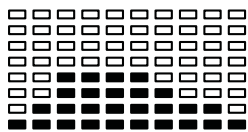
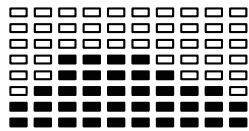
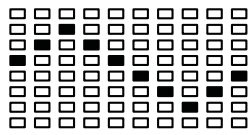


WATT CONTROL



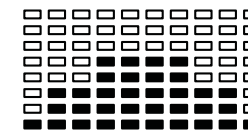
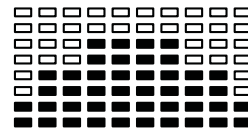
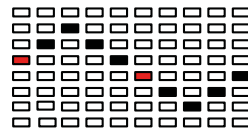
## 13. PROGRAMAS DE PRUEBA DE GRASA CORPORAL

### BODY FAT (MODO STOP)

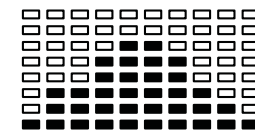
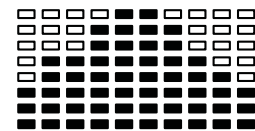


Tiempo de ejercicio:  
40 minutos

### BODY FAT (MODO START)



Tiempo de ejercicio:  
40 minutos



Tiempo de ejercicio:  
20 minutos

Uno de los entrenamientos aparecerá automáticamente al medir la grasa corporal

## 14. MANTENIMIENTO

### Limpieza

El entrenador elíptico puede limpiarse con un paño suave y un detergente suave. No use abrasivos o disolventes sobre las piezas plásticas. Por favor limpie su sudor del entrenador elíptico después de cada uso. Tenga cuidado de no mojar en exceso la pantalla de la consola ya que esto podría causar riesgo eléctrico o que las piezas electrónicas fallen.

Por favor mantenga el entrenador elíptico, en especial la consola, lejos de la luz solar directa para prevenir un daño a la pantalla.

Por favor inspeccione cada semana todos los tornillos y pedales del dispositivo para garantizar que estén bien apretados.

### Almacenamiento

Guarde el entrenador elíptico en un entorno limpio y seco lejos del alcance de los niños.

## 15. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

## 16. SOFTWARE (APLICACIÓN)

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

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

Android



Kinomap



iOS



### Consejos para el uso de las aplicaciones:

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

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

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

Android



Delightech



iOS



## 17. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

No importa cómo se ejercite, siempre haga algo de estiramiento primero. El calentamiento muscular hará que sus músculos se extiendan fácilmente, así que caliente al menos 5-10 minutos. Luego le sugerimos hacer los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del ejercicio le ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce los riesgos de lesiones.

### 1 GIROS CON LA CABEZA

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



### 2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



### 3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



### 4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



### 5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



### 6 DEDOS DE LOS PIES

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



### 7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



### 8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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



## 18. DESECHO

### Querido cliente, querida cliente:

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

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



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

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



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

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

### Reciclaje loop



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





# MANUEL

## FRANÇAIS

**Chère clientèle,**

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

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**



- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

FR

*Ce manuel représente la situation à la date de publication. Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.*

# Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

## Montage, utilisation, démontage.

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



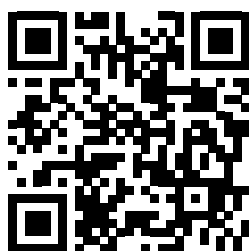
Lien vers les vidéos:

[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx640_video)

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

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

la page Instagram



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

la page Facebook



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

# CONTENU

1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES .....	102
2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE .....	103
3. PIÈCES .....	104
4. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE.....	105
5. LES CHOSES QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AVANT L'EXERCICE.....	113
6. FONCTIONS ET CARACTÉRISTIQUES .....	114
7. FONCTION CLE .....	115
8. INTRODUCTION AU PROGRAMME ET OPÉRATIONS.....	116
9. GUIDE DES OPÉRATIONS .....	121
10. GRAPHIQUES LCD D'ENTRAÎNEMENT .....	122
11. PROGRAMME DE CONFIGURATION DE L'UTILISATEUR .....	123
12. PROGRAMME DES PROFILS DE FREQUENCE CARDIAQUE.....	124
13. PROGRAMME TEST BODY FAT .....	125
14. ENTRETIEN.....	125
15. DÉPANNAGE.....	126
16. LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	127
17. EXCERCICE D'ÉTIREMENT .....	128
18. MISE AU REBUT.....	129
DECLARATION OF CONFORMITY.....	194



# 1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



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

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

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

## 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		
	<b>Valeur mesurée</b>	<b>Tolérance de mesure</b>	<b>Unité</b>
Tension d'entrée	115.00	+/- 1 %	V
Fréquence d'entrée du courant alternatif	60	/	Hz
Tension de sortie	8.75	< 2%	V
Courant de sortie	1.0	/	A
Puissance de sortie	8.75	< 2%	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	83.78	+/- 2 %	%
Efficacité à faible charge (10%)	82.72	+/- 1 %	%
Puissance absorbée hors charge	0.08	< 2%	W

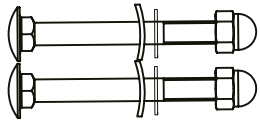
## 2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante  
vous trouverez le dessin éclaté  
et la liste des pièces de rechange :

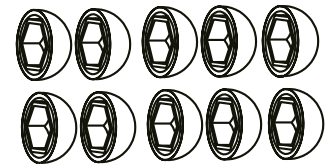
[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx640_spareparts)



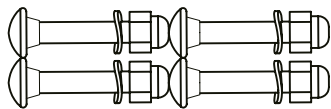
### 3. PIÈCES



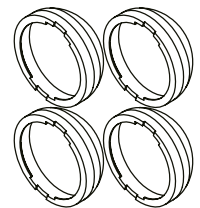
boulon M8x80 2PCS  
rondelle de courbe Ø8xØ20x2.0 2PCS  
rondelle de ressort Ø8 2PCS  
écrou M8 2PCS



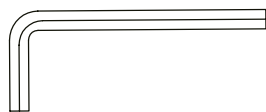
bouchon écrou S13 2PCS



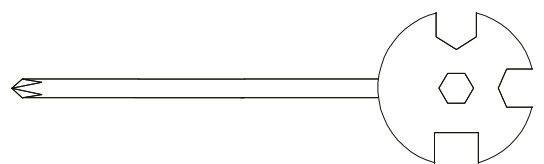
boulon M8x49 4PCS  
rondelle de courbe Ø8xØ16x1,5 4PCS  
bouchon écrou M8 4PCS



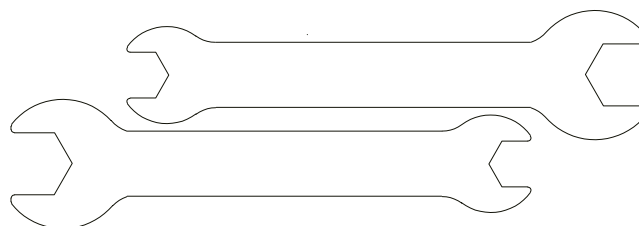
bouchon écrou S38 4PCS



clé Allen 6mm 1PC



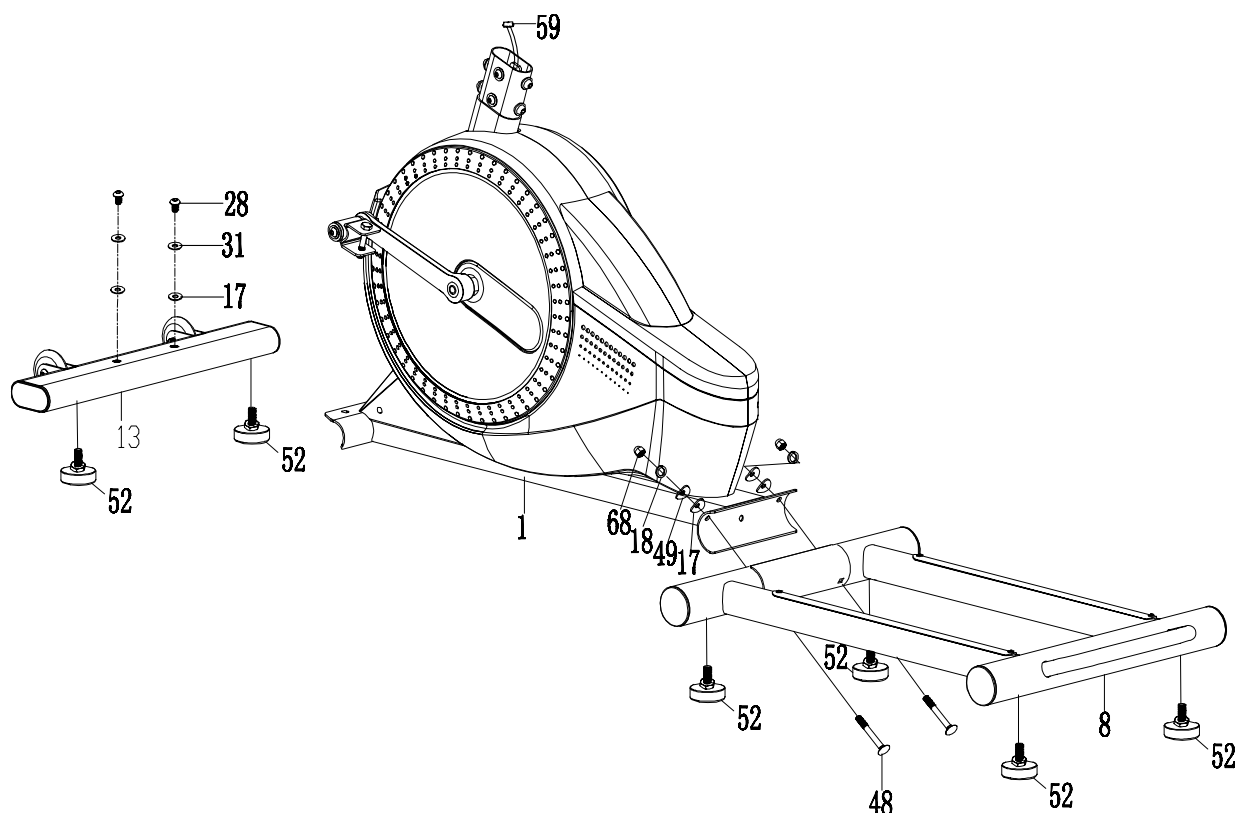
multi hex tool / Phillips screwdriver  
S10 S13 S14 S15 1PC



multi hex tool S14 S19 2PCS



## 4. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



### Installation du stabilisateur de pied, stabilisateur avant et arrière:

Positionnez deux coussins de pied (52) sur le stabilisateur avant (13)

Positionnez quatre coussins de pied (52) sur le stabilisateur arrière (8)

Enlevez deux boulons M8x15 (28), deux rondelles Ø8x Ø20 (31) du stabilisateur avant (13). Positionnez le stabilisateur avant (13) devant le cadre principal (1) et alignez les trous de boulons.

Fixez le stabilisateur avant (13) sur la courbe avant du cadre principal (1) avec deux boulons M8x15 (28), deux rondelles Ø8x Ø20 (31) qui ont été enlevées.

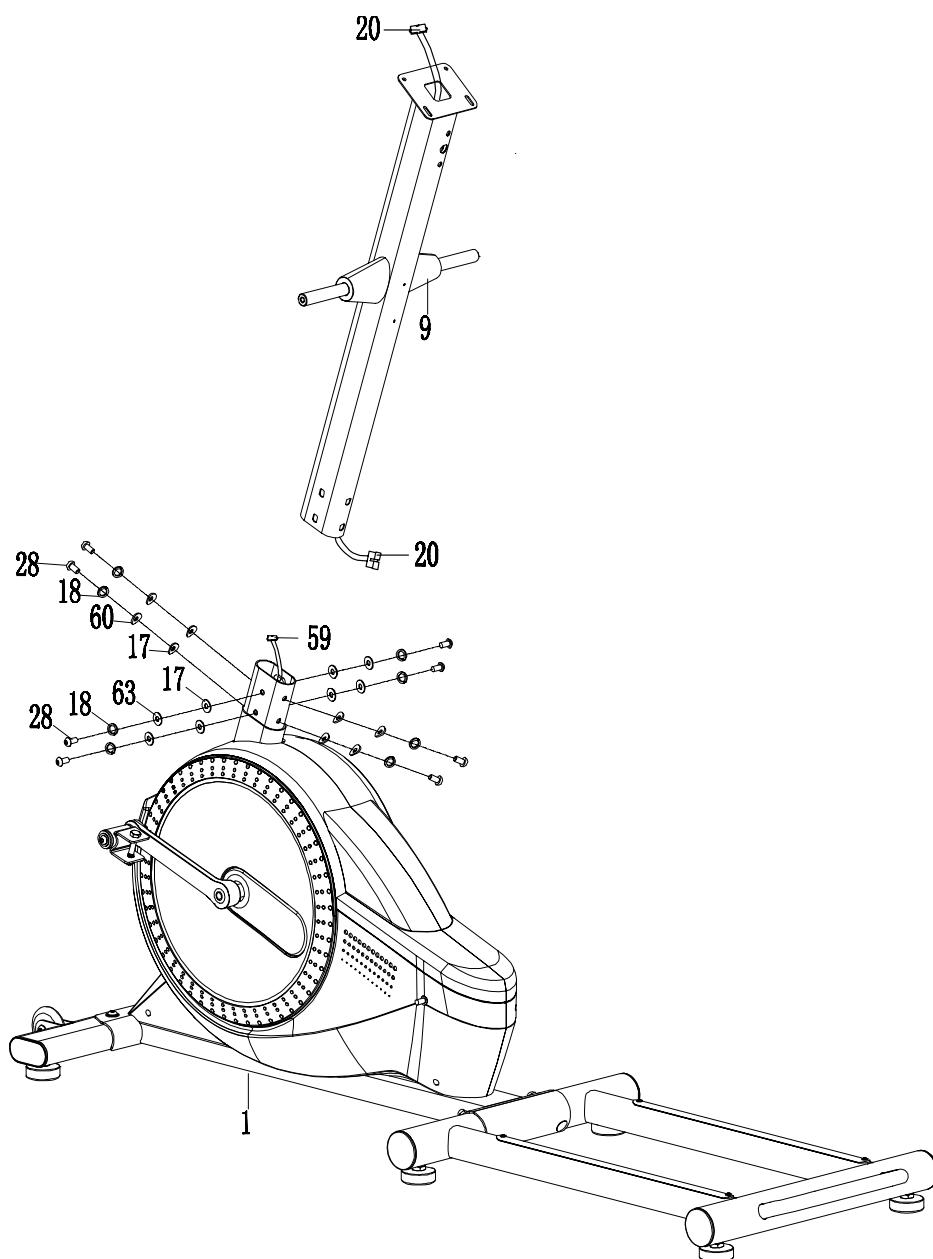
Positionnez le stabilisateur arrière (8) derrière le cadre principal (1) et alignez les trous des boulons.

Fixez le stabilisateur arrière (8) sur la courbe arrière du cadre principal (1) avec deux boulons M8x75 (48), deux rondelles de courbe Ø8x Ø20 (49), deux rondelles Ø8 (18), deux écrous M8 (68).



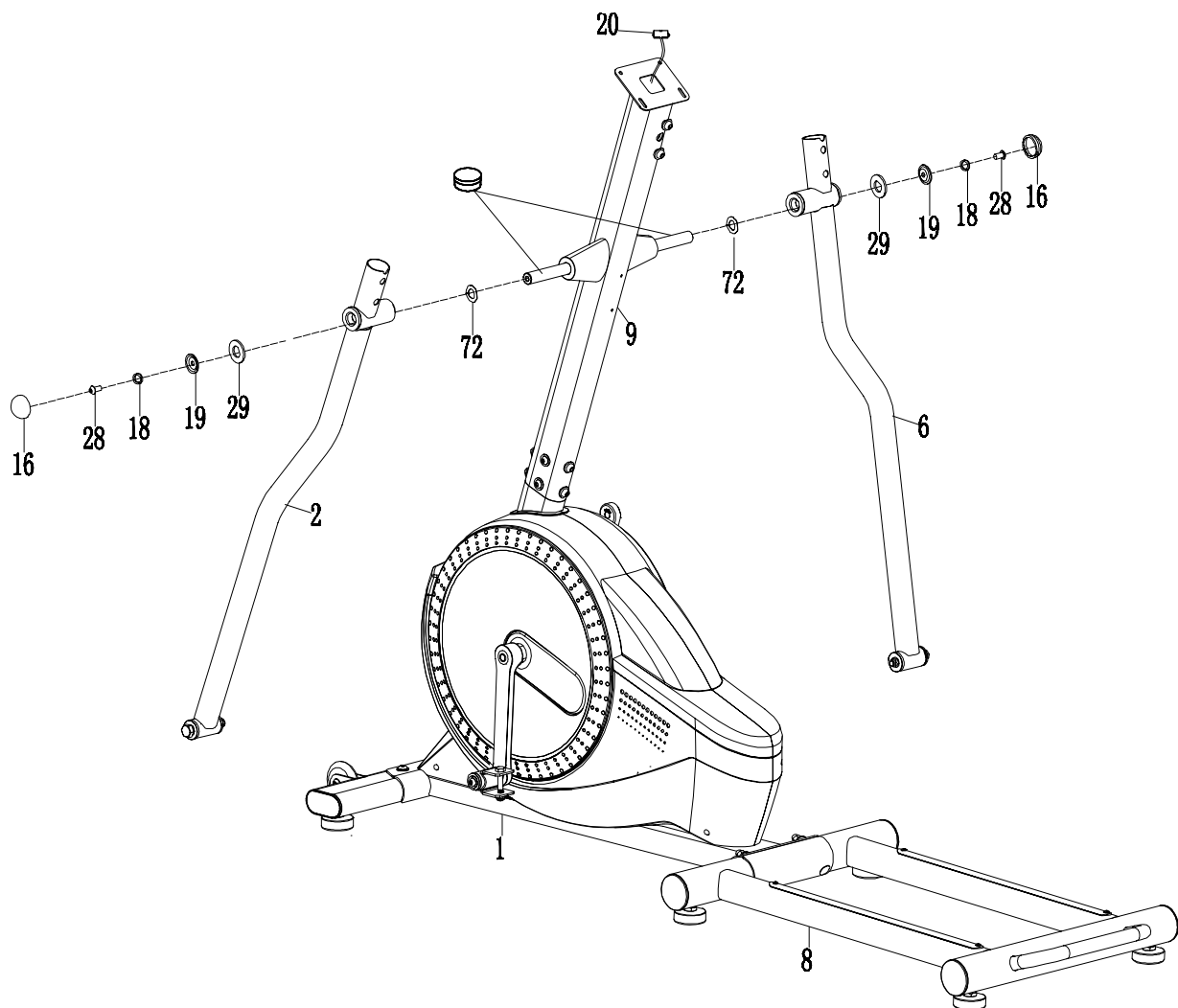
**Resserrez bien tous les composants et toutes les pièces préassemblées!  
Recontrôlez la solidité avant chaque séance d'entraînement!**

FR



### Installation des panneaux avant:

Enlevez huit boulons M8x15 (28), quatre rondelles Ø8x Ø20x2.0 (31), huit rondelles Ø8 (18), quatre rondelles Ø8x Ø16x2 (63) du cadre principal (1). Connectez le fil du capteur I (59) du cadre principal (1) au fil médian (20) du poste avant (9). Insérez le panneau avant (9) sur le tube du cadre principal (1) et fixez-le avec huit boulons M8x15 (28), quatre rondelles Ø8x Ø20x2.0 (31), huit rondelles élastiques Ø8 (18), quatre rondelles Ø8x Ø16x2 (63) qui ont été enlevés. Serrez les boulons avec la clé Allen S6 fournie.

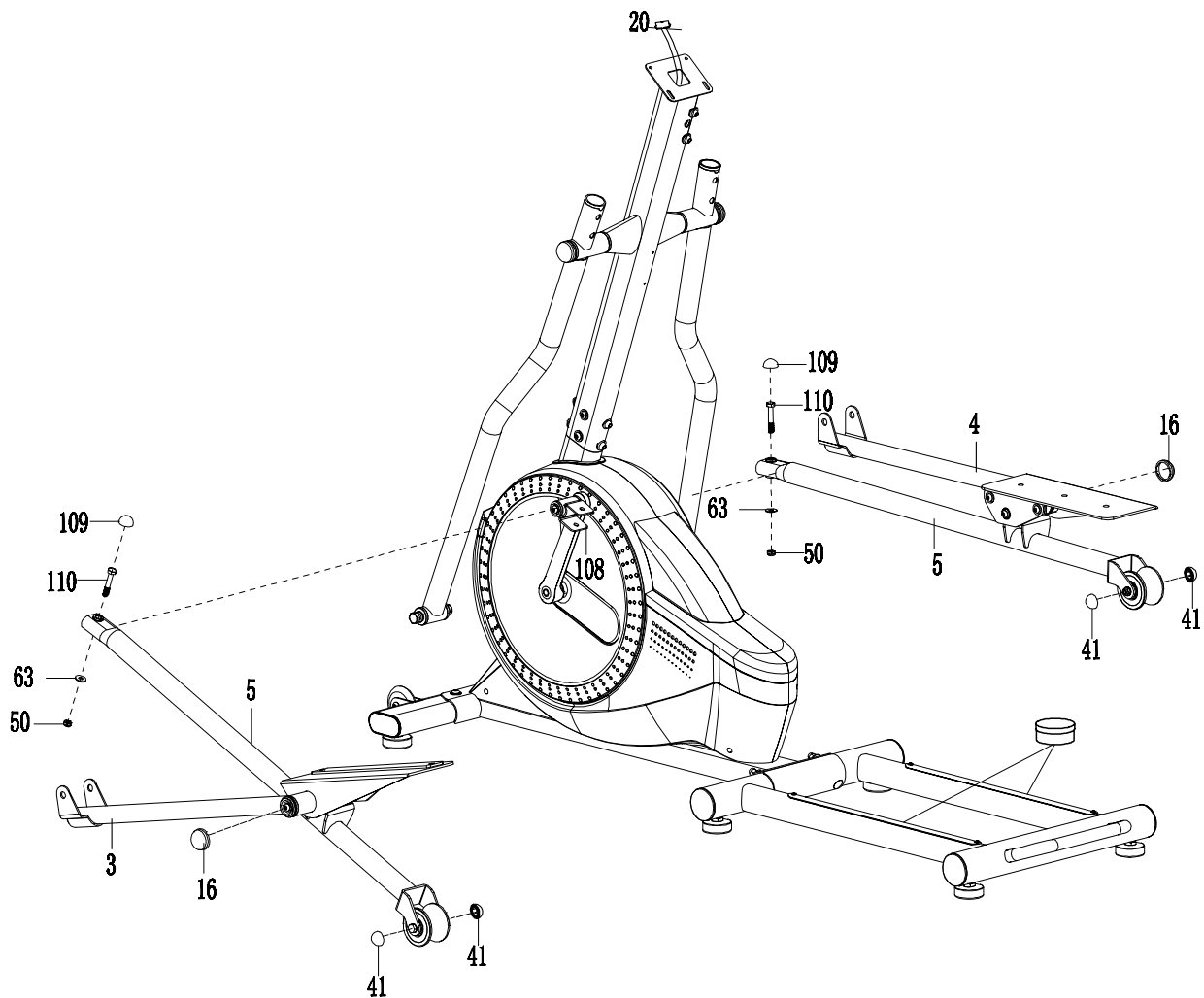


## Installation des bras de mains courantes gauche / droite

**Attention: Avant d'assembler, ajoutez de la graisse blanche sur les axes horizontaux.**

Retirez les deux boulons M8x20 (28), deux rondelles élastiques Ø8 (18), deux rondelles courbées Ø8xØ33x2.0 (19), deux grosse rondelles Ø19xØ25x2.0 (29) et la rondelle de stockage Ø19 (72) à partir des axes horizontaux gauche et droit du panneau avant (9). Fixez la main courante gauche (2) sur l'axe horizontal gauche du poteau avant (9) avec un boulon M8x20 (28), Une rondelle élastique Ø8 (18), une rondelle de courbe Ø8xØ33x2.0 (19), une grande rondelle Ø19xØ25x2.0 (29) et la rondelle de stockage 919 (72) qui ont été enlevées. Répétez l'étape ci-dessus pour fixer la main courante droite (6) sur l'axe horizontal droit du panneau avant (9). Fixez deux bouchons Ø38 (16) sur la main courante droite (2.6)





### Installation des pédales gauche / droite

Retirez deux boulons M8x50 (110), deux rondelles Ø8x Ø16 (63) et deux écrous M8 (50) de l'U Support (108).

Fixez le tube d'entraînement gauche (5) à la manivelle gauche (57) avec un boulon M8x50 (110), une rondelle Ø8x Ø16 (63) et un écrou M8 (50) qui ont été retirés.

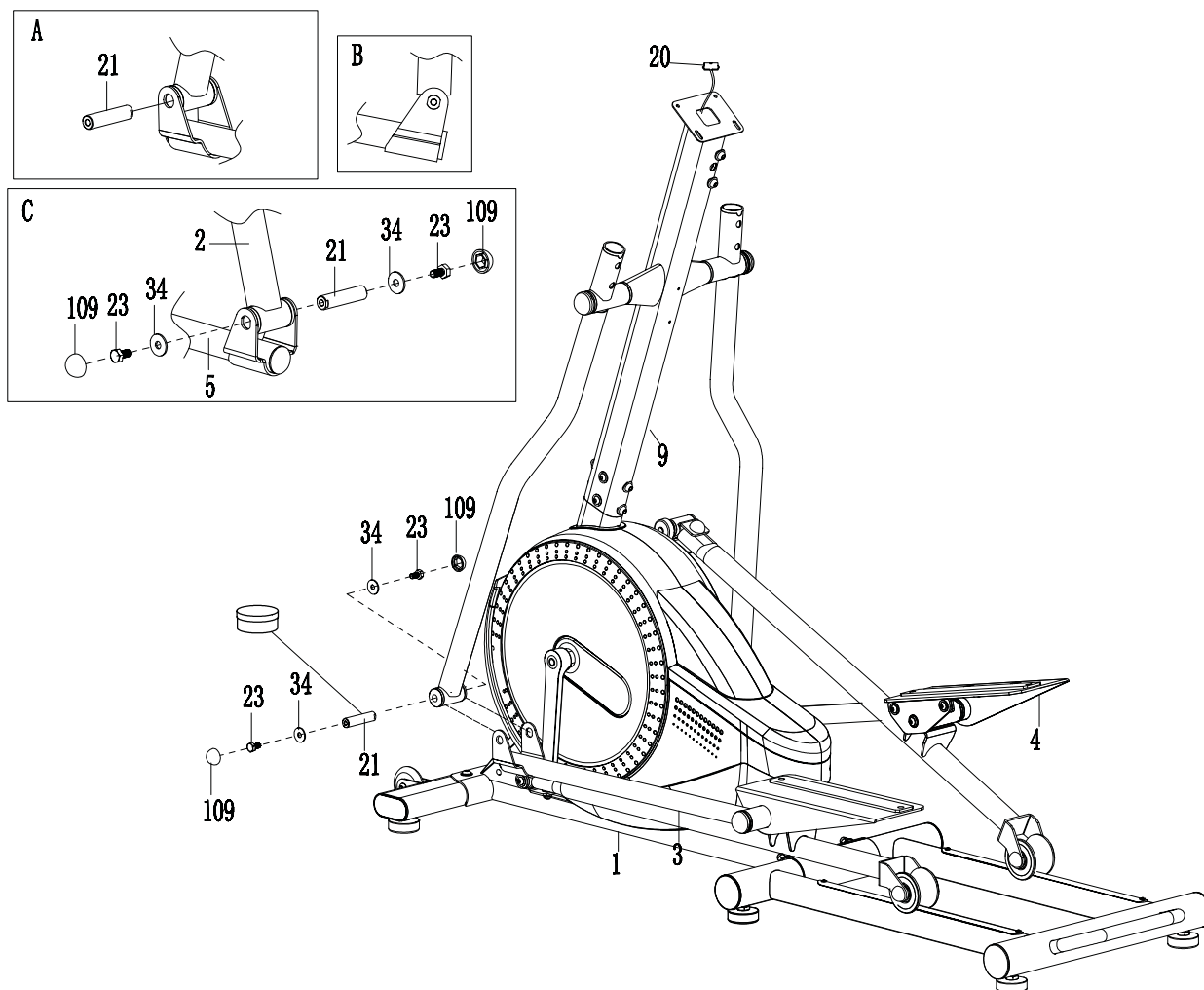
Fixez le tube d'entraînement droit (5) à la manivelle droite (57) avec un boulon M8x50 (110), une rondelle Ø8x Ø16 (63) et un écrou M8 (50) qui ont été retirés.

Fixez deux Capuchon Ø38 (16) sur le Tube du Pied Gauche / Tube du Pied Droit (3.4)

Fixez quatre capuchons S16 (41) sur le tube d'entraînement (5).

Fixez deux capuchons S13 (109) sur le tube d'entraînement (5).

Attention: lorsque le mouvement n'est pas lisse, ajoutez du lubrifiant PTFE sur la la feuille d'aluminium.

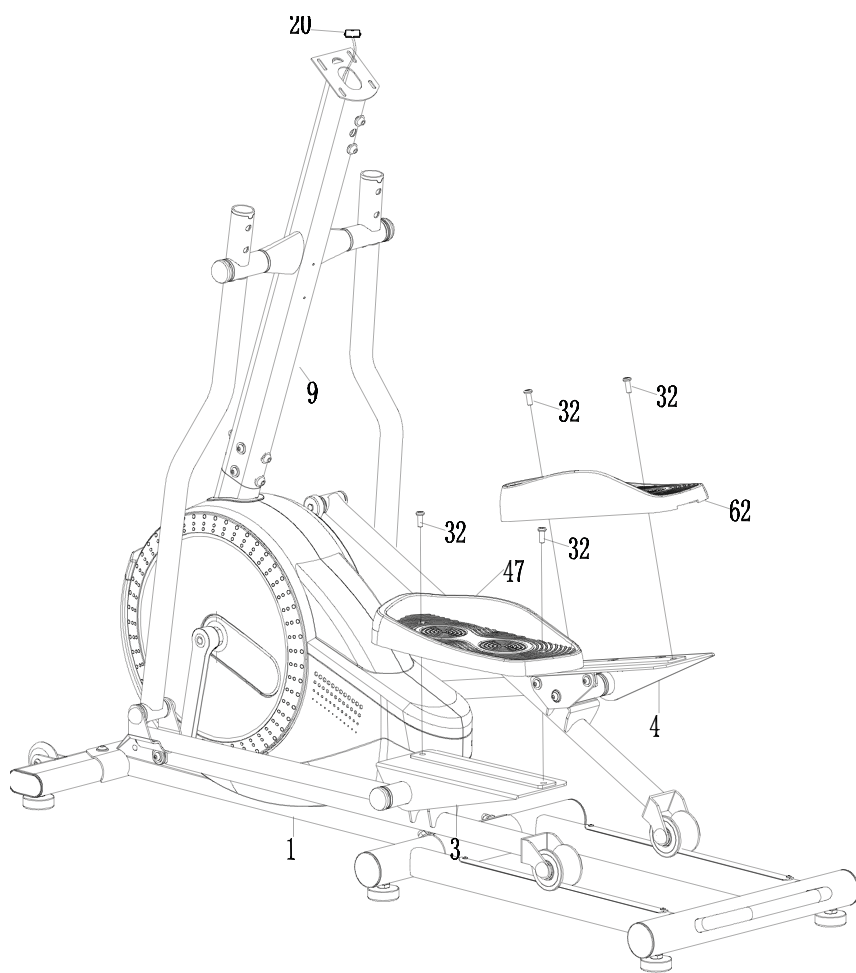


### 5. Installation du tube de pied gauche / droit

Retirez deux boulons M8x16 (23), 2x Rondelle plate  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$  (34) et 1x Tube de raccordement (21) de la main courante gauche (2). Fixez la main courante gauche (2) au tube de la pédale gauche (3) 1x Tube de raccorde-ment (21), 2x Rondelle plate  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$  (34) et 2x boulons M8x16 (23) qui ont été enlevés. Fixez deux bouchons S13 (109) sur le tube de pédale gauche (3).

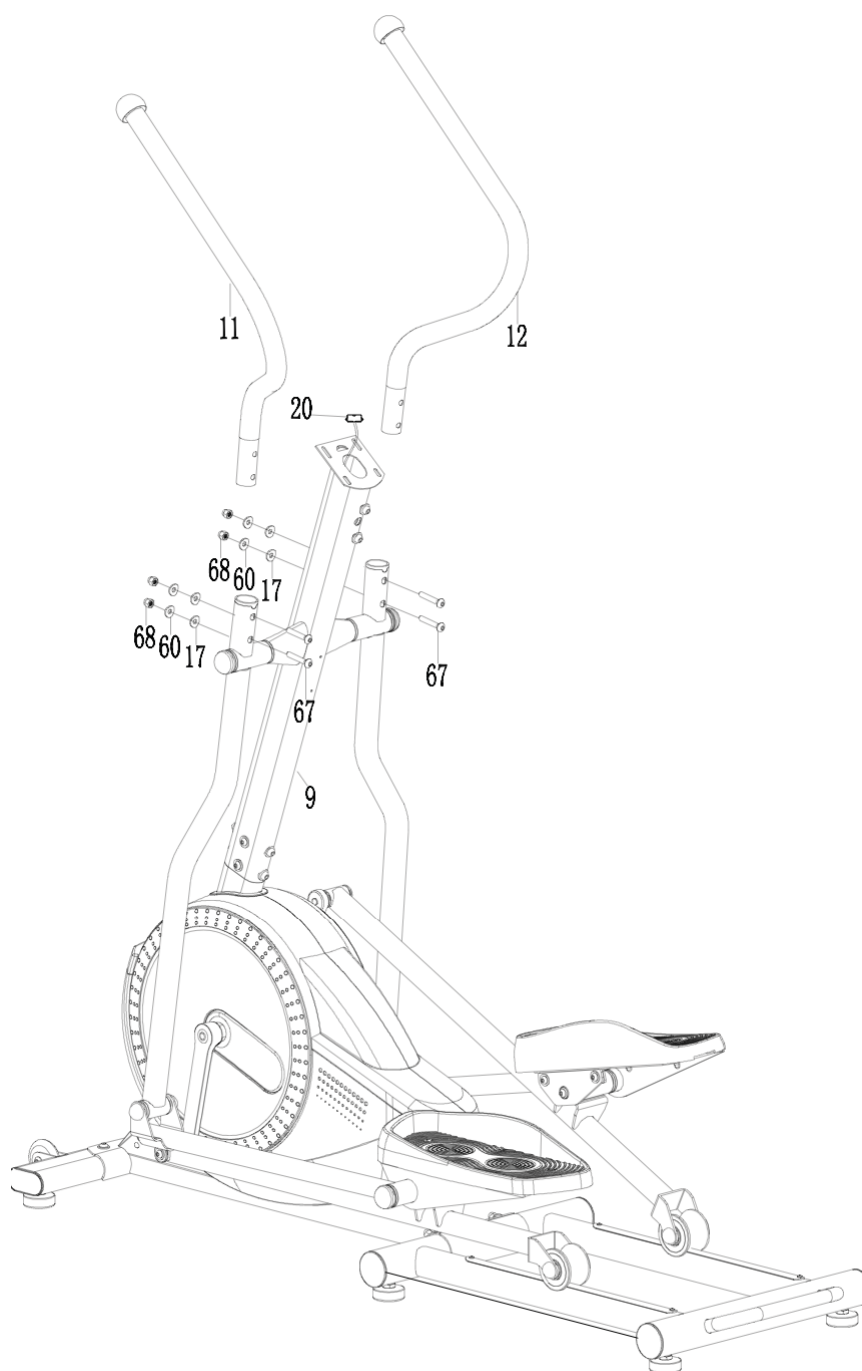
Répétez l'étape ci-dessus pour attacher la main courante droite (6) sur la pédale droite (4).





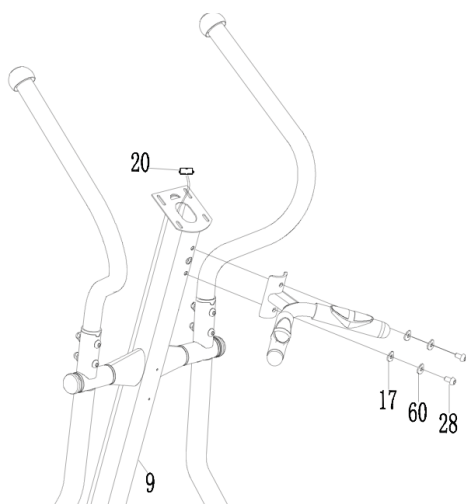
**Installation des pédales gauche / droite:**

Fixez la pédale G & D (47,62) sur le tube de pied gauche et droit (3,4) avec quatre boulons M8x20 (32).



**Installation des mains courantes gauches et droites:**

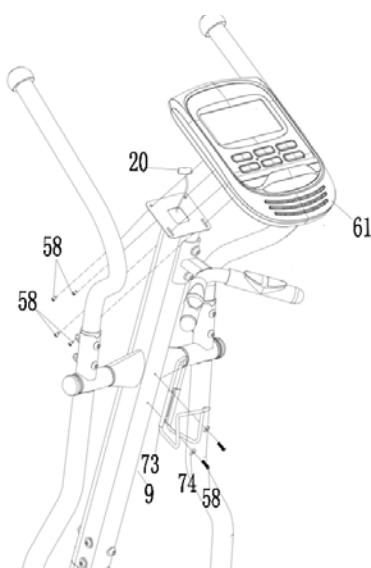
Fixez les mains courantes gauche / droite (11, 12) sur les bras gauches / droits (2,6) avec quatre boulons M8x49 (67), quatre rondelles Ø8x Ø16x1.5 (60) et quatre écrous M8 (68).



### Guidon:

Retirez deux Boulons M8x15 (28) et deux rondelles courbées Ø8xØ16 x1.5 (60) du panneau avant (9). Insérez les fils du capteur d'impulsions à main (43) à partir du guidon (10) dans le trou du panneau avant (9), puis retirez-les de l'extrémité supérieure du panneau avant (9).

Fixez le guidon (10) sur le poteau avant (9) avec deux boulons M8x15 (28) et deux rondelles courbées Ø8xØ16x1.5 (60) qui ont été enlevées avec la clé Allen S6 fournie.



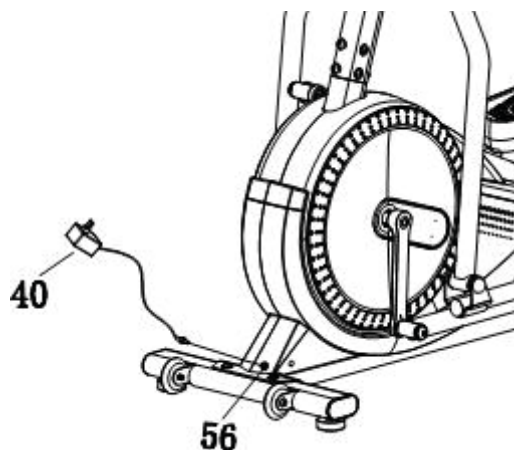
### Installation de l'ordinateur

Enlevez les quatre boulons M5x15 (58) à l'arrière de l'ordinateur (61).

Branchez le fil du capteur (20) et les fils du capteur d'impulsion manuelle (43) aux fils provenant de l'ordinateur (61) puis attachez l'ordinateur (61) sur l'extrémité supérieure du panneau avant (9) avec quatre boulons M5x15 (58) qui ont été retirés.

Retirez deux boulons M5x15 (58) et 5 Rondelle (74) du panneau avant (9), attachez le porte-bouteille (73) au guidon (9) avec deux Boulons M5x15 (58) et une rondelle 5 (74) qui ont été retirés.





### Installation de l'adaptateur AC:

Branchez une extrémité de l'adaptateur AC (40) dans la prise d'alimentation du fil d'alimentation (56) à l'arrière du carénage gauche. Avant de brancher, vérifiez attentivement les caractéristiques de l'adaptateur. Branchez l'autre extrémité de l'adaptateur secteur (40) dans la prise murale électrique.

## 5. LES CHOSES QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AVANT L'EXERCICE

### Sélection du programme et de la valeur de réglage

1. Utilisez les touches HAUT ou BAS pour sélectionner le mode programme, puis appuyez sur ENTRER pour confirmer votre mode d'exercice.
2. Dans le mode manuel, l'ordinateur va utiliser les touches HAUT ou BAS pour mettre en place votre exercice TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.
4. Lorsque vous atteignez votre cible, l'ordinateur produira des bips sonores puis s'arrêtera.
5. Si vous configurez plus d'une cible et que vous souhaitez atteindre la prochaine cible, appuyer sur la touche START / STOP pour continuer l'exercice.

### Fonction wake-up

Le moniteur passera en mode VEILLE (LCD éteint) quand il n'y a pas d'entrée de signal et aucune touche pressée au bout de 4 minutes. Appuyez sur l'écran pour démarrer le moniteur.

## 6. FONCTIONS ET CARACTÉRISTIQUES

1. TIME: Affiche votre temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes. Votre ordinateur va automatiquement compter de 0:00 à 99:59 en intervalles d'une seconde. Vous pouvez également programmer votre ordinateur pour le compte à rebours à partir d'une valeur cible en utilisant les touches HAUT et BAS.
2. DISTANCE: Affiche la distance cumulée parcourue pendant chaque séance d'entraînement jusqu'à un maximum de 99.9KM / MILE.
3. RPM: Votre cadence de pédalage.
4. WATT: La quantité d'énergie mécanique de l'ordinateur reçoit de votre exercice.
5. SPEED: Affiche la valeur de votre vitesse d'entraînement en KM / MILE par heure.
6. CALORIES: Votre ordinateur va estimer les calories brûlées cumulées à un moment donné au cours de votre séance d'entraînement.
7. PULSE: Votre ordinateur affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute au cours de votre séance d'entraînement.
8. AGE: Votre ordinateur permet de programmer votre âge de 10 à 99 ans. Si vous ne définissez pas un âge, cette fonction sera toujours par défaut à 35 ans.
9. TARGET HEART (PULSE TARGET): La fréquence cardiaque que vous devez maintenir est appelé votre fréquence cardiaque cible en battements par minute.
10. PULSE RECOVERY: Au cours de la phase de démarrage, laisser les mains tenant sur les poignées ou laisser l'émetteur de la poitrine attachée puis appuyez sur la touche "PULSE RECOVERY", le temps commencera à compter 01 00-à-00h59 - - 00:00. Dès que 00:00 est atteint, l'ordinateur montrera l'état de récupération de votre fréquence cardiaque avec des grades allant de F1.0 à F6.0.
11. DISTANCE BAR: Chaque barre indique 100 mètres ou 0,1 mile.

**1.0 signifie EXCEPTIONNEL**

**1.0 < F < 2,0 signifie EXCELLENT**

**2,0 < F < 2.9 signifie BON**

**3,0 < F < 3,9 signifie MOYEN**

**4,0 < F < 5.9 inférieure à la moyenne 6.0 signifie FAIBLE**

Remarque: Si aucune entrée de signal d'impulsion, l'ordinateur affiche "P" sur la fenêtre PULSE. Si l'ordinateur affiche "ERR" dans la fenêtre de message, veuillez ré-appuyer sur la touche PULSE RECOVERY et veuillez vous assurer que vos mains tiennent bien les poignées ou l'émetteur de la poitrine est bien attaché.

## 7. FONCTION CLE

**Il y a 6 touches bouton et la description de fonction comme suit:**

1. la touche START / STOP:

- fonction de démarrage rapide: Vous permet de démarrer l'ordinateur sans sélectionner un programme. Séance d'entraînement manuel uniquement. Le Temps commence automatiquement à compter à partir de zéro
- Pendant le mode d'exercice, appuyez sur la touche pour STOPPER l'exercice.
- Pendant le mode d'arrêt, appuyez sur la touche START pour commencer exercice.

2. Touche UP:

- Appuyez sur la touche pour augmenter la résistance pendant le mode d'exercice.
- Pendant le mode de réglage, appuyez sur la touche pour augmenter la valeur du temps, distance, calories, âge et sélectionnez le genre et programme.

3. Touche DOWN:

- ppuyez sur la touche pour diminuer la résistance pendant le mode d'exercice.
- Pendant le mode de réglage, appuyez sur la touche pour diminuer la valeur du temps, distance, calories, âge et sélectionnez Sexe et le programme.

4. Touche ENTER:

- Pendant le mode de réglage, appuyez sur la touche pour accepter l'entrée de données en cours.
- Au mode d'arrêt, en maintenant cette touche pendant plus de deux secondes, l'utilisateur peut réinitialiser toutes les valeurs à zéro ou à la valeur par défaut.
- Pendant le réglage de l'horloge, appuyez sur cette touche permet d'accepter l'heure de réglage et le réglage minute.

5. BODY touche FAT:

- Appuyez sur la touche pour saisir votre TAILLE, POIDS, sexe et âge, puis de mesurer le taux de graisse dans votre corps,

6. Touche RÉCUPÉRATION PULSE:

- Appuyez sur la touche pour activer la fonction de récupération de la fréquence cardiaque.



## 8. INTRODUCTION AU PROGRAMME ET OPÉRATIONS

### Programme manuel : Manuel

P1 est un programme manuel. L'utilisateur peut commencer l'exercice en appuyant sur la touche START / STOP. Le niveau de résistance par défaut est 5. Les utilisateurs peuvent exercer à n'importe quel niveau de résistance (Réglage par touches HAUT / BAS pendant la séance d'entraînement) avec une période de temps ou un certain nombre de calories ou une certaine distance.

### Opérations:

1. Utilisez HAUT / BAS pour sélectionner le programme (P1) MANUEL.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer le programme MANUEL.
3. Le TIME clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur la touche pour confirmer votre temps souhaité.
4. La DISTANCE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler la distance désirée. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre distance souhaitée.
5. Les CALORIES clignotent et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir vos CALORIES d'exercice. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer vos CALORIES souhaités.
6. Le PULSE clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir votre PULSE d'exercice. Appuyez sur la touche pour confirmer votre impulsion souhaitée ENTER.
7. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.

### Programmes prédéfinis : Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAMME 2 à PROGRAMME 13 sont les programmes prédéfinis. Les utilisateurs peuvent exercer avec le niveau de chargement dans différents intervalles que les profils montrent.

### Opérations:

1. Utilisez les touches HAUT / BAS pour sélectionner l'un des programmes ci-dessus de P2 à P13.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer votre programme d'entraînement.
3. Le TIME clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre temps d'exercice souhaitée.
4. La DISTANCE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre DISTANCE cible. Appuyez sur ENTRER pour confirmer votre distance souhaitée.
5. Les CALORIES clignotent et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour définir vos CALORIES d'exercice. Appuyez sur ENTRER pour confirmer vos CALORIES souhaités.
6. Le PULSE clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir votre PULSE d'exercice. Appuyez sur ENTRER pour confirmer votre impulsion souhaitée.
7. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.

## Programme de réglage d'utilisateurs : USER 1 USER 2 USER 3 USER 4

Programme 14-17 est le programme de configuration de l'utilisateur. Les utilisateurs sont libres de créer les valeurs dans l'ordre du temps, distance, calories et le niveau de résistance en 10 colonnes. Les valeurs et les profils seront stockées dans la mémoire après l'installation. Les utilisateurs peuvent également modifier le chargement en cours dans chaque colonne par les touches UP / DOWN, et ils ne changeront pas le niveau de résistance stockée dans la mémoire.

### Opérations:

1. Utilisez les touches HAUT / BAS pour sélectionner le programme utilisateur de P14 à P17.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer votre programme d'entraînement.
3. La colonne 1 clignotera , puis utilisez les touches UP / DOWN pour créer votre profil d'exercice personnel. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre première colonne du profil d'exercice. Le niveau par défaut est la charge 1.
4. La colonne 2 clignotera, puis utilisez les touches UP / DOWN pour créer votre profil d'exercice personnel. Appuyez ENTREER pour confirmer votre deuxième colonne du profil d'exercice.
5. Suivez la description ci-dessus 5 et 6 pour finir vos profils d'exercice personnel. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre profil d'exercice souhaité.
6. Le TIME clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur la touche pour confirmer votre temps d'exercice souhaitée.
7. Le DISTANCE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre DISTANCE cible. Appuyez ENTREER pour confirmer votre distance souhaitée.
8. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour définir vos CALORIES d'exercice. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer vos CALORIES souhaités.
9. Le PULSE clignotera et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir votre PULSE d'exercice. Appuyez ENTREER pour confirmer votre impulsion souhaitée.
10. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.



## **Programme de contrôle de la fréquence cardiaque: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Cible H.R.C.**

Programme 18 Programme 22 sont les programmes de contrôle de fréquence cardiaque et le programme 22 est le programme du contrôle du taux de la fréquence cardiaque.

Programme 18 est le 55% Max H.R.C. - Target H.R. =  $(220 - \text{âge}) \times 55\%$

Programme 19 est le 65% Max H.R.C. - Target H.R. =  $(220 - \text{âge}) \times 65\%$

Programme 20 est le 75% Max H.R.C. - Target H.R. =  $(220 - \text{âge}) \times 75\%$

Programme 21 est le 85% Max H.R.C. - Target H.R. =  $(220 - \text{âge}) \times 85\%$

Programme 22 est la cible H.R.C. - - Entraînement en fonction de votre valeur cible de fréquence cardiaque.

Les utilisateurs peuvent exercer en fonction de votre programme de la fréquence cardiaque souhaitée en réglant votre âge, TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE TARGET. Dans ces programmes, l'ordinateur ajuste le niveau de résistance en fonction de la fréquence cardiaque détectée. Par exemple, le niveau de résistance peut augmenter toutes les 20 secondes alors que la fréquence cardiaque détectée est inférieure à la H.R.C. CIBLE le niveau de résistance peut également diminuer toutes les 20 secondes alors que la fréquence cardiaque détectée est supérieure à la H.R.C. CIBLE

### **Opérations:**

1. Utilisez les touches HAUT / BAS pour sélectionner l'un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque de P18 à P22.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer votre programme d'entraînement
3. L'AGE clignote aux programmes 18 et 21 et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre AGE. L'âge par défaut est 35.
4. Au programme 22, le PULSE TARGET clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre PULSE TARGET entre 80 et 180. Le PULSE TARGET par défaut est 120.
5. Le TIME clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la durée souhaitée.
6. Le DISTANCE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler la distance désirée. APPUYEZ sur ENTRER pour confirmer votre distance souhaitée.
7. Le CALORIES clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir vos CALORIES d'exercice. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer vos CALORIES souhaités.
8. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.

## Programme de contrôle Watt: Contrôle Watt

Programme 23 est un programme indépendant de la vitesse. Appuyez sur la touche ENTER pour mettre en place les valeurs de TARGET WATT, TIME, DISTANCE et CALORIES. Pendant le mode d'exercice, le niveau de résistance est pas réglable. Par exemple, le niveau de résistance peut augmenter alors que la vitesse est trop lente. De plus, le niveau de résistance peut diminuer alors que la vitesse est trop rapide. Par conséquent, la valeur calculée de WATT sera fixée à la valeur de configuration TARGET WATT par les utilisateurs.

### Opérations:

1. Utilisez la touche HAUT ou BAS pour sélectionner le (P23) programme CONTROL WATT.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer votre programme d'entraînement.
3. Le TIME clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre heure souhaitée.
4. La DISTANCE clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour régler la distance désirée. Appuyez sur Entrée pour confirmer votre distance souhaitée.
5. Le WATT clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir votre valeur WATT cible. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre cible WATT. La valeur WATT par défaut est 100.
6. Les CALORIES clignotent et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir vos CALORIES d'exercice. Appuyez sur ENTRER pour confirmer vos CALORIES souhaités.
7. Le PULSE clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir votre PULSE d'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre impulsion souhaitée.
8. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.

### NOTE:

**1.  $WATT = COUPLE (KGM) * RPM * 1,03$**

**2. Dans ce programme, la valeur WATT gardera une valeur constante. Cela signifie que si vous colportez rapidement, le niveau de la résistance va diminuer et si vous colportez lentement, le niveau de résistance augmente. Toujours essayez de garder la même valeur de watt.**



## Programme de graisse corporelle: graisse corporelle

Programme 24 est un programme spécial conçu pour calculer le ratio de graisse corporelle des utilisateurs et d'offrir un profil de charge spécifique pour les utilisateurs.

Il existe 3 types de corps divisés selon le FAT% calculé.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: 27 < BODY FAT% > 20

Type3: BODY FAT% <20

L'ordinateur affiche les résultats des tests de FAT POUR CENT

### Opérations:

1. Utilisez les touches HAUT / BAS pour sélectionner le programme (P24) BODY FAT.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer votre programme d'entraînement.
3. Le HAUTEUR clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre HAUTEUR. Appuyez sur ENTRER pour confirmer votre HAUTEUR. La hauteur par défaut est 170cm ou 5'07 "(5feet 7 pouces).
4. Le poids clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre poids. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre poids. Le poids par défaut est 70kgs ou 155lbs.
5. Le GENRE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner votre sexe. Le numéro 1 l'homme et le numéro 0 signifie femme. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sexe. Le défaut du sexe est 1 (HOMME).
6. L'AGE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre AGE. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre AGE. L'AGE par défaut est 35.
7. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer la mesure de la graisse corporelle. Si la vitrine E sur la fenêtre, Veuillez vous assurer que vos mains sont bien fixés sur les poignées ou la ceinture thoracique est bien sur votre corps. Ensuite, appuyez à nouveau sur la touche START / STOP pour commencer la mesure de la graisse corporelle.
8. Après la fin de votre mesure, l'ordinateur affiche les valeurs de FAT CENT sur l'écran LCD
9. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.



## 9. GUIDE DES OPÉRATIONS

### 1. Mode en veille:

L'ordinateur sera en mode veille quand il n'y a pas d'entrée de signal et aucune touche pressée au bout de 4 minutes. Vous pouvez appuyer sur une touche pour réveiller l'ordinateur.

### 2. MESSAGE D'ERREUR:

#### E1 (ERROR 1):

état normal: Au cours de l'entraînement, lorsque le moniteur n'obtient pas de signal de comptage du moteur d'engrenage pendant plus de 4 secondes et après 3 vérifications successifs, puis l'écran LCD affichera l'erreur E1.

En marche: Le motoréducteur retournera automatiquement à zéro, lorsque le signal du moteur ne peut pas être détecté pendant plus de 4 secondes, puis le pilote de la moto-réducteur sera coupée immédiatement et montrera l'erreur E1 sur l'écran LCD. Tout l'autre marque numérique et la fonction sont vides, et les signaux de sortie sont coupés aussi.

#### E2 (ERROR 2):

Lorsque le moniteur lit les données de la mémoire, si le code I.D. est incorrect ou les dommages mémoire IC alors le moniteur affiche l'erreur E2 immédiatement

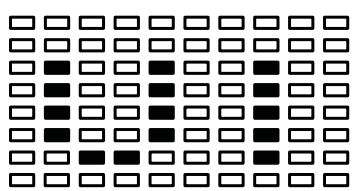
#### E3 (ERROR 3):

Après 4 secondes en mode de démarrage, l'ordinateur détecte le moteur défectueux n'a pas démarré, la barre LCD affiche l'erreur "E3".

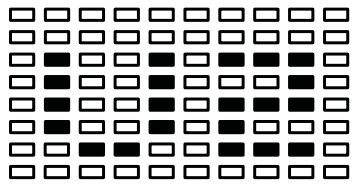
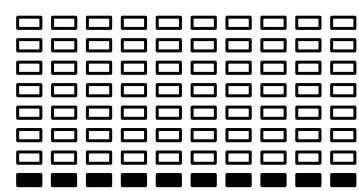




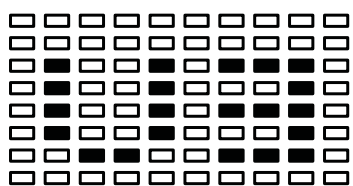
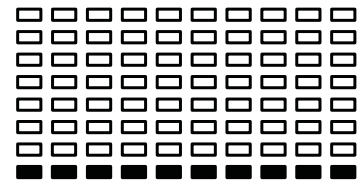
# 11. PROGRAMME DE CONFIGURATION DE L'UTILISATEUR



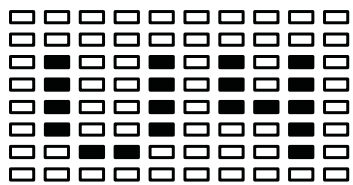
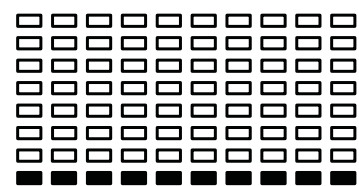
PROGRAM 14



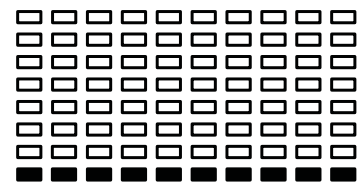
PROGRAM 15



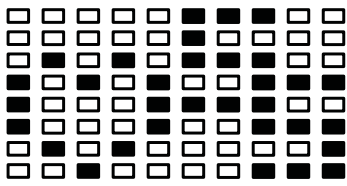
PROGRAM 16



PROGRAM 17

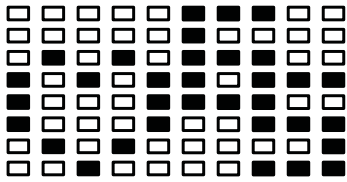
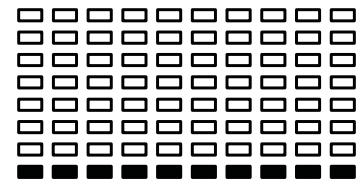


# 12. PROGRAMME DES PROFILS DE FREQUENCE CARDIAQUE



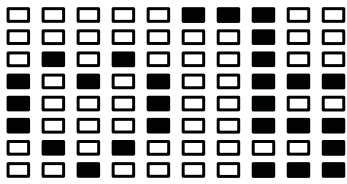
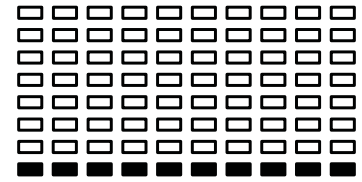
PROGRAM 18

→  
55% HRC



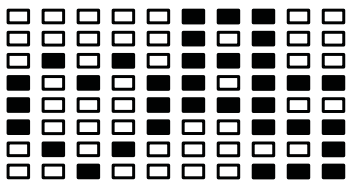
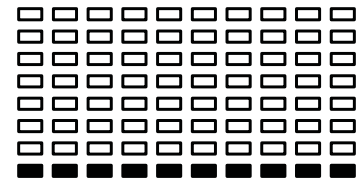
PROGRAM 19

→  
65% HRC



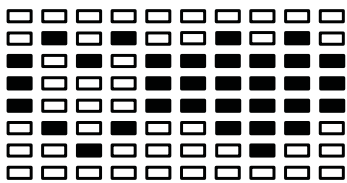
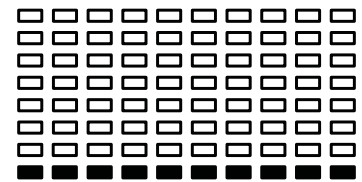
PROGRAM 20

→  
75% HRC



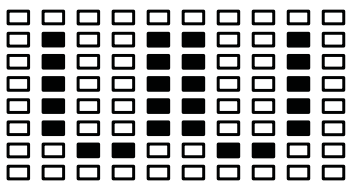
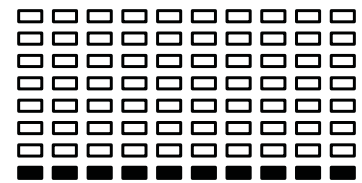
PROGRAM 21

→  
85% HRC



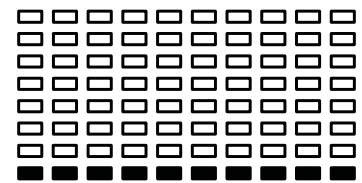
PROGRAM 22

→  
TARGET HRC



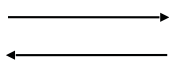
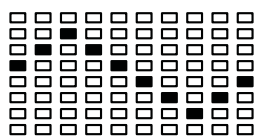
PROGRAM 23

→  
WATT CONTROL

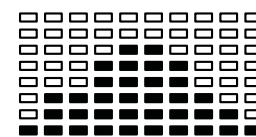
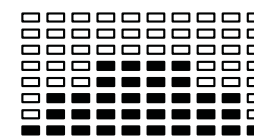
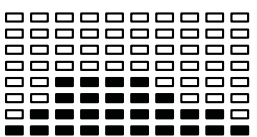
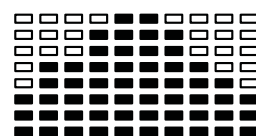
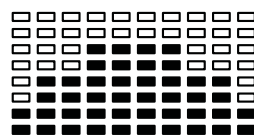
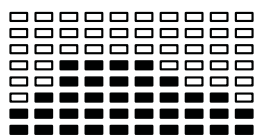
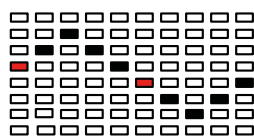


## 13. PROGRAMME TEST BODY FAT

### BODY FAT STOP MODE



### BODY FAT START MODE



Temps d'entraînement  
40 minutes

Temps d'entraînement  
40 minutes

Temps d'entraînement  
20 minutes

L'un des exercices apparaîtra automatiquement lors de la mesure de la graisse corporelle

## 14. ENTRETIEN

### Nettoyage

Le vélo elliptique peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. N'utilisez pas des abrasifs ou des solvants sur des pièces en plastique. Veuillez essuyer votre transpiration du vélo elliptique après chaque utilisation. Veuillez à ne pas avoir d'humidité excessive sur l'écran de l'ordinateur, car cela pourrait causer un risque électrique ou court-circuit.

Gardez le vélo elliptique, et plus spécifiquement, la console de l'ordinateur, loin des rayons directs du soleil pour éviter d'endommager l'écran. Veuillez vérifier tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine pour une bonne étanchéité chaque semaine.

### Stockage

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

FR

## 15. DÉPANNAGE

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

## 16. LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

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

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

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

Android



Delightech



iOS



FR

## 17. EXERCICE D'ÉTIREMENT

Peu importe comment vous pratiquez le sport, Veuillez faire quelques étirements avant de commencer votre entraînement, le muscle chaud s'étendra facilement, donc réchauffez vous durant 5-10minutes, nous suggérons l'exercice d'étirement suivant : 5 fois ,10 comptes pour chaque fois ou plus, faire ces exercices à nouveau après le sport.



### 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.



## 18. MISE AU REBUT

### Chère clientèle,

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

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



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

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



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

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

### Chaîne du recyclage



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



# MANUALE D'USO

## ITALIANO

### Cari client,

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

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.**



- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

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



# Il nostro **Video Tutorial** per te!

## Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



Link per il Video:

[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx640_video)

## Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

# INDICE

1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA .....	134
2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO .....	135
3. ATTREZZI .....	136
4. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	137
5. LE COSE DA SAPERE PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO.....	145
6. FUNZIONI E CARATTERISTICHE.....	146
7. FUNZIONI .....	147
8. INTRODUZIONE E FUNZIONALITÀ PROGRAMMI.....	148
9. GUIDA AL FUNZIONAMENTO .....	153
10. GRAFICI DI ALLENAMENTO SU SCHERMO LCD .....	154
11. IMPOSTAZIONE PROGRAMMA UTENTE.....	155
12. PROFILI PROGRAMMA BATTITO.....	156
13. TEST PROGRAMMA TEST GRASSO CORPOREO .....	157
14. MANUTENZIONE .....	157
15. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI .....	158
16. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	159
17. ESERCIZI DI STRETCHING .....	160
18. SMALTIMENTO .....	161
DECLARATION OF CONFORMITY.....	194



# 1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



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

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

- Leggi tutte le istruzioni in questo manuale ed esegui degli esercizi di riscaldamento prima di utilizzare questa attrezzatura
- Prima dell'esercizio, per evitare traumi ai muscoli, sono necessari degli esercizi di riscaldamento per ogni posizione del corpo. Fai Riferimento alla pagina Routine di Riscaldamento e Defaticamento. Dopo l'esercizio, è consigliato rilassare il corpo per il defaticamento.
- Per favore assicurati che tutte le parti non siano danneggiate e siano fissate bene prima dell'uso. Questa attrezzatura dev'essere poggiata su una superficie piana quando la si usa. E' consigliabile usare un materassino o altro materiale coprente sul pavimento.
- Per favore indossa abiti e scarpe appropriati quando usi questa attrezzatura. Non indossare vestiti che possono impigliarsi in qualche punto dell'attrezzatura.
- Non tentare di fare manutenzioni o regolazioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Se dovesse presentarsi qualche problema, interrompi l'uso e consulta un Rappresentante di Servizio Autorizzato.
- Stai attento quando sali o scendi dal pedale, tenendo sempre i manubri prima. Metti il pedale lateralmente nella posizione più bassa, sali sul pedale e scavalca il telaio principale, quindi sali sull'altro pedale.
- Durante l'uso, per favore tieni con i manubri con le mani, fai girare fluidamente i pedali spingendo o tirando i manubri, quindi utilizza l'attrezzatura regolarmente, facendo cooperare mani e piedi. Dopo l'esercizio, per favore metti un pedale nella posizione bassa e toglilo prima il piede dal pedale più alto e poi dall'altro.
- Non utilizzare l'attrezzatura all'aperto.
- Questa attrezzatura è per uso esclusivamente casalingo.
- Solo una persona deve stare sull'attrezzatura durante l'uso.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura durante l'uso. Questa macchina è progettata per soli adulti. Lo spazio minimo richiesto per operare in sicurezza è non inferiore a due metri.
- Se senti dolori al petto, nausea, capogiri o fiato corto, devi interrompere immediatamente l'esercizio e consultare immediatamente il tuo medico prima di continuare.
- Il peso massimo consentito da questo prodotto è 120kg.
- Per evitare cortocircuiti, collegare il dispositivo all'originale con la spina di alimentazione in dotazione. Tenere il dispositivo lontano da metallo (aghi), rifiuti o acqua.
- Se si sospetta un problema, spegnere il più presto possibile il dispositivo e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito, ma solo da personale autorizzato e qualificato.

## Alimentatore:

Nome o marchio del produttore, numero 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		
	<b>Valore rilevato</b>	<b>Tolleranza di misurazione</b>	<b>Unità</b>
Tensione di ingresso	115.00	+/- 1 %	V
Frequenza di ingresso AC	60	/	Hz
Tensione di uscita	8.75	< 2%	V
Corrente di uscita	1.0	/	A
Potenza di uscita	8.75	< 2%	W
Efficienza operativa media	83.78	+/- 2 %	%
Efficienza a carico basso (10%)	82.72	+/- 1 %	%
Consumo energetico a vuoto	0.08	< 2%	W

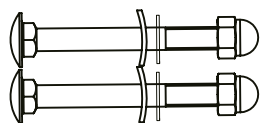
## 2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

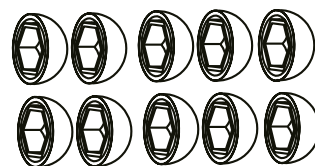
[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx640_spareparts)



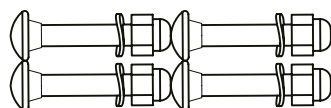
### 3. ATTREZZI



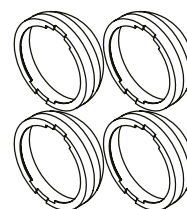
bullone M8x80 2PCS  
rondella curva  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$  2PCS  
rondella elastica  $\varnothing 8$  2PCS  
Noce M8 2PCS



cap noce S13 2PCS



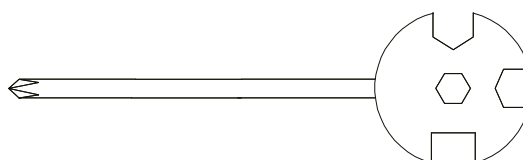
bullone M8x49 4PCS  
rondella curva  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$  4PCS (68)  
noce M8 4PCS



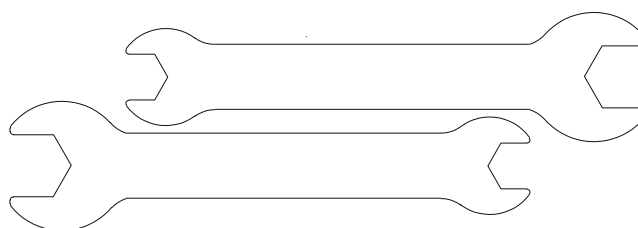
cap noce S38 4PCS



chiave a brugola 6mm 1PC



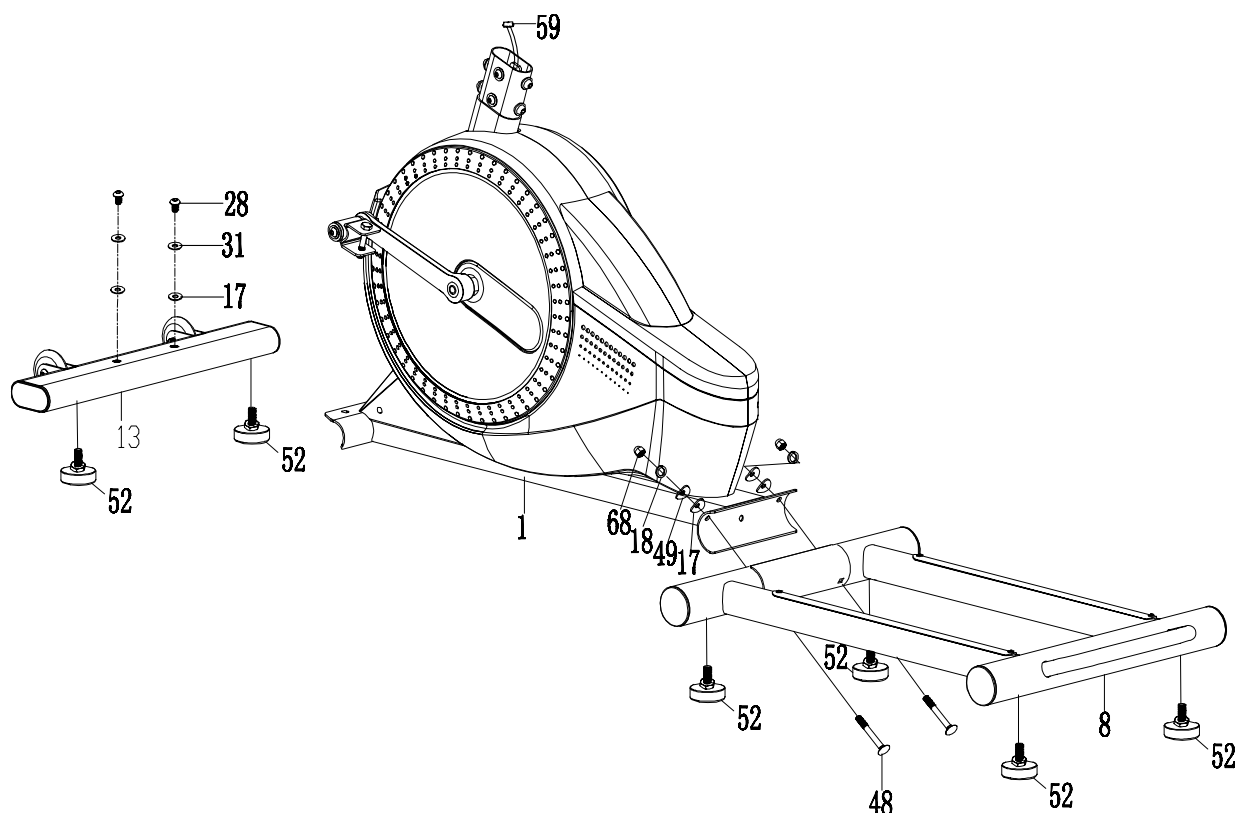
strumento multi hex / Phillips Cacciavite  
S10 S13 S14 S15 1PC



strumento multi hex S14 S19 2PCS



## 4. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



### Installazione Pedaliera e Stabilizzatori Anteriore e Posteriore:

Posiziona due Pedaliera(52) sullo Stabilizzatore Anteriore (13)

Posiziona quattro Pedaliera(52) sullo Stabilizzatore Posteriore (8)

Rimuovere due Bulloni M8x15 (28), due Rondelle Ø8x Ø20 (31) dallo Stabilizzatore Frontale(13) .

Posizionare lo Stabilizzatore Frontale (13) davanti al Telaio Principale (1) e allineare entrambi i buchi.

Attacca lo Stabilizzatore Anteriore (13) sulla curva frontale del Telaio Principale (1) con le due Bulloni M8x15 (28) , due rondelle two Ø8x Ø20 (31) che sono state rimosse.

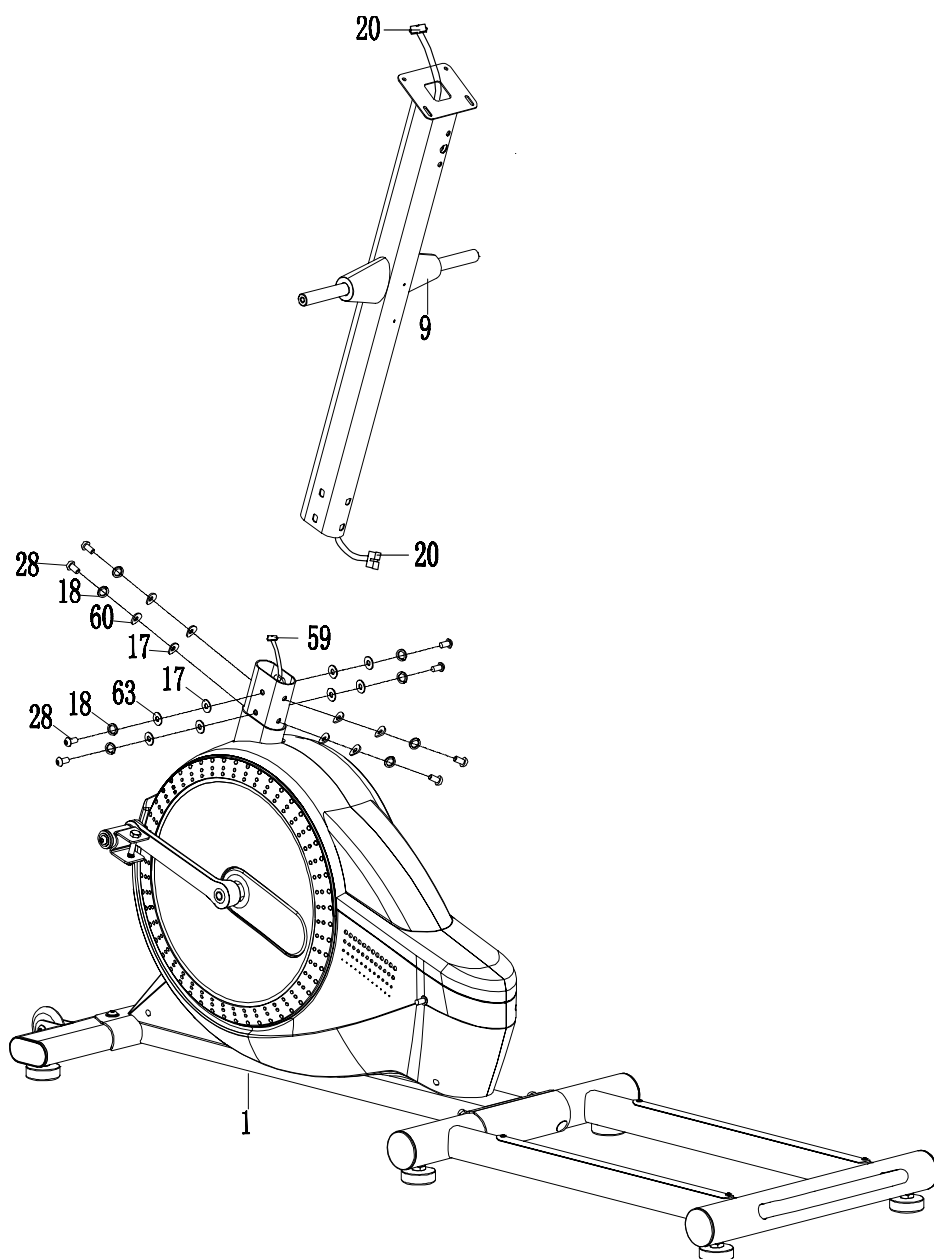
Posiziona lo Stabilizzatore Posteriore (8) dietro al Telaio Principale (1) e allinea i buchi dei bulloni

Attacca lo Stabilizzatore Posteriore (8) nella curva posteriore del Telaio Principale (1) con due Bulloni M8x75 (48), due Rondelle Curve Ø8x Ø20 (49), due rondelle Ø8 (18), due Dadi a Cappello M8 (68).



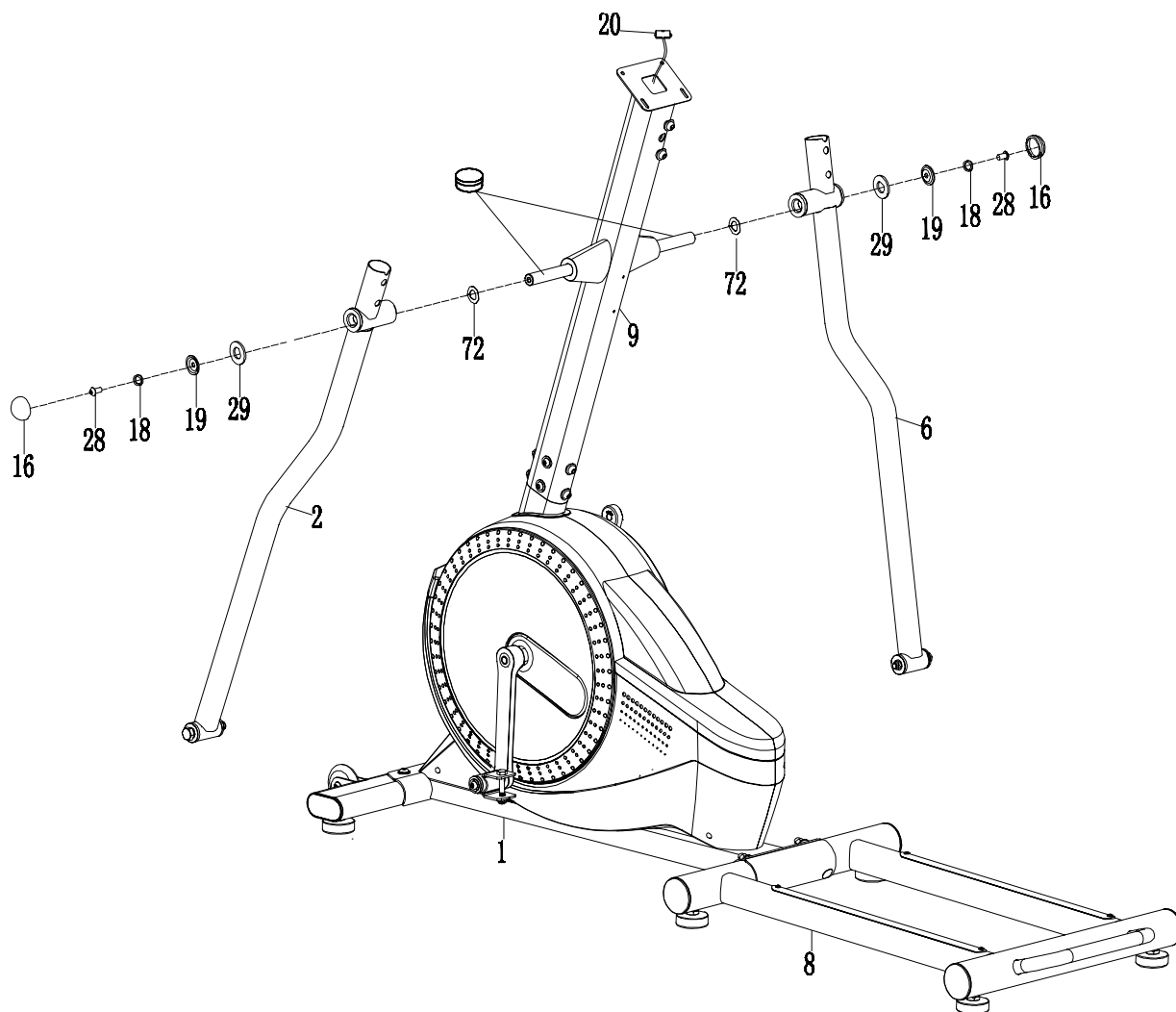
**Serrare saldamente tutte le parti individuali e le parti preassemblate!  
Controllare di nuovo la tenuta prima di ogni sessione di allenamento!**





### Installazione Cingolo Anteriore

Rimuovere otto Bulloni M8x15 (28), quattro Rondelle  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$  (31), otto rondelle  $\varnothing 8$  (18), quattro Rondelle Curve  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2$  (63) dal Telaio Principale (1). Connettere il Filo Sensore I(59) dal Telaio Principale (1) al filo medio (20) dal cingolo anteriore (9). Inserire il cingolo anteriore (9) sul tubo del telaio Principale(1) e assicurare con otto Bulloni M8x15 (28), quattro Rondelle  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$  (31), otto rondelle  $\varnothing 8$  (18), quattro Rondelle Curve  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2$  (63) che sono state rimosse. Stringere i bulloni con la Chiave a Brugola S6 fornita.

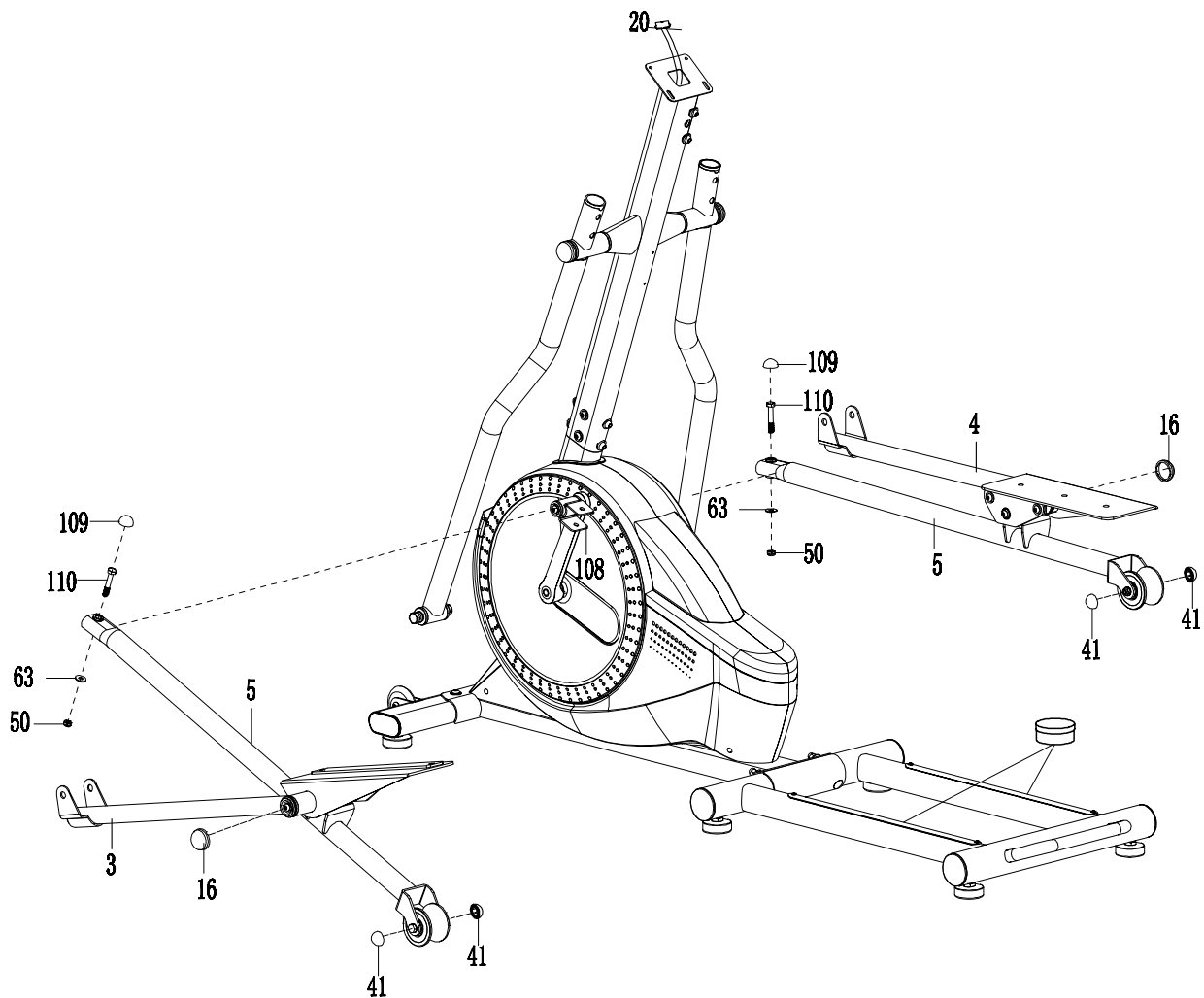


### Installazione Braccio Destro/Sinistro corrimano:

**Attenzione:** Prima del montaggio, per favore aggiungere il Grasso Bianco Generico sugli assi orizzontali.

Rimuovere due Bulloni M8x20 (28), due Rondelle Ø8 (18), due Rondelle Curve Ø8xØ33x2.0 (19), due Rondelle Grandi Ø19xØ25x2.0 (29) e la rondella Ø19(72) dagli assi sinistro e destro orizzontali del Cingolo Anteriore(9). Attaccare il Braccio Sinistro del corrimano (2) sull'asse sinistro orizzontale del Cingolo Anteriore (9) con un bullone M8x20 (28), una rondella Ø8 (18), una Rondella curva Ø8xØ33x2.0 (19), una Rondella Grande Ø19xØ25x2.0 (29) e una Rondella Ø19(72) che sono stati rimossi. Ripeti lo step di cui sopra per attaccare il Braccio Destro del Corrimano(6)sull'asse destro orizzontale del Cingolo Anteriore(9) . Attacca i due Tappi Ø38(16) sui bracci Sinistro e Destro del Corrimano(2.6)





### Installazione Pedali Destro/Sinistro:

Rimuovere due bulloni M8x50 (110), due rondelle  $\varnothing 8 \times \varnothing 16$  (63) e due dadi M8 (50) dalla U Staffa (108).

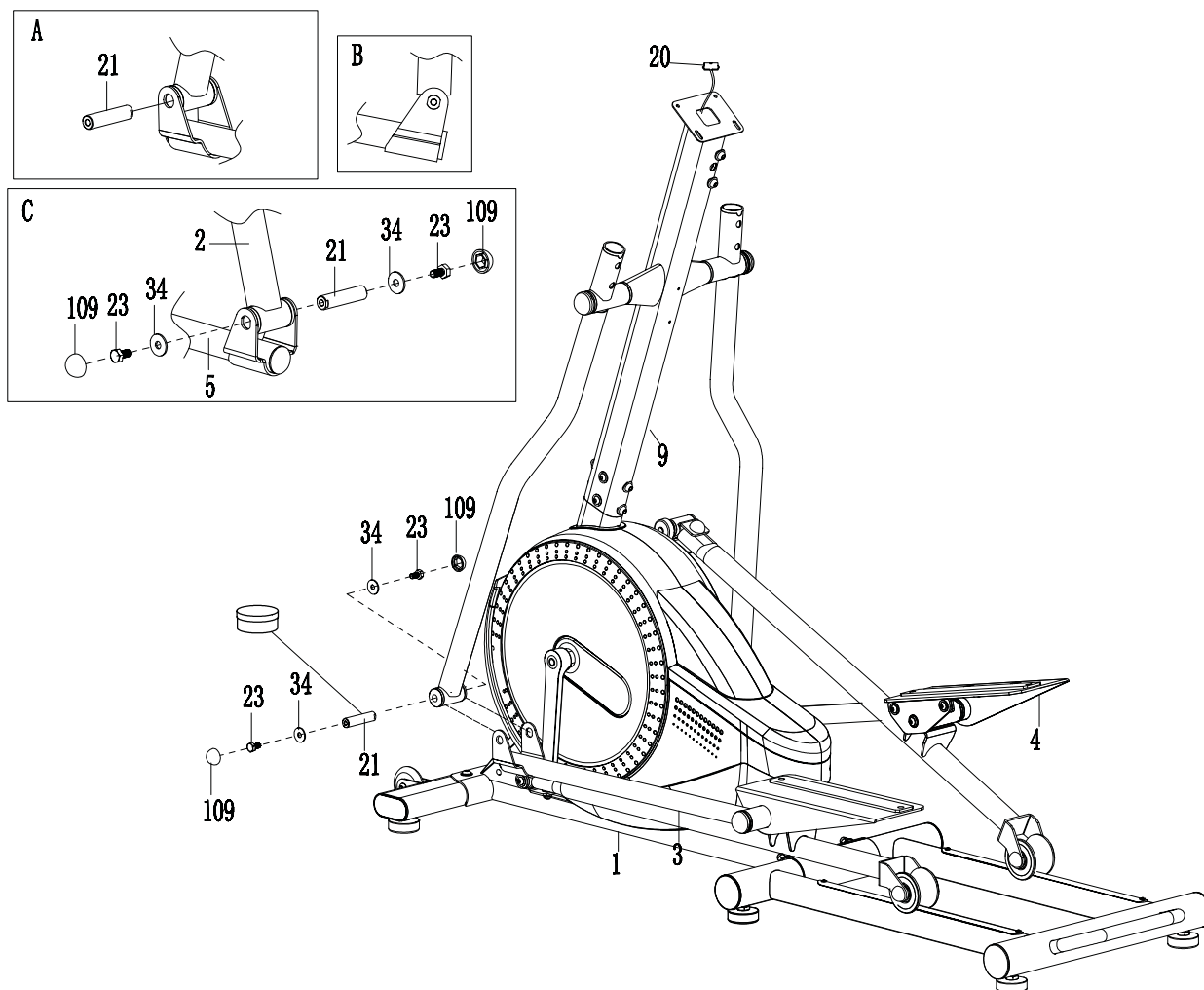
Attaccare il tubo guida sinistro (5) alla manovella sinistra (57) con un bullone M8x50 (110), una rondella  $\varnothing 8 \times \varnothing 16$  (63) e un dado M8 (50) che sono stati rimossi.

Attaccare il tubo guida destro (5) alla manovella destra (57) con un bullone M8x50 (110), una rondella  $\varnothing 8 \times \varnothing 16$  (63) e un dado M8 (50) che sono stati rimossi.

Attaccare due cappucci  $\varnothing 38$  (16) sul tubo del piede sinistro / tubo del piede destro (3.4) Attaccare quattro Cappucci S16 (41) sul tubo guida (5).

Attaccare due cappucci S13 (109) sul tubo guida (5).

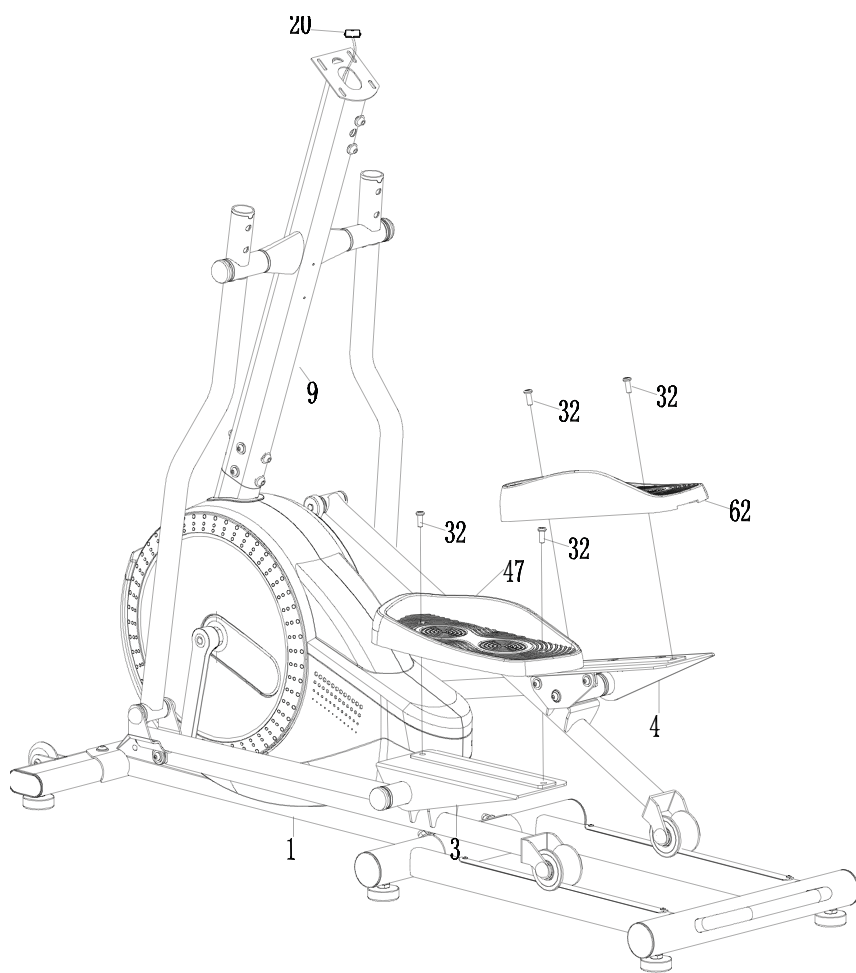
Attenzione: Quando il movimento non è fluido, per favore aggiungi il Lubrificante PTFE sul Foglio d'alluminio.



## 5. Installazione Tubo Pedale Sinistro/Destro

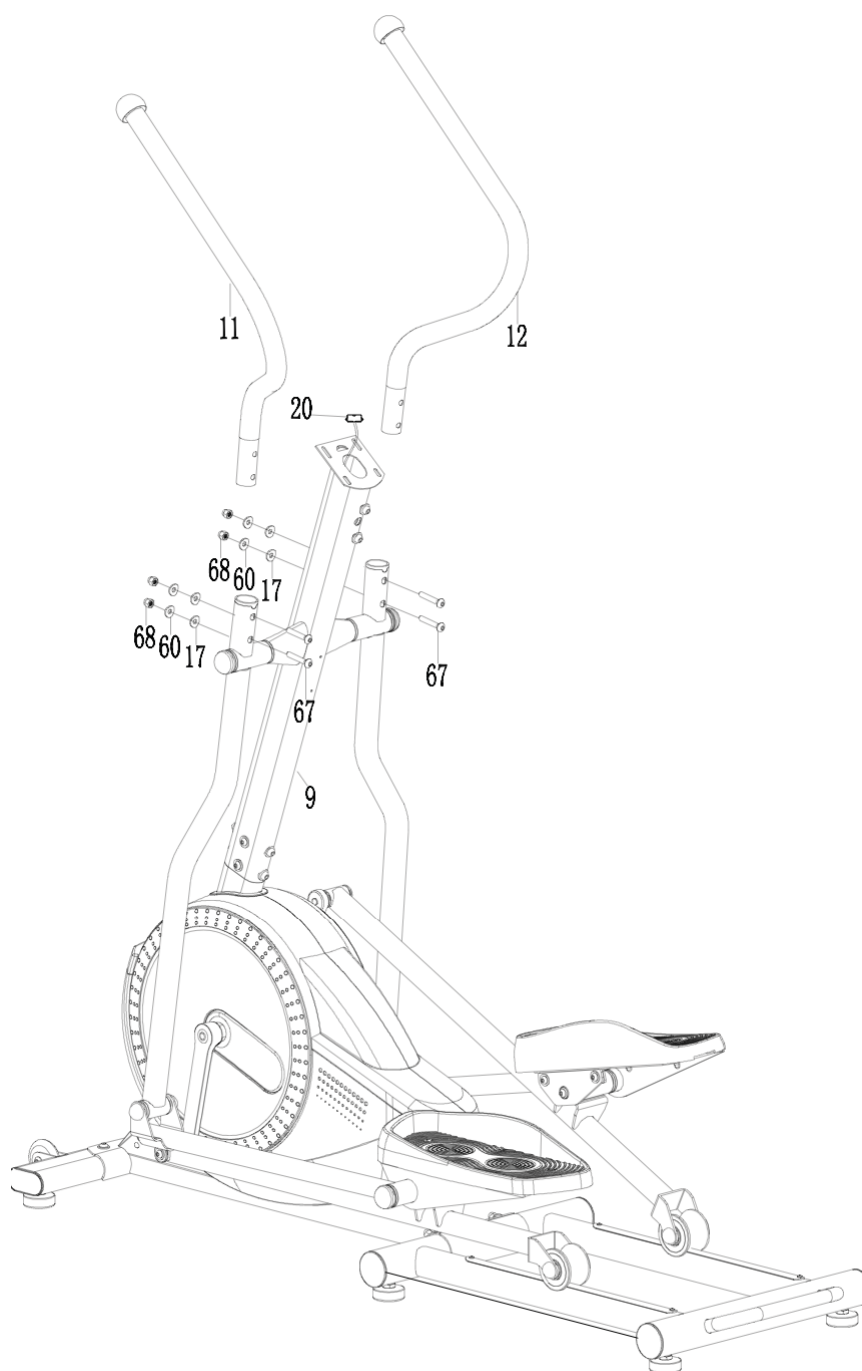
Rimuovere due Bulloni M8x16 (23) 2x Rondella  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$  (34) e 1x Manicotto di raccordo (21) dal Braccio Sinistro del Corrimano (2). Attaccare il braccio Sinistro del Corrimano (2) al Tubo del Pedale Sinistro (3) con 1x Manicotto di raccordo (21), 2x Rondella  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$  (34) e 2x Bullone M8x16 (23) che sono stati rimossi. Attaccare due Tappi S13 (109) sul Tubo del Pedale Sinistro (3). Ripeti lo step di cui sopra per attaccare il Braccio Destro del Corrimano (6) sul Tubo Pedale Destro (4).





**Installazione Pedale Destro/Sinistro:**

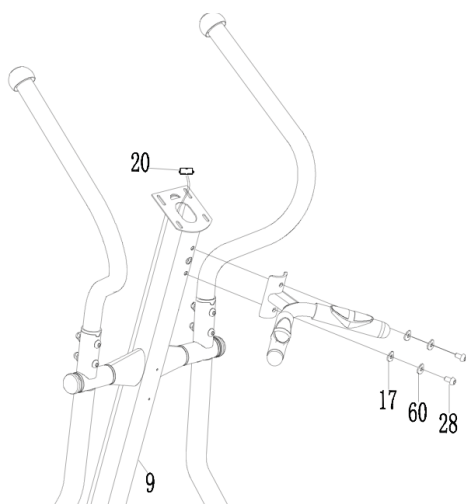
Attaccare i pedali Destro e Sinistro (47,62)Sui Tubi Pedali Destro e Sinistro (3,4) con quattro Bulloni M8x20 (32).



### **Installazione Corrimano Destro/Sinistro:**

Attaccare i Corrimano Destro/Sinistro (11, 12) sui Bracci Destro/Sinistro dei Corrimano (2,6) con quattro Bulloni M8x49 (67), quattro Rondelle Curve Ø8x Ø16x1.5 (60), e quattro Dadi M8 (68).

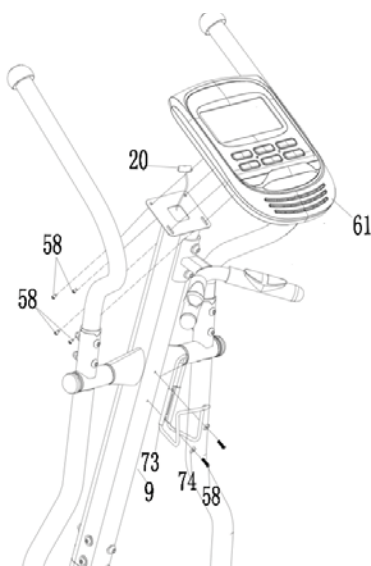




### Manubrio:

Rimuovere due Bulloni M8x15 (28) e due Rondelle Curve Ø8xØ16 x1.5 (60) dal Cingolo Anteriore(9). Inserire I fili del Sensore Di Pulsazioni (43) dal Manubrio (10) nel buco sul Cingolo Anteriore (9) e poi tirarli fuori dalla parte superiore del Cingolo Anteriore (9).

Attaccare il Manubrio (10) sul Cingolo anteriore (9) con due Bulloni M8x15 (28) e due Rondelle Curve Ø8xØ16x1.5 (60) tche sono stati rimossi con la Chiave a Brugola S6 fornita.



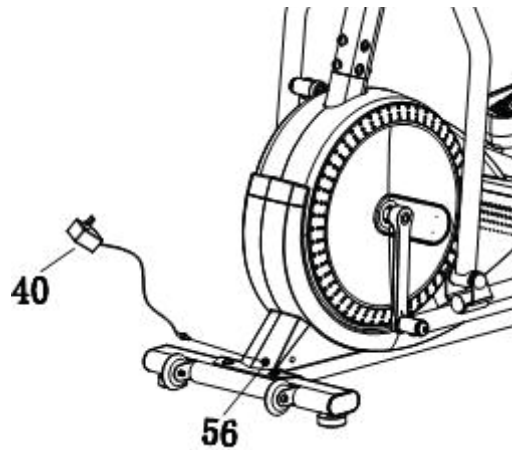
### Installazione Computer e Reggibottiglia:

Rimuovere quattro Bulloni M5x15 (58) dal retro del Computer (61).

Connettere il Filo Sensore I (20) e i Fili del Sensore di Pulsazioni (43) ai fili provenienti dal Computer (61) e quindi attaccare il Computer (61) sulla parte superiore del Cingolo Anteriore (9) con quattro Bulloni M5x15 (58) che sono stati rimossi.

Rimuovere due bulloni M5x15 (58) e una rondella Ø5 (74) dal reggimanubrio (9), attaccare il Reggibottiglia(73) al Reggimanubrio (9) con due Bulloni M5x15 (58) e una Rondella Ø5 (74) che sono stati rimossi.





### Installazione Adattatore AC:

Connettere un'estremità dell'Adattatore AC (40) nel jack di alimentazione del Filo di Alimentazione (56) sul retro della Copertura Sinistra. Prima di connettere, assicurarsi di aver letto attentamente le specifiche dell'Adattatore. Connettere l'altra estremità dell'Adattatore AC(40) alla presa di corrente.

## 5. LE COSE DA SAPERE PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO

1. Usa I pulsanti UP o DOWN per selezionare la modalità e poi premi ENTER per confermare la modalità di allenamento.
2. In modalità manual, il computer userà I pulsanti UP o DOWN per selezionare TIME (tempo), DISTANCE (distanza), CALORIES (calorie), PULSE (battito cardiaco).
3. Premi il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.
4. Quando raggiungi l'obiettivo, il computer produrrà un suono e poi si fermerà.
5. Se imposti più di un obiettivo e vuoi raggiungere il successivo premi il pulsante START/STOP per continuare l'allenamento.

### Funzione sveglia

Il monitor entrerà in modalità SLEEP (LCD spento) quando non c'è input di segnale e nessun pulsante viene premuto per 4 minuti. Premi sullo schermo per riavviare il monitor.



## 6. FUNZIONI E CARATTERISTICHE

1. TIME: Mostra il tempo dell'allenamento in minuti e secondi. Il computer conterà automaticamente da 0:00 a 99:59 ad intervalli di un secondo. Puoi anche programmare il tuo computer per fare un conto alla rovescia da un valore stabilito usando i pulsanti UP e DOWN. Se continui l'allenamento una volta che il conteggio ha raggiunto i 0:00, il computer emetterà un suono e si resetterà al tempo prestabilito, informandoti che l'allenamento è finito.
2. DISTANCE: Mostra la distanza accumulata durante l'allenamento fino a un massimo di 99.9KM/Miglia.
3. RPM: Il ritmo della pedalata.
4. WATT: L'energia meccanica che il computer genera con il tuo allenamento.
5. SPEED: mostra il valore della velocità dell'esercizio in KM/MIGLIA orari.
6. CALORIES: Il computer farà una stima delle calorie bruciate durante il tuo allenamento.
7. PULSE: Il tuo computer mostra il battito cardiaco al minuto durante l'allenamento.
8. AGE: Il tuo computer si programma a seconda dell'età da 10 a 99 anni. Se non selezioni un'età, la funzione automatica considera l'età media di 35 anni.
9. ARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
10. PULSE RECOVERY: Durante la fase START posiziona le mani sul manubrio o lascia il trasmettitore sul petto collegato e premi il pulsante "PULSE RECOVERY", inizierà un conteggio alla rovescia 01:00 - 00:59 - - fino a 00:00. Appena si raggiunge lo 00:00 il computer ti mostrerà lo stato di recupero del battito cardiaco con range F1.0 a F6.0.
11. Barra della distanza: ogni barra indica 100 metri o 0.1 miglia.

**1.0 significa OTTIMO 1.0 < F < 2.0 significa ECCELLENTE**

**2.0 < F < 2.9 significa BUONO**

**3.0 < F < 3.9 significa DISCRETO**

**4.0 < F < 5.9 significa SOTTO LA MEDIA**

**6.0 significa NON BUONO**

Note: Se il computer non registra nessun segnale, mostrerà "P" sulla finestra PULSE. Se il computer mostra "ERR" sulla finestra, ripremere il pulsante PULSE RECOVERY ed assicurarsi che le mani siano ferme sul manubrio o che il trasmettitore sul petto sia collegato bene

## 7. FUNZIONI

Ci sono 6 pulsanti e la loro descrizione si trova qui di seguito:

### 1. START/STOP

- funzione Quick Start: ti permette di iniziare l'allenamento senza selezionare un programma. Solo per allenamento manuale. Il conteggio del tempo parte dallo zero
- Durante l'allenamento premere STOP per fermarsi.
- Durante l'allenamento premere START per iniziare.

### 2. Pulsante UP

- premere il pulsante per aumentare la resistenza durante l'allenamento
- Durante l'impostazione premere il pulsante per aumentare il valore di Tempo, Distanza, Calorie, Età e selezionare Sesso e Programma.

### 3. Pulsante DOWN:

- premere il pulsante per ridurre la resistenza durante l'allenamento
- Durante l'impostazione premere il pulsante per ridurre il valore di Tempo, Distanza, Calorie, Età e selezionare Sesso e Programma.

### 4. Pulsante ENTER:

- durante l'impostazione, premere il pulsante per accettare la modifica dei dati
- Nella modalità stop, premendo il pulsante per più di due secondi l'utente può resettare tutti i valori a zero o al valore prestabilito.
- Mentre si imposta l'ora, premere questo pulsante per accettare le modifiche all'ora e al minuto

### 5. Pulsante BODY FAT:

- premere il pulsante per impostare l'Altezza, Peso, Sesso ed Età per misurare la percentuale di grasso corporeo

### Pulsante PULSE RECOVERY:

- Premere il pulsante per attivare la funzione recupero battito cardiaco.



## 8. INTRODUZIONE E FUNZIONALITÀ PROGRAMMI

### Programma Manuale: Manuale

P1 è il programma manuale. L'utente può iniziare l'allenamento con il pulsante START/STOP. La resistenza standard è a livello 5. L'utente può decidere di aumentare il livello (regolando con i pulsanti UP/DOWN durante l'allenamento) con un periodo di tempo, un numero di calorie o di distanza.

#### Funzioni:

1. Usa i pulsanti UP/DOWN per selezionare il programma MANUAL (P1).
2. Premi ENTER per accedere al programma MANUAL.
3. TIME inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il tempo dell'esercizio. Premi ENTER per confermare il tempo desiderato.
4. DISTANCE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare la distanza desiderata. Premi ENTER per confermare la distanza.
5. CALORIES inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare le CALORIE. Premi il pulsante ENTER per confermare le CALORIE.
6. PULSE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il livello di battito cardiaco. Premi il pulsante ENTER per confermare il battito desiderato.
7. Premi i pulsanti START/STOP per iniziare.

### Programmi predefiniti: Steps, Hill Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

I programmi dal 2 al 13 sono predefiniti. Gli utenti possono allenarsi con differenti livelli di carico a differenti intervalli come mostrato nei profili. L'utente può decidere di aumentare il livello (regolando con i pulsanti UP/DOWN durante l'allenamento) con un periodo di tempo, un numero di calorie o di distanza.

#### Funzioni:

1. Usa i pulsanti UP/DOWN per selezionare uno dei programmi tra il P2 e il P13.
2. Premi ENTER per accedere al programma.
3. TIME inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il tempo dell'esercizio. Premi ENTER per confermare il tempo desiderato.
4. DISTANCE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare la distanza desiderata. Premi ENTER per confermare la distanza.
5. CALORIES inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare le CALORIE. Premi il pulsante ENTER per confermare le CALORIE.
6. PULSE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il livello di battito cardiaco. Premi il pulsante ENTER per confermare il battito desiderato.
7. Premi i pulsanti START/STOP per iniziare.

## Programma prestabilito per utente: Utente 1, Utente 2, Utente 3, Utente 4

I programmi dal 14 al 17 sono i programmi predefiniti dall'utente. Gli utenti possono stabilire i valori di TIME, DISTANCE, CALORIES e il livello di resistenza in 10 colonne. I valori e i profile saranno conservati nella memoria dopo l'impostazione. L'utente può anche cambiare il carico durante l'allenamento con i pulsanti UP/DOWN senza modificare permanentemente la memoria conservata.

### Funzioni:

1. Usa i pulsanti UP/DOWN per selezionare il programma USER da P14 a P17.
2. Premi il pulsante ENTER per accedere al programma.
3. La colonna 1 lampeggerà, quindi potrai usare i pulsanti UP/DOWN per creare un profilo di allenamento personale. Premi ENTER per confermare la prima colonna. Il livello stabilito di carico è
4. La colonna 2 lampeggerà, quindi potrai usare i pulsanti UP/DOWN per creare un profilo di allenamento personale. Premi ENTER per confermare la seconda colonna.
5. Segui le istruzioni qui sopra per le colonne 5 e 6 per stabilire il tuo profilo di allenamento. Premi ENTER per confermare l'allenamento desiderato
6. TIME inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il tempo dell'esercizio. Premi ENTER per confermare il tempo desiderato.
7. DISTANCE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare la distanza desiderata. Premi ENTER per confermare la distanza.
8. CALORIES inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare le CALORIE. Premi il pulsante ENTER per confermare le CALORIE.
9. PULSE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il livello di battito cardiaco. Premi il pulsante ENTER per confermare il battito desiderato.
10. Premi i pulsanti START/STOP per iniziare.



## **Programma controllo battito cardiaco: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.**

Programma 18 a Programma 22 sono I programmi Heart Rate Control (controllo battito cardiaco e il programma 22 stabilisce l'obiettivo del controllo del battito cardiaco.

Programma 18 è il 55% del Massimo H.R.C. - Obiettivo H.R. =  $(220 - \text{ETA}') \times 55\%$

Programma 19 è il 65% Massimo H.R.C. - Obiettivo H.R. =  $(220 - \text{ETA}') \times 65\%$

Programma 20 è il 75% Massimo H.R.C. - Obiettivo H.R. =  $(220 - \text{ETA}') \times 75\%$

Programma 21 è il 85% Massimo H.R.C. - Obiettivo H.R. =  $(220 - \text{ETA}') \times 85\%$

Programma 22 è il massimo H.R.C. - - Allenamento per raggiungere il battito cardiaco ideale.

### **Funzione:**

1. Usa I pulsanti UP/DOWN per selezionare un programma tra P18 e P22.
2. Premi il pulsante ENTER per accedere al programma.
3. AGE lampeggerà nei programmi dal P18 al P21 e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare l'età. L'età prestabilita è di 35.
4. Al programma 22, TARGET PULSE e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il battito ideale tra 80 e 180. Il battito prestabilito è 120.
5. TIME inizierà a lamperggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il tempo dell'esercizio .Premi ENTER per confermare il tempo desiderato.
6. DISTANCE inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare la distanza desiderata. Premi ENTER per confermare la distanza.
7. CALORIES inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare le CALORIE. Premi il pulsante ENTER per confermare le CALORIE.
8. PULSE inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il livello di battito cardiaco. Premi il pulsante ENTER per confermare il battito desiderato.
9. Premi I pulsanti START/STOP per iniziare.

## Programma controllo Watt: Watt Control

Il Programma è un programma a velocità indipendente. Premi ENTER per impostare I valori di TARGET WATT, TEMPO, DISTANZA E CALORIE. Durante l'allenamento il livello di resistenza non è regolabile. Per esempio il livello può aumentare quando la velocità è troppo bassa. O può diminuire quando la velocità è troppo alta. Quindi, il valore calcolato del WATT will si avvicina a quello selezionato dall'utente (TARGET WATT)

### Funzioni:

1. Usa I pulsanti UP o DOWN per selezionare il programma WATT CONTROL (P23)
2. Premi ENTER per accedere al programma.
3. TIME inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il tempo dell'esercizio .Premi ENTER per confermare il tempo desiderato.
4. DISTANCE inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare la distanza desiderata. Premi ENTER per confermare la distanza.
5. WATT inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il valore WATT. Il valore prestabilito è 100.
6. CALORIES inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare le CALORIE. Premi il pulsante ENTER per confermare le CALORIE.
7. PULSE inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il livello di battito cardiaco. Premi il pulsante ENTER per confermare il battito desiderato.
8. Premi I pulsanti START/STOP per iniziare.

### NOTE:

1.  $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$

2. In questo programma, il valore WATT rimane costante. Significa che se pedali velocemente, il livello di resistenza diminuirà e se pedali lentamente, il livello di resistenza aumenterà. Cerca di mantenere il valore costante.



## Programma Grasso Corporeo: Body Fat

Il Programma 24 è un programma speciale progettato per calcolare la percentuale di grasso corporeo dell'utente e per offrire un carico specifico per gli utenti. Ci sono 3 tipi di corporature secondo la % di grasso calcolata:

Tipo 1: Grasso corporeo% > 27

Tipo 2:  $27 < \text{Grasso corporeo \%} < 20$

Tipo 3:  $27 > \text{Grasso corporeo \%} > 20$

Il computer mostrerà la percentuale di grasso

### Funzioni:

1. Usa I pulsanti UP/DOWN per selezionare il programma BODY FAT (P24) .
2. Premi il pulsante ENTER per accedere all'allenamento.
3. HEIGHT inizierà a lampeggiare e potrai usare I pulsanti UP o DOWN per selezionare la tua altezza. Premi il pulsante ENTER per confermare la tua altezza. L'altezza standard è 170cm o 5'07" (5piedi 7 pollici).
4. WHEIGHT inizierà a lampeggiare e potrai usare I pulsanti UP o DOWN per selezionare il tuo peso. Premi il pulsante ENTER per confermare il tuo peso. Il peso standard è 70kgs o 155lbs.
5. GENDER inizierà a lampeggiare e potrai usare I pulsanti UP o DOWN per selezionare il tuo sesso. Numero 1 sta per uomo e numero 0 per donna. Premi il pulsante ENTER per confermare il tuo sesso. Il sesso standard è 1 (UOMO).
6. AGE inizierà a lampeggiare e potrai usare I pulsanti UP o DOWN per selezionare la tua età. Premi il pulsante ENTER per confermare la tua età. L'età prestabilita è 35.
7. Premi il pulsante START/STOP per iniziare la misurazione del grasso corporeo. Se la finestra mostra E assicurati di avere le mani ben salde sui manubri o la cintura per il petto ben assicurata al tuo corpo. Premi I pulsanti START/STOP per iniziare la misurazione del grasso corporeo.
8. Una volta terminata la misurazione, il computer mostrerà I valori della percentuale sul display LCD.
9. Premi START/STOP per iniziare.



## 9. GUIDA AL FUNZIONAMENTO

### 1. Sleep Mode:

Il monitor entrerà in modalità SLEEP (LCD spento) quando non c'è input di segnale e nessun pulsante viene premuto per 4 minuti. Premi sullo schermo per riavviare il monitor.

### 2. Messaggio di errore:

#### E1 (ERROR 1):

stato normale: durante l'allenamento, se il motore non riceve il segnale di conteggio dal motore di trazione entro 4 secondi e ripete l'anomalia per altre tre volte, il display LCD mostrerà E1.

stato di accensione: il motore di trazione tornerà a zero automaticamente, quando il segnale del motore non può essere individuato per più di 4 secondi allora il motore di trazione sarà disattivato e il display LCD mostrerà la scritta E1. Se tutti gli altri segnali di funzione digitali sono vuoti allora anche i segnali di output sono disattivati.

#### E2 (ERROR 2):

Quando il motore legge i dati memorizzati, se il codice I.D. non è corretto o la memoria IC è danneggiata allora lo schermo mostrerà la scritta E2 immediatamente all'accensione.

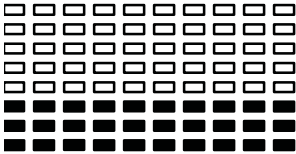
#### E3 (ERROR 3):

Dopo 4 secondi dalla modalità di avvio, se il computer individua anomalie nel motore mostrerà la scritta nel display LCD "E3".

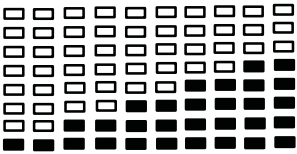


# 10. GRAFICI DI ALLENAMENTO SU SCHERMO LCD

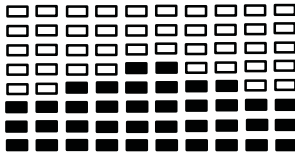
PROGRAM1: Manual



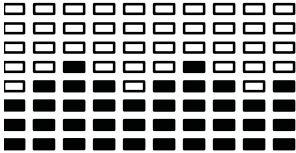
PROGRAM2: Steps



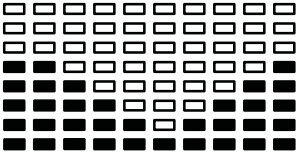
PROGRAM3: Hill



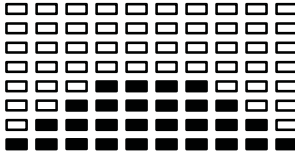
PROGRAM4: Rolling



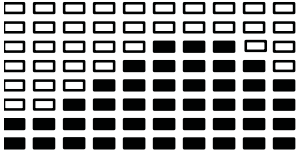
PROGRAM5: Valley



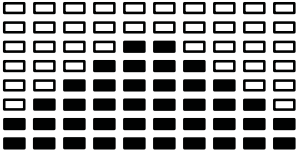
PROGRAM6: Fat Burn



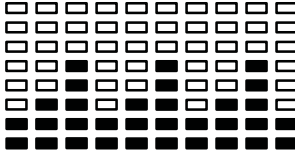
PROGRAM7: Ramp



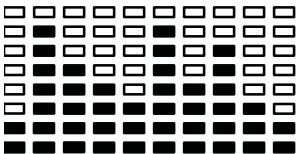
PROGRAM8: Mountain



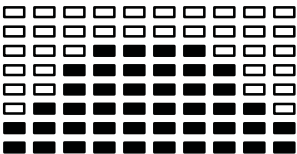
PROGRAM9: Intervals



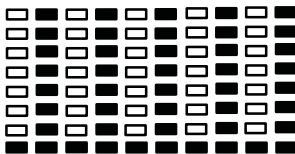
PROGRAM10: Random



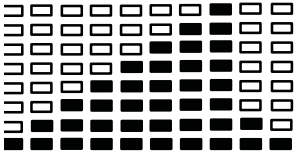
PROGRAM11: Plateau



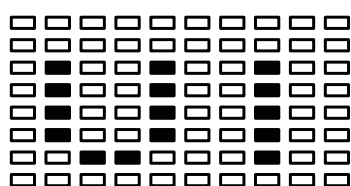
PROGRAM12: Tartlek



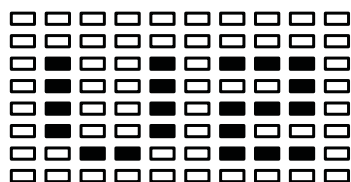
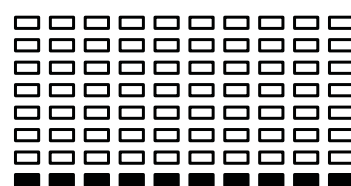
PROGRAM13: Precipice



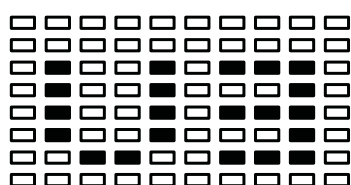
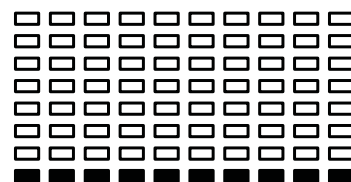
# 11. IMPOSTAZIONE PROGRAMMA UTENTE



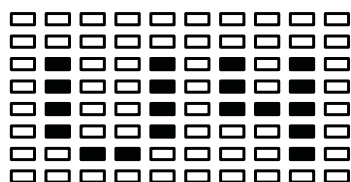
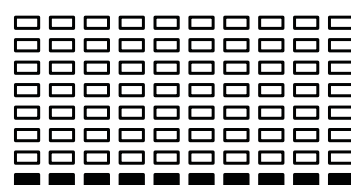
PROGRAM 14



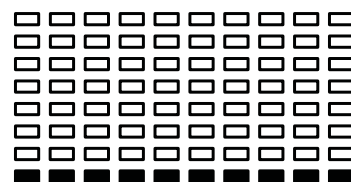
PROGRAM 15



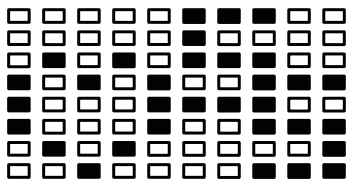
PROGRAM 16



PROGRAM 17

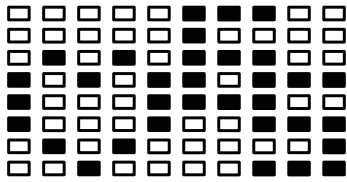
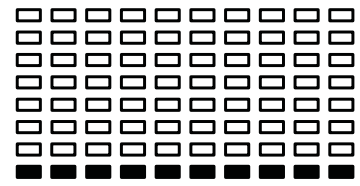


## 12. PROFILI PROGRAMMA BATTITO



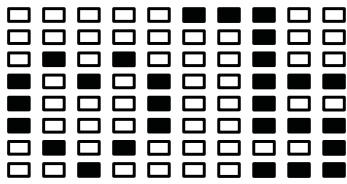
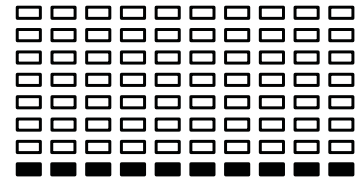
PROGRAM 18

→  
55% HRC



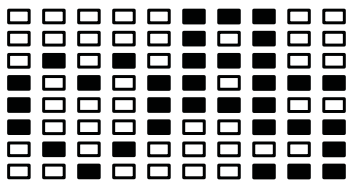
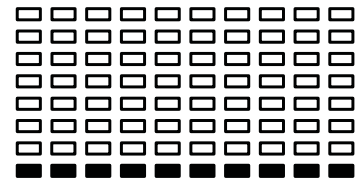
PROGRAM 19

→  
65% HRC



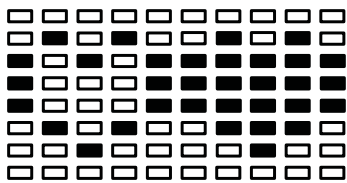
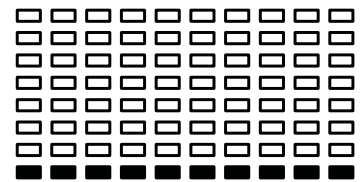
PROGRAM 20

→  
75% HRC



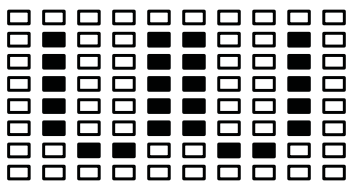
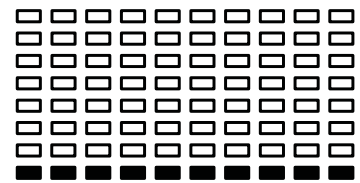
PROGRAM 21

→  
85% HRC



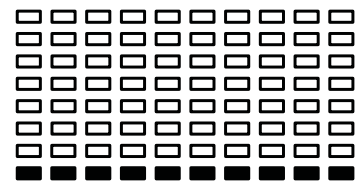
PROGRAM 22

→  
TARGET HRC



PROGRAM 23

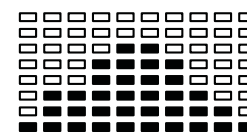
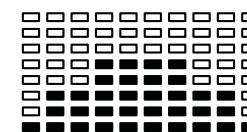
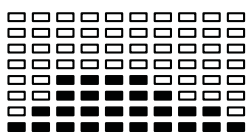
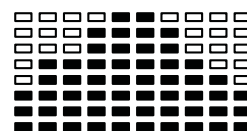
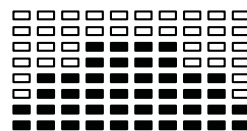
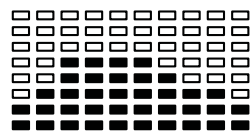
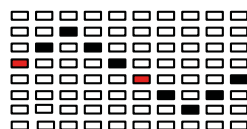
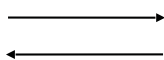
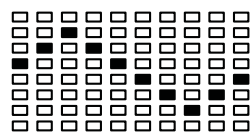
→  
WATT CONTROL



## 13. TEST PROGRAMMA TEST GRASSO CORPOREO

BODY FAT MODALITA' STOP

BODY FAT MODALITA'START



Tempo di allenamento:  
40 minuti

Tempo di allenamento:  
40 minuti

Tempo di allenamento:  
20 minuti

Uno degli allenamenti apparirà automaticamente quando si misura il grasso corporeo

## 14. MANUTENZIONE

### Pulizia

L'elliptical trainer può essere pulito con un panno umido e morbido e un detergente delicato. Non utilizzare

Abrasivi o solventi sulle parti in plastica. Per favore, rimuovere il proprio sudore dall'elliptical trainer dopo ogni uso. Stare attenti a non bagnare eccessivamente il display del computer poiché ciò potrebbe causare rischi di natura elettrica o guasti all'elettronica. Per favore tenere l'elliptical trainer, soprattutto la console del computer, lontano dai raggi solari per impedire danni allo schermo.

Per favore controllare tutti i bulloni e i pedali sulla macchina e assicurarsi che siano correttamente avvitati ogni settimana.

### Conservazione

Conservare l'elliptical trainer in un ambiente pulito e asciutto, lontano dalla portata dei bambini.



## 15. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
L'elliptical trainer oscilla quando è in uso.	Ruota il coperchio finale dello stabilizzatore posteriore finché necessario per regolare l'elliptical trainer.
Non compare nulla sulla console del computer.	Rimuovere la console del computer e verificare che i fili provenienti dalla console del computer siano propriamente connessi ai fili provenienti dal cingolo anteriore.
Non si legge nessuna frequenza cardiaca oppure la frequenza cardiaca è errata / inconsistente.	Assicurarsi che le connessioni dei fili del sensore di pulsazioni siano corrette. Per far sì che la lettura delle pulsazioni sia più precisa, per favore tenere sempre i sensori presenti sul manubrio con due mani invece che con una quando si vuole testare la propria frequenza cardiaca. Non stringere i sensori troppo forte. Provare a mantenere una pressione moderata quando si stringono i sensori di pulsazione.
L'elliptical trainer emette un cigolio quando lo si utilizza.	I bulloni potrebbero essere allentati sull'elliptical trainer, per favore controllare i bulloni e stringere quelli allentati

## 16. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



### Note sull'uso dell'app:

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

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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

Android



Delightech



iOS



## 17. ESERCIZI DI STRETCHING

Non importa la ragione per cui fai sport, fai in modo di fare sempre esercizi di stretching prima di cominciare. Il muscolo riscaldato si allungherà facilmente, quindi scaldati con degli esercizi per 5-10 minuti. Ti suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi cinque volte conta fino a dieci ogni volta o anche più a lungo quando ripeti l'esercizio dopo aver praticato sport.



### 1 RULLI PER LA TESTA

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



### 2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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

### 3 STRETCHING LATERALE

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



### 4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



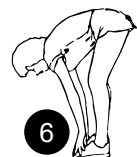
### 5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



### 6 TOCCARE LE PUNTE

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



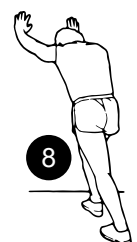
### 7 STRETCHING DEI TENDINI

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



### 8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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





## 18. SMALTIMENTO

Cari client,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti.

Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

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



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

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



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

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

**Riciclaggio dei rifiuti**



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





# GEBRUIKSAANWIJZING

## NEDERLANDS

### Beste klant,

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

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



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



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

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

# Onze **Video-tutorials** voor jou!

## Montage, Gebruik, Demontage.

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



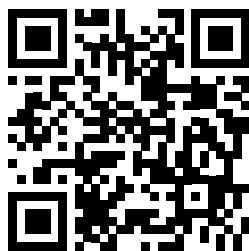
Link naar de video's:

[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_video](https://service.innovamaxx.de/cx640_video)

## We zijn ook actief op social media!

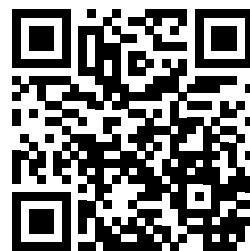
Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



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

Facebook-pagina



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

# INHOUD

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES .....	166
2. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST .....	167
3. MATERIAAL .....	168
4. MONTAGE-INSTRUCTIES .....	169
5. AANDACHTSPUNTEN VOOR DE TRAINING .....	177
6. DISPLAY EN FUNCTIES .....	178
7. HOOFDKENMERKEN .....	179
8. PROGRAMMA-INVIERING EN WERKING .....	180
9. WERKING .....	185
10. LCD-TRAININGSGRAFIEKEN .....	186
11. PROGRAMMA'S DOOR DE GEBRUIKER AANGEPAST .....	187
12. PROGRAMMA VOOR HARTSLAGPROFIELEN .....	188
13. LICHAAMSVETMETING .....	189
14. ONDERHOUD .....	189
15. REPARATIE .....	190
16. APPLICATIESOFTWARE (APP) .....	191
17. STRETCHOEFENINGEN .....	192
18. VERWIJDERING .....	193
DECLARATION OF CONFORMITY .....	194

# 1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

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

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

## Voedingseenheid:

De naam of het handelsmerk van de fabrikant, het handelsregisternummer en het adres	Xiamen Yunzhongfei Sports Goods CO. Ltd NO.300-301,309-310 Siming Park,Tongan Industrial Zone,Xiamen,China		
Identificatie van het model	SZXSH-0901000		
	<b>Meetwaarde</b>	<b>Meettolerantie</b>	<b>Eenheid</b>
Ingangsspanning	115.00	+/- 1 %	V
Ingangswisselstroomfrequentie	60	/	Hz
Uitgangsspanning	8.75	< 2%	V
Uitgangsstroom	1.0	/	A
Uitgangsvermogen	8.75	< 2%	W
Gemiddelde operationele efficiëntie	83.78	+/- 2 %	%
Efficiëntie bij lage belasting (10%)	82.72	+/- 1 %	%
Stroomverbruik bij nullast	0.08	< 2%	W

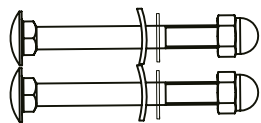
## 2. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

In de volgende link  
vind je de explosietekening  
en de onderdelenlijst:

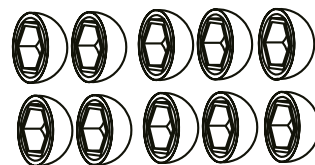
[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/cx640_spareparts)



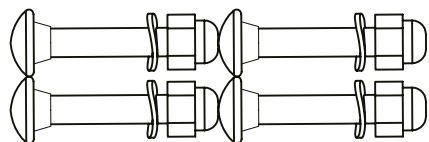
### 3. MATERIAAL



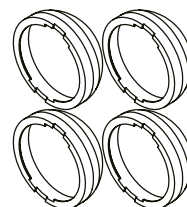
2 x Schroef M8x80  
2 x Gewelfde ring  $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2,0$   
2 x Veersluitring  $\varnothing 8$   
2 x Moer M8



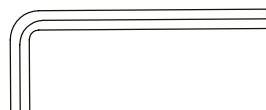
2 x Dopmoer S13



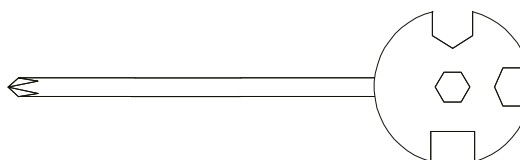
4 x Schroef M8x49  
4 x Gewelfde ring  $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$   
4 x Dopmoer M8



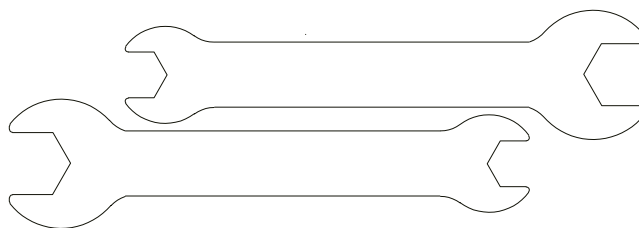
4 x Dopmoer S38



1 x Inbusleutel 6 mm



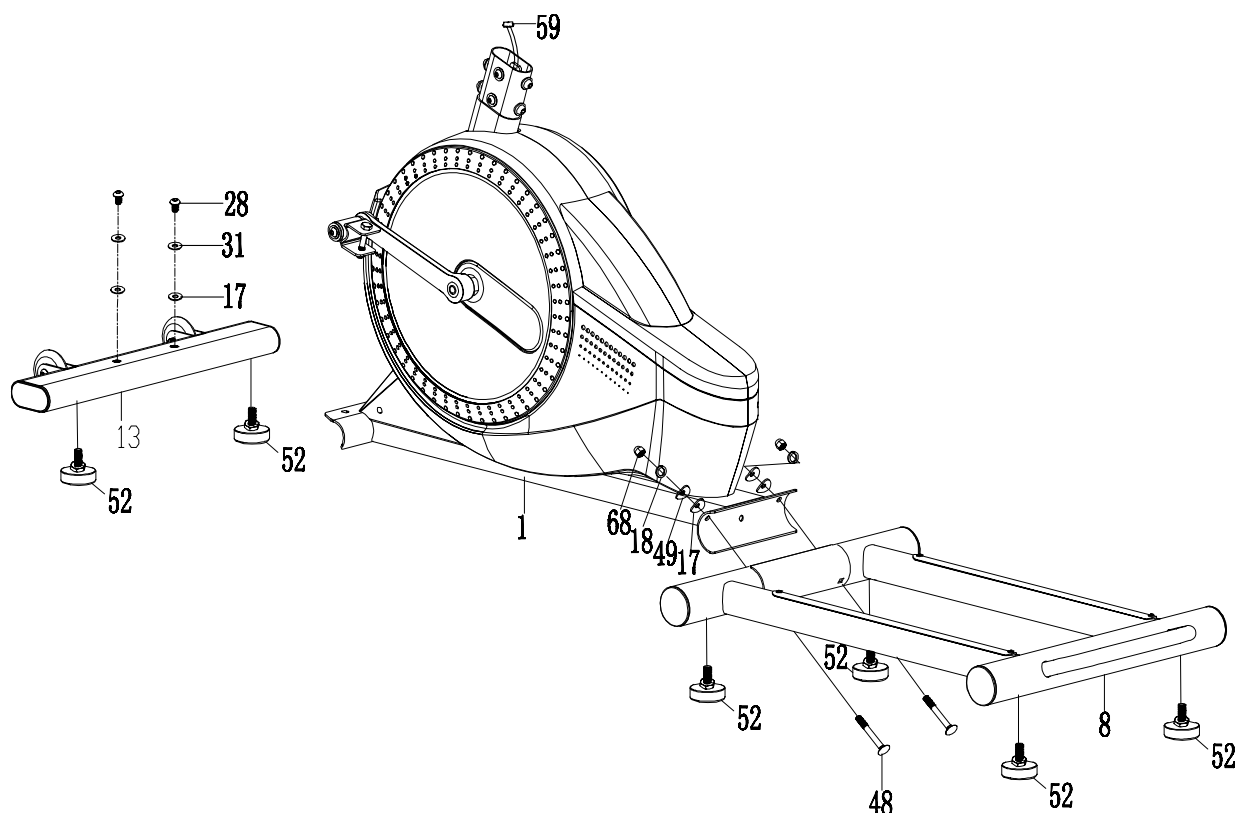
1 x multi-inbusleutel / Phillips schroevendraaier  
S10 S13 S14 S15



2 x multi-inbusleutel S14 S19



## 4. MONTAGE-INSTRUCTIES



### Basis, plaatsing van de voorste en achterste stabilisatoren:

Plaats twee beschermingspads (52) onder de voorste stabilisator (13). Plaats vier beschermingspads (52) onder de achterste stabilisator (8).

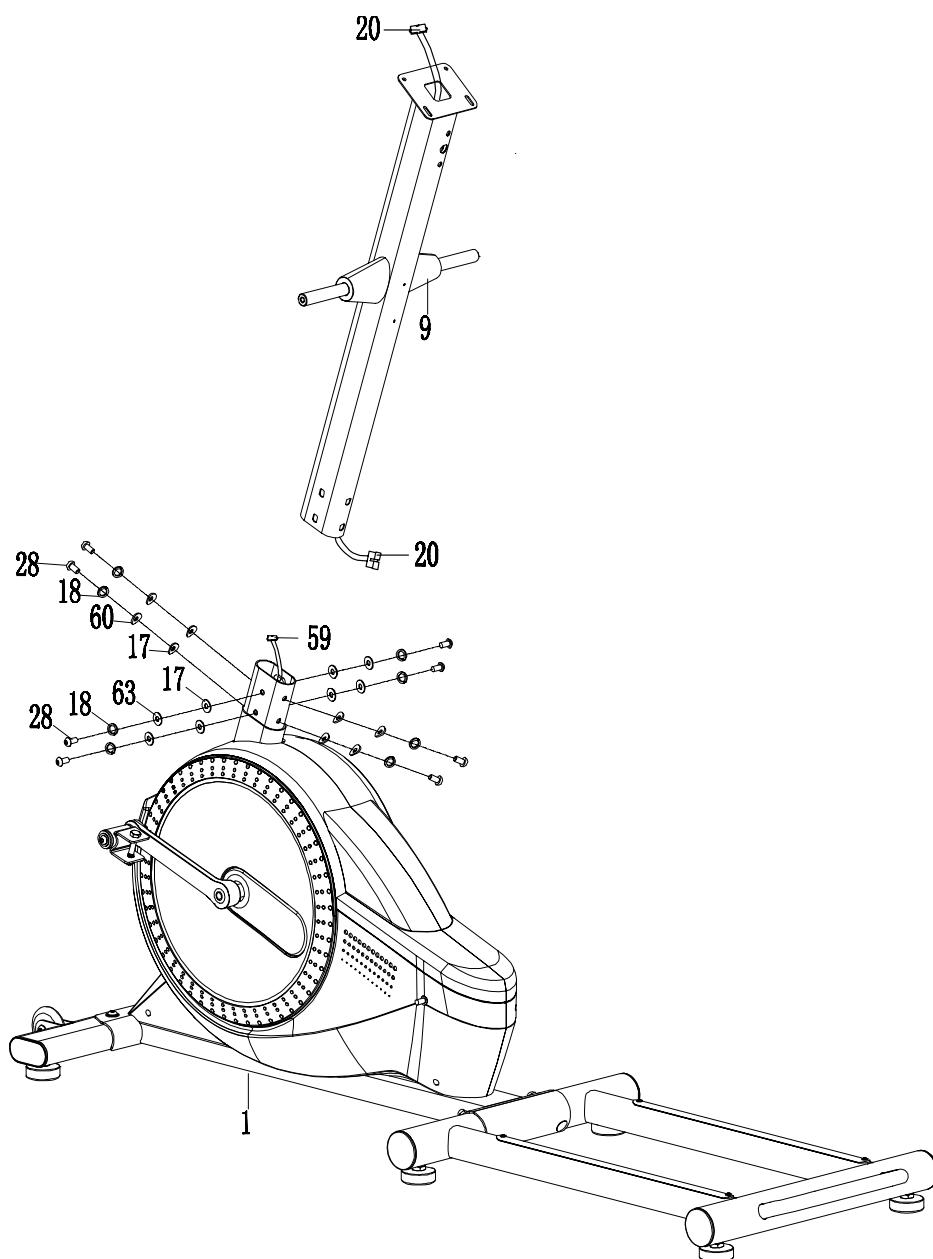
Verwijder twee schroeven M8x15 (28) en twee sluitringen  $\text{\O}8 \times \text{\O}20$  (31) van de voorste stabilisator (13). Plaats de voorste stabilisator (13) voor het hoofdframe (1) en lijn de schroefgaten uit. Bevestig de voorste stabilisator (13) aan de voorste bocht van het hoofdframe (1) met de twee eerder verwijderde schroeven M8x15 (28) en twee sluitringen  $\text{\O}8 \times \text{\O}20$  (31).

Plaats de achterste stabilisator (8) achter het hoofdframe (1) en lijn de schroefgaten uit. Bevestig de achterste stabilisator (8) aan de achterste bocht van het hoofdframe (1) met twee schroeven M8x75 (48), twee gewelfde ringen  $\text{\O}8 \times \text{\O}20$  (49), twee veerringen  $\text{\O}8$  (18) en twee dopmoeren M8 (68).



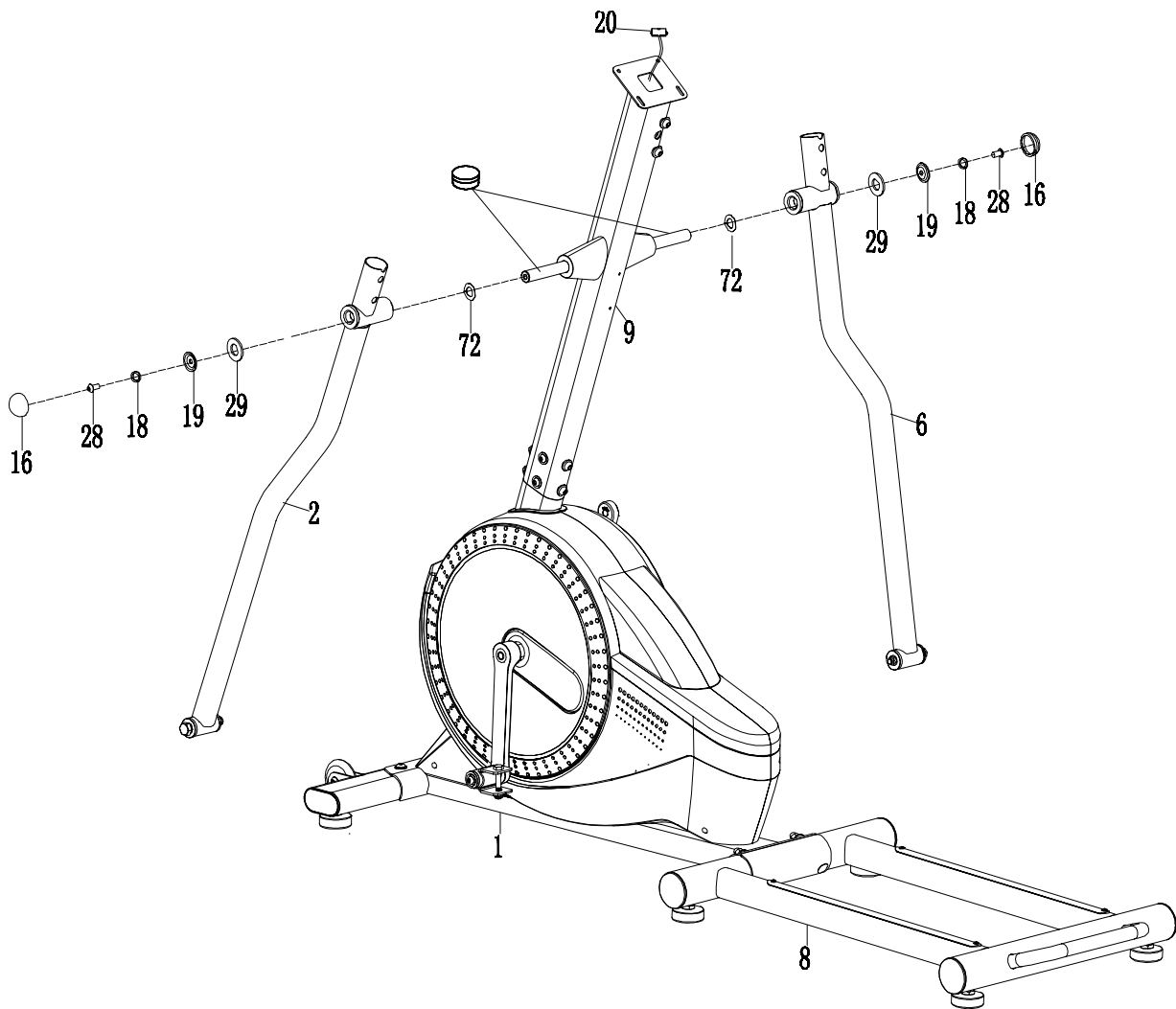
**Zet alle afzonderlijke en voorgemonteerde onderdelen stevig vast!  
Controleer de stevigheid opnieuw voor elke trainingssessie!**





### Installatie van de voorste kolom:

Verwijder acht schroeven M8x15 (28), vier schijven  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2,0$  (31), acht veerringen  $\text{\O}8$  (18), vier schijven  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 2$  (63) van het hoofdframe (1). Sluit de sensorkabel I (59) van het hoofdframe (1) aan op de middelste draad (20) van de voorste kolom (9). Plaats de voorste kolom (9) op de buis van het hoofdframe (1) en bevestig deze met de acht schroeven M8x15 (28), vier ringen  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2,0$  (31), acht veerringen  $\text{\O}8$  (18), vier ringen  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 2$  (63) die eerder zijn verwijderd. Draai de schroeven vast met de meegeleverde S6-inbussleutel.

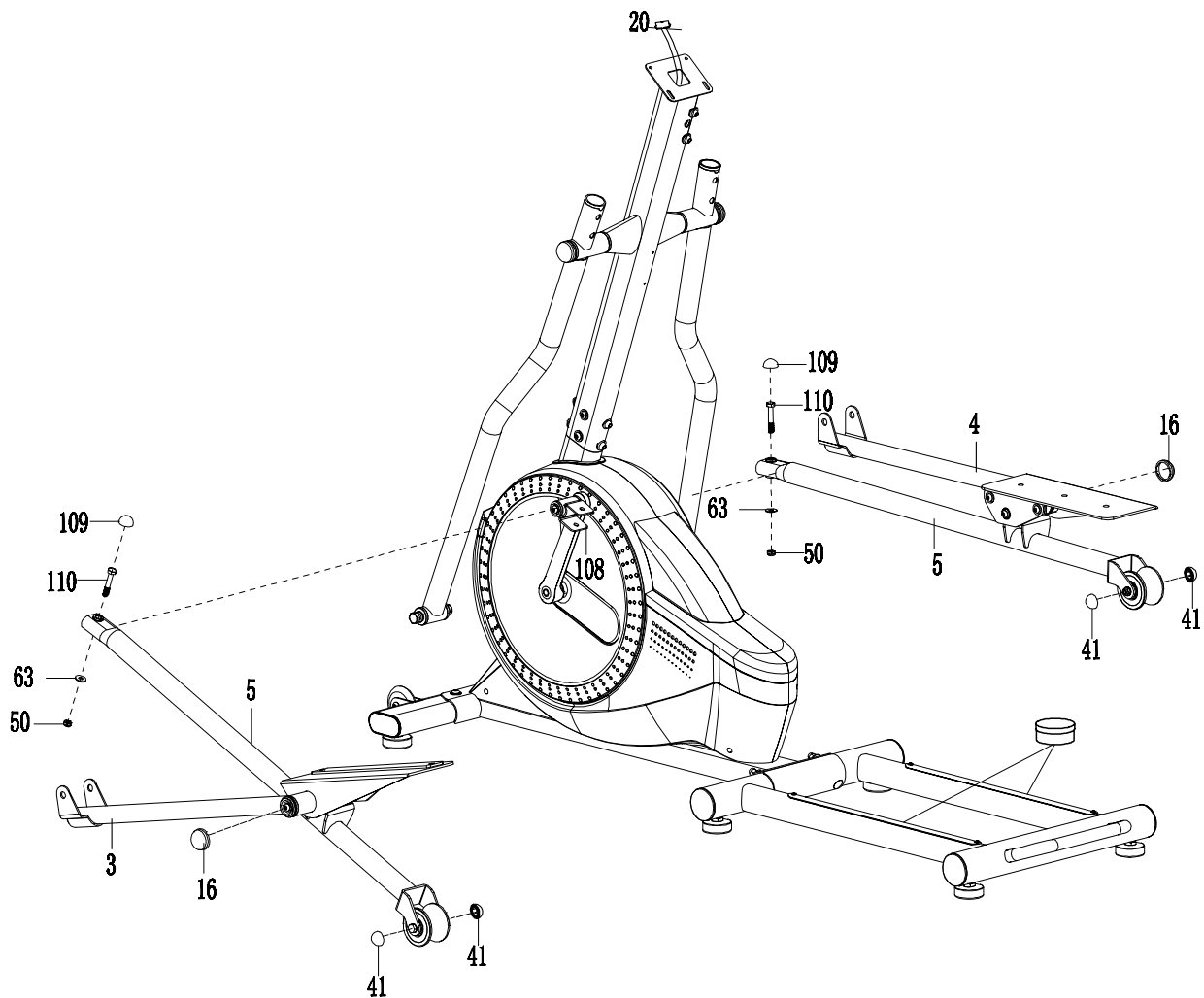


### Installatie van de linker en rechter ondersteuningsbuizen:

**Let op: Breng voor de montage het witte universele vet aan op de horizontale assen.**

Verwijder twee schroeven M8x20 (28), twee veerringen  $\text{\O}8$  (18), twee gewelfde ringen  $\text{\O}8 \times \text{\O}33 \times 2,0$  (19), twee grote sluitringen  $\text{\O}19 \times \text{\O}25 \times 2,0$  (29) en gewelfde veerring  $\text{\O}19$  (72) van de linker en rechter horizontale aseinden van de voorste kolom (9). Bevestig de linker ondersteuningsbuis (2) aan de linker horizontale as van de voorste kolom (9) met een schroef M8x20 (28), een veerring  $\text{\O}8$  (18), een gewelfde ring  $\text{\O}8 \times \text{\O}33 \times 2,0$  (19), een grote sluitring  $\text{\O}19 \times \text{\O}25 \times 2,0$  (29) en een gewelfde veerring  $\text{\O}19$  (72), die je eerder had verwijderd. Herhaal de bovenstaande stap om de rechter ondersteuningsbuis (6) aan de rechter horizontale as van de voorste kolom (9) te bevestigen. Bevestig twee kappen  $\text{\O}38$  (16) op de linker en rechter ondersteuningsbuizen (2 en 6).





### Montage van de linker en rechter voetpedalen:

**Let op: Breng voor de montage het witte universele vet aan op de trapas.**

Verwijder twee schroeven M8x50 (110), twee ringen Ø8xØ16 (63) en twee moeren M8 (50) van de U-beugel (108).

Bevestig de linker aandrijfbuis (5) met een schroef M8x50 (110), een ring Ø8xØ16 (63) en moer M8 (50) die eerder verwijderd zijn, aan de linker trapas (57).

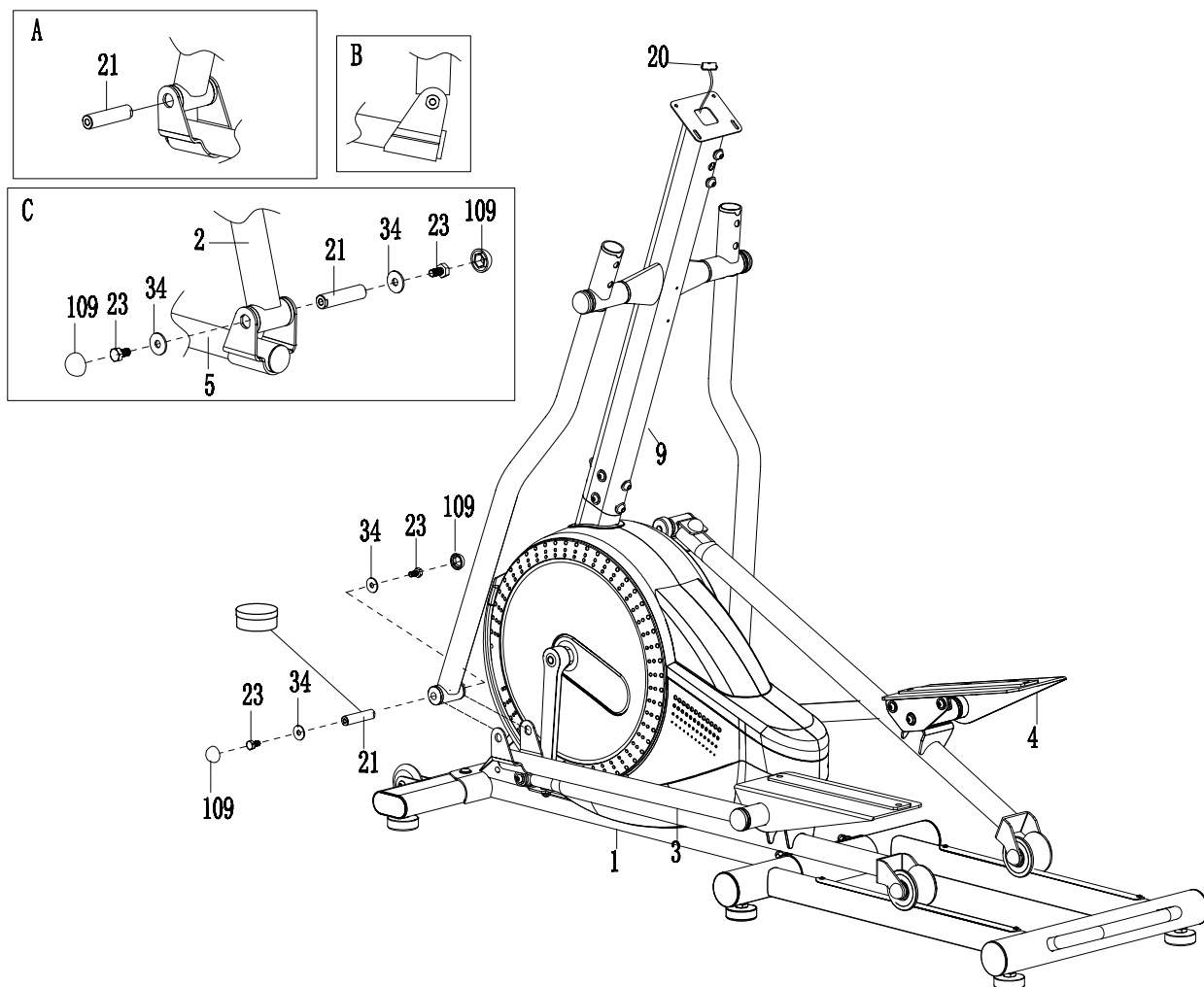
Bevestig de rechter aandrijfbuis (5) met een schroef M8x50 (110), een ring Ø8xØ16 (63) en moer M8 (50) die eerder verwijderd zijn, aan de rechter trapas (57).

Bevestig twee kappen Ø38 (16) aan de linker en rechter voetbuis (3.4).

Bevestig vier kappen S16 (41) op de aandrijfbuis (5).

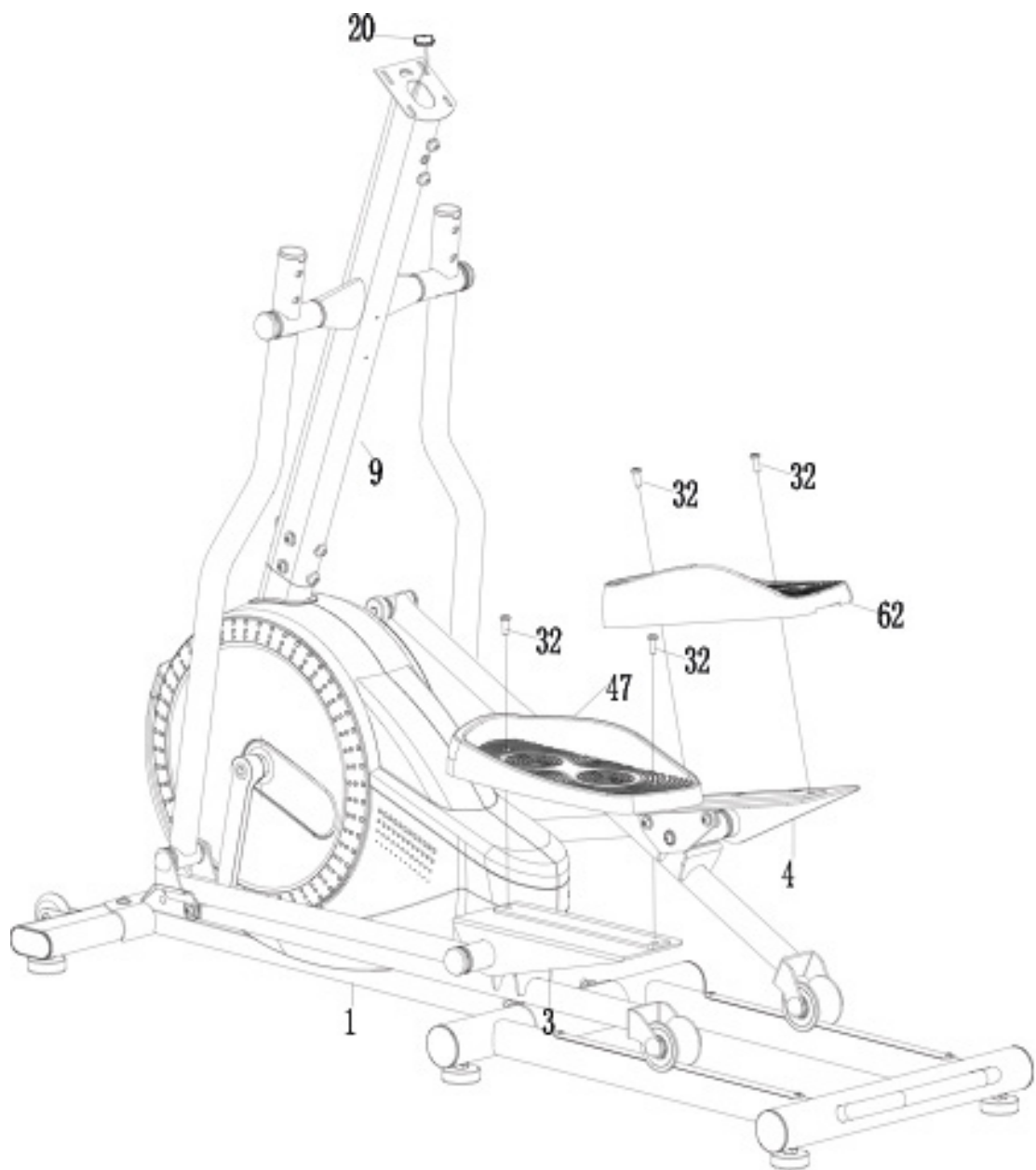
Bevestig twee kappen S13 (109) op de aandrijfbuis (5).

Let op: Breng wat PTFE-smeermiddel aan op het aluminium oppervlak als dit moeilijk gaat.



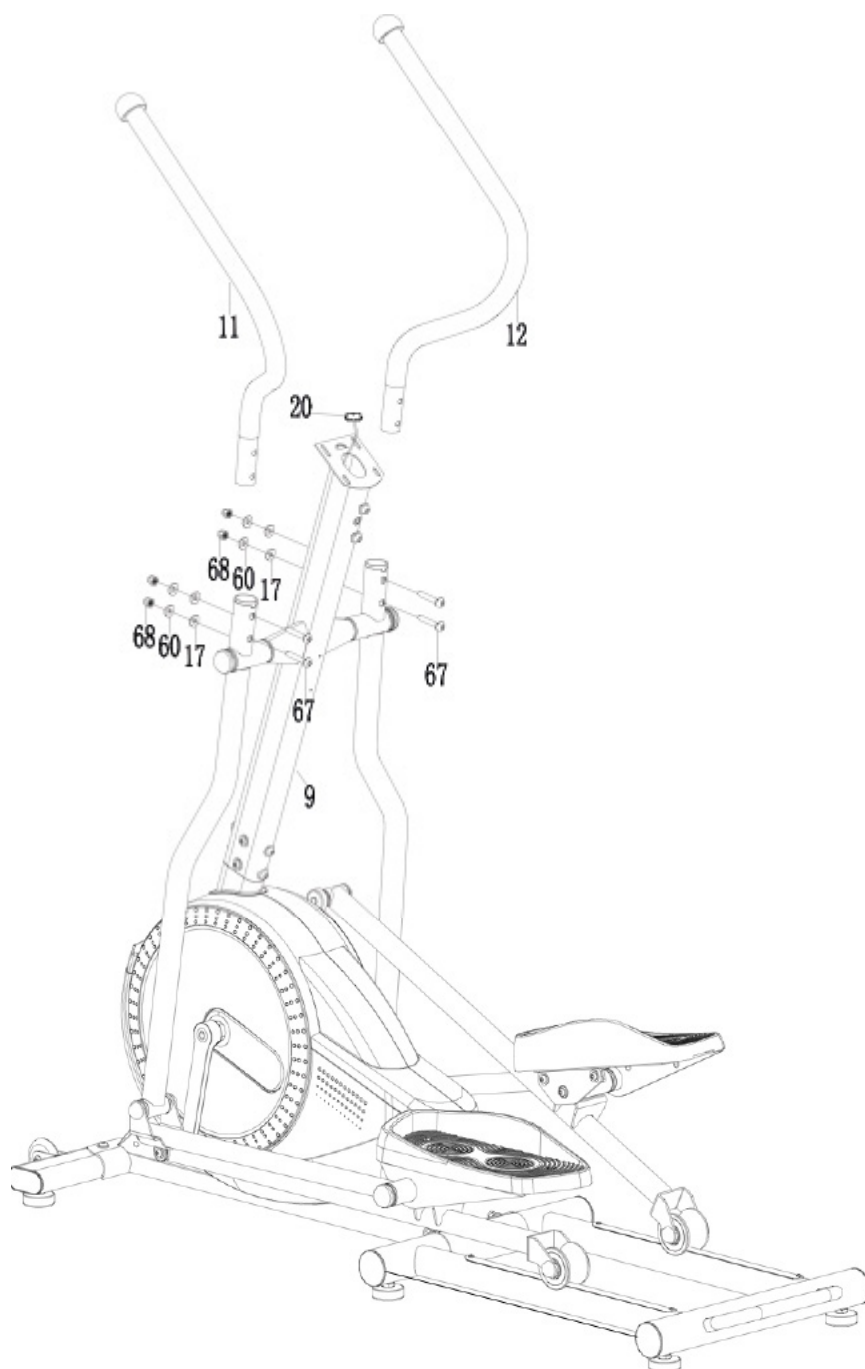
### Montage van de linker en rechter voetbuizen:

Verwijder twee schroeven M8x16 (23), twee sluitringen  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$  (34) en een verbindingsas (21) van de linker ondersteuningsbuis (2). Bevestig de linker ondersteuningsbuis (2) aan de linker voetpedaalbuis (3) met een verbindingsas (21), twee sluitringen  $\varnothing 8 \times \varnothing 25$  (34) en twee schroeven M8x16 (23) die je net hebt verwijderd. Bevestig twee kappen S13 (109) op de linker pedaalbuis (3). Herhaal de bovenstaande stap om de rechter ondersteuningsbuis (6) aan de rechter pedaalbuis (4) te bevestigen.



### Montage van de linker en rechter voetpedalen:

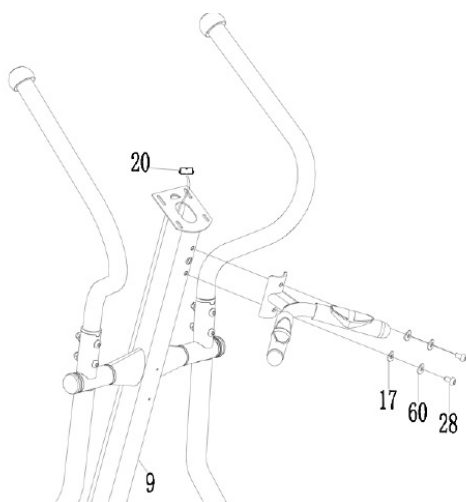
Bevestig het linker (L) en rechter (R) pedaal (47 en 62) met vier schroeven M8x20 (32) aan de linker en rechter voetbuis (3 en 4).



### Montage van de linker en rechter swingarm:

Bevestig de linker en rechter swingarm (11 of 12) aan de linker en rechter ondersteuningsbuis (2 of 6) met vier schroeven M8x49 (67), vier gewelfde ringen  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1,5$  (60) en vier moeren M8 (68).



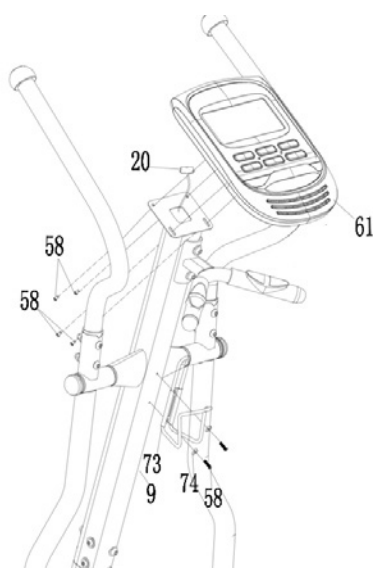


### Gripstangen:

Verwijder twee schroeven M8x15 (28) en twee gewelfde ringen  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1,5$  (60) van de voorste kolom (9).

Steek de kabel van de hartslagsensor (43) van de gripstangen (10) door het gat in de voorste kolom (9) en trek deze vervolgens uit de bovenkant van de voorste kolom (9).

Bevestig de gripstang (10) aan de voorste kolom (9) met de eerder verwijderde twee schroeven M8x15 (28) en twee gewelfde ringen  $\text{\O}8 \times \text{\O}16 \times 1,5$  (60) met behulp van de meegeleverde inbus-sleutel.



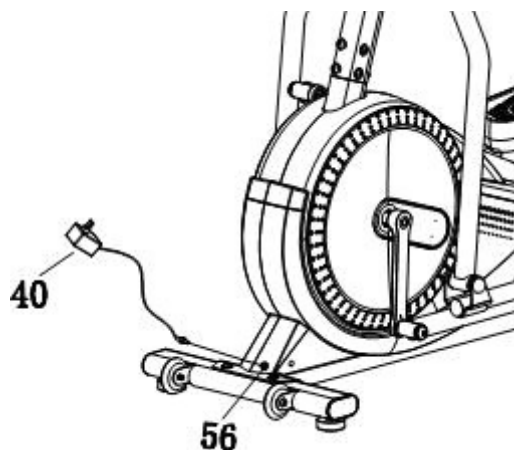
### Installatie van de computer:

Verwijder vier schroeven M5x15 (58) aan de achterkant van de computer (61).

Sluit de sensorkabel I (20) en de kabel van de hartslagsensor (43) aan op de kabels van de computer (61) en bevestig vervolgens de computer (61) met de eerder verwijderde vier schroeven M5x15 (58) op het bovenste uiteinde van de voorste kolom (9).

Verwijder twee schroeven M5x15 (58) en sluitringen  $\text{\O}5$  (74) van de voorste kolom (9). Bevestig vervolgens de bidonhouder (73) aan de voorste kolom (9) met de twee eerder verwijderde schroeven M5x15 (58) en sluitringen  $\text{\O}5$  (74).





### Installatie van de netadapter:

Steek een uiteinde van de netadapter (40) in de aansluiting van de voedingskabel (56) aan de achterkant van het linker paneel. Controleer eerst zorgvuldig de technische specificaties op de adapter voordat je deze aansluit. Steek vervolgens het andere uiteinde van de netadapter (40) in het stopcontact.

## 5. AANDACHTSPUNTEN VOOR DE TRAINING

### Programma selecteren en waarden instellen

1. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om een programma of modus te selecteren. Druk vervolgens op ENTER.
2. In de handmatige modus kan je de UP- en DOWN-knoppen gebruiken om waarden zoals de tijd, afstand, calorieën of hartslag in te stellen.
3. Druk op de START/STOP-knop om met je training te beginnen.
4. Wanneer je het geselecteerde doel bereikt, hoor je een pieptoon en stopt de computer.
5. Als je meer dan één doel wilt bereiken, druk je op de START/STOP-knop om na de pieptoon verder te trainen.

### Activering

De monitor gaat na 4 minuten in de standby-modus (LCD-scherm gaat uit) als de knoppen niets registreren. Druk vervolgens op de monitor om hem te activeren.



## 6. DISPLAY EN FUNCTIES

1. Toont de trainingstijd in minuten en seconden. De computer telt automatisch van 0:00 tot 99:59. Je kunt ook een aftelwaarde instellen met de UP- en DOWN-knoppen. Als je verder traint nadat de tijd is verstreken, "piept" de computer en wordt de tijd gereset.
2. AFSTAND: Toont de afgelegde afstand in de huidige trainingssessie tot maximaal 99,9 km.
3. RPM: Je pedaalritme.
4. WATT: De hoeveelheid mechanische energie die via je training aan de computer wordt geleverd.
5. SNELHEID: Toont de huidige snelheid (km/u).
6. CALORIEËN: De computer berekent de calorieën die je verbrandt tijdens de training.
7. HARTSLAG: De computer geeft je hartslag weer in slagen per minuut.
8. LEEFTIJD: Hier kan je de leeftijd invoeren (0-99 jaar). Als je niets invoert, wordt 35 jaar ingesteld..
9. DOEL-HARTSLAG: Je hartslag moet binnen dit bereik liggen (slagen per minuut).
10. HERSTEL VAN DE HARTSLAG: Houd je handen tijdens het opstarten aan de vaste steun of doe de borstband om. De computer meet dan in een minuut hoe snel je pols vermindert. Dit wordt vervolgens beoordeeld met een waarde tussen F1.0 en F6.09.
11. AFSTANDSMETER: Elk balkje staat voor 100 meter of 0,1 mijl.

**1.0 staat voor UITMUNTEND**

**1.0 <F< 2.0 staat voor EXCELLENT**

**2.0 <F< 2.9 staat voor GOED**

**3.0 <F< 3.9 staat voor IN ORDE**

**4.0 <F< 5.9 staat voor ONDER GEMIDDELDE**

**6.0 staat voor SLECHT**

Let op: Als er geen hartslag wordt geregistreerd, geeft de computer een ""P" weer. Wanneer "ERR" wordt weergegeven, druk je nogmaals op de knop en zorg je ervoor dat je de handen op de vaste steun houdt of de borstband goed aanbrengt.

## 7. HOOFDKENMERKEN

Er zijn 6 knoppen met de volgende functies:

1. START/STOP-knop: snelstartfunctie: Laat een snelle start toe zonder eerst een programma te selecteren. De tijd telt automatisch op vanaf nul.
  - In trainingsmodus: De training stoppen/pauzeren.
  - Als de training is gepauzeerd/gestopt, druk je op de knop om de training te hervatten.
2. UP-knop:
  - Druk op de knop om de weerstand tijdens het trainen te verhogen.
  - In het instellingenmenu: De waarde van tijd, afstand, calorieën en leeftijd verhogen. Selectie van geslacht en programma.
3. DOWN-knop:
  - Druk op de knop om de weerstand tijdens het trainen te verminderen.
  - In het instellingenmenu: De waarde van tijd, afstand, calorieën en leeftijd verminderen. Selectie van geslacht en programma.
4. ENTER-knop:
  - In de instellingenmodus: Huidige invoer bevestigen.
  - In de stopmodus: Houd de knop twee seconden ingedrukt om alle waarden te resetten. c. Menu voor de tijd: uren en minuten bevestigen.
5. BODY FAT-knop: Druk op de knop om je lengte, gewicht, geslacht en leeftijd in te stellen en om je lichaamsvetpercentage te meten.
6. PULSE RECOVERY-knop: Druk op deze knop om het herstel van de hartslag te beginnen.

## 8. PROGRAMMA-INVIERING EN WERKING

### Handmatig programma: Gebruiksaanwijzing

P1 is een handmatig programma. Het kan worden gestart door op de START/STOP-knop te drukken. De standaard weerstand is 5. De gebruiker kan dit aanpassen door op de UP- of DOWN-knop te drukken. Er kan ook een caloriewaarde of een doelafstand worden ingesteld.

### Werking:

1. Druk op UP of DOWN om het handmatige programma te selecteren (P1).
2. Druk op ENTER om de selectie (P1) te bevestigen.
3. De tijd knippert kort. Nu kan je je trainingstijd invoeren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
4. De afstand knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
5. De calorieën knipperen even. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
6. De hartslag knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste hartslag in te stellen. Bevestig de waarde met ENTER.
7. Druk op de START/STOP-knop om met je training te beginnen.

### Vooraf geïnstalleerde programma's: stappen, heuvels, rollen, vallei, vetverbranding, helling, berg, intervallen, willekeurig, plateau, Fartlek, klippen

Programma 2 tot 13 zijn vooraf geïnstalleerde programma's. De gebruiker kan hier verschillende niveaus selecteren. De weerstand, de tijd en de afstand kunnen in elk programma worden aangepast (UP- of DOWN-knop).

### Werking:

1. Gebruik de UP- of DOWN-knop om een programma (2-13) te selecteren.
2. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
3. De tijd knippert kort. Nu kan je je trainingstijd invoeren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
4. De afstand knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
5. De calorieën knipperen even. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
6. De hartslag knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste hartslag in te stellen. Bevestig de waarde met ENTER.
7. Druk vervolgens op START/STOP om je training te beginnen.

## Aangepaste programma's: user 1, user 2, user 3, user 4

Programma's 14-17 worden door de gebruiker gedefinieerd. De gebruiker kan eigen trainingen maken door de waarden TIME, DISTANCE, CALORIES en weerstand in te stellen. Alle instellingen worden opgeslagen. De programma's kunnen worden gewijzigd door op de UP- of DOWN-knop te drukken.

### Werking:

1. Gebruik de UP- of DOWN-knop om P14-P17 (USER) te selecteren.
2. Druk op ENTER om je training te beginnen.
3. Het eerste balkje knippert kort. Gebruik UP of DOWN om je persoonlijk profiel aan te maken. Druk vervolgens op ENTER om je profiel te bewaren.
4. Het tweede balkje knippert kort. Gebruik UP of DOWN om je persoonlijk profiel aan te maken. Druk vervolgens op ENTER om je profiel te bewaren.
5. Herhaal de bovenstaande stappen tot je alle persoonlijke profielen hebt gemaakt. Druk vervolgens op ENTER om het gewenste profiel te selecteren.
6. De tijd knippert kort. Nu kan je je trainingstijd invoeren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
7. De afstand knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
8. De calorieën knipperen even. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
9. De hartslag knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste hartslag in te stellen. Bevestig de waarde met ENTER.
10. Druk vervolgens op START/STOP om je training te beginnen.



## **Controle van de hartslag: 55% HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, gewenste HRC**

Programma 18-22 zijn programma's voor hartslagcontrole; programma 22 controleert een hartslag die door de gebruiker werd bepaald. Programma 18 is 55%, programma 19 is 65%, programma 20 is 75%, programma 21 is 85%, programma 22 is variabel.

55% max. HRC - - Doel - HR = (220 - leeftijd) x 55%

65% max. HRC - - Doel - HR = (220 - leeftijd) x 65%

75% max. HRC - - Doel - HR = (220 - leeftijd) x 75%

85% max. HRC - - Doel - HR = (220 - leeftijd) x 85%

Doel - HRC - - Train volgens je gewenste hartslag.

### **Werking:**

1. Gebruik de UP- of DOWN-knop om een van de programma's (18-22) te selecteren.
2. Bevestig je selectie met ENTER.
3. De leeftijd knippert kort: Voer nu je leeftijd in. Als je niets invoert, wordt 35 jaar vastgelegd.
4. Als je programma 22 selecteert, knippert de gewenste hartslag kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om een waarde tussen 80 en 180 in te stellen. De standaardwaarde is 120.
5. De tijd knippert kort. Nu kan je je trainingstijd invoeren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
6. De afstand knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
7. De calorieën knipperen even. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
8. Druk op START/STOP om met je training te beginnen.

## **Programma voor Wattcontrole:**

Programma 23 is een programma dat van de snelheid afhankelijk is. Druk op ENTER om de waarden WATT, TIJD, AFSTAND en CALORIEËN in te stellen. Deze keer kan tijdens de training de weerstand niet worden aangepast. Deze waarde verandert vanzelf, bijvoorbeeld hij verhoogt als je te langzaam gaat en verlaagt als je te snel gaat. Dit zal ervoor zorgen dat de watt-waarde de ingestelde waarde benadert.

### **Werking:**

1. Gebruik de UP- of DOWN-knop om het Wattcontroleprogramma (P23) te selecteren.
2. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
3. De tijd knippert kort. Nu kan je je trainingstijd invoeren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
4. De afstand knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
5. De Wattwaarde knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk vervolgens op ENTER om de invoer te bevestigen. De standaard Wattwaarde is 100.
6. De calorieën knipperen kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
7. De hartslag knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste hartslag in te stellen. Bevestig de waarde met ENTER.
8. Druk op de START/STOP-knop om met je training te beginnen.

### **LET OP:**

**1. WATT = TORQUE (KGM) x RPM x 1,03**

**2. In dit programma blijft de Watt-waarde altijd constant. Als je te snel gaat, neemt de weerstand af en als je te langzaam gaat, neemt deze toe. Probeer daarom in een gelijkmatig tempo te gaan.**



## Lichaamsvetprogramma: Lichaamsvet

Programma 24 is een speciaal programma om het lichaamsvetpercentage van de gebruiker te berekenen. Er worden drie lichaamstypes onderscheiden

Type 1: Lichaamsvetpercentage  $> 27$

Type 2: Lichaamsvetpercentage  $27 > \% > 20$

Type 3: Lichaamsvetpercentage  $< 20$

De computer geeft de resultaten in procenten weer.

### Werking:

1. Gebruik de UP- of DOWN-knop om programma 24 te starten.
2. Bevestig je selectie met ENTER.
3. De lengte knippert kort. Gebruik de UP- en DOWN-knop om je lengte in te voeren en druk vervolgens op ENTER om de selectie te bevestigen. De standaard lengte is 170 cm.
4. Het gewicht knippert kort: Gebruik de UP- en DOWN-knop om je gewicht in te geven, druk vervolgens op ENTER om de selectie te bevestigen. De standaardwaarde is 70 kg.
5. Het geslacht knippert kort: Gebruik de UP- of DOWN-knop om je geslacht te selecteren. Nummer 1 staat voor man en nummer 0 staat voor vrouw. De standaardwaarde is 1 (man).
6. De leeftijd knippert kort. Gebruik de UP- en DOWN-knop om je leeftijd in te geven en druk vervolgens op ENTER om de selectie te bevestigen. De standaardwaarde is 35.
7. Druk vervolgens op START/STOP om met je lichaamsvetmeting te beginnen. Als het scherm een "E" weergeeft, zorg er dan voor dat je je handen stevig op de vaste steun plaatst of dat je de borstband correct om hebt. Druk vervolgens op START/STOP om opnieuw met je lichaamsvetmeting te beginnen.
8. Nadat je de meting hebt voltooid, geeft de computer je lichaamsvetpercentage op het scherm weer.
9. Druk vervolgens op START/STOP om met je normale training te beginnen.



## 9. WERKING

### 1. Slaapstand:

De computer gaat na vier minuten in de slaapstand als er niets wordt ingevoerd. Druk vervolgens ergens op het scherm om het opnieuw te activeren.

### 2. Foutmeldingen:

#### E1 (ERROR 1):

Normale status: Deze fout verschijnt als het scherm langer dan vier seconden geen signaal van de motor heeft ontvangen.

Met stroomvoorziening: De motor stopt automatisch als het signaal niet naar de computer wordt doorgestuurd.

Alle andere functies en signalen worden gedeactiveerd.

#### E2 (ERROR 2):

Als er een fout optreedt tijdens het lezen van het geheugen of als de ID-code niet correct is, krijgt de gebruiker de foutmelding E2.

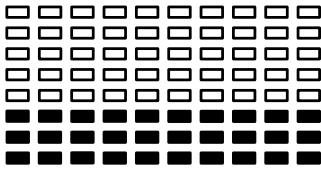
#### E3 (ERROR 3):

Als de computer vier seconden na het opstarten nog steeds een fout detecteert in de verbinding met de motor, wordt fout E3 weergegeven.

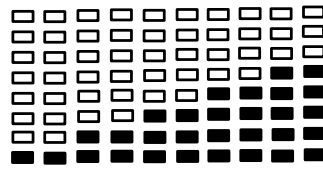


# 10. LCD-TRAININGSGRAFIEKEN

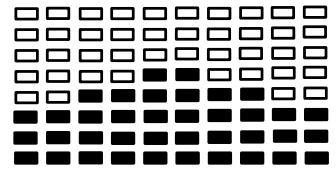
PROGRAMM 1:  
HANDMATIG



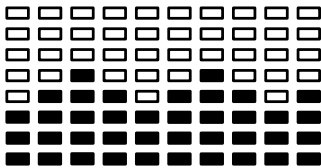
PROGRAMM 2:  
STAPPEN



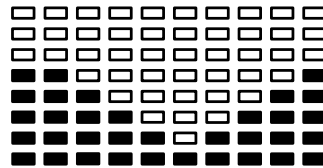
PROGRAMM 3:  
HEUVELS



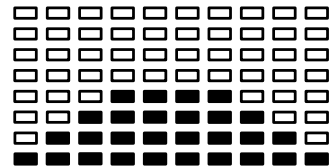
PROGRAMM 4: ROLLEN



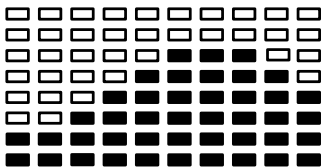
PROGRAMM 5: VALLEI



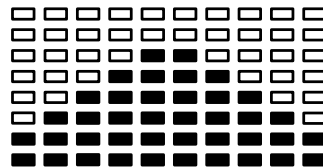
PROGRAMM 6:  
VETVERBRANDING



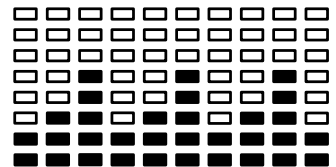
PROGRAMM 7:  
HELLING



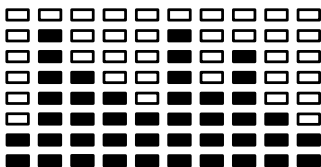
PROGRAMM 8: BERG



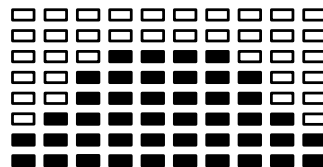
PROGRAMM 9:  
INTERVALLEN



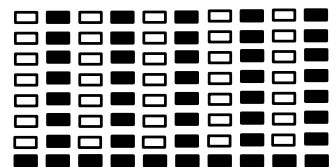
PROGRAMM 10:  
WILLEKEURIG



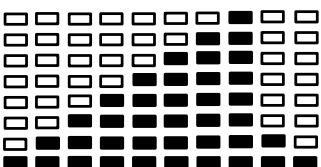
PROGRAMM 11:  
PLATEAU



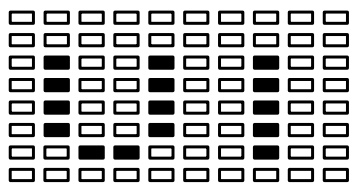
PROGRAMM 12:  
FARTLEK



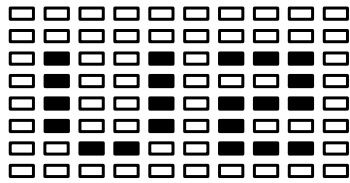
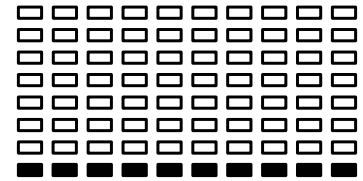
PROGRAMM 13:  
KLIPPEN



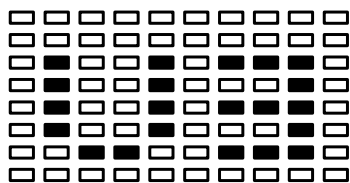
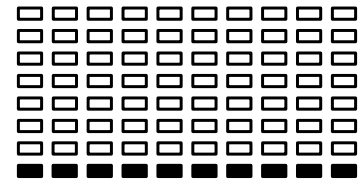
# 11. PROGRAMMA'S DOOR DE GEBRUIKER AANGEPAST



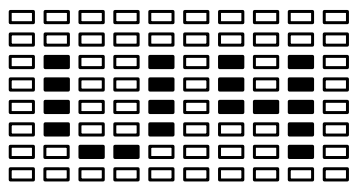
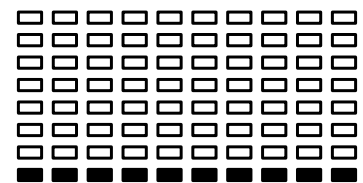
PROGRAMMA 14



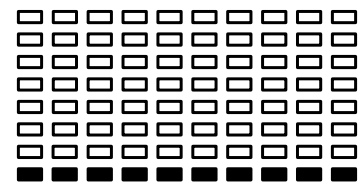
PROGRAMMA 15



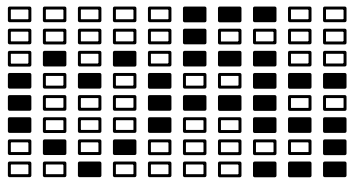
PROGRAMMA 16



PROGRAMMA 17

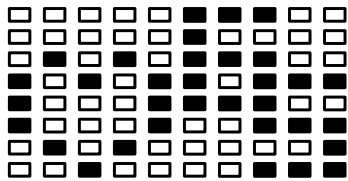
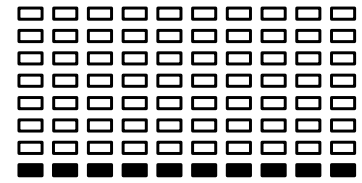


# 12. PROGRAMMA VOOR HARTSLAGPROFIELEN



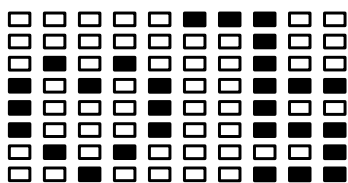
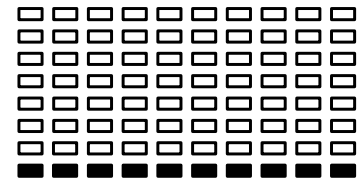
PROGRAMM 18

→  
55% HRC



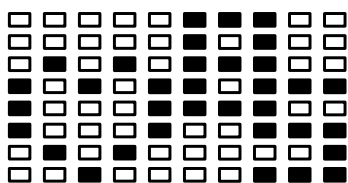
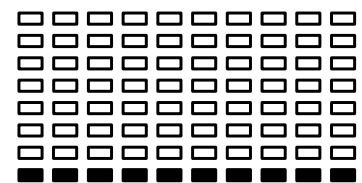
PROGRAMM 19

→  
65% HRC



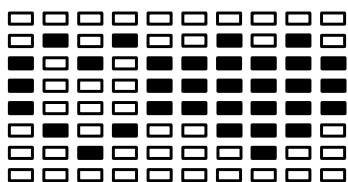
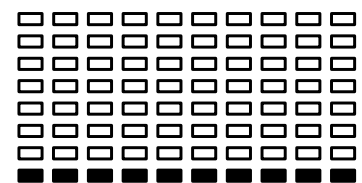
PROGRAMM 20

→  
75% HRC



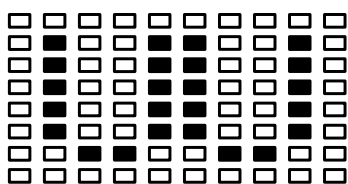
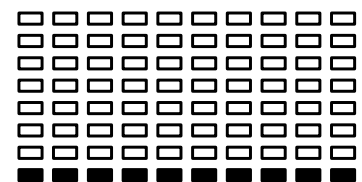
PROGRAMM 21

→  
85% HRC



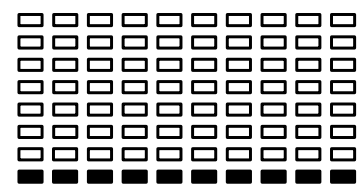
PROGRAMM 22

→  
TARGET HRC



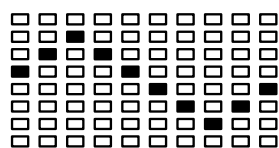
PROGRAMM 23

→  
WATT CONTROL

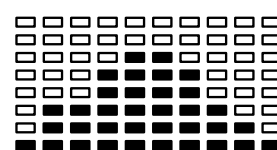
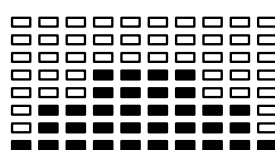
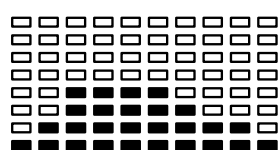
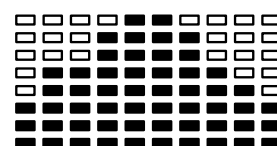
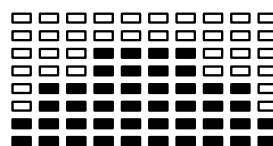
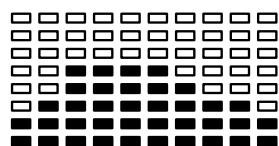
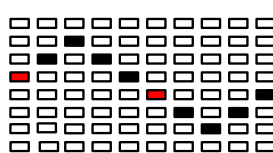


## 13. LICHAAMSVETMETING

### LICHAAMSVET (STOPMODUS)



### LICHAAMSVET (STARTMODUS)



Trainingstijd: 40 minuten

Trainingstijd: 40 Minuten

Een van de trainingsprogramma's verschijnt automatisch bij het meten van lichaamsvet

## 14. ONDERHOUD

### Reiniging

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

### Opslag

Bewaar je crosstrainer in een schone en droge ruimte buiten het bereik van kinderen.



## 15. REPARATIE

Probleem	Oplossing
De crosstrainer wiebelt tijdens het gebruik.	Draai de eindkap op de achterste stabilisator zo ver als nodig om de crosstrainer horizontaal uit te lijnen.
Het display op de computerconsole geeft niets weer.	Verwijder de computerconsole en zorg ervoor dat de kabels van de computerconsole correct zijn aangesloten op de kabels van de voorste zuil.
Er is geen hartslagmeting of deze is onregelmatig/niet stabiel.	Zorg ervoor dat de kabelverbindingen voor de polssensoren correct zijn. Om de nauwkeurigheid van de hartslagdetectie te verbeteren, moet je de sensoren van het stuur altijd met twee handen vasthouden in plaats van slechts met één hand terwijl je je hartslag test. Misschien houd je de sensoren te strak vast. Probeer gematigde druk uit te oefenen terwijl je de handsensoren vasthoudt.
De crosstrainer maakt een piepend geluid tijdens het gebruik.	De railbevestiging wordt bevestigd door een schroef, die na enkele dagen of weken kan loskomen. Lijn de schroef uit en draai vast. Er kan regelmatige bevestiging nodig zijn om mogelijk piepen te voorkomen.

## 16. APPLICATIESOFTWARE (APP)

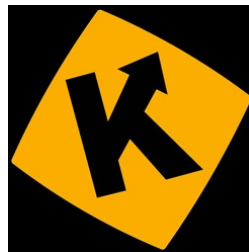
Je kunt de app's downloaden met behulp van de hier weergegeven QR-codes of je kunt ze zoeken in de store. Voorwaarde voor mobiel apparaat: Android 5.0 of hoger met Bluetooth 4.0, iOS 8.0 of hoger.

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

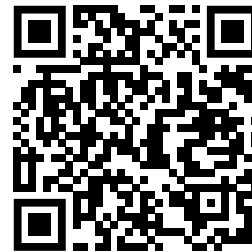
Android



Kinomap



iOS



### Opmerkingen over het gebruik van de app:

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

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

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

Android



Delightech



iOS



NL

# 17. STRETCHOEFENINGEN

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

## 1 MET JE HOOFD ROLLEN

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



## 2 SCHOULDERS OPHEFFEN

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



## 3 ZIJWAARTS REKKEN

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



## 4 STRETCHING QUADRICEPS

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



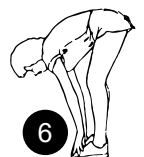
## 5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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



## 6 TENEN AANRAKEN

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



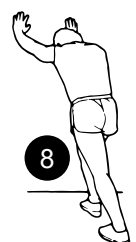
## 7 STRETCHING ACHILLESPEES

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



## 8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

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



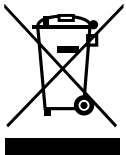


# 18. VERWIJDERING

Beste klant,

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

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



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

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



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

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

**Recyclingcyclus**



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

## DECLARATION OF CONFORMITY

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding, dass der Funkanlagentyp  
(Crosstrainer CX640)  
der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.  
Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden  
Internetadresse verfügbar:

[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/cx640_conformity)


Hereby Sportstech Brands Holding declares that the radio system type  
(Crosstrainer CX640)  
complies with the 2014/53/EU directive.  
The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the  
following Internet address:

[https://service.innovamaxx.de/cx640\\_conformity](https://service.innovamaxx.de/cx640_conformity)



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

Sportstech Brands Holding GmbH  
Potsdamer Platz 11  
10785 Berlin

 +49 30 220 663 569

 <http://www.sportstech.de>