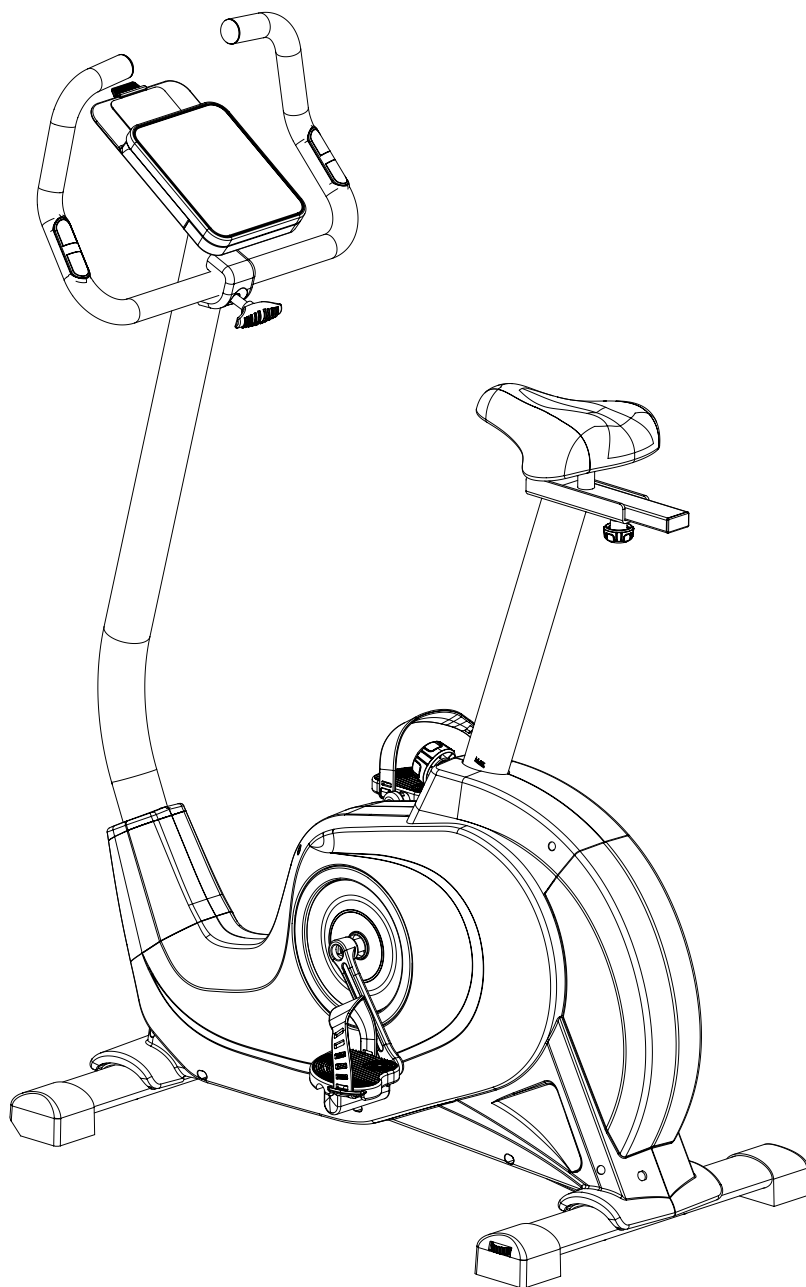


ESX600

Home Trainer



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kund*innen,

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

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



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

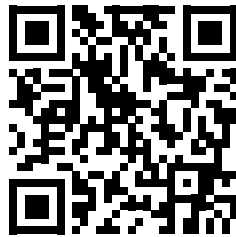
Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Stand: 21.04.2023

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/esx600_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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



Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:

https://service.innovamaxx.de/esx600_spareparts



INHALTSVERZEICHNIS

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	4
LIEFERUMFANG	5
SICHERHEITSHINWEISE	6
TECHNISCHE DATEN	7
DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN.....	8
MONTAGEANLEITUNG	9
TRAININGSVORBEREITUNG	17
DEHNUNGSÜBUNGEN	18
FUNKTIONSTASTEN.....	19
DISPLAYANZEIGE	20
DISPLAY-FARBMODI.....	22
TRAINIEREN / MANUELL ODER MIT PROGRAMMEN.....	23
BLUETOOTH- & USB-VERBINDUNG	25
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP).....	25
PFLEGE, REINIGUNG & WARTUNG	26
ENTSORGUNG.....	27
KONFORMITÄT	28



LIEFERUMFANG

Hometrainer mit Schwungmasse, einstellbarer elektrischer Bremse und Freilauf	
<ul style="list-style-type: none"> • Das Gerät ist nicht für medizinische Anwendungen geeignet. • Das Gerät ist nicht für Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet. 	
Montagematerial und Werkzeuge	Display-Computer
Bedienungsanleitung	Stromversorgung
Flaschenhalter	

TECHNISCHE DATEN

MASCHINE

Gewicht	33 kg
Abmessungen (Länge x Breite x Höhe)	92 x 52,5 x 144 cm

DISPLAY-COMPUTER

Betriebstemperatur	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Lagertemperatur	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Konnektivität des Display-Computers für intelligente Geräte	Bluetooth 4.0 oder höher
Mögliche Funkübertragungsprotokolle für Pulssignal	Bluetooth

SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie dieses Trainingsgerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig! Wenden Sie auch den gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden!



Allgemeine persönliche Anforderungen

- Nur körperlich und geistig fitte Personen dürfen das Trainingsgerät benutzen. Personen mit Einschränkungen dürfen das Gerät nur unter geeigneter Aufsicht und Hilfestellung benutzen.
- **WARNUNG! Überanstrengen Sie sich oder andere am Trainingsgerät niemals! Überanstrengung kann zu bleibenden Schäden oder sogar zum Tod führen.**
- Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundkondition und Tagesform des Trainierenden.
- Nutzen Sie den Puls und das allgemeine Wohlbefinden, um die Tagesform zu beurteilen. Die Pulsmessung kann ungenau sein. Beenden Sie das Training bei Unwohlsein, Schwäche, Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem umgehend.
- Falls erforderlich, vor dem Training ärztlichen Rat einholen; vor allem, wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben.
- Das maximal zulässige Gewicht für die Nutzung des Trainingsgeräts beträgt 120 kg.



Trainingsgerät vorbereiten

- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur in Innenräumen. Stellen Sie es auf einen festen und ebenen Untergrund. Verwenden Sie eine Matte, um Schäden am Boden zu vermeiden.
- Sorgen Sie für einen Freiraum von mindestens 2 Metern um das Trainingsgerät.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur für den privaten, jedoch nicht für den gewerblichen Gebrauch.
- Führen Sie keine anderen Wartungsarbeiten oder Einstellungen durch als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen beenden Sie die Verwendung des Geräts und wenden Sie sich an einen autorisierten Servicemitarbeiter.
- Achten Sie beim Zusammenbau des Gerätes darauf, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).
- Stellen Sie vor jeder Trainingseinheit sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind. Bei Bedarf nachziehen.
- Prüfen Sie ausserdem vor jedem Training, dass alle Befestigungsteile (z.B. Sicherungsstifte, Schutzabdeckungen) angebracht sind und dass alle anderen Teile des Gerätes in einwandfreiem Zustand sind.
- Beachten Sie die Hinweise zum Umgang mit dem Netzteil.
- Verhindern Sie, dass Schweiß, Schmutz und Flüssigkeiten (wie Getränke) in das Trainingsgerät oder den Computer gelangen. Durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten verursachte Schäden fallen zu keinem Zeitpunkt unter die Garantie.



Vorsichtsmaßnahmen während des Trainings

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf und wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.

- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Es darf immer nur eine Person das Trainingsgerät benutzen.
- Führen Sie alle Bewegungen sorgfältig aus: Vermeiden Sie ein versehentliches Anstoßen des Trainingsgeräts.



Umgang mit dem Netzteil

- Verwenden Sie das Original-Netzteil mit dem richtigen Kabel. Verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist. Verwenden Sie es nur in Innenräumen.
- Stellen Sie sicher, dass die Anschlusswerte vor Ort innerhalb des zulässigen Bereichs liegen.
- Platzieren Sie Netzteil und Kabel so, dass keine Stolpergefahr für Sie oder andere besteht. Stellen Sie außerdem sicher, dass Netzteil und Kabel keiner mechanischen Belastung ausgesetzt sind.
- Stellen Sie sicher, dass das Netzteil niemals abgedeckt wird und während des Betriebs immer ausreichend belüftet wird; um eine Überhitzung zu vermeiden. Lassen Sie das Netzteil abkühlen, bevor Sie es nach Gebrauch aufbewahren.
- Halten Sie Netzteil und Kabel immer von folgenden und anderen Gefahrenquellen fern: Feuchtigkeit oder Wasser, aggressive Stoffe, brennbare oder explosive Stoffe, Wärmequellen, scharfkantige oder spitze Gegenstände, insbesondere aus Metall und ähnlichem.

Wenn das Netzteil Mängel aufweist (z.B. ungewöhnlicher Geruch), trennen Sie es vom Netz; möglichst berührungsfrei: Schalten Sie die Sicherung aus, die die betreffende Steckdose versorgt.

Jegliche Reparaturen dürfen nur von qualifizierten und autorisierten Personen durchgeführt werden.

Ein irreparables Netzteil muss gemäß den örtlichen Vorschriften als getrennter Elektroabfall entsorgt werden.

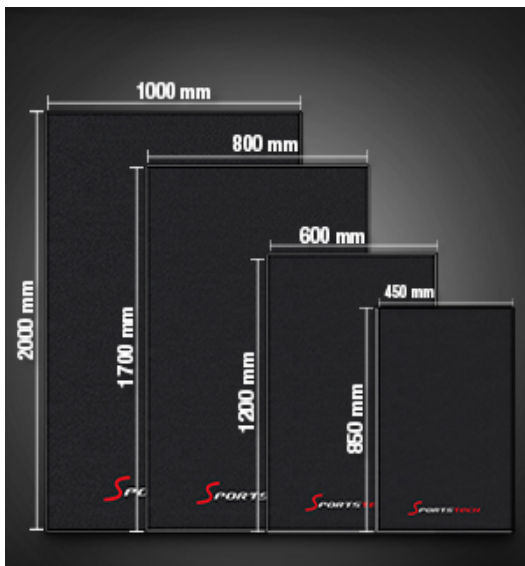


TECHNISCHE DATEN ZUM NETZTEIL

Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen Guangdong China, 518117		
Modellkennung	ABT030120AEU		
	Nennwert	Zulässiger Bereich	Einheit
Eingangsspannung	230Vac	90-264Vac	V
Eingangswechselstromfrequenz	50	47-63	Hz
Ausgangsspannung	12	11,4-12,6	V
Ausgangsstrom	3	/	A
Ausgangsleistung	36	/	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	87,90	/	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	83,71	/	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	Standby-Leistung <0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W

DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

SPORTSTECH Bodenschutzmatte 120



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 sowie Vibrationen gedämpft.

- Sicher und komfortabel trainieren
- Hochwertiges Material

Sie können dieses Produkt in der gewünschten Größe über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

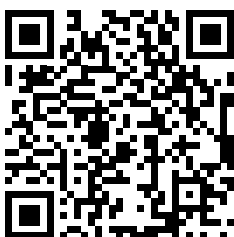
<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1700x800x6mm>



SPORTSTECH WBT100 Wasserflasche

Vielen Menschen gelingt es im Alltag nicht, genügend Wasser zu trinken. Dabei ist dies – während der Arbeit, des Workouts oder in der Freizeit – essenziell für unseren Körper. Die Water Bottle WBT100 mit integriertem Infuser-Einsatz für Obst, Kräuter und Eiswürfel gibt Ihrem Wasser den absoluten Aromakick! Durch die Easy Opening-Funktion öffnen Sie sie leicht mit nur einem Finger. Extrasmart: Die praktische Zeitmarkierung erinnert regelmäßig an den nächsten, erfrischenden Schluck.

- Infuser-Einsatz für natürlich aromatisches Wasser
- Easy Handling mit einer Hand durch smartes Verschlusssystem
- BPA-freies Material & Markierungen zur Trinkerinnerung



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

<https://www.sportstech.de/catalogsearch/result?q=wbt100>

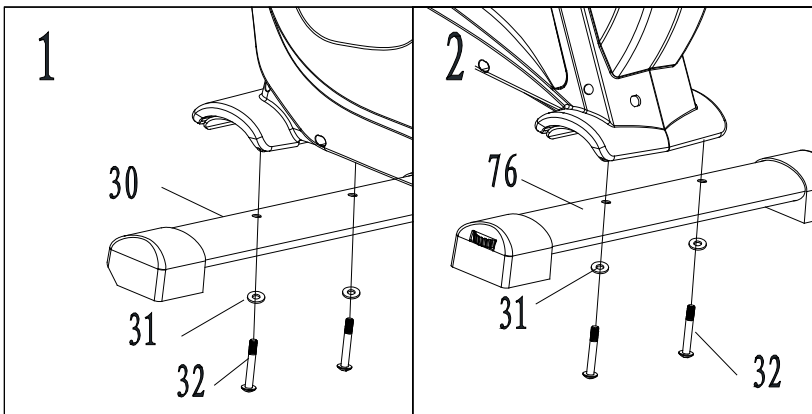
MONTAGEANLEITUNG





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

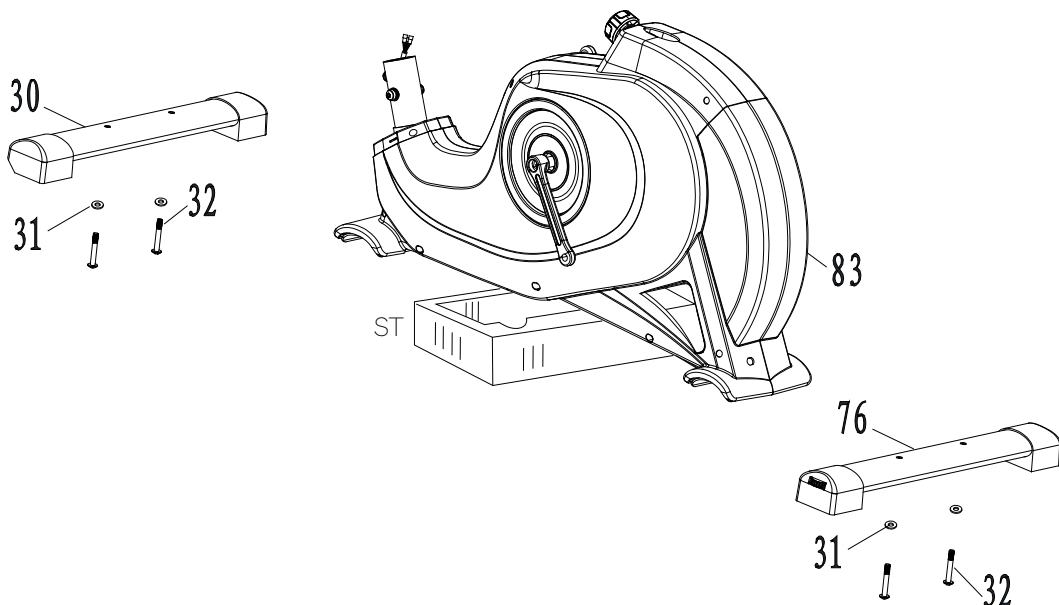
Hinweis: Einige der kleineren Teile können bereits zu grösseren Teilen vormontiert sein. Bitte prüfen Sie dies sorgfältig! Wenn Sie das Gerät zusammenbauen wollen, stellen Sie bitte einen passenden Schraubenschlüssel zur Verfügung.

Schritt 1:



32#		M8x56L*S20L(x4)
31#		ø8*ø19*2T(x4)

102#



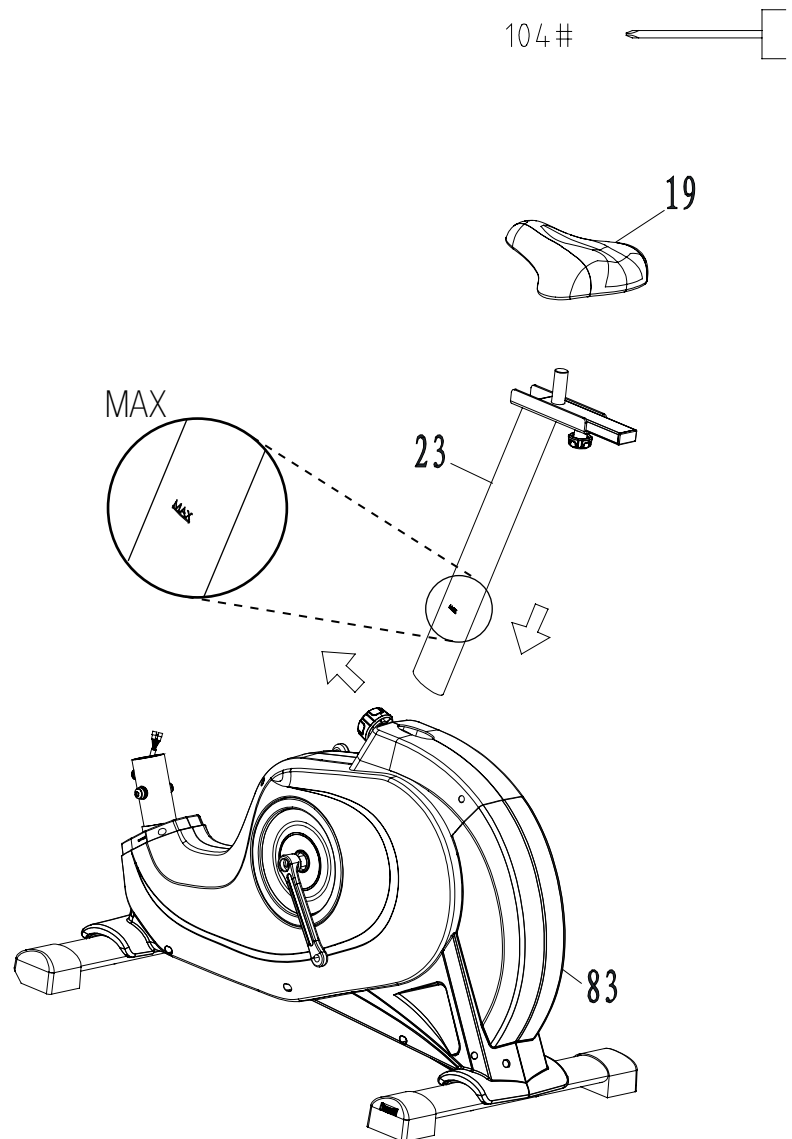
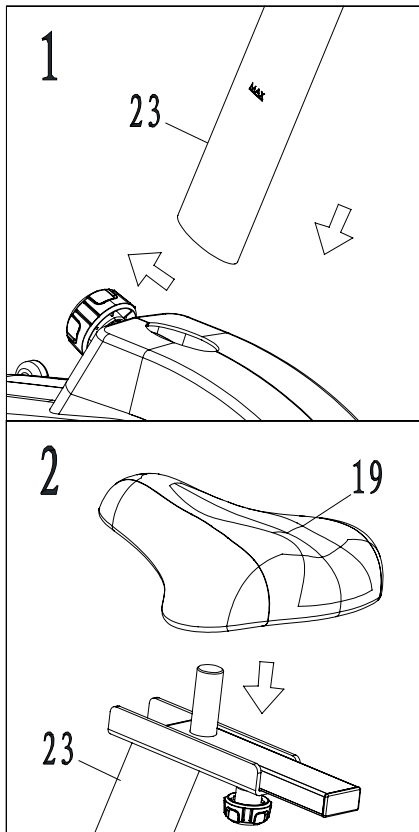
Teilschritt 1:

Montieren Sie den vorderen Standfuß (30) mit jeweils zwei Schirmkopf-Innensechskantschrauben (32) sowie Halbrundscheiben (31) am Haupttrahmen (83). Das Verpackungsmaterial (Styropor) (ST) kann für den Beginn der Montage verwendet werden.

Teilschritt 2:

Wiederholen Sie den ersten Schritt nun mit dem hinteren Standfuß (76).

Schritt 2:



Teilschritt 1:

Drehen Sie den Drehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn, um diesen zu lockern und ziehen Sie ihn heraus. Stecken Sie anschließend die Sattelstange (23) in den Rahmen (83). Um diese zu arretieren, stecken Sie den zuvor entfernten Drehknopf wieder in die Ausgangsposition und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest.

Teilschritt 2:

Montieren Sie nun das Sattelkissen (19) auf der Sattelstange (23) und ziehen Sie die Schrauben mithilfe des mitgelieferten Steckschlüssels (105) im Uhrzeigersinn fest.

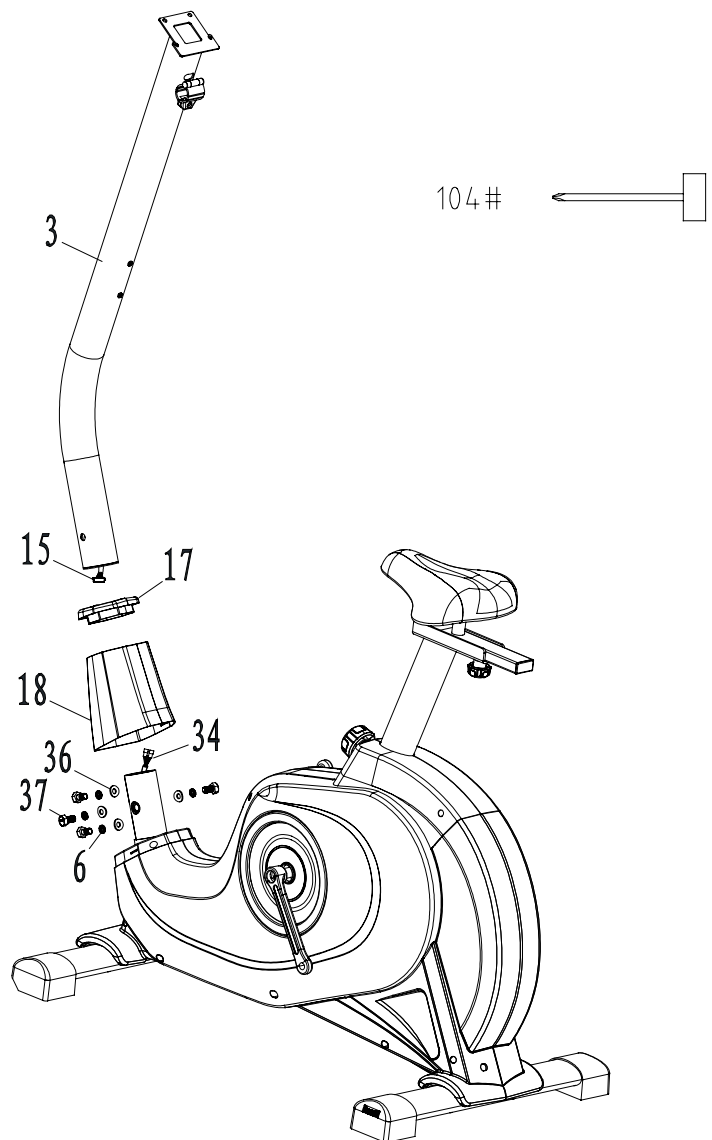
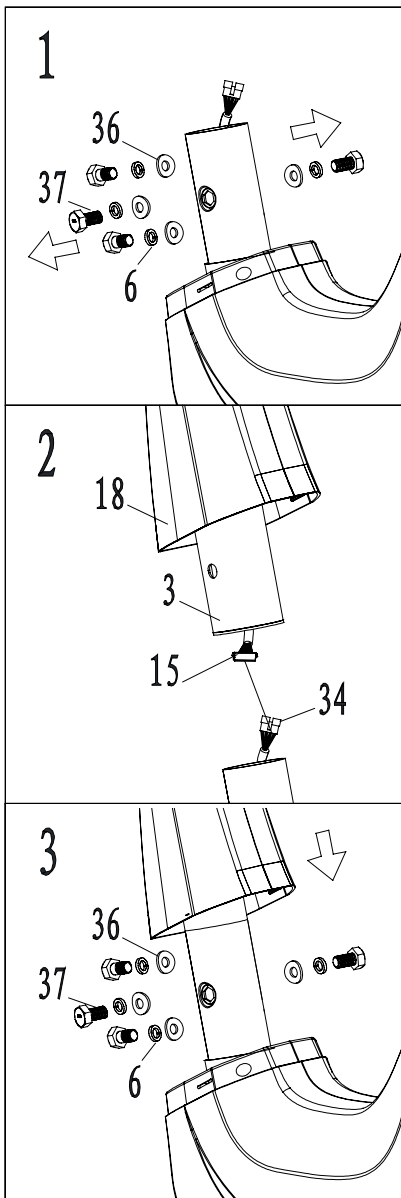


Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

- Die Sattelstange (23) maximal so weit aus dem Rahmen ragen lassen, dass die ‚MAX‘-Markierung knapp sichtbar ist.

Wenn die Sattelstange weiter aus dem Rahmen ragt, ist sie instabil.

Schritt 3:



Bevor Sie die Schrauben anziehen, vergewissern Sie sich, dass die Stange ausgerichtet und gerade ist, damit der Lenker später nicht schief ist.

Teilschritt 1:

Entfernen Sie zunächst die Sechskantschrauben (37), halbrunden Unterlegscheiben (36) sowie die Federscheiben (6), welche bereits am Rahmen vormontiert sind. Merken Sie sich, wo Sie diese entnommen haben, da sie in Teilschritt 3 wieder am Rahmen montiert werden.

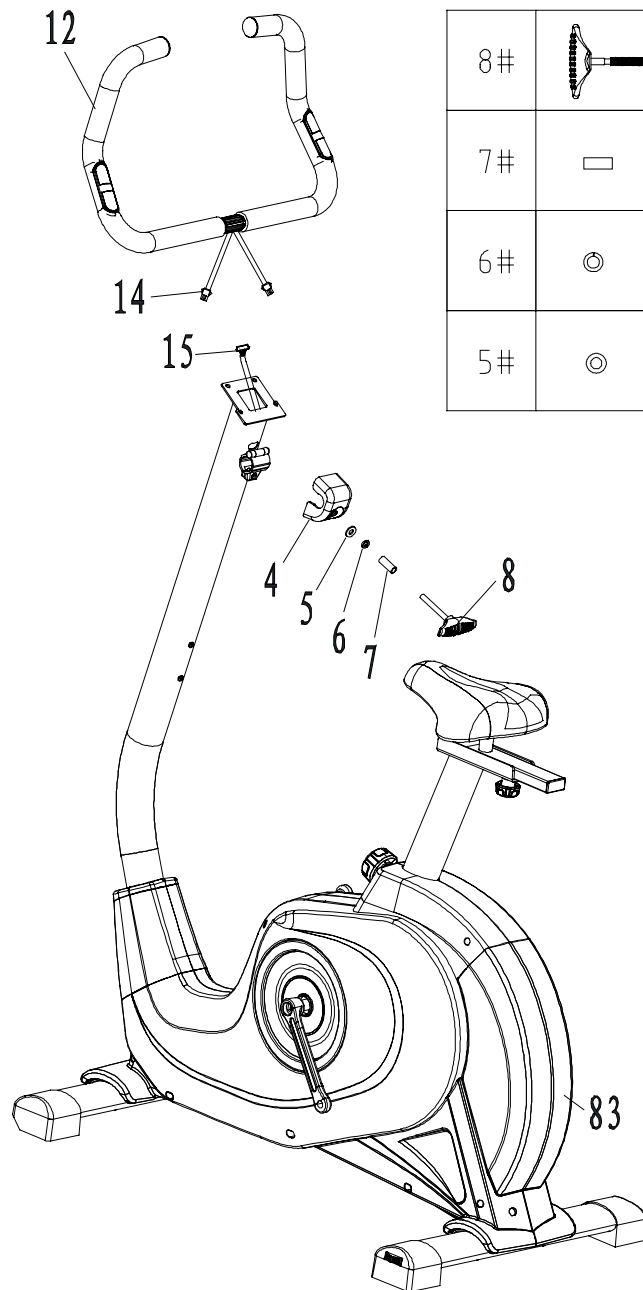
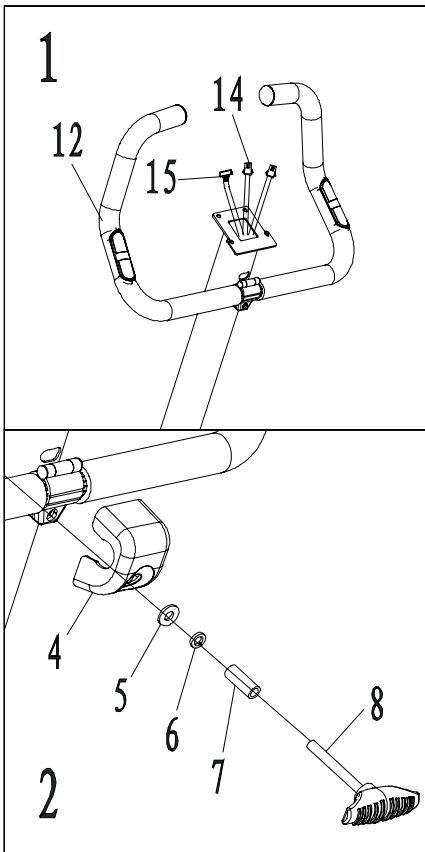
Teilschritt 2:





Fügen Sie die Armlehnenverkleidung (18) mit dem dazugehörigen Verkleidungsabschluss (17) zusammen und stülpen Sie diese über den Armlehnenaufsatz (3), ehe Sie den Verbindungsstecker (15) mit dem unteren Teil der Kabellleitung (34) verbinden.

Teilschritt 3:

Nehmen Sie nun die zuvor entfernten Sechskantschrauben (37), halbrunden Unterlegscheiben (36) sowie Federscheiben (6) und bringen Sie diese wieder an den dafür vorgesehenen Stellen an. Abschließend senken Sie die Armlehnenverkleidung (18) ab, um die offene Fuge und damit die sichtbaren Schrauben abzudecken.

Schritt 4:



8#		M8*65L*S30(x1)
7#		ø8*ø12*30L(x1)
6#		ø8.5*ø13.5*2.5T(x1)
5#		ø8*ø14*2T(x1)

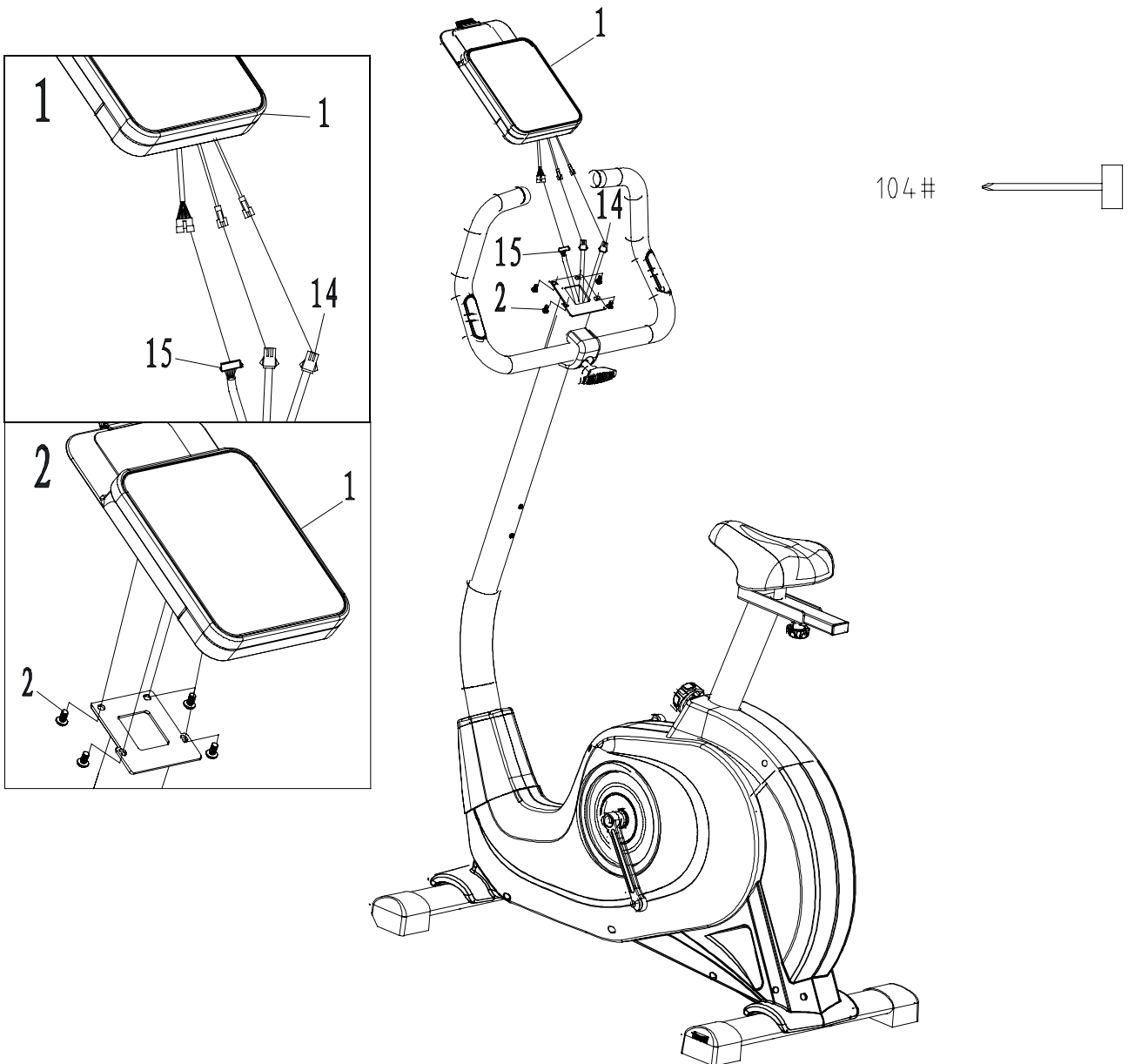
Teilschritt 1:

Befestigen Sie den Lenker (12) an der Lenkersäule und führen Sie das dazugehörige Lenkerkabel (14) wie in Abbildung 1 gezeigt durch die Platine.

Teilschritt 2:

Um den Lenker zu befestigen, setzen Sie die bewegliche Abdeckkappe (4) an der Stelle an, an welcher der Lenker (12) an der Lenkersäule montiert wird. Bringen Sie nun je eine Unterscheibe (5) sowie Federscheibe (6) an und ziehen Sie die T-Knopf-Hülse (7) mithilfe des mitgelieferten T-Knopfes (8) im Uhrzeigersinn fest. Der Lenker (12) sollte nun stabil befestigt sein und nicht wackeln.

Schritt 5:



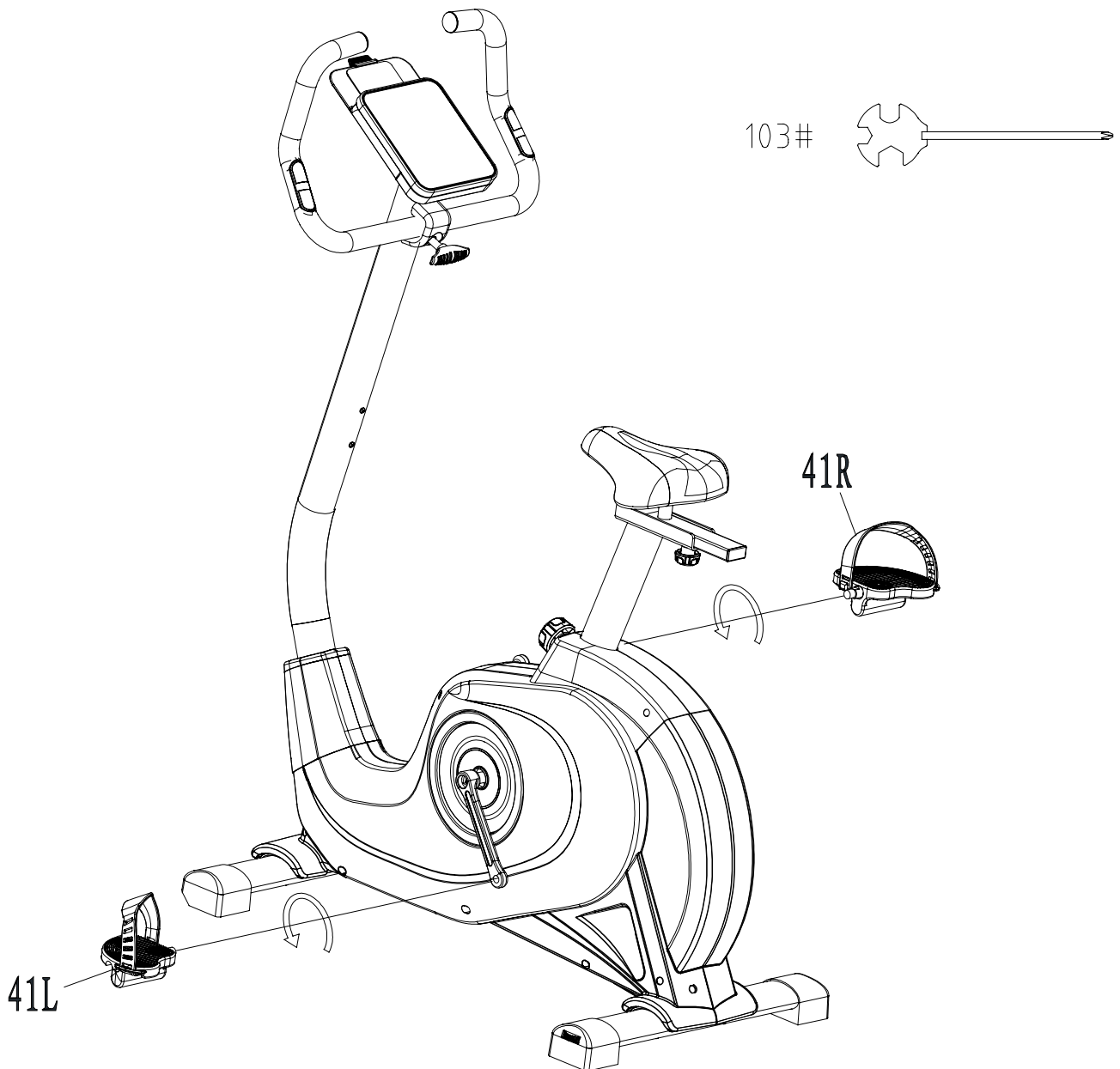
Teilschritt 1:

Verbinden Sie die Kabel des Displays (1) mit dem in Abbildung 1 abgebildeten Kabelabschnitt (15) sowie dem Lenkerkabel (14) und dem mittleren Verbindungskabel auf der Platine.

Teilschritt 2:

Entfernen Sie nun die an der Platine vormontierten Kreuzschlitzschrauben (2) und bringen Sie das Display (1) an. Sobald dieses richtig sitzt, montieren Sie es mit den zuvor entfernten Kreuzschlitzschrauben (2), indem Sie diese im Uhrzeigersinn festziehen. Das Display sollte nun fest auf der Platine sitzen und nicht wackeln.

Schritt 6:



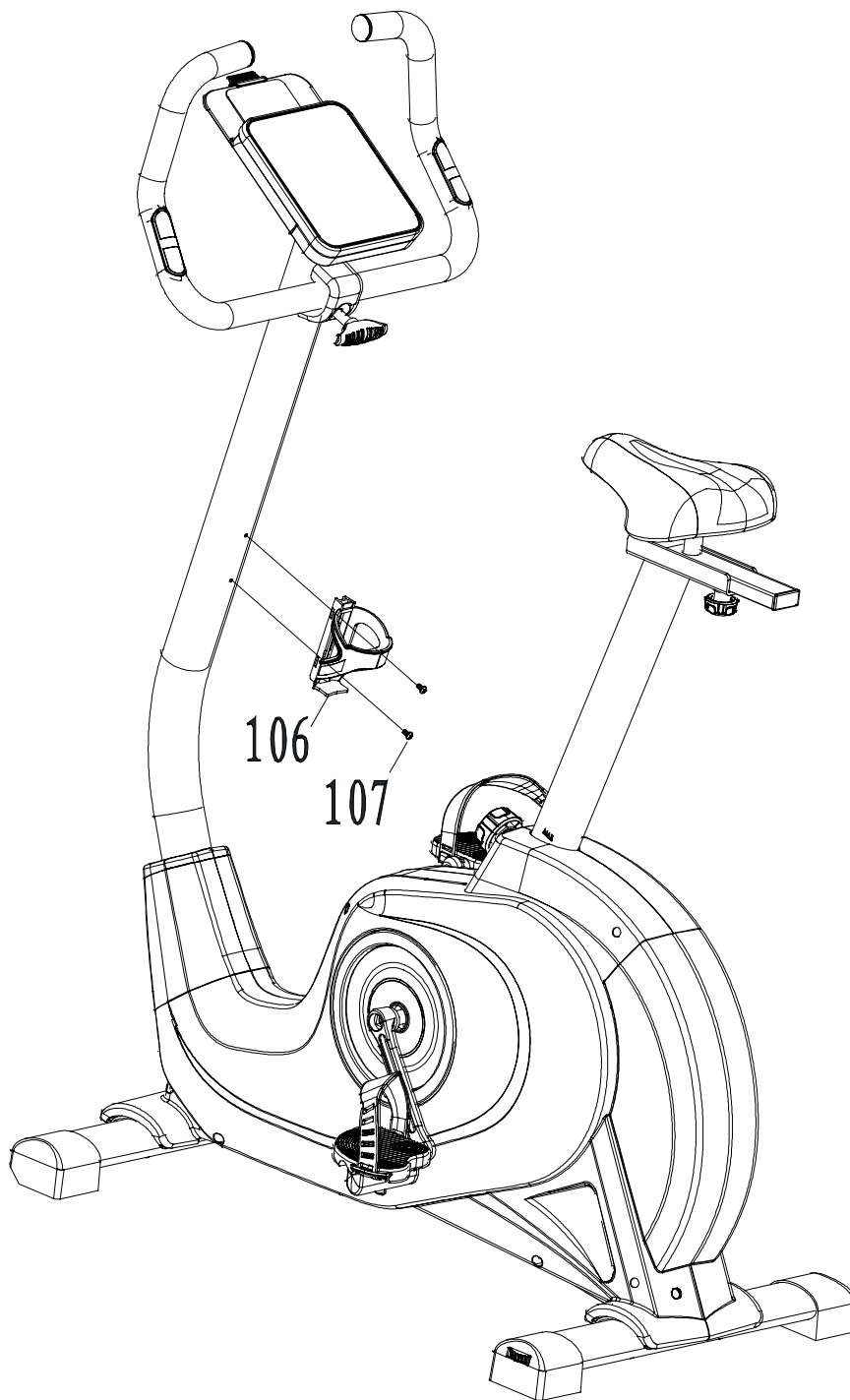
Teilschritt 1:

Drehen Sie im nächsten Schritt die linke Pedale (41L) ein, indem Sie diese in das dafür vorgesehene Loch am unteren Ende der linken Kurbel stecken und entgegen dem Uhrzeigersinn eindrehen.

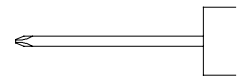
Teilschritt 2:

Anschließend bringen Sie die rechte Pedale (41R) an, indem Sie diese in das dafür vorgesehene Loch am unteren Ende der rechten Kurbel stecken und im Uhrzeigersinn eindrehen.

Schritt 7:



104 #

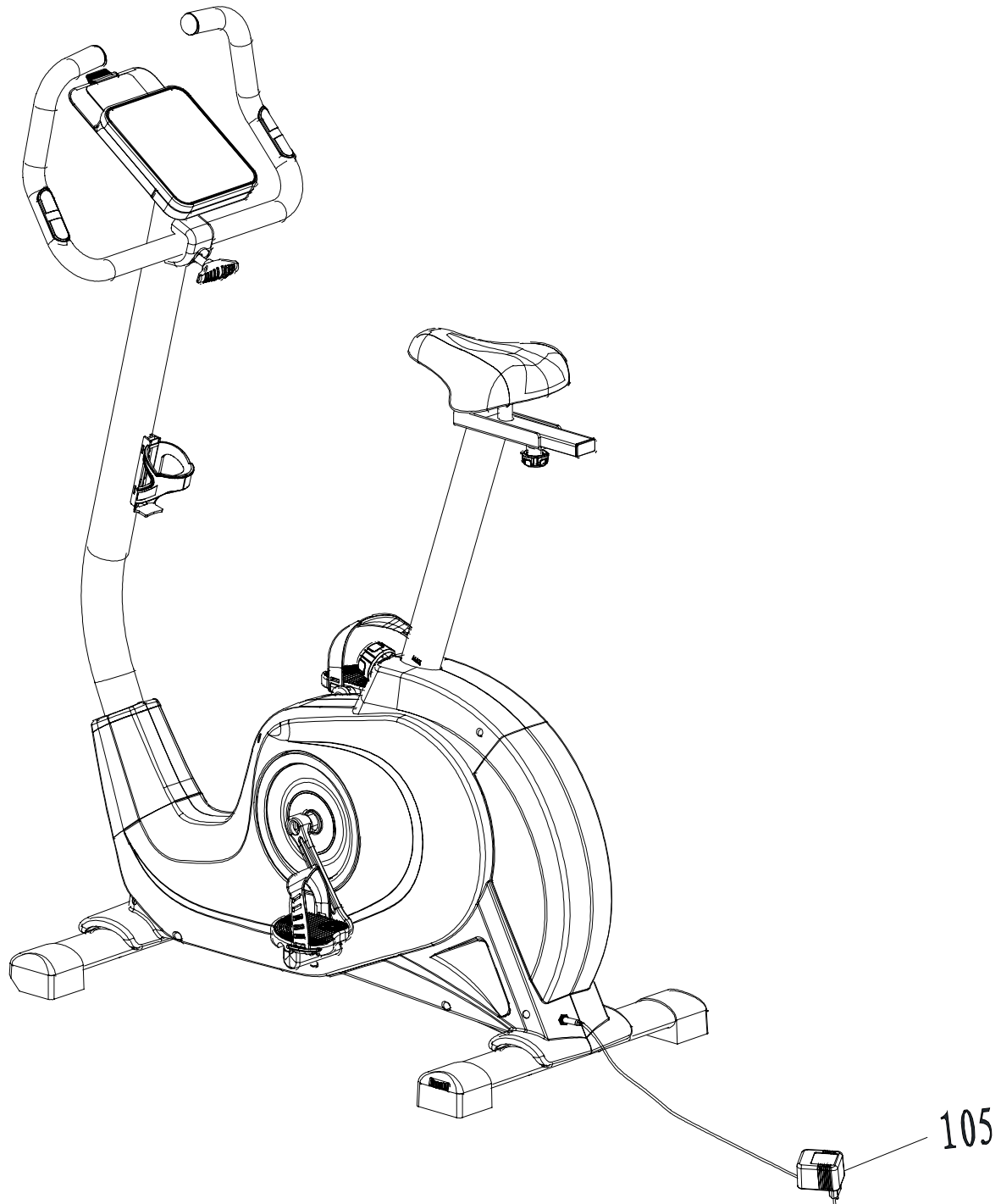


DE

Trinkflaschenhalterung anbringen:

Um die Trinkflaschenhalterung (106) an der Lenkersäule anzubringen, entfernen Sie die bereits vormontierten Kreuzschlitzschrauben (107), setzen Sie die Trinkflaschenhalterung (106) an der Lenkersäule an und drehen Sie die zuvor entfernten Kreuzschlitzschrauben (107) wieder im Uhrzeigersinn fest.

Schritt 8:



Installation abschließen:

Um die Installation abzuschließen und mit dem Training beginnen zu können, stecken Sie den Netzstecker (105) in eine dafür vorgesehene Steckdose. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

ABSCHLIESSENDE SCHRITTE

- Reinigen Sie das Gerät vor dem ersten Gebrauch gründlich, da produktions- und verpackungsbedingt Ölrückstände und Staub darauf vorhanden sein können.
- Prüfen Sie abschliessend noch einmal die Festheit aller Verbindungen.
- Wiederholen Sie diese Prüfung vor jeder Trainingseinheit.

TRAININGSVORBEREITUNG

1. Sattelhöhe einstellen:

Bevor Sie mit dem Training beginnen, bringen Sie den Sattel auf die richtige Höhe. Drehen Sie dazu den Drehknopf am unteren Ende der Sattelstange gegen den Uhrzeigersinn, um diesen zu lockern und ziehen Sie ihn heraus. Heben oder senken Sie die Sattelstange nun, bis Sie die gewünschte Position erreicht haben. Halten Sie die Sattelstange in dieser Position, stecken Sie den Drehknopf wieder hinein und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest.

Tipp: Der Sattel sollte so hoch eingestellt sein, dass Sie bequem in die Pedale treten können, ohne Ihre Beine vollständig durchzudrücken. Eine leichte Beugung im Knie ist wichtig, um eine Überdehnung und weitere Verletzungen zu vermeiden.



- **Die Sattelstange (23) maximal so weit aus dem Rahmen ragen lassen, dass die ‚MAX‘-Markierung knapp sichtbar ist.** Wenn die Sattelstange weiter aus dem Rahmen ragt, ist sie instabil. Dies kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

2. Sattelposition einstellen:

Für erhöhten Komfort ist der Sattel nicht nur vertikal, sondern auch horizontal verstellbar. So können Sie den Sattel näher zum Display hin oder aber vom Display weg einstellen. Lockern Sie dafür den Drehknopf am unteren Ende der Sattelstütze, indem Sie diesen im Uhrzeigersinn drehen. Verschieben Sie die Sattelstütze nach Belieben und drehen Sie den Drehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn fest, sobald Sie die für Sie komfortabelste Position gefunden haben.

3. Lenker einstellen:

Haben Sie die Sattelhöhe sowie seine Position korrekt angepasst, können Sie den Lenker nach Ihren Wünschen einstellen. Drehen Sie dafür den Knauf unterhalb des Displays entgegen dem Uhrzeigersinn, um diesen zu lockern. Passen Sie nun die Lenkerposition an, indem Sie diesen anheben oder absenken. Haben Sie die gewünschte Position erreicht, drehen Sie den Knauf im Uhrzeigersinn fest, sodass der Lenker fest sitzt und nicht wackelt.

4. Pedalschlaufen einstellen:

Für den optimalen Halt ist es wichtig, dass Sie nicht mit den Füßen wegrutschen. Stellen Sie die Schlaufen an den Pedalen daher so ein, dass Sie Ihnen einen festen Halt bieten. Achten Sie jedoch darauf, diese nicht zu fest anzuziehen, um nach dem Training problemlos absteigen zu können.

5. Smartgerät ablegen:

Möchten Sie während des Trainings Ihr Smartphone oder Tablet nutzen, so legen Sie dieses auf der dafür vorgesehenen Ablage oberhalb des Displays ab und befestigen Sie es gegebenenfalls mit dem roten Clip, indem Sie das Gummiband in die gewünschte Länge ziehen.

6. Gerät einschalten:

Stecken Sie den runden Teil des Stromversorgungskabels in die dafür vorgesehene Öffnung am hinteren, unteren Ende des Geräts. Anschließend stecken Sie den Netzstecker in eine dafür vorgesehene Steckdose. Es ertönt ein Signalton und das Display des Geräts begibt sich in den Stand-by-Modus, ein Play-Zeichen blinkt.



DEHNUNGSÜBUNGEN

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

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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



2 SCHULTERHEBEN

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



3 SEITLICHES STRECKEN

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



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



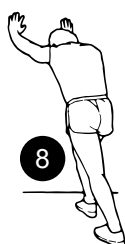
6 ZEHEN BERÜHREN

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



7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

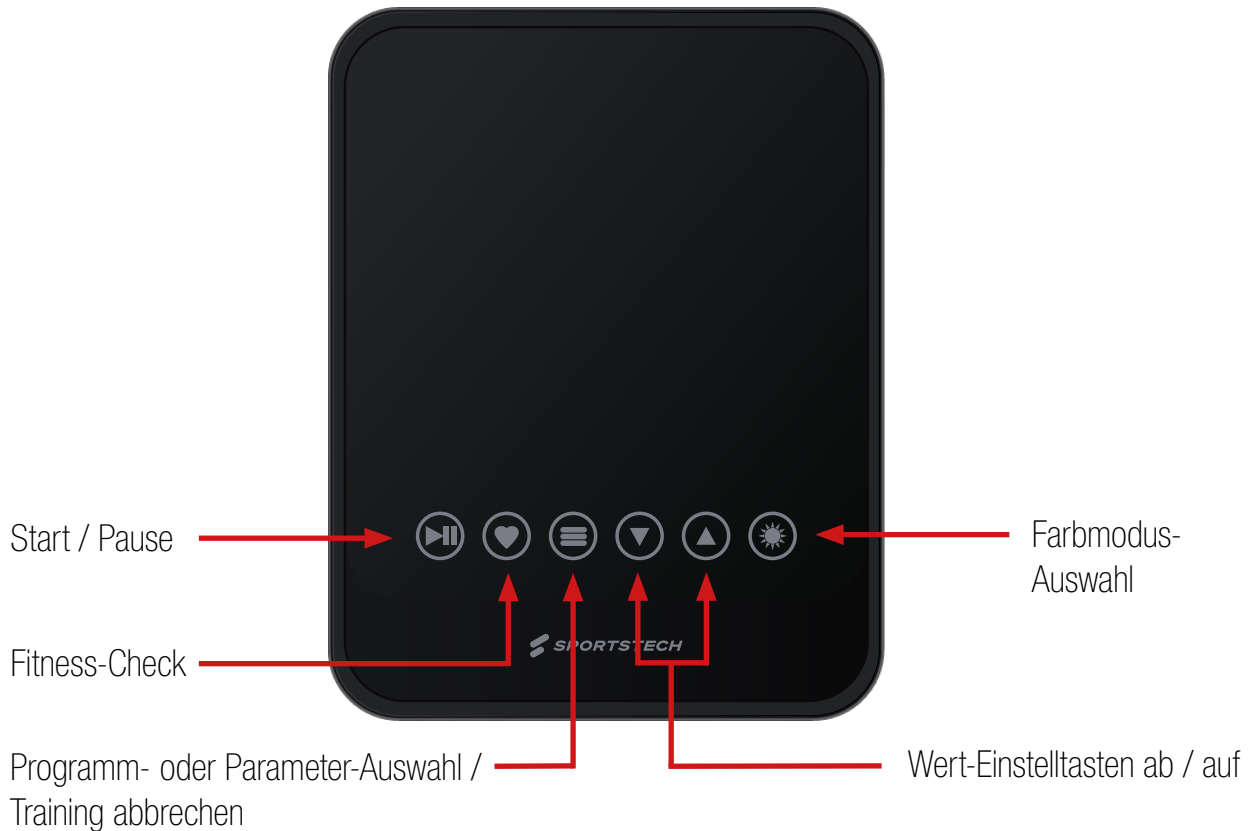
Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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

FUNKTIONSTASTEN



- 1. START / PAUSE:**
- Drücken Sie diese Taste vor einem Training, um einen 3-Sekunden-Countdown zu starten. Dann starten Sie Ihr Training.
 - Drücken Sie während eines Trainings diese Taste, um den Timer zu stoppen und Ihr Training zu pausieren. Drücken Sie die Taste erneut, um Ihr Training fortzusetzen.

- 2. FITNESS CHECK:**
- Mit diesem Button ermitteln Sie Ihre aktuelle Fitness: Führen Sie ein Workout durch, aber überanstrengen Sie sich nicht! Stellen Sie sicher, dass Ihr Puls entweder von den Sensoren am Sensor-Griffbügel oder von einem verbundenen Bluetooth-Gerät gemessen wird. Drücken Sie direkt am Ende des Trainings diese Taste und beginnen Sie sich zu entspannen: Ihr Puls sinkt und der Computer misst dies. Ein starker Rückgang weist auf eine gute Fitness hin. Der Computer bewertet Ihre aktuelle Fitness zwischen F1 und F6 gemäß der folgenden Tabelle. Dies sind jedoch nur Richtwerte.

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

- ☰ 3. **PROGRAMM- ODER PARAMETER-AUSWAHL / EIN TRAINING ABBRECHEN:**
- **Programmauswahl:** Taste im Standby-Modus drücken. Programme sind Kombinationen verschiedener Intensitäts-Levels, die während Ihrer Trainings automatisch geändert werden. Der Abschnitt 'PROGRAMMÜBERSICHT' dieses Handbuchs zeigt die verschiedenen Programme.
 - **Zielparameter** zum Einstellen auswählen: Taste bei gewähltem Programm drücken, bis der gewünschte Zielparameter im Display blinkt (Kalorien, Zeit oder Strecke).
 - **Training abbrechen:** Taste im laufenden Training drücken. Der Standby-Modus wird aktiviert und die aktuellen Trainingsergebnisse werden auf 0 zurückgesetzt.
- ⬆ 4. **WERT-EINSTELLTASTEN AUF / AB:**
- Drücken Sie während einer Trainingseinheit diese Tasten, um den Intensitäts-Level zu erhöhen (auf) oder zu verringern (ab). Halten Sie die entsprechende Taste gedrückt, um die Intensität schnell um mehrere Stufen zu erhöhen oder zu verringern.
 - Drücken Sie diese Tasten während der Programm-, Zielwert- oder Farbeinstellung, um zwischen den einzelnen Optionen zu wechseln.
- ☀ 5. **FARBMODUS-AUSWAHL:**
- Halten Sie diese Taste im Standby-Modus gedrückt, um zur Farbmodus-Auswahl zu kommen. Die verschiedenen Beleuchtungsoptionen werden im Abschnitt 'FARBMODUS' dieses Handbuchs beschrieben.
 - Drücken Sie diese Taste während einer Trainingseinheit, um die Displaybeleuchtung ein- oder auszuschalten.

DISPLAYANZEIGE



Das Display zeigt 7 unterschiedliche Segmente an:

1. CALORIES / PROGRAM
2. TIME
3. PULSE
4. DISTANCE
5. RPM / SPEED
6. WATT / LEVEL
7. PUNKTE

1. KALORIEN:

Geschätzter Wert der bisher während der Trainingseinheit verbrannten Kalorien. Der tatsächliche Wert hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine klinisch genaue Anzeige ist daher mit diesem Trainingsgerät nicht möglich. Der Anzeigebereich reicht von 0 bis 999 kcal.

2. ZEIT:

Bisher verstrichene Zeit während Ihrer Trainingseinheit; angezeigt als [Minuten: Sekunden] oder als [Stunden.Minuten]. Der Anzeigebereich reicht von 0:00 bis 99.59.

3. PULS:

Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM). Er wird von den Griffsensoren am Sensor-Griffbügel oder einem per Bluetooth verbundenen Pulsband gemessen. Bitte beachten Sie auch hier, dass klinisch genaue Angaben nicht möglich sind. Der Anzeigebereich reicht von 30 bis 220 BPM.

4. STRECKE:

Distanz in Kilometern, die Sie während Ihrer Trainingseinheit bisher zurückgelegt haben. Der Anzeigebereich reicht von 0,00 bis 99,99 km.

5. U/min / GESCHWINDIGKEIT:

In diesem Segment wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden zwischen den aktuellen Pedalumdrehungen pro Minute (RPM) und der aktuellen Geschwindigkeit in km/h (SPEED). Der Anzeigebereich reicht von 0 bis 999 U/min und 0,0 bis 99,9 km/h.

6. WATT / LEVEL:

In diesem Segment wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden zwischen der aktuellen Leistung in Watt (WATT) und dem aktuellen Intensitäts-Level (LEVEL). Der Anzeigebereich ist 0 bis 726 Watt und Level 1 bis 24.

7. PUNKTGRAFIK FÜR INTENSITÄTS-LEVEL:

Punktsäulen zeigen den aktuellen und die kommenden Intensitäts-Level an. Die blinkenden Punkte zeigen den aktuellen Level an. Die dauerhaft leuchtenden Punkte rechts neben den blinkenden zeigen die nächsten Level an. Jeder Punkt steht für 3 Intensitäts-Level. (Beispiel: Die Intensitäts-Level 6 bis 8 werden durch 2 vertikale Punkte dargestellt, die Stufen 9 bis 11 durch 3 Punkte usw.). Die maximale Säulenhöhe beträgt 8 Punkte. Jede Spalte steht für eine Minute Trainingszeit. Maximal werden 20 Minuten angezeigt.

- Nach 5 Minuten Inaktivität schaltet sich das Display aus. Um es wieder zu aktivieren, drücken Sie eine der Funktionstasten, z. B. die Start/Pause-Taste.



DISPLAY-FARBMODI

Für die Farbe Ihrer Displaybeleuchtung können Sie aus verschiedenen Optionen wählen. Wählen Sie mit der Taste 'Farbmodus' und den Pfeiltasten die gewünschte Option aus. (Die tatsächlichen Farben können von der Beschreibung abweichen.) Im Standby wird die Farbe Rot angezeigt.

1. FARBEN bestimmt durch WATT oder PULS-RATE

In diesem Modus stellt der Computer die Displayfarbe automatisch entsprechend Ihrer Leistung ein. Dieser Modus ist die Standardeinstellung, nachdem Sie Ihr Gerät eingeschaltet haben.

Um von der konstanten Farbe in diesen Modus zurückzukehren, wählen Sie den Farbcode 'C00', wie in Abschnitt 2 beschrieben.

- Wenn der Computer kein Pulssignal empfängt, misst er Ihre aktuelle Leistung in **WATT** (W) und stellt die Displayfarbe entsprechend ein.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

- Sobald der Computer ein Pulssignal von den Sensoren im Sensor-Griffbügel oder von einem externen Sensor erhält, stellt er die Farbe in Abhängigkeit von Ihrer **PULS-RATE** ein. Im **HrC**-Modus, wird der gesetzte **Ziel-Puls** als **MHR** (Max. Puls-Rate = 100%) verwendet. Die Displayfarbe hängt davon ab, welchen Prozentsatz der MHR Ihr aktueller Puls ausmacht. (Beispiel: Zielpuls = MHR = 160 BPM. Aktueller Puls = 120 BPM = 75% von MHR => Farbe ist orange.)




< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

In anderen Trainingsmodi bestimmt Ihr Puls die Displayfarbe wie folgt:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

2. KONSTANTE FARBE

Sie können eine konstante Farbe einstellen:

-  Drücken Sie die Taste 'Farbmodus' im Standby-Modus für 3 Sekunden, bis 'C00' auf dem Display erscheint.
-  Wählen Sie mit den Tasten 'Auf'/'Ab' den gewünschten Farbcode gemäß der folgenden Tabelle aus. Wenn die gewünschte Farbe angezeigt wird, drücken Sie die Taste 'Farbmodus' erneut für drei Sekunden. Das Display kehrt dann in den Standby-Modus zurück.
- 

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automatisch)	Blau	Aqua	Grün	Gelb	Orange	Rot	Purpur

3. LICHT AUS

Sie können die Displaybeleuchtung ausschalten und ohne visuelle Effekte trainieren.

- Um die Displaybeleuchtung auszuschalten, drücken Sie während des Trainings die Taste 'Farbmodus'.
- Um sie wieder einzuschalten, drücken Sie die Taste erneut.

HINWEIS: Nach fünf Minuten Inaktivität des Benutzers wird die Beleuchtung automatisch ausgeschaltet, auch wenn das Training noch aktiv ist.

TRAINIEREN / MANUELL ODER MIT PROGRAMMEN

WICHTIGER GESUNDHEITSHINWEIS!

Überanstrengen Sie sich oder eine andere Person beim Training nie!

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

Pulsmessungen können ungenau oder fehlerhaft sein.

- Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundkondition und Tagesform des Trainierenden.
- Nutzen Sie den Puls und das allgemeine Wohlbefinden, um dies zu beurteilen. Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen.
- Falls erforderlich, vor dem Training ärztlichen Rat einholen; vor allem, wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben!
- Zögern Sie nicht, die Trainingsintensität sofort zu reduzieren oder ein Training zu unterbrechen.

Zum Einstellen und Variieren der TRAININGSINTENSITÄT haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Trainingsintensität manuell einstellen
- Trainingsintensität automatisch einstellen:
 - mit vordefinierten Programmen
 - entsprechend der Ziel-Herzfrequenz (HRC)
 - nach der Zielleistung (WATT)

1. Trainingsintensität manuell einstellen:

- ▶ Drücken Sie im Standby-Modus die Start-/Pause-Taste. Drücken Sie im Standby-Modus die Start-/Pause-Taste. Auf dem Display erscheint ein 3-Sekunden-Countdown. Dann beginnt Ihre Trainingseinheit.
- ▲ Der voreingestellte Intensitäts-Level ist 1. Drücken Sie die 'Auf'-Taste, um die Intensität zu erhöhen und die 'Ab'-Tasten, um die Intensität zu verringern. Insgesamt stehen Ihnen 24 Level zur Verfügung.
- ▼ Bleiben Sie für ein konstantes Ausdauertraining in einer Stufe oder machen Sie Intervalle mit unterschiedlichen Intensitäts-Levels.



2. Trainingsintensität automatisch einstellen:

- Der Computer hat 12 verschiedene Programme, deren Intensitäts-Level in bestimmten Mustern steigen und fallen.
- ☰ Drücken Sie im Standby-Modus die Programmauswahl-Taste. Wählen Sie das gewünschte Programm von P1 bis P12 mit den ▲ oder ▼-Tasten.
- ▶ Drücken Sie die Start-/Pause-Taste, um das Training zu beginnen.
- Während des Trainings können Sie mit den ▲ und ▼-Tasten die Intensität erhöhen oder verringern. Alle kommenden Intensitäts-Level des aktuellen Programms werden entsprechend angepasst.



Zielwerte in einem Programm einstellen; MHR für LED-Farbe einstellen

In jedem Programm können Sie einen **Zielwert** für die gewünschte **Zeitdauer**, **Strecke** oder ungefähr zu verbrennende **Kalorienmenge** einstellen. Zusätzlich können Sie in jedem Programm eine Maximale Pulsfrequenz (MHR) einstellen, um die LED-Farbe individuell an ihren Puls anzupassen.

- ☰ • Wenn Sie das gewünschte Programm ausgewählt haben, drücken Sie die Programmauswahl Taste erneut. Der Parameter 'TIME' blinkt im Display.
- ▲ • Stellen Sie den gewünschten Zielwert mit den 'Auf'- und 'Ab'-Tasten ein.
- ▼ • Wenn Sie eine bestimmte Distanz fahren oder eine bestimmte Kalorienmenge verbrennen wollen, drücken Sie die Programmauswahl Taste erneut, bis 'DISTANCE' oder 'CALORIES' im Display blinkt.
- Stellen Sie den gewünschten Zielwert mit den 'Auf'- und 'Ab'-Tasten ein.

Wenn Sie eine individuelle MHR einstellen wollen, um die LED-Farbe zu bestimmen:

- ☰ • Drücken Sie die Programmauswahl Taste erneut, bis der Parameter 'PULSE' im Display blinkt.
- ▲ • Stellen Sie die gewünschten MHR mit den 'Auf'- und 'Ab'-Tasten ein.
- ▼ • Beachten Sie, dass im Programm-Modus der MHR-Wert nur die LED-Farben bestimmt, aber keinen Einfluss auf die Trainingsintensität hat. **Überanstrengen Sie sich nicht!** Welche Farbe welchem Puls entspricht, lesen Sie im Abschnitt 'DISPLAY-FARBMODI'.
- ▶ • Wenn Sie die gewünschten Werte gesetzt haben, starten Sie das gewählte Programm mit der Start/Pause-Taste.

Nach dem Erreichen des gesetzten Zielwerts beendet der Computer das Training und setzt die Intensität auf Null herab.

- Stellen Sie dann sicher, sich ausreichend abzuwärmen. Verwenden Sie hierzu, wenn erforderlich, ein manuelles Programm mit niedriger Intensität.

3. HRC-Modus (Ziel-Herzfrequenz):

Im HRC-Modus passt der Computer die Intensität ständig an die gewünschte Herzfrequenz an.

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Puls entweder von den Sensorgriffen im Sensor-Griffbügel oder von einem verbundenen Pulsband gemessen wird.
- ☰ • Drücken Sie im Standby-Modus die Programmauswahl-Taste. Wählen Sie mit den Tasten 'Auf' oder 'Ab' das gewünschte Programm aus, bis 'HrC' angezeigt wird. Drücken Sie die Programmauswahl-Taste erneut.
- ▼ • Wählen Sie die Ziel-Herzfrequenz mit den Tasten 'Auf' oder 'Ab' aus. **Wählen Sie keinen zu hohen Zielwert jenseits Ihres individuellen Fitness-Levels!**
- ▶ • Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training zu beginnen. Die Farbe der LEDs wird durch den als MHR gesetzten Ziel-Puls bestimmt.

4. WATT-Modus (Zielleistungsmodus):

Im WATT-Modus passt der Computer die Intensität ständig an die gewünschte Leistung in Watt an.

- Drücken Sie im Standby-Modus die Programmauswahl-Taste. Wählen Sie mit den Tasten 'Auf' oder 'Ab' das gewünschte Programm aus, bis "WATT" angezeigt wird. Drücken Sie die Programmauswahl-Taste erneut.
- Wählen Sie die Ziel-Leistung in Watt mit den 'Auf'- oder 'Ab'-Tasten. **Wählen Sie keine zu hohe Zielleistung (WATT) jenseits Ihres individuellen Fitness-Levels!**
- Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training zu beginnen.

Respektieren Sie in allen Modi unbedingt die individuellen Grenzen!

BLUETOOTH- & USB-VERBINDUNG

Das Gerät ist Bluetooth-kompatibel und verfügt über eine USB-Buchse. Benutzer haben verschiedene Möglichkeiten:

1. Pulsmessung über Bluetooth-Gerät:

Messen Sie Ihren Puls mit einem Bluetooth-kompatiblen Sensor (Pulsband). Starten Sie dazu Ihr Training und schalten Sie den entsprechenden Pulsmesser ein. Das System erkennt das Gerät automatisch und zeigt die Messdaten auf dem Display an.

2. Nutzung einer Fitness-App (Kinomap):

Neben einem Gerät zur Pulsmessung haben Sie die Möglichkeit, ein weiteres Bluetooth-fähiges Gerät (z.B. Smartphone, Tablet, Fernseher) zu verbinden, um die Kinomap-App zu nutzen. Aktivieren Sie dazu die Bluetooth-Verbindung und wählen Sie die Kinomap-App aus, um sich im Stand-by-Modus mit Ihrem Trainingsgerät zu verbinden. Folgen Sie den Anweisungen und beginnen Sie Ihr Training!

3. USB-Ladefunktion:

Über den integrierten USB-Anschluss am rechten Rand des Displays können Sie Ihr Smart Device aufladen. Stecken Sie einfach das Datenkabel ein, und das Display liefert automatisch Strom. Dies ist nur während des Betriebs möglich. Im Stand-by-Modus oder bei ausgeschaltetem Gerät erfolgt kein Aufladen.



ANWENDUNGS SOFTWARE (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

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

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

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

PFLEGE, REINIGUNG & WARTUNG

ACHTUNG

Für Reinigungs-, Wartungs- und / oder Reparaturarbeiten muss das Netzteil vollständig aus der Steckdose gezogen werden.

REINIGUNG

Entfernen Sie nach jeder Trainingseinheit Schweiß von Ihrem Trainingsgerät. Tun Sie dies vorsichtig mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Keine Lösungsmittel verwenden. Eine regelmäßige Reinigung erhöht die Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes erheblich. Verwenden Sie jedoch KEINE Flüssigkeiten in der Nähe des Netzteils, des Computers/Displays oder anderer elektrischer oder elektronischer Geräte. Schäden, die durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten verursacht werden, fallen zu keinem Zeitpunkt unter die Garantie. Verhindern Sie auch während des Trainings, dass Flüssigkeiten (wie Getränke) in das Trainingsgerät oder den Computer gelangen.

WARTUNG

Das Trainingsgerät ist mit abgedichteten Lagern ausgestattet. Schmierung ist nicht erforderlich.

ÜBERPRÜFEN DER BEFESTIGUNGEN

Kontrollieren Sie vor jeder Trainingseinheit den festen Sitz von Schrauben und Muttern. Bei Bedarf nachziehen.

PRÜFEN DER KOMPONENTEN

Kontrollieren Sie vor jeder Trainingseinheit den sicheren Zustand von Sattel, Sattelstütze, Lenker und Pedalen.

ACHTUNG: Niemals ein Training beginnen oder fortsetzen, wenn Komponenten locker oder gar beschädigt sind.

ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



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

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

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

- Sportstech Brands Holding GmbH; Kanalstr 117; 12357 Berlin
- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch darauf 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.

KONFORMITÄT

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: https://service.innovamaxx.de/esx600_conformity

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.**

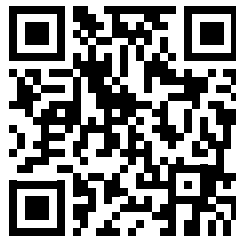


This manual represents a status at press date. It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/esx600_video

We are also on social media!

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



Instagram-page



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

Facebook-page



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

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/esx600_spareparts

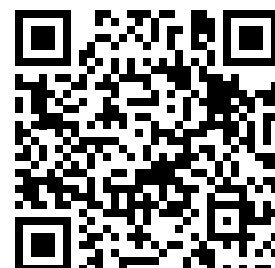


TABLE OF CONTENTS

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	30
SCOPE OF DELIVERY	31
SAFETY ADVICES	32
TECHNICAL DATA.....	33
YOU MAY ALSO BE INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES.....	34
ASSEMBLY	35
TRAINING PREPARATION.....	43
STRETCH EXERCISE.....	44
FUNCTION BUTTONS.....	45
DISPLAY	46
DISPLAY COLOUR MODES	48
PERFORMING TRAINING / MANUALLY OR WITH PROGRAMS	49
BLUETOOTH & USB CONNECTION.....	51
APPLICATION SOFTWARE (APP)	51
CARE, CLEANING & MAINTENANCE	52
DISPOSAL.....	52
CONFORMITY	52

SCOPE OF DELIVERY

Hometrainer with flywheel mass, adjustable electric brake and free wheel	
<ul style="list-style-type: none"> The device is not suitable for medical applications. The device is not suitable for high accuracy purposes. 	
Mounting material and tools	Display computer
Instruction Manual	Power supply
Bottle holder	

TECHNICAL DATA

MACHINE

Weight	33 kg
Dimensions when posted (Length x Width x Height)	92 x 52,5 x 144 cm

DISPLAY COMPUTER

Operating Temperature	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Storage Temperature	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Smart device connectivity of Display computer	Bluetooth 4.0 or higher
Pulse signal transmission protocol	Bluetooth



SAFETY ADVICES



Read all instructions and safety advices before using this training device. Follow them carefully! Also apply common sense for preventing any risks!



General personal requirements

- Only persons who are physically and mentally fit may use the training device. Persons with disabilities may only use the device with suitable supervision and assistance.
- **WARNING! Never overexert yourself or anyone else on the training device! Overexertion can lead to permanent harm or even death.**
- Always consider the individual basic fitness and daily form of the person exercising.
- Use the pulse rate and the general well-being to assess this. The pulse reading may be inaccurate. Do not continue training if you feel unwell, weak, have aching limbs, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training.
- The maximum permitted weight for using the training device is 120 kg.



Preparing the training device

- Use the training device only indoors. Put it onto a firm and level ground. Use a mat to prevent damage to the ground.
- Ensure a minimum free space of 2 meters (6.5 ft) around the training device.
- Apply the training device only for private use, but not for commercial use.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. In case of any problems, stop using the device and consult an Authorized Service Representative.
- When assembling the device, make sure to use all required parts for the connections (e.g., washers).
- Before each training session, make sure that all connections are tightly fastened. Re-tighten, if necessary.
- Also check before each training that all securing parts (e.g., lock pins, protective covers) are applied and that all other parts of the device are in proper condition.
- Note the advices for handling the power supply.
- Prevent sweat, dirt and liquids (like drinks) from entering the training device or the computer. Damage caused by perspiration or other liquids are not covered at any time by the warranty.



Precautions during the training

- Always warm up sufficiently before exercising and cool down after the training.
- Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before continuing.
- Wear clothes tight enough to avoid getting caught by machine parts. Use hair protection if you have long hair.
- Keep children and pets away from the training device while in use and also when stored.
- Only one person at a time may use the training device.
- Perform all movements carefully: Avoid accidentally bumping the training device.



Handling the power supply

- Use the original power supply with the proper cable. Use it only when it is in perfect condition. Use it only indoors.

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

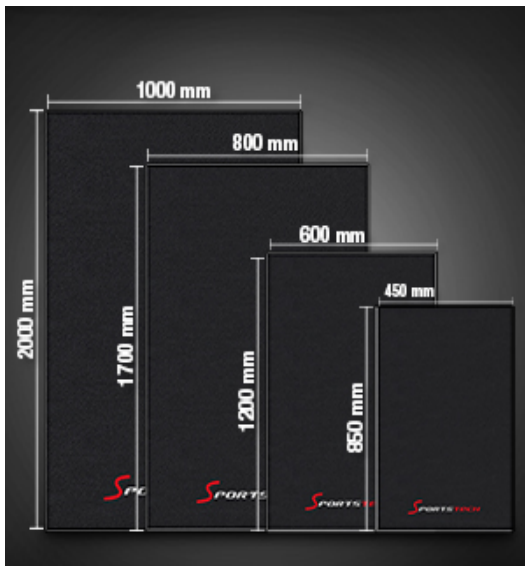


TECHNICAL DATA OF POWER SUPPLY

Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen GuangDong China, 518117		
Model Identifier	ABT030120AEU		
	Nominal value	Permitted range	Unit
Input Voltage	230Vac	90-264Vac	V
Input AC Frequency	50	47-63	Hz
Output Voltage	12	11,4-12,6	V
Output Current	3	/	A
Output Power	36	/	W
Average active efficiency	87,90	/	%
Efficiency at light load (10%)	83,71	/	%
No-load power consumption	Standby power <0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W

YOU MAY ALSO BE INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES

SPORTSTECH floor protection mat 120



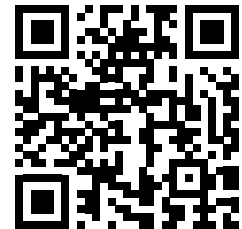
The ideal protection. For your home workout.

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
- High quality material

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

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



SPORTSTECH WBT100 Water Bottle

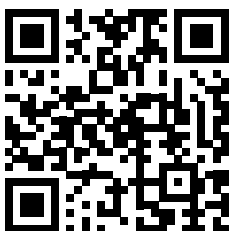
Many people do not manage to drink enough water in every-day life. This is essential for our body - during work, workouts or during our leisure time. The WBT100 Water Bottle with an integrated infuser insert for fruit, herbs and ice cubes also has an easy opening function, allowing you to open the bottle with just one finger.

- Infuser insert for naturally aromatic water
- Easy handling with one hand thanks to the smart locking system
- BPA-free material & markings for drinking reminders



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

<https://www.sportstech.de/wbt100>



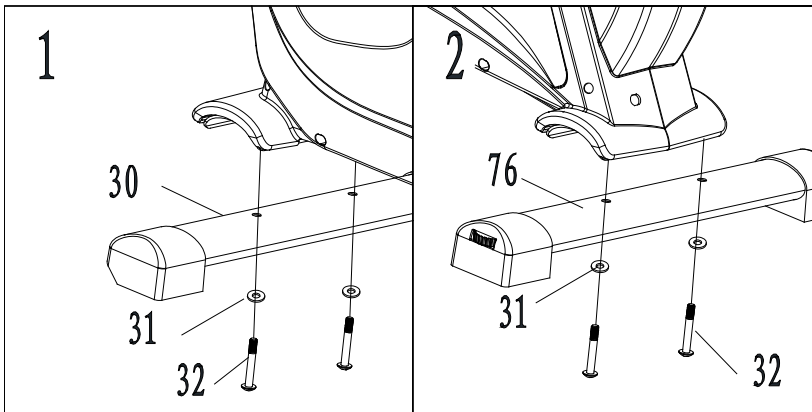
ASSEMBLY





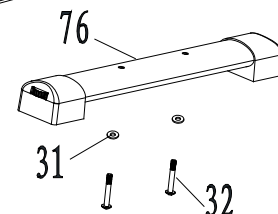
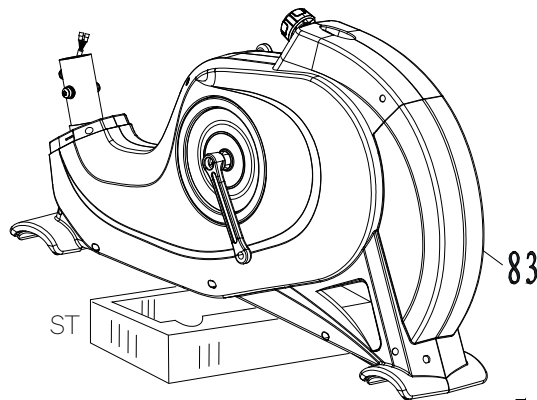
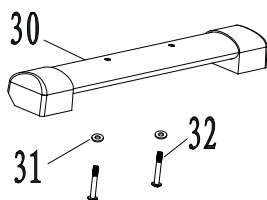
**Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!
Re-check the tightness before each training session!**

Note: Some of the smaller parts may already be preassembled for the larger parts. Please check this carefully! Please avail yourself of a suitable wrench if you want to assemble the device.

Step 1:



32#		M8*56L*S20L(x4)
31#		ø8*ø19*2T(x4)



Sub-step 1:

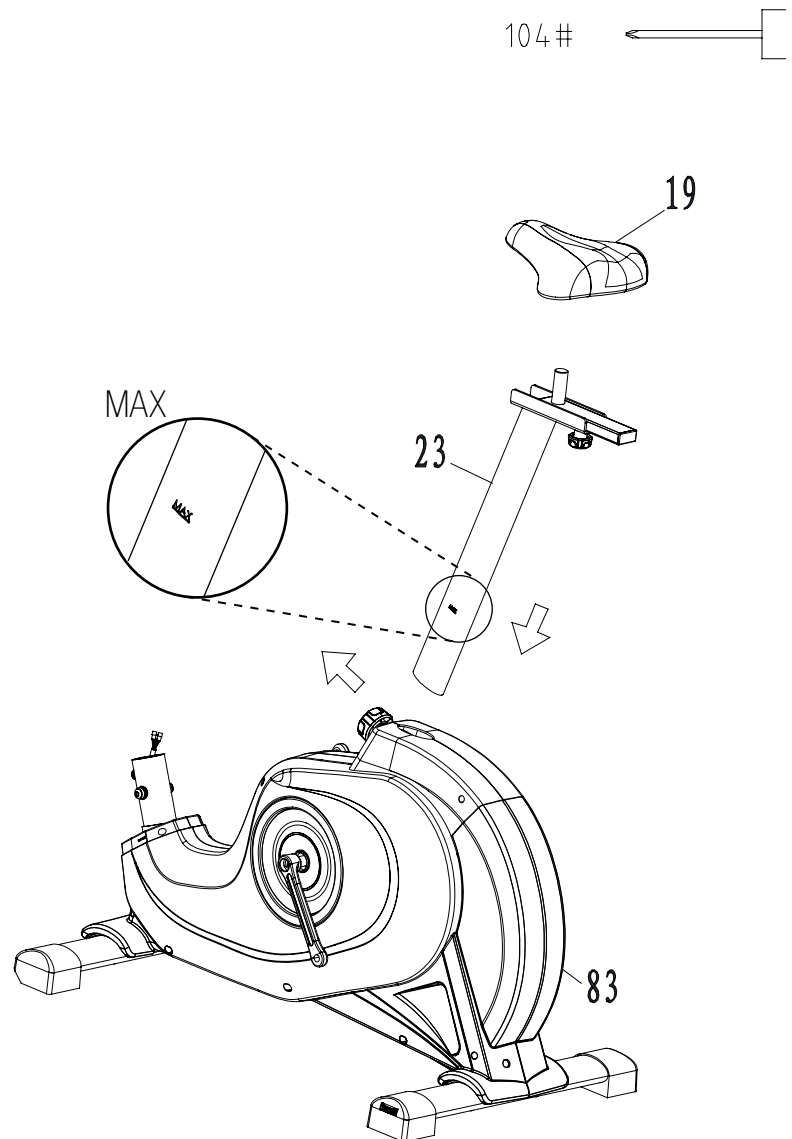
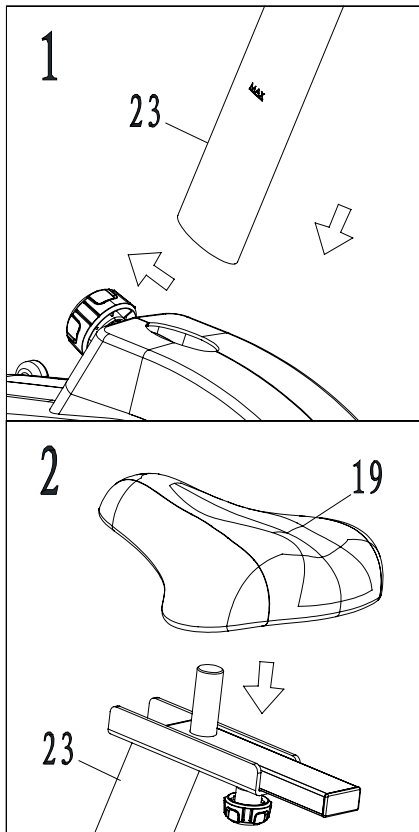
Mount the front stand (30) on the main frame (83) using two hexagon socket head screws (32) and half-round washers (31). The packaging material (styrofoam) (ST) can be used for the beginning of the assembly.

Sub-step 2:

Now repeat the first step with the Rear Stand (76).



Step 2:



Sub-step 1:

Turn the knob counterclockwise to loosen it and pull it out. Then insert the Seat Post (23) into the Frame (83). To lock this in place, put the previously removed rotary knob back in its starting position and then tighten it by turning it clockwise.

Sub-step 2:

Now mount the seat cushion (19) on the seat post (23) and tighten the screws clockwise using the socket wrench (105) provided.

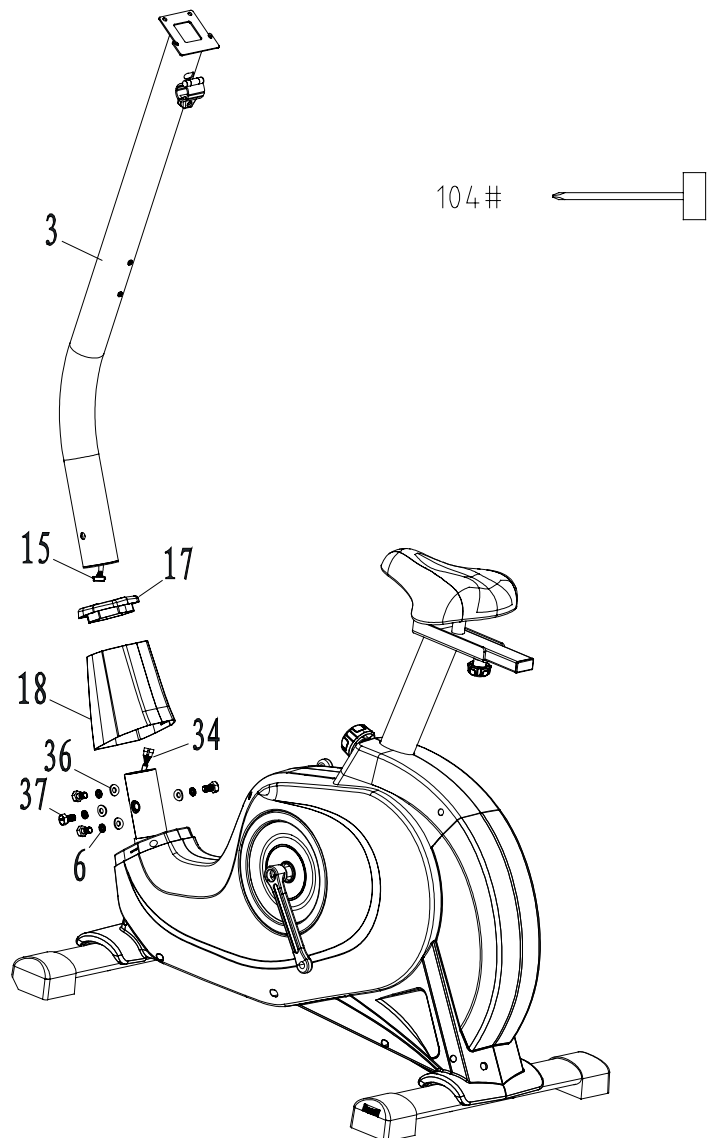
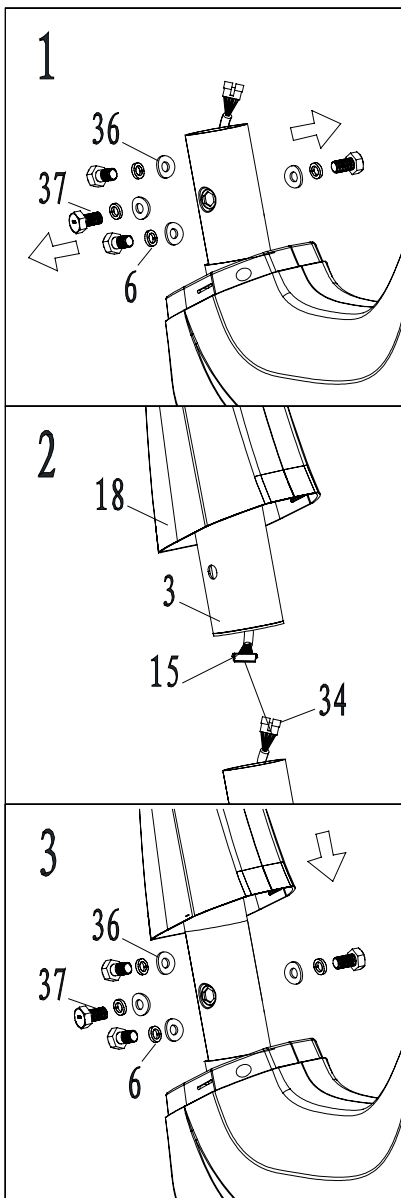


Danger of injury and damage to property!

- Allow the seat post (23) to protrude from the frame no more than so far that the 'MAX' marking is just visible.

If the seat post protrudes further from the frame, it is unstable.

Step 3:



Before tightening the bolts, make sure the rod is aligned and straight, so you avoid that the handlebar is crooked later.

Sub-step 1:

First remove the hexagon head screws (37), semicircular washers (36) and the spring washers (6), which are already pre-assembled on the frame. Make a note of where you took them, as they will be re-mounted on the frame in sub-step 3.

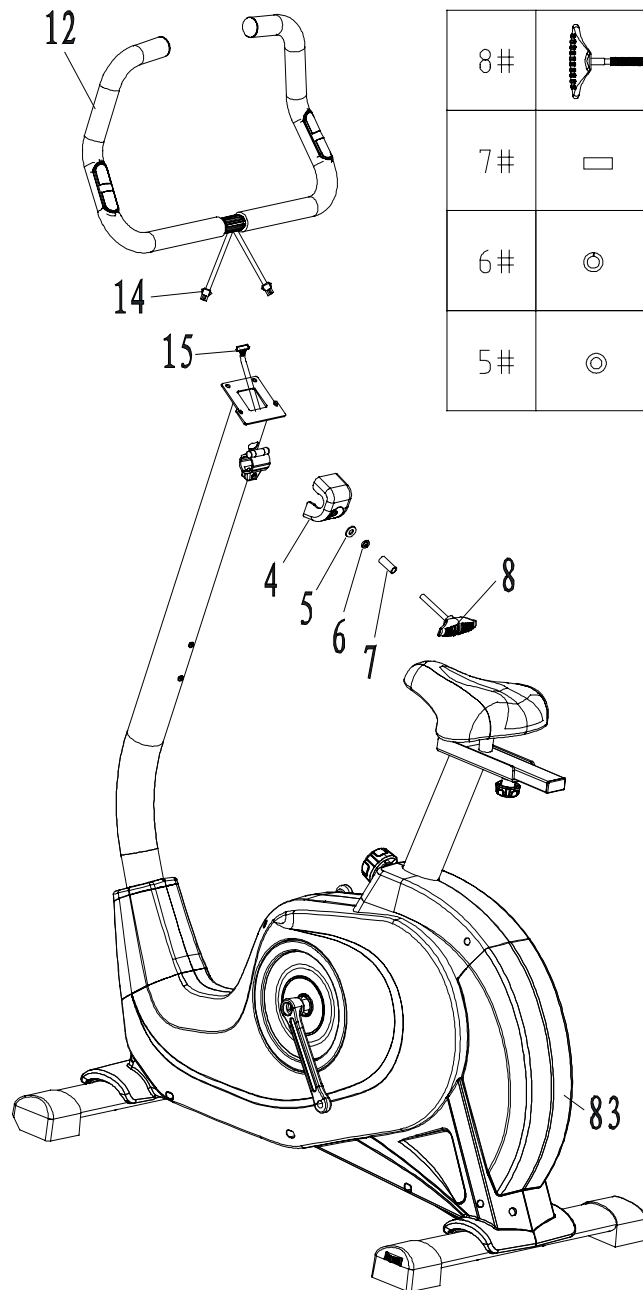
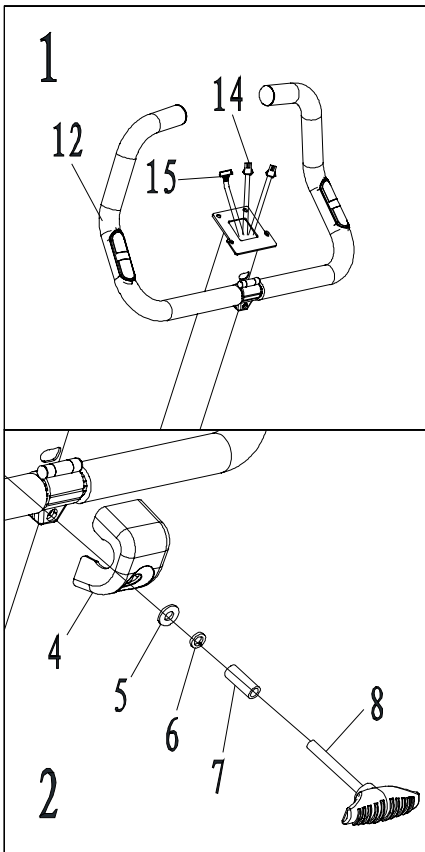
Sub-step 2:

Join the armrest cover (18) with the corresponding cover end (17) and pull it over the armrest attachment (3) before you connect the connector (15) to the lower part of the cable line (34).

Sub-step 3:

Now take the previously removed hexagon head screws (37), semicircular washers (36) and spring washers (6) and put them back in the designated places. Finally, lower the armrest cover (18) to cover the open joint and thus the visible screws.

Step 4:



8#		M8*65L*S30(x1)
7#		ø8*ø12*30L(x1)
6#		ø8.5*ø13.5*2.5T(x1)
5#		ø8*ø14*2T(x1)

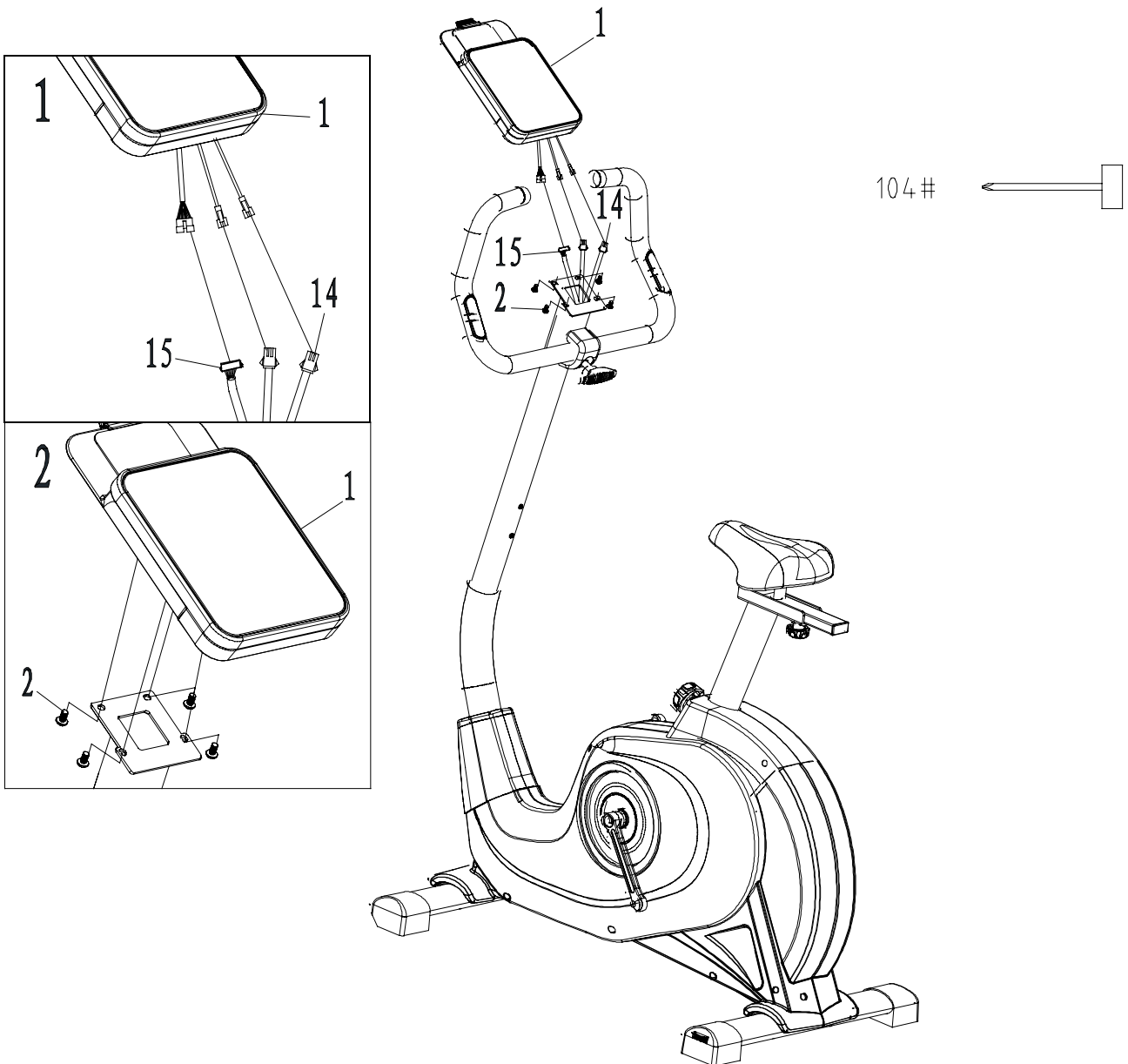
Sub-step 1:

Fasten the handlebar (12) to the handlebar column and guide the associated handlebar cable (14) through the circuit board as shown in Figure 1.

Sub-step 2:

To attach the handlebar, place the movable cover cap (4) at the point where the handlebar (12) is mounted on the handlebar column. Now attach a washer (5) and a spring washer (6) and tighten the T-button sleeve (7) clockwise using the T-button (8) provided. The handlebar (12) should now be firmly attached and wobble-free.

Step 5:



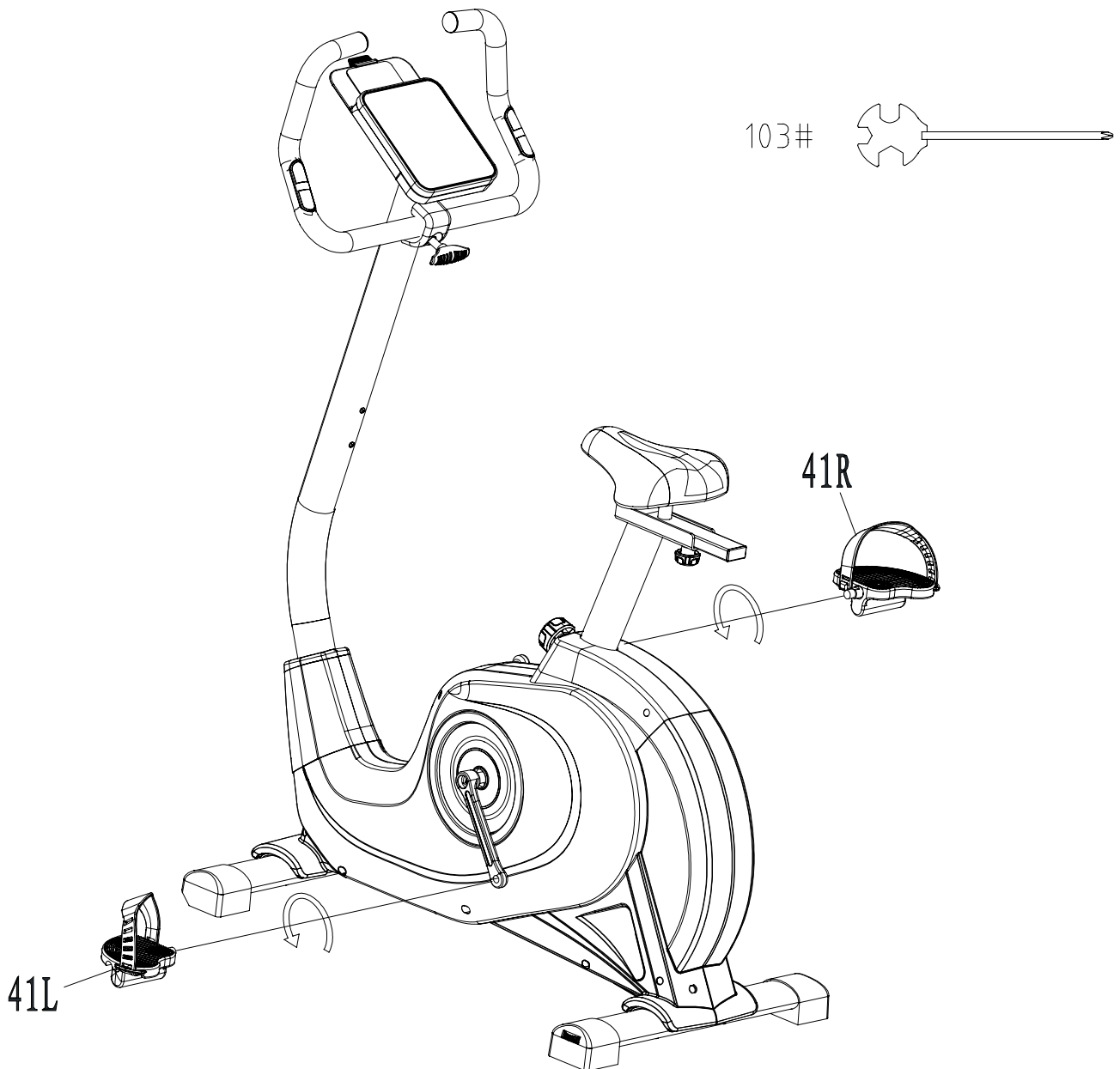
Sub-step 1:

Connect the cables of the display (1) with the cable section (15) shown in Figure 1 as well as the handlebar cable (14) and the middle connection cable on the circuit board.

Sub-step 2:

Now remove the pre-assembled cross-head screws (2) on the circuit board and attach the display (1). As soon as this is correctly positioned, secure it with the previously removed Phillips screws (2) by tightening them clockwise. The display should now sit firmly on the circuit board and not wobble.

Step 6:



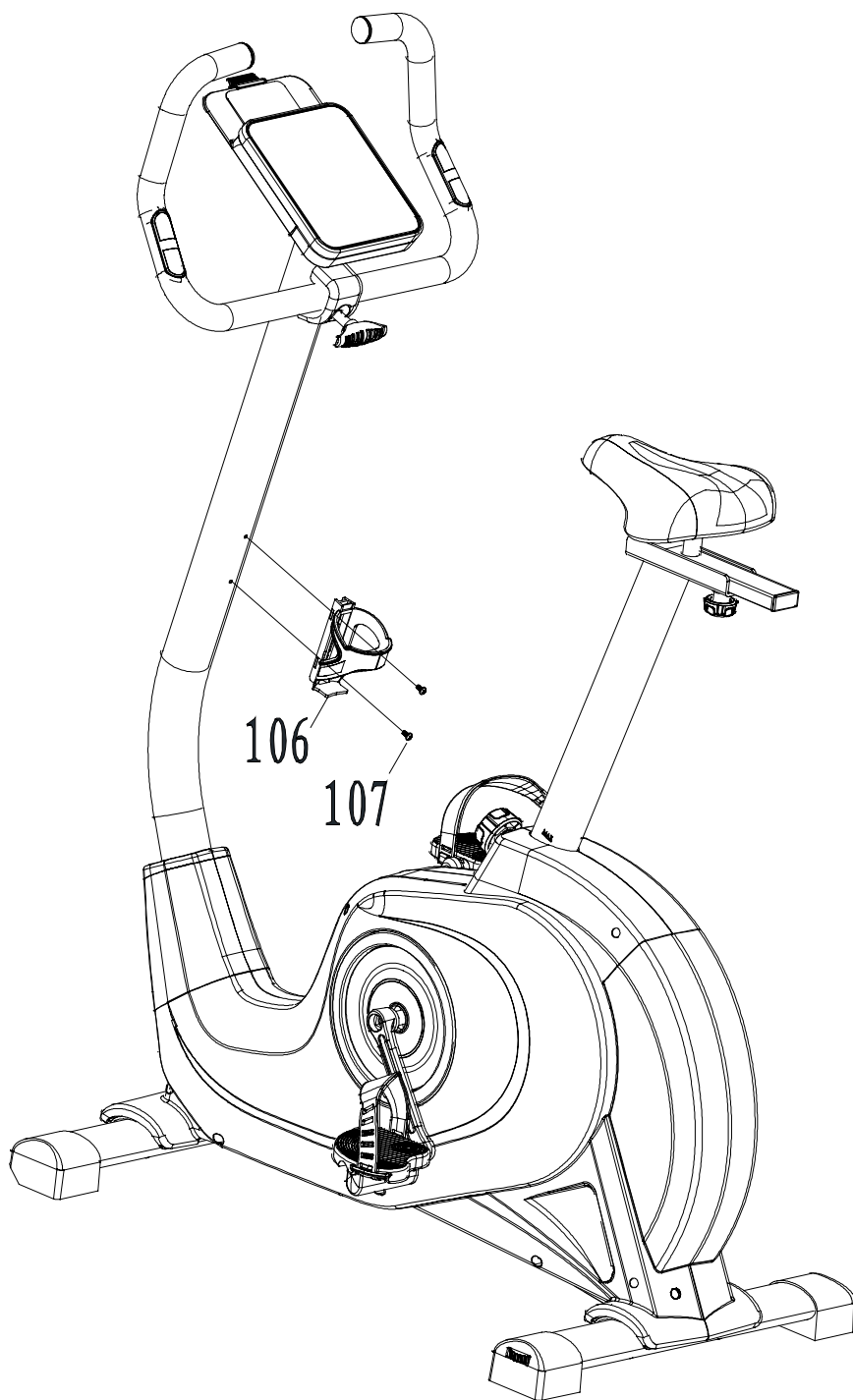
Sub-step 1:

In the next step, screw in the left pedal (41L) by inserting it into the hole provided at the lower end of the left crank and turning it counterclockwise.

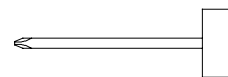
Sub-step 2:

Then attach the right pedal (41R) by inserting it into the hole provided at the lower end of the right crank and turning it clockwise.

Step 7:



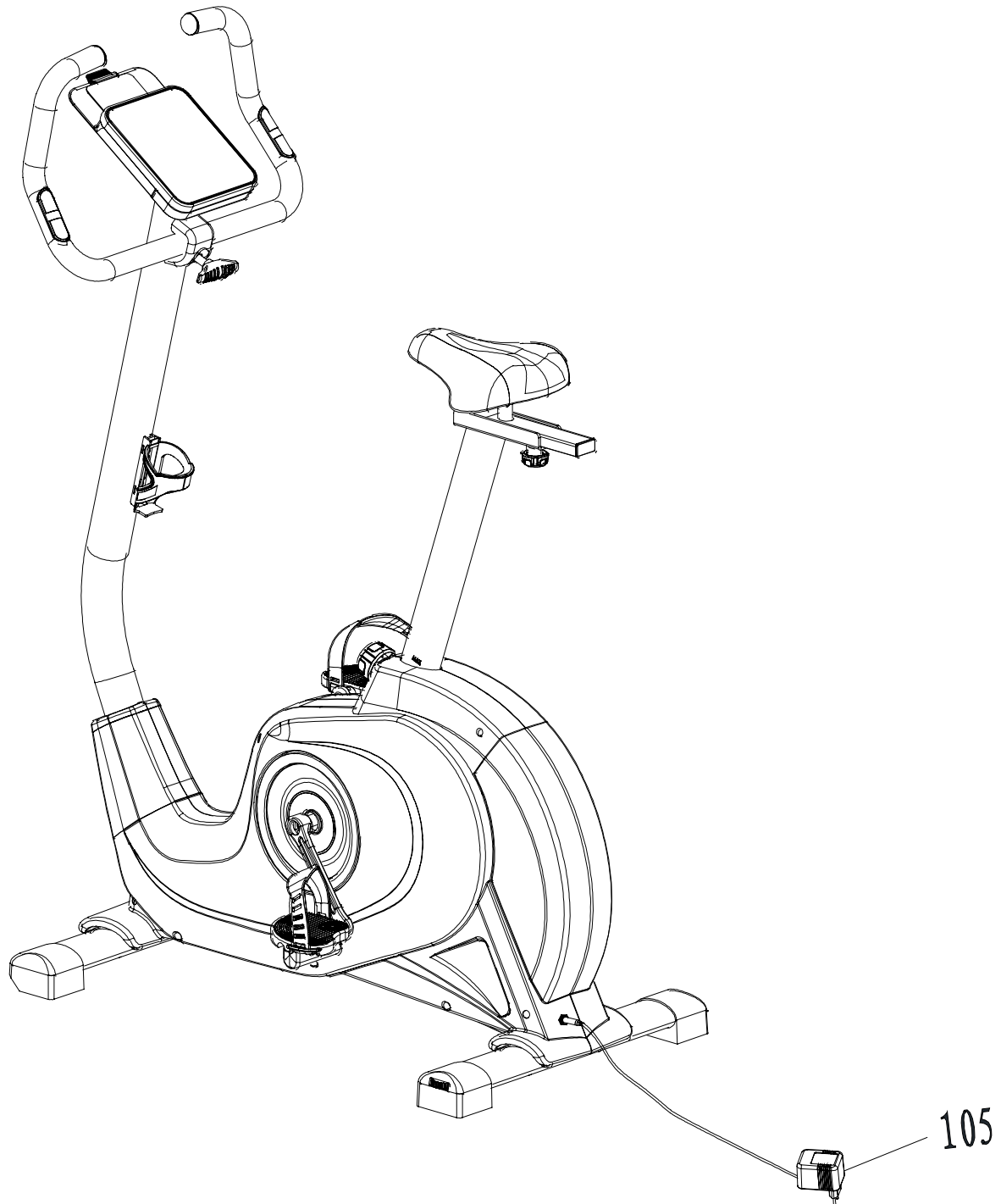
104 #



Attach water bottle holder:

To attach the water bottle holder (106) to the handlebar column, remove the pre-assembled cross-head screws (107), place the water bottle holder (106) on the handlebar and tighten the previously removed cross-head screws (107) clockwise again.

Step 8:



Complete installation:

To complete the installation and start training, insert the power plug (105) into a socket suitable for this purpose. We wish you a lot of fun!

FINALIZING STEPS

- Clean this device thoroughly before first use, as oil residues and dust deposits may be present on it, due to production and packaging process.
- As a final step, re-check the tightness of all connections.
- Repeat this check before each training session.

TRAINING PREPARATION

1. Adjust the saddle height:

Before you start exercising, adjust the saddle to the correct height. To do this, turn the knob at the lower end of the seat post counterclockwise to loosen it and pull it out. Now raise or lower the seat post until you have reached the desired position. With the seat post in this position, put the knob back in and turn it clockwise to tighten.

Tip: The saddle should be set high enough that you can comfortably pedal without extending your legs all the way down straight. It is important to bend the knee slightly to avoid overstretching and further injuries.



- **Let the seat post (23) protrude from the frame at most so far that the ,MAX' mark is just visible.** If the seat post protrudes further from the frame, it is unstable. This can lead to injuries or damage to property.

2. Set the saddle position:

For increased comfort, the saddle can be adjusted not only vertically, but also horizontally which means you can adjust the saddle closer to the display or away from the display. To do this, loosen the knob at the lower end of the seat post by turning it clockwise. Move the seat post as you like and turn the knob counterclockwise as soon as you have found the most comfortable position for you.

3. Adjust the pedal straps:

If you have adjusted the saddle height and its position correctly, you can next adjust the handlebars according to your wishes. To do this, turn the knob below the display counterclockwise to loosen it. Now adjust the handlebar position by raising or lowering it. Once you have reached the desired position, tighten the knob clockwise so that the handlebars sit tight and there is absolutely no wobble.

4. Pedalschlaufen einstellen:

For the best possible grip, it is important that your feet do not slip. Adjust the straps on the pedals so that they offer you a firm hold. However, be careful not to overtighten them so that you can easily get off after training.

5. Put down the smart device:

If you would like to use your smartphone or tablet during training, place it on the shelf provided above the display and, if necessary, attach it with the red clip by pulling the rubber band to the desired length to secure it.

6. Switch on the device:

Insert the round part of the power supply cable into the opening provided on the lower rear end of the device. Then insert the power plug into a suitable socket. A signal tone sounds and the display of the device goes into stand-by mode, a play sign flashes.



STRETCH EXERCISE

To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.

We recommend to perform each of the following exercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.

After training, also do stretching exercises to properly cool down.

1 HEAD ROLLS

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



2 SHOULDER LIFTS

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



3 SIDE STRETCHES

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



4 QUADRICEPS STRETCH

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



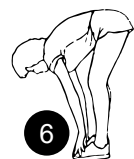
5 INNER THIGH STRETCH

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



6 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.



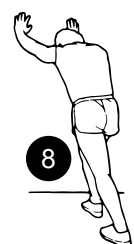
7 HAMSTRING STRETCHES

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.

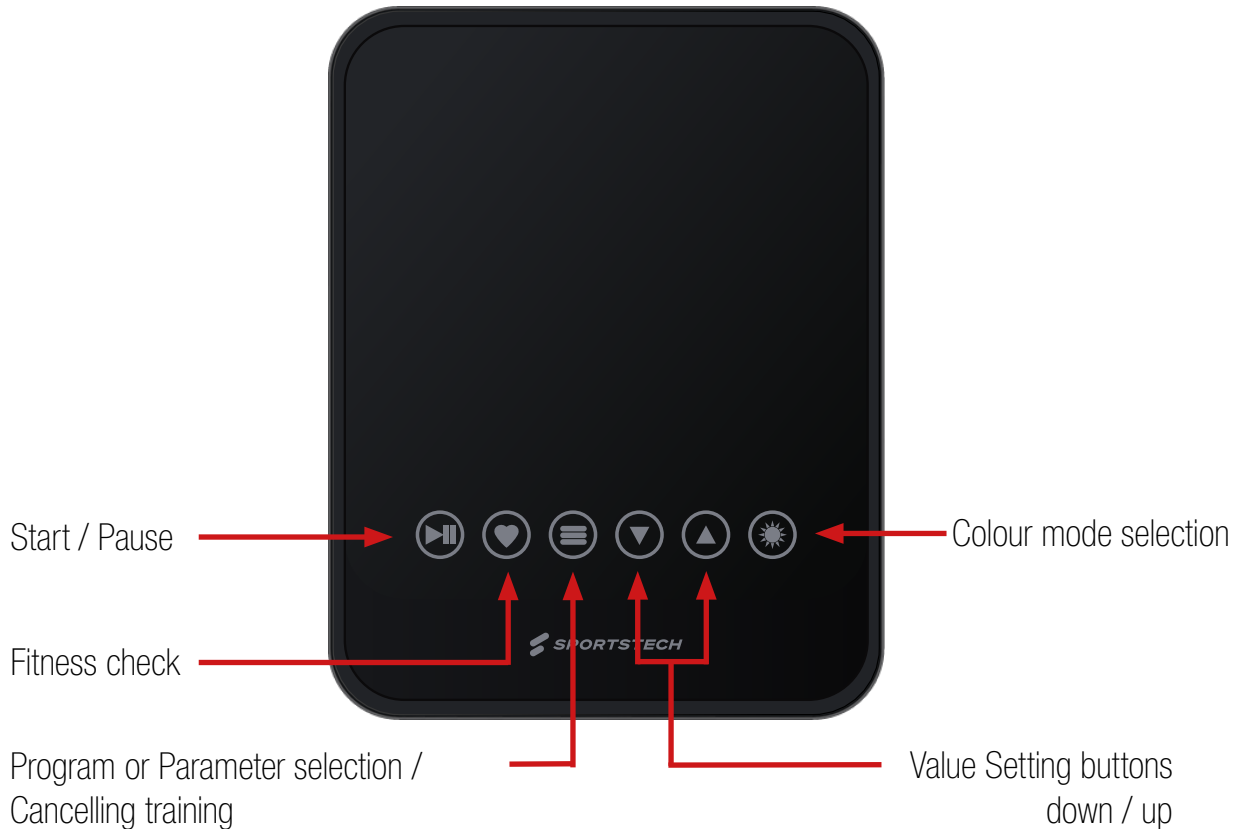


8 CALF / ACHILLES STRETCH

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.



FUNCTION BUTTONS



1. START / PAUSE:

- Before a training, press this button to start a 3-second countdown. Then start your workout.
- During a training, press this button to stop the timer and pause your workout. Press the button again to resume your workout.



2. FITNESS CHECK:

Use this button to determine your current fitness: Perform a workout, but do not overexert yourself! Make sure your pulse is measured either by the sensors on the sensor bracket or by a connected bluetooth device. Right at the end of the workout, press this button and start to relax: Your pulse will decrease, and the computer measures this. A strong decrease indicates a good fitness. The computer rates your current fitness between F1 and F6 according to the following table. However, these are only guide values.

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



- ☰ 3. **PROGRAM OR PARAMETER SELECTION / CANCELLING A TRAINING:**
 - **Program selection:** Press this button in stand-by mode. The programs are combinations of different intensity levels which are automatically changed during your trainings. The 'PROGRAM OVERVIEW' section of this manual shows the different programs.
 - Selecting **Target parameter** for setting: Press this button until the selected parameter (Distance, Time or Distance) flashes in the display.
 - **Cancelling a training:** Press and hold this button during a training session. Standby mode will be activated and the current training results will be reset to 0.

- ⬆ 4. **VALUE SETTING BUTTONS UP / DOWN:**
 - During a training session, press these buttons to increase (up) or decrease (down) the intensity level. Press and hold the appropriate button to quickly increase or decrease the intensity by several levels.
 - Press these buttons during program or target value selection or colour selection to switch between the individual options.

- ☀ 5. **COLOUR MODE SELECTION:**
 - Press and hold this button in stand-by mode to access the colour mode selection. The different lighting options are described in the 'COLOUR MODE' section of this manual.
 - During a training session, press this button to turn the display lighting on or off.

DISPLAY



The display shows 7 different segments:

1. CALORIES / PROGRAM
2. TIME
3. PULSE
4. DISTANCE
5. RPM / SPEED
6. WATT / LEVEL
7. DOT GRAPHIC FOR LEVELS

1. CALORIES:

Estimated value of calories burned so far during the training session. The actual value depends on a variety of different factors. A clinically accurate indication is, therefore, not possible with this training device. The display range is from 0 to 999 kcal.

2. TIME:

Time elapsed so far during your training session; shown as [minutes:seconds] or as [hours.minutes]. The display range is from 0:00 to 99.59.

3. PULSE:

Your current heart rate in beats per minute (BPM). It is measured by the grip sensors on the sensor bracket or by a pulse belt connected via bluetooth. Please be aware here too, it is not possible to provide clinically precise information. The display range is from 30 to 220 BPM.

4. DISTANCE:

Distance in kilometers that you've covered so far during your training session. The display range is from 0.00 to 99.99 km.

5. RPM / SPEED:

In this segment, the display alternates every 5 seconds between the current pedal revolutions per minute (RPM) and the current speed in km/h (SPEED). The display range is 0 to 999 RPM and 0.0 to 99.9 km/h.

6. WATT / LEVEL:

In this segment, the display alternates every 5 seconds between the power in watts (WATT) you currently produce and the current intensity level (LEVEL). The display range is 0 to 726 watts and Level 1 to 24.

7. DOT GRAPHIC FOR INTENSITY LEVELS:

Dot columns indicate the current and the upcoming intensity levels. The flashing dots show the current level. The steady dots to the right of the flashing ones show the next levels. Each dot represents 3 intensity levels. (Example: The intensity levels 6 to 8 are represented by 2 vertical dots, the levels 9 to 11 by 3 dots etc.). Maximum column height is 8 dots.

Each column represents one minute training time; a maximum of 20 minutes is shown.

- After 5 minutes of inactivity, the display will turn off and go black. To reactivate it, press one of the function keys, for example, the Start/Pause button.



DISPLAY COLOUR MODES

For the colour of your display light, you can choose from **different options**. Select the desired option with the 'Colour mode' button and the arrow buttons. (The actual colours may differ from the description.) In standby, the colour red is shown.

1. PERFORMANCE BASED COLOURS: from WATTS or PULSE RATE

In this mode, the computer automatically sets the display colour according to your performance. This mode is the default setting after you have switched your device on.

To return to this mode from constant colour, select colour code '**C00**', as described in paragraph 2.

- When the computer receives no pulse signal, it measures your current power in **WATTS** (W) and sets the display colour accordingly.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

- As soon as the computer receives a pulse signal from the sensors in the sensor bracket or from an external sensor, it sets the colour depending on your **PULSE RATE**.

In **HrC** mode, the **target pulse** you have set is taken as **MHR** (= Max. heart rate = **100%**). The display colour depends on which percentage of the MHR your current pulse makes.

(Example: Target pulse = MHR = 160 BPM. Current pulse = 120 BPM = 75% of MHR => Colour is orange.)

< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

In **other** training modes, your pulse determines the display colour as follows:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

2. CONSTANT COLOUR



You can set a **constant colour**:



- Press 'Colour mode' button in stand-by mode for 3 seconds until 'C00' appears on the display.
- Select the desired colour code with the 'UP'/'DOWN' buttons according to the following table.



When the desired colour is displayed, press the 'Colour mode' button again for three seconds. The display then returns to stand-by mode.

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automatic)	Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

3. LIGHTS OFF

You can **switch off** the display illumination and train without any visual effects.

- To switch off the display light, press the 'Colour mode' button **during your workout**.
- To switch it back on, press the button again.

NOTE: After five minutes of user's inactivity, the illumination is switched off automatically, even when the training is still active.

PERFORMING TRAINING / MANUALLY OR WITH PROGRAMS

IMPORTANT HEALTH NOTE!

Never overexert yourself or another person during training!

WARNING! Overexertion can lead to permanent damage or even death!

Pulse measurements may be inaccurate or incorrect!

- Always consider the individual basic fitness and daily form of the person exercising.
- Use the pulse rate and the general well-being to assess this. Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training!
- Do not hesitate to immediately decrease the training intensity or to interrupt a training.

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

- Manually setting the training intensity
- Automatically setting the training intensity:
 - with pre-defined programs
 - according to the target heart rate (HRC)
 - according to the target performance power (WATT)

▶ Manually setting training intensity:

- Press the start / pause button in standby mode. A 3-second countdown appears on the display.
- Then your training session starts.
- The preset intensity level is 1. Press the 'UP' button to increase and the 'DOWN' button to decrease the intensity. A total of 24 performance levels are available to you.
- Stay in one level for constant endurance training or do interval units with different intensity levels.



P- 1



P- 7



P- 2



P- 8

2. Automatically setting the training intensity:

- The computer has 12 different programs with intensity levels increasing and decreasing in certain patterns.
- Press the PROGRAM SELECTION button in standby mode. Select the desired program from P1 to P12 with the UP or DOWN buttons.
- Press the Start/Pause button to begin the workout.
- During the training, the UP and DOWN buttons allow to increase or decrease the intensity. All upcoming intensities of the current program will be adapted accordingly.



P- 3



P- 9



P- 4



P- 10



P- 5



P- 11



P- 6



P- 12



P- 13 / Watt



HrC (P- 14)



Set target values in one program; set MHR for LED colour

In each program, you can choose a Target value for the desired Time duration, Range or about to be burned Calories set. In addition, you can set a maximum pulse rate (MHR) in each program to individually adjust the LED color to your pulse.

- When you have selected the desired program, press the program selection button again. The 'TIME' parameter flashes on the display.
- Set the desired target value with the 'Up' and 'Down' buttons.
- If you want to drive a certain distance or burn a certain amount of calories, press the program selection button again until 'DISTANCE' or 'CALORIES' flashes on the display.
- Set the desired target value with the 'Up' and 'Down' buttons.

If you want to set an individual MHR to determine the LED color:

- Press the program selection button again until the 'PULSE' parameter flashes on the display.
 - Set the desired MHR with the 'Up' and 'Down' buttons.
 - Note that in program mode, the MHR value only determines the LED colors, but it does not affect the intensity of training. **Do not overexert yourself!** Which color corresponds to which pulse can be read in the section 'DISPLAY COLOUR MODES'.
 - When you have set the desired values, start the selected program with the Start/Pause button.
- After reaching the set target value, the computer stops training and reduces the intensity to zero.
- Then make sure to warm down enough. To do this, if necessary, use a manual low-intensity program..

3. HRC mode (Target heart rate):

In HRC mode, the computer constantly adjusts the intensity to the desired heart rate.

- Make sure your pulse is properly measured either by the sensor grips in the sensor bracket or by a connected pulse strap.
- Press the program selection button in standby mode. Select the desired program with the UP or DOWN buttons until "HrC" is displayed. Press the program selection button again.
- Select the target heart rate with the UP or DOWN buttons. **Do not choose a too high target rate beyond your individual fitness level!**
- Press the Start/Pause button to begin the workout. The LED colour is determined by the pulse rate selected as MHR.

4. WATT mode (Target power mode):

In WATT mode, the computer constantly adjusts the intensity to the desired **performance in Watts**.

- Press the program selection button in standby mode. Select the desired program with the UP or DOWN buttons until "WATT" is displayed. Press the program selection button again.
- Select the target power in Watts with the UP or DOWN buttons. **Do not choose a too high target power (WATT) beyond your individual fitness level!**
- Press the Start/Pause button to begin the workout.

In all modes make sure to respect the individual limits!

BLUETOOTH & USB CONNECTION

The device is Bluetooth compatible and has a USB socket. Users have different options:

1. Pulse measuring via Bluetooth device:

Measure your pulse using a Bluetooth-compatible sensor (pulse strap). To do this, start your workout and switch on the corresponding heart rate monitor. The system automatically recognizes the device and shows the measured data on the display.

2. Use of a fitness app (Kinomap):

In addition to a device for pulse measuring, you have the option of connecting another Bluetooth-enabled device (e.g. smartphone, tablet, television) to use the Kinomap app. To do this, activate the Bluetooth connection and select the Kinomap app to connect to your training device while it is in stand-by mode. Follow the instructions and you can start your training!

3. USB charging function:

You can use the integrated USB port on the right edge of the display to charge your smart device. Simply plug in the data cable and the display will automatically supply power. This is only possible during operation. No charging takes place in stand-by mode or when the device is switched off.

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!

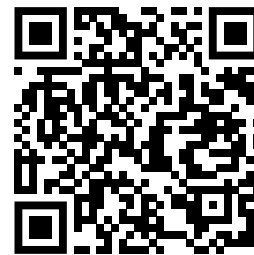
Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

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

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

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



CARE, CLEANING & MAINTENANCE

ATTENTION

For cleaning, maintenance and / or repair work, the power supply must be completely disconnected from the wall socket.

CLEANING

Remove sweat from your training device after each training session. Do this carefully with a softly wetted cloth and mild soap. Do not use solvents. Regular cleaning significantly enhances the lifetime of your training device. However, DO NOT use any liquids near the power supply, the computer/display or any other electric or electronic devices.

Damage caused by perspiration or other liquids, are not covered at any time by the warranty. Also during training, prevent liquids (like drinks) to enter the training device or the computer.

MAINTENANCE

The training device is equipped with sealed bearings. Lubrication is not required.

CHECKING THE FIXING MATERIAL

Before each training session, check the tightness of bolts and nuts. Re-tighten, if necessary.

CHECKING THE COMPONENTS

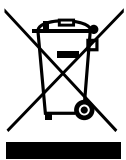
Before each training session, check the safe condition of seat post, handlebars and pedals.

CAUTION: Never start or continue a training when components are loose or even damaged.

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.

CONFORMITY

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

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

https://service.innovamaxx.de/esx600_conformity

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido cliente,

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

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



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



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

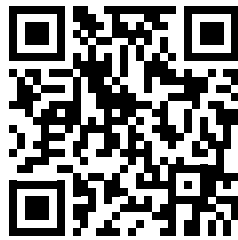


Este manual representa el estado en la fecha de publicación. Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/esx600_video

¡También estamos en redes sociales!

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



Instagram



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

Facebook

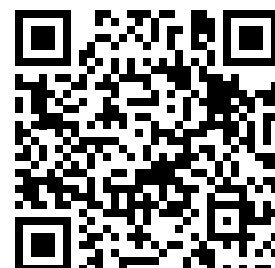


<https://www.facebook.com/sportstech.de>

DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/esx600_spareparts



CONTENIDO

DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS	54
VOLUMEN DE SUMINISTRO	55
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	56
DATOS TÉCNICOS	57
TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE	58
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	59
PREPARACIÓN PARA ENTRENAR	67
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	68
TECLAS DE FUNCIÓN	69
INDICACIONES EN LA PANTALLA	70
MODOS DE COLOR DE LA PANTALLA	72
ENTRENAMIENTO / MANUAL O CON PROGRAMAS	73
CONEXIÓN BLUETOOTH Y USB	75
SOFTWARE (APLICACIÓN)	75
CUIDADO, LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	76
DESECHO	76
CONFORMIDAD	76

VOLUMEN DE SUMINISTRO

Bicicleta estática con masa de volante, freno eléctrico ajustable y rueda libre	
<ul style="list-style-type: none"> • El dispositivo no es adecuado para aplicaciones médicas. • El dispositivo no es adecuado para aplicaciones de alta precisión. 	
Material de montaje y herramientas.	Computadora de pantalla
Manual de instrucciones	Fuente de alimentación
Portabotellas	



DATOS TÉCNICOS

MÁQUINA

Peso	33 kg
Dimensiones (largo x ancho x alto)	92 x 52,5 x 144 cm

COMPUTADORA DE PANTALLA

Temperatura de funcionamiento	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Conectividad de dispositivo inteligente de la computadora con pantalla	Bluetooth 4.0 o mas alto
Protocolo de transmisión de señales de pulso	Bluetooth

INDICACIONES DE SEGURIDAD



Lea las instrucciones de uso y las indicaciones de seguridad antes de utilizar este equipo deportivo. Sígala detenidamente. Aplique, además, el sentido común para evitar riesgos.



Requisitos generales personales

- El equipo deben utilizarlo únicamente personas física y mentalmente aptas. Las personas que tengan limitaciones solo deben usar el dispositivo bajo supervisión y con la ayuda adecuada.
- **¡ADVERTENCIA! No haga esfuerzos excesivos nunca, ni deje que otros lo hagan! El sobreesfuerzo puede provocar daños permanentes o incluso la muerte.**
- Tenga siempre en cuenta la forma física individual y el estado de salud actual de la persona que entrena.
- Utilice el pulso y el bienestar general para valorarlo. La medición del pulso puede ser inexacta. Deje de entrenar inmediatamente si se siente mal, débil, le duelen las extremidades, le duele el pecho, tiene náuseas, le falta el aire o algo parecido.
- Si fuera necesario, acuda a su médico antes del entrenamiento, sobre todo si tiene una edad avanzada, si tiene problemas de salud o si tiene poca experiencia con entrenamientos físicos.
- El peso máximo que soporta el equipo deportivo durante el uso es de 120 kg.



Preparación del equipo deportivo

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



Medidas de precaución durante el entrenamiento

- Caliente siempre adecuadamente antes de comenzar a entrenar y estire después de la sesión.
- Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar. Consulte con un médico antes de continuar.
- Lleve ropa lo suficientemente ajustada para evitar que se enganche con piezas de la máquina. Use protección para el pelo si lo tiene largo.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo deportivo durante su uso y su almacenamiento.
- El equipo solo puede utilizarlo una persona a la vez.

- Realice los movimientos con cuidado, evite golpear accidentalmente el equipo deportivo.



Manejo de la fuente de alimentación

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

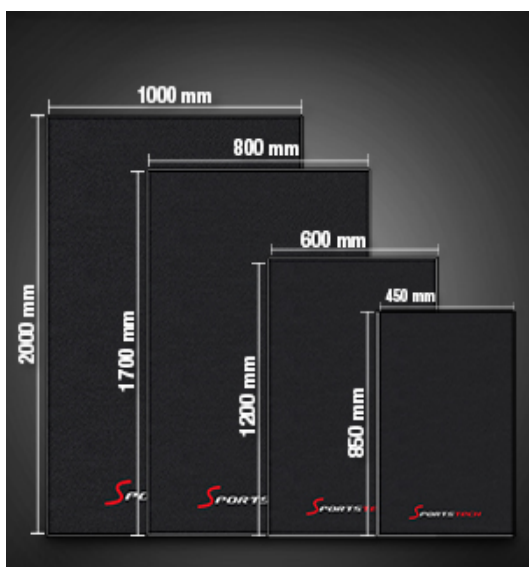
DATOS TÉCNICOS DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN:

El nombre o la marca del fabricante, el número de registro comercial y la dirección	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen GuangDong China, 518117		
Identificador del modelo	ABT030120AEU		
	Valor nominal	Rango admisible	Unidad
Voltaje de entrada	230Vac	90-264Vac	V
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	50	47-63	Hz
Voltaje de salida	12	11,4-12,6	V
Corriente de salida	3	/	A
Potencia de salida	36	/	W
Eficiencia operativa media	87,90	/	%
Eficiencia con batería baja (10%)	83,71	/	%
Consumo de energía sin carga	Energía de reserva <0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W



TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE

SPORTSTECH alfombra protectora 120



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 alfombra 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 alfombra. Además, los ruidos y las vibraciones resultantes del dispositivo se amortiguan.

- Seguro y confortable
- Material de alta calidad

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

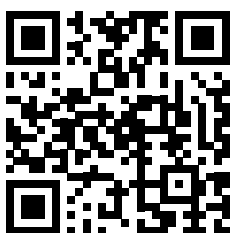
<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte>



SPORTSTECH WBT100 Botella de agua

Muchas personas no consiguen beber suficiente agua a lo largo del día. Sin embargo, esto es esencial para nuestro cuerpo: en el trabajo, durante un entrenamiento o en nuestro tiempo libre. La botella de agua WBT100 con infusor integrado para fruta, hierbas y cubitos de hielo aporta el toque de sabor que necesita. La función Easy Opening facilita la apertura con un solo dedo. Y la diferencia: Cuenta con un temporizador para recordarle cuándo toca beber de nuevo.

- Infusor para un agua aromática de forma natural
- Manejo sencillo con una sola mano gracias al sistema de cierre inteligente
- Material sin BPA y marcador para recordar la bebida



Puede comprar este producto a través del siguiente código QR o enlace:

<https://www.sportstech.de/wbt100>

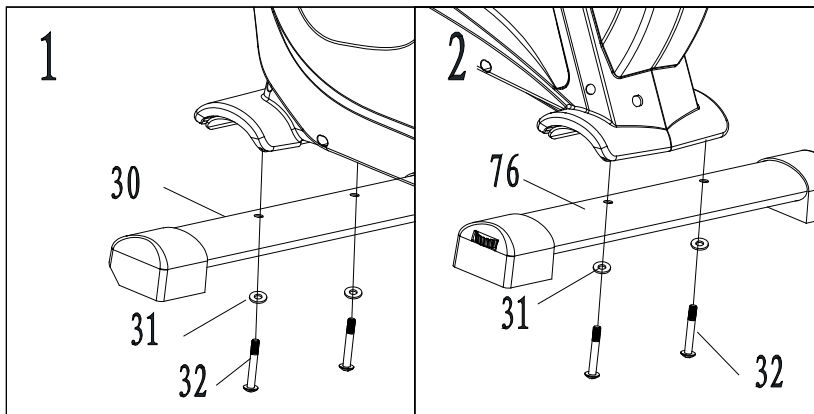
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE





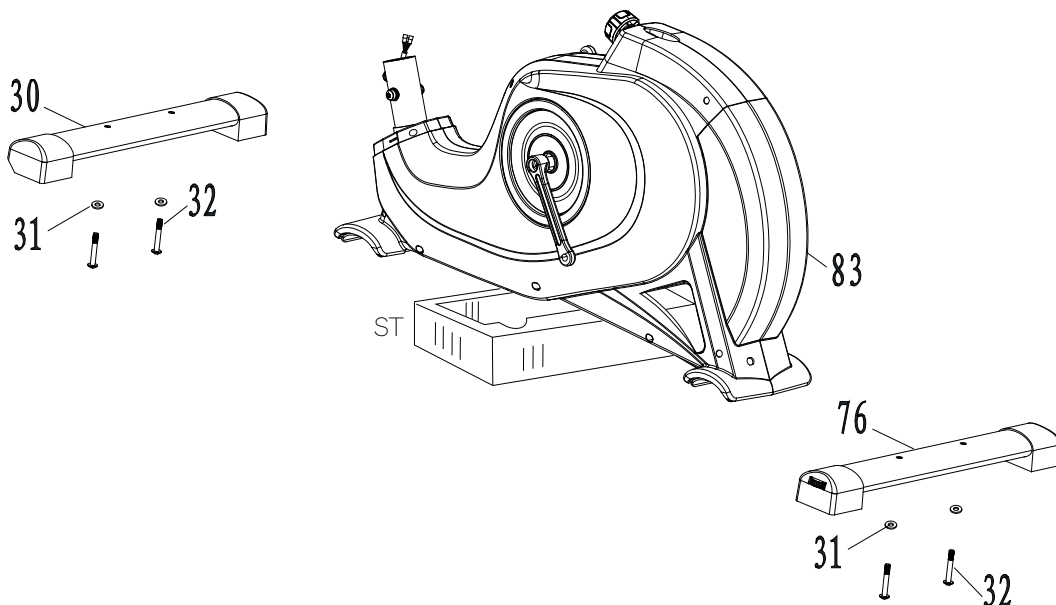
Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados. Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento!

Indicación: Algunas de las piezas pequeñas pueden venir premontadas en piezas más grandes. Compruébelo detenidamente. Cuando vaya a montar el equipo, utilice una llave de apriete adecuada.

Paso 1:



32#	 M8*56L*S20L(x4)
31#	 ø8*ø19*2T(x4)



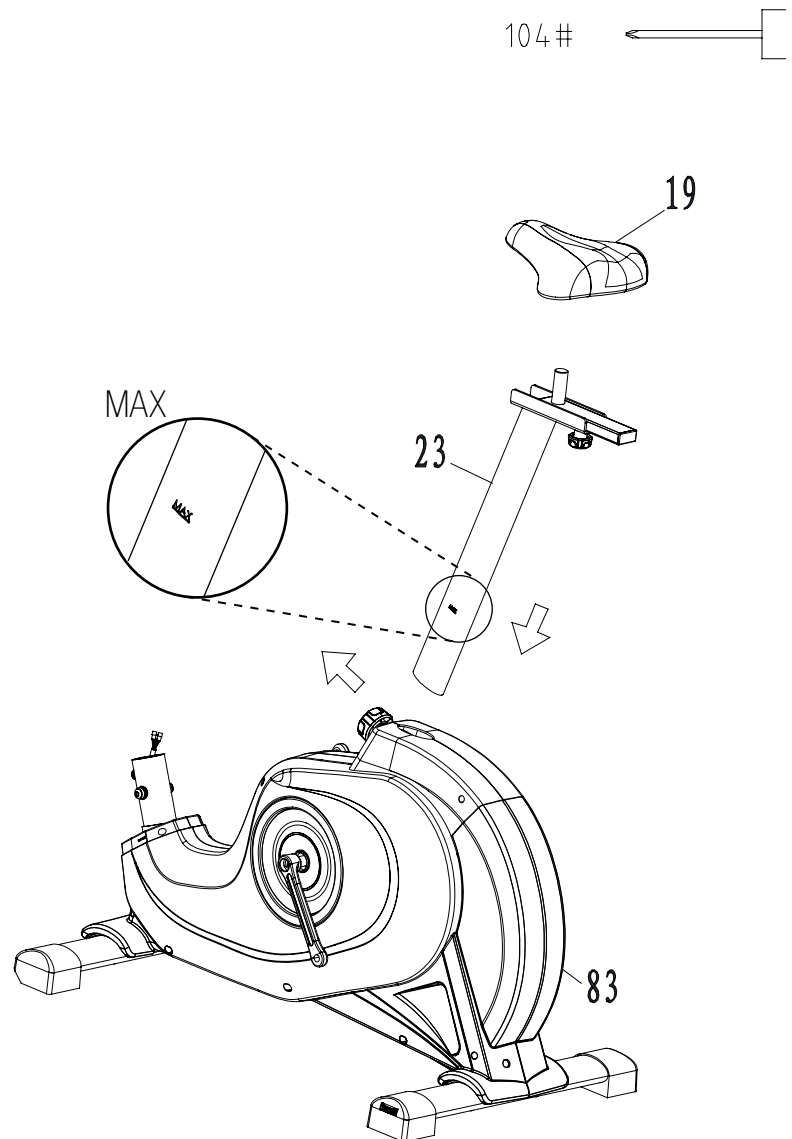
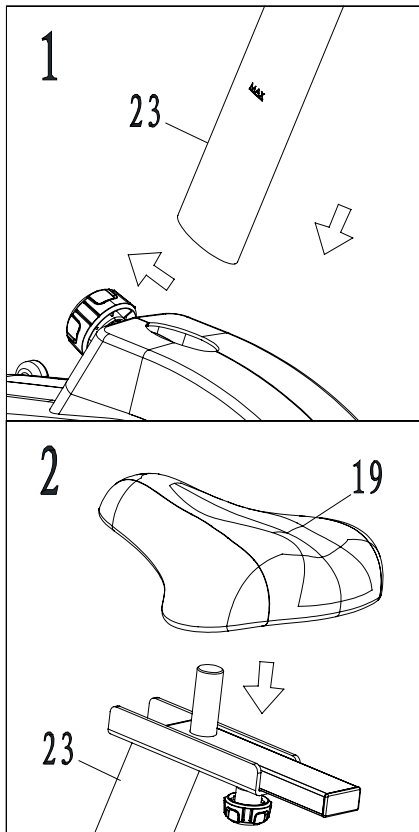
Subpaso 1:

Monte el soporte delantero (30) en el bastidor principal (83) con dos tornillos de cabeza hexagonal (32) y arandelas semicirculares (31). El material del embalaje (poliestireno expandido) (ST) puede utilizarse para iniciar el montaje.

Subpaso 2:

Repita el primer paso con el soporte trasero (76).

Paso 2:



Subpaso 1:

Gire el perno giratorio en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojarlo y sáquelo. A continuación, introduzca la tija de sillín (23) en el bastidor principal (83). Para bloquearlo, coloque el perno retirado anteriormente en su posición original y gírelo en el sentido de las agujas del reloj.

Subpaso 2:

Ahora monte el cojín del asiento (19) en la tija (23) y apriete los tornillos en el sentido de las agujas del reloj con la llave de tubo (105) suministrada.

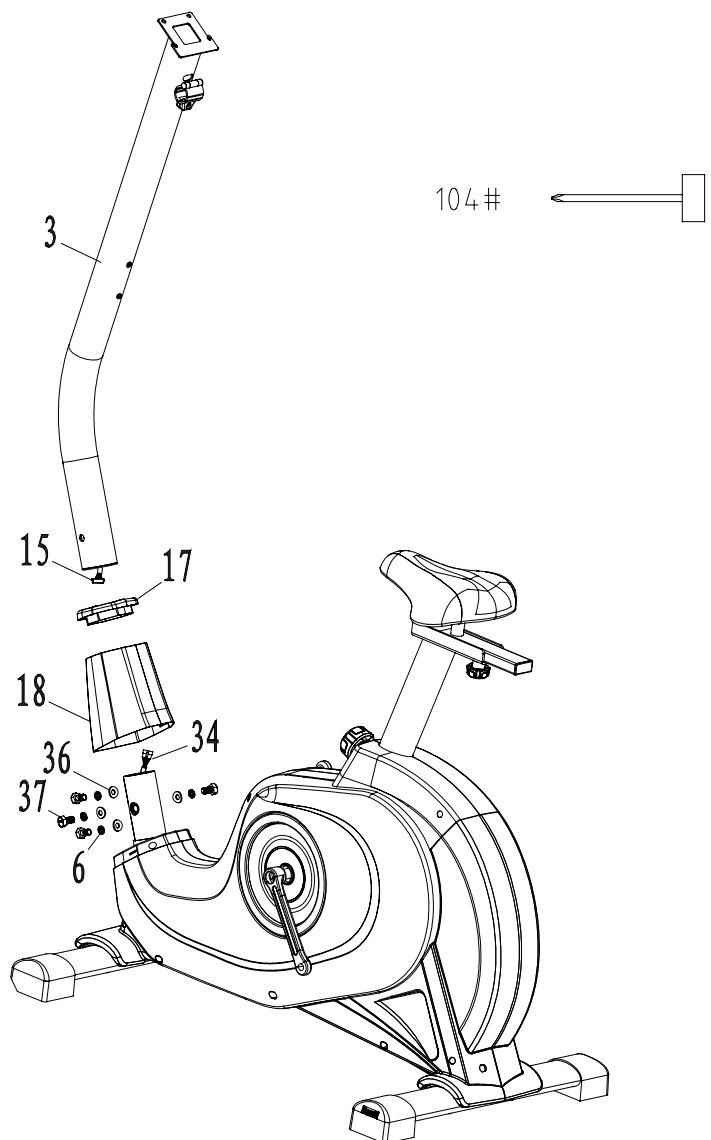
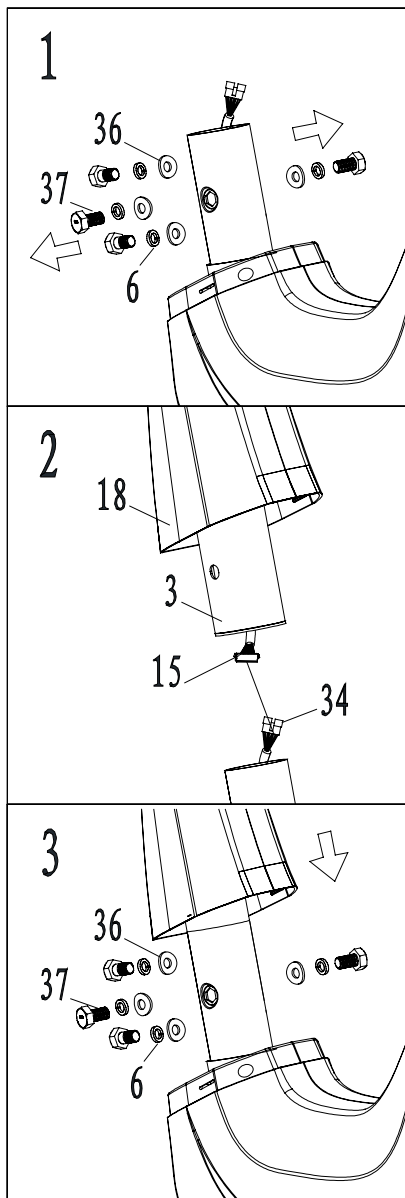


Peligro de lesiones y daños materiales!

- Deje que la tija de sillín (23) sobresalga del cuadro como máximo hasta que la marca „MAX“ sea apenas visible.

Si la tija de sillín sobresale más del cuadro, es inestable.

Paso 3:



Antes de apretar los tornillos, asegúrate de que la barra está alineada y recta, así evitarás que el manillar quede torcido después.

Subpaso 1:

En primer lugar, retire los tornillos de cabeza hexagonal (37), las arandelas semicirculares (36) y las arandelas elásticas (6) que ya están premontadas en el bastidor. Anote de dónde los sacó, ya que se volverán a montar en el bastidor en el subpaso 3.

Subpaso 2:

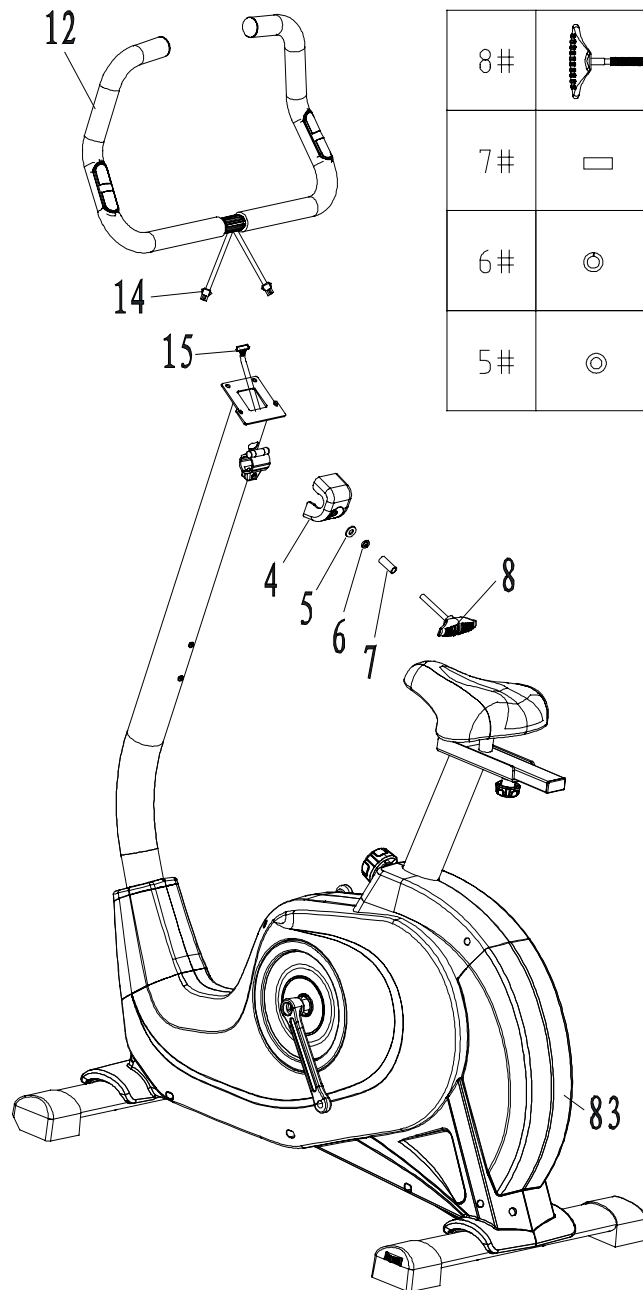
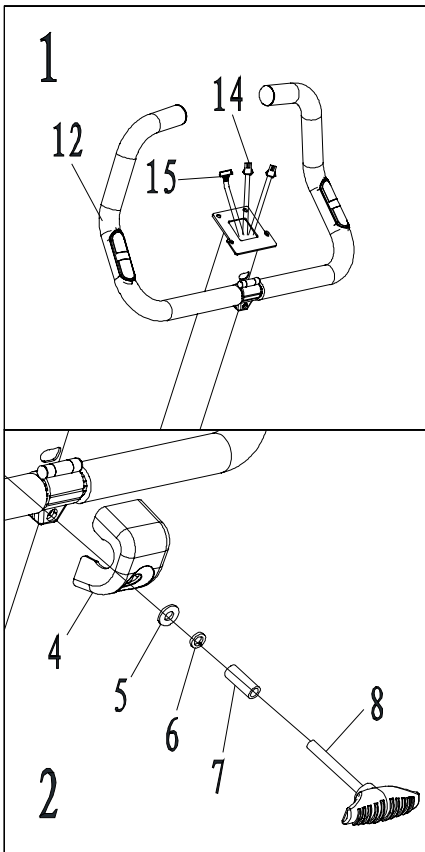
Acople el embellecedor del reposabrazos (18) con su extremo correspondiente (17) y deslícelo sobre la parte superior del reposabrazos (3) antes de conectar la clavija del conector (15) al resto de cables (34).





Subpaso 3:

Ahora coja los tornillos de cabeza hexagonal (37), las arandelas semicirculares (36) y las arandelas elásticas (6) que ha retirado anteriormente y póngalos de nuevo en su sitio. Por último, baje el embellecedor del reposabrazos (18) para cubrir la junta abierta y, por tanto, ocultar los tornillos.

ES

Paso 4:



8#		M8*65L*S30(x1)
7#		ø8*ø12*30L(x1)
6#		ø8.5*ø13.5*2.5T(x1)
5#		ø8*ø14*2T(x1)

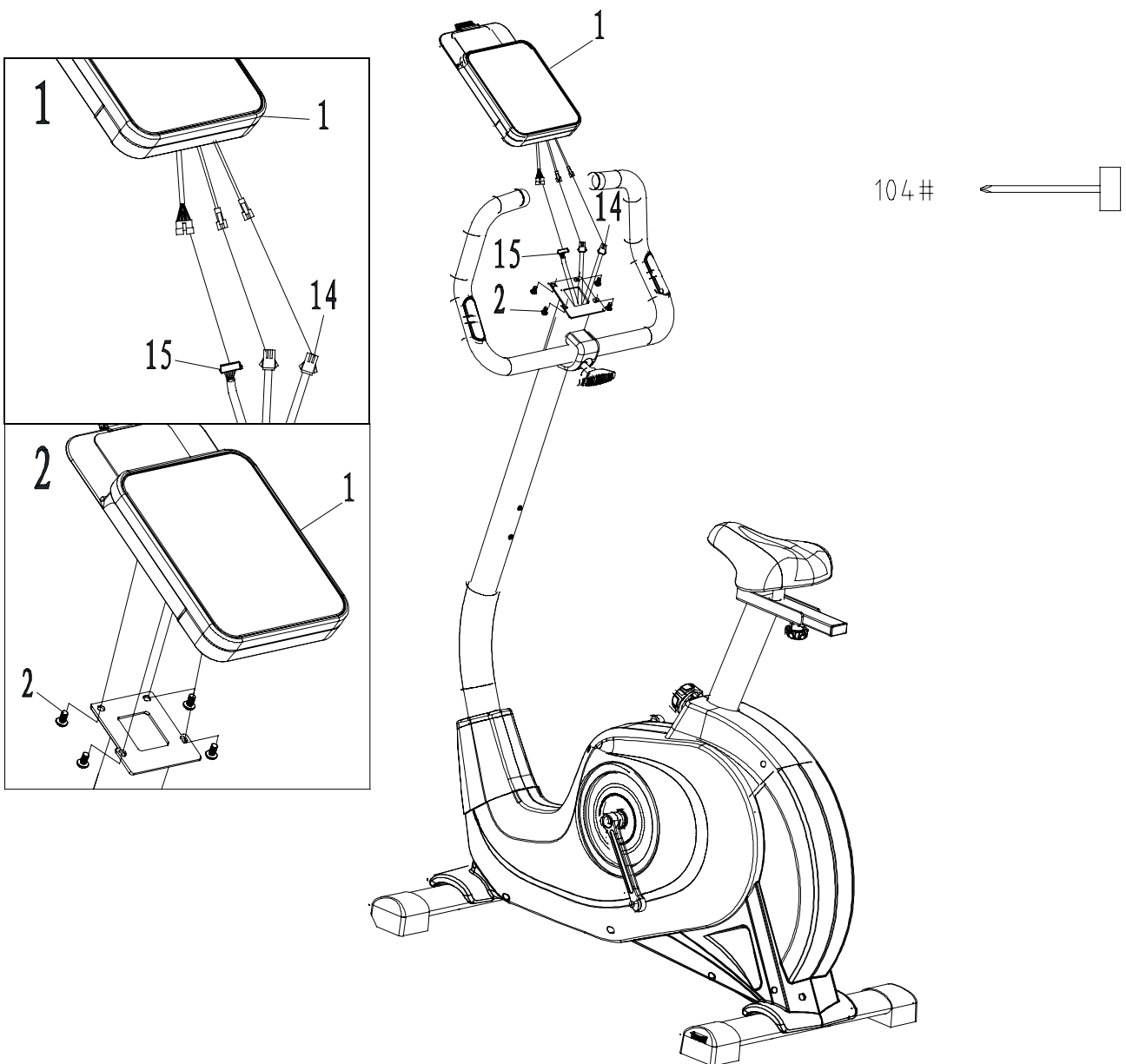
Subpaso 1:

Fije el manillar (12) al tubo del manillar y pase el cable correspondiente (14) a través de la placa como se muestra en la imagen 1.

Subpaso 2:

Para fijar el manillar, coloque la cubierta móvil (4) en el punto donde se monta el manillar (12) en el tubo del manillar. Ahora coloque una arandela (5) y una arandela elástica (6) y apriete la guía del botón T (7) en el sentido de las agujas del reloj con la ayuda del botón T (8) suministrado. El manillar (12) debe estar ahora bien sujeto y no debe tambalearse.

Paso 5:



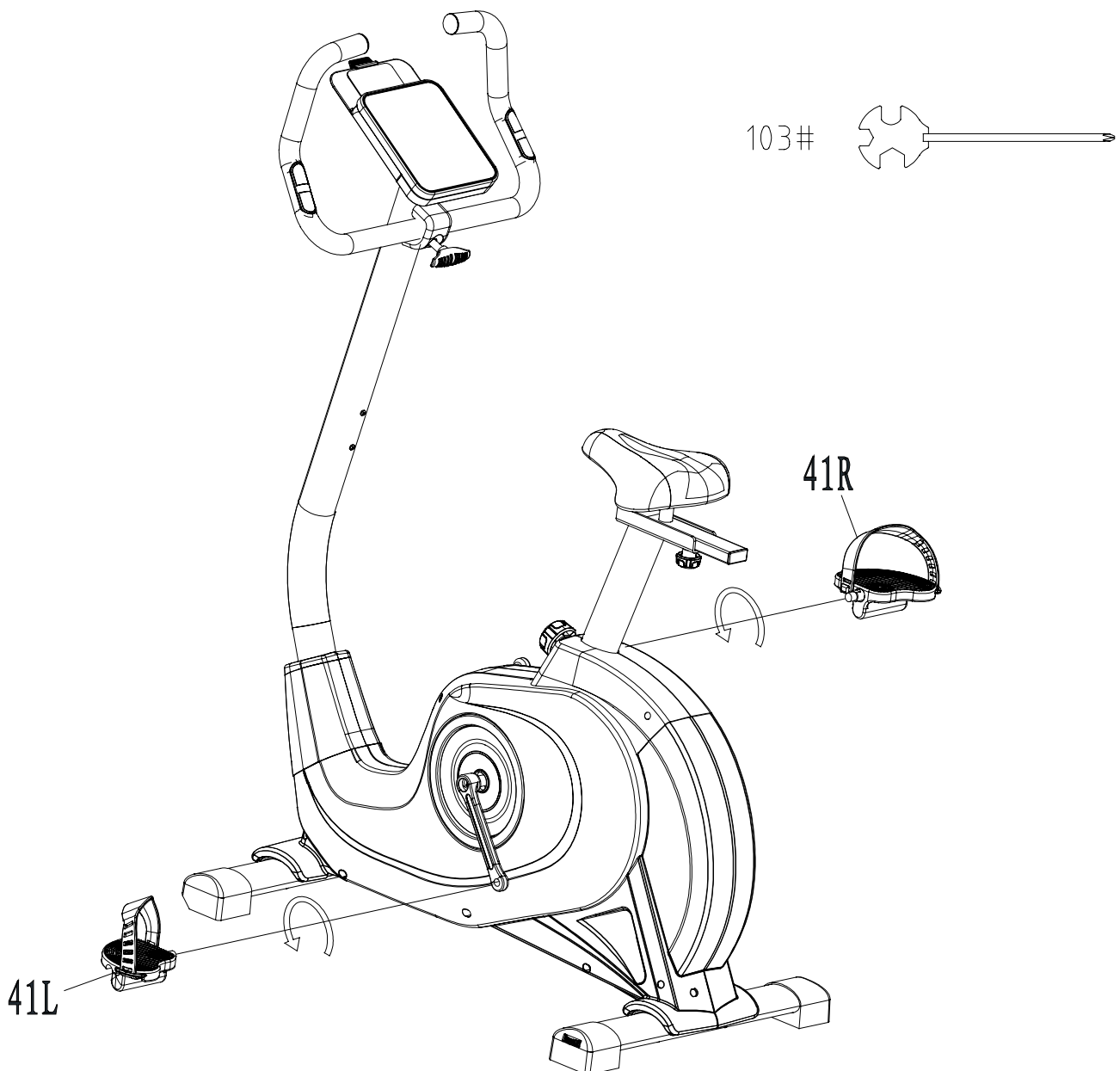
Subpaso 1:

Conecte los cables de la pantalla (1) a la sección de cables (15) mostrada en la figura 1, así como el cable del manillar (14) y el cable de conexión central de la placa base.

Subpaso 2:

Ahora retire los tornillos Phillips (2) premontados en la placa base y fije la pantalla (1). Una vez que esté bien asentada, fíjela con los tornillos Phillips (2) retirados anteriormente, apretándolos en el sentido de las agujas del reloj. La pantalla debería ahora asentarse firmemente en la placa y no tambalearse.

Paso 6:



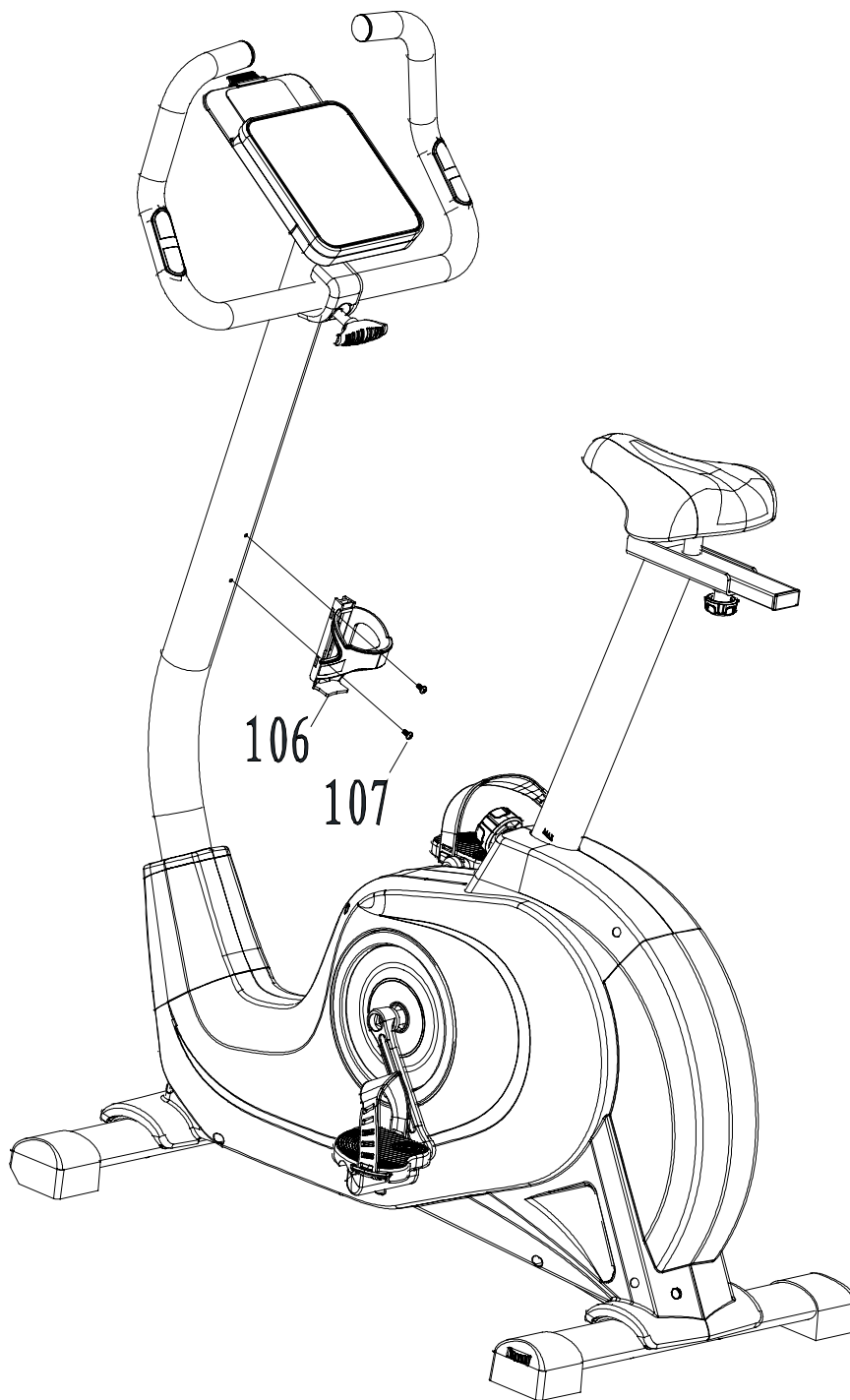
Subpaso 1:

En el siguiente paso, atornille el pedal izquierdo (41L) introduciéndolo en el orificio previsto en el extremo inferior de la manivela izquierda y girándolo en sentido contrario a las agujas del reloj.

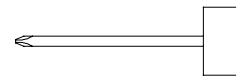
Subpaso 2:

A continuación, fije el pedal derecho (41R) introduciéndolo en el orificio previsto en el extremo inferior de la manivela derecha y girándolo en el sentido de las agujas del reloj.

Paso 7:



104 #

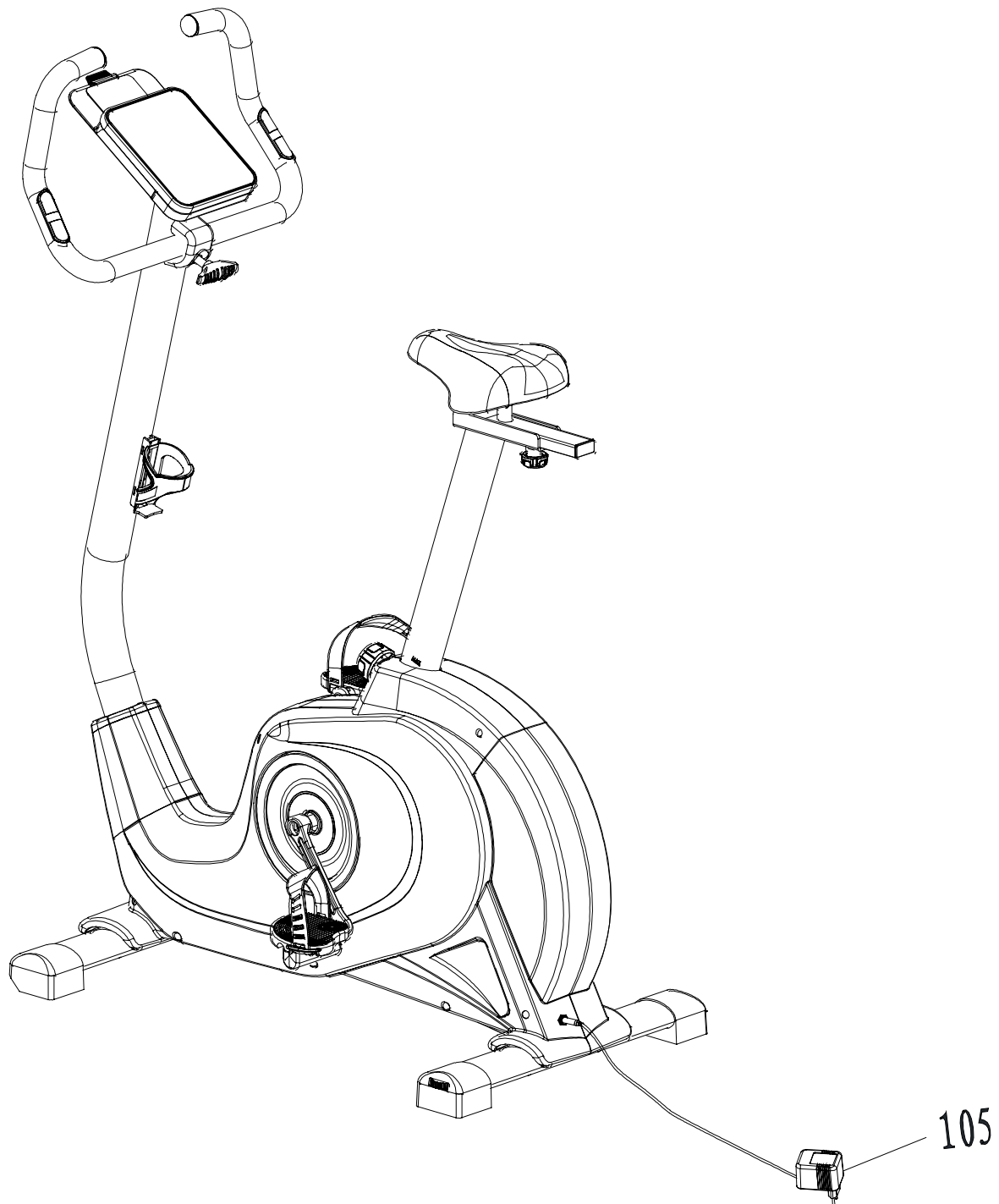


ES

Coloque el soporte de la botella de agua:

Para fijar el soporte de la botella de agua (106) al tubo del manillar, retire los tornillos de ranura transversal (107) previamente montados, fije el soporte de la botella de agua (106) al tubo y vuelva a apretar los tornillos (107) previamente retirados en el sentido de las agujas del reloj.

Paso 8:



Completar la instalación:

Para completar la instalación y comenzar el entrenamiento, inserte el enchufe (105) en una toma de corriente apropiada. ¡Páselo bien!

PASOS FINALES

- Limpie bien el aparato antes de utilizarlo por primera vez, ya que puede haber restos de aceite o polvo de los procesos de producción y embalaje.
- Compruebe de nuevo que todas las piezas están bien montadas.
- Vuelva a comprobarlo antes de cada entrenamiento.

PREPARACIÓN PARA ENTRENAR

1. Ajustar la altura del sillín:

Antes de empezar a entrenar, coloque el sillín a la altura adecuada. Para ello, gire el perno situado en la parte inferior de la tija de sillín en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojarlo y sáquelo. Suba o baje la tija del sillín hasta encontrar la posición deseada. Mantenga la tija en esta posición, vuelva a colocar el perno y gírelo en el sentido de las agujas del reloj para apretarlo.

CONSEJO: El sillín debe estar lo suficientemente alto para que pueda pedalear cómodamente sin estirar completamente las piernas. Una ligera flexión de la rodilla es importante para evitar un sobreesfuerzo y una lesión mayor.



- **Deje que la tija de sillín (23) sobresalga del cuadro como máximo hasta que la marca „MAX“ sea apenas visible.** Si la tija de sillín sobresale más del cuadro, es inestable. Esto puede provocar lesiones o daños materiales.

2. Ajustar posición del sillín:

Para aumentar la comodidad, el sillín se ajusta no sólo verticalmente sino también horizontalmente. Esto le permite ajustar el sillín más cerca o más lejos de la pantalla. Para ello, afloje el perno situado en la parte inferior de la tija girándolo en el sentido de las agujas del reloj. Mueva la tija del asiento como desee y gire el perno en sentido contrario a las agujas del reloj hasta encontrar la posición que le resulte más cómoda.

3. Ajustar manillar:

Una vez que haya ajustado correctamente la altura del sillín y su posición, puede ajustar el manillar a su gusto. Para ello, gire el perno situado debajo de la pantalla en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojarlo. Ahora ajuste la posición del manillar subiéndolo o bajándolo. Una vez que haya alcanzado la posición deseada, gire el perno en el sentido de las agujas del reloj para que el manillar quede fijo y no se tambalee.

4. Ajustar las correas de los pedales:

Para un apoyo óptimo, es importante que sus pies no se muevan. Por lo tanto, ajuste las correas de los pedales para que le proporcionen un agarre firme. Sin embargo, tenga cuidado de no apretarlas demasiado para que pueda bajarse fácilmente después de entrenar.

5. Colocar un dispositivo inteligente:

Si desea utilizar su smartphone o tablet mientras entrena, colóquelo en la zona prevista sobre la pantalla y, si es necesario, asegúrelo con el clip rojo tirando de la banda elástica hasta tener la longitud deseada.

6. Encender el dispositivo:

Introduzca la parte redonda del cable de alimentación en la abertura prevista en la parte trasera, en la parte inferior de la unidad. A continuación, introduzca el enchufe en una toma de corriente adecuada. Suena un pitido. La pantalla de la unidad pasa al modo de espera y parpadea un signo de reproducción.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

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



1 GIROS CON LA CABEZA

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



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

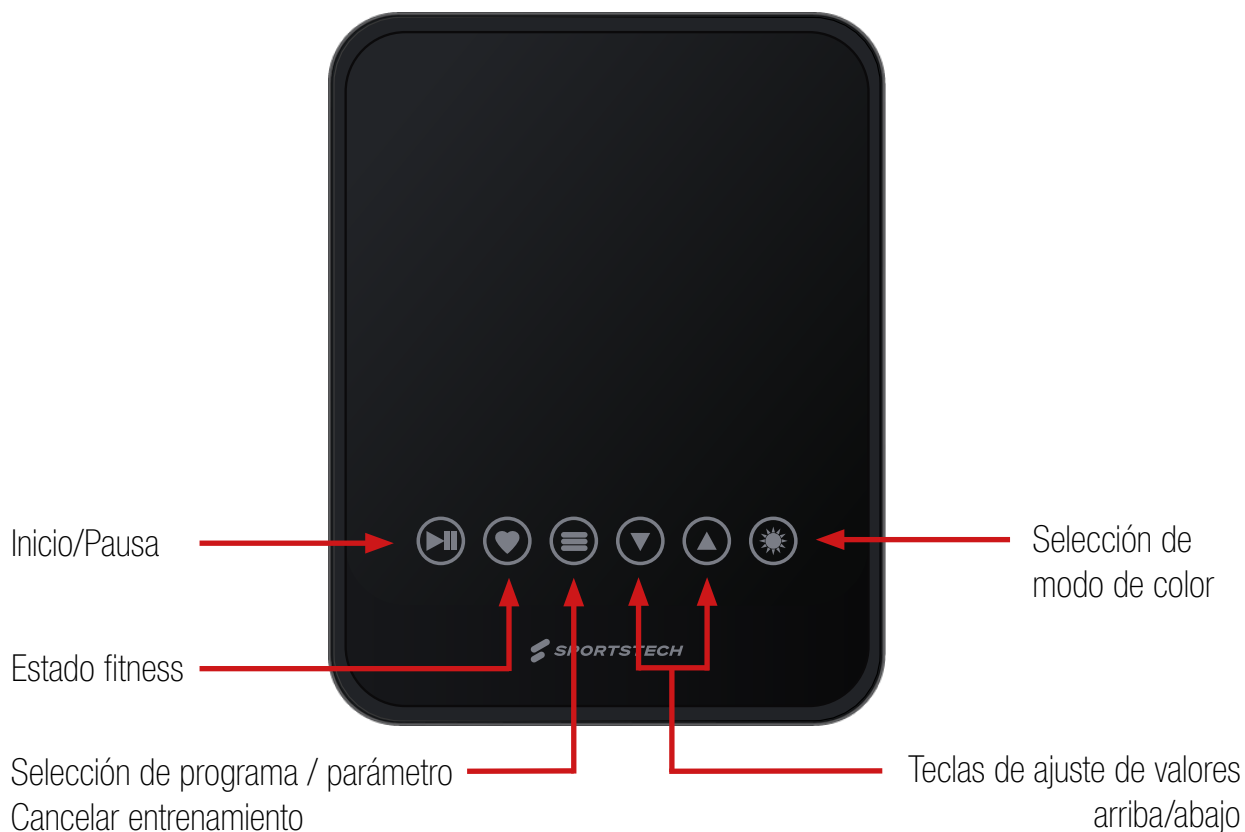
Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.



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.

TECLAS DE FUNCIÓN



1. INICIO/PAUSA:

- Pulse este botón antes de entrenar para iniciar una cuenta regresiva de 3 segundos. Luego, comience a entrenar.
- Pulse este botón durante el entrenamiento, para parar el cronómetro y pausar la sesión. Pulse el botón de nuevo, para continuar con el entrenamiento.



2. ESTADO FITNESS

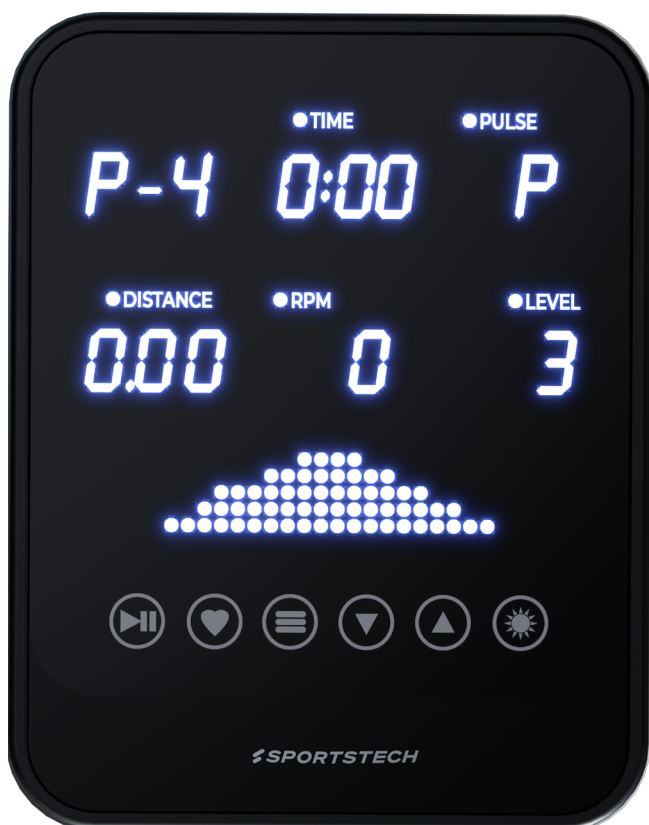
Con esta tecla puede comprobar su condición física actual. Realice su entrenamiento, pero no haga sobreesfuerzos. Asegúrese de que se mide el pulso, bien con los sensores de los agarres, bien con un dispositivo Bluetooth haya conectado. Al final del entrenamiento pulse esta tecla directamente para comenzar a relajarse; el pulso baja y el ordenador lo mide. Un descenso fuerte es indicativo de un buen estado físico. El ordenador valora su condición fitness actual entre F1 y F6 de acuerdo a la siguiente tabla. Estos valores son solo de referencia.

Diferencia de pulso en PPM	Nivel fitness mostrado	Valoración del nivel fitness
≥ 50	F1	Perfecto
40-49	F2	Bueno
30-39	F3	Medio
20-29	F4	Aceptable
10-19	F5	Necesita entrenar más
< 10	F6	Condición física actual baja



- ☰ 3. **SELECCIÓN DE PROGRAMA O PARÁMETRO / CANCELAR ENTRENAMIENTO:**
- **Selección de programa:** Pulse esta tecla en modo standby. Los programas son combinaciones de distintos niveles de intensidad, que el ordenador alterna de manera automática durante una sesión de entrenamiento. La sección «GUÍA DE PROGRAMAS» de este manual describe los distintos programas.
 - **Selección de parámetro a ajustar:** Pulse el botón con el programa seleccionado hasta que el parámetro objetivo deseado parpadee en la pantalla (calorías, tiempo o distancia).
 - **Cancelar el entrenamiento:** Pulse el botón mientras el entrenamiento está en curso. Se activa el modo de espera y los resultados del entrenamiento actual se ponen a 0.
- ⬆ 4. **TECLAS DE AJUSTE DES VALORES ARRIBA/ABAJO:**
- Presione este botón durante la sesión de entrenamiento para aumentar (arriba) o disminuir (abajo) el nivel de intensidad. Mantenga dicha tecla pulsada para aumentar o disminuir la intensidad rápidamente varios niveles.
 - Pulse los botones durante la selección de programa, parámetro o de modo de color, para desplazarse entre las diferentes opciones.
- ☀ 5. **SELECCIÓN DE MODO DE COLOR:**
- Mantenga pulsado este botón en modo standby para ir a la selección de modo de color. Las distintas opciones de iluminación se describen en la sección «MODO DE COLOR» de este manual.
 - Pulse la tecla durante una sesión de entrenamiento para encender o apagar la iluminación de la pantalla.

INDICIONES EN LA PANTALLA



La pantalla muestra 7 valores diferentes:

1. CALORIES / PROGRAM
2. TIME
3. PULSE
4. DISTANCE
5. RPM / SPEED
6. WATT / LEVEL
7. GRÁFICA DE PUNTOS PARA LOS NIVELES

1. CALORÍAS:

El valor estimado de las calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento hasta el momento. El valor real depende de distintos factores. Un dato médico exacto, por tanto, no es posible con este equipo deportivo. El rango mostrado va de 0 a 999 kcal.

2. TIEMPO:

El tiempo transcurrido hasta el momento durante una sesión de entrenamiento; se muestra como [minutos:segundos] o [horas.minutos]. El rango mostrado va de 0:00 a 99.59.

3. PULSO:

La frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (PPM). Se mide a través de los sensores de las empuñaduras o de un pulsómetro conectado por Bluetooth. Tenga en cuenta que, de nuevo, no es posible un dato médico exacto. El rango mostrado va de 30 a 220 PPM.

4. DISTANCIA:

La distancia en kilómetros que ha recorrido hasta el momento durante la sesión de entrenamiento. El rango mostrado va de 0,00 a 99,99 km.

5. RPM/VELOCIDAD:

En este segmento, se alterna cada 5 segundos la visualización de las rotaciones por minuto actuales del pedal (R. P. M.) y la velocidad real en km/h (VELOCIDAD). El rango mostrado va de 0 a 999 r. p. m. y 0,0 a 99,9 km/h.

6. VATIOS / NÚM. NIVEL:

En este segmento, se alterna cada 5 segundos la visualización de la potencia real en vatios (VATIOS) y el nivel de intensidad actual (NIVEL). El rango mostrado va de 0 a 726 vatios y del nivel 1 al 24.

7. GRÁFICA DE PUNTOS PARA LOS NIVELES DE INTENSIDAD:

Las columnas de puntos muestran los niveles de intensidad actuales y los siguientes. Los puntos que parpadean muestran el nivel actual. Los puntos que están iluminados de forma permanente a la derecha de los que parpadean indican los siguientes niveles. Cada punto representa 3 niveles de intensidad. (Ejemplo: los niveles de intensidad del 6 al 8 están representados por 2 puntos verticales, los niveles del 9 al 11, por 3, etc.). La altura máxima de una columna son 8 puntos. Cada fila corresponde a 1 minuto de entrenamiento. Como máximo se muestran 20 minutos.

- Tras 5 minutos de inactividad se desconecta la pantalla. Para activarla de nuevo, pulse alguna de las teclas de función, por ejemplo, la tecla de inicio/pausa.



MODOS DE COLOR DE LA PANTALLA

Para el color de la iluminación de la pantalla puede elegir entre varias opciones. Seleccione con la tecla «Modo de color» y las flechas la opción que desee. (Los colores reales puede diferir de la descripción). En modo standby se muestra el color rojo.

1. COLORES determinados por VATIOS o PULSO

En este modo el ordenador ajusta el color de la pantalla automáticamente según el rendimiento.

Este modo viene predefinido de fábrica cuando conecta su equipo.

Para cambiar de color constante a este modo, seleccione el código de color «C00» como se describe en la sección 2.

- Si el ordenador no recibe ninguna señal de pulso, mide su rendimiento actual en **VATIOS (W)** y ajusta el color de la pantalla según este dato.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Azul	Turquesa	Verde	Amarillo	Naranja	Rojo	Morado

- En cuanto el ordenador recibe una señal de pulso de los sensores de las empuñaduras o de un sensor externo, ajusta el color en función de su **PULSO**.

En modo **HrC**, se emplea el pulso objetivo establecido como **MHR** (frecuencia cardiaca máxima = 100 %). El color de la pantalla depende de a qué porcentaje de la MHR corresponda su pulso actual.

(Ejemplo: pulso objetivo = MHR = 160 PPM. Pulso real = 120 PPM = 75 % de la MHR => color naranja).

< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Azul	Turquesa	Verde	Amarillo	Naranja	Rojo	Morado

En otros modos de entrenamiento la correspondencia entre su pulso y el color de la pantalla es la siguiente:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Azul	Turquesa	Verde	Amarillo	Naranja	Rojo	Morado

2. COLOR CONSTANTE

Puede establecer un **color constante**:



- Pulse la tecla «Modo de color» en el modo standby durante 3 segundos, hasta que aparezca «C00» en la pantalla.
- Seleccione con las teclas «arriba»/«abajo» el código de color que desee según la siguiente tabla. Cuando se muestre el color que desee, pulse de nuevo la tecla «Modo de color» durante 3 segundos. La pantalla vuelve al modo standby.

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automático)	Azul	Turquesa	Verde	Amarillo	Naranja	Rojo	Morado

3. LUZ APAGADA

Puede desconectar la iluminación de la pantalla y entrenar sin efectos visuales.

- Para apagar la iluminación de la pantalla presione el botón «Modo de color» durante el entrenamiento.
- Para volver a encenderla, pulse el botón de nuevo.

INDICACIÓN: Tras 5 minutos de inactividad del usuario la iluminación se desconecta automáticamente, incluso cuando el entrenamiento siga activo.

ENTRENAMIENTO / MANUAL O CON PROGRAMAS

INDICACIÓN DE SALUD IMPORTANTE!

Nunca te esfuerces en exceso, ni a ti ni a otra persona, durante el entrenamiento. ¡ADVERTENCIA! El sobreesfuerzo puede provocar daños permanentes o incluso la muerte. Las mediciones del pulso pueden ser inexactas o incorrectas.

- Tenga siempre en cuenta la forma física individual y el estado de salud actual de la persona que entrena.
- Utilice el pulso y el bienestar general para valorarlo. Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar.
- Si fuera necesario, acuda a su médico antes del entrenamiento, sobre todo si tiene una edad avanzada, si tiene problemas de salud o si tiene poca experiencia con entrenamientos físicos!
- No dude en disminuir inmediatamente la intensidad del entrenamiento o en pararlo.

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

- Ajuste manual de la intensidad del entrenamiento
- Ajuste automático de la intensidad del entrenamiento:
 - con programas predefinidos
 - según la frecuencia cardiaca objetivo (HRC)
 - según la potencia objetivo (VATIOS)

1. Ajuste manual de la intensidad del entrenamiento:

- ▶ Pulse la tecla inicio/pausa en modo standby. En la pantalla se muestra una cuenta regresiva de 3 segundos. A continuación, comienza su sesión de entrenamiento.
- ▶ El nivel de intensidad predeterminado es el 1. Pulse la tecla «arriba» para aumentar la intensidad y la tecla «abajo» para disminuirla. En total hay 24 niveles.
- ▶ Quédese en un nivel para un entrenamiento de resistencia constante o varíe la intensidad cambiando a intervalos.



2. Ajuste automático de la intensidad del entrenamiento:

- ▶ El ordenador dispone de 12 programas diferentes, cuya intensidad aumenta y disminuye siguiendo unos patrones.
- ▶ Pulse la tecla de selección de programa en modo standby. Seleccione el programa que desee entre P1 y P12 con las teclas «arriba»/«abajo».
- ▶ Pulse la tecla inicio/parada para empezar con el entrenamiento.
- ▶ Durante el entrenamiento, con las teclas «arriba»/«abajo» puede aumentar o disminuir la intensidad. Los siguientes niveles de intensidad del programa actual se adaptarán en consecuencia.



Fijar valores objetivo en un programa; fijar MHR para el color del LED

En cada programa se puede establecer un valor objetivo para la duración del tiempo deseado, la distancia o la cantidad aproximada de calorías que se deben quemar. Además, puedes establecer una Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) en cada programa para ajustar individualmente el color del LED a tu pulso.

- Cuando haya seleccionado el programa deseado, pulse de nuevo el botón de selección de programa. El parámetro "TIME" parpadea en la pantalla.
- Ajuste el valor objetivo deseado con los botones "Arriba" y "Abajo".
- Si desea recorrer una determinada distancia o quemar una determinada cantidad de calorías, pulse de nuevo el botón de selección de programa hasta que parpadee "DISTANCIA" o "CALORÍAS" en la pantalla.
- Ajuste el valor objetivo deseado con los botones "Arriba" y "Abajo".

Si desea configurar un MHR individual para determinar el color del LED:

- Pulse de nuevo la tecla de selección de programas hasta que el parámetro "PULSE" parpadee en la pantalla.
- Ajuste la MHR deseada con los botones 'Arriba' y 'Abajo'.
- Tenga en cuenta que en el modo de programa el valor de MHR sólo determina los colores de los LEDs, pero no influye en la intensidad del entrenamiento. **No te esfuerces demasiado.** Para saber qué color corresponde a cada impulso, consulte el apartado "MODOS DE COLOR DE LA PANTALLA".
- Cuando haya ajustado los valores deseados, inicie el programa seleccionado con el botón inicio/pausa. Tras alcanzar el valor objetivo fijado, el ordenador detiene el entrenamiento y reduce la intensidad a cero.
- Entonces, asegúrate de decalentar lo suficiente. Para ello, utilice un programa manual de baja intensidad si es necesario.

3. Modo HRC (frecuencia cardiaca objetivo):

En el modo HRC, el ordenador adapta continuamente la intensidad a la frecuencia cardiaca deseada.

- Asegúrese de que se mide el pulso, bien con los sensores de los agarres, bien con un pulsómetro que esté conectado.
- Pulse la tecla de selección de programa en modo standby. Seleccione el programa que desee con las teclas «arriba»/«abajo», hasta que se muestre «HRC». Pulse de nuevo la tecla de selección de programa.
- Seleccione con las teclas «arriba»/«abajo» la frecuencia cardiaca objetivo. **No seleccione un valor objetivo que se encuentre por encima de su nivel de condición física!**
- Pulse la tecla inicio/parada para empezar con el entrenamiento. El color de los LEDs está determinado por el pulso objetivo establecido como MHR.

4. Modo VATIOS (modo potencia objetivo):

En el modo VATIOS, el ordenador adapta continuamente la intensidad a la potencia deseada en vatios.

- Pulse la tecla de selección de programa en modo standby. Seleccione el programa que desee con las teclas «arriba»/«abajo», hasta que se muestre «VATIOS». Pulse de nuevo la tecla de selección de programa.
- Seleccione la potencia objetivo en vatios con las teclas «arriba»/«abajo». **No seleccione una potencia objetivo (VATIOS) que se encuentre por encima de su nivel de condición física!**
- Pulse la tecla inicio/parada para empezar con el entrenamiento.

Respete siempre en todos los modos sus límites personales!

CONEXIÓN BLUETOOTH Y USB

El equipo es compatible con Bluetooth y dispone de conexión USB. Los usuarios tienen varias posibilidades:

1. Medición del pulso con un dispositivo Bluetooth:

Mídase el pulso con un sensor compatible con Bluetooth (pulsómetro). Para ello, inicie el entrenamiento y encienda el pulsómetro correspondiente. El sistema reconocerá el dispositivo automáticamente y mostrará los datos de medición en la pantalla.

2. Uso de una aplicación de fitness (Kinomap):

Además de dispositivos de medición de pulso, tiene la opción de conectar otros dispositivos Bluetooth (p. ej. móviles, tabletas o televisores) para utilizar la aplicación de Kinomap. Active, para ello, el Bluetooth y elija la aplicación de Kinomap para conectarse con su equipo deportivo mientras se encuentra en modo standby. Siga las indicaciones y comience su entrenamiento!

3. Función de carga USB:

Gracias a la conexión USB integrada en el lado derecho de la pantalla puede cargar su dispositivo inteligente. Simplemente enchufe un cable de datos y la pantalla se alimenta de manera automática. Esto solo es posible mientras esté en funcionamiento. En el modo standby o con el equipo desconectado no se cargará.

SOFTWARE (APLICACIÓN)

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

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

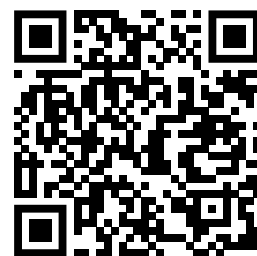
Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

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

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

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

CUIDADO, LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

ATENCIÓN

Para realizar trabajos de limpieza, mantenimiento o reparación debe desconectar la fuente de alimentación completamente de la toma de corriente.

LIMPIEZA

Limpié tras cada sesión de entrenamiento el sudor de su equipo deportivo. Hágalo detenidamente con un paño ligeramente húmedo y jabón suave. No utilice disolventes. Una limpieza habitual aumenta notablemente la vida útil del equipo deportivo. No utilice líquidos cerca de la fuente de alimentación, el ordenador/pantalla ni ningún otro componente eléctrico o electrónico.

Los daños producidos por el sudor u otros líquidos no están cubiertos en ningún caso por la garantía. Evite, durante el entrenamiento, que los líquidos (como las bebidas) se derramen sobre el equipo deportivo o el ordenador.

MANTENIMIENTO

El equipo deportivo está equipado con rodamientos sellados. No es necesario lubricarlo.

COMPROBACIÓN DE LOS ANCLAJES

Revise antes de cada sesión de entrenamiento que los tornillos y las tuercas están bien ajustados. En caso necesario, apriételes.

COMPROBACIÓN DE LOS COMPONENTES

Revise antes de cada sesión de entrenamiento el buen estado del sillín, de la tija del sillín, del manillar y de los pedales.

ATENCIÓN: No comience o siga entrenando si los componentes están sueltos o dañados.

DESECHO

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



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

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



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

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

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



Reciclaje loop

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

CONFORMIDAD

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo cumple con la directiva 2014/53/EU.

El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:

https://service.innovamaxx.de/esx600_conformity

MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

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

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



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



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

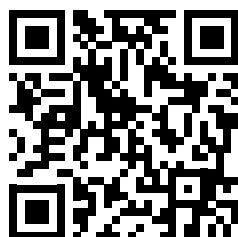
Ce manuel représente la situation à la date de publication. Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.



Nos tutoriels vidéo pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/esx600_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

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



la page Instagram



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

la page Facebook



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

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/esx600_spareparts

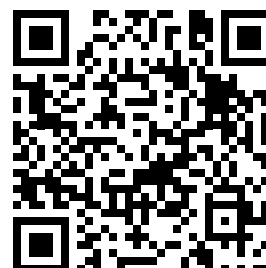


TABLE DES MATIÈRES

DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	78
CONTENU DE LA LIVRAISON	79
CONSIGNES DE SÉCURITÉ	80
DONNÉES TECHNIQUES	81
CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER	82
MONTAGE	83
PRÉPARATIFS POUR L'ENTRAÎNEMENT	91
EXERCICE D'ÉTIREMENT	92
BOUTONS DE FONCTION	93
ÉCRAN D'AFFICHAGE	94
MODES DE COULEUR DE L'AFFICHAGE	96
EXÉCUTION DE L'ENTRAÎNEMENT / MANUELLEMENT OU AVEC DES PROGRAMMES	97
CONNEXIONS BLUETOOTH ET USB	99
LOGICIEL D'APPLICATION (APP)	99
SOIN, NETTOYAGE ET ENTRETIEN	100
MISE AU REBUT	100
CONFORMITÉ	100

CONTENU DE LA LIVRAISON

Vélo d'appartement avec masse d'inertie, frein électrique réglable et roue libre	
<ul style="list-style-type: none">• L'appareil ne convient pas aux applications médicales.• L'appareil n'est pas adapté aux applications nécessitant une grande précision.	
Matériel de montage et outils	Afficher l'ordinateur
Manuel d'instructions	Source de courant
Portebouteille	

DONNÉES TECHNIQUES

MACHINE

Poids	33 kg
Dimensions (longueur x largeur x hauteur)	92 x 52,5 x 144 cm

AFFICHER L'ORDINATEUR

Température de fonctionnement	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Température de stockage	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Connectivité de l'appareil intelligent de l'ordinateur d'affichage	Bluetooth 4.0 ou plus
Protocole de transmission du signal d'impulsion	Bluetooth



CONSEILS DE SÉCURITÉ



Lisez toutes les instructions et les conseils de sécurité avant d'utiliser ce dispositif d'entraînement. Suivez-les bien! Faites également preuve de bon sens pour prévenir tout risque!



Exigences personnelles générales

- Seules les personnes physiquement et mentalement aptes peuvent utiliser le dispositif d'entraînement. Les personnes en situation d'handicap ne peuvent utiliser l'appareil qu'avec une surveillance et une assistance appropriées.
- **AVERTISSEMENT ! Ne faites jamais d'effort excessif sur l'appareil d'entraînement, que ce soit pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre!**
Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort.
- Tenez toujours compte de la forme physique de base et de la forme quotidienne de la personne qui s'entraîne.
- Utilisez le pouls et le bien-être général pour l'évaluer. La mesure du pouls peut être imprécise. Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de malaise, de faiblesse, de douleurs dans les membres, de douleurs dans la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres. Si nécessaire, demandez l'avis d'un médecin avant de vous entraîner, surtout si vous êtes plus âgé ou si vous avez des problèmes médicaux, ou si vous n'avez que peu d'expérience en matière d'entraînement physique.
- Le poids maximal autorisé pour l'utilisation du dispositif d'entraînement est de 120 kg.



Préparation de l'appareil de formation

- Utilisez le dispositif d'entraînement uniquement à l'intérieur. Posez-la sur un sol ferme et plat. Utilisez un tapis pour éviter d'endommager le sol.
- Veillez à ce qu'il y ait un espace libre d'au moins 2 mètres (6,5 ft) autour du dispositif d'entraînement.
- N'utilisez le dispositif de formation qu'à des fins privées, et pas à des fins commerciales.
- N'essayez pas d'effectuer des opérations d'entretien ou des réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant de service agréé.
- Lors de l'assemblage de l'appareil, veillez à utiliser toutes les pièces nécessaires pour les connexions (par exemple, les rondelles).
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées. Resserrez, si nécessaire.
- Vérifiez également avant chaque entraînement que toutes les pièces de fixation (par exemple, les goupilles de verrouillage, les couvertures de protection) sont appliquées et que toutes les autres pièces de l'appareil sont en bon état.
- Notez les conseils de manipulation de l'alimentation électrique.
- Évitez que de la sueur, de la saleté et des liquides (comme les boissons) ne pénètrent dans l'appareil d'entraînement ou l'ordinateur. Les dommages causés par la transpiration ou d'autres liquides ne sont à aucun moment couverts par la garantie.



Précautions à prendre pendant l'entraînement

- Toujours s'échauffer suffisamment avant de s'entraîner et se refroidir après l'entraînement.
- Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs aux membres, de douleurs thoraciques, de nausées, d'essoufflement ou autres. Demandez un avis médical avant de poursuivre.
- Portez des vêtements suffisamment serrés pour éviter d'être happé par les pièces de la machine. Utilisez une protection pour les cheveux si vous avez les cheveux longs.

- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil d'entraînement lorsqu'il est utilisé et également lorsqu'il est rangé.
- Une seule personne à la fois peut utiliser le dispositif d'entraînement.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution: Évitez de heurter accidentellement le dispositif d'entraînement.



Manipulation de l'alimentation électrique

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

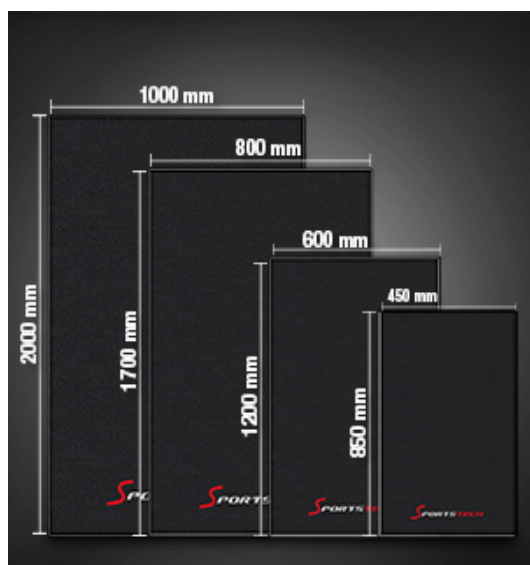
DONNÉES TECHNIQUES DE L' ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen GuangDong China, 518117		
Identifiant du modèle	ABT030120AEU		
	Valeur nominale	Plage autorisée	Unité
Tension d'entrée	230Vac	90-264Vac	V
Fréquence d'entrée du courant alternatif	50	47-63	Hz
Tension de sortie	12	11,4-12,6	V
Courant de sortie	3	/	A
Puissance de sortie	36	/	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	87,90	/	%
Efficacité à faible charge (10%)	83,71	/	%
Puissance absorbée hors charge	Alimentation de secours<0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W



CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER

SPORTSTECH tapis de protection 120



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
- Matériau de haute qualité

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

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



SPORTSTECH WBT100 Gourde

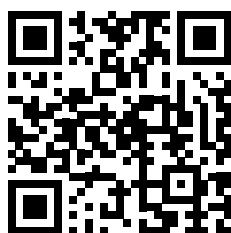
De nombreuses personnes ne parviennent pas à boire la quantité d'eau nécessaire chaque jour. Au travail, lors des entraînements ou des loisirs, c'est pourtant essentiel pour notre organisme. La gourde WBT100 avec infuseur intégré pour fruits, herbes et glaçons donne à votre eau l'absolu coup de fouet aromatique ! Grâce à un système d'ouverture facile vous pouvez aisément l'ouvrir avec seulement un doigt. Super intelligent : un marquage pratique vous rappelle régulièrement la prochaine gorgée rafraîchissante.

- Infuseur pour une eau naturellement aromatique
- Manipulation facile d'une seule main grâce à un système de fermeture intelligent
- sans BPA et marquage pour vous rappeler de boire



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

<https://www.sportstech.de/wbt100>



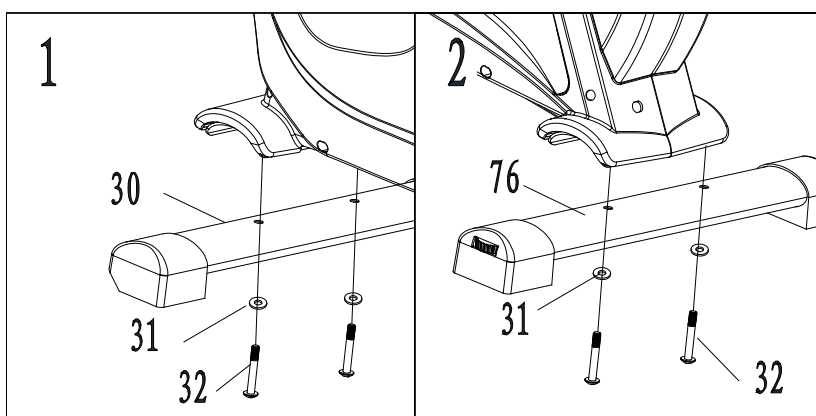
MONTAGE



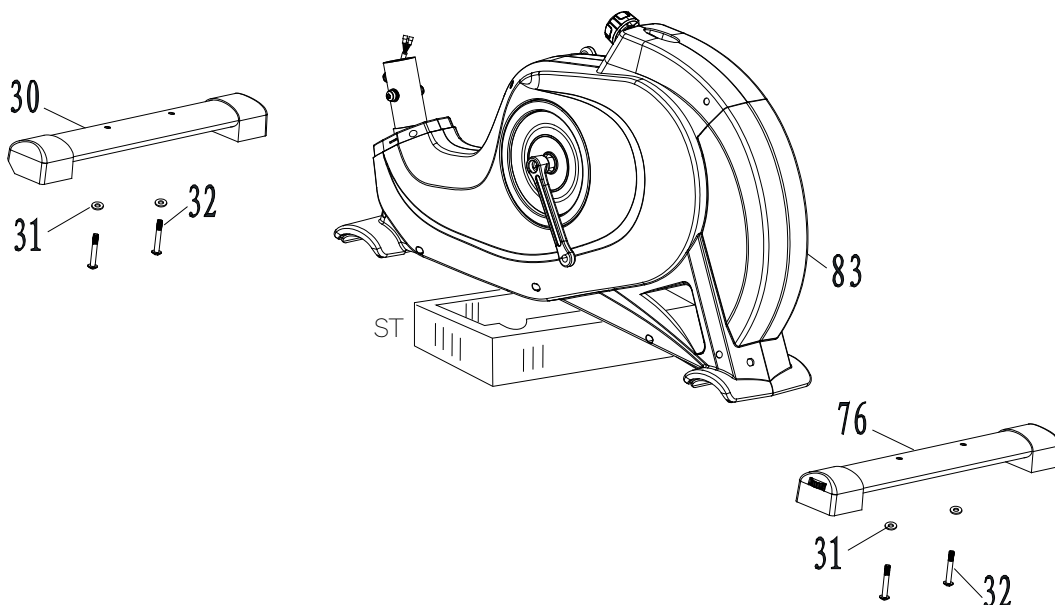
**Resserrez bien tous les composants et toutes les pièces préassemblées!
Recontrôlez la solidité avant chaque séance d'entraînement!**

Remarque: certaines petites pièces peuvent déjà être préassemblées en grandes pièces. Veuillez le vérifier soigneusement! Si vous souhaitez assembler l'appareil, veuillez mettre à disposition une clé à molette adaptée.

Étape 1:



32#		M8*56L*ø20L(x4)
31#		ø8*ø19*2T(x4)



Sous étape 1 :

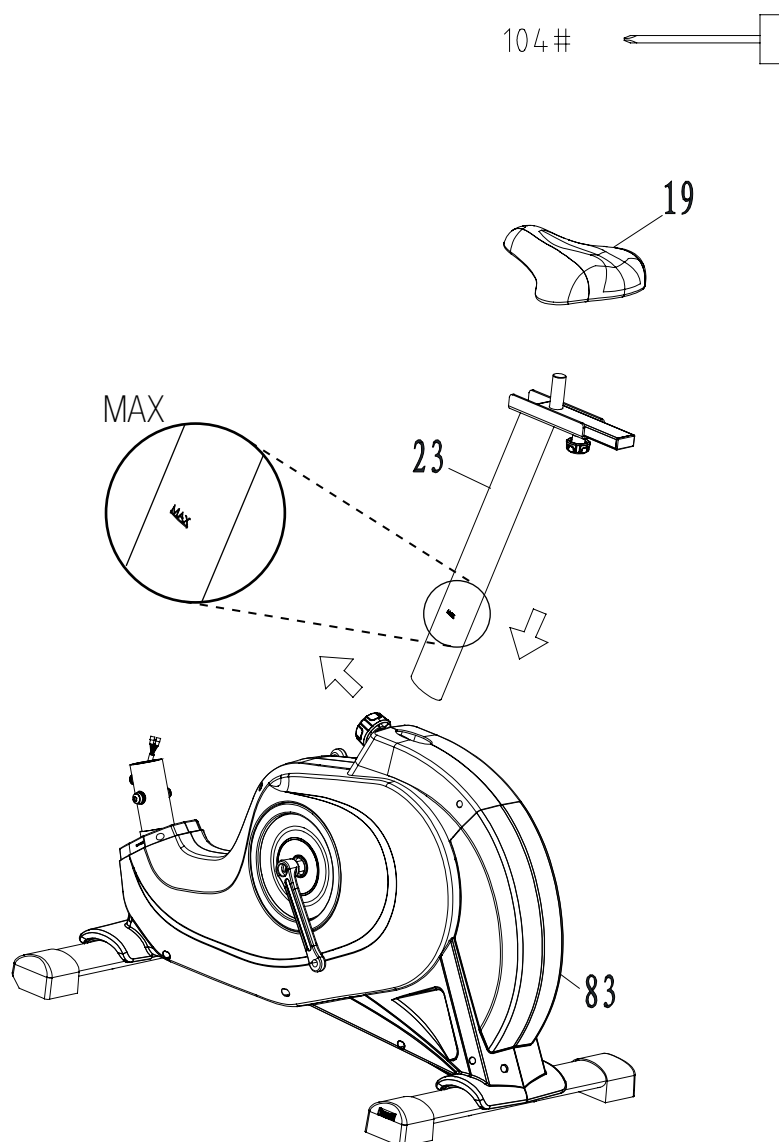
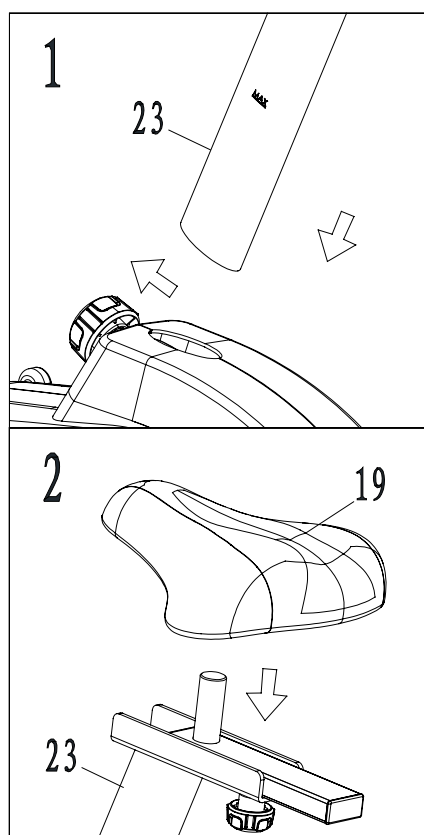
Montez le socle avant (30) sur le cadre principal (83) à l'aide de deux vis six pans creux à tête bombée (32) et de rondelles demi-rondes (31). Le matériel d'emballage (polystyrène) (ST) peut être utilisé pour commencer le montage.

Sous étape 2 :

Répétez maintenant la première étape avec le socle arrière (76).



Étape 2:



Sous étape 1 :

Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de le desserrer et retirez-le. Insérez ensuite la tige de selle (23) dans le cadre (83). Pour verrouiller, remettez le bouton précédemment retiré dans sa position d'origine et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le resserrer fermement.

Sous étape 2 :

Montez maintenant le coussin du siège (19) sur la tige de selle (23) et serrez les vis en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé à douille (105) incluse à la livraison.

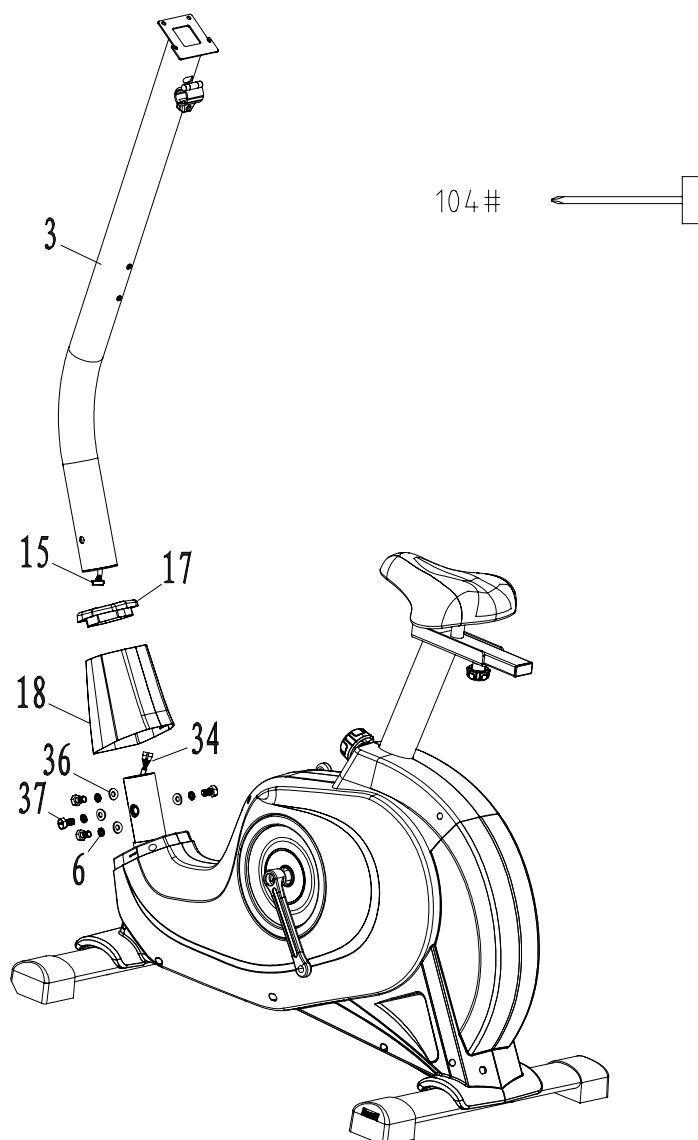
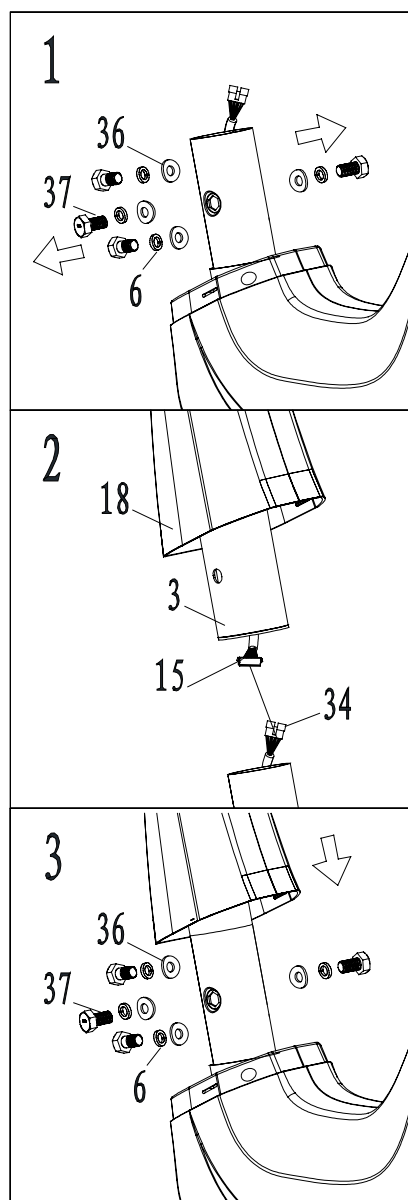


Risque de blessures et de dommages matériels !

- Laisser la tige de selle (23) dépasser au maximum du cadre de manière à ce que le repère 'MAX' soit à peine visible.

Si la tige de selle dépasse davantage du cadre, elle est instable.

Étape 3:



Avant de serrer les boulons, assurez-vous que la tige est alignée et droite, afin d'éviter que le guidon soit de travers par la suite.

Sous étape 1 :

Retirez d'abord les vis hexagonales (37), les rondelles demi-rondes (36) ainsi que les rondelles ressort (6). Toutes sont déjà prémontées sur le cadre. Notez l'endroit où vous les avez retirées, car elles seront remontées sur le cadre à la sous étape 3.

Sous étape 2 :

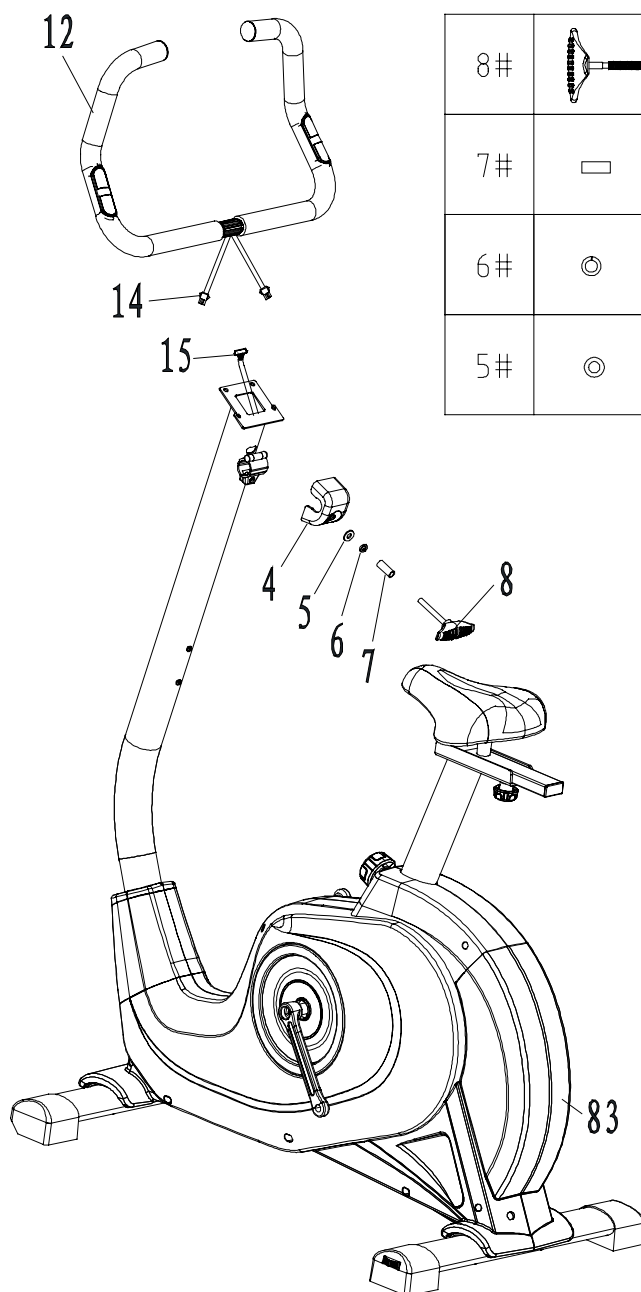
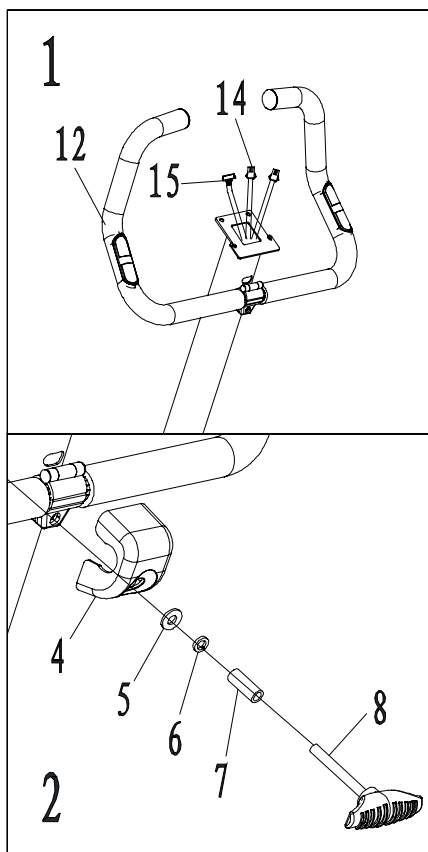
Assemblez la garniture de l'accoudoir (18) et l'extrémité de la garniture (17). Glissez-les par-dessus l'accoudoir (3) avant de relier le connecteur (15) à la partie inférieure de la ligne de câble (34).

Sous étape 3 :

Prenez maintenant les vis hexagonales (37), les rondelles demi-rondes (36) et les rondelles ressort (6) que vous avez retirées précédemment et remettez-les en place aux endroits prévus. Abaissez ensuite la garniture de l'accoudoir (18) pour recouvrir la jointure et les vis visibles.



Étape 4:



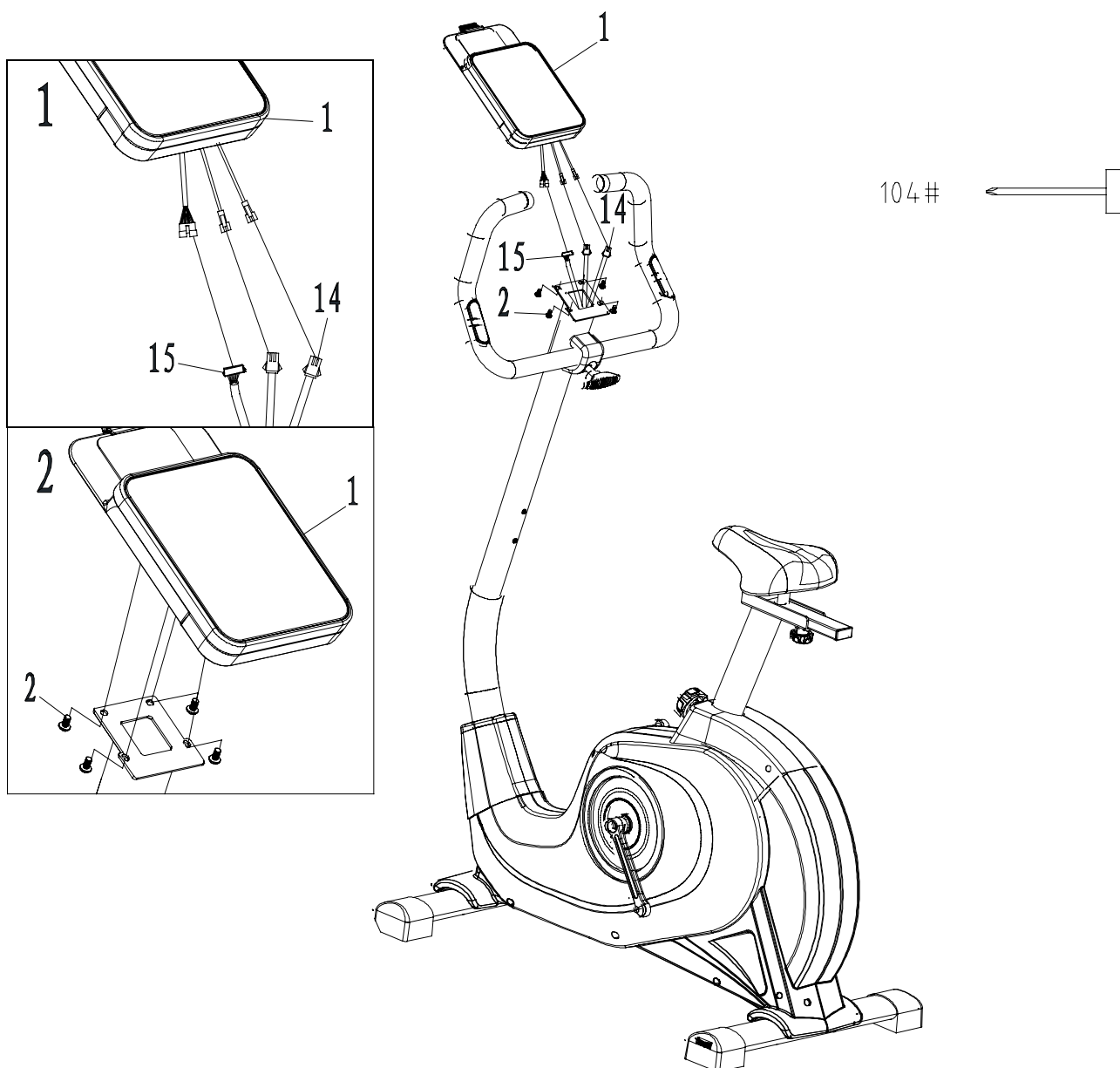
Sous étape 1 :

Fixez le guidon (12) à la colonne du guidon et faites passer le câble de guidon qui va avec (14) à travers le plateau comme indiqué sur la figure 1.

Sous étape 2 :

Pour fixer le guidon, placez le capuchon amovible (4) à l'endroit où le guidon (12) sera monté sur la colonne du guidon. Installez maintenant une rondelle (5) et une rondelle ressort (6), Serrez fermement la douille du bouton en T (7) en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide du bouton en T (8) inclus à la livraison. Le guidon (12) devrait être maintenant solidement fixé et ne devrait pas vaciller.

Étape 5:



Sous étape 1 :

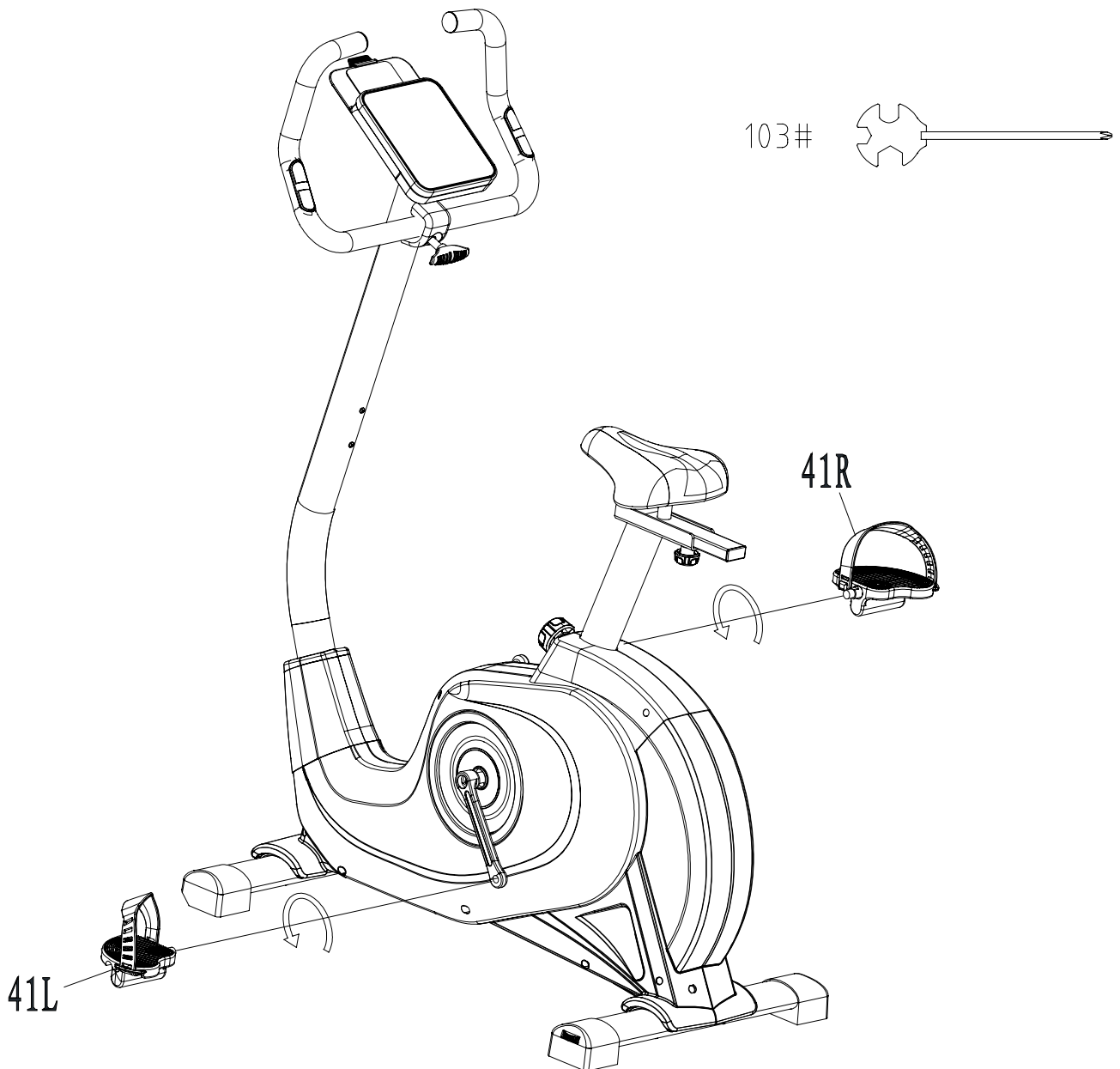
Connectez les câbles de l'écran (1) à la section de câble (15) représentée sur la figure 1, ainsi que le câble du guidon (14) avec le câble de connexion central du plateau.

Sous étape 2 :

Retirez maintenant les vis cruciforme (2) pré-montées sur le plateau et fixez l'écran (1). Dès que celui-ci est correctement installé, procédez à l'assemblage en utilisant les vis cruciforme (2) retirées précédemment. Serrez en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. L'écran doit maintenant reposer fermement sur le plateau et ne pas vaciller.



Étape 6:



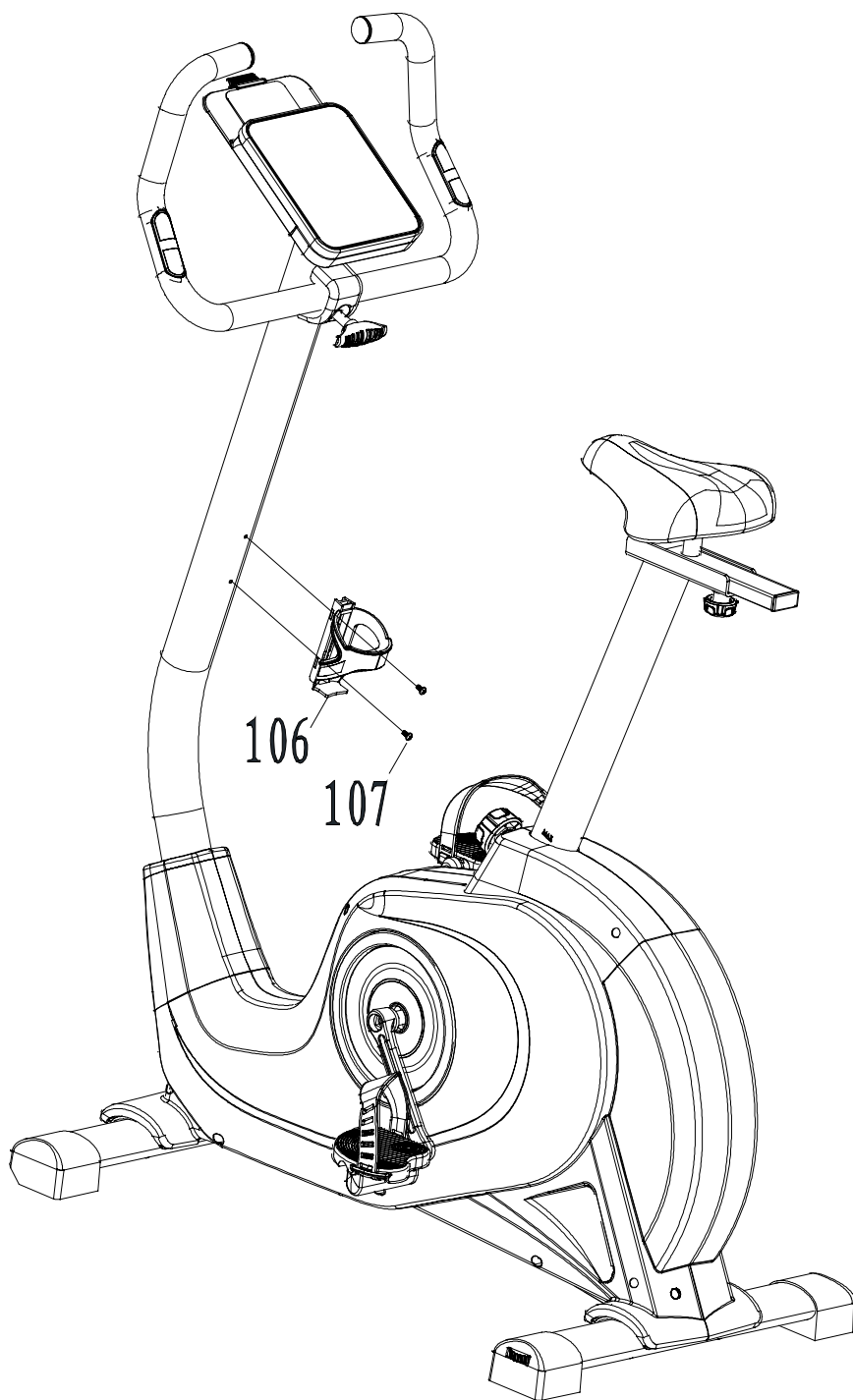
Sous étape 1 :

À l'étape suivante, vissez la pédale gauche (41L) en l'insérant dans le trou prévu à cet effet en bas de la manivelle gauche. Vissez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

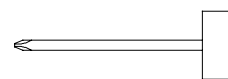
Sous étape 2 :

Fixez ensuite la pédale droite (41R) en l'insérant dans le trou prévu à l'extrémité inférieure de la manivelle droite. Vissez dans le sens des aiguilles d'une montre.

Étape 7:



104 #



106

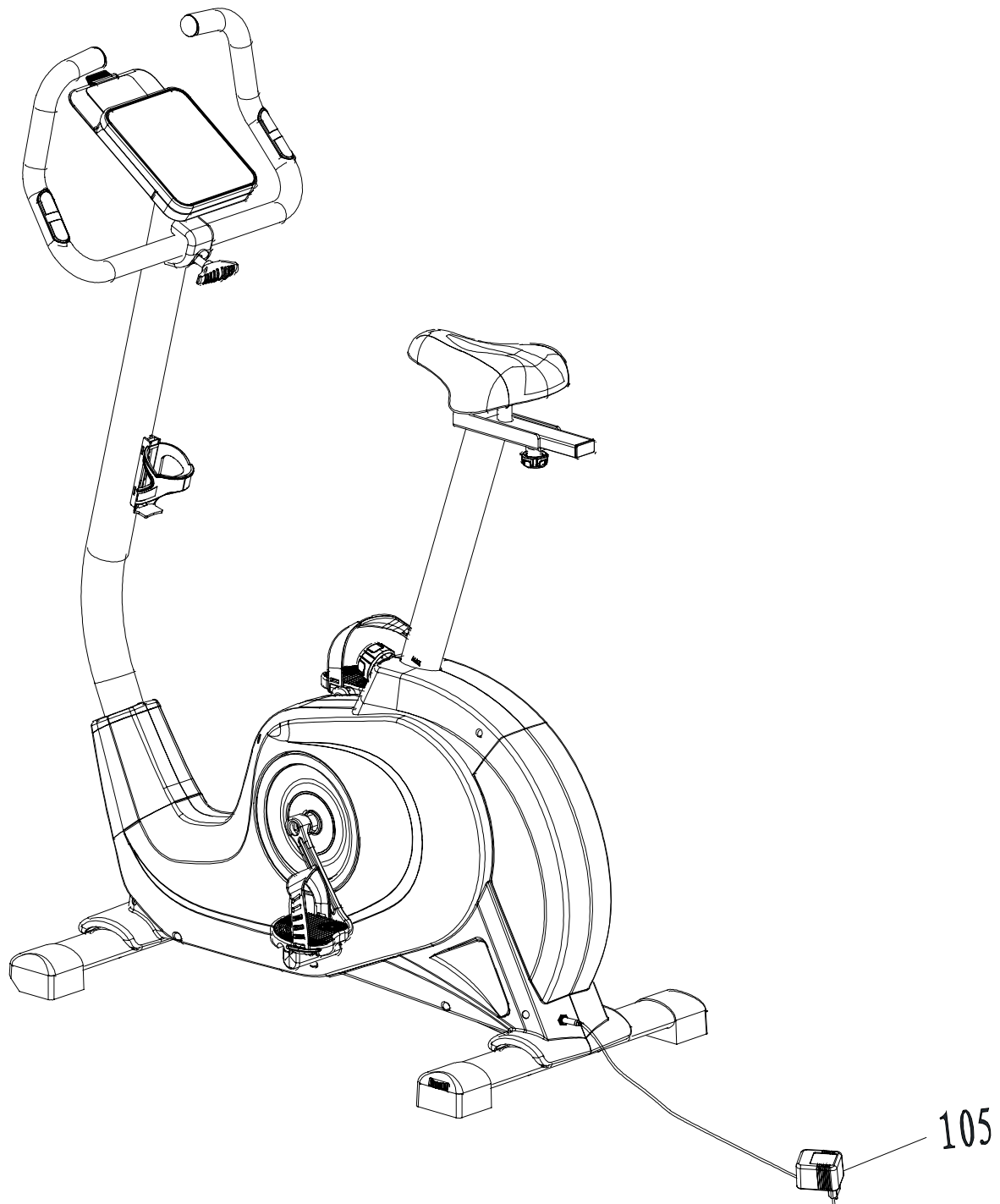
107



Fixation du support de la bouteille d'eau :

Pour fixer le porte-bouteille (106) à la colonne du guidon, retirez les vis cruciforme déjà prémontées (107). Fixez le porte-bouteille (106) à la colonne du guidon et resserrez les vis cruciforme précédemment retirées (107) en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Étape 8:



Finalisez l'installation :

Pour terminer l'installation et commencer l'entraînement, insérez la fiche secteur (105) dans une prise prévue à cet effet. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!

ÉTAPES FINALES

- Nettoyez soigneusement l'appareil avant la première utilisation, car des résidus d'huile et de la poussière peuvent être présents sur l'appareil, en raison du processus de fabrication ou liés à l'emballage.
- Pour finir, vérifiez une fois encore la solidité de tous les raccordements.
- Répétez ce contrôle avant chaque séance d'entraînement.

PRÉPARATIFS POUR L'ENTRAÎNEMENT

1. Régler la hauteur de selle :

Avant de commencer l'entraînement, ramenez la selle à la bonne hauteur. Pour ce faire, tournez le bouton situé au bas de la tige de selle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de le desserrer et de pouvoir le retirer. Relevez ou abaissez maintenant la tige de selle jusqu'à ce que vous arriviez à la position souhaitée. Maintenez la tige de selle dans cette position, insérez à nouveau le bouton et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le resserrer.

Conseil : la selle devrait être réglée assez haut pour que vous puissiez pédaler confortablement sans avoir à pousser à fond sur vos jambes. Une légère flexion du genou est importante pour éviter distensions et autres blessures.

- **Laisser la tige de selle (23) dépasser au maximum du cadre, de sorte que le repère 'MAX' soit à peine visible.** Si la tige de selle dépasse davantage du cadre, elle est instable. Cela peut entraîner des blessures ou des dommages matériels.



2. Ajuster la position de la selle :

Pour un confort accru, la selle est réglable non seulement verticalement mais aussi horizontalement. Cela vous permet de rapprocher ou d'éloigner la selle de l'écran. Pour ce faire, desserrez le bouton situé au bas de la tige de selle en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Déplacez la tige de selle à votre convenance et resserrez le bouton en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dès que vous avez trouvé la position la plus confortable pour vous.

3. Ajuster le guidon :

Une fois que vous avez correctement réglé la hauteur de la selle ainsi que sa position, vous pouvez ajuster le guidon à votre convenance. Pour ce faire, tournez le bouton situé sous l'écran dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de le desserrer. Adaptez maintenant la position du guidon en le relevant ou en l'abaissant. Dès que vous avez atteint la position souhaitée, tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour le resserrer de telle sorte que le guidon soit fixe et ne vacille pas.

4. Ajuster les sangles des pédales :

Pour un appui optimal, il est important que vos pieds ne glissent pas. Aussi faut-il ajuster les sangles des pédales de manière à ce qu'elles vous offrent un appui ferme. Veillez toutefois à ne pas trop les serrer afin de pouvoir descendre facilement du vélo elliptique après votre séance d'entraînement.

5. Déposer un appareil intelligent :

Si vous souhaitez utiliser votre smartphone ou votre tablette pendant l'entraînement, placez-le/la sur la dépose prévue à cet effet et située au-dessus de l'écran. Si nécessaire, fixez-le/la avec le clip rouge en tirant sur l'élastique afin d'obtenir la longueur souhaitée.

6. Mettre l'appareil en marche :

Insérez la partie ronde du câble d'alimentation dans l'ouverture prévue à cet effet et qui se situe à l'arrière et à l'extrémité inférieure de l'appareil. Insérez ensuite la fiche d'alimentation dans une prise de courant appropriée. Un bip sonore retentit et l'écran de l'appareil passe en mode veille, un symbole de lecture clignote.



EXERCICE D'ÉTIREMENT

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

1 ROULER LA TÊTE

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



2 EPAULE ELEVATION

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



3 ETIREMENT DES CÔTES

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



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



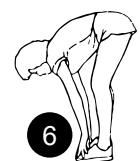
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



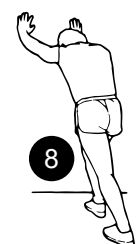
7 ETIREMENT DU TENDON

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

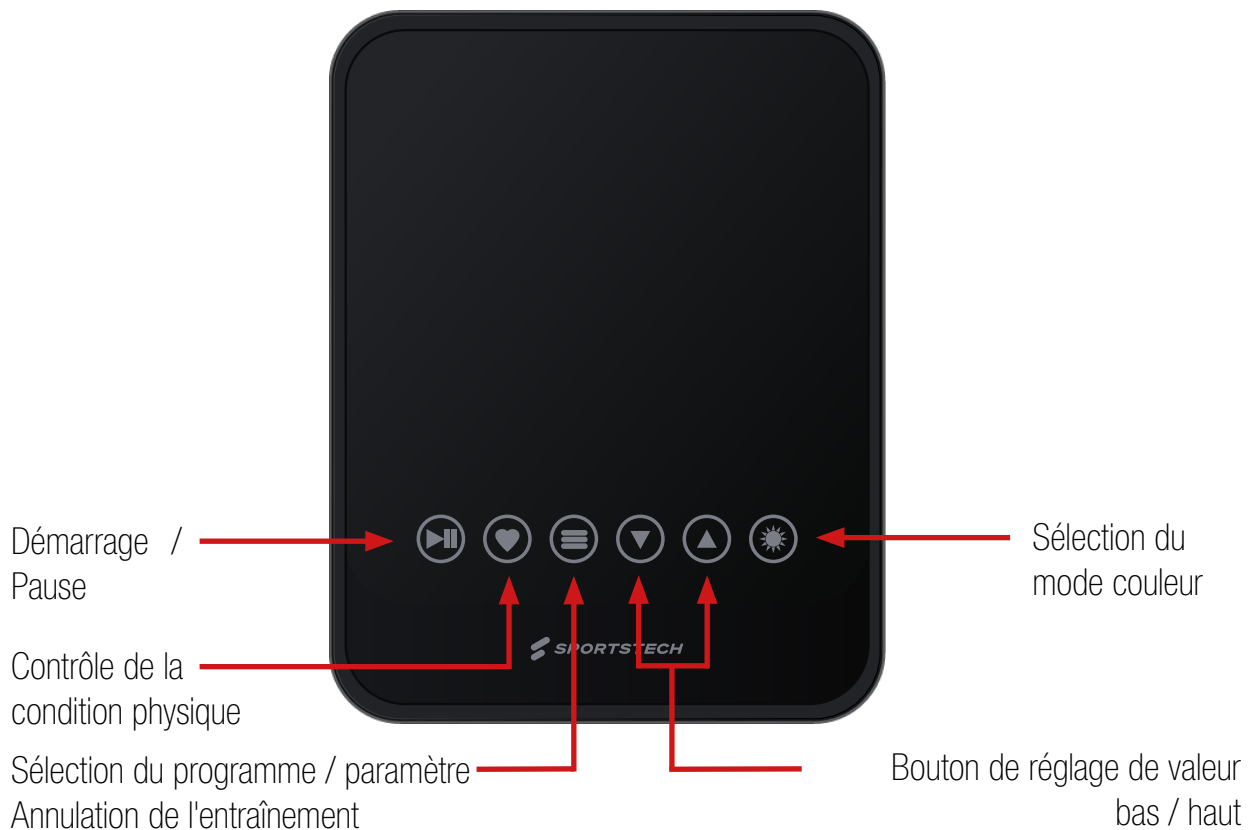


8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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



BOUTONS DE FONCTION



1. START / PAUSE:

- Avant un entraînement, appuyez sur ce bouton pour lancer un compte à rebours de 3 secondes. Ensuite, commencez votre séance d'entraînement.
- Pendant un entraînement, appuyez sur ce bouton pour arrêter le compte à rebours et mettre votre séance en pause. Appuyez à nouveau sur ce bouton pour reprendre votre séance d'entraînement.



2. VÉRIFICATION DE LA CONDITION PHYSIQUE:

Utilisez ce bouton pour déterminer votre condition physique actuelle : Effectuez une séance d'entraînement, mais ne vous surmenez pas! Assurez-vous que votre pouls est mesuré soit par la poignée du capteur, soit par un appareil Bluetooth connecté. À la fin de l'entraînement, appuyez sur ce bouton et commencez à vous détendre: votre pouls diminue et l'ordinateur le mesure. Une forte diminution indique une bonne condition physique. L'ordinateur évalue votre forme actuelle entre F1 et F6 selon le tableau suivant. Il ne s'agit toutefois que de valeurs indicatives.

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



1. **SÉLECTION DU PROGRAMME / ANNULATION D'UN ENTRAÎNEMENT:**
 - **Sélection des programmes:** Appuyez sur ce bouton en mode veille. Les programmes sont des combinaisons de différents niveaux d'intensité qui sont automatiquement modifiés par l'ordinateur pendant votre séance d'entraînement. La section "APERÇU DES PROGRAMMES" de ce manuel présente les différents programmes.
 - **Sélection des paramètres** pour ajuster: Appuyez sur le bouton lorsque le programme est sélectionné jusqu'à ce que le paramètre souhaité clignote à l'écran (calories, durée ou distance).
 - **Annuler l'entraînement:** Appuyez sur la touche pendant l'entraînement. Le mode veille est activé et les résultats d'entraînement actuels sont remis à 0.

2. **BOUTONS DE RÉGLAGE DE VALEUR HAUT / BAS:**
 - Pendant une séance d'entraînement, appuyez sur ces boutons pour augmenter (vers le haut) ou diminuer (vers le bas) le niveau d'intensité. Appuyez sur le bouton approprié et maintenez-le enfoncé pour augmenter ou diminuer rapidement l'intensité de plusieurs niveaux.
 - Appuyez sur ces boutons pendant la sélection du programme; paramètre ou de la couleur pour basculer entre les différentes options.

3. **SÉLECTION DU MODE COULEUR:**
 - Appuyez et maintenez ce bouton en mode veille pour accéder à la sélection du mode couleur. Les différentes options d'éclairage sont décrites dans la section 'MODE COULEUR' de ce manuel.
 - Pendant une séance d'entraînement, appuyez sur ce bouton pour activer ou désactiver l'éclairage de l'écran.

ÉCRAN D'AFFICHAGE



L'écran affiche 7 segments différents :

1. CALORIES / PROGRAMME
2. TIME
3. PULSE
4. DISTANCE
5. RPM / SPEED
6. WATT / LEVEL
7. GRAPHIQUE À POINTS POUR LES NIVEAUX

1. CALORIES:

Valeur estimée des calories brûlées jusqu'à présent pendant la séance d'entraînement. La valeur réelle dépend d'un grand nombre de facteurs différents. Une indication cliniquement précise n'est donc pas possible avec cet appareil d'entraînement. La plage d'affichage est comprise entre 0 et 999 kcal.

2. TIME (TEMPS):

Temps écoulé jusqu'à présent pendant votre séance d'entraînement ; indiqué en [minutes:secondes] ou en [heures.minutes]. La plage d'affichage va de 0:00 à 99,59.

3. PULSE:

Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM). Elle est mesurée par la poignée de capteur ou par une ceinture de pouls connectée via Bluetooth. Sachez qu'ici aussi, il n'est pas possible de fournir des informations cliniquement précises. La plage d'affichage va de 30 à 220 BPM.

4. DISTANCE:

Distance en kilomètres que vous avez parcourue jusqu'à présent pendant votre séance d'entraînement. La plage d'affichage va de 0,00 à 99,99 km.

5. RPM / SPEED:

Dans ce segment, l'affichage alterne toutes les 5 secondes entre le nombre actuel de tours de pédale par minute (RPM) et la vitesse actuelle en km/h (SPEED). La plage d'affichage est de 0 à 999 RPM et de 0,0 à 99,9 km/h.

6. WATT / NIVEAU:

Dans ce segment, l'affichage alterne toutes les 5 secondes entre la puissance en watts (WATT) que vous produisez actuellement et le niveau d'intensité actuel (LEVEL). La plage d'affichage est de 0 à 726 watts et le niveau 1 à 24.

7. GRAPHIQUE À POINTS POUR LES NIVEAUX D'INTENSITÉ:

Les colonnes de points indiquent les niveaux d'intensité actuels et à venir. Les points clignotants indiquent le niveau actuel. Les points fixes à droite des points clignotants indiquent les niveaux suivants. Chaque point représente 3 niveaux d'intensité. (Exemple : Les niveaux d'intensité 6 à 8 sont représentés par 2 points verticaux, les niveaux 9 à 11 par 3 points, etc.) La hauteur maximale des colonnes est de 8 points. Chaque colonne représente une minute d'entraînement; un maximum de 20 minutes est affiché.

- Après 5 minutes d'inactivité, l'écran s'éteint et devient noir. Pour le réactiver, appuyez sur l'une des touches de fonction, par exemple, la touche Start/Pause.



MODES DE COULEUR DE L'AFFICHAGE

Pour la couleur de l'éclairage de votre écran, vous pouvez choisir parmi **différentes options**. Sélectionnez l'option souhaitée à l'aide du bouton "Colour mode" et des boutons fléchés. (Les couleurs réelles peuvent différer de la description.) En veille, la couleur rouge est affichée.

1. COULEURS BASÉES SUR LA PERFORMANCE: à partir de WATTS ou de PULSE RATE.

Dans ce mode, l'ordinateur règle automatiquement la couleur d'affichage en fonction de vos performances. Ce mode est le paramètre par défaut après avoir allumé votre appareil. Pour revenir à ce mode à partir d'une couleur constante, sélectionnez le code couleur 'C00', comme décrit au paragraphe 2.

- Lorsque l'ordinateur ne reçoit aucun signal d'impulsion, il mesure votre puissance actuelle en **WATTS (W)** et règle la couleur de l'écran en conséquence.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Bleu	Aqua	Vert	Jaune	Orange	Rouge	Pourpre

- Dès que l'ordinateur reçoit un signal d'impulsion de la poignée de capteur ou d'un capteur externe, il règle la couleur en fonction de votre **RYTHME D'IMPULSIONS**.

En mode **HrC**, le pouls cible que vous avez défini est considéré comme le **MHR** (taux de pouls max = **100 %**). La couleur de l'affichage dépend du pourcentage de la MHR que représente votre pouls actuel. (Exemple: Pouls cible = MHR = 160 BPM. Pouls actuel = 120 BPM = 75 % de la MHR => la couleur est orange).

< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Bleu	Aqua	Vert	Jaune	Orange	Rouge	Pourpre

Dans les autres modes d'entraînement, votre pouls détermine la couleur de l'affichage comme suit:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Bleu	Aqua	Vert	Jaune	Orange	Rouge	Pourpre

2. COULEUR CONSTANTE

Vous pouvez définir une couleur constante:



- Appuyez sur le bouton 'Mode couleur' en mode veille pendant 3 secondes jusqu'à ce que 'C00' apparaisse sur l'écran.
- Sélectionnez le code couleur souhaité à l'aide des boutons 'UP'/'DOWN' selon le tableau suivant.
- Lorsque la couleur souhaitée est affichée, appuyez à nouveau sur le bouton 'Colour mode' pendant trois secondes. L'écran revient alors en mode veille.

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automatique)	Bleu	Aqua	Vert	Jaune	Orange	Rouge	Pourpre

3. ARRÊT DE L'ÉCLAIRAGE

Vous pouvez éteindre l'éclairage de l'écran et vous entraîner sans effets visuels.

- Pour éteindre l'éclairage de l'écran, appuyez sur le bouton "Colour mode" pendant votre entraînement.
- Pour le rallumer, appuyez à nouveau sur le bouton.

NOTE: Après cinq minutes d'inactivité de l'utilisateur, l'éclairage s'éteint automatiquement, même si l'entraînement est toujours actif.

REMARQUE IMPORTANTE POUR LA SANTÉ!

**Ne jamais surmener soi-même ou une autre personne pendant l'entraînement !
AVERTISSEMENT ! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort ! Les mesures du pouls peuvent être imprécises ou erronées.**

- Tenez toujours compte de la forme physique de base et de la forme quotidienne de la personne qui s'entraîne.
- Utilisez le pouls et le bien-être général pour l'évaluer. Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs dans les membres, de douleurs dans la poitrine, de nausées, d'essoufflement ou autres. Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs dans les membres, de douleurs dans la poitrine, de nausées, d'essoufflement ou autres.
- Si nécessaire, demandez l'avis d'un médecin avant de vous entraîner, surtout si vous êtes plus âgé, si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'avez que peu d'expérience en matière d'entraînement physique!
- N'hésitez pas à diminuer immédiatement l'intensité de l'entraînement ou à interrompre un entraînement.

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

- Réglage manuel de l'intensité d'entraînement
- Réglage automatique de l'intensité de l'entraînement:
 - avec des programmes prédéfinis
 - en fonction de la fréquence cardiaque cible (HRC)
 - en fonction de la puissance cible (WATT).

1. Réglage manuel de l'intensité de l'entraînement:

- ▶ Appuyez sur le bouton start / pause en mode veille. Un compte à rebours de 3 secondes s'affiche à l'écran. Votre séance d'entraînement commence alors.
- ▲ Le niveau d'intensité prédéfini est de 1. Appuyez sur les boutons "UP" pour augmenter et "DOWN" pour diminuer l'intensité. Un total de 24 niveaux de performance est à votre disposition.
- ▼ Restez dans un seul niveau pour un entraînement d'endurance constant ou faites des unités d'intervalles avec différents niveaux d'intensité.



2. Réglage automatique de l'intensité d'entraînement:

- ☰ L'ordinateur dispose de 12 programmes différents dont les niveaux d'intensité augmentent et diminuent selon certains schémas.
- ▲ Appuyez sur la touche PROGRAM SELECTION en mode veille. Sélectionnez le programme souhaité de P1 à P12 à l'aide des boutons UP ou DOWN.
- ▶ Appuyez sur le bouton Start/Pause pour commencer l'entraînement.
- ▲ Pendant l'entraînement, les boutons UP et DOWN permettent d'augmenter ou de diminuer l'intensité. Toutes les intensités à venir du programme en cours seront adaptées en conséquence.



Régler les valeurs cibles dans un programme ; régler MHR pour la couleur de la LED

Dans chaque programme, vous pouvez définir une valeur cible pour la durée souhaitée, la distance ou la quantité approximative de calories à brûler. De plus, vous pouvez régler une fréquence de pulsation maximale (MHR) dans chaque programme afin d'adapter individuellement la couleur de la LED à votre pouls.

- Lorsque vous avez sélectionné le programme souhaité, appuyez à nouveau sur la touche de sélection de programme. Le paramètre 'TIME' clignote à l'écran.
- Réglez la valeur cible souhaitée à l'aide des touches 'vers le haut' et 'vers le bas'.
- Si vous souhaitez parcourir une certaine distance ou brûler un certain nombre de calories, appuyez à nouveau sur le bouton de sélection du programme jusqu'à ce que 'DISTANCE' ou 'CALORIES' clignote à l'écran.
- Réglez la valeur cible souhaitée à l'aide des touches 'vers le haut' et 'vers le bas'.

Si vous souhaitez régler une MHR individuelle pour déterminer la couleur de la LED :

- Appuyez à nouveau sur la touche de sélection de programme jusqu'à ce que le paramètre 'PULSE' clignote à l'écran.
- Réglez les MHR souhaités à l'aide des touches 'vers le haut' et 'vers le bas'.
- Notez qu'en mode programme, la valeur MHR détermine uniquement les couleurs des LED, n'a aucune influence sur l'intensité de l'entraînement. **Ne vous surmenez pas !** Pour savoir quelle couleur correspond à quelle impulsion, consultez la section 'MODES DE COULEUR DE L'AFFICHAGE'.
- Une fois que vous avez défini les valeurs souhaitées, lancez le programme sélectionné en appuyant sur la touche Start/Pause.

Une fois la valeur cible fixée atteinte, l'ordinateur met fin à l'entraînement et réduit l'intensité à zéro.

- Assurez-vous ensuite de vous déchauffer suffisamment. Pour ce faire, utilisez si nécessaire un programme manuel de faible intensité.

3. Mode HRC (Fréquence cardiaque cible):

En mode HRC, l'ordinateur ajuste constamment l'intensité en fonction de la fréquence cardiaque souhaitée.

- Assurez-vous que votre pouls est correctement mesuré, soit par les poignées de capteur, soit par une sangle de pouls connectée. Appuyez sur le bouton de sélection des programmes en mode veille.
- Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des boutons UP ou DOWN jusqu'à ce que "HrC" s'affiche. Appuyez à nouveau sur le bouton de sélection des programmes.
- Sélectionnez la fréquence cardiaque cible à l'aide des boutons UP ou DOWN. **Ne choisissez pas une fréquence cible trop élevée par rapport à votre niveau de forme physique individuel!**
- Appuyez sur le bouton Start/Pause pour commencer la séance d'entraînement. La couleur des LED est déterminée par l'impulsion cible définie comme MHR.

4. Mode WATT (mode de puissance cible):

En mode WATT, l'ordinateur ajuste constamment l'intensité en fonction de la performance souhaitée en **Watts**.

- Appuyez sur le bouton de sélection du programme en mode veille. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des boutons UP ou DOWN jusqu'à ce que "**WATT**" s'affiche. Appuyez à nouveau sur le bouton de sélection des programmes.
- Sélectionnez la puissance cible en Watts à l'aide des boutons UP ou DOWN. **Ne choisissez pas une puissance cible (WATT) trop élevée par rapport à votre niveau de forme physique individuel!**
- Appuyez sur le bouton Start/Pause pour commencer la séance d'entraînement.

Dans tous les modes, veillez à respecter les limites individuelles!

CONNEXION BLUETOOTH & USB

L'appareil est compatible Bluetooth et dispose d'une prise USB. Les utilisateurs disposent de différentes options:

1. Mesure du pouls via le dispositif Bluetooth:

Mesurez votre pouls à l'aide d'un capteur compatible Bluetooth (bracelet de pouls). Pour ce faire, commencez votre entraînement et allumez le cardiofréquencemètre correspondant. Le système reconnaît automatiquement l'appareil et affiche les données mesurées sur l'écran.

2. Utilisation d'une application de fitness (Kinomap):

En plus d'un appareil pour l'enregistrement du pouls, vous avez la possibilité de connecter un autre appareil compatible Bluetooth (par exemple un smartphone, une tablette, un téléviseur) pour utiliser l'appli Kinomap. Pour ce faire, activez la connexion Bluetooth et sélectionnez l'appli Kinomap pour qu'elle se connecte à votre appareil d'entraînement lorsqu'il est en mode veille. Suivez les instructions et vous pouvez commencer votre entraînement!

3. Fonction de charge USB:

Vous pouvez utiliser le port USB intégré sur le bord droit de l'écran pour charger votre appareil intelligent. Il suffit de brancher le câble de données et le système fournit automatiquement de l'énergie. Cette opération n'est possible que pendant le fonctionnement. Aucune charge n'a lieu en mode veille ou lorsque l'appareil est éteint.

LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

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

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

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

SOIN, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

ATTENTION

Pour les travaux de nettoyage, d'entretien et / ou de réparation, l'alimentation électrique doit être complètement débranchée de la prise murale.

NETTOYAGE

Retirez la sueur de votre appareil d'entraînement après chaque séance d'entraînement. Faites-le soigneusement avec un chiffon légèrement humide et un savon doux. N'utilisez pas de solvants. Un nettoyage régulier augmente considérablement la durée de vie de votre appareil d'entraînement. Toutefois, N'UTILISEZ PAS de liquides à proximité de l'alimentation électrique, de l'ordinateur/l'écran ou de tout autre appareil électrique ou électronique. Les dommages causés par la transpiration ou d'autres liquides ne sont en aucun cas couverts par la garantie. Pendant l'entraînement, évitez également que des liquides (comme des boissons) ne pénètrent dans l'appareil d'entraînement ou l'ordinateur.

MAINTENANCE

L'appareil d'entraînement est équipé de roulements étanches. Il n'est pas nécessaire de les lubrifier.

VÉRIFICATION DU MATÉRIEL DE FIXATION

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez le serrage des boulons et des écrous. Resserrez-les, si nécessaire.

CONTRÔLE DES COMPOSANTS

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez l'état de sécurité de la selle, de la tige de selle, du guidon et des pédales.

ATTENTION: ne commencez ou ne poursuivez jamais un entraînement lorsque les composants sont desserrés ou même endommagés.

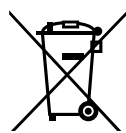
MISE AU REBUT

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



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

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



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

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

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



Chaîne du recyclage

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

CONFORMITÉ

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

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:

https://service.innovamaxx.de/esx600_conformity

MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari client*,

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

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



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



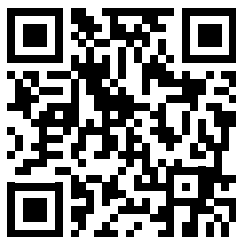
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

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



Il nostro **Video Tutorial** per te! Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/esx600_video

Ci siamo anche sui social!

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



pagina Instagram



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

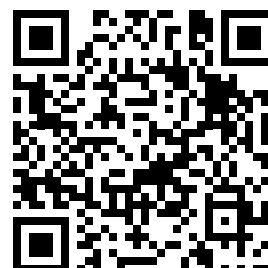
pagina Facebook



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

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/esx600_spareparts



INDICE

DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	102
VOLUME DI CONSEGNA.....	103
ISTRUZIONI DI SICUREZZA.....	104
DATI TECNICI.....	105
VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE	106
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	107
PREPARAZIONE ALLA FORMAZIONE	115
ESERCIZI DI STRETCHING	116
TASTI FUNZIONE.....	117
ICONE DISPLAY	118
MODALITÀ DI COLORE DEL DISPLAY	120
ALLENAMENTO / MANUALE O CON PROGRAMMI	121
CONNESSIONE BLUETOOTH E USB	123
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	123
CURA, PULIZIA E MANUTENZIONE	124
SMALTIMENTO	124
CONFORMITÀ.....	124

VOLUME DI CONSEGNA

Home trainer con massa volante, freno elettrico regolabile e ruota libera

- Il dispositivo non è adatto ad applicazioni mediche.
- Il dispositivo non è adatto ad applicazioni di alta precisione.

Materiale e strumenti di montaggio	Visualizza computer
Manuale di istruzioni	Alimentazione elettrica
Gabbia per bottiglia	

DATI TECNICI

MACCHINA

Peso	33 kg
Dimensioni (lunghezza x larghezza x altezza)	92 x 52,5 x 144 cm

DISPLAY COMPUTER

Temperatura di esercizio	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Temperatura di conservazione	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Connettività del dispositivo intelligente del computer con display	Bluetooth 4.0 o più alto
Protocollo di trasmissione del segnale a impulsi	Bluetooth



ISTRUZIONI DI SICUREZZA



Leggere tutte le istruzioni e le avvertenze di sicurezza prima di usare questo attrezzo. Seguirli con attenzione! Inoltre, è raccomandato di usare il buon senso per evitare i rischi di infortuni!



Requisiti personali generali

- Solo persone fisicamente e mentalmente idonee possono utilizzare l'attrezzo di allenamento. Le persone con disabilità possono usare l'attrezzatura solo con un'adeguata supervisione e assistenza.
- **ATTENZIONE! Non affaticare mai troppo se stessi o gli altri durante l'uso dell'attrezzo da allenamento! Il sovraccarico può portare a danni permanenti o addirittura alla morte.**
- Considerare sempre il proprio stato fisico di base e quotidiano della persona che si allena.
- Tenere sempre sotto controllo il battito cardiaco ed il benessere generale. La misurazione del polso potrebbe essere imprecisa. Interrompi immediatamente l'allenamento se ti senti male, debole, hai dolori agli arti, dolore al petto, nausea, mancanza di respiro o simili. Se necessario, chiedere il parere di un medico prima di cominciare ad allenarsi; specialmente se si è anziani, si hanno problemi di salute o si ha poca esperienza con l'esercizio fisico.
- Il peso massimo consentito per l'utilizzo dell'attrezzo di allenamento è di 120 kg.



Preparare l'attrezzo per l'allenamento

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



Precauzioni durante l'allenamento

- Riscaldarsi sempre a sufficienza prima dell'allenamento e fare una sessione di defaticamento dopo l'allenamento.
- Non continuare l'allenamento se si avvertono dolori agli arti, al petto, nausea, mancanza di fiato o simili. Consultare un medico prima di continuare.
- Indossare indumenti abbastanza aderenti per evitare di essere incastrati tra le parti dell'attrezzo. Usare una protezione per i capelli se si hanno i capelli lunghi.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo durante l'uso e non.
- Solo una persona alla volta può usare l'attrezzo di allenamento.
- Eseguire tutti i movimenti con attenzione: evitare di urtare accidentalmente l'attrezzo.



Utilizzo dell'unità di alimentazione

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

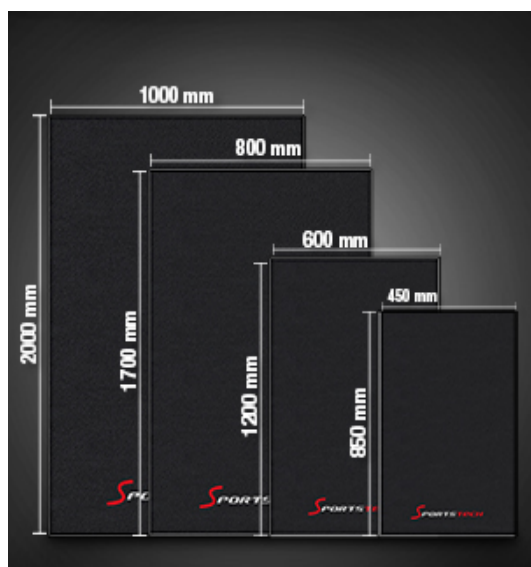
DATI TECNICI DELL' UNITÀ DI ALIMENTAZIONE

Nome o marchio del produttore, numero del registro di commercio e indirizzo	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen GuangDong China, 518117		
Identificazione del modello	ABT030120AEU		
	Valore nominale	Gamma ammissibile	Unità
Tensione di ingresso	230Vac	90-264Vac	V
Frequenza di ingresso AC	50	47-63	Hz
Tensione di uscita	12	11,4-12,6	V
Corrente di uscita	3	/	A
Potenza di uscita	36	/	W
Efficienza operativa media	87,90	/	%
Efficienza a carico basso (10%)	83,71	/	%
Consumo energetico a vuoto	Alimentazione in standby<0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W



VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE

SPORTSTECH materassino protettivo 120



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
- Materiale pregiato

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

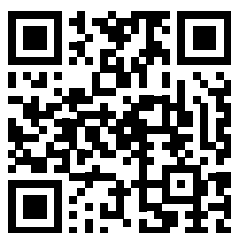
<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte>



SPORTSTECH WBT100 Bottiglia d'acqua

Molte persone non riescono a bere abbastanza acqua nella vita quotidiana. Eppure questo è essenziale per il nostro corpo - al lavoro, durante un allenamento o nel tempo libero. La borraccia WBT100 con l'insero infusore integrato per frutta, erbe e cubetti di ghiaccio dà alla tua acqua il tocco aromatico assoluto! La funzione Easy Opening rende facile l'apertura con un solo dito. Extrasmart: il pratico indicatore di tempo ti ricorda regolarmente il prossimo sorso rinfrescante.

- Insero infusore per un'acqua naturalmente aromatica
- Facile da maneggiare con una sola mano grazie al sistema di chiusura intelligente
- Materiale senza BPA e marcature per ricordare le bevande



È possibile acquistare questo prodotto utilizzando il seguente codice QR o link:

<https://www.sportstech.de/wbt100>

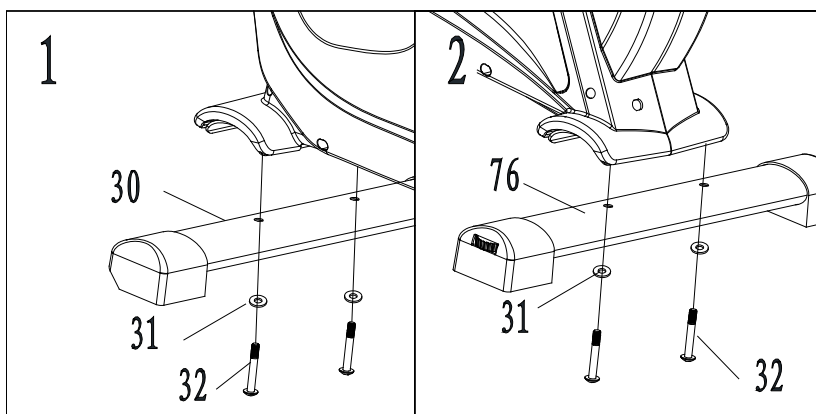
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO





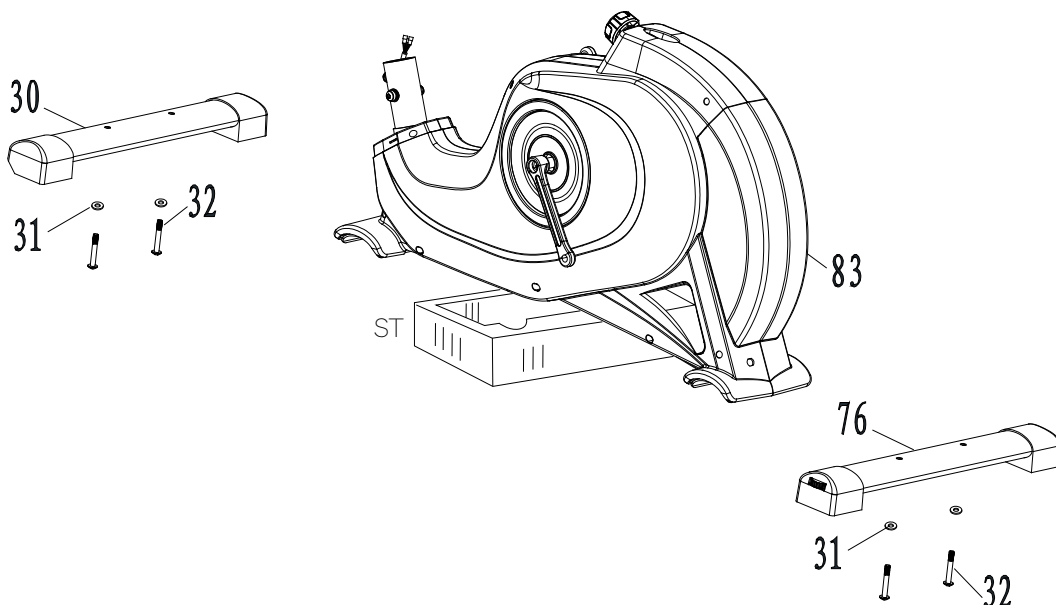
**Serrare saldamente tutte le parti individuali e le parti preassemblate!
Controllare di nuovo la tenuta prima di ogni sessione di allenamento!**

Nota: alcune delle parti più piccole possono già essere preassemblate in parti più grandi. Per favore, controllare attentamente! Se si desidera assemblare l'unità, si prega di utilizzare una chiave adatta.

Passo 1:



32#	 M8*56L*S20L(x4)
31#	 ø8*ø19*2T(x4)



Sottofase 1:

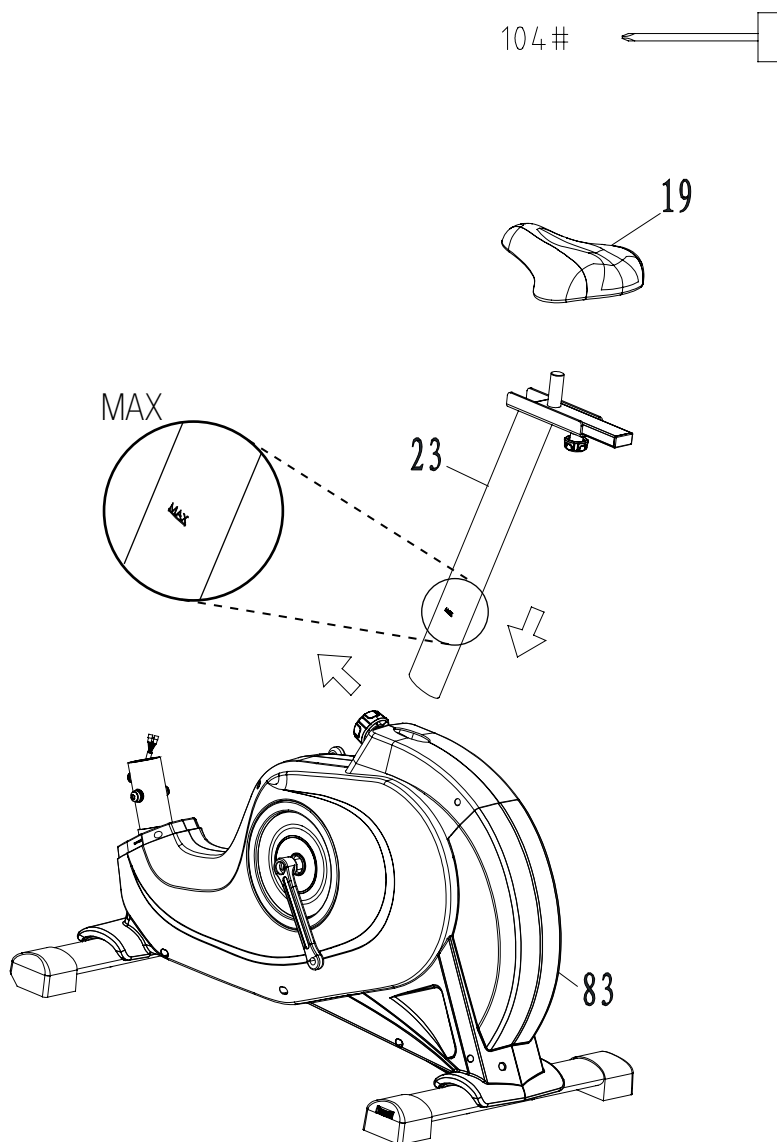
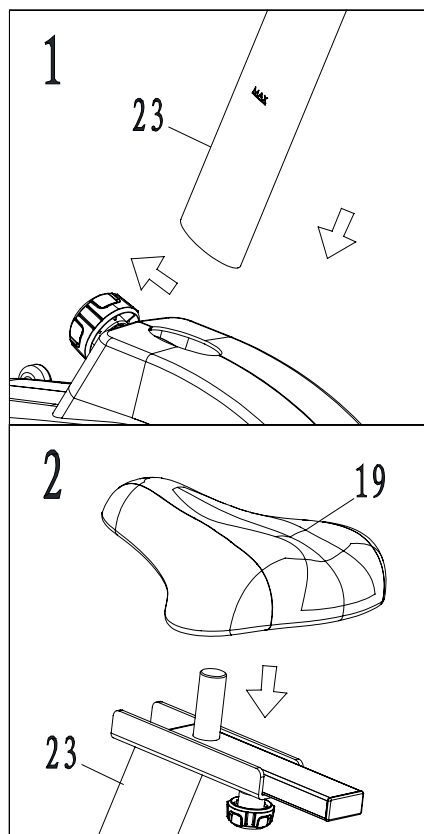
Montare il cavalletto anteriore (30) sul telaio principale (83) con due viti a testa esagonale schermate (32) e mezza rondelle rotonde (31) ciascuna. Il materiale di imballaggio (polistirolo) (ST) può essere utilizzato durante il montaggio.

Sottofase 2:

Ora ripetete il primo passo con il supporto posteriore (76).



Passo 2:



Sottofase 1:

Girare la manopola in senso antiorario per allentarla ed estrarla. Quindi inserire il reggisella (23) nel telaio (83). Per bloccarlo in posizione, rimettete la manopola precedentemente rimossa nella posizione originale e giratela in senso orario per stringerla.

Sottofase 2:

Ora montate il cuscino del sedile (19) sul reggisella (23) e stringete i bulloni in senso orario usando la chiave a bussola (105) in dotazione.

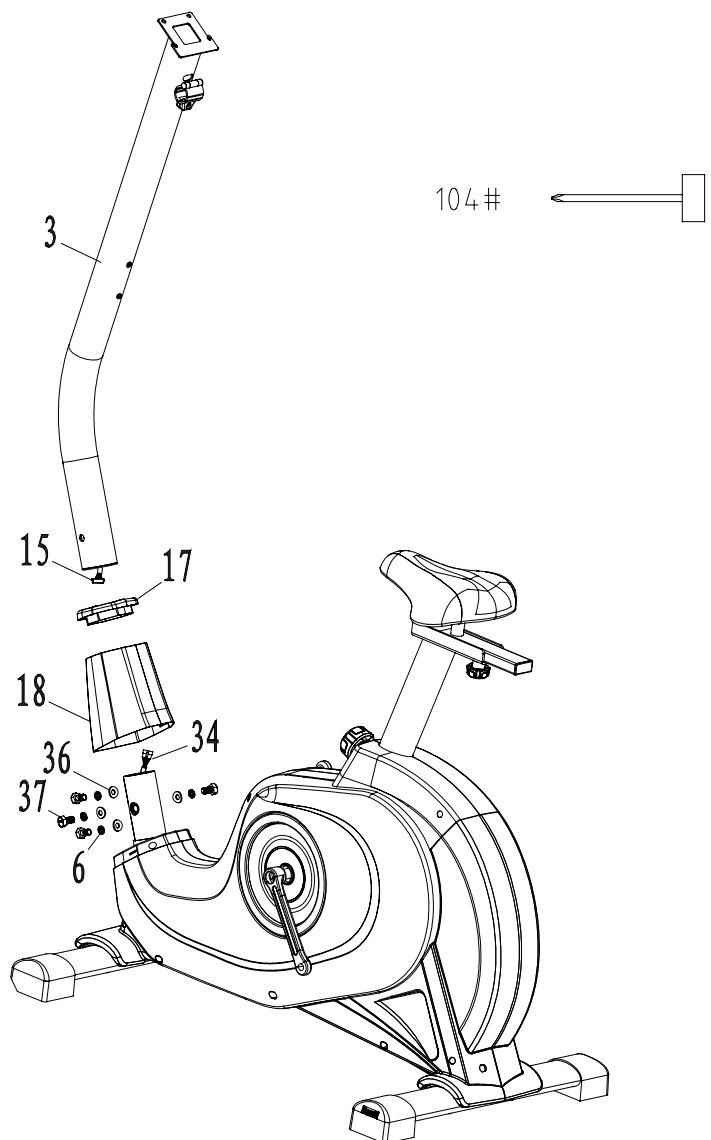
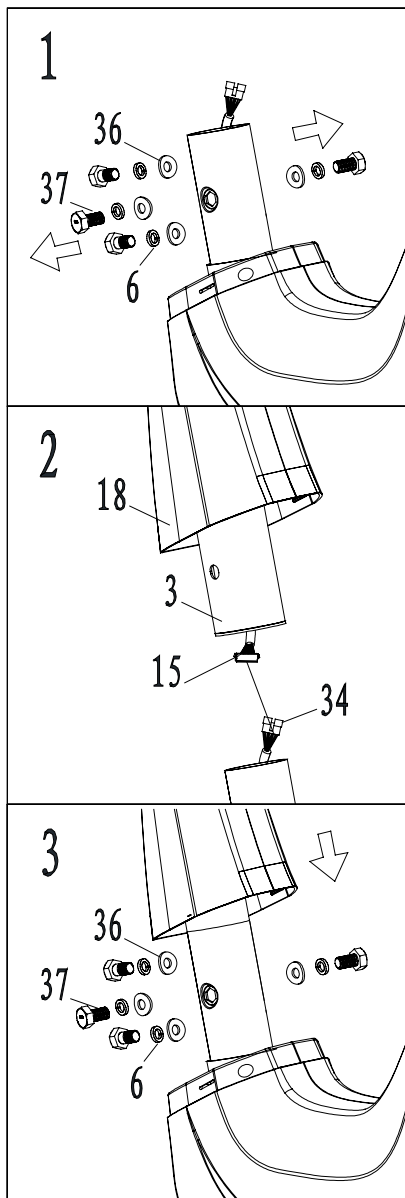


Pericolo di lesioni e danni materiali!

- Lasciare che il reggisella (23) sporga dal telaio al massimo fino al punto in cui la marcatura „MAX“ è appena visibile.

Se il reggisella sporge ulteriormente dal telaio, è instabile.

Passo 3:



Prima di stringere i bulloni, assicuratevi che l'asta sia allineata e dritta, in modo da evitare che il manubrio sia storto in seguito.

Sottofase 1:

Per prima cosa rimuovere i bulloni esagonali (37), le rondelle semitonde (36) e le rondelle elastiche (6), che sono già premontate sul telaio. Prendete nota di dove li avete rimossi, perché saranno rimontati sul telaio nella sottofase 3.

Sottofase 2:

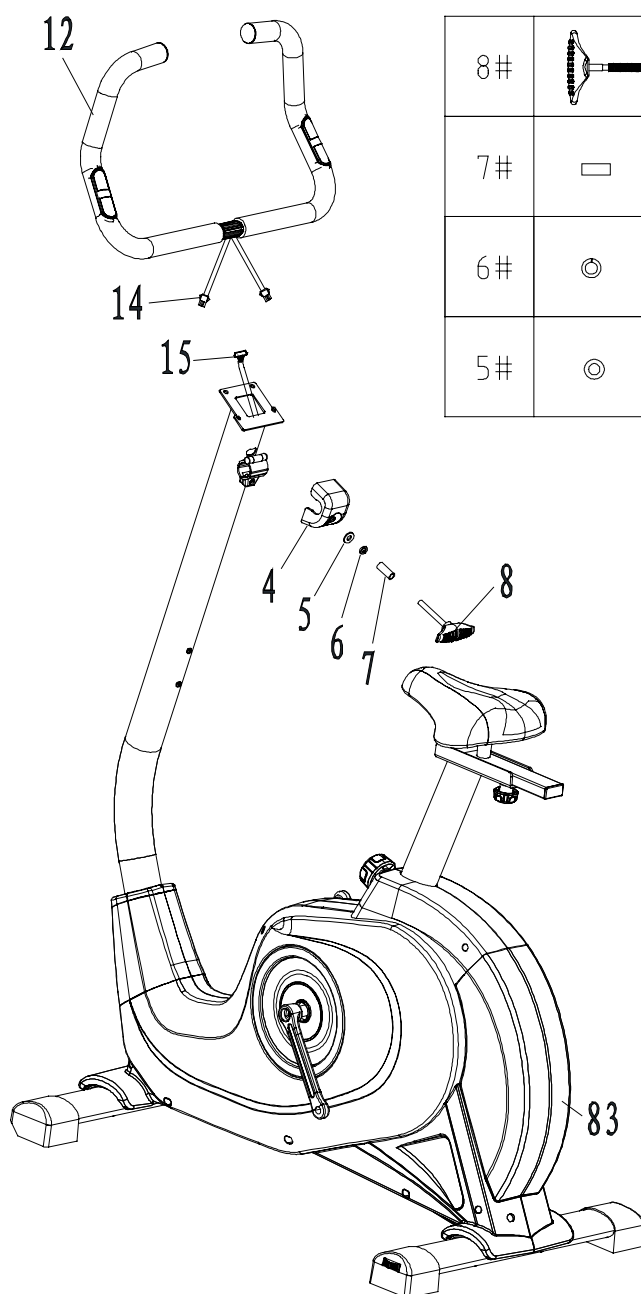
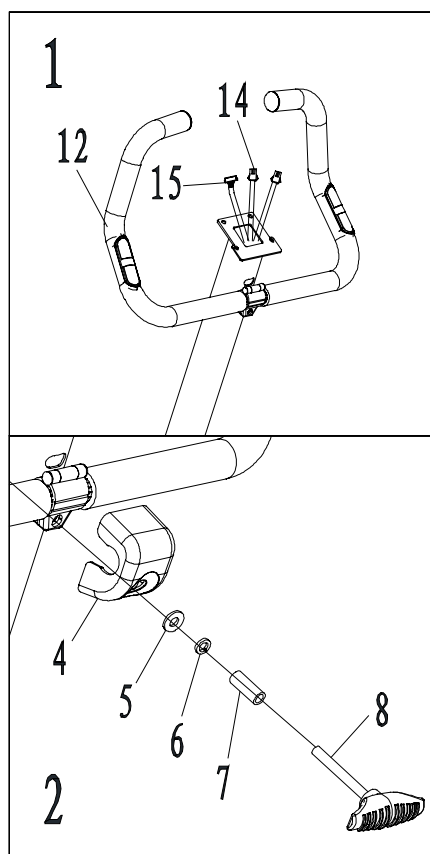
Montare il rivestimento del bracciolo (18) con la sua estremità (17) e farlo scivolare sulla parte superiore del bracciolo (3) prima di collegare la spina del connettore (15) alla parte inferiore del cavo (34).

Sottofase 3:

Ora prendete i bulloni esagonali (37), le rondelle semitonde (36) e le rondelle elastiche (6) che avete rimosso in precedenza e rimettetetele nei posti previsti. Infine, abbassare il rivestimento del bracciolo (18) per coprire il giunto aperto e quindi le viti visibili.



Passo 4:



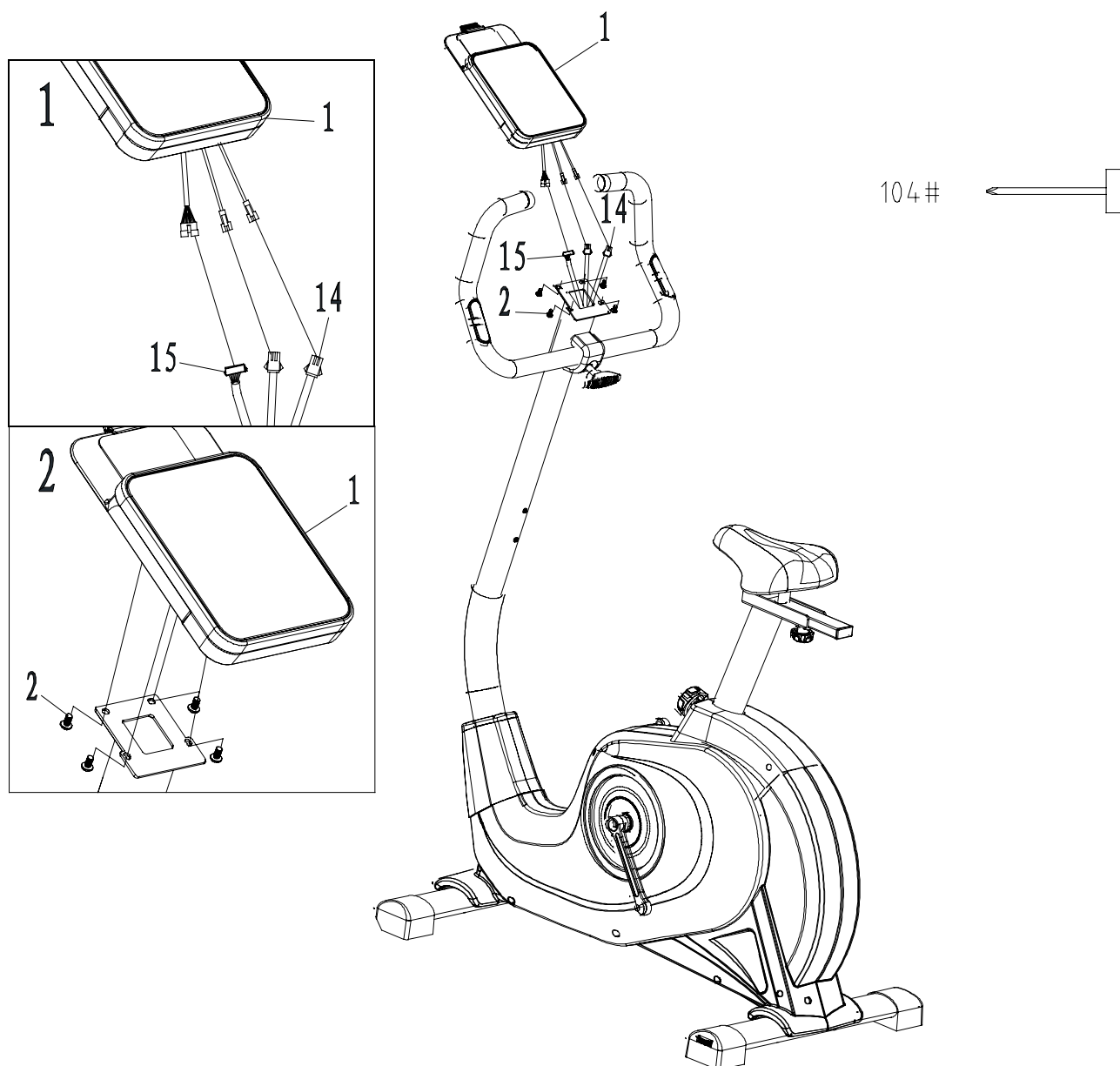
Sottofase 1:

Fissare il manubrio (12) alla colonna del manubrio e far passare il relativo cavo del manubrio (14) attraverso la scheda come mostrato nella Figura 1.

Sottofase 2:

Per fissare il manubrio, posizionare il tappo di copertura mobile (4) nel punto in cui il manubrio (12) è montato sulla colonna del manubrio. Montare ora una rondella (5) e una rondella elastica (6) ciascuna e serrare il manicotto del pulsante a T (7) in senso orario utilizzando il pulsante a T (8) fornito. Il manubrio (12) dovrebbe ora essere fissato saldamente e non traballare.

Passo 5:



Sottofase 1:

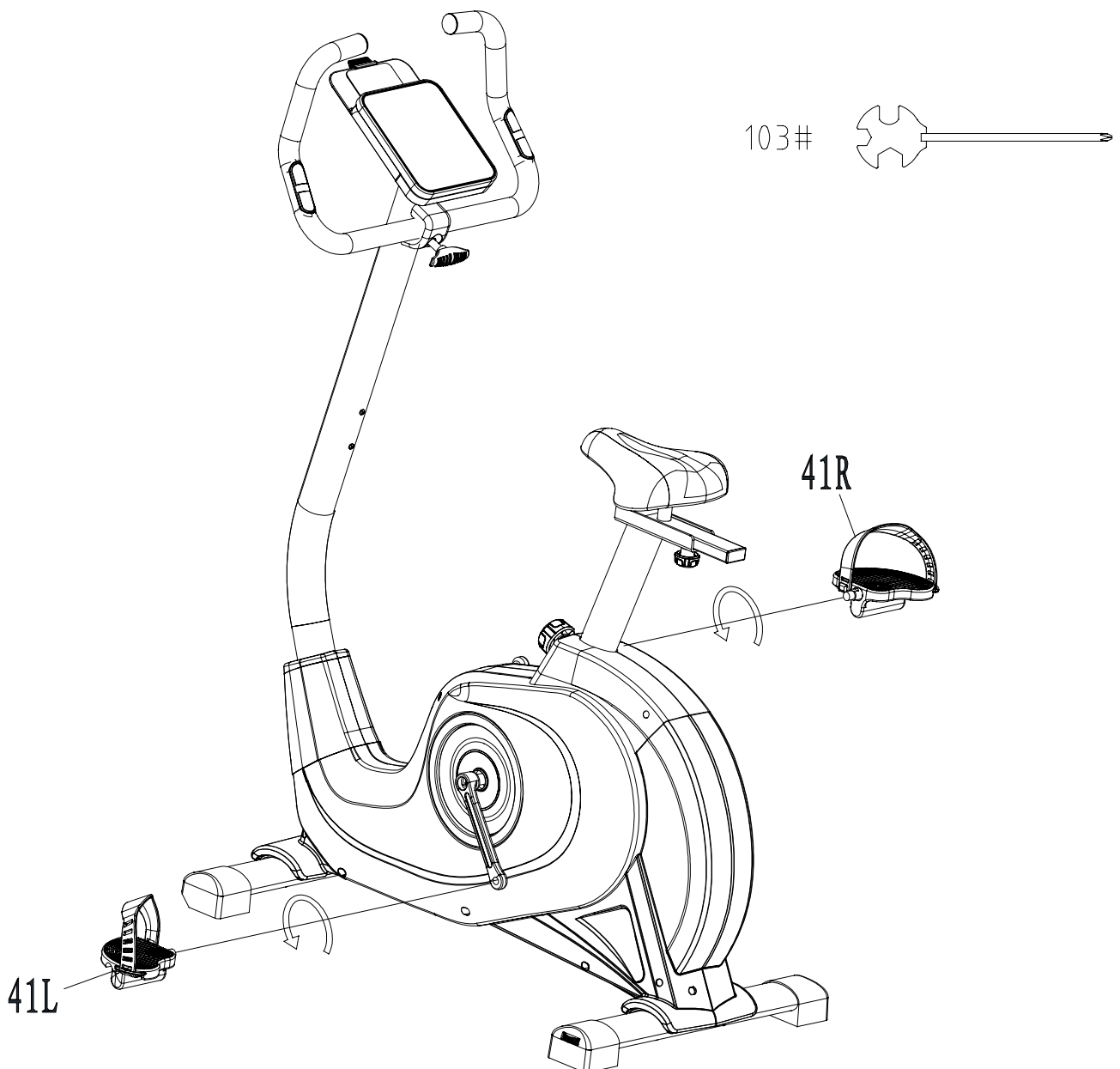
Collegare i cavi del display (1) alla sezione del cavo (15) mostrata nella Figura 1, così come il cavo del manubrio (14) e il cavo di collegamento centrale sulla scheda del circuito.

Sottofase 2:

Ora rimuovete le viti Phillips (2) premontate sul circuito e fissate il display (1). Una volta posizionato correttamente, montatelo con le viti a taglio precedentemente rimosse (2) stringendole in senso orario. Il display dovrebbe ora stare saldamente sulla scheda e non traballare.



Passo 6:



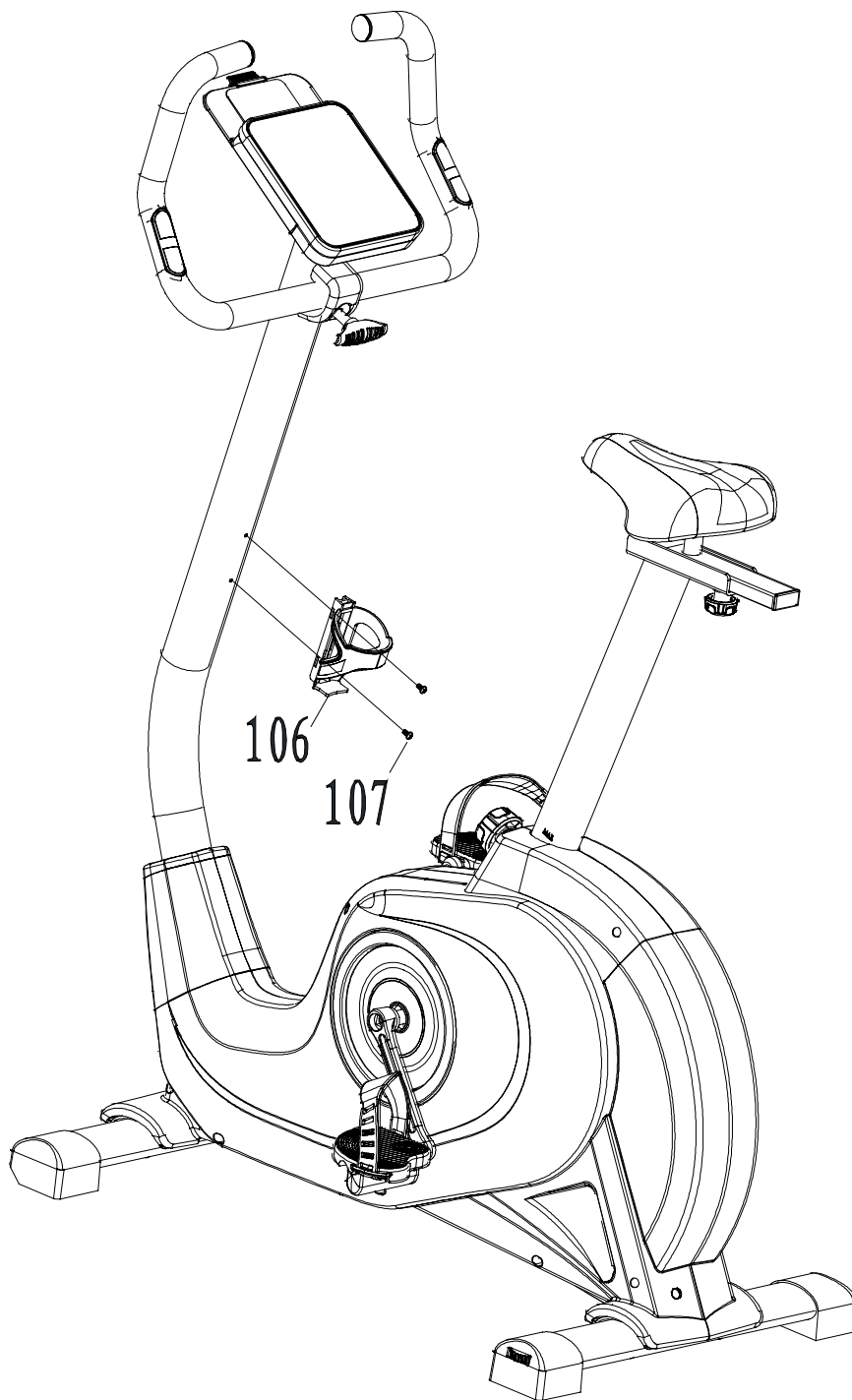
Sottofase 1:

Nella fase successiva, avvitare il pedale sinistro (41L) inserendolo nel foro previsto nella parte inferiore della pedivella sinistra e avvitandolo in senso antiorario.

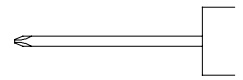
Sottofase 2:

Successivamente, fissate il pedale destro (41R) inserendolo nel foro previsto all'estremità inferiore della pedivella destra e avvitandolo in senso orario.

Passo 7:



104 #

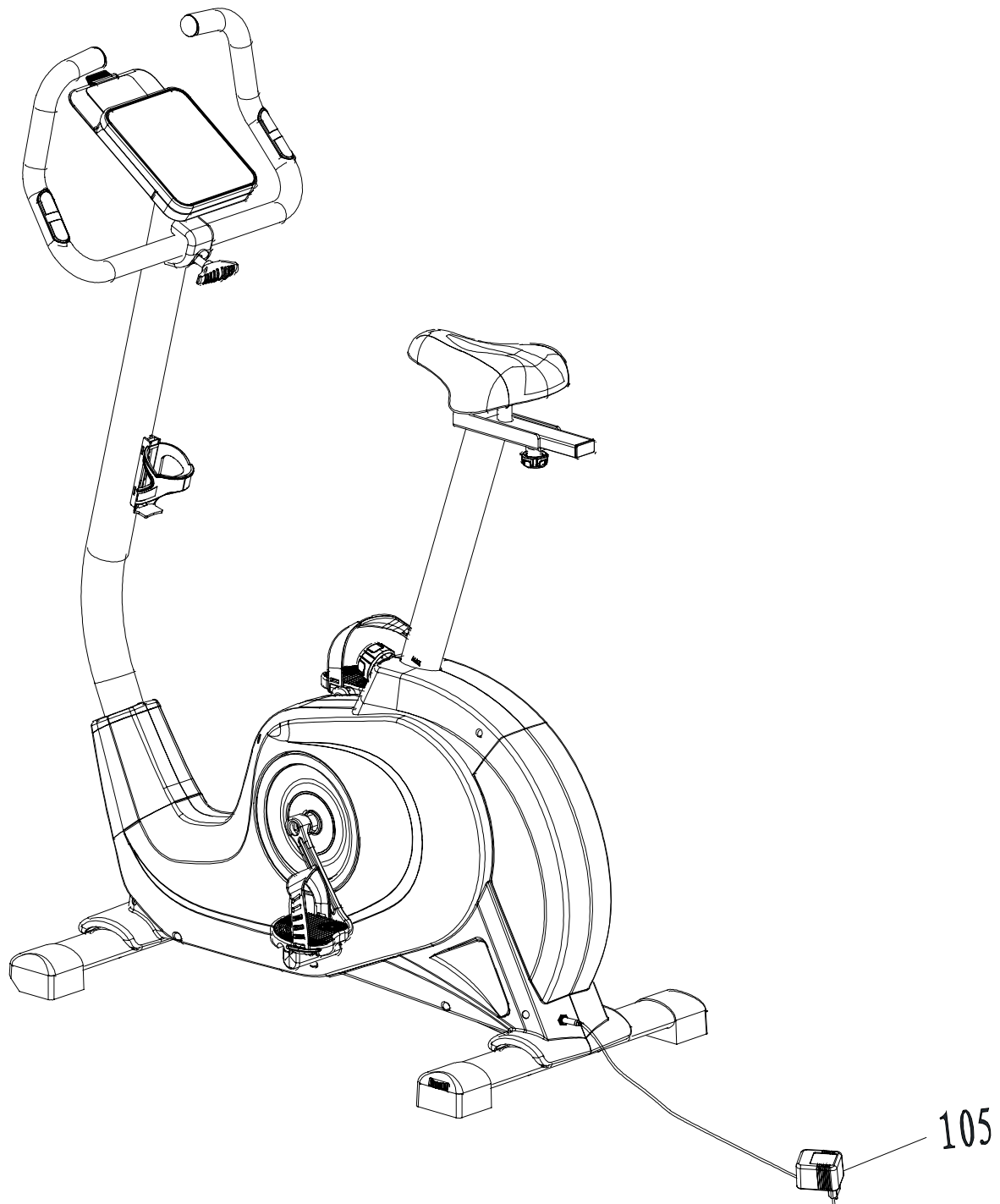


Fissare il supporto per la bottiglia d'acqua:

Per fissare il portaborraccia (106) alla colonna del manubrio, rimuovere le viti a croce pre-montate (107), fissare il portaborraccia (106) alla colonna del manubrio e stringere nuovamente in senso orario le viti a croce (107) precedentemente rimosse.



Passo 8:



Completate l'installazione:

Per completare l'installazione e iniziare la formazione, inserire la spina di rete (105) in una presa designata. Vi auguriamo un sacco di divertimento!

PASSAGGI FINALI

- Pulire accuratamente l'apparecchio prima di utilizzarlo per la prima volta, in quanto ci possano essere residui di olio e polvere dovuti alla produzione ed all'imballaggio.
- Infine, controllate di nuovo la tenuta di tutte le connessioni.
- Ripetere questo controllo prima di ogni sessione di allenamento.

PREPARAZIONE ALLA FORMAZIONE

1. Regolare l'altezza della sella:

Prima di iniziare l'allenamento, porta la sella all'altezza corretta. Per farlo, girare la manopola alla base del reggisella in senso antiorario per allentarlo ed estrarlo. Ora alzate o abbassate il reggisella fino a raggiungere la posizione desiderata. Tenere il reggisella in questa posizione, rimettere la manopola e girarla in senso orario per stringerla.

Consiglio: la sella deve essere regolata abbastanza in alto in modo da poter pedalare comodamente senza spingere le gambe fino in fondo. Una leggera flessione del ginocchio è importante per evitare uno stiramento eccessivo e ulteriori lesioni.



- **Lasciare che il reggisella (23) sporga dal telaio al massimo fino al punto in cui il segno „MAX“ è appena visibile.** Se il reggisella sporge ulteriormente dal telaio, è instabile. Questo può causare lesioni o danni alle cose.

2. Regolare la posizione della sella:

Per un maggiore comfort, la sella è regolabile non solo verticalmente ma anche orizzontalmente. Questo permette di regolare la sella più vicino al display o lontano dal display. Per farlo, allenta la manopola alla base del reggisella girandola in senso orario. Spostare il reggisella come desiderato e stringere la manopola in senso antiorario una volta trovata la posizione più comoda per voi.

3. Regolare il manubrio:

Una volta regolata correttamente l'altezza della sella e la sua posizione, è possibile regolare il manubrio a proprio piacimento. Per farlo, girare la manopola sotto il display in senso antiorario per allentarla. Ora regola la posizione del manubrio alzandolo o abbassandolo. Una volta raggiunta la posizione desiderata, girare la manopola in senso orario per stringerla in modo che il manubrio sia fisso e non traballi.

4. Regolare le cinghie dei pedali:

Per una presa ottimale, è importante che i piedi non scivolino via. Perciò, regolate i passanti dei pedali in modo che vi diano una presa salda. Tuttavia, fate attenzione a non stringerli troppo in modo da poter scendere facilmente dopo l'allenamento.

5. Metti giù il tuo dispositivo intelligente:

Se si desidera utilizzare il proprio smartphone o tablet durante l'allenamento, posizionarlo sul vassoio designato sopra il display e, se necessario, fissarlo con la clip rossa tirando l'elastico alla lunghezza desiderata.

6. Accendere l'unità:

Inserire la parte rotonda del cavo di alimentazione nell'apertura prevista all'estremità posteriore inferiore dell'unità. Poi inserire la spina di alimentazione in una presa designata. Viene emesso un segnale acustico e il display dell'unità va in modalità stand-by, una scritta play lampeggia.



ESERCIZI DI STRETCHING

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

1 RULLI PER LA TESTA

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



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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



3 STRETCHING LATERALE

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



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



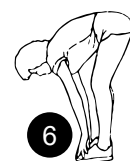
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le 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.

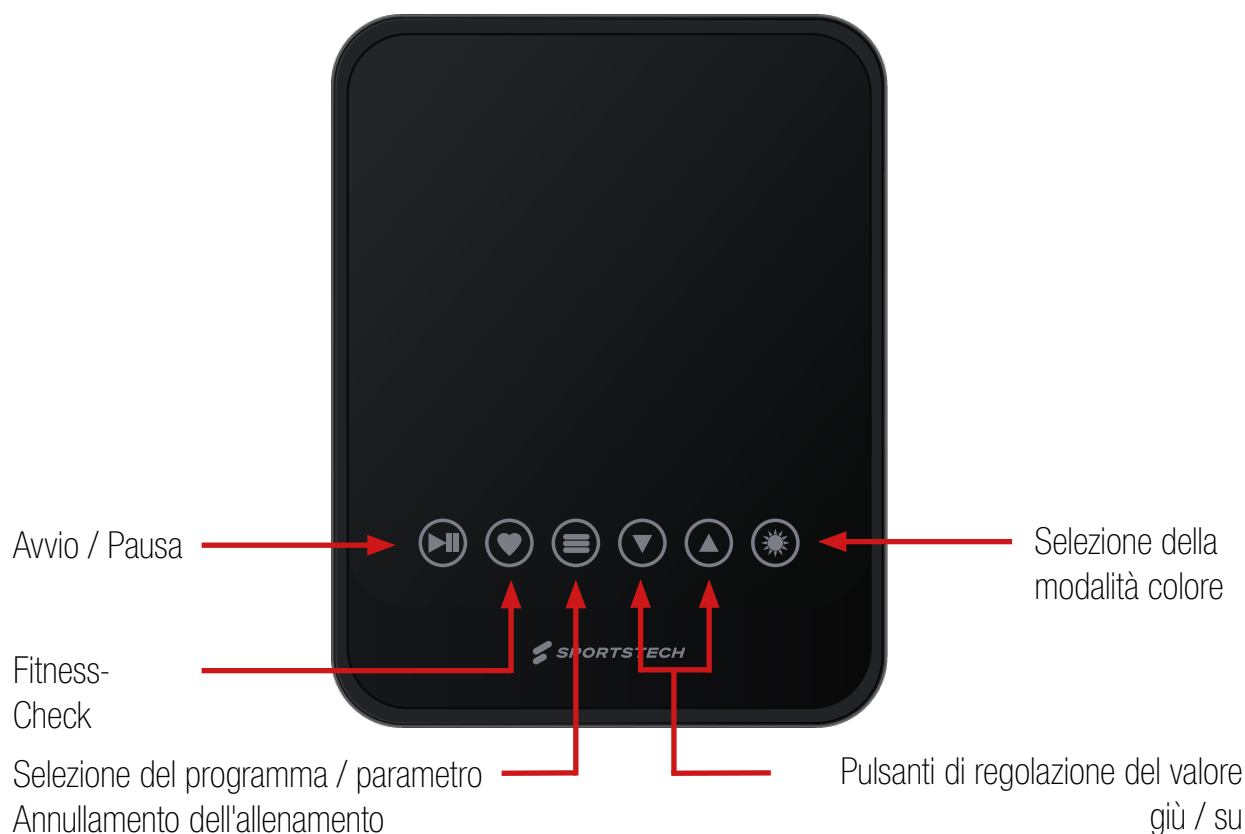


8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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.



TASTI FUNZIONE



1. INIZIO / PAUSA:

- Premere questo pulsante prima di un allenamento per avviare un conto alla rovescia di 3 secondi. Successivamente, iniziate il vostro allenamento.
- Durante un allenamento, premere questo pulsante per fermare il timer e mettere in pausa l'allenamento. Premere nuovamente il pulsante per continuare l'allenamento.



2. FITNESS CHECK:

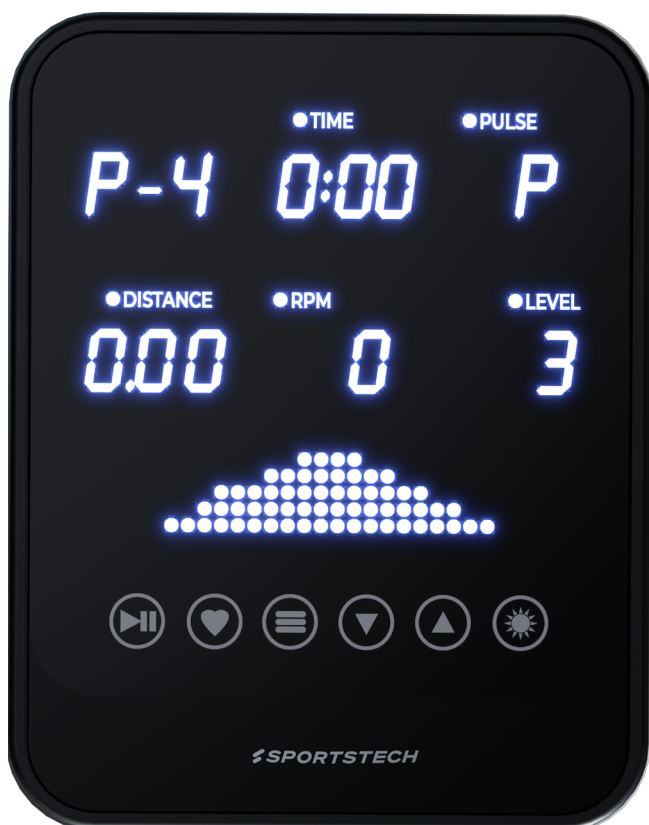
Usa questo pulsante per determinare il tuo attuale livello di fitness: esegui un allenamento, ma non sforzarti troppo! Assicurati che il tuo battito cardiaco sia misurato dai sensori sul manubrio del sensore o da un dispositivo Bluetooth collegato. Alla fine del tuo allenamento, premi questo pulsante e inizia a rilassarti: Il tuo battito cardiaco scenderà e il computer lo misurerà. Una forte diminuzione indica una buona forma fisica. Il computer valuta la tua attuale forma fisica tra F1 e F6 secondo la seguente tabella. Tuttavia, questi sono solo valori indicativi.

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



1. **SELEZIONE DEL PROGRAMMA O PARAMETRO / ANNULLARE UN ALLENAMENTO:**
 - **Selezione del programma:** Premere questo pulsante in modalità standby. I programmi sono combinazioni di diversi livelli di intensità che vengono cambiati automaticamente dal computer durante la sessione di allenamento. La sezione 'PROGRAM OVERVIEW' di questo manuale mostra i diversi programmi.
 - **Selezione del parametro per regolazione:** Premere il pulsante con il programma selezionato fino a quando il parametro desiderato lampeggia sul display (calorie, tempo o distanza).
 - **Annullare una sessione di allenamento:** Premere il pulsante mentre l'allenamento è in corso. Viene attivata la modalità standby e i risultati dell'allenamento corrente vengono resettati a 0.
2. **PULSANTI DI REGOLAZIONE DI VALORI SU / GIÙ:**
 - Durante una sessione di allenamento, premere questi pulsanti per aumentare (su) o diminuire (giù) il livello di intensità. Tenere premuto il tasto corrispondente per aumentare o diminuire rapidamente l'intensità di diversi livelli.
 - Premere questi pulsanti durante la selezione del programma, parametro o del colore per passare da un'opzione all'altra.
3. **SELEZIONE DELLA MODALITÀ COLORE:**
 - Tenere premuto questo pulsante in modalità standby per accedere alla selezione della modalità colore. Le diverse opzioni di illuminazione sono descritte nella sezione 'COLOUR MODE' di questo manuale.
 - Premere questo pulsante durante una sessione di allenamento per accendere o spegnere l'illuminazione del display.

ICONE DISPLAY



Il display mostra 7 diversi segmenti:

1. CALORIE / PROGRAMMA
2. TEMPO
3. IMPULSO
4. DISTANZA
5. RPM / VELOCITÀ
6. WATT / LIVELLO
7. GRAFICO A PUNTI PER IL LIVELLO

1. CALORIE:

Valore stimato delle calorie bruciate finora durante la sessione di allenamento. Il valore effettivo dipende da vari fattori. Una visualizzazione clinicamente accurata non è quindi possibile con questo dispositivo di allenamento. L'intervallo di visualizzazione va da 0 a 999 kcal.

2. TEMPO:

Tempo trascorso finora durante la sessione di allenamento; visualizzato come [minuti:secondi] o come [ore.minuti]. La gamma di visualizzazione va da 0:00 a 99,59.

3. BATTITO CARDIACO:

La tua attuale frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM). Viene misurato dai sensori sul manubrio dell'impugnatura del sensore o da una fascia per il battito cardiaco collegata via Bluetooth. Anche qui, si prega di tenere presente che non è possibile effettuare letture clinicamente accurate. La gamma di visualizzazione è da 30 a 220 BPM.

4. PERCORSO:

Distanza in chilometri che hai percorso finora durante la tua sessione di allenamento. La gamma di visualizzazione è da 0,00 a 99,99 km.

5. RPM / VELOCITÀ:

In questo segmento, il display alterna ogni 5 secondi i giri attuali del pedale al minuto (RPM) e la velocità attuale in km/h (SPEED). La gamma di visualizzazione va da 0 a 999 giri/min e da 0,0 a 99,9 km/h.

6. WATT / LIVELLO:

In questo segmento, il display alterna la potenza attuale in watt (WATT) e il livello di intensità attuale (LEVEL) ogni 5 secondi. La gamma del display va da 0 a 726 watt e il livello da 1 a 24.

7. GRAFICO A PUNTI PER IL LIVELLO DI INTENSITÀ:

Le colonne di punti mostrano i livelli di intensità attuali e futuri. I punti lampeggianti indicano il livello attuale. I punti permanentemente accesi a destra dei punti lampeggianti indicano il livello successivo. Ogni punto rappresenta 3 livelli di intensità. (Esempio: i livelli di intensità da 6 a 8 sono rappresentati da 2 punti verticali, i livelli da 9 a 11 da 3 punti, ecc.). L'altezza massima della colonna è di 8 punti. Ogni colonna rappresenta un minuto di allenamento. Viene visualizzato un massimo di 20 minuti.

- Dopo 5 minuti di inattività, il display si spegne. Per riattivarlo, premete uno dei tasti funzione, per esempio il tasto Start/Pausa.



MODALITÀ DI COLORE DEL DISPLAY

Potete scegliere tra varie opzioni per il colore dell'illuminazione del vostro display. Usare il tasto 'Colour Mode' e i tasti freccia per selezionare l'opzione desiderata. (I colori reali possono differire dalla descrizione.) In standby, viene visualizzato il colore rosso.

1. Colori determinati da WATT o FREQUENZA CARDIACA

In questa modalità, il computer imposta automaticamente il colore del display secondo la vostra potenza. Questa modalità è l'impostazione predefinita dopo l'accensione della macchina. Per tornare dal colore costante a questa modalità, selezionare il codice colore 'C00' come descritto nella sezione 2.

- Se il computer non riceve un segnale d'impulso, misura la tua potenza attuale in **WATT (W)** e regola il colore del display di conseguenza.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Blu	Azzurro	Verde	Giallo	Arancione	Rosso	Fucsia

- Non appena il computer riceve un segnale di impulso dai sensori nel manubrio o da un sensore esterno.

In modalità **HrC**, La frequenza cardio target impostata viene utilizzato come **MHR** (frequenza massima delle pulsazioni = **100%**). Il colore del display dipende da quale percentuale di MHR è la tua frequenza cardiaca attuale.

(Esempio: frequenza cardiaca target=MHR=160 BPM. Battito attuale=120 BPM=75% di MHR=>il colore è arancione).

< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Blu	Azzurro	Verde	Giallo	Arancione	Rosso	Fucsia

Nelle altre modalità di allenamento, la frequenza cardiaca determina il colore del display come segue:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Blu	Azzurro	Verde	Giallo	Arancione	Rosso	Fucsia

2. COLORE COSTANTE

È possibile impostare un **colore costante**:

- Premere il pulsante 'Colour Mode' in modalità standby per 3 secondi finché sul display non appare 'C00'.
- Usare i tasti 'Su'/'Giù' per selezionare il codice colore desiderato secondo la seguente tabella. Quando viene visualizzato il colore desiderato, premere nuovamente il pulsante 'Colour Mode' per tre secondi. Il display torna quindi alla modalità standby.

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automaticamente)	Blu	Azzurro	Verde	Giallo	Arancione	Rosso	Fucsia

3. LUCE SPENTA

È possibile spegnere la retroilluminazione e allenarsi senza effetti visivi.

- Per spegnere l'illuminazione del display, premere il pulsante "Modalità colore" durante l'esercizio.
- Per riaccenderlo, premere nuovamente il pulsante.

NOTA: Dopo cinque minuti di inattività dell'utente, la luce si spegne automaticamente, anche se l'allenamento è ancora attivo.

ALLENAMENTO / MANUALE O CON PROGRAMMI

AVVISO IMPORTANTE PER LA SALUTE!

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

ATTENZIONE! Uno sforzo eccessivo può causare danni permanenti o addirittura la morte!

Le misurazioni del polso possono essere imprecise o errate.

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

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

- Imposta manualmente l'intensità di allenamento
- Imposta automaticamente l'intensità di allenamento:
 - con programmi predefiniti
 - secondo la frequenza cardiaca obiettivo (HRC)
 - secondo la potenza di destinazione (WATT)

1. Imposta manualmente l'intensità dell'allenamento:

- ▶ In modalità standby, premere il pulsante di avvio/pausa. Un conto alla rovescia di 3 secondi appare sul display. Poi inizia la tua sessione di allenamento.
- ▲ Il livello di intensità preimpostato è 1. Premere il pulsante 'Su' per aumentare l'intensità e i pulsanti 'Giù' per diminuirla. Sono disponibili un totale di 24 livelli.
- ▼ Resta ad un livello per un allenamento di resistenza costante o fai degli intervalli con diversi livelli di intensità.



2. Imposta automaticamente l'intensità dell'allenamento:

- Il computer ha 12 programmi diversi i cui livelli di intensità salgono e scendono secondo schemi specifici.
- ☰ In modalità standby, premere il pulsante di selezione del programma. Selezionare il programma desiderato da P1 a P12 con i pulsanti "Su" o "Giù".
- ▲ Premere il pulsante di avvio/pausa per iniziare l'allenamento.
- ▼ Durante l'allenamento è possibile aumentare o diminuire l'intensità con i pulsanti 'Up' e 'Down'. Tutti i prossimi livelli di intensità del programma attuale saranno adattati di conseguenza.



Impostare valori target in un programma; impostare MHR per il colore del LED

In ogni programma è possibile impostare un valore target per la durata di tempo desiderata, la distanza o la quantità approssimativa di calorie da bruciare. Inoltre, è possibile impostare una frequenza cardiaca massima (MHR) in ogni programma per regolare individualmente il colore del LED in base alle proprie pulsazioni.

- Una volta selezionato il programma desiderato, premere nuovamente il pulsante di selezione del programma. Il parametro 'TIME' lampeggia sul display.
- Impostare il valore target desiderato con i pulsanti 'Su' e 'Giù'.
- Se si vuole percorrere una certa distanza o bruciare una certa quantità di calorie, premere nuovamente il pulsante di selezione del programma finché "DISTANCE" o "CALORIES" non lampeggia sul display.
- Impostare il valore target desiderato con i pulsanti 'Su' e 'Giù'.

Se si desidera impostare una MHR individuale per determinare il colore del LED:

- Premere nuovamente il pulsante di selezione del programma finché il parametro 'PULSE' non lampeggia sul display.
- Impostare la MHR desiderata con i pulsanti "Su" e "Giù".
- Si noti che in modalità programma il valore MHR determina solo i colori del LED, ma non ha alcuna influenza sull'intensità di allenamento. Non sforzarti troppo! Per sapere quale colore corrisponde a quale impulso, vedere la sezione 'MODALITÀ DI COLORE DEL DISPLAY'.
- Quando avete impostato i valori desiderati, avviate il programma selezionato con il pulsante di avvio/pausa.

Dopo aver raggiunto il valore target impostato, il computer interrompe l'allenamento e riduce l'intensità a zero.

- Assicuratevi poi di discaldarvi a sufficienza. Per fare questo, usa un programma manuale a bassa intensità, se necessario.

3. Modalità HRC (target heart rate):

In modalità HRC, il computer regola costantemente l'intensità alla frequenza cardiaca desiderata.

- Assicurarsi che il polso sia misurato dal sensore nella barra delle manopole o da una fascia con cardiografometro collegata.
- In modalità standby, premere il pulsante di selezione del programma. Usare i pulsanti "Su" o "Giù" per selezionare il programma desiderato fino a quando viene visualizzato "HrC". Premere nuovamente il pulsante di selezione del programma.
- Selezionare la frequenza cardiaca target con i pulsanti 'Su' o 'Giù'. **Non selezionare un valore target troppo alto rispetto al proprio livello di fitness!**
- Premere il pulsante di avvio/pausa per iniziare l'allenamento. Il colore dei LED è determinato dall'impulso target impostato come MHR.

4. Modalità WATT (modalità di potenza target):

In modalità WATT, il computer regola costantemente l'intensità alla **potenza desiderata in watt**.

- In modalità standby, premere il pulsante di selezione del programma. Usare i tasti "Su" o "Giù" per selezionare il programma desiderato finché „WATT“ riappare. Premere nuovamente il pulsante di selezione del programma.
- Selezionare la potenza di destinazione in watt con i pulsanti 'Su' o 'Giù'. **Non selezionare una potenza target (WATT) troppo alta rispetto al proprio livello di forma fisica individuale!**
- Premere il pulsante di avvio/pausa per iniziare l'allenamento.

Assicurarsi di rispettare i propri limiti in tutte le modalità!

CONNESSIONE BLUETOOTH E USB

L'unità è compatibile con il Bluetooth e ha una presa USB. Gli utenti hanno diverse opzioni:

1. Misurazione della frequenza cardiaca tramite dispositivo Bluetooth:

Misura la tua frequenza cardiaca con un sensore compatibile Bluetooth (pulse band). Per fare ciò, iniziare l'allenamento e accendere il cardiofrequenzimetro corrispondente. Il sistema riconosce automaticamente il dispositivo e mostra i dati di misurazione sul display.

2. Uso di un'applicazione di fitness (Kinomap):

Oltre alla fascia cardio, si ha la possibilità di collegare un altro dispositivo abilitato al Bluetooth (ad esempio smartphone, tablet, TV) per utilizzare l'app Kinomap. Per farlo, attivare la connessione Bluetooth e selezionare l'app Kinomap per connettersi al dispositivo di allenamento in modalità stand-by. Segui le istruzioni e inizia il tuo allenamento!

3. Funzione di ricarica USB:

Puoi ricaricare il tuo dispositivo smart tramite la porta USB integrata sul bordo destro del display. Basta collegare il cavo dati e il display si alimenta automaticamente. Questo è possibile solo durante il funzionamento. La ricarica non avviene in modalità stand-by o quando l'unità è spenta.

SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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

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

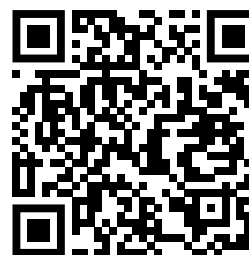
Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

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

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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



CURA, PULIZIA E MANUTENZIONE

ATTENZIONE

Per le operazioni di pulizia, manutenzione e/o riparazione, l'alimentatore deve essere completamente scollegato dalla presa.

PULIZIA

Rimuovere il sudore dall'attrezzatura da allenamento dopo ogni sessione di allenamento. Basta farlo accuratamente con un panno leggermente umido e un sapone delicato. Non usare solventi. Una pulizia regolare allunga significativamente la vita della vostra attrezzatura di allenamento. Tuttavia, NON usare liquidi vicino all'alimentazione, al computer/display o ad altre apparecchiature elettriche o elettroniche. I danni causati dal sudore o da altri liquidi non sono coperti dalla garanzia in nessun caso. Evitare anche che i liquidi (come le bevande) penetrino nel dispositivo di allenamento o nel computer durante l'allenamento.

MANUTENZIONE

Il dispositivo di allenamento è dotato di cuscinetti sigillati. La lubrificazione non è necessaria.

CONTROLLARE LE CHIUSURE

Controllare il serraggio dei bulloni e dei dadi prima di ogni sessione di allenamento. Stringere di nuovo se necessario.

CONTROLLO DEI COMPONENTI

Prima di ogni sessione di allenamento, controllare le condizioni di sicurezza di sella, reggisella, manubrio e pedali.

ATTENZIONE: Non iniziare o continuare mai una sessione di allenamento se i componenti sono allentati o addirittura danneggiati.

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.

CONFORMITÀ

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:

https://service.innovamaxx.de/esx600_conformity

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste 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.**

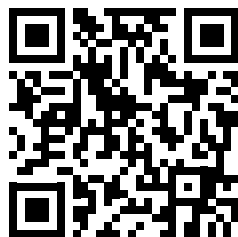
Deze handleiding geeft de stand van zaken op de publicatiedatum weer. Zij is onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving en aan fouten en weglatingen.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/esx600_video

We zijn ook actief op social media!

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



Instagram-pagina



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

Facebook-pagina

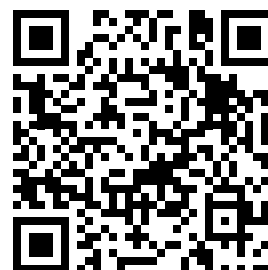


<https://www.facebook.com/sportstech.de>

EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

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

https://service.innovamaxx.de/esx600_spareparts



INHOUD

EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	126
LEVERINGSOMVANG	127
VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.....	128
TECHNISCHE DATA	129
DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN	130
MONTAGE-INSTRUCTIES.....	131
VOORBEREIDING VAN DE TRAINING	139
STRETCHOEFENINGEN	140
FUNCTIETOETSEN.....	141
DISPLAYWEERGAVE	142
KLEURMODI VAN HET SCHERM.....	144
TRAINEN: HANDMATIG OF MET PROGRAMMA'S.....	145
BLUETOOTH- EN USB-VERBINDING	147
APPLICATIESOFTWARE (APP)	147
ZORG, REINIGING EN ONDERHOUD	148
VERWIJDERING	149
CONFORMITEIT.....	149

LEVERINGSOMVANG

Hometrainer met vliegwielmassa, regelbare elektrische rem en vrij wiel	
<ul style="list-style-type: none">• Het toestel is niet geschikt voor medische toepassingen.• Het toestel is niet geschikt voor zeer nauwkeurige toepassingen.	
Montagemateriaal en gereedschap	Computer weergeven
Handleiding	Stroomvoorziening
Fleskooi	

TECHNISCHE DATA

MACHINE

Gewicht	33 kg
Afmetingen wanneer gepost (lengte x breedte x hoogte)	92 x 52,5 x 144 cm

COMPUTER WEERGEVEN

Bedrijfstemperatuur:	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Bewaar temperatuur	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Smart device-connectiviteit van Display-computer	Bluetooth 4.0 of hoger
Puls signaal transmissie protocol:	Bluetooth



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Lees alle instructies en veiligheidsinstructies voordat je dit trainingsapparaat gebruikt. Volg ze nauwgezet! Gebruik ook je gezond verstand om risico's te vermijden!



Algemene persoonlijke vereisten

- Alleen lichamelijk en geestelijk fitte personen mogen het trainingsapparaat gebruiken. Personen met beperkingen mogen het apparaat alleen onder geschikt toezicht en met aangepaste hulp gebruiken.
- **WAARSCHUWING! Overbelast jezelf of anderen nooit op het trainingsapparaat! Overbelasting kan leiden tot blijvende schade of zelfs de dood.**
- Houd altijd rekening met de individuele basisconditie en de gewoontes van de gebruiker.
- Gebruik je polsslag en algemeen welzijn om dit te beoordelen. De hartslagmeting kan onnauwkeurig zijn. Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt, zwak bent, pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks heeft.
- Vraag eventueel medisch advies voordat je gaat sporten; vooral als je ouder bent, medische problemen hebt of weinig ervaring hebt met lichaamsbeweging.
- Het maximaal toelaatbare gewicht om het trainingsapparaat te gebruiken is 120 kg.



Het trainingsapparaat voorbereiden

- Gebruik het trainingsapparaat alleen binnenshuis. Plaats het op een stevige en vlakke ondergrond. Gebruik een mat om beschadiging aan de vloer te voorkomen.
- Zorg voor een vrije ruimte van minstens 2 meter rond het trainingsapparaat.
- Gebruik het trainingsapparaat alleen voor privégebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Voer geen onderhoud of aanpassingen uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Stop het gebruik van het apparaat in geval van problemen en neem contact op met een erkende reparateur.
- Let er bij de montage van het apparaat op dat je alle benodigde onderdelen voor de verbindingen gebruikt (bijv. sluitringen).
- Controleer vóór elke trainingssessie of alle verbindingen goed vastzitten. Draai ze vast indien nodig.
- Controleer vóór elke trainingssessie ook of alle bevestigingsonderdelen (bijv. borgpennen, beschermkappen) op hun plaats zitten en of alle andere onderdelen van het apparaat in perfecte staat zijn.
- Neem de aanwijzingen voor de omgang met de voedingseenheid in acht.
- Voorkom dat er zweet, vuil en vloeistoffen (zoals drank) in het trainingsapparaat of de computer terechtkomen. Schade door zweet of andere vloeistoffen wordt nooit door de garantie gedekt.



Voorzorgsmaatregelen tijdens de training

- Doe altijd voldoende warming-up vóór de training en cooling-down na de training.
- Stop de training als je pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks hebt. Vraag eerst medisch advies voor je verdergaat.
- Draag kleding die strak genoeg zit en niet door machineonderdelen kan worden verstrikt. Bescherm lange haren.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens gebruik en opslag uit de buurt van het trainingsapparaat.

- Er mag maar één persoon tegelijk het trainingsapparaat gebruiken.
- Voer alle bewegingen zorgvuldig uit: vermijd dat je het trainingsapparaat per ongeluk omstoot.



De voedingseenheid gebruiken

- Gebruik de originele voedingseenheid met het juiste snoer. Gebruik deze alleen als hij in perfecte staat is. Gebruik deze alleen binnenshuis.
- Zorg ervoor dat de aansluitwaarden ter plaatse binnen het toelaatbare bereik liggen.
- Plaats de voedingseenheid en het snoer zodanig dat er geen gevaar is dat jij of anderen erover struikelen. Zorg er ook voor dat de voedingseenheid en het snoer niet aan mechanische spanning worden blootgesteld.
- Zorg ervoor dat de voedingseenheid nooit is afgedekt en tijdens het gebruik altijd voldoende wordt geventileerd om oververhitting te voorkomen. Laat de voedingseenheid afkoelen voordat je deze na gebruik opbergt.
- Houd de voedingseenheid en het snoer altijd uit de buurt van de volgende elementen en andere bronnen van gevaar: vocht of water, agressieve stoffen, ontvlambare of ontplofbare stoffen, hittebronnen, voorwerpen met scherpe randen of punten, vooral van metaal en dergelijke.
- Koppel de voedingseenheid los van het stroomnet als deze gebreken vertoont (bijv. ongewone geur), zo mogelijk zonder hem aan te raken. Schakel de zekering van het betreffende stopcontact uit.
- Reparaties mogen alleen door gekwalificeerde en bevoegde personen worden uitgevoerd.
- Een onherstelbare voedingseenheid moet als apart elektrisch afval worden afgevoerd volgens de plaatselijke voorschriften.

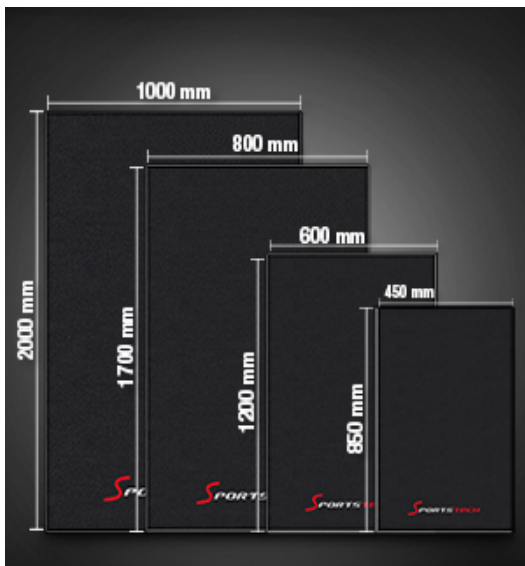
TECHNISCHE DATA VAN DE VOEDINGSEENHEID:

De naam of het handelsmerk van de fabrikant, het handelsregisternummer en het adres	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen GuangDong China, 518117		
Identificatie van het model	ABT030120AEU		
	Nominale waarde	Toelaatbaar bereik	Eenheid
Ingangsspanning	230Vac	90-264Vac	V
Ingangswisselstroomfrequentie	50	47-63	Hz
Uitgangsspanning	12	11,4-12,6	V
Uitgangsstroom	3	/	A
Uitgangsvermogen	36	/	W
Gemiddelde operationele efficiëntie	87,90	/	%
Efficiëntie bij lage belasting (10%)	83,71	/	%
Stroomverbruik bij nullast	Stand-by vermogen<0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	/	W



DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN

SPORTSTECH vloerbeschermingsmat 120



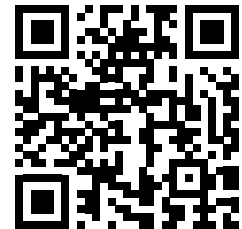
De ideale bescherming voor je training thuis.

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
- Hoogwaardig materiaal

Je kunt dit product in de gewenste maat kopen via de volgende QR-code of link:

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



SPORTSTECH WBT100 Waterfles

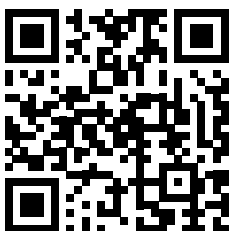
Veel mensen slagen er in het dagelijks leven niet in voldoende water te drinken. Toch is dit essentieel voor ons lichaam - op het werk, tijdens een training of in onze vrije tijd. De waterfles WBT100 met geïntegreerd infuserinzetstuk voor fruit, kruiden en ijsblokjes geeft je water de absolute aromakick! De Easy Opening-functie maakt het openen gemakkelijk met slechts één vinger. Extraslim: de praktische tijdmarkering herinnert je regelmatig aan de volgende verfrissende slok.

- Infuserinzetstuk voor natuurlijk aromatisch water
- Gemakkelijk met één hand te bedienen door slim afsluitsysteem
- BPA-vrij materiaal en markeringen voor drankherinneringen



Je kunt dit product kopen via de volgende QR-code of link:

<https://www.sportstech.de/wbt100>



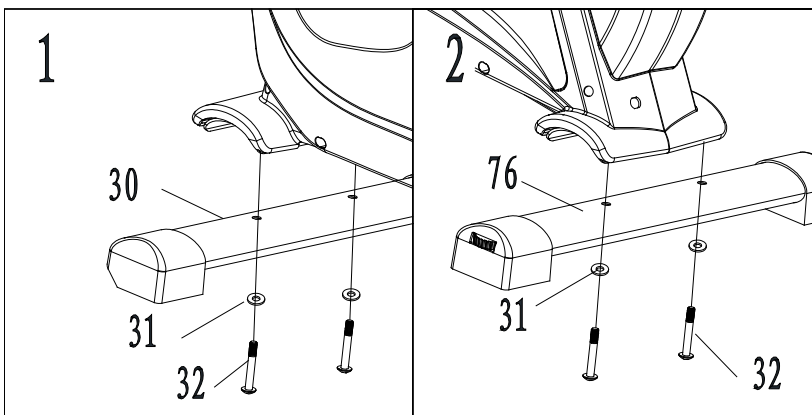
MONTAGE-INSTRUCTIES





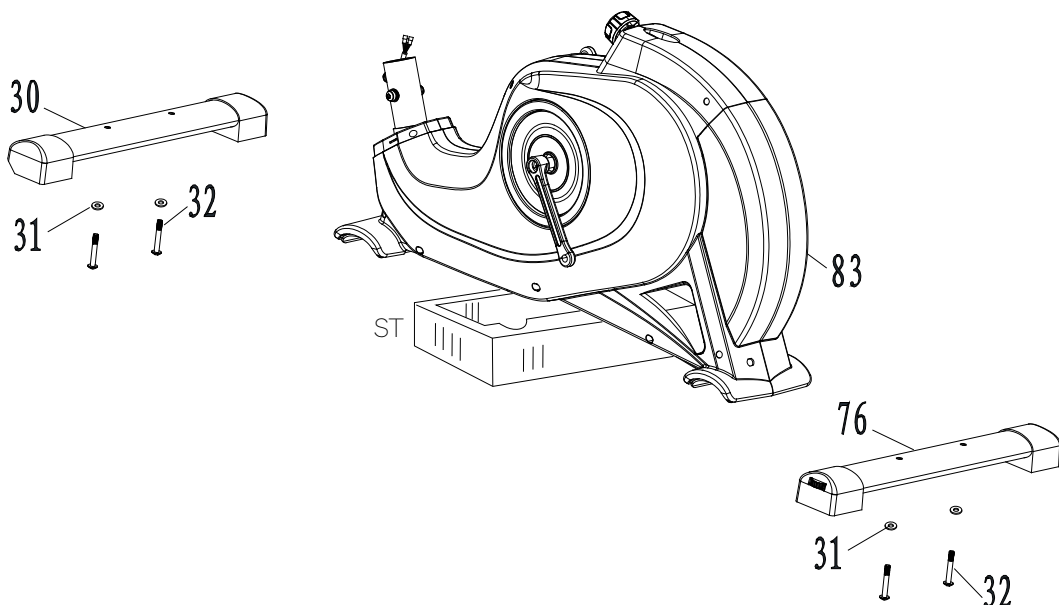
**Zet alle afzonderlijke en voorgesamonteerde onderdelen stevig vast!
Controleer de stevigheid opnieuw voor elke trainingssessie!**

Opmerking: Sommige van de kleinere onderdelen kunnen reeds voorgesamonteerd zijn op de grotere onderdelen. Kijk dit goed na! Zorg voor een goede moersleutel als u het toestel in elkaar wilt zetten.

Stap 1:



32#		M8*56L* ϕ S20L(x4)
31#		ϕ 8* ϕ 19*2T(x4)



Punt 1:

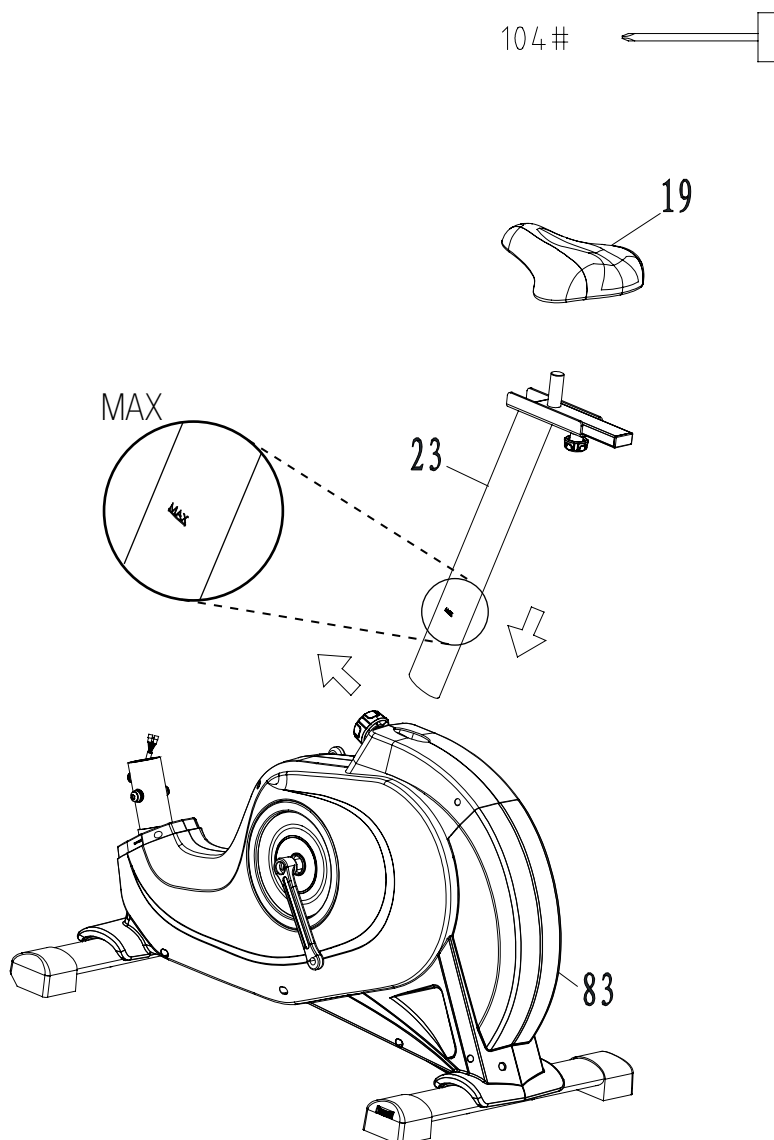
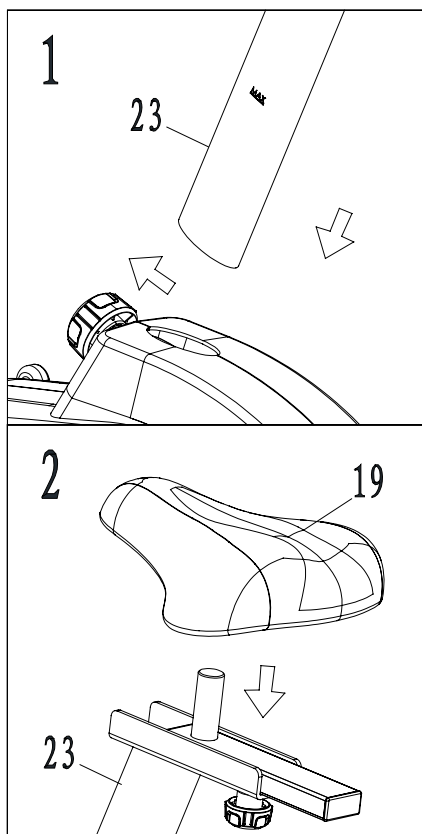
Bevestig de voorste standaard (30) aan het hoofdframe (83) met twee inbusschroeven met schermkop (32) en halve ronde sluitringen (31). Het verpakkingsmateriaal (piepschuim) (ST) kan worden gebruikt voor het begin van de montage.

Punt 2:

Herhaal nu de eerste stap met de achterste standaard (76).



Stap 2:



Punt 1:

Draai de knop tegen de klok in om hem los te maken en trek hem eruit. Steek vervolgens de zadelstang (23) in het hoofdframe (83). Om hem te vergrendelen zet je de eerder verwijderde knop weer in zijn oorspronkelijke stand en draai je hem met de klok mee.

Punt 2:

Monteer nu het zitkussen (19) op de zadelstang (23) en draai de schroeven met de klok mee vast met de bijgeleverde dopsleutel (105).

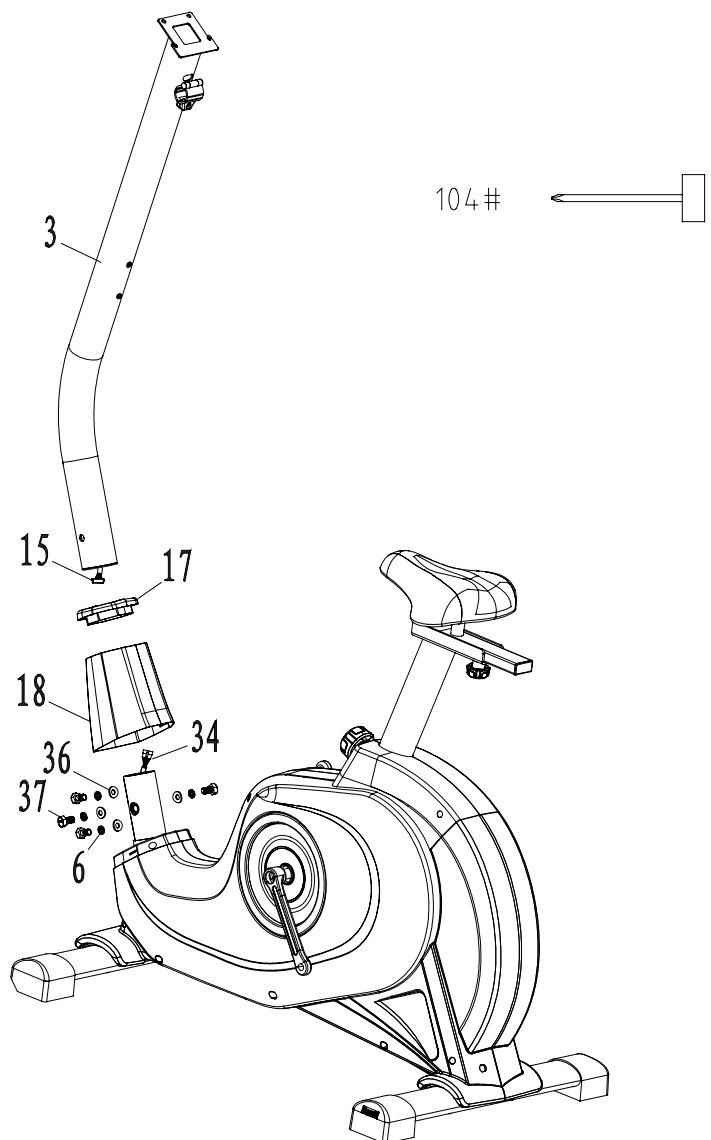
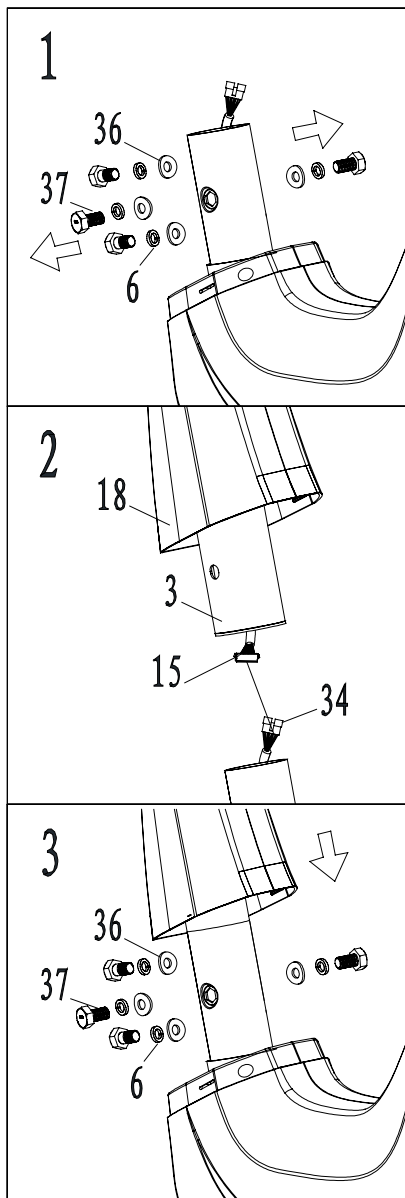


Gevaar voor letsel en materiële schade!

- Laat de zadelpen (23) ten hoogste zover uit het frame steken dat de „MAX“-markering nog net zichtbaar is.

Als de zadelpen verder uit het frame steekt, is hij onstabiel.

Stap 3:



Voordat u de bouten vastdraait, moet u ervoor zorgen dat de stang uitgelijnd en recht is, om te voorkomen dat het stuur later krom is.

Punt 1:

Verwijder eerst de inbusschroeven (37), de halfronde sluitringen (36) en de veerringen (6), die al op het frame zijn voorgemonteerd. Markeer waar je ze vandaan haalde, want ze worden in punt 3 weer op het frame gemonteerd.

Punt 2:

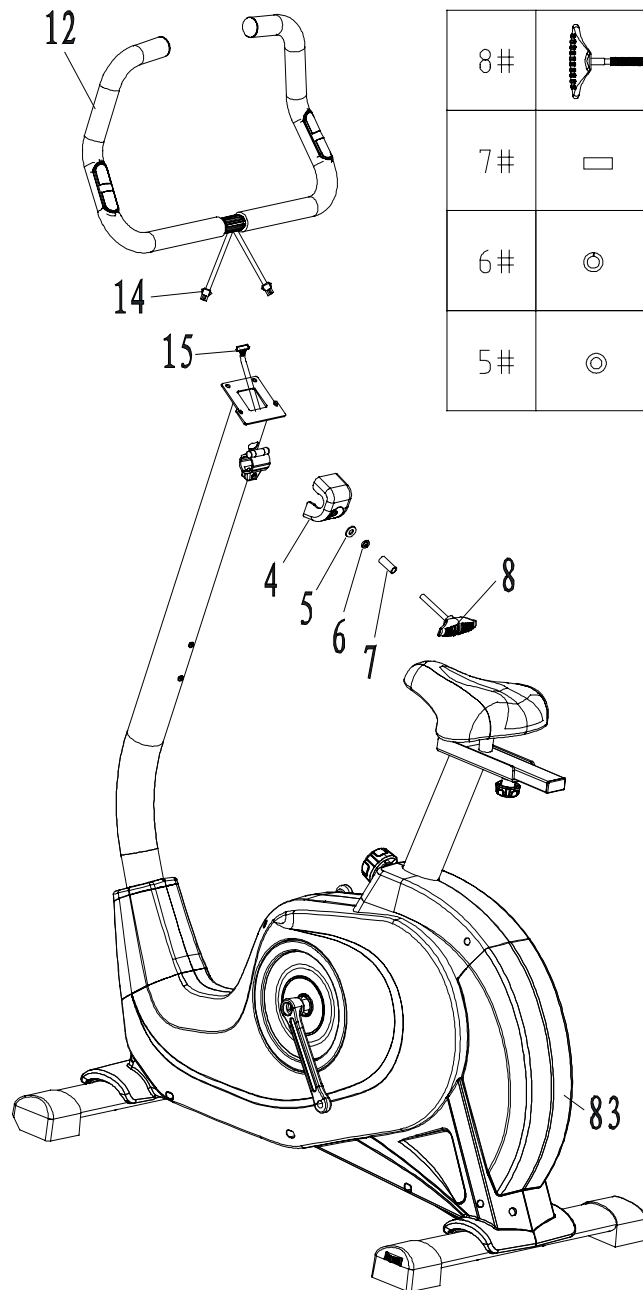
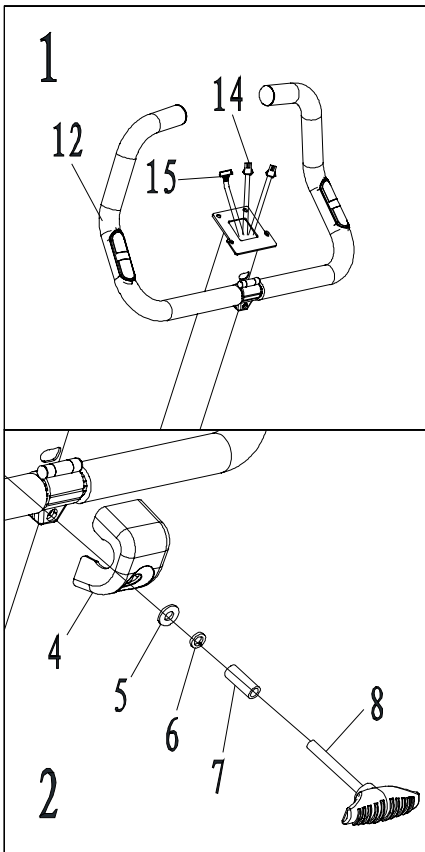
Verbind de bekleding van de armsteun (18) met zijn bekledingsuiteinde (17) en schuif het over de bovenkant van de armsteun (3) voordat je de verbindingsplug (15) met het onderste deel van de leiding (34) verbindt.





Punt 3:

Neem nu de eerder verwijderde inbusschroeven (37), halfronde sluitringen (36) en veerringen (6) en zet ze terug op hun aangewezen plaats. Laat tenslotte de bekleding van de armsteun (18) zakken om de open verbinding en de zichtbare schroeven te bedekken.



Stap 4:



8#		M8*65L*S30(x1)
7#		ø8*ø12*30L(x1)
6#		ø8.5*ø13.5*2.5T(x1)
5#		ø8*ø14*2T(x1)

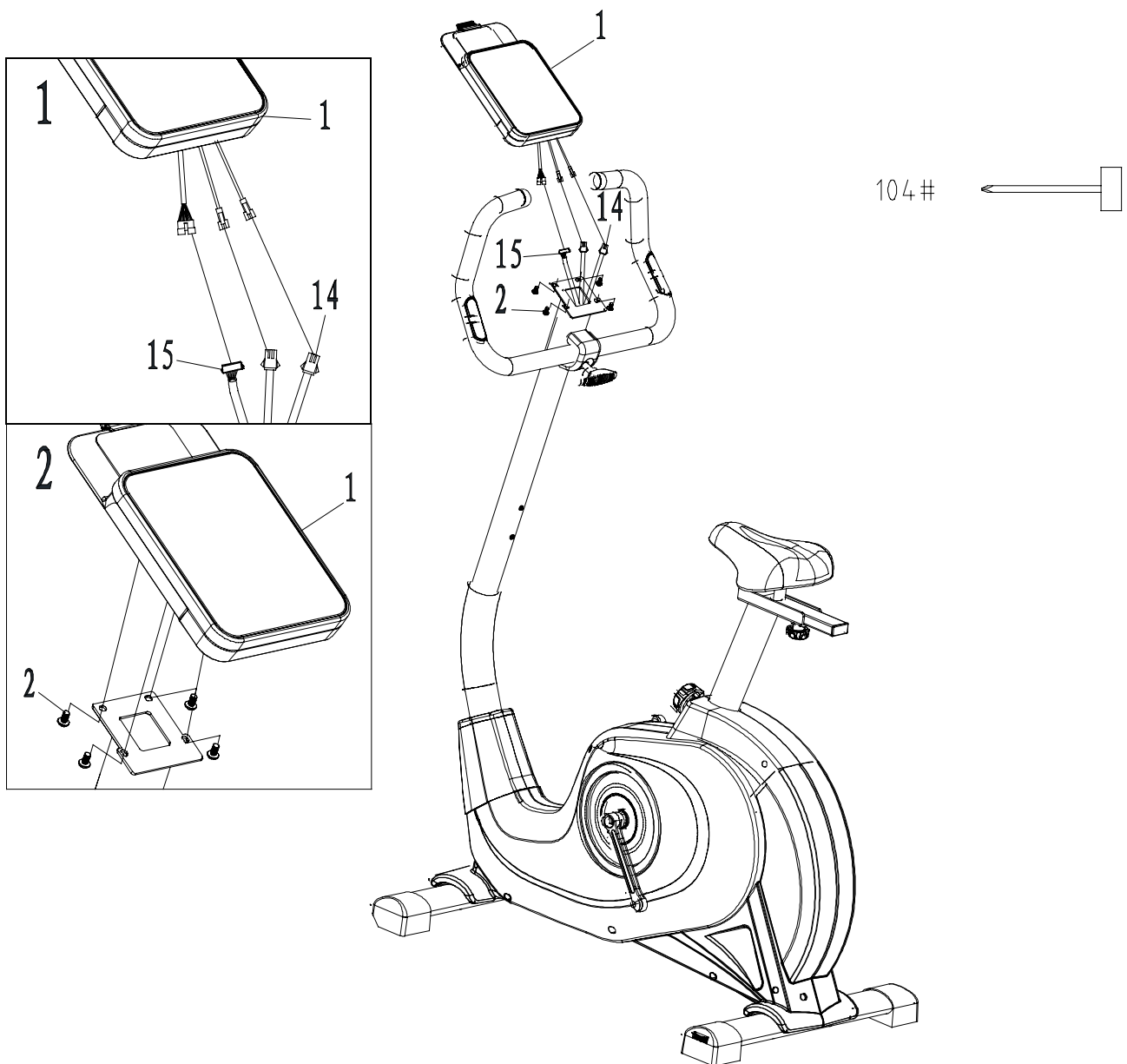
Punt 1:

Bevestig de stuurstang (12) aan de stuurkolom en voer de bijbehorende stuurkabel (14) door de printplaat zoals in afbeelding 1.

Punt 2:

Om het stuur te bevestigen, plaats je de beweegbare afdekkap (4) op de plaats waar het stuur (12) op de stuurkolom wordt gemonteerd. Plaats nu een sluitring (5) en veerring (6) en draai de T-knophuls (7) met de klok mee vast met de bijgeleverde T-knop (8). Het stuur (12) moet nu stevig vastzitten en niet meer wiebelen.

Stap 5:



Punt 1:

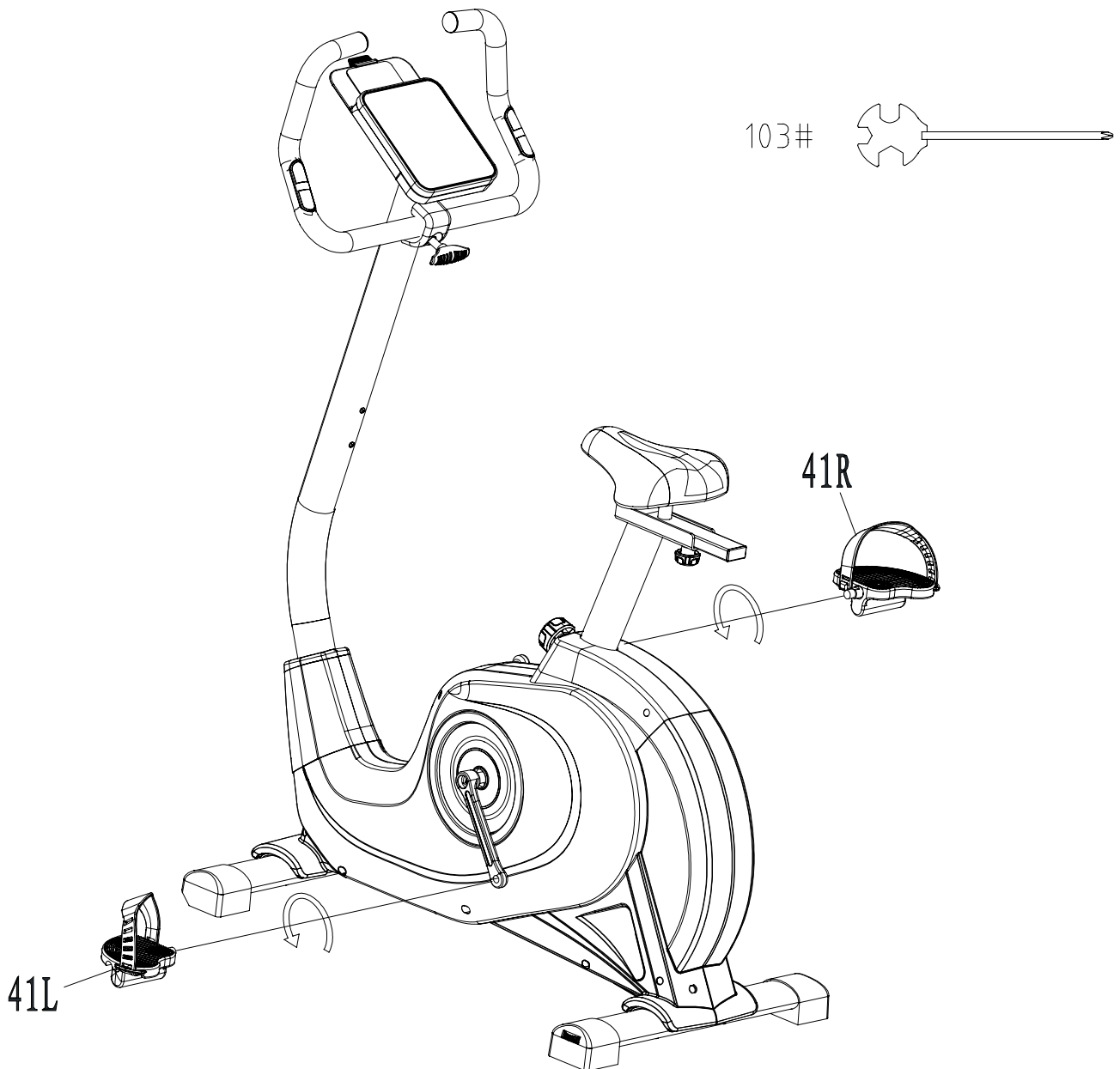
Verbind de kabels van het display (1) met het kabelgedeelte (15) dat in afbeelding 1 te zien is, en ook met de stuurkabel (14) en de middelste verbindingskabel op de printplaat.

Punt 2:

Verwijder nu de kruiskopschroeven (2) die op de printplaat zijn voormonteerd en bevestig het display (1). Zodra dit goed zit, monteer je het met de eerder verwijderde kruiskopschroeven (2) door ze met de klok mee vast te draaien. Het display moet nu stevig op de printplaat zitten en niet meer wiebelen.



Stap 6:



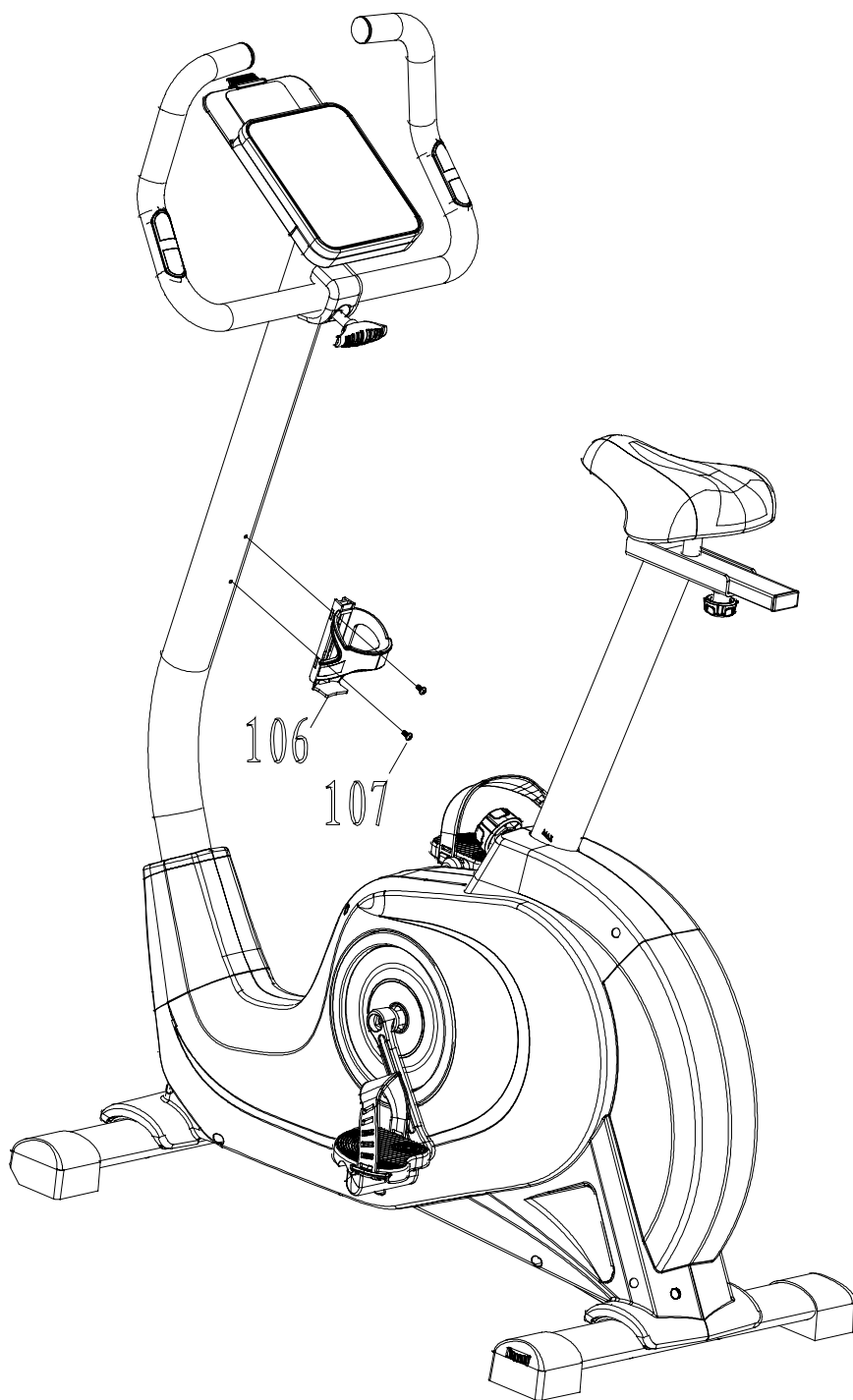
Punt 1:

In de volgende stap schroef je het linkerpedaal (41L) vast door het in het daarvoor bestemde gat aan het onderste uiteinde van de linkerhendel te steken en het tegen de klok in te draaien.

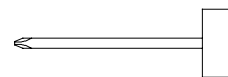
Punt 2:

Vervolgens schroef je het rechterpedaal (41R) vast door het in het daarvoor bestemde gat aan het onderste uiteinde van de rechterhendel te steken en het met de klok mee te draaien.

Stap 7:



104 #

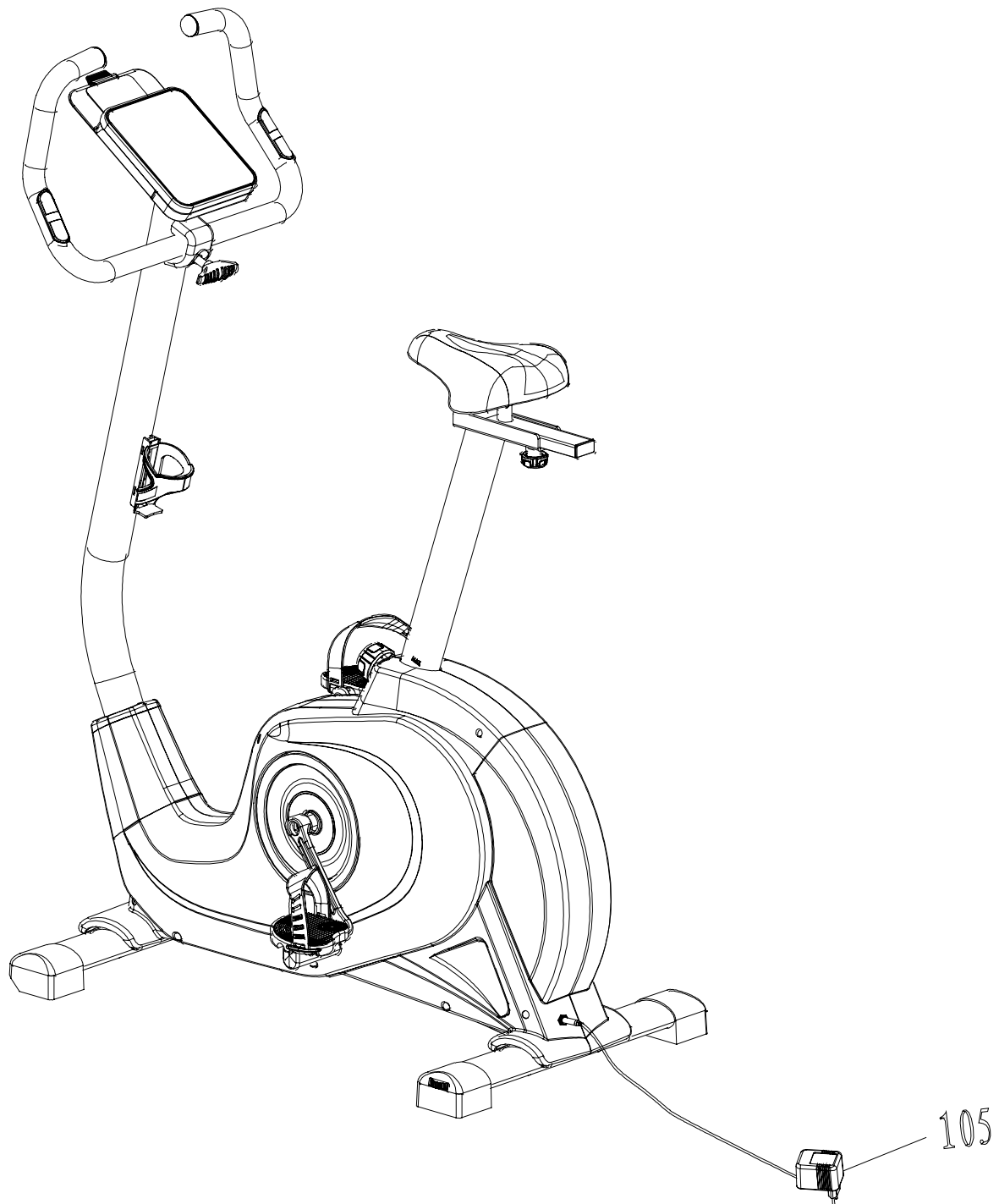


Bidonhouder bevestigen:

Om de bidonhouder (106) aan de stuurkolom te bevestigen, verwijder je de voorge-monteerde kruiskopschroeven (107), bevestig je de bidonhouder (106) aan de stuurkolom en draai je de eerder verwijderde kruiskopschroeven (107) weer met de klok mee vast.



Stap 8:



Montage voltooien:

Om de montage te voltooien en met de training te beginnen, steek je de netstekker (105) in een daarvoor bestemd stopcontact. We wensen je er veel plezier mee!

LAATSTE STAPPEN

- Maak het apparaat grondig schoon voordat je het voor het eerst gebruikt, want door productie en verpakking kunnen er olieresten en stof op zitten.
- Controleer tenslotte nogmaals of alle verbindingen goed vastzitten.
- Herhaal deze controle vóór elke trainingssessie.

VOORBEREIDING VAN DE TRAINING

1. Zadelhoogte instellen:

Zet het zadel op de juiste hoogte voor je met de training begint. Draai hiervoor de knop onderaan de zadelstang tegen de wijzers van de klok in om hem los te maken en trek hem eruit. Breng nu de zadelstang omhoog of omlaag tot je de gewenste stand hebt bereikt. Houd de zadelstang in deze positie, zet de knop er weer in en draai hem met de klok mee om vast te zetten.

Tip: Het zadel moet hoog genoeg staan, zodat je comfortabel kunt trappen zonder je benen helemaal te strekken als je rijdt. Een lichte buiging in de knie is belangrijk om overstrekking en andere letsels te voorkomen.



- **Laat de zadelpen (23) maximaal zover uit het frame steken dat de markering „MAX“ nog net zichtbaar is.** Als de zadelpen verder uit het frame steekt, is hij onstabiel. Dit kan leiden tot verwondingen of schade aan eigendommen.

2. Zadelpositie instellen:

Voor meer comfort is het zadel niet alleen verticaal maar ook horizontaal verstelbaar. Je kunt het zadel dichter bij het display of verder weg van het display zetten. Draai hiervoor de knop aan het onderste uiteinde van de zadelsteun los door hem met de klok mee te draaien. Verplaats de zadelsteun naar wens en draai de knop tegen de wijzers van de klok in tot je de stand vindt die voor jou het meest comfortabel is.

3. Stuur instellen:

Als je de zadelhoogte en de stand ervan juist hebt ingesteld, kun je het stuur naar wens instellen. Draai hiervoor de knop onder het display tegen de klok in om het los te maken. Stel nu de stand van het stuur in door het hoger of lager te zetten. Als je de gewenste stand hebt bereikt, draai je de knop met de wijzers van de klok mee, zodat het stuur vast zit en niet wiebelt.

4. Pedaalriempjes instellen:

Voor optimale steun is het belangrijk dat je niet wegglijdt met je voeten. Stel daarom de riempjes op de pedalen zo af dat je een stevige grip hebt. Pas echter op dat je ze niet te strak aantrekt, zodat je na de training gemakkelijk kunt afstappen.

5. Smartapparaat plaatsen:

Wil je tijdens de training je smartphone of tablet gebruiken, leg hem dan op het daarvoor bestemde plateau boven het display en zet hem zo nodig vast met de rode clip door het elastiek op de gewenste lengte te trekken.

6. Het apparaat inschakelen:

Steek het ronde deel van de voedingskabel in de daarvoor bestemde opening aan het achterste, onderste uiteinde van het apparaat. Steek dan de netstekker in een daarvoor bestemd stopcontact. Er klinkt een pieptoon en het display van het apparaat gaat in de stand-bymodus; er knippert een play-teken.



STRETCHOEFENINGEN

Doe enkele stretchoefeningen om je training te beginnen. Overrek nooit je spieren. We raden aan elk van de volgende oefeningen tien keer te doen en de volledige cyclus tot vijf keer te herhalen. Richt dan je training in volgens je persoonlijke conditieniveau. Doe ook stretchoefeningen na de training om goed af te koelen.

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 rechterschoon omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.



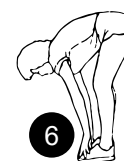
5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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.

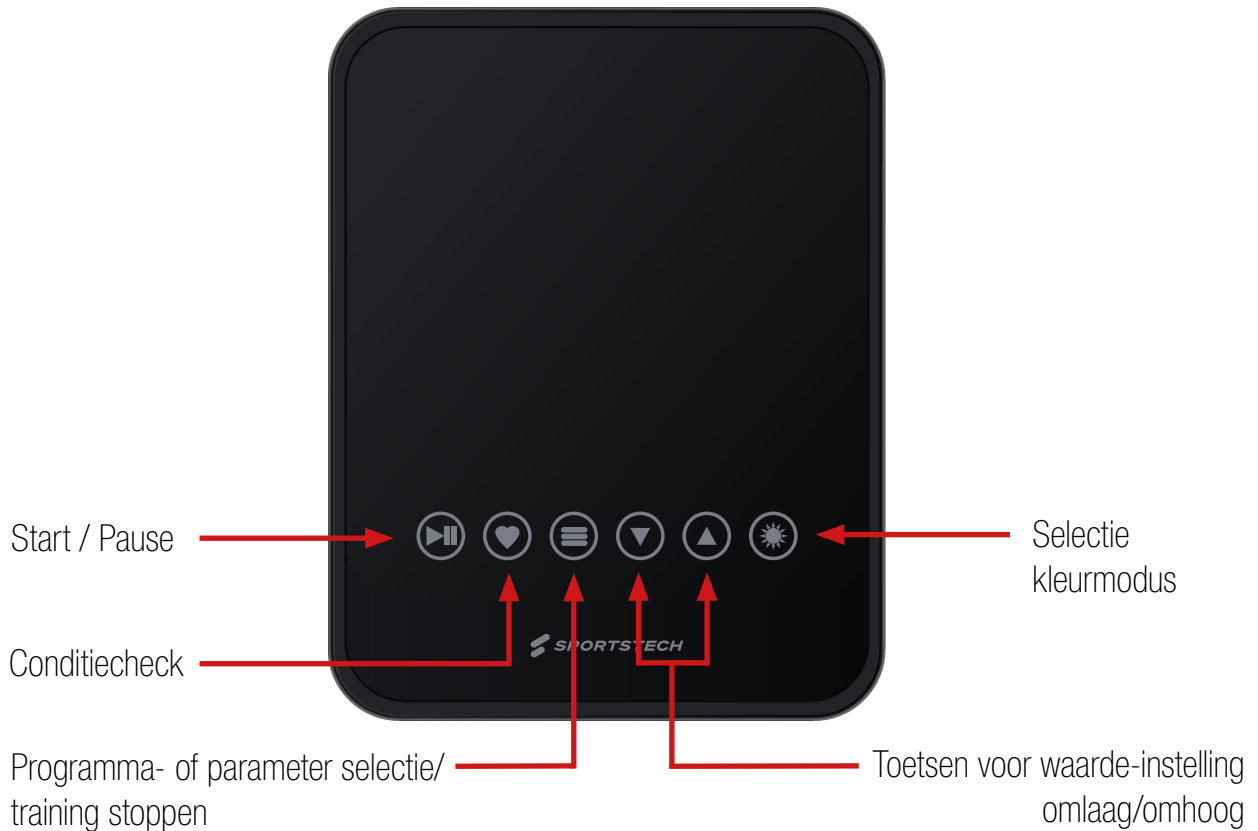


8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

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.



FUNCTIETOETSEN



- 1. START / PAUSE:**
- Druk vóór de training op deze toets om 3 seconden af te tellen. Daarna start je training.
 - Druk tijdens de training op deze toets om de timer te stoppen en je training te pauzeren. Druk nogmaals op de toets om je training voort te zetten.

- 2. CONDITIECHECK:**
- Gebruik deze toets om je huidige conditieniveau te bepalen. Doe een work-out, maar overbelast jezelf niet! Zorg ervoor dat je polsslag wordt gemeten, hetzij door de sensoren op het stuur, hetzij door een aangesloten bluetoothapparaat. Druk direct aan het eind van de training op deze toets en begin te ontspannen. Je polsslag daalt en de computer meet deze. Een scherpe daling wijst op een goede conditie. De computer beoordeelt je huidige conditie tussen F1 en F6 volgens de volgende tabel. Dit zijn echter slechts richtwaarden.

Hartslagverschil in BPM	Aangegeven conditieniveau	Beoordeelde conditie (richtwaarde)
≥ 50	F1	Perfect
40-49	F2	Goed
30-39	F3	Gemiddeld
20-29	F4	Aanvaardbaar
10-19	F5	Meer training nodig
< 10	F6	Momenteel weinig conditie

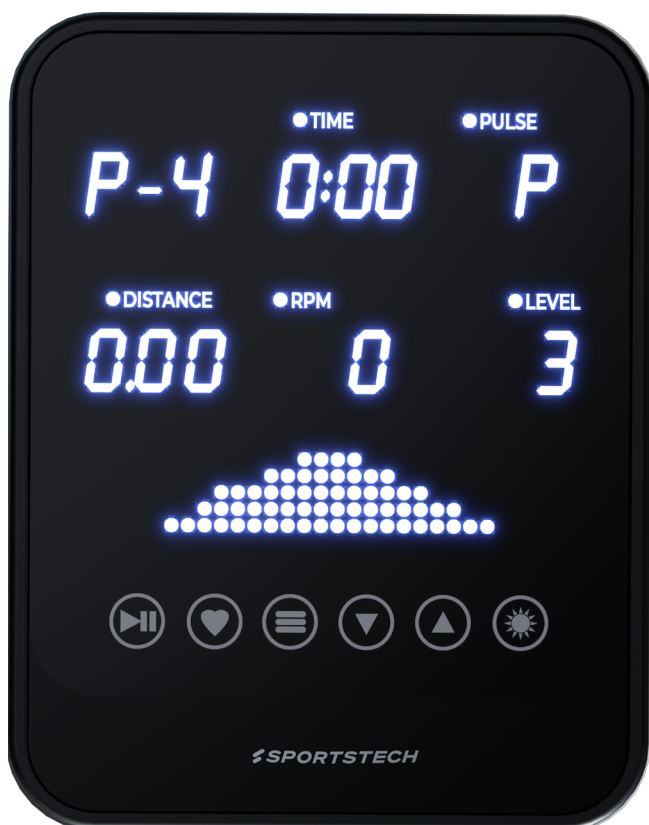


- ☰ **1. PROGRAMMA- OF PARAMETER SELECTIE / TRAINING STOPPEN:**
 - **Programmaselectie:** Druk in stand-by op deze toets. De programma's zijn combinaties van verschillende intensiteitsniveaus die tijdens je trainingssessie automatisch door de computer worden veranderd. In het hoofdstuk Programmaoverzicht van deze handleiding kun je de verschillende programma's vinden.
 - **Parameterselectie voor instelling:** Druk op de toets met het gekozen programma tot de gewenste doelparameter op het display knippert (calorieën, tijd of afstand).
 - **Annuleer training:** Houd deze toets ingedrukt om een lopende trainingssessie. Dit zet de actuele trainingsresultaten ook terug op 0.

- ▲ **2. TOETSEN VOOR WAARDE-INSTELLING OMHOOG/OMLAAG:**
 - Druk tijdens een trainingssessie op deze toetsen om het intensiteitsniveau te verhogen (omhoog) of te verlagen (omlaag). Houd de overeenkomstige toets ingedrukt om de intensiteit snel met verschillende niveaus te verhogen of te verlagen.
 - Druk op deze toetsen tijdens programma-, parameter of kleurselectie om tussen de afzonderlijke opties te wisselen.

- ☀ **3. SELECTIE KLEURMODUS:**
 - Houd deze toets in de stand-bymodus ingedrukt om naar de selectie van de kleurmodus te gaan. De verschillende verlichtingsopties worden in het hoofdstuk Kleurmodus van dit handboek beschreven.
 - Druk tijdens een trainingssessie op deze toets om de schermverlichting aan of uit te zetten.

DISPLAYWEERGAVE



Het display toont 7 verschillende segmenten:

1. CALORIES / PROGRAM
2. TIME
3. PULSE
4. DISTANCE
5. RPM/SPEED
6. WATT/LEVEL
7. PUNTENGRAFIEK VOOR LEVEL

1. CALORIEËN:

Geschatte waarde van de calorieën die tot nu toe tijdens de trainingssessie zijn verbrand. De werkelijke waarde hangt af van verschillende factoren. Een medisch nauwkeurige weergave is met dit trainingsapparaat niet mogelijk. Het weergavebereik is van 0 tot 999 kcal.

2. TIJD:

Verstreken tijd tot nu toe tijdens je trainingssessie, weergegeven in [minuten:seconden] of in [uren. minuten]. Het weergavebereik is van 0:00 tot 99.59.

3. HARTSLAG:

Je huidige hartslag in slagen per minuut (BPM). Deze wordt gemeten door de greepsensoren op de sensorgreep of een hartslagband die via bluetooth is aangesloten. Merk hier ook op dat geen medisch precieze informatie mogelijk is. Het weergavebereik is tussen 30 tot 220 BPM.

4. AFSTAND:

Afstand in kilometers die je tot nu toe tijdens je trainingssessie hebt afgelegd. Het weergavebereik is van 0,00 tot 99,99 km.

5. RPM/SNELHEID:

In dit gedeelte wisselt het scherm om de 5 seconden tussen de huidige pedaalomwentelingen per minuut (RPM) en de huidige snelheid in km/u (SPEED). Het weergavebereik is van 0 tot 999 tpm en 0,0 tot 99,9 km/u.

6. WATT/LEVEL:

In dit gedeelte wisselt het scherm om de 5 seconden tussen het huidige vermogen in watt (WATT) en het huidige intensiteitsniveau (LEVEL). Het weergavebereik is 0 tot 726 watt en niveau 1 tot 24.

7. PUNTENGRAFIEK VOOR INTENSITEITSLEVEL:

Puntenkolommen tonen de huidige en komende intensiteitsniveaus. De knipperende puntjes geven het huidige niveau aan. De permanent verlichte puntjes rechts van degenen die knipperen geven de volgende niveaus aan. Elk punt staat voor 3 intensiteitsniveaus. (Voorbeeld: de intensiteitsniveaus 6 tot 8 worden weergegeven door 2 verticale puntjes, niveaus 9 tot 11 door 3 puntjes, enz.). De maximale kolomhoogte is 8 puntjes. Elke kolom vertegenwoordigt een minuut trainingstijd. Er worden maximaal 20 minuten weergegeven.

- Na 5 minuten inactiviteit schakelt het scherm uit. Om het weer te activeren, druk je op een van de functietoetsen, bijv. de start/pauze-toets.



KLEURMODI VAN HET SCHERM

Je kunt uit diverse mogelijkheden kiezen voor de kleur van je schermverlichting. Gebruik de toets Kleurmodus en de pijltjestoetsen om de gewenste optie te kiezen. (De werkelijke kleuren kunnen afwijken van de beschrijving). In stand-by is de kleur rood.

1. Kleuren op basis van WATT of HARTSLAG

In deze modus past de computer de kleur van het beeldscherm automatisch aan je prestaties aan. Deze modus is de standaardinstelling nadat je het apparaat hebt aangezet.

Kies de kleurcode 'C00' zoals beschreven in hoofdstuk 2 om vanuit de constante kleur naar deze modus terug te keren.

- Als de computer geen pulssignaal ontvangt, meet hij je actuele vermogen in **WATT (W)** en past de kleur van het scherm overeenkomstig aan.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Blauw	Aqua	Groen	Geel	Oranje	Rood	Paars

- Zodra de computer een hartslagsignaal ontvangt van de sensoren in het stuur of van een externe sensor, past hij de kleur aan, afhankelijk van je **HARTSLAG**. In de **HrC**-modus wordt de ingestelde gewenste hartslag gebruikt als **MHR** (max. hartslagfrequentie = 100%). De kleur van het scherm hangt af van welk percentage van de MHR je huidige hartslag is.

(Voorbeeld: Gewenste hartslag=MHR=160 BPM. Huidige hartslag=120 BPM=75% van MHR=> Kleur is oranje.)




< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Blauw	Aqua	Groen	Geel	Oranje	Rood	Paars

In **andere** trainingsmodi bepaalt je hartslag de kleur van het scherm als volgt:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Blauw	Aqua	Groen	Geel	Oranje	Rood	Paars

2. CONSTANTE KLEUR

Je kunt een **constante kleur** instellen:

-  Druk in stand-by gedurende 3 seconden op de toets Kleurmodus, tot 'C00' op het scherm verschijnt.
-  Gebruik de toetsen omhoog/omlaag om de gewenste kleurcode volgens de volgende tabel te kiezen. Als de gewenste kleur wordt getoond, druk je nogmaals drie seconden op de toets Kleurmodus. Het display keert dan terug naar de stand-bymodus.
- 

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(<i>automatisch</i>)	Blauw	Aqua	Groen	Geel	Oranje	Rood	Paars

3. LICHT UIT

Je kunt de schermverlichting uitschakelen en trainen zonder visuele effecten.

- Druk tijdens de training op de toets Kleurmodus om de schermverlichting uit te schakelen.
- Om deze later weer in te schakelen, druk je nogmaals op de toets.

OPMERKING: Na vijf minuten inactiviteit van de gebruiker wordt het licht automatisch uitgeschakeld, ook als de training nog bezig is.

TRAINEN: HANDMATIG OF MET PROGRAMMA'S

BELANGRIJKE OPMERKING VOOR DE GEZONDHEID!

Overbelast jezelf of een andere persoon nooit tijdens de training!

WAARSCHUWING! Overbelasting kan leiden tot blijvende schade of zelfs de dood!

Polsslagmetingen kunnen onnauwkeurig of onjuist zijn.

- Houd altijd rekening met de individuele basisconditie en gewoontes van de gebruiker.
- Gebruik je polsslag en algemeen welzijn om dit te beoordelen. Stop de training als je pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks hebt.
- Vraag eventueel medisch advies voordat je gaat sporten; vooral als je ouder bent, medische problemen hebt of weinig ervaring hebt met lichaamsbeweging!
- Aarzel niet om de trainingsintensiteit onmiddellijk te verlagen of de trainingssessie te onderbreken.

Je hebt de volgende mogelijkheden om de TRAININGSINTENSITEIT in te stellen en te variëren:

- Trainingsintensiteit handmatig instellen
- Trainingsintensiteit automatisch instellen:
 - met vooraf vastgelegde programma's
 - volgens de gewenste hartslag (HRC)
 - volgens het gewenste vermogen (WATT)

1. Trainingsintensiteit handmatig instellen:



- Druk in de stand-by-modus op de start/pauze-toets. Er verschijnt een countdown van 3 seconden op het display. Dan begint je training.
- Het vooraf ingestelde intensiteitsniveau is 1. Druk op de toets Omhoog om de intensiteit te verhogen en op de toets Omlaag om de intensiteit te verlagen. Er zijn in totaal 24 niveaus beschikbaar.
- Blijf op eenzelfde niveau voor een consequente duurtraining of doe intervallen op verschillende intensiteitsniveaus.



2. Trainingsintensiteit automatisch instellen:



- De computer heeft 12 verschillende programma's waarvan de intensiteit in bepaalde patronen stijgt en daalt.



- Druk in de stand-by-modus op de toets voor de programmaselectie. Selecteer het gewenste programma van P1 tot P12 met de toetsen Omhoog of Omlaag.



- Druk op de start/pauze-toets om de training te beginnen.



- Tijdens de training kun je de intensiteit verhogen of verlagen met de toetsen Omhoog of Omlaag.



- Alle volgende intensiteitsniveaus van het huidige programma worden overeenkomstig aangepast.



Instellen van streefwaarden in een programma; instellen van MHR voor LED-kleur

In elk programma kunt u een streefwaarde instellen voor de gewenste tijdsduur, afstand of het aantal te verbranden calorieën bij benadering. Bovendien kunt u in elk programma een maximale hartslag (MHR) instellen om de LED-kleur individueel aan uw hartslag aan te passen.

- ☰ • Wanneer u het gewenste programma hebt gekozen, drukt u nogmaals op de programmakeuzeknop. De parameter "TIJD" knippert op het display.
- ▲ • Stel de gewenste streefwaarde in met de toetsen "Omhoog" en "Omlaag".
- ▼ • Als u een bepaalde afstand wilt rijden of een bepaald aantal calorieën wilt verbranden, drukt u nogmaals op de programmakeuzeknop totdat 'AFSTAND' of 'CALORIEËN' op het display knippert.
- Stel de gewenste streefwaarde in met de toetsen "Omhoog" en "Omlaag".

Als u een individuele MHR wilt instellen om de LED kleur te bepalen:

- ☰ • Druk nogmaals op de programmakeuzetoets tot de parameter "PULSE" op het display knippert.
- Stel de gewenste MHR in met de "Omhoog" en "Omlaag" toetsen.
- ▲ • Merk op dat in de programmamodus de MHR-waarde alleen de LED-kleuren bepaalt, maar geen invloed heeft op de trainingsintensiteit. Overbelast jezelf niet! Om te weten te komen welke kleur overeenkomt met welke puls, zie het hoofdstuk 'KLEURMODI VAN HET SCHERM'.
- ▼ • Wanneer u de gewenste waarden hebt ingesteld, start u het geselecteerde programma met de toets start/pause.
- ▶ • Als de ingestelde streefwaarde is bereikt, stopt de computer de training en wordt de intensiteit tot nul gereduceerd.
 - Zorg er dan voor dat je voldoende afwarmt. Gebruik hiervoor zo nodig een manueel programma met lage intensiteit.

3. HRC-modus (gewenste hartslag):

In de HRC-modus stemt de computer de intensiteit voortdurend op de gewenste hartslag af.

- Zorg ervoor dat je polsslag wordt gemeten, hetzij door de sensoren op het stuur, hetzij door een hartslagband aangesloten met bluetooth.
- ☰ • Druk in de stand-by-modus op de toets voor de programmaselectie. Gebruik de toetsen Omhoog of Omlaag om het gewenste programma te kiezen tot 'HRC' wordt getoond. Druk nogmaals op de toets voor programmaselectie.
- ▲ • Kies de gewenste hartslag met de toetsen Omhoog of Omlaag. **Kies geen streefwaarde die te hoog is boven je individuele fitnessniveau!**
- ▼ • Druk op de start/pauze-toets om de training te beginnen. De kleur van de LED's wordt bepaald door de doelimpuls die als MHR is ingesteld.
- ▶

4. WATT-modus (gewenste vermogen):

In de WATT-modus stemt de computer de intensiteit voortdurend op het gewenste vermogen af.

- Druk in de stand-by-modus op de toets voor de programmaselectie. Gebruik de toetsen Omhoog of Omlaag om het gewenste programma te kiezen tot 'WATT' wordt getoond. Druk nogmaals op de toets voor programmaselectie.
- Kies het gewenste vermogen in Watt met de toetsen Omhoog of Omlaag. **Kies geen streefwaarde (WATT) die te hoog is boven je individuele fitnessniveau!**
- Druk op de start/pauze-toets om de training te beginnen.

In alle modi moet je de individuele grenzen respecteren!

BLUETOOTH- EN USB-VERBINDING

Het apparaat is compatibel met bluetooth en heeft een USB-aansluiting. Gebruikers hebben verschillende mogelijkheden:

1. Hartslagmeting via bluetoothapparaat:

Meet je hartslag met een sensor die compatibel is met bluetooth (hartslagband). Start hiervoor je training en schakel de bijbehorende hartslagmeter in. Het systeem herkent het instrument automatisch en toont de vastgelegde meetgegevens op het scherm.

2. Een fitness-app (Kinomap) gebruiken:

Je hebt de mogelijkheid om, behalve een hartslagmeter, een ander bluetoothapparaat (bijv. smartphone, tablet, tv) aan te sluiten om de Kinomap-app te gebruiken. Activeer hiervoor de bluetoothverbinding en kies de Kinomap-app om in stand-bymodus verbinding te maken met je trainingsapparaat. Volg de instructies en begin met je training.

3. USB-oplaadfunctie:

Je kunt je intelligente toestel opladen via de geïntegreerde USB-poort aan de rechterrاند van het scherm. Steek gewoon de datakabel in het stopcontact en het scherm levert automatisch stroom. Dit is wel alleen mogelijk tijdens de werking. Er wordt niet opgeladen in stand-bymodus of wanneer het apparaat is uitgeschakeld.

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:

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

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

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



ZORG, REINIGING EN ONDERHOUD

LET OP

Voor schoonmaak-, onderhouds- en/of reparatiewerkzaamheden moet de stekker van de voedingseenheid volledig uit het stopcontact worden getrokken.

REINIGING

Verwijder het zweet na iedere trainingssessie van je trainingsapparaat. Doe dit voorzichtig met een licht vochtige doek en milde zeep. Gebruik geen oplosmiddelen. Regelmatig schoonmaken verlengt de levensduur van je trainingsapparaat aanzienlijk. Gebruik echter GEEN vloeistoffen in de buurt van de stroomvoorziening, computer/scherm of andere elektrische of elektronische apparaten. Schade door zweet of andere vloeistoffen wordt nooit door de garantie gedekt. Voorkom ook dat er tijdens de training vloeistoffen (zoals drinken) in het trainingsapparaat of de computer komen.

ONDERHOUD

Het trainingsapparaat is voorzien van afgedichte lagers. Smering is niet nodig.

DE BEVESTIGINGEN CONTROLEREN

Controleer voor elke trainingssessie de vastheid van schroeven en moeren. Draai ze vast indien nodig.

DE ONDERDELEN CONTROLEREN

Controleer vóór elke trainingssessie de veilige staat van zadel, zadelpen, stuur en pedalen.

LET OP: Begin of ga nooit door met een training als er onderdelen los zitten of zelfs beschadigd zijn.

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.

CONFORMITEIT

Hierbij verklaart Sportstech Brands Holding GmbH dat het type radioapparatuur voldoet aan de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:
https://service.innovamaxx.de/esx600_conformity

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

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin

 +49 30 23 59 600

 www.sportstech.de