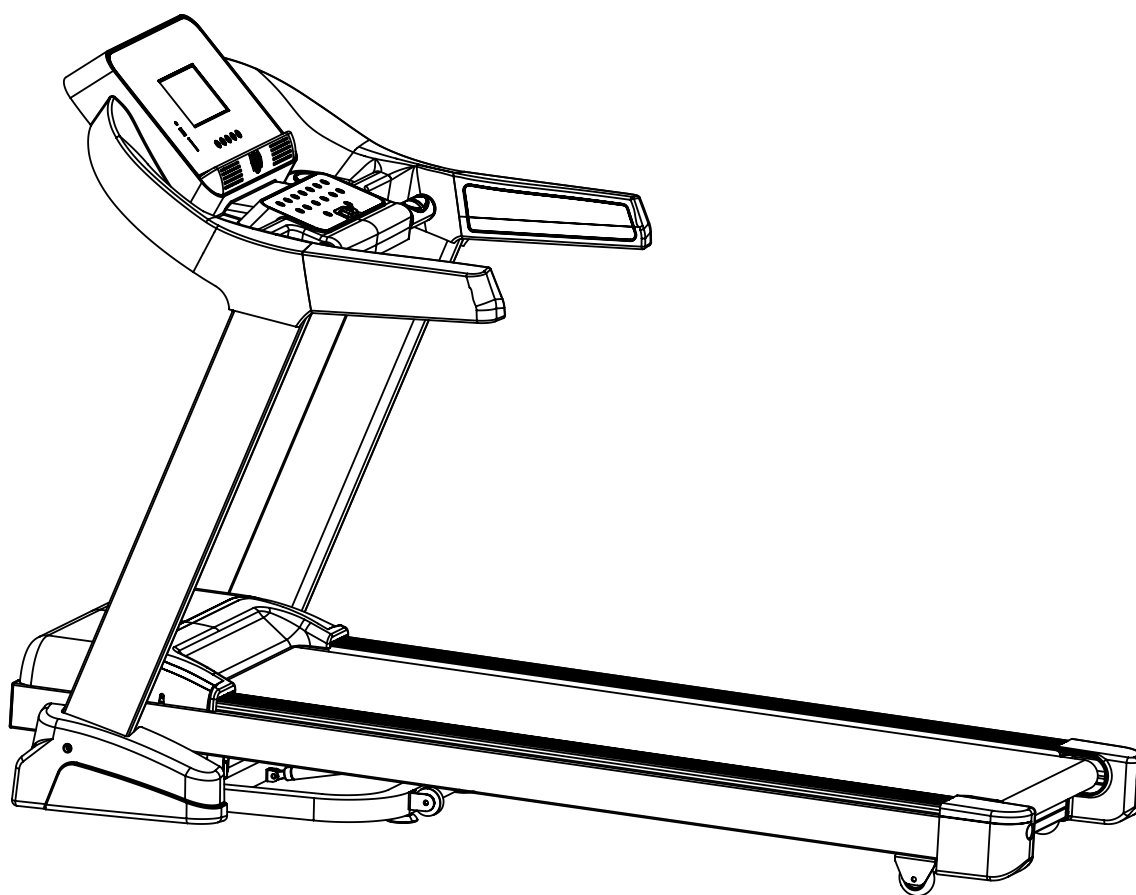


F37

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: 26.08.2022

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/f37_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
AUFSTELLUNG DES GERÄTS	8
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
GEBRAUCHSANWEISUNG	9
MONTAGEANLEITUNG	10
IM NOTFALL	12
BEDIENUNGSANLEITUNG	13
ANLEITUNG FÜR TRANSPORT UND LAGERUNG	15
DEHNUNGSÜBUNGEN	16
WARTUNGSHINWEISE	17
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)	18
ENTSORGUNG	19
DECLARATION OF CONFORMITY	110



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 Stromschuttschalter an der Rückseite, bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Stoppen Sie das Gerät, bevor Sie den Stromschuttschalter 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.

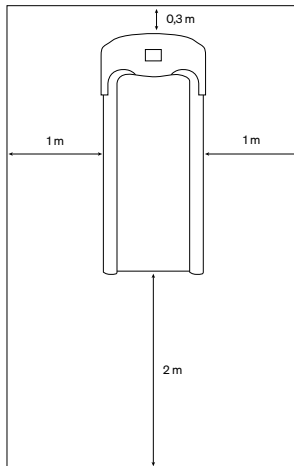
- Steigen Sie niemals vom Gerät, während sich der Laufgurt bewegt. Schalten Sie das Gerät zuvor ab und halten Sie sich beim Abstieg am seitlichen Handlauf fest.
- Stellen Sie das Gerät nicht auf einem Teppich ab, welcher höher als die Lauffläche oder der Klappmechanismus ist.
- **WARNUNG:** Konsultieren 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 Betäubungsmitteln Einfluss 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 150 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/f37_spareparts



GEBRAUCHSANWEISUNG

Um einen Unfall zu vermeiden, vergewissern Sie sich bitte, dass Sie den Sicherheitsschlüssel zuvor sicher an Ihrer Kleidung befestigt haben. Für den Fall, dass Sie während des Gehens oder Laufens auf dem Gerät unvorhergesehen stolpern oder ausrutschen, wird durch das Entfernen des Sicherheitsschlüssels aus der Konsole die Stromzufuhr zum Motor unterbrochen und der Laufgurt zum Halten gebracht. Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder an, um Ihr Training fortzusetzen.

Wenn Sie auf dem Gerät trainieren, sollten Sie sich darauf konzentrieren, geradeaus zu schauen und nicht etwa auf Ihre Füße, um die Gefahr des Stolperns oder eines Sturzes zu vermeiden. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit allmählich, damit Sie sich an die Geschwindigkeitseinstellung gewöhnen können, bevor Sie weitere Geschwindigkeitsanpassungen vornehmen.

Um die Bewegung des Laufgurts zu unterbrechen oder zu beenden, benutzen Sie die Not-Stop-Taste oder, sofern notwendig, den Sicherheitsschlüssel.

Sobald Sie die Installation des Geräts abgeschlossen haben und die Motorabdeckung sicher montiert ist, können Sie das Stromkabel anschließen. Es empfiehlt sich, ein hochwertiges Stromkabel mit Überspannungsschutz zu verwenden.

- 1. Positionieren Sie das Gerät auf einer sauberen und ebenen Oberfläche, in der Nähe einer funktionierenden Wandsteckdose. Die Verwendung einer Gummi-Bodenmatte wird zur Erhaltung und zum Schutz Ihres Bodens empfohlen.**
- 2. Um zu starten, stellen Sie sich auf den Laufgurt und drücken den Startknopf. 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.**
- 3. Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe, wenn sie auf dem Gerät trainieren. Tragen Sie keine lange, locker sitzende Kleidung, die sich in einem der beweglichen Teile des Geräts verfangen könnte.**
- 4. Tragen Sie stets den Sicherheitsschlüssel-Clip an Ihrer Kleidung.**
- 5. Die Motorabdeckung sollte während der Benutzung niemals entfernt werden. Ein qualifizierter Elektrotechniker muss bei der Durchführung jeglicher Wartungsarbeiten anwesend sein. Ziehen Sie stets das Stromkabel aus der Steckdose, wenn die Abdeckung aus Wartungsgründen entfernt werden muss.**
- 6. Kleine Kinder sollten während der Benutzung des Geräts von diesem ferngehalten werden, um Verletzungen und Sicherheitsrisiken zu vermeiden.**



MONTAGEANLEITUNG



Alle Bauteile und vormontierten Teile fest anziehen!

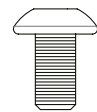
Wir empfehlen 2 Personen für die Montage dieses Geräts. Breiten Sie alle Teile des Geräts auf einer freien Fläche aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, sollten Sie sämtliche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



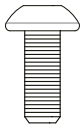
(S1) #5/#6
Inbusschlüssel
1x



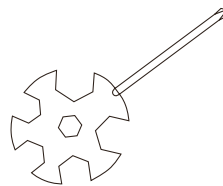
(S2) Sechskantschraube
M8x50mm Zähne 12 mm
4x



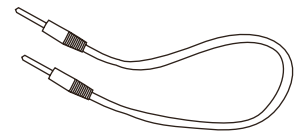
(S3) Sechskantschraube
M8x16mm
6x



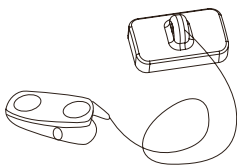
(S4) Philips Kopfschraube
M5x25mm
2x



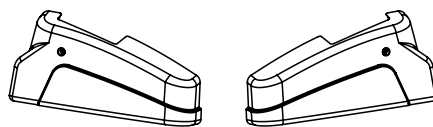
(S5) Multi Sechskant-Werkzeug mit
Philips Schraubendreher
1x



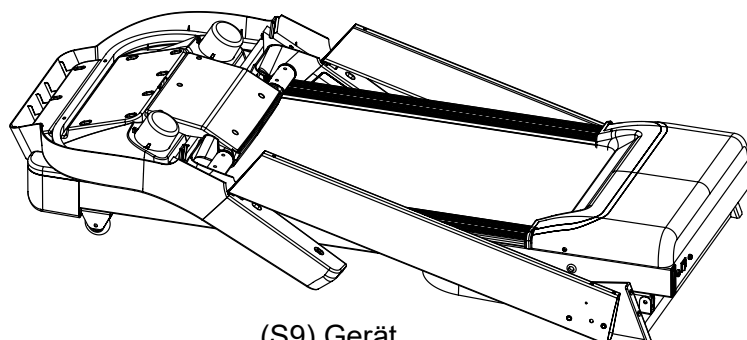
(S6) Audiokabel
1x



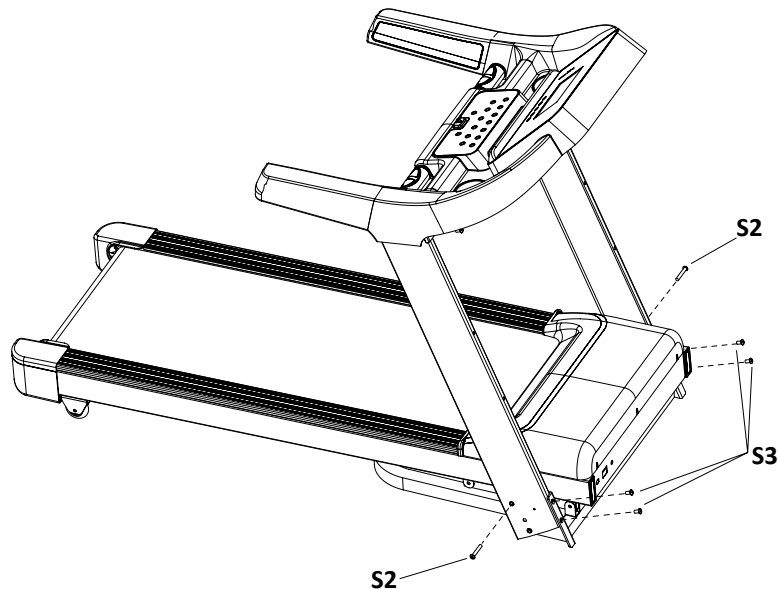
(S7) Sicherheitsschlüssel
1x



(S8) Abdeckungen
2x



(S9) Gerät
Hauptkörper
1x



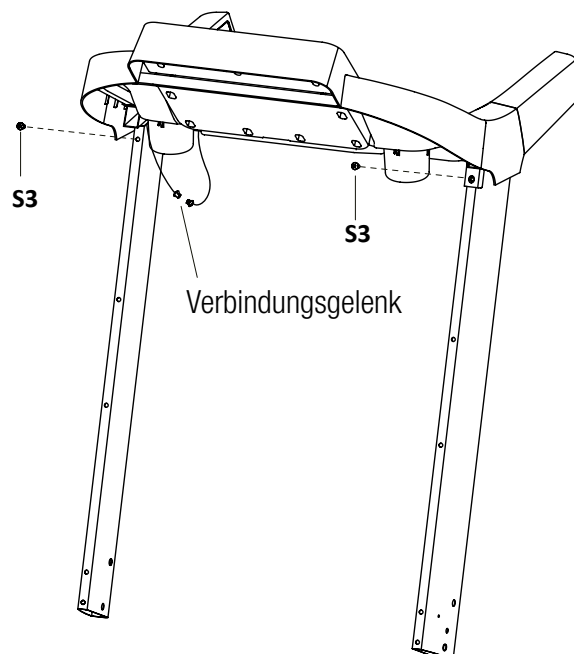
SCHRITT 1

Montage des Stützrahmens

Stellen Sie den Stützrahmen aufrecht und sichern Sie ihn in dem Stabilisator mit der Sechskantschraube M8x50mm Zähne 12mm (S2) und der Sechskantschraube M8x16mm (S3) an den Rückseiten.

Wichtig: Während der Montage müssen zwei Personen zusammenarbeiten. Einer hält den Computer, der andere zieht die Schrauben mit dem beiliegenden Inbusschlüssel (S1) an.

ACHTUNG: BITTE ACHTEN SIE DARAUF, DIE SCHRAUBEN ORDNUNGSGEMÄSS EINZUSCHRAUBEN, DAMIT DAS GEWINDE KEINEN SCHADEN NIMMT!

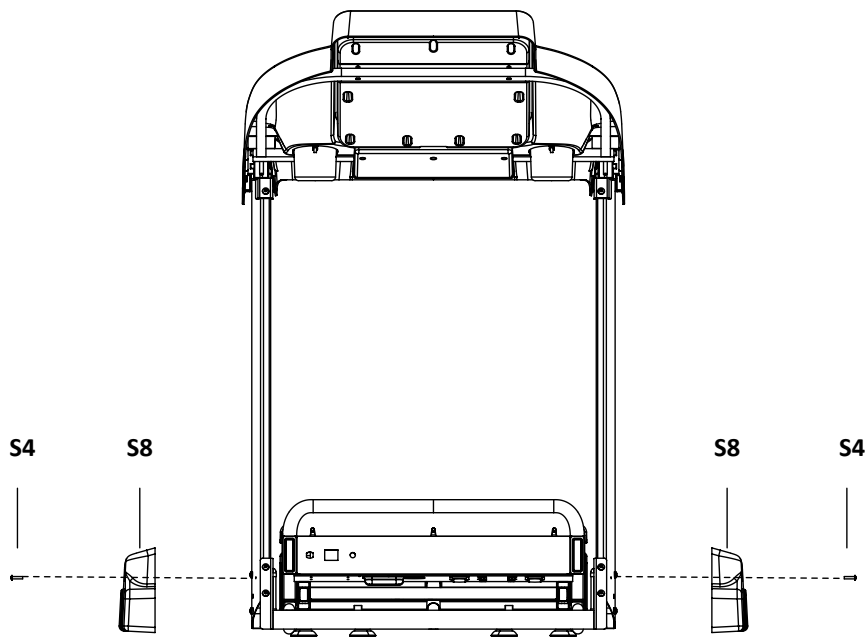


SCHRITT 2

Installieren des Computers

Verbinden Sie das Signal-Kabel vom Computer zuerst mit dem Signal-Kabel des Stützrahmens. Dann sichern Sie den Computer im Stützrahmen mit zwei Sechskantschrauben M8x16mm (S3) an den Rückseiten. Ziehen Sie die Schrauben mittels des beiliegenden Inbusschlüssels (S1) an.





SCHRITT 3

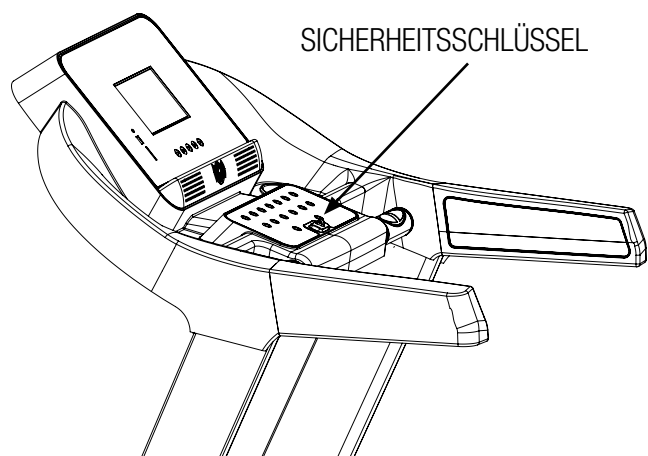
Montage der Abdeckungen

Befestigen Sie die Abdeckung (S8) mit jeweils einer Sechskantschraube (S4) auf beiden Seiten, ziehen Sie die Schrauben mit dem Multi Sechskant-Werkzeug und dem mitgelieferten Philips Schraubendreher (S5) fest.

IM NOTFALL

NOTABSCHALTUNG

Bevor Sie eine Trainingseinheit beginnen, vergewissern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß in der Halterung auf der Computerkonsole platziert und der Sicherheitsclip sicher an einem Stück Ihrer Kleidung befestigt ist. Wenn Sie zu Fall kommen sollten, wird der Clip den SICHERHEITSSCHLÜSSEL aus der Computerkonsole herausziehen und das Gerät stoppt sofort durch die Notabschaltung, um Verletzungen zu vermeiden. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel in der Halterung auf der Computerkonsole. Drücken Sie die START-Taste, um wieder mit dem Training zu beginnen.

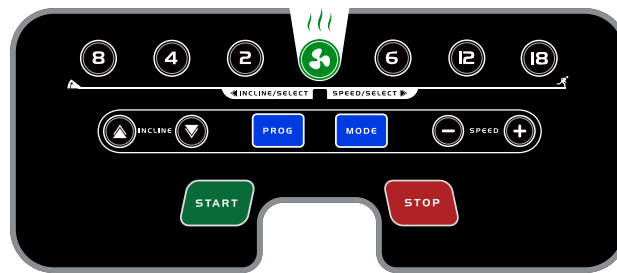


ABSTEIGEN IM NOTFALL

Wenn beim Training z.B. Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten, und in anderen Notfällen, verlassen Sie das bewegte Laufband auf folgende Weise:

1. An den Handgriffen festhalten.
2. Die Füße auf die Seitenflächen stellen.
3. Der Sicherheitsschlüssel von der Konsole abziehen.
4. Sobald der Laufgurt vollständig gestoppt hat, vorsichtig absteigen.

BEDIENUNGSANLEITUNG



ANZEIGE-FUNKTIONEN

TIME	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.
SPEED	Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit von 1,0 bis maximal 20,0 km/h.
DISTANCE	Keine Distanzvorgabe - die DISTANZ wird von 0,00 bis maximal 99,5 km heraufgezählt, in Schritten von jeweils 0,1 Kilometern. Mit Distanzvorgabe - die DISTANZ wird von 99,5 bis 0,00 heruntergezählt, in Schritten von jeweils 0,5 km.
CALORIES	Keine Kalorienvorgabe - KALORIEN werden von 0 bis maximal 995 in Schritten von jeweils 1 cal heraufgezählt. Mit Kalorienvorgabe - KALORIEN werden vom voreingestellten Wert heruntergezählt. Jeder voreingestellte Schritt beträgt 5 cal von 10 bis 995 cal.
PULSE	Halten Sie den Handsensor fest und der Computer wird Ihr Pulssignal erkennen. Wenn der Monitor Ihre Herzfrequenz erfasst hat, wird das Herzsymbol auf der Computerkonsole aufleuchten.

Funktionstasten

1. **MODUS:** Für sämtliche Einstellungen und die Eingabe Ihrer Trainings-Modi.
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.

ANSCHALTEN










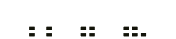


Stecken Sie das Stromkabel in eine geerdete Steckdose und stellen Sie sicher, dass die Spannungswerte übereinstimmen. Vergewissern Sie sich, dass sich der ‚Sicherheitsschlüssel‘ in der richtigen Position befindet und korrekt in die Computerkonsole eingeführt wurde.

SCHNELLES TRAINING

Der Benutzer kann ein Training durch Drücken der Taste ‚Schnell-Auswahl‘ für Geschwindigkeit oder Neigung starten. Es gibt 3 ‚Schnell-Auswahl‘-Tasten für Geschwindigkeit und Neigung – 6 km/h bis 20 km/h für die Geschwindigkeits-Optionen und 2 % bis 8 % für die Neigungs-Optionen. Sie können die Funktion ‚Schnelles Training‘ (Geschwindigkeit und Neigung) während des Trainings nutzen. Drücken Sie dazu einfach „START“ zu Beginn des Trainings. Wenn Sie das Laufband während des Trainings anhalten möchten, drücken Sie ‚STOP‘ oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus.

PROGRAMM-MODUS

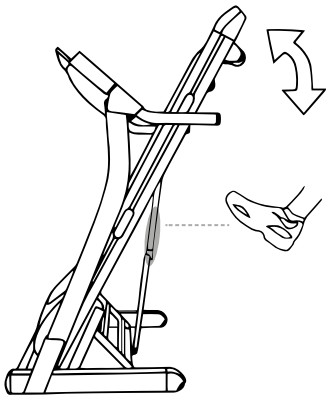
Diese Computerkonsole verfügt über 12 voreingestellte Trainingsprogramme zur Auswahl (siehe unten die Aufschlüsselung der einzelnen Programme). Wenn Sie im PROGRAMM-Modus sind, benutzen Sie die PROGRAMM-Taste, um Ihr ausgewähltes Training aufzurufen - P1 bis P12. Drücken Sie die START-Taste zur Bestätigung,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

P1		AUFWÄRMEN	P7		ZEITVORGABE
P2		ZUFALLSAUSWAHL	P8		DISTANZVORGABE
P3		5.000 LAUF	P9		KALORIENVORGABE
P4		WETTKAMPF	P10		BERGSTEIGEN
P5		GEWICHTSABNAHME	P11		STRAND SPORT
P6		HÜGEL	P12		QUERFELDEIN-LAUF

MUSIK

Der Computer verfügt über einen MP3-Player sowie einen USB- und SD-Port. Das ermöglicht es dem Benutzer, während des Trainings Musik abzuspielen.

ANLEITUNG FÜR TRANSPORT UND LAGERUNG



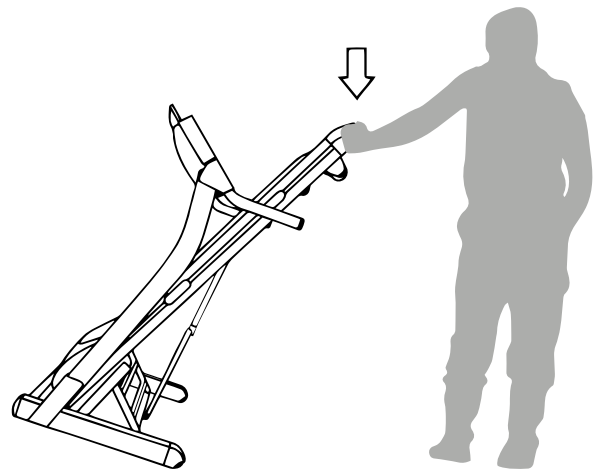
Zusammenklappen Ihres Geräts

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

Ihr Gerät an einen anderen Ort bringen

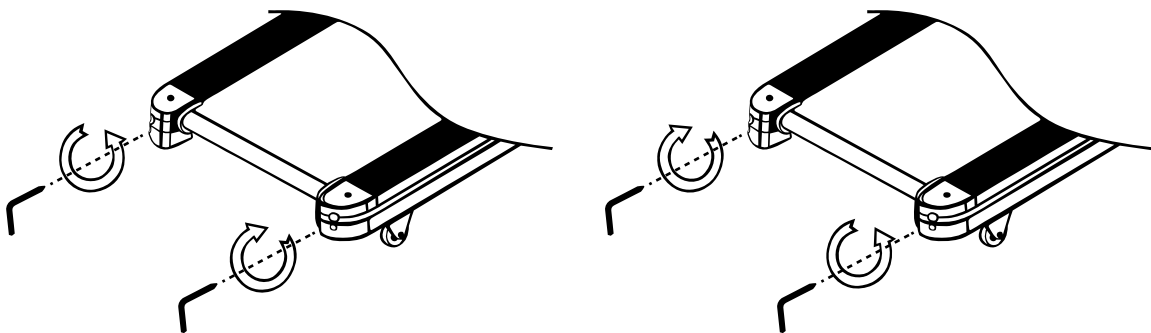
Das Gerät kann dann durch Anwinkeln des Gerätedecks in Richtung Ihres Körpers auf den Transporträdern bewegt werden.

(Achten Sie unbedingt darauf, dass das Stromkabel vom Gerät getrennt wurde, bevor Sie versuchen, es zu bewegen).



Einstellung des Geräts

- 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 die vorgenommene Einstellung mindestens 15 Sekunden lang bei 4 km/h und stellen Sie um eine weitere 1/4- oder 1/2 Umdrehung nach, bis der Laufgurt zentriert ist.

HINWEIS: Der Laufgurt sollte nicht zu stark angezogen werden, da dies zu Geräuschen führen und das Gerät beschädigen kann.

DEHNUNGSÜBUNGEN

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

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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



2 SCHULTERHEBEN

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



3 SEITLICHES STRECKEN

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



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



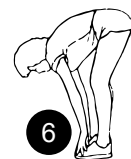
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



6 ZEHEN BERÜHREN

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



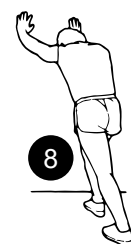
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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



WARTUNGSHINWEISE



ACHTUNG:

BEVOR SIE REINIGUNGS- ODER WARTUNGSARBEITEN AN IHREM GERÄT AUSFÜHREN, VERGEWISSEN SIE SICH, DASS DIE STROMZUFUHR AUSGESCHALTET IST UND DER STROMSTECKER DES STROMKABELS 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:

Die allgemeine Reinigung des Geräts 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 Geräts sowie die Seitentrittflächen 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.

SCHMIERUNG:

Die Reibung zwischen dem Laufgurt und dem Deck kann eine wichtige Rolle bei der Funktion und Lebensdauer Ihres Geräts spielen, weshalb 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.

PRÜFUNG:

Prüfen Sie vor und nach jedem Training den **einwandfreien Zustand** des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und fest sind. Schrauben und Muttern bei Bedarf nachziehen.

Prüfen Sie vor jedem Training die **korrekte Funktion des Sicherheitsschlüssels** auf folgende Weise:

1. Stellen Sie sich auf die Seitenflächen.
2. Starten Sie das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit.
3. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel. Das Laufband muss sofort anhalten.
4. Bei abgezogenem Sicherheitsschlüssel darf das Laufband sich nicht wieder starten lassen.

WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

Bei defekten oder fehlenden Teilen, bei Fehlfunktionen und in allen Zweifelsfällen das Gerät nicht weiter verwenden. Kontaktieren Sie den Kundendienst.



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!

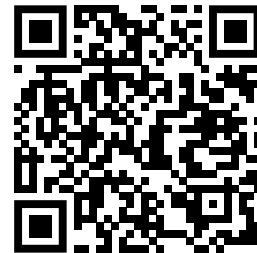
Android



Kinomap



iOS



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 Elektronikgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch darauf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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

Recyclingkreislauf



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

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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



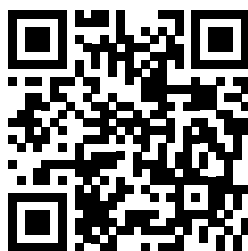
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/f37_video

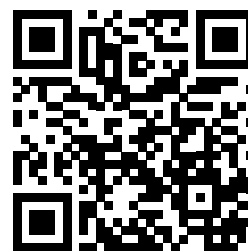
We are also on social media!

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
DIRECTIONS FOR USE	27
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	28
IN EMERGENCY.....	30
OPERATION INSTRUCTIONS.....	31
MOVING & STORAGE INSTRUCTIONS	33
STRETCH EXERCISE	34
MAINTENANCE INSTRUCTIONS.....	35
APPLICATION SOFTWARE (APP).....	36
DISPOSAL	37
DECLARATION OF CONFORMITY	110



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 150kg.

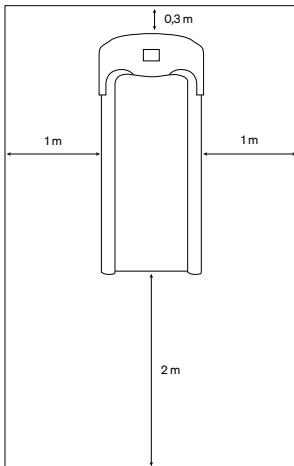


- Children under 14 years of age must not use the device under any circumstances.
- Keep children under the age of 14 and animals away from the device.
- Pets and children under the age of 14 must keep a safety distance of 3 meters from the device. Do not leave them unattended near the device.
- Children 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/f37_spareparts



DIRECTIONS FOR USE

In order to avoid an accident, please ensure you have the treadmill safety key securely attached to your clothing. In the event, that you accidentally trip or slip whilst walking or running on the treadmill, removing the safety key from the console will ensure the power is paused to the motor bringing the belt to a stop. Re-attach the safety key to commence your workout.

When exercising on the treadmill concentrate on looking straight ahead and not at your feet, to avoid any risk of tripping or falling. Increase the speed gradually allowing yourself to adapt to the speed setting before making any further speed adjustments.

To pause or stop your treadmill use the emergency stop button or safety key when necessary.

Once you have completed installation of the treadmill and the motor cover is securely on, you may plug in the power cord. It is recommended you use a good quality surge protector device.

- 1. Position the treadmill on a clean and level surface, close to a dedicated wall socket power point. A rubber floor mat is recommended to assist with maintenance and protection of your floor.**
- 2. To start, stand on the running belt and press the start button. Never try to start the device while you are not standing on the running belt. As soon as the running belt is in motion, use the +/- adjustment buttons to increase or decrease the speed.**
- 3. Wear appropriate clothing and footwear when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that could become caught in any of the moving parts of the treadmill.**
- 4. Always wear the safety key attachment.**
- 5. The motor cover should never be removed while in use. A qualified electrical technician must be in attendance should any maintenance work need to be carried out. Always unplug the power cord should the cover ever need to be removed for maintenance reasons.**
- 6. Young children should be kept away from the treadmill whilst it is in use to avoid injury and safety concerns.**



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!

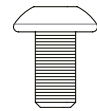
We recommend 2 people assist in assembling this unit. Place all parts of the Treadmill in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Before you start installation inspect and prepare all parts and screws featured in this manual.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



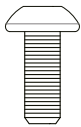
(S1) #5/#6 Allen Wrench
each 1 PCM



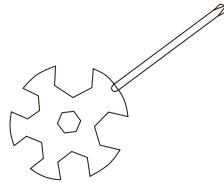
(S2) Hex Bolt M8x50mm
teeth 12 mm
4 PCS



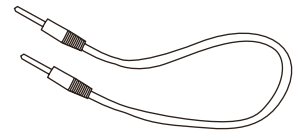
(S3) Hex Bolt
8x16mm
6 PCS



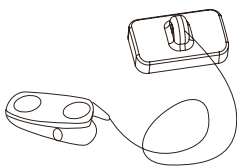
(S4) Philips Head Screw
M5x25mm
2 PCS



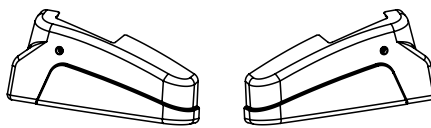
(S5) Multi Hex Tool with
Philips Screwdriver
1 PC



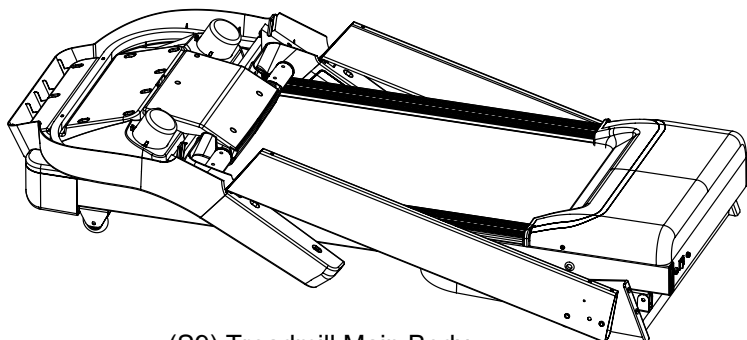
(S6) Audio Cable
1 PC



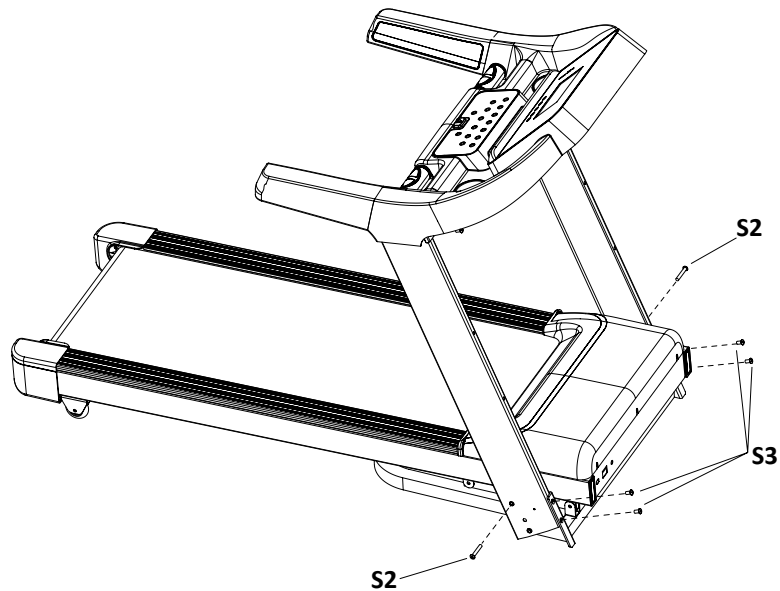
(S7) Safety Key
1 PC



(S8) Covers
2 PCS



(S9) Treadmill Main Body
1 PC



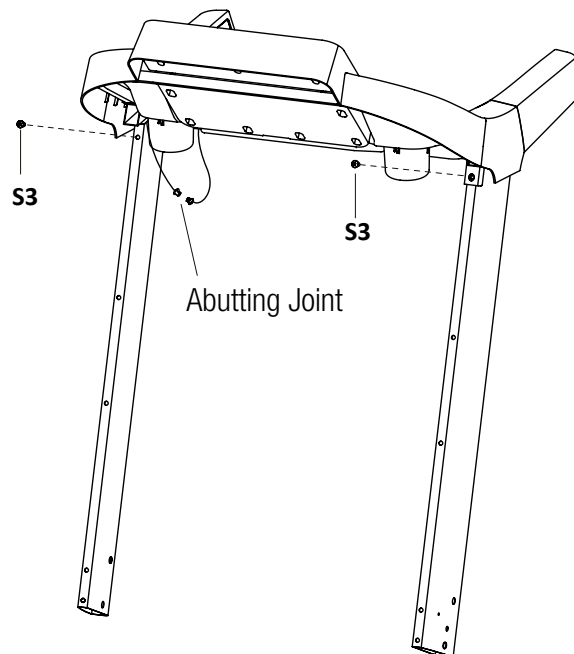
STEP 1

Installing the upright frame

Upright and secure the upright frame into the stabilizer with Hex Bolt M8x50mm teeth 12mm (S2) and Hex Bolt M8x16mm(S3) back sides.

Important: While assembly, it needs two persons to work together. One person holds the computer, and the second tightens the bolts with the Allen Wrench (S1) provided.

ATTENTION: PLEASE ENSURE THAT THE SCREWS ARE TIGHTENED PROPERLY SO THAT THE THREAD IS NOT DAMAGED.

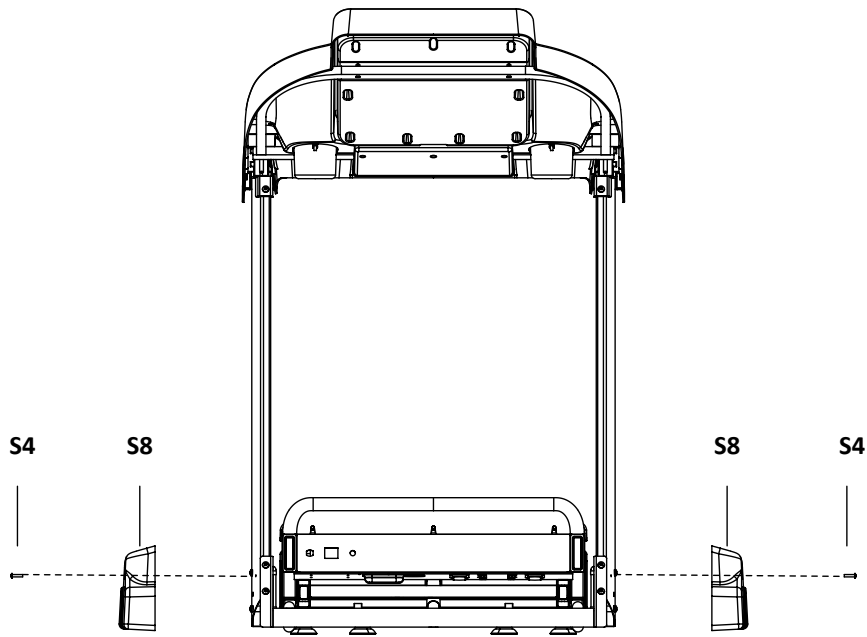


STEP 2

Installing the Computer

Connect the Signal Wire from the computer to the Signal Wire from the upright frame first. Then, secure the computer into the upright frame with two Hex Bolt M8x16mm (S3) back sides. Tighten the bolts with the Allen Wrench (S1) provided.





STEP 3

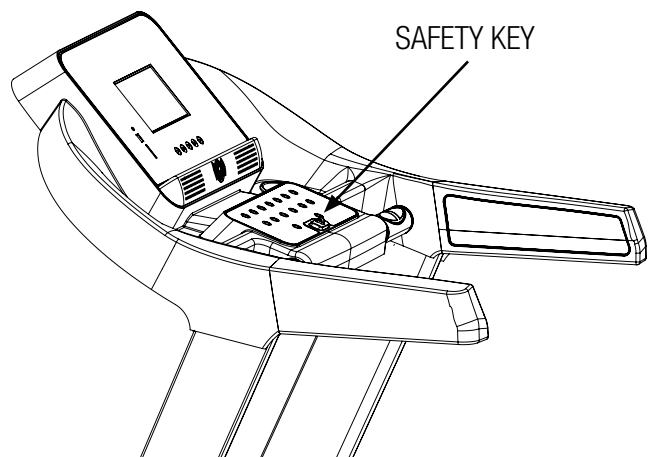
Installing the Covers

Secure the cover (S8) to the upright frame with one Hex Bolt (S4) both sides, tighten the bolts with Multi Hex Tool with Philips Screwdriver (S5) provided.

IN EMERGENCY

EMERGENCY STOP

Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the SAFETY KEY from the Computer Console and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury. Replaced the Safety Tether Key onto the Computer Console. Press the START button to begin exercise again.

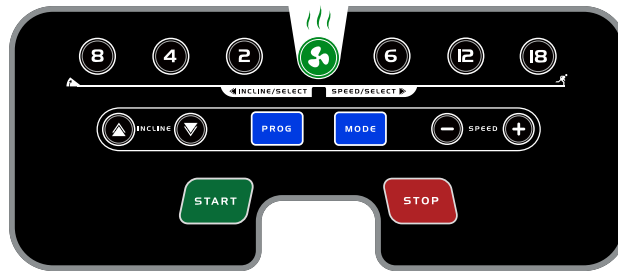


STEPPING OFF IN AN EMERGENCY

If for example dizziness or pain occurs during exercise, and in other emergencies, exit the moving treadmill in the following manner:

1. Hold on to the handles.
2. Place your feet on the side surfaces.
3. Pull the safety key off the console.
4. When the belt has come to a complete stop, carefully step off the treadmill.

OPERATION INSTRUCTIONS



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 20.0 km/h.
DISTANCE	No Set Target Distance - DISTANCE will count up from 0.00 to a maximum of 99.5km 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 99.5.
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 tare 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











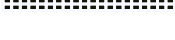

Plug the main power cord in a grounded wall outlet, please make sure the power matched. Ensure the 'Safety Key' is in the correct position and inserted properly in the console.

QUICK SELECT

User can start a workout by pressing the 'Quick Select' button for either Speed or incline. There are 3 'Quick Select' buttons for both Speed and Incline –6 km/h to 20 km/h for speed options and 2 % to 8 % 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

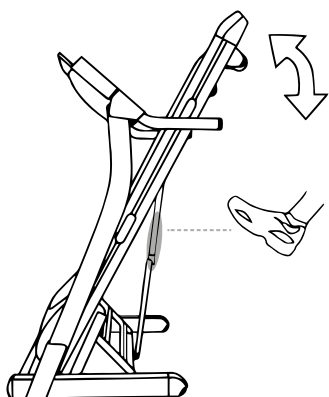
This treadmill console has 12 Preset Workout Programs to choose from (see below for breakdown of each Program). When in PROGRAM mode, use PROGRAM button to select your chosen workout – P1 TO P12. Press START button to confirm and start your workout.

P1		WARM-UP	P7		TIME GOAL
P2		RANDOM	P8		DISTANCE GOAL
P3		5K RUN	P9		CALORIES GOAL
P4		COMPETITION	P10		MOUNTAIN CLIMB
P5		WEIGHT-LOSS	P11		BEACH SPORT
P6		HILL	P12		CROSS COUNTRY RACE

MUSIC

The computer with MP3 player, USB Port and SD Port, This program design support user to play music during training.

MOVING & STORAGE INSTRUCTIONS



Folding away your Treadmill

A.) Turn off the treadmill, switch off at the main power switch and pull out the plug.

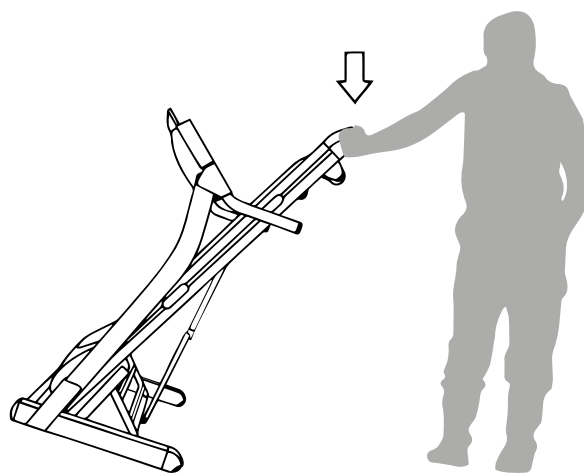
B.) Lift the treadmill deck up towards the main console. You should feel the treadmill gas spring system engage.

C.) 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

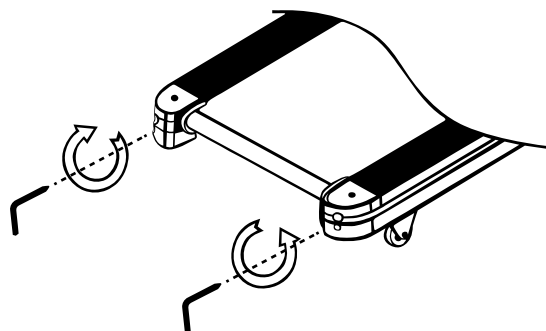
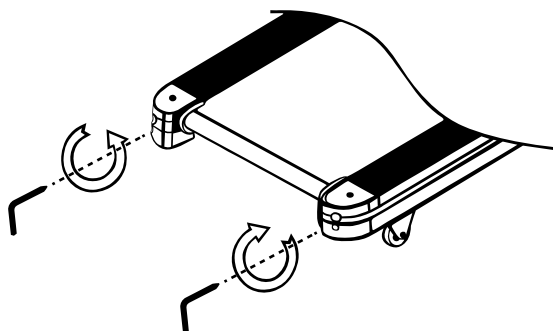
The treadmill can then be moved by tilting the treadmill deck towards you onto its transportation wheels.

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



BELT ADJUSTMENT

- Place treadmill on a level surface.
- Run the treadmill at 6-8km/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 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 until the belt is centered).

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



STRETCH EXERCISE

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

1 HEAD ROLLS

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



2 SHOULDER LIFTS

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



3 SIDE STRETCHES

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



4 QUADRICEPS STRETCH

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



5 INNER THIGH STRETCH

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



6 TOE TOUCHES

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



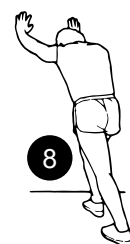
7 HAMSTRING STRETCHES

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



8 CALF / ACHILLES STRETCH

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



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.

LUBRICATION:

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



CHECKING:

Before and after each training session, check that **the device is in perfect condition**. Also check that all fastening parts and protective covers are in place and intact. Tighten bolts and nuts if necessary.

Before each training session, check **the correct function of the safety key** as follows.

1. Stand on the side rails.
2. Start the treadmill at low speed.
3. Pull off the safety key. The treadmill must stop immediately.
4. The treadmill may not restart when the safety key is removed.

WARNING! Risk of injury and damage to property!

In case of defective or missing parts, malfunctions and in all cases of doubt, do not continue to use the device. Contact the customer service.

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!

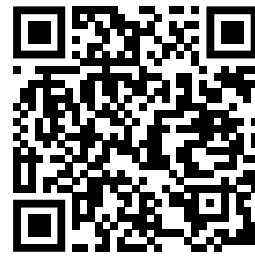
Android



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

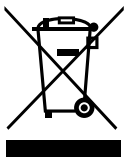


DISPOSAL

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 vídeos
3. Comienza rápido y seguro



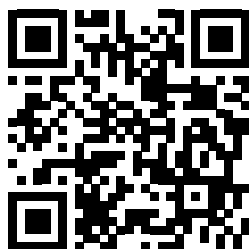
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/f37_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.....	42
INSTALACIÓN DEL APARATO.....	44
DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	44
INSTRUCCIONES DE USO.....	45
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	46
EN EMERGENCIA	48
INSTRUCCIONES DE USO.....	49
INSTRUCCIONES DE TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO	51
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	52
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO	53
SOFTWARE (APLICACIÓN)	54
DESECHO	55
DECLARATION OF CONFORMITY	110



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 antelación 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 150 kg de peso.



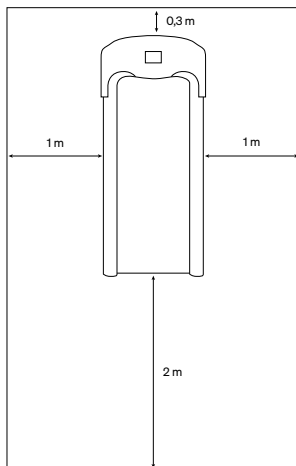
- Los niños menores de 14 años no pueden utilizar el aparato bajo ninguna circunstancia.
- Mantenga a los niños menores de 14 años y a los animales alejados del aparato.
- Las mascotas y los niños menores de 14 años deben mantener una distancia de seguridad de 3 metros del aparato. No los deje sin vigilancia 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/f37_spareparts



INSTRUCCIONES DE USO

Para evitar accidentes, por favor asegúrese de tener la llave de seguridad de la caminadora unida a su ropa. En caso de que se caiga o se deslice accidentalmente sobre la caminadora, retirar la llave de seguridad de la consola garantizará que se detenga el motor deteniendo la cinta. Vuelva a conectar la llave para retomar el ejercicio.

Cuando se esté ejercitando sobre la caminadora concéntrese en mirar hacia el frente y no hacia sus pies, así evitará el riesgo de tropezarse o caerse. Aumente la velocidad gradualmente mientras se adapta al ajuste de velocidad antes de cambiar la velocidad.

Para pausa o detener su caminadora use el botón de emergencia o la llave de seguridad cuando sea necesario.

Una vez haya completado el ensamblaje de la caminadora y la cubierta del moto esté asegurada, puede conectar el cable eléctrico. Se recomienda que haga uso de un buen dispositivo de protección contra sobretensiones.

- 1. Ubique la caminadora sobre una superficie limpia y nivelada, cerca a un tomacorriente. Se recomienda usar una alfombra protectora para el suelo.**
- 2. Para empezar, póngase en la cinta de correr y pulse el botón de inicio. 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.**
- 3. Use ropa y calzado adecuado cuando se ejercite en la caminadora. No use ropa holgada o larga que podría atascarse en las partes móviles de la caminadora.**
- 4. Siempre use la llave de seguridad en su ropa.**
- 5. La cubierta del motor nunca debe retirarse mientras esté en uso. En caso de necesitar trabajo de mantenimiento debe buscar a un electricista calificado para la revisión. Siempre desconecte el cable eléctrico en caso de tener que retirar la cubierta del motor para hacer mantenimiento.**
- 6. Los niños pequeños deben mantenerse lejos de la caminadora cuando esté en uso para evitar lesiones y riesgos de seguridad.**



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



Apriete todos los componentes y piezas premontadas!

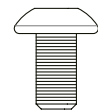
Es recomendable que 2 personas ensamblen esta máquina. Ubique todas las piezas de la caminadora en una zona despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta completar el ensamblaje. Antes de comenzar el ensamblaje inspeccione y prepare todas las piezas y tornillos presentados en este manual. Cuando abra la caja, encontrará las siguientes piezas.



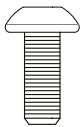
(S1) #5/#6 Llave Allen
1 PZA



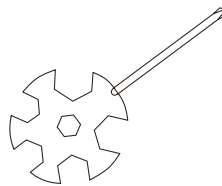
(S2) Tornillo hexagonal M8x50mm
dientes de 12 mm
4 PZS



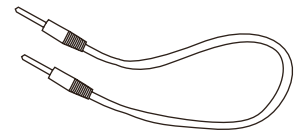
(S3) Tornillo hexagonal
M8x16mm
6 PZS



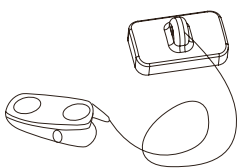
(S4) Tornillo de estrella
M5x25mm
2 PZS



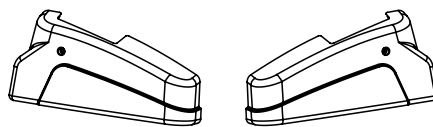
(S5) Herramienta hexagonal multi con
destornillador de estrella
1 PZA



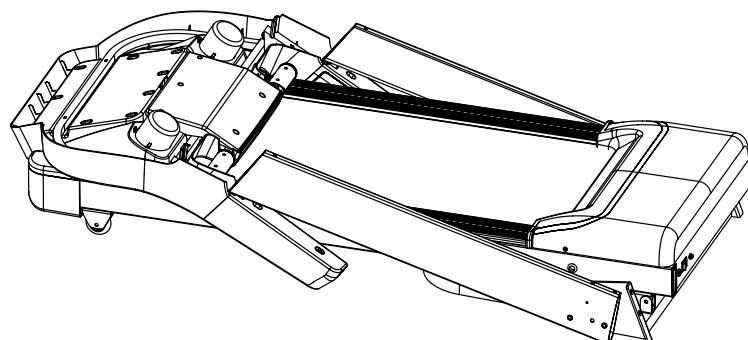
(S6) Cable de audio
1 PZA



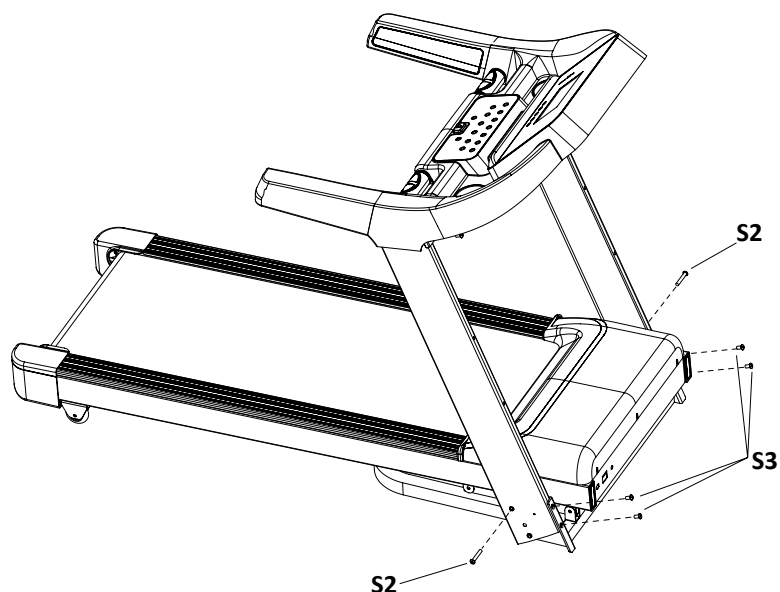
(S7) Llave de seguridad
1 PZA



(S8) Cubiertas
2 PZS



(S9) Estructura principal de la caminadora
1 PZA



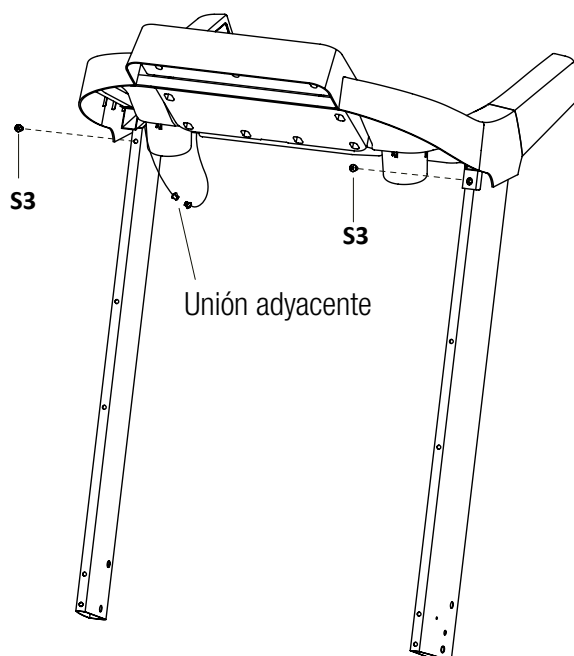
PASO 1

Instalación de la estructura vertical

Levante y asegure la estructura vertical en el estabilizador con tornillos hexagonales M8x50mm de 12mm (S2) y contornillos hexagonales M8x16mm (S3) en la parte posterior.

Importante: Durante el ensamblaje, es necesario que dos personas trabajen juntas. Una persona sostiene la consola y la otra aprieta los tornillos con la llave Allen (S1) incluida.

ATENCIÓN: POR FAVOR ASEGÚRESE DE QUE LOS TORNILLOS ESTÉN BIEN ENROSCADOS PARA QUE LA ROSCA NO SE DAÑE.

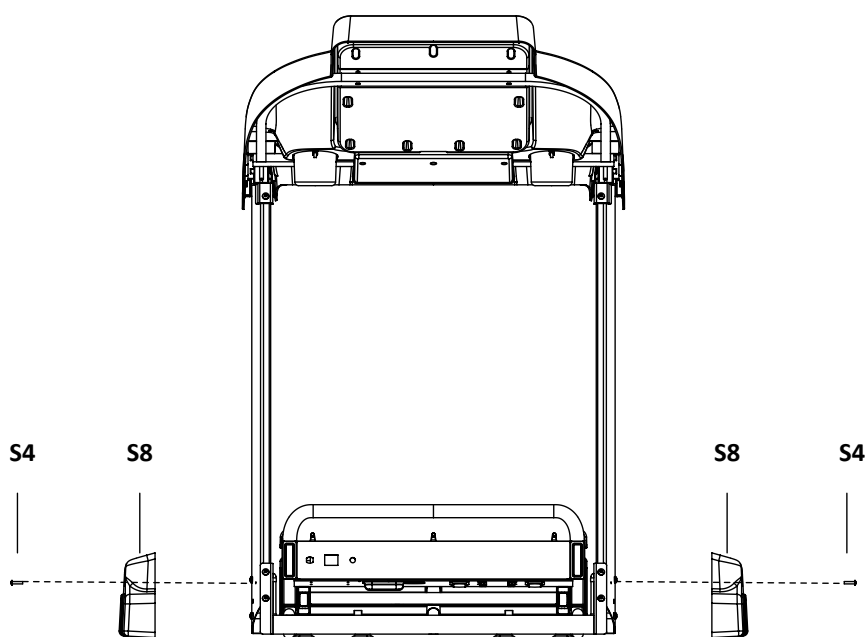


PASO 2

Instalación de la consola

Primero conecte el cable de señal de la consola al cable de señal de la estructura vertical. Después, asegure la consola en la estructura vertical con dos tornillos hexagonales M8x16mm (S3) en al parte posterior. Apriete los tornillos con la llave Allen (S1) incluida.





PASO 3

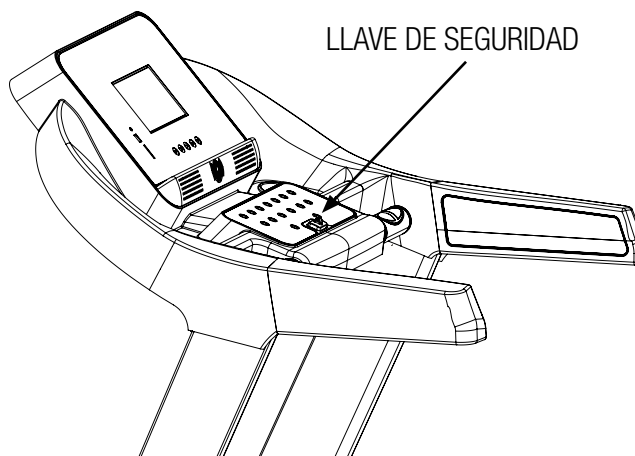
Instalación de las cubiertas

Asegure la cubierta (S8) a la estructura vertical con un tornillo hexagonal (S4) a ambos lados, Apriete los tornillos con la herramienta hexagonal multi con destornillador (S5) incluida.

EN EMERGENCIA

PARADA DE EMERGENCIA

Antes de comenzar una sesión de ejercicio, asegúrese de que la llave de seguridad esté ubicada correctamente en la consola y que el clip de seguridad esté asegurado a su ropa. Si se cae, el clip retirará la LLAVE DE SEGURIDAD de la consola y la cinta se detendrá inmediatamente para la parada de emergencia, ayudando a prevenir lesiones. Vuelva a conectar la llave de seguridad en la consola. Presione el botón START para comenzar el ejercicio de nuevo.

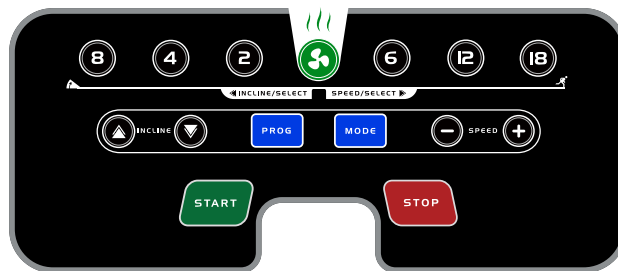


DESMONTAJE EN CASO DE EMERGENCIA

Si, por ejemplo, se producen mareos o dolores durante el ejercicio, y en otras emergencias, salga de la cinta de correr en movimiento de la siguiente manera:

1. Sujétate a las manillas.
2. Coloca los pies en las superficies laterales.
3. Retire la llave de seguridad de la consola.
4. Cuando la cinta de correr se haya detenido por completo, bájese con cuidado.

INSTRUCCIONES DE USO



FUNCIONES DE LA PANTALLA

TIME	Tiempo no configurado - TIME contará desde 00:00 hasta máximo 99:00 con cada incremento de un minuto. Con tiempo configurado - TIME contará hacia atrás desde el valor configurado. Cada incremento configurado es de un minuto desde 5:00 hasta 99:00 minutos.
SPEED	Muestra la velocidad actual del ejercicio desde 1.0 hasta un máximo de 20.0 km/h.
DISTANCE	Distancia no configurada - DISTANCE contará desde 0.00 hasta un máximo de 99.5km con cada incremento de 0.1 KM. Con distancia configurada - DISTANCE contará hacia atrás desde el valor configurado. Cada incremento configurado es de 0.5 KM desde 0.5 hasta 99.5.
CALORIES	Calorías no configuradas - CALORIES contará desde cero hasta un máximo de 995 con cada incremento de 1 cal. Con calorías configuradas - CALORIES contará hacia atrás desde el valor configurado. Cada incremento configurado es de 5 cal desde 10 hasta 995 cal.
PULSE	Sostenga el sensor manual con fuerza y la consola detectará su pulso. Cuando la pantalla esté leyendo su frecuencia cardiaca, el símbolo de CORAZÓN parpadeará en la consola.

ES

Botones de función

1. **MODE:** Para confirmar todos los ajustes y para entrar en 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 y ajustar el valor de la función en descenso.
4. **START/STOP:** Para iniciar o detener el ejercicio.

ENCENDIDO

Conecte el cable eléctrico principal en el tomacorriente, por favor asegúrese de que la potencia coincida. Asegúrese de que la 'llave de seguridad' esté en posición correcta y conectada correctamente en la consola.

EJERCICIO RÁPIDO

El usuario puede comenzar un ejercicio presionando el botón 'Quick Select' ya sea para velocidad o inclinación. Hay tres botones 'Quick Select' para velocidad e inclinación – de 6km/h a 20km/h para opciones de velocidad y de 2% a 8% para opciones de inclinación. Puede usar el ejercicio rápido (velocidad e inclinación) durante su ejercicio, presione 'START' para comenzar su 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 preconfigurados para elegir (observe la descripción de cada programa abajo). Cuando esté en el modo PROGRAM, use el botón PROGRAM para seleccionar el ejercicio deseado – P1 HASTA P12. Presione el botón START para confirmar y comenzar su ejercicio.

P1  CALENTAR

P7  OBJETIVO DEL TIEMPO

P2  ALEATORIO

P8  DISTANCE TARGET

P3  5K CORRER

P9  META DE LAS CALORIAS

P4  COMPETENCIA

P10  ESCALAR MONTAÑAS

P5  PÉRDIDA DE PESO

P11  DEPORTE DE PLAYA

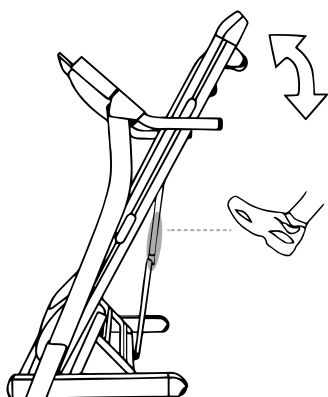
P6  COLINA

P12  RAZA DE CAMPO ABIERTO

MÚSICA

La consola posee un reproductor MP3, un puerto USB y un puerto SD. Esta consola le permite al usuario reproducir música durante el ejercicio.

INSTRUCCIONES DE TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO



Plegar su caminadora

A.) Apague la caminadora, apague el interruptor principal y desconéctela del tomacorriente.

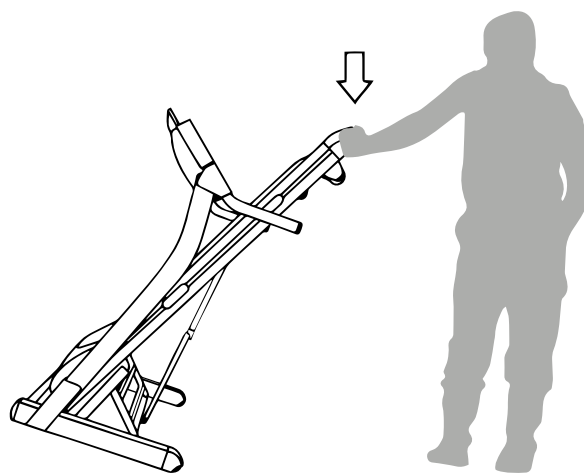
B.) Levante la plataforma de la caminadora hacia la consola principal desde atrás. Debe sentir como el sistema del resorte de gas se activa.

C.) Para bajar la plataforma de la caminadora, presione el sistema del resorte de gas con su pie para desenganchar el seguro. Ahora podrá bajar la plataforma de la caminadora al suelo.

Mover su caminadora

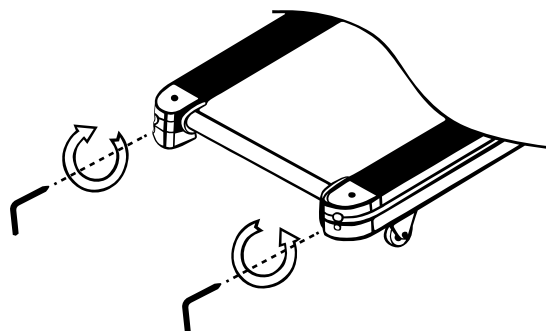
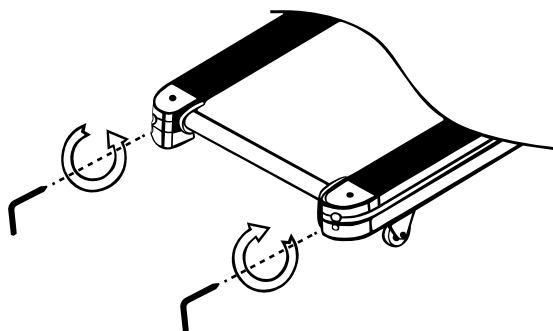
La caminadora puede moverse inclinando la plataforma de la caminadora hacia usted sobre sus ruedas de transporte.

(Por favor asegúrese de que el cable eléctrico esté desconectado de la caminadora antes de intentar moverla).



AJUSTE DE LA CINTA:

- Ubique la caminadora sobre una superficie nivelada.
- Corra la caminadora a 6-8 km/h.
- Si la cinta se ha desviado hacia la derecha, gire el tornillo derecho 1/2 hacia la derecha y gire el tornillo izquierdo 1/2 hacia la izquierda (imagen C).
- Si la cinta se ha desviado hacia la izquierda, gire el tornillo derecho 1/2 hacia la izquierda y gire el tornillo izquierdo 1/2 hacia la derecha (imagen D).



- Pruebe durante al menos 15 minutos a 4km/h (revise y ajuste un cuarto o media distancia adicional hasta que la cinta esté centrada).

NOTA: La cinta de correr no debe apretarse demasiado ya que esto puede causar ruido y dañar la máquina.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

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

1 GIROS CON LA CABEZA

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



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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



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.

LUBRICACIÓN:

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.

CONTROLES:

Antes y después de cada sesión de entrenamiento, compruebe que **el dispositivo está en perfecto estado**. Compruebe también que todas las piezas de fijación y las cubiertas protectoras están en su sitio e intactas. Apriete los tornillos y tuercas si es necesario

Antes de cada sesión de entrenamiento, compruebe **el correcto funcionamiento del llave de seguridad** de la siguiente manera:

1. Colóquese en las superficies laterales.
2. Poner en marcha la cinta de correr a baja velocidad.
3. Tire del llave de seguridad. La cinta de correr debe detenerse inmediatamente.
4. La cinta de correr no debe volver a ponerse en marcha cuando se retire el llave de seguridad.

¡ADVERTENCIA! Riesgo de lesiones y daños materiales.

En caso de piezas defectuosas o faltantes, de mal funcionamiento y en todos los casos de duda, no siga utilizando la unidad. Contacta con el servicio de atención al cliente.

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!

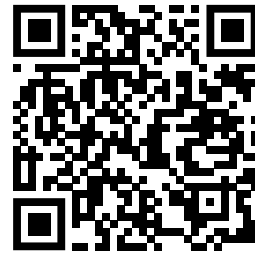
Android



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

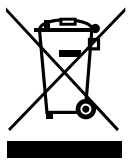


DESECHO

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



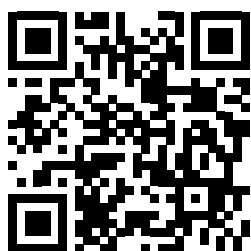
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/f37_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	60
INSTALLATION DE L'APPAREIL	62
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	62
MODE D'EMPLOI	63
INSTRUCTIONS DE MONTAGE	64
EN URGENCE	66
INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT	67
INSTRUCTIONS DE DÉMÉNAGEMENT ET DE STOCKAGE	69
EXERCICE D'ÉTIREMENT	70
INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN	71
LOGICIEL D'APPLICATION (APP)	72
MISE AU REBUT	73
DECLARATION OF CONFORMITY	110



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 150 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.

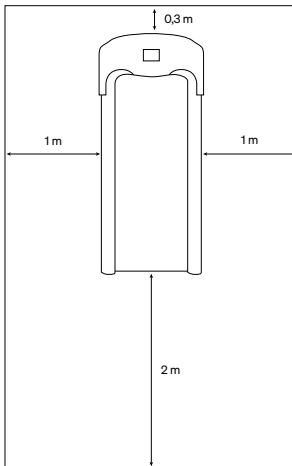


AVERTISSEMENT :

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/f37_spareparts



MODE D'EMPLOI

Afin d'éviter un accident, assurez-vous d'avoir la clé de sécurité du tapis roulant bien attaché à vos vêtements. Dans le cas où vous trébuchez ou glissez accidentellement pendant que vous marchiez ou courriez sur le tapis roulant, le fait d'enlever la clé de sécurité de la console assurera que le moteur s'arrête ce qui amène la courroie à se stopper. Re-attachez la clé de sécurité pour commencer votre séance d'entraînement.

Lors de l'exercice sur le tapis roulant, concentrez-vous devant vous et pas sur vos pieds, pour éviter tout risque de trébuchement ou de chute. Augmentez progressivement la vitesse ce qui vous permettra de vous adapter au nouveau réglage avant d'effectuer d'autres ajustements de vitesse.

Pour suspendre ou arrêter votre tapis roulant, utilisez le bouton d'arrêt d'urgence ou la touche de sécurité si nécessaire.

Une fois que vous avez terminé l'installation du tapis roulant et que le capot du moteur est en toute sécurité, vous pouvez brancher le cordon d'alimentation. Il est recommandé d'utiliser un périphérique de protection contre les surtensions de bonne qualité.

- 1. Placez le tapis roulant sur une surface propre et plane, près d'un point d'alimentation. Un tapis de sol en caoutchouc est recommandé pour vous aider avec l'entretien et la protection de votre plancher.**
- 2. Pour démarrer, allez sur la bande de course et appuyez sur le bouton de démarrage. 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.**
- 3. Portez des vêtements et des chaussures appropriés lors de l'exercice sur le tapis roulant. Ne portez pas des vêtements longs et flottants qui pourraient être pris dans l'une des parties mobiles du tapis roulant.**
- 4. Il faut toujours porter la clé de sécurité.**
- 5. Le couvercle du moteur ne doit jamais être enlevé pendant son utilisation. Un technicien qualifié doit assister si un travail d'entretien doit être effectué. Il faut toujours débrancher le cordon d'alimentation si le couvercle doit être enlevé pour des raisons d'entretien.**
- 6. Les jeunes enfants doivent être tenus à l'écart du tapis roulant pendant son utilisation pour éviter toute blessure ou problème de sécurité.**



INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées!

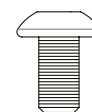
Nous recommandons que 2 personnes soient présentes pour assister à l'assemblage de cette unité. Placez toutes les parties du tapis roulant dans une zone dégagée et enlevez les matériaux de l'emballage. Ne jetez surtout pas les matériaux de l'emballage jusqu'à ce que l'assemblage soit terminé. Avant de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



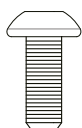
(S1) # 5 / # 6 Clé Allen
1 pièce



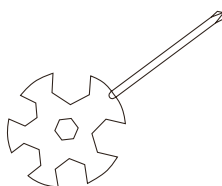
(S2) Boulon Hexagonal M8x50mm
dents 12 mm
4 pièces



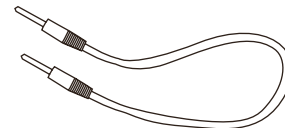
(S3) Boulon Hexagonal M8x-
16mm
6 pièces



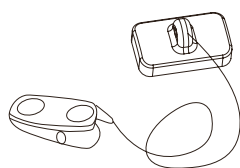
(S4) Vis à tête Philips
M5x25mm
2 pièces



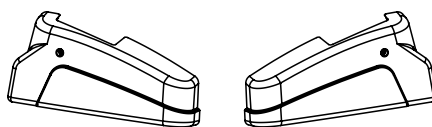
(S5) Outil Multi Hexagonal avec tourne-
vis Philips
1 pièce



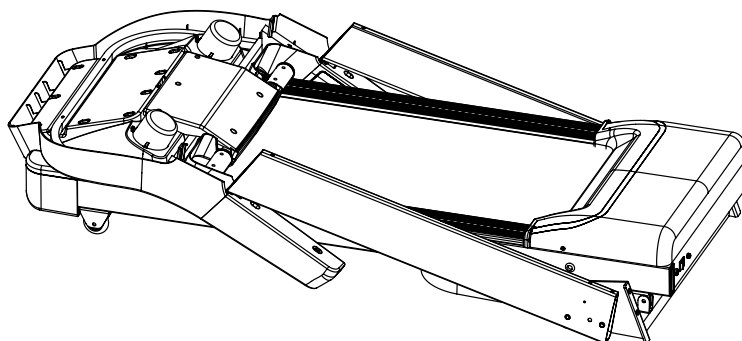
(S6) Câble audio
1 pièce



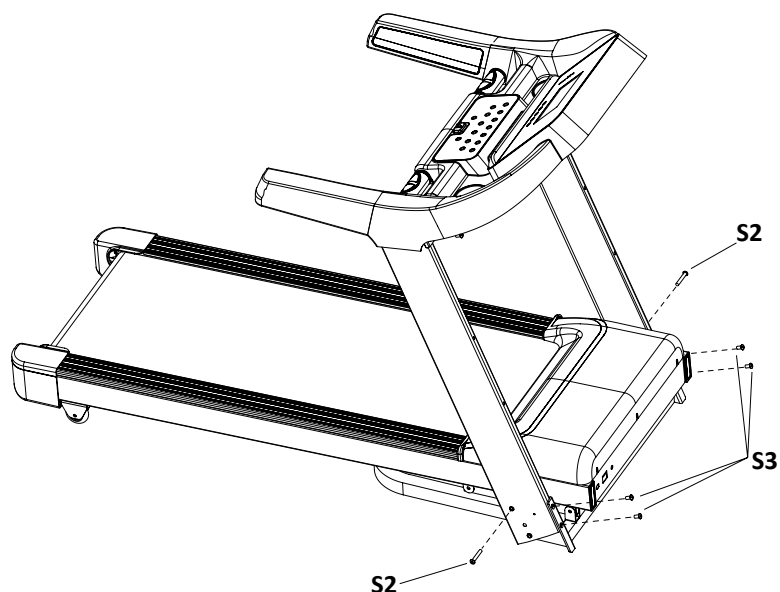
(S7) Clé de sécurité
1 pièce



(S8) Couvercles
2 pièces



(S9) Corps principal du tapis roulant
1 pièce



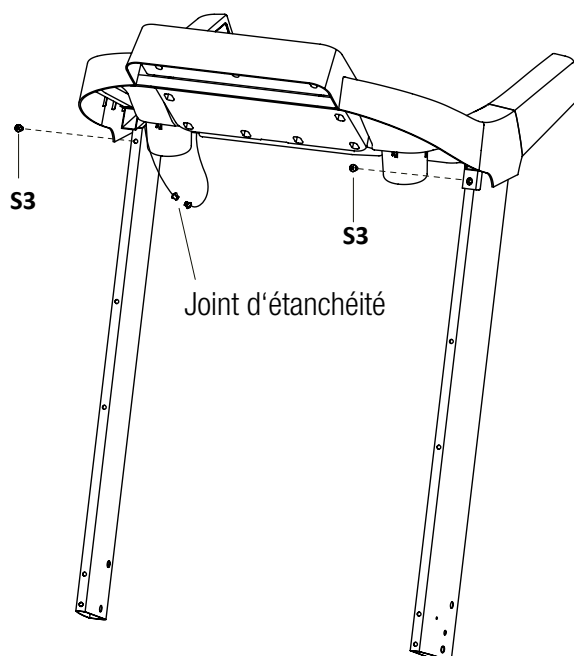
ÉTAPE 1

Installation du cadre droit

Fixez le cadre vertical dans le stabilisateur avec les vis arrière hexagonales M8x50mm 12mm (S2) et le boulon hexagonal M8x16mm (S3).

Important: Lors de l'assemblage, il faut que deux personnes travaillent ensemble. Une personne tient l'ordinateur et une autre serre les boulons avec la clé Allen (S1) fournie.

ATTENTION : VEUILLEZ VOUS ASSURER QUE LES VIS SONT CORRECTEMENT VISSÉES AFIN QUE LE FILETAGE NE SOIT PAS ENDOMMAGÉ.

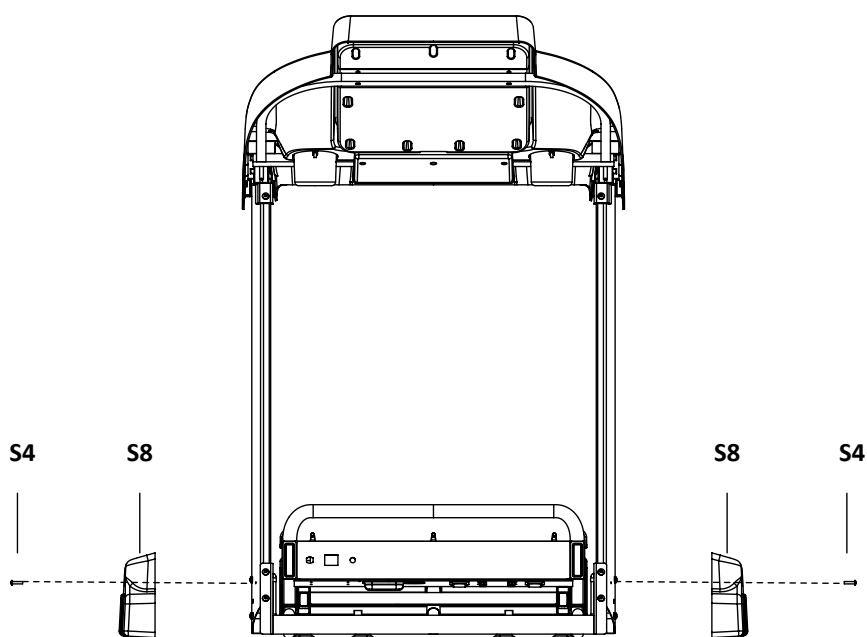


ÉTAPE 2

Installation de l'ordinateur

Connectez d'abord le fil de signal de l'ordinateur au fil de signal du cadre vertical. Ensuite, fixez l'ordinateur dans le cadre vertical avec deux boulons hexagonaux M8x16mm (S3). Serrez les boulons avec la clé Allen (S1) fournie.





ÉTAPE 3

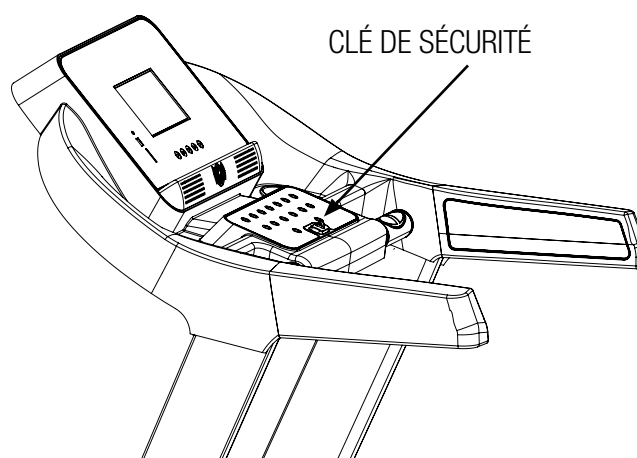
Installation des couvercles

Fixez le couvercle (S8) sur le cadre vertical avec un boulon hexagonal (S4) des deux côtés, serrez les boulons avec l'outil Multi Hexagonal avec le tournevis Phillips (S5) fourni.

EN URGENCE

ARRÊT D'URGENCE

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement placée sur la console de l'ordinateur et que le clip de sécurité est bien attaché à un article de vos vêtements. Si vous tombez, le clip retire la CLE DE SÉCURITÉ de la console de l'ordinateur. Et la courroie du tapis s'arrêtera immédiatement pour un arrêt d'urgence, ce qui aidera à prévenir les blessures. Remplacez la clé de sécurité sur la console de l'ordinateur. Appuyez sur le bouton START pour recommencer l'exercice.

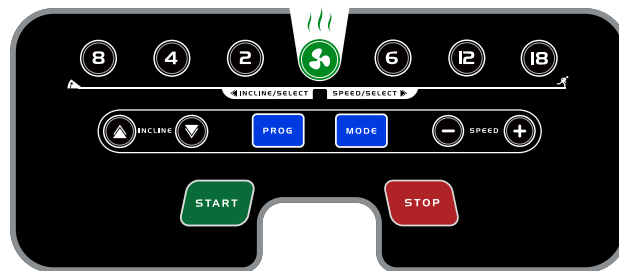


DESCENDRE EN CAS D'URGENCE

En cas par exemple de vertiges ou de douleurs lors de l'entraînement, et dans d'autres cas d'urgence, quittez le tapis roulant en mouvement de la manière suivante :

1. Se tenir aux poignées.
2. Poser les pieds sur les surfaces latérales.
3. Retirer la clé de sécurité de la console.
4. Dès que la bande de roulement s'est complètement arrêtée, descendre avec précaution.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT



AFFICHAGE DES FONCTIONS

TIME	<p>Pas de valeur pré-réglée - TIME comptera de 00:00 à maximum 99:00 Chaque incrément est d'une minute.</p> <p>À l'aide de la valeur pré-réglée - TIME décompte de la valeur pré-réglée. Chaque incrément pré-réglé est d'une minute entre 5:00 et 99:00 minutes.</p>
SPEED	<p>Affiche la vitesse d'entraînement actuelle de 1,0 à un maximum de 20,0 km/h.</p>
DISTANCE	<p>Pas de valeur pré-réglée - DISTANCE comptera de 0.00 à un maximum de 99,5 km avec chaque incrément de 0,1 KM.</p> <p>En utilisant la valeur pré-réglée - DISTANCE comptera à partir de la valeur pré-réglée. Chaque incrément pré-réglé est de 0,5 KM entre 0,5 et 99,5.</p>
CALORIES	<p>Pas de valeur pré-réglée - CALORIES comptera de 0 à un maximum de 995 avec chaque incrément de 1 cal.</p> <p>En utilisant la valeur pré-réglée - CALORIES comptera à partir de la valeur pré-réglée. Chaque incrément pré-réglé est de 5 cal entre 10 et 995 cal.</p>
PULSE	<p>Tenez bien le capteur à main et la console détectera votre signal d'impulsion. Lorsque le moniteur lit votre signal de fréquence cardiaque, le SYMBOLE DE COEUR clignotera sur la console.</p>

FR

Botones de función

1. **MODE:** Pour confirmer tous les réglages et pour accéder aux modes d'exercice.
2. **VITESSE +:** Pour sélectionner le mode de formation et ajuster la valeur de la fonction (+).
3. **VITESSE -:** Pour sélectionner le mode de formation et ajuster la valeur de la fonction (-).
4. **START/STOP:** Pour commencer ou arrêter votre séance d'entraînement.

ALLUMER













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

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT RAPIDE

L'utilisateur peut commencer un entraînement en appuyant sur le bouton 'Sélection rapide' pour Vitesse ou Inclinaison. Il existe 3 boutons «Sélection rapide» pour Vitesse et Inclinaison - 6 km/h à 20 km/h pour les options de vitesse et 2% à 8% pour les options Inclinaison. Vous pouvez utiliser Quick Workout (la vitesse et l'inclinaison) pendant votre entraînement, appuyez sur 'START' pour commencer votre séance d'entraînement. Si vous devez arrêter le tapis roulant pendant votre séance d'entraînement, appuyez sur 'STOP' ou retirez la clé de sécurité.

MODE PROGRAMME

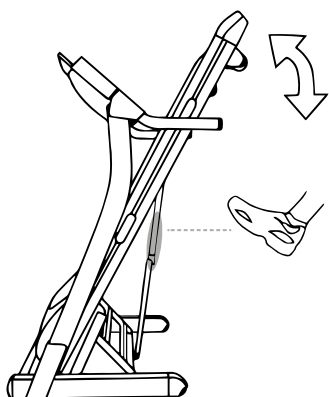
Cette console de tapis roulant dispose de 12 programmes d'exercices prédéfinis à choisir (voir ci-dessous pour les détails de chaque programme). En mode PROGRAMME, utilisez le bouton PROGRAM pour sélectionner votre séance d'entraînement choisie - P1 à P12. Appuyez sur le bouton START pour confirmer et lancer votre séance d'entraînement.

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

MUSIQUE

L'ordinateur avec lecteur MP3, port USB et port SD, cette conception permet aux utilisateurs d'écouter de la musique pendant l'entraînement.

INSTRUCTIONS DE DÉMÉNAGEMENT ET DE STOCKAGE



Pliage du tapis roulant

A.) Éteignez le tapis roulant, éteignez l'interrupteur principal et retirez la prise.

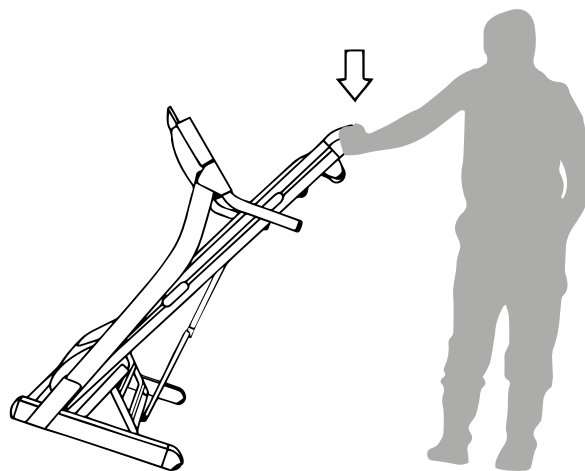
B.) Soulevez le tablier du tapis roulant vers le haut de la console principale. Vous devriez sentir le système de ressort à gaz du tapis roulant se déclencher.

C.) Pour abaisser le tablier du tapis roulant, appuyez sur le système à ressort à gaz avec votre pied pour désengager le verrou. Le tablier du tapis roulant peut maintenant être abaissé au sol.

Déplacement du tapis roulant

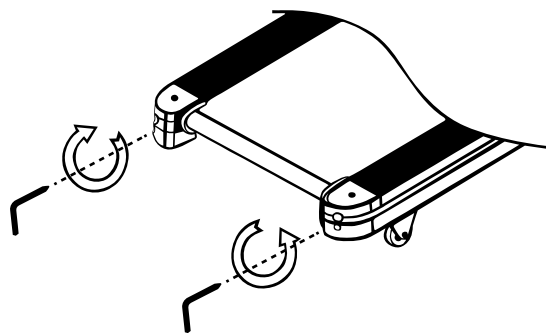
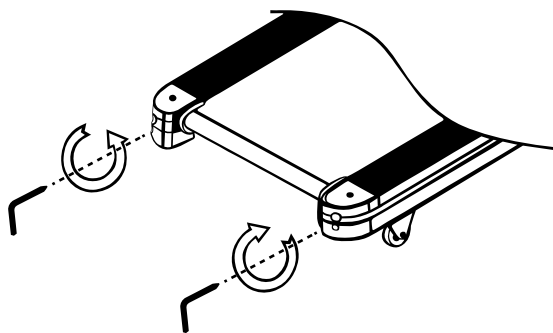
Le tapis roulant peut ensuite être déplacé en inclinant le tablier du tapis roulant vers vous sur ses roues de transport.

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



AJUSTEMENT DE LA COURROIE

- Placez le tapis roulant sur une surface plane.
- Démarrez le tapis roulant à 6-8 km/h.
- Si la courroie a dérivé vers la droite, tournez le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre 1/2 tour et tournez le boulon gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à 1/2 tour (image C).
- Si la courroie a dérivé vers la gauche, tournez le boulon droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre 1/2 tour et tournez le boulon gauche dans le sens des aiguilles d'une montre 1/2 tour (image D).



- Testez pendant au moins 15 secondes à 4 km / h (vérifiez et ajustez un autre quart ou demi-tour jusqu'à ce que la ceinture soit centrée).

REMARQUE: La courroie de course ne doit pas être trop serrée, car cela peut provoquer des bruits et endommager la machine



EXERCICE D'ÉTIREMENT

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

1 ROULER LA TÊTE

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



2 EPAULE ELEVATION

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



3 ETIREMENT DES CÔTES

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



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



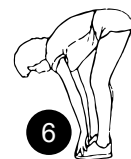
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



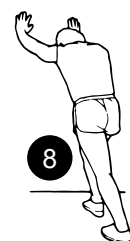
7 ETIREMENT DU TENDON

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



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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



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.

Lubrification:

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.

CONTRÔLES:

Avant et après chaque séance d'entraînement, vérifiez que **l'appareil est en parfait état**. Vérifiez également que toutes les pièces de fixation et les couvertures de protection sont en place et intactes. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire.

Avant chaque entraînement, vérifiez **le bon fonctionnement du clé de sécurité** de la manière suivante :

1. Placez-vous sur les surfaces latérales.
2. Démarrez le tapis roulant à basse vitesse.
3. Retirez le clé de sécurité. Le tapis roulant doit s'arrêter immédiatement.
4. Lorsque le clé de sécurité est retiré, le tapis de course ne doit pas pouvoir être redémarré.

! Risque de blessures et de dommages matériels !

En cas de pièces défectueuses ou manquantes, de dysfonctionnements et dans tous les cas de doute, ne continuez pas à utiliser l'appareil. Contacter le service clientèle

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 des maintenant et sans frais pendant 7 jours ou choisissez l'application GRATUITE FitShow !

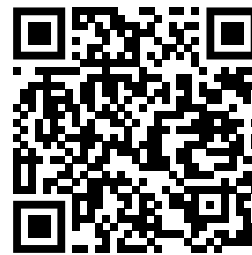
Android



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



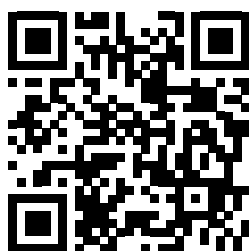
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/f37_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	78
IMPOSTAZIONE DELL'APPARECCHIO	80
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	80
ISTRUZIONI PER L'USO	81
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO	82
IN EMERGENZA	84
ISTRUZIONI PER LE OPERAZIONI	85
ISTRUZIONI DI TRASPORTO E STOCCAGGIO	87
ESERCIZI DI STRETCHING	88
ISTRUZIONI SULLA MANUTENZIONE	89
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)	90
SMALTIMENTO	91
DECLARATION OF CONFORMITY	110



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. Spegnerlo 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 150 kg.

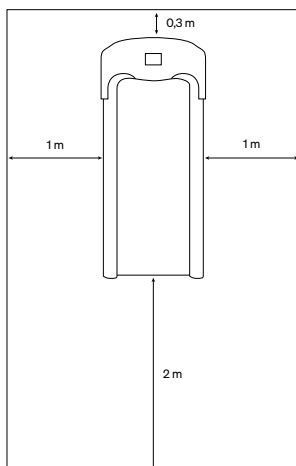


- I bambini sotto i 14 anni non devono utilizzare il dispositivo in nessuna circostanza.
- Tenere i bambini sotto i 14 anni e gli animali domestici lontano dal dispositivo.
- Gli animali domestici e i bambini sotto i 14 anni devono mantenere una distanza di sicurezza di 3 metri dal dispositivo. Non lasciarli 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/f37_spareparts



ISTRUZIONI PER L'USO

Al fine di evitare incidenti, si prega di assicurarsi che la chiave di sicurezza tapis roulant sia legata saldamente al vostro abbigliamento. Nel caso in cui accidentalmente inciampiate o scivoliate mentre camminate o correte sul tapis roulant, estraendo la chiave di sicurezza dalla console farà in modo che il motore dell'apparecchio vada in pausa portando il nastro a fermarsi. Ricollegare la chiave di sicurezza per iniziare l'allenamento.

Quando vi allenate sul tapis roulant, concentratevi guardando dritto davanti a voi e mai i vostri piedi, per evitare qualsiasi rischio di inciampo o caduta. Aumentate la velocità gradualmente permettendovi di adattarsi alla velocità impostata prima di effettuare ulteriori regolazioni di velocità.

Per mettere in pausa o interrompere il funzionamento del tapis roulant, utilizzare il pulsante di arresto di emergenza o la chiave di sicurezza in caso di necessità.

Una volta completata l'installazione del tapis roulant e che il coperchio del motore è stato montato, è possibile collegare il cavo di alimentazione. Si consiglia di utilizzare un dispositivo di buona qualità per la protezione dal sovraccarico.

- 1. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana e pulita, vicino ad una presa di corrente dedicata. È consigliabile posizionare un tappeto in gomma per il pavimento per favorire la manutenzione e la protezione del vostro pavimento.**
- 2. Per iniziare, stare in piedi sulla cintura di corsa e premere il pulsante di avvio. 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.**
- 3. Indossare abbigliamento e calzature adeguate durante l'utilizzo del tapis roulant. Non indossare indumenti lunghi e larghi che potrebbero impigliarsi in una qualsiasi delle parti in movimento del tapis roulant.**
- 4. Indossare sempre il gancio della chiave di sicurezza.**
- 5. Il coperchio del motore non deve mai essere rimosso durante l'uso. Un elettricista qualificato deve essere presente se dovesse essere necessario eseguire qualsiasi intervento di manutenzione. Scollegare sempre il cavo di alimentazione nel caso in cui ci sia bisogno di rimuovere il coperchio del motore per motivi di manutenzione.**
- 6. I bambini devono essere tenuti lontani dal tapis roulant mentre è in uso per evitare problemi di infortuni e di sicurezza.**



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!

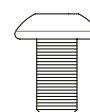
È preferibile che 2 persone assistano nel montaggio di questa unità. Mettere tutte le parti del tapis roulant in una zona libera e rimuovere il materiale di imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a montaggio completato. Prima di iniziare il montaggio, ispezionare e preparare tutte le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



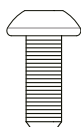
(S1) # 5 / # 6 chiave a
brugola Ogni
1 PZ



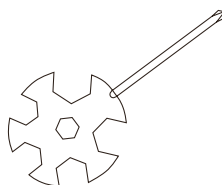
(S2) Bullone esagonale
M8x50mm Denti 12 mm
4 PZ



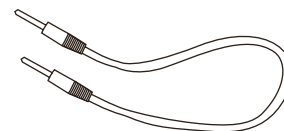
(S3) Bullone esagonale
M8x16mm
6 PZ



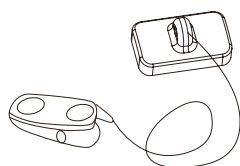
(S4) vite testa a croce
5x25mm
2 PZ



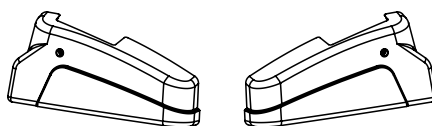
(S5) Attrezzo Multi Hex
con Cacciavite a croce
1 PZ



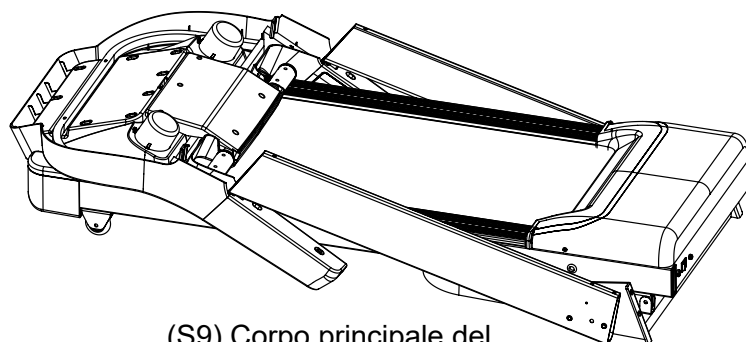
(S6) cavo audio
1 PZ



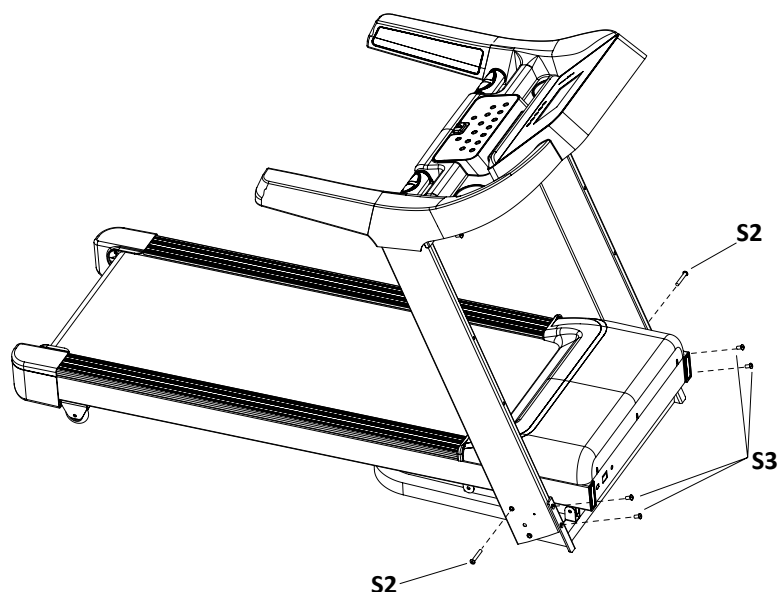
(S7) Tasto di sicurezza
1 PZ



(S8) Coperture
2 PZ



(S9) Corpo principale del
tapis roulant
1 PZ



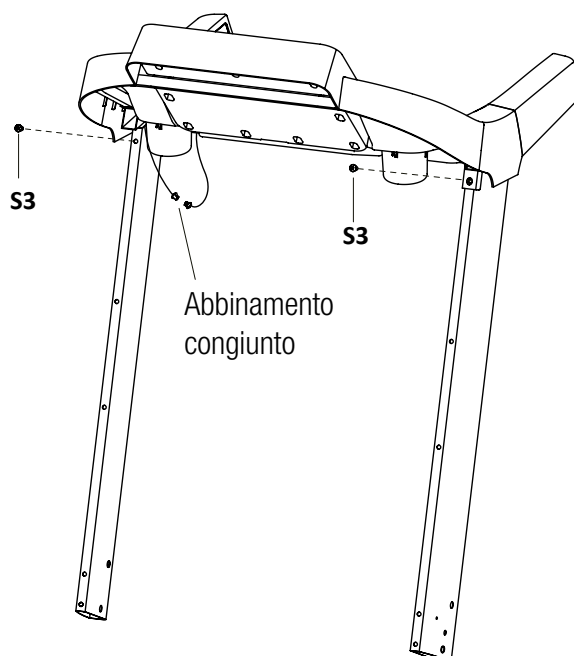
PASSO 1

Installazione del telaio verticale

Montare in posizione verticale e fissare il telaio verticale nello stabilizzatore con bullone Hex M8x50mm, denti 12mm.

Importante: Durante l'assemblaggio, è necessario che due persone lavorino insieme. Una persona tiene il computer.

ATTENZIONE: ASSICURARSI CHE LE VITI SIANO AVVITATE CORRETTAMENTE IN MODO CHE LA FILETTATURA NON VENGA DANNEGGIATA.

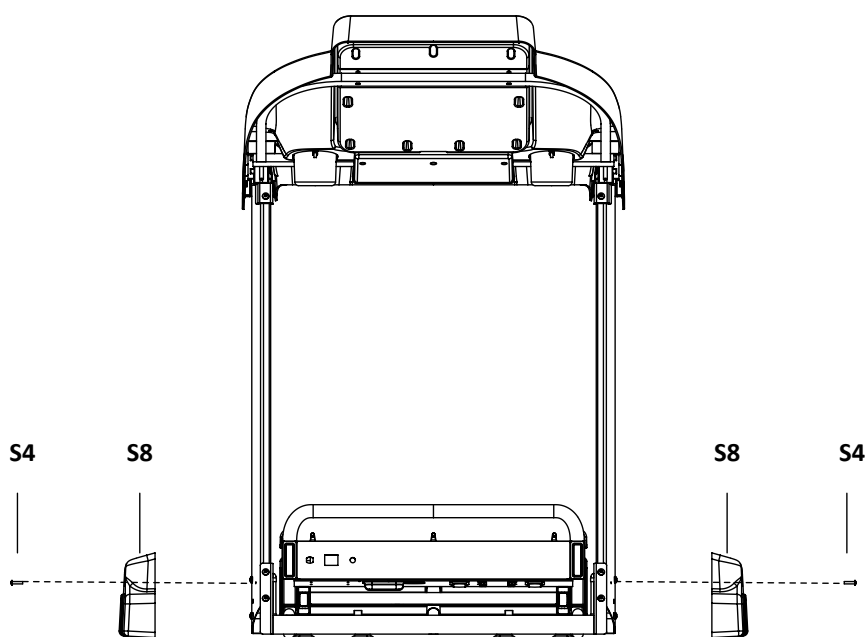


PASSO 2

Installazione del computer

Collegare il cavo segnale dal computer al cavo segnale del telaio verticale per prima cosa. Quindi, fissare il computer nel telaio verticale con due bulloni Hex M8x16mm (S3) sul lato posteriore. Serrare i bulloni con la chiave a brugola (S1) fornita.





PASSO 3

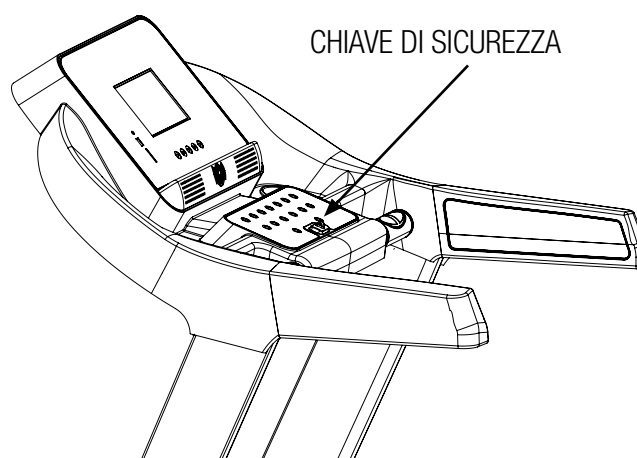
Installazione dei coperchi

Fissare il coperchio (S8) al telaio verticale con un bullone esagonale (S4) da entrambi i lati, stringere i bulloni con l'attrezzo Multi Hex con cacciavite a croce (S5) fornito.

IN EMERGENZA

FERMATA D'EMERGENZA

Prima di iniziare una sessione di allenamento, accertarsi che la chiave di sicurezza sia correttamente posizionata sulla console del computer e la clip di sicurezza sia saldamente attaccata ad un capo di abbigliamento. Se cadete, la clip estrae la CHIAVE DI SICUREZZA dalla console del computer e tappeto rotante si fermerà immediatamente per arresto d'emergenza, permettendo di prevenire lesioni. Reinserire la chiave di sicurezza sulla console del computer. Premere il pulsante START per riprendere l'esercizio.

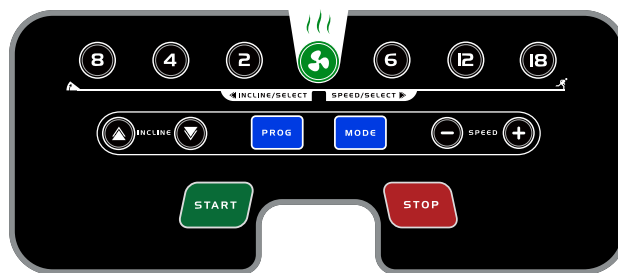


SCENDERE IN CASO DI EMERGENZA

Se, durante l'esercizio, per esempio, si verificano vertigini o dolori, e in caso di altre emergenze, uscire dal tapis roulant in movimento nel modo seguente:

1. Aggrapparsi alle maniglie.
2. Posizionare i piedi sulle superfici laterali.
3. Estrarre la chiave di sicurezza dalla console.
4. Quando il tapis roulant si è fermato completamente, scendere con cautela.

ISTRUZIONI PER LE OPERAZIONI



FUNZIONI DEL DISPLAY

TIME	Nessuna impostazione del tempo di allenamento - Il TIMER parte da 00:00 e arriva fino 99:00 con incremento è di un minuto. Utilizzando l'impostazione del tempo di allenamento – Il TIMER conta alla rovescia dal valore predefinito. Ogni incremento preimpostato è un minuto tra i 5:00 e i 99:00 minuti.
SPEED	Indica la velocità attuale di allenamento da 1.0 ad un massimo di 20.0 km/h.
DISTANCE	Nessuna impostazione della distanza di allenamento - DISTANZA conta da 0,00 a un massimo di 99,5 km con ogni incremento 0,1 Km. Utilizzando la funzione Imposta distanza di allenamento - DISTANZA conta alla rovescia partendo dal valore predefinito. Ogni incremento preimpostato è 0,5 Km tra 0,5 e 99,5 Km.
CALORIES	Nessun target calorie impostato - CALORIE misura da zero a massimo 995 con ogni incremento di 1 cal. Utilizzando l'impostazione del target calorie - CALORIE misura dal valore preimpostat. Ogni incremento preimpostato è di 5 cal, da 10 a 995 cal.
PULSE	Tenere il sensore stretto in mano e la console rileverà le tue pulsazioni. Quando il monitor sta leggendo le tue pulsazioni cardiache, il SIMBOLO DEL CUORE lampeggerà sulla console.



Pulsanti funzione

1. **MODE:** Per confermare tutte le impostazioni e per accedere alle modalità di esercizio.
2. **SPEED +:** Per selezionare la modalità di allenamento e regolare il valore della funzione verso l'alto.
3. **SPEED -:** Per selezionare la modalità di allenamento e regolare il valore della funzione verso il basso.
4. **START/STOP:** Per avviare o arrestare l'allenamento.

ACCENSIONE










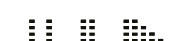


Inserire il cavo di alimentazione principale in una presa a muro a terra, assicurarsi che la tensione di alimentazione sia corretta. Assicurarsi che la chiave di sicurezza sia nella posizione corretta e inserita correttamente nella console.

ALLENAMENTO VELOCE

L'utente può iniziare un allenamento premendo il pulsante 'Selezione rapida' per Velocità o pendenza. Ci sono 3 pulsanti 'Quick Select' per velocità e inclinazione - Da 6km/h a 20 km/h per le opzioni di velocità e dal 2 % all'8 % per le opzioni di pendenza. È possibile impostare l'allenamento rapido (velocità e inclinazione) durante l'allenamento, premere 'START' per iniziare l'allenamento. Se è necessario interrompere il tapis roulant durante l'allenamento, premere 'STOP' o estrarre la chiave di sicurezza.

MODALITÀ DEL PROGRAMMA

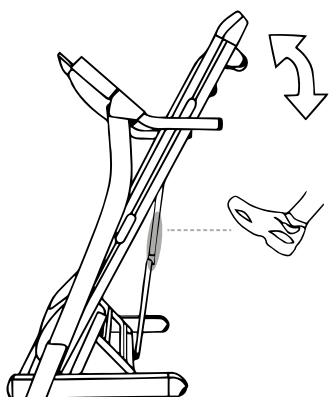
Questa console tapis roulant dispone di 12 programmi di allenamento preimpostati (vedi sotto per i dettagli di ciascun Programma). Quando è in modalità PROGRAMMA, utilizzare il pulsante PROGRAMMA per selezionare l'allenamento prescelto - Da P1 a P12. Premere il pulsante START per confermare e avviare il tuo allenamento.

P1		RISCALDAMENTO	P7		OBIETTIVO TEMPO
P2		CASUALE	P8		OBIETTIVO DISTANZA
P3		CORSA 5K	P9		OBJECTIF DES CALORIES
P4		COMPETIZIONE	P10		OBIETTIVO CALORIE
P5		PERDITA DI PESO	P11		SPORT IN SPIAGGIA
P6		COLLINA	P12		CORSA CAMPESTRE

MUSICA

Il computer ha il lettore MP3, una porta USB e una porta SD, questo programma permette all'utente di riprodurre musica durante l'allenamento.

ISTRUZIONI DI TRASPORTO E STOCCAGGIO



Ripiegare il tuo tapis roulant

A.) Spegnere il tapis roulant, spegnere l'interruttore principale e estrarre la spina.

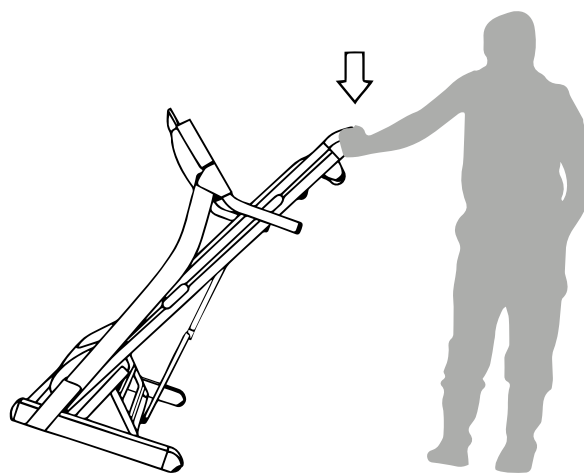
B.) Sollevare la piattaforma del tapis roulant verso la consolle principale. Dovreste sentire il sistema a molla a gas del tapis roulant attivarsi.

C.) Per abbassare la piattaforma del tapis roulant, premere il sistema a molla a gas con il piede per sbloccare la serratura. La piattaforma del tapis roulant può ora essere abbassata a terra.

Spostare il tapis roulant

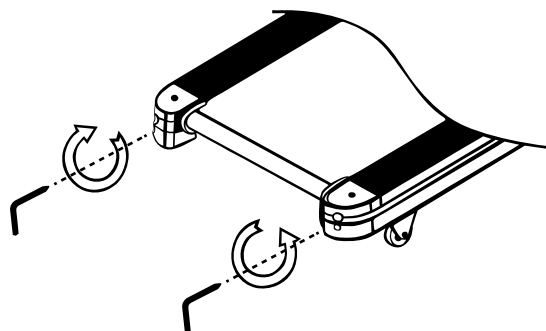
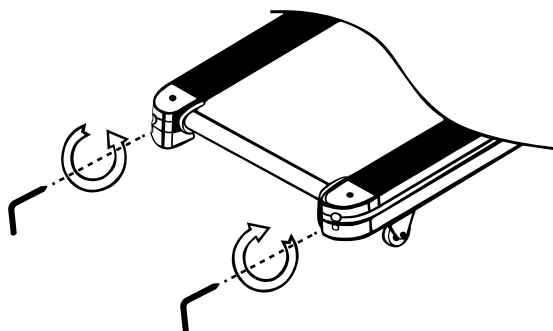
Il tapis roulant può quindi essere spostato inclinando la piattaforma del tapis roulant verso di voi sulle ruote di trasporto.

(Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia scollegato dal tapis roulant prima di tentare di spostarlo).



REGOLAZIONE DEL NASTRO:

- Posizionare il tapis roulant su una superficie piana.
- Azionare il tapis roulant a 6-8 km/h.
- Se il nastro si è spostato verso destra, ruotare il bullone destro in senso orario di 1/2 giro e ruotare il bullone di sinistra in senso antiorario a 1/2 giri (figura C)
- Se il nastro si è spostato verso sinistra, ruotare il bullone sinistro in senso antiorario 1/2 giro e ruotare il bullone destro in senso orario di 1/2 giro (figura D).



- Testare almeno 15 secondi a 4 km/h (controllare e regolare di un quarto o mezzo giro fino a centrare il nastro).

NOTA: Il nastro non deve essere troppo teso, poiché ciò può causare rumori e danni alla macchina.



ESERCIZI DI STRETCHING

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

1 RULLI PER LA TESTA

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



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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



3 STRETCHING LATERALE

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



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



6 TOCCARE LE PUNTE

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



7 STRETCHING DEI TENDINI

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



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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



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.

LUBRIFICAZIONE:

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.

CONTROLLI:

Prima e dopo ogni sessione di allenamento, verificare che **il dispositivo sia in perfette condizioni**. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto e intatte. Se necessario, serrare i viti e i dadi.

Prima di ogni sessione di allenamento, verificare **il corretto funzionamento della chiave di sicurezza** nel seguente modo:

1. Posizionarsi sulle superfici laterali.
2. Avviare il tapis roulant a velocità ridotta.
3. Estrarre la chiave di sicurezza. Il tapis roulant deve fermarsi immediatamente.
4. Il tapis roulant non deve riavviarsi quando la chiave di sicurezza viene rimossa.

ATTENZIONE! Rischio di lesioni e danni materiali!

In casi di parti difettose o mancanti, di malfunzionamenti e in tutti i casi dubbi, non continuare a utilizzare l'unità. Contattare il servizio clienti.



SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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

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

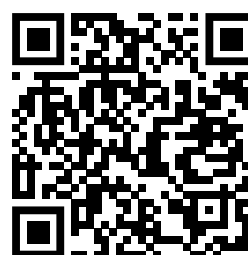
Android



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 SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

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



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en 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/f37_video

We zijn ook actief op social media!

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

Instagram-pagina



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

Facebook-pagina



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

INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	96
OPSTELLING VAN HET APPARAAT	98
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	98
GEBRUIKSAANWIJZING	99
MONTAGE-INSTRUCTIES	100
IN NOODGEVALLEN.....	102
BEDIENING VAN DE CONSOLE.....	103
INSTRUCTIES VOOR TRANSPORT EN OPSLAG.....	105
STRETCHOEFENINGEN	106
ONDERHOUDSINSTRUCTIES	107
APPLICATIESOFTWARE (APP).....	108
VERWIJDERING.....	109
DECLARATION OF CONFORMITY	110



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 150 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.

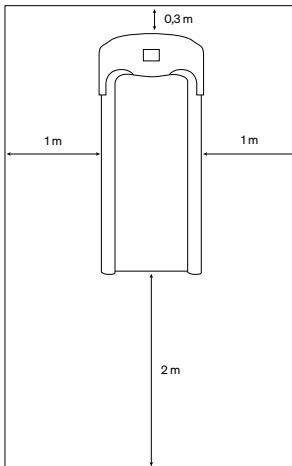
WAARSCHUWING:

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/f37_spareparts



GEBRUIKSAANWIJZING

Zorg ervoor dat je de veiligheidssleutel voor de loopband stevig aan je kleding bevestigt, om ongevallen te voorkomen. Als je onvoorzien struikelt of wegglijdt tijdens het lopen of rennen op het apparaat, wordt door het verwijderen van de veiligheidssleutel uit de console de stroomtoevoer naar de motor onderbroken en komt de loopband tot stilstand. Breng de veiligheidssleutel opnieuw aan om weer verder te gaan met de training.

Bij het trainen op de loopband moet je je erop concentreren om recht vooruit te kijken en niet op je voeten te letten om het risico van struikelen of vallen te vermijden. Verhoog de snelheid slechts geleidelijk, zodat je je eerst aan de snelheid kunt wennen voordat je verdere snelheidsaanpassingen uitvoert.

Om de beweging van de loopband te onderbreken of te beëindigen, gebruik je de noodstopknop of, indien nodig, de veiligheidssleutel. Zodra je de loopband hebt geïnstalleerd en de motorafdekking stevig is gemonteerd, kun je het netsnoer aansluiten. Het is raadzaam een hoogwaardige kabel met overspanningsbeveiliging te gebruiken.

- 1. Plaats het apparaat op een schoon en vlak oppervlak, in de buurt van een werkend stopcontact. Het gebruik van een rubberen vloermat wordt aanbevolen voor het onderhoud en de bescherming van de vloer.**
- 2. Ga om te starten op de loopband staan en druk op de startknop.**
- 3. Draag geschikte kleding en schoenen wanneer je op de loopband gaat trainen. Draag geen lange of loszittende kleding die zich in een van de bewegende delen van de loopband kan verstrikt raken.**
- 4. Bevestig altijd de clip van de veiligheidssleutel op je kleding. 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.**
- 5. De motorafdekking mag nooit worden verwijderd tijdens gebruik. Het uitvoeren van alle onderhoudswerkzaamheden, moet altijd door een gekwalificeerde elektrotechnicus worden uitgevoerd. Haal altijd het netsnoer uit het stopcontact als de afdekking moet worden verwijderd voor onderhoud.**
- 6. Kleine kinderen moeten tijdens het gebruik van de loopband uit de buurt worden gehouden om letsel en veiligheidsrisico's te voorkomen.**



MONTAGE-INSTRUCTIES



DRAAI Alle componenten en voormonteerde onderdelen GOED vast!

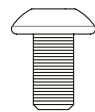
Wij raden aan om het apparaat met 2 personen te monteren. Spreid alle onderdelen van de loopband op een vrij oppervlak uit en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat de montage is voltooid. Controleer voordat je met de montage begint, alle onderdelen en schroeven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



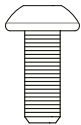
(S1) #5/#6
Inbussleutel
1x



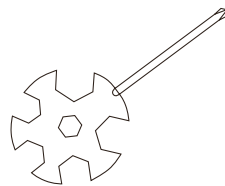
(S2) Zeskantschroef
M8x50 mm tand 12 mm
4x



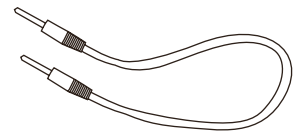
(S3) Zeskantschroef
M8x16mm
6x



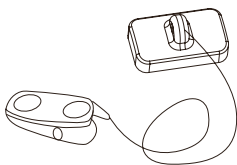
(S4) Philips kopschroef-
M5x25mm
2x



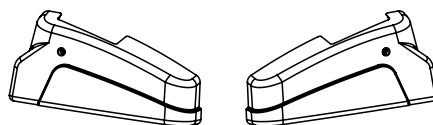
(S5) Multi-hexagonaal
gereedschap met
Philips schroevendraaier
1x



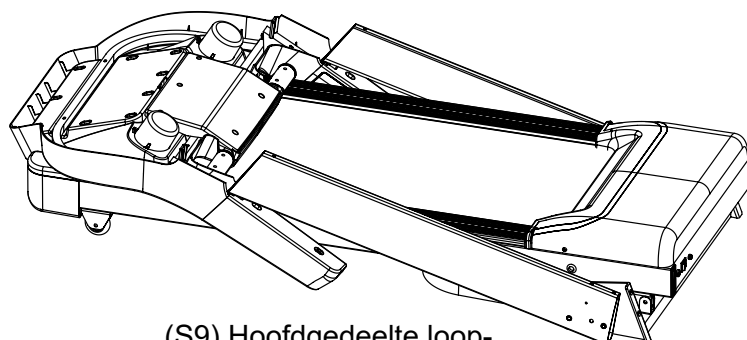
(S6) Audiokabel
1x



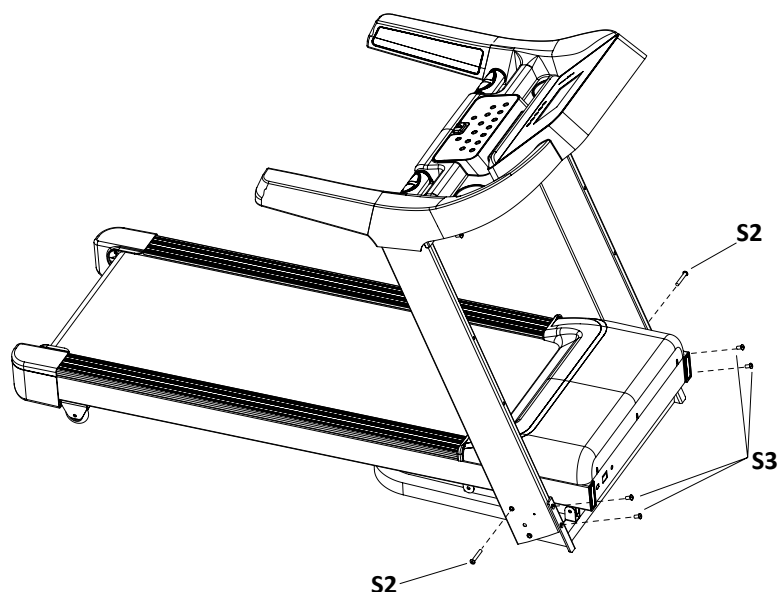
(S7) Veiligheidsleutel
1x



(S8) Afdekkingen
2x



(S9) Hoof gedeelte loop-
band
1x



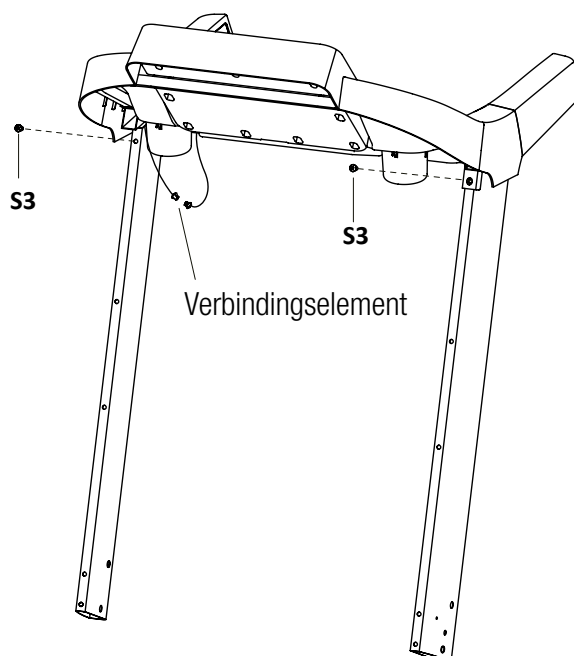
STAP 1

Montage van het steunframe

Zet het steunframe rechtop en zet het aan de achterzijde vast in de stabilisator met zeskantschroef M8x50 mm tand 12 mm (S2) en zeskantschroef M8x16 mm (S3).

Belangrijk: Er moeten twee personen tijdens de installatie samenwerken. De ene houdt de computer vast en de andere draait de schroeven aan met de meegeleverde inbussleutel (S1).

LET OP: ZORG ERVOOR DAT DE SCHROEVEN GOED ZIJN VASTGESCHROEFD, ZODAT DE SCHROEFDRAAD NIET WORDT BESCHADIGD.

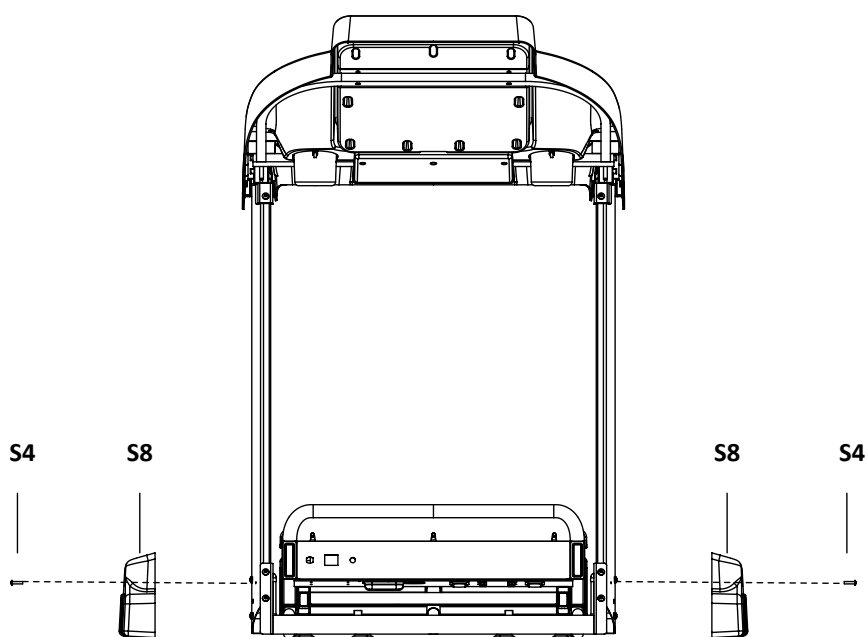


STAP 2

De computer installeren

Sluit eerst de signaalkabel van de computer aan op de signaalkabel van het steunframe. Zet de computer vervolgens vast aan de achterzijde in het steunframe met twee M8x16 mm zeskantschroeven (S3). Draai de schroeven vast met de meegeleverde inbussleutel (S1).





STAP 3

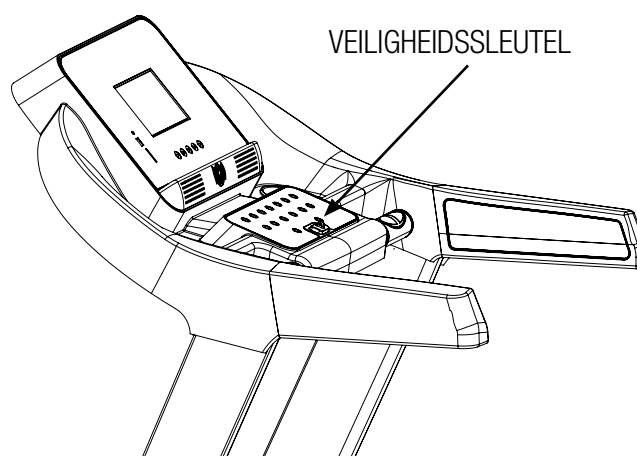
Montage van de afdekkingen

Bevestig de afdekking (S8) met een zeskantschroef (S4) aan beide zijden, draai de schroeven vast met de Philips schroevendraaier (S5) van het meegeleverde multi-hexagonale gereedschap.

IN NOODGEVALLEN

NOODSTOP

Voordat je een trainingssessie begint, moet je ervoor zorgen dat de beveiligingssleutel goed in de houder op de computerconsole is geplaatst en dat de beveiligingsclip goed vastzit aan je kleding. Mocht je vallen, zal de clip de VEILIGHEIDSSLEUTEL uit de computerconsole trekken en zal de loopband direct stoppen bij deze nooduitstop, om letsel te voorkomen. Plaats de veiligheidssleutel in de houder op de computerconsole. Druk op de START-knop om opnieuw met de training te beginnen.

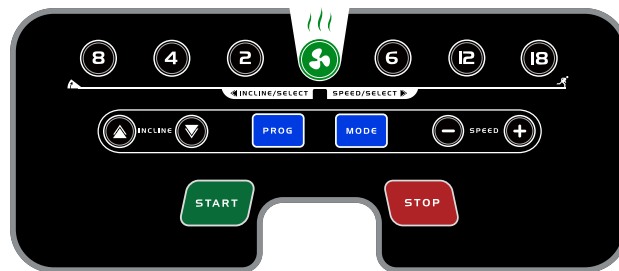


AFSTAPPEN IN NOODGEVALLEN

Als bijvoorbeeld duizeligheid of pijn optreedt tijdens de training, en in andere noodgevallen, verlaat de bewegende loopband dan op de volgende manier:

1. Houd u vast aan de handgrepen.
2. Plaats uw voeten op de zijvlakken.
3. Trek de veiligheidssleutel van de console.
4. Wanneer de band volledig tot stilstand is gekomen, stapt u voorzichtig van de loopband af.

BEDIENING VAN DE CONSOLE



WEERGAVEFUNCTIES

TIME	<p>Geen tijdsinstelling: de tijd wordt van 00:00 tot maximaal 99:00 in stappen van één minuut opgeteld.</p> <p>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.</p>
SPEED	Weergave van de actuele trainingssnelheid van 1,0 tot maximaal 20,0 km/u.
DISTANCE	<p>Geen afstandsinstelling: de afstand wordt van 0,00 tot maximaal 99,5 km in stappen van 0,1 km opgeteld.</p> <p>Met afstandsinstelling: de afstand wordt van de vooraf ingestelde waarde afgeteld. Elke stap is 0,5 kilometer tussen 0,5 en 99,5 km.</p>
CALORIES	<p>Geen calorie-instelling: calorieën tellen op vanaf 0 tot maximum 995 in stappen van 1 calorie.</p> <p>Met calorie-instelling: de calorieën worden van de vooraf ingestelde waarde afgeteld. Elke vooraf ingestelde stap is 5 calorieën vanaf 10 tot 995 calorieën.</p>
PULSE	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







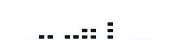





Steek de stekker van het netsnoer in een geaard stopcontact en controleer of de spanningswaarden overeenkomen. Controleer of de veiligheidssleutel in de juiste positie is en correct in de console is ingevoerd.

SNELLE TRAINING

De gebruiker kan een training starten door op een snelkeuzetoets voor snelheid of helling te drukken. Er zijn 3 snelkeuzetoetsen voor snelheid en helling: 6 km/u tot 20 km/u voor de snelheid en 2 % tot 8 % 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:

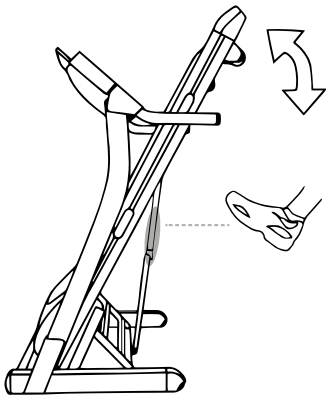
De console van de loopband heeft 12 vooraf ingestelde trainingsprogramma's om uit te kiezen (zie hieronder de indeling van de afzonderlijke programma's). Als je in DE PROGRAMMAMODUS bent, gebruik je de PROGRAMMA-toets om je geselecteerde programma P1 tot P12 op te roepen. Druk op de START-knop om te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

P1		OPWARMEN	P7		TIJDSINSTELLING
P2		WILLEKEURIG	P8		AFSTANDSINSTELLING
P3		5K RUN	P9		BERGBEKLIMMEN
P4		COMPETITIE	P10		BERGBEKLIMMEN
P5		GEWICHTSVERLIES	P11		STRAND SPORT
P6		HEUVEL	P12		CROSS COUNTRY RACE

MUZIEK

De computer heeft zowel een MP3-speler als een USB- en SD-poort. Hierdoor kan de gebruiker tijdens de training muziek afspelen.

INSTRUCTIES VOOR TRANSPORT EN OPSLAG



De loopband opklappen

A.) Schakel de loopband uit, schakel de stroomtoevoer uit met de hoofdschakelaar en trek de stekker uit.

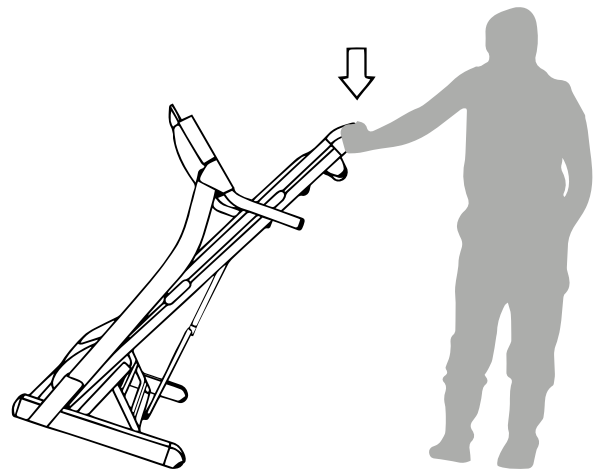
B.) Hef het loopbandvlak in de richting van de hoofdconsole. Je moet het gasveersysteem van de loopband voelen.

C.) 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

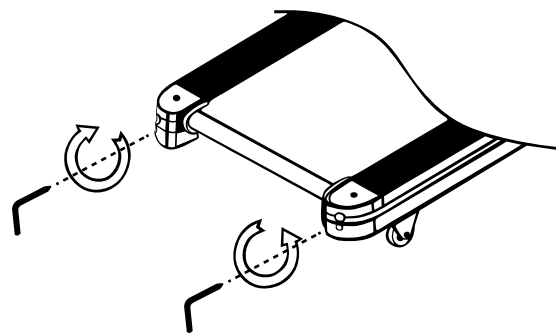
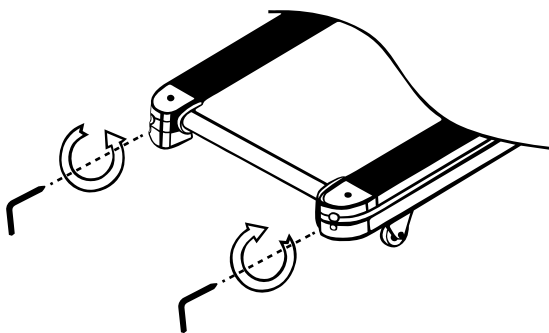
De loopband met opgeklapt loopbandvlak kan dan op de transportwielen verplaatst worden door hem in de richting van je lichaam te trekken.

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



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.



STRETCHOEFENINGEN

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

1 MET JE HOOFD ROLLEN

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



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

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



3 ZIJWAARTS REKKEN

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



4 STRETCHING QUADRICEPS

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



5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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



6 TENEN AANRAKEN

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



7 STRETCHING ACHILLESPEES

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



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

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



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.

SMERING:

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.

CONTROLLEREN:

Controleer voor en na elke trainingssessie of **het toestel in perfecte staat** is. Controleer ook of alle bevestigingsonderdelen en beschermkappen goed vastzitten. Draai indien nodig de schroeven en moeren aan.

Controleer voor elke trainingssessie **de juiste werking van de veiligheidssleutel** als volgt.

1. Ga op de laterale vlakken.
2. Start de loopband op lage snelheid.
3. Trek de veiligheidssleutel los. De loopband moet onmiddellijk stoppen.
4. De loopband mag niet opnieuw starten als de veiligheidssleutel is verwijderd.

WAARSCHUWING! Gevaar voor verwondingen en materiële schade!

In geval van defecte of ontbrekende onderdelen, storingen en in alle gevallen van twijfel, mag u het apparaat niet verder gebruiken. Neem contact op met de klantendienst.



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!

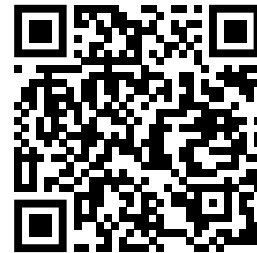
Android



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

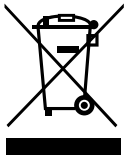


VERWIJDERING

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 F37

Handelsmarke: „Sportstech“

Modell: F37

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
Karl-Liebnecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany

 +49 30 23 59 600

 <http://www.sportstech.de>