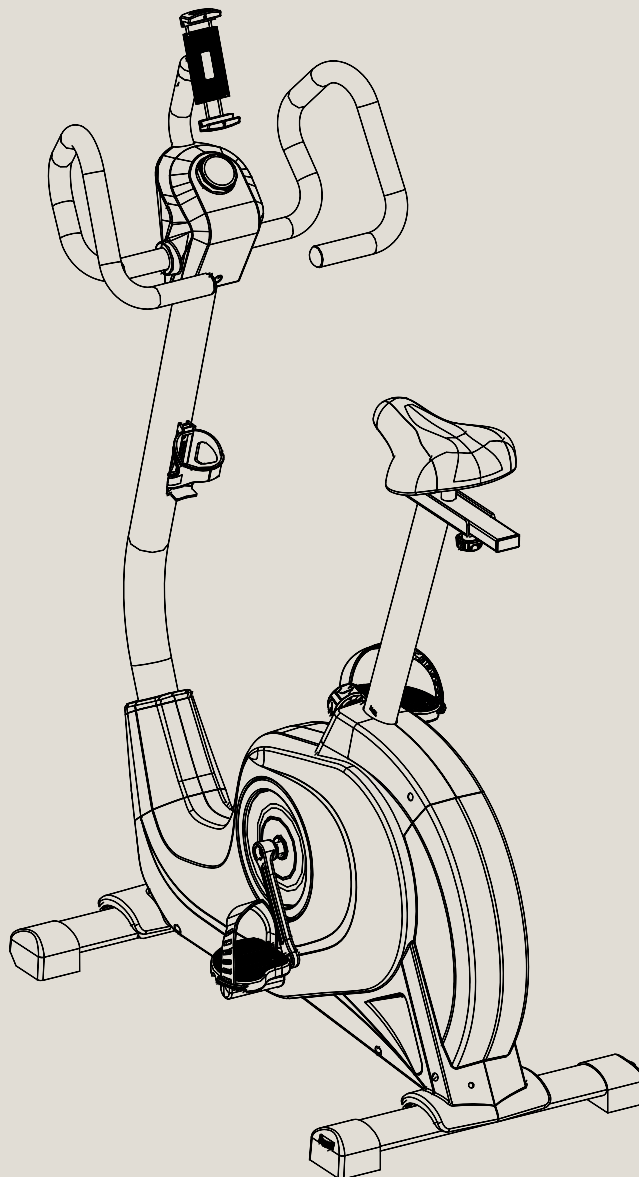


ESX600s

HOME TRAINER



DE

EN

ES

FR

IT

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

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

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

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.



WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!



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

Inhaltsverzeichnis

1. Lieferumfang	4
2. Technische Daten.....	4
3. Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste.....	4
4. Konformität	4
5. Sicherheitshinweise.....	5
6. Montageanleitung.....	8
7. Trainieren.....	13
7.1 Allgemeine Hinweise.....	13
7.2 Einrichtung.....	14
7.3 Anpassung.....	14
7.4 Den Zielpuls auswählen und überwachen	15
7.5 Dehnübungen zum Auf- und Abwärmen	15
7.6 SPORTSTECH LIVE App	17
8. Reinigung & Wartung	17
8.1 Reinigung.....	17
8.2 Wartung	17
8.3 Lagerung	17
9. Entsorgung	19

1. Lieferumfang

Hometrainer mit Schwungmasse, einstellbarer elektrischer Bremse ohne Freilauf

- Das Gerät ist nicht für medizinische Anwendungen geeignet!
- Das Gerät ist nicht für Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet!

Montagematerial und Werkzeuge

Display

Bedienungsanleitung

Stromversorgung

Flaschenhalter

2. Technische Daten

MASCHINE

Gewicht	33 kg (72.75 lb)
Abmessungen	LxBxH = 92 × 52,5 × 144 cm (36.2 × 20.67 × 56.69 in)
Maximal zulässiges Gewicht des Nutzens	120 kg (265 lb)
Geeignete Körpergröße des Nutzens	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

DISPLAY-COMPUTER

Betriebstemperatur	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Lagertemperatur	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Konnektivität des Display-Computers	Bluetooth 4.1 oder höher, WiFi 2.4 & 5 GHz
Funkübertragungsprotokolle für Pulssignal	Bluetooth

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	ABT050120	
	Nennwert-Bereich	Einheit
Eingangsspannung	230	V AC
Eingangswechselstromfrequenz	50	Hz
Ausgangsspannung	12.0	V DC
Ausgangsstrom	3.0	A
Ausgangsleistung	36	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	87,90	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	83,71	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	Standby power <0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	W



3. Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste

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

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

https://service.innovamaxx.de/esx600s_spareparts



4. Konformität

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

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

https://service.innovamaxx.de/esx600s_conformity

5. Sicherheitshinweise



WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

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



PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training! Die Verwendung des Geräts ist anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung (Geschwindigkeit und Steigung) darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen**.
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen:** Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** und mit niedriger Geschwindigkeit benutzen.

Gewichts- und Altersvoraussetzungen

- Kinder dürfen das Gerät **nicht** benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht ist 120 kg (265 lb).**



AUSPACKEN UND MONTIEREN

KURZ NACH DEM AUSPACKEN

- Halten Sie nach dem ersten Auspacken Plastiktüten u. ähnliches von Kindern und Haustieren fern.
- Bewahren Sie während der Rückgabefrist das Verpackungsmaterial auf, um eine eventuelle Rücksendung der Ware zu erleichtern. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial später entsprechend den örtlichen Vorschriften (z. B. Recycling).

MONTIEREN

- Montieren Sie das Gerät mit Hilfe einer zweiten erwachsenen und kräftigen Person. Alle schweren und/oder empfindlichen Teile gut festhalten, bis sie sicher befestigt sind.
- Stellen Sie beim Zusammenbau des Gerätes sicher, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).
- Beachten Sie beim Einsetzen oder Verstellen des Frontrohrs und des Sattelrohrs stets die erforderliche Mindest-Tiefe.



ALLGEMEINE HINWEISE

- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und auch während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Halten Sie Flüssigkeiten vom Gerät fern (z. B. Trinkwasser oder nasse Hände). Wenn das Gerät mit Flüssigkeit verschüttet wurde, ziehen Sie sofort den Netzstecker. Stellen Sie sicher, dass es vor dem nächsten Gebrauch vollständig trocken ist; auch drinnen. Kontaktieren Sie gegebenenfalls den Kundendienst.
- Gerät nicht kommerziell nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät nicht für therapeutische Zwecke nutzen.
- Kinder und Haustiere müssen mit einem Sicherheitsabstand von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät ferngehalten werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.
- Öffnen Sie niemals das Gerät, das Netzteil oder den Monitor. Wenden Sie sich bei Problemen an den Kundendienst.
- Schützen Sie Gerät, Kabel und Netzteil vor mechanischen und thermischen Einwirkungen.



GERÄT VORBEREITEN

Prüfen Sie vor jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und intakt sind. Verwenden Sie das Gerät niemals im Falle einer Beschädigung. Wenden Sie sich in solchen Fällen an den Kundendienst.

- Prüfen Sie vor jedem Training, dass die Schrauben für alle verstellbaren Teile (Frontrrohr, Sattelstange, Sattel) und für alle anderen Verbindungen eingerastet und fest angezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Beachten Sie beim Einsetzen oder Verstellen des Frontrohrs und des Sattelrohrs stets die erforderliche Mindest-Tiefe.
- Verstellen Sie die Höhe des Frontrohrs bei befestigtem Monitor stets nur mit Hilfe einer zweiten erwachsenen Person: Eine Person muss das Frontrrohr sicher halten, während die zweite Person die Klemmschraube (Knauf) betätigt.
- Aufbauort und Einsatzort des Gerätes müssen diese Anforderungen erfüllen:
 - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
 - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
 - Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
 - Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
 - Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m (6,6 ft),
 - Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte für empfindliche Oberflächen.
- Nachdem Sie das Gerät von einem kalten in einen warmen Raum gebracht haben, warten Sie 1 Stunde, bis sich das Gerät aufgewärmt hat; um Probleme durch Kondensation zu vermeiden.
- Prüfen Sie, dass das Gerät horizontal ausgerichtet ist.
- Trennen Sie das Gerät während eines Gewitters vom Stromnetz.



VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf. 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.
- Verletzungsgefahr durch nachlaufende Pedale und Kurbeln! Das Gerät hat keine Freilaufnabe: Das Schwungrad treibt die Pedale noch an, wenn Sie das Treten unterbrechen.
 - Verwenden Sie das Gerät immer mit voller Aufmerksamkeit.
 - Falls die Pedalen während des Trainings vom Schwungrad zu kräftig gedreht werden, drücken Sie den Bremsknauf unterhalb des Multipositionsgriffs nach unten: Das Schwungrad wird gebremst.
 - Vermindern Sie die Geschwindigkeit langsam und vorsichtig. Bringen Sie die Pedale zu einem kompletten Stillstand, bevor Sie absteigen.
- Stellen Sie sicher, dass das Pedal, von dem Sie zuletzt absteigen, in der untersten Position steht.



MASSNAHMEN NACH DEM TRAINING/ BEI LAGERUNG

- Ziehen Sie nach dem Training den Netzstecker aus der Steckdose.
- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß vom Gerät mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Nie Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Stellen Sie sicher, dass Typenschild und andere Aufkleber intakt und lesbar sind.
- Heben Sie das Gerät zum Verschieben auf den Rollen nur am Handgriff des hinteren Standfußes an. Stellen Sie beim Verschieben sicher, dass der Monitor nicht aufschlägt, schwenkt und/oder kollidiert.
- Der Lagerort des Gerätes muss diese Anforderungen erfüllen:
 - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
 - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
 - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Für längere Lagerung gegen Staub schützen.



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.

Weitere Informationen

Unsere **Video-Tutorials** für Sie!

Montage, Verwendung, Demontage.



Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/esx600s_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>

6. Montageanleitung

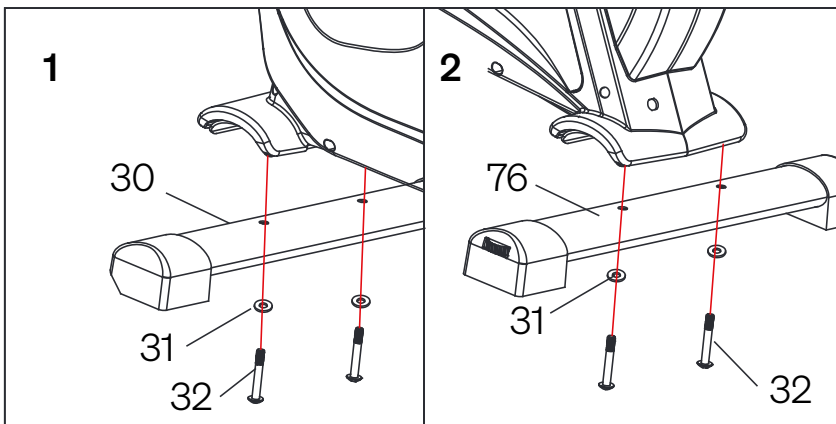




- Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
- Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!
- Führen Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.
- Führen Sie auch das Einstellen schwerer Baugruppen (z.B. des Frontrohrs mit Monitor) mit einer zweiten erwachsenen Person durch.

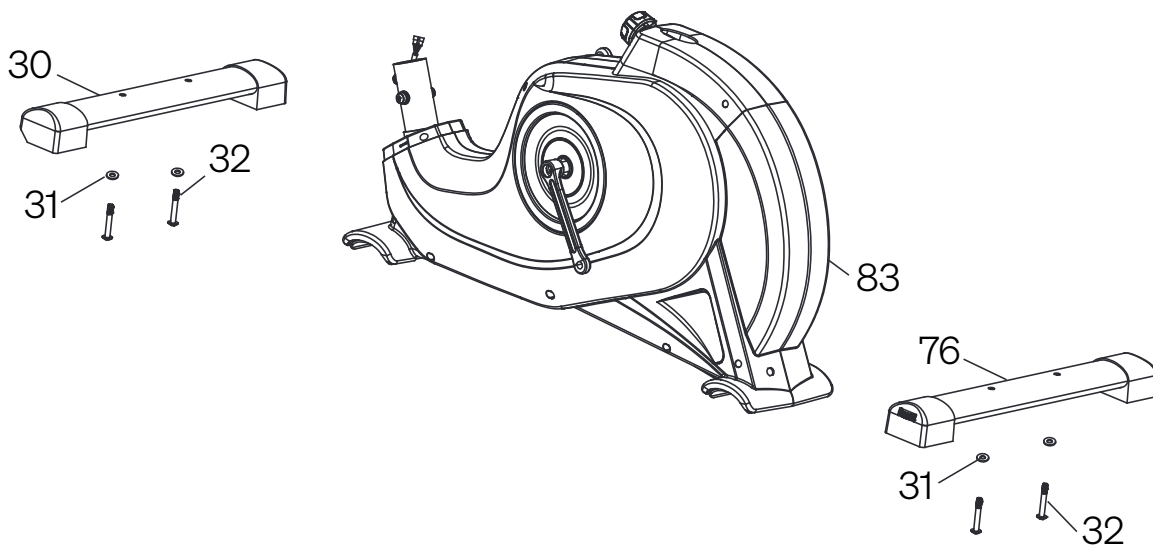
6.1 AUSPACKEN UND VORBEREITEN

- Halten Sie Kinder und Haustiere von Kleinteilen und Kunststoffbeuteln fern.
- Verwenden Sie eine geeignete Unterlage zum Schutz des Geräts und des Bodens.
- Bewahren Sie alle Teile der Verpackung für eine mögliche Rücksendung 30 Tage auf.

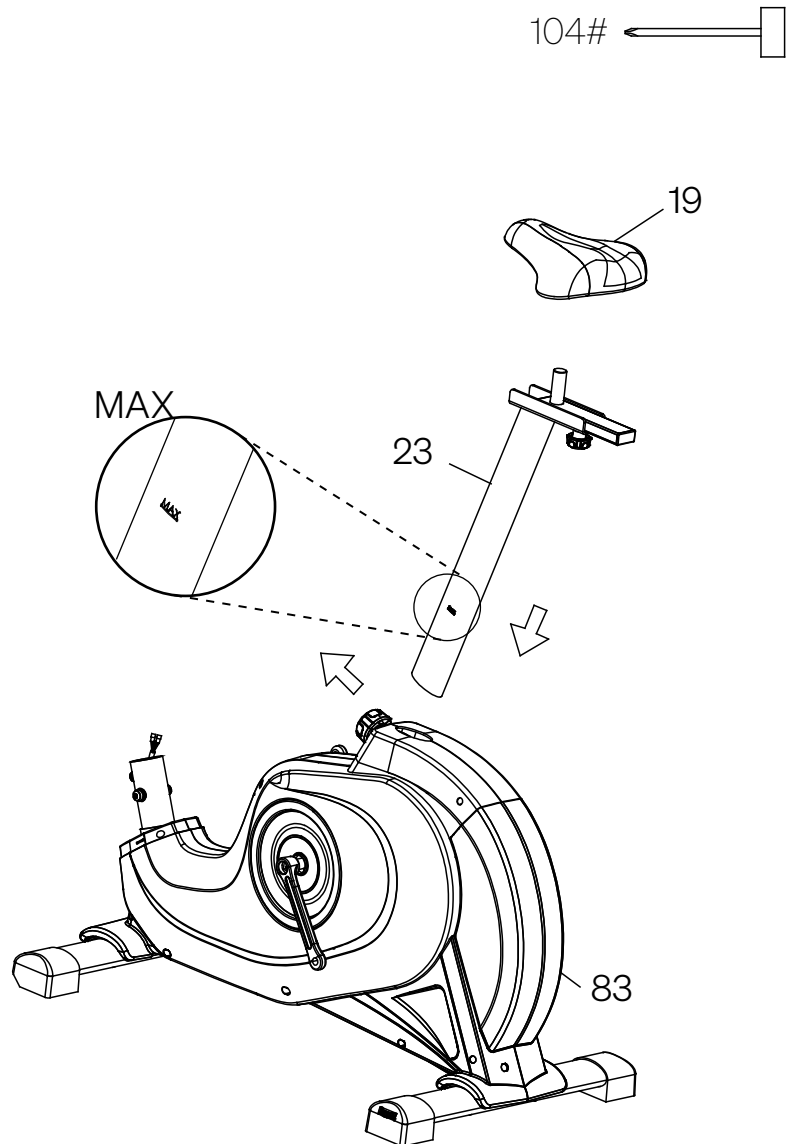
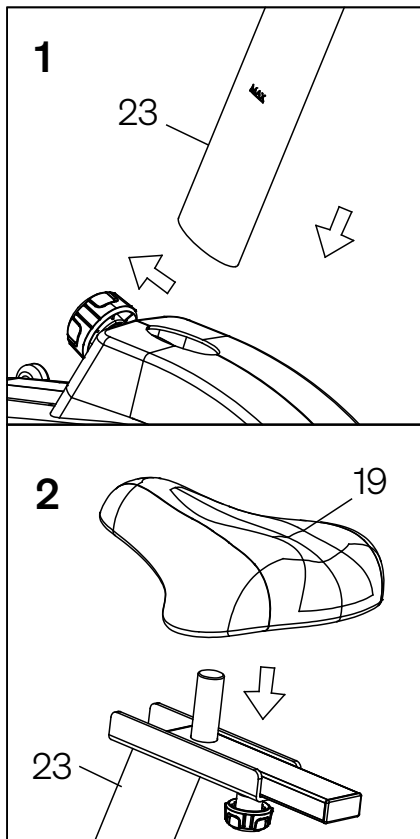
6.2 SCHRITT 1



32#	 M8×56L×S20L(x4)
31#	 Ø8xØ19×2T(x4)



- Montieren Sie den vorderen Standfuß (30) mit jeweils zwei Schirmkopf-Innensechskantschrauben (32) sowie Halbrundscheiben (31) am Hauptrahmen (83). Das Verpackungsmaterial (Styropor) (ST) kann für den Beginn der Montage verwendet werden.
- Wiederholen Sie den ersten Schritt nun mit dem hinteren Standfuß (76).



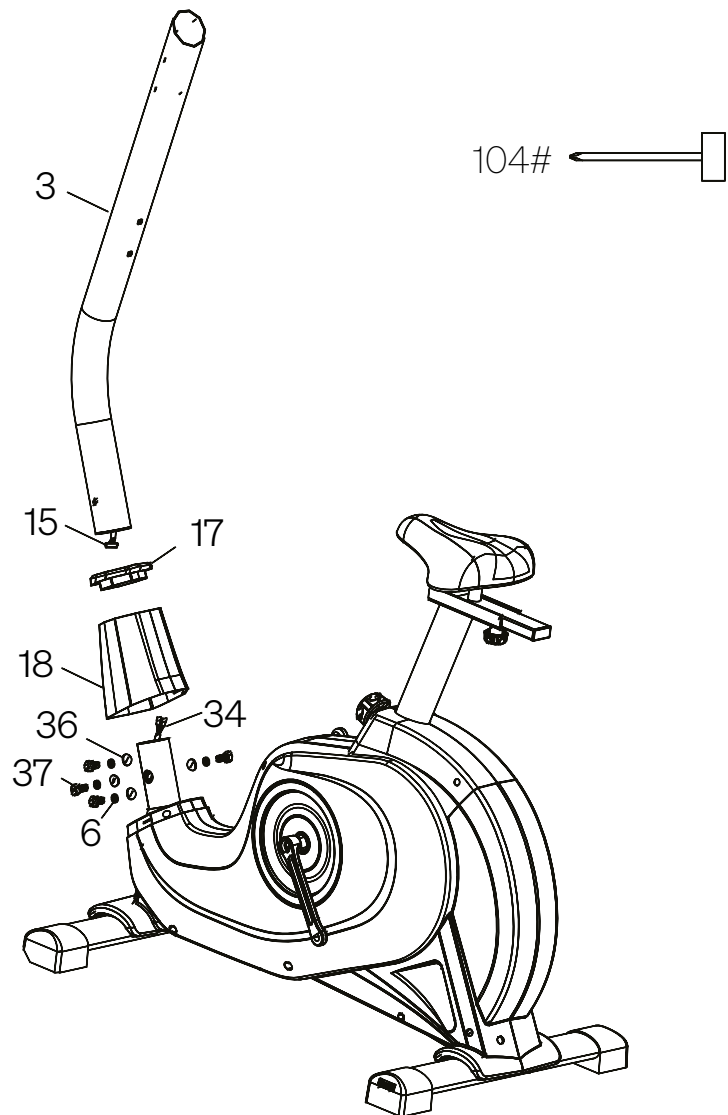
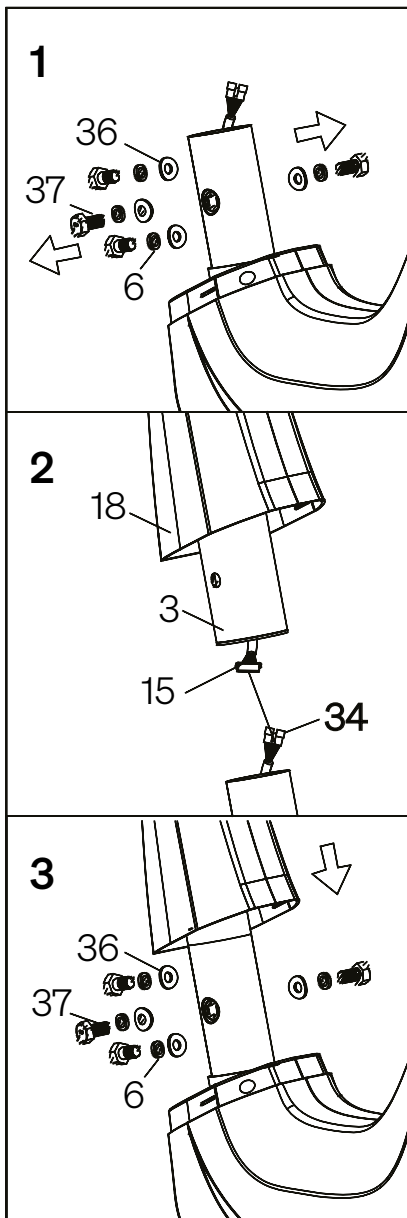
- Drehen Sie den Drehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn, um diesen zu lockern und ziehen Sie ihn heraus. Stecken Sie anschließend die Sattelstange (23) in den Rahmen (83). Um diese zu arretieren, stecken Sie den zuvor entfernten Drehknopf wieder in die Ausgangsposition und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn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

6.4 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 Kabelleitung (34) verbinden.

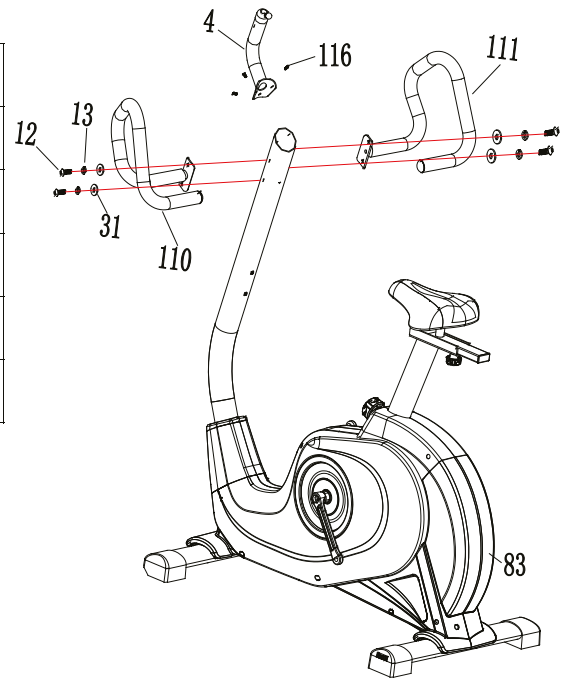
Teilschritt 3:

- 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.

6.5 SCHRITT 4

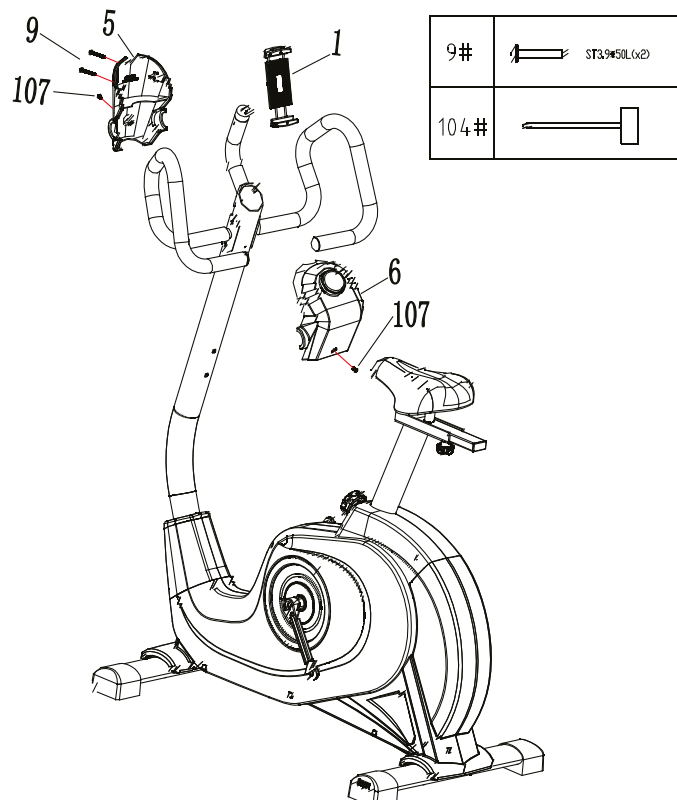
- Führen Sie die Innensechskantschraube (116) des Schraubenkopfschirms durch das Tablet-Halterrohr (4) und verwenden Sie dann den Innensechskantschlüssel (102), um sie am Lenkungsrohr zu befestigen.
- Setzen Sie die Innensechskantschrauben (12) mit Schraubenkopfschirm, die robusten Federringe (13) und die halbkreisförmigen Unterlegscheiben (31) in dieser Reihenfolge durch den linken vorderen Lenker (110) und den rechten vorderen Lenker (111) und ziehen Sie sie mit einem Innensechskantschlüssel (118) am Lenkungsrohr fest.

102#	
118#	
116#	 M6*P10*2L(x2)
12#	 M6*P12*20L(x4)
13#	 16(x4)
31#	 18*2T(x4)



6.6 SCHRITT 5

- Verbinden Sie das Kabel von der oberen Abdeckung des Konsolenhalters (6) mit dem unteren Abschnitt des KABELS am Lenkungsrohr.
- Lösen Sie die hintere Abdeckung des Tablet-Halters (1), stecken Sie sie in das Tablet-Halter-Rohr (4) und ziehen Sie sie fest.
- Entfernen Sie die vormontierte Kreuzschraube mit Schirmkopf (107) am Lenkerpfosten und verwenden Sie einen Steckschlüssel (104), um die obere Abdeckung des Konsolenhalters (6) und die hintere Abdeckung (5) am Lenkerpfosten zu befestigen. Entnehmen Sie die Schrauben mit selbstschneidenden Phillips-Kreuzschlitzschrauben (9) und befestigen Sie sie an der hinteren Abdeckung des Konsolenhalters (5) mit einem Steckschlüssel (104).



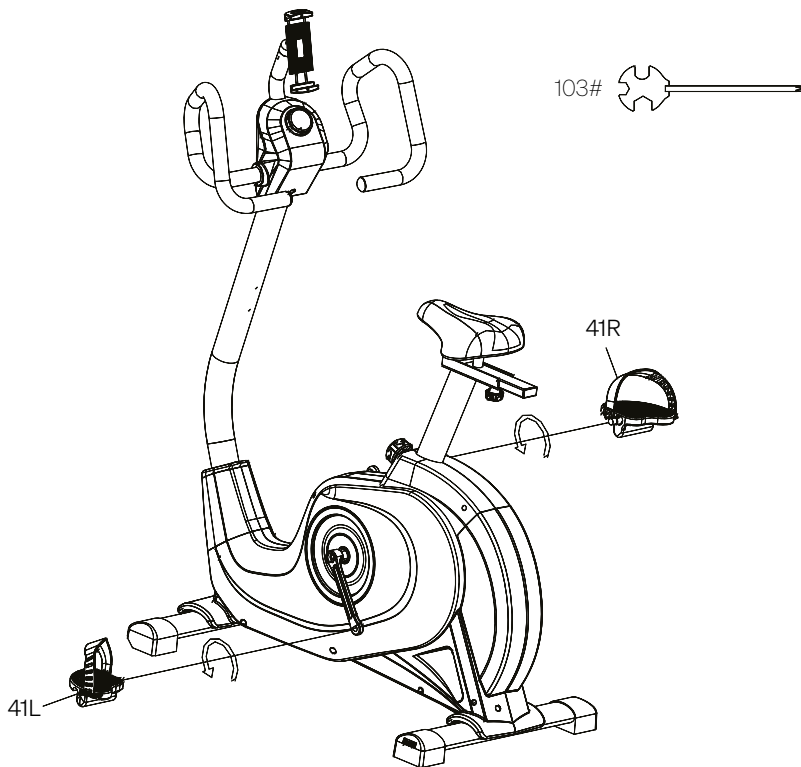
6.7 SCHRITT 6

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:

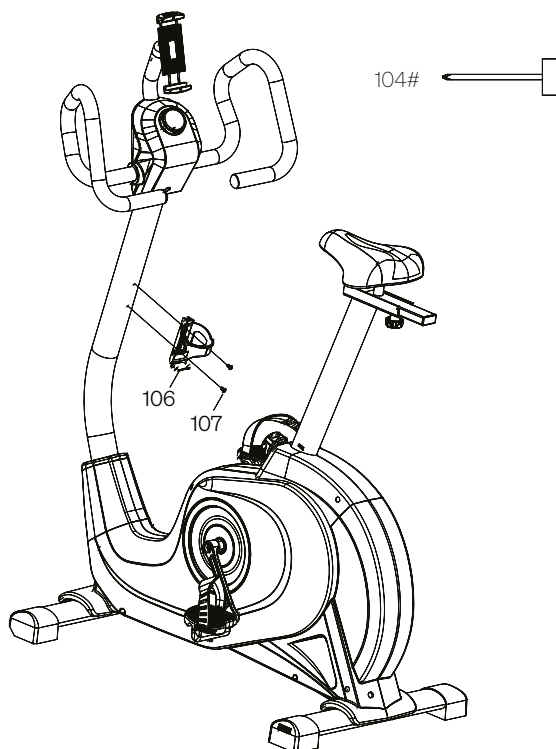
- Anschließend bringen Sie die rechte Pedale (41R) an, indem Sie diese in das dafür vorgesehene Loch am unteren Ende der rechten Kurbel stecken und im Uhrzeigersinn eindrehen.



6.8 SCHRITT 7

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.



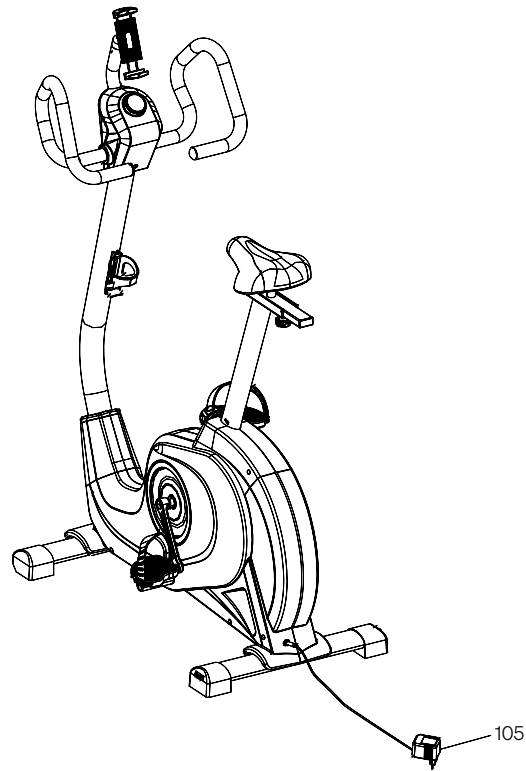
6.9 SCHRITT 8

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.



7. Trainieren

7.1 ALLGEMEINE HINWEISE



WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden bis hin zum Tod durch falsches oder übermäßiges Training!

- **Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!**
- **Vor und nach jedem Training ausreichend auf- und abwärmen!**
- **Verletzungsgefahr durch nachlaufende Pedale und Kurbeln! Das Gerät hat keine Freilaufnabe: Das Schwungrad treibt die Pedale noch an, wenn Sie das Treten unterbrechen.**
 - Verwenden Sie das Gerät immer mit voller Aufmerksamkeit.
 - Falls die Pedalen während des Trainings vom Schwungrad zu kräftig gedreht werden, drücken Sie den Bremsknopf unterhalb des Multipositionsgriffs nach unten: Das Schwungrad wird gebremst.
 - Vermindern Sie die Geschwindigkeit langsam und vorsichtig. Bringen Sie die Pedale zu einem kompletten Stillstand, bevor Sie absteigen.
- **Stellen Sie sicher, dass das Pedal, von dem Sie zuletzt absteigen, in unterster Position steht.**

Der Hometrainer ermöglicht ein effektives Training mit Unterstützung durch eine eigene App.

Für alle Trainingsarten muss das Gerät eingeschaltet sein.

7.2 EINRICHTUNG

Einrichtungsort

Der Einrichtungsort und der Verwendungsort des Geräts müssen diese Anforderungen erfüllen:

- Ein trockenes und sauberes Inneres, frei von explosiven oder brennbaren Substanzen und Staub
- Temperatur innerhalb des zulässigen Bereichs für den Betrieb (siehe technische Daten)
- Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
- Keine Wärmequellen oder Lüftungsschlitze unter oder in der Nähe des Geräts,
- Mindestabstand zu Wänden oder Objekten von 2 m (6,6 ft),
- Flache, feste und rutschfeste Oberfläche; mit Schutzmatte für empfindliche Oberflächen.

7.3 ANPASSUNG

7.3.1 Anpassen der Sattelhöhe

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie den Sattel auf die richtige Höhe ein. Drehen Sie dazu die Schraube am unteren Ende des Sattelstützenrohrs gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu lösen, und ziehen Sie sie heraus. Heben oder senken Sie nun das Sattelstützenrohr, bis Sie die gewünschte Position erreicht haben. Mit dem Sattelstützenrohr in dieser Position setzen Sie die Schraube wieder ein und drehen sie im Uhrzeigersinn, um sie festzuziehen.

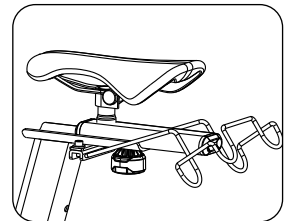


Lassen Sie die Sattelstütze (23) maximal so weit aus dem Rahmen herausragen, dass die 'MAX'-Markierung gerade sichtbar ist. Wenn die Sattelstütze weiter aus dem Rahmen herausragt, ist sie instabil. Dies kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

7.3.2 Anpassen der horizontalen Sattelposition

Der Sattel sollte horizontal eingestellt werden, damit der Winkel Ihres Rückens bequem ist und Ihre Arme leicht gebeugt sind.

- Lösen Sie die Schraube am unteren Ende des Sattelhalters: Drehen Sie dazu gegen den Uhrzeigersinn.
- Verschieben Sie den Sattel horizontal auf dem Sattelhalter. Ziehen Sie die Schraube wieder fest.



7.3.3 Legen Sie das Smart-Gerät ab.

Wenn Sie Ihr Smartphone oder Tablet während des Trainings verwenden möchten, platzieren Sie sie in der Halterung und verwenden Sie das Befestigungssystem.

7.4 DEN ZIELPULS AUSWÄHLEN UND ÜBERWACHEN

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie Ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen.

Viele Sportstech-Geräte zeigen Ihnen nicht nur als Zahlenwert, sondern auch mit Farben an, in welchem Pulsbereich Sie sich befinden - basierend auf Ihrem alterstypischen Maximalpuls ('MHR'). Beachten Sie hierbei unbedingt immer folgende Hinweise:



WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden bis hin zum Tod durch falsches oder übermäßiges Training!

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

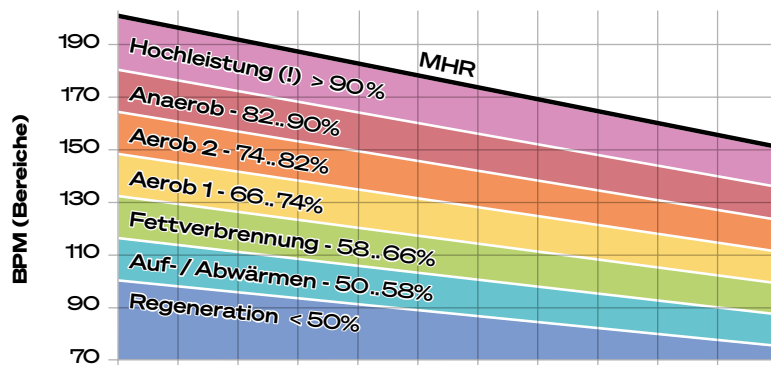
Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

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

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

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

A. Auswahlgrafik



ALTER	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensität	BPM (Durchschnittswerte)										
Hochleistung (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fettverbrennung 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Auf- / Abwärmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

B. Auswahltabelle

Über die **Auswahltabelle B** können Sie einen Mittelwert für den **Zielpuls** bestimmen. Hierzu:

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach unten in die Tabellenzeile, die Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Lesen Sie den Zahlenwert ab. Er ist ein Richtwert, den Sie als Zielpuls verwenden können.

In allen Fällen:

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

7.5 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

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

1



MIT DEM KOPF ROLLEN

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

2



SCHULTER-HEBEN

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

3



SEITLICHES STRECKEN

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

4



QUADRIZEPS-DEHNUNG

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

5



INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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

6



ZEHEN BERÜHREN

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

7



ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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

8



WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

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

7.6 SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

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



Hier informieren:

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

8. Reinigung & Wartung



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

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



WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

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

8.1 REINIGUNG

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

8.2 WARTUNG

- Prüfen Sie vor und nach jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und sind.
- Prüfen Sie vor jedem Training, dass die Schrauben für alle verstellbaren Teile (Frontröhr, Sattelstange, Sattel) und für alle anderen Verbindungen eingearastet und fest angezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
- Das Gerät ist mit abgedichteten Lagern ausgestattet. Schmierung ist nicht erforderlich.

8.3 LAGERUNG

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

Dies könnte Sie auch interessieren

SPORTSTECH **AH100 DUMBBELL**

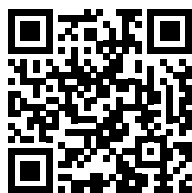
Fitness für überall – in den eigenen vier Wänden oder im Freien. Mit den AH100 Hanteln erreichen Sie eine neue Dimension der Sportlichkeit. Jedes Hantel-Paar hat ein festgelegtes Gewicht. Wählen Sie zwischen 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 oder 5 kg und passen Sie sie Ihrem Fitness-Level ultra-flexibel an.

Dank rutschfester Gummi-Straps können Sie die Hanteln beim Workout zusätzlich an Armen und Beinen befestigen – für effektives Ganzkörper-Training. Verwenden Sie die Hanteln außerdem beim Joggen. Die Gummi-Straps sorgen für erhöhten Schutz vor Abgleiten.

Bauen Sie so schnell Muskeln auf oder reduzieren Sie Körpergewicht. Alle Möglichkeiten stehen Ihnen mit diesem Allrounder von Sportstech weit offen.

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

<https://www.sportstech.de/ah100>



SPORTSTECH **BBS300** **BADEZIMMERWAAGE**

Einfach. Gesünder. Leben.
Das BBS300.

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

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

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

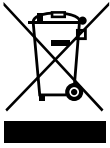


9. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikgeräten verpflichtet. Stationäre Vertrieber 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 Vertrieber 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 Fernabsatzvertrieber (z. B. Online-Vertrieber) 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 Vertrieber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltgeräte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

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

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

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

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

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertrieber 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; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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



RECYCLINGKREISLAUF

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

User Manual

Dear customer,

we are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

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

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



WARNING! Danger from improper use!



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

Table of contents

1. Scope of delivery	24
2. Technical Data.....	24
3. Exploded view / Spare parts list.....	24
4. Conformity.....	24
5. Safety Instructions.....	25
6. Installation Instructions.....	28
7. Training.....	33
7.1 General	33
7.2 Setting Up	34
7.3 Adjusting	34
7.4 Selecting and monitoring the target pulse	35
7.5 Stretching for warming up and cooling down	35
7.6 SPORTSTECH LIVE App	37
8. Cleaning & Maintenance	37
8.1 Cleaning	37
8.2 Maintenance	37
8.3 Storage.....	37
9. Disposal.....	39

1. Scope of delivery

Hometrainer with flywheel mass, adjustable electric brake without freewheel.

- The device is not suitable for medical applications!
- The device is not suitable for high accuracy applications!

Mounting materials and tools

Display

User manual

Power supply

Bottle holder

2. Technical Data

MACHINE

Weight	33 kg (72.75 lb)
Physical dimensions	LxBxH = 92 × 52,5 × 144 cm (36.2 × 20.67 × 56.69 in)
Maximum permissible weight of the user	120 kg (265 lb)
Suitable height of the user	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

DISPLAY COMPUTERS

Working temperature	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Storage temperature	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connectivity of the display computer	Bluetooth 4.1 or higher, WiFi 2.4 & 5 GHz
Radio transmission protocols for pulse signal	Bluetooth

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	Unit
Input Voltage	230	V AC
Input AC Frequency	50	Hz
Output Voltage	12.0	V DC
Output Current	3.0	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



3. Exploded view / Spare parts list

- Identify the required spare part with drawing and list and write down the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. The contact details can be found on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our employees.

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

https://service.innovamaxx.de/esx600s_spareparts



4. 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/esx600s_conformity

5. Safety Instructions



WARNING! Danger from improper use!

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



PERSONAL REQUIREMENTS

GENERAL PHYSICAL CONDITIONS

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training! Using the device is strenuous for the circulation and the musculoskeletal system.

- The intensity of use (speed and incline) may **never exceed the current fitness of the user**.
- Always pay attention to physical signals. **The pulse measurement may be inaccurate.**
- **Stop the training immediately in case of** discomfort, weakness, body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially if you are older, have medical problems or have little experience with physical training.
- People with limited abilities may only use the device with a suitable supervisor and at low speed.

Weight and age requirements

- Children must **not** use the appliance.
- **The maximum permissible user weight is 120 kg (265 lb).**



UNPACKING AND ASSEMBLING

SHORTLY AFTER UNPACKING

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

ASSEMBLING

- Assemble the device with the help of a second adult and strong person. Hold all heavy and/or sensitive parts well until they are securely fastened.
- When assembling, make sure to use all necessary parts for the connections (e.g., washers).
- Always observe the required minimum depth when inserting or adjusting the front tube and the seat tube.



GENERAL INFORMATION

- Keep children and pets away from the device during use and also during storage.
- Keep liquids away from the device (e.g. drinking water or wet hands). If the device has been spilled with liquid, immediately disconnect it from the electrical supply outlet. Make sure it is completely dry before the next use; also on the inside. If necessary, contact customer service.
- Do not use the device commercially, but only for home use. Do not use the device for therapeutic purposes.
- Children and animals must be kept at a safe distance of at least 3 m (10 ft) from the device. The moving running belt is particularly dangerous. .
- Never open the device, power supply or monitor. In case of problems, contact customer service.
- Protect the device, cable and power supply unit from mechanical and thermal stress.



PREPARING THE DEVICE

- Before each training, check the perfect condition of the device. Also check here, that all fastening parts and protective covers are installed and intact. Never use the device when damaged. In such cases, contact customer service.
- Before each workout, check that the screws for all adjustable parts (front tube, seat tube, saddle) and for all other connections are locked and tightened. Re-tighten, if necessary.
- Always observe the required minimum depth when inserting or adjusting the front tube or the seat tube.
- When adjusting the height of the front tube with the monitor attached, always use the help of a second adult person: one person must hold the front tube securely while the second person operates the clamping screw (knob).
- The set-up location and place of use of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
 - No obstacles or dangerous objects under or near the device
 - No heat sources or vents under or near the device,
 - Minimum distance to walls or objects 2 m (6.6 ft),
 - Flat, firm and non-slip surface; with protective mat for sensitive surfaces.
- After moving the device from a cold room to a warm one, wait one hour for the device to warm up; to avoid problems caused by condensation.
- Check that the device is horizontally adjusted.
- Disconnect the device from the electrical supply during a thunderstorm.



PRECAUTIONS DURING EXERCISE

- Always warm up sufficiently before training. Warm down after training.
- Do not continue training in case of body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before proceeding.
- Wear clothes that are tight enough to avoid being caught by machine parts. Use a hair protector if you have long hair.
- Risk of injury due to trailing pedals and cranks! The device does not have a freewheel hub: the flywheel still drives the pedals after you have stopped pedaling.
 - Always use the device with full attention.
 - If the pedals are turned too strongly by the flywheel during exercise, press down the brake knob below the multi-position handle: The flywheel is braked.
 - Reduce the speed slowly and carefully. Bring the pedals to a complete standstill before descending.
- Make sure that the pedal from which you descend last is in the lowest position.



PRECAUTIONS AFTER TRAINING / DURING STORAGE

- Unplug the power plug from the wall socket after training.
- After training, remove sweat from the device with a dry or slightly wetted cloth. Do not use aggressive detergents. Never allow moisture to penetrate a housing.
- Make sure that the nameplate and other stickers are intact and legible.
- To move the device on the rollers, lift it only by the handle of the rear stand. When moving, make sure that the monitor does not hit, swivel and/or collide.
- The storage location of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
 - No direct sunlight
 - For longer storage, protect against dust.



HANDLING THE POWER SUPPLY

- Use the original power supply with the correct cable. Use it only if it is in perfect condition. Use it only indoors.
- Make sure that the connection values on site are within the permitted range.
- Place power supply and cables in such a way that there is no risk of tripping for you or others. Also, make sure that the power supply and cables are not exposed to mechanical stress.
- Make sure that the power supply is never covered and that there is always sufficient ventilation during operation; to avoid overheating. Let the power supply cool down before storing it after use.
- Always keep the power supply and cables away from the following and other sources of danger: moisture or water, aggressive substances, flammable or explosive substances, heat sources, sharp-edged or pointed objects, especially metal and the like.
- If the power supply has defects (e.g. unusual smell), disconnect it from the electrical supply outlet; if possible without contact: switch off the fuse that supplies the socket in question.
- Any repairs may only be carried out by qualified and authorized persons.
- An irreparable power supply unit must be disposed of as separate electrical waste in accordance with local regulations.

Further information

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.



Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/esx600s_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>

6. Installation Instructions

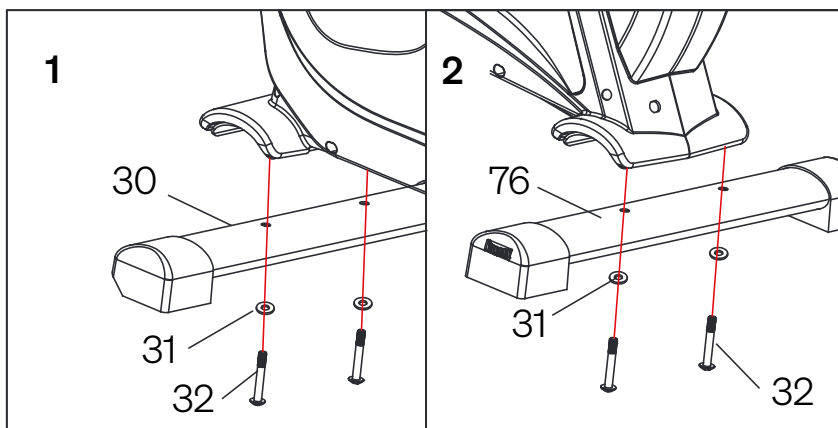




- Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!
- Check the tightness again before each training session!
- Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.
- Also perform the adjustment of heavy assemblies (e.g. the front tube with monitor) with a second adult person.

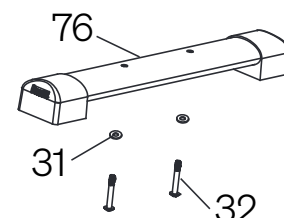
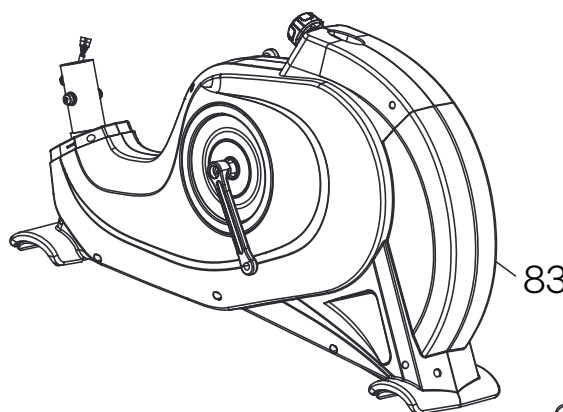
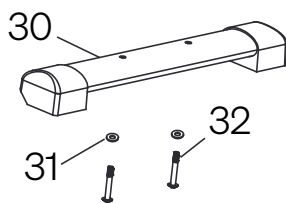
6.1 UNPACKING AND PREPARING

- Keep children and pets away from small parts and plastic bags.
- Use a suitable base to protect the device and the floor.
- Keep all parts of the packaging for a possible return for 30 days.

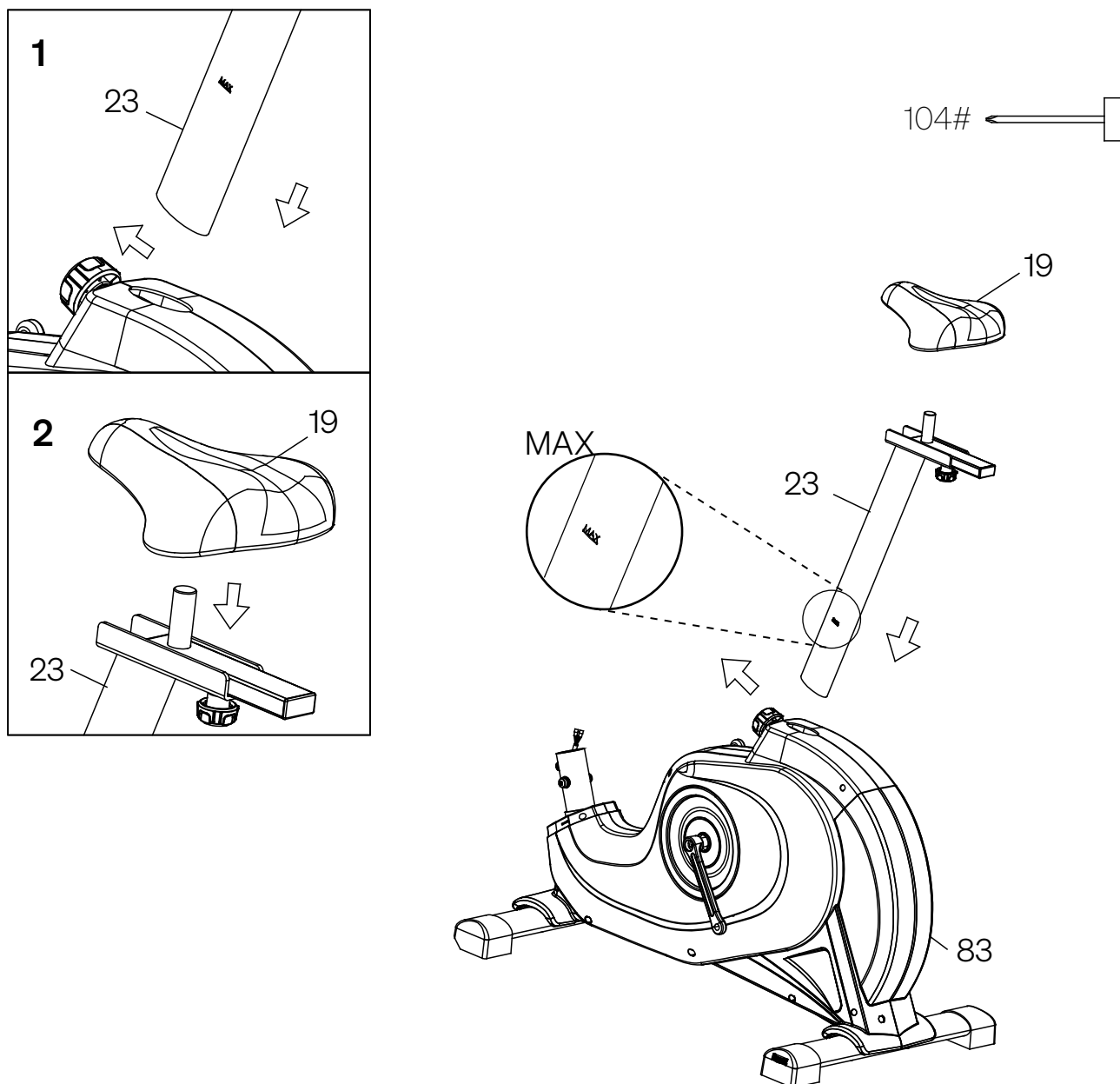
6.2 STEP 1



32#	 M8x56LxS20L(x4)
31#	 Ø8xØ19x2T(x4)



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



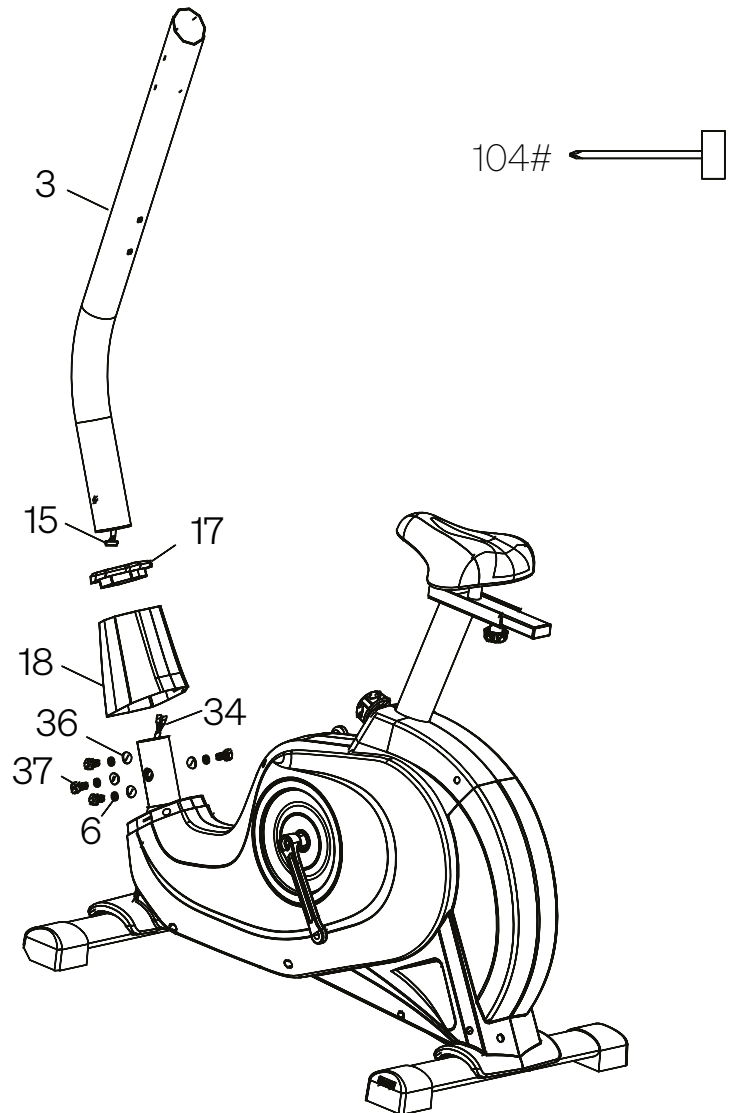
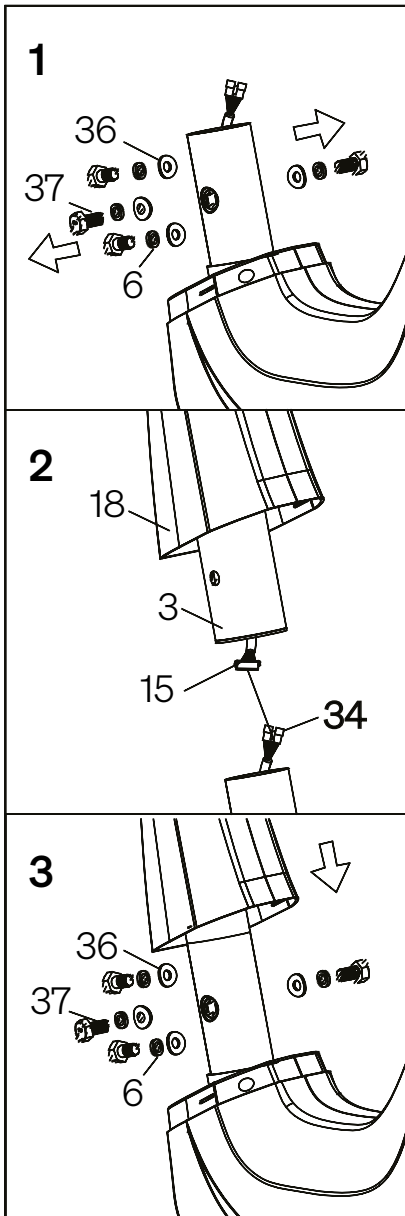
- Turn the knob counterclockwise to loosen it and pull it out. Then insert the Seat Post (23) into the Frame (83). To lock this in place, put the previously removed rotary knob back in its starting position and then tighten it by turning it clockwise.
- Now mount the seat cushion (19) on the seat post (23) and tighten the screws clockwise using the socket wrench (105) provided. Tighten the knob with your hand.



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.

6.4 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).

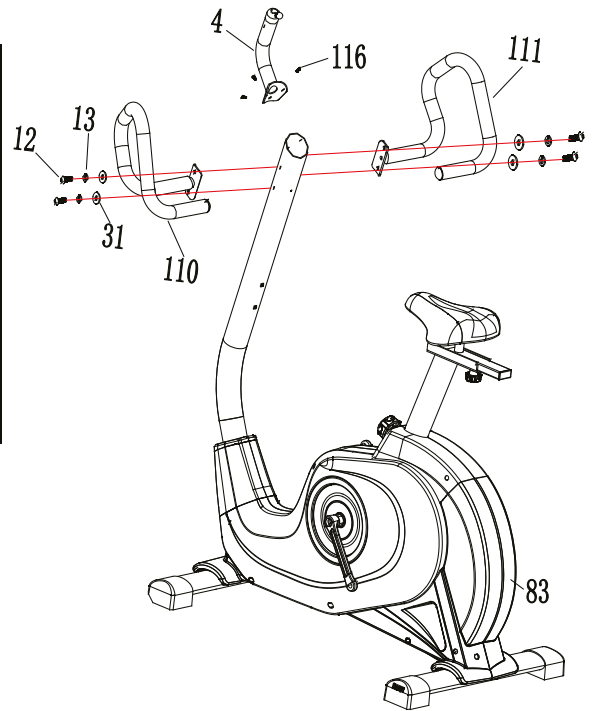
Sub-step 3:

- 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.

6.5 STEP 4

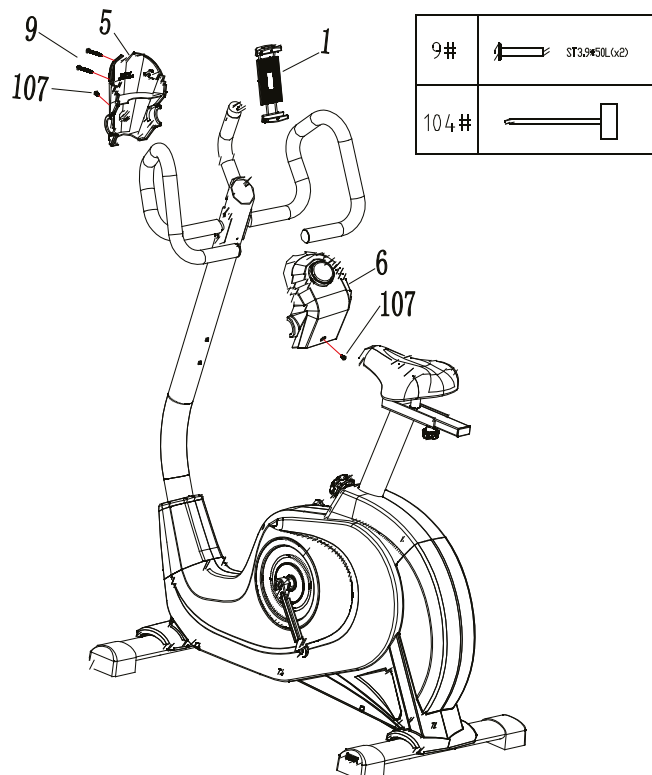
- Pass the hexagon socket screw (116) of the umbrella head through the tablet holder tube (4), and then use the hexagon wrench (102) to lock it on the handlebar post.
- Pass the umbrella head hexagon socket screws (12), heavy-duty spring washers (13), and semicircular washers (31) through the left front handlebar (110) and right front handlebar (111) in sequence, and tighten them with a hexagonal wrench (118) on the handlebar post.

102#	
118#	
116#	 M6*P1.0#12L(x3)
12#	 M8*P1.25#20L(x4)
13#	 8(x4)
31#	 18#2T(x4)



6.6 STEP 5

- Connect the wire from the upper cover of the console holder (6) to the lower section of the CABLE on the handlebar post.
- Unscrew the rear cover of the tablet holder (1), insert it into the tablet holder tube (4) and tighten it.
- Remove the umbrella head cross screw (107) pre-assembled on the handlebar post, and use a socket wrench (104) to lock the upper cover of the console holder (6) and rear cover (5) to the handlebar post; take out the umbrella Phillips self-tapping screws (9) and lock them on the rear cover of console holder (5) with a socket wrench (104).



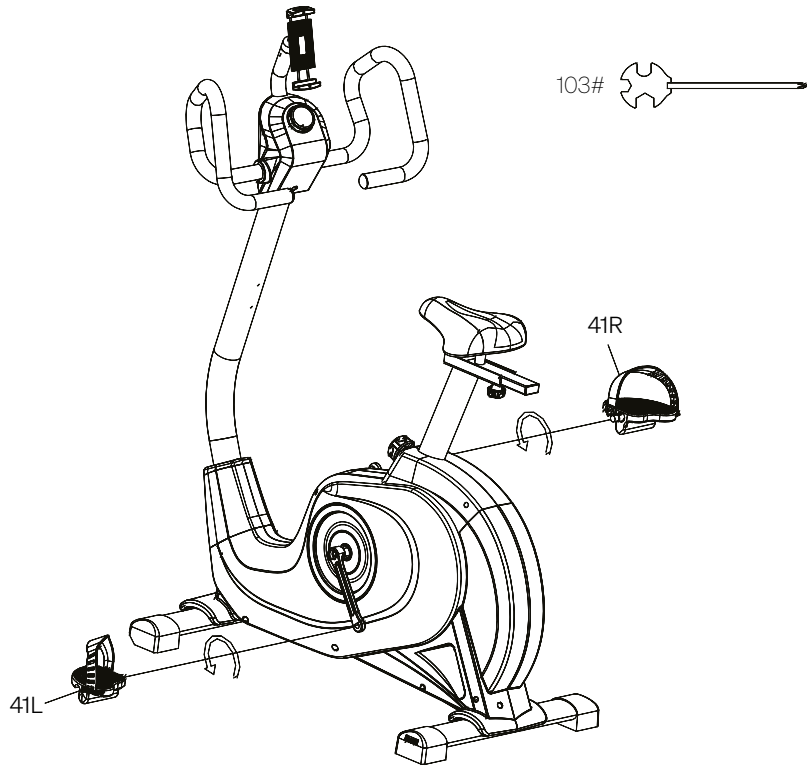
6.7 STEP 6

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:

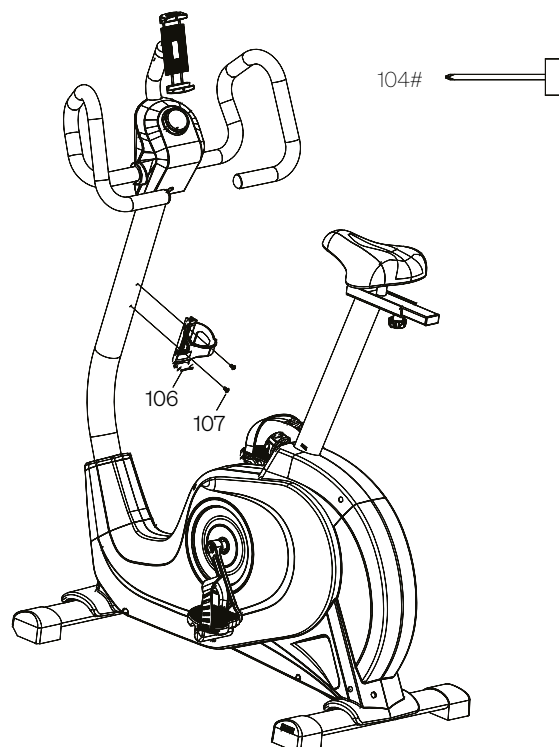
- Then attach the right pedal (41R) by inserting it into the hole provided at the lower end of the right crank and turning it clockwise.



6.8 STEP 7

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.



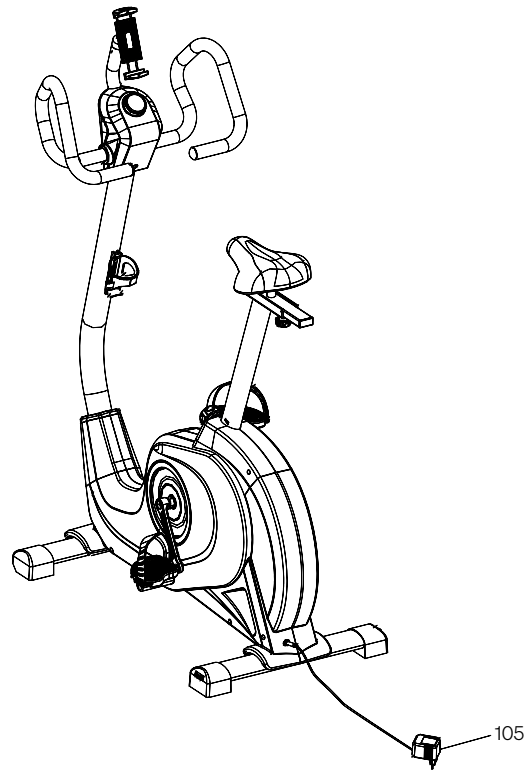
6.9 STEP 8

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.



7. Training

7.1 GENERAL



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

- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect the individual general and daily fitness!**
- **Warm up and warm down sufficiently before and after each training session!**
- **Risk of injury due to trailing pedals and cranks! The device does not have a freewheel hub: the flywheel still drives the pedals when you stop pedaling.**
 - Always use the device with full attention.
 - If the pedals are turned too strongly by the flywheel during exercise, press down the brake knob below the multi-position handle: The flywheel is braked.
 - Reduce the speed slowly and carefully. Bring the pedals to a complete standstill before descending.
- **Make sure that the pedal you descent from last is in the lowest position.**

The Hometrainer enables effective training with the support of its own app.

The device must be switched on for all types of training.

7.2 SETTING UP

Set-up location

The set-up location and place of use of the device must meet these requirements:

- Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
- Temperature within the permitted range for operation (see technical data)
- No obstacles or dangerous objects under or near the device,
- No heat sources or vents under or near the unit,
- Minimum distance to walls or objects 2 m (6.6 ft),
- Flat, firm and non-slip surface; with protective mat for sensitive surfaces.

7.3 ADJUSTING

7.3.1 Adjusting 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.

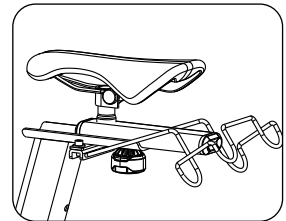


Let the seat post (23) protrude from the frame at most so far that the ,MAX' mark is just visible. If the seat post protrudes further from the frame, it is unstable. This can lead to injuries or damage to property.

7.3.2 Adjusting the horizontal saddle position

The saddle should be adjusted horizontally so that your back angle is comfortable and your arms are slightly bent.

- Loosen the knob at the bottom of the saddle holder: To do this, turn counterclockwise.
- Move the saddle horizontally on the saddle holder. Tighten the knob again.



7.3.3 Put down the smart device

If you want to use your smartphone or tablet during the workout, place them in the holder and use its fastening system.

7.4 SELECTING AND MONITORING THE TARGET PULSE

The pulse rate in BPM ('beats per minute') is an excellent indicator of whether you are exercising according to your training goal and current fitness level. The BPMs for the respective training goals depend not least on age. You should monitor your pulse in an appropriate way when exercising. Many Sportstech devices show you not only as a numerical value, but also with colours, in which pulse range you are - based on your age-typical maximum heart rate ('MHR'). Always observe the following instructions:



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

- Prevent overexertion! Always respect individual, current fitness levels. Pay attention to body signals!
- Pulse measurement systems can be inaccurate.
- The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended here!

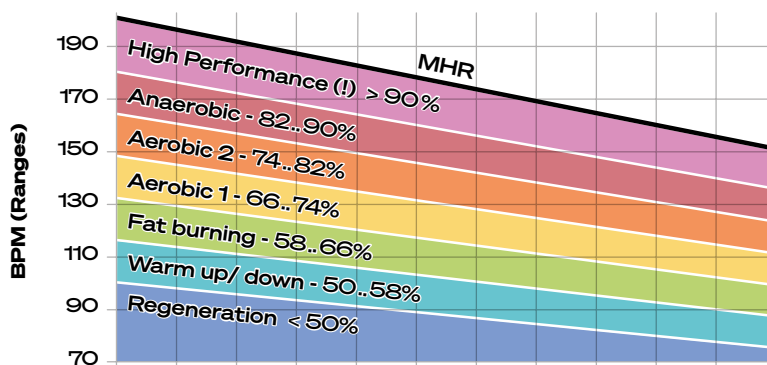
Select your approximate target pulse like this:

- In the graphic below, select your approximate age.
- Below this, your approximate, age-typical maximum heart rate (MHR) is displayed as an estimated value.

Use the **selection graphic A** to determine your **target pulse range**.

- Go up from your age value to the coloured area that corresponds to your training goal.
- Then go straight to the left and read approximately the target pulse on the scale.

A. Selection graph



You can determine an **average value** for the target pulse via the **selection table B**. For this:

- From your age value, go down to the row in the table that corresponds to your training goal.
- Read off the numerical value. It is a guideline value that you can use as a target pulse.

B. Selection table

	AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
	MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
	Intensity	BPM (Average values)										
	High Performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
	Anaerobic 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
	Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
	Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
	Fat burning 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
	Warm up/ down 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
	Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In all cases:

- Check whether the determined target pulse corresponds to your **needs**. If not, adjust it until you find an optimal value.
- The **LED colour** shows you in real time during training in which percentage range of the age-typical maximum heart rate (MHR) you are currently training. The colours correspond to the diagrams above.

7.5 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

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

1**HEAD ROLLS**

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

2**SHOULDER LIFTS**

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

3**SIDE STRETCHES**

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

4**QUADRICEPS STRETCH**

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

5**INNER THIGH STRETCH**

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

6**INNER THIGH STRETCH**

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

7**HAMSTRING STRETCHES**

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

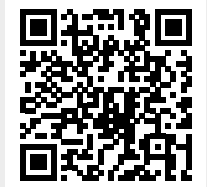
8**CALF / ACHILLES STRETCH**

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms straight 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.

7.6 SPORTSTECH LIVE APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

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



More information here:

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

8. Cleaning & Maintenance



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

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



WARNING! Danger of injury and damage to property!

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

8.1 CLEANING

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

8.2 MAINTENANCE

- Before and after each training session, check that the unit is in perfect condition. Also check that all fastening parts and protective covers are in place and intact.
- Before each workout, check that the screws for all adjustable parts (front tube, seat tube, saddle) and for all other connections are locked and tightened. Re-tighten, if necessary.
- The unit is equipped with sealed bearings. Lubrication is not required.

8.3 STORAGE

- The storage location of the device must meet these requirements:
 - Dry and clean interior, free of explosive or flammable substances and dust
 - Temperature within the permissible range for operation (see technical data)
 - No direct sunlight
- For longer storage, protect against dust.


You may also be interested in these accessories

SPORTSTECH **AH100 DUMBBELL**

Fitness for everywhere – within your own four walls or outdoors. With the AH100 dumbbells you achieve new levels of sportiness. Each pair of dumbbells has a set weight. Choose between 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 or 5 kg and adjust it to your fitness level with super flexibility.

Thanks to non-slip rubber straps, you can also attach the dumbbells to your arms and legs during your workout - for effective full-body training. Also, you can use the dumbbells while jogging. The rubber straps provide increased protection against slipping.

Build muscle fast or reduce body weight. Every option is wide open to you with this all-rounder from Sportstech.


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

<https://www.sportstech.de/ah100>

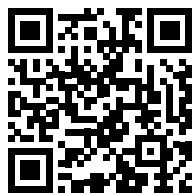
SPORTSTECH **BBS300 BATHROOM SCALE**

Simple. Healthier. Life.
The BBS300.

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

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

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



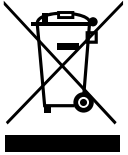
9. Disposal

Dear customers,

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



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



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



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



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

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

Recycling loop



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

Manual de usuario

Querido cliente,

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

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

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



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!



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

Manual de usuario

1. Contenido	42
2. Datos técnicos.....	42
3. Vista desglosada / Lista de recambios	42
4. Conformidad	42
5. Indicaciones de seguridad	43
6. Instrucciones de montaje.....	46
7. Entrenamiento	51
7.1 Información general	51
7.2 Montaje.....	52
7.3 Ajustar	52
7.4 Selección y control del pulso objetivo	53
7.5 Estiramientos para calentar y enfriar	53
7.6 SPORTSTECH LIVE App	55
8. Limpieza y mantenimiento.....	55
8.1 Limpieza.....	55
8.2 Atención.....	55
8.3 Almacenamiento	55
9. Desecho	57

1. Contenido

Bicicleta estática con masa del volante, freno eléctrico ajustable sin rueda libre.

- El dispositivo no está diseñado para aplicaciones médicas.
- El dispositivo no es adecuado para ejercicios en, los que hace falta mucha precisión.

Material y herramientas de montaje

Pantalla de la consola

Manual de instrucciones

Fuente de alimentación

Soporte para botellas

2. Datos técnicos

MÁQUINA

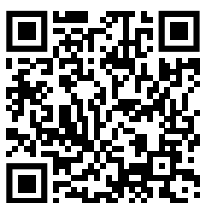
Peso	33 kg (72.75 lb)
Dimensiones	LxAnxAI = 92 × 52,5 × 144 cm (36.2 × 20.67 × 56.69 in)
Peso máximo soportado por usuario	120 kg (265 lb)
Altura adecuada del usuario	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

PANTALLA DE LA CONSOLA

Temperatura de funcionamiento	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Conectividad de la pantalla de la consola	Bluetooth 4.1 o superior, WiFi 2.4 & 5 GHz
Protocolos de radiotransmisión para señal de pulso	Bluetooth

DATOS TÉCNICOS DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN:

Nombre o marca comercial del fabricante, número de registro comercial y dirección	Guangdong ABT industrial co.,LTD Add: #2 JiLi Rd PingDi Town, LongGang District, Shenzhen GuangDong, China, 518117	
Identificador de modelo	ABT050120	
	Valor nominal	Unidad
Voltaje de entrada	230	V AC
Frecuencia de entrada de CA	50	Hz
Tensión de salida	12.0	V DC
Corriente de salida	3.0	A
Potencia de salida	36	W
Eficiencia activa media	87,90	%
Eficiencia con carga ligera (10%)	83,71	%
Consumo de energía sin carga	Standby power <0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	W

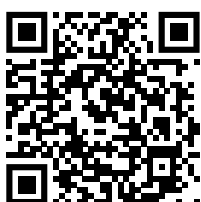


3. Vista desglosada / Lista de recambios

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

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:

https://service.innovamaxx.de/esx600s_spareparts



4. Conformidad

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo sBike 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/esx600s_conformity

5. Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

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



REQUISITOS PERSONALES

REQUISITOS FÍSICOS GENERALES

ADVERTENCIA ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo. El uso del dispositivo es agotador para la circulación y el sistema musculoesquelético.

- Asegúrese de antemano que **no se sufran enfermedades o lesiones** que impidan el uso del dispositivo. Si es necesario, consulte a un médico; especialmente en caso de que se conozcan o sospechen estos problemas.
- La intensidad de uso (velocidad e inclinación) **nunca debe exceder la condición física actual del usuario.**
- Preste atención a las señales del cuerpo. **Los sistemas de medición de pulso pueden ser imprecisos**
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente, por ejemplo, con los siguientes síntomas:** dolor, opresión en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
- A continuación, consulte a un médico.
- Las personas con capacidades limitadas deben utilizar el dispositivo únicamente con un supervisor adecuado y a baja velocidad.

Requisitos de peso y edad

- Los niños **no** deben utilizar el aparato.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 120 kg (265 lb).**



DESEMBALAJE Y MONTAJE

POCO DESPUÉS DEL DESEMBALAJE

- Después del primer desembalaje, mantenga las bolsas de plástico y similares lejos de los niños y las mascotas.
- Conserve los materiales de embalaje para facilitar cualquier devolución de los productos mientras dure el periodo de devolución. Cuando deseche el material de embalaje de acuerdo con las regulaciones locales (por ejemplo, reciclaje).

MONTAJE

- Monte el dispositivo con la ayuda de una segunda persona adulta y fuerte. Sujete bien todas las piezas pesadas y/o sensibles hasta que estén bien fijadas.
- Al montar el dispositivo, asegúrese de utilizar todas las piezas necesarias para las conexiones (por ejemplo, arandelas).
- Al insertar o ajustar el tubo delantero y el tubo del sillín, tenga siempre en cuenta la profundidad mínima requerida.



INFORMACIÓN GENERAL

- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo de entrenamiento durante el uso y también al guardarlo.
- No exponga el dispositivo a líquidos (como agua). Si se derrama líquido en el dispositivo, desenchufe inmediatamente el enchufe de alimentación. Asegúrese de que esté completamente seco antes de volverlo a usar; también el interior. Si es necesario, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- No utilice el dispositivo con fines comerciales, sino sólo para uso doméstico. No utilice el aparato con fines terapéuticos.
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una distancia de seguridad de al menos 3 m (10 pies) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.
- Nunca abra el dispositivo, la fuente de alimentación o el monitor. Si tiene algún problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Proteja el dispositivo, el cable y la fuente de alimentación de los efectos mecánicos y térmicos.



PREPARACIÓN DEL DISPOSITIVO

- Compruebe el correcto estado del aparato antes de cada entrenamiento. Compruebe también que todos los elementos de fijación y las cubiertas protectoras están bien instalados. Nunca utilice el dispositivo si está dañado. En tales casos, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Antes de cada entrenamiento, compruebe que los tornillos de todas las piezas ajustables (tubo delantero, tubo del sillín y el propio sillín) estén encajados y apretados, igual que todas las demás conexiones. Vuelva a apretarlos en caso contrario.
- Al insertar o ajustar el tubo delantero y el tubo del sillín, tenga siempre en cuenta la profundidad mínima requerida.
- Ajuste la altura del tubo delantero con el monitor montado con la ayuda de una segunda persona adulta: una persona debe sujetar el tubo delantero de forma segura, mientras que la segunda persona acciona el tornillo de sujeción (pomo).
- El lugar de instalación y de utilización del aparato deberá cumplir los siguientes requisitos:
 - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo.
 - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos).
 - No hay obstáculos u objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo.
 - No hay fuentes de calor o respiraderos debajo o cerca del dispositivo.
 - 2 m de separación mínimos hasta paredes u objetos.
 - Superficie plana, firme y antideslizante; con alfombra protectora para superficies delicadas.
- Después de llevar el dispositivo de una habitación fría a una caliente, espere 1 hora para que el dispositivo se caliente y evitar problemas de condensación. Compruebe que el aparato esté orientado horizontalmente.
- Desconecte el dispositivo de la red eléctrica durante una tormenta eléctrica.



PRECAUCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Haga un calentamiento adecuado antes del entrenamiento y estiramientos después.
- No continúe con el entrenamiento si le duelen las extremidades, tiene dolor en el pecho, náuseas, falta de aire o algo similar. Busque consejo médico antes de continuar.
- Use ropa lo suficientemente ajustada como para evitar que se quede atrapada por las piezas de la máquina. Use protección para el pelo si tiene el pelo largo.
- ¡Peligro de lesiones por el movimiento de los pedales y las bielas! El dispositivo no tiene un buje de rueda libre: el volante de inercia sigue accionando los pedales cuando se deja de pedalear.
 - Preste atención plena al utilizar el dispositivo.
 - Si los pedales giran con demasiada fuerza debido al volante de inercia durante el ejercicio, presione hacia abajo el pomo del freno debajo de la manilla multiposición: El volante está frenado.
 - Disminuya la velocidad lentamente y con cuidado. Pare completamente los pedales antes de bajar.
- Asegúrese de que el pedal por el que baja sea el que está más bajo.

MEDIDAS DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO/ DURANTE EL ALMACENAMIENTO

- Después del entrenamiento, desenchufa el cable de alimentación de la toma de corriente.
- Después del entrenamiento, seque el sudor del dispositivo con un paño seco o ligeramente húmedo. No utilice agentes de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad penetre en la carcasa.
- Asegúrese de que los datos de identificación y otras pegatinas estén intactos y sean legibles.
- Para desplazar el aparato sobre los rodillos, levántelo únicamente por la empuñadura del soporte trasero. Cuando lo mueva, asegúrese de que el monitor no golpee, gire y/o colisione.
- El lugar de almacenamiento del equipo debe cumplir con estos requisitos:
 - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo.
 - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos).
 - No exponer a la luz del sol directa.
- Proteger contra el polvo para un almacenamiento prolongado.

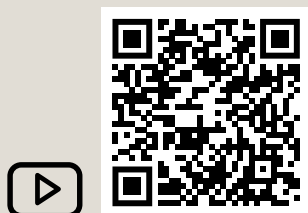
MANEJO DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- Utilice la fuente de alimentación original con el cable correcto. Úselo solo si está en perfectas condiciones. Úselo solo en interiores.
- Asegúrese de que los valores eléctricos de la conexión en ese sitio estén dentro del rango permitido.
- Coloque la fuente de alimentación y el cable de modo que no haya riesgo de tropezarse. Además, asegúrese de que la fuente de alimentación y el cable no estén sometidos a cargas mecánicas.
- Asegúrese de que la fuente de alimentación nunca esté tapada y de que siempre esté suficientemente ventilada durante el funcionamiento para evitar el sobrecalentamiento. Después de usarla, deje que la fuente de alimentación se enfríe antes de almacenarla.
- Mantenga siempre la fuente de alimentación y los cables alejados de las siguientes y otras fuentes de peligro: humedad o agua, sustancias agresivas, sustancias inflamables o explosivas, fuentes de calor y objetos afilados o puntiagudos, especialmente de metal y similares.
- Si la fuente de alimentación tiene defectos (por ejemplo, olor inusual), desconéctela de la red eléctrica; si es posible, sin contacto: apague el fusible que alimenta la toma de corriente correspondiente.
- Cualquier reparación solo puede ser realizada por personas calificadas y autorizadas.
- Una fuente de alimentación irreparable debe desecharse como un residuo eléctrico separado de acuerdo con las regulaciones locales.

Más información

Nuestros videotutoriales para usted!

Montaje, uso, desmontaje.



Enlace a los videos:
https://service.innovamaxx.de/esx600s_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>

6. Instrucciones de montaje

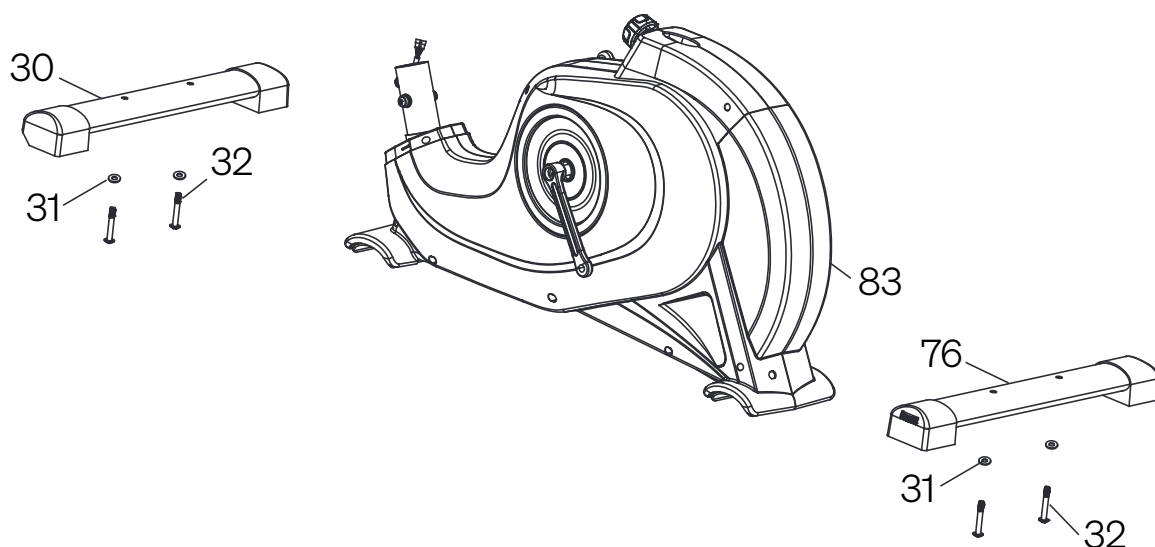
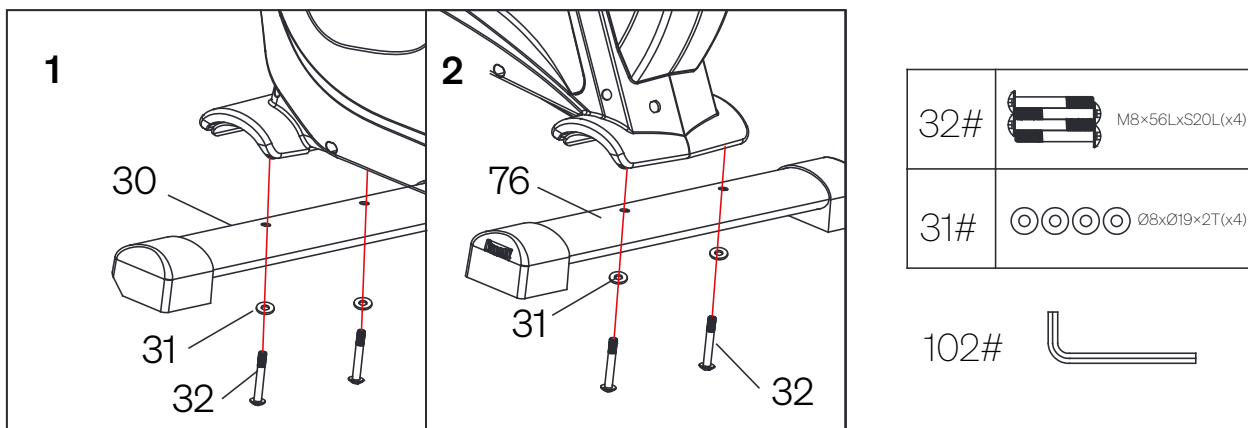


- Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados.
- Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento.
- Para montar el dispositivo, pida ayuda de una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.
- Realice el ajuste de conjuntos pesados (por ejemplo, el tubo frontal con monitor) con la ayuda de una segunda persona adulta.

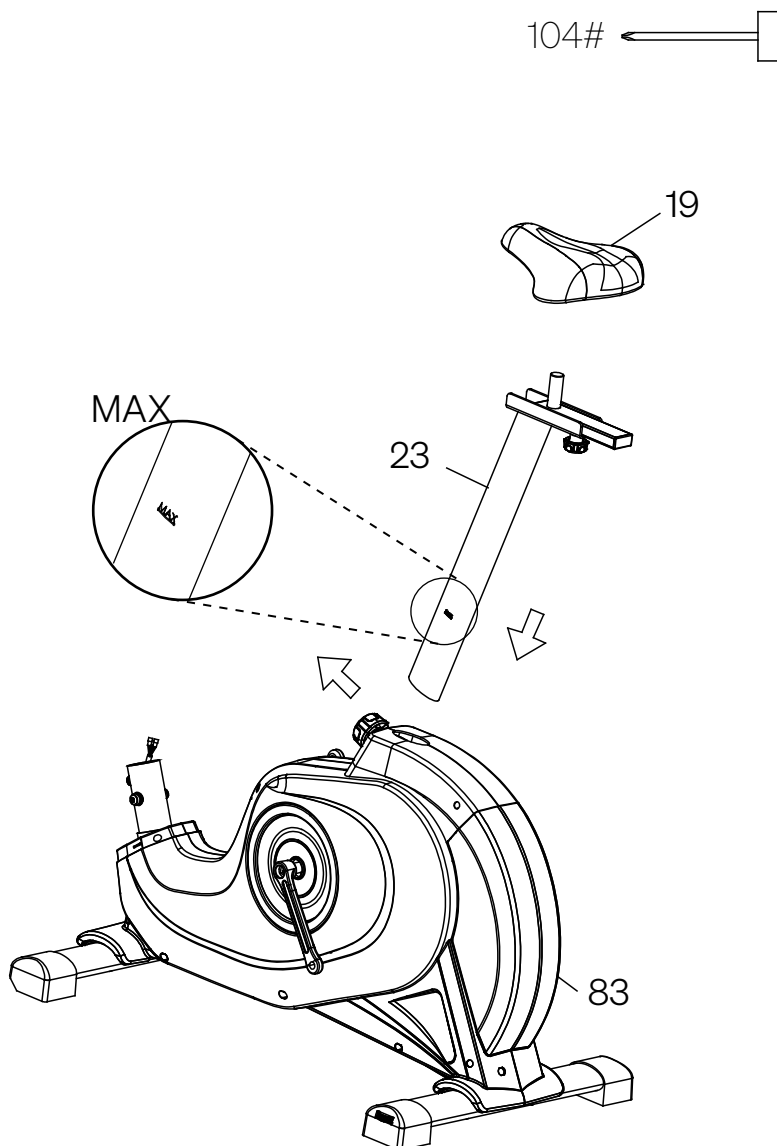
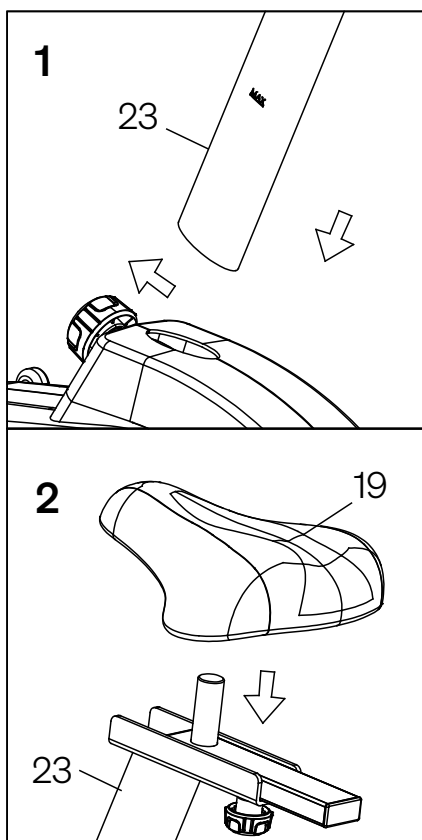
6.1 DESEMBALAJE Y PREPARACIÓN

- Mantenga a los niños y mascotas alejados de piezas pequeñas y bolsas de plástico.
- Utilice una base adecuada para proteger el dispositivo y el suelo.
- Guarde todas las partes del producto durante 30 días por si hay que devolver el producto.

6.2 PASO 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.
- Repita el primer paso con el soporte trasero (76).



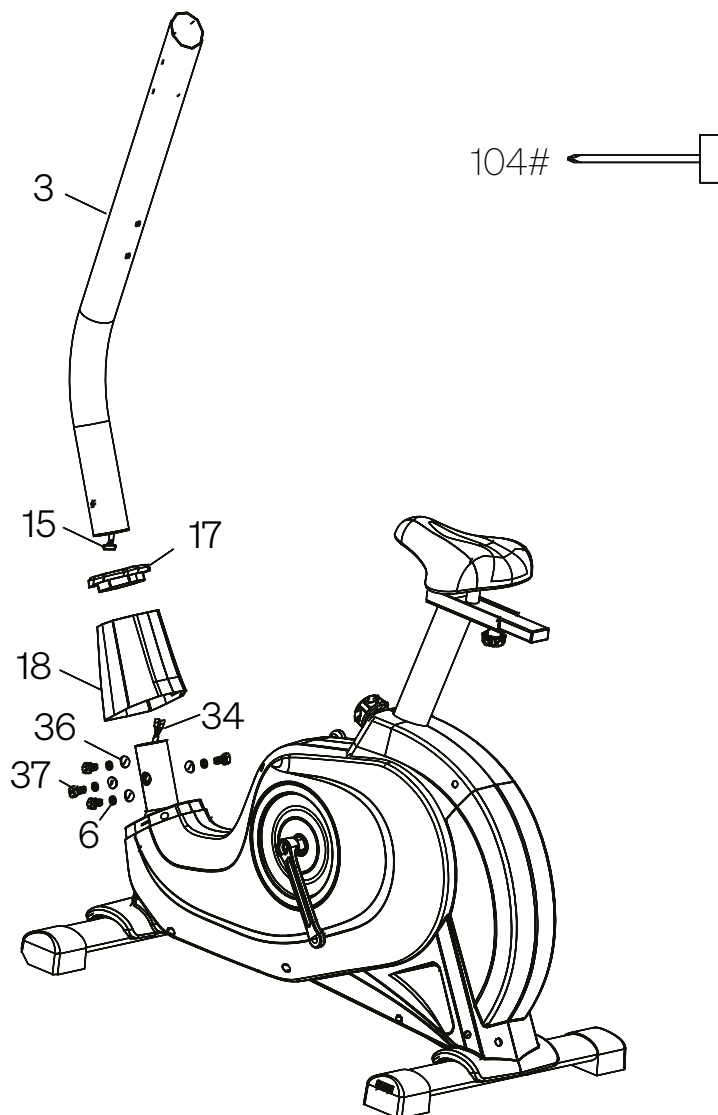
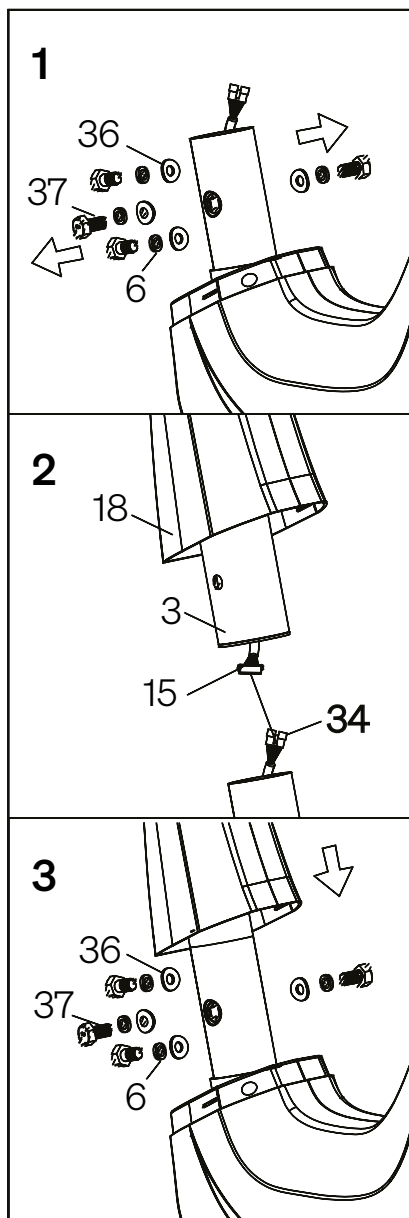
- Gire el perno giratorio en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojarlo y sáquelo. A continuación, introduzca la tija de sillín (23) en el bastidor principal (83). Para bloquearlo, coloque el perno retirado anteriormente en su posición original y gírelo en el sentido de las agujas del reloj.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

6.4 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:

- Retire los tornillos hexagonales (37), las arandelas semicirculares (36) y las arandelas de resorte (6) que están precerrados en el marco (83).

Subpaso 2:

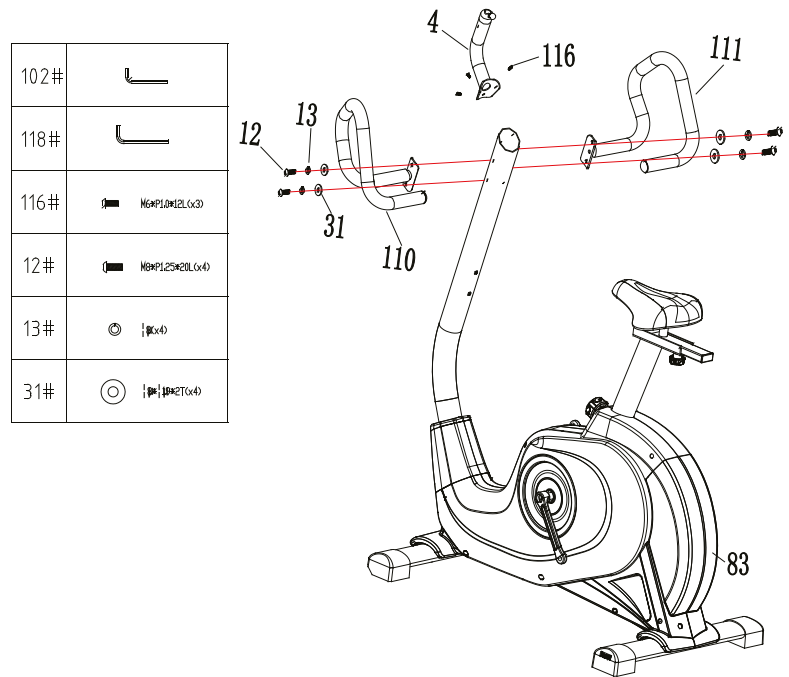
- Instale la cubierta del poste del manillar (18) y la cubierta de la chaqueta del poste del manillar (17) en el poste del manillar (3); conecte el cable superior (15) con el cable inferior (34).

Subpaso 3:

- Apriete los tornillos hexagonales retirados (37), las arandelas semicirculares (36) y las arandelas de resorte (6), y coloque la cubierta del poste del manillar (18) para ocultar las conexiones.

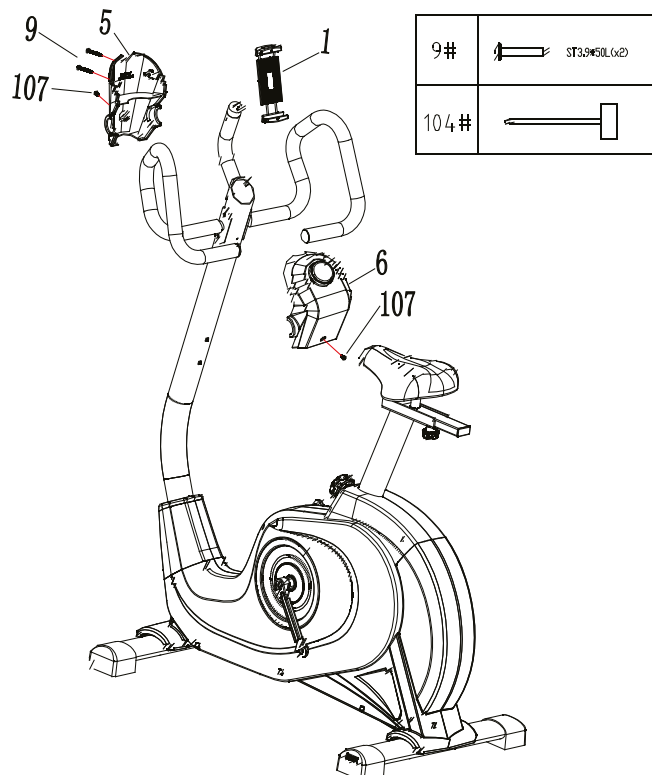
6.5 PASO 4

- Pase el tornillo de cabeza hexagonal con cabeza de paraguas (116) a través del tubo del soporte de la tablet (4) y luego use la llave hexagonal (102) para asegurarlo en el poste del manillar.
- Pase los tornillos de cabeza hexagonal con cabeza de paraguas (12), arandelas de resorte de servicio pesado (13) y arandelas semicirculares (31) a través del manillar delantero izquierdo (110) y del manillar delantero derecho (111) en secuencia, y ajústelos con una llave hexagonal (118) en el poste del manillar.



6.6 PASO 5

- Conecte el cable desde la cubierta superior del soporte de la consola (6) a la sección inferior del CABLE en el poste del manillar.
- Desenrosque la cubierta trasera del soporte de la tablet (1), insértela en el tubo del soporte de la tablet (4) y ajústela.
- Retire el tornillo de cabeza cruzada con cabeza de paraguas (107) preinstalado en el poste del manillar y utilice una llave de vaso (104) para fijar la cubierta superior del soporte de la consola (6) y la cubierta trasera (5) en el poste del manillar; retire los tornillos autorroscantes Phillips de cabeza de paraguas (9) y fíjelos en la cubierta trasera del soporte de la consola (5) con una llave de vaso (104).



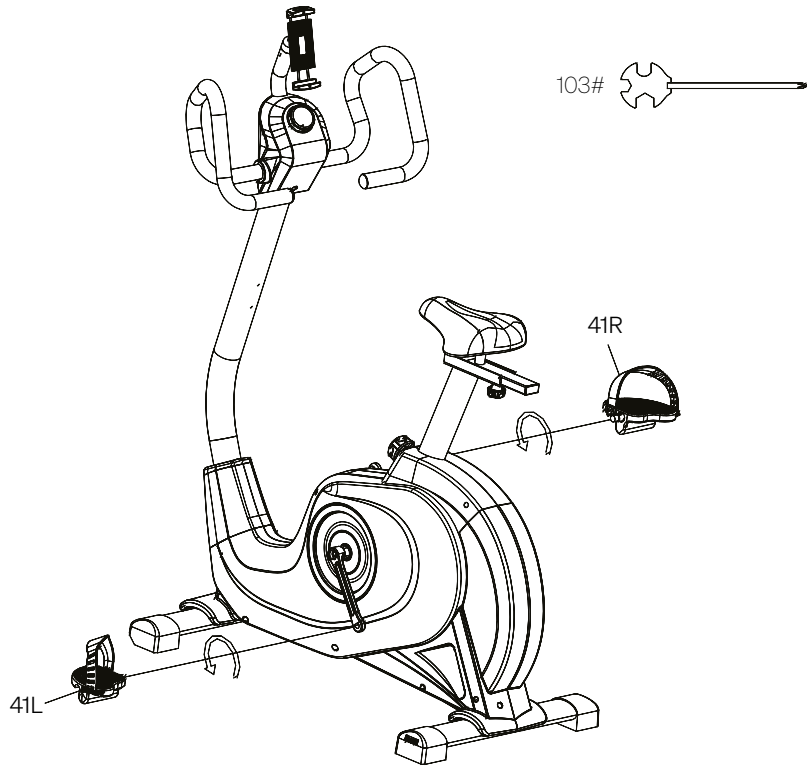
6.7 PASO 6

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:

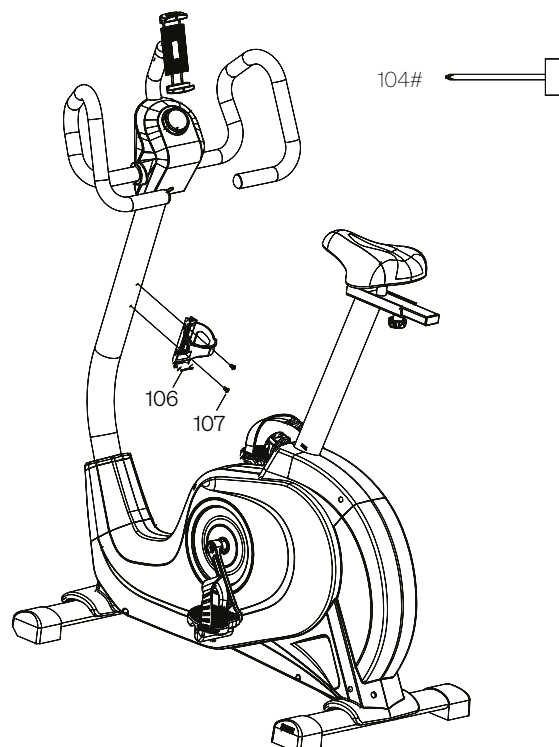
- A continuación, fije el pedal derecho (41R) introduciéndolo en el orificio previsto en el extremo inferior de la manivela derecha y girándolo en el sentido de las agujas del reloj.



6.8 PASO 7

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.



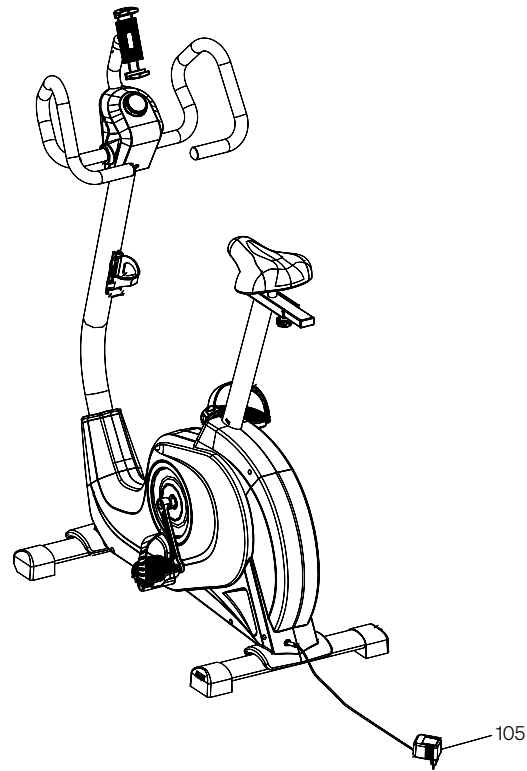
6.9 PASO 8

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.



7. Entrenamiento

7.1 INFORMACIÓN GENERAL



ADVERTENCIA Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar la salud o incluso provocar la muerte.

- **No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al entrenar. Preste atención a la condición física general y al estado físico en el día concreto.**
- **Caliente y estire lo suficiente antes y después de cada entrenamiento.**
- **¡Peligro de lesiones por el movimiento de los pedales y las bielas! El dispositivo no tiene un buje de rueda libre: el volante de inercia sigue accionando los pedales cuando se deja de pedalear.**
 - Preste atención plena al utilizar el dispositivo.
 - Si los pedales giran con demasiada fuerza debido al volante de inercia durante el ejercicio, presione hacia abajo el pomo del freno debajo de la manilla multiposición: El volante está frenado.
 - Disminuya la velocidad lentamente y con cuidado. Pare completamente los pedales antes de bajar.
- **Asegúrese de que el pedal por el que baja sea el que está más bajo.**

La bicicleta de velocidad permite un entrenamiento efectivo con el apoyo de su propia aplicación. Para todos los tipos de entrenamiento, el dispositivo debe estar encendido.

7.2 MONTAJE

Lugar de instalación

El lugar de instalación y de utilización del aparato deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo
- Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
- No hay obstáculos u objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo,
- No hay fuentes de calor o respiraderos debajo o cerca del dispositivo,
- 2 m de separación mínimos hasta paredes u objetos
- Superficie plana, firme y antideslizante; con alfombra protectora para superficies delicadas.

7.3 AJUSTAR

7.3.1 Ajustar la altura del sillín:

- Antes de comenzar a hacer ejercicio, ajuste la altura del sillín a la posición correcta. Para hacerlo, gire la perilla en el extremo inferior del poste del asiento en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojarla y extráigala. Ahora suba o baje el poste del asiento hasta que alcance la posición deseada. Con el poste del asiento en esta posición, vuelva a colocar la perilla y gírela en sentido contrario a las agujas del reloj para apretarla.

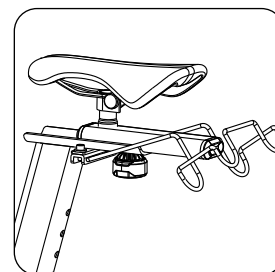


Permita que el poste del sillín (23) sobresalga del marco como máximo hasta que la marca 'MAX' sea apenas visible. Si el poste del sillín sobresale más del marco, es inestable. Esto puede causar lesiones o daños a la propiedad.

7.3.2 Ajuste de la posición horizontal del sillín

El sillín debe ajustarse horizontalmente de manera que el ángulo de su espalda sea cómodo y sus brazos estén ligeramente doblados.

- Afloje la perilla en la parte inferior del soporte del sillín: Para hacerlo, gire en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Mueva el sillín horizontalmente en el soporte del sillín. Apriete la perilla nuevamente.



7.3.3 Coloque el dispositivo inteligente

Si desea utilizar su teléfono inteligente o tableta durante el entrenamiento, colóquelos en el soporte y utilice su sistema de sujeción.

7.4 SELECCIÓN Y CONTROL DEL PULSO OBJETIVO

La frecuencia del pulso en BPM ('beats per minute') es un excelente indicador para saber si está entrenando de acuerdo con su objetivo de entrenamiento y su estado físico actual. Los BPM para cada objetivo de entrenamiento dependen de la edad. Debe controlar su pulso durante el ejercicio de la manera adecuada.

Muchos dispositivos de SPORTSTECH no solo lo muestran en qué rango de pulso se encuentra como valor numérico, sino también con colores en función de su pulso máximo típico de la edad ('MHR'). Tenga siempre en cuenta las siguientes indicaciones:



ADVERTENCIA Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar la salud o incluso provocar la muerte.

- Evite sobreesforzarse. Respete siempre el nivel de condición física individual y actual. ¡Esté atento a las señales físicas!
- Los sistemas de medición de pulso pueden ser inexactos.
- Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual. Se recomienda un apoyo médico.

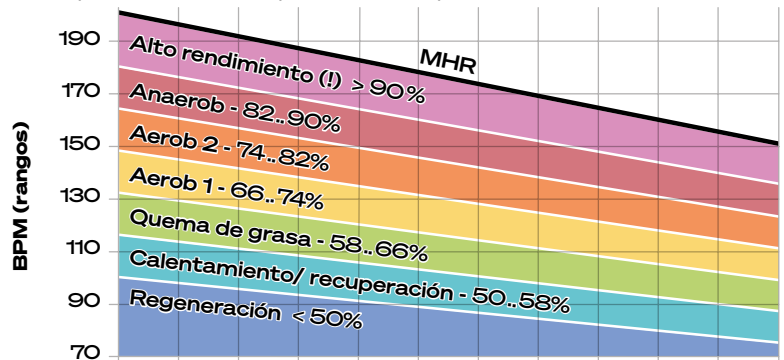
Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:

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

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

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

Gráfico A



EDAD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

El **gráfico B** le permite determinar una **media** para el **pulso objetivo**. En particular:

- Teniendo en cuenta su edad, vaya a la fila de la tabla que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Lea el valor numérico. Es un valor orientativo que se puede utilizar como pulso objetivo.

Gráfico B

Intensidad	BPM (valores medios)										
Alto rendimiento (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Quema de grasa 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Calentamiento/ recuperación 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneración < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

En cualquier caso:

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

7.5 ESTIRAMIENTOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

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

1

GIROS CON LA CABEZA

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

2

LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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

3

ESTIRAMIENTOS LATERALES

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

4

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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

5

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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

6

DEDOS DE LOS PIES

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

7

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

8

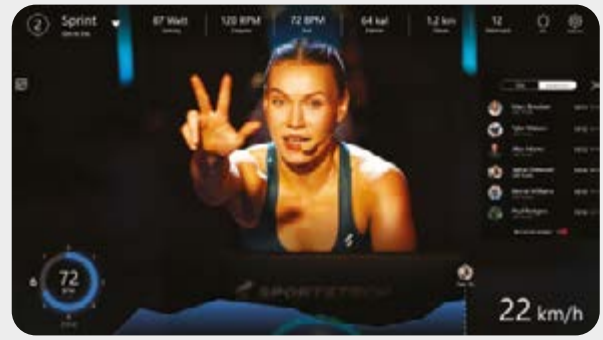
ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

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

7.6 SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:

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



Consigue más información aquí:

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

8. Limpieza y mantenimiento



ADVERTENCIA Peligro de lesiones graves o mortales por descarga eléctrica.

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



ADVERTENCIA Riesgo de lesiones y daños materiales

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

8.1 LIMPIEZA

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

8.2 ATENCIÓN

- Compruebe el correcto estado del aparato antes y después de cada entrenamiento. Compruebe también que todas las piezas de fijación y las cubiertas protectoras están instaladas y siguen haciendo su función.
- Antes de cada entrenamiento, compruebe que los tornillos de todas las piezas ajustables (tubo delantero, tubo del sillín y el propio sillín) estén encajados y apretados, igual que todas las demás conexiones. Vuelva a apretarlos en caso contrario.
- El dispositivo está equipado con rodamientos sellados. La lubricación no es necesaria.

8.3 ALMACENAMIENTO

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


También podría interesarle

SPORTSTECH **AH100 DUMBBELL**

Lleva el fitness a todas partes: en tus propias cuatro paredes o al aire libre. Con las mancuernas AH100 alcanzarás una nueva dimensión de atletismo. Cada pareja de mancuernas tiene un peso determinado. Elige entre 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 o 5 kg y ajústalas a tu nivel de fitness con total flexibilidad.

Gracias a las correas de goma antideslizantes, también puedes sujetar las mancuernas a los brazos y a las piernas durante el entrenamiento, para entrenar eficazmente todo el cuerpo. También puedes utilizar las mancuernas para hacer footing. Las correas de goma protege mejor frente a movimientos indeseados.

Aumenta rápidamente la musculatura o reduce el peso corporal. Todas las posibilidades se abren de par en par con este todoterreno de Sportstech.


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

<https://www.sportstech.de/ah100>

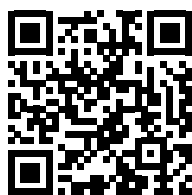
SPORTSTECH **BBS300 BÁSCULA PARA EL BAÑO**

Sencillo. Más saludable. Vida.
La BBS300.

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

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

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



9. Desecho

Querido cliente, querida cliente:

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



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



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



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



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

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

Recycling loop



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

Manuel

Chère clientèle,

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

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

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



AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!



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

Contenu

1. Contenu de l'emballage	60
2. Données techniques	60
3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées.....	60
4. Conformité.....	60
5. Conseils de sécurité	61
6. Instructions de montage	64
7. Entraînement.....	69
7.1 Informations	69
7.2 Installation.....	70
7.3 Régler la hauteur de selle	70
7.4 Sélectionner et surveiller la fréquence cardiaque cible	71
7.5 Étirements pour l'échauffement et la récupération	71
7.6 SPORTSTECH LIVE App.....	73
8. Nettoyage et entretien	73
8.1 Nettoyage	73
8.2 Entretien.....	73
8.3 Stockage	73
9. Mise au rebut.....	75

1. Contenu de l'emballage

Hometrainer avec roue d'inertie, freinage électrique réglable sans roue libre

- L'appareil n'est pas destiné à un usage médical !
- L'appareil n'est pas conçu pour des usages exigeant une grande précision !

Matériel de montage et outils	Écran d'affichage
Manuel d'utilisation	Alimentation électrique
Support pour bouteille	

2. Données techniques

MACHINE

Poids	33 kg (72.75 lb)
Dimensions	LxBxH = 92 × 52,5 × 144 cm (36.2 × 20.67 × 56.69 in)
Poids max. utilisateur	120 kg (265 lb) kg
Taille utilisateur compatible	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

ÉCRAN D'AFFICHAGE

Température en fonctionnement	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Température de stockage	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connectivité de l'écran d'affichage	Bluetooth 4.1 ou versions suivantes, WiFi 2.4 & 5 GHz
Protocoles de transmission des impulsions	Bluetooth

DONNÉES TECHNIQUES DE L'ALIMENTATION

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	ABT050120	
	Valeur nominale	Unité
Tension d'entrée	230	V AC
Fréquence d'entrée du courant alternatif	50	Hz
Tension de sortie	12.0	V DC
Courant de sortie	3.0	A
Puissance de sortie	36	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	87,90	%
Efficacité à faible charge (10%)	83,71	%
Puissance absorbée hors charge	Standby power <0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	W



3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées

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

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://service.innovamaxx.de/esx600s_spareparts



4. Conformité

Sportstech Brands Holding déclare par la présente que l'installation radio de type sBike 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/esx600s_conformity

5. Conseils de sécurité



AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

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



EXIGENCES PERSONNELLES

APTITUDES PHYSIQUES

AVERTISSEMENT ! Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif ! L'utilisation de l'appareil est éprouvante pour la circulation sanguine et l'appareil locomoteur.

- L'intensité d'utilisation (vitesse et inclinaison) **ne doit jamais dépasser la condition physique actuelle de l'utilisateur.**
- Surveillez toujours les signaux physiques. **La prise de pouls peut être approximative.**
- **Arrêtez immédiatement toute activité physique en cas de** malaise, faiblesse, douleurs dans les membres, douleurs dans la poitrine, nausées, difficultés respiratoires ou autres symptômes.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner ; en particulier si vous êtes un peu plus âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous êtes peu entraîné.
- Les personnes présentant des contraintes ne doivent pas utiliser l'appareil sans une surveillance appropriée et à une faible vitesse.

Poids et âge autorisés

- Les enfants **ne** doivent pas utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 150 kg.**



DÉBALLAGE ET MONTAGE

IMMÉDIATEMENT APRÈS LE DÉBALLAGE

- Après le déballage, tenez les sacs en plastique et autres matériaux hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Veuillez conserver le matériel d'emballage pendant la période de retour afin de faciliter un éventuel retour de l'appareil. Plus tard, éliminez les emballages conformément aux réglementations locales (par ex. recyclage).

MONTAGE

- Montez l'appareil avec l'aide d'une deuxième personne adulte ayant suffisamment de force. Veillez à bien tenir tous les éléments lourds et/ou fragiles jusqu'à ce qu'ils soient solidement fixés.
- Lors du montage de l'appareil, assurez-vous d'utiliser toutes les pièces nécessaires pour les raccords (par ex. les rondelles).
- Lors de la pose ou du réglage du tube avant et du tube d'assise, respectez toujours la profondeur minimale requise.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Ne laissez pas les enfants et les animaux domestiques s'approcher de l'appareil pendant l'utilisation et le stockage.
- Évitez tout contact de l'appareil avec des liquides (par ex. eau ou mains mouillées). Si un liquide est renversé sur l'appareil, débranchez-le immédiatement. Assurez-vous qu'il est complètement sec, même à l'intérieur, avant de l'utiliser à nouveau. Si nécessaire, contactez le service après-vente.
- Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales, mais uniquement pour un usage domestique. Ne pas utiliser l'appareil à des fins thérapeutiques.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une distance de sécurité d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil. Le tapis en mouvement est particulièrement dangereux.

- Ne jamais ouvrir l'appareil, son alimentation électrique ou le moniteur. En cas de problème, contactez le service après-vente.
- Protégez l'appareil, le câble et l'alimentation électrique de tout impact mécanique ou thermique



RÉPARATION DE L'APPAREIL

- Vérifiez le bon fonctionnement de l'appareil avant chaque utilisation. Vérifiez également que toutes les fixations et les protections sont bien en place. N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé. Dans ce cas, adressez-vous au service après-vente.
- Vérifiez avant chaque utilisation que les vis de tous les éléments réglables (tube avant, tube d'assise, selle) et de tous les autres raccords sont en place et bien serrés. Resserrez-les si nécessaire.
- Lors de la mise en place ou du réglage du tube avant et du tube d'assise, veillez à toujours respecter la profondeur minimale requise.
- Quand le moniteur est fixé, réglez toujours la hauteur du tube avant avec l'aide d'une deuxième personne adulte : une personne doit tenir fermement le tube avant pendant que la deuxième personne tourne la vis de serrage (bouton).
- Le lieu de montage et d'utilisation de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
 - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
 - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
 - Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
 - Pas de sources de chaleur ou d'ouvertures de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
 - Distance minimale de 2 m (6,6 ft) par rapport aux murs ou aux autres objets,
 - Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection pour les surfaces fragiles.
- Après avoir déplacé l'appareil d'une pièce froide à une pièce chaude, attendez 1 heure pour que l'appareil se réchauffe ; afin d'éviter tout problème dû à la condensation.
- Vérifiez que l'appareil est bien en position horizontale.
- Débranchez l'appareil en cas d'orage.



CONSEILS DE PRÉCAUTION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Échauffez-vous toujours suffisamment avant l'entraînement et étirez-vous après.
- En cas de douleur dans les membres ou la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres gêne physique, ne poursuivez pas l'entraînement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Portez des vêtements suffisamment près du corps pour éviter d'être pris dans l'appareil. Protégez vos cheveux si vous avez les cheveux longs.
- Les pédales et leviers en mouvement présentent un risque de blessure ! L'appareil est dépourvu de roue libre : le pédalier ne s'arrête pas lorsque vous arrêtez de pédaler.
 - Soyez toujours attentif lorsque vous utilisez l'appareil.
 - Si, pendant l'entraînement, les pédales sont tournées trop fortement par la roue d'inertie, appuyez sur le bouton de frein situé sous la poignée multiposition : La roue d'inertie est freinée.
 - Ralentissez lentement et avec précaution. Arrêtez les pédales complètement avant de descendre.
- Assurez-vous que la pédale dont vous descendez en dernier est dans la position la plus basse.



CONSIGNES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT/ LORS DU RANGEMENT

- Après l'entraînement, débranchez la fiche d'alimentation de la prise murale.
- Après l'entraînement, essuyez la sueur de l'appareil avec un chiffon sec ou légèrement humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs. Veillez à ne jamais exposer le boîtier à l'humidité.
- Assurez-vous que la plaque constructeur et les autres autocollants sont intacts et lisibles.
- Utilisez uniquement la poignée du pied arrière pour déplacer l'appareil sur les roulettes.
- Lors du déplacement, veillez à ce que le moniteur ne se heurte pas, ne pivote pas et/ou ne rentre pas en collision.
- Le lieu de stockage de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
 - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
 - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
 - Pas d'exposition directe au soleil
 - En cas de stockage prolongé, protégez de la poussière.

Suite à la page suivante



UTILISATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

- Utilisez le bloc d'alimentation d'origine avec le bon câble. Utilisez-le uniquement en parfait état. Utilisez-le uniquement à l'intérieur.
- Vérifiez que les puissances de branchement sur place se situent dans les limites autorisées.
- Placez le bloc d'alimentation et le câble de manière à éviter tout risque de trébuchement pour vous ou pour les autres. Assurez-vous également que le bloc d'alimentation et le câble ne subissent pas de contrainte mécanique.
- Veillez à ce que le bloc d'alimentation ne soit jamais recouvert et qu'il soit toujours suffisamment ventilé lors de son utilisation ; afin d'éviter toute surchauffe. Laissez le bloc d'alimentation refroidir, avant de le ranger après utilisation.
- Gardez le bloc d'alimentation et le câble toujours éloignés des éléments suivants et d'autres sources de danger : humidité ou eau, substances agressives, substances inflammables ou explosives, sources de chaleur, objets tranchants ou pointus, en particulier en métal.
- Si le bloc d'alimentation présente des défauts (par ex. une odeur inhabituelle), débranchez-le ; si possible sans le toucher : désactivez le fusible qui alimente la prise électrique concernée.
- Seules des personnes qualifiées et agréées sont habilitées à effectuer des réparations.
- Un bloc d'alimentation irréparable doit être éliminé conformément aux réglementations locales concernant les déchets électriques.

Informations complémentaires

Nos **tutoriels vidéo** pour vous !

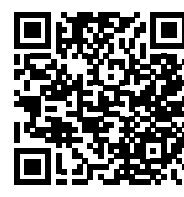
Montage, utilisation, démontage.



Lien vers les vidéos :
https://service.innovamaxx.de/esx600s_conformity

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>

6. Instructions de montage

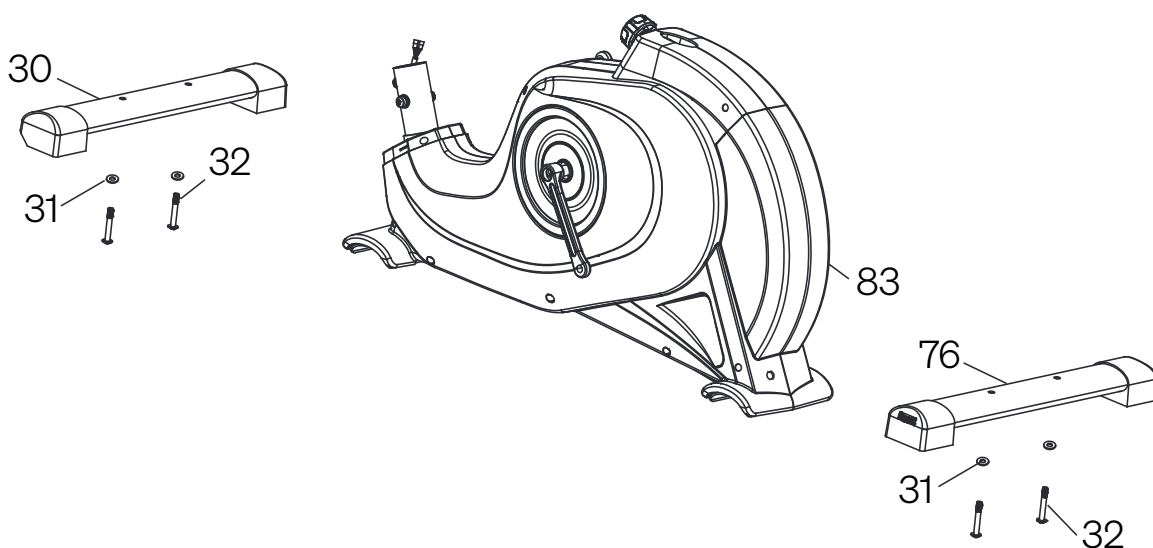
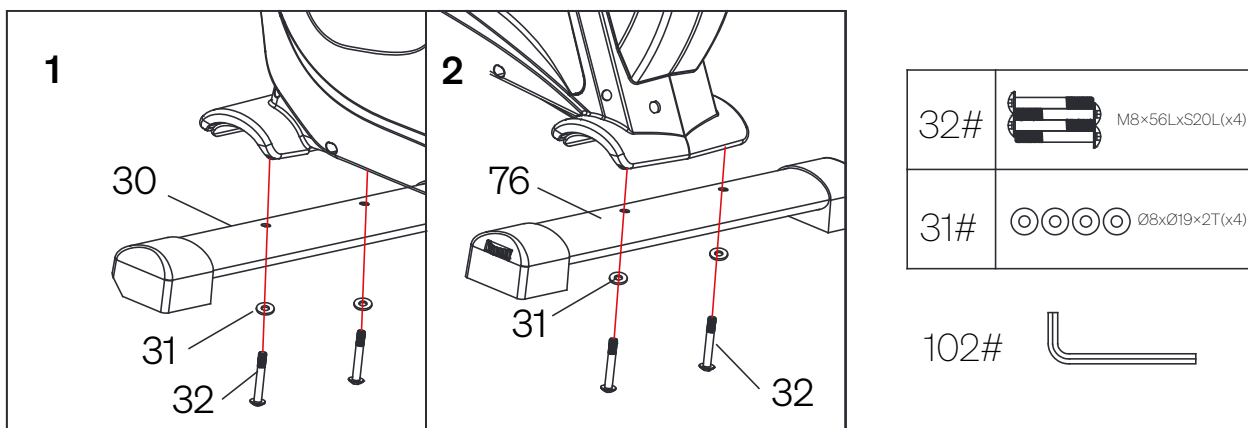


- Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées ! Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !
- Effectuez le montage avec un autre adulte suffisamment fort.
- Réalisez également le réglage des éléments lourds (par ex. le tube avant) avec un autre adulte.

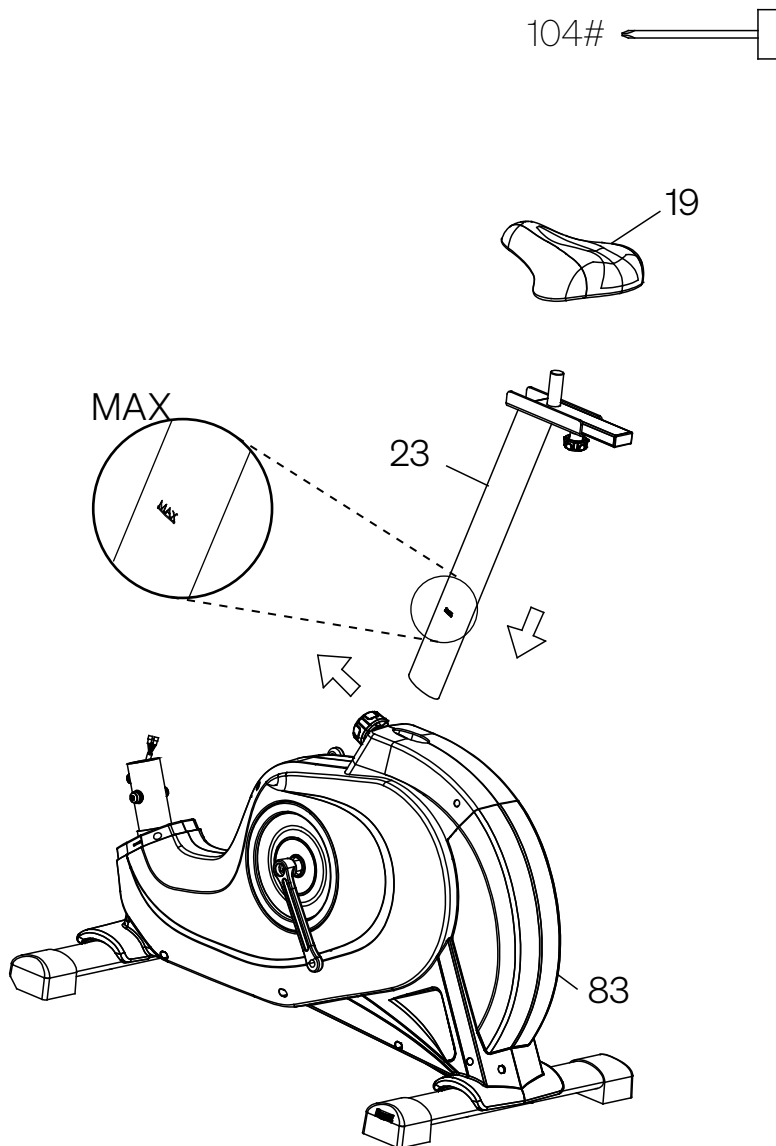
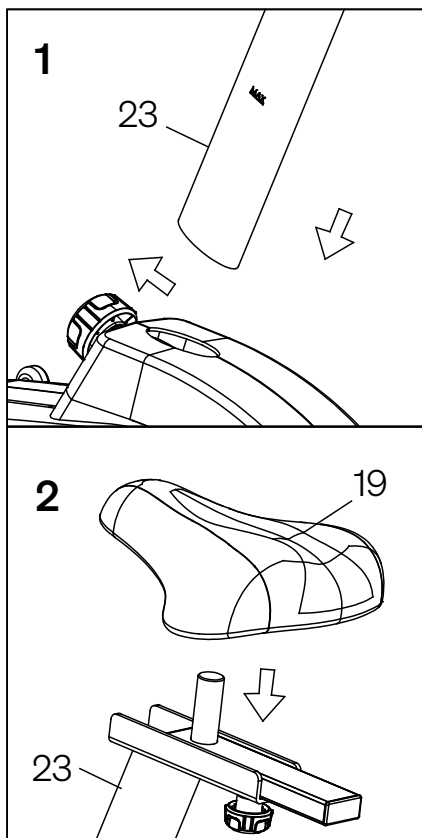
6.1 DÉBALLAGE ET PRÉPARATION

- Gardez les petites pièces et les emballages plastiques hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Utilisez un support adéquat pour protéger l'appareil et le sol.
- Conservez tout le matériel d'emballage pour un éventuel retour dans un délai de 30 jours.

6.2 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.
- Répétez maintenant la première étape avec le socle arrière (76).



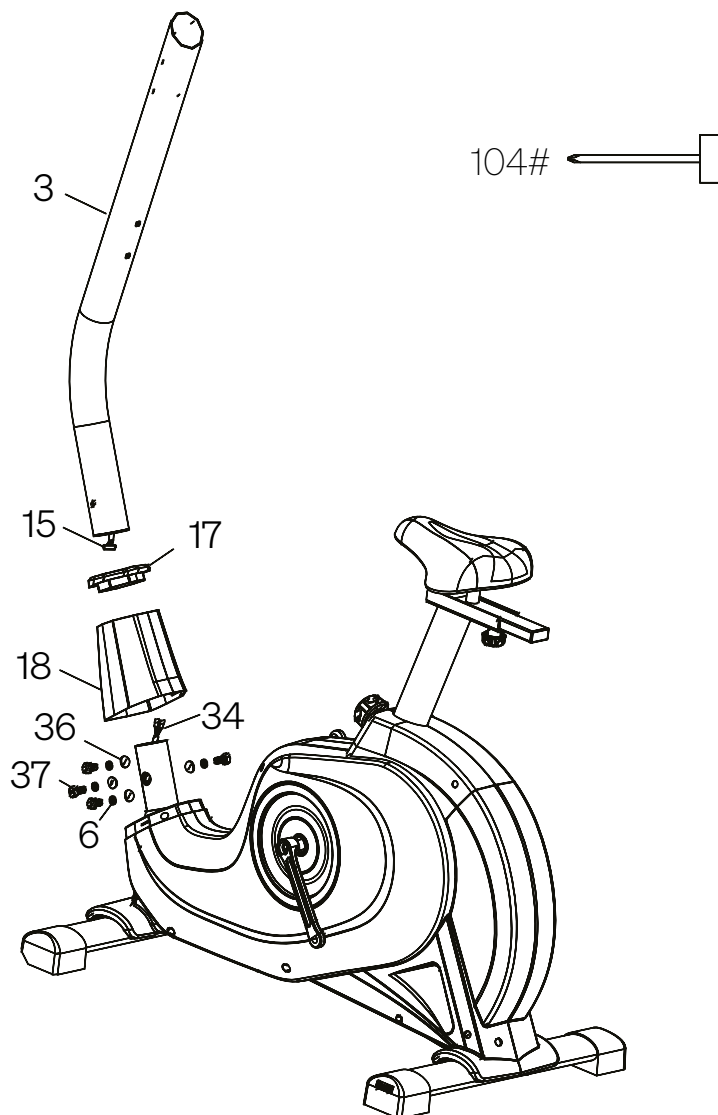
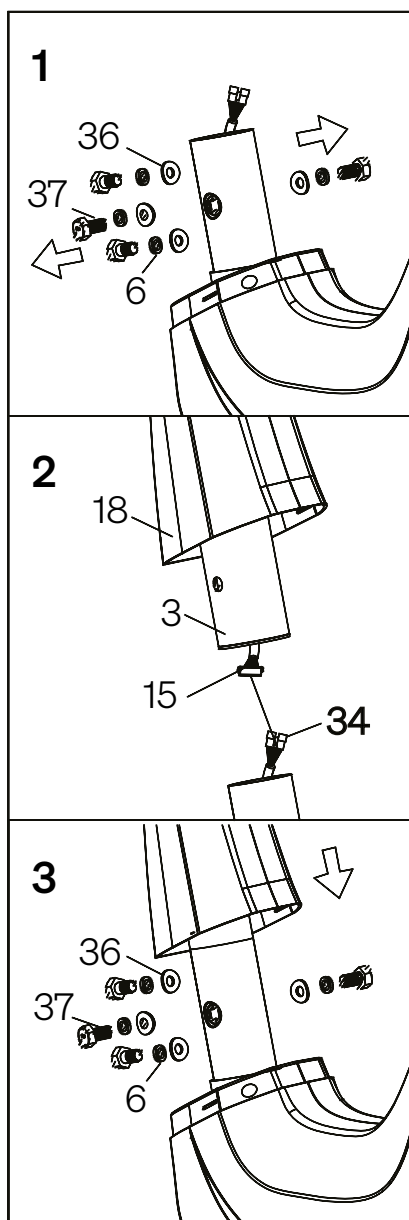
- Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de le desserrer et retirez-le. Insérez ensuite la tige de selle (23) dans le cadre (83). Pour verrouiller, remettez le bouton précédemment retiré dans sa position d'origine et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour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

6.4 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:

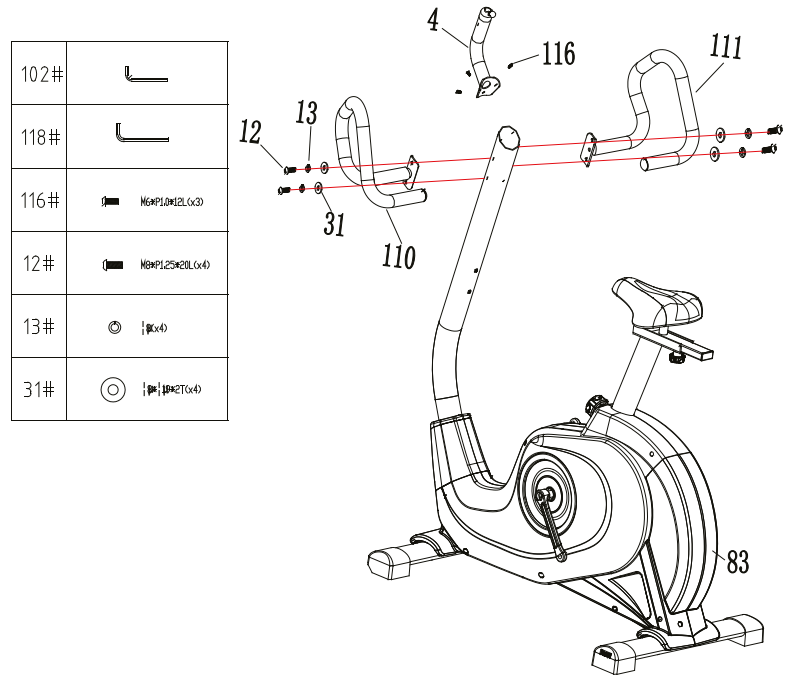
- Assemblez la garniture de l'accoudoir (18) et l'extrémité de la garniture (17). Glissez-les par-dessus l'accoudoir (3) avant de relier le connecteur (15) à la partie inférieure de la ligne de câble (34).

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.

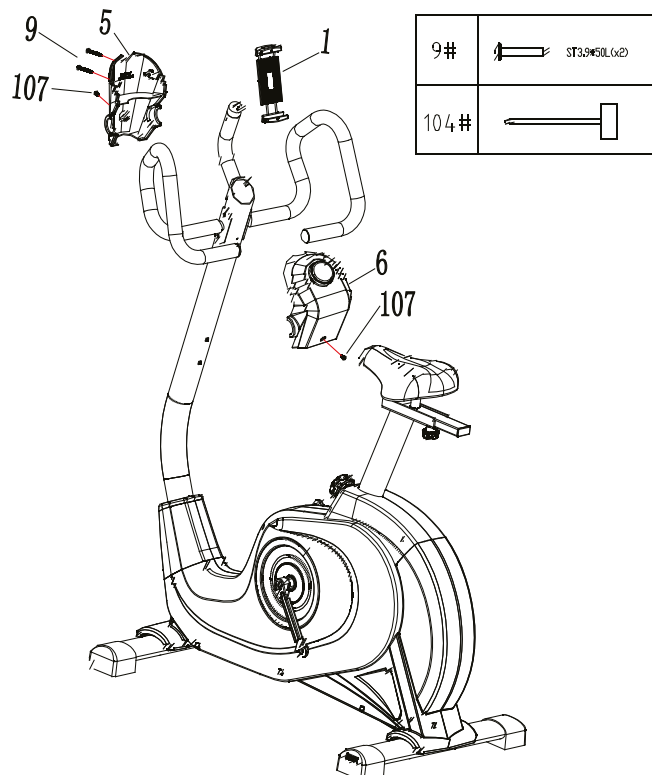
6.5 ÉTAPE 4

- Passez la vis à tête hexagonale (116) de la tête de parapluie à travers le tube du support de tablette (4), puis utilisez la clé hexagonale (102) pour la verrouiller sur le montant du guidon.
- Passez les vis à tête hexagonale à tête de parapluie (12), les rondelles de ressort robustes (13) et les rondelles semi-circulaires (31) à travers le guidon avant gauche (110) et le guidon avant droit (111) en séquence, et serrez-les avec une clé hexagonale (118) sur le montant du guidon.



6.6 ÉTAPE 5

- Connectez le fil de la couverture supérieure du support de la console (6) à la section inférieure du CÂBLE sur le montant du guidon.
- Dévissez la couverture arrière du support de tablette (1), insérez-la dans le tube du support de tablette (4) et serrez-la.
- Retirez la vis cruciforme à tête parapluie (107) préassemblée sur le montant du guidon et utilisez une clé à douille (104) pour verrouiller la couverture supérieure du support de la console (6) et la couverture arrière (5) sur le montant du guidon ; retirez les vis autotaraudeuses Phillips à tête parapluie (9) et fixez-les sur la couverture arrière du support de la console (5) avec une clé à douille (104).



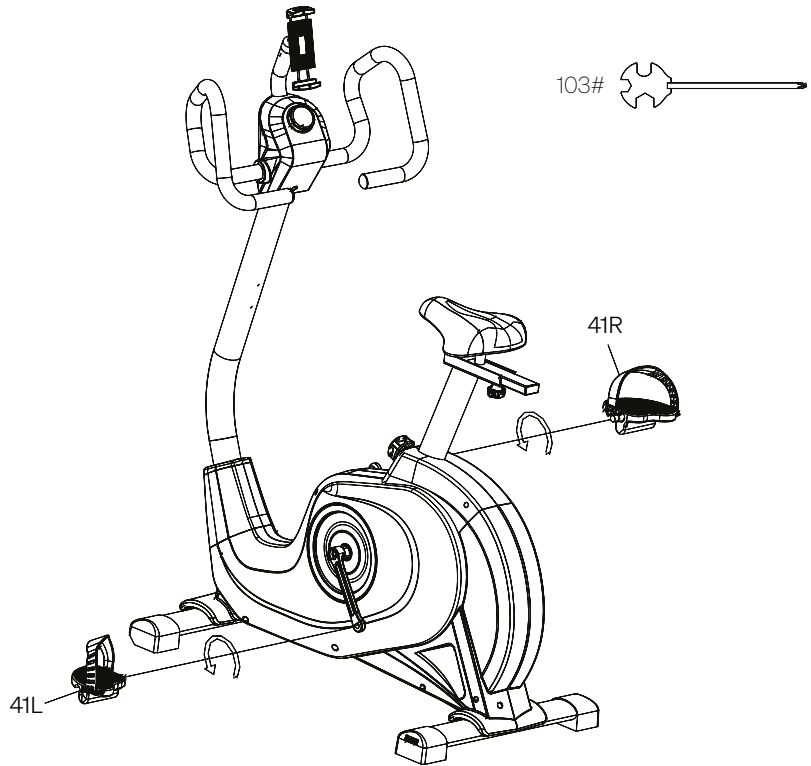
6.7 ÉTAPE 6

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:

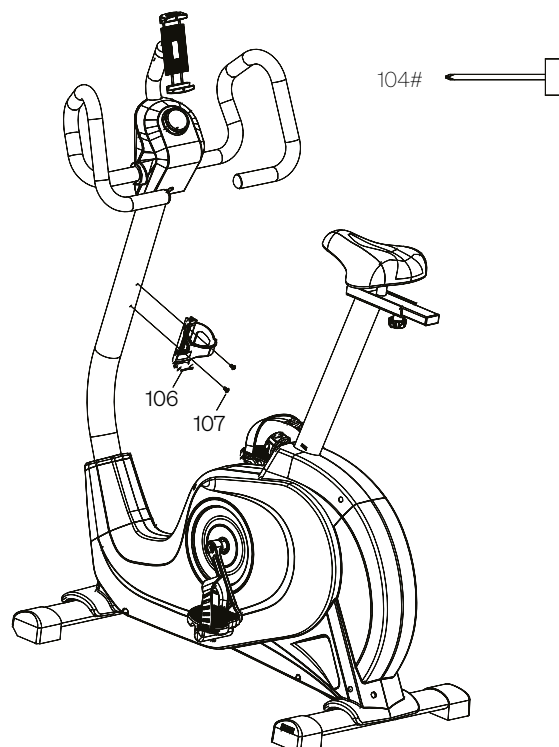
- Fixez ensuite la pédale droite (41R) en l'insérant dans le trou prévu à l'extrémité inférieure de la manivelle droite. Vissez dans le sens des aiguilles d'une montre.



6.8 ÉTAPE 7

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.



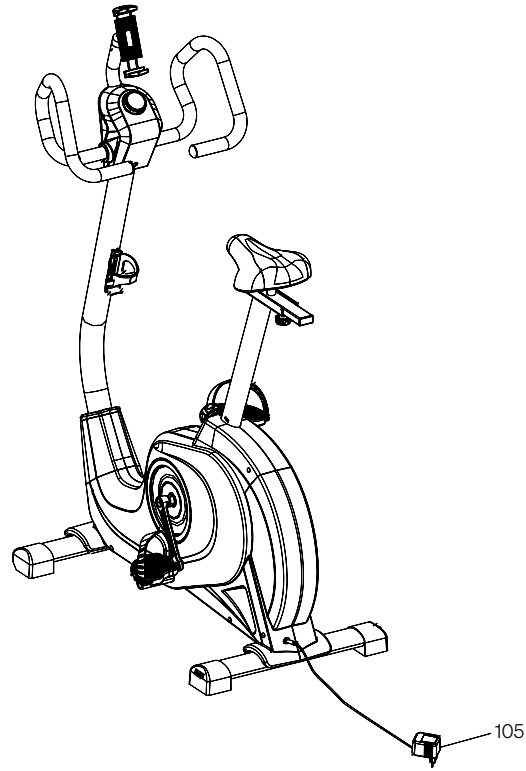
6.9 ÉTAPE 8

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 raccords.
- Répétez ce contrôle avant chaque séance d'entraînement.



7. Entraînement

7.1 INFORMATIONS



ATTENTION ! Risque de problèmes de santé pouvant aller jusqu'à la mort en cas d'entraînement incorrect ou excessif !

- **Veillez à ne pas vous épuiser ni à épuiser les autres utilisateurs de l'appareil. Tenez toujours compte de la condition physique et la forme du jour de la personne qui s'entraîne.**
- **Échauffez-vous toujours suffisamment avant l'entraînement et étirez-vous après.**
- **Les pédales et leviers en mouvement présentent un risque de blessure ! L'appareil est dépourvu de roue libre : le pédalier ne s'arrête pas lorsque vous arrêtez de pédaler.**
 - Soyez toujours attentif lorsque vous utilisez l'appareil.
 - Si, pendant l'entraînement, les pédales sont tournées trop fortement par la roue d'inertie, appuyez sur le bouton de frein situé sous la poignée multiposition : La roue d'inertie est freinée.
 - Ralentissez lentement et avec précaution. Arrêtez les pédales complètement avant de descendre.
- **Assurez-vous que la pédale dont vous descendez en dernier est dans la position la plus basse.**

Le Home Trainer permet un entraînement efficace avec le soutien de son application dédiée.
L'appareil doit être allumé pour tous les types d'entraînement.

7.2 INSTALLATION

Lieu d'installation

Le lieu de montage et le lieu d'utilisation de l'appareil doivent respecter les conditions suivantes :

- Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
- Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
- Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
- Pas de sources de chaleur ou d'ouvertures de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
- Distance minimale de 2 m (6,6 ft) par rapport aux murs ou aux autres objets,
- Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection pour les surfaces fragiles.

7.3 RÉGLER

7.3.1 Régler la hauteur de selle

Avant de commencer l'exercice, réglez la selle à la hauteur correcte. Pour ce faire, tournez la molette située à l'extrémité inférieure du tube de selle dans le sens antihoraire pour la desserrer, puis tirez-la vers l'extérieur. Ensuite, montez ou descendez le tube de selle jusqu'à atteindre la position désirée. Une fois que le tube de selle est dans cette position, remplacez la molette et tournez-la dans le sens horaire pour la serrer.

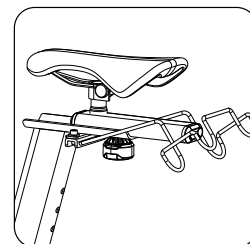


Let the seat post (23) protrude from the frame at most so far that the ,MAX' mark is just visible. If the seat post protrudes further from the frame, it is unstable. This can lead to injuries or damage to property.

7.3.2 Régler la position horizontale de la selle

Le réglage horizontal de la selle doit être tel que l'inclinaison de votre dos soit confortable et que vos bras soient légèrement fléchis.

- Desserrez le bouton en bas du support de selle : Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Déplacez la selle horizontalement sur le support de selle. Resserrez le bouton.



7.3.3 Posez l'appareil intelligent

Si vous souhaitez utiliser votre smartphone ou votre tablette pendant l'entraînement, placez-les dans le support prévu à cet effet et utilisez son système de fixation.

7.4 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

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



ATTENTION! Un effort excessif peut entraîner des séquelles permanentes, voire la mort !

- Évitez tout effort excessif ! Tenez toujours compte de la condition physique actuelle de chacun. Soyez attentif aux signaux corporels !
- Les dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis.
- Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent être adaptées à la situation individuelle. Il est recommandé de suivre les conseils d'un médecin !

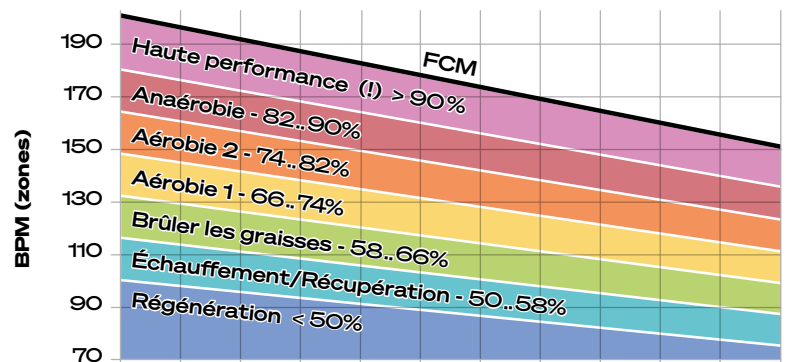
Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

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

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

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

A. Graphique de sélection



Le **tableau B** vous permet de définir **une moyenne** pour la **fréquence cardiaque cible**. Pour cela:

- Descendez de votre âge jusqu'à la ligne du tableau qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Relevez la valeur numérique. Il s'agit d'une valeur indicative que vous pouvez utiliser comme fréquence cardiaque cible.

B. Tableau de sélection

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensité	BPM (valeurs moyennes)										
Haute performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaérobie 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aérobie 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aérobie 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Brûler les graisses 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Échauffement/Récupération 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Régénération < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

Dans tous les cas :

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

7.5 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

- 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



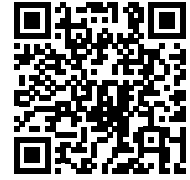
ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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.

7.6 SPORTSTECH LIVE APP

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres :

- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !



S'informer ici :

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

8. Nettoyage et entretien



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

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



ATTENTION ! Risque de blessures et de dégâts matériels !

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

8.1 NETTOYAGE

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

8.2 ENTRETIEN

- Vérifiez le bon fonctionnement de l'appareil avant chaque utilisation. Vérifiez également que toutes les fixations et les protections sont bien en place.
- Vérifiez avant chaque utilisation que les vis de tous les éléments réglables (tube avant, tube d'assise, selle) et de tous les autres raccords sont en place et bien serrés. Resserrez-les si nécessaire.
- L'appareil est équipé de roulements étanches. Il n'est pas nécessaire de les lubrifier.

8.3 STOCKAGE

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


Cela pourrait aussi vous intéresser

SPORTSTECH **AH100 DUMBBELL**

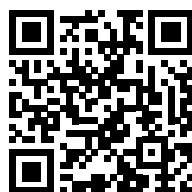
Fitness pour partout - à la maison ou en plein air. Avec les AH100 haltères, vous atteignez une nouvelle dimension sportive. Chaque paire d'haltères a un poids fixe. Choisissez entre 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 ou 5 kg et adaptez-les de manière ultra-flexible à votre niveau de fitness.

Grâce aux sangles en caoutchouc antidérapantes, vous pouvez également fixer les haltères aux bras et aux jambes pendant l'entraînement - pour un entraînement efficace de tout le corps. Utilisez également les haltères pendant votre jogging. Les sangles en caoutchouc assurent une meilleure tenue.

Développez rapidement vos muscles ou réduisez votre poids corporel. Toutes les possibilités sont à votre disposition avec cet appareil polyvalent de Sportstech.

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


<https://www.sportstech.de/ah100>



SPORTSTECH **BBS300 PÈSE-PERSONNE** **DE SALLE DE BAINS**

Simplement. Vivre. En meilleur santé.
Le BBS300

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

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

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



9. Mise au rebut

Chers clients,

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



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



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



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



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

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

Chaîne du recyclage



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

Manuale D'uso

Cari client*,

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

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

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



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!



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

Indice

1. Volume di consegna.....	78
2. Dati tecnici.....	78
3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio.....	78
4. Conformità.....	78
5. Istruzioni di sicurezza.....	79
6. Istruzioni per il montaggio	82
7. Allenamento	87
7.1 Note generali	87
7.2 Allestimento	88
7.3 Regolazione	88
7.4 Selezionare e monitorare L'impulso target	89
7.5 Stretching per il riscaldamento e il raffreddamento	89
7.6 SPORTSTECH LIVE App	91
8. Pulizia & Manutenzione.....	91
8.1 Pulizia	91
8.2 Manutenzione.....	91
8.3 Stoccaggio	91
9. Smaltimento.....	93

1. Volume di consegna

Speedbike con massa volante, freno elettrico regolabile senza ruota libera.

- Il dispositivo non è adatto per uso medico!
- Il dispositivo non è adatto per usi di alta precisione!

Materiale di montaggio e attrezzi

Display

Istruzioni di utilizzo

Alimentazione

Supporto bottiglia

2. Dati tecnici

MACCHINA

Peso	33 kg (72.75 lb)
Dimensioni	LxBxH = 92 × 52,5 × 144 cm (36.2 × 20.67 × 56.69 in)
Peso massimo utente	120 kg (265 lb)
Peso ideale utente	1,60 .. 1,90 m (5.3 .. 6.2 ft)

DISPLAY DEL COMPUTER

Temperatura di utilizzo	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Temperatura di stoccaggio	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
Connessione del display del computer	Bluetooth 4.1 o maggiore, WiFi 2.4 & 5 GHz
Protocolli di trasmissione radio per il segnale a impulsi	Bluetooth

ALIMENTATORE

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	Unità
Tensione di ingresso	230	V AC
Frequenza di ingresso AC	50	Hz
Tensione di uscita	12.0	V DC
Corrente di uscita	3.0	A
Potenza di uscita	36	W
Efficienza operativa media	87,90	%
Efficienza a carico basso (10%)	83,71	%
Consumo energetico a vuoto	Standby power <0.1W @ 230VAC/50Hz.<0.1W	W



3. Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio

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

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:

https://service.innovamaxx.de/esx600s_spareparts



4. Conformità

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo sBike 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/esx600s_conformity

5. Istruzioni di sicurezza



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

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



REQUISITI PERSONALI

REQUISITI FISICI GENERALI

AVVERTENZA! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo! L'uso della macchina è faticoso per la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico.

- Assicurarsi in anticipo che non vi siano malattie o lesioni che impediscano l'uso dell'unità. Se necessario, consultare un medico, soprattutto in caso di problemi noti o sospetti.
- **L'intensità di utilizzo (velocità e pendenza) non deve mai superare la forma fisica attuale della persona che utilizza la bicicletta.**
- Prestare attenzione ai segnali del corpo. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.**
- **Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi:** dolore, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Allora consultate un medico.
- Le persone con abilità limitate possono utilizzare il dispositivo solo con un responsabile adeguato e a bassa velocità.

Esigenze di peso e di età

- I bambini **non** devono utilizzare l'apparecchio.
- **Il peso massimo consentito per gli utilizzatori è di 120 kg (265 lb).**



DISIMBALLAGGIO E ASSEMBLAGGIO

SUBITO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- Dopo il primo disimballaggio, tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali domestici.
- Conservare il materiale di imballaggio per facilitare l'eventuale restituzione della merce. Smaltire successivamente il materiale d'imballaggio in conformità alle normative locali (ad es. riciclaggio).

MONTAGGIO

- Assemblare l'unità con l'aiuto di un secondo adulto e di una persona forte. Tenere saldamente tutte le parti pesanti e/o delicate finché non sono fissate saldamente.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio, le rondelle).
- Osservare sempre la profondità minima richiesta quando si inserisce o si regola il tubo anteriore e il tubo sella.



NOTE GENERALI

- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo di allenamento durante l'uso e anche durante la conservazione.
- Tenere i liquidi lontani dal dispositivo (ad es. acqua potabile o mani bagnate). Se il dispositivo è stato versato con del liquido, scollegarlo immediatamente. Assicurarsi che sia completamente asciutto prima dell'uso successivo, anche in ambienti chiusi. Se necessario, contattare il servizio clienti.
- Non utilizzare il dispositivo a fini commerciali, ma solo per uso domestico. Non utilizzare il dispositivo per scopi terapeutici.
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una distanza di sicurezza di almeno 3 m (10ft) dall'apparecchio. Attenzione. In particolare, il nastro di scorrimento in movimento è estremamente pericoloso.
- Non aprire mai il dispositivo, l'alimentatore o il monitor. Contattare il servizio clienti in caso di problemi.
- Proteggere il dispositivo, il cavo e l'alimentatore dagli effetti meccanici e termici.



PREPARARE IL DISPOSITIVO

- Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che il dispositivo sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto. Non utilizzare mai il dispositivo se è danneggiato. In questi casi, contattare il servizio clienti.
- Prima di ogni allenamento, controllate che le viti di tutte le parti regolabili (tubo anteriore, manubrio, sella) e di tutti gli altri collegamenti siano inserite e ben serrate. Se necessario, fissarli bene.
- Osservare sempre la profondità minima richiesta quando si inserisce o si regola il tubo anteriore e il supporto del sellino.
- Regolare sempre l'altezza del tubo anteriore con il monitor collegato solo con l'aiuto di una seconda persona adulta: una persona deve tenere saldamente il supporto anteriore mentre la seconda persona fissa la vite di serraggio (manopola).
- Il luogo di installazione e di utilizzo dell'apparecchio deve soddisfare questi requisiti:
 - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
 - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedere i dati tecnici).
 - Non ci sono ostacoli o oggetti pericolosi sotto o vicino all'attrezzo
 - Non ci sono fonti di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'attrezzo
 - Distanza minima da pareti o oggetti 2 m (6,6 ft),
 - Superficie piana, solida e antiscivolo; con tappetino di protezione per le superfici sensibili.
- Dopo aver spostato l'apparecchio da una stanza fredda a una calda, attendere 1 ora affinché l'apparecchio si riscaldi; per evitare problemi di condensa.
- Verificare che l'apparecchio sia allineato in orizzontale.
- Scollegare l'apparecchio dalla rete elettrica durante i temporali.



PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

- Riscaldatevi sempre a sufficienza prima di allenarvi e riscaldatevi dopo l'allenamento.
- Non continuare l'attività fisica in caso di dolori agli arti, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili. Consultare un medico prima dell'utilizzo.
- Indossare indumenti sufficientemente stretti per evitare di essere impigliati nelle parti della macchina. Se avete i capelli lunghi, usate una protezione per i capelli.
- Pericolo di lesioni a causa di pedali in movimento! La macchina non ha un mozzo a ruota libera: il volano continua ad azionare i pedali quando si smette di pedalare.
 - Utilizzare sempre il dispositivo con la massima attenzione.
 - Se i pedali vengono ruotati troppo forte dal volano durante l'esercizio, premere la manopola del freno sotto la maniglia multiposizione: Il volano è frenato.
 - Ridurre la velocità lentamente e con attenzione. Arrestare completamente i pedali prima di smontare.
- Assicurarsi che il pedale da cui si smonta per ultimo sia nella posizione più bassa.



MISURE DOPO L'ALLENAMENTO / DURANTE LO STOCCAGGIO

- Dopo l'allenamento, scollegare la spina dalla presa di corrente.
- Dopo l'allenamento, rimuovere il sudore dall'unità con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare detergenti aggressivi. Non lasciare mai che l'umidità penetri nell'alloggiamento.
- Assicurarsi che la targhetta e gli altri adesivi siano intatti e leggibili.
- Per spostare l'unità sulle ruote, sollevarla solo dalla maniglia del supporto posteriore. Quando si sposta il monitor, assicurarsi che non rimbalzi, non oscilli e/o non si scontri.
- Il luogo di stoccaggio dell'unità deve soddisfare questi requisiti:
 - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
 - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedi dati tecnici)
 - Nessuna luce solare diretta
 - Proteggono dalla polvere per una conservazione più lunga.



GESTIONE DELL'ALIMENTATORE

- Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzatelo solo se è in perfette condizioni. Utilizzatelo solo in ambienti chiusi.
- Assicurarsi che i valori di collegamento in loco rientrino nell'intervallo consentito.
- Posizionare l'alimentatore e il cavo in modo che non costituiscano un pericolo di inciampo per l'utente o per gli altri. Assicurarsi inoltre che l'alimentatore e il cavo non siano esposti a sollecitazioni meccaniche.
- Assicurarsi che l'alimentatore non sia mai coperto e che sia sempre adeguatamente ventilato durante il funzionamento; per evitare il surriscaldamento. Lasciare raffreddare l'alimentatore prima di riporlo dopo l'uso.
- Tenere sempre l'alimentatore e il cavo lontano dalle seguenti fonti di pericolo: umidità o acqua, sostanze nocive, sostanze infiammabili o esplosive, fonti di calore, oggetti appuntiti o taglienti, in particolare metallo e simili.
- Se l'alimentatore presenta dei difetti (ad esempio un odore insolito), scollegarlo dalla rete elettrica; per quanto possibile senza toccarlo: disinserire il fusibile che alimenta la presa in questione.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da personale qualificato e autorizzato.
- Un alimentatore irreparabile deve essere smaltito come rifiuto elettrico separato in conformità alle normative locali.

Ulteriori informazioni

I nostri **video** tutorial per voi!

Montaggio, utilizzo, smontaggio.



Link ai video:
https://service.innovamaxx.de/esx600s_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>

6. Istruzioni per il montaggio

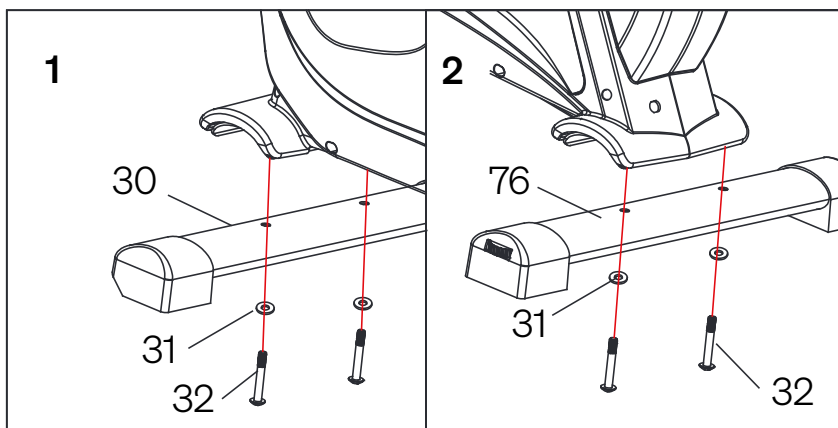




- Serrare saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate! Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!
- Eseguire il montaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.
- Eseguire anche la regolazione di gruppi pesanti (ad esempio il tubo anteriore con il monitore) con una seconda persona adulta.

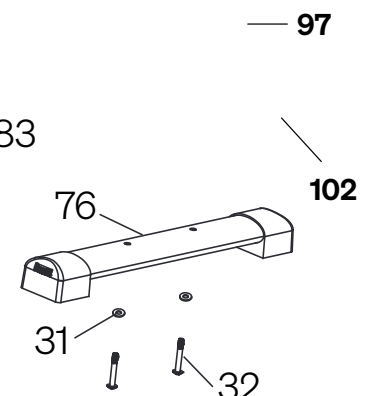
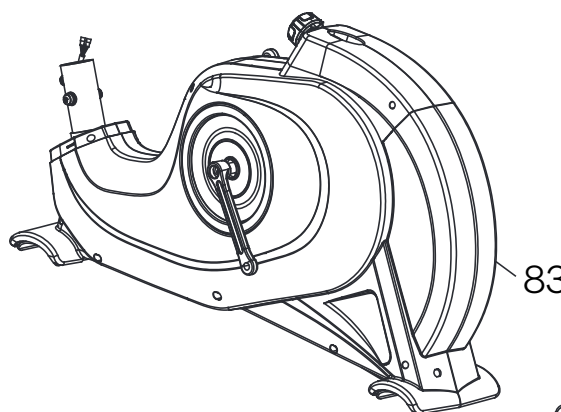
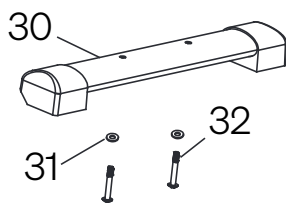
6.1 DISIMBALLAGGIO E PREPARAZIONE

- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dalle piccole parti e dai sacchetti di plastica.
- Utilizzare una base adeguata per proteggere il macchinario e il pavimento.
- Conservare tutte le parti dell'imballaggio per un'eventuale restituzione per 30 giorni.

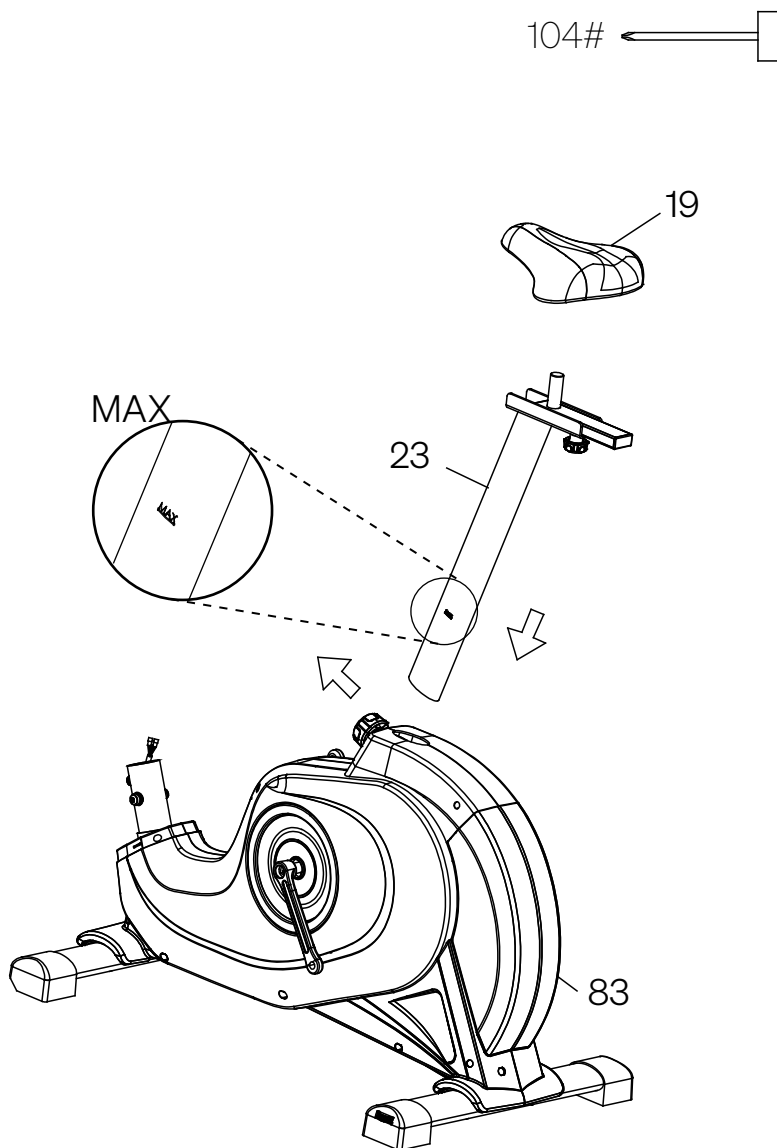
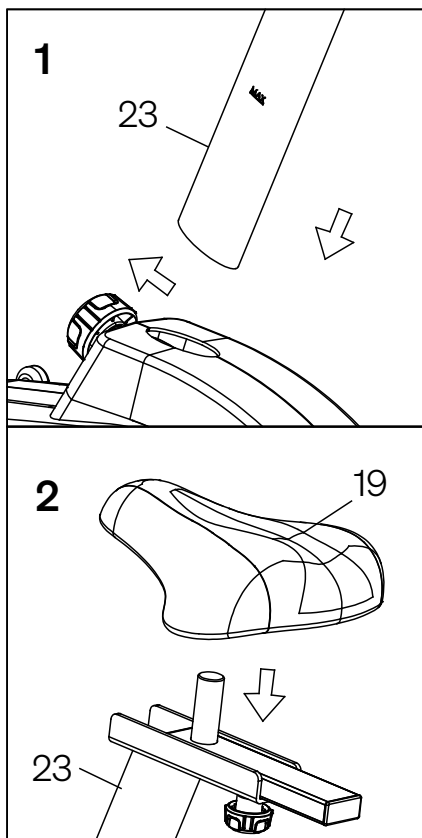
6.2 PASSO 1



32#	 M8x56LxS20L(x4)
31#	 Ø8xØ19x2T(x4)



- Montare il cavalletto anteriore (30) sul telaio principale (83) con due viti a testa esagonale schermate (32) e mezze rondelle rotonde (31) ciascuna. Il materiale di imballaggio (polistirolo) (ST) può essere utilizzato durante il montaggio.
- Ora ripetete il primo passo con il supporto posteriore (76).



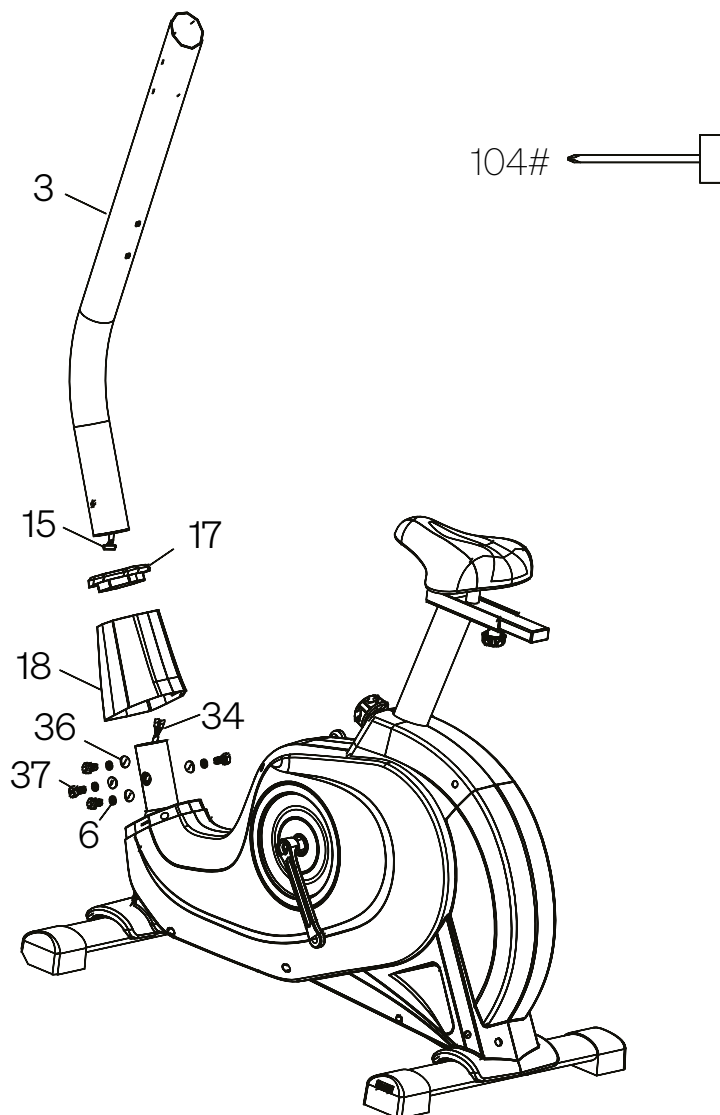
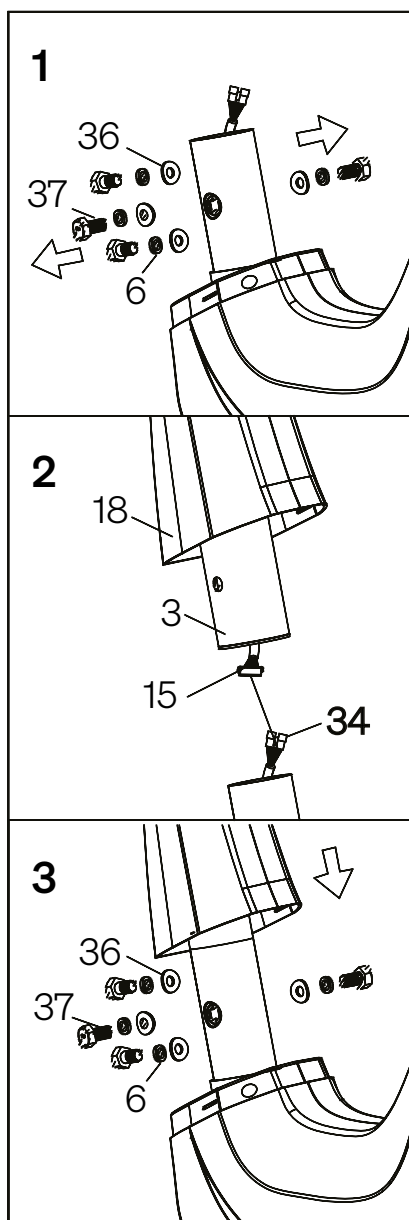
- Girare la manopola in senso antiorario per allentarla ed estrarla. Quindi inserire il reggisella (23) nel telaio (83). Per bloccarlo in posizione, rimettete la manopola precedentemente rimossa nella posizione originale e giratela in senso orario per stringerla.
- Ora montate il cuscino del sedile (19) 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.

6.4 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:

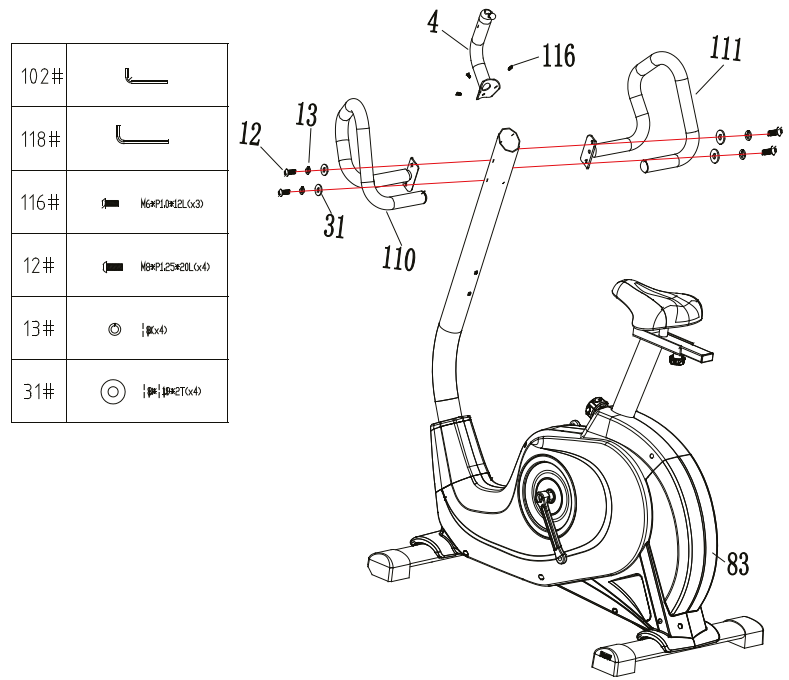
- Montare il rivestimento del bracciolo (18) con la sua estremità (17) e farlo scivolare sulla parte superiore del bracciolo (3) prima di collegare la spina del connettore (15) alla parte inferiore del cavo (34).

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.

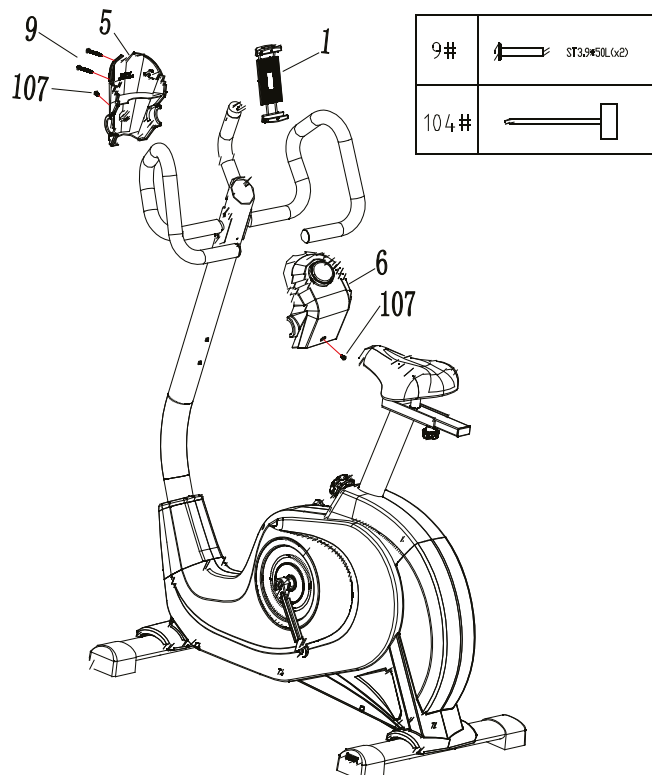
6.5 PASSO 4

- Fai passare la vite a testa esagonale con parapolvere (116) attraverso il tubo del supporto del tablet (4) e quindi usa la chiave esagonale (102) per bloccarla sul montante del manubrio.
- Fai passare le viti esagonali a testa parapolvere (12), le rondelle elastiche resistenti (13) e le rondelle semicircolari (31) attraverso il manubrio anteriore sinistro (110) e il manubrio anteriore destro (111) in sequenza e serrale con una chiave esagonale (118) sul montante del manubrio.



6.6 PASSO 5

- Collega il cavo dalla copertura superiore del supporto della console (6) alla sezione inferiore del CAVO sul montante del manubrio.
- Svitare la copertura posteriore del supporto tablet (1), inserirla nel tubo del supporto tablet (4) e stringerla.
- Rimuovere la vite a testa a croce del tipo ombrello (107) pre-assemblata sul montante del manubrio e utilizzare una chiave a bussola (104) per fissare la copertura superiore del supporto della console (6) e la copertura posteriore (5) al montante del manubrio; rimuovere le viti autofilettanti a testa Phillips (9) e fissarle sulla copertura posteriore del supporto della console (5) con una chiave a bussola (104).



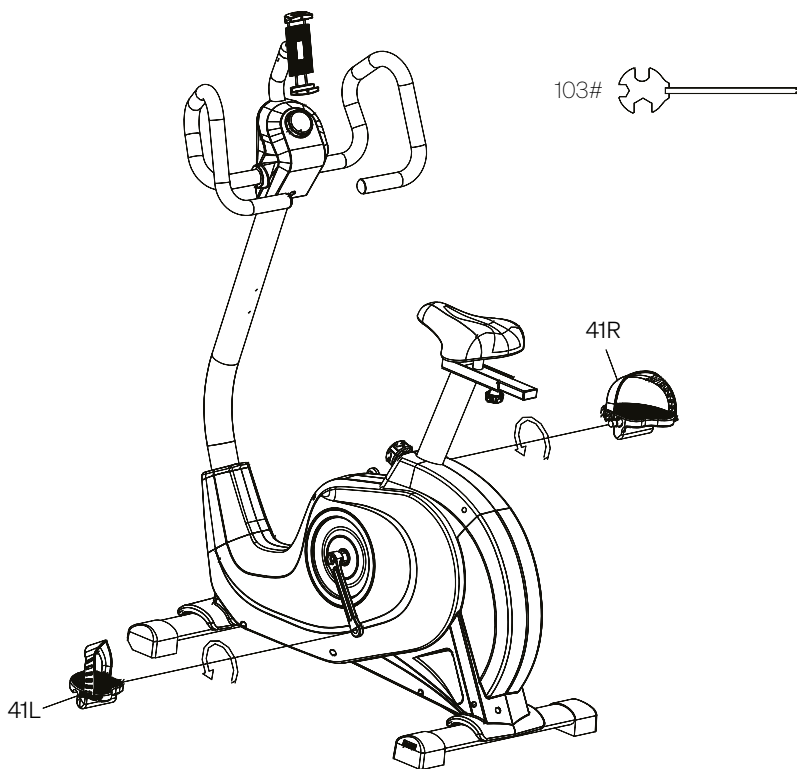
6.7 PASSO 6

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:

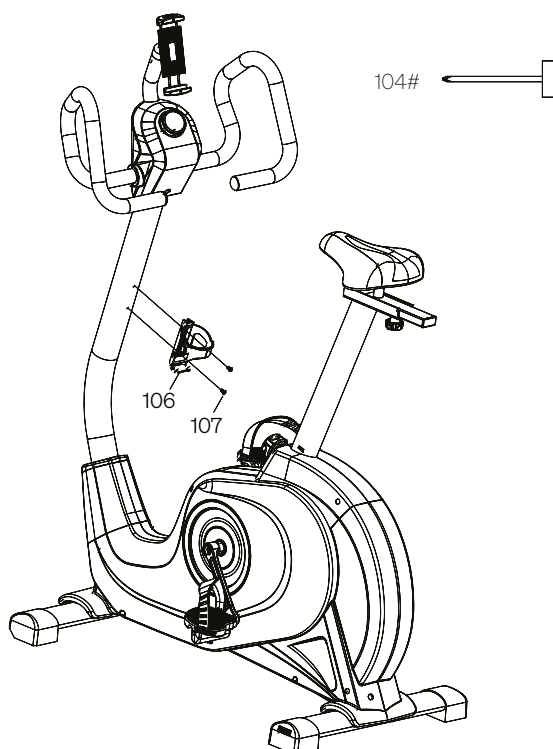
- Successivamente, fissate il pedale destro (41R) inserendolo nel foro previsto all'estremità inferiore della pedivella destra e avvitandolo in senso orario.



6.8 PASSO 7

Fissare il supporto per la bottiglia d'acqua:

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

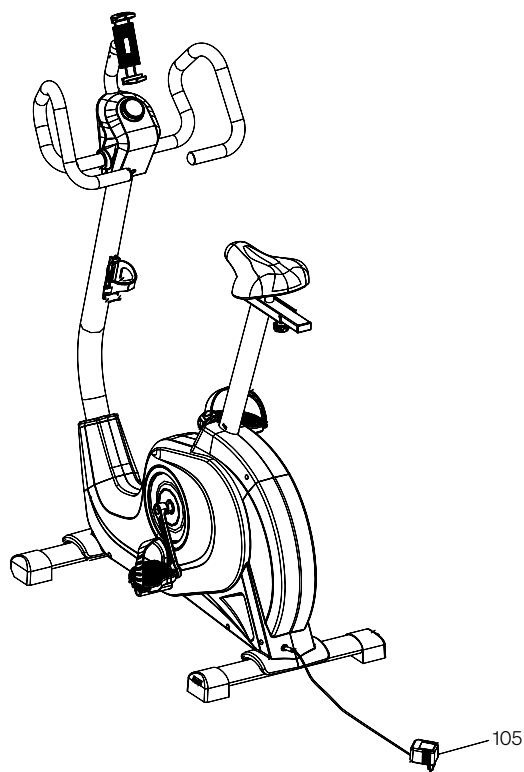


Completate l'installazione

- 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.



7. Allenamento

7.1 NOTE GENERALI



ATTENZIONE! Rischio di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento scorretto o eccessivo!

- **Non sovraccaricare se stessi o altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**
- **Riscaldatevi e riscaldatevi a sufficienza prima e dopo ogni sessione di allenamento!**
- **Pericolo di lesioni a causa di pedali e pedivelle in movimento! La macchina non ha un mozzo a ruota libera: il volano continua ad azionare i pedali quando si smette di pedalare.**
 - Utilizzare sempre il dispositivo con la massima attenzione.
 - Se i pedali vengono ruotati troppo forte dal volano durante l'esercizio, premere la manopola del freno sotto la maniglia multiposizione: il volano è frenato.
 - Ridurre la velocità lentamente e con attenzione. Arrestare completamente i pedali prima di smontare.
- **Assicurarsi che il pedale da cui si smonta per ultimo sia nella posizione più bassa.**

L'Home Trainer consente un allenamento efficace con il supporto della sua app dedicata.

Il dispositivo deve essere acceso per tutti i tipi di allenamento.

7.2 ALLESTIMENTO

Luogo di allestimento

Il luogo di installazione e di utilizzo dell'unità deve soddisfare questi requisiti:

- Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
- Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedere i dati tecnici).
- Non ci sono ostacoli o oggetti pericolosi sotto o vicino all'unità,
- Non ci sono fonti di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'unità,
- Distanza minima da pareti o oggetti 2 m (6,6 ft),
- Superficie piana, solida e antiscivolo; con tappetino di protezione per le superfici sensibili.

7.3 REGOLAZIONE

7.3.1 Regolazione dell'altezza della sella

- Prima di iniziare l'allenamento, regolate l'altezza della sella alla posizione corretta. Per farlo, girate la manopola nella parte inferiore del tubo sella in senso antiorario per allentarla e tiratela fuori. Ora alzate o abbassate il tubo sella fino a raggiungere la posizione desiderata. Con il tubo sella in questa posizione, reinserte la manopola e giratela in senso orario per stringere.

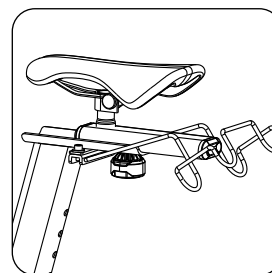


Let the seat post (23) protrude from the frame at most so far that the ,MAX' mark is just visible. If the seat post protrudes further from the frame, it is unstable. This can lead to injuries or damage to property.

7.3.2 Regolazione della posizione orizzontale della sella

La sella dovrebbe essere regolata in modo da avere un angolo di schiena confortevole e braccia leggermente piegate.

- Allenta la manopola nella parte inferiore del supporto della sella: per farlo, girala in senso antiorario.
- Sposta la sella orizzontalmente sul supporto della sella. Stringi nuovamente la manopola.



7.3.3 Poni il dispositivo intelligente

Se vuoi utilizzare il tuo smartphone o tablet durante l'allenamento, posizionali nel supporto e utilizza il suo sistema di fissaggio.

7.4 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET

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

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



ATTENZIONE! Rischio di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento errato o eccessivo!

- Evitare lo sforzo eccessivo! Rispettare sempre il livello di forma fisica attuale dell'individuo. Prestate attenzione ai segnali fisici!
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi.
- Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono essere adattate alla costituzione individuale. In questo caso si raccomanda un supporto medico valido!

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

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

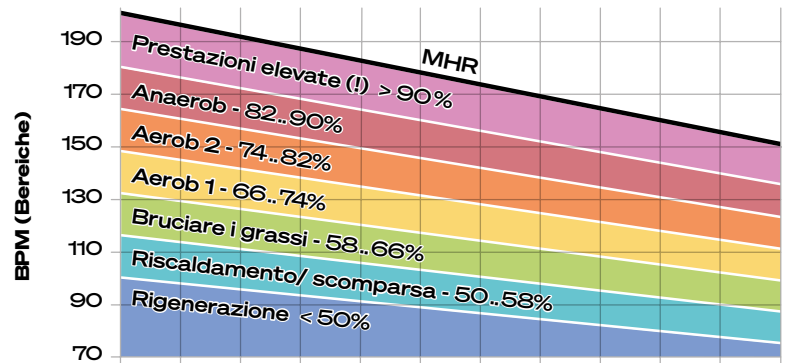
Usare il **grafico di selezione A** per determinare la **gamma di impulsi target**.

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

È possibile determinare un **valore medio** per l'impulso target utilizzando la **tabella di selezione B**. Per fare questo:

- Dal valore dell'età, scendere alla riga della tabella corrispondente all'obiettivo di allenamento.
- Leggere il valore numerico. Si tratta di un valore indicativo che può essere utilizzato come frequenza cardiaca target.

Grafico di selezione A



ETÀ	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

Tabella di selezione B

Intensità	BPM (Valori medi)										
Prestazioni elevate (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Bruciare i grassi 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Riscaldamento/ scomparsa 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Rigenerazione <50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In tutti i casi:

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

7.5 STRETCHING PER IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO

- 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

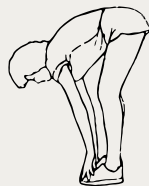
STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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

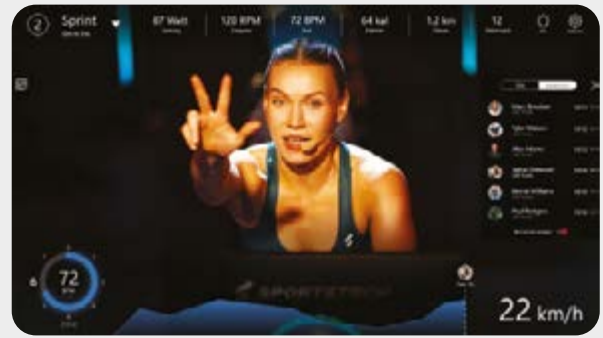
STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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.

7.6 SPORTSTECH LIVE APP

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

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



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

8. Pulizia & Manutenzione



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

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



ATTENZIONE! Rischio di lesioni e danni materiali!

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

8.1 PULIZIA

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

8.2 MANUTENZIONE

- Prima e dopo ogni sessione di allenamento, verificare che l'unità sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto.
- Prima di ogni allenamento, controllate che le viti di tutte le parti regolabili (tubo anteriore, reggisella, sella) e di tutti gli altri collegamenti siano inserite e ben serrate. Se necessario, serrarli nuovamente.
- L'unità è dotata di cuscinetti sigillati. La lubrificazione non è necessaria.

8.3 STOCCAGGIO

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


Vi potrebbe anche interessare

SPORTSTECH **AH100 DUMBBELL**

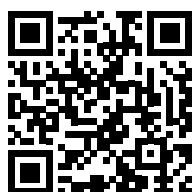
Fitness per ogni luogo, tra le proprie mura o all'aperto. Con i manubri AH100 si raggiunge una nuova dimensione di atleticità. Ogni coppia di manubri ha un peso prestabilito. Scegliete tra 21, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 o 5 kg e adattatele al vostro livello di fitness in modo ultra-flessibile

Grazie alle cinghie in gomma antiscivolo, è possibile fissare durante l'allenamento, i manubri alle braccia e alle gambe, per un efficace allenamento di tutto il corpo. È possibile utilizzare i manubri anche per fare jogging. Le cinghie in gomma offrono una maggiore protezione contro lo scivolamento.

Incrementare rapidamente la propria muscolatura o ridurre il peso corporeo. Con questo tuttofare di Sportstech vi si spalancheranno tutte le opportunità.

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


<https://www.sportstech.de/ah100>



SPORTSTECH **BILANCIA PESAPERSONE** **BBS300**

Semplicemente. Vivere. Più sani.
La BBS300

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

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

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



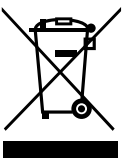
9. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti. Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.



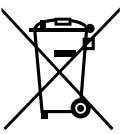
Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)



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



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



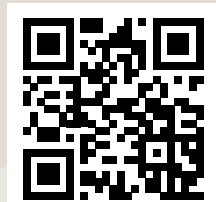
Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei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

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

Riciclaggio dei rifiuti



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



**Sportstech
Fitness**



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




**Bluewheel
Electromobility**

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

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

 Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
 www.sportstech.de

 +49 30 23 59 600

SERVICE:  service@sportstech.care

 www.sportstech.care

