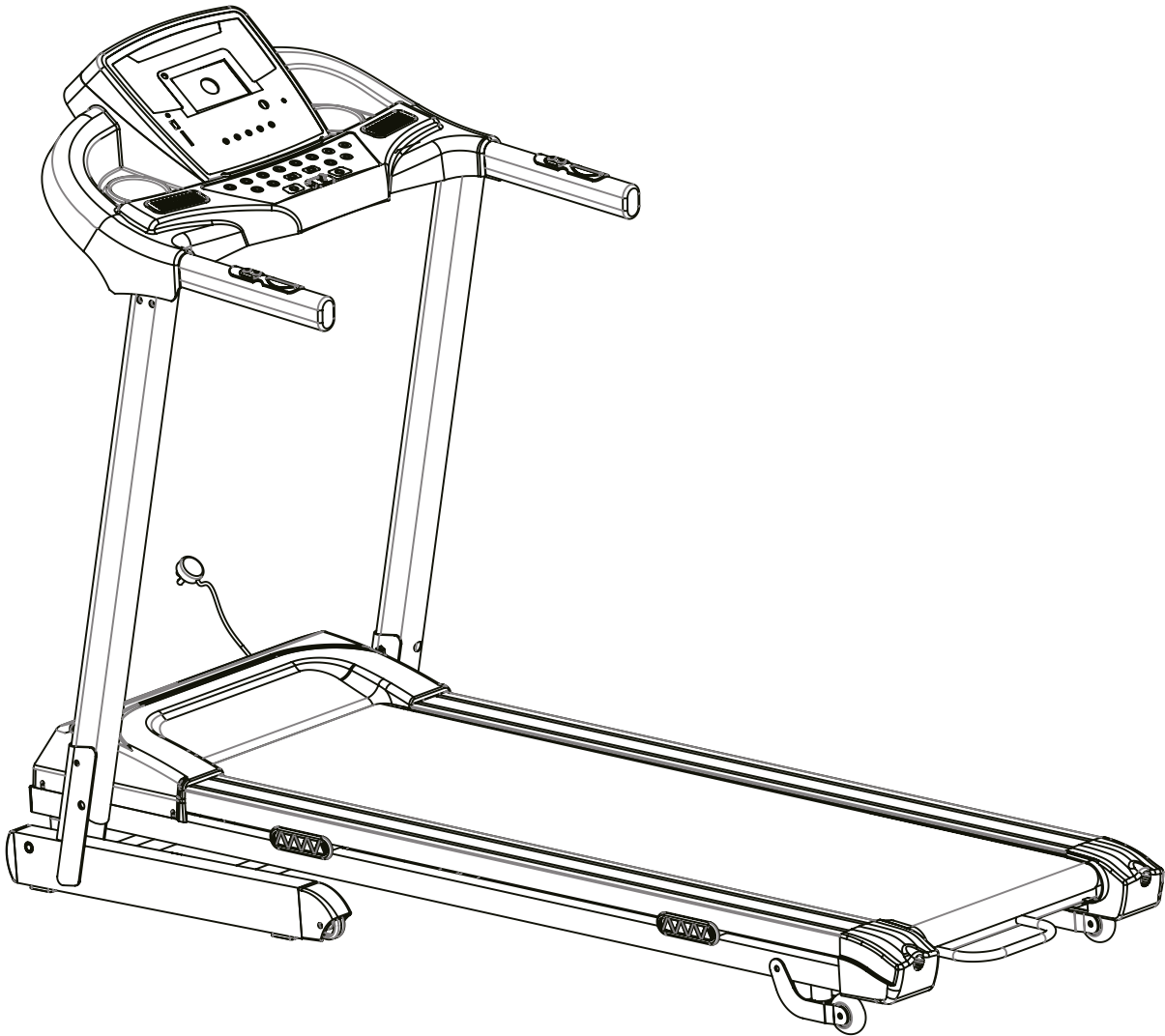


# *F31*

## *Laufband*



DE

EN

ES

FR

IT

NL



# BENUTZERHANDBUCH

## DEUTSCH

### Sehr geehrter Kunde,

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

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



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

**Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.**

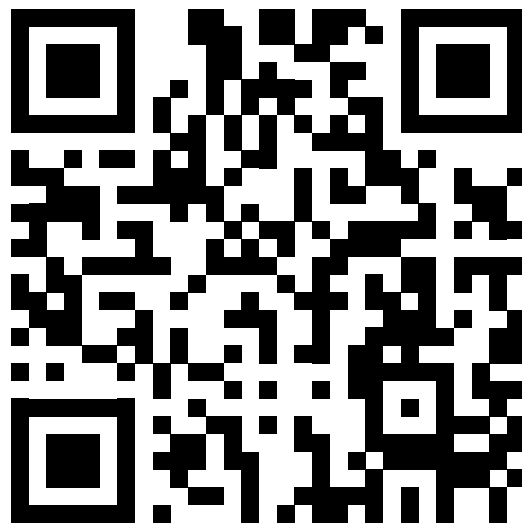
Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Stand: 01.02.2022

# Unsere **Video Tutorials** für dich!

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

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



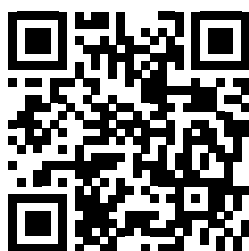
Link zu den Videos:

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_video](https://service.innovamaxx.de/f31_video)

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

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

Instagram-Seite



Facebook-Seite



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

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

# INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	6
AUFSTELLUNG DES GERÄTS .....	8
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE .....	8
AUFBAUANLEITUNG .....	9
ANLEITUNG FÜR TRANSPORT UND LAGERUNG .....	10
BEDIENUNG DER KONSOLE .....	11
ANZEIGE-FUNKTIONEN .....	11
FUNKTIONSTASTEN .....	12
ERSTE SCHRITTE .....	13
AUFWÄRMÜBUNG .....	14
WARTUNGSHINWEISE .....	15
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP) .....	17
ENTSORGUNG .....	18
DECLARATION OF CONFORMITY .....	101



# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

**ACHTUNG:** Um die Gefahr eines Stromschlags zu reduzieren, ziehen Sie den Stromstecker des Produkts nach der Benutzung, beim Auf- oder Abbau und für Wartungs- oder Reinigungszwecke. Das Ignorieren dieses Hinweises kann zu körperlichen Schäden oder Schäden am Produkt führen.

**WARNUNG:** Um weitere Gefahrquellen zu reduzieren, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise sorgfältig:

- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange dieses an das Stromnetz angeschlossen ist. Betätigen Sie erst den Stromschutzschalter an der Rückseite, bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Stoppen Sie das Gerät, bevor Sie den Stromschutzschalter betätigen, den Stromstecker ziehen oder das Gerät hochklappen.
- Das Gerät darf nur für den ausgeschriebenen Zweck genutzt werden. Eine nicht ordnungsgemäße Benutzung ist nicht erlaubt.
- Benutzen Sie das Gerät nie, wenn der Stromstecker beschädigt ist, das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert oder Nässe ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Händler.
- Führen Sie keine Veränderungen oder Wartungsschritte an dem Gerät durch, welche nicht in dieser Anleitung beschrieben werden. Dies kann zu Beschädigungen am Gerät führen.
- Stellen Sie sicher, dass der Raum, in dem das Gerät steht, ausreichend belüftet ist und der Motorraum des Geräts ausreichend Umluft bekommt.
- Nutzen Sie das Gerät nicht im Außenbereich.
- Nutzen Sie den Stromstecker nicht als Ziehhilfe für das Gerät.
- Ältere oder körperlich benachteiligte Personen sollten das Gerät nur unter Aufsicht benutzen, falls ein Eingreifen durch die Aufsichtsperson notwendig wird.
- Verwenden Sie keine Sprays oder Aerosol-Produkte in der Nähe des Geräts, um dieses nicht zu beschädigen.
- Halten Sie das Gerät trocken und fern von Nässe und Feuchtigkeit.
- Die Motorabdeckung kann während der Benutzung erhitzen. Stellen Sie das Gerät auf eine hitzeresistente Unterlage.
- Halten Sie den Stromstecker sowie das Stromkabel fern von heißen Oberflächen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem festen und geraden Untergrund mit einem ausreichenden Sicherheitsradius auf (siehe „Aufstellung des Geräts“). Stellen Sie sicher, dass während der Benutzung in unmittelbarer Nähe um das Gerät herum keine Gegenstände liegen, da diese zu einer Verletzungsgefahr führen können.
- Bei Benutzung während des Betriebs darf nur eine Person auf dem Laufband stehen.
- Tragen Sie komfortable und passende Kleidung während der Benutzung. Nutzen Sie das Gerät nicht in Socken oder barfuß. Tragen Sie immer passende Sportbekleidung. Tragen Sie keine Kleidung oder Gegenstände, welche lose sind oder sich im Gerät verfangen könnten. Halten Sie Kleidungsstücke oder Handtücher vom Laufgurt des Geräts fern.
- Tragen Sie stets geeignete Sportschuhe mit hoher Rutschfestigkeit. Die Verwendung von Schuhen mit Absätzen, Ledersohlen oder Laufschuhen mit Spikes ist untersagt. Vergewissern Sie sich, dass die Schuhe frei von Schmutz sind und die Schnürsenkel den Laufgurt nicht berühren können.
- Nutzen Sie den seitlichen Handlauf zur Unterstützung während des Trainings.
- Das Gerät darf nur mit einer Spannung von 220-240 V 50 Hz in geerdeten Steckdosen genutzt werden. Es darf keine Steckerleiste genutzt werden.
- Tragen Sie keinen Schmuck während des Trainings. Halten Sie die Hände während der Benutzung fern vom Laufgurt und anderen beweglichen Teilen, um Verletzungen zu vermeiden.
- **ACHTUNG:** Achten Sie immer darauf, dass Ihre Arme und Beine sowie (Klein-)Kinder, Haustiere oder andere

Gegenstände während des Betriebs nicht unter den Laufgurt am hinteren Ende des Geräts geraten, um möglicherweise schwerwiegende Verletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden.

- Steigen Sie niemals vom Gerät, während sich der Laufgurt bewegt. Schalten Sie das Gerät zuvor ab und halten Sie sich beim Abstieg am seitlichen Handlauf fest.
- Stellen Sie das Gerät nicht auf einem Teppich ab, welcher höher als die Lauffläche oder der Klappmechanismus ist.
- **WARNUNG:** Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Nutzung des Geräts unter Alkohol-, Drogen- oder Betäubungsmittelinfluss ist untersagt.
- Dieses Gerät darf nicht von Personen (Kinder unter 14 Jahren eingeschlossen) genutzt werden, welche körperliche oder mentale Einschränkungen aufweisen oder nicht über genügend Erfahrung zur Nutzung verfügen.
- Keine Anwendung zu medizinischen Zwecken.
- **ACHTUNG – VERLETZUNGSGEFAHR** – Um Verletzungen zu vermeiden, starten Sie das Gerät erst, wenn Sie auf dem Laufgurt stehen. Lassen Sie den Laufgurt zunächst bei geringer Geschwindigkeit laufen und halten Sie sich zur Sicherheit am seitlichen Handlauf fest. Achten Sie immer auf einen sicheren Stand und passen Sie die Geschwindigkeit erst dann schrittweise an, wenn Sie sich sicher fühlen.
- Wählen Sie keine Geschwindigkeit, die Sie konditionell oder muskulär überfordert.
- Bleiben Sie nicht bei eingeschaltetem Laufgurt stehen und laufen Sie weder seitwärts noch rückwärts.
- Springen Sie niemals nach vorne ab.
- Legen Sie immer den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an, um das Gerät im Notfall stoppen zu können.
- Überprüfen Sie vor dem Einschalten, ob der Laufgurt ausreichend geschmiert und angespannt ist. Der Laufgurt muss mittig verlaufen. Stellen Sie sicher, dass alle sichtbaren Schrauben angezogen sind.
- Wenn der Stromstecker beschädigt ist, muss dieser durch Fachpersonal ausgetauscht werden.
- Schalten Sie das Gerät nie im zusammengeklappten Zustand an.
- Laufen Sie immer in Richtung der Konsole, nie rückwärts auf dem Gerät.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche mit ausreichend Abstand zu allen Seiten (siehe „Aufstellung des Geräts“).
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg.

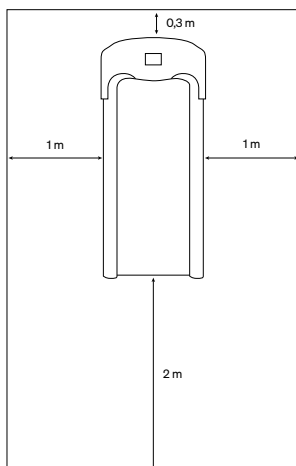


- Kinder unter 14 Jahren dürfen das Gerät unter keinen Umständen benutzen.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere fern von dem Gerät.
- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren müssen einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zum Gerät einhalten. Lassen Sie diese nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Geräts.
- Kinder unter 14 Jahren sollten zu keiner Zeit in der Nähe des Geräts oder mit dem Gerät selbst spielen.
- Das Reinigen und Warten des Geräts darf nicht von Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden.

**WARNUNG:** Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser kann besser einschätzen, ob Sie körperlich oder gesundheitlich dazu in der Lage sind, das Gerät zu benutzen. Der Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.



## AUFSTELLUNG DES GERÄTS



Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche auf und achten Sie auf die Abstände:

1. Am hinteren Ende des Geräts muss sich ein Freiraum von mindestens 2 Metern befinden.
2. Auf beiden Seiten des Geräts muss der Freiraum mindestens 1 Meter betragen.
3. An der Vorderseite des Geräts muss ein Freiraum von mindestens 30 cm vorhanden sein, um das Zusammenklappen des Geräts sowie das sichere Verlegen des Stromkabels zu gewährleisten.

Stellen Sie das Gerät nicht vor Abzüge oder Lüftungen.

Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.

**ACHTUNG:** Stellen Sie sich, während Sie das Gerät programmieren und andere Vorbereitungen treffen, nicht auf den Laufgurt, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittplächen. Starten Sie das Gerät niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf den Laufgurt aufzuspringen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise.

## EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link  
finden Sie die Explosionszeichnung  
und die Ersatzteilliste:

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts)





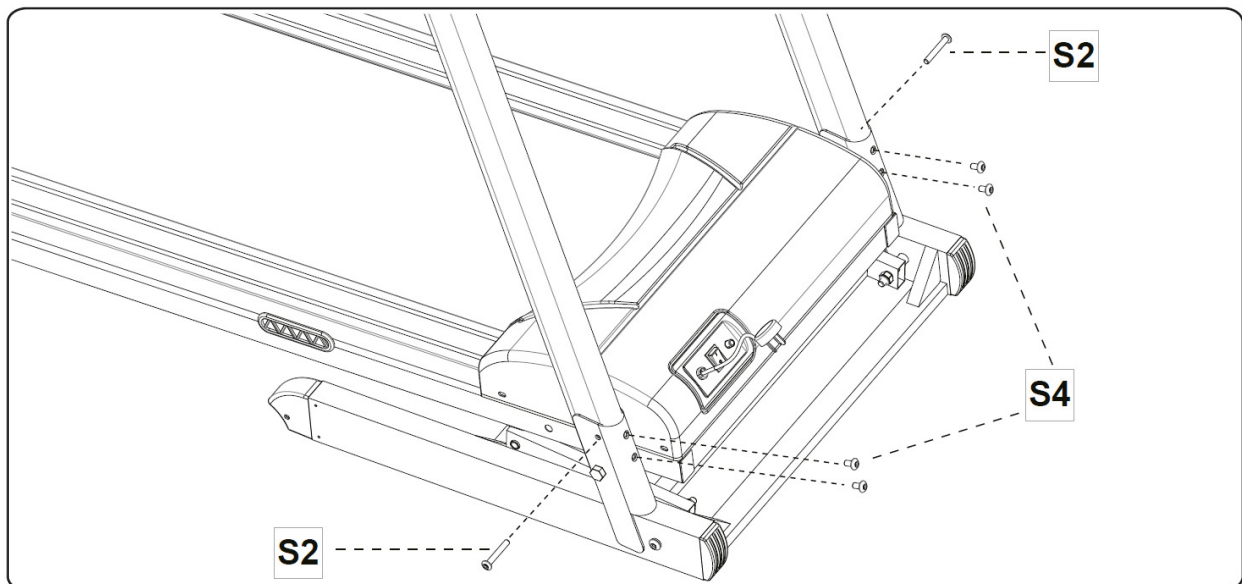
# AUFBAUANLEITUNG



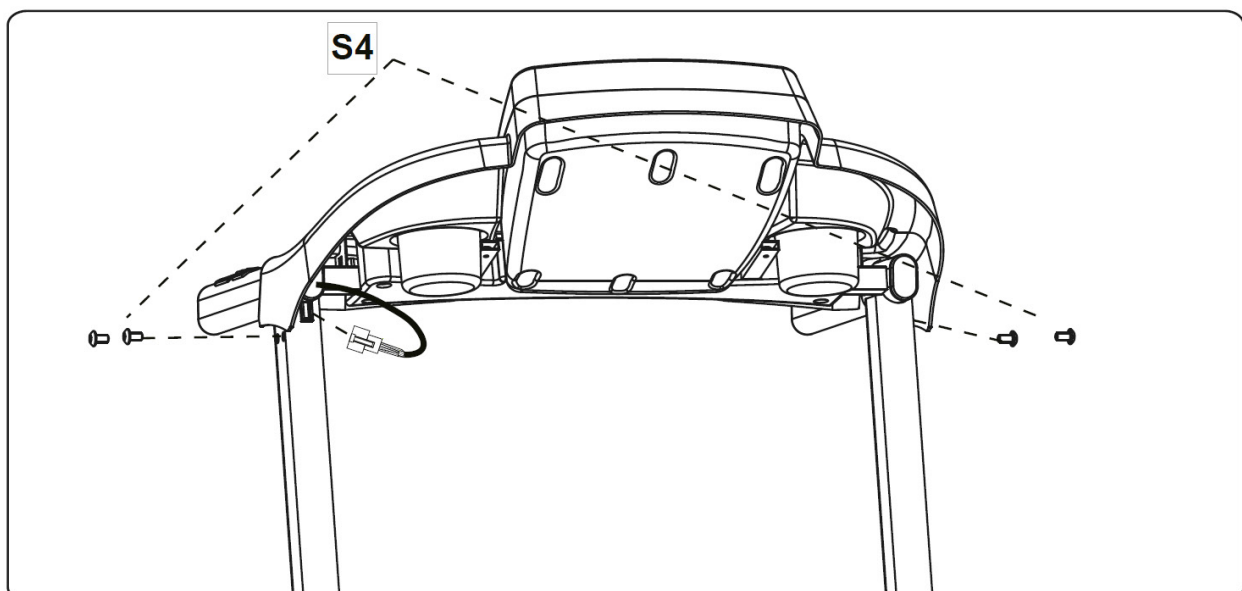
**Alle Bauteile und vormontierten Teile fest anziehen!**

Wir empfehlen 2 Personen für die Montage dieses Gerätes. Breiten Sie alle Teile des Gerätes auf einer freien Fläche aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, sollten Sie sämtliche in diesem Handbuch vorgestellten Teile und Schrauben überprüfen und bereitlegen. Wenn Sie den Karton öffnen, werden Sie die folgenden Teile vorfinden.

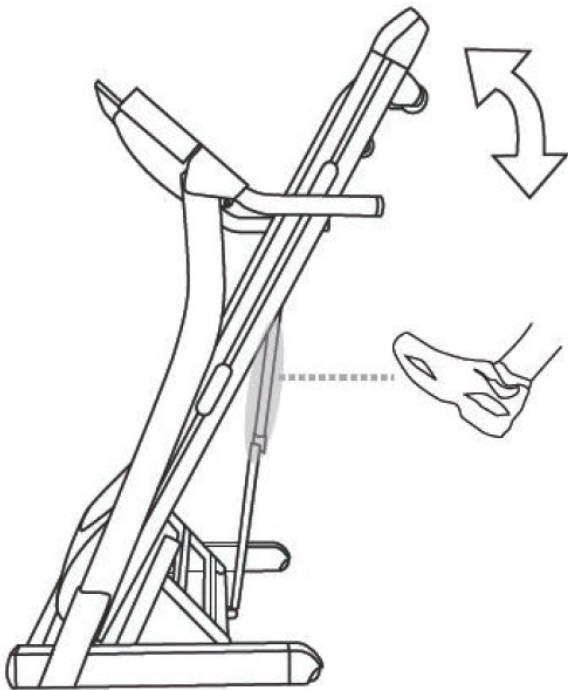
## SCHRITT 1:



## SCHRITT 2:



# ANLEITUNG FÜR TRANSPORT UND LAGERUNG

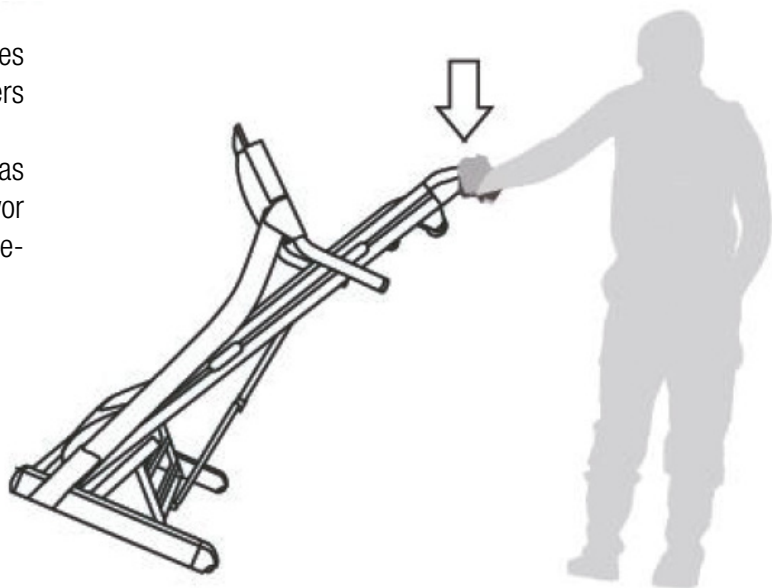


## Zusammenklappen des Geräts

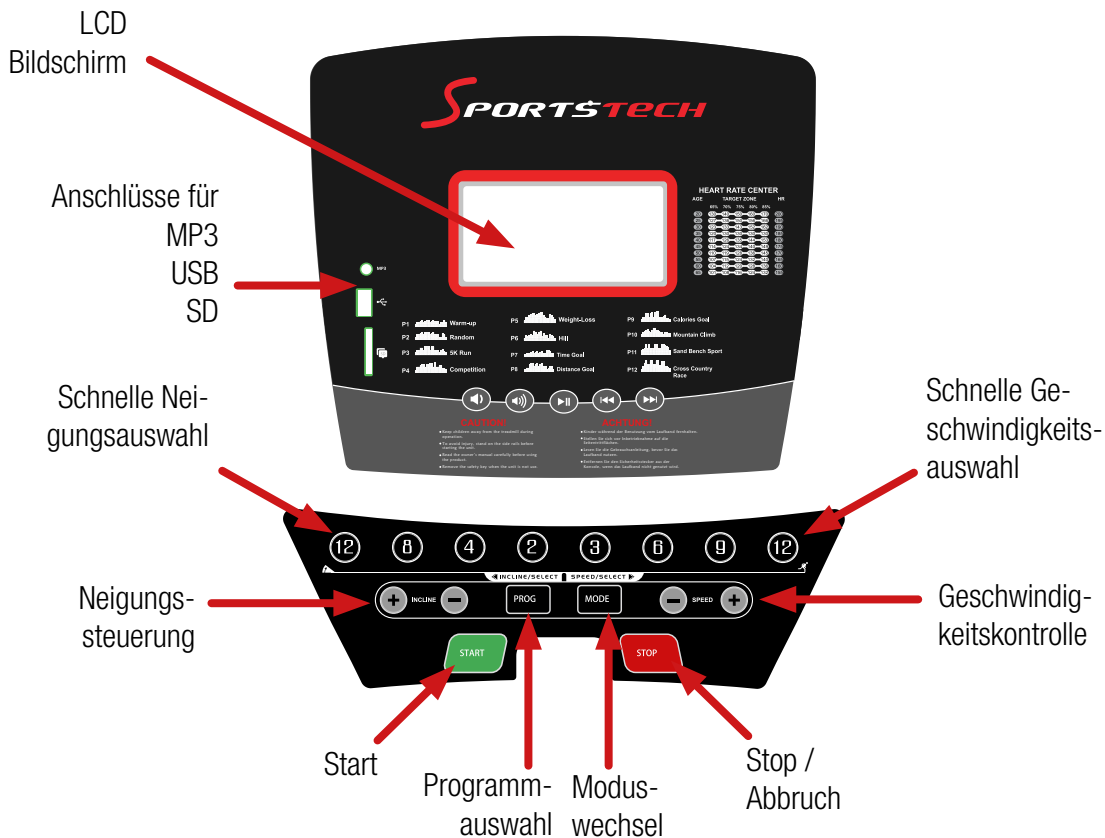
- Stellen Sie das Gerät ab, schalten Sie die Stromzufuhr mit dem Hauptschutzschalter aus und ziehen Sie den Stromstecker.
- Heben Sie das Laufband-Deck in Richtung der Hauptkonsole an. Sie sollten spüren, dass das Gasfedersystem des Geräts eingreift.
- Um das Laufband-Deck abzusenken, drücken Sie das Gasfedersystem mit dem Fuß herein, um die Verriegelung zu lösen. Das Laufband-Deck kann nunmehr auf den Boden abgesenkt werden.

## Transportieren des Geräts

Das Gerät kann dann durch Anwinkeln des Laufband-Decks in Richtung Ihres Körpers auf den Transporträdern bewegt werden. (Achten Sie unbedingt darauf, dass das Netzkabel vom Gerät getrennt wurde, bevor Sie versuchen, es woanders hinzubewegen).



# BEDIENUNG DER KONSOLE



# ANZEIGE-FUNKTIONEN

## ZEIT

Keine Zeitvorgabe - die ZEIT wird von 00:00 bis maximal 99:00 in Schritten von jeweils einer Minute hochzählen.

Mit Zeitvorgabe - die ZEIT wird von dem voreingestellten Wert heruntergezählt. Jeder voreingestellte Schritt entspricht einer Minute in einem Zeitfenster zwischen 5:00 bis 99:00 Minuten.

## GESCHWINDIGKEIT

Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit von 1,0 bis maximal 16,0 km/h.

## DISTANZ

Keine Distanzvorgabe - die DISTANZ wird von 0,00 bis maximal 65,0km in Schritten von jeweils 0,1 Kilometer heraufgezählt.

Mit Distanzvorgabe - die DISTANZ wird vom voreingestellten Wert zwischen 0,5 und 65,0 km in 0,5 km-Schritten heruntergezählt.

## KALORIEN

Keine Kalorienvorgabe - Kalorien zählen von 0 bis maximal 995 in Schritten von jeweils 1 cal herauf.

Mit Kalorienvorgabe - KALORIEN werden vom voreingestellten Wert heruntergezählt. Jeder voreingestellte Schritt beträgt 5 cal von 10 bis 995 cal.

## **PULS**

Halten Sie den Handsensor fest und die Konsole wird Ihr Pulssignal erkennen. Wenn der Monitor Ihre Herzfrequenz erfasst, wird das Herzsymbol auf der Konsole aufleuchten.

## **FUNKTIONSTASTEN**

### **1. MODUS:**

Für sämtliche Einstellungen und die Eingabe Ihrer Trainings-Modalitäten.

### **2. Geschwindigkeit +:**

Zur Auswahl des Trainingsmodus und Anpassung des Funktionswerts nach oben.

### **3. Geschwindigkeit -:**

Zur Auswahl des Trainingsmodus und Anpassung des Funktionswerts nach unten.

### **4. START/STOP:**

Um Ihr Training zu starten oder zu stoppen.

## **EINSCHALTEN:**

Stecken Sie den Stromstecker des Netzkabels in eine geerdete Steckdose und vergewissern Sie sich, dass die Spannungswerte übereinstimmen. Stellen Sie sicher, dass sich der ‚Sicherheitsschlüssel‘ in der richtigen Position befindet und korrekt in die Konsole eingeführt wurde.

## **SCHNELLES TRAINING:**

Der Benutzer kann ein Training durch Drücken der Taste ‚Schnell-Auswahl‘ für Geschwindigkeit oder Neigung starten.

Es gibt 4 ‚Schnell-Auswahl‘-Tasten für Geschwindigkeit und Steigung - 3 km/h bis 12 km/h für die Geschwindigkeits-Optionen und 2 % bis 12 % für die Neigungsoptionen.

Sie können Quick-Training (die Geschwindigkeit und Neigung) während des Trainings nutzen. Drücken Sie dazu einfach „START“ zu Beginn des Trainings.

Wenn Sie das Gerät während des Trainings anhalten möchten, drücken Sie „STOP“ oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus.

## **PROGRAMM-MODUS:**

Diese Gerätekonsole verfügt über 12 voreingestellte Trainingsprogramme zur Auswahl (siehe rechts die Aufschlüsselung der einzelnen Programme). Wenn Sie im PROGRAMM-Modus sind, benutzen Sie die PROGRAMM-Taste, um Ihr ausgewähltes Programm aufzurufen - P1 bis P12. Drücken Sie anschließend die „START“-Taste zur Bestätigung, um mit dem Training zu beginnen.

**P1**  AUFWÄRMEN

**P7**  ZEITVORGABE

**P2**  ZUFALLSAUSWAHL

**P8**  DISTANZVORGABE

**P3**  5.000 M LAUF

**P9**  KALORIENVORGABE

**P4**  WETTKAMPF

**P10**  BERGSTEIGEN

**P5**  GEWICHTSABNAHME

**P11**  STRANDSPORT

**P6**  HÜGEL

**P12**  QUERFELDEINLAUF

## ERSTE SCHRITTE

### VORBEREITUNG:

Wenn Sie über 45 Jahre alt sind, gesundheitliche oder medizinische Probleme haben und/oder zum ersten Mal trainieren, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt oder medizinischen Fachmann.

Bevor Sie damit beginnen, Ihr Gerät zu benutzen, machen Sie sich mit den Bedienungstasten der Konsole vertraut, indem Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen. Um zu starten, stellen Sie sich auf den Laufgurt und drücken den Startknopf. Vergewissern Sie sich, dass Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt haben. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu starten, während Sie nicht auf dem Laufgurt stehen. Sobald der Laufgurt in Bewegung ist, verwenden Sie die +/- Einstelltasten, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Nachdem Sie sich an die Gehgeschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie nun die Geschwindigkeit auf das gewünschte Tempo einstellen, mit dem Sie trainieren möchten.

### TRAININGSHÄUFIGKEIT:

Je nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel starten Sie Ihr Trainingsprogramm, indem Sie sich allmählich mindestens 5-10 Minuten aufwärmen, bevor Sie die Geschwindigkeit oder den Steigungswinkel des Geräts erhöhen. Die wöchentliche Aufrechterhaltung von Häufigkeit und Dauer Ihres Trainings ist ein wichtiger erster Schritt in Ihrem Trainingsprogramm. Sie sollten 3 x 20-30 Minuten Training pro Woche anstreben und dabei die Intensität des Trainings so steigern, wie Ihr Fitnesslevel es erlaubt.

Während Ihr Fitnesslevel sich verbessert, können Sie entweder die Häufigkeit und/oder Dauer Ihres Trainings erhöhen oder die Geschwindigkeitsstufen anpassen, um Ihre Trainingsintensität in jeder Einheit zu steigern. Konsultieren Sie einen professionellen Trainer wegen weiterer Informationen über Trainingsprogramme und/oder auf Ihr persönliches Ziel zugeschnittener spezifischer Trainings auf Ihrem Gerät. Sollten Sie irgendwelche Beschwerden, wie Schwindel, Übelkeit oder Engegefühl in der Brust, spüren, stoppen Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

### TRAININGSUMFANG:

Der beste Weg, um Zeit zu sparen, ist für 15 bis 20 Minuten zu trainieren.

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang bei 4,8 km/h auf, steigern Sie nach und nach alle 2 Minuten die Geschwindigkeit um 0,3 km/h, bis Sie spüren, dass sich Ihre Atmung beschleunigt, jedoch ohne Schwierigkeiten beim Atmen zu haben. Halten Sie diese Geschwindigkeit. Wenn es sich unbequem anfühlt, reduzieren Sie die Geschwindigkeit bitte um 0,3 km/h. Verwenden Sie die letzten 4 Minuten, um die Geschwindigkeit zu reduzieren und abzukühlen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es schwierig ist die Geschwindigkeit zu steigern, dann können Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen.

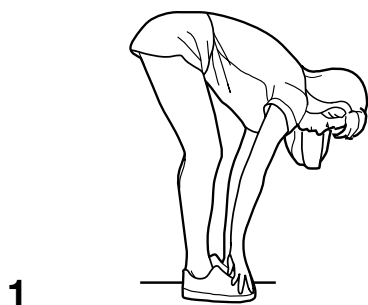


## BEKLEIDUNG:

Bitte tragen Sie für Trainingszwecke geeignete bequeme Kleidung und Schuhe.

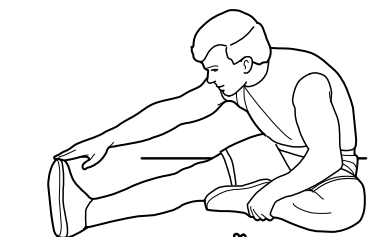
# AUFWÄRMÜBUNG

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



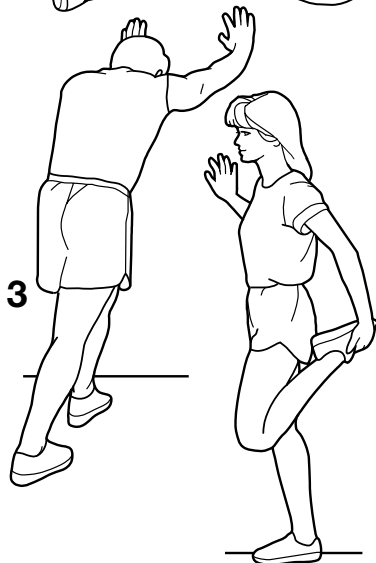
### Kniesehnen-Dehnung (stehend)

Halten Sie Ihre Knie leicht gebeugt und lehnen Sie sich langsam nach vorne, Rücken und Schultern entspannt, bis Sie Ihre Zehen erreichen. Sie sollten die Spannung und leichte Beanspruchung in Ihren Kniesehnenmuskeln spüren. Behalten Sie die Stellung für 15 bis 20 Sekunden bei. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal.



### Kniesehnen-Dehnung (sitzend)

Auf dem Boden sitzend, vorzugsweise auf einer Matte, strecken Sie ein Bein aus, ziehen das andere Bein an und halten es eng an der Innenseite des gestreckten Beins. Lehnen Sie sich von den Hüften aus nach vorn und recken sich zu Ihren Zehen. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen Sie danach. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).



### Waden-Dehnung

Stehend mit zwei Händen an der Wand oder einem Baum, ein Bein nach hinten. Halten Sie Ihre Beine gerade und die Ferse auf dem Boden, lehnen Sie sich nach vorne in Richtung Wand oder Baum. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei, danach entspannen Sie sich. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).



### Quadrizeps-Dehnung

Halten Sie Ihre Balance, indem Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem festen Gegenstand abstützen, fassen Sie den rechten Fuß mit der rechten Hand und strecken Sie Ihre rechte Ferse langsam Richtung Gesäß, bis Sie die Dehnung in der Vorderseite des Oberschenkels fühlen. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

### Sartoriusmuskel-Dehnung (innere Muskeln der Oberschenkel)

Sitzend, die Fußsohlen oder Sohlen der Schuhe berühren sich gegenseitig, während die Knie nach außen positioniert sind. Ziehen Sie Ihre Füße in Richtung der Leistenegend, bis Sie die Dehnung spüren. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 3-mal (siehe Abbildung 5).

# WARTUNGSHINWEISE



## ACHTUNG:

**BEVOR SIE REINIGUNGS- ODER WARTUNGSARBEITEN AN IHREM GERÄT AUSFÜHREN, VERGEWISSEN SIE SICH, DASS DIE STROMZUFUHR AUSGESCHALTET IST UND DER STROMSTECKER DES NETZKABELS AUS DER STECKDOSE GEZOGEN WURDE.**

Mindestens einmal im Jahr sollte die Motorabdeckung des Geräts abgenommen und eventuell vorhandener Staub oder Schmutz mit einem Staubsauger entfernt werden, um das reibungslose Funktionieren des Motors sowie des Antriebssystems weiterhin zu gewährleisten.

## REINIGUNG:

Eine allgemeine Reinigung des Gerätes wird die Lebensdauer wesentlich verlängern.

Halten Sie das Gerät sauber durch regelmäßiges Abstauben. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile der Deckfläche auf beiden Seiten des Gerätes sowie die Seitenschienen zu reinigen. Vergewissern Sie sich, dass die Sohlen Ihrer Schuhe sauber sind, dies reduziert die Ansammlung von Fremdstoffen unter dem Laufgurt.

Die Oberseite des Laufgurts kann mit einem leicht feuchten Tuch gereinigt werden. Achten Sie darauf, Flüssigkeiten von den elektrischen Komponenten und dem Bereich unterhalb des Laufgurts fernzuhalten.

Die Reibung zwischen dem Laufgurt und dem Deck kann eine wichtige Rolle bei der Funktion und Lebensdauer Ihres Geräts spielen, weshalb eine regelmäßige Schmierung erforderlich ist. Wir empfehlen eine regelmäßige Inspektion des Decks.

Wir empfehlen eine Schmierung des Decks nach folgendem Zeitplan:

Leichter Benutzer	< 3 Stunden / Woche	Jährliche Schmierung
Mittelschwerer Benutzer	≈ 3-5 Stunden / Woche	Halbjährliche Schmierung
Schwerer Benutzer	> 5 Stunden / Woche	Schmierung alle drei Monate

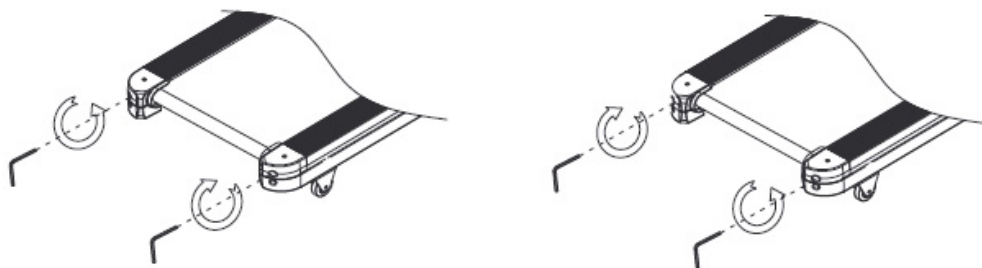
Schmieröl für das Gerät kann bei Ihrem nächsten Fitness-Shop oder unserer Serviceabteilung bezogen werden.



1. Um die Lebensdauer Ihres Geräts zu erhalten und zu verlängern, empfehlen wir Ihnen, das Gerät nach jeweils 2 Stunden Benutzungsdauer für 10 Minuten auszuschalten.
2. Wenn der Laufgurt zu lose ist, könnte es während des Betriebs rutschen und eine kleine Anpassung erfordern. Wenn der Laufgurt zu stark angezogen wurde, kann das die Leistung des Motors beeinträchtigen und zusätzlichen Verschleiß der Rollen bewirken. Bei optimaler Spannung lässt sich der Laufgurt 50-75 mm vom zentralen Teil des Decks anheben.

## JUSTIERUNG DES LAUFGURTS

- Platzieren Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche.
- Lassen Sie das Gerät bei 6-8 km/h laufen.
- Wenn der Laufgurt nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn um eine 1/2 Umdrehung und drehen Sie die linke Schraube entgegen dem Uhrzeigersinn um eine 1/2 Umdrehung (Abbildung C).
- Wenn der Laufgurt nach links abweicht, drehen Sie die rechte Schraube entgegen dem Uhrzeigersinn um eine 1/2 Umdrehung und drehen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn um eine 1/2 Umdrehung (Abbildung D).



- Testen Sie den Lauf für mindestens 15 Sekunden bei 4 km/h. Überprüfen Sie es und passen Sie es ggf. mit einer weiteren 1/4 oder 1/2 Umdrehung an.



**Hinweis:** Der Laufgurt sollte nicht zu stark angezogen werden, da dies Geräusche verursachen und das Gerät beschädigen könnte.

## AUFBEWAHRUNG:

Denken Sie bitte daran, das Gerät an einem trockenen Ort zu lagern und keine Gegenstände auf diesem abzustellen.



## ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

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

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

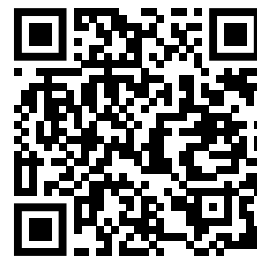
Android



Kinomap



iOS



DE

### Hinweise zur Nutzung der App:

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

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

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

Android



FitShow



iOS



# ENTSORGUNG

## Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

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

## Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

### Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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

### Recyclingkreislauf



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



# USER MANUAL

## ENGLISH

**Dear customer,**

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

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



Please ensure that all people using the device have read and understood the user manual.



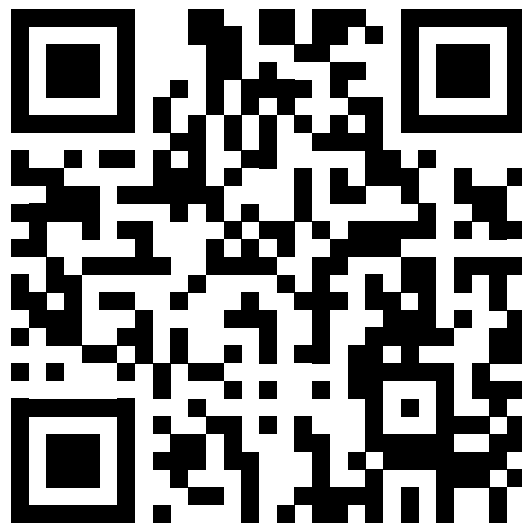
**Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.**

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

## Our **video tutorials** for you!

### **Assembly, use, disassembly.**

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



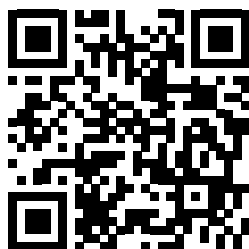
Link to the videos:

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_video](https://service.innovamaxx.de/f31_video)

## **We are also on social media!**

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

# INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS .....	24
SETTING UP THE DEVICE .....	26
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST .....	26
ASSEMBLY INSTRUCTIONS .....	27
MOVING & STORAGE INSTRUCTIONS .....	28
OPERATION OF THE CONSOLE .....	29
DISPLAY FUNCTIONS.....	29
FUNCTION BUTTONS.....	30
GETTING STARTED .....	31
WARM-UP EXERCISE.....	32
MAINTENANCE INSTRUCTIONS .....	33
APPLICATION SOFTWARE (APP).....	35
DISPOSAL .....	36
DECLARATION OF CONFORMITY .....	101



# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



It is essential to fully observe this safety information when using this product. Read all instructions thoroughly before using the product.

- DANGER:** To reduce the risk of electric shock, unplug the product after use, during assembly or disassembly, and for maintenance or cleaning purposes. Ignoring this notice could result in physical harm or damage to the product.
- WARNING:** To reduce further sources of danger, please carefully observe the following information:

- Do not leave the device unattended as long as it is connected to the mains. First press the power circuit breaker on the back before pulling out the power cord.
- Stop the device before you touch the power switch, pull the power plug or fold the device up.
- The device may only be used for the stated purpose. Improper use is not permitted.
- Never use the device if the power plug is damaged, the device is not working properly or has been exposed to moisture. In this case, contact your dealer.
- Do not carry out any changes or maintenance steps on the device that are not described in these instructions. This can damage the device.
- Make sure that the room in which the device is located is adequately ventilated and that the motor compartment of the device has sufficient circulating air.
- Do not use the device outdoors.
- Do not use the power plug to pull and move the device.
- Elderly or physically disadvantaged people should only use the device under supervision if intervention by a supervisor is necessary.
- To avoid damaging the device, do not use sprays or aerosol products near the device.
- Keep the device dry and away from moisture and humidity.
- The motor cover can heat up during use. Place the device on a heat-resistant surface.
- Keep the power plug and the power cord away from hot surfaces.
- Set up the device on a firm, level surface with a sufficient safety radius (see „Setting up the device“). Make sure that there are no objects in the immediate vicinity of the device while it is in use, as these may be the cause of injury.
- Only one person may stand on the treadmill while it is being used.
- Wear comfortable and appropriate clothing during use. Do not use the device wearing just socks or barefoot. Always wear suitable sportswear. Do not wear clothing or objects that are loose or that could get caught in the device. Keep clothes or towels away from the device's running belt.
- Always wear suitable sports shoes with high slip resistance. The use of shoes with heels, leather soles or running shoes with spikes is prohibited. Make sure that the shoes are free of dirt and that the laces do not touch the running belt.
- Use the side handrail for support during training.
- The device may only be used with a voltage of 220-240 V 50 Hz in earthed sockets. No connector leads may be used.
- Do not wear jewelry while exercising. Keep your hands away from the running belt and other moving parts during use to avoid injury.
- **CAUTION:** Always make sure that your arms and legs as well as (small) children, pets or other objects do not get under the running belt at the rear end of the device during operation to avoid possible serious injuries or damage to the device.
- Never get off the device while the running belt is moving. Switch off the device beforehand and hold on to the side handrail when descending.
- Do not place the device on a carpet that is higher than the running surface or the folding mechanism.



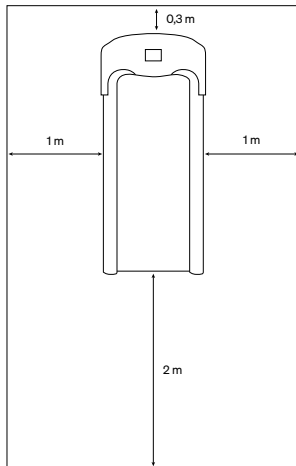
- **WARNING:** Consult a doctor before exercising. This note must be observed by the elderly or people with limited health. Read all the safety instructions in this manual carefully before using the device.
- The use of the device under the influence of alcohol, drugs or narcotics is strictly prohibited.
- This device must not be used by persons (including children under the age of 14) who have physical or mental limitations or who do not have sufficient experience to use it.
- Not to be used for medical purposes.
- **CAUTION - RISK OF INJURY** - To avoid injury, do not start the device until you are on the running belt. First let the running belt run at low speed and hold onto the side handrail for safety. Always make sure you have a secure footing and only adjust your speed gradually when you feel safe.
- Do not choose a speed that is physically or muscularly overwhelming for you.
- Do not stand still with the running belt switched on and do not run sideways or backwards.
- Never jump forward.
- Always put the safety clip on your clothing so that you can stop the device in an emergency.
- Before switching on, check that the running belt is adequately lubricated and tensioned.
- The running belt must run in the middle. Make sure that all visible screws are tightened.
- If the power plug is damaged, it must be replaced by qualified personnel.
- Never switch on the device when it is folded.
- Always walk towards the console, never backwards on the device.
- The device is intended exclusively for private home use and not for commercial purposes.
- Place and use the device on a dry, level and non-slip surface with sufficient clearance on all sides (see „Setting up the device“).
- Do not place the device on a surface if it would block ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, you should place a special floor protection mat under the device.
- The maximum user weight is 120kg.



- Children under 14 years of age must not use the device under any circumstances.
- Keep children under the age of 14 and animals away from the device.
- Pets and children under the age of 14 must keep a safety distance of 3 meters from the device. Do not leave them unattended near the device.
- Children under the age of 14 should never play in the vicinity of the device or with the device itself.
- Cleaning and maintenance of the device must not be carried out by children under 14 years of age.

**WARNING:** Consult a doctor before exercising. They can better assess whether you are physically able to use the device or healthy enough to use it. This instruction must be observed by the elderly or people with reduced health. Read all the safety instructions in this manual carefully before using the device.

## SETTING UP THE DEVICE



Set up the device on a level surface and pay attention to the surrounding clear space:

1. There must be at least 2 meters of free space at the rear of the device.
2. There must be at least 1 meter of free space on both sides of the device.
3. There must be at least 30cm of free space at the front of the device to allow the device to be folded up and the power cord to be routed safely.

Do not place the device in front of fume cupboards or ventilation systems. Do not use the device in a garage, covered courtyard, near water, or outdoors.

**DANGER:** While you program the device and engage in any other preparations, never stand on the running belt. Always use the side treads instead. Never operate the device at high speed and never try to jump onto the running belt afterwards. Always increase speed gradually.

## EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts)



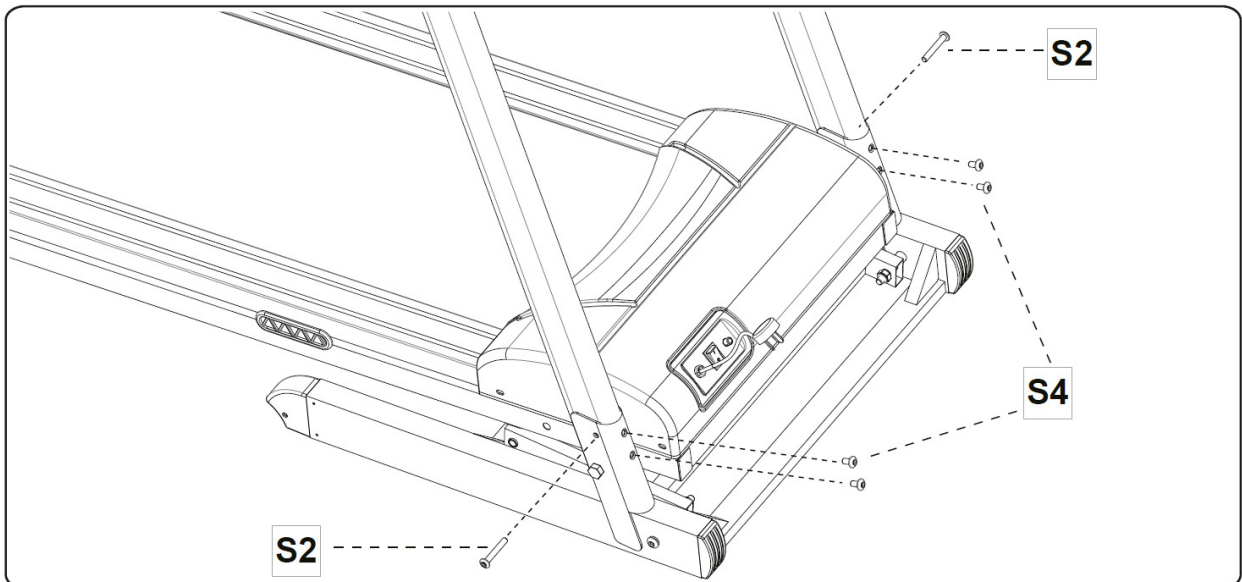
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



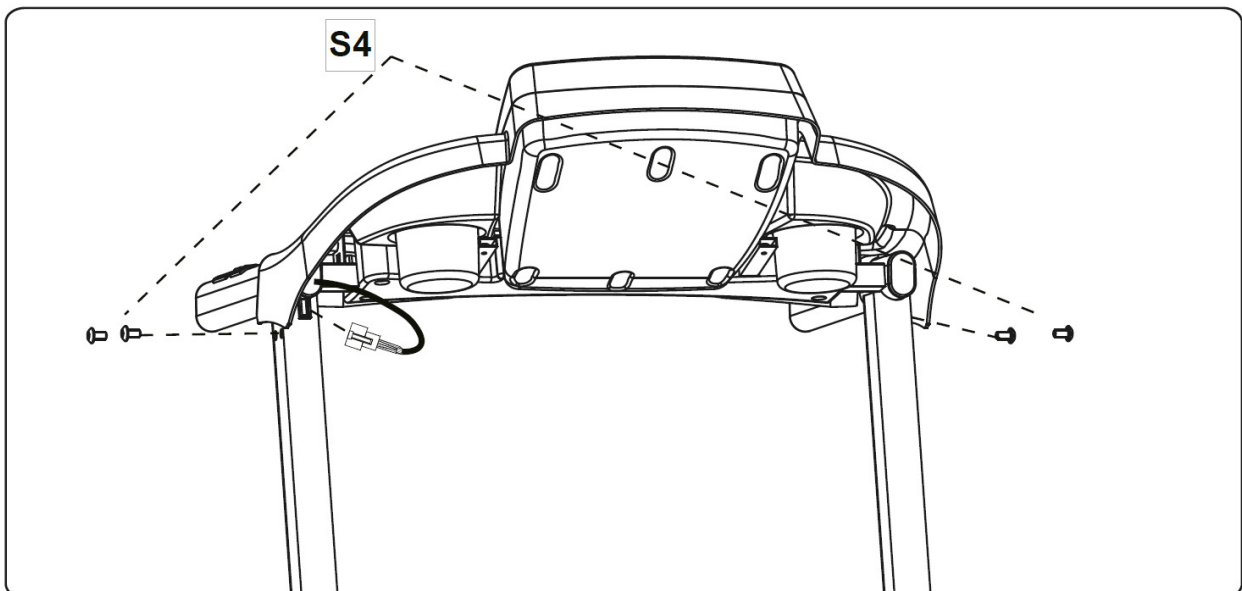
**Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!**

We recommend 2 people assist in assembling this unit. Place all parts of the Treadmill in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Before you start installation inspect and prepare all parts and screws featured in this manual. When you open the carton, you will find the following parts.

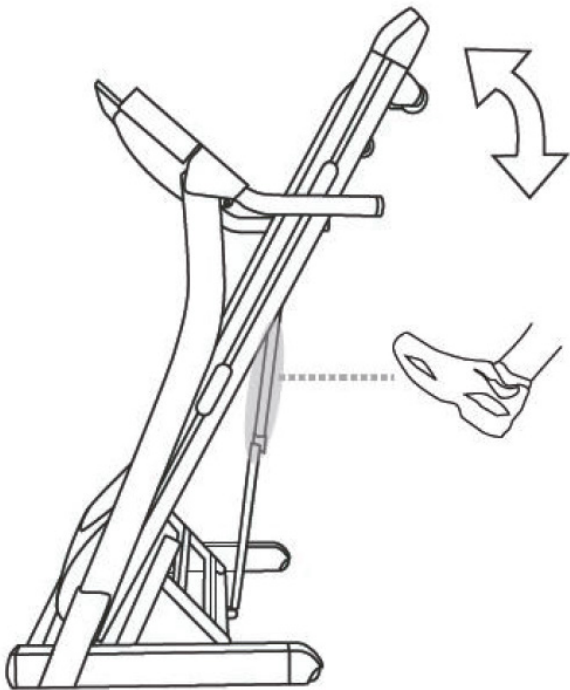
## STEP 1:



## STEP 2:



## MOVING & STORAGE INSTRUCTIONS



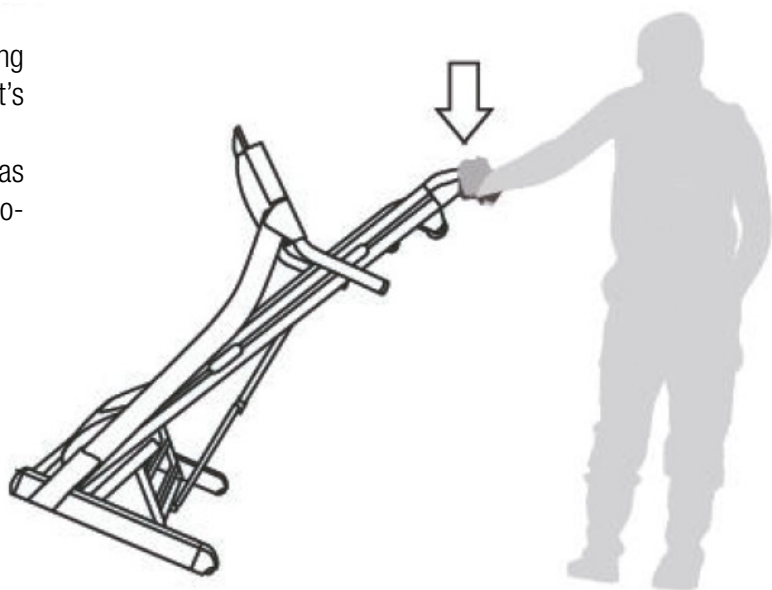
### Folding away your treadmill

- Turn off the treadmill, switch off at the main power switch and pull out the plug.
- Lift the treadmill deck up towards the main console. You should feel the treadmill gas spring system engage.
- To lower the treadmill deck, press the gas spring system in with your foot to disengage the lock. The treadmill deck can now be lowered to the ground.

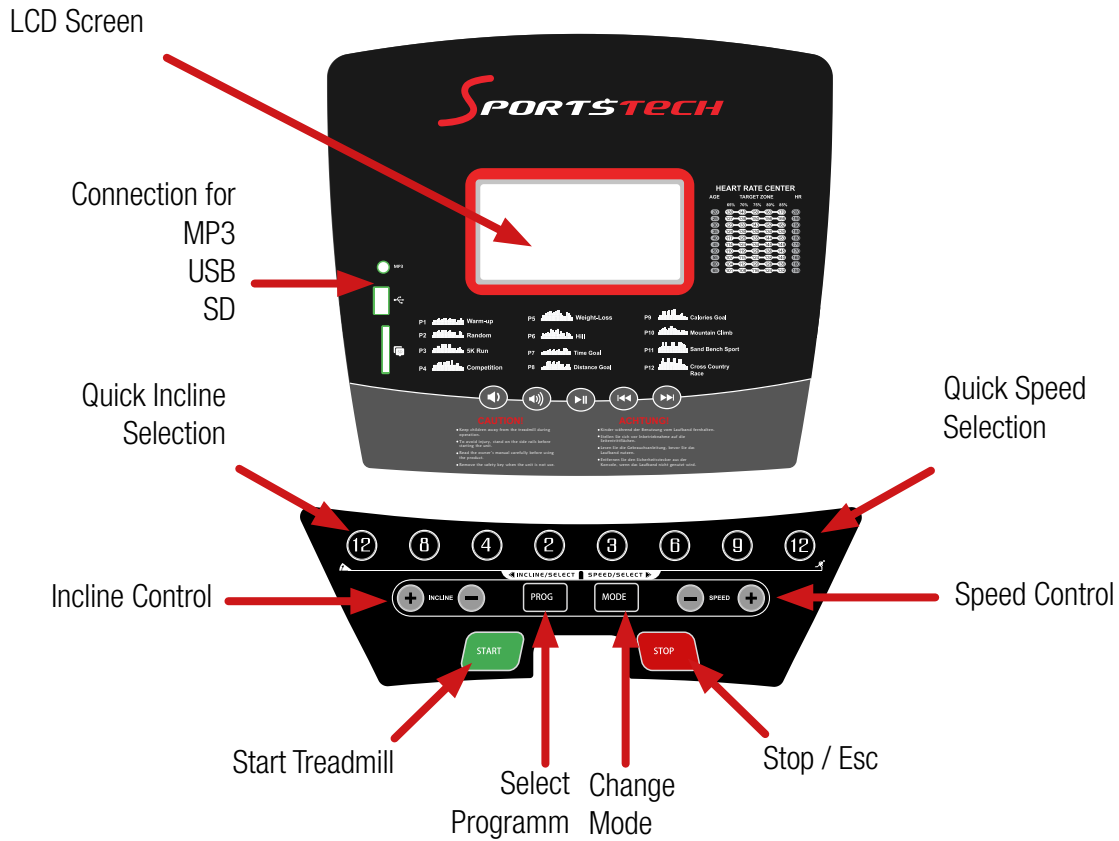
### Moving your treadmill

The treadmill can then be moved by tilting the treadmill deck towards you onto its transportation wheels.

(Please ensure the power cord cable has been disconnected from the treadmill before attempting to move it).



# OPERATION OF THE CONSOLE



# DISPLAY FUNCTIONS

## TIME

No Set Target Time - TIME will count up from 00:00 to maximum 99:00 with each increments is one minute.

Using Set Target Time - TIME will count down from Preset Value . Each preset Increment is one minute between 5:00 to 99:00 minutes.

## SPEED

Display current training speed from 1.0 to a maximum of 16.0 km/h.

## DISTANCE

No Set Target Distance - DISTANCE will count up from 0.00 to a maximum of 65.0km with each increment 0.1 KM.

Using Set Target Distance - DISTANCE will count down from preset Value. Each preset increment is 0.5 KM between 0.5 to 65.0.

## CALORIES

No Set Target Calories - CALORIES will count up from zero to maximum 995 with each increment 1 cal.

Using Set Target Calories - CALORIES will count down from preset value. Each preset increment is 5 cal from 10 to 995 cal.



## **PULSE**

Hold the hand sensor tight and the console will detect your pulse signal. When monitor is reading your heart rate signal, the HEART SYMBOL will flash on the console.

## **FUNCTION BUTTONS**

- 1. MODE:**  
To confirm all settings and to enter exercise modes.
- 2. Speed +:**  
To select training mode and adjust the function value up.
- 3. Speed -:**  
To select training mode and adjust the function value down.
- 4. START/STOP:**  
To start or stop your workout.

### **POWER ON:**

Plug the main power cord in a grounded wall outlet, please make sure the power matched. Ensure the 'Safety Key' is in the correct position and inserted properly in the console.

### **QUICK WORKOUT:**

User can start a workout by pressing the „Quick Select“ button for either Speed or incline.

There are 4 „Quick Select“ buttons for both Speed and Incline – 3km/h to 12km/h for speed options and 2% to 12% for Incline options.

You can use Quick Workout (the speed and incline) during your workout, press „START“ to beginning your workout.

If you need to stop the treadmill during your workout, press „STOP“ or pull out the Safety Key.

### **PROGRAM MODE:**

This treadmill console has 12 Preset Workout Programs to choose from (see below for breakdown of each Program). When in PROGRAM mode, use PROGRAM button to select your chosen workout – P1 TO P12. Press START button to confirm and start your workout.

**P1**  WARM-UP

**P2**  RANDOM

**P3**  5K RUN

**P4**  COMPETITION

**P5**  WEIGHT-LOSS

**P6**  HILL

**P7**  TIME GOAL

**P8**  DISTANCE GOAL

**P9**  CALORIES GOAL

**P10**  MOUNTAIN CLIMB

**P11**  BEACH SPORT

**P12**  CROSS COUNTRY RACE

## GETTING STARTED

### PREPARE:

If you are over 45 years old, have health or medical problems, or this is your first time exercising, please consult your local Doctor or Medical Professional before use.

Before using your treadmill, become familiar with the console operation buttons by reading the operation manual carefully. To start, stand on the running belt and press the start button, making sure you have attached the treadmill safety key to your clothing. Never attempt to start the treadmill whilst standing stationary on the running belt surface. Once the running belt is in motion, use the +/- speed adjustment buttons to increase the speed before stepping onto the running belt. After adapting to the walking speed, you can now adjust the speed to the desired pace you wish to exercise it.

### EXERCISE FREQUENCY:

Depending on your fitness level, start your workout program with a gradual warm-up for at least 5-10 minutes before increasing the speed or elevation on your treadmill. Maintaining frequency and durations of your workouts each week is an important first step in your workout program. Aim to complete 3 x 20-30 minute workouts per week, increasing the intensity of the workouts as your fitness level allows.

As your fitness level improves, you can either: increase the frequency and/or duration of your workouts, or adjust the speed levels to increase your workout intensity each session. Consult a professional trainer for further information on training programs and/or goal specific workouts on your treadmill.

Should you feel any discomfort, dizziness, nausea, tightening of the chest stop your workout.

### AMOUNT OF EXERCISE:

The best way to save time is to exercise for 15-20 minutes.

Warm up for 2 minutes at 4.8 km/h, gradually add 0.3 km/h to your speed per 2mins, until you feel your breath quickening but without having difficulty breathing. Keep this speed, if it feels uncomfortable, please reduce by 0.3 km/h. Use the last 4 minutes to reduce speed as a warm down. If you feel it is hard to increase speed, then you can add more intensity to your workout.

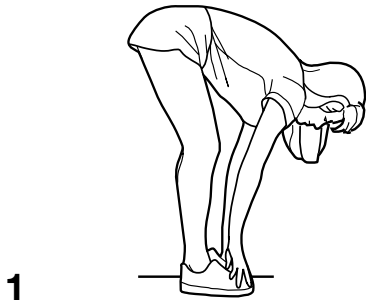
### CLOTHING:

Please wear comfortable clothing and footwear suitable for exercise.



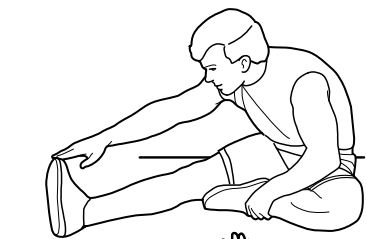
# WARM-UP EXERCISE

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



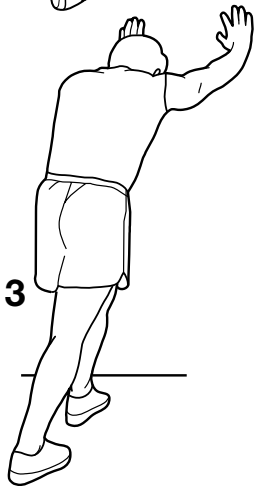
## Hamstring Stretch (Standing)

Keep your knees slightly bent and slowly lean forward, back and shoulders relaxed, reaching towards your toes. You should feel the tension and slight discomfort in your hamstring muscles. Hold for 15 - 20 seconds. Repeat 2-3 times.



## Hamstrings Stretches (Seated)

Sitting on the floor preferably on a mat, put one leg straight, the other inward and close to the inside of the straight leg. Lean forward from the hips, reaching towards your toes. Hold for 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 2).



## Calf Stretches

Standing with two hands on the wall or tree, one leg behind. Keeping your legs straight and the heel on the ground, lean forward towards the wall or tree. Hold for 10 -15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 3).

## Quadriceps Stretches

Keeping your balance with your left hand holding onto a wall or stationery fixture, grasp your right foot with your right hand and stretch your right heel toward your buttocks slowly, until you feel the stretch in the front of your thigh. Hold for 10 - 15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 4).

4

## Sartorius (Inner Muscles of the Thigh ) Muscle Stretches

Sitting down with the soles of your feet or shoes together and your knees positioned outward. Pull your feet towards your groin until you can feel the stretch. Hold for 10 -15 seconds, and relax. Repeat 3 times (See picture 5).counts.Then relax and repeat 3 times.





# MAINTENANCE INSTRUCTIONS



## WARNING:

**BEFORE CLEANING OR CARRYING OUT ANY MAINTENANCE ON YOUR TREADMILL, ENSURE THE POWER IS TURNED OFF AND THE POWER CORD REMOVED FROM THE PLUG SOCKET.**

At least once a year, the motor cover on your treadmill should be removed and any dust or debris vacuumed up to maintain the smooth operation of the motor and drive system.

## CLEANING:

General cleaning the unit will greatly prolong the treadmills working life.

Keep the treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed parts of the deck surface on both side of the walking belt and also the side rails. Make sure the soles of your shoes are clean, this reduces the build up of foreign material underneath the running belt.

The top of the belt can be cleaned with a slightly damp cloth. Be careful to keep liquid away from the electrical components and underneath the running belt.

The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

Easy user	Use / Training less than 3 hours / week	annually
Moderate user	Use / Training 3-5 hours / week	every six months
Heavy user	Use / Training more than 5 hours / week	every three months

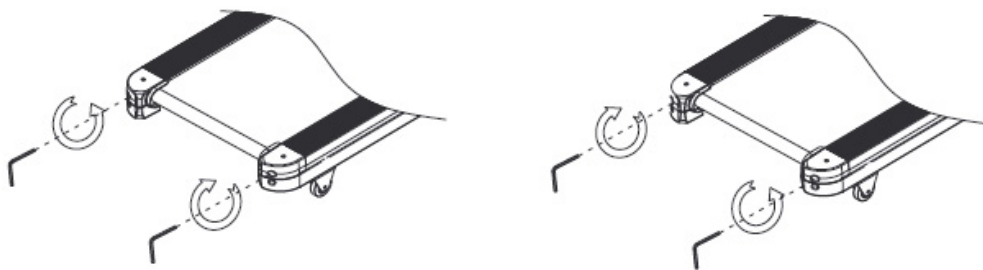
Schmieröl für das Fitness-Laufband kann bei Ihrem nächsten Fitness-Shop oder unserer Serviceabteilung bezogen werden.



1. In order to maintain and prolong the working life of your treadmill, we suggest you power off the treadmill for 10 minutes after every 2 hours of running use.
2. A loose running belt may slip when you are running and may require a small adjustment; if the running belt is over tightened it can affect the performance of the motor and add extra wear to the rollers. For ideal tension, the running belt can be lifted 50-75mm from the central part of the running deck.

## BELT ADJUSTMENT

- Place treadmill on a level surface.
- Run the treadmill at 6-8 km/h.
- If the belt has drifted to the right, turn the right bolt clockwise a 1/2 turn and turn the left bolt anticlockwise a 1/2 turn (Picture C).
- If the belt has drifted to the left, turn the right bolt anticlockwise a 1/2 turn and turn the left bolt clockwise a 1/2 turn (Picture D).



- Test for at least 15 seconds at 4km/h (check and adjust a further quarter or half turn).



**Note:** The running belt should not be tightened too hard as this can cause noise and damage the machine.

## STORAGE:

Remember to store the treadmill in a dry place and not to pile things on top of it.

# APPLICATION SOFTWARE (APP)

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

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

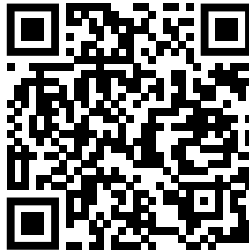
Android



Kinomap



iOS



### Notes on using the App:

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

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



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

Android



FitShow



iOS



# DISPOSAL

## Dear customers,

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

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



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

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



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

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

## Recycling loop



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

# MANUAL DE USUARIO

## ESPAÑOL

### **Estimado cliente,**

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

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



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

**Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.**

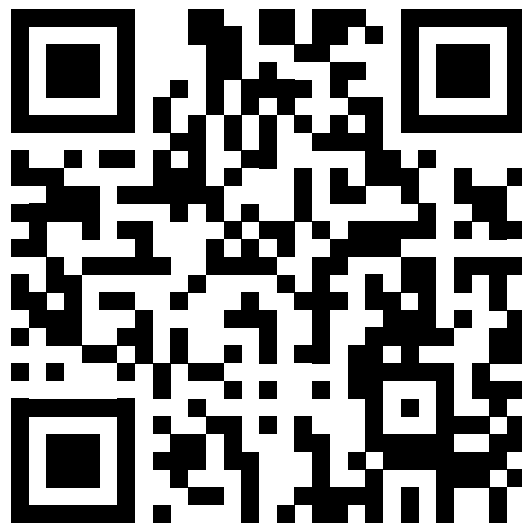


Este manual representa el estado en la fecha de publicación. Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

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

## Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



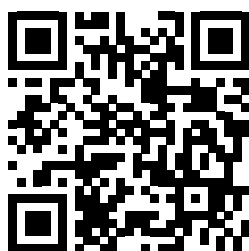
Enlace a los videos:

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_video](https://service.innovamaxx.de/f31_video)

## ¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



Facebook



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

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

# ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	40
INSTALACIÓN DEL APARATO.....	42
DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	42
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE .....	43
INSTRUCCIONES DE TRANSPORTE & ALMACENAMIENTO.....	44
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA .....	45
FUNCIONES EN PANTALLA.....	45
TECLAS DE FUNCIÓN .....	46
INICIO.....	47
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO .....	48
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO .....	49
SOFTWARE (APLICACIÓN) .....	51
DESECHO .....	52
DECLARATION OF CONFORMITY .....	101



# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



Siga estos consejos de seguridad cada vez que utilice este producto. Lea todas las instrucciones antes de utilizarlo.

- ATENCIÓN:** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe el producto de la toma de corriente después de usarlo, al montarlo y desmontarlo y cuando vaya a limpiarlo. Ignorar este aviso puede provocar daños a su persona o al producto.
- PELIGRO:** Para minimizar los riesgos, siga cuidadosamente las siguientes instrucciones:

- No deje el aparato sin vigilancia mientras esté conectado a la red eléctrica. Antes de desenchufar el cable de alimentación, pulse primero el interruptor de alimentación del panel trasero para apagar el aparato.
- Detenga el aparato antes de pulsar el interruptor de alimentación, desenchufar el cable de alimentación o levantarlo.
- Utilice el aparato solo para los fines que se indican aquí. No lo use de forma inadecuada.
- No utilice nunca el aparato si el enchufe está dañado, el aparato no funciona correctamente o ha estado expuesto a la humedad. En este caso, póngase en contacto con su distribuidor.
- No realice ninguna modificación o mantenimiento en el aparato que no esté descrito en este manual. Podría dañar el aparato.
- Asegúrese de que la habitación en la que se encuentra el aparato está suficientemente ventilada y que el compartimento del motor recibe suficiente aire.
- No utilice el dispositivo al aire libre.
- No tire del cable para mover el aparato.
- Las personas mayores o con dificultades físicas sólo deben utilizar el aparato bajo supervisión por si fuera necesaria la intervención del supervisor.
- No utilice sprays o productos en aerosol cerca del aparato para evitar dañarlo.
- Guarde el aparato en un lugar limpio y seco.
- La cubierta del motor puede calentarse durante el uso. Coloque el aparato sobre una superficie resistente al calor.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación alejados de superficies calientes.
- Coloque el aparato en una superficie firme y recta con un radio de seguridad suficiente (véase „Instalación del aparato“). Asegúrese de que no hay objetos en las inmediaciones del aparato durante su uso, ya que pueden suponer un riesgo de lesión.
- Sólo una persona puede estar de pie en la cinta de correr durante su funcionamiento.
- Use ropa cómoda. No utilice el aparato descalzo o solo con calcetines. Lleve siempre ropa deportiva. No lleve ropa ni objetos sueltos o que puedan quedar atrapados en la unidad. Mantenga la ropa o las toallas alejadas de la cinta.
- Lleve siempre un calzado deportivo adecuado con alta resistencia al deslizamiento. Se prohíbe el uso de zapatos con tacones, suelas de cuero o zapatillas con clavos. Asegúrese de que las zapatillas están libres de suciedad y de que los cordones no tocan la cinta de correr.
- Utilice el pasamanos lateral para apoyarse al entrenar si lo necesita.
- El aparato sólo puede utilizarse con una corriente de 220-240 V y 50 Hz en tomas de tierra. No lo conecte a una regleta.
- No lleve joyas durante el ejercicio. Mantenga las manos alejadas de la cinta de correr y de otras partes móviles durante su uso para evitar lesiones.
- **ATENCIÓN:** Asegúrese siempre de que sus brazos y piernas, así como los niños, mascotas u otros objetos no pasen cerca de la parte trasera del aparato durante el funcionamiento para evitar posibles lesiones graves o daños en el aparato.
- No se baje nunca del aparato mientras la cinta de correr esté en movimiento. Apague el aparato con ante-



- lación y agárrese al pasamanos lateral cuando descienda.
- No coloque el aparato sobre una alfombra que sea más alta que la superficie de rodadura o el mecanismo de plegado.
  - **PELIGRO:** Consulte a un médico antes de hacer ejercicio. Esta observación es especialmente relevante para personas mayores o con problemas de salud. Lea atentamente todas las instrucciones de seguridad de este manual antes de utilizar el aparato.
  - Está prohibido el uso del aparato bajo la influencia del alcohol, las drogas o los estupefacientes.
  - Este aparato no está destinado a niños menores de 14 años, personas con dificultades físicas o cognitivas o con falta de experiencia y conocimientos.
  - No lo utilice con fines médicos.
  - **PRECAUCIÓN - PELIGRO DE LESIONES** - Para evitar lesiones, no ponga en marcha el aparato hasta que esté de pie sobre la cinta. Al principio, haga funcionar la cinta a baja velocidad y sujétese al pasamanos lateral por seguridad. Asegúrese de estar bien asentado y ajuste la velocidad gradualmente cuando se sienta seguro.
  - No ponga una velocidad que supere sus capacidades.
  - No se quede quieto con la cinta de correr puesta y no corra hacia los lados o hacia atrás.
  - No salte hacia delante.
  - Póngase siempre el clip de seguridad en su ropa para poder detener el aparato en caso de emergencia.
  - Antes de encender el aparato, compruebe que la cinta está suficientemente lubricada y tensada.
  - La banda de rodadura debe estar centrada. Asegúrese de que todos los tornillos visibles están apretados.
  - Si el enchufe está dañado, debe ser sustituido por personal cualificado.
  - No encienda nunca el aparato cuando esté plegado.
  - Corra o camine siempre en dirección a la consola, nunca de espaldas al aparato.
  - El aparato está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
  - Coloque y utilice el aparato en una superficie seca, nivelada y antideslizante, con suficiente espacio libre en todos los lados (véase „Instalación del aparato“).
  - No coloque el aparato cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
  - Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.
  - Soporta hasta 120 kg de peso.



- Los niños menores de 14 años no pueden utilizar el aparato bajo ninguna circunstancia.
- Mantenga a los niños menores de 14 años y a los animales alejados del aparato.
- Las mascotas y los niños menores de 14 años deben mantener una distancia de seguridad de 3 metros del aparato. No los deje sin vigilancia cerca del aparato.
- Los niños menores de 14 años no deben jugar cerca o con el aparato en ningún momento.
- No encargue la limpieza y mantenimiento del aparato a menores de 14 años.

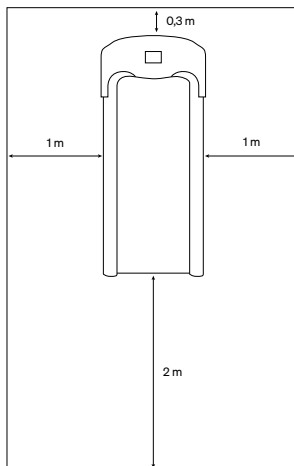
**PELIGRO:**

Consulte a un médico antes de hacer ejercicio. Esta persona puede evaluar mejor si usted está capacitado física o clínicamente para utilizar el dispositivo. Esta observación es especialmente relevante para personas mayores o con problemas de salud. Lea atentamente todas las instrucciones de seguridad de este manual antes de utilizar el aparato.



## INSTALACIÓN DEL APARATO

Coloque el aparato en una superficie plana y preste atención a las distancias:



1. Debe haber un espacio libre de al menos 2 metros libre detrás del aparato.
2. Debe haber un espacio libre de al menos 21 metro libre a ambos lados del aparato.
3. Debe haber un espacio libre de al menos 30 cm en la parte delantera del aparato para poder plegarlo y pasar el cable de alimentación con seguridad.

No coloque el aparato delante de campanas de humos o rejillas de ventilación.  
No coloque el aparato en un garaje, patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

**ATENCIÓN:** Mientras programe el aparato y realice otros preparativos, no se ponga de pie sobre la cinta de correr, sino utilice los peldaños laterales. No ponga nunca en marcha el aparato a gran velocidad e intente saltar después sobre la cinta de correr. Aumente la velocidad de forma gradual.

## DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace  
encontrarás el dibujo de explosión

y la lista de repuestos:

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts)



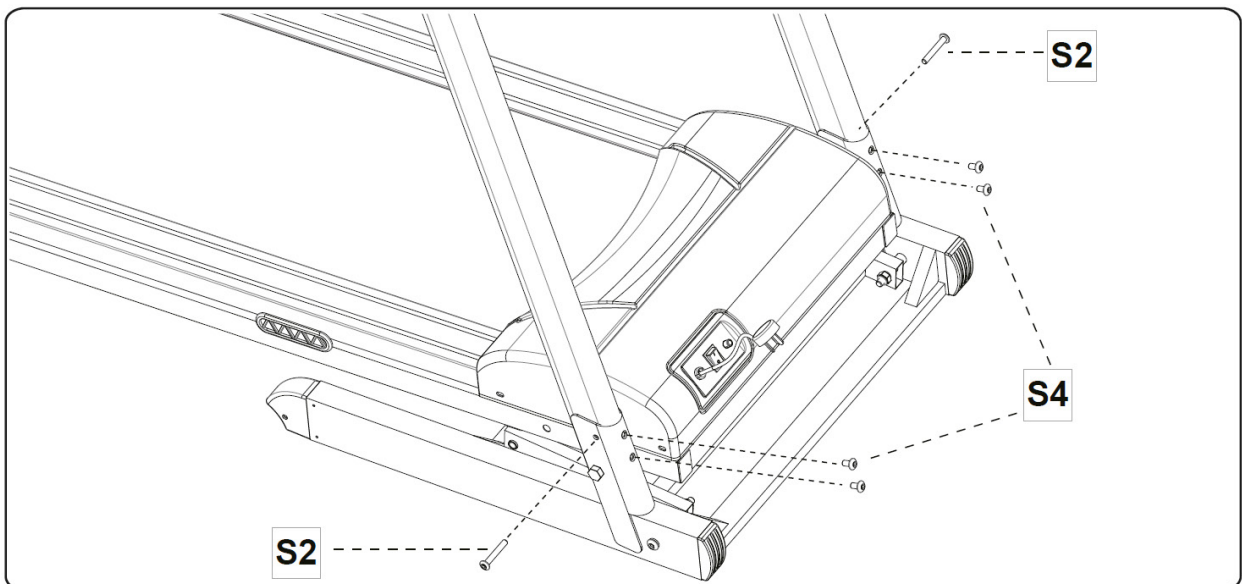
# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



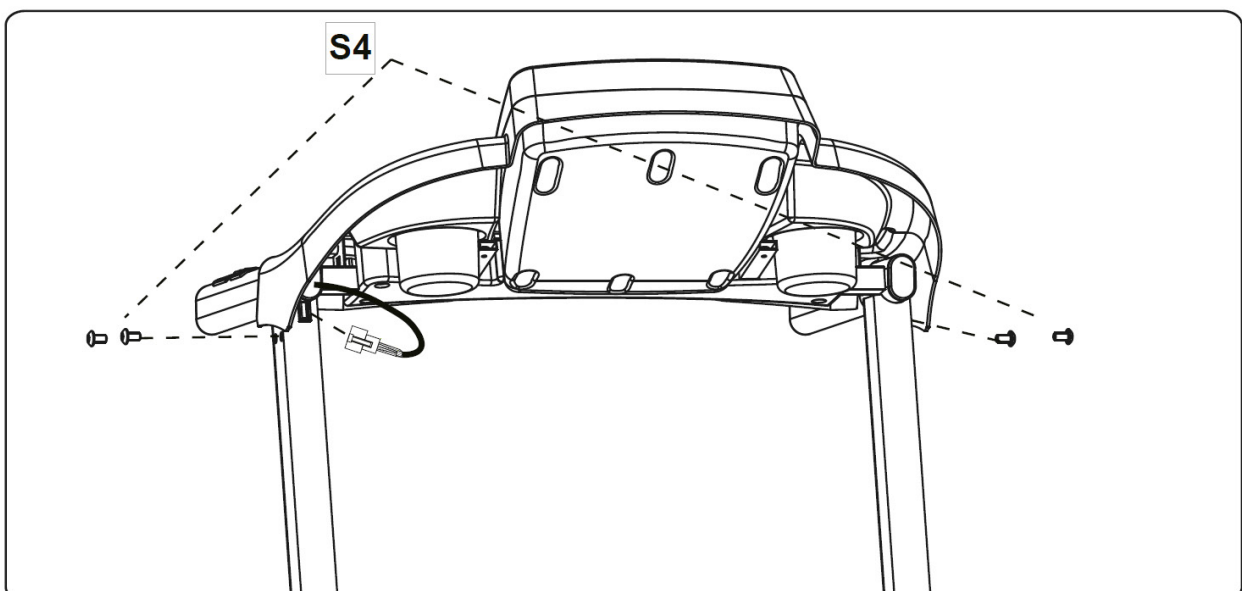
**Apriete todos los componentes y piezas premontadas!**

Recomendamos que 2 personas ensamblen esta unidad. Ponga todas las partes de la caminadora en una zona despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta completar el ensamblaje. Antes de comenzar la instalación revise y prepare todas las partes y tornillos mostrados en este manual. Cuando abra la caja, encontrará las siguientes piezas.

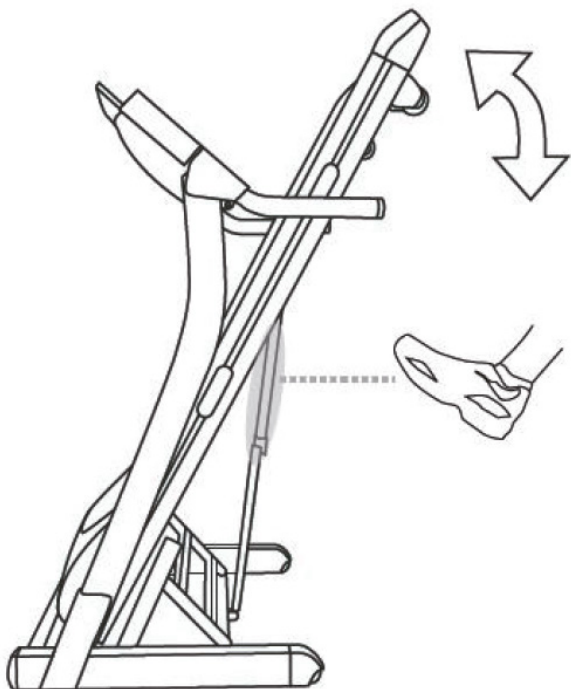
## PASO 1:



## PASO 2:



# INSTRUCCIONES DE TRANSPORTE & ALMACENAMIENTO



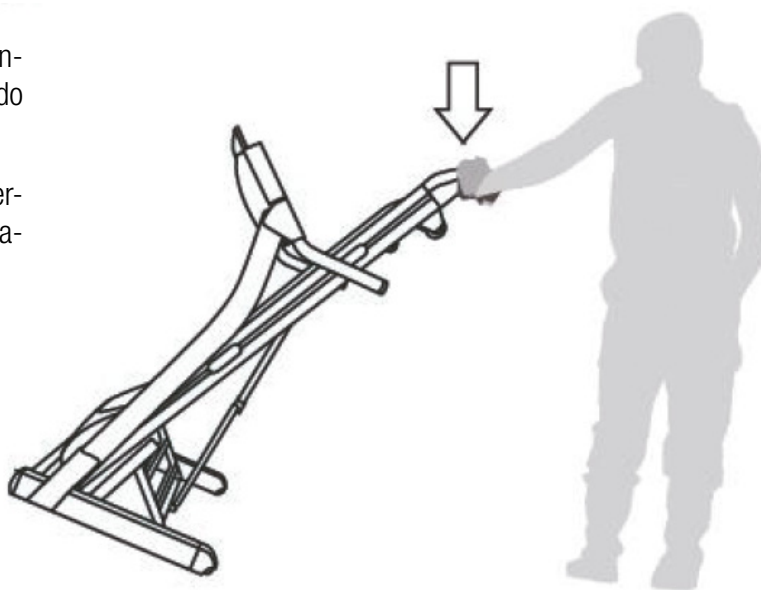
## Plegar la caminadora

- Apague la caminadora, apague el interruptor principal y desconecte el cable energético.
- Levante la plataforma de la caminadora hacia la consola principal. Sentirá como el sistema de resorte de gas se activa.
- Para bajar la plataforma de la caminadora, presione el sistema de resorte de gas con su pie para desactivar el bloqueo. Ahora la plataforma de la caminadora podrá bajarse al suelo.

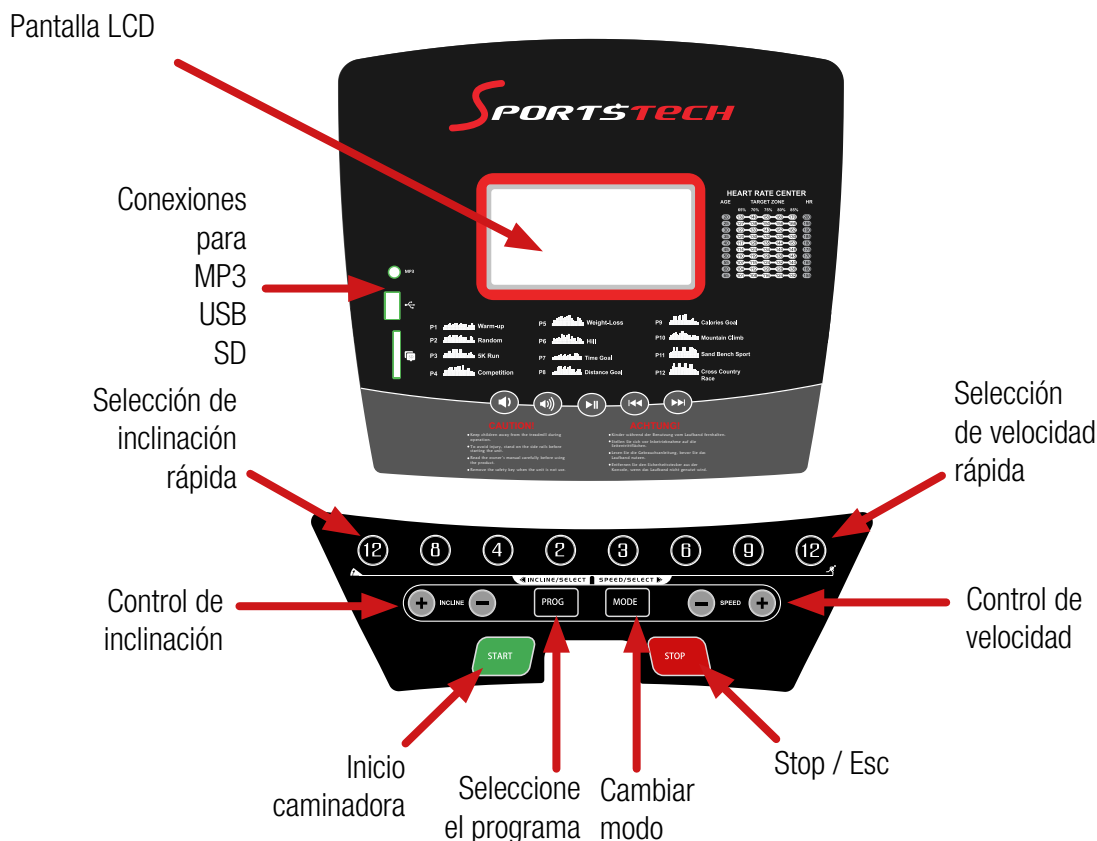
## Transportar su caminadora

La caminadora después puede moverse inclinando la plataforma hacia usted usando las ruedas de transporte.

(Por favor asegúrese de que el cable energético haya sido desconectado de la caminadora antes de intentar moverla).



## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



## FUNCIONES EN PANTALLA

### TIME

Sin tiempo objetivo predefinido - TIME contará desde 00:00 hasta un máximo de 99:00 con cada incremento de un minuto.

Usar el tiempo objetivo predefinido - TIME hará una cuenta regresiva desde el valor predefinido. Cada incremento predefinido es de un minuto entre 5:00 y 99:00 minutos.

### SPEED

Muestra la velocidad actual de ejercicio desde 1.0 hasta un máximo de 16.0 km/h.

### DISTANCE

Sin distancia objetivo predefinida - DISTANCE contará desde 0.00 hasta un máximo de 65.0km con cada incremento de 0.1 KM.

Usar la distancia objetivo predefinida - DISTANCE hará una cuenta regresiva desde el valor predefinido. Cada incremento predefinido es de 0.5 KM entre 0.5 hasta 65.0.

### CALORIES

Sin calorías objetivo predefinidas - CALORIES contará desde cero hasta un máximo de 995 con cada incremento de 1 cal.



Usar calorías objetivo predefinidas - CALORIES hará una cuenta regresiva desde el valor predefinido. Cada incremento predefinido es de 5 cal desde 10 hasta 995 cal.

## **PULSE**

Sostenga el sensor manual de pulso y la consola detectará su señal de pulso. Cuando el monitor esté leyendo su ritmo cardíaco, el símbolo de CORAZÓN parpadeará en la consola.

## **TECLAS DE FUNCIÓN**

### **1. MODE:**

Para confirmar todos los ajustes e ingresar a los modos de ejercicio.

### **2. Speed +:**

Para seleccionar el modo de ejercicio y ajustar el valor de la función en aumento.

### **3. Speed -:**

Para seleccionar el modo de ejercicio u ajustar el valor de la función en descenso.

### **4. START/STOP:**

Para iniciar o detener su ejercicio.

## **ENCENDIDO:**

Conecte el cable energético principal a un tomacorriente de pared a tierra, por favor asegúrese de que la potencia coincide. Asegúrese de que la llave de seguridad esté conectada de manera correcta en la consola.

## **EJERCICIO RÁPIDO:**

El usuario puede iniciar un ejercicio presionando la tecla 'Quick Select' ya sea para velocidad o inclinación.










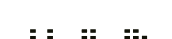
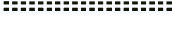

Hay 4 teclas 'Quick Select' para la velocidad y la inclinación – de 3km/h a 12km/h para opciones de velocidad y de 2% a 12% para opciones de inclinación.

Puede usar el ejercicio rápido (la velocidad e inclinación) durante su ejercicio, presione 'START' para comenzar el ejercicio.

Si necesita detener la caminadora durante el ejercicio, presione 'STOP' o retire la llave de seguridad.

## **MODO DE PROGRAMA:**

La consola de esta caminadora tiene 12 programas de ejercicio predefinidos para elegir (vea abajo el desglose de cada programa). Cuando esté en PROGRAM mode, use la tecla PROGRAM para seleccionar el ejercicio – DE P1 A P12. Presione la tecla START para confirmar e iniciar su ejercicio.

<b>P1</b>		CALENTAR	<b>P7</b>		OBJETIVO DEL TIEMPO
<b>P2</b>		ALEATORIO	<b>P8</b>		DISTANCE TARGET
<b>P3</b>		5K CORRER	<b>P9</b>		META DE LAS CALORIAS
<b>P4</b>		COMPETENCIA	<b>P10</b>		ESCALAR MONTAÑAS
<b>P5</b>		PÉRDIDA DE PESO	<b>P11</b>		DEPORTE DE PLAYA
<b>P6</b>		COLINA	<b>P12</b>		RAZA DE CAMPO ABIERTO

## INICIO

### PREPARACIÓN:

Si tiene más de 45 años, tiene problemas médicos o de salud, o si está es la primera vez que se ejercita, por favor consulte a su médico antes de usar la máquina.

Antes de usar su caminadora, familiarícese con las teclas de función de la consola leyendo el manual de uso cuidadosamente. Para empezar, póngase en la cinta de correr y pulse el botón de inicio, asegúrese de haber ajustado la llave de seguridad a su ropa. No intente nunca poner en marcha el aparato mientras no esté sobre la cinta de correr. Una vez que la cinta de correr esté en movimiento, utilice los botones de ajuste +/- para aumentar la velocidad. Después de adaptarse a la velocidad de marcha, podrá ajustar la velocidad al ritmo que desee para ejercitarse.

### FRECUENCIA DEL EJERCICIO:

Dependiendo de su estado físico, comience su programa de ejercicios con un calentamiento gradual durante al menos 5-10 minutos antes de aumentar la velocidad o la elevación de su caminadora. Mantener una frecuencia y duraciones de sus ejercicios cada semana es un primer paso importante en su programa de ejercicios. Póngase como objetivo completar ejercicios de 20-30 min 3 veces por semana, aumentando la intensidad de los ejercicios a medida que su estado físico se lo permita.

A medida que su estado físico mejore, puede: aumentar la frecuencia y/o duración del ejercicio, o ajustar los niveles de velocidad para aumentar la intensidad del ejercicio cada sesión. Consulte a un entrenador profesional para conocer más información sobre los programas de ejercicio y/o sobre los ejercicios específicos en su caminadora.

En caso de sentir alguna incomodidad, mareos, náuseas, presión en el pecho, detenga el ejercicio inmediatamente y busque atención médica.

### CANTIDAD DE EJERCICIO:

La mejor manera de ahorrar tiempo es ejercitarse durante 15-20 minutos.

Caliente durante 2 minutos a 4.8 km/h, gradualmente agregue 0.3 km/h a su velocidad cada 2 minutos, hasta que sienta que se acelera su respiración pero sin tener dificultad para respirar. Mantenga esta velocidad, si se siente incomodo, por favor reduzca 0.3 km/h. Use los últimos 4 minutos para reducir la velocidad como enfriamiento. Si siente que es difícil aumentar la velocidad, entonces puede agregar más intensidad a su ejercicio.

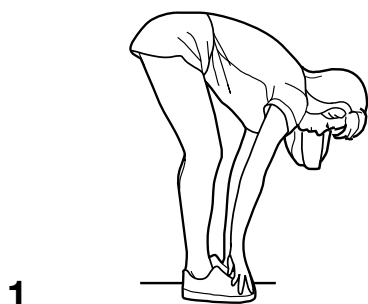


## ROPA:

Por favor use ropa cómoda y zapatos adecuados para ejercitarse.

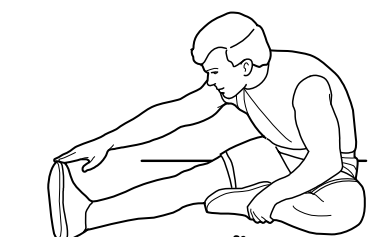
# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

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



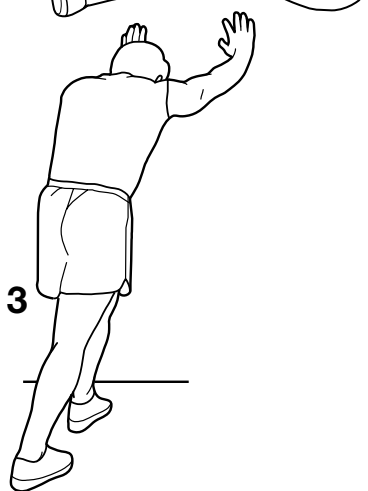
### Estiramiento de tendones (de pie)

Mantenga sus rodillas ligeramente dobladas e inclínese hacia adelante lentamente, la espalda y los hombros deben estar relajados, intente llegar a los dedos de sus pies. Sentirá algo de tensión y una molestia ligera en los músculos de los tendones. Aguante durante 15 - 20 segundos. Repita 2-3 veces.



### Estiramiento de tendones (sentado)

Siéntese sobre el suelo preferiblemente sobre una alfombra, estire una pierna, la otra debe estar hacia adentro y cerca del interior de la pierna estirada. Inclínese hacia adelante desde las caderas, intentando alcanzar los dedos de sus pies. Aguante durante 10-15 segundos, y relaje. Repita 3 veces para cada pierna (ver imagen 2).



### Estiramiento de pantorrilla

Estando de pie apoye las dos manos sobre una pared o árbol, y una pierna hacia atrás. Mantenga sus piernas rectas y el talón sobre el suelo, inclínese hacia la pared o el árbol. Aguante durante 10-15 segundos, y relaje. Repita 3 veces para cada pierna (ver imagen 3).



### Estiramiento de cuádriceps

Mantenga el equilibrio con su mano izquierda sobre la pared, agarre su pie derecho con su mano derecha y estire su talón derecho hacia sus glúteos lentamente, hasta que sienta el estiramiento en la parte frontal de su muslo. Aguante durante 10 - 15 segundos, y relaje. Repita 3 veces para cada pierna (ver imagen 4).

### Estiramiento del músculo sartorio (músculo interior del muslo)

Siéntese con las plantas de sus pies o zapatos juntas y con sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle hasta que pueda sentir el estiramiento. Aguante durante 10 - 15 segundos, y relaje. Repita 3 veces (Ver imagen 5).



# INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO



## ADVERTENCIA:

**ANTES DE LIMPIAR O LLEVAR A CABO CUALQUIER MANTENIMIENTO DE SU CAMINADORA, ASEGÚRESE DE QUE LA CORRIENTE ESTÉ APAGADA Y QUE EL CABLE ELÉCTRICO HAYA SIDO REMOVIDO DEL TOMACORRIENTE.**

La cubierta del motor de su caminadora debe removerse al menos una vez al año, y debe limpiar cualquier polvo o suciedad para mantener un funcionamiento fluido del motor y del sistema de tracción.

## LIMPIEZA:

La limpieza general de la máquina prolongará ampliamente la vida útil de la caminadora.

Mantenga la caminadora limpia quitando el polvo regularmente. Asegúrese de limpiar las piezas expuestas de la superficie de la plataforma a ambos lados de la cinta y también los rieles laterales. Asegúrese de que las suelas de sus zapatos estén limpias, esto reduce la acumulación de materiales extraños debajo de la cinta.

La parte superior de la cinta puede limpiarse con un paño ligeramente húmedo. Tenga cuidado de mantener líquidos lejos de los componentes eléctricos y debajo de la cinta.

La fricción de la cinta/plataforma puede jugar un papel principal en el funcionamiento y la vida útil de su caminadora, por ello se requiere una lubricación constante. Recomendamos una inspección periódica de la plataforma.

Recomendamos lubricar la plataforma de acuerdo al siguiente cronograma:

Poco uso	Uso / entrenamiento menos de 3 horas/semana	anualmente
Uso medio	Uso / entrenamiento 3-5 horas/semana	cada seis meses
Mucho uso	Uso / entrenamiento más de 5 horas/semana	cada tres meses

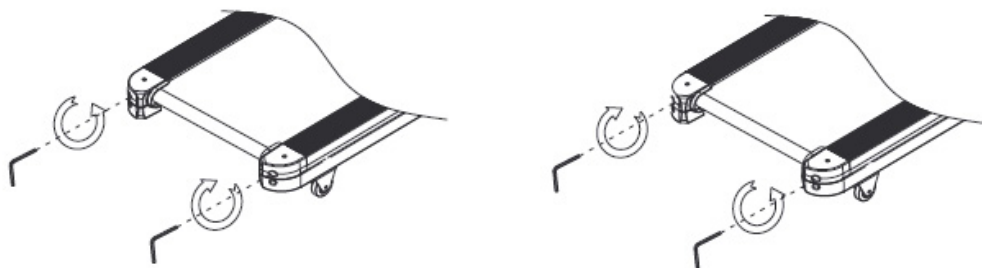
Puede comprar el aceite lubricante de la caminadora en su tienda deportiva más cercana o con nuestro departamento de servicio.



1. Con el fin de mantener y prolongar la vida útil de su caminadora, le sugerimos desconectarla durante 10 minutos después de cada 2 horas de uso.
2. Una cinta suelta puede deslizarse cuando usted esté corriendo y puede requerir un pequeño ajuste; si la cinta está demasiado apretada esto puede afectar el rendimiento del motor y agregará desgaste adicional a los rodillos. Para una tensión ideal, la cinta puede levantarse 50-75 mm desde la parte central de la plataforma.

## AJUSTE DE LA CINTA

- Ubique la caminadora sobre una superficie nivelada.
- Active la caminadora a 6-8 km/h.
- Si la cinta se ha deslizado hacia la derecha, gire el tornillo derecho 1/2 de distancia hacia la derecha y gire el tornillo izquierdo 1/2 de distancia en sentido contrario (Imagen C).
- Si la cinta se ha deslizado hacia la izquierda, gire el tornillo derecho 1/2 de distancia hacia la izquierda y gire el tornillo izquierdo 1/2 de distancia en sentido contrario (Imagen D).



- Compruebe durante al menos 15 segundos a 4km/h (revise y ajuste la distancia de nuevo de ser necesario).



**Nota:** La cinta no debe apretarse demasiado ya que esto puede causar ruido y dañar la máquina.

## ALMACENAMIENTO:

Recuerde almacenar la caminadora en un lugar seco y no poner cosas encima.

## SOFTWARE (APLICACIÓN)

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

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

Android



Kinomap



iOS



### Consejos para el uso de las aplicaciones:

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

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

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

Android



FitShow



iOS



## DESECHO

### Querido cliente, querida clienta:

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

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



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

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



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

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

### Reciclaje loop



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

# MANUEL

# FRANÇAIS

## **Cher client,**

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

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



Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

**Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.**

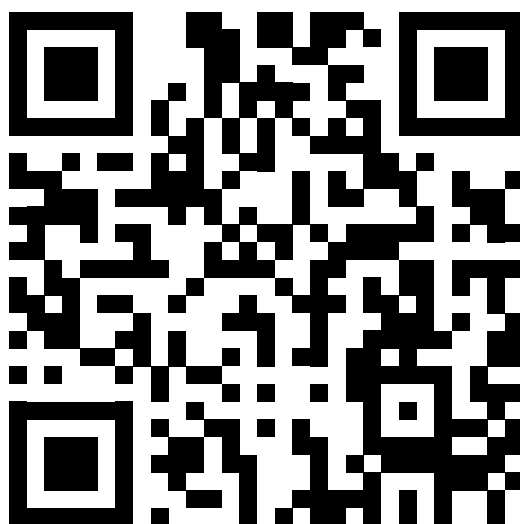
Ce manuel représente la situation à la date de publication. Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.



# Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

## Montage, utilisation, démontage.

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



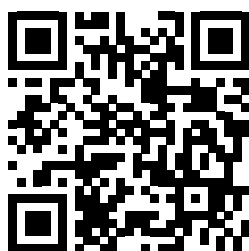
Lien vers les vidéos:

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_video](https://service.innovamaxx.de/f31_video)

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

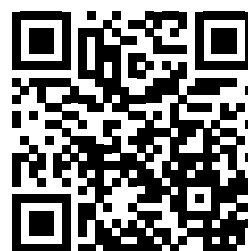
Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



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

la page Facebook



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

# SOMMAIRE

DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES .....	56
INSTALLATION DE L'APPAREIL .....	58
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE .....	58
INSTRUCTIONS DE MONTAGE .....	59
INSTRUCTIONS DE DÉPLACEMENT ET D'ENTREPOSAGE .....	60
INSTRUCTIONS D'UTILISATION .....	61
FONCTIONS D'AFFICHAGE .....	61
FONCTION DE BOUTONS .....	62
COMMENCER .....	63
EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT .....	64
INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN .....	65
LOGICIEL D'APPLICATION (APP) .....	67
MISE AU REBUT .....	68
DECLARATION OF CONFORMITY .....	101



## DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Ces informations générales de sécurité doivent impérativement être respectées lors de l'utilisation de ce produit. Lisez toutes les indications avant de mettre le produit en service.

### ATTENTION :

**Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez le produit après utilisation, lors de l'assemblage ou du démontage, en cas de maintenance ou si vous souhaitez le nettoyer. Le non-respect de cet avertissement peut entraîner des dommages corporels ou endommager le produit.**

### MISE EN GARDE :

**Afin de réduire d'autres sources de danger, veuillez observer attentivement les instructions suivantes :**

- Ne laissez pas l'appareil sans surveillance tant qu'il est branché sur le secteur. Actionnez d'abord l'interrupteur à l'arrière avant de débrancher le cordon d'alimentation.
- Arrêtez l'appareil avant d'actionner l'interrupteur, de débrancher le cordon d'alimentation ou de replier l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'aux fins indiquées. Une utilisation non conforme n'est pas autorisée.
- N'utilisez jamais l'appareil si la fiche d'alimentation est endommagée, si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou s'il a été exposé à l'humidité. Dans ce cas, contactez votre revendeur.
- N'effectuez aucune modification ou maintenance sur l'appareil qui ne soit décrite dans ce manuel. Cela pourrait occasionner des dégâts à l'appareil.
- Assurez-vous que la pièce dans laquelle se trouve l'appareil soit suffisamment ventilée et que le compartiment moteur de l'appareil bénéficie d'une circulation d'air suffisante.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- N'utilisez pas la fiche d'alimentation pour tirer l'appareil.
- Les personnes âgées ou physiquement diminuées ne devraient utiliser l'appareil que sous surveillance, au cas où l'intervention de la personne en charge de la surveillance devait s'avérer nécessaire.
- N'utilisez pas de sprays ou de produits aérosols à proximité de l'appareil afin d'éviter de l'endommager.
- Gardez l'appareil au sec et loin de toute source d'humidité.
- Le couvercle de protection du moteur peut chauffer pendant l'utilisation. Placez l'appareil sur une surface résistant à la chaleur.
- Gardez la fiche et le cordon d'alimentation loin de surfaces chaudes.
- Placez l'appareil sur une surface dure et plane avec un rayon de sécurité suffisant (voir „Installation de l'appareil“). Assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve à proximité immédiate de l'appareil pendant son utilisation, car cela peut entraîner un risque de blessure.
- Seulement une personne peut se tenir debout sur le tapis de course lors de son utilisation.
- Portez des vêtements confortables et adaptés. N'utilisez pas l'appareil en chaussettes ou pieds nus. Portez toujours des vêtements de sport appropriés. Ne portez pas de vêtements amples ou d'objets qui pourraient venir se coincer dans l'appareil. Conservez les vêtements ou les serviettes loin de la bande de course de l'appareil.
- Portez toujours des chaussures de sport adaptées et fortement antidérapantes. L'utilisation de chaussures à talons, avec des semelles en cuir ou de chaussures de course à crampons est à proscrire. Assurez-vous que les chaussures soient exemptes de saleté et que les lacets ne peuvent pas toucher la bande de course.
- Utilisez la main courante latérale comme appui lors de votre training.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'avec une tension de 220-240 V 50 Hz dans des prises de courant avec mise à la terre. N'utilisez pas de multiprise.
- Ne portez pas de bijoux pendant l'entraînement. Gardez les mains éloignées de la bande de course et des autres pièces mobiles pendant l'utilisation afin d'éviter toute blessure.
- **ATTENTION :** ne laissez jamais vos bras et vos jambes, ainsi que les enfants, les animaux domestiques ou autres objets passer sous la bande de course à l'arrière de l'appareil alors que celui-ci est en fonctionnement. Cela afin d'éviter de graves blessures ou des dommages à l'appareil.



- Ne descendez jamais de l'appareil lorsque la bande de course est en mouvement. Éteignez l'appareil au préalable et tenez-vous à la main courante latérale lorsque vous descendez.
- Ne placez pas l'appareil sur un tapis dont les poils sont plus hauts que la bande de course ou le mécanisme de pliage.
- **AVERTISSEMENT** : consultez un médecin avant de faire de l'exercice. Cet avertissement doit être respecté impérativement par les personnes âgées ou les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez attentivement toutes les indications de sécurité de ce manuel avant d'utiliser l'équipement.
- L'utilisation de l'appareil sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de stupéfiants est à proscrire.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (y compris les enfants de moins de 14 ans) présentant des handicaps physiques ou mentaux, ou ne disposant pas de suffisamment d'expérience pour l'utiliser.
- Ne pas utiliser à des fins médicales.
- **ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE** - Pour éviter les blessures, démarrez l'appareil seulement lorsque vous vous tenez debout sur la bande de course. Faites d'abord fonctionner le tapis de course à faible vitesse et, par sécurité, tenez-vous à la main courante latérale. Veillez à toujours avoir un appui sûr et ajustez progressivement la vitesse lorsque vous vous sentez en sécurité.
- Ne sélectionnez pas une vitesse qui solliciterait à l'excès votre condition physique et votre musculature.
- Ne vous arrêtez pas alors que la bande de course est en marche et ne courez pas sur le côté ou en arrière.
- Ne sautez jamais vers l'avant.
- Fixez toujours le clip de sécurité à vos vêtements afin de pouvoir arrêter l'appareil en cas d'urgence.
- Avant la mise en marche, vérifiez si la bande de course est suffisamment lubrifiée et tendue.
- La bande de course doit se dérouler de façon centrée. Assurez-vous que toutes les vis visibles soient bien serrées.
- Si la fiche d'alimentation est endommagée, elle doit être remplacée par une personne qualifiée.
- Ne mettez jamais l'appareil en marche lorsqu'il est replié.
- Courez toujours en direction de la console, jamais vers l'arrière de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, il est exclusivement destiné à un usage domestique privé.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un dégagement suffisant de tous côtés (voir « Installation de l'appareil »).
- Ne posez jamais l'appareil sur une surface sur laquelle les ouvertures de ventilation risqueraient d'être bloquées.
- Pour protéger le sol ou la moquette contre des détériorations ou des décolorations, posez un tapis de protection de sol spécial sous l'appareil.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 120 kg.



- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil.
- Tenez les enfants de moins de 14 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil.
- Les animaux domestiques et les enfants de moins de 14 ans doivent respecter une distance de sécurité de 3 mètres par rapport à l'appareil. Ne les laissez pas sans surveillance à proximité de l'appareil.
- À aucun moment les enfants de moins de 14 ans ne devraient jouer à proximité de l'appareil ou même avec lui.
- Le nettoyage et l'entretien de l'appareil ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de 14 ans.

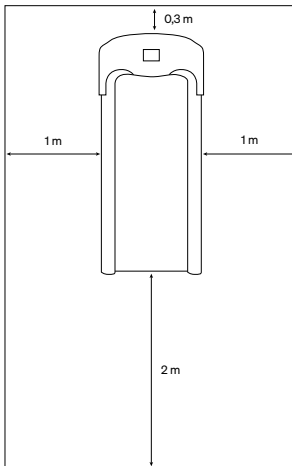
**AVERTISSEMENT :**

Consultez un médecin avant de faire de l'exercice. Il sera mieux à même d'évaluer si vous êtes en bonne santé ou physiquement apte à utiliser l'appareil. Cette indication doit être impérativement respectée par les personnes âgées ou les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez attentivement toutes les consignes de sécurité de ce manuel avant d'utiliser l'appareil. benutzen.



## INSTALLATION DE L'APPAREIL

Placez l'appareil sur une surface plane et faites attention aux dégagements :



1. À l'extrémité arrière de l'appareil, l'espace restant libre doit être d'au moins 2 mètres.
2. Des deux côtés de l'appareil, cet espace doit être d'au moins 1 mètre.
3. À l'avant de l'appareil, l'espace libre doit être d'au moins 30 cm afin de permettre de le replier et de faire passer le câble d'alimentation en toute sécurité.

Ne placez pas l'appareil devant des conduits ou des aérations.

Ne placez pas l'appareil dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.

### ATTENTION :

Ne vous tenez pas sur la bande de course pendant que vous programmez l'appareil ou prenez d'autres dispositions, mais tenez-vous sur les surfaces de marche latérales. Ne démarrez jamais l'appareil en ayant sélectionné une vitesse élevée et n'essayez jamais de sauter de la bande de course en marche. Augmentez la vitesse progressivement.

## DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts)



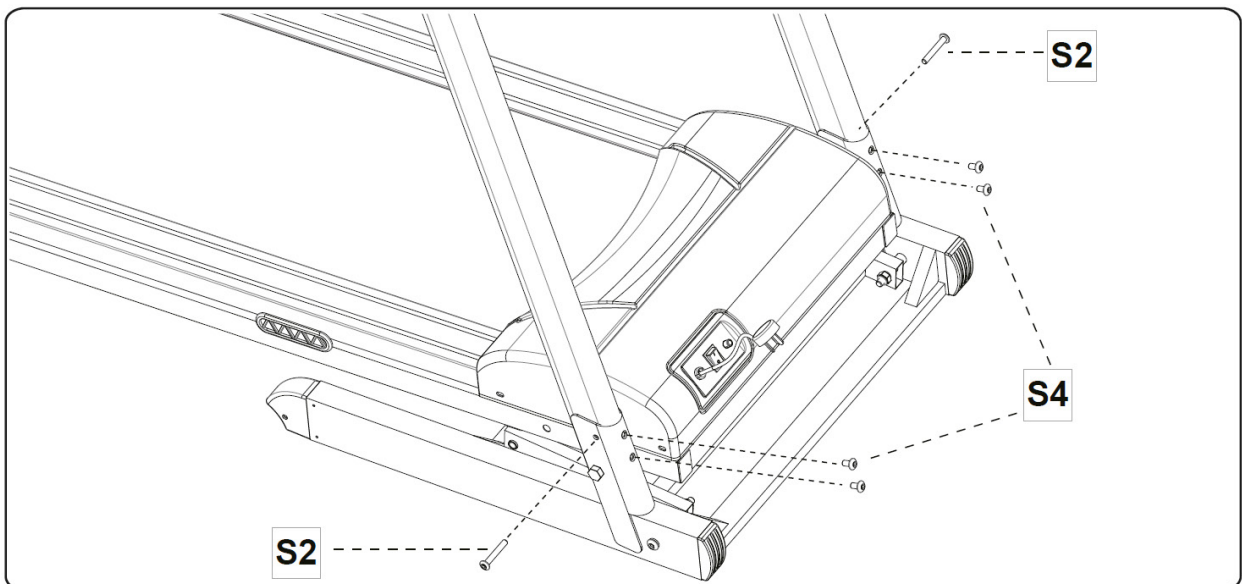
# INSTRUCTIONS DE MONTAGE



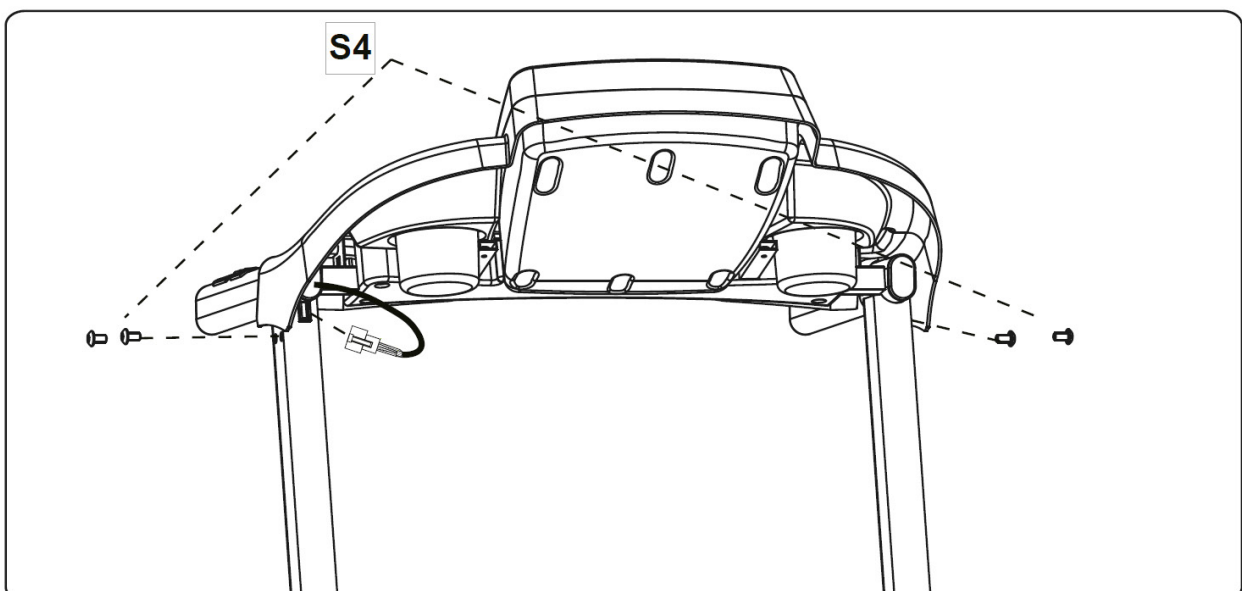
**Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées!**

Nous recommandons que 2 personnes soient présentes pour vous aider à l'assemblage de cette unité. Placez toutes les parties du tapis roulant dans une zone dégagée et retirez les matériaux de l'emballage. Ne jetez pas les matériaux d'emballage jusqu'à ce que l'assemblage soit terminé. Avant de commencer l'installation, inspectez et préparez toutes les pièces et vis figurant dans ce manuel. Lorsque vous ouvrez le carton, vous trouverez les pièces suivantes.

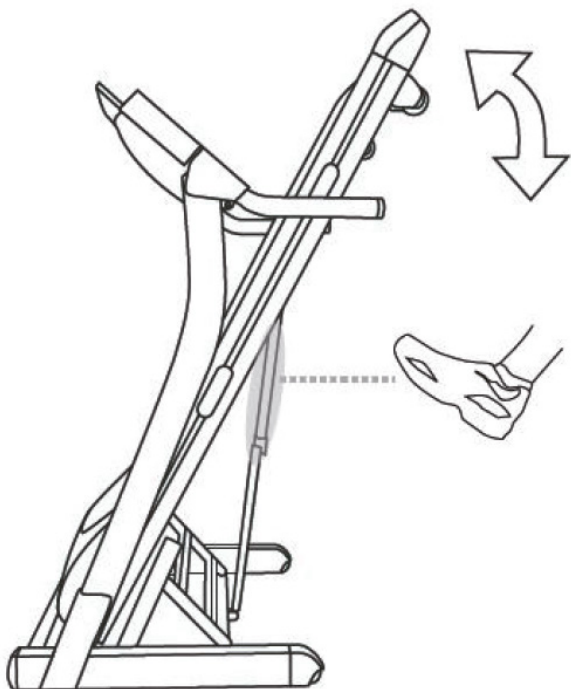
## ÉTAPE 1:



## ÉTAPE 2:



# INSTRUCTIONS DE DÉPLACEMENT ET D'ENTREPOSAGE



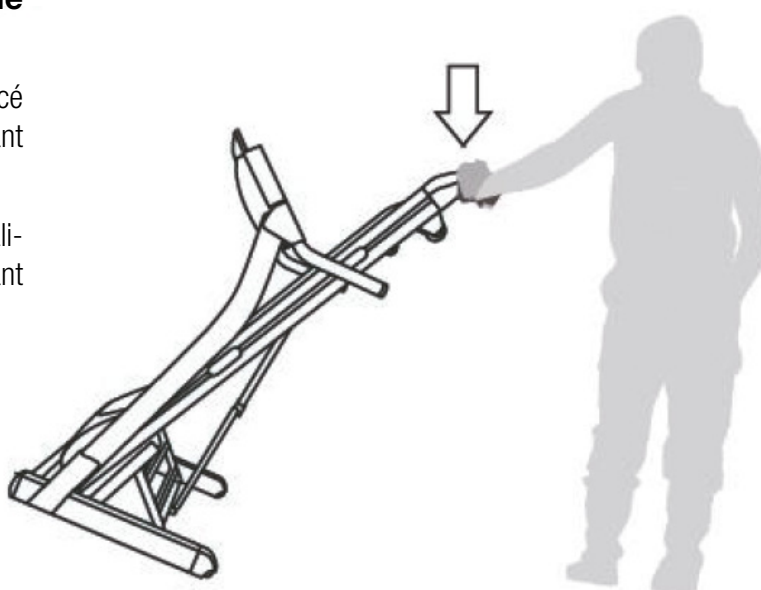
## Pliage de votre tapis roulant

- Tournez le tapis roulant, mettez l'interrupteur sur l'interrupteur principal et retirez la fiche.
- Soulevez le tapis de course vers le haut de la console principale. Vous devez sentir que le système à ressort à gaz du tapis roulant s'engage.
- Pour abaisser le tapis de course, appuyez sur le système de ressort à gaz avec votre pied pour désengager la serrure. Le tapis de course peut maintenant être abaissé au sol.

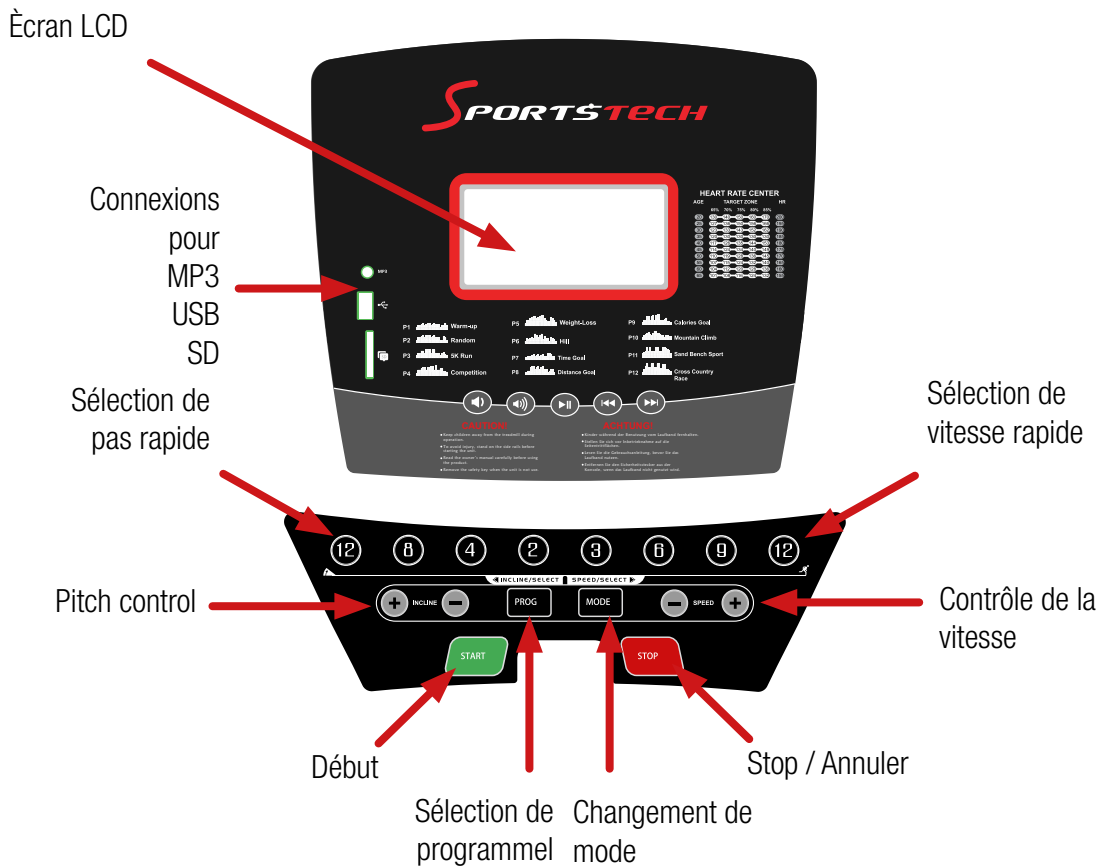
## Déplacement de votre tapis de course

Le tapis de course peut alors être déplacé en inclinant la plate-forme du tapis roulant vers vous sur ses roues de transport.

(Assurez-vous que le câble du cordon d'alimentation a été débranché du tapis roulant avant de tenter de le déplacer).



# INSTRUCTIONS D'UTILISATION



## FONCTIONS D’AFFICHAGE

### TIME

TIME Pas de Réglage de temps cible - TIME compte de 00:00 à maximum 99:00 avec des incréments d’une minute.

Utilisation de l’option temps cible - TIME fait un décompte à partir de la valeur pré-réglée. Chaque incrément prédéfini est une minute entre 5:00 et 99:00 minutes.

### VITESSE

Affiche la vitesse d’entraînement actuelle de 1,0 à un maximum de 16,0 km/h.

### DISTANCE

Non Définir la distance ciblée - DISTANCE comptera de 0,00 à un maximum de 65,0 km avec un incrément de 0,1 KM.

Utilisation de l’option distance ciblée - DISTANCE fera un compte à rebours à partir de la valeur pré-réglée. Chaque incrément prédéfini est de 0,5 KM entre 0,5 et 65,0.

### CALORIES

Pas de réglage d’un nombre de Calories cible - CALORIES comptera de zéro à maximum 995 avec chaque incrément 1 cal.



Utilisation de l'option calories cible - CALORIES fera un compte à rebours à partir de la valeur pré-réglée. Chaque incrément prédéfini est de 5 cal de 10 à 995 cal.

## **PULSE**

Maintenez le capteur de main serré et la console détectera votre signal d'impulsion. Lorsque le moniteur lit le signal de tare du cœur, le SYMBOLE HEART clignote sur la console.

# **FONCTION DE BOUTONS**

## **1. MODE:**

Confirmer tous les réglages et accéder aux modes d'exercice.

## **2. Speed +:**

Pour sélectionner le mode entraînement et ajuster la valeur de la fonction vers le haut.

## **3. Speed -:**

Pour sélectionner le mode entraînement et ajuster la valeur de la fonction vers le bas.

## **4. START/STOP:**

Pour démarrer ou arrêter votre séance d'entraînement.

## **ALLUMER:**

Branchez le cordon d'alimentation principal dans une prise murale mise à terre, assurez-vous que la puissance correspond à l'alimentation. Assurez-vous que la «clé de sécurité» est correctement positionnée et insérée correctement dans la console.

## **ENTRAÎNEMENT RAPIDE:**

L'utilisateur peut commencer une séance d'entraînement en appuyant sur le bouton ,Sélection rapide' pour la vitesse ou l'inclinaison.












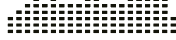
Il ya 4 boutons ,Sélection rapide' pour la vitesse et l'inclinaison 3 km/h à 12 km/h pour les options de vitesse et 2% à 12% pour les options Inclinaison.

Vous pouvez utiliser Quick Workout (la vitesse et l'inclinaison) pendant votre séance d'entraînement, appuyez sur «START» pour commencer votre séance d'entraînement.

Si vous devez arrêter le tapis de course pendant votre séance d'entraînement, appuyez sur STOP ou retirez la clé de sécurité.

## **MODE PROGRAMME:**

Cette console de tapis de course a 12 programmes d'entraînement prédéfinis à choisir (voir ci-dessous pour la ventilation de chaque programme). En mode PROGRAMME, utilisez la touche PROGRAM pour sélectionner votre séance d'entraînement - P1 à P12. Appuyez sur la touche START pour confirmer et démarrer votre séance d'entraînement.

<b>P1</b>		FAIRE DES ECHAUFFEMENTS	<b>P7</b>		OBJECTIF DE TEMPS
<b>P2</b>		AU HASARD	<b>P8</b>		OBJECTIF DE DISTANCE
<b>P3</b>		COURSE 5K	<b>P9</b>		OBJECTIF DES CALORIES
<b>P4</b>		COMPÉTITION	<b>P10</b>		ASCENSION DE MONTAGNE
<b>P5</b>		PERTE DE POIDS	<b>P11</b>		SPORT DE PLAGES
<b>P6</b>		COLLINE	<b>P12</b>		COURSE CROSS COUNTRY

## COMMENCER

### PRÉPARER:

Si vous avez plus de 45 ans, que vous avez des problèmes de santé ou si c'est votre premier exercice, consultez votre médecin ou votre professionnel de la santé avant de l'utiliser.

Avant d'utiliser votre tapis de course, familiarisez-vous avec les boutons de fonctionnement de la console en lisant attentivement le manuel d'utilisation. Pour démarrer, allez sur la bande de course et appuyez sur le bouton de démarrage, en vous assurant que vous avez attaché la clé de sécurité du tapis roulant à vos vêtements. N'essayez jamais de démarrer l'appareil alors que vous n'êtes pas sur la bande de course. Une fois que la bande de course est en mouvement, utilisez les boutons de réglage +/- pour augmenter la vitesse. Après vous être adapté à la vitesse de marche, vous pouvez maintenant ajuster la vitesse au rythme désiré que vous souhaitez exercer.

### FRÉQUENCE D'EXERCICE:

En fonction de votre niveau de condition de physique, démarrez votre programme d'entraînement avec un échauffement graduel pendant au moins 5-10 minutes avant d'augmenter la vitesse ou l'élévation sur votre tapis de course. Maintenez la fréquence et la durée de vos séances d'entraînement chaque semaine est une première étape importante dans votre programme d'entraînement. Afin de compléter les 3 x 20-30 séances d'entraînement par semaine, en augmentant l'intensité des séances d'entraînement que votre niveau de capacité permet.

À mesure que votre niveau de condition physique s'améliore, vous pouvez soit: augmenter la fréquence et / ou la durée de vos séances d'entraînement, soit ajuster les niveaux de vitesse pour augmenter votre intensité d'entraînement chaque session. Consultez un formateur professionnel pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes de formation et / ou sur les séances d'entraînement spécifiques sur votre tapis de course. Si vous ressentez un malaise, des étourdissements, des nausées, un resserrement de la poitrine, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez un médecin.

### QUANTITÉ D'EXERCICE:

La meilleure façon de gagner du temps est d'exercer pendant 15-20 minutes.

Réchauffez vous pendant 2 minutes à 4,8 km / h, ajoutez graduellement 0,3 km / h à votre vitesse chaque 2 minutes, jusqu'à ce que vous sentez votre respiration vivante, mais sans que cette dernière ne soit difficile. Gardez cette vitesse, si vous vous sentez mal à l'aise, veuillez réduire la vitesse de 0,3 km / h. Utilisez les 4 dernières minutes pour réduire la vitesse comme un échauffement. Si vous sentez qu'il est difficile d'augmenter la vitesse, alors vous pouvez ajouter plus d'intensité à votre séance d'entraînement.

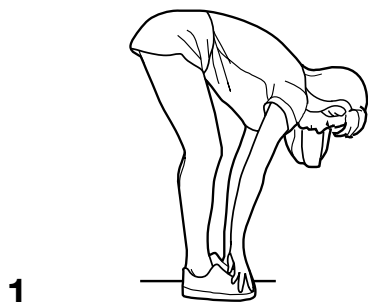


## VÊTEMENTS:

Portez des vêtements et des chaussures confortables pour l'entraînement.

# EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT

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



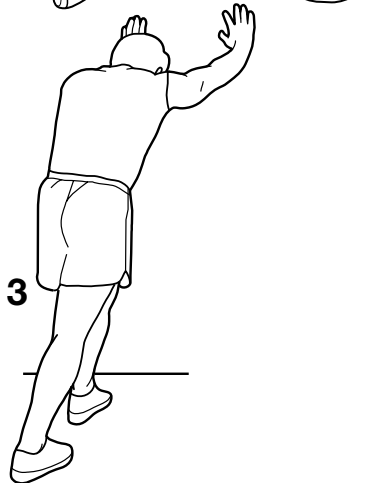
### Hamstring Stretch (debout)

Gardez vos genoux légèrement pliés et lentement penchez vers l'avant, le dos et les épaules détendu, atteignant vos orteils. Vous devriez sentir la tension et un léger inconfort dans vos muscles ischio-jambiers. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes. Répétez 2-3 fois.



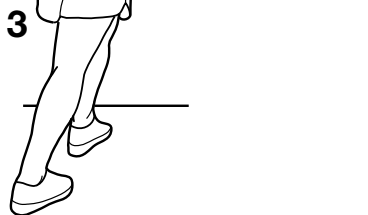
### Hamstrings Stretches (assis)

Assis sur le plancher de préférence sur un tapis, mettez une jambe droite, l'autre vers l'intérieur et à proximité de l'intérieur de la jambe droite. Penchez en avant des hanches, atteignant vers vos orteils. Tenez pendant 10-15 secondes, et détendez vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir image 2).



### Calf Stretches

Debout avec les deux mains sur le mur ou l'arbre, une jambe derrière. Gardez vos jambes droitement et le talon sur le sol, penchez vers l'avant vers le mur ou l'arbre. Tenez pendant 10-15 secondes, et détendez vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe.



### Étirements de quadriceps

Gardez votre équilibre avec votre main gauche tenant sur un mur ou la fixture de papeterie, saisissez votre pied droit avec votre main droite et étirez votre talon droit vers vos fesses lentement, jusqu'à ce que vous sentez l'étirement à l'avant de votre cuisse. Tenez pendant 10-15 secondes, et détendez vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir image 4).



### Sartorius (muscles internes de la cuisse)

Assis avec les semelles de vos pieds ou des chaussures ensemble et vos genoux positionnés vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers votre aine jusqu'à ce que vous pouvez sentir l'étirement. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes et détendez-vous.



# INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN



## ATTENTION:

**AVANT DE NETTOYER OU D'EFFECTUER TOUT ENTRETIEN SUR VOTRE TAPIS ROULANT, ASSUREZ-VOUS QUE L'ALIMENTATION EST COUPÉE ET QUE LE CORDON D'ALIMENTATION A ÉTÉ RETIRÉ DE LA PRISE.**

Au moins une fois par an, le capot moteur de votre tapis roulant doit être enlevé et toute poussière ou débris aspiré pour maintenir le bon fonctionnement du moteur et du système d'entraînement.

## NETTOYAGE:

Le nettoyage général de l'appareil prolongera considérablement la durée de vie de votre tapis de course.

Gardez le tapis de course propre régulièrement. Assurez-vous de nettoyer les parties exposées de la surface de la plate-forme sur les deux côtés de la courroie mobile ainsi que sur les rails latéraux. Assurez-vous que les semelles de vos chaussures sont propres, cela réduit l'accumulation de matières étrangères sous la courroie.

Le haut de la ceinture peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide. Veillez à garder le liquide loin des composants électriques et sous la courroie.

Le frottement de la ceinture / de la plateforme peut jouer un rôle majeur dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course, ce qui nécessite une lubrification périodique. Nous recommandons une inspection périodique de la plateforme.

Nous recommandons la lubrification de la plate-forme selon le calendrier suivant:

Utilisateur occasionnel	Utilisation / Entraînement moins de 3 heures/semaine	chaque an
Utilisateur modéré	Utilisation / Entraînement 3 à 5 heures/semaine	tous les six mois
Utilisateur intensif	Utilisation / Entraînement plus de 5 heures/semaine	tous les trois mois

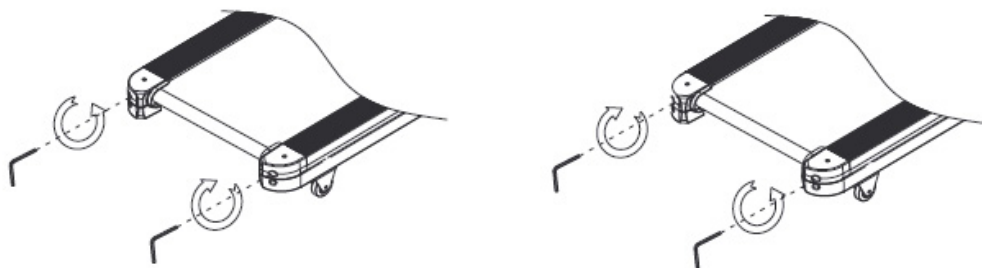
L'huile lubrifiante pour tapis de course peut être achetée auprès de votre magasin de fitness le plus proche ou de notre service après-vente.



1. Afin de maintenir et de prolonger la durée de vie de votre tapis roulant, nous vous conseillons d'utiliser le tapis roulant pendant 10 minutes toutes les 2 heures d'utilisation.
2. Une courroie mobile peut glisser lorsque vous êtes en marche et peut nécessiter un petit réglage; Si la courroie de course est trop serrée, elle peut affecter la performance du moteur et ajouter une usure supplémentaire aux rouleaux. Pour une tension idéale, la courroie peut être soulevée de 50 à 75 mm de la partie centrale de la plateforme de roulement.

### RÉGLAGE DE LA COURROIE:

- Placez le tapis roulant sur une surface plane.
- La vitesse du tapis roulant doit être 6-8 km/h.
- Si la courroie dérive vers la droite, tournez le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour et tournez le boulon gauche dans le sens antihoraire d'un demi-tour (image C).
- Si la courroie dérive vers la gauche, tournez le boulon droit dans le sens contraire des aiguilles d'une montre un demi-tour et tournez le boulon gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour (Image D).



- Essayez pendant au moins 15 secondes à 4 km/h (vérifiez et ajustez un autre quart ou demi-tour).



**Remarque: La courroie de course ne doit pas être serrée trop fortement car cela peut causer du bruit et endommager la machine.**

### STOCKAGE:

N'oubliez pas de stocker le tapis de course dans un endroit sec et de ne pas mettre des choses sur le dessus.

## LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



### Informations sur l'utilisation de l'application :

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

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

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

Android



FitShow



iOS



# MISE AU REBUT

## Chers clients,

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

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



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

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



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

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

## Chaîne du recyclage



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

# MANUALE D'USO

## ITALIANO

### **Gentile cliente,**

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

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



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

**Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.**

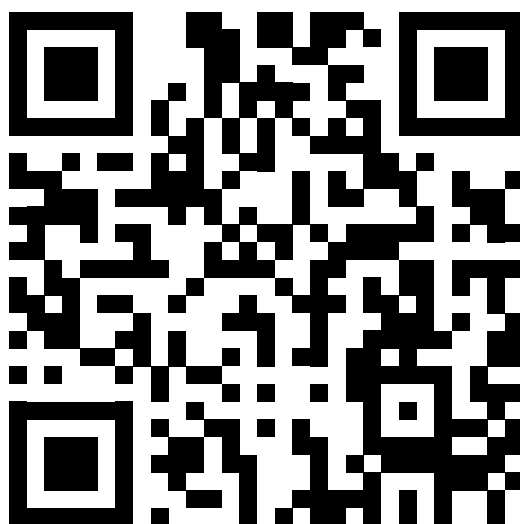
Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione. È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.



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

### Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



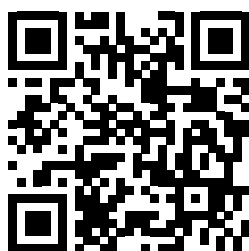
Link per il Video:

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_video](https://service.innovamaxx.de/f31_video)

### Ci siamo anche sui social!

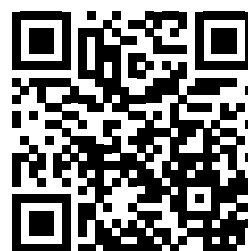
Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

# INDICE

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA .....	72
IMPOSTAZIONE DELL'APPARECCHIO .....	74
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO .....	74
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO .....	75
ISTRUZIONI PER SPOSTAMENTO E L'IMMAGAZZINAMENTO .....	76
IL FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE .....	77
FUNZIONI DEL DISPLAY .....	77
PULSANTI FUNZIONE.....	78
INIZIARE .....	79
ESERCIZI DI STRETCHING .....	80
ISTRUZIONI SULLA MANUTENZIONE.....	81
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP) .....	83
SMALTIMENTO .....	84
DECLARATION OF CONFORMITY .....	101



## IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



È essenziale seguire queste informazioni generali di sicurezza quando si usa questo prodotto. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto.

**ATTENZIONE:** Per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare questo prodotto dopo l'uso, quando si monta o si smonta, e per la manutenzione o la pulizia. Ignorare questo avviso può provocare danni fisici o al prodotto.

**ATTENZIONE:** Per ridurre ulteriori fonti di pericolo, osservare attentamente le seguenti istruzioni:

- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando è collegato alla rete elettrica. Azionare l'interruttore sul pannello posteriore prima di scollegare il cavo di alimentazione.
- Fermare l'unità prima di azionare l'interruttore, scollegare il cavo di alimentazione o sollevare l'unità.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo per lo scopo pubblicizzato. L'uso improprio non è permesso.
- Non utilizzare mai l'apparecchio se la spina di alimentazione è danneggiata, se l'apparecchio non funziona correttamente o se è stato esposto all'umidità. In questo caso, contattate il vostro rivenditore.
- Non eseguire alcuna modifica o manutenzione sull'unità che non sia descritta in questo manuale. Questo può provocare danni all'unità.
- Assicurarsi che il locale in cui si trova l'apparecchio sia sufficientemente ventilato e che il vano motore dell'apparecchio riceva una circolazione d'aria sufficiente.
- Non utilizzare l'apparecchio all'aperto.
- Non usare la spina di alimentazione per tirare l'apparecchio.
- Le persone anziane o fisicamente svantaggiate dovrebbero usare l'apparecchio solo sotto supervisione, nel caso in cui l'intervento del supervisore si renda necessario.
- Non usare spray o prodotti aerosol vicino all'apparecchio per evitare di danneggiarlo.
- Tenere il dispositivo asciutto e lontano dall'umidità.
- Il coperchio del motore può riscaldarsi durante l'uso. Posizionare l'apparecchio su una superficie resistente al calore.
- Tenere la spina di alimentazione e il cavo di alimentazione lontano da superfici calde.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie solida e piana con un raggio di sicurezza sufficiente (vedere „Impostazione dell'apparecchio“). Assicuratevi che non ci siano oggetti nelle immediate vicinanze del dispositivo durante l'uso, poiché questi possono comportare il rischio di lesioni.
- Solo una persona può stare in piedi sul tapis roulant durante l'uso.
- Indossare un abbigliamento comodo e appropriato durante l'uso. Non utilizzare il dispositivo in calzini o a piedi nudi. Indossa sempre un abbigliamento sportivo appropriato. Non indossare indumenti o oggetti che sono allentati o che potrebbero impigliarsi nell'unità. Tenere gli indumenti o gli asciugamani lontani dalla cinghia di scorrimento del dispositivo.
- Indossare sempre scarpe sportive adatte con un'alta resistenza allo scivolamento. È proibito l'uso di scarpe con tacchi, suole di cuoio o scarpe da corsa con punte. Assicuratevi che le scarpe siano prive di sporco e che i lacci non possano toccare la cintura da corsa.
- Utilizzare il corrimano laterale per il sostegno durante l'esercizio.
- L'apparecchio può essere utilizzato solo con una tensione di 220-240 V 50 Hz in prese collegate a terra. Non usare una ciabatta.
- Non indossare gioielli durante l'esercizio. Tenere le mani lontane dalla cinghia di scorrimento e da altre parti in movimento durante l'uso per evitare lesioni.
- **ATTENZIONE:** Tenere sempre le braccia, le gambe, i bambini (piccoli), gli animali domestici o altri oggetti fuori da sotto la cinghia di scorrimento sul retro dell'unità durante il funzionamento per evitare possibili lesioni gravi o danni all'unità.
- Non scendere mai dal dispositivo mentre il nastro di scorrimento è in movimento. Spegnerne il dispositivo in



anticipo e tenersi al corrimano laterale durante la discesa.

- Non posizionare l'apparecchio su un tappeto più alto del battistrada o del meccanismo di piegatura.
- **ATTENZIONE:** Consultare un medico prima di fare esercizio. Questa avvertenza deve essere osservata dalle persone anziane o con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le informazioni sulla sicurezza in questo manuale prima di usare l'attrezzatura.
- L'uso del dispositivo sotto l'influenza di alcool, droghe o narcotici è proibito.
- Questo dispositivo non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini sotto i 14 anni) con limitazioni fisiche o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza.
- Non usare per scopi medici.
- **ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI** - Per evitare lesioni, non avviare il dispositivo finché non si è in piedi sulla cintura di scorrimento. All'inizio esegui il tapis roulant a bassa velocità e tieniti al corrimano laterale per sicurezza. Assicuratevi sempre di essere in posizione sicura e regolate gradualmente la velocità solo quando vi sentite sicuri.
- Non scegliere una velocità che ti sovraccarichi condizionatamente o muscolarmente.
- Non state fermi con la cintura di sicurezza accesa e non correte lateralmente o all'indietro.
- Non saltare mai davanti.
- Mettete sempre la clip di sicurezza sui vostri vestiti per essere in grado di fermare il dispositivo in caso di emergenza.
- Prima di accendere, controllare che la cinghia di scorrimento sia sufficientemente lubrificata e serrata.
- La cinghia di scorrimento deve essere centrata. Assicuratevi che tutte le viti visibili siano serrate.
- Se la spina di alimentazione è danneggiata, deve essere sostituita da personale qualificato.
- Non accendere mai il dispositivo quando è piegato.
- Camminare sempre verso la console, mai all'indietro sull'unità.
- Il dispositivo è inteso solo per uso domestico privato e non per scopi commerciali.
- Posizionare e utilizzare l'apparecchio su una superficie asciutta, piana e antiscivolo con sufficiente spazio libero su tutti i lati (vedere „Impostazione dell'apparecchio“).
- Non appoggiare mai l'apparecchio su una superficie se questo blocca le aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o scolorimenti, mettere un tappetino speciale di protezione del pavimento sotto l'unità.
- Il peso massimo dell'utente è di 120 kg.

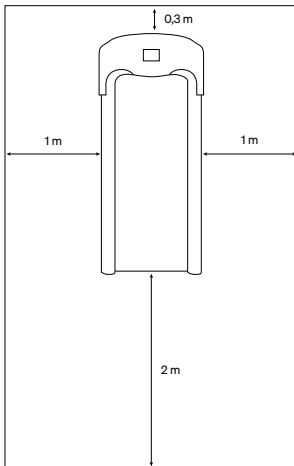


- I bambini sotto i 14 anni non devono utilizzare il dispositivo in nessuna circostanza.
- Tenere i bambini sotto i 14 anni e gli animali domestici lontano dal dispositivo.
- Gli animali domestici e i bambini sotto i 14 anni devono mantenere una distanza di sicurezza di 3 metri dal dispositivo. Non lasciarli incustoditi vicino all'apparecchio.
- I bambini di età inferiore ai 14 anni non devono giocare vicino o con l'apparecchio in nessun momento.
- La pulizia e la manutenzione dell'apparecchio non devono essere eseguite da bambini di età inferiore ai 14 anni.

**ATTENZIONE:** Consultare un medico prima di fare esercizio. Lui o lei sarà in una posizione migliore per valutare se sei fisicamente in forma o in buona salute per usare l'attrezzatura. È essenziale seguire questo consiglio per le persone anziane o con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le istruzioni di sicurezza in questo manuale prima di usare la macchina.



## IMPOSTAZIONE DELL'APPARECCHIO



Posizionare l'apparecchio su una superficie piana e fare attenzione alle distanze:

1. Ci deve essere uno spazio libero di almeno 2 metri all'estremità posteriore dell'apparecchio.
2. Ci deve essere almeno 1 metro di spazio libero su entrambi i lati dell'unità.
3. Ci deve essere uno spazio libero di almeno 30 cm nella parte anteriore dell'unità per permettere di piegare l'unità e far passare il cavo di alimentazione in modo sicuro.

Non posizionare l'unità davanti a cappe o bocchette di ventilazione.

Non mettere l'unità in un garage, in un patio coperto, vicino all'acqua o all'aperto.

### ATTENZIONE:

Durante la programmazione dell'unità e gli altri preparativi, non stare in piedi sul nastro del tapis roulant. Non stare in piedi sul nastro del tapis roulant, ma utilizzare i gradini laterali. Non iniziare mai non avviare mai il dispositivo ad alta velocità e non cercare mai di saltare sul nastro in seguito. Aumentare la velocità gradualmente.

## DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

**Al seguente link  
troverete il disegno esploso**

**e la lista dei pezzi di ricambio:**

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts)



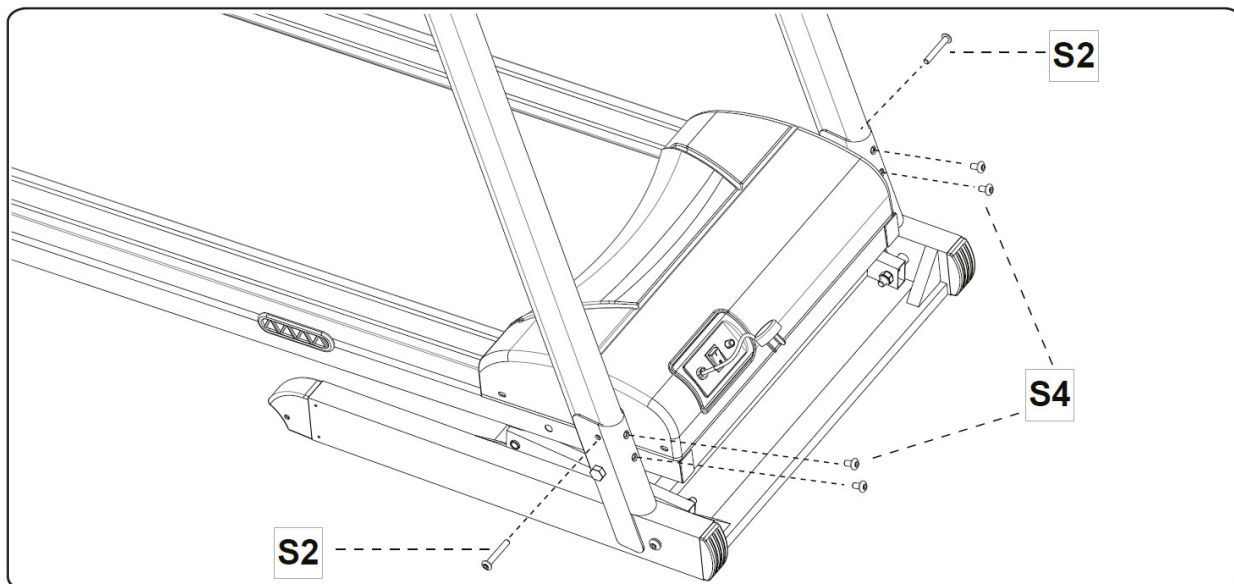
# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



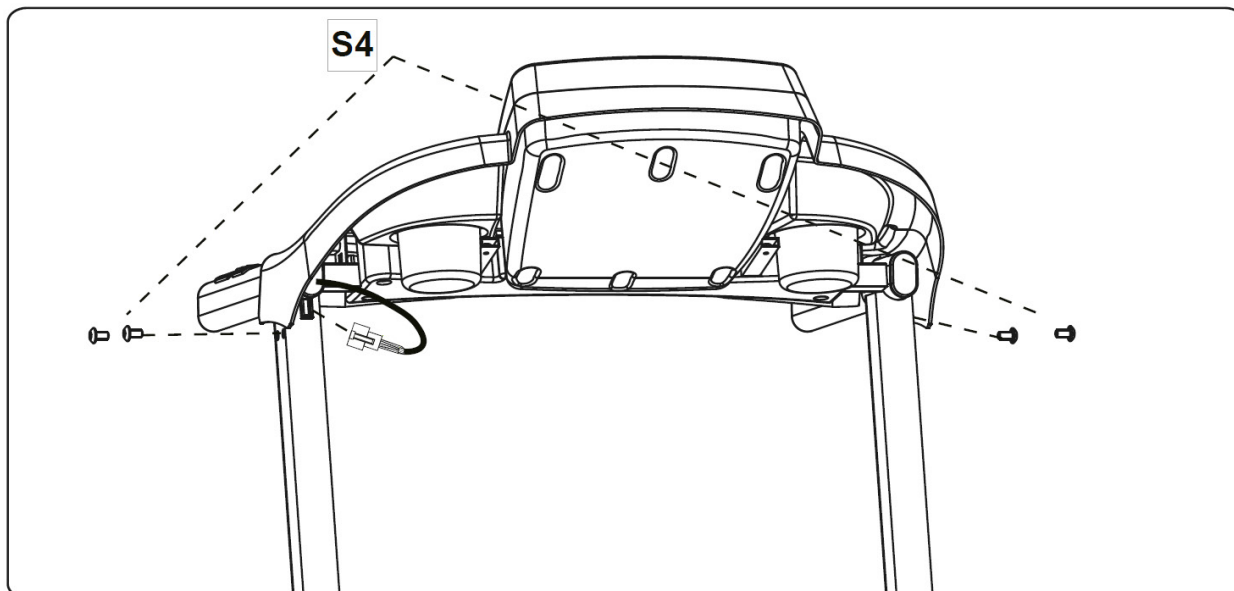
**Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!**

È preferibile che 2 persone assistano nel montaggio di questa unità. Mettere tutte le parti del tapis roulant in una zona libera e rimuovere il materiale di imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a montaggio completato. Prima di iniziare il montaggio, ispezionare e preparare tutte le parti e le viti presenti nel manuale. Quando aprite la confezione, troverete le seguenti parti.

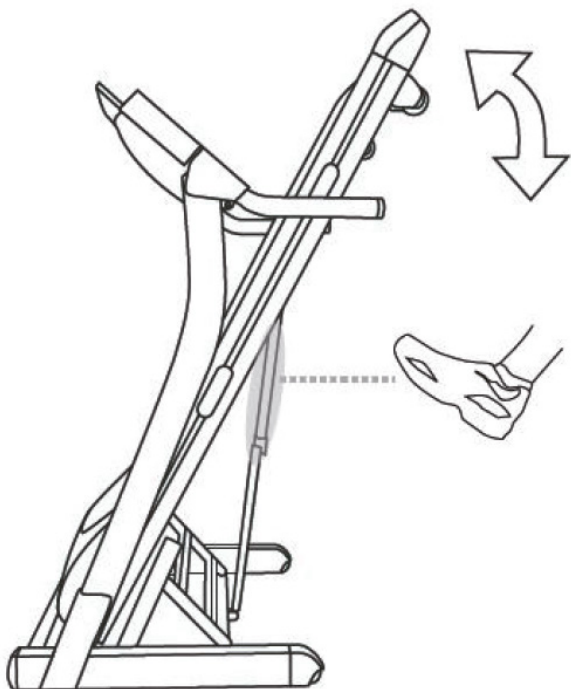
## PASSO 1:



## PASSO 2:



## ISTRUZIONI PER SPOSTAMENTO E L'IMMAGAZZINAMENTO



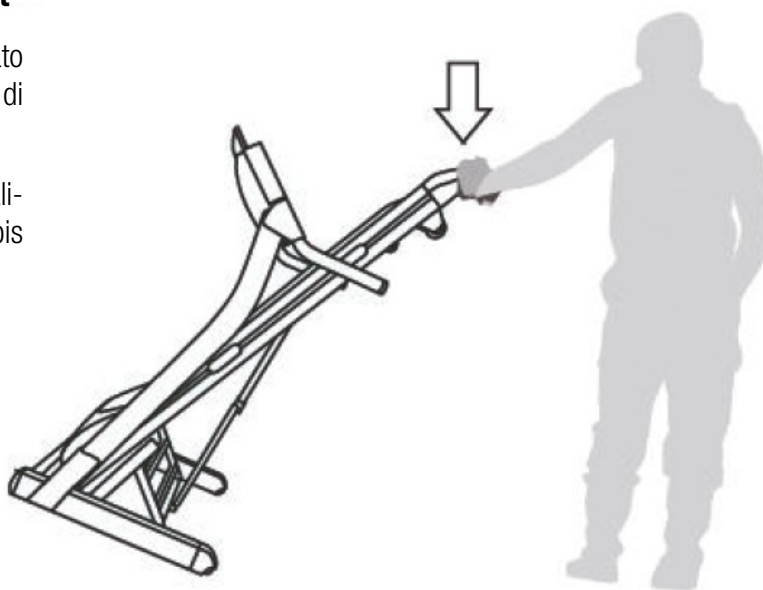
### Ripiegare il vostro tapis roulant

- Spegnere il tapis roulant, spegnerlo attraverso l'interruttore principale e staccare la spina.
- Sollevare il ponte del tapis roulant verso la console principale. Si dovrebbe sentire avviato il sistema della molla a gas del tapis roulant.
- Per abbassare il ponte del tapis roulant, premere il sistema di molla a gas con il piede per sbloccare la serratura. Il ponte del tapis roulant può ora essere abbassato fino al suolo.

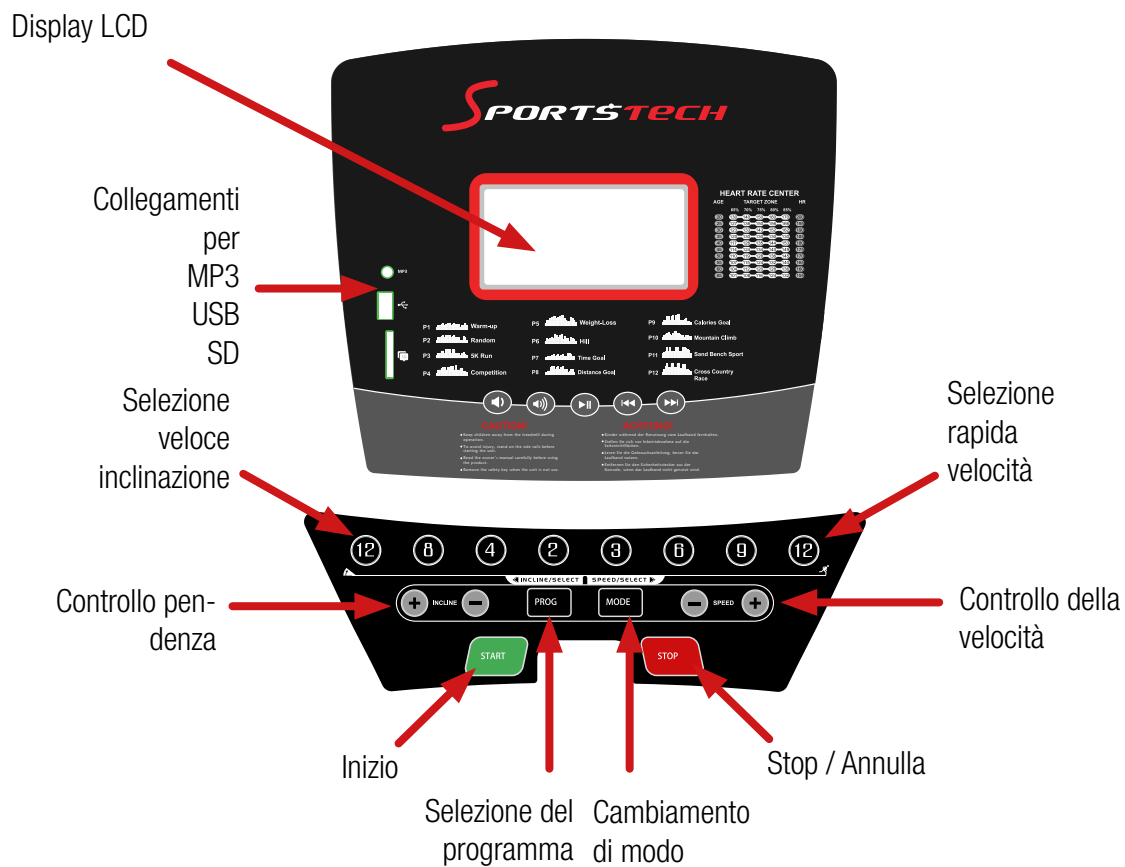
### Spostare il vostro tapis roulant

Il tapis roulant può quindi essere spostato inclinando il ponte del tapis roulant verso di voi grazie alle sue ruote di trasporto.

(Si prega di assicurarsi che il cavo di alimentazione sia stato scollegato dal tapis roulant prima di tentare di spostarlo).



# IL FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE



## FUNZIONI DEL DISPLAY

### TEMPO

Nessun obiettivo di tempo impostato – il TEMPO verrà contato dalle 00:00 fino ad un massimo di 99:00 con ogni incremento di un minuto.

Utilizzando l'obiettivo di tempo impostato – il TEMPO verrà contato alla rovescia partendo dal valore preimpostato. Ogni incremento preimpostato è di un minuto tra i 5:00 a 99:00 minuti.

### VELOCITÀ

Permette di visualizzare la velocità di allenamento corrente tra 1,0 e un massimo di 16,0 km/h.

### DISTANZA

Nessun obiettivo di distanza impostato- la DISTANZA verrà contata da 0.00 ad un massimo di 65,0 km con ogni incremento pari a 0,1 KM.

Utilizzando l'obiettivo di distanza impostato – la DISTANZA verrà contata alla rovescia partendo dal valore preimpostato. Ogni incremento preimpostato è di 0,5 km tra 0,5-65,0.

### CALORIE

Nessun obiettivo di calorie impostato – le CALORIE saranno contate a partendo da zero fino ad un massimo di 995 con ogni incremento di 1 cal.



Utilizzando l'obiettivo di calorie impostato – le CALORIE verrà contata alla rovescia partendo dal valore preimpostato. Ogni incremento preimpostato è 5 cal. 10-995 cal.

## **PULSE**

Tenere stretto il sensore di mano così che la console possa rilevare le pulsazioni. Quando il monitor sta leggendo il segnale di taratura del cuore, il simbolo del cuore lampeggerà sulla console.

# **PULSANTI FUNZIONE**

## **1. MODE:**

Per confermare tutte le impostazioni ed entrare modi di allenamento.

## **2. Velocità +:**

Per selezionare la modalità di formazione e di regolare il valore della funzione up.

## **3. Velocità -:**

Per selezionare la modalità di formazione e di regolare il valore della funzione verso il basso.

## **4. START/STOP:**

Per avviare o interrompere l'allenamento.

## **ACCENSIONE:**

Collegare il cavo di alimentazione principale ad una presa a muro con messa a terra, accertandosi che la potenza sia quella corretta. Assicurarsi che la ,chiave di sicurezza' si trovi nella posizione corretta e sia inserita correttamente nella console.

## **ALLENAMENTO VELOCE:**

L'utente può avviare un allenamento premendo il pulsante ,Selezione rapida' sia per la velocità che per la pendenza.

Ci sono 4 pulsanti di ,Selezione rapida' sia per velocità che per l'inclinazione -

Da 3 chilometri all'ora a 12 chilometri all'ora per le opzioni di velocità e da 2% al 12% per le opzioni Inclinazione.

È possibile utilizzare l'opzione di allenamento veloce (velocità e inclinazione) durante l'allenamento, quindi premere il tasto ,Start' per iniziare l'allenamento.

Se è necessario fermare il tapis roulant durante l'allenamento, premere ,STOP' o estrarre la chiave di sicurezza.

## **PROGRAMMA:**

La console di questo tapis roulant dispone di 12 programmi di allenamento preimpostati tra cui scegliere (vedi sotto la ripartizione di ciascun programma). In modalità PROGRAMMA, utilizzare il tasto PROGRAMMA per selezionare l'allenamento prescelto – da P1 a P12. Premere il pulsante START per confermare e iniziare l'allenamento.

**P1**  RISCALDAMENTO

**P2**  CASUALE

**P3**  CORSA 5K

**P4**  COMPETIZIONE

**P5**  PERDITA DI PESO

**P6**  COLLINA

**P7**  OBIETTIVO TEMPO

**P8**  OBIETTIVO DISTANZA

**P9**  OBJECTIF DES CALORIES

**P10**  OBIETTIVO CALORIE

**P11**  SPORT IN SPIAGGIA

**P12**  CORSA CAMPESTRE

## INIZIARE

### PREPARARSI:

Se avete più di 45 anni, avete problemi di salute o medici, o questa è la prima volta che vi allenate da tempo, vi preghiamo di consultare il medico locale o professionista medico prima dell'uso.

Prima di utilizzare il tapis roulant, è importante acquisire familiarità con i pulsanti di funzionamento della console leggendo il manuale d'uso con attenzione. Per iniziare, stare in piedi sulla cintura di corsa e premere il pulsante di avvio, assicurandosi di aver collegato la chiave di sicurezza del tapis roulant ai vostri indumenti. Non tentare mai di avviare l'apparecchio quando non si è in piedi sul nastro di scorrimento. Una volta che il nastro di scorrimento è in movimento, utilizzare i pulsanti di regolazione +/- per aumentare la velocità. Una volta adattati alla velocità di piedi, è ora possibile regolare la velocità al ritmo desiderato con cui desiderate allenarvi.

### FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO:

A seconda del proprio livello di allenamento, avviare il programma di allenamento con un riscaldamento graduale per almeno 5-10 minuti prima di aumentare la velocità o la pendenza del tapis roulant. Mantenere costanti la frequenza e la durata dei vostri allenamenti ogni settimana è un primo passo importante nel vostro programma di allenamento. Cercate di completare allenamenti da 3 x 20-30 minuti a settimana, aumentando l'intensità, a seconda di quello che riuscite a fare.

Man mano che il vostro livello di allenamento migliora, potete: aumentare la frequenza e / o la durata dei vostri allenamenti, o adattare i livelli di velocità per aumentare l'intensità di allenamento ogni sessione. Consultare un allenatore professionista per ulteriori informazioni sui programmi di allenamento e / o un obiettivo specifico di allenamento sul tapis roulant. Se avvertite disagio, vertigini, nausea, oppressione al petto, interrompete l'allenamento immediatamente e consultate un medico.

### QUANTITÀ DI ESERCIZIO FISICO:

Il modo migliore per risparmiare tempo è quello di allenarsi per 15-20 minuti.

Fate un riscaldamento di 2 minuti a 4,8 chilometri all'ora, poi aggiungete gradualmente 0,3 chilometri all'ora alla velocità per 2 minuti, fino a sentire il fiato accelerare ma senza avere difficoltà di respirazione. Mantenere questa velocità, se vi sentite a disagio, allora riducete di 0,3 km / h. Utilizzare gli ultimi 4 minuti per ridurre la velocità per rilassare i muscoli. Se trovate difficile aumentare la velocità, allora potete aggiungere più intensità al vostro allenamento.

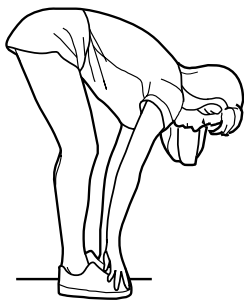


## ABBIGLIAMENTO:

Si prega di indossare un abbigliamento comodo e calzature adeguate per l'esercizio.

# ESERCIZI DI STRETCHING

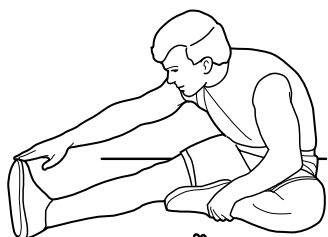
Non importa la ragione per cui fai sport, fai in modo di fare sempre esercizi di stretching prima di cominciare. Il muscolo riscaldato si allungherà facilmente, quindi scaldati con degli esercizi per 5-10 minuti. Ti suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi cinque volte conta fino a dieci ogni volta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



1

### Stretching dei tendini (in piedi)

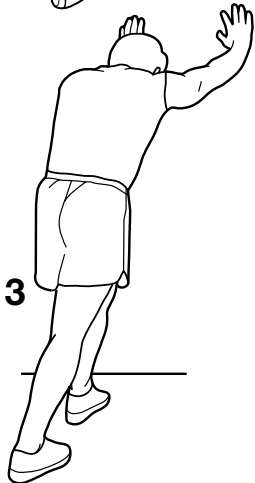
Tenere le ginocchia leggermente piegate e inclinarsi lentamente in avanti, indietro tenendo le spalle rilassate, cercando di raggiungere le dita dei piedi. Dovete avvertire la tensione e un leggero fastidio nei muscoli posteriori della coscia. Mantenete la posizione per 15 - 20 secondi. Ripetere 2-3 volte.



2

### Stretching dei tendini (da seduti)

Seduti sul pavimento, preferibilmente su una stuoia, mettere una gamba dritta, l'altra verso l'interno e vicina alla parte interna della gamba dritta. Piegarsi in avanti dai fianchi, cercando di raggiungere le dita dei piedi. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, e rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedi figura 2).



3

### Stretching del polpaccio

In piedi con le due mani sul muro o un albero, tenere una gamba dietro. Mantenendo le gambe dritte e il tallone a terra, piegarsi in avanti verso il muro o l'albero. Tenere in tensione per 10-15 Secondi, e rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedi figura 3).

### Stretching dei quadricipiti

Mantenere l'equilibrio con la mano sinistra tenendosi ad una parete o ad una libreria, afferrare il piede destro con la mano destra e allungare lentamente il tallone destro verso i glutei, fino a quando non avvertire la tensione nella parte anteriore della coscia. Mantenete la posizione per 10 - 15 secondi e rilassatevi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedi figura 4).

4

### Stretching del muscolo sartorio (muscoli interni della coscia)

Sedersi con le piante dei piedi o le scarpe unite e le ginocchia posizionate verso l'esterno. Tirare i piedi verso l'inguine fino a quando avvertire la tensione muscolare. Mantenete la posizione per 10 -15 secondi, e rilassatevi. Ripetere 3 volte (vedi figura 5).

5





# ISTRUZIONI SULLA MANUTENZIONE



## AVVERTIMENTO:

**PRIMA DI PULIRE O DI EFFETTUARE QUALSIASI INTERVENTO DI MANUTENZIONE SUL TAPIS ROULANT, VERIFICARE CHE L'APPARECCHIO SIA SPENTO E IL CAVO DI ALIMENTAZIONE SIA STATO RIMOSSO DALLA PRESA DI CORRENTE.**

Almeno una volta l'anno, il coperchio del motore del tapis roulant deve essere rimosso e devono essere aspirati polvere e detriti per mantenere un buon funzionamento e azionamento del sistema motore.

## PULIZIA:

La pulizia generale dell'unità prolungherà notevolmente la vita del tapis roulant.

Tenere il tapis roulant pulito spolverandolo regolarmente. Assicurarsi di pulire le parti esposte della superficie coperta su entrambi i lati del nastro scorrevole e anche i binari laterali. Assicurarsi che le suole delle scarpe siano pulite, questo riduce l'accumulo di materiale estraneo sotto il nastro.

La parte superiore del nastro può essere pulita con un panno leggermente umido. Fare attenzione a tenere il liquido lontano dai componenti elettrici e sotto la cintura.

L'attrito della cinghia / del ponte può svolgere un ruolo importante nella funzione e nella durata del tapis roulant, richiedendo così una lubrificazione periodica. Si consiglia un controllo periodico del ponte.

Si consiglia di lubrificare il ponte secondo i seguenti tempi:

Utenti peso piuma	Utilizzo / Training meno di 3 h/settimana	annualmente
Utenti peso medio	Utilizzo / Training 3-5 h/settimana	ogni sei mesi
Utente peso elevato	Utilizzo / Training più di 5 h/settimana	ogni tre mesi

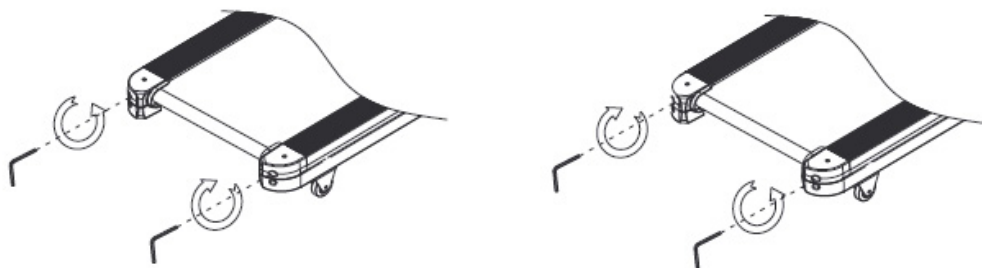
L'olio lubrificante per tapis roulant può essere acquistato presso il negozio sportivo più vicino a voi o presso il nostro Servizio Assistenza.



1. Al fine di mantenere e prolungare la vita utile del vostro tapis roulant, vi proponiamo di spegnere il tapis roulant per 10 minuti dopo ogni 2 ore di funzionamento.
2. Una cintura allentata può diventare scivolosa con l'uso e può richiedere un piccolo aggiustamento; se il nastro è eccessivamente serrato, può influenzare le prestazioni del motore e aggiungere maggiore usura ai rulli. Per ottenere una tensione ideale, il tappeto scorrevole può essere sollevato di 50-75mm dalla parte centrale della pedana.

### REGOLAZIONE DELLA CINGHIA:

- Posizionare il tapis roulant su una superficie piana.
- Avviare il tapis roulant a 6-8 km/h.
- Se la cintura è andata verso destra, girare il bullone destro in senso orario di 1/2 giro e girare il bullone sinistro in senso antiorario di 1/2 giro (immagine C).
- Se la cintura è andata verso sinistra, girare il bullone destro in senso antiorario di 1/2 giro e girare il bullone di sinistra in senso orario di 1/2 giro (figura D).



- Testare il macchinario per almeno 15 secondi a 4km/h (controllare e regolare un altro quarto o mezzo giro).



**Nota: il nastro scorrimento non deve essere troppo stretto poiché questo può causare rumori e danneggiare la macchina.**

### IMMAGAZZINAMENTO:

Ricordatevi di conservare il tapis roulant in un luogo asciutto e non accatastare le cose su di esso.

## SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



### Note sull'uso dell'app:

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

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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

Android



FitShow



iOS



# 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.

# GEBRUIKSAANWIJZING

## NEDERLANDS

### Geachte klant,

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

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



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

**Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.**

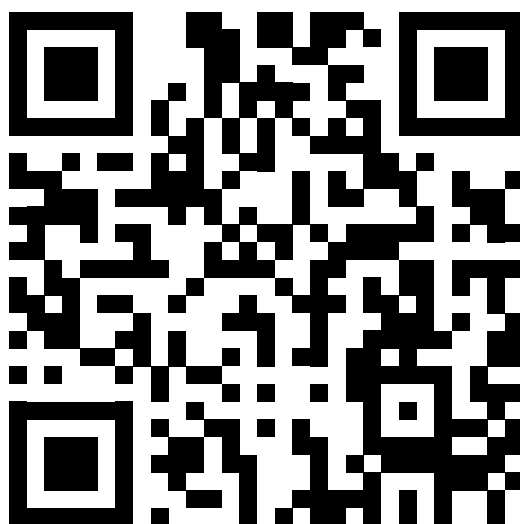
Deze handleiding geeft de stand van zaken op de publicatiedatum weer. Zij is onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving en aan fouten en weglatingen.



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

### Montage, Gebruik, Demontage.

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



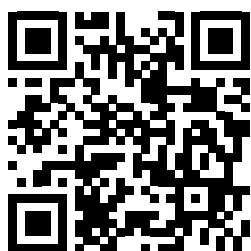
Link naar de video's:

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_video](https://service.innovamaxx.de/f31_video)

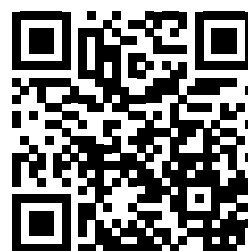
## We zijn ook actief op social media!

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

Instagram-pagina



Facebook-pagina



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

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

# INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES .....	88
OPSTELLING VAN HET APPARAAT .....	90
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST .....	91
MONTAGE-INSTRUCTIES .....	91
INSTRUCTIES VOOR TRANSPORT EN OPSLAG.....	92
BEDIENING VAN DE CONSOLE.....	93
WEERGAVEFUNCTIES .....	93
FUNCTIETOETSEN .....	94
AAN DE SLAG .....	95
OPWARMINGSOEFENINGEN.....	96
ONDERHOUDSINSTRUCTIES .....	97
APPLICATIESOFTWARE (APP).....	99
VERWIJDERING.....	100
DECLARATION OF CONFORMITY .....	101



# BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

## LET OP:

Trek de stekker uit het apparaat na gebruik, tijdens montage of demontage en voor onderhouds- of reinigingsdoeleinden om het risico op elektrische schokken te verminderen. Het negeren van deze opmerking kan leiden tot lichamelijke of productschade.

## WAARSCHUWING:

Volg de volgende instructies zorgvuldig op om de andere potentiële gevaren te verminderen:

- Laat het apparaat niet onbeheerd achter terwijl het op het lichtnet is aangesloten. Bedien eerst de stroomonderbreker op het achterkant voordat je de voedingskabel loskoppelt.
- Stop het apparaat voordat je de stroomonderbreker bedient, de stekker uittrekt of het apparaat opklapt.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het aangegeven doel. Onjuist gebruik is niet toegestaan.
- Gebruik het apparaat nooit als de stekker is beschadigd, als het apparaat niet goed werkt of is blootgesteld aan vocht. Neem in dit geval contact op met je dealer.
- Voer geen wijzigingen of onderhoudsstappen aan het apparaat uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Dit kan het apparaat beschadigen.
- Zorg ervoor dat de ruimte waarin het apparaat staat voldoende geventileerd is en dat de motorruimte van het apparaat voldoende circulatielucht ontvangt.
- Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- Gebruik de stekker niet als hulp om aan het apparaat te trekken.
- Oudere of lichamelijk benadeelde personen mogen het apparaat alleen onder toezicht gebruiken, als tussenkomst van de begeleider noodzakelijk is.
- Gebruik geen sprays of spuitbussen in de buurt van het apparaat om schade te voorkomen.
- Houd het apparaat droog en uit de buurt van water en vocht.
- De motorkap kan tijdens gebruik warm worden. Plaats het apparaat op een hittebestendige ondergrond.
- Houd de stekker en het netsnoer uit de buurt van hete oppervlakken.
- Plaats het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond met een voldoende grote veiligheidsstraal (zie 'Opstelling van het apparaat'). Zorg ervoor dat er tijdens het gebruik geen voorwerpen in de onmiddellijke omgeving van het apparaat liggen; deze kunnen tot gevaar voor verwondingen leiden.
- Tijdens het gebruik mag er slechts één persoon op de loopband staan.
- Draag comfortabele en geschikte kleding tijdens het gebruik. Gebruik het apparaat niet met sokken aan of op blote voeten. Draag altijd gepaste sportkleding. Draag geen kleding of voorwerpen die loszitten of vast kunnen komen te zitten in het apparaat. Houd kleding of handdoeken uit de buurt van de loopriem van het apparaat.
- Draag altijd geschikte sportschoenen met een hoge slipweerstand. Het gebruik van schoenen met hakken, leren zolen of loopschoenen met spikes is verboden. Zorg ervoor dat de schoenen vrij zijn van vuil en dat de veters niet in de loopriem kunnen raken.
- Gebruik de zijleuning voor ondersteuning tijdens de training.
- Het apparaat mag alleen in geaarde stopcontacten met een spanning van 220-240 V 50 Hz worden gebruikt. Gebruik geen stekkerdoos!
- Draag geen sieraden tijdens de training. Houd je handen tijdens het gebruik uit de buurt van de loopriem en andere bewegende delen om verwondingen te voorkomen.
- **LET OP:** Zorg er altijd voor dat je armen en benen en ook (kleine) kinderen, huisdieren of andere voorwerpen tijdens het gebruik niet onder de loopriem aan de achterkant van het apparaat komen, om mogelijk ernstig letsel of beschadiging van het apparaat te voorkomen.
- Stap nooit van het apparaat af terwijl de loopriem in beweging is. Schakel het apparaat van tevoren uit en hou je bij het afstappen vast aan de zijleuning.



- Plaats het apparaat niet op een tapijt dat hoger is dan het loopvlak of het opklapmechanisme.
- **WAARSCHUWING:** Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Deze opmerking moet in acht worden genomen voor ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt.
- Het gebruik van het apparaat onder invloed van alcohol, drugs of verdovende middelen is verboden.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen (inclusief kinderen jonger dan 14 jaar) met fysieke of mentale beperkingen, of gebrek aan ervaring om het te gebruiken.
- Geen gebruik voor medische doeleinden.
- **LET OP - GEVAAR VOOR LETSEL** - Om letsel te voorkomen, mag je de machine pas starten als je op de loopriem staat. Laat de loopriem eerst op lage snelheid lopen en houd je voor de veiligheid vast aan de zijleuning. Zorg er altijd voor dat je stevig staat en pas je snelheid geleidelijk aan als je veilig voelt.
- Kies geen snelheid die je conditie of spieren overbelast.
- Blijf niet stilstaan met de loopband ingeschakeld en loop niet zijwaarts of achterwaarts.
- Spring nooit naar voren.
- Bevestig altijd de veiligheidsclip aan je kleding om het apparaat in geval van nood te kunnen stoppen.
- Controleer voor het inschakelen of de loopriem voldoende is gesmeerd en aangespannen.
- De loopriem moet gecentreerd zijn. Zorg ervoor dat alle zichtbare schroeven zijn vastgedraaid.
- Als de stekker is beschadigd, moet deze worden vervangen door gekwalificeerd personeel.
- Schakel het apparaat nooit in wanneer het is opgeklapt.
- Loop altijd in de richting van de console, nooit achteruit op het apparaat.
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met voldoende vrije ruimte rondom (zie 'Opstelling van het apparaat').
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatieopeningen worden geblokkeerd.
- Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.
- Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.



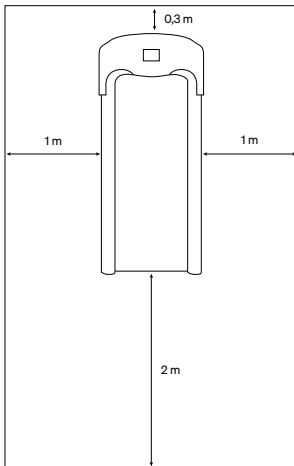
- Kinderen onder de 14 jaar mogen het apparaat in geen geval gebruiken.
- Houd kinderen onder de 14 jaar en dieren uit de buurt van het apparaat.
- Huisdieren en kinderen onder de 14 jaar moeten op een veiligheidsafstand van 3 meter van het apparaat blijven. Laat ze niet onbeheerd achter in de buurt van het apparaat.
- Kinderen onder de 14 jaar mogen op geen enkel moment in de buurt van of met het apparaat spelen.
- De reiniging en het onderhoud van het apparaat mogen niet door kinderen onder de 14 jaar worden uitgevoerd.

**WAARSCHUWING:**

Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Deze kan beter beoordelen of je lichamelijk of qua gezondheid in staat bent het apparaat te gebruiken. De opmerking moet in acht worden genomen voor ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt.



## OPSTELLING VAN HET APPARAAT



Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond en let op de afstanden:

1. Er moet een vrije ruimte van minstens 2 meter zijn aan de achterkant van het apparaat.
2. Er moet minstens 1 meter vrije ruimte zijn aan weerszijden van het apparaat.
3. Er moet aan de voorkant van het apparaat minstens 30 cm ruimte zijn om het apparaat te kunnen opklappen en het netsnoer veilig te kunnen geleiden.

Plaats het apparaat niet voor afzuigkappen of ventilatieopeningen.

Zet het apparaat niet in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten.

### LET OP:

Ga tijdens het programmeren van het apparaat en het treffen van andere voorbereidingen niet op de loopband staan, maar gebruik de zijprofielen. Start het apparaat nooit met een hoge snelheid en probeer daarna nooit op de loopriem te springen. Verhoog de snelheid geleidelijk.

## EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende koppeling  
vind je de explosietekening en

de lijst van reserveonderdelen:

[https://service.innovamaxx.de/f31\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts)



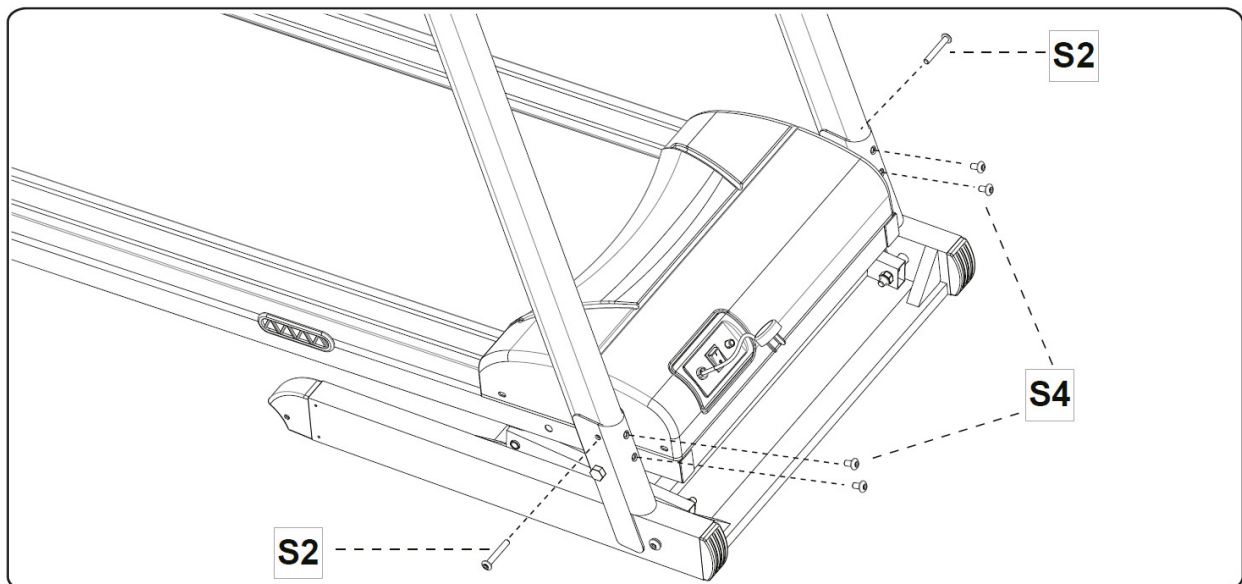
# MONTAGE-INSTRUCTIES



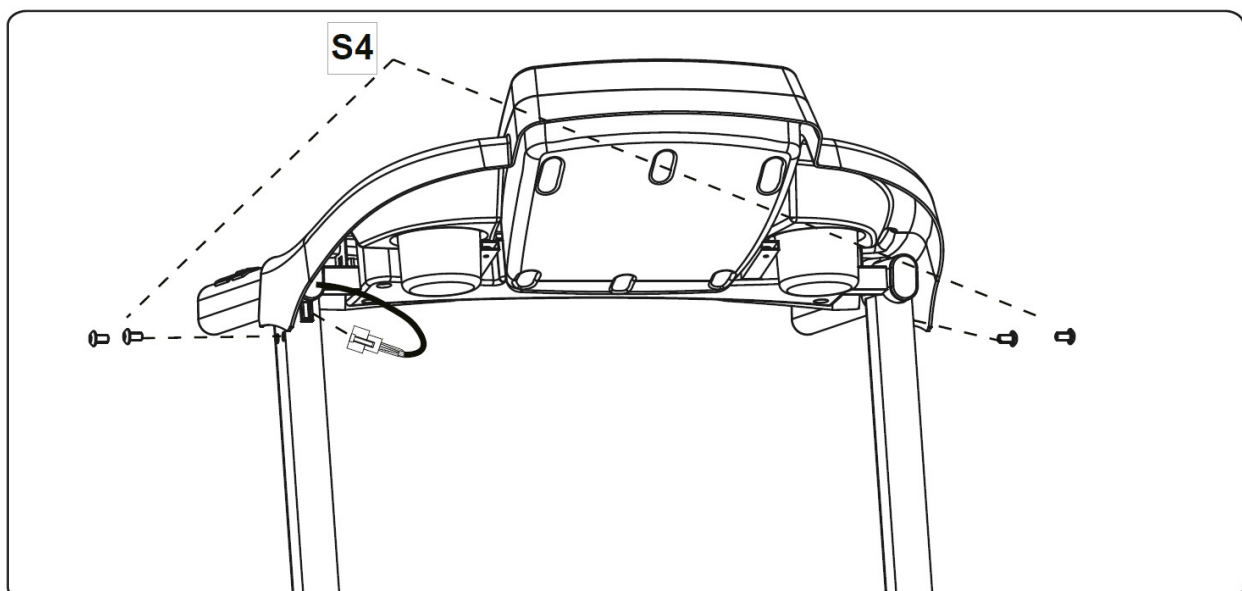
**DRAAI Alle componenten en voorgemonteerde onderdelen GOED vast!**

Wij raden aan om het apparaat met 2 personen te monteren. Spreid alle onderdelen van de loopband op een vrij oppervlak uit en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat de montage is voltooid. Controleer voordat je met de montage begint, alle onderdelen en schroeven in deze handleiding op volledigheid en leg alles klaar. Als je de doos opent, vind je de volgende onderdelen.

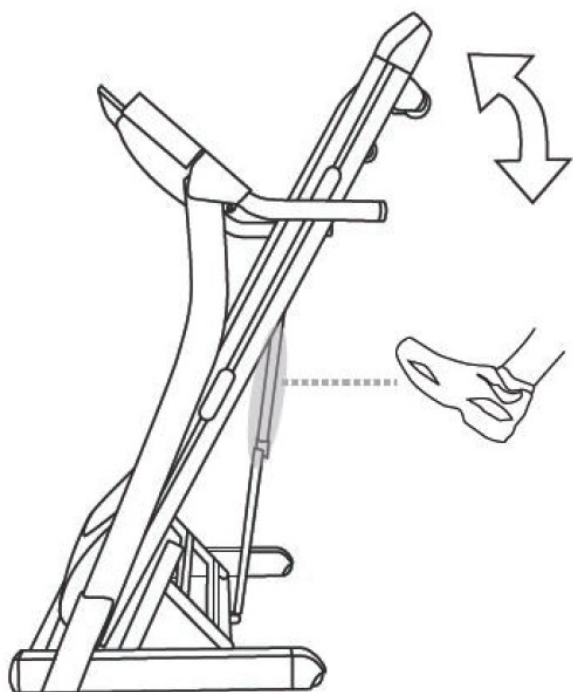
## STAP 1:



## STAP 2:



# INSTRUCTIES VOOR TRANSPORT EN OPSLAG



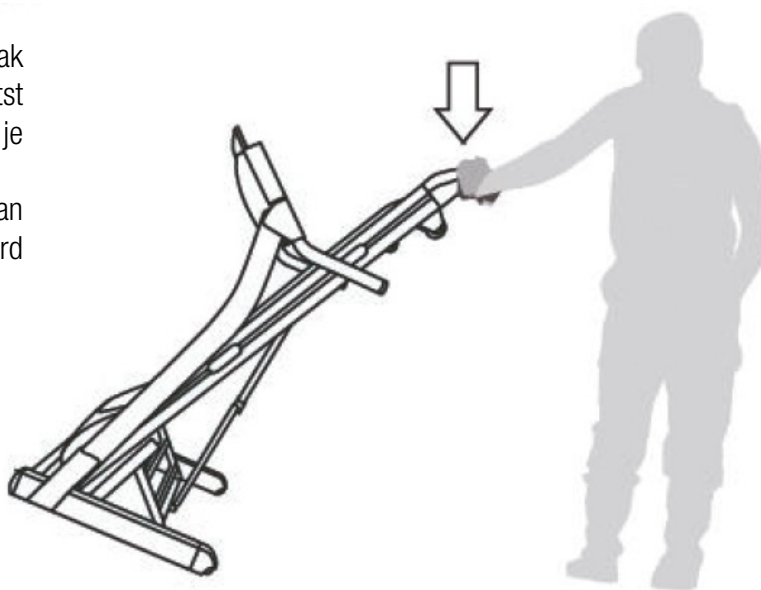
## De loopband opklappen

- Schakel de loopband uit, schakel de stroomtoevoer uit met de hoofdschakelaar en trek de stekker uit.
- Hef het loopbandvlak in de richting van de hoofdconsole. Je moet het gasveersysteem van de loopband voelen.
- Om het loopbandvlak te laten zakken, druk je het gasveersysteem met de voet in om de vergrendeling los te maken. Het loopbandvlak kan nu tot op de grond worden neergelaten.

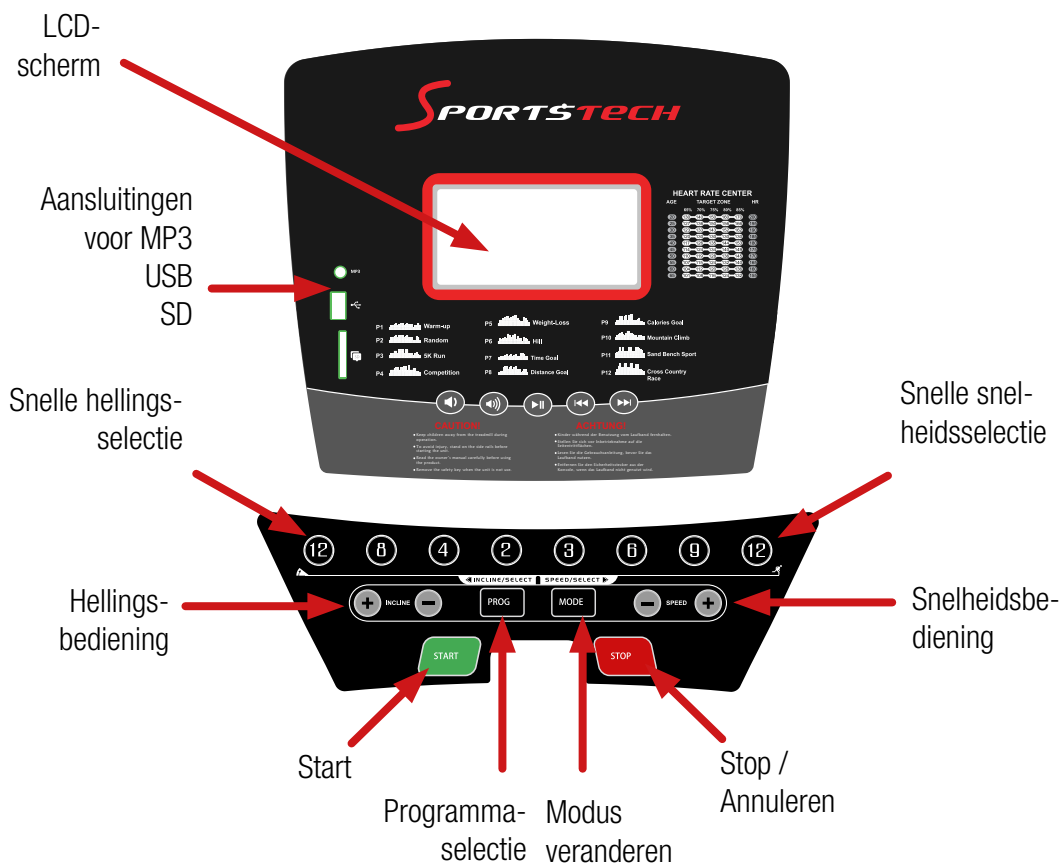
## De loopband verplaatsen

De loopband met opgeklapt loopbandvlak kan dan op de transportwielen verplaatst worden door hem in de richting van je lichaam te trekken.

(Zorg er altijd voor dat het netsnoer van de loopband is losgekoppeld en verwijderd voordat je hem verplaatst).



## BEDIENING VAN DE CONSOLE



## WEERGAVEFUNCTIES

### TIJD

Geen tijdsinstelling: de tijd wordt van 00:00 tot maximaal 99:00 in stappen van één minuut opgeteld.

Met tijdsinstelling: de tijd wordt van de vooraf ingestelde waarde afgeteld. Elke vooraf ingestelde stap komt overeen met één minuut in een tijdvenster tussen 5:00 en 99:00 minuten.

### SNELHEID

Weergave van de actuele trainingsnelheid van 1,0 tot maximaal 16,0 km/u.

### AFSTAND

Geen afstandsinstelling: de afstand wordt van 0,00 tot maximaal 65,0 km in stappen van 0,1 km opgeteld.

Met afstandsinstelling: de afstand wordt van de vooraf ingestelde waarde afgeteld. Elke stap is 0,5 kilometer tussen 0,5 en 65,0 km.

### CALORIEËN

Geen calorie-instelling: calorieën tellen op vanaf 0 tot maximum 995 in stappen van 1 calorie.

Met calorie-instelling: de calorieën worden van de vooraf ingestelde waarde afgeteld. Elke vooraf ingestelde stap is 5 calorieën vanaf 10 tot 995 calorieën.



## HARTSLAG

Houd de handsensor vast en de console herkent je hartslag. Als de monitor je hartslag registreert, licht het hartsymbool op de console op.

## FUNCTIETOETSEN

### 1. MODUS:

Voor alle instellingen en de invoer van je trainingswaarden.

### 2. SPEED +:

Om de trainingsmodus te selecteren en om de functiewaarde naar boven aan te passen.

### 3. SPEED -:

Om de trainingsmodus te selecteren en om de functiewaarde naar beneden aan te passen.

### 4. START/STOP:

Om je training te starten of te stoppen.

## INSCHAKELEN

Steek de stekker van het netsnoer in een geaard stopcontact en controleer of de spanningswaarden overeenkomen. Controleer of de veiligheidssleutel in de juiste positie is en correct in de console is ingevoerd.

## SNELLE TRAINING

De gebruiker kan een training starten door op een snelkeuzetoets voor snelheid of helling te drukken.

Er zijn 4 snelkeuzetoetsen voor snelheid en helling:

3 km/u tot 12 km/u voor de snelheid en 2% tot 12% voor de helling.

Tijdens de training, kun je de snelle training (de snelheid en de helling) gebruiken, door gewoon op de START-knop aan het begin van de training te drukken.

Als je de loopband tijdens de training wilt stoppen, druk je op de STOP-knop of trek je de veiligheidssleutel eruit.

## PROGRAMMAMODUS:

De console van de loopband heeft 12 vooraf ingestelde trainingsprogramma's om uit te kiezen (zie hieronder de indeling van de afzonderlijke programma's). Als je in DE PROGRAMMAMODUS bent, gebruik je de PROGRAMMA-toets om je geselecteerde programma P1 tot P12 op te roepen. Druk op de START-knop om te bevestigen en om te beginnen met de training.

**P1**  OPWARMEN

**P2**  WILLEKEURIG

**P3**  5K RUN

**P4**  COMPETITIE

**P5**  GEWICHTSVERLIES

**P6**  HEUVEL

**P7**  TIJDSINSTELLING

**P8**  AFSTANDSINSTELLING

**P9**  BERGBEKLIMMEN

**P10**  BERGBEKLIMMEN

**P11**  STRAND SPORT

**P12**  CROSS COUNTRY RACE

## AAN DE SLAG

### VOORBEREIDING:

Raadpleeg eerst een arts of medische specialist, als je meer dan 45 jaar oud bent, gezondheids- of andere medische problemen hebt en/of voor het eerst gaat sporten.

Maak jezelf eerst vertrouwd met de bedieningsknoppen van de console door de bedieningsinstructies zorgvuldig door te lezen, voordat je de loopband gaat gebruiken. Ga om te starten op de loopband staan en druk op de startknop. Controleer of je de veiligheidssleutel aan je kleding hebt bevestigd. Probeer het apparaat nooit te starten terwijl je niet op de loopriem staat. Als de loopriem eenmaal in beweging is, gebruik je de +/- insteltoetsen om de snelheid op te voeren. Nadat je je aan de loopsnelheid hebt aangepast, kun je nu de snelheid instellen op het gewenste niveau waarmee je wilt trainen.

### TRAININGSFREQUENTIE:

Afhankelijk van je persoonlijke conditie, begin je het trainingsprogramma met een geleidelijke opwarming gedurende minstens 5 tot 10 minuten alvorens de snelheid of de hellingshoek van de loopband te verhogen. De wekelijkse frequentie en de duur van je training onderhouden, is een belangrijke eerste stap in je trainingsprogramma. Je zou 3 keer 20 tot 30 minuten per week moeten aanhouden en daarbij de intensiteit van de training verhogen naarmate je conditie het toelaat.

Naarmate je conditie verbetert, kun je de frequentie en/of de duur van je training verhogen of de snelheidsniveaus aanpassen om je trainingsintensiteit in elke sessie te verhogen. Raadpleeg een professionele instructeur voor meer informatie over trainingsprogramma's en/of aangepaste specifieke training op je loopband. Als je klachten, duizeligheid, misselijkheid, benauwdheid op de borst voelt, stop dan onmiddellijk de training en raadpleeg een arts.

### TRAININGSHOEVEELHEID:

Kort programma: de beste manier om tijd te besparen is om 15 tot 20 minuten te trainen.

Doe een opwarming gedurende 2 minuten op 4,8 km/u, verhoog geleidelijk de snelheid met 0,3 km/u per 2 minuten tot je voelt dat je ademhaling versnelt, maar zonder dat je moeite hebt om te ademen. Houd deze snelheid aan. Als het ongemakkelijk aanvoelt, verminder je 0,3 km/u. Gebruik de laatste 4 minuten om de snelheid te verlagen en af te koelen. Als je het gevoel hebt dat het moeilijk is om de snelheid te verhogen, kun je de intensiteit van je training verhogen.

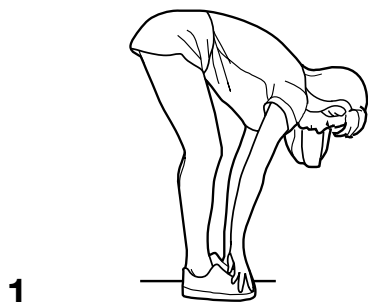


## KLEDING

Draag geschikte comfortabele kleding en schoenen om te sporten.

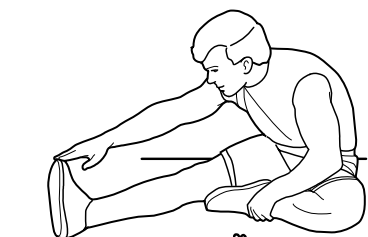
# OPWARMINGSOEFENINGEN

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



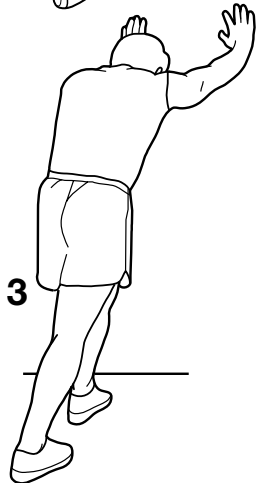
### Hamstring stretch (staand)

Houd je knieën lichtjes gebogen en leun langzaam naar voren, ontspan je rug en schouders tot je de tenen bereikt. Je zou de spanning en de lichte stretch in je hamstringspieren moeten voelen. Houd aan gedurende 15 tot 20 seconden. Herhaal 2 tot 3 keer.



### Hamstring stretch (zittend)

Ga op de vloer zitten, bij voorkeur op een mat. Strek een been uit, trek het andere been aan en houd het strak aan de binnenkant van de gestrekte been. Leun voorover vanuit de heupen en strek je uit tot aan de tenen. Houd aan gedurende 10 tot 15 seconden en ontspan daarna. Herhaal deze oefening 3 keer voor elk been (zie afbeelding 2).



### Stretch van de kuiten

Ga rechtstaan met twee handen tegen de muur of een boom, één been naar achteren. Houd je benen recht en de hiel op de vloer, leun naar voren in de richting van de muur of de boom. Houd aan gedurende 10 tot 15 seconden en ontspan daarna. Herhaal deze oefening 3 keer voor elk been (zie afbeelding 3).



### Stretch van de quadriceps

Houd je evenwicht door jezelf te ondersteunen met de linkerhand tegen een muur of een vast voorwerp, neem je rechtervoet vast met je rechterhand en trek je rechterhiel langzaam naar je billen toe totdat je de stretch aan de voorkant van je dij voelt. Houd aan gedurende 10 tot 15 seconden en ontspan daarna. Herhaal deze oefening 3 keer voor elk been (zie afbeelding 4).

### Kleermakersspier/sartorius (binnenste spieren van de bovenbenen)

5 Ga zitten met de voetzolen of de schoenzolen tegen elkaar terwijl de knieën naar buiten zijn gericht. Trek je voeten naar de lies totdat je de stretch voelt. Houd aan gedurende 10 tot 15 seconden en ontspan daarna. Herhaal deze oefening 3 keer (zie afbeelding 5).



# ONDERHOUDSINSTRUCTIES



## LET OP:

**VOORDAT JE REINIGINGS- OF ONDERHOUDSWERKZAAMHEDEN AAN DE LOOPBAND UITVOERT, MOET JE ERVOOR ZORGEN DAT DE STROOM IS UITGESCHAKELD EN DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT IS GETROKKEN.**

Om de goede werking van de motor en het aandrijfsysteem te garanderen, moet de motorkap van de loopband minstens één keer per jaar worden verwijderd en het eventueel aanwezige stof of vuil met een stofzuiger worden verwijderd.

## REINIGING:

De algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van de fitness-loopband aanzienlijk verlengen.

Houd de loopband schoon door hem regelmatig af te stoffen. Zorg ervoor dat de zichtbare delen van de kap aan beide zijden van de loopband en ook de zijtreden schoon zijn. Zorg ervoor dat de schoenzolen schoon zijn, dit vermindert de ophoping van vreemde stoffen onder de loopband.

De bovenkant van de loopband kan met een licht vochtige doek worden gereinigd. Houd vloeistoffen uit de buurt van de elektrische componenten en het gebied onder de loopband.

De wrijving tussen de band en de kap kan een belangrijke rol spelen in de werking en de levensduur van de loopband, waardoor regelmatige smering noodzakelijk is. Wij raden je aan de kap regelmatig te controleren.

Wij raden aan de kap te smeren volgens het onderstaande schema:

Lichte gebruiker	Gebruik/training minder dan 3 uur/week	jaarlijks
Middelzware gebruiker	Gebruik/training 3-5 uur/week	om de zes maanden
Zware gebruiker	Gebruik/training meer dan 5 uur/week	om de drie maanden

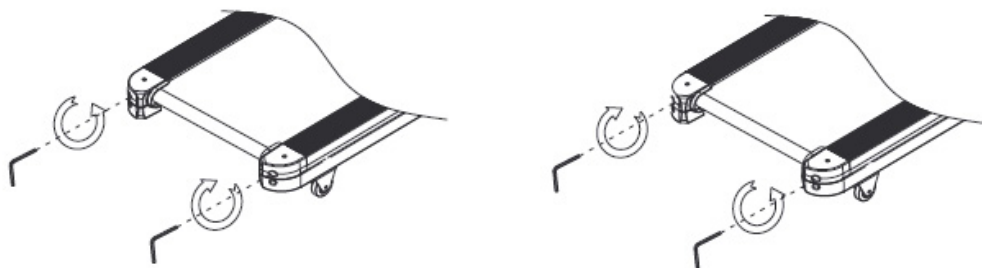
Je kunt smeerolie voor de fitness-loopband verkrijgen in je dichtstbijzijnde fitness-shop of bij onze service-afdeling.



1. Om de levensduur van je fitness-loopband te behouden en te verlengen, raden wij aan het apparaat gedurende 10 minuten na elke 2 uur gebruik uit te schakelen.
2. Als de loopband te los is, kan hij tijdens het gebruik wegglijden en is een kleine aanpassing vereist. Als de loopband te sterk is aangehaald, kan dit het motorvermogen verminderen en extra slijtage van de rollen veroorzaken. Bij optimale spanning kan de loopband 50-75 mm van het centrale deel van de loopband worden opgetild.

## AFSTELLING VAN DE BAND

- Plaats de loopband op een vlakke ondergrond.
- Laat de loopband lopen bij 6-8 km/u.
- Als de band naar rechts verschuift, draai je de rechter schroef een halve slag rechtsom en de linker schroef een halve slag linksom (afbeelding links).
- Als de band naar links verschuift, draai je de rechter schroef een halve slag linksom en de linker schroef een halve slag rechtsom (afbeelding rechts).



- Test de loopband gedurende ten minste 15 seconden bij 4 km/u (controleer en pas indien nodig aan met nog een kwartslag of een halve slag).



**Let op: De loopband mag niet te sterk worden aangehaald, omdat dit geluid kan veroorzaken en het apparaat kan worden beschadigd.**

## OPSLAG:

Vergeet niet om de loopband op een droge plaats te bewaren en niets boven op de loopband te plaatsen.

## APPLICATIESOFTWARE (APP)

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

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

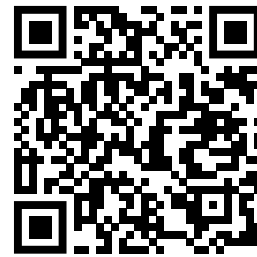
Android



Kinomap



iOS



### Opmerkingen over het gebruik van de app:

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

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

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

Android



FitShow



iOS



# VERWIJDERING

Beste klant,

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

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



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

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



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

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

## **Recyclingcyclus**



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

# DECLARATION OF CONFORMITY

## EU-Konformitätserklärung

der

Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin

Deutschland

Diese Erklärung bezieht sich nur auf das nachstehend genannte Produkt in dem Zustand, in dem es in Verkehr gebracht wurde; vom Endnutzer nachträglich angebrachte Teile und/oder nachträglich vorgenommene Eingriffe bleiben unberücksichtigt.

**Bevollmächtigter für das Zusammenstellen der technischen Unterlagen:** Achraf Ben Salah, Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin.

**Geräteart:** Laufband

**Handelsbezeichnung:** Laufband Sportstech F31

**Handelsmarke:** „Sportstech“

**Modell:** F31

Hiermit erklären wir in alleiniger Verantwortung, dass das oben bezeichnete Produkt allen einschlägigen Bestimmungen der nachstehenden Richtlinien entspricht,

- Richtlinie 2006/42/EG (Maschinen-Richtlinie)
- Richtlinie 2014/53/EU (Funkanlagen-Richtlinie)
- Richtlinie 2011/65/EU (RoHS-Richtlinie)
- Richtlinie 2009/125/EG (Ökodesign-Richtlinie) in Verbindung mit (EG) 1275/2008.

sowie, dass die Bestimmungen der angewandten harmonisierten Normen und anderen technischen Spezifikationen erfüllt:

- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2006/42/EG (Maschinen-Richtlinie)
  - EN 957-6:2010+A1:2014
  - EN 12100:2010
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/53/EU (Funkanlagen-Richtlinie)
  - EN 301 489-17 V2.2.1
  - EN 301 489-1 V1.9.2
  - EN 300 328 V2.2.2
  - EN 62479:2010
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/30/EU (EMV-Richtlinie)
  - EN 55014-1:2017/A11:2020
  - EN 55014-2:1997 + AC:1997 + A1:2011 + A2:2008
  - EN 61000-3-2:2014
  - EN 61000-3-3:2013
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/35/EU (Niederspannungs-Richtlinie)
  - EN 60335-1:2012 /A13:2017/A14+A1+A2:2019
  - EN 62233:2008/AC:2008
- Harmonisierte Normen und Prüfnormen nach der Richtlinie 2011/65/EU (RoHS-Richtlinie)
  - EN 50581:2012

Berlin, 05.01.2021


Unterzeichnet für und im Namen der Sportstech Brands Holding GmbH von: Ali Ahmad  
(Geschäftsführer)

Unterschrift



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

Sportstech Brands Holding GmbH  
Potsdamer Platz 11  
10785 Berlin

 +49 30 220 663 569

 <http://www.sportstech.de>