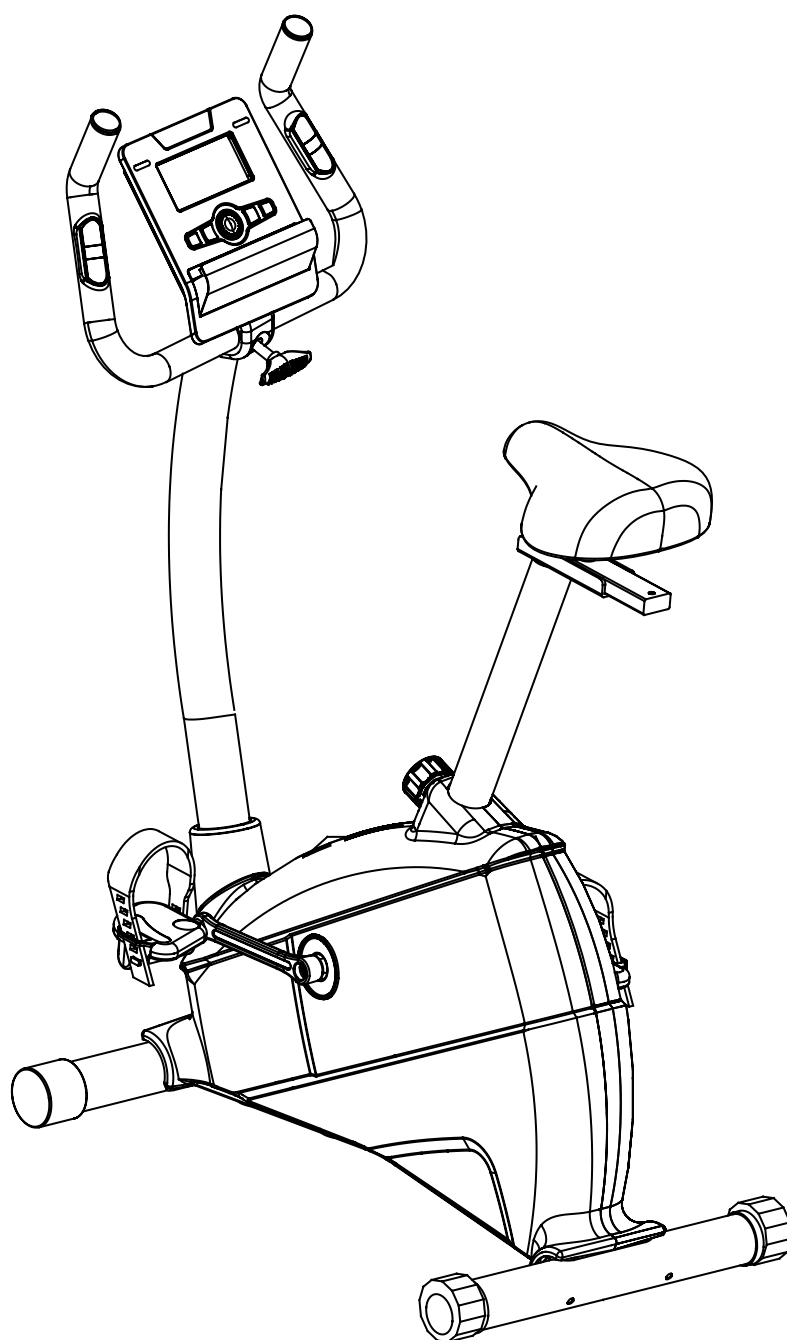


ESX500

Ergometer



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

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.



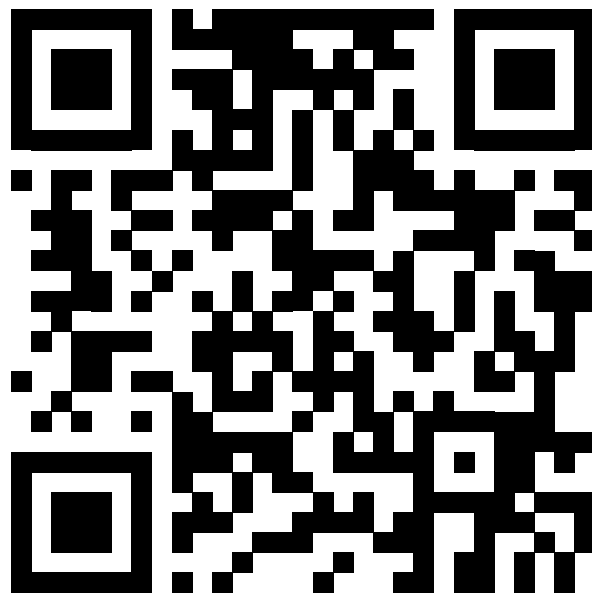
- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der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

Stand: 15.02.2025

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



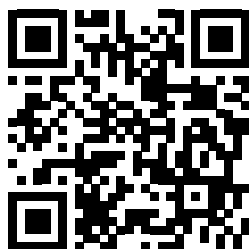
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/esx500_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

INHALTSVERZEICHNIS

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
2. DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN.....	8
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	9
4. MONTAGEANLEITUNG	10
5. DEHNUNGSÜBUNGEN	14
6. BEDIENUNG	15
7. PFLEGE, REINIGUNG & WARTUNG	18
8. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)	20



1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN, MACHEN SIE SICH BITTE UNBEDINGT MIT DER GESAMTEN BEDIE-NUNGSANLEITUNG, INSBESONDERE DEN SICHERHEIT-SINFORMATIO-NEN, DEN WARTUNGS- & REINIGUNGS- UND TRAININGSINFORMATIONEN VERTRAUT. SORGEN SIE AUCH DAFÜR, DASS JEDER DER DIESES TRAININGS-GERÄT NUTZT, EBEN-FALLS MIT DIESEN INFORMATIO-NEN VERTRAUT IST UND DIESE BEACHTET.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein. Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden. Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss

- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie das Netzkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.
- Aus Sicherheitsgründen trennen Sie das Netzkabel immer bei Nichtgebrauch des Gerätes von der Steckdose.

Trainingsumgebung

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Die maximale Belastbarkeit liegt bei 120kg.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Temperaturbereich für Betrieb und Lagerung sollte zwischen mindestens 10°C und maximal 30° Celsius liegen.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberem Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine Sportstech Bodenschutzmatte dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.

- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie das Netzkabel um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z.B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings an oder in beweglichen Bauteilen verfangen können.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Gehäuseteile bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.



Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand. Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden! Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen! Dieses Trainingsgerät ist für den nichttherapeutischen Einsatz geeignet.

Netzstecker:

Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Modellkennung	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Messwert	Messtoleranz	Einheit
Eingangsspannung	115-230	+/- 1 %	V
Eingangswechselstromfrequenz	60	+/- 1 %	Hz
Ausgangsspannung	12.65	+/- 1 %	V
Ausgangsstrom	1.5	/	A
Ausgangsleistung	18.99	/	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	86.31	+/- 2 %	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	82.68	+/- 1 %	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0.10	+/- 2%	W

2. DIES KÖNNT SIE AUCH INTERESSIEREN

Der ideale Schutz. Für Ihr Hometraining.



Damit Ihr Fussboden zu Hause von Ihren Fitnessgeräten nicht beschädigt wird, gibt es von Sportstech eine Bodenschutzmatte. Natürlich ist diese in verschiedenen Grössen erhältlich und kann auch für Yoga oder andere Übungen genutzt werden. Sie schützt Ihren Boden vor Abdrücken, Schmutz oder Kratzern. Die hochwertige Verarbeitung und eine spezielle Oberfläche verhindern das Durchdrücken der darauf stehenden Geräte. Zusätzlich werden die entstehenden Geräusche auf dem Gerät und Vibrationen gedämpft.

- **SICHER UND KOMFORTABEL:** Ihr Workout wird leiser und angenehmer, da die Matte Geräusche auf dem Gerät und Vibrationen dämpft, geräuschisolierend wirkt. Weniger Ablenkung durch ein geräuschfreieres Training, zudem rutschfest und reissfest.
- **HOCHWERTIGES MATERIAL:** Konstruiert aus dem besten Material, für ein beständiges und bedenkenloses Training. Fitnessmatte ist hoch strapazierfähig und hält enorm viel Gewicht aus.



Sie können dieses Produkt in der gewünschten Grösse über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

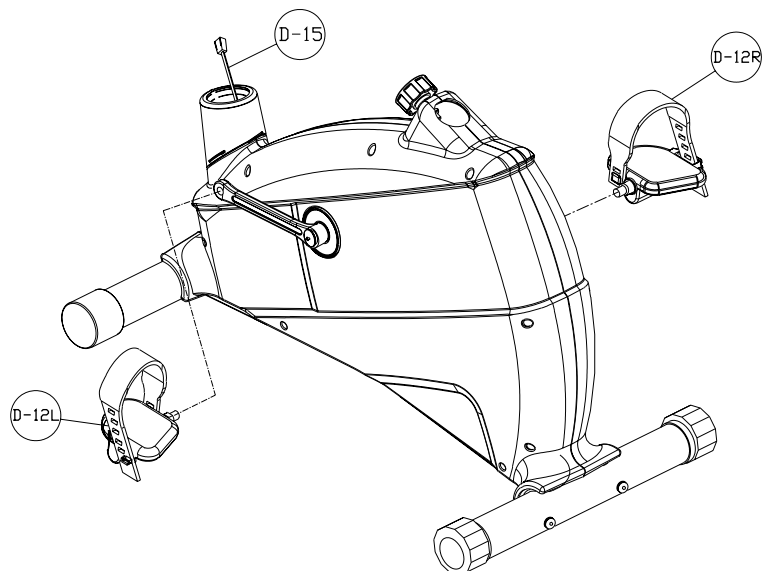
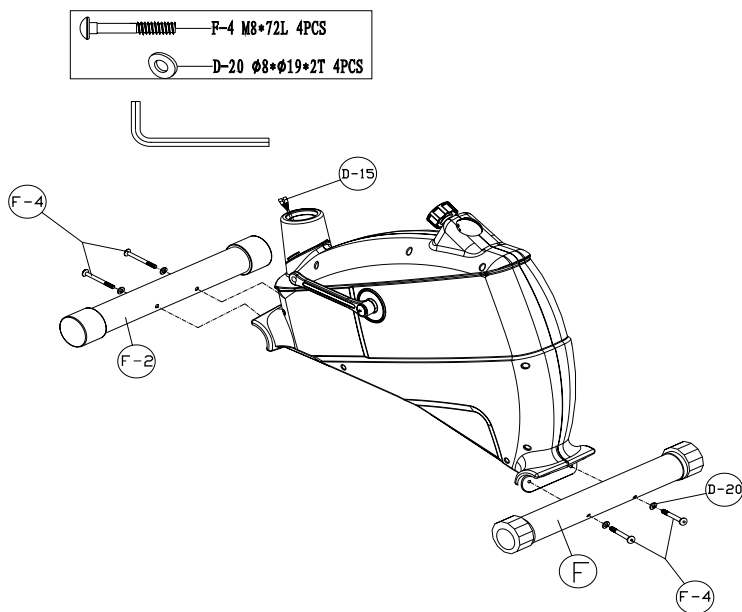
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

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

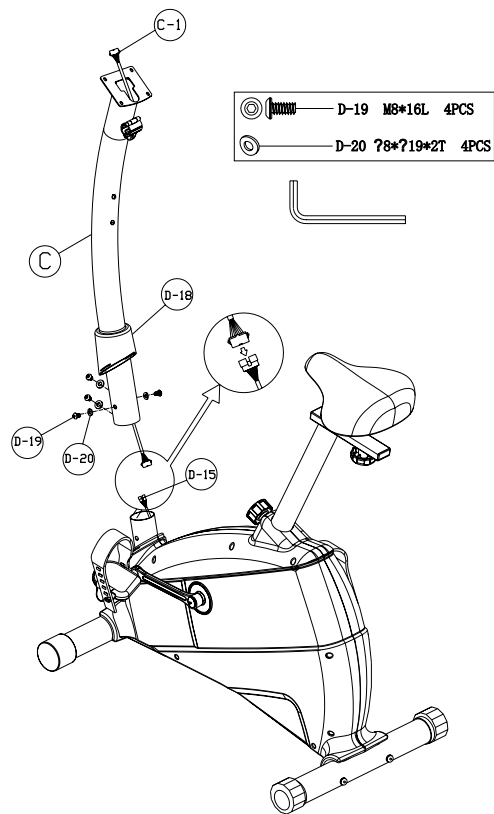
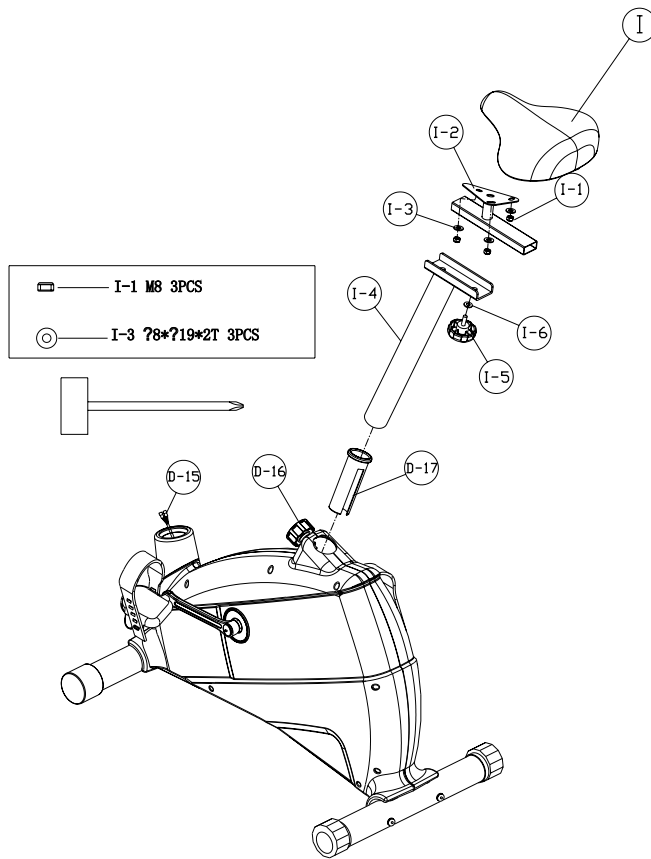
https://service.innovamaxx.de/esx500_spareparts

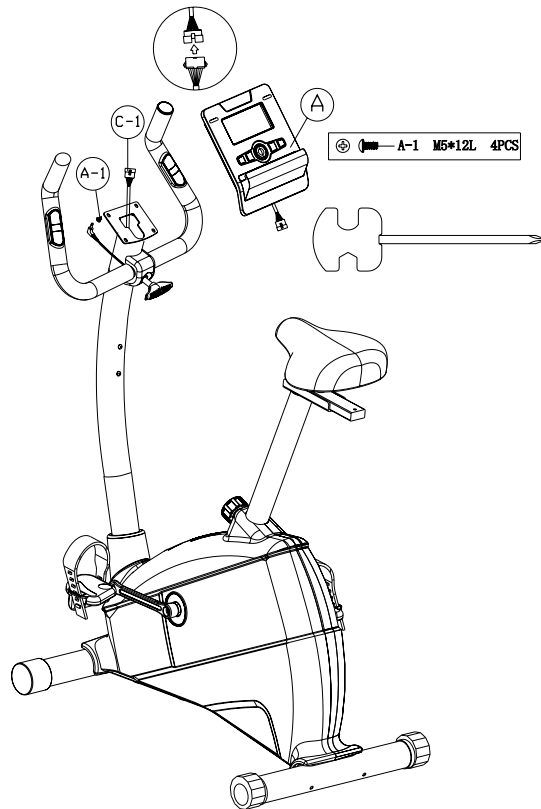
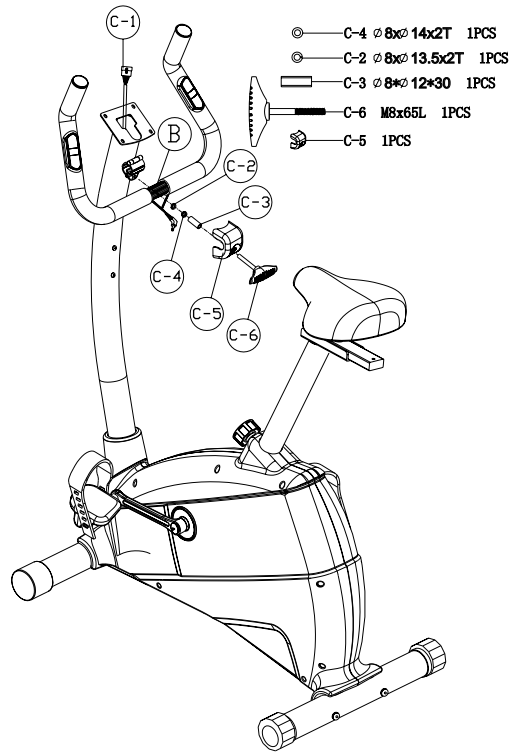


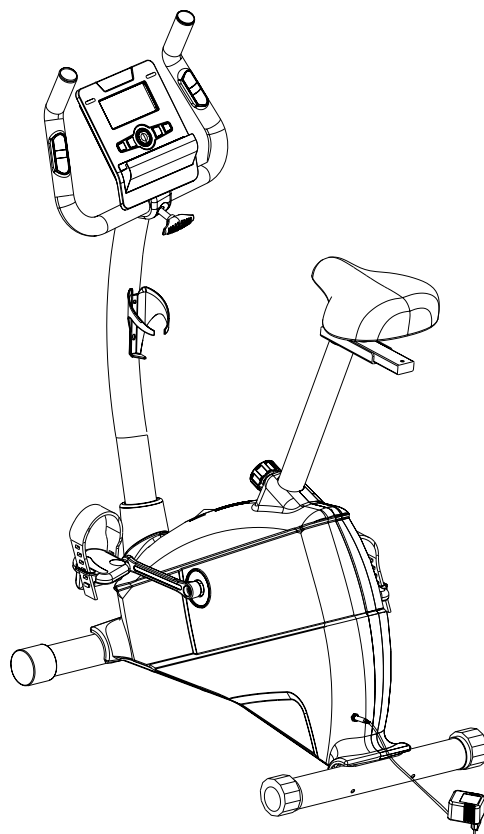
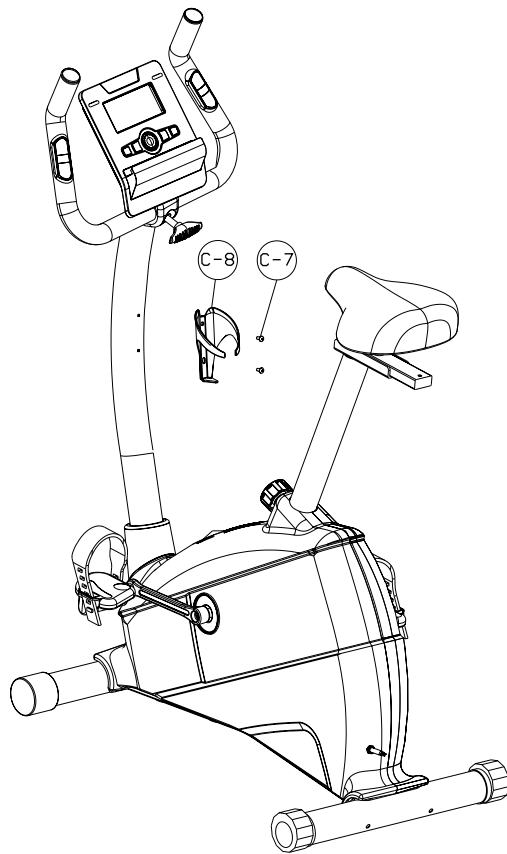
4. MONTAGEANLEITUNG



**Alle Bauteile und vormontierten Teile
fest anziehen!**







5. DEHNUNGSÜBUNGEN

Bevor Sie das Laufband 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 an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



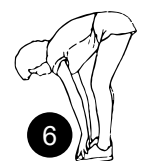
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



6 ZEHEN BERÜHREN

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



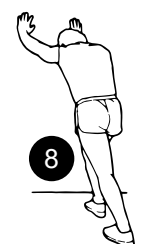
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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

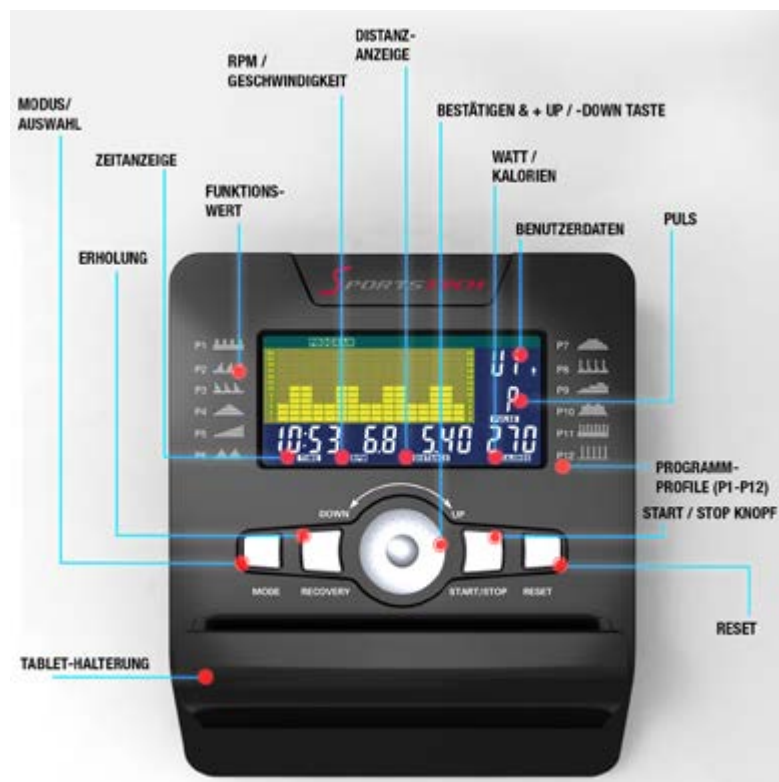


8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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



6. BETIENUNG



FUNKTIONEN:

SCAN	Kann zwischen Watt/Kalorien und RPM/Geschwindigkeit gewechselt werden. 6 Sekunden Anzeige.
RPM	0~15~999
GESCHWINDIGKEIT	0.0~99.9 km/h
ZEIT	0:00~99:59.
ENTFERNUNG	0.00~99.99 km
KALORIEN	0~999.
PULS	P~30~240
HERZ SYMBOL	ON / OFF Wechsel
MANUELL	1~24 level
PROGRAMM	P1~P12
WATT	0~999
WATT (Durchschnitt)	10~350
EIGENE PROFILE	U1~U4
H.R.C	55%-75%-90%-IND (Ziel)
PULS	P~30~240- maximaler Wert ist verfügbar.
EIGENE PROFILE GESCHLECHT ALTER GRÖSSE GEWICHT	U0 ~U4 (U1 ~ U4 Gespeicherte Benutzereinstellungen) FRAU / MANN Auswahl 10-25-99 100-160-200 (CM) 20-50-120 (KG)



BESCHREIBUNG

Dieses Produkt wird für motorisierte Serien verwendet.

- 1.** VOREINSTELLUNGEN BENUTZER/GESCHLECHT/ALTER/GRÖßE/GEWICHT
Der Benutzer kann hier seine echten Daten eingeben (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht). Der Computer bezieht diese Werte dann mit ein.
- 2.** WAHL ZWISCHEN MANUELL/PROGRAMME/ WATT DURCHSCHNITT/EIGENE PROFILE/ H.R.C
Der Benutzer kann aus verschiedenen Modi wählen um die Trainingseinheit zu starten. Eine Beschreibung zu jedem Modus finden Sie weiter unten.
- 3.** AUSFÜHREN MANUELL/PROGRAMME/ WATT DURCHSCHNITT/EIGENE PROFILE/ H.R.C
Führt die vorher getätigte Auswahl aus.
- 4.** VOREINSTELLUNGEN ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN/WATT/HERZRATE
Der Benutzer kann hier die gewünschten Werte als Ziele eingeben. Der Computer zählt dann vom eingegebenen Wert bis 0. Wenn Sie keinen Wert eingeben, startet der Computer von 0.
- 5.** ROTIEREN UP/DOWN & DRÜCKEN SIE START/PAUSE
Drücken Sie die UP+ / DOWN- Taste, um die eingestellten Werte zu ändern. Nachdem Sie die gewünschten Werte eingegeben haben, drücken Sie ENTER um sie zu bestätigen. START / PAUSE- Beenden Sie den vorherigen Schritt und drücken Sie Start um mit Ihrem Training zu beginnen. Drücken Sie während des Trainings PAUSE, wenn Sie eine Pause einlegen möchten.
- 6.** ERHOLUNGSTEST
Drücken Sie RECOVERY um den Erholungstest zu starten. Der Computer berechnet dann, wie schnell sich Ihr Körper von Belastungen wieder erholt.
- 7.** BLUETOOTH
Während der Einstellungsphase kann der Benutzer die Bluetooth App verwenden, um ein Gerät mit Android 4.3 oder höher zu verbinden.
- 8.** USB LADESTATION
Charge Voltage 5.0 DC - 500 mA, Shortcut und Kurzschlusschutz.

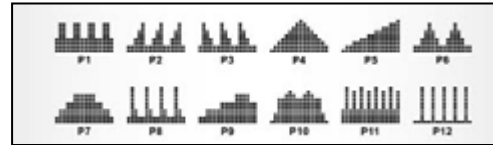
FUNKTIONENBESCHREIBUNG

MANUELL

Stellen Sie den gewünschten Widerstandswert und die Trainingsparameter wie ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN und PULSE ein. Drücken Sie dann START um ihr Training zu beginnen.

PROGRAMM

12 vorinstallierte Programme (P1~P12).
Der Widerstandswert kann angepasst werden, wenn das Programmdiagramm aufblinkt.



WATT DURCHSCHNITT

Der Benutzer kann den gewünschten Wattwert zwischen 10-350 Watt wählen. Verwenden Sie hierfür den UP/DOWN Knopf. Um den eingestellten Wert zu bestätigen, drücken Sie START/STOP.

EIGENE PROFILE

Erstellen Sie Ihre eigenen Profile U1~U4 , indem Sie den Widerstandswert für jedes Segment selbst bestimmen. Die fertig gestellten Programme werden dann für später gespeichert. U0 dient als kurzzeitige Einstellung, dieses Profil wird nicht gespeichert.

H.R.C HEART RATE CONTROL- Wählen Sie hier Ihre gewünschte Herzfrequenz aus 55%, 75%, oder 90%. Bitte geben Sie ihr echtes Alter ein, um sicher zu stellen, dass die Herzfrequenz korrekt berechnet wird. Das PULS Display wird dann aufblinken, wenn Sie den gewünschten Wert erreicht haben.

- I. 55% -- DIAET PROGRAMM
- II. 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- III. 90% -- SPORTPROGRAMM
- IV. TARGET—BENUTZERDEFINIERTES ZIEL

Erholung:

Wenn Sie mit Ihrem Training fertig sind, drücken Sie RECOVERY. Damit diese Funktion korrekt funktioniert, muss Ihre Herzfrequenz korrekt gemessen werden. Ein Timer wird von einer Minute runter zählen. Dann wird Ihnen Ihr Fitnesslevel angezeigt (F1-F6)

ACHTUNG:

Während der Erholung kann kein anderer Modus verwendet werden.

F 1 ~ F6 = ERHOLUNGSLEVEL DER HERZFREQUENZ
Ergebnisse von F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40-49
F3	Average	30-39
F4	Fair	20-29
F5	Poor	10-19
F6	Very Poor	Under 10



BENUTZUNG

1. Nachdem Sie das Gerät eingeschaltet haben, wird U1 als Standardprofil eingestellt. Hier können Sie nun durch Drücken der UP/DOWN Taste Ihre Werte wie Geschlecht, Alter, Gewicht und Größe eingeben. Um die Daten zu bestätigen, drücken Sie ENTER.
2. Das Display wird aufblinken. Danach können Sie zwischen den vorinstallierten Programmen P1-P12 mit Hilfe der UP/DOWN Taste wählen. Drücken Sie dann zwei Mal ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Wenn alles fertig eingerichtet wurde, drücken Sie START/STOP, um mit Ihrem Training zu beginnen.

TASTENFUNKTIONEN

1. ENTER TASTE	Auswahl und Bestätigungstaste. DRÜCKEN
2. UP/DOWN KNOPF	Wert erhöhen oder verringern, Funktionsauswahl. DREHEN
3. RESET TASTE	Setzen Sie alle Werte auf die Standardwerte zurück.
4. START/STOP TASTE	Beginnen Sie Ihr Training
5. RECOVERY TASTE	Fitness Test, der Ihre Erholungsrate misst.
6. MODUS	AUSWAHL UND BESTÄTIGUNG DES MODUS.

7. PFLEGE, REINIGUNG & WARTUNG

ACHTUNG

Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein. Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.

REINIGUNG

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel. Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung abgedeckt. Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

WARTUNG

Da in Ihrem Trainingsgerät nur geschlossene Lager verwendet wurden, ist eine Schmierung der Lager nicht erforderlich.

ÜBERPRÜFUNG DES BEFESTIGUNGSMATERIALS

Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

ÜBERPRÜFUNG DER BAUTEILE

Überprüfen Sie vor jedem Training den sicheren Sitz von Sattel, Sattelrohr, Lenker und Pedale.

ACHTUNG: Trainieren Sie niemals, wenn ein oder mehrere dieser Bauteile lose sind.



8. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

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

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

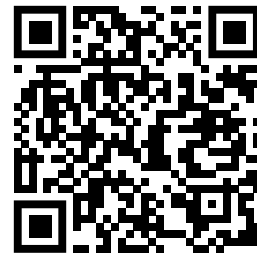
Android



Kinomap



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

Sie sollten nur Apps installieren, deren Quellen Sie vertrauen. Sportstech Brands Holding kann keine Haftung für Software übernehmen, die von Drittanbietern bereitgestellt wird.

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 App's und das Gerät.

Android



eHealth



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

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

ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



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

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

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

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

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung. Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen. Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.

- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind,



- sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

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



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

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



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:

- 10179 Berlin; Köpenicker Str.44
- 10178 Berlin; Karl-Liebnecht-Str. 741
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch darauf auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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

Recyclingkreislauf

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



USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. 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.**



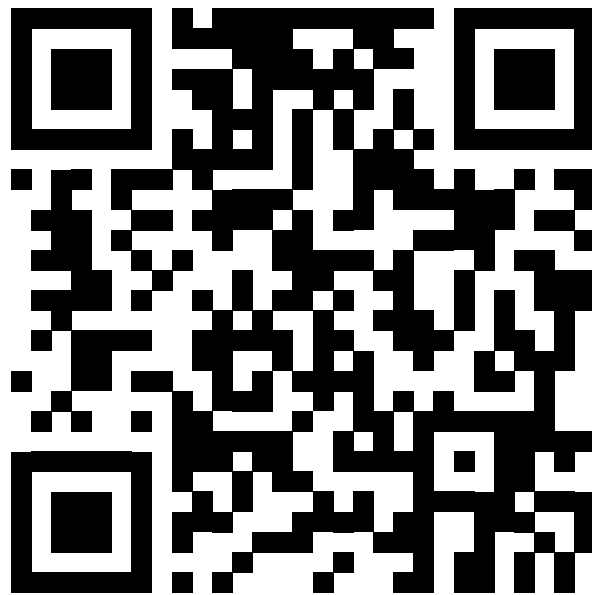
- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**



Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



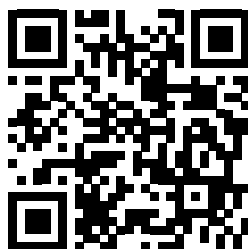
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/esx500_video

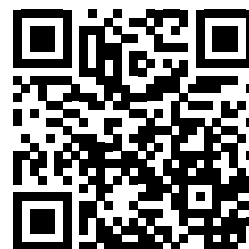
We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

TABLE OF CONTENTS

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	26
2. YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES.....	28
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	29
4. ASSEMBLY.....	30
5. STRETCH EXERCISE.....	34
6. OPERATION.....	35
7. CARE, CLEANING & MAINTENANCE	38
8. APPLICATION SOFTWARE (APP).....	40



1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



BEFORE YOU START TRAINING, PLEASE MAKE SURE THAT YOU HAVE READ THE WHOLE USER MANUAL, ESPECIALLY THE SAFETY NOTES, MAINTENANCE INFORMATION AND CLEANING INFORMATION. MAKE SURE THAT EVERYONE WHO IS USING THE DEVICE HAS READ THIS INFORMATION.

Please make sure that you strictly follow the safety information and maintenance information. This device can be only used for its particular application. An inappropriate usage may cause risks of possible accidents, damages to health or damages to the training device. There is no liability of the distributor for inappropriate usage.

Power connection

- It requires a power supply of 220-230V for the training operation of the device. Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- The training device can only be connected with the supplied power cord to a grounded, 16 A separately fused, installed by a specialist socket.
- Disconnect the power plug from the electrical outlet when you want to change the location of the training device.
- Before carrying out any cleaning, maintenance or other work always disconnect the power plug from the wall socket.
- Do not connect the power cord to power strips and cable reels.
- When using an extension cord, make sure that it complies with the rules and regulations of the VDE.
- Place the power cable so that it can be neither damaged nor be a stump trap.
- For safety reasons, disconnect the power cord when not using the device.

Training area

- Select an installation place that gives you optimal free space on all sides of the training device and maximum safety features. The security area to the training device should be at least 100 cm to all sides.
- The maximum user weight capacity is 120kg.
- Take care of a good ventilation and optimal oxygenation during exercise. Avoid drafts here.
- The training device is not suitable for outdoor use, so the storage and training with your device is only allowed within temperate, dry and clean rooms.
- The temperature range for operation and storage should be between a minimum of 10 °C and 30 ° Celsius.
- The operation and storage of your training device in wet areas, such as Swimming pools, saunas, etc. is forbidden.
- Make sure that your training device is always on a secured and clean surface during operation and at rest. Irregularities on the surface must be removed or compensated.
- To protect delicate floors such as wood, lamina, tiles, etc., and to prevent damage, such as scratches, it is recommended to put a Sportstech floor protection mat under the unit. Make sure that the mat is secured against a possible slippage.

- Do not place the training device on light or white carpets or carpets at all, as the colour can rub off the feet.
- Make sure that your exercise equipment, do not come in contact with hot objects and keep an adequate safety distance to all heat source, such as heating, stoves, fireplaces, etc.

Personal safety notes for the training

- When not using the training device, remove the power cord, so improper and uncontrolled use by third parties, such as to children can be avoided
- You should perform a health check with your doctor before beginning your workout.
- In case of a physical discomfort and breathing problems stop the exercise immediately.
- Start your workouts always with a low load and increase this gently in the course of training. Reduce the load to the end of your workout again.
- Make sure that you wear appropriate sportswear and shoes during exercise. Note that loose clothing can get caught during training or in moving parts and can cause serious accidents.
- Your training device can only be used by one person at a time.
- Check before every workout, if your machine is in perfect condition. Do not use your training instrument if it has errors or defects.
- Repair work by customer can be done only after consultation and approval by our service department. Use only original spare parts.
- Your training equipment should be cleaned after each use. Remove all impurities that were caused by body perspiration or other liquids.
- Make sure that liquids (drinks, perspiration, etc.) do not getz in any case inside the housing parts or the cockpit, as this can lead to corrosion and damage to the mechanical and electronic components.
- The heart rate function is not suitable for use by children.
- During training, third parties - in particular, children and animals - have to keep a safe distance.
- Check before every workout whether items are under your exercise equipment and remove them in each case. Never train with your exercise equipment, when objects are among them.
- Always make sure that your exercise equipment will not be misused by children as a toy or climbing equipment.
- Make sure that you and third parts never bring body parts in the near of movable mechanisms.



The construction of this training device is based on the latest technical and safety status. This exercise equipment should be used by adults! Extreme, incorrect and / or non-scheduled exercise may damage your health! This training device is suitable for the non-therapeutic use.

AC Adapter:

Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Model Identifier	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Measured value	Measuring tolerance	Unit
Input Voltage	115-230	+/- 1 %	V
Input AC Frequency	60	+/- 1 %	Hz
Output Voltage	12.65	+/- 1 %	V
Output Current	1.5	/	A
Output Power	18.99	/	W
Average active efficiency	86.31	+/- 2 %	%
Efficiency at light load (10%)	82.68	+/- 1 %	%
No-load power consumption	0.10	+/- 2%	W

2. YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES

The ideal protection. For your home workout.



Sportstech has a floor protection mat to prevent your fitness equipment from damaging your floor at home. Of course it is available in different sizes and can also be used for yoga or other exercises. It protects your floor from marks, dirt or scratches. The high-quality workmanship and a special surface prevents the devices standing on it from being pressed through. In addition, the resulting noise on the device and vibrations are dampened.

- **COMFORTABLE AND SAFE:** Your workout will be quieter and more comfortable as the mats absorb the noises of the device and reduce vibrations. It provides safety thanks to the tear-proof and anti-slip design.
- **HIGH QUALITY MATERIAL:** Created from the best materials for a consistent and carefree workout. The thick exercise mat is highly durable and can withstand an enormous amount of weight which it is perfect for gym equipment like treadmills or bike trainers.



You can buy this product through the following QR-Code or link.
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

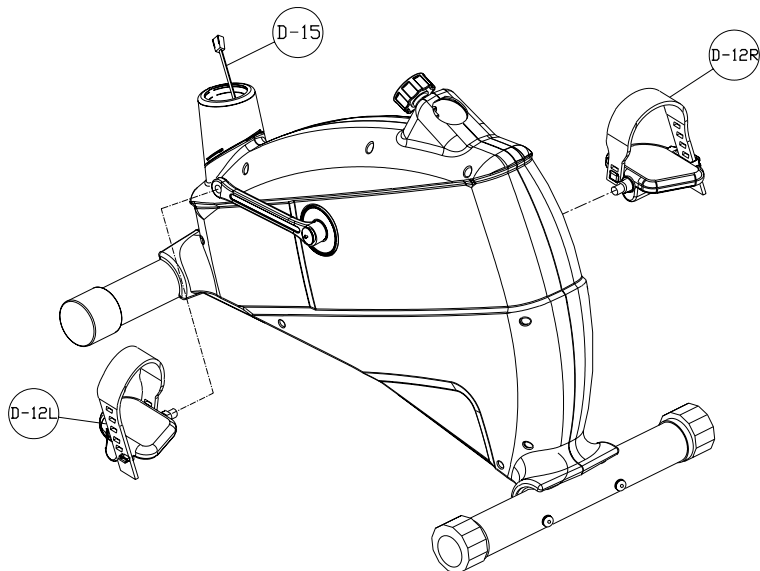
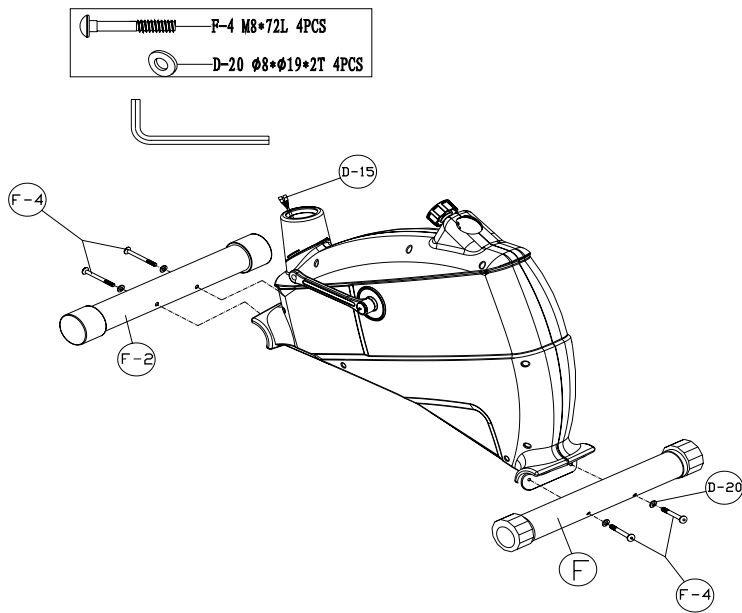
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

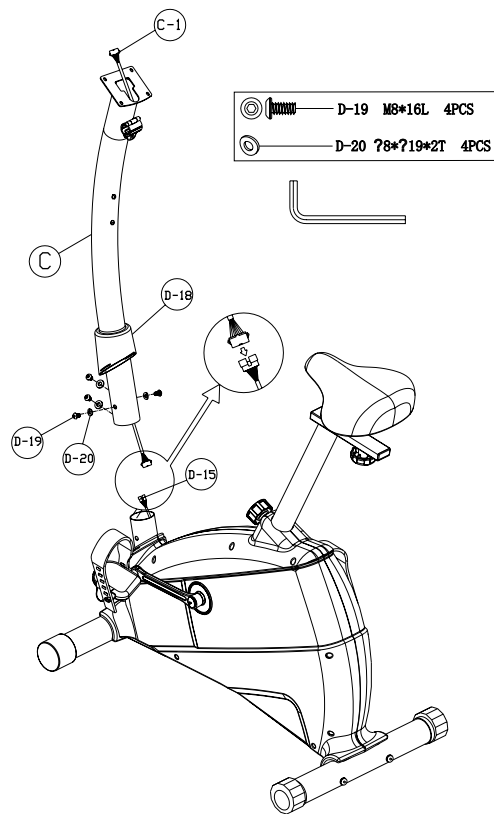
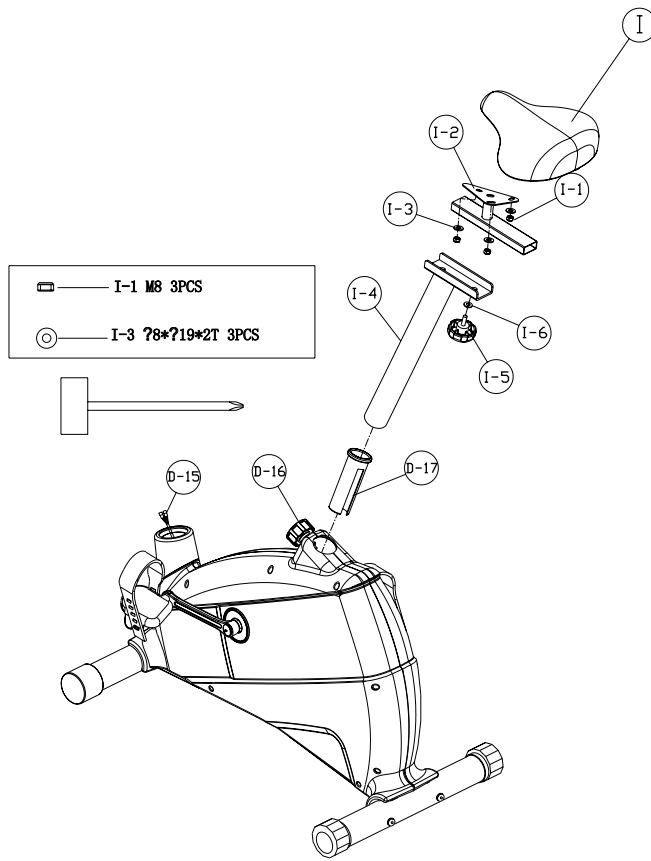
https://service.innovamaxx.de/esx500_spareparts

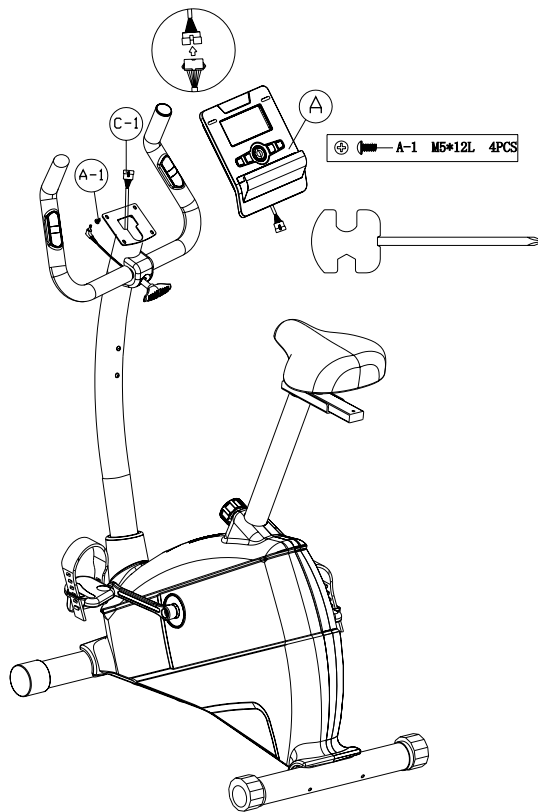
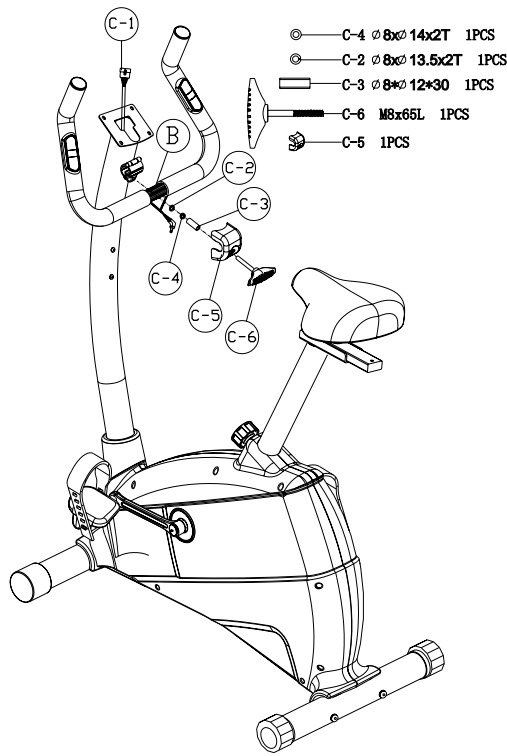


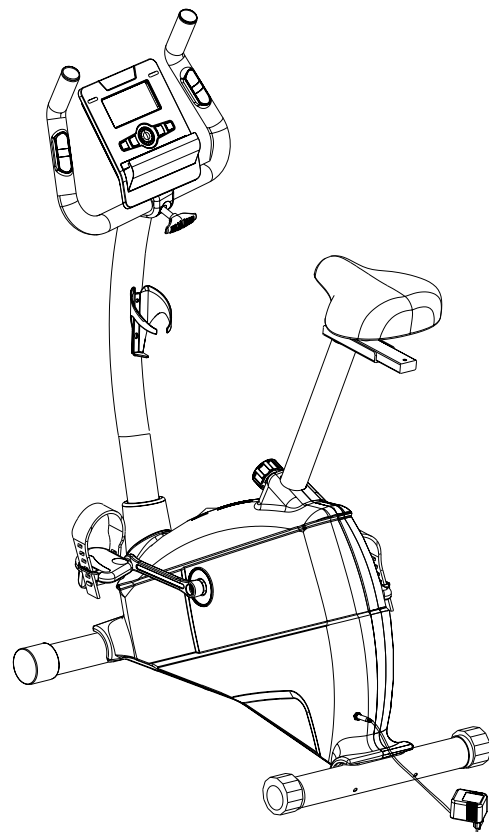
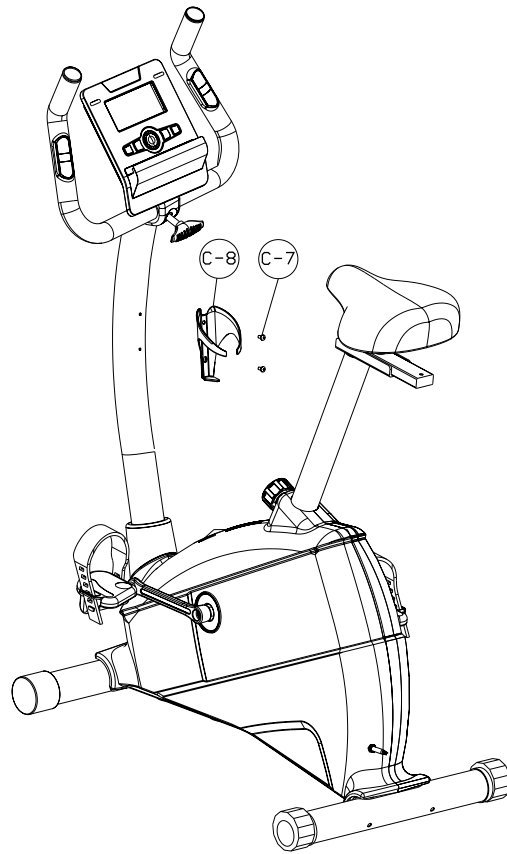
4. ASSEMBLY



**Firmly tighten all component parts
and pre-assembled parts!**







5. 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 5-10 minutes, 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.



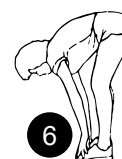
5 INNER THIGH STRETCH

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.

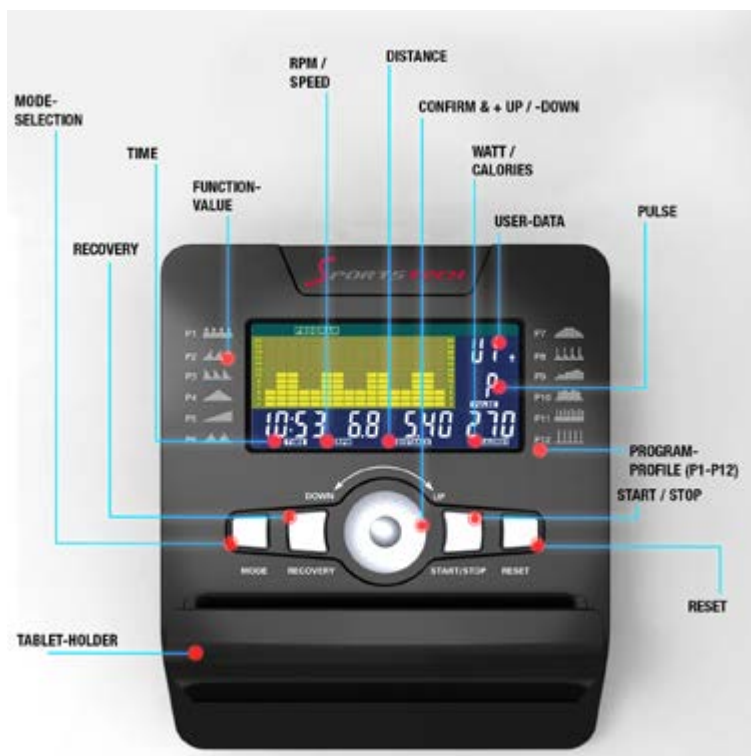


8 CALF / ACHILLES STRETCH


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.



6. OPERATION



FUNCTION

SCAN	ALTERNATES BETWEEN WATTS/CALORIES AND RPM/SPEED. 6 SECONDS PER DISPLAY.
RPM	0~15~999
SPEED	0.0~99.9 KM/H
TIME	0:00~99:59.
DISTANCE	0.00~99.99 KM
CALORIES	0~999.
PULSE	P~30~240
HEART SYMBOL	ON / OFF FLASHES
MANUAL	1~24 LEVEL
PROGRAM	P1~P12
WATT	0~999
WATT (CONSTANT)	10~350
PERSONAL	U1~U4
H.R.C	55%-75%-90%-IND (TARGET)
PULSE	P~30~240- MAX VALUE IS AVAILABLE
USER DATA	U0 ~U4 (U1 ~ U4 MEMORIZED USER DATA)
<ul style="list-style-type: none"> • AGENDA/SEX • AGE • HEIGHT • WEIGHT 	GIRL / BOY SYMBOL SELECT 10-25-99 100-160-200 (CM) 20-50-120 (KG) 



DESCRIPTION

This product is used Motorized series system.

- 1.** PRE-SETUSER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT
User inputting his/her real user data (sex / age/ height / weight) into computer to store it to be used in calculated reference.
- 2.** SELECT MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/ H.R.C
User can choose different control mode to start his work out. See below is main description of each control mode.
- 3.** EXECUTE MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/ H.R.C
Execute selected control mode.
- 4.** PRE-SET TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE
Setting and inputting user wanted function value of above, the function value of display will count down to zero; or user can not inputting these, just forget setting value, computer will know your workout is from 0 to end value.
- 5.** ROTATE UP/DOWN & PRESS START/PAUSE
Rotate UP+ / DOWN- key to increase / decrease function value.
After setting each function value to press "ENTER" to confirm your setting
START / PAUSE- Finish previous setting step to press START to start operating;
user can press "PAUSE" if he/her want to pause workout a while.
- 6.** TEST RECOVERY
Press RECOVERY , the computer will calculate your recovery value on display regarding with your user data and actual workout function value.
- 7.** BLUETOOTH
During initialization ,User can use Bluetooth app to connect the console, which can control and data transmission wireless (For Android 4.3 or above only)
- 8.** USB CHARGE
Charge Voltage 5.0 DC - 500 MA,shortcut and overload protection.

FUNCTION DESCRIPTION

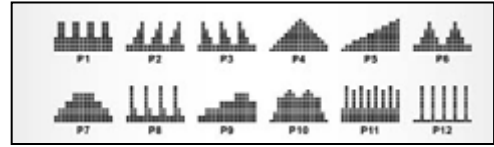
MANUAL

Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/ DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.

PROGRAM

12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12).

Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is flashing.



WATTS CONSTANT

User can default WATTS value at his/her desire 10-350 watts between 10~350 watts by using the UP/ DOWN knob. To fix WATTS constant value and then press START/STOP key. Use WATTS control mode to train yourself in different WATTS's constant.

PERSONAL

Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

H.R.C HEART RATE CONTROL

Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- I. 55% -- DIET PROGRAM
- II. 75% -- HEALTH PROGRAM
- III. 90% -- SPORTS PROGRAM
- IV. TARGET— USER SET TARGET HEART RATE

RECOVERY

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE:

during RECOVERY, no other displays will operate.
F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL
Get the result from F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40~49
F3	Average	30~39
F4	Fair	20~29
F5	Poor	10~19
F6	Very Poor	Under 10



OPERATION

1. After power-on U1 by default but you can select any User ENTER by turning the UP/DOWN key the press the ENTER key for confirmation. Input user data, sex, age, height, weight on top –right window. Then press ENTER key for confirmation.
2. Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1 -P12 by turning UP/DOWN key and then press ENTER key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the ENTER key until the desired program profile is flashing. Press the ENTER key again for confirmation.
3. When the Program and other protocols are entered press START/STOP key and begin your workout.

KEY FUNCTIONS

1. ENTER KEY	FUNCTION SELECT AND CONFIRMATION KEY. PUSH
2. UP/DOWN KNOB	INCREASE AND DECREASE OR SELECT OPTION. ROTATE
3. RESET KEY	RESET ALL DISPLAYS TO DEFAULT VALUES.
4. START/STOP KEY	START/STOP KEY
5. RECOVERY KEY	FITNESS TEST BY MEASURING YOUR RECOVERY RATE.
6. MODE	MODE SELECT AND CONFIRMATION

7. CARE, CLEANING & MAINTENANCE

ATTENTION

Before cleaning, maintenance and / or repair work, the training device must be completely disconnected from the socket. For this disconnect the power cord from the electrical socket and the training device. The power cord may be reconnected to the exercise machine and the socket when all jobs have been fully completed and the proper training status of the device is restored.

CLEANING

Clean your exercise equipment after each training session. Do this with a wet cloth and soap. Do not use solvents. Regular cleaning makes a significant contribution to the preservation and longevity of your exercise machine. Damage caused by perspiration or other liquids, are not covered at any time by the warranty. Also pay attention during training that no liquid can enter into the training device or computer.

MAINTENANCE

Since only sealed bearings were used in your exercise equipment, a lubrication of the bearings is not required.

VERIFICATION OF THE FIXING MATERIAL

Check at least 1x a month the tightness of bolts and nuts. Screw up this, if necessary, again.

VERIFICATION OF COMPONENTS

Check before each training the safe seat of saddle, seat post, handlebars and pedals.

CAUTION: Never train when one or more of these components are loosely.



8. 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 eHealth app!

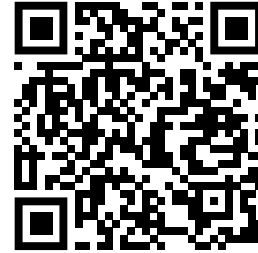
Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

You should only install apps from sources you trust. Sportstech Brands Holding cannot accept any liability for software provided by third parties.

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

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

Android



eHealth



iOS



Notes on using the App:

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

DISPOSAL

Dear customers,

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

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



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

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



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

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

Recycling loop



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



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado 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.**



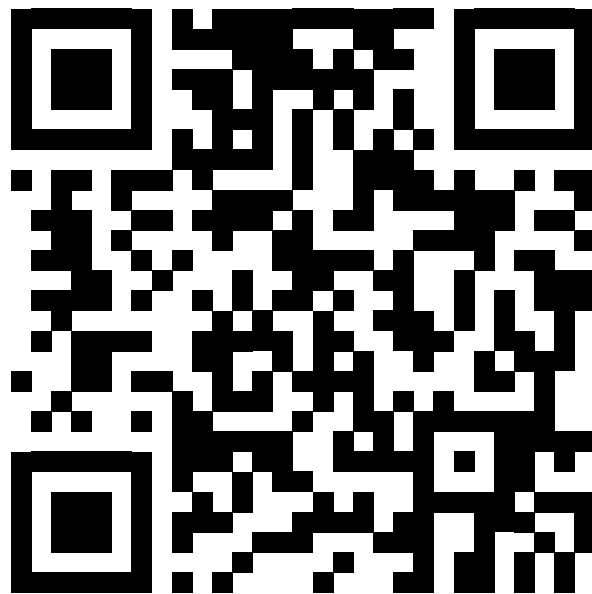
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**



Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



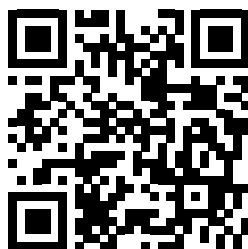
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/esx500_video

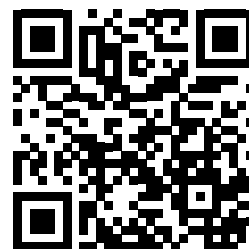
¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



Facebook



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

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

CONTENIDO

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	46
2. TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE.....	48
3. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS	49
4. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE.....	50
5. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	54
6. FUNCIONAMIENTO	55
7. CUIDADO, LIMPIEZA & MANTENIMIENTO	58
8. SOFTWARE (APLICACIÓN)	60



1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



ANTES DE COMENZAR SU ENTRENAMIENTO, POR FAVOR ASEGÚRESE DE HABER LEÍDO LA TOTALIDAD DE ESTE MANUAL DE USUARIO, EN ESPECIAL LAS INDICACIONES DE SEGURIDAD, LA INFORMACIÓN DE MANTENIMIENTO Y LA INFORMACIÓN DE LIMPIEZA. ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS QUE USEN EL DISPOSITIVO HAYAN LEÍDO LA INFORMACIÓN.

Por favor asegúrese de seguir estrictamente la información de seguridad y de mantenimiento. Este dispositivo puede usarse solo para su aplicación específica. Un uso inadecuado puede producir riesgo de posibles accidentes, daños a la salud o daños al dispositivo. El distribuidor no se hace responsable por el uso inadecuado.

Conexión eléctrica

- Se necesita un suministro eléctrico de 220-230V para el funcionamiento del dispositivo.
- El dispositivo solo puede conectarse con el cable de alimentación suministrado a un tomacorriente con conexión a tierra de 16 A instalado por un especialista.
- Desconecte el cable de alimentación del tomacorriente cuando desee cambiar la ubicación del dispositivo.
- Antes de llevar a cabo cualquier limpieza, mantenimiento u otro trabajo siempre desconecte el cable de alimentación del tomacorriente.
- No conecte el cable de alimentación a bases de enchufes múltiples ni a carretes de cables.
- Al usar un cable de extensión, asegúrese de que esté cumpla con las normas y regulaciones de la VDE.
- Ubique el cable de alimentación donde no pueda dañarse ni tampoco donde sea un obstáculo.
- Por razones de seguridad, desconecte el cable de alimentación cuando no esté usando el dispositivo.

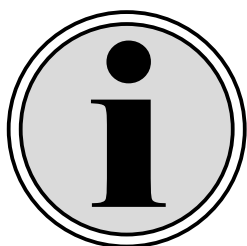
Área de entrenamiento

- Seleccione un lugar de instalación que le garantice un espacio libre óptimo en todos los lados del dispositivo así como medidas de seguridad adecuadas. El área de seguridad para el dispositivo debe ser de al menos 100 cm hacia todos los lados.
- El peso máximo del usuario debe ser de 120kg.
- Asegúrese de tener una buena ventilación y una oxigenación óptima durante el ejercicio. Evite las corrientes de aire.
- El dispositivo no es apto para uso al aire libre, así que el almacenamiento y uso de su dispositivo solo se permite dentro de habitaciones limpias, secas y templadas.
- El rango de temperatura para el funcionamiento y el almacenaje debe estar entre un mínimo de 10°C y 30° Celsius.
- Está prohibido el funcionamiento y almacenaje de su dispositivo en áreas húmedas, tales como piscinas, saunas, etc.
- Asegúrese de que su dispositivo esté siempre sobre una superficie segura y limpia durante su funcionamiento y descanso. Las irregularidades en la superficie deben eliminarse o compensarse.
- Para proteger los pisos delicados como laminados en madera, azulejos, etc., y para prevenir daños, tales como rasguños, es recomendable poner una esterilla protectora para piso de Sportstech debajo de la unidad. Asegúrese de que la esterilla esté asegurada contra posibles deslizamientos.

- No ubique el dispositivo sobre alfombras suaves, blancas o sobre cualquier alfombra, ya que el color podría manchar el dispositivo.
- Asegúrese de que su equipo de ejercicios, no entre en contacto con objetos calientes y mantenga una distancia de seguridad adecuada con todas las fuentes de calor, tales como estufas, calefacción, chimeneas, etc.

Notas de seguridad personal para el entrenamiento

- Cuando no esté usando el dispositivo, retire el cable de alimentación, así puede evitar el uso inadecuado e incontrolado por terceras partes, tales como niños.
- Debe realizar un chequeo de salud con su médico antes de comenzar su entrenamiento.
- En caso de sentir malestar físico y problemas para respirar detenga el ejercicio inmediatamente.
- Siempre comience sus ejercicios con una carga baja e increméntela ligeramente en el curso del ejercicio. Reduzca la carga otra vez al final de su entrenamiento.
- Asegúrese de vestir ropa y zapatos deportivo adecuados durante el ejercicio. Tenga en cuenta que la ropa holgada puede quedar atrapada durante el entrenamiento o en partes móviles y puede causar accidentes graves.
- Su dispositivo puede usarse únicamente por una persona a la vez.
- Revise antes de cada ejercicio, si la máquina está en perfectas condiciones. No use el dispositivo si éste tiene errores o defectos.
- El trabajo de reparación por cuenta del cliente solo puede llevarse a cabo tras consultar y recibir aprobación de nuestro departamento de servicio. Use únicamente piezas de repuesto originales.
- Su equipo de entrenamiento debe limpiarse después de cada uso. Quite todas impurezas producidas por la transpiración corporal u otros líquidos.
- Asegúrese de que los líquidos (bebidas, sudor, etc.) no lleguen de ninguna manera a las piezas internas o a la cubierta, ya que esto podría producir corrosión y daños a los componentes mecánicos y electrónicos.
- La función de frecuencia cardiaca no es apta para su uso por los niños.
- Durante el ejercicio, terceros - en particular, niños y animales - tienen que mantener una distancia segura.
- Revise antes de cada ejercicio si hay objetos debajo del dispositivo y retírelos en cada caso. Nunca entrene con su dispositivo, cuando haya objetos entre ellos.
- Siempre asegúrese de que su equipo de entrenamiento no será mal utilizado por los niños como un juguete o como un equipo para escalar.
- Asegúrese de que usted y todos los terceros nunca pongan partes corporales cerca de los mecanismos móviles.



La construcción de este dispositivo de entrenamiento está basada en los últimos estados técnicos y de seguridad. Este equipo debe usarse solo por adultos! El ejercicio extremo, incorrecto y / o no programado puede perjudicar su salud! Este dispositivo no es apto para el uso terapéutico.



Cable de alimentación:

El nombre o la marca del fabricante, el número de registro comercial y la dirección	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Identificador del modelo	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Valor medido	Tolerancia	Unidad
Voltaje de entrada	115-230	+/- 1 %	V
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	60	+/- 1 %	Hz
Voltaje de salida	12.65	+/- 1 %	V
Corriente de salida	1.5	/	A
Potencia de salida	18.99	/	W
Eficiencia operativa media	86.31	+/- 2 %	%
Eficiencia con batería baja (10%)	82.68	+/- 1 %	%
Consumo de energía sin carga	0.10	+/- 2%	W

2. TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE

Protección ideal. Para su entrenamiento desde el hogar.



Para que el suelo de su casa no sufra daños por parte de su equipo de ejercicios, utilice la alfombrilla protectora de Sportstech. Por supuesto, está disponible en diferentes tamaños y también se puede utilizar para yoga u otros ejercicios. Protege su piso de huellas, suciedad o arañazos. Mano de obra de alta calidad y una superficie especial evitan marcas de los dispositivos que se encuentran sobre la alfombrilla. Además, los ruidos y las vibraciones resultantes del dispositivo se amortiguan.

- **SEGURO Y CONFORTABLE:** Su gimnasio en casa será más silencioso y agradable ya que la alfombrilla amortigua las vibraciones permitiendo con ello una reducción significativa del ruido. La esterilla es antideslizante y resistente al sudor.
- **MATERIAL DE ALTA CALIDAD:** Construido con los mejores materiales para un entrenamiento consistente y seguro. La estera de fitness es muy duradera y resiste mucho peso.



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

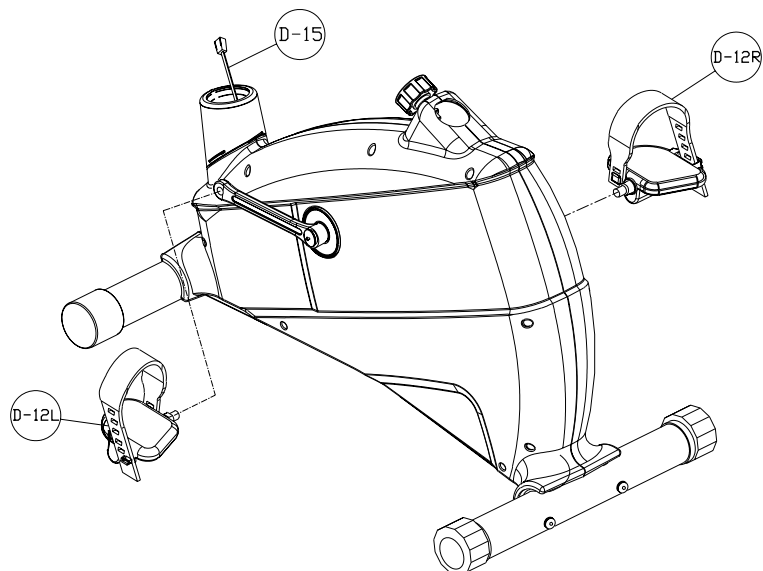
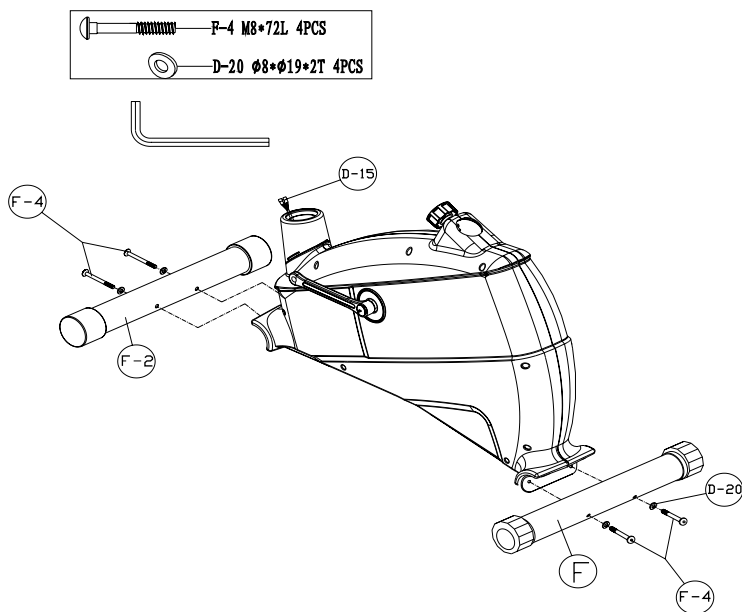
3. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

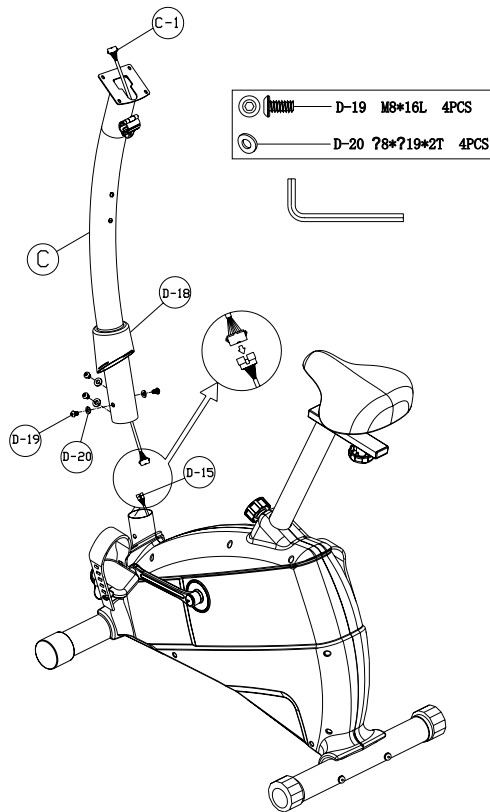
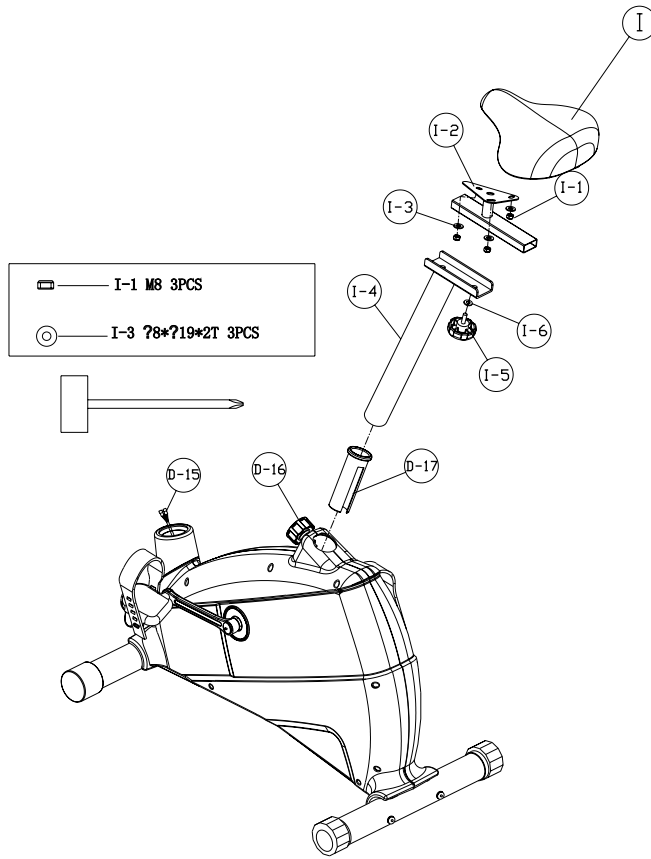
https://service.innovamaxx.de/esx500_spareparts

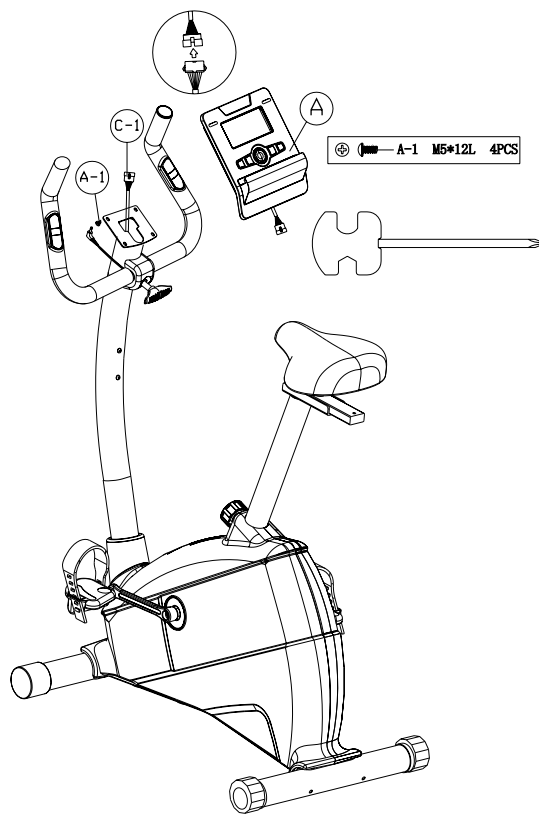
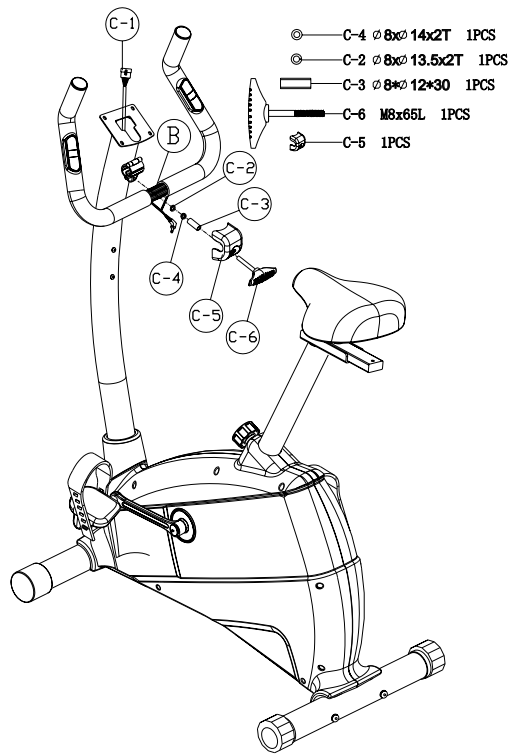


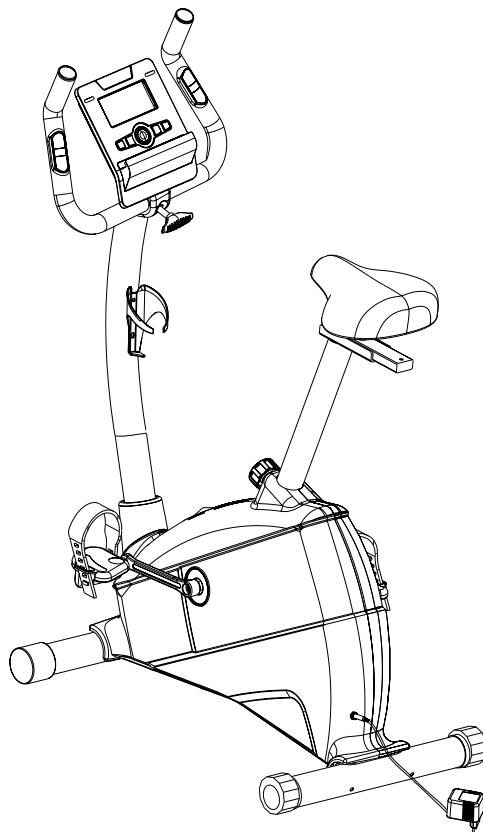
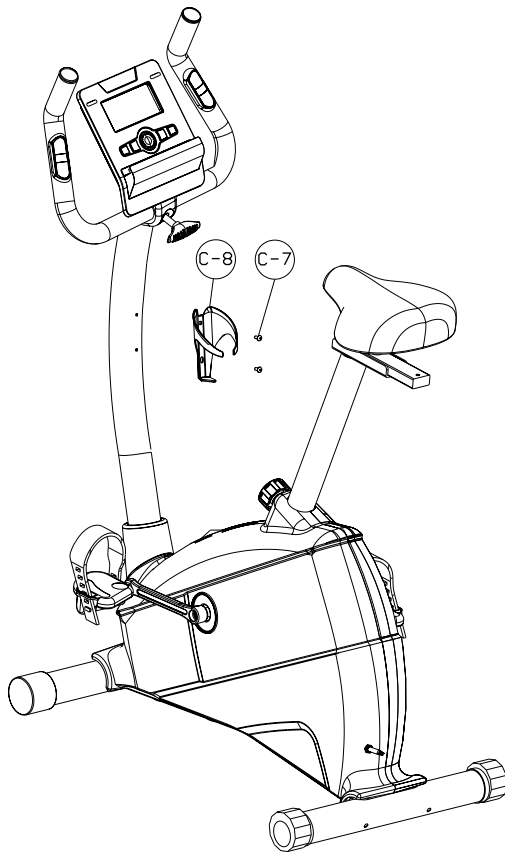
4. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



**Apriete todos los componentes
y piezas premontadas!**







5. 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.



6. FUNCIONAMIENTO



FUNKTIONEN:

SCAN	Alterna entre WATTS/CALORIES y RPM/SPEED. 6 segundos por pantalla.
RPM	0~15~999
SPEED	0.0~99.9 km/h
TIME	0:00~99:59.
DISTANCE	0.00~99.99 km
CALORIES	0~999.
PULSE	P~30~240
HEART SYMBOL	Destellos ON / OFF
MANUAL	Nivel 1~24
PROGRAM	P1~P12
WATT	0~999
WATTS CONSTANT	10~350
PERSONAL	U1~U4
H.R.C	55%-75%-90%- IND (OBJETIVO)
PULSE	P~30~240- valor máximo disponible.
USER DATA	U0 ~U4 (U1 ~ U4 datos del usuario memorizados)
AGENDA / SEX	GIRL / BOY - SIMBOLOS
AGE	10-25-99
HEIGHT	100-160-200 (CM)
WEIGHT	20-50-120 (KG)



DESCRIPCION

Este product se utiliza en la serie de sistemas motorizados.

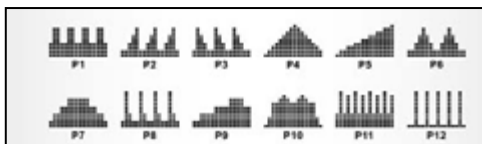
- 1.** PREDEF INIR USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT
El usuario ingresa sus datos reales (género / edad / estatura / peso) en el ordenador para usarlos en la referencia de cálculo.
- 2.** SELECCIONAR MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/ H.R.C
El usuario puede elegir diferentes modos de control para comenzar su ejercicio. Más adelante está la descripción principal de cada modo de control.
- 3.** EJECUTAR MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/ H.R.C
Ejecutar el modo de control seleccionado.
- 4.** PREDEF INIR TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE
Ajuste e introducción del valor de la función deseada por el usuario (de las anteriores), el valor de la función en pantalla contará hacia atrás hasta cero; o si el usuario no puede introducir los valores, u olvida ajustar el valor, el ordenador sabrá que su ejercicio es desde 0 hasta el valor final.
- 5.** GIRAR UP/DOWN & PRESIONAR START/PAUSE
Gire la tecla UP+ / DOWN- para aumentar / disminuir el valor de la función.
Después de ajustar el valor de cada función presione "ENTER" para confirmar los ajustes.
START / PAUSE- Termine el paso de ajuste anterior para presionar START iniciar la máquina; el usuario puede presionar "PAUSE" si él/ella quiere pausar el ejercicio por un momento.
- 6.** PRU EBA DE RECUPERACIÓN
Presione RECOVERY, el ordenador calculará su valor de recuperación en la pantalla respecto a sus datos de usuario y al valor actual de la función en el ejercicio.
- 7.** BLUETOOTH
Durante el inicio, el usuario puede usar la aplicación por bluetooth para conectar la consola, la cual puede controlar y enviar datos de manera inalámbrica (únicamente para Android 4.3 o superior)
- 8.** CARGA USB
Tensión de carga 5.0 DC - 500 MA, protección contra sobrecarga.

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES

MANUAL

Ajuste el nivel de resistencia usando la pantalla matriz luego (si es necesario) ajuste los parámetros del ejercicio TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE luego presione START/STOP para COMENZAR el programa manual.

PROGRAM: 12 programas de ajuste automático con control de ejercicio P1~P12), el nivel de resistencia puede ajustarse mientras parpadea el DIAGRAMA DE PROGRAMA.



WATTS CONSTANT

El usuario puede predefinir el valor WATTS según desee 10-350 vatios entre 10~350 vatios usando la perilla UP/ DOWN. Fije el valor constante de WATTS y luego presione la tecla START/STOP. Use el modo de control WATTS para entrenar en una constante diferente de WATTS.

PERSONAL

Cree su propio perfil de programa personal mediante U1~U4 ajustando el nivel de resistencia para cada segmento individual. Luego el programa se guardará automáticamente para un uso futuro. U0 ENTER puede ajustarse al igual que U1~U4 pero este programa no puede guardarse.

H.R.C HEART RATE CONTROL

HEART RATE CONTROL- Seleccione su propia frecuencia cardíaca objetivo a elegir en uno de los programas predefinidos 55%, 75%, o 90%. Por favor ingrese su edad en los datos de usuario para asegurarse de que su frecuencia cardíaca sea correcta. La pantalla de PULSE parpadeará cuando haya alcanzado su frecuencia cardíaca objetivo de acuerdo al programa que haya elegido.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- iv. TARGET— EL USUARIO FIJA LA FRECUENCIA CARD

RECOVERY

Cuando haya terminado su ejercicio, presione RECOVERY. Para que RECOVERY funcione correctamente, éste necesita que usted ingrese su frecuencia cardíaca. TIME contará hacia atrás desde 1 minuto y luego se mostrará su nivel de estado físico de F1 a F6.

NOTA:

durante RECOVERY, ninguna otra pantalla funcionará.
F 1 ~ F6 = NIVEL DE RECUPERACIÓN
Consiga el resultado desde F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40~49
F3	Average	30~39
F4	Fair	20~29
F5	Poor	10~19
F6	Very Poor	Under 10



FUNCIONAMIENTO

1. Después de encender U1 por defecto puede seleccionar cualquier usuario en ENTER girando la perilla UP/DOWN luego presione la tecla ENTER para confirmar. Ingrese los datos del usuario, genero, edad, estatura, peso en la ventana superior derecho. Luego presione la tecla ENTER para confirmar.
2. La pantalla de control de funciones parpadeará indicando que puede seleccionar los programas P1 -P12 girando la perilla UP/DOWN y luego presione la tecla ENTER para confirmar. Se pueden cambiar cualquiera de los valores predefinidos presionando la tecla ENTER hasta que el perfil del programa deseado parpadee. Presione la tecla ENTER de nuevo para confirmar.
3. Cuando ingrese el programa y otros protocolos presione la tecla START/STOP y comience su ejercicio.

TECLAS

1. TECLA ENTER	Tecla de selección de funciones y confirmación. PRESIONAR
2. PERILLA UP/DOWN	Aumenta y disminuye o selecciona opciones. GIRAR
3. TECLA RESET	Reinicia todas las pantallas a sus valores por defecto.
4. TECLA START/STOP	Tecla para iniciar/detener
5. TECLA RECOVERY	Prueba de estado físico para medir su tasa de recuperación.
6. TECLA MODE	Selección de modo y confirmación.

7. CUIDADO, LIMPIEZA & MANTENIMIENTO

ATENCIÓN

Antes de limpiar, realizar trabajos de mantenimiento y / o reparación, el dispositivo debe estar completamente desconectado del tomacorriente. Para esto desconecte el cable de alimentación del tomacorriente y del dispositivo. El cable de alimentación puede conectarse de nuevo a la máquina y al tomacorriente cuando todos los trabajos se hayan completado y cuando el dispositivo esté en su estado óptimo para el ejercicio.

LIMPIEZA

Limpie el equipo después de cada sesión de entrenamiento. Haga esto con una toalla húmeda y con jabón. No use disolventes. Una limpieza constante ayuda de manera significativa a preservar la vida útil de la máquina. Los daños causados por sudoración u otros líquidos no están cubiertos en ningún momento por la garantía. Tenga cuidado de que ningún líquido entre en la máquina o en el ordenador durante la sesión de entrenamiento.

MANTENIMIENTO

Ya que solo se utilizaron rodamiento sellados en su dispositivo, no se necesita una lubricación de los rodamientos.

VERIFICACIÓN DE LAS PIEZAS DE AJUSTE

Revise al menos una vez al mes la rigidez de las tuercas y tornillos. Ajustelos de nuevo de ser necesario.

VERIFICACIÓN DE LOS COMPONENTES

Antes de una sesión de entrenamiento revise la silla, el poste de la silla, los manillares y los pedales.

PRECAUCIÓN: Nunca entrene si uno o más de estos componentes están sueltos.



8. SOFTWARE (APLICACIÓN)

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

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

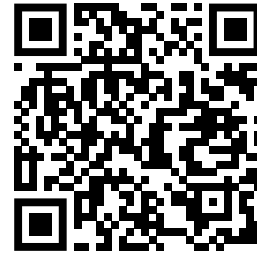
Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

Instale solo aplicaciones de fuentes de confianza. Sportstech Brands Holding no se hace responsable de softwares proporcionados por terceros.

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

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

Android



eHealth



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

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

DESECHO

Querido cliente, querida clienta:

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

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



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

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



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

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

Reciclaje loop



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



MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

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.**



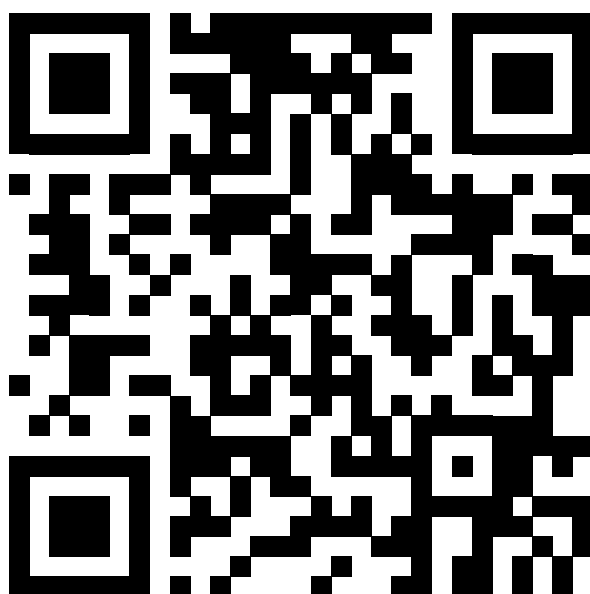
- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



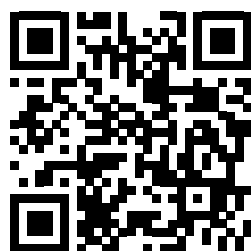
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/esx500_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>

TABLE DES MATIÈRES

1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	66
2. CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER	68
3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	69
4. MONTAGE	70
5. EXERCICE D'ÉTIREMENT	74
6. OPÉRATION	75
7. NETTOYAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE.....	78
8. LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	80



1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



AVANT DE COMMENCER VOTRE ENTRAÎNEMENT, VEUILLEZ VOUS ASSURER QUE VOUS AVEZ LU LE MODE D'EMPLOI EN ENTIER, EN PARTICULIER LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ, LES INFORMATIONS DE MAINTENANCE ET LES INFORMATIONS DE NETTOYAGE. ASSUREZ-VOUS QUE CETTE INFORMATION SOIT LUE AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL PAR QUICONQUE.

Veillez suivre strictement les consignes de sécurité et les informations de maintenance. Ce dispositif ne peut être utilisé que pour l'entraînement. Une utilisation inappropriée peut causer des accidents, des problèmes de santé ou des dégâts à l'appareil. La responsabilité du distributeur pour une utilisation inappropriée n'est pas engagée.

Alimentation

- L'appareil d'entraînement nécessite une alimentation de 220-230V.
- L'appareil d'entraînement ne peut être connecté qu'avec le cordon d'alimentation fourni, 16 A fusionné séparément, installé par un spécialiste.
- Débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique lorsque vous voulez changer l'emplacement du dispositif de formation.
- Avant d'effectuer toute opération de nettoyage, d'entretien ou d'autres travaux débranchez toujours la fiche d'alimentation de la prise murale.
- Ne branchez pas le cordon d'alimentation à des bandes de puissance et bobines de câble.
- Lorsque vous utilisez une rallonge, assurez-vous qu'il est conforme aux règles et règlements de la VDE.
- Placez le câble d'alimentation de sorte qu'il ne peut être ni endommagé ni être un piège de souche.
- Pour des raisons de sécurité, débranchez le cordon d'alimentation lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.

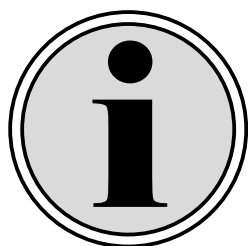
Zone d'entraînement

- Sélectionnez un lieu d'installation qui vous donne un espace libre optimal sur tous les côtés de l'appareil et des caractéristiques de sécurité maximale. La zone de sécurité au dispositif de formation devrait être d'au moins 100 cm de tous les côtés.
- Le poids maximum de l'utilisateur devrait être de 120kg.
- Il faut avoir une bonne ventilation et une oxygénation optimale pendant l'exercice. Évitez les courants d'air.
- L'appareil n'est pas convenable pour une utilisation en extérieur, de sorte que le stockage et la formation avec votre appareil sont uniquement autorisés dans les chambres tempérées, secs et propres.
- La plage de température pour le fonctionnement et le stockage doit être comprise entre un minimum de 10 °C et 30 ° Celsius.
- Le fonctionnement et le stockage de votre appareil de formation dans les zones humides, comme les piscines, les saunas, etc. est interdite.
- Assurez-vous que votre appareil de formation est toujours sur une surface sécurisée et propre pendant le fonctionnement et au repos. Les irrégularités sur la surface doivent être enlevés ou compensés.
- Pour protéger les sols délicats tels que le bois, lamina, tuiles, etc., et pour prévenir les dommages, tels que les rayures, il est recommandé de mettre un tapis de protection de plancher de Sportstech sous l'unité. Assurez-vous que le tapis est fixé contre un glissement possible.

- Ne placez pas le dispositif de formation sur la lumière ou blanc tapis ou moquettes du tout, car la couleur peut se froter les pieds.
- Assurez-vous que votre équipement d'exercice, ne viennent pas en contact avec des objets chauds.

Note de security personnel's:

- Vous devez effectuer un bilan de santé avec votre médecin avant de commencer votre séance d'entraînement.
- Dans le cas d'un malaise physique et des problèmes respiratoires arrêtez immédiatement l'exercice.
- Commencez vos séances d'entraînement toujours avec une faible charge et augmentez-la doucement dans le cadre de la formation. Réduisez à nouveau la charge à la fin de votre séance d'entraînement.
- Assurez-vous que vous portez des vêtements de sport et des chaussures appropriées pendant l'exercice. Notez que les vêtements amples peuvent se coincer pendant l'entraînement ou dans les pièces mobiles et peuvent provoquer des accidents graves.
- Votre appareil de formation ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifier avant chaque séance d'entraînement, si votre machine est en parfaite état. N'utilisez pas vos instruments de formation s'ils contiennent des erreurs ou des défauts.
- Les travaux de réparation par le client ne peuvent se faire qu'après consultation et approbation par notre service. Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
- Votre matériel de formation doit être nettoyé après chaque utilisation. Retirez toutes les impuretés qui ont été causés par la transpiration du corps ou d'autres liquides.
- Assurez-vous que les liquides (boissons, la transpiration, etc.) ne se fauillent pas à l'intérieur des parties du boîtier ou le poste de pilotage, car cela peut conduire à la corrosion et endommager les composants mécaniques et électroniques.
- La fonction de la fréquence cardiaque ne convient pas pour une utilisation par les enfants.
- Au cours de la formation, des tiers - en particulier les enfants et les animaux – doivent être gardés à l'écart pour sécurité.
- Vérifier avant chaque séance d'entraînement si les éléments sont sous votre équipement d'exercice et retirez-les dans chaque cas. Ne vous entraînez pas avec votre équipement d'exercice, lorsque les objets sont parmi eux.
- Assurez-vous que votre équipement d'exercice ne sera pas utilisé par les enfants en tant que jouet ou matériel d'escalade.
- Assurez-vous que vous et les pièces tiers ne jamais apporter des parties du corps dans la proximité de mécanismes mobiles.



La construction de cet appareil d'en est basée sur les dernières techniques et est très sécurisé. Cet équipement d'exercice devrait être utilisé par les adultes! Les exercices extrêmes, incorrects et / ou non réguliers peuvent nuire à votre santé ! Cet appareil est adapté à l'usage non thérapeutique.



Bloc d'alimentation:

Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Identifiant du modèle	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Valeur mesurée	Tolérance de mesure	Unité
Tension d'entrée	115-230	+/- 1 %	V
Fréquence d'entrée du courant alternatif	60	+/- 1 %	Hz
Tension de sortie	12.65	+/- 1 %	V
Courant de sortie	1.5	/	A
Puissance de sortie	18.99	/	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	86.31	+/- 2 %	%
Efficacité à faible charge (10%)	82.68	+/- 1 %	%
Puissance absorbée hors charge	0.10	+/- 2%	W

2. CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER

La protection idéale. Pour votre entraînement à domicile.



Afin que votre sol ne soit pas endommagé par votre équipement de fitness, il existe un tapis de protection Sportstech. Il est disponible en différentes tailles et peut également être utilisé pour le yoga ou d'autres exercices. Il protège votre sol contre les traces de pas, la saleté ou les rayures. La fabrication de haute qualité et une surface spéciale empêchent les appareils de presser sur le tapis. En outre, les bruits et les vibrations des appareils sont amortis.

- **SÉCURITAIRE ET CONFORTABLE** : Votre entraînement sera plus silencieux et plus agréable car le tapis amortit le bruit sur l'appareil et amortit les vibrations. Moins de distraction grâce à un entraînement moins bruyant.
- **MATÉRIAU DE HAUTE QUALITÉ** : Fabriqué à partir des meilleurs matériaux pour un entraînement sûr, le tapis de fitness est très durable et peut supporter beaucoup de poids.



Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

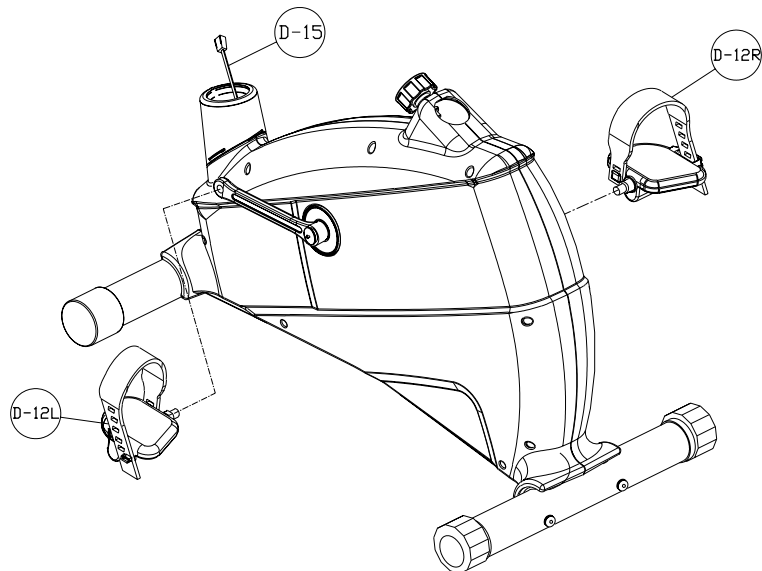
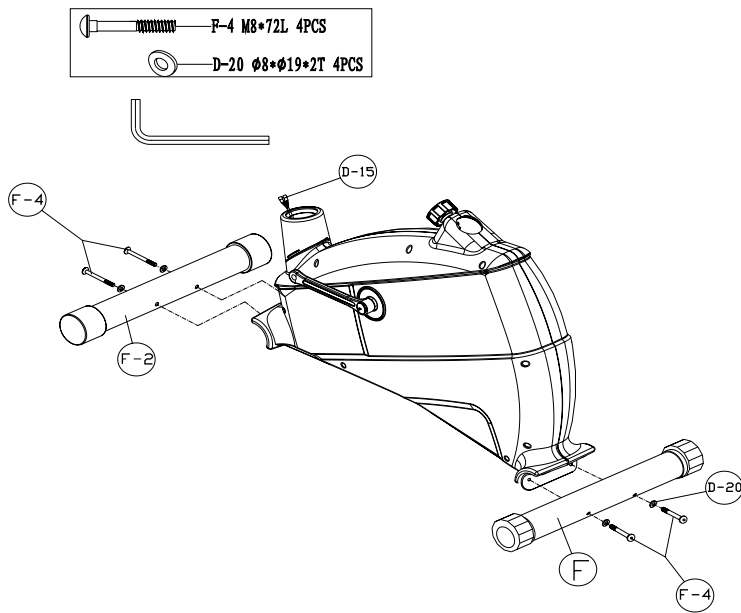
3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

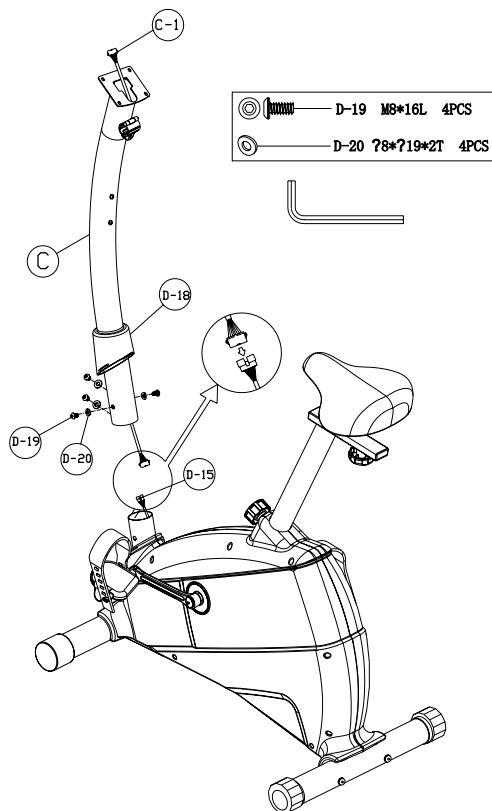
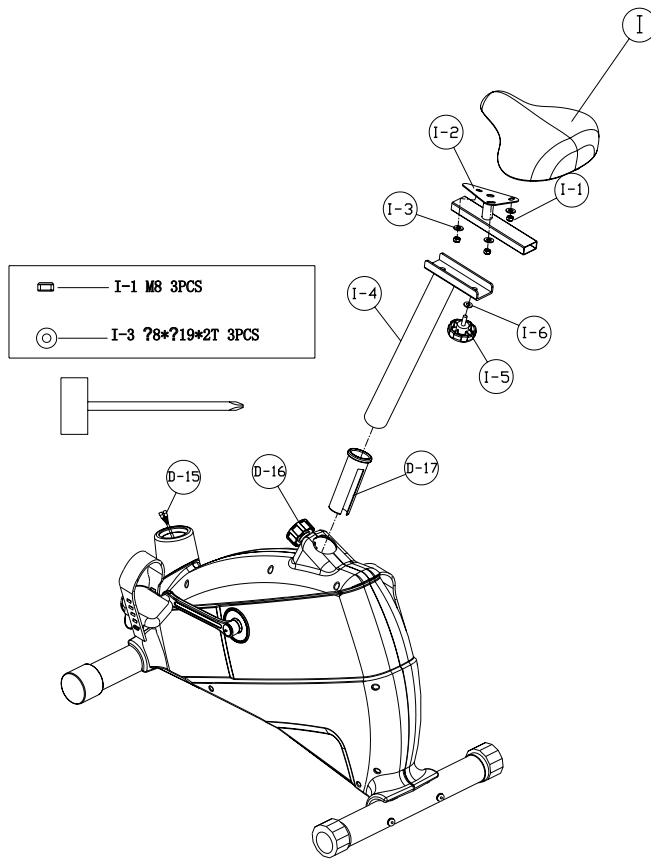
https://service.innovamaxx.de/esx500_spareparts

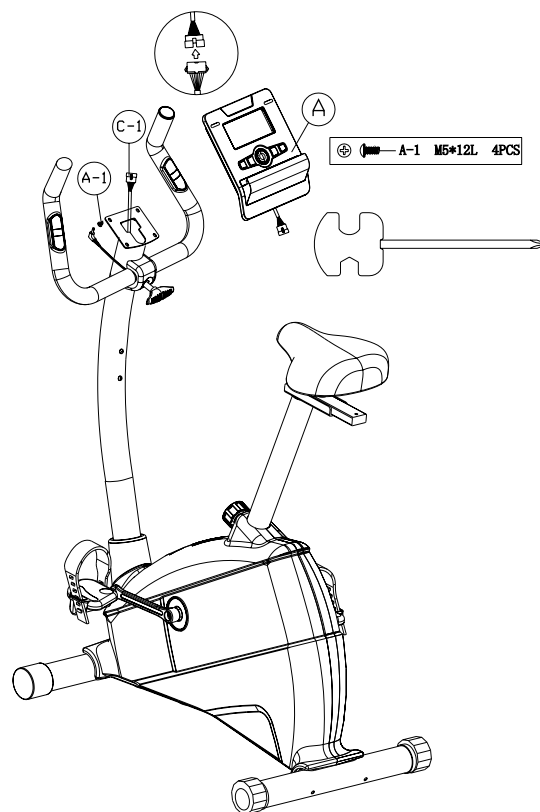
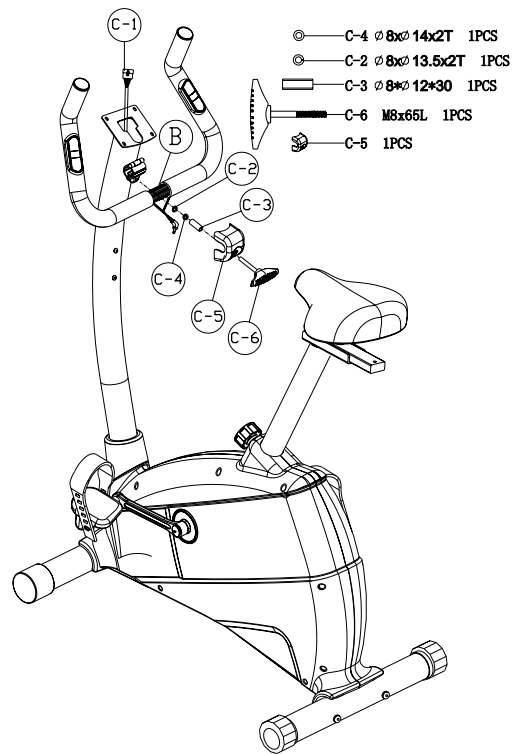


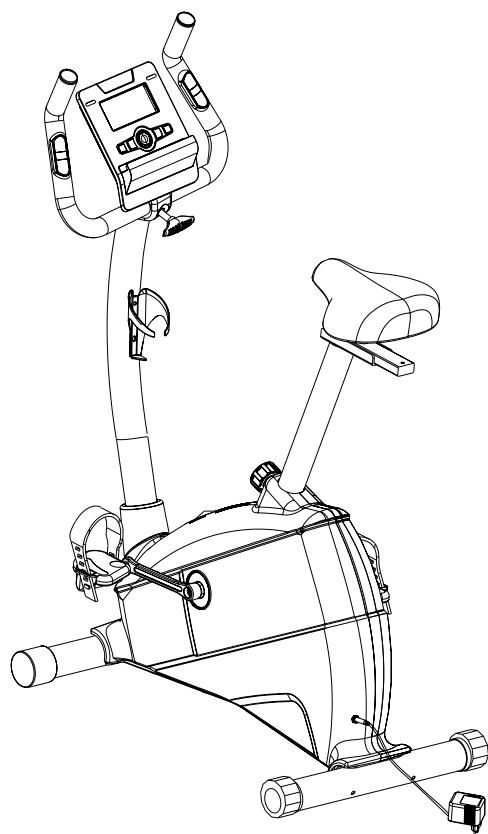
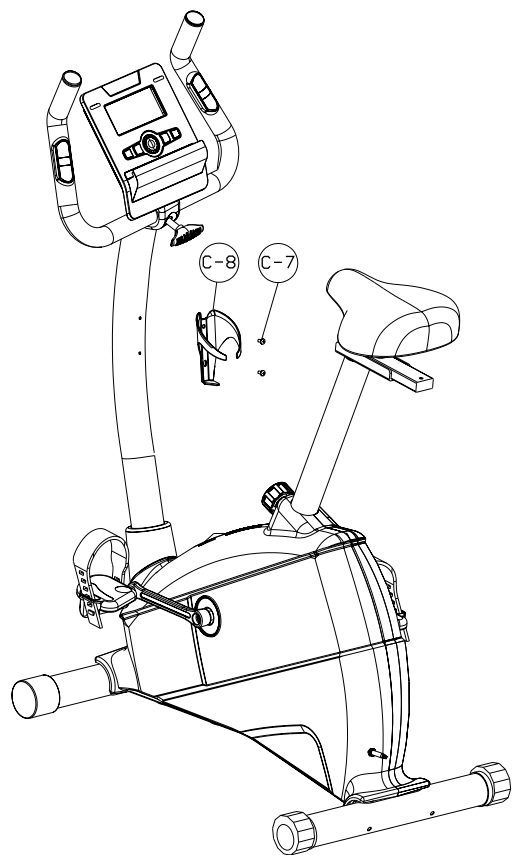
4. MONTAGE



Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !







5. 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 5-10 minutes, 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.



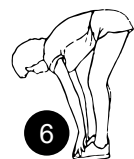
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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.



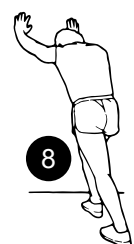
7 ETIREMENT DU TENDON

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.

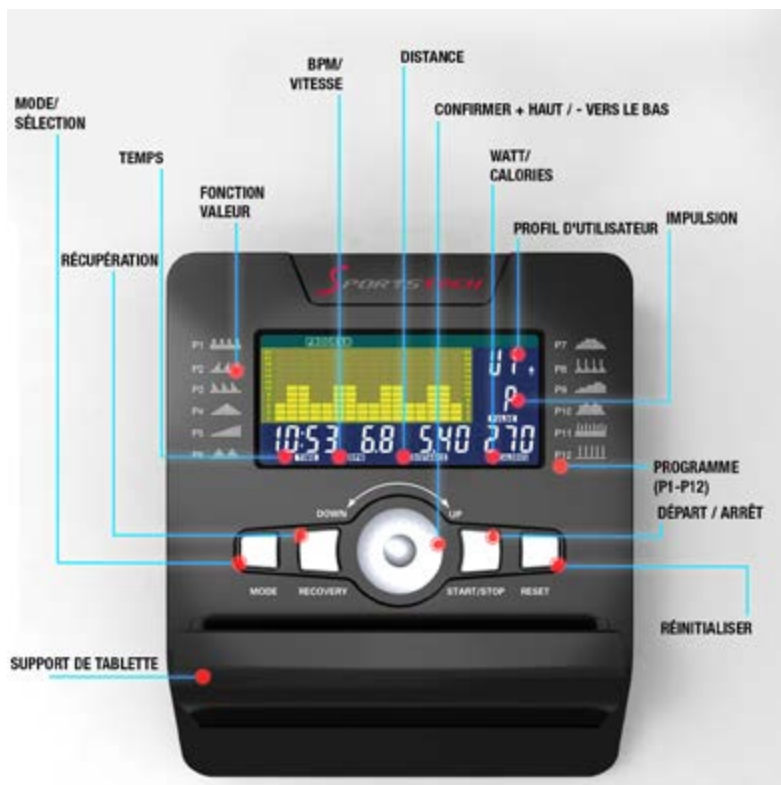


8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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.

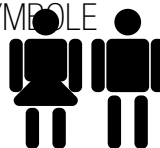


6. OPÉRATION



FONCTION:

SCAN RPM	ALTERNE ENTRE WATTS / CALORIES ET RPM / SPEED. 6 SECONDES PAR AFFICHAGE.: 0~15~999
RPM	0~15~999
SPEED	0.0~99.9 KM/H
TIME	0:00~99:59.
DISTANCE	0.00~99.99 KM
CALORIES	0~999.
PULSE	P~30~240
HEART SYMBOL	ON / OFF FLASHS
MANUAL	1~24 NIVEAUX
PROGRAM	P1~P12
WATT	0~999
WATTS CONSTANT	10~350
PERSONAL	U1~U4
H.R.C	55%-75%-90%-IND (CIBLE)
PULSE	P~30~240-VALEUR MAXIMUM DISPONIBLE.
PERSONAL	U0 ~U4 (U1 ~ U4 DONNÉS D'UTILISATEURS SAUVEGARDÉES)
• AGENDA / SEX	FILLE/GARÇON SÉLECTION DE SYMBOLE
• AGE	10-25-99
• HEIGHT	100-160-200 (CM)
• WEIGHT	20-50-120 (KG)



DESCRIPTION

Ce produit utilise un système de série motorisé.

- 1.** Données pré-établies- UTILISATEUR/SEXE/AGE/HAUTEUR/POIDS
L'utilisateur doit utiliser ses données réelles (sexe / âge/ hauteur / poids) sur l'ordinateur pour qu'elle soit utilisée en tant que référence.
- 2.** SELECTIONNER MANUEL/PROGRAMMES/ WATT CONSTANT/PERSONNEL/ H.R.C
L'utilisateur peut choisir des modes de contrôles différents pour démarrer son entraînement. En bas la description de chacun de ces modes
- 3.** EXECUTEr MANUEL/PROGRAMMS/ WATT CONSTANT/PERSONNELL/ H.R.C
Executer le mode sélectionné
- 4.** Données préétablies TEMPS/DISTANCE/CALORIES/WATTS/FREQUENCE CARDIAQUE
Réglage et l'entrée des données de l'utilisateur ci-dessus, la valeur de la fonction d'affichage commencera à zéro; lorsque l'utilisateur ne peut pas entrer ces valeurs, oubliez la valeur de réglage, l'ordinateur saura que votre séance d'entraînement va de 0 à la valeur finale.
- 5.** TOURNEZ UP/DOWN & CLIQUEZ SUR START/PAUSE
Tournez le bouton UP+ / DOWN- pour augmenter / diminuer la valeur de la fonction. Après avoir fixé la valeur de chaque fonction cliquez sur "ENTER" pour confirmer votre réglage
START / PAUSE- Terminer l'étape de réglage précédente puis appuyer sur START pour commencer à vous entraîner; l'utilisateur peut appuyer sur „PAUSE“ s'il / elle veut faire une pause pendant sa séance d'entraînement
- 6.** Test de RECOVERY
Appuyez sur RECOVERY, l'ordinateur calcule la valeur de votre récupération sur l'afficheur en prenant en compte vos données d'utilisateur et la valeur réelle de la fonction d'entraînement.
- 7.** BLUETOOTH
Lors de l'initialisation, l'utilisateur peut utiliser l'application Bluetooth pour connecter la console, qui permet de contrôler sans fil (For Android 4.3 ou plus seulement) et de transmettre les données
- 8.** USB CHARGE
Tension de charge 5.0 DC - 500 mA, raccourci et protection contre les surcharges.

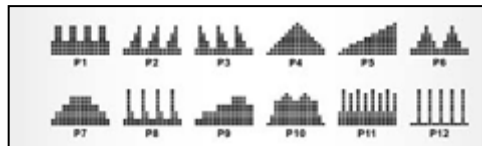
DESCRIPTION DES FONCTIONS

MANUAL

Réglez le niveau de résistance à l'aide de l'afficheur à matrice de points, puis (si nécessaire) définissez les paramètres d'exercice TIME / DISTANCE / CALORIES / POULS puis appuyez sur START / STOP pour démarrer le programme manuel.

PROGRAM

12 programmes de réglage automatique avec l'exercice de contrôle (P1 ~ P12), le niveau de résistance peut être ajusté lorsque le schéma du programme clignote.



WATTS CONSTANT

L'utilisateur peut choisir la valeur WATTS lui-même 10-350 watts entre 10 ~ 350 watts en utilisant le bouton UP / DOWN. Pour fixer les WATTS en valeur constante, appuyez sur la touche START / STOP. Utilisez le mode de contrôle WATTS pour vous entraîner dans différents WATTS constante.

PERSONAL

Créez votre propre profil de programme par U1 U4 en réglant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Ensuite, le programme sera automatiquement sauvegardé pour une utilisation future. UO ENTER peut être réglée de la même façon que U1 ~ U4, mais ce programme ne peut pas être sauvegardé.

HEART RATE CONTROL - Sélectionnez votre propre cible de fréquence cardiaque parmi les programmes pré-réglés 55%, 75%, ou 90%. Veuillez entrer votre âge dans les données de l'utilisateur pour garantir que votre fréquence cardiaque cible soit correctement réglée. L'affichage PULSE clignote lorsque vous avez atteint votre fréquence cardiaque cible en fonction du programme que vous avez choisi.

- i. 55% -- Programme de régime
- ii. 75% -- Programme santé
- iii. 90% -- Programme sport
- iv. Cible—L'utilisateur fixe sa propre cible

RÉCUPÉRATION

Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, appuyez sur RECOVERY. Pour que la récupération fonctionne correctement, l'appareil a besoin de votre fréquence cardiaque. Le décompte va de 1 minute puis votre niveau de forme physique de F1 à F6 sera affiché.

REMARQUE:

lors de la récupération, pas d'autres affichages fonctionneront
1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE
Get the result from F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40~49
F3	Average	30~39
F4	Fair	20~29
F5	Poor	10~19
F6	Very Poor	Under 10



OPERATION

1. Après la mise sous tension U1 par défaut, vous pouvez sélectionner un utilisateur ENTER en tournant le bouton UP / DOWN puis appuyez sur ENTER pour confirmation. Entre les données de l'utilisateur, le sexe, l'âge, la taille, le poids sur la fenêtre – droit en haut. Ensuite, appuyez sur la touche ENTRER pour confirmation..
2. L'afficheur de commande de fonction clignote pour indiquer que vous pouvez sélectionner les programmes P1 -P12 en tournant UP / DOWN, puis confirmez en appuyant sur ENTER. N'importe quelle valeur par défaut peut être modifié en appuyant sur la touche ENTER jusqu'à ce que le profil de programme souhaité clignote. Appuyez sur ENTRER pour confirmer.
3. Lorsque le programme et d'autres protocoles sont entrés, appuyez sur le bouton START / STOP et commencez votre séance

FONCTIONS PRINCIPALES

1. ENTER KEY	Bouton de sélection de fonction et de confirmation APPUYEZ
2. UP/DOWN KNOB	Option pour augmenter / diminuer ou sélectionner. TOURNEZ
3. RESET KEY	réinitialiser tous les écrans aux valeurs par défaut.
4. START/STOPKEY	Bouton démarrer/stop
5. RECOVERY KEY	Fitness test en mesurant votre taux de récupération.
6. MODE	Mode sélectionnez et confirmation.

7. NETTOYAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE

ATTENTION

Avant les travaux de nettoyage, d'entretien et / ou de réparation, l'appareil d'entraînement doit être complètement déconnecté de la prise. Pour cela, débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique et du dispositif. Le cordon d'alimentation peut être reconnecté à l'appareil d'entraînement et la prise lorsque tous les travaux ont été dûment rempli et que le statut de la formation appropriée de l'appareil est rétabli.

Nettoyage

Nettoyez votre appareil d'entraînement après chaque session d'exercice. Faites le avec un chiffon humide et du savon. N'utilisez pas de solvants. Un nettoyage régulier permettra de mieux préserver l'appareil et d'augmenter sa durée de vie.

Les dommages causés par la transpiration ou les autres liquides, ne sont pas du tout couvert par la garantie. Faites également attention durant votre exercice à ce qu'aucun liquide ne puisse entrer dans l'appareil ou l'ordinateur.

Maintenance

Sachant que seuls des roulements scellés ont été utilisés dans votre appareil d'entraînement, une lubrification des paliers n'est pas nécessaire.

Vérification de la fixation des matériels

Vérifiez au moins 1 fois par mois, le serrage des boulons et des écrous. Resserrez les, si nécessaire, une nouvelle fois.

Vérification des composants

Vérifiez avant chaque exercice le siège de sécurité de selle, tige de selle, le guidon et les pédales.

ATTENTION: Ne vous entraînez pas si un ou plusieurs de ces composants sont manquants ou ne fonctionnent pas.



8. LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

Vous ne devriez installer que des applications pour lesquelles vous êtes sûr des sources. Sportstech Brands Holding ne peut accepter aucune responsabilité pour les logiciels fournis par des tiers.

N'oubliez pas d'activer la fonction Bluetooth de votre appareil.

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

Android



eHealth



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

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

MISE AU REBUT

Chers clients,

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

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



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

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



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

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

Chaîne du recyclage



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



MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

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.**



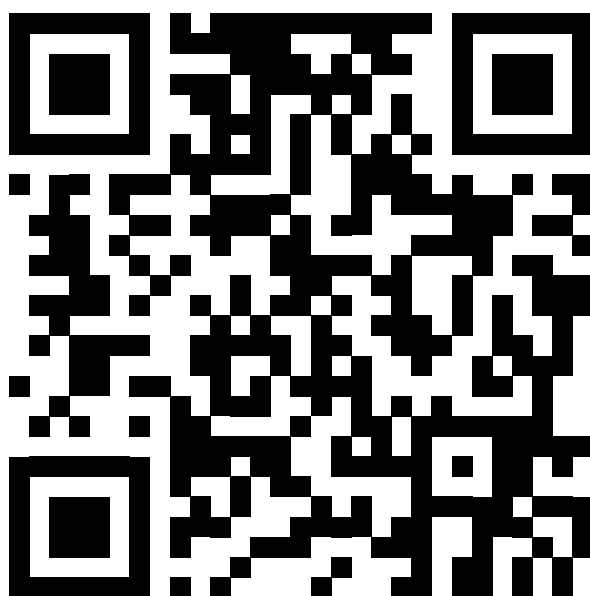
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**



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



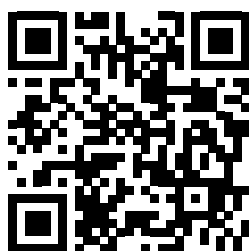
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/esx500_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	86
2. VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE	88
3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	89
4. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	90
5. ESERCIZI DI STRETCHING	94
6. FUNZIONAMENTO	95
7. CURA, PULIZIA E MANUTENZIONE	98
8. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	100



1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO, ASSICURARSI DI AVER LETTO L'INTERO MANUALE D'USO, IN PARTICOLARE LE INDICAZIONI DI SICUREZZA, DI MANUTENZIONE E PULIZIA. ASSICURARSI CHE TUTTI COLORO CHE USANO IL DISPOSITIVO ABBIANO LETTO QUESTE INFORMAZIONI.

Assicurarsi di seguire rigorosamente le istruzioni di sicurezza e sulla manutenzione. Questo dispositivo può essere utilizzato solo per lo scopo per cui è stato progettato. Un uso improprio può causare rischi di possibili incidenti, danni alla salute o al dispositivo di allenamento. Non vi è alcuna responsabilità del distributore per l'uso improprio.

Alimentazione

- Il dispositivo di allenamento richiede un'alimentazione di 220-230V per il funzionamento.
- Il dispositivo di allenamento deve essere collegato attraverso il cavo di alimentazione in dotazione ad una presa a terra da 16A protetta separatamente, installata da un professionista.
- Staccare la spina di alimentazione dalla presa elettrica quando si desidera spostare il dispositivo di allenamento.
- Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia, di manutenzione o altri lavori, staccare sempre la spina dalla presa di corrente
- Non collegare il cavo di alimentazione a prese multiple e avvolgicavi
- Quando si utilizza una prolunga, assicurarsi che sia conforme alle norme e ai regolamenti della VDE.
- Disporre il cavo di alimentazione in modo che non possa essere danneggiato o rappresentare una trappola.

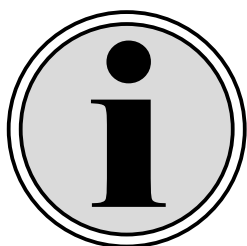
Area di allenamento

- Per l'installazione del dispositivo, selezionare un posto che offre abbastanza spazio libero su tutti i lati dell'apparecchio e dove può essere installato in massima sicurezza.
- Il peso massimo dell'utente è di 120kg.
- Assicurarsi di beneficiare di una buona ventilazione e ossigenazione durante l'allenamento. Evitare le correnti d'aria.
- Il dispositivo di allenamento non è adatto per l'uso all'aria aperta, quindi l'allenamento è consentito soltanto in ambienti temperati, asciutti e puliti; lo stesso vale anche per l'ambiente in cui va depositato dopo l'allenamento.
- La temperatura deve essere compresa tra i 10 °C e i 30 °C non solo durante l'allenamento, ma anche durante i periodi in cui l'apparecchio non viene utilizzato.
- E' vietato utilizzare e depositare il dispositivo di allenamento in ambienti umidi come piscine, saune, ecc.
- Assicurarsi che il dispositivo di allenamento si trovi su una superficie sicura e pulita durante il funzionamento e dopo. Le superficie irregolari sono inadeguate e devono essere sistemate prima dell'allenamento.
- Per proteggere pavimenti delicati come quelli in legno, laminati, piastrelle, ecc., e per evitare di danneggiarli, cioè di graffiarli, si raccomanda di mettere un tappetino Sportstech di protezione per il pavimento sotto il dispositivo di allenamento.

- Non posizionare il dispositivo di allenamento su tappeti bianchi o leggeri e in generale sopra nessun tappeto, perchè il colore potrebbe passare ai piedi.
- Assicurarsi che il dispositivo di allenamento, non venga a contatto con oggetti caldi, e mantenere un'adeguata distanza di sicurezza da tutte le fonti di calore, quali riscaldamento, stufe, caminetti, ecc.

Note sulla sicurezza personale durante l'allenamento

- Quando non si utilizza il dispositivo di allenamento, rimuovere il cavo di alimentazione in modo che l'uso improprio e incontrollato da parte di terzi, come ad esempio i bambini, possa essere evitato.
- Si consiglia di eseguire un controllo medico prima di iniziare l'allenamento.
- In caso di disagio fisico o problemi di respirazione, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Iniziare l'allenamento con dei piccoli sforzi per poi incrementarli pian piano nel corso dell'allenamento. Verso la fine dell'allenamento, diminuire di nuovo lo sforzo fisico.
- Assicurarsi di indossare abbigliamento sportivo e scarpe adeguate durante l'allenamento. Gli abiti larghi potrebbero impigliarsi nel dispositivo causando gravi incidenti.
- Il dispositivo di allenamento può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Prima di ogni allenamento controllare se la macchina sia in perfette condizioni. Non utilizzare il dispositivo se presenta difetti.
- I lavori di riparazione da parte del cliente possono essere fatti solo previa consultazione e approvazione da parte del nostro servizio di assistenza. Il dispositivo di allenamento deve essere pulito dopo ogni utilizzo. Rimuovere tutte le impurità causate da sudore o altri liquidi.
- Assicurarsi che liquidi (bevande, sudore, ecc.) non penetrino le componenti dell'apparecchio, in quanto questo può portare alla corrosione e può provocare danni ai componenti meccanici ed elettronici.
- La funzione di misurazione della frequenza cardiaca non è adatta per l'uso da parte dei bambini.
- Durante l'allenamento, i terzi – in particolare i bambini e gli animali – devono mantenere una distanza di sicurezza.
- Assicurarsi che il dispositivo di allenamento non sia stato utilizzato in maniera scorretta come giocattolo o per arrampicarsi da parte di bambini.
- Assicurarsi che l'utente e i terzi non si avvicinino ai meccanismi in movimento.



La costruzione di questo dispositivo di allenamento si basa sui più recenti standard tecnici e di sicurezza. Questo apparecchio di allenamento dovrebbe essere utilizzato solo da adulti! Gli esercizi estremi, non corretti o non programmati possono danneggiare la salute. Questo dispositivo di allenamento è adatto per l'uso non terapeutico.



Alimentatore:

Nome o marchio del produttore, numero del registro di commercio e indirizzo	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Identificazione del modello	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Valore rilevato	Tolleranza di misurazione	Unità
Tensione di ingresso	115-230	+/- 1 %	V
Frequenza di ingresso AC	60	+/- 1 %	Hz
Tensione di uscita	12.65	+/- 1 %	V
Corrente di uscita	1.5	/	A
Potenza di uscita	18.99	/	W
Efficienza operativa media	86.31	+/- 2 %	%
Efficienza a carico basso (10%)	82.68	+/- 1 %	%
Consumo energetico a vuoto	0.10	+/- 2%	W

2. VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE

La protezione ideale. Per il vostro allenamento a casa



Per fare in modo che il vostro pavimento non venga danneggiato dagli attrezzi fitness che utilizzate per allenarvi abbiamo creato per voi un materassino protettivo per il pavimento. Disponibile ovviamente in diverse dimensioni, può essere utilizzato come materassino per praticare Yoga o eseguire altri esercizi. Protegge il vostro pavimento dalla forte pressione, dallo sporco o da eventuali graffi su pavimento. La pregiata lavorazione e la sua superficie realizzata in materiali speciali evitano e compensano la pressione della macchina fitness sul pavimento. Il tappetino ammortizza vibrazioni e isola acusticamente i rumori del macchinario.

- **SICURO E MASSIMO COMFORT:** Il vostro workout sarà più silenzioso e comodo perchè il materassino ammortizza le vibrazioni e i suoni durante l'allenamento e funge da isolante acustico. Un allenamento senza rumori e distrazioni. Un materasso iper resistente e antiscivolo.
- **MATERIALE PREGIATO:** Realizzato con i materiali migliori per un allenamento senza problemi e preoccupazioni. Materasso fitness ideale altamente resistente e dalla tenuta massima. Sopporta un peso elevato.



Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

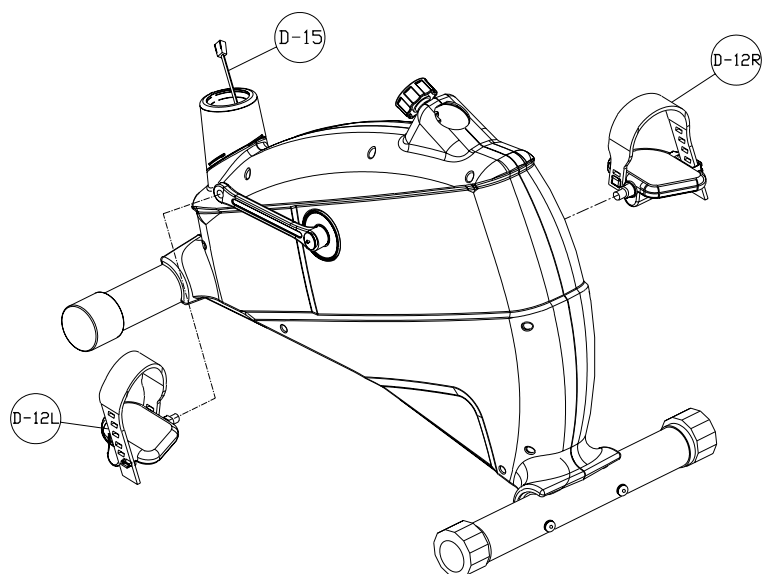
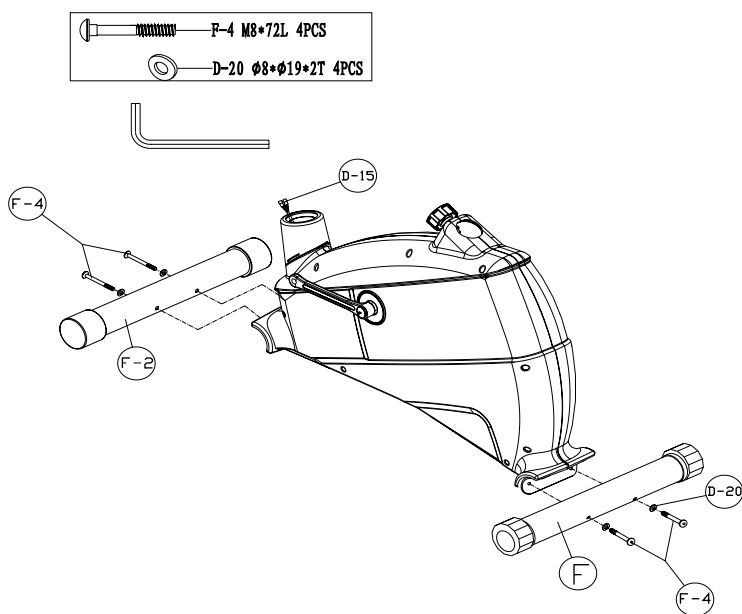
3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

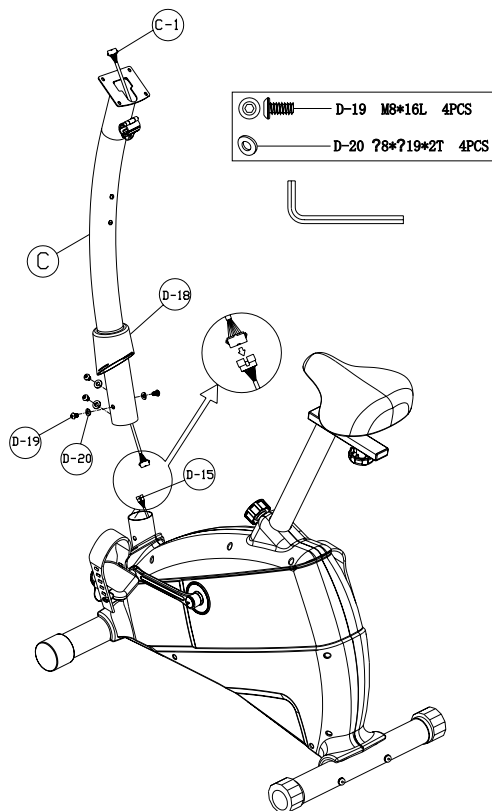
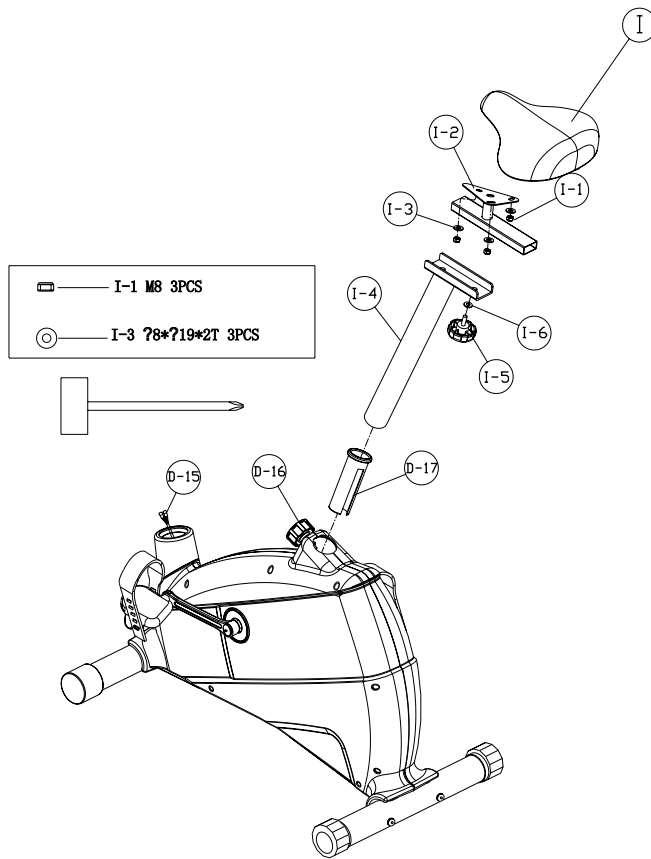
https://service.innovamaxx.de/esx500_spareparts

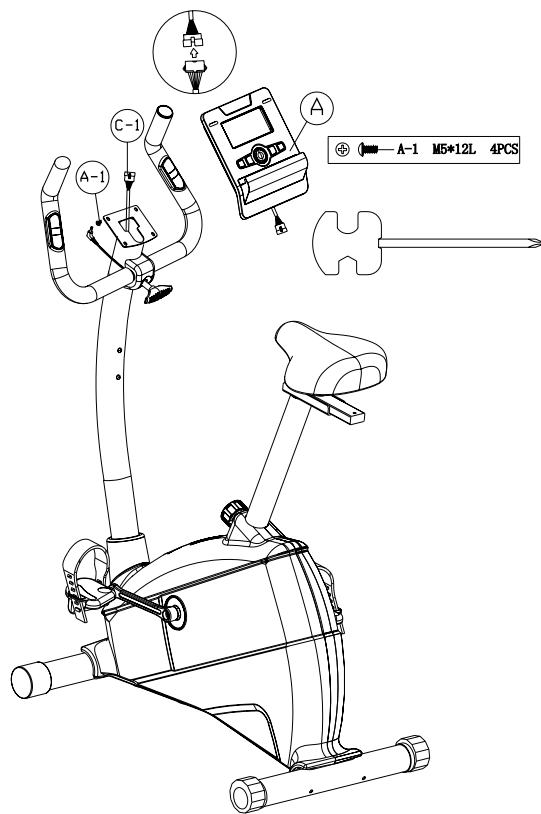
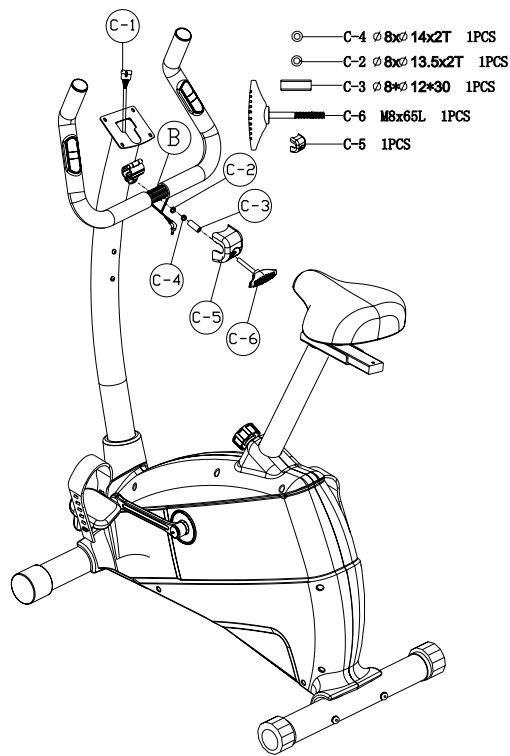


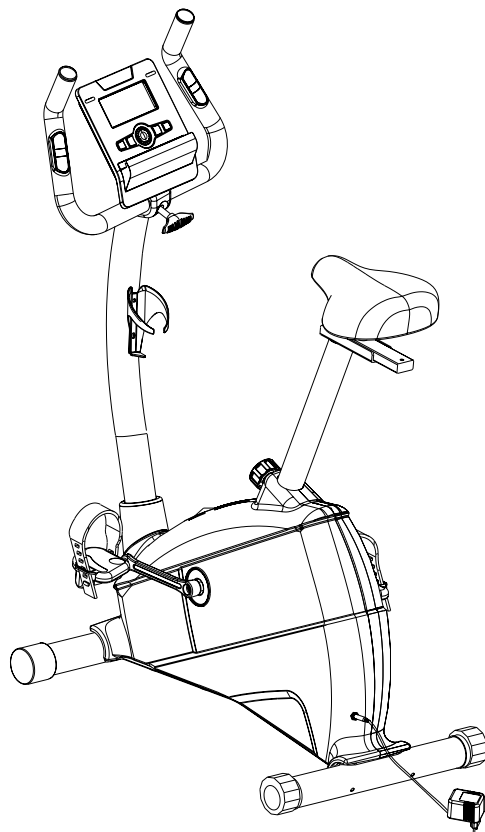
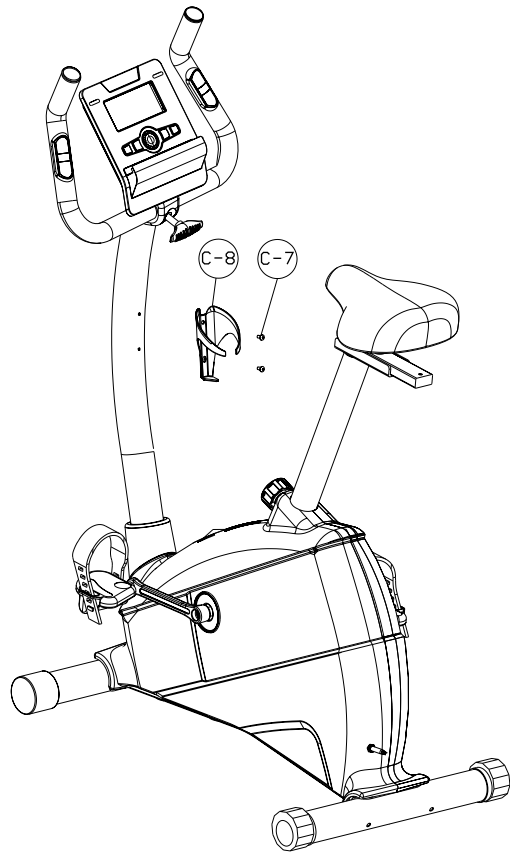
4. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



**Avvitare bene tutti gli elementi
e i pezzi preassemblati!**







5. 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.



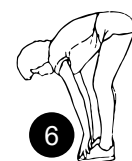
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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.

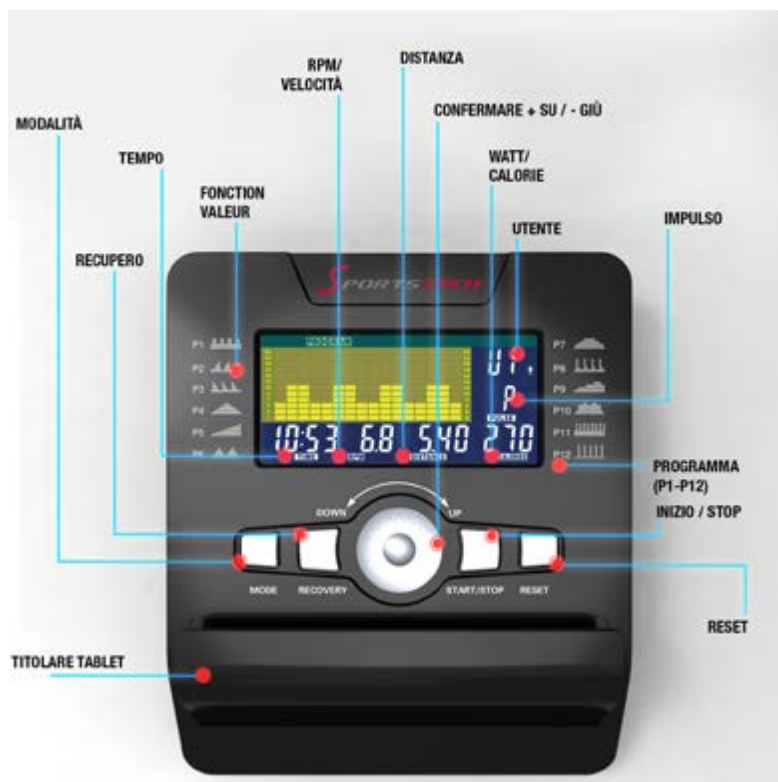


8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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.



6. FUNZIONAMENTO



FUNZIONE:

SCAN	Oscilla tra WATT/CALORIE e RPM/VELOCITÀ. 6 secondi per display.
RPM	0~15~999
VELOCITÀ	0.0~99.9 km/h
TEMPO	0:00~99:59.
DISTANZA	0.00~99.99 km
CALORIE	0~999.
POLSO	P~30~240
SIMBOLO CUORE	ON / OFF lampeggia
MANUALE	1~24 level
PROGRAMMA	P1~P12
WATT	0~999
CONSTANTE WATT	10~350
PERSONALE	U1~U4
H.R.C	55%-75%-90%-IND (OBIETTIVO)
POLSO	P~30~240-il valore massimo è disponibile.
UTENTE	U0 ~U4 (U1 ~ U4 dati utente memorizzati)
AGENDA/ S ESSO	SIMBOLO UOMO/DONNA - selezionare
ETÀ	10-25-99
ALTEZZA	100-160-200 (CM)
PESO	20-50-120 (KG)



DESCRIZIONE

Questo prodotto usa il sistema in serie motorizzato.

- 1. PREIMPOSTARE UTENTE/SESSO/ETÀ/ALTEZZA/PESO**
L'utente può inserire i suoi dati reali (sesso /età/peso /altezza) nel computer per i riferimenti calcolati.
- 2. SELEZIONARE MANUALE/PROGRAMMI/ COSTANTE WATT/PERSONALE/ H.R.C**
L'utente può scegliere una modalità di controllo diversa per iniziare il suo allenamento. Vedere di seguito la descrizione di ciascuna delle modalità di controllo.
- 3. ESEGUIRE MANUALE/PROGRAMMI/COSTANTE WATT/PERSONALE/ H.R.C**
Eseguire la modalità di controllo selezionata.
- 4. PREIMPOSTARE TEMPO/DISTANZA/CALORIE/WATT/FREQUENZA CARDIACA**
Impostare e inserire il valore della funzione desiderato dall'utente, il valore della funzione del display conterà fino a zero; se l'utente non è in grado di inserire questi valori, allora il valore non deve essere più impostato, il computer saprà che l'allenamento inizia da 0 al valore finale.
- 5. SELEZIONARE UP/DOWN & PREMERE START/PAUSE**
Selezionare UP+ / DOWN- per aumentare o diminuire il valore della funzione. Dopo aver impostato ciascun valore della funzione, premere "ENTER" per confermare le impostazioni.
START / PAUSE- Terminare le impostazioni precedenti e premere START per iniziare l'allenamento. L'utente può premere il tasto PAUSE se vuole fare una pausa durante l'allenamento.
- 6. TEST DI RECUPERO**
Premere RECUPERO, il computer calcolerà il valore di recupero sul display per ciò che riguarda i dati utente e il valore della funzione dell'allenamento.
- 7. BLUETOOTH**
Durante l'inizializzazione , l'utente può usare l'app Bluetooth app per collegare la console, che può controllare la trasmissione wireless (Per Android 4.3 o superiore) di dati
- 8. CARICA USB**
Tensione di carica 5.0 DC - 500 mA, collegamento e protezione da sovraccarico.

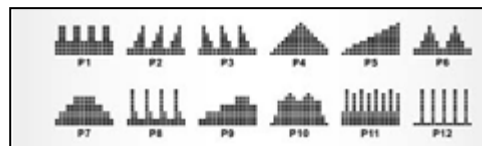
DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

MANUALE

Impostare il livello di resistenza utilizzando il display a matrice di punti, poi (se necessario) impostare i parametri di esercizio, quali TEMPO/DISTANZA/CALORIE/POLSO, quindi premere START/STOP per avviare il programma manuale .

PROGRAMMA

12 programmi regolati automaticamente con esercizio di controllo (P1~P12). Il livello di resistenza può essere regolato mentre il DIAGRAMMA DEL PROGRAMMA lampeggia.



COSTANTE WATT

L'utente può utilizzare il valore predefinito dei WATT a suo piacimento 10-350 - 10~350 watt utilizzando la manopola UP/DOWN. Impostare il valore costante dei WATT e poi premere il pulsante START/STOP. Utilizzare la modalità di controllo dei WATT per allenarsi con diverse costanti WATT.

PERSONALE

Creare il proprio programma U1-U4 impostando il livello di resistenza per ogni singolo segmento. Poi il programma verrà salvato automaticamente per un utilizzo futuro. U0 ENTER può essere impostato nella maniera in cui è stato impostato U1~U4, ma questo programma non può essere salvato.

H.R.C CONTROLLO FREQUENZA CARDIACA

Selezionare il proprio obiettivo di frequenza cardiaca o scegliere uno dei programmi preimpostati 55%, 75% o 90%. Inserire l'età nei Dati Utente per assicurarsi che la frequenza cardiaca bersaglio sia impostata correttamente. Il display POLSO quando si raggiunge la frequenza cardiaca impostata in base al programma scelto.

- i. 55% -- DIAET PROGRAMM
- ii. 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- iii. 90% -- SPORTPROGRAMM
- iv. TARGET—BENUTZERDEFINIERTES ZIEL

RECUPERO:

Alla fine dell'allenamento, premere RECUPERO. Affinché RECUPERO funzioni correttamente, la frequenza cardiaca deve essere impostata. Il TEMPO inizierà il conto alla rovescia da 1 minuto e poi verrà visualizzato il livello di forma fisica F1 to F6

NOTA:

Durante il RECUPERO, gli altri display non funzionano. Ottenere il risultato da F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40~49
F3	Average	30~39
F4	Fair	20~29
F5	Poor	10~19
F6	Very Poor	Under 10

FUNZIONAMENTO

1. Dopo l'accensione, segue il programma predefinito U1. Tuttavia è possibile selezionare qualsiasi utente. Premere ENTER, premere UP/DOWN, premere ENTER per confermare. Inserire i dati dell'utente, sesso, età, altezza, peso nella finestra in alto a destra.
2. Il display di controllo delle funzioni lampeggerà indicando che è possibile selezionare i programmi P1~P12 premendo il tasto UP/DOWN e poi ENTER per la conferma. Ciascuno dei valori predefiniti può essere modificato premendo il tasto ENTER fino a quando il programma desiderato lampeggia. Premere nuovamente il tasto ENTER per confermare.
3. Quando il programma e gli altri protocolli sono inseriti, premere il tasto START/STOP e iniziare l'allenamento.

TASTI PRINCIPALI

1. TASTO ENTER	Pulsante per selezionare la funzione e di conferma. PREMERE
2. MANOPOLA	Aumentare e diminuire o selezionare l'opzione. GIRARE
3. UP/DOWN	azzerra tutti i display ai valori predefiniti.
4. RESET START/STOP	pulsante start/stop
5. RECUPERO	Test di fitness per la misurazione della frequenza di recupero.
6. MODALITÀ	Selezione e conferma delle modalità

7. CURA, PULIZIA E MANUTENZIONE

ATTENZIONE

Prima delle operazioni di pulizia, manutenzione e/o riparazione, il dispositivo di allenamento deve essere scollegato dalla presa di corrente. Per questo, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica. Il cavo di alimentazione può essere ricollegato alla macchina e alla corrente solo quando tutti i lavori sono stati completati e la condizione adeguata all'allenamento dell'apparecchio viene ripristinata.

Pulizia

Pulire il dispositivo di allenamento al termine di ogni sessione di allenamento. Usare un panno umido e sapone. Non usare solventi. La pulizia regolare contribuisce significativamente alla conservazione e longevità del vostro dispositivo di allenamento.

I danni causati dal sudore o altri liquidi non sono coperti dalla garanzia. Prestare attenzione che, durante l'allenamento, nessun liquido penetri nel dispositivo di allenamento o nel computer.

Manutenzione

Visto che sono stati utilizzati solo dei cuscinetti sigillati, non è richiesta la loro lubrificazione.

Controllo del materiale di fissaggio

Controllare almeno 1 volta al mese la tenuta di bulloni e dadi. Serrarli di nuovo, se necessario.

Controllo dei componenti

Controllare prima di ogni allenamento la sella, il reggisella, il manubrio e i pedali.

ATTENZIONE: Se uno di questi componenti sembra allentato, non cominciare l'allenamento.



8. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

Si dovrebbero installare solo le applicazioni da una fonte affidabile. Sportstech Brands Holding non si assume alcuna responsabilità per software forniti da terzi.

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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

Android



eHealth



iOS



Note sull'uso dell'app:

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

SMALTIMENTO

Cari clienti,

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

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

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



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

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORT-STECH 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.**



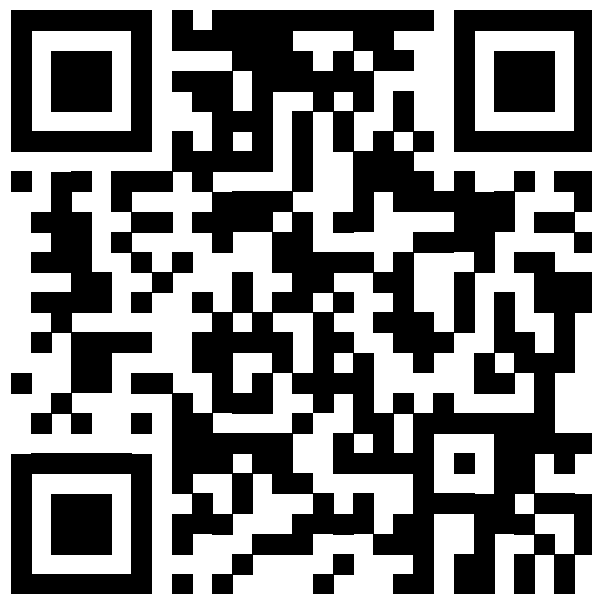
- **Volg ALLE veiligheidsinstructies in deze handleiding op.**
- **Overbelast jezelf of anderen NOOIT bij het gebruik van het apparaat.**



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



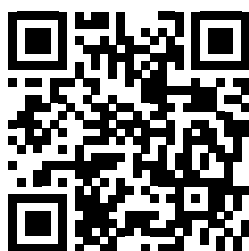
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/esx500_video

We zijn ook actief op social media!

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

Instagram-pagina



Facebook-pagina



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

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

INHOUD

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	106
2. DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN	108
3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	109
4. MONTAGE-INSTRUCTIES	110
5. STRETCHOEFENINGEN	114
6. WERKING.....	115
7. ZORG, REINIGING EN ONDERHOUD	118
8. APPLICATIESOFTWARE (APP)	120



1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



LEES VOORDAT JE MET DE TRAINING BEGINT, DE VOLLEDIGE GEBRUIKSAANWIJZING, IN HET BIJZONDER DE VEILIGHEIDSINFORMATIE, DE ONDERHOUDS- EN REINIGINGSINFORMATIE EN DE TRAININGSINFORMATIE. ZORG ERVOOR DAT IEDEREEN DIE DIT TRAININGSTOESTEL GEBRUIKT, OOK VERTROUWD IS MET DEZE INFORMATIE.

Volg de onderhouds- en veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig op. Dit trainingstoestel mag alleen voor het beoogde doel worden gebruikt. Oneigenlijk gebruik kan een risico op mogelijke ongevallen, schade aan de gezondheid of schade aan het trainingsapparaat veroorzaken, waarvoor de distributeur niet aansprakelijk is.

Stromanschluss

- Er is netspanning van 220-230V nodig voor de werking van het toestel.
- Het toestel mag alleen worden aangesloten met het meegeleverde netsnoer op een geaard, individueel beveiligd 16A-stopcontact dat door een specialist is geïnstalleerd.
- Trek altijd de stekker uit het stopcontact als je het trainingstoestel wilt verplaatsen.
- Trek altijd de stekker uit het stopcontact voordat je reinigings-, onderhouds- of andere werkzaamheden uitvoert.
- Gebruik bij het aansluiten van de netstekker op een stopcontact geen contactdozen of snoerhaspels.
- Let er bij het gebruik van een kabelverlenging op dat deze voldoet aan de veiligheidsrichtlijnen en -voorschriften.
- Leg het netsnoer altijd zo neer dat het niet kan worden beschadigd en dat er geen struikelgevaar bestaat.
- Trek om veiligheidsredenen altijd het netsnoer uit het stopcontact wanneer je het toestel niet gebruikt.

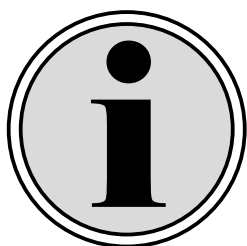
Trainingsomgeving

- Kies een oppervlak dat je optimale vrijheid en maximale veiligheid biedt aan alle kanten van het trainingstoestel. Hierbij moet de veiligheidszone achter het trainingstoestel minimaal 100 cm zijn, aan de zijkant van het trainingsapparaat minimaal 100 cm en voor het trainingsapparaat 100 cm.
- De maximale draagkracht is 120 kg.
- Zorg voor een goede ventilatie en optimale zuurstofvoorziening tijdens het sporten. Vermijd tocht.
- Je trainingstoestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis, dus de opslag van en de training met je apparaat is alleen mogelijk in verharde, droge en schone ruimtes.
- Het temperatuurbereik voor gebruik en opslag moet liggen tussen minimaal 10° C en maximaal 30° C.
- Het gebruik en opslag van je trainingstoestel in natte ruimtes, zoals zwembaden, sauna's, enz. is niet mogelijk.
- Zorg ervoor dat je trainingstoestel tijdens gebruik en in rust altijd op een verharde, vlakke en schone ondergrond staat. Oneffenheden in de grond moeten worden verwijderd of geëgaliseerd.
- Om kwetsbare vloeren, zoals hout, laminaat, tegels, enz. te beschermen en om oppervlakken te beschermen tegen schade zoals krassen, wordt aanbevolen om een Sportstech-vloerbeschermingsmat permanent onder het toestel te plaatsen. Zorg ervoor dat de onderlaag is beveiligd tegen wegglijden.

- Plaats het toestel niet op lichte of witte tapijten of vloerkleden, omdat de standaard erop kan verkleuren.
- Zorg ervoor dat je trainingstoestel niet in contact komt met hete voorwerpen en een voldoende veiligheidsafstand wordt gerespecteerd tot alle warmtebronnen zoals verwarming, kachels, open haarden, enz.

Persoonlijke veiligheidsinformatie voor de training

- Wanneer je het toestel niet gebruikt, verwijder je het netsnoer om oneigenlijk of ongecontroleerd gebruik door anderen, zoals kinderen, te voorkomen.
- Je moet een gezondheidscontrole bij je arts uitvoeren voordat je met de training begint.
- Bij lichamelijk ongemak of ademhalingsproblemen stop je de training onmiddellijk.
- Begin je trainingen altijd met een lage belasting en verhoog gelijkmatig en voorzichtig tijdens je training. Verminder de belasting weer tegen het einde van je trainingssessie.
- Draag tijdens het trainen geschikte sportkleding en sportschoenen. Houd er rekening mee dat losse kledingstukken tijdens het trainen aan of in bewegende delen kunnen vasthaken.
- Je trainingstoestel kan slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Controleer vóór elke training of je toestel in perfecte staat is. Gebruik je trainingstoestel nooit als deze defecten of fouten vertoont.
- Onafhankelijke reparaties kunnen alleen worden uitgevoerd na akkoord en goedkeuring door onze serviceafdeling. Er mogen alleen originele reserveonderdelen worden gebruikt.
- Je trainingstoestel moet na elk gebruik worden schoongemaakt. Verwijder met name alle vuil veroorzaakt door transpiratie of andere vloeistoffen.
- Zorg er altijd voor dat vloeistoffen (drankjes, lichaamssweet, enz.) nooit in de behuizingsdelen of in de cockpit kunnen binnendringen, omdat dit kan leiden tot corrosie en schade aan de mechanische en elektronische onderdelen.
- Je trainingstoestel is niet geschikt voor gebruik door kinderen.
- Tijdens de training moeten derden, vooral kinderen en dieren, een veilige afstand aanhouden.
- Controleer voor elke training of er zich objecten onder je trainingstoestel bevinden en verwijder deze altijd. Train nooit op je trainingstoestel als er zich voorwerpen onder bevinden.
- Zorg er altijd voor dat je trainingstoestel niet door kinderen als speelgoed of klimrek wordt gebruikt.
- Zorg ervoor dat niemand (jij en anderen) lichaamsdelen in de buurt van bewegende mechanismen brengen.



De constructie van dit trainingstoestel is gebaseerd op de nieuwste technische en veiligheidsnormen. Dit trainingstoestel mag alleen door volwassenen worden gebruikt! Extreme, verkeerde en/of ongeplande training kan leiden tot gezondheidsproblemen! Dit trainingstoestel is geschikt voor niet-therapeutisch gebruik.



Voedingseenheid:

De naam of het handelsmerk van de fabrikant, het handelsregisternummer en het adres	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Identificatie van het model	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Meetwaarde	Meettolerantie	Eenheid
Ingangsspanning	115-230	+/- 1 %	V
Ingangswisselstroomfrequentie	60	+/- 1 %	Hz
Uitgangsspanning	12.65	+/- 1 %	V
Uitgangsstroom	1.5	/	A
Uitgangsvermogen	18.99	/	W
Gemiddelde operationele efficiëntie	86.31	+/- 2 %	%
Efficiëntie bij lage belasting (10%)	82.68	+/- 1 %	%
Stroomverbruik bij nullast	0.10	+/- 2%	W

2. DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN

De ideale bescherming voor je training thuis.



Sportstech biedt een vloerbeschermingsmat om ervoor te zorgen dat je vloer thuis niet wordt beschadigd door je fitnessapparatuur. De mat is natuurlijk in verschillende maten verkrijgbaar en kan ook worden gebruikt voor yoga of andere oefeningen. Het beschermt je vloer tegen afdrukken, vuil of krassen. Het hoogwaardige vakmanschap en een speciaal oppervlak voorkomen het doordrukken van de toestellen die erop staan. Bovendien worden het geproduceerde geluid van het toestel en de trillingen gedempt.

- **VEILIG EN COMFORTABEL:** Je training wordt stiller en aangener omdat de mat geluid en trillingen dempt en zorgt voor geluidsisolatie. Minder afleiding door een geluidsvrijere training, ook antislip en scheurbestendig.
- **HOOGWAARDIG MATERIAAL:** Gemaakt van de beste materialen voor een consistente en veilige training. De fitnessmat is zeer duurzaam en kan een zeer hoog gewicht aan.



Je kunt dit product in de gewenste maat kopen via de volgende QR-code of link.
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

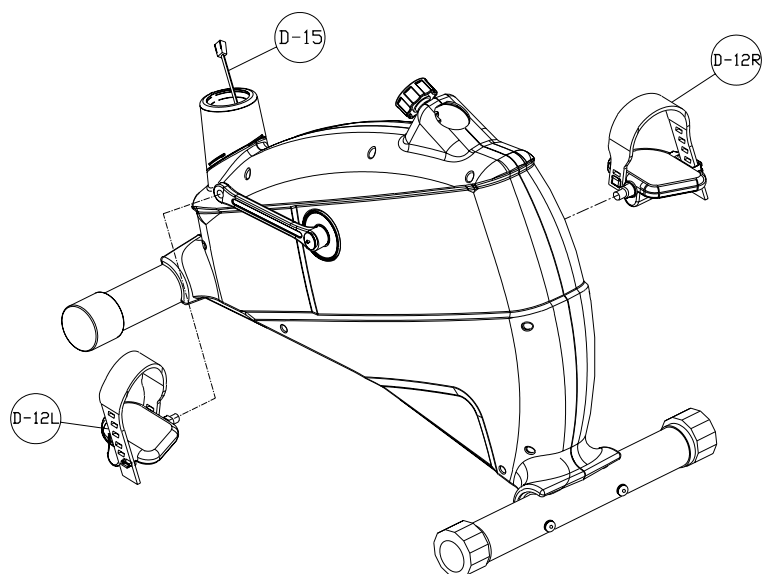
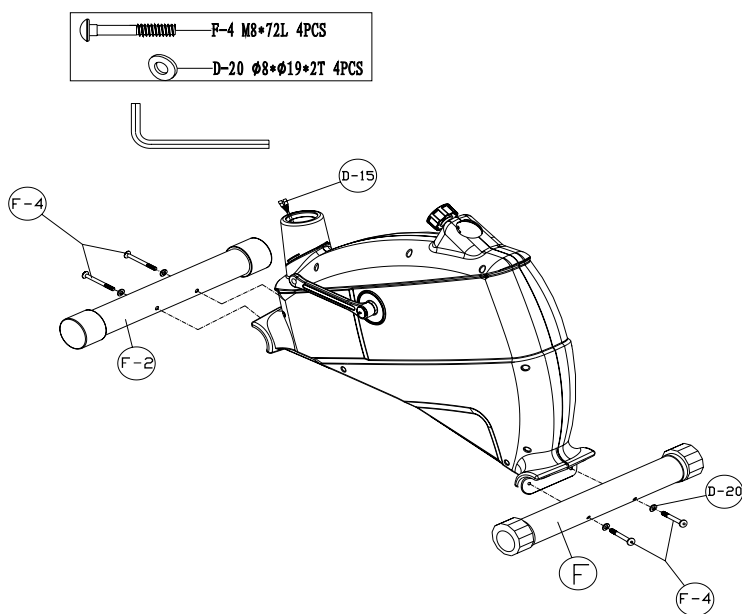
3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

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

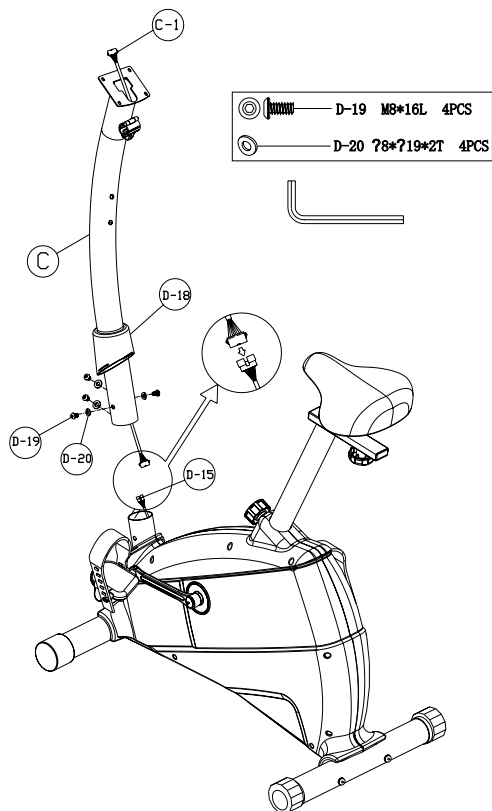
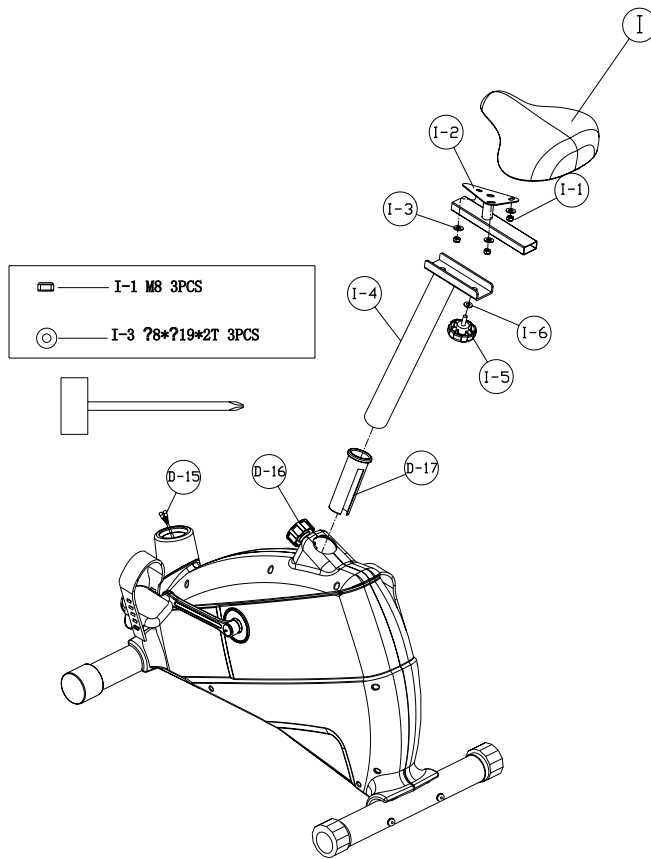
https://service.innovamaxx.de/esx500_spareparts

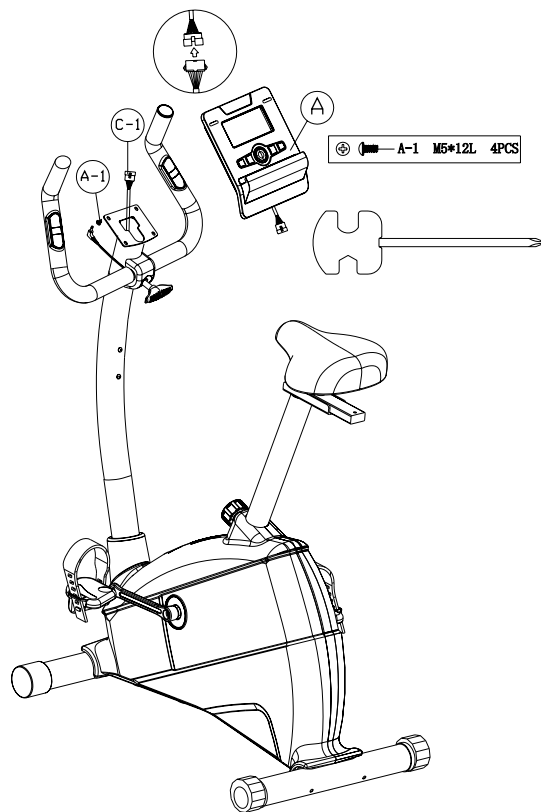
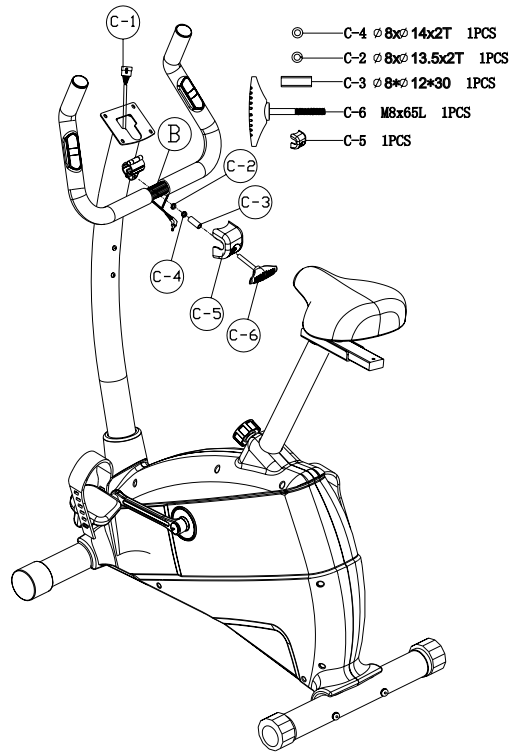


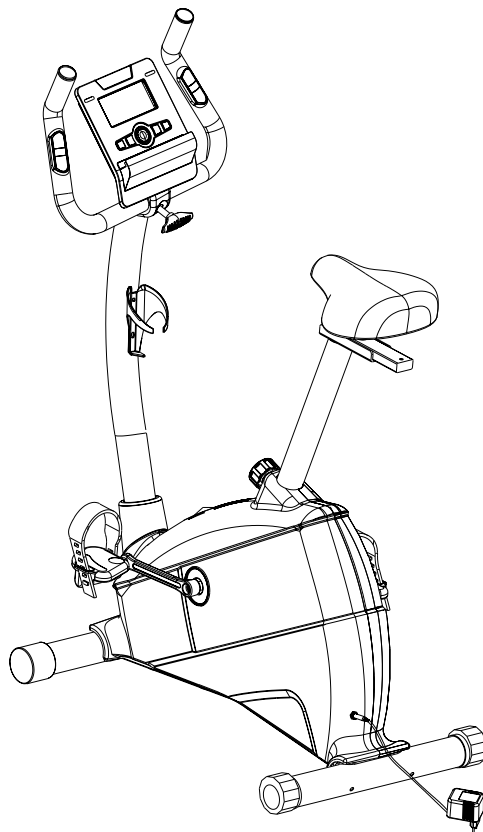
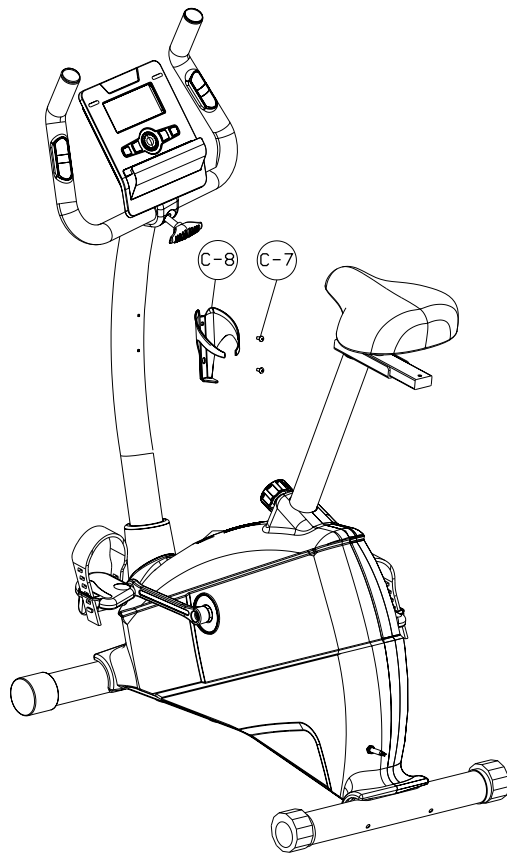
4. MONTAGE-INSTRUCTIES



**Alle componenten en voormonteerde onderdelen
stevig vastdraaien!**







5. STRETCHOEFENINGEN

Voor je de loopband gebruikt, kun je het beste 5 tot 10 minuten stretchoefeningen doen voor de opwarming. Stretching voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en het risico op letsel te verminderen.

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.

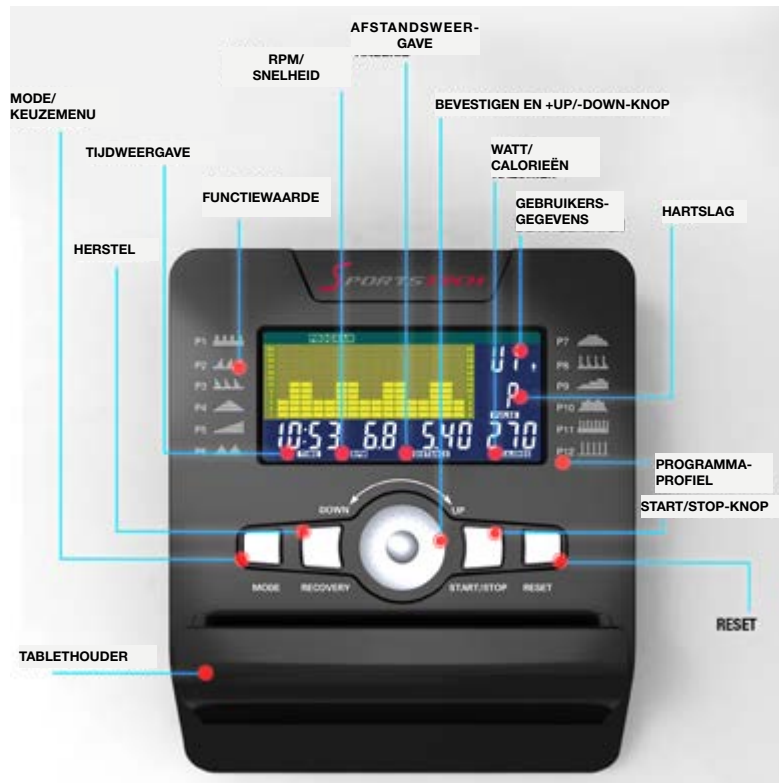


8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

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.

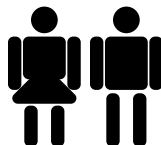


6. WERKING



FUNCTIES:

SCAN	Kan tussen watt/calorieën en RPM/snelheid worden geschakeld. 6 sec.
RPM	0~15~999
SNELHEID	0.0~99.9 km/h
TIJD	0:00~99:59.
AFSTAND	0.00~99.99 km
CALORIEËN	0~999.
HARTSLAG	P~30~240
HARTSYMBOOL	ON / OFF wisselen
HANDMATIG	1~24 level
PROGRAMMA	P1~P12
WATT	0~999
WATT (gemiddeld)	10~350
EIGEN PROFIELEN	U1~U4
H.R.C	55%-75%-90%-IND (doelwitt)
HARTSLAG	P~30~240- maximale waarde is beschikbaar.
EIGEN PROFIELEN	U0 ~U4 (U1 ~ U4 opgeslagen gebruikersinstellingen)
GESLACHT	VROUW/MAN selectie
LEEFTIJD	10-25-99
LENGTE	100-160-200 (CM)
GEWICHT	20-50-120 (KG)



BESCHRIJVING

Dit product wordt gebruikt voor gemotoriseerde series.

- 1.** VOORKEURINSTELLINGEN GEBRUIKER/GESLACHT/LEEFTIJD/LENGTE/GEWICHT
De gebruiker kan hier zijn eigen gegevens invoeren (geslacht, leeftijd, lengte, gewicht). De computer neemt deze waarden vervolgens op.
- 2.** KEUZE TUSSEN HANDMATIG/PROGRAMMA/GEMIDDELDE WATTAGE/EIGEN PROFIEL/HRC
De gebruiker kan selecteren uit verschillende modi om de trainingssessie te starten. Hieronder vind je een beschrijving van elke modus.
- 3.** HANDMATIG UITVOEREN/PROGRAMMA/GEMIDDELDE WATTAGE/EIGEN PROFIEL/HRC
Voert de vorige selectie uit.
- 4.** VOORKEURINSTELLINGEN TIJD/AFSTAND/CALORIEËN/WATT/HARTSLAG
Hier kan de gebruiker de gewenste waarden als doelwaarde invoeren. De computer telt vervolgens vanaf de ingevoerde waarde naar 0. Als je geen waarde invoert, start de computer vanaf 0.
- 5.** UP/DOWN DRAAIEN EN START/PAUZE DRUKKEN
Druk op de +UP/-DOWN-knop om de ingestelde waarden te wijzigen. Nadat je de gewenste waarden hebt ingevoerd, druk je op ENTER om te bevestigen. START/PAUZE: Voltooi de vorige stap en druk op Start om met je training te beginnen. Druk tijdens de oefening op PAUZE om te pauzeren.
- 6.** HERSTELTEST
Druk op RECOVERY om de hersteltest te starten. De computer berekent vervolgens hoe snel je lichaam herstelt van de belasting.
- 7.** BLUETOOTH
De gebruiker kan tijdens het instellen de Bluetooth-app gebruiken om een apparaat met Android 4.3 of hoger te verbinden.
- 8.** USB-OPLAADSTATION
Laadspanning 5,0 DC - 500 mA, bescherming tegen kortsluiting.

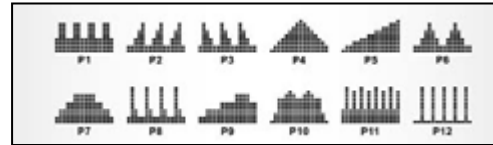
BESCHRIJVING VAN DE WERKING

HANDMATIG

Stel de gewenste weerstand en trainingsparameters in, zoals TIJD/AFSTAND/CALORIEËN en HARTSLAG. Druk vervolgens op START om je training te beginnen.

PROGRAMMA'S

12 vooraf geïnstalleerde programma's (P1-P12).
De weerstandswaarde kan worden aangepast wanneer het programmadiagram knippert.



GEMIDDELDE WATTAGE

De gebruiker kan de gewenste wattage kiezen tussen 10-350 Watt. Gebruik hiervoor de UP/DOWN-knop. Druk op START/STOP om de ingestelde waarde te bevestigen.

EIGEN PROFIELEN

Maak je eigen profielen (U1-U4) door de weerstandswaarde voor elk segment in te stellen. De voltooide programma's worden vervolgens opgeslagen voor later.
U0 dient als tijdelijke instelling, dit profiel wordt niet opgeslagen.

HRC HEART RATE CONTROL: Selecteer je gewenste hartslag tussen 55%, 75% of 90%. Voer je echte leeftijd in om er zeker van te zijn dat de hartslag correct wordt berekend. Het PULS-display knippert wanneer je de gewenste waarde bereikt.

- I. 55%: DIEETPROGRAMMA
- II. 75%: GEZONDHEIDSPROGRAMMA
- III. 90%: SPORTPROGRAMMA
- IV. TARGET: DOEL VOLGENS DE GEBRUIKER

Herstel:

Wanneer je klaar bent met de training, druk je op RECOVERY. Je hartslag moet correct worden gemeten zodat deze functie goed kan werken. Een timer telt een minuut af. Vervolgens wordt je fitnessniveau weergegeven (F1-F6).

LET OP:

Er kan geen andere modus tijdens het herstel worden gebruikt.

F1-F6 = HERSTELNIVEAU VAN DE HARTSLAG

Resultaten van F1-F6.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40~49
F3	Average	30~39
F4	Fair	20~29
F5	Poor	10~19
F6	Very Poor	Under 10



GEBRUIK

1. Nadat je de stroom hebt ingeschakeld, wordt U1 ingesteld als het standaardprofiel. Hier kan je de waarden zoals geslacht, leeftijd, gewicht en lengte invoeren door op de UP/DOWN-knop te drukken. Druk op ENTER om de gegevens te bevestigen.
2. Het display knippert. Vervolgens kan je kiezen tussen de vooraf geïnstalleerde programma's P1-P12 met de UP/DOWN-knop. Druk daarna tweemaal op ENTER om de selectie te bevestigen.
3. Wanneer alles klaar is, drukt je START/STOP om je training te beginnen.

FUNCTIES VAN DE KNOPPEN

1. ENTER-KNOP	Selectie- en bevestigingsknop. DRUKKEN
2. UP/DOWN-KNOP	Waarde verhogen of verlagen, functieselectie. DRAAIEN
3. RESET-KNOP	Zet alle waarden weer naar de standaardwaarden.
4. START/STOP-KNOP	Met je training beginnen.
5. RECOVERY-KNOP	Fitnesstest die je herstelsnelheid meet.
6. MODUS	SELECTIE EN BEVESTIGING VAN DE MODUS.

7. ZORG, REINIGING EN ONDERHOUD

LET OP

Het trainingstoestel moet volledig zijn losgekoppeld van de stroomvoorziening voordat je begint met reinigings-, onderhouds- en/of reparatiewerkzaamheden. Dit is alleen het geval als het netsnoer van het trainingstoestel wordt gescheiden. Trek daarom eerst de stekker uit het stopcontact en trek vervolgens het netsnoer uit het trainingstoestel. Het netsnoer mag alleen opnieuw worden aangesloten op het trainingstoestel en de stroomvoorziening als alle werkzaamheden zijn voltooid en de juiste trainingstoestand van het apparaat is hersteld.

REINIGEN

Reinig je trainingstoestel na elke training. Gebruik een vochtige doek en zeep. Gebruik nooit oplosmiddelen. Een regelmatige reiniging draagt aanzienlijk bij aan het behoud en de levensduur van je trainingstoestel.

Schade veroorzaakt door transpiratie of andere vloeistoffen valt nooit onder garantie. Zorg er ook voor dat er tijdens de training geen vloeistof in het trainingstoestel of de computer kan komen.

ONDERHOUD

Gezien het trainingstoestel alleen gesloten lagers heeft, is er geen smering van de lagers vereist.

CONTROLE VAN HET MONTAGEMATERIAAL

Controleer de bouten en moeren ten minste eenmaal per maand. Draai indien nodig vast.

Controllo dei componenti

Controllare prima di ogni allenamento la sella, il reggisella, il manubrio e i pedali.

LET OP: Oefen nooit als een of meer van deze onderdelen los zitten.



8. 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 eHealth-app!

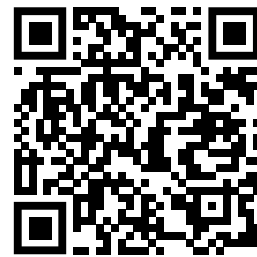
Android



Kinomap



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

Installeer alleen apps waarvan je de bronnen vertrouwt. Sportstech Brands Holding kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor software die door derden wordt geleverd.

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

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

Android



eHealth



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

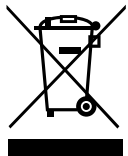
Zorg ervoor dat je de app uitsluitend in de „guest“-modus gebruikt en voor de gebruikersgegevens zogenaamde „fake“-informatie (verkeerde gebruikersgegevens) ingeeft. Zo voorkom je ongewenst gebruik van je gegevens door de aanbieder of onbevoegde personen. De juistheid van je gegevens wordt niet gecontroleerd.

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
(Ergometer ESX500)
der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden
Internetadresse verfügbar:


https://service.innovamaxx.de/esx500_conformity

Hereby Sportstech Brands Holding declares that the radio system type
(Ergometer ESX500)
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/esx500_conformity

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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520

 www.sportstech.de