

F37s

LAUFBAND • TREADMILL



DE

EN

ES

FR

IT

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

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

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

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.



WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

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

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang	4
Technische Daten	4
Unboxingvideo	4
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste	4
Konformität	4
1. Wichtige Sicherheitshinweise	5
2. Zusammenbau	7
3. Aufstellen, Klappen und Lagern	9
4. Überblick von Konsole und Computer	10
5. Trainieren	11
6. Weitere Informationen	17
7. Anwendungssoftware (APP)	20
8. Entsorgung	21

Lieferumfang

1	Motorgetriebenes Laufband mit variabler Geschwindigkeit; mit Display und Lautsprechern
2	Netzkabel
3	Betriebsanleitung
4	Duo-Werkzeug (Inbus- und Kreuzschlitz-Schlüssel) für Pads und zum Spannen

Technische Daten

Produkt-Abmessungen (LxBxH) wenn aufgebaut	171 × 83,5 × 137,5 cm(5.61 × 2.74 × 4.51 ft)
Produkt-Abmessungen (LxBxH) wenn eingeklappt	112 × 83,5 × 142 cm(3.67 × 2.74 × 4.66 ft)
Nettogewicht des Geräts	70,5 kg (155 lb)
Maximales Benutzergewicht	150 kg (330 lb)
Minimale/Maximale Geschwindigkeit	1 km/h / 20 km/h
Netzspannung und Frequenz für Stromanschluss	230 V AC; 50 Hz
Elektrische Leistungsaufnahme	2200 W
Stromstärke (Sicherung)	10 A
Funkprotokoll für Pulssignal-Übertragung	5.3 khz - 5.5 khz // Bluetooth
Verbindung mit Smart Devices	Bluetooth
Maximal abgestrahlte Sendeleistung	3 mW

Unboxingvideo



- Scannen Sie den QR-Code, um unser Unboxing-Video zu sehen. Es zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Produkt auspacken und korrekt aufbauen.

https://sportstech.link/f37s_assembly

Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste



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

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

https://sportstech.link/f37s_spareparts

Konformität



- Die Konformitätserklärung finden Sie auf der vorletzten Seite dieser Betriebsanleitung.

https://sportstech.link/f37s_conformity

1. Wichtige Sicherheitshinweise



WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

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



PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

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

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

Gewichts- und Altersvoraussetzungen

- **Nur erwachsene** Personen dürfen das Gerät benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **120 kg (265 lb)**.
- **Kinder unter 14** Jahren dürfen das **Gerät niemals benutzen** und **keine Reinigungs oder Wartungsaufgaben** am Gerät durchführen.



ALLGEMEINE EINSATZBEDINGUNGEN

- **Gerät nicht kommerziell** nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät **nicht für therapeutische** Zwecke nutzen.
- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.



AUSPACKEN UND AUFSTELLEN

- **GEFAHR! Risiko des Erstickens!** Plastikbeutel und ähnliches von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Für eine einfache Rücksendung bewahren Sie das Verpackungsmaterial im Rückgabezeitraum auf. Entsorgen Sie es später entsprechend den örtlich geltenden Vorgaben.
- Gerät nur auf **festem, ebenem Untergrund** in **trockenen Innenbereichen** aufstellen. Empfindliche Untergründe durch eine hitzefeste Matte schützen: Der Motorraum kann heiß werden.
- Gerät mit ausreichendem **Freiraum** in allen Richtungen aufstellen; insbesondere einen Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät einhalten (siehe Abschnitt "Aufstellung des Geräts").
- Sicherstellen, dass alle **Lüftungsöffnungen** des Motorraums **frei** und sauber sind. Falls ein Teppichboden unter dem Gerät liegt, darf er die Unterseite des Geräts nicht berühren.



UNMITTELBAR VOR JEDER NUTZUNG SICHERSTELLEN

- Vor jeder Nutzung **Sichtprüfung** durchführen; besonders Folgendes prüfen und korrigieren:
 - **Steht** das Gerät sicher und **stabil**?
 - Ist der **Laufgurt** ausreichend **geschmiert**, mittig ausgerichtet und ausreichend **gespannt**?
 - Sind alle **Verbindungen** fest? (Schrauben, Muttern usw.)
 - Ist das **Kabel** intakt?
 - Ist die **Umgebung** des Geräts frei von Unfallgefahren wie z.B. scharfkantigen Objekten?
- Bei **jedlichem Defekt** am Gerät oder am Kabel das Gerät **nicht verwenden**, sondern gegen jede Nutzung sichern und Reparatur veranlassen.
- Gerät nur bei korrekten elektrischen Anschlusswerten und Original-Kabel mit Schutzerdung verwenden. Keine Verteilersteckdose nutzen. Kabel vor Hitze und mechanischen Beschädigungen schützen.
- Gerät **nur mit rutschfesten Sportschuhen** nutzen. Niemals Absatzschuhe oder Spikes nutzen. Nicht barfuß oder auf Strümpfen laufen.
- Bei Verwendung von **Schuhbändern** sicherstellen, dass sie **kurz und fest gebunden** sind.
- Gerät **nicht mit weiter Kleidung, nicht mit langen Schuhbändern** und **nicht mit Handtüchern** nutzen, die sich verfangen könnten.
- Gerät **nicht mit Schmuck** oder losen Gegenständen nutzen.
- Gerät **nicht** unter Einfluss von **Alkohol, Medikamenten oder Drogen** benutzen.



WÄHREND DER NUTZUNG

- Das Gerät darf jeweils nur von **einer einzelnen Person** verwendet werden.
- **Betreten und Starten des Geräts:**
 - Gerät nur **betreten**, wenn der **Laufgurt im Stillstand** ist.
 - Das Gerät mit niedrigster Geschwindigkeit starten.
- **Beim Laufen auf dem Gerät:**
 - Geschwindigkeit **nur bei sicherem Laufen des Nutzers** erhöhen. Geschwindigkeit nur **langsam ändern**.
 - Niemals überanstrengen.
 - Nur vorwärts laufen; niemals seitwärts oder rückwärts.
 - Nicht auf dem bewegten Laufgurt stehenbleiben.
- **Anhalten und Verlassen des Geräts:**
 - Zum Anhalten Geschwindigkeit langsam bis zum Stillstand vermindern (Speed +/- - Tasten).
 - Gerät nur bei stillstehendem Laufgurt verlassen. Seitlich vom Gerät absteigen.
- Auf dem Gerät nicht essen oder trinken.
- Flüssigkeiten und Schmutz vom Gerät fernhalten.
- Keine Sprays auf dem oder nahe des Geräts verwenden.



UNMITTELBAR NACH DER NUTZUNG

- Schalter neben der Kabelbuchse ausschalten. Stromkabel vorsichtig vom Gerät abziehen.
- Erneut eine **Sichtprüfung** durchführen: Ist das Gerät sauber und intakt?



REINIGUNG, WARTUNG, EINSTELLUNG UND LAGERUNG

- Wartungsaufgaben und Einstellungen regelmäßig, jedoch nur entsprechend der Anleitung durchführen.
- Gerät in Lagerposition niemals einschalten.
- Gerät und Stromkabel außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren lagern.
- Gerät trocken, sauber und geschützt vor Frost, Hitze und Sonneneinstrahlung lagern.

2. Zusammenbau



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

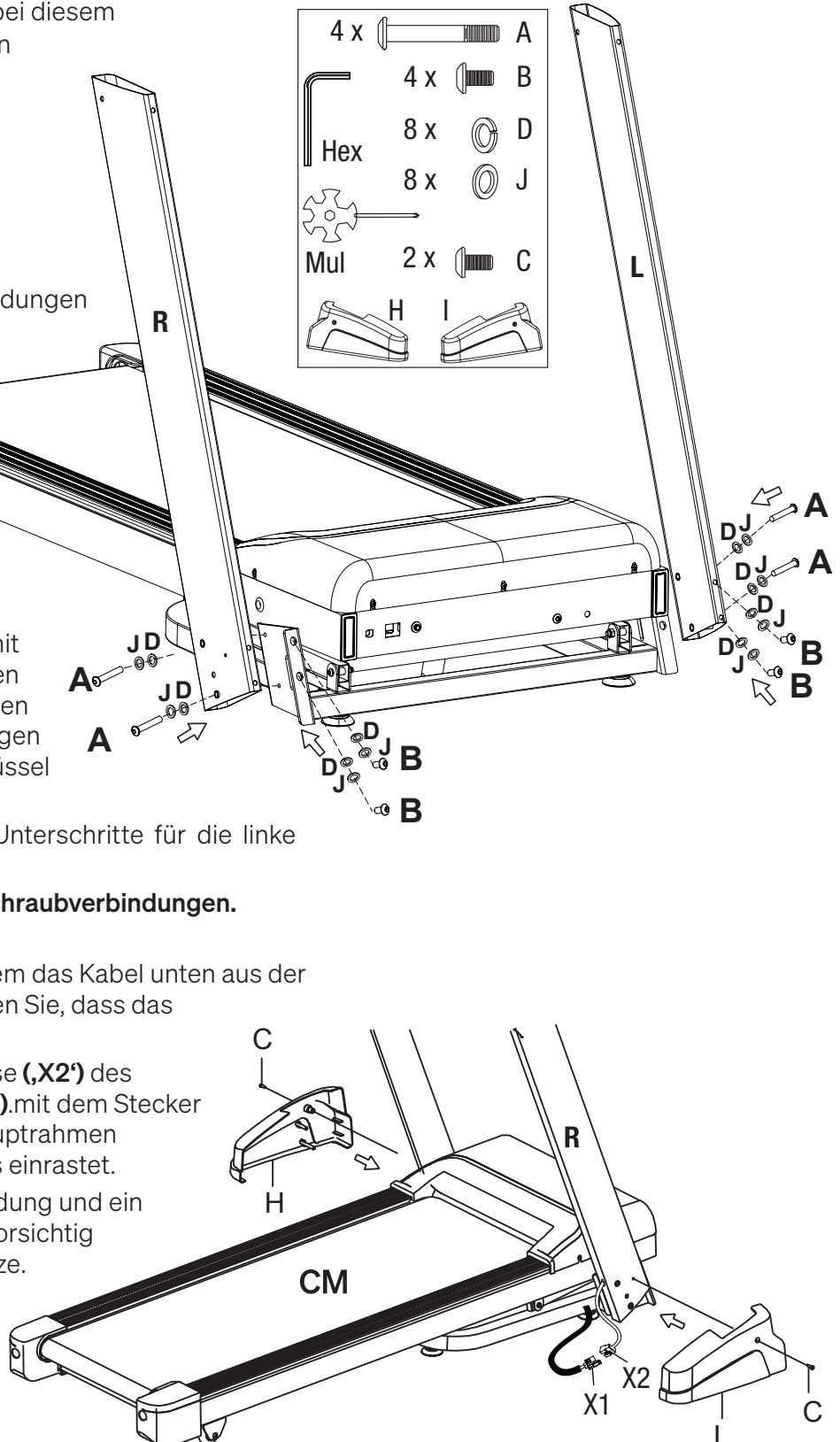
2.1 GRUNDRAHMEN MIT STÜTZEN & ABDECKUNGEN

Wenn möglich, lassen Sie sich bei diesem Schritt durch eine zweite Person helfen.

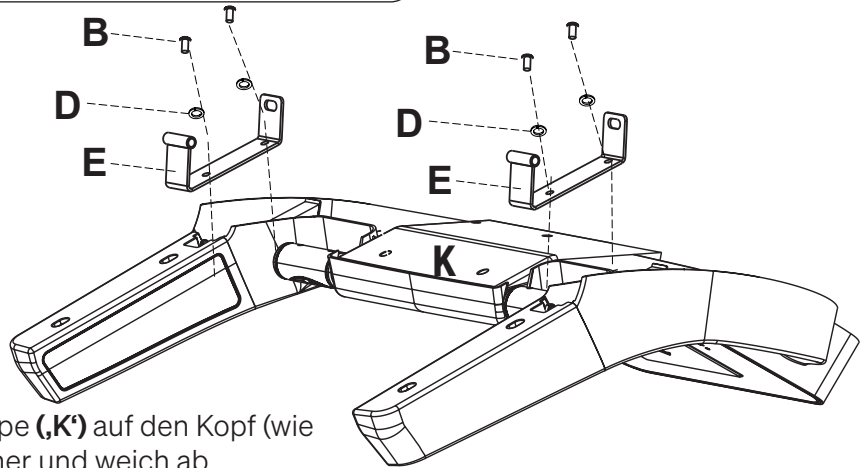
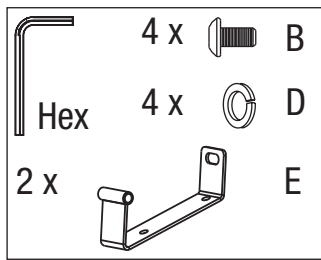
- Halten Sie die rechte Stütze (**R'**) mit der flachen Seite an das Halteblech unten am Grundrahmen, so dass alle Bohrungslöcher in Stütze und Halteblech übereinstimmen.
- Bereiten Sie die Schraubverbindungen vor: Schieben Sie auf vier lange Schrauben (**A'**) und vier kurze Schrauben (**B'**) jeweils zuerst eine Unterlegscheibe (**J'**) und einen Federring (**D'**).
- Befestigen Sie die Stütze mit je zwei langen und zwei kurzen Schraubverbindungen: Drehen Sie die Schraubverbindungen mit einem 6-mm-Inbusschlüssel (**Hex**) ein.
- Wiederholen Sie diese drei Unterschritte für die linke Stütze (**L'**).
- **Prüfen Sie die Festheit der Schraubverbindungen.**

- Öffnen Sie den Knoten, mit dem das Kabel unten aus der rechten Stütze ragt. Vermeiden Sie, dass das Kabel in die Stütze rutscht.
- Verbinden Sie die Steckbuchse (**X2'**) des Kabels der rechten Stütze (**R'**) mit dem Stecker (**X1'**) des Kabels aus dem Hauptrahmen (**CM'**), so dass der Verschluss einrastet.
- Schieben Sie die Steckverbindung und ein Stück des Schutzschlauchs vorsichtig durch die Bohrung in die Stütze.

- Setzen Sie die Abdeckungen (**H'** und **I'**) unten auf die Stützen. Befestigen Sie die Abdeckungen mit je einer Kreuzschraube (**C'**). Verwenden Sie den Multifunktionsschlüssel (**Mul'**).

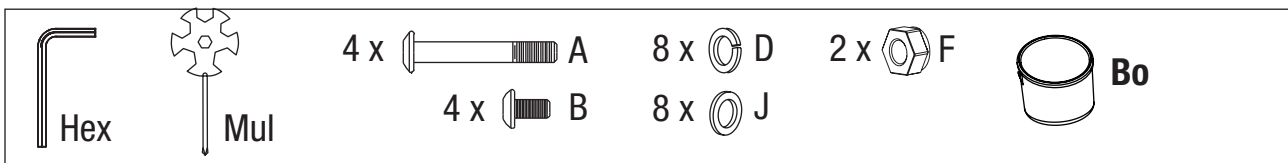


2.2 KONSOLEN-KLAMMERN VORBEREITEN



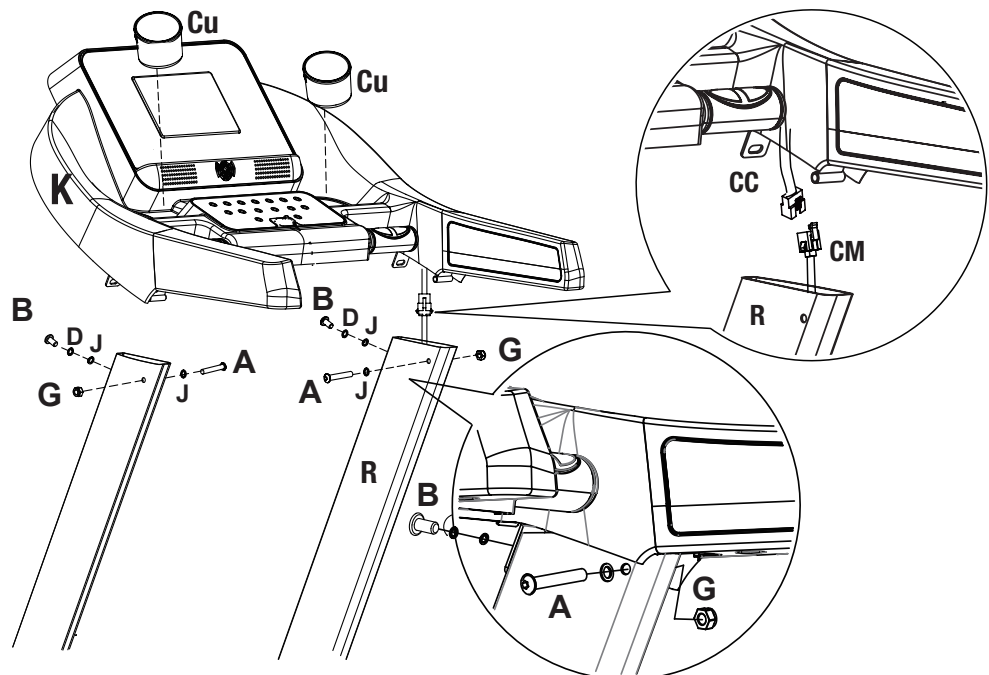
- Drehen Sie die Konsolen-Baugruppe (**K**) auf den Kopf (wie im Bild gezeigt) und legen Sie sicher und weich ab.
- Setzen Sie die Klammern (**E**) in die Konsole ein. **Klammern nicht vertauschen:** Sie sind farbig markiert. Bringen Sie jede Klammer an die Position mit der entsprechenden Farbmarkierung in der Konsole.
- Befestigen Sie jede Klammer mit je zwei Schrauben (**B**) und Federringen (**D**). Drehen Sie die Schraubverbindungen mit einem 6-mm-Inbusschlüssel (**Hex**) ein.

2.3 KONSOLE BEFESTIGEN UND VERBINDEN



Wenn möglich, lassen Sie sich bei diesem Schritt durch eine zweite Person helfen.

- Drehen Sie die Konsole (**K**) in die normale Ausrichtung. Verbinden Sie das Kabel (**CC**) der Konsole mit dem Kabel vom Hauptrahmen (**CM**).
- Setzen Sie die montierten Klammern der Konsole in die beiden Stützen. Hierbei das Kabel nicht einklemmen.
- Befestigen Sie die Konsole auf jeder Stütze mit je einer langen Schraubverbindung an jeder Klammer (lange Schraube (**A**), Unterlegscheibe (**J**), Mutter (**G**)). Verwenden Sie den Inbusschlüssel (**Hex**) und den Multifunktionsschlüssel (**Mul**).
- Befestigen Sie dann die Konsolenhalterung auf jeder Stütze mit je einer kurzen Schraubverbindung an jeder Klammer (kurze Schraube (**B**), Unterlegscheibe (**J**) und Federring (**D**)). Verwenden Sie den Inbusschlüssel (**Hex**).
- Setzen Sie die beiden Flaschenhalter (**Bo**) in die Aussparungen der Konsole ein.
- **Prüfen Sie die Festheit der Schraubverbindungen.** Das Gerät ist nun einsatzbereit.

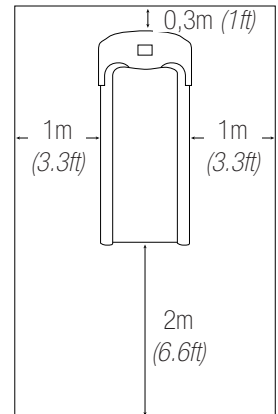


3. Aufstellen, Klappen und Lagern

3.1 AUFSTELLORT

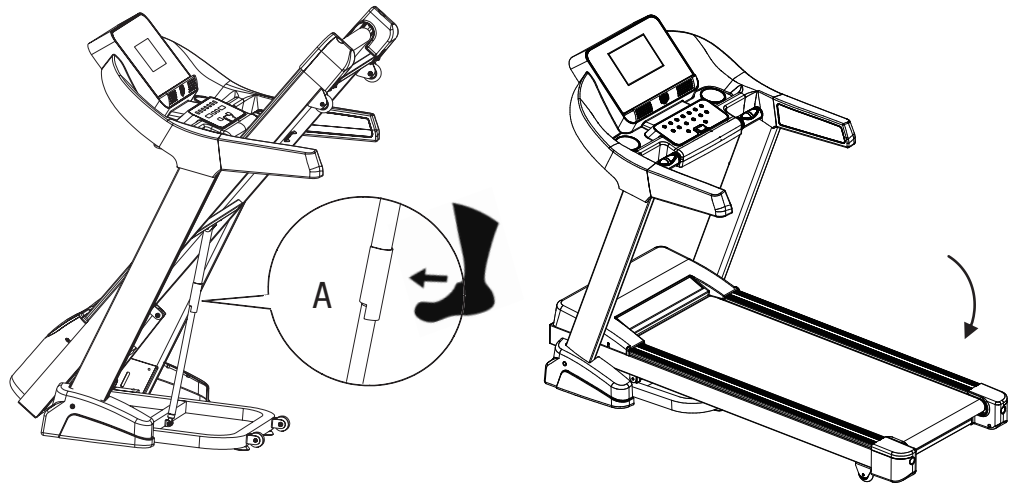
Suchen Sie einen Aufstellort für das Gerät, der folgende Voraussetzungen erfüllt:

- Trockener Innenbereich
- Gerät verdeckt keine Lüftungsöffnungen.
- Hitzeformer robuster Untergrund; wenn erforderlich, Bodenschutzmatte verwenden
- Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät.
- Freiraum von mindestens 1 m (3.3 ft) auf beiden Seiten des Geräts.
- Freiraum von mindestens 30 cm (1.0 ft) vor dem Gerät.



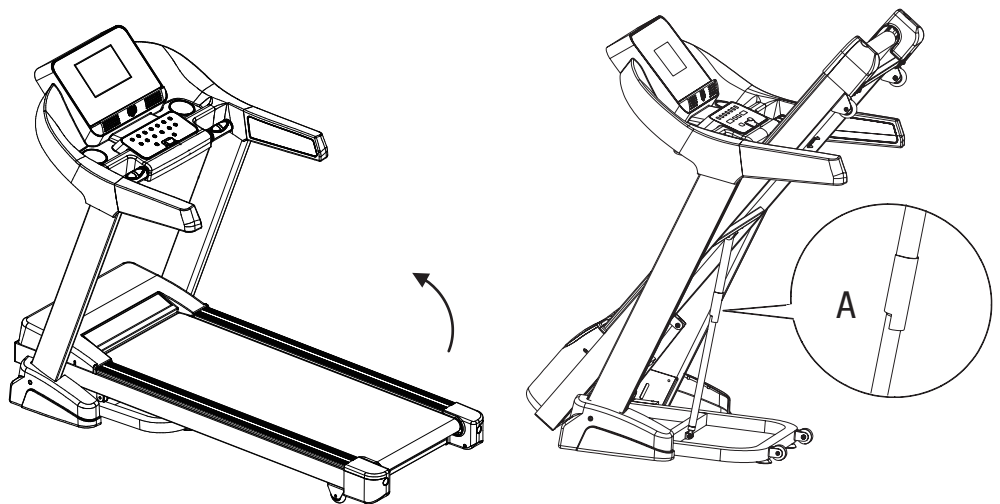
3.2 AUSKLAPPEN

- Sicheren Stand vor dem Gerät einnehmen. Hinteres Ende des Laufgurt-Rahmens mit beiden Händen halten.
- Verriegelungsfeder (A) mit der Fußspitze vorsichtig nach innen drücken, bis die Verriegelung gelöst wird.
- Laufgurt-Rahmen vorsichtig absenken.



3.3 EINKLAPPEN UND LAGERN

- Netzstecker ziehen.
- Hinteres Ende des Laufgurt-Rahmens mit beiden Händen nach oben heben, bis die Verriegelungs-Feder (A) den Rahmen sicher oben hält.
- Prüfen Sie, dass der Laufgurt-Rahmen sicher verriegelt ist.
- Gerät außerhalb der Reichweite von Tieren und Kindern lagern. Gerät in trockener und sauberer Umgebung im Innenbereich lagern. Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. Vor Staub schützen.



4. Überblick von Konsole und Computer

4.1 KONSOLE



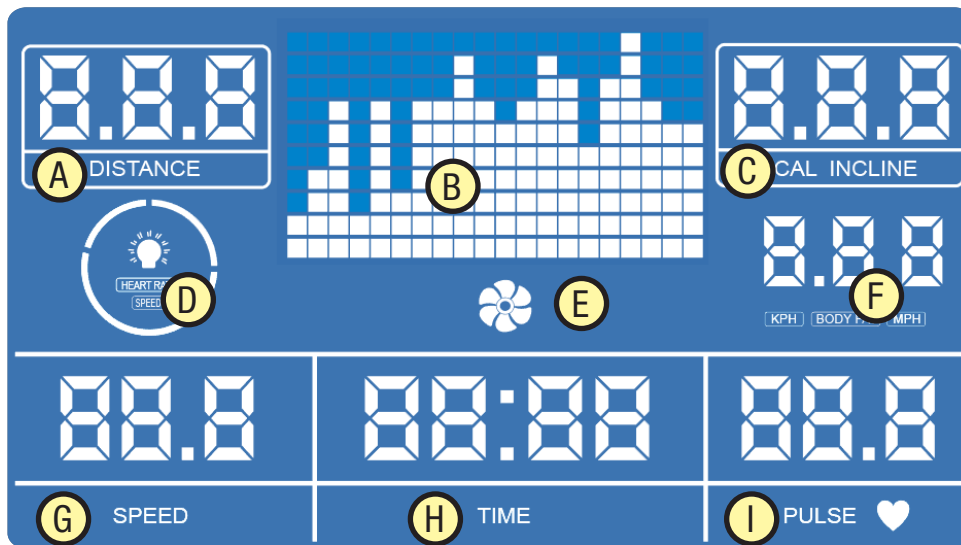
1. Display
2. Lautsprecher
3. Ventilator
4. Flaschenhalter
5. Bedienfeld mit Steuertasten
- 5.S - Stop-Taste
6. Sicherheitsclip an Steckplatz
7. Pulssensor-Griffe



WARNUNG! Verletzungsgefahr durch unerwarteten oder unkontrollierten Anlauf!

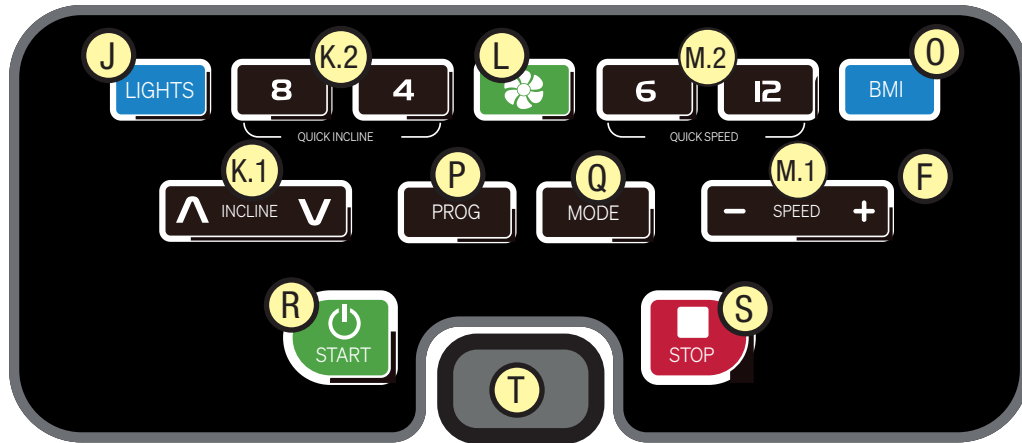
- Sicherheitsclip sofort vom Steckplatz abziehen, sobald das Laufband nicht läuft!
- Bei Gefahr Sicherheitsclip abziehen oder Stop-Taste drücken!

4.2 DISPLAY



- | | |
|--|---|
| A zurückgelegte Distanz | E Ventilator-Anzeige |
| B Geschwindigkeitsprofil des aktuellen Programms | F Anzeige „Kilometer/Meilen“ oder „Körperfett“ |
| C Anzeige „Kalorien“ / oder „aktuelle Steigung“ | G aktuelle Geschwindigkeit |
| D Anzeige "Licht" und "Farbsteuerung durch Geschwindigkeit oder Puls" | H Zeitdauer des aktuellen Trainings in Minuten: Sekunden |
| | I aktuelle Pulsfrequenz pro Minute (Achtung! Pulsmessung nicht medizinisch exakt!) |

4.3 BEDIENFELD MIT TASTEN



- | | |
|--|---|
| J Beleuchtung EIN/AUS | O BMI-Messung starten / HRC-Modus wählen |
| K.1 Steigung höher/ niedriger (1 Level-Schritte) | P Programm auswählen |
| K.2 Schnelleinstellen Steigung (Level 8/ Level 4) | Q Zielparameter für manuellen Modus wählen (Zeit, Distanz oder Kalorien) |
| L Ventilator EIN/AUS | R Laufband (Programm) starten |
| M.1 Geschwindigkeit langsamer/ schneller (Schritte zu 1km/h; max 20 km/h) | S Laufband (Programm) stoppen |
| M.2 Schnelleinstellung Geschwindigkeit 6 km/h / 12 km/h (Vorsichtig verwenden!) | T Steckplatz für Sicherheitsclip |

4.4 EINSCHALTEN DES GERÄTS

- Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip NICHT am Steckplatz auf der Konsole steckt.
- Stecken Sie das mitgeliefertes Netzkabel in eine geeignete Schutzkontakt-Steckdose mit ausreichender Absicherung.

Der Trainingscomputer schaltet sich ein.

5. Trainieren

5.1 ÜBERBLICK DER TRAININGSMÖGLICHKEITEN

Das Laufband bietet folgende Trainingsmöglichkeiten:

- **Freies Training** mit manueller Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung; optional mit Zielwert für Zeitdauer, Strecke oder Kalorien.
- Training mit 16 voreingestellten **Programmen** mit Zielwert für Zeitdauer oder Strecke
- Training mit 4 voreingestellten **HIIT-Programmen** (Hoch intensives Intervalltraining) mit festgelegter Zeitdauer von 20 Minuten
- **HRC-Training mit Ziel-Pulsfrequenz** und wählbarer Zeitdauer
- Zusätzlich ist eine Ermittlung des aktuellen **BMI** (Body Mass Index) möglich.

Für alle Trainingsarten und auch für die BMI-Ermittlung muss das Gerät eingeschaltet sein.



WARNHINWEIS! Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

- Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!
- Wählen Sie niemals Programme mit zu hoher Geschwindigkeit und/oder zu hoher Steigung!
- Vor und nach jedem Training ausreichend auf- und abwärmen!

5.2 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

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

1



MIT DEM KOPF ROLLEN

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

2



SCHULTER-HEBEN

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

3



SEITLICHES STRECKEN

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

4



QUADRIZEPS-DEHNUNG

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

5



INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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

6



ZEHEN BERÜHREN

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

7



ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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

8



WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

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

5.3 PULSMESSUNG

Zur Pulsmessung haben Sie mehrere Möglichkeiten:

- Hände an die Pulsmesser-Sensorgriffe an der Konsole legen.
- Einen Pulsgurt oder ein Pulsarmband mit Bluetooth-Funkübertragung des Pulssignals anlegen.

5.4 DEN ZIELPULS AUSWÄHLEN UND ÜBERWACHEN

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie Ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen. Viele Sportstech-Geräte zeigen Ihnen nicht nur als Zahlenwert, sondern auch mit Farben an, in welchem Pulsbereich Sie sich befinden - basierend auf Ihrem alterstypischen Maximalpuls ('MHR'). Beachten Sie hierbei unbedingt immer folgende Hinweise:



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

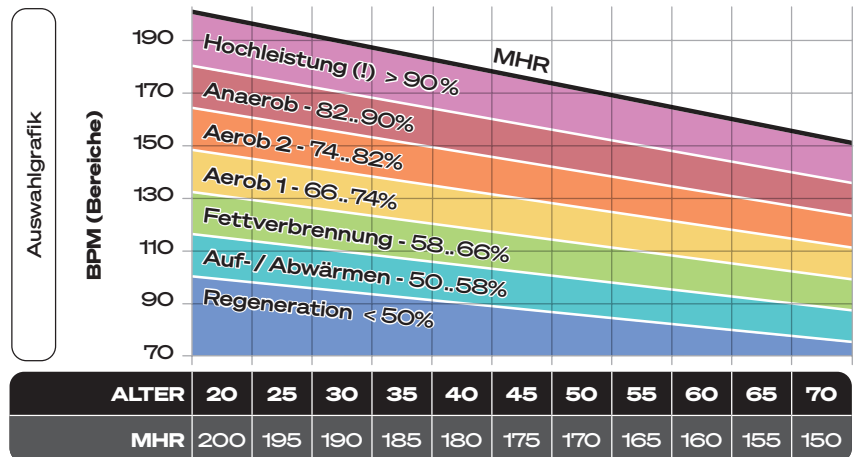
- **Überanstrengung verhindern! Individuellen, aktuellen Fitness-Level stets respektieren. Auf körperliche Signale achten!**
- **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Die Trainingsziel-Bereiche sind nur durchschnittliche Vorgaben, die an die individuelle Konstitution angepasst werden müssen. Medizinisch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

Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

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

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

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



In allen Fällen:

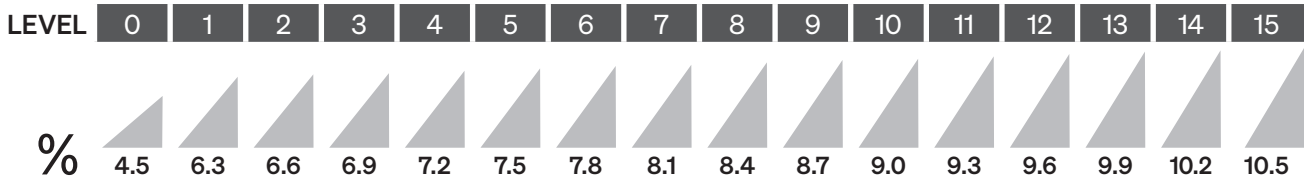
- Prüfen Sie, ob der ermittelte Zielpuls Ihren **Bedürfnissen** entspricht. Wenn nicht, passen Sie ihn an, bis Sie einen optimalen Wert gefunden haben.
- Die **LED-Farbe** zeigt Ihnen beim Training in Echtzeit an, in welchem Prozentbereich des alterstypischen Maximalpulses (MHR) Sie aktuell trainieren.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

5.5 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. Den Sicherheitsclip von der Konsole abziehen.
4. Sobald der Laufgurt vollständig gestoppt hat, vorsichtig absteigen.

5.6 STEIGUNG IN PROZENT ABHÄNGIG VOM LEVEL



5.7 FREIES TRAINING OHNE UND MIT ZIELWERT

5.7.1 Vorbereiten des Freien Trainings

- Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip NICHT am Steckplatz auf der Konsole steckt.
- Sicherheitsclip mit kurzer Schnur fest an der Kleidung befestigen.
- Halten Sie sich mit einer Hand an einem Handgriff fest. Stellen Sie die Füße auf die Schienen links und rechts des Laufbands.

Optional: Setzen eines Zielwertes

- **„MODE“** - Taste auf dem Bedienfeld drücken, bis der gewünschte Parameter auf dem Display blinkt (**DISTANCE** (Distanz), **TIME** (Zeitdauer) oder **CAL** (Kalorien))
 - Taste **„SPEED +“** oder **„SPEED -“** drücken, bis der gewünschte **ZIELWERT** angezeigt wird.
 - **DISTANZ:** 1,0 bis 65,0 km.
 - **ZEITDAUER:** 5:00 bis 99:00 Minuten
 - **KALORIEN:** 10 bis 995 kcal

5.7.2 Durchführen des Trainings

Egal ob Sie einen Zielwert gesetzt haben, führen Sie das Freie Training wie folgt durch:

- Stecken Sie den **Sicherheitsclip** auf den Steckplatz an der Konsole.
- Wenn Sie bereit sind, drücken Sie die **Start-Taste** auf der Konsole. Das Laufband setzt sich in Bewegung.
- Setzen Sie die Füße kurz nacheinander auf das Laufband.
- Wenn gewünscht, verändern Sie Geschwindigkeit und/oder Steigung des Laufbands mit den entsprechenden Tasten auf dem Bedienfeld. **Niemals überanstrengen!**
- Wenn Sie das Training beenden wollen, drücken Sie die **„Stop“** - Taste auf dem Bedienfeld.
- Wenn ein Zielwert gesetzt ist, hält der Computer bei Erreichen automatisch an.
- **Bei Gefahr Sicherheitsclip abziehen oder Stop-Taste drücken!**

5.8 HRC-TRAINING (ZIELPULS-TRAINING)

Verwenden Sie beim HRC-Training einen Pulsgurt! Beim HRC-Training regelt der Computer die Neigung und bei Bedarf die Geschwindigkeit des Laufbands stets so, dass Sie mit dem von Ihnen ausgewählten Zielpuls trainieren. Geschwindigkeitsstufen:

HRC1: ca. **12** km/h; HRC2: ca. **16** km/h; HRC3: ca. **20** km/h

- **„BMI“** - Taste drücken, bis gewünschter Geschwindigkeitsbereich erscheint (HRC1, HRC2, HRC3)

Zeit eingeben

Standardmäßig ist eine Zeitdauer von 30 min vorgewählt. Zum Ändern:

- **„MODE“** - Taste auf Bedienfeld drücken, bis **„TIME“** auf Display blinkt und **TMr** erscheint.
- Taste **„SPEED +“** oder **„SPEED -“** drücken, bis gewünschte **Zeitdauer** angezeigt wird (5 .. 99 min).

Alter eingeben, um Maximalpuls (MHR) zu bestimmen

Standardmäßig ist ein Alter von 30 eingestellt. Zum Ändern:

- **„MODE“** - Taste auf Bedienfeld drücken, bis **„DIST“** auf Display blinkt und **„AGE“** erscheint.
- Taste **„SPEED +“** oder **„SPEED -“** drücken, bis passendes **Alter** angezeigt wird (16 .. 80 Jahre).

Zielpuls eingeben

Standardmäßig ist ein Faktor von **0.6 (= 60 %)** des altersgemäßen Maximalpulses (**MHR**) gewählt. Er kann zwischen **0.45 und 0.75 (= 45% bis 75%)** geändert werden. Hierzu:

- **„MODE“** - Taste auf Bedienfeld drücken, bis **„SPEED“** auf Display blinkt und **„PUL“** erscheint.
- Taste **„SPEED +“** oder **„SPEED -“** drücken, bis der gewünschte Zielpuls-Faktor im **„SPEED“**-Feld angezeigt wird und der gewünschte Zielpuls im **„PULSE“**-Feld angezeigt wird.

5.8.1 HRC-Training starten

- Stecken Sie den **Sicherheitsclip** auf den Steckplatz an der Konsole.
- Wenn Sie bereit sind, drücken Sie die **Start-Taste** auf der Konsole. Das Laufband startet.
- Setzen Sie die Füße kurz nacheinander auf das Laufband.
- Wenn gewünscht, **unterbrechen und Zielpuls-Faktor anpassen. Nie überanstrengen!**
- Wenn Sie das Training vorab beenden wollen, drücken Sie die **Stop** - Taste auf dem Bedienfeld.
- **Bei Gefahr Sicherheitsclip abziehen oder Stop-Taste drücken!**

5.9 TRAINING MIT PROGRAMMEN (STANDARD UND HIIT)

5.9.1 Aufbau und Dauer der Programme

Die Programme des Geräts sind voreingestellte Kombinationen aus Geschwindigkeit und Steigung mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Jedes Programm umfasst 20 gleich lange Segmente. Die tatsächliche Dauer jedes einzelnen Segments entspricht der vorgewählten Gesamtdauer des Programms, geteilt durch 20.

Vier der insgesamt zwanzig Programme sind hoch intensive Intervalltrainings (High Intensity Intervals (HIIT)). Hier ist die Gesamtdauer auf 20 Minuten festgelegt. Jedes Segment dauert daher hier 1 Minute.

5.9.2 Diagramm-Darstellung der Programme

Auf dieser und den folgenden Seiten sind die einzelnen Programme als Diagramme dargestellt.

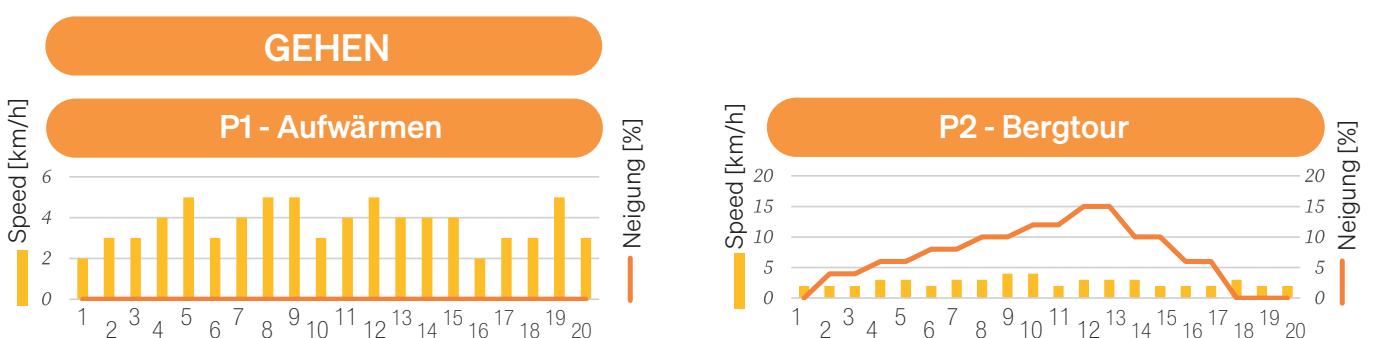
- Die senkrechten Balken zeigen die Geschwindigkeit im jeweiligen Segment.
- Die durchgehende Linie zeigt die Steigung im jeweiligen Segment. Beachten Sie, dass die Steigung der Linie zwischen zwei Segmenten **nicht** der Steigung des Laufbands entspricht.

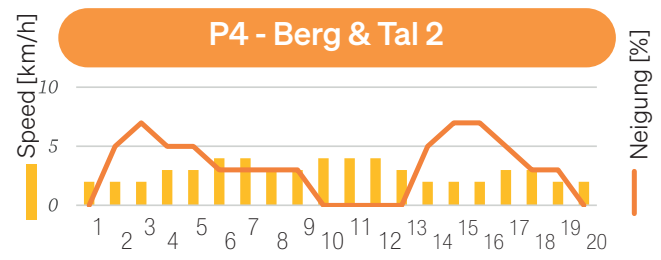
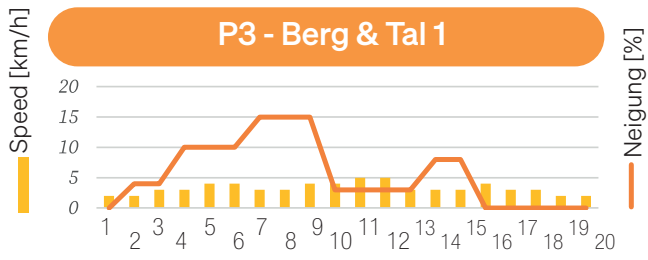
5.9.3 Vorbereiten des Trainings

- Stellen Sie sicher, dass der **Sicherheitsclip NICHT** am Steckplatz auf der Konsole **steckt**.
- **PROG** - Taste auf dem Bedienfeld drücken, bis das gewünschte Programm auf dem Display erscheint
- **MODE** - Taste auf dem Bedienfeld drücken, bis **TIME** auf dem Display blinkt
- Taste **SPEED +** oder **SPEED -** drücken, bis die gewünschte **Zeitdauer** angezeigt wird (5 - 99 Minuten)
- **Sicherheitsclip mit kurzer Schnur fest an der Kleidung befestigen.**
- Halten Sie sich mit einer Hand an einem **Handgriff** fest. Stellen Sie die Füße auf die Schienen links und rechts des Laufbands.

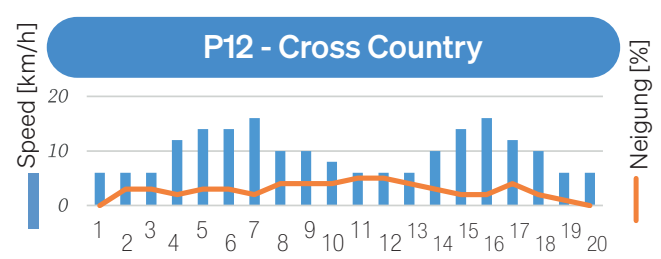
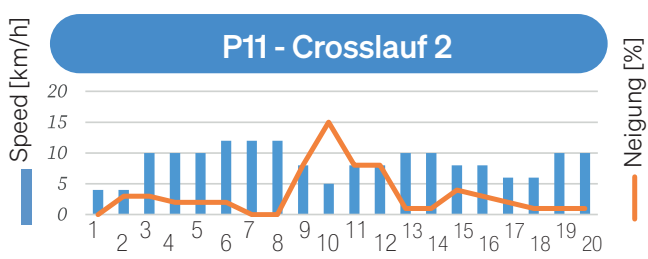
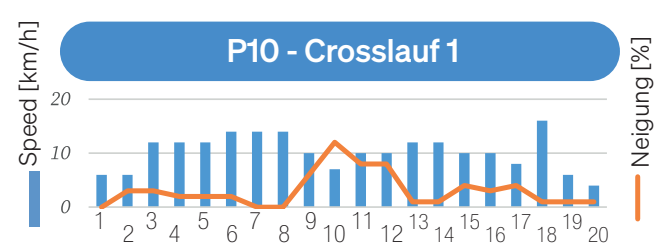
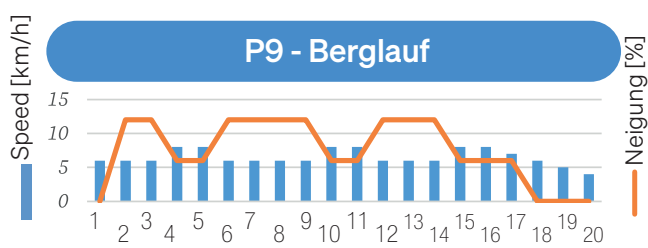
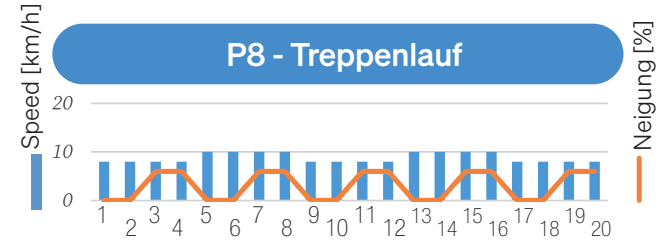
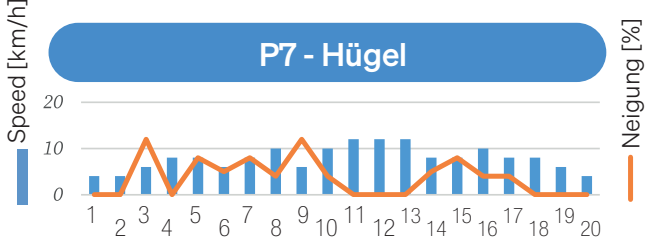
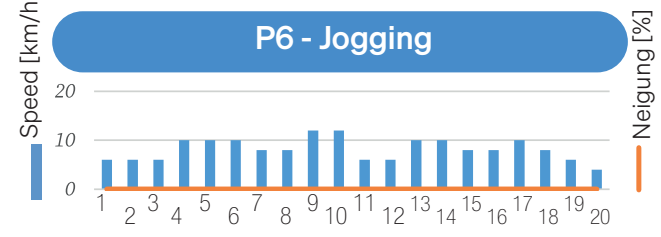
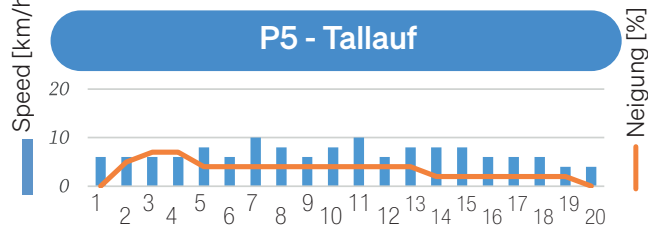
5.9.4 Durchführen des Trainings

- Stecken Sie den **Sicherheitsclip** auf den Steckplatz an der Konsole.
- Wenn Sie bereit sind, drücken Sie die **Start-Taste** auf der Konsole. Das Laufband setzt sich in Bewegung.
- Setzen Sie die Füße kurz nacheinander auf das Laufband.
- Wenn gewünscht, verändern Sie Geschwindigkeit und/oder Steigung des Laufbands mit den entsprechenden Tasten auf dem Bedienfeld. **Niemals überanstrengen!**
- **Wenn Sie das Training vorab beenden wollen, drücken Sie die ,Stop' - Taste auf dem Bedienfeld.**
- **Bei Gefahr Sicherheitsclip abziehen oder Stop-Taste drücken!**

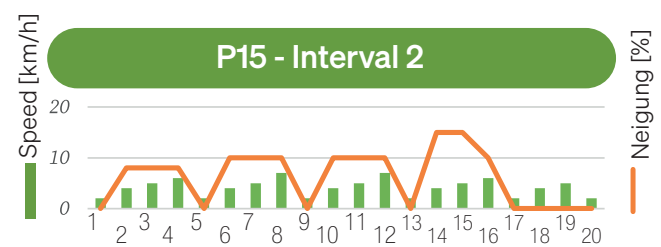
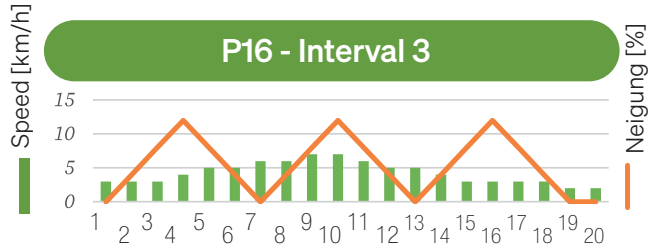
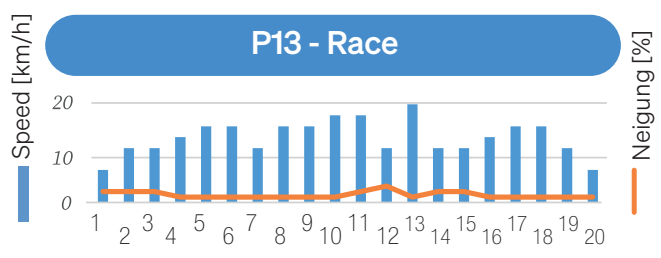
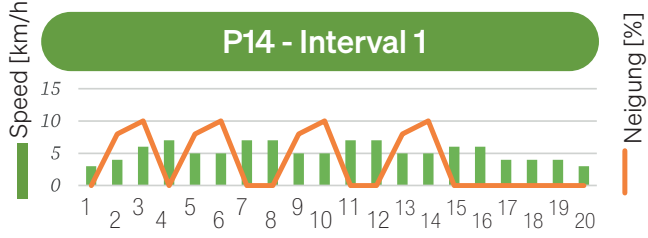




LAUFEN

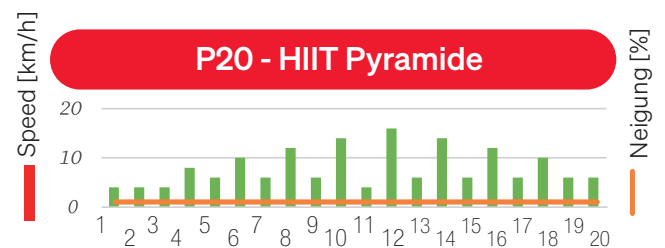
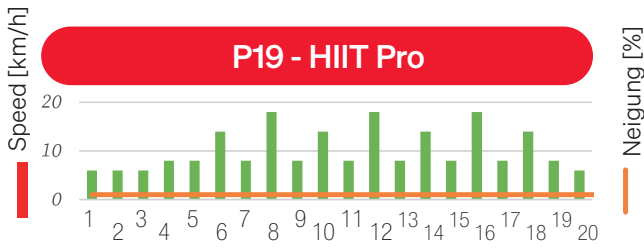
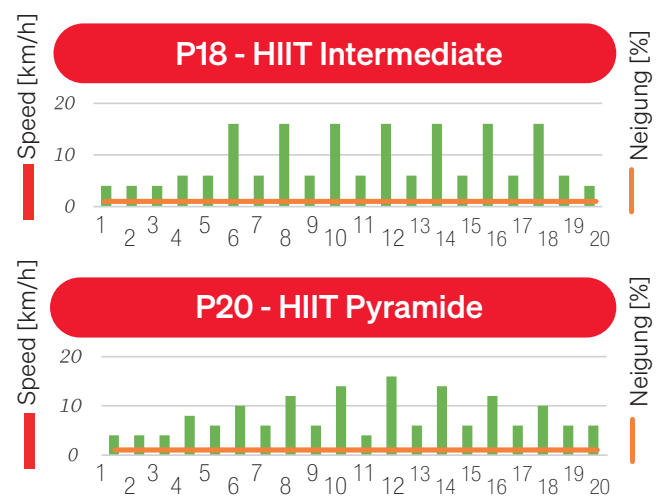
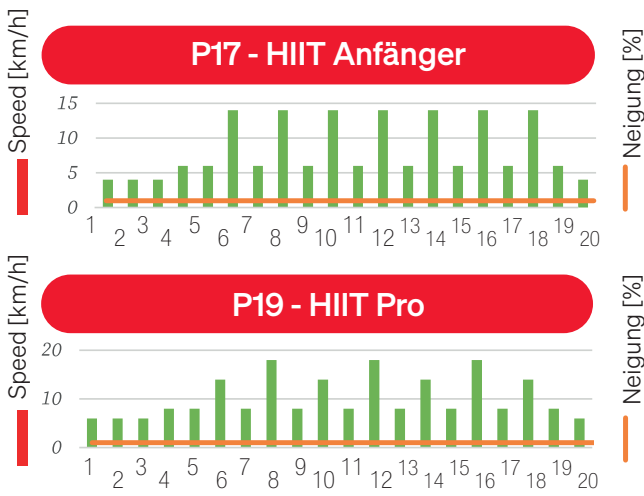


INTERVALS



Fortsetzung auf Folgeseite

HIGH INTENSITY INTERVALS (HIIT)



6. Weitere Informationen



- Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne schnell und unkompliziert weiter. Einfach QR-Code scannen und loslegen.

<https://sportstech.link/helpchat>



**Entdecke die Vielfalt an Produkten
aus unserem Online Shop**



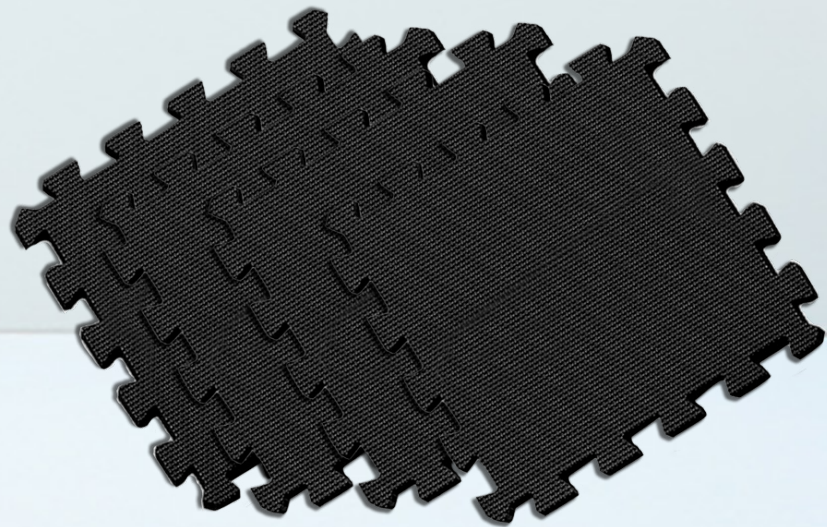
Besuche uns



www.sportstech.de

Mach dein Workout komplett

Von smarten Helfern bis zur perfekten Trainingsunterstützung
– entdecke, was dein Workout auf das nächste Level bringt.



und vieles mehr...



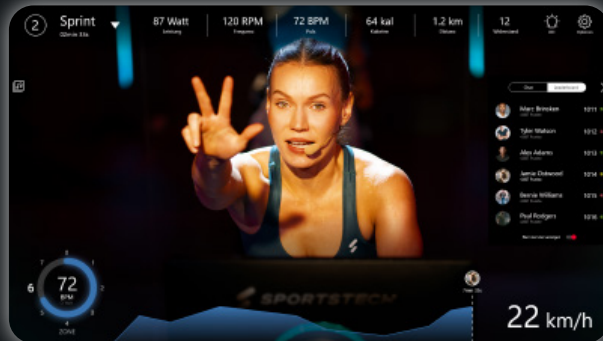
sportstech.link/equipment

7. Anwendungssoftware (APP)

7.1 SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*in
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainingshistorie und -metriken



- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!

Hier informieren: <https://sportstech.link/app-download>

7.2 EXTERNE APPS

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 Fit&Home-App!

Android



Kinomap



iOS



HINWEISE ZUR NUTZUNG DER APP:

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

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

Android



FIT&HOME



iOS



8. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



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

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

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

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

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

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

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.

Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind,

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

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

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

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

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

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



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

- Märkische Alle 85, 14979 Großbeeren
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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



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

User Manual

Dear customer,

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



WARNING! Danger from improper use!



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

Table of contents

Scope of delivery	24
Technical data.....	24
Unboxingvideo	24
Exploded view/spare parts list.....	24
Conformity	24
1. Important Safety Notes.....	25
2. Assembling	27
3. Setting up, Folding, Storing	29
4. Overview of console and computer	30
5. Training	31
6. Further Information	37
7. Application Software (APP).....	40
8. Disposal.....	41

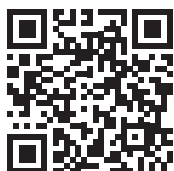
Scope of delivery

1	Motor-driven treadmill with variable speed; with display and loudspeakers
2	Power cable
3	Operating manual
4	Duo-tool (Hex and cross-head wrench) for pads and for tensioning

Technical data

Product dimensions (LxWxH) when set up	171 × 83,5 × 137,5 cm(5.61 × 2.74 × 4.51 ft)
Product dimensions (LxWxH) when folded in	112 × 83,5 × 142 cm(3.67 × 2.74 × 4.66 ft)
Net weight of the device	70,5 kg (155 lb)
Maximum permitted user weight	150 kg (330 lb)
Minimum/Maximum speed	1 km/h / 20 km/h
Mains voltage and frequency for power connection	230 V AC; 50 Hz
Electrical power consumption	2200 W
Current (fuse)	10 A
Radio protocol for pulse signal transmission	5.3 khz - 5.5 khz // Bluetooth
Connection with smart devices	Bluetooth
Maximum radiated transmitting power	3 mW

Unboxingvideo



- Scan the QR code to watch our unboxing video. It shows you step by step how to unpack your product and set it up correctly.

https://sportstech.link/f37s_assembly

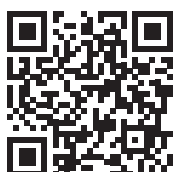
Exploded view/spare parts list



- Use the drawing and list to identify the required spare part and make a note of the number.
- Contact our customer service by e-mail or telephone and quote the number of the spare part. You will find the contact details on the back of the manual or on our website
- Clarify all further steps with our staff.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/f37s_spareparts

Conformity



- The declaration of conformity can be found on the penultimate page of these operating instructions.

https://sportstech.link/f37s_conformity

1. Important Safety Notes



WARNING! Danger from improper use!

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



PERSONAL REQUIREMENTS

GENERAL PHYSICAL CONDITIONS

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

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

Weight and age requirements

- **Only adult** persons are allowed to use the device.
- **The maximum permissible user weight is 120 kg (265 lb).**
- **Children under 14 years of age may never use the device or perform any cleaning or maintenance tasks on the device.**



GENERAL CONDITIONS OF USE

- **Do not use the device commercially**, but only for home use. **Do not use the device for therapeutic purposes.**
- Children and animals must be kept at a **safe distance** of at least 3 m (10 ft) from the device. The moving running belt is particularly dangerous.



UNPACKING AND SETTING-UP

- **DANGER! Risk of suffocation!** Keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).
- Only set up the device on a **firm, level** surface in **dry indoor areas**. Protect sensitive surfaces with a heat-resistant mat: The engine compartment can get hot.
- Set up the device with sufficient **clearance** in all directions; in particular, maintain a clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device (see section "Setting up the device").
- Ensure that all **ventilation openings** of the engine compartment are **free** and clean. If there is a carpet under the device, it may not touch the underside of the device.



ENSURE IMMEDIATELY BEFORE EACH USE

- Perform **visual inspection** before each use; especially check and correct the following:
 - Is the device standing safely and **stable**?
 - Is the **running belt** sufficiently **lubricated**, aligned centrally and sufficiently **tensioned**?
 - Are all **connections** tight ? (screws, nuts, etc.)
 - Is the **cable** intact?
 - Is the **area around** the device free from accident hazards such as sharp-edged objects?
- In the event of **any defect** in the device or the cable, **do not use** the device, but secure it against any use and arrange for repair.
- Only use the device with correct electrical values and original cables with protective earthing. Do not use a distribution socket. Protect cables from heat and mechanical damage.
- Only use the device **with non-slip sports shoes**. Never use heels or spikes. Do not use it barefoot or on socks.
- If using **shoelaces**, ensure that they are **tied short and tight**.
- **Do not use** the device **with loose clothing, long shoelaces or towels** that could get caught.
- **Do not use** the device **with jewellery** or loose objects.
- **Do not use** the device under the influence of **alcohol, medication or drugs**.



DURING USE

- The device may only be used by **one person** at a time.
- **Entering and starting the device:**
 - **Only enter** the device when **the running belt is at a standstill**.
 - Start the device at the lowest speed.
- **When using the device:**
 - Increase speed **only when the user is walking or running safely**. Change speed only **slowly**.
 - Never overexert yourself.
 - Only walk or run forwards; never sideways or backwards.
 - Do not stop walking or running while the belt is still moving.
- **Stopping and leaving the device:**
 - For stopping, slowly reduce speed to a standstill (Speed +/- buttons).
 - Only leave the device when the running belt is at standstill. Step off the device to the side.
- Do not eat or drink on the device.
- Keep liquids and dirt away from the device.
- Do not use sprays on or near the device



IMMEDIATELY AFTER USE

- Turn off the switch next to the cable socket. Carefully disconnect the power cable from the device.
- Perform a visual inspection again: Is the device clean and intact?



CLEANING, MAINTENANCE, ADJUSTING, STORING

- Perform maintenance tasks and adjustments regularly, but only according to the instructions.
- Never switch on the device in storage position.
- Store the device and power cord out of the reach of children and animals.
- Store the device in a dry, clean place protected from frost, heat and sunlight.

2. Assembling

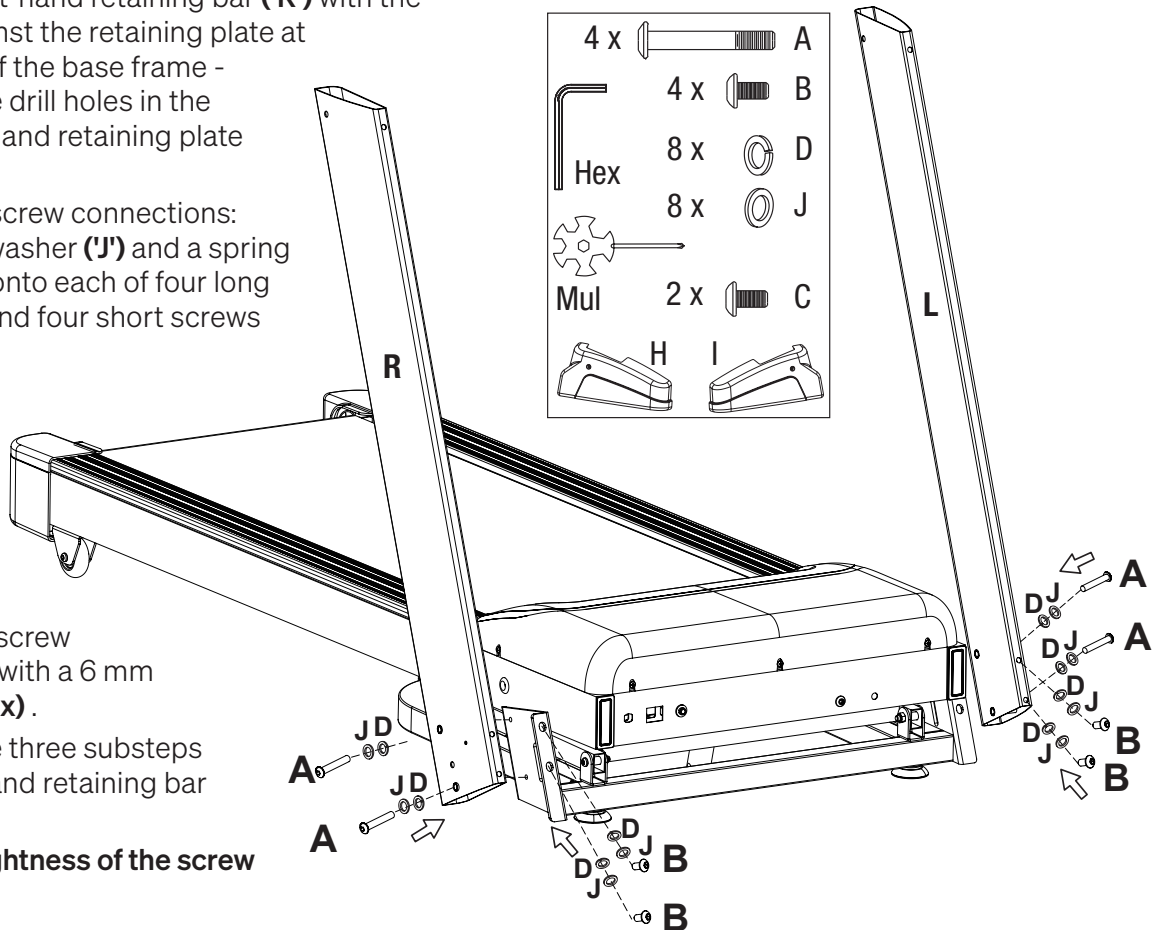


- Tighten all individual parts and pre-assembled parts!
- Check the firmness again before each training session!

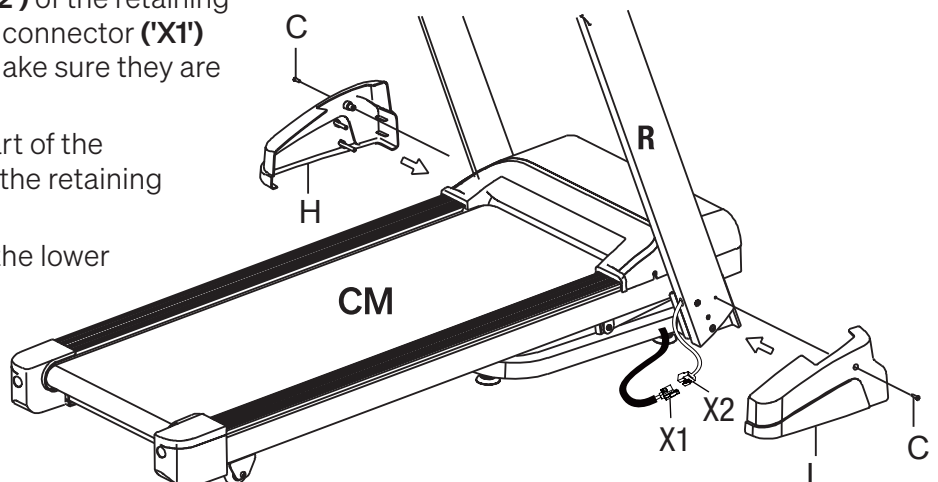
2.1 BASE FRAME WITH SUPPORT BARS & COVERS

If possible, have a second person help you with this step.

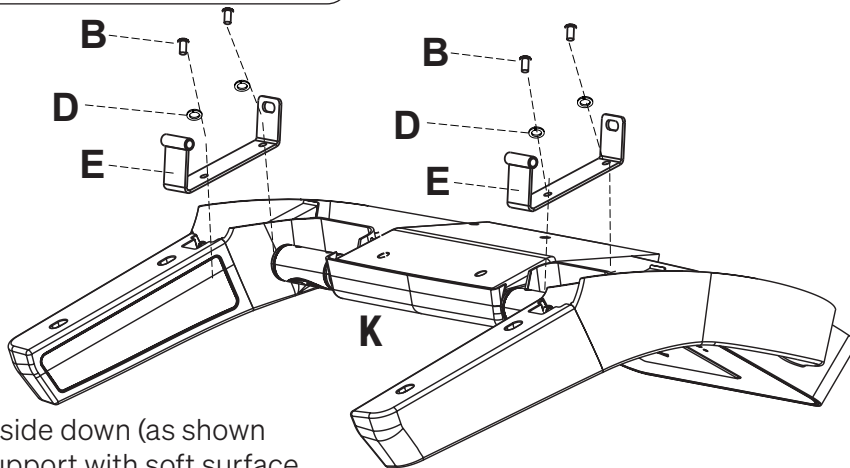
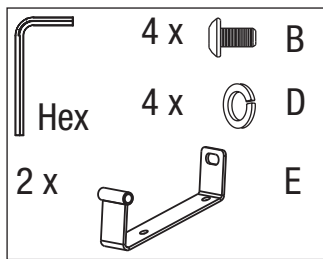
- Hold the right-hand retaining bar ('R') with the flat side against the retaining plate at the bottom of the base frame - so that all the drill holes in the retaining bar and retaining plate match up.
- Prepare the screw connections: First slide a washer ('J') and a spring washer ('D') onto each of four long screws ('A') and four short screws ('B').
- Fasten the retaining bar with two long and two short screw connections: Screw in the screw connections with a 6 mm Allen key (Hex).
- Repeat these three substeps for the left hand retaining bar ('L').
- Check the tightness of the screw connections.



- Open the knot in the cable which comes out of the right retaining bar's lower end. Make sure the cable does not slip into the retaining bar.
- Join the female connector ('X2') of the retaining bar's ('R') cable with the male connector ('X1') from the main frame ('CM'). Make sure they are locked together.
- Push the connection and a part of the protective hose carefully into the retaining bar's drill hole.
- Put the covers ('H' and 'I') on the lower end of the retaining bars.
- Fasten the covers with one cross-head screw each ('C'). Use the multifunction key ('Mul').

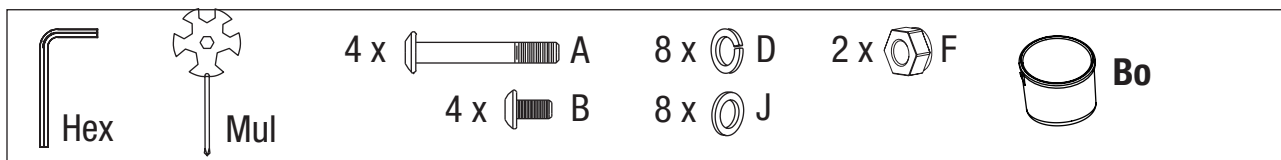


2.2 PREPARING THE CONSOLE CLAMPS



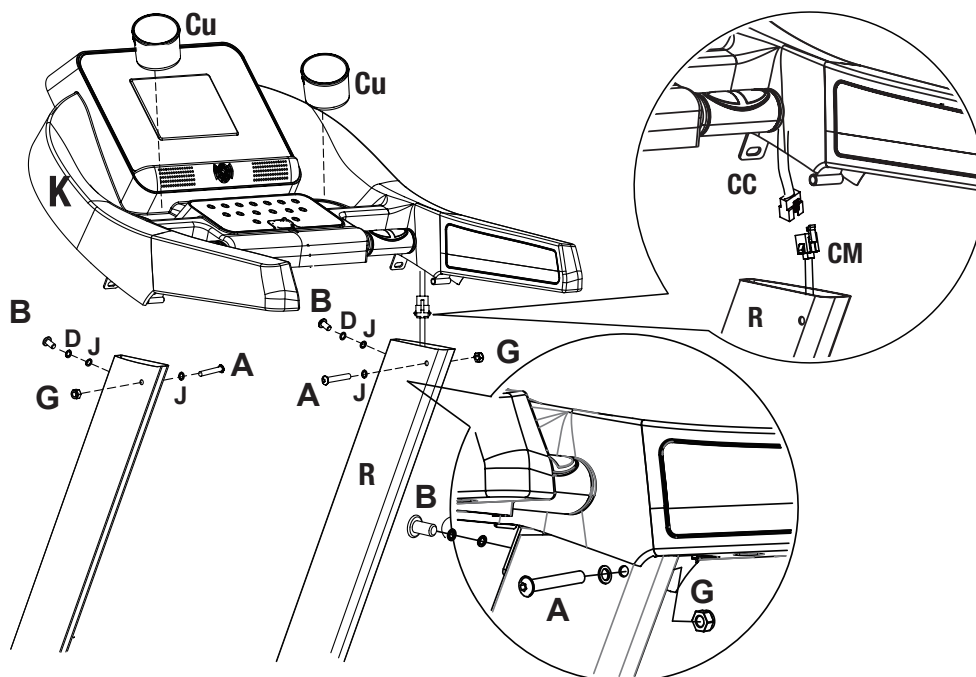
- Turn the console assembly ('K') upside down (as shown in the figure) and put it on a safe support with soft surface.
- Put the brackets ('E') into the console. **Do not mix up the brackets:** They are colour-marked. Bring each bracket to the position with the corresponding colour mark in the console.
- Fasten each bracket with two screws ('B') and spring washers ('D'). Screw in the screw connections with a 6 mm Allen key ('Hex').

2.3 FASTENING AND CONNECTING THE CONSOLE



If possible, have a second person help you with this step.

- Turn the console ('K') into the normal orientation. Connect the cable ('CC') from the console to the cable from the main frame ('CM').
- Place the mounted brackets of the console in the two support bars. Do not pinch the cable.
- Fix the console on each support bar with one long screw connection at each bracket (long screw ('A'), washer ('J'), nut ('G')). Use the Allen key ('Hex') and the multifunctional key ('Mul').
- Then, fix the console on each support bar with a short screw connection at each bracket (short screw ('B'), washer ('J') and spring washer ('D')). Use the Allen key ('Hex').
- Insert the two bottle holders ('Bo') into the recesses of the console.
- **Check the firmness of the screw connections.**
The device is now ready for use.

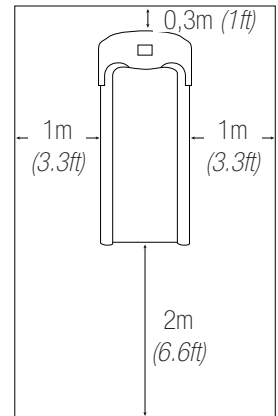


3. Setting up, Folding, Storing

3.1 SETTING-UP

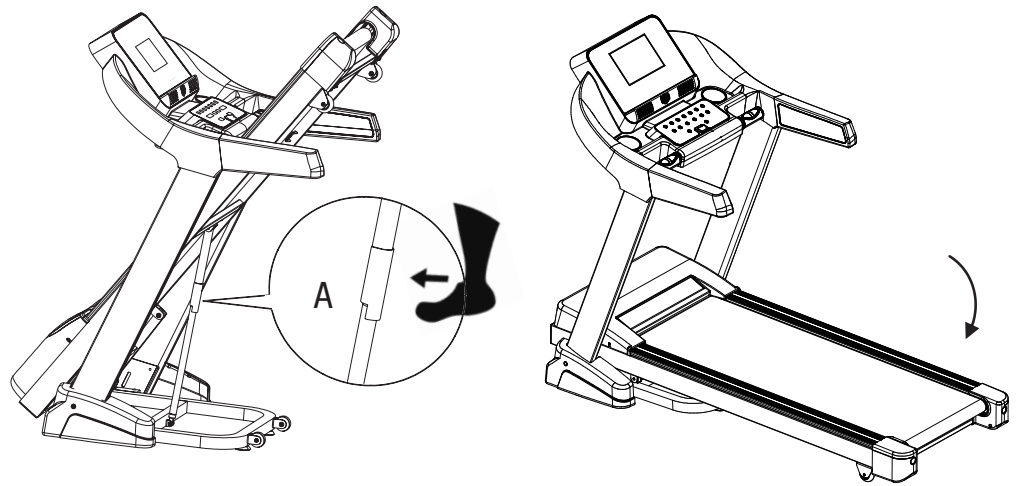
Find a location for the device that meets the following requirements:

- Dry interior
- Device does not cover any ventilation openings.
- Heat-resistant robust base; use floor protection mat if necessary
- Clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device.
- Clearance of at least 1 m (3.3 ft) on both sides of the device.
- Clearance of at least 30 cm (1.0 ft) in front of the device.



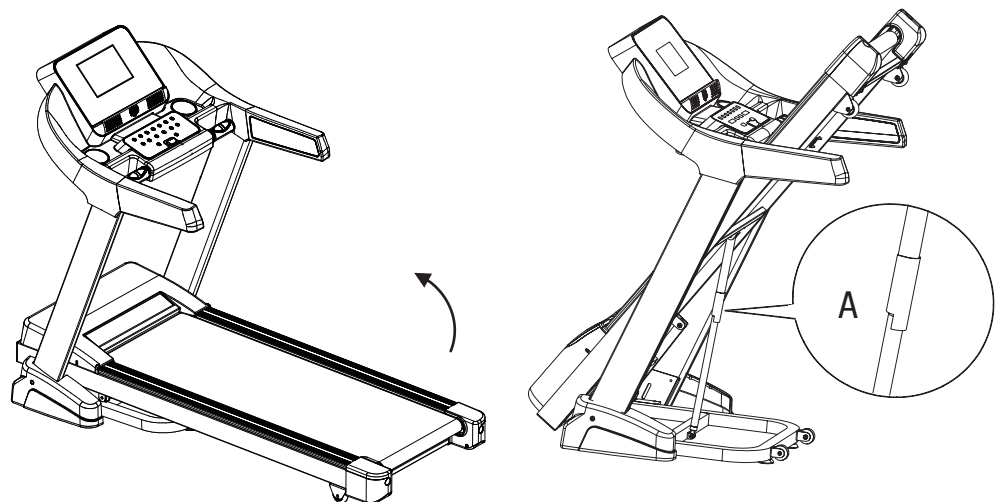
3.2 FOLDING OUT

- Stand safely in front of the device take. Hold the rear end of the running belt frame with both hands.
- Carefully push locking spring (A) inwards with the tip of your foot until the lock is released.
- Carefully lower the running belt frame.



3.3 FOLDING IN AND STORING

- Pull out the electrical connection plug.
- Lift the rear end of the running belt frame upwards with both hands until the locking spring (A) holds the frame securely in the upper position.
- Check that the running belt frame is safely locked.
- Store the device out of reach for animals and children. Store in dry and clean indoor environment. Protect against direct sunlight. Protect against dust.



4. Overview of console and computer

4.1 CONSOLE



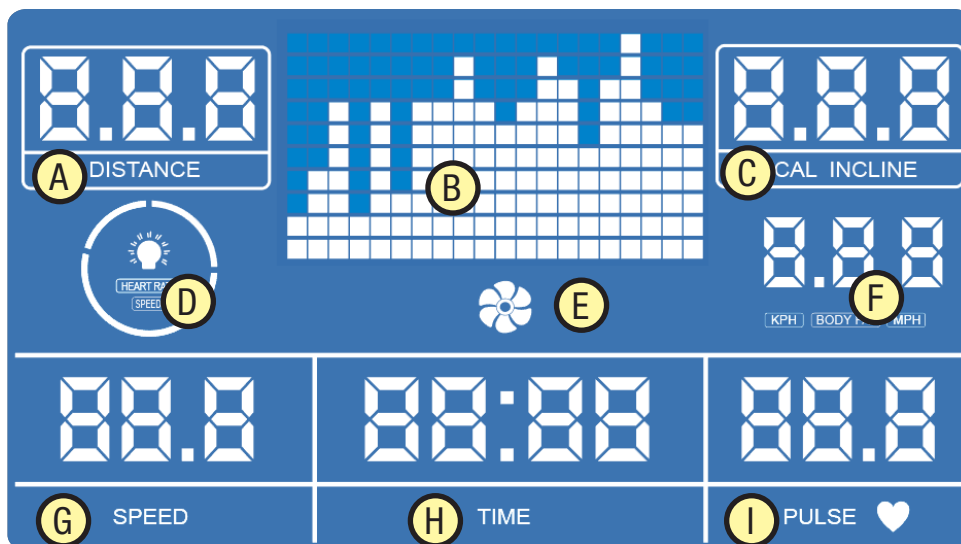
1. Display
2. Loudspeaker
3. Fan
4. Bottle holder
5. Control panel with control buttons
- 5.S - Stop button
6. Safety clip on plug-position
7. Pulse sensor grips



WARNING! Risk of injury due to unexpected or uncontrolled start-up!

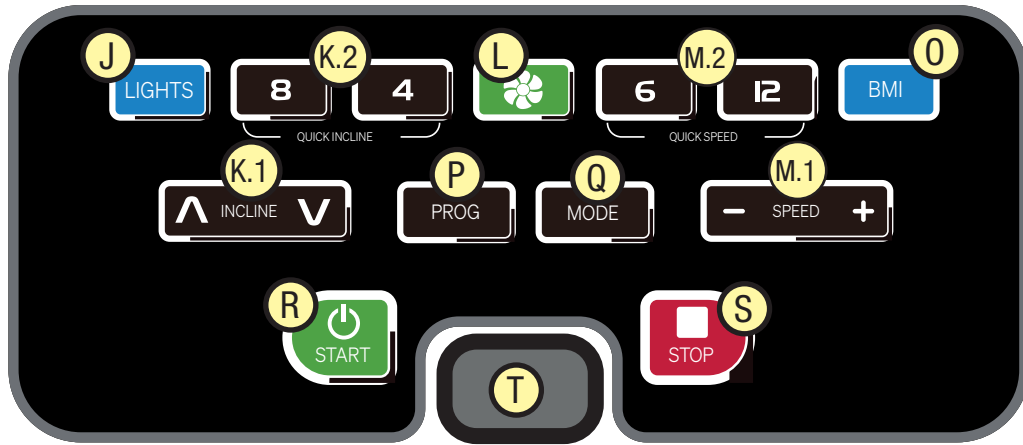
- Immediately pull safety clip off the plug-position as soon as the treadmill is not running!
- In case of danger, pull off the safety clip or press the stop button!

4.2 DISPLAY



- | | |
|--|---|
| <p>A Distance covered</p> <p>B Speed profile of the current program</p> <p>C Calories" / or "current incline" display</p> <p>D Display "Light" and "Light control by speed or by pulse</p> <p>E Fan display</p> | <p>F Kilometres/miles" or "Body fat" display</p> <p>G Current speed</p> <p>H Duration of the current training in minutes:seconds</p> <p>I Current pulse rate per minute (Attention! Pulse measurement not medically accurate!</p> |
|--|---|

4.3 CONTROL PANEL WITH BUTTONS



- | | | | |
|------------|---|----------|---|
| J | Illumination ON/OFF | O | Start BMI measurement/ select HRC mode |
| K.1 | Incline higher/lower (steps of 1 level) | P | Select program |
| K.2 | Quick setting of incline (Level 8 / level 4) | Q | Select target parameters for manual mode (time, distance or calories) |
| L | Fan ON/OFF | R | Start treadmill (program) |
| M.1 | Speed slower/ faster (steps up to 1km/h; max 20 km/h) | S | Stop treadmill (program) |
| M.2 | Quick setting speed 6 km/h / 12 km/h (use with care!) | T | Plug-position for safety clip |

6.4 SWITCHING ON THE DEVICE

- Make sure that the safety clip is NOT attached to the plug-position on the console.
- Plug the mains cable supplied into a suitable grounded socket with adequate fuse protection. The training computer switches on.

5. Training

5.1 OVERVIEW OF THE TRAINING OPTIONS

The treadmill offers the following training options:

- **Free training** with manual setting of speed and incline; optionally with target value for duration, distance or calories.
- Training with 16 preset **programs** with target value for duration or distance
- Training with 4 preset **HIIT programs** (High Intensity Interval Training) with fixed duration of 20 minutes
- **HRC training with target pulse rate** and selectable duration
- In addition, it is possible to determine the current **BMI** (Body Mass Index).
- The device must be switched on for all types of training and also for BMI determination



WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect individual general and daily fitness!
- Never choose programs with too high a speed and/or too high an incline!
- Warm up and warm down sufficiently before and after each training session!

5.2 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

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

1



HEAD ROLLS

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

2



SHOULDER LIFTS

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

3



SIDE STRETCHES

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

4



QUADRICEPS STRETCH

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

5



INNER THIGH STRETCH

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

6



INNER THIGH STRETCH

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

7



HAMSTRING STRETCHES

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

8



CALF / ACHILLES STRETCH

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

5.3 PULSE MEASURING

You have several options for measuring your pulse:

- Put your hands on the heart rate sensor handles on the console.
- Put on a heart rate belt or heart rate wristband with Bluetooth wireless transmission of the heart rate signal.

5.4 CHOOSING AND MONITORING THE TARGET PULSE

The pulse rate in BPM ('Beats per Minute') indicates very well if you are training according to your target and your current personal fitness level. The BPMs for the targets depend not at least on the age. You should monitor your pulse in a suitable way.

Many Sportstech devices show the pulse range that you are currently in not only as a numeric value, but also by means of colours - based on the maximum heart rate ('MHR') typical for your age. Always adhere to the following notes:



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

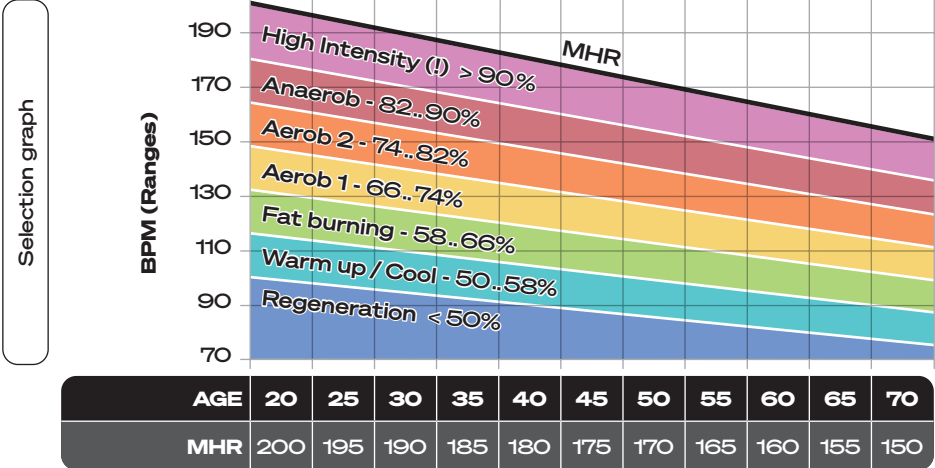
- Prevent overexertion! Always respect individual, current fitness levels. Pay attention to body signals!
- Pulse measurement systems can be inaccurate.
- The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended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

Select a guide value for your target pulse as follows:

- Select your age in the graphic on the right.
- Below, your age-typical maximum pulse (MHR) is shown as an estimated value.

The **Selection graph** allows to determine a **Target pulse range**.

- From your age value, go up into the colour field which corresponds to your training target.
- Then go straight to the left and read the target pulse range from the scale.



In any case:

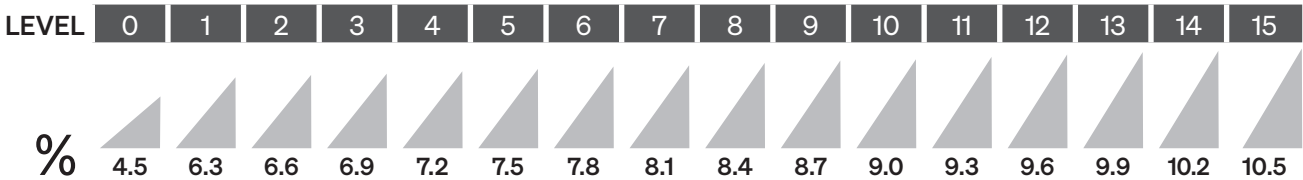
- Check if the determined target pulse suits your **needs**. If not, re-adjust it until you've found your individual optimum value.
- During training, the **LED colour** shows in real-time, in which percentage of the age-typical maximum pulse (MHR) you are currently cycling. The LED colours correspond with the above diagrams.

5.5 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 clip off the console.
4. When the belt has come to a complete stop, carefully step off the treadmill.

5.6 INCLINE AS PERCENTAGE VALUE AS FUNCTION OF THE LEVEL



5.7 FREE TRAINING WITHOUT AND WITH TARGET VALUE

5.7.1 Preparing the Free training

- Make sure the safety clip is NOT attached to the plug-position on the console.
- Attach safety clip firmly to clothing with short cord.
- Hold on to a handle with one hand. Place the feet on the rails to the left and right of the treadmill.

Optional: Setting a target value

- **MODE'** - Press the button on the control panel until the desired parameter flashes on the display (**DISTANCE, TIME or CAL**).
 - Press the '**SPEED +**' or '**SPEED -**' button until the desired **TARGET** value is displayed.
 - **DISTANCE:** 1.0 to 65.0 km.
 - **TIME PERIOD:** 5:00 to 99:00 minutes
 - **CALORIES:** 10 to 995 kcal

5.7.2 Performing the training

Whether or not you have set a target value, perform the Free training as follows:

- Attach the **safety clip** to the plug-position on the console.
- When you are ready, press the **Start button** on the console. The treadmill starts moving.
- Set your feet on the treadmill in quick succession and start walking.
- If desired, change the speed and/or incline of the treadmill with the corresponding buttons on the control panel. **Never overexert yourself!**
- If you want to stop the training, press the '**Stop**' button on the control panel.
- If a target value is set, the computer stops automatically when it is reached.
- **In case of danger, pull off the safety clip or press the stop button!**

5.8 HRC TRAINING (TARGET PULSE TRAINING)

Use a pulse belt for the HRC training! During HRC training, the computer regulates the incline and, if necessary, the speed of the treadmill so that you train at your selected target heart rate. Speed ranges:

HRC1: approx. **12** km/h; HRC2: approx. **16** km/h; HRC3: approx. **20** km/h

- Press the '**BMI**' key until the desired speed range appears (HRC1, HRC2, HRC3).

Entering duration

A duration of 30 min is preselected by default. To change:

- Press the '**MODE**' button on the control panel until '**TIME**' flashes on the display and '**TMr**' appears.
- Press the '**SPEED +**' or '**SPEED -**' button until the **desired time** is displayed (5 .. 99 min).

Entering the age to determine maximum pulse (MHR)

By default, an age of 30 is set. To change:

- Press the '**MODE**' button on the control panel until '**DIST**' flashes on the display and '**AGE**' appears.
- Press the '**SPEED +**' or '**SPEED -**' button until the **appropriate age** is displayed (16 .. 80 years).

Entering the target pulse

By default, a factor of **0.6 (=60 %)** of the age-appropriate maximum heart rate (**MHR**) is selected. It can be changed between **0.45 and 0.75 (=45% to 75%)**. For this:

- Press the '**MODE**' button on the control panel until '**SPEED**' flashes on the display and '**PUL**' appears.
- Press the '**SPEED +**' or '**SPEED -**' button until the desired target pulse **factor** is displayed in the '**SPEED**' field and the corresponding target pulse is shown in the '**PULSE**' field.

5.8.1 Starting HRC training

- Attach the **safety clip** to the plug-position on the console.
- When you are ready, press the **Start button** on the console. The treadmill starts.
- Set your feet on the treadmill in quick succession and start walking.
- If desired, **interrupt the training and adjust target pulse factor. Never overexert yourself!**
- If you want to stop the training beforehand, press the '**Stop**' button on the control panel.
- **In case of danger, pull off the safety clip or press the stop button!**

5.9 TRAINING WITH PROGRAMS (STANDARD AND HIIT)

5.9.1 Structure and duration of the programs

The device's programs are preset combinations of speed and incline with varying degrees of difficulty. Each program comprises 20 segments of equal duration. The actual duration of each segment is equal to the preselected total duration of the program divided by 20.

Four of the twenty programs are high intensity interval training (HIIT). Here, the total duration is set at 20 minutes. Each segment therefore takes 1 minute here.

5.9.2 Diagram representation of the programs

On this and the following pages, the individual programs are shown as diagrams.

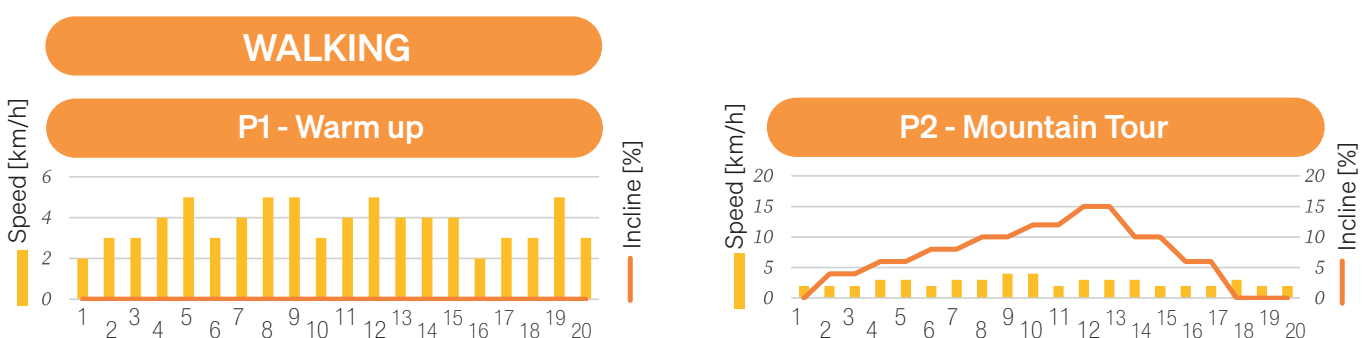
- The vertical bars show the speed in the respective segment.
- The continuous line shows the incline in the respective segment. Note that the incline of the line between two segments is **not** the same as the incline of the treadmill.

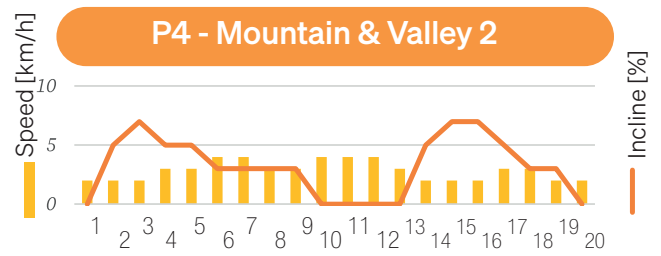
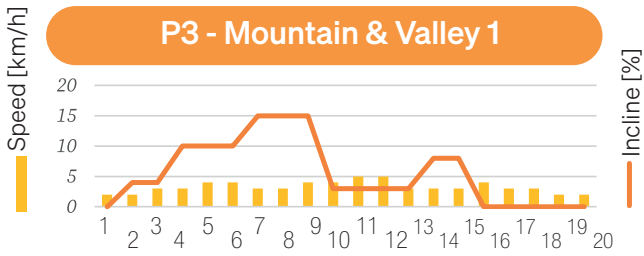
5.9.3 Preparing the training

- Make sure that the **safety clip is NOT attached to** the plug-position on the console.
- Press the '**PROG**' button on the control panel until the desired program appears on the display.
- Press the '**MODE**' button on the control panel until '**TIME**' flashes on the display.
- Press the '**SPEED +**' or '**SPEED -**' button until the desired **time period** is displayed (5 - 99 minutes).
- **Attach safety clip firmly to clothing with short cord.**
- Hold on to a **handle** with one hand. Place the feet on the rails to the left and right of the treadmill.

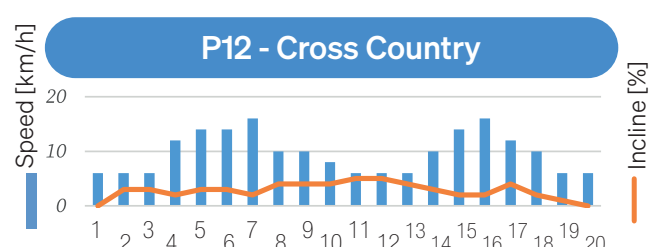
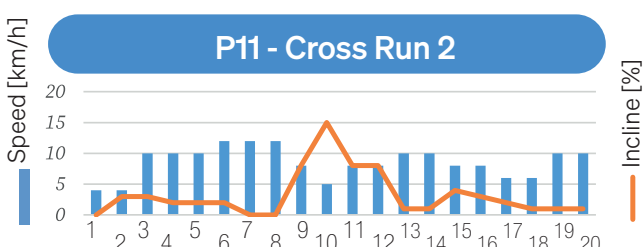
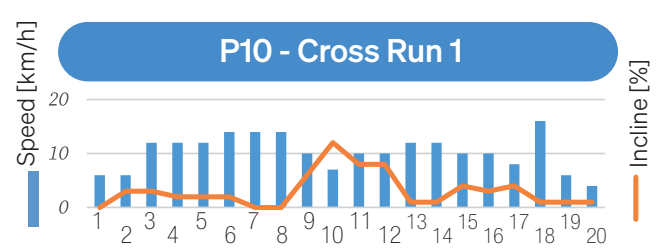
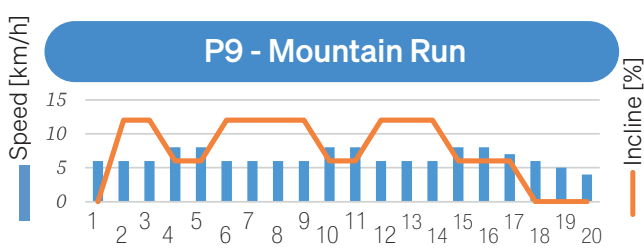
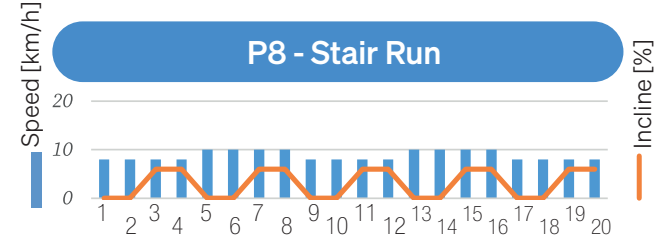
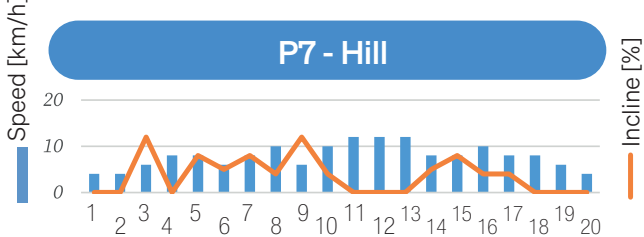
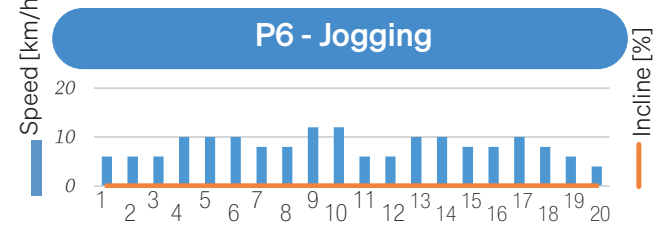
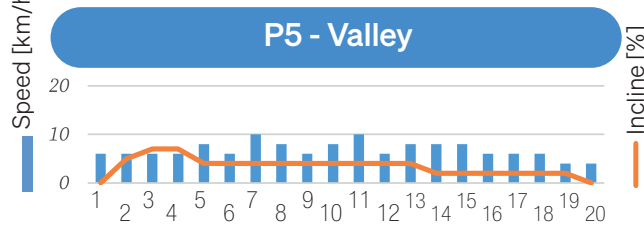
5.9.4 Performing the training

- Attach the **safety clip** to the plug-position on the console.
- When you are ready, press the **Start button** on the console. The treadmill starts moving.
- Set your feet on the treadmill in quick succession and start walking.
- If desired, change the speed and/or incline of the treadmill with the corresponding buttons on the control panel. **Never overexert yourself!**
- **If you want to stop the training beforehand, press the 'Stop' button on the control panel.**
- **In case of danger, pull off the safety clip or press the stop button!**

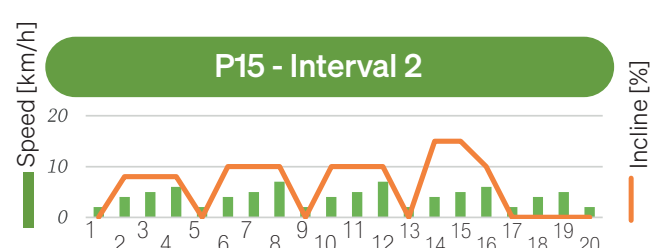
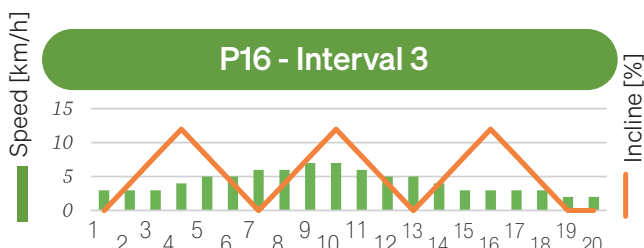
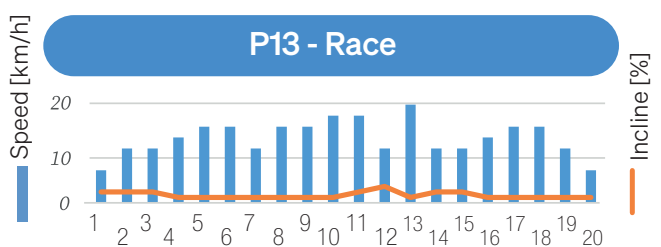
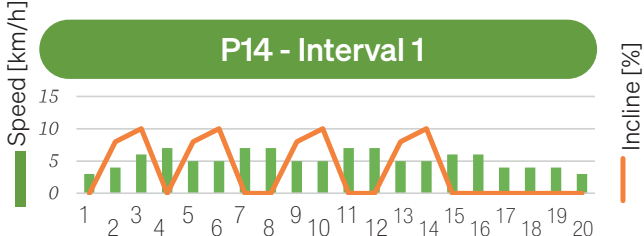




RUNNING

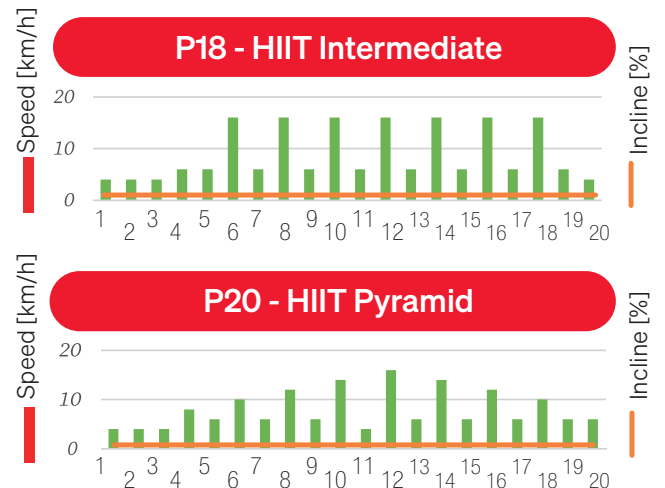
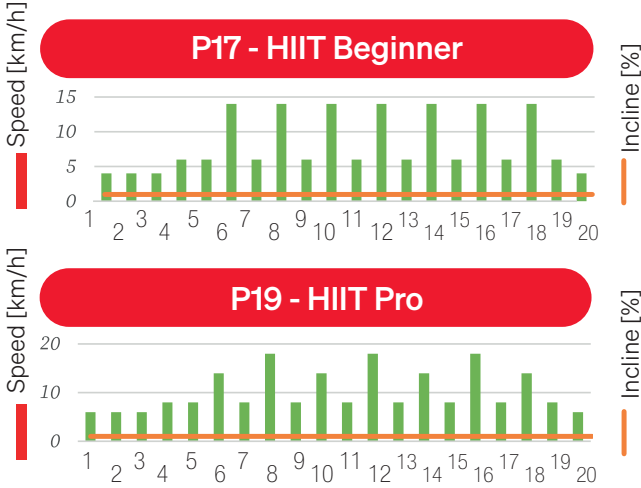


INTERVALS



Continued on following page

HIGH INTENSITY INTERVALS (HIIT)



6. Further Information



- If you have any questions, we will be happy to help you quickly and easily. Simply scan the QR code and get started.

<https://sportstech.link/helpchat>



**Discover the variety of products
from our online store**



Visit us

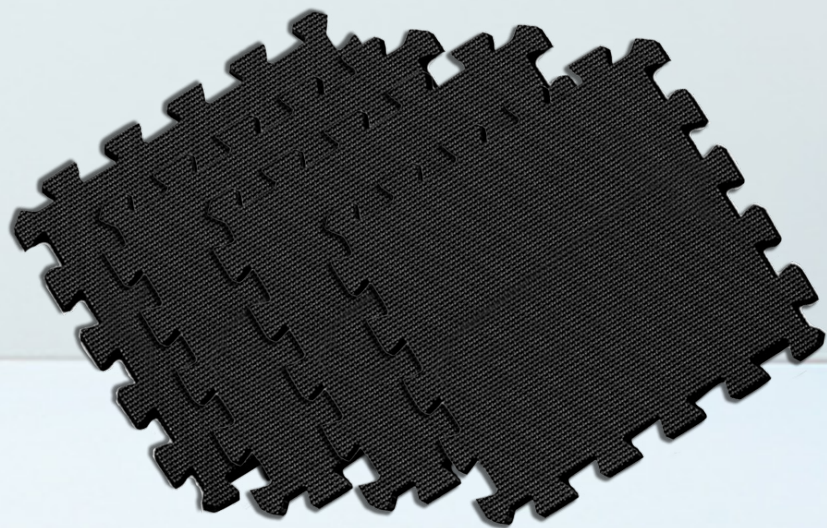


www.sportstech.de



Complete your workout

From smart helpers to perfect training support - discover what will take your workout to the next level.



and much more..



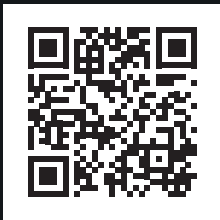
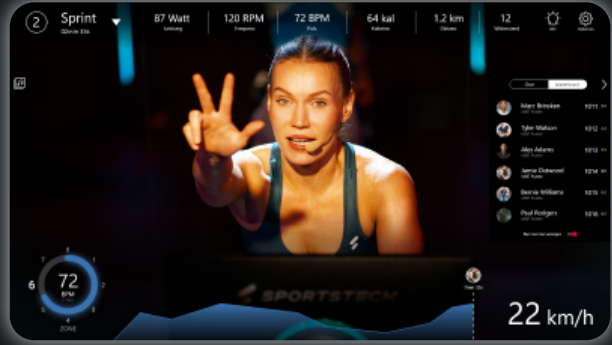
sportstech.link/equipment

7. Application Software (APP)

7.1 SPORTSTECH LIVE APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics



- Compete with others in competition mode - collect trophies in ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes
- ...and much more!

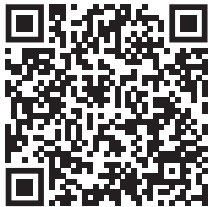
Information here: <https://sportstech.link/app-download>

7.2 EXTERNAL APPS

You can download the apps 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 FIT&HOME** app!

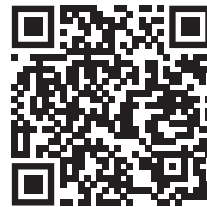
Android



Kinomap



iOS



NOTES ON USING THE APP:

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

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

Android



FIT&HOME



iOS



8. Disposal

Dear customers,

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



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



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



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



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

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

Recycling loop



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

Manual de Usuario

Querido cliente,

nos alegramos de que se haya decidido por uno de los equipos de la gama de SPORTSTECH. Con los equipos deportivos de SPORTSTECH disfrutará de una calidad óptima y de una tecnología de vanguardia.

Para exprimir al máximo el potencial de su equipo y para poder disfrutarlo durante muchos años, lea detenidamente estas instrucciones antes de ponerlo en marcha y de usarlo para entrenar. Utilice el equipo según se indica en el manual.

No nos hacemos responsables de daños ocasionados por un uso indebido.



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!



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

Contenidos

Contenido.....	43
Datos técnicos.....	43
Video de desempaque.....	43
Despiece/Lista de piezas de recambio.....	43
Conformidad.....	43
1. Consejos de seguridad.....	44
2. Montaje.....	46
3. Colocación, plegado y almacenamiento.....	48
4. Descripción general de la consola y el ordenador.....	49
5. Entrenamiento.....	50
6. Más Información.....	56
7. Software (Aplicación).....	60
8. Desecho.....	61

Contenido

1	Cinta de correr motorizada con velocidad variable; con pantalla y altavoces
2	Cable de alimentación
3	Manual de instrucciones
4	Herramienta doble (llave hexagonal y de estrella) para las tampones y para tensar

Datos técnicos

Dimensiones del producto (LxAnxAI) montado	171 × 83,5 × 137,5 cm(5.61 × 2.74 × 4.51 ft)
Dimensiones del producto (LxAnxAI) plegado	112 × 83,5 × 142 cm(3.67 × 2.74 × 4.66 ft)
Peso neto del dispositivo	70,5 kg (155 lb)
Peso máximo soportado	150 kg (330 lb)
Velocidad mínima/máxima	1 km/h / 20 km/h
Tensión de red y frecuencia para la conexión de corriente	230 V AC; 50 Hz
Consumo de energía eléctrica	2200 W
Intensidad de corriente (fusible)	10 A
Protocolo de radio para la transmisión de señales de pulso	5.3 khz - 5.5 khz // Bluetooth
Conexión con dispositivos inteligentes	Bluetooth
Potencia de transmisión máxima irradiada	3 mW

Video de desempaque



- Escanee el código QR para ver nuestro vídeo de desembalaje. Le mostrará paso a paso cómo desembalar el producto y configurarlo correctamente.

https://sportstech.link/f37s_assembly

Despiece/Lista de piezas de recambio



- Utilice el plano y la lista para identificar la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de la pieza de repuesto. Encontrará los datos de contacto en la contraportada del manual o en nuestra página web
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestro personal.

En el siguiente enlace encontrará el despiece y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/f37s_spareparts

Conformidad



- La declaración de conformidad figura en la penúltima página de este manual de instrucciones.

https://sportstech.link/f37s_conformity

1. Consejos de seguridad



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

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



REQUISITOS PERSONALES

REQUISITOS FÍSICOS GENERALES

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

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

Requisitos de peso y edad

- **Solo las personas adultas** pueden utilizar el dispositivo.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 120 kg (265 lb).**
- **Los niños menores de 14 años nunca deben usar el dispositivo ni realizar las tareas de limpieza o mantenimiento.**



CONDICIONES GENERALES DE USO

- **No utilice el dispositivo con fines comerciales,** sino sólo para uso doméstico. **No utilice el aparato con fines terapéuticos.**
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una **distancia de seguridad** de al menos 3 m (10 ft) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.



DESEMBALAJE E INSTALACIÓN

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.
- Coloque el dispositivo solo sobre **una superficie firme** y plana en **zonas interiores secas.** Proteja las superficies sensibles con una alfombra resistente al calor: el compartimento del motor puede calentarse.
- Coloque el dispositivo con suficiente **espacio libre** en todas las direcciones; en particular, mantenga un espacio libre de al menos 2 m (6,6 pies) detrás del dispositivo (consulte la sección "Instalación del dispositivo").
- Asegúrese de que todas las **aberturas de ventilación** del compartimento del motor estén **libres** y limpias. Si hay una alfombra debajo del dispositivo, no debe tocar la parte inferior.



COMPROBACIONES INMEDIATAMENTE ANTES DE CADA USO

- Realice **inspecciones visuales** antes de cada uso; en particular, compruebe y corrija:
 - Si el dispositivo es seguro y **estable**.
 - Si la **cinta de correr** está suficientemente **lubricada**, centrada y **tensa**.
 - Si están todas las **conexiones** fijas (tornillos, tuercas, etc.)
 - Si el **cable** está intacto.
 - Si el **entorno** del dispositivo está libre de objetos que puedan provocar accidentes, como objetos de bordes afilados.
- En caso de que el dispositivo o el cable presente **cualquier defecto, no lo utilice**, evite que nadie pueda utilizarlo y organice la reparación.
- Utilice el dispositivo solo si se dan los valores de conexión eléctrica correctos y se cuenta con los cables originales con puesta a tierra de protección. No utilice una toma múltiple o regleta. Proteja los cables del calor y los daños mecánicos.
- Utilice el dispositivo **solo con calzado deportivo antideslizante**. Nunca use zapatos de tacón o con tacos. No haga deporte descalzo o con medias.
- Si utiliza **zapatos con cordones**, asegúrese de que estén **atados corta y firmemente**.
- **No utilice** el dispositivo **con ropa ancha, con cordones largos ni con toallas** que puedan quedar atrapadas.
- **No utilice** el dispositivo **con joyas** u objetos sueltos.
- **No utilice** el dispositivo bajo la influencia del **alcohol, medicamentos o drogas**.



DURANTE EL USO

- El dispositivo solo puede ser utilizado por **una sola persona** a la vez.
- **Entrar e iniciar el dispositivo:**
 - **Súbase** al dispositivo solo cuando **la cinta de correr esté parada**.
 - Inicie el dispositivo a la velocidad más baja.
- **Durante el funcionamiento del dispositivo:**
 - Aumente la velocidad **solo cuando el usuario corra de forma segura**. Cambie la velocidad **lentamente**.
 - Nunca se sobreesfuerce.
 - Corra solo hacia adelante; nunca hacia los lados o hacia atrás.
 - No se detenga sobre la cinta de correr en movimiento.
- **Parada y salida del dispositivo:**
 - Disminuya la velocidad lentamente hasta detenerse (teclas Speed +/-).
 - Bájese del dispositivo solo cuando la cinta esté parada. Para ello, agárrese del manillar y baje por un lateral.
- No coma ni beba en el dispositivo.
- Mantenga los líquidos y la suciedad alejados del dispositivo.
- No utilice aerosoles en o cerca del dispositivo.



INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE SU USO

- Desconecte el interruptor situado junto al cable de alimentación. Retire con cuidado el cable de alimentación del dispositivo.
- Realice de nuevo una inspección visual : ¿Está el dispositivo limpio e intacto?



LIMPIEZA, MANTENIMIENTO, AJUSTE Y ALMACENAMIENTO

- Realice tareas de mantenimiento y ajustes regularmente, pero solo de acuerdo con las instrucciones.
- Nunca encienda el dispositivo con la cinta de correr plegada hacia arriba.
- Guarde el dispositivo y el cable de alimentación fuera del alcance de los niños y los animales.
- Almacene el dispositivo seco, limpio y protegido de las heladas, el calor y la luz solar.

2. Montaje

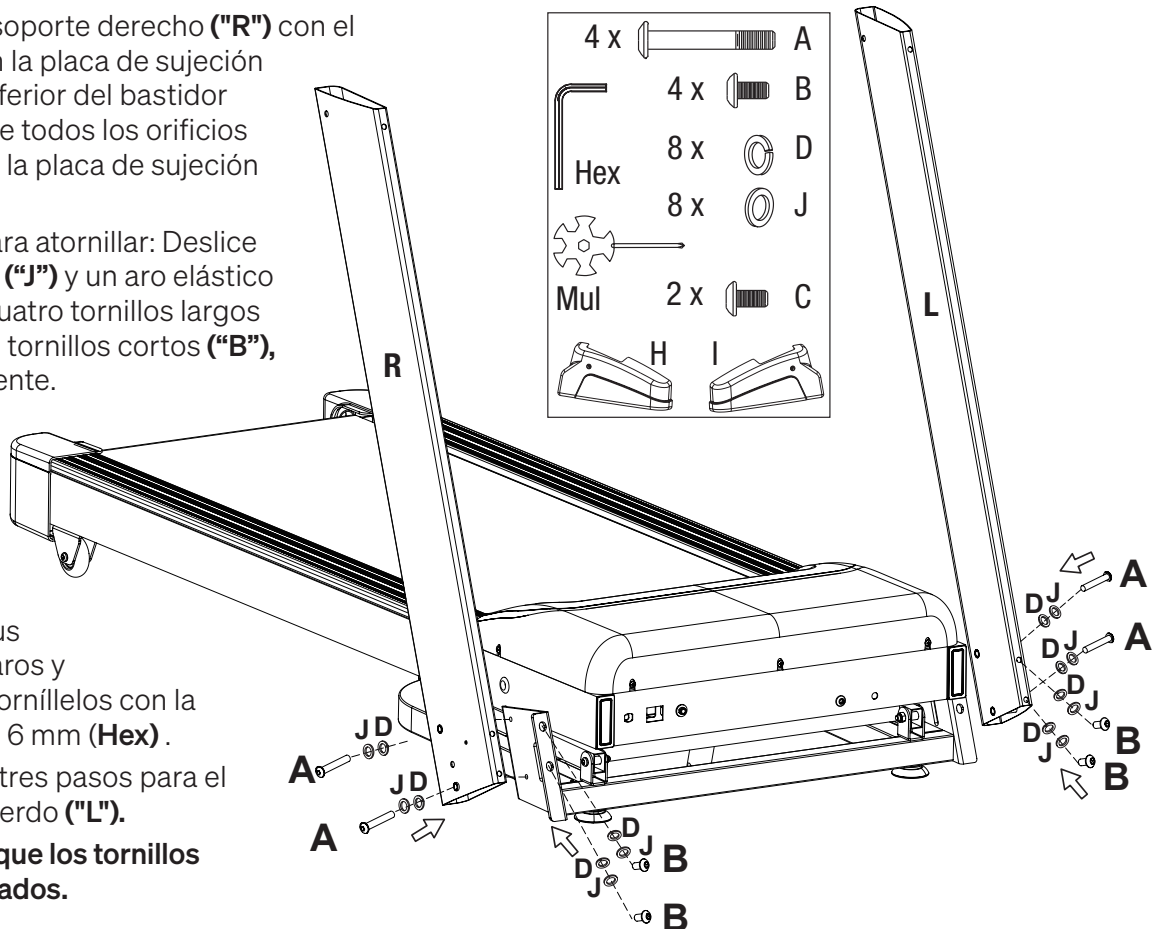


- Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados!
- Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento!

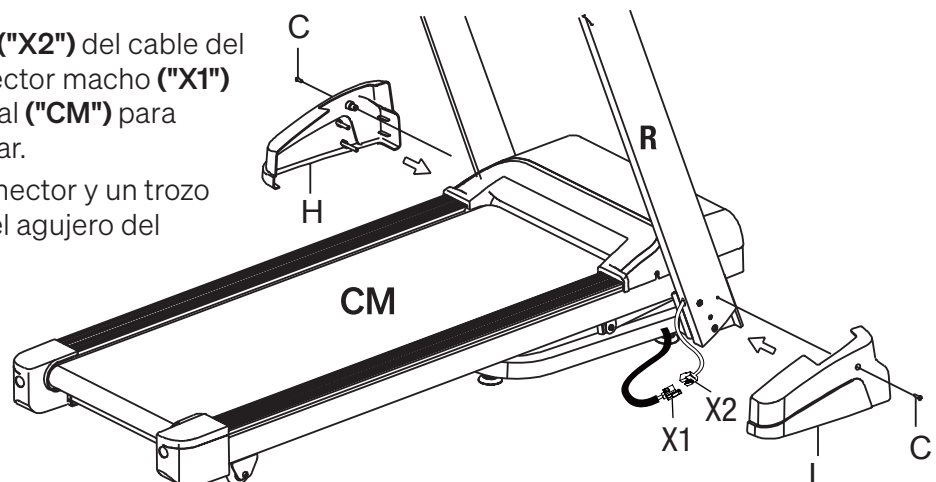
2.1 BASTIDOR BASE CON SOPORTES Y CUBIERTAS

Si es posible, pida ayuda a una segunda persona para este paso.

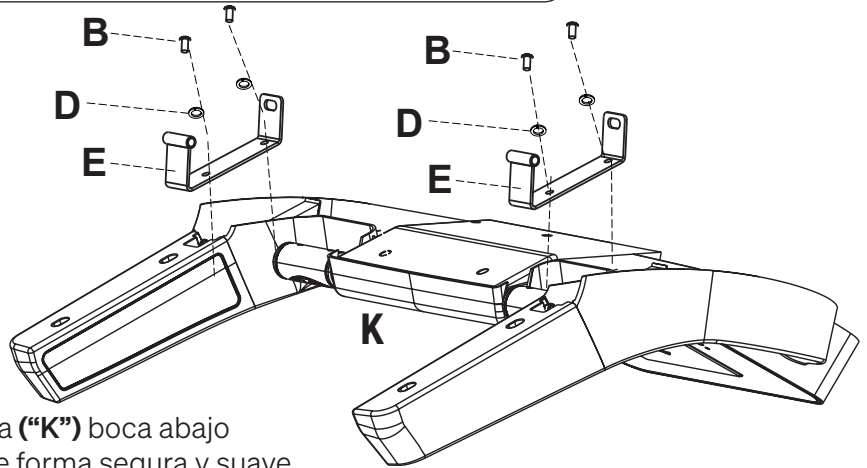
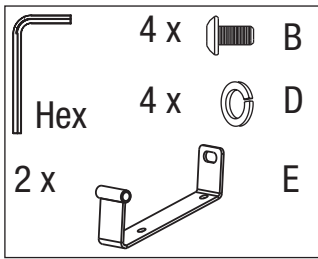
- Sostenga el soporte derecho ("**R**") con el lado plano en la placa de sujeción de la parte inferior del bastidor base para que todos los orificios del soporte y la placa de sujeción coincidan.
- Prepárese para atornillar: Deslice una arandela ("**J**") y un aro elástico ("**D**") sobre cuatro tornillos largos ("**A**") y cuatro tornillos cortos ("**B**"), respectivamente.
- Fije el soporte con dos tornillos largos y dos cortos con sus respectivos aros y arandelas: atorníllelos con la llave Allen de 6 mm ("**Hex**").
- Repita estos tres pasos para el soporte izquierdo ("**L**").
- **Compruebe que los tornillos estén bien fijados.**



- Libere el nudo que hace que el cable sobresalga en la parte inferior del soporte derecho. Evite que el cable se deslice en el soporte.
- Conecte el conector hembra ("**X2**") del cable del soporte derecho ("**R**") al conector macho ("**X1**") del cable del bastidor principal ("**CM**") para que el cierre encaje en su lugar.
- Introduzca con cuidado el conector y un trozo del tubo protector a través del agujero del soporte.
- Coloque las cubiertas ("**H**" e "**I**") en la parte inferior de los soportes. Fije las cubiertas con un tornillo de estrella ("**C**"). Utilice la llave multifunción ("**Mul**").

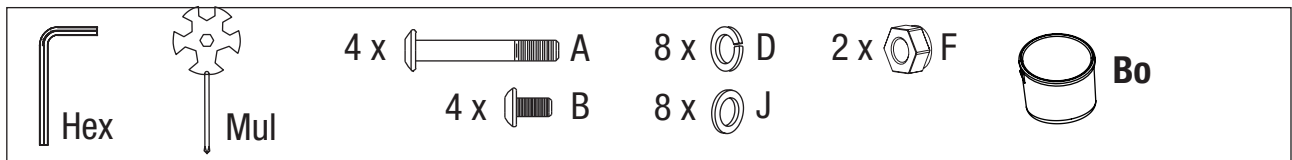


2.2 PREPARACIÓN DEL SOPORTE DE LA CONSOLA



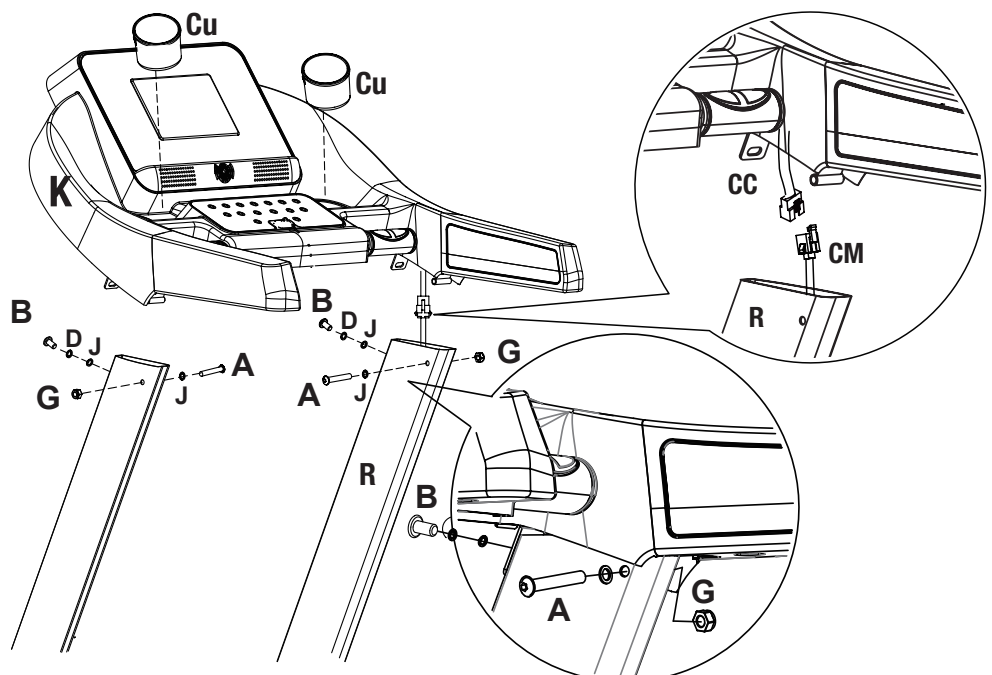
- Coloque la estructura de la consola ("K") boca abajo (como se muestra en la imagen) de forma segura y suave.
- Ponga los soportes de la consola ("E") en la consola. **No intercambie los soportes de la consola:** están marcados con colores. Coloque cada soporte de la consola en la posición del color correspondiente.
- Fije cada soporte de la consola con dos tornillos ("B") y arandelas elásticas ("D"). Atornille las conexiones con la llave Allen de 6 mm (Hex).

2.3 FIJACIÓN Y CONEXIÓN DE LA CONSOLA



Si es posible, pida ayuda a una segunda persona para este paso.

- Coloque la consola ("K") boca arriba. Conecte el cable ("CC") de la consola al cable del bastidor principal ("CM").
- Coloque los soportes montados de la consola en los dos soportes. No pince el cable.
- Fije la consola a cada soporte con un tornillo largo ("A") con una arandela ("J") y una tuerca ("G") en cada soporte para la consola. Utilice la llave Allen ("Hex") y la llave multifunción ("Mul").
- A continuación, fije el soporte de la consola en cada soporte con un tornillo corto ("B"), una arandela ("J") y una arandela elástica ("D"). Utilice la llave Allen ("Hex").
- Inserte los dos portabotellas ("Bo") en los huecos de la consola.
- **Compruebe que los tornillos estén bien fijados.** El dispositivo ya está montado.

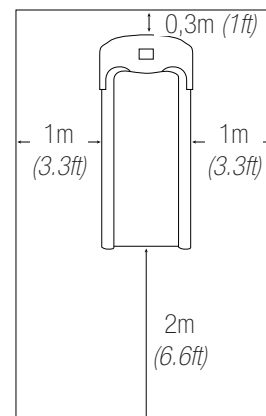


3. Colocación, plegado y almacenamiento

3.1 LUGAR DE INSTALACIÓN

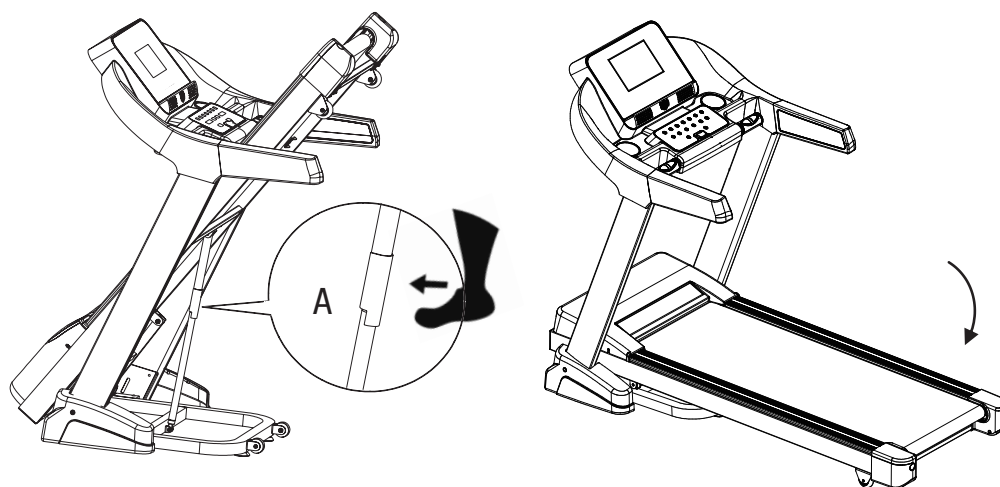
Busque una ubicación para el dispositivo que cumpla los siguientes requisitos:

- Interior seco
- El dispositivo no oculta ninguna aberturas de ventilación.
- Suelos resistentes al calor; si es necesario, utilice una alfombrilla protectora
- Espacio libre de al menos 2 m (6.6 pies) detrás del dispositivo.
- Espacio libre de al menos 1 m (3.3 pies) a cada lado del dispositivo.
- Espacio libre de al menos 30 cm (1.0 pies) delante del dispositivo.



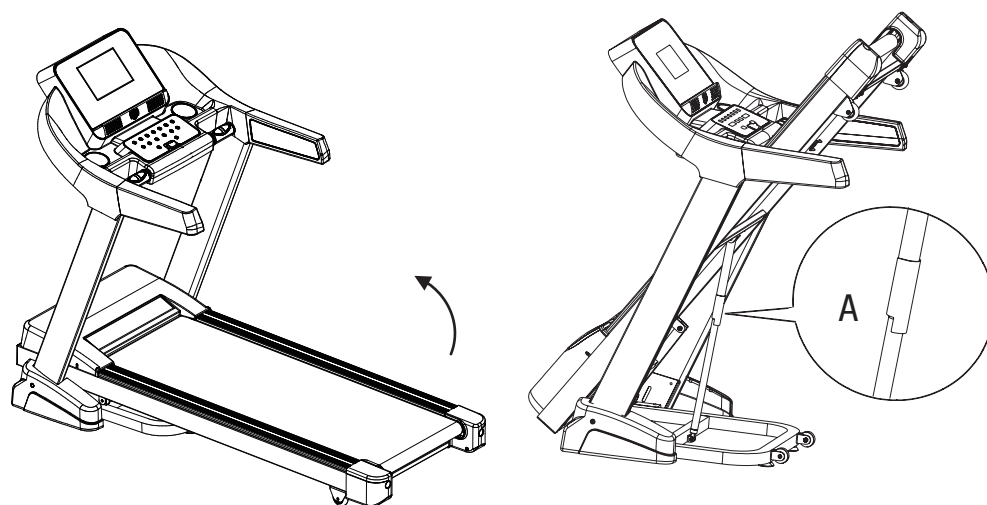
3.2 DESPLIEGUE

- Tome el dispositivo de forma segura por delante. Sujete el extremo posterior del bastidor de la cinta de correr con ambas manos.
- Empuje suavemente la pestaña de bloqueo (A) hacia adentro con la punta del pie hasta que la cinta se desbloquee.
- Baje con cuidado el bastidor de la cinta de correr.



3.3 PLEGADO Y ALMACENAMIENTO

- Desenchufe el dispositivo.
- Levante el extremo posterior del bastidor de la cinta de correr hacia arriba con ambas manos hasta que las pestañas de bloqueo (A) se activen.
- Compruebe que el bastidor de la cinta de correr esté firmemente asentada.
- Mantenga el dispositivo fuera



del alcance de animales y niños. Guarde el dispositivo en un lugar interior limpio y seco. Evite la exposición a la luz solar directa. Protéjalo del polvo.

4. Descripción general de la consola y el ordenador

4.1 CONSOLA



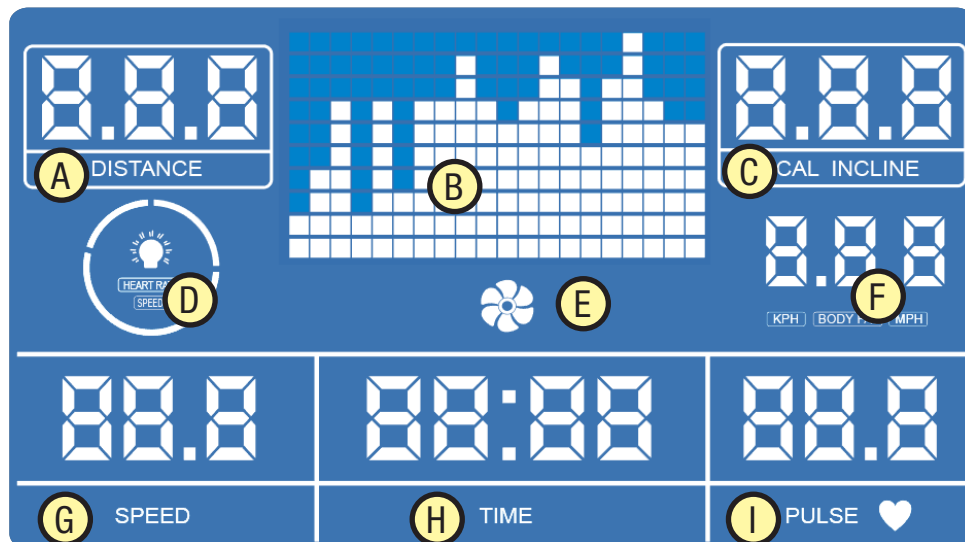
1. Pantalla
2. Altavoz
3. Ventilador
4. Soporte para botellas
5. Panel de control con botones
- 5.S - Botón de parada
6. Clip de seguridad en la ranura
7. Empuñaduras con sensor de pulso



¡ADVERTENCIA! Pueden producirse lesiones por arranques inesperados o incontrolados.

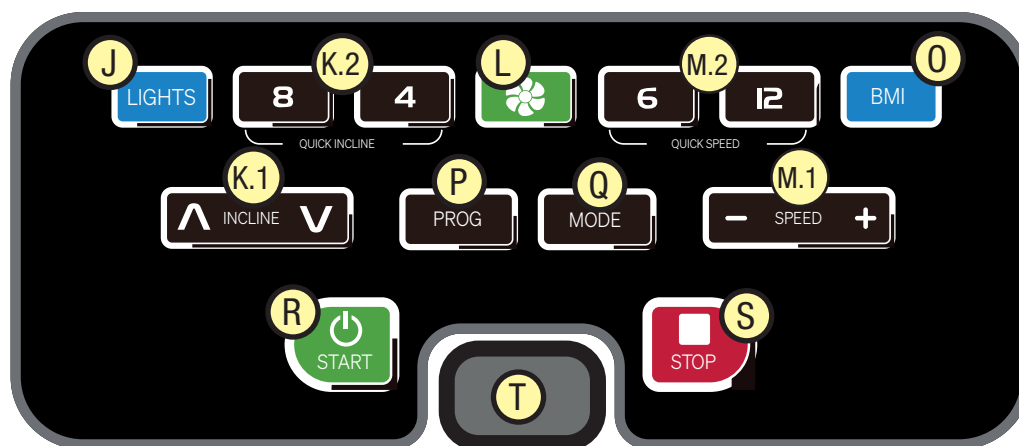
- Retire inmediatamente el clip de seguridad de la ranura si la cinta de correr no funciona correctamente.
- En caso de peligro, retire el clip de seguridad o pulse el botón de parada.

4.2 PANTALLA



- | | |
|--|---|
| <p>A Distancia recorrida</p> <p>B Perfil de velocidad del programa actual</p> <p>C Indicador de «calorías» / o «pendiente actual»</p> <p>D Indicador de "Luz" y "Control de color por velocidad o pulso"</p> <p>E Indicador de ventilador</p> | <p>F Indicador de "Kilómetros/millas" o "Grasa corporal"</p> <p>G Velocidad actual</p> <p>H Duración del entrenamiento actual en minutos:segundos</p> <p>I Frecuencia de pulso actual por minuto (¡atención! ¡La medición del pulso no tiene precisión médica!)</p> |
|--|---|

4.3 PANEL DE CONTROL CON BOTONES



- | | |
|--|---|
| J Iluminación ENCENDIDA/APAGADA | O Iniciar medición BMI /Seleccionar modo HRC |
| K.1 Pendiente superior/ inferior (1 nivel cada vez) | P Seleccionar el programa |
| K.2 Ajuste rápido de la pendiente (Nivel 8/ Nivel 4) | Q Seleccionar los parámetros objetivo para el modo manual (tiempo, distancia o calorías) |
| L Ventilador ENCENDIDO/APAGADO | R Iniciar la cinta de correr (programa) |
| M.1 Velocidad más lenta/ más rápida (incrementos de 1 km/h; máx. 20 km/h) | S Detener la cinta de correr (programa) |
| M.2 Ajuste rápido de la velocidad 6 km/h / 12 km/h (¡Precaución!) | T Ranura para clip de seguridad |

4.4 ENCENDER EL DISPOSITIVO

- Asegúrese de que el clip de seguridad NO esté conectado a la ranura de la consola.
- Inserte el cable de alimentación suministrado en una toma de corriente adecuada con la protección suficiente.

La consola se enciende.

5. Entrenamiento

5.1 VISIÓN GENERAL DE LAS POSIBILIDADES DE ENTRENAMIENTO

Con la cinta de correr puede entrenar de las siguientes maneras:

- **Entrenamiento libre** con ajuste manual de velocidad y pendiente; opcional con objetivo de duración, distancia o calorías.
- Entrenamiento con 16 **programas** preestablecidos.
- con valor objetivo para la duración o la distancia.
- Entrenamiento con 4 **programas HIIT** (entrenamiento de intervalos de alta intensidad) preestablecidos con una duración fija de 20 minutos.
- **Entrenamiento HRC con frecuencia de pulso objetivo** y duración seleccionable.
- Además, es posible determinar el **IMC** actual (Índice de Masa Corporal).
- Para todos los tipos de entrenamiento y también para determinar el IMC, el dispositivo debe estar encendido.



¡ADVERTENCIA! El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones peligrosas o la muerte. Si experimenta una disminución anormal del rendimiento, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al entrenar. Preste atención a la condición física general y al estado físico en el día concreto.
- Nunca elija programas con demasiada velocidad y/o demasiada pendiente.
- Caliente y estire lo suficiente antes y después de cada entrenamiento.

5.2 EJERCICIOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

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

1



GIROS CON LA CABEZA

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

2



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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

3



ESTIRAMIENTOS LATERALES

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

4



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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

5



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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

6



DEDOS DE LOS PIES

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

7



ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

8



ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

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

5.3 MEDICIÓN DEL PULSO

Tiene varias opciones para medir su pulso:

- Poner las manos en las asas del sensor de frecuencia cardíaca de la consola.
- Ponte un cinturón de frecuencia cardíaca o una pulsera de frecuencia cardíaca con transmisión inalámbrica por Bluetooth de la señal de frecuencia cardíaca.

5.4 SELECCIÓN Y CONTROL DEL PULSO OBJETIVO

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

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



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

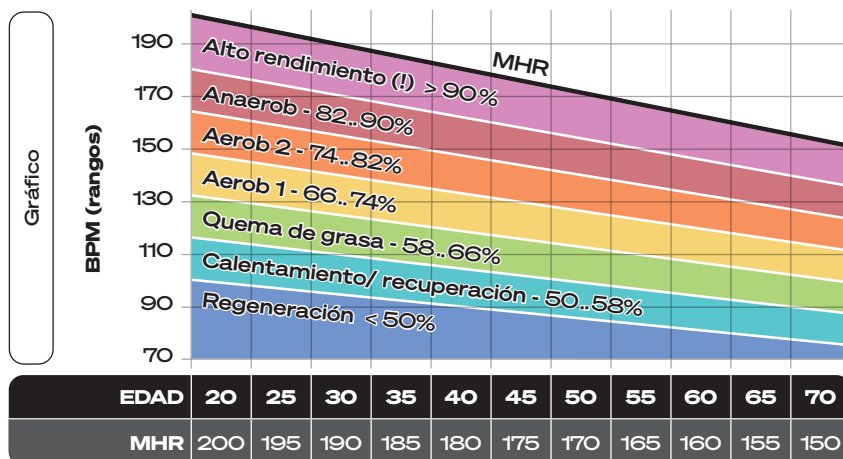
- Evite sobreesforzarse. Respete siempre el nivel de condición física individual y actual. ¡Esté atento a las señales físicas!
- Los sistemas de medición de pulso pueden ser inexactos.
- Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual.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

Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:

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

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

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



En cualquier caso:

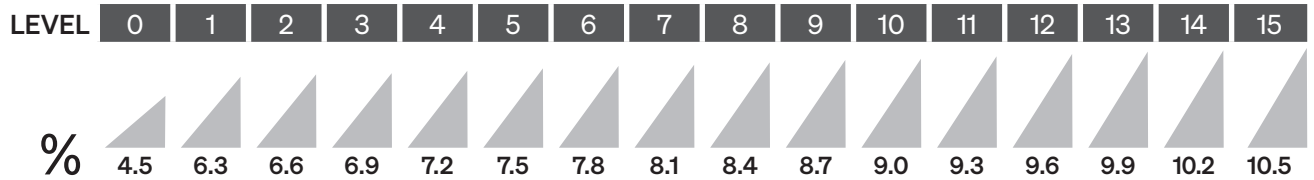
- Compruebe si el pulso objetivo detectado **satisface sus necesidades**. Si no es así, ajústelo hasta que encuentre un valor óptimo.
- El **color LED** le muestra en tiempo real en qué rango de porcentaje del pulso máximo típico de la edad (MHR) está entrenando actualmente. Los colores corresponden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

5.5 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 el clip de seguridad de la consola.
4. Cuando la cinta de correr se haya detenido por completo, bájese con cuidado.

5.6 PORCENTAJE DE PENDIENTE DEPENDIENDO DEL NIVEL



5.7 ENTRENAMIENTO LIBRE CON O SIN VALOR OBJETIVO

5.7.1 Preparación del Entrenamiento Libre

- Asegúrese de que el clip de seguridad NO esté conectado a la ranura de la consola.
- Sujete firmemente el clip de seguridad a la ropa con una cuerda corta.
- Agárrese al manillar con una mano. Coloque los pies en los rieles a la izquierda y derecha de la cinta de correr.

Opcional: Establezca un objetivo

- Pulse el botón **MODE** en el panel de control hasta que el parámetro deseado parpadee en la pantalla **DISTANCE** (distancia), **TIME** (tiempo) o **CAL** (calorías)
 - Pulse la tecla **SPEED +** o **SPEED -** hasta que aparezca el **VALOR OBJETIVO** deseado.
 - **DISTANCIA:** 1,0 a 65,0 km.
 - **DURACIÓN:** 5:00 a 99:00 minutos
 - **CALORÍAS:** 10 a 995 kcal

5.7.2 Al entrenar

Hayas establecido un valor objetivo o no, realice el entrenamiento libre de la siguiente manera:

- Inserte el **clip de seguridad** en la ranura de la consola.
- Cuando esté listo, pulse el botón **Start** en la consola. La cinta de correr se pone en movimiento.
- A continuación, coloque los pies en la cinta de correr.
- Si lo desea, cambie la velocidad y/o la inclinación de la cinta de correr con los botones correspondientes en el panel de control. **Nunca se sobreesfuerce.**
- Para finalizar el entrenamiento, pulse el botón **Stop** en el panel de control.
- Cuando se establece un valor objetivo, el equipo se detiene automáticamente al alcanzarlo.
- **En caso de peligro, retire el clip de seguridad o pulse el botón de parada.**

5.8 ENTRENAMIENTO HRC (CON OBJETIVO DE PULSO)

Use un pulsómetro durante el entrenamiento HRC. Al hacer un entrenamiento HRC, el ordenador regula la inclinación y, si es necesario, la velocidad de la cinta de correr, de modo que se entrena con el pulso objetivo seleccionado. Niveles de velocidad:

HRC1: aprox. **12** km/h; HRC2: aprox. **16** km/h; HRC3: aprox. **20** km/h

- Pulse la tecla **BMI** hasta que aparezca el rango de velocidad deseado (HRC1, HRC2, HRC3)

Introduzca el tiempo

De forma predeterminada, se selecciona una duración de 30 minutos. Para cambiar:

- Pulse el botón **MODE** en el panel de control hasta que parpadee **TIME** en la pantalla y aparezca **TMr**.
- Pulse la tecla **SPEED +** o **SPEED -** hasta que aparezca la **duración deseada** (5.. 99 min).

Introduzca la edad para determinar el pulso máximo (MHR)

De forma predeterminada, se establece una edad de 30. Para cambiar:

- Pulse el botón **MODE** en el panel de control hasta que parpadee **DIST** en la pantalla y aparezca **AGE**.
- Pulse la tecla **SPEED +** o **SPEED -** hasta que aparezca la **edad adecuada** (16.. 80 años).

Introducir el pulso objetivo

De forma predeterminada, se selecciona un factor de **0,6 (= 60%)** del pulso máximo correspondiente a la edad (**MHR**). Se puede cambiar entre **0.45 y 0.75 (= 45% a 75%)**. Para ello:

- Pulse el botón **MODE** en el panel de control hasta que parpadee **SPEED** en la pantalla y aparezca **PUL**.
- Pulse la tecla **SPEED +** o **SPEED -** hasta que aparezca el **factor** de pulso deseado en el campo **SPEED** y el pulso deseado en el campo **PULSE**.

5.8.1 Empezar un entrenamiento HRC

- Inserte el **clip de seguridad** en la ranura de la consola.
- Cuando esté listo, pulse el **botón Start** en la consola. La cinta de correr empieza a funcionar.
- A continuación, coloque los pies en la cinta de correr.
- Si lo desea, **pare y ajuste el factor de pulso objetivo. ¡Nunca se sobreesfuerce!**
- Para finalizar el entrenamiento, pulse el botón **Stop** en el panel de control.
- **En caso de peligro, retire el clip de seguridad o pulse el botón de parada.**

5.9 ENTRAÎNEMENT AVEC DES PROGRAMMES (Classiques et HIIT)

5.9.1 Structure et durée des programmes

Les programmes de l'appareil sont des combinaisons prédéfinies de vitesse et d'inclinaison avec des degrés de difficulté variables. Chaque programme comprend 20 segments de durée égale. La durée de chaque segment est égale à la durée totale du programme divisée par 20.

Quatre des vingt programmes sont des entraînements par intervalles à haute intensité (HIIT). Ici, la durée totale est de 20 minutes. Chaque segment dure donc 1 minute.

5.9.2 Représentation graphique des programmes

Cette page et les suivantes présentent les différents programmes sous forme de diagrammes.

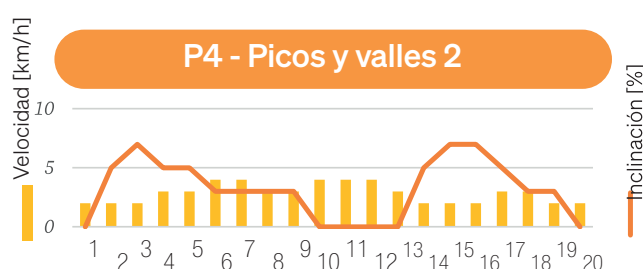
- Les barres verticales indiquent la vitesse dans le segment respectif.
- La ligne continue représente l'inclinaison dans le segment respectif. Sachez que l'inclinaison de la ligne entre deux segments n'est **pas** la même que l'inclinaison du tapis roulant.

5.9.3 Préparation de l'entraînement

- Veillez à ce que le **clip de sécurité ne soit PAS relié** à la console.
- Appuyez sur le bouton **'PROG'** du panneau de commande jusqu'à ce que le programme souhaité apparaisse à l'écran.
- Appuyez sur le bouton **'MODE'** du panneau de commande jusqu'à ce que **'TIME'** clignote à l'écran.
- Appuyez sur le bouton **'SPEED +'** ou **'SPEED -'** jusqu'à ce que la **durée souhaitée** s'affiche (5 - 99 minutes).
- **Attachez le clip de sécurité solidement aux vêtements avec un cordon court.**
- Tenez la **poignée** d'une main. Placez les pieds sur les rails à gauche et à droite du tapis.

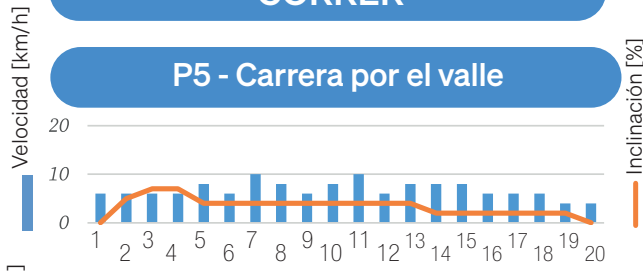
5.9.4 Exécuter l'entraînement

- Reliez le **clip de sécurité** au connecteur de la console.
- Dès que vous êtes prêt, appuyez sur le **bouton Start** de la console. Le tapis de course se met en marche.
- Posez vos pieds l'un après l'autre sur le tapis de course et commencez à courir.
- Si nécessaire, modifiez la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course à l'aide des boutons du panneau de commande. **Ne vous épuisez pas !**
- **Si vous voulez arrêter l'entraînement avant la fin, appuyez sur le bouton 'Stop' du panneau de commande.**
- **En cas de danger, retirez le clip de sécurité ou appuyez sur le bouton d'arrêt !**

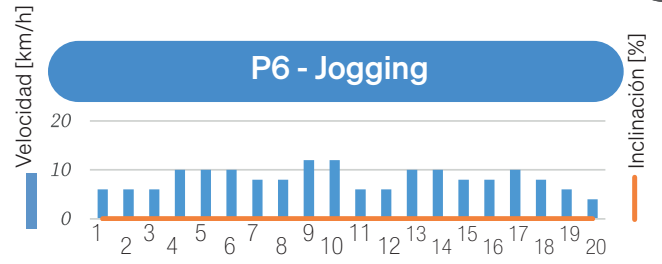


CORRER

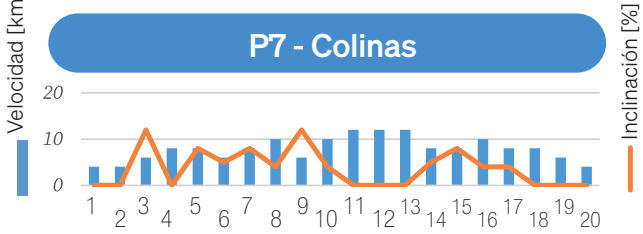
P5 - Carrera por el valle



P6 - Jogging



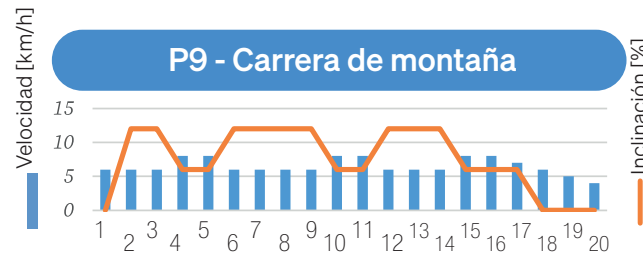
P7 - Colinas



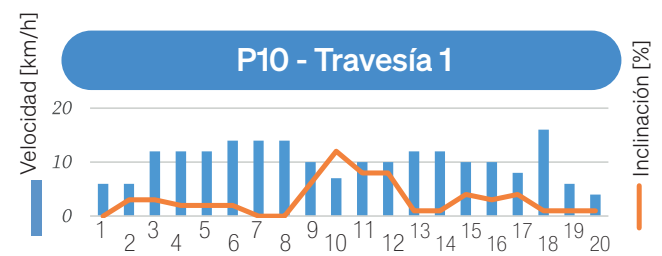
P8 - Carrera escalonada



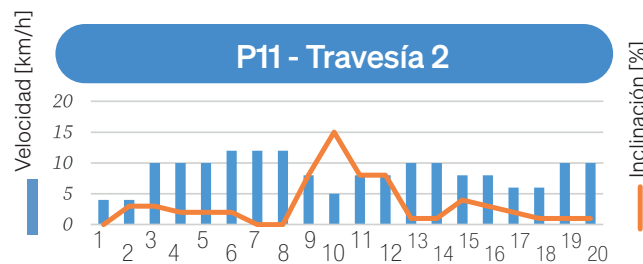
P9 - Carrera de montaña



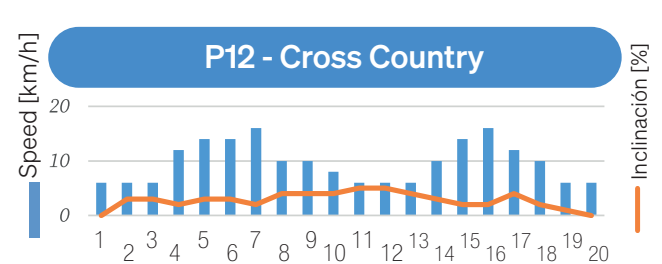
P10 - Travesía 1



P11 - Travesía 2



P12 - Cross Country

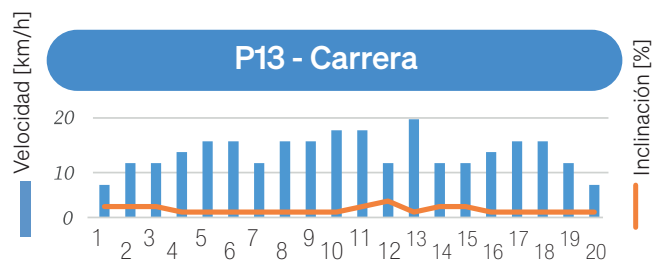


INTERVALOS

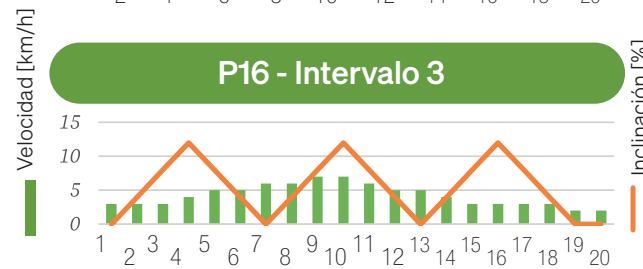
P14 - Intervalo 1



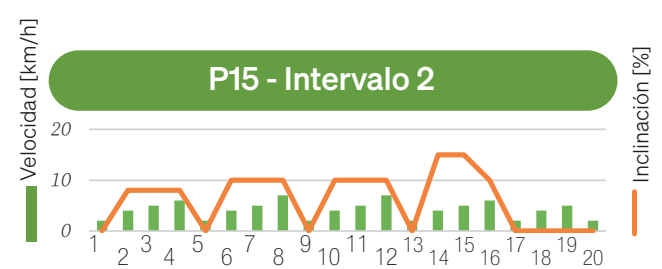
P13 - Carrera



P16 - Intervalo 3

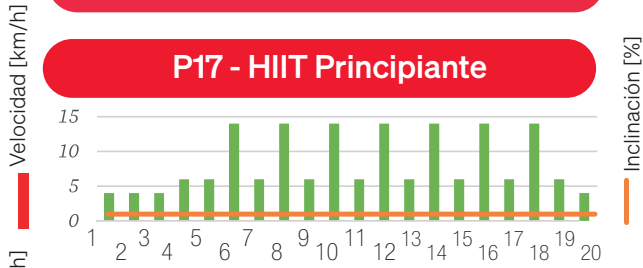


P15 - Intervalo 2

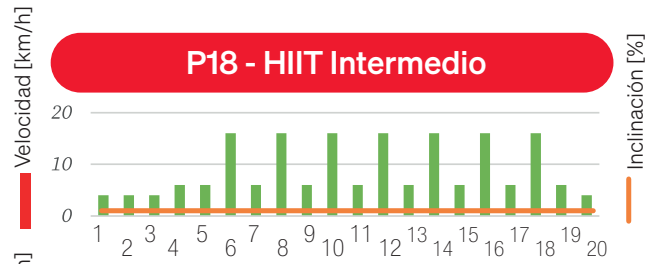


INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD (HIIT)

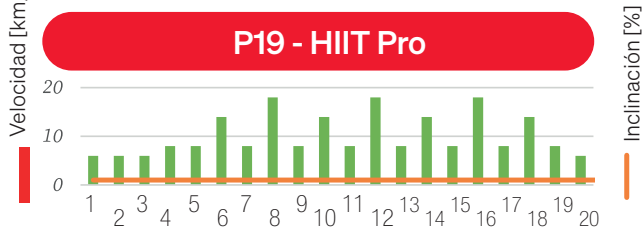
P17 - HIIT Principiante



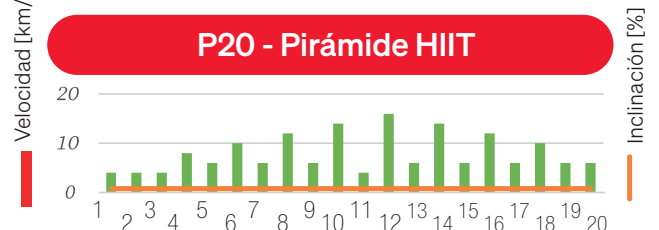
P18 - HIIT Intermedio



P19 - HIIT Pro



P20 - Pirámide HIIT



6. Más Información



- Si tiene alguna pregunta, estaremos encantados de ayudarle de forma rápida y sencilla. Solo tiene que escanear el código QR y empezar.

<https://sportstech.link/helpchat>



**Descubra la variedad de productos
de nuestra tienda en línea**



Visítanos

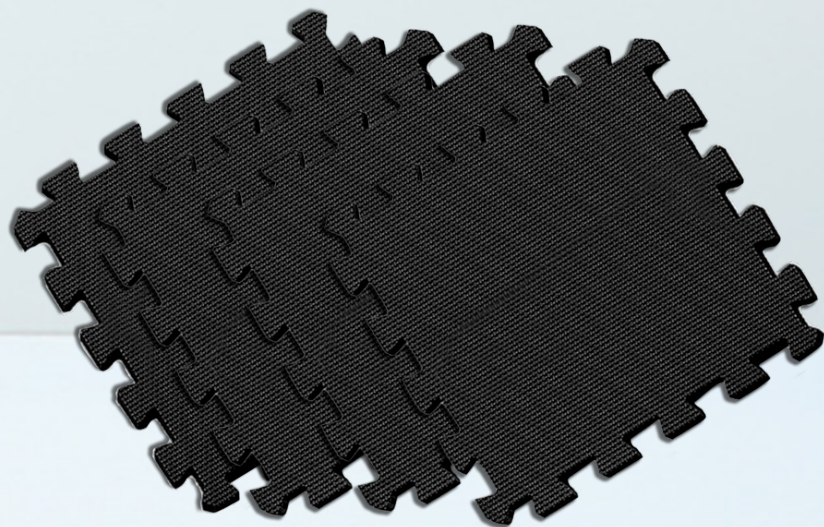


www.sportstech.de



Completa tu entrenamiento

Desde ayudantes inteligentes hasta el soporte de entrenamiento perfecto: descubra lo que llevará su entrenamiento al siguiente nivel.



y mucho más...



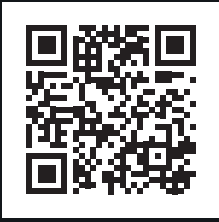
sportstech.link/equipment

7. Software (Aplicación)

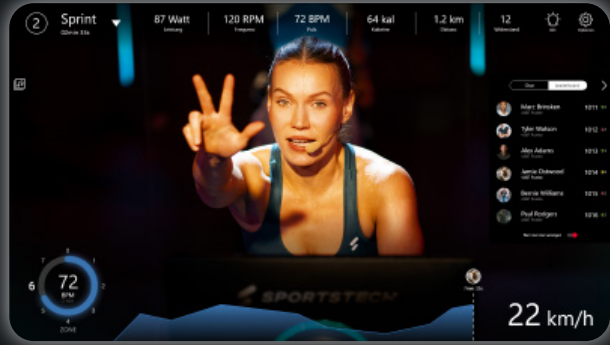
7.1 SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación Sportstech LIVE le ofrece, entre otras cosas

- Ejercicios individuales de entrenadores profesionales
- Vídeos de paisajes y exteriores
- Determinar las prioridades de formación
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métrica de la formación
- Compete con otros en el Modo Competición - recoge trofeos en el Modo Clasificación
- Entrenamientos independientes del equipo, por ejemplo, para el yoga
- Deliciosas y variadas recetas de cocina
- ...¡y mucho más!



Informar aquí: <https://sportstech.link/app-download>



7.2 APPS EXTERNAS

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.

¡Pruebe gratis Kinomap ahora durante 7 días o elija la aplicación gratuita FIT&HOME!

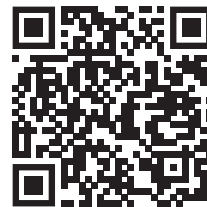
Android



Kinomap



iOS



CONSEJOS PARA EL USO DE LAS APLICACIONES:

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

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

Android



FIT&HOME



iOS



8. 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.

Recycling loop



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

Chère clientèle,

nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous bénéficiez de la meilleure des qualités et de la technologie la plus récente.

Afin d'exploiter pleinement le potentiel de votre appareil et d'en profiter pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la mise en service et avant le début de l'entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions du mode d'emploi.

Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme.



AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!



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

Table des matières

Contenu de l'emballage	62
Caractéristiques techniques	62
Déballagevidéo.....	62
Vue éclatée/ liste des pièces détachées	62
Conformité	62
1. Consignes de sécurité importantes.....	63
2. Instructions de montage.....	65
3. Installation, pliage et stockage	67
4. Aperçu de la console et de l'affichage	68
5. Entraînement	69
6. Plus d'informations	75
7. Logiciel d'application (APP).....	78
8. Mise au rebut.....	79

Contenu de l'emballage

1	Tapis roulant motorisé à vitesse variable ; avec écran et haut-parleurs
2	Câble d'alimentation
3	Manuel d'utilisation
4	Outil duo (clé hexagonale et cruciforme) pour les coussinets et pour la tension

Caractéristiques techniques

Dimensions du produit (LxIxH) en position ouverte	171 × 83,5 × 137,5 cm(5.61 × 2.74 × 4.51 ft)
Dimensions du produit (LxIxH) en position pliée	112 × 83,5 × 142 cm(3.67 × 2.74 × 4.66 ft)
Poids net de l'appareil	70,5 kg (155 lb)
Poids maximum autorisé de l'utilisateur	150 kg (330 lb)
Vitesse minimale/maximale	1 km/h / 20 km/h
Tension et fréquence du réseau électrique	230 V AC; 50 Hz
Consommation électrique	2200 W
Courant (fusible)	10 A
Protocole radio pour la transmission du signal d'impulsion	5.3 khz - 5.5 khz // Bluetooth
Connexion avec des smart devices	Bluetooth
Puissance d'émission maximale rayonnée	3 mW

Déballage vidéo



- Scannez le code QR pour regarder notre vidéo de déballage. Elle vous montre étape par étape comment déballer votre produit et l'installer correctement.

https://sportstech.link/f37s_assembly

Vue éclatée/ liste des pièces détachées



- Utilisez le dessin et la liste pour identifier la pièce détachée requise et notez-en le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone en mentionnant le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Clarifiez toutes les étapes ultérieures avec notre personnel.

Sous le lien suivant, vous trouverez la vue éclatée et la liste des pièces détachées:
https://sportstech.link/f37s_spareparts

Conformité



- La déclaration de conformité se trouve à l'avant-dernière page de ce mode d'emploi.

https://sportstech.link/f37s_conformity

1. Consignes de sécurité importantes



AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

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



EXIGENCES PERSONNELLES

APTITUDES PHYSIQUES

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

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

Poids et âge autorisés

- **Seuls les adultes** sont autorisés à utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 150 kg (330 lb).**
- **Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil ni effectuer le nettoyage ou l'entretien de l'appareil.**



CONDITIONS GÉNÉRALES D'UTILISATION

- **Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales,** mais uniquement pour un usage domestique. **Ne pas utiliser l'appareil à des fins thérapeutiques.**
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une **distance de sécurité** d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil. Le tapis en mouvement est particulièrement dangereux.



DÉBALLAGE ET INSTALLATION

- **DANGER ! Risque d'étouffement !** Tenir les sacs en plastique et autres à l'écart des enfants et des animaux.
- Pour faciliter le retour, conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour. Éliminez-le plus tard selon les directives locales en vigueur.
- Installez l'appareil uniquement sur une **surface solide et plane** dans **un endroit sec à l'intérieur.** Protégez les surfaces fragiles par un tapis résistant à la chaleur : Le compartiment moteur peut chauffer.
- Installez l'appareil en laissant suffisamment **d'espace libre** autour ; laissez surtout un espace d'au moins 2 m (6.6 ft) derrière l'appareil (voir section "Installation de l'appareil").
- Assurez-vous que toutes les **ouvertures de ventilation** du compartiment moteur sont **dégagées** et propres. Si l'appareil est posé sur une moquette, celle-ci ne doit pas toucher le dessous de l'appareil.



À VÉRIFIER AVANT CHAQUE UTILISATION

- Effectuez un **contrôle visuel** avant chaque utilisation ; vérifiez et corrigez tout particulièrement les points suivants :
 - L'appareil **est-il stable** et bien positionné ?
 - **Le tapis est-il suffisamment lubrifié, centré et tendu ?**
 - Toutes les **fixations** sont-elles bien serrées ? (vis, écrous, etc.)
 - Le **câble** est-il intact ?
 - La **zone autour** de l'appareil est-elle bien dégagée et libre de tout objet dangereux, comme des objets tranchants ?
- **En cas de défaut** de l'appareil ou du câble, **il ne faut pas utiliser** l'appareil mais plutôt l'immobiliser et le faire réparer.
- Utilisez l'appareil uniquement avec des raccordements électriques conformes et un câble d'origine avec prise de terre. Ne pas utiliser de multiprise. Ne pas exposer le câble à la chaleur ou à des dommages mécaniques.
- Utilisez l'appareil uniquement **avec des chaussures de sport antidérapantes**. Ne jamais porter de chaussures à talons ou à pointes. Ne pas courir pieds nus ou en chaussettes.
- Assurez-vous que vos **lacets sont courts et bien attachés**.
- **Évitez d'utiliser** l'appareil **avec des vêtements amples, des lacets longs et des serviettes**, qui pourraient se coincer.
- **Évitez de porter des bijoux** ou des objets non fixés pendant l'utilisation de l'appareil.
- **Ne pas utiliser** l'appareil sous l'influence de **l'alcool, de médicaments ou de drogues**.



PENDANT L'UTILISATION

- L'appareil ne peut être utilisé que par **une seule personne** à la fois.
- **Monter sur l'appareil et le démarrer :**
 - **Ne monter** sur l'appareil **que lorsque le tapis est à l'arrêt**.
 - Démarrez l'appareil à la vitesse la plus basse.
- **Pendant l'utilisation de l'appareil :**
 - N'augmenter la vitesse que si **l'utilisateur marche ou court en toute sécurité**. Changer la vitesse **progressivement**.
 - Ne jamais se forcer.
 - Courir uniquement vers l'avant ; jamais de côté ou en arrière.
 - Ne pas s'arrêter lorsque le tapis est en mouvement.
- **Arrêter et descendre de l'appareil :**
 - Pour s'arrêter, réduire lentement la vitesse jusqu'à l'arrêt complet (touches Speed +/-).
 - Ne quitter l'appareil que lorsque le tapis est à l'arrêt. Descendre par le côté.
- Ne pas manger ou boire sur l'appareil.
- Éloignez les liquides et la saleté de l'appareil.
- Ne pas utiliser de sprays sur ou à proximité de l'appareil.



IMMÉDIATEMENT APRÈS L'UTILISATION

- Éteindre l'interrupteur à côté de la prise du câble. Retirer avec précaution le câble électrique de l'appareil.
- Effectuer à nouveau un contrôle visuel : L'appareil est-il propre et intact ?



NETTOYAGE, ENTRETIEN, RÉGLAGE ET STOCKAGE

- Effectuez régulièrement les tâches de maintenance et les réglages, mais uniquement comme indiqué dans les instructions.
- Ne jamais mettre l'appareil en marche lorsque le tapis est relevé.
- Rangez l'appareil et le câble électrique hors de portée des enfants et des animaux.
- Entrez l'appareil dans un endroit sec, propre et à l'abri du gel, de la chaleur et du soleil.

2. Instructions de montage

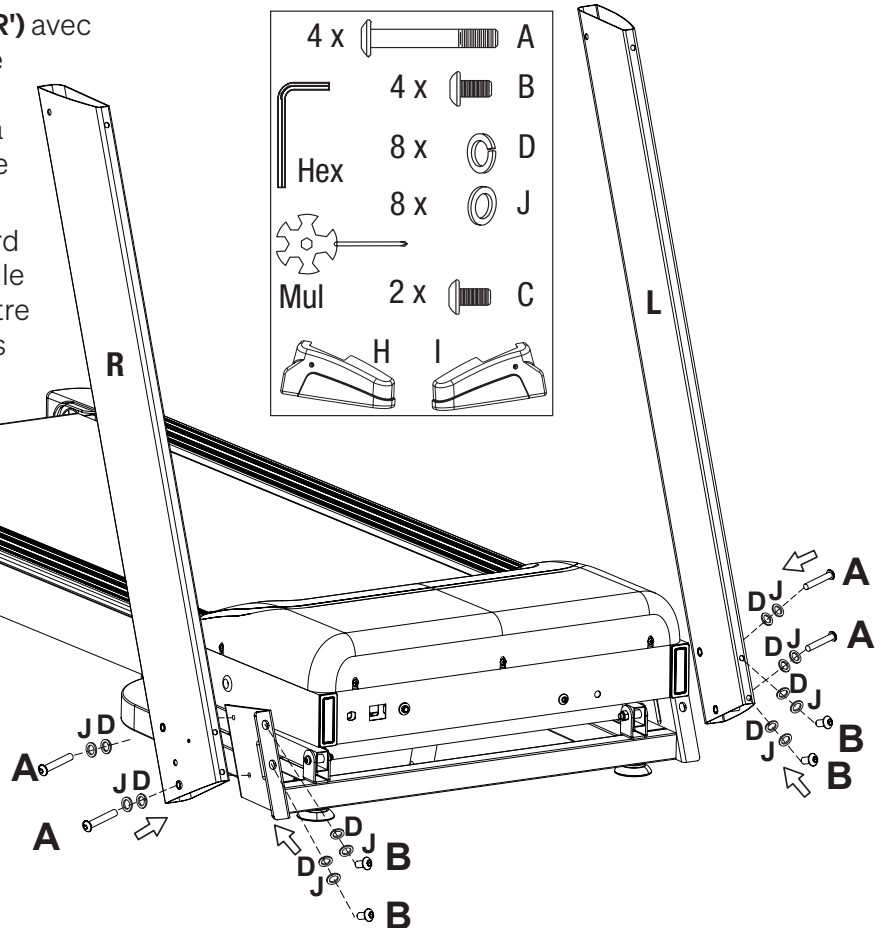


- Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées !
- Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !

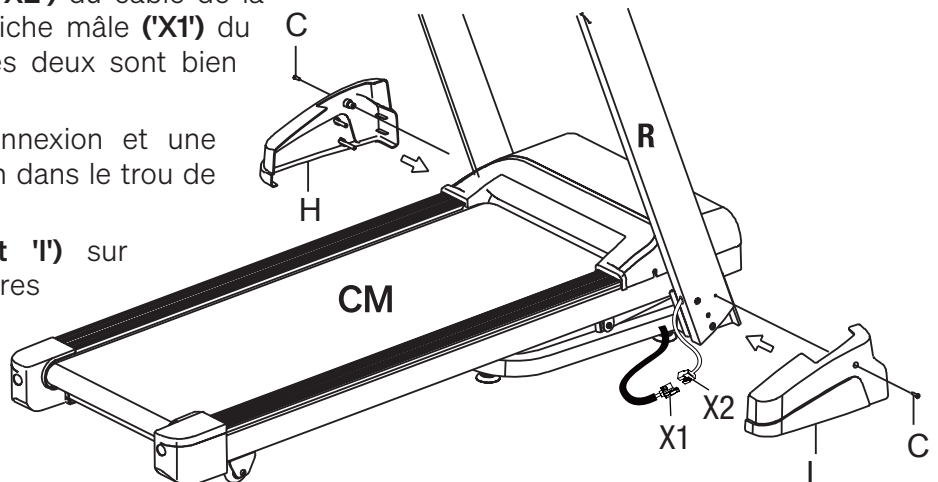
2.1 CADRE AVEC BARRES DE SUPPORT ET CACHES

Si possible, demandez de l'aide à une deuxième personne pour cette étape.

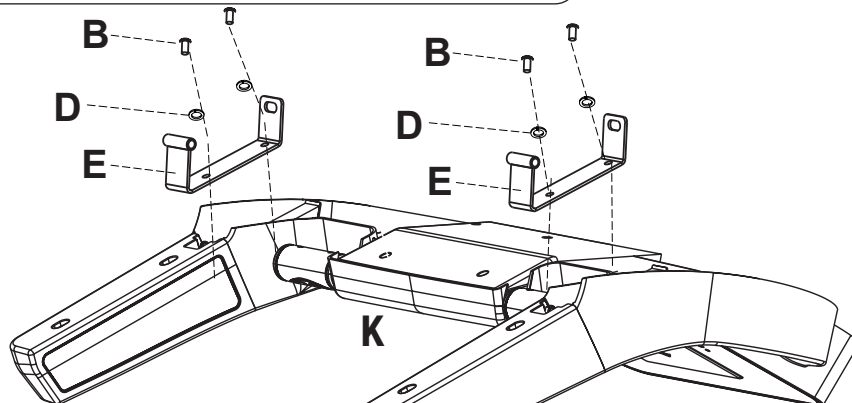
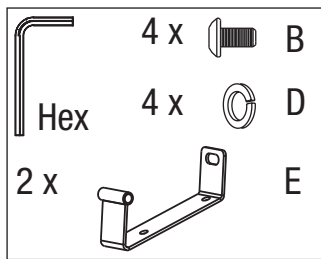
- Tenez la barre de support droite ('R') avec le côté plat contre la plaque de support située en bas du cadre - de sorte que tous les trous de vis de la barre de support et de la plaque de support sont alignés.
- Préparez les vis : Placez d'abord une rondelle ('J') et une rondelle ressort ('D') sur chacune des quatre vis longues ('A') et des quatre vis courtes ('B').
- Fixez la barre de retenue avec deux vis longues et deux vis courtes : Serrez les vis à l'aide d'une clé Allen de 6 mm (Hex).
- Répétez ces trois opérations pour la barre de support gauche ('L').
- Vérifiez le serrage des vis.



- Détachez le nœud du câble qui sort du bas de la barre de support droite. Veillez à ce que le câble ne rentre pas dans la barre de support.
- Connectez la fiche femelle ('X2') du câble de la barre de support ('R') à la fiche mâle ('X1') du cadre ('CM'). Vérifiez que les deux sont bien emboîtées entre elles.
- Enfoncez doucement la connexion et une partie du tuyau de protection dans le trou de vis de la barre de support.
- Placez les caches ('H' et 'I') sur l'extrémité inférieure des barres de support.
- Fixez chacun des caches avec une vis cruciforme ('C'). Servez-vous de la clé multifonction ('Mul').

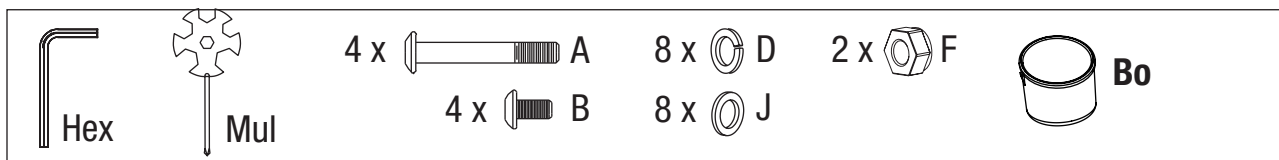


2.2 PRÉPARATION DES FIXATIONS DE LA CONSOLE



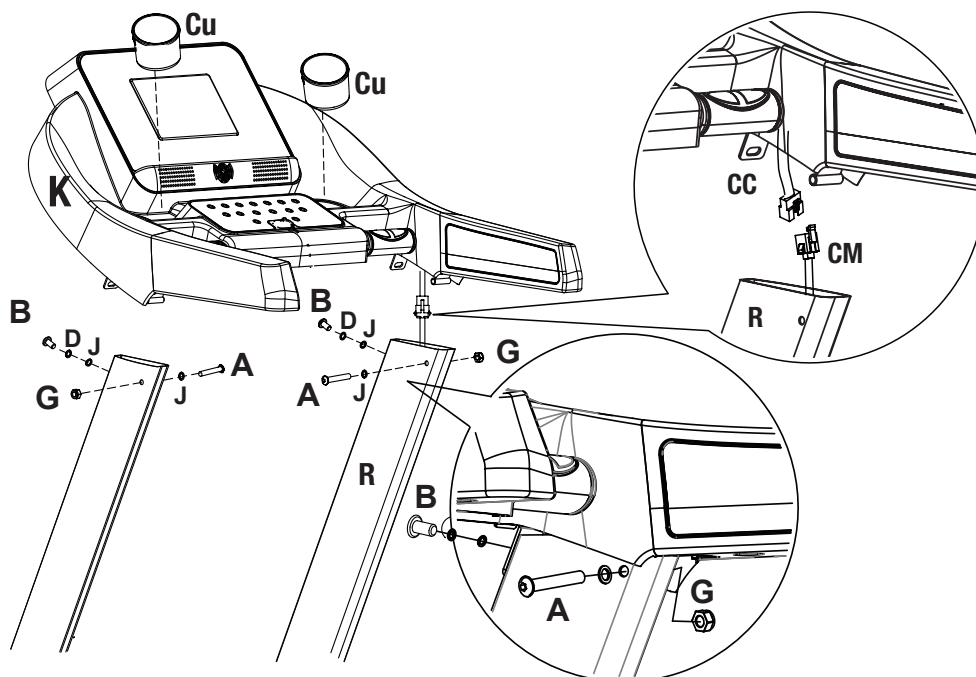
- Retournez la console ('K') comme indiqué sur le schéma et posez-la sur un support stable avec une surface souple.
- Insérez les fixations ('E') dans la console. **Ne confondez pas les fixations** : Elles sont marquées d'une couleur. Placez chaque fixation dans la console à l'endroit correspondant au marquage couleur.
- Attachez chaque fixation avec deux vis ('B') et des rondelles ressort ('D'). Serrez les vis à l'aide d'une clé Allen de 6 mm (**Hex**).

2.3 MONTAGE ET CONNEXION DE LA CONSOLE



Si possible, demandez de l'aide à une deuxième personne pour cette étape.

- Retournez la console ('K') dans le bon sens. Branchez le câble ('CC') de la console au câble du cadre ('CM').
- Positionnez les fixations de la console dans les deux barres de support. Veillez à ne pas coincer le câble.
- Montez la console sur les barres de support avec une vis longue pour chaque fixation (vis longue ('A'), rondelle ('J'), écrou ('G')). Servez-vous de la clé Allen ('Hex') et de la clé multifonction ('Mul').
- Fixez ensuite la console sur les barres de support avec une vis courte pour chaque fixation (vis courte ('B'), rondelle ('J') et rondelle ressort ('D')). Servez-vous de la clé Allen ('Hex').
- Insérez les deux supports pour bouteille ('Bo') dans les emplacements prévus dans la console.
- **Vérifiez le serrage des vis.** L'appareil est maintenant prêt à utiliser.

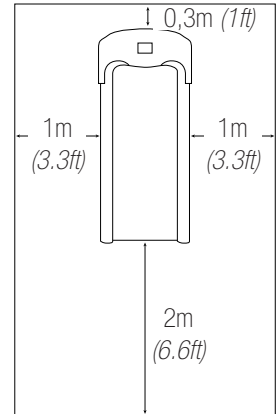


3. Installation, pliage et stockage

3.1 INSTALLATION

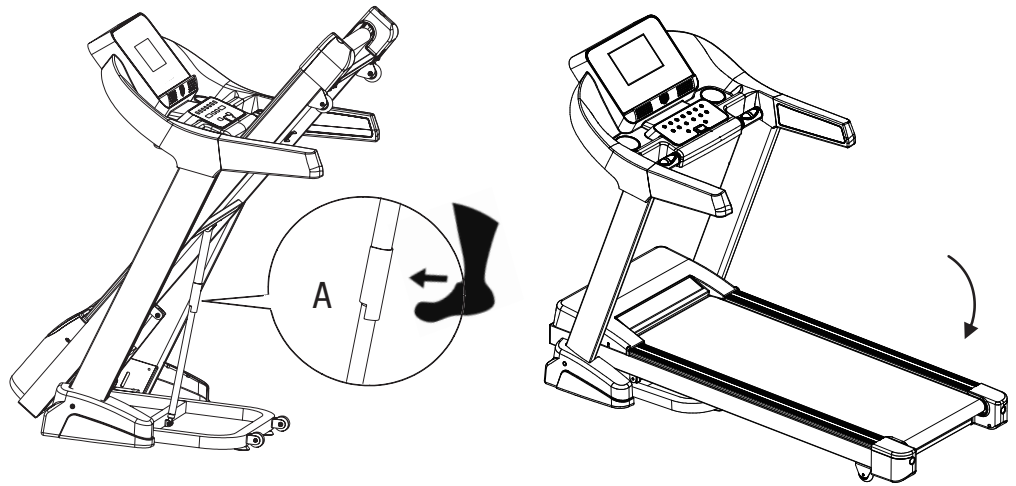
Cherchez un emplacement pour l'appareil qui remplit les conditions suivantes :

- Espace intérieur sec
- L'appareil n'obstrue pas les ouvertures de ventilation.
- Surface résistante à la chaleur ; si nécessaire, utilisez un tapis de sol.
- Espace libre d'au moins 2 m (6.6 ft) derrière l'appareil.
- Espace libre d'au moins 1 m (3.3 ft) de chaque côté de l'appareil.
- Espace libre d'au moins 30 cm (1.0 ft) devant l'appareil.



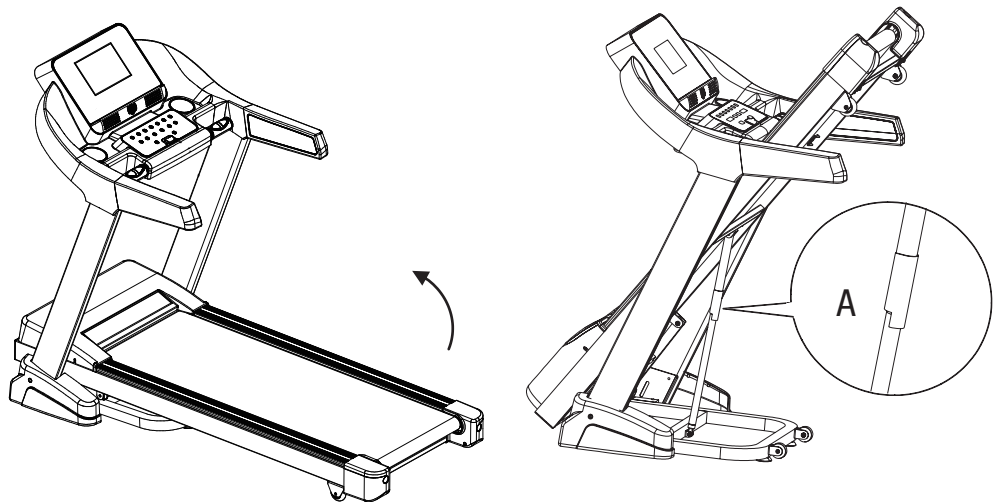
3.2 DÉPLIAGE

- Se placer devant l'appareil en toute sécurité. Tenir l'extrémité arrière du cadre du tapis des deux mains.
- Poussez doucement le ressort de verrouillage (A) vers l'intérieur avec la pointe du pied afin de déverrouiller le système.
- Descendez avec précaution le cadre du tapis.



3.3 PLIAGE ET STOCKAGE

- Débranchez la prise de courant.
- Soulevez l'extrémité arrière du cadre du tapis des deux mains jusqu'à ce que le ressort de verrouillage (A) maintienne le cadre en place.
- Vérifiez que le cadre du tapis est correctement verrouillé.
- Tenir l'appareil hors de portée des animaux et des enfants. Rangez l'appareil à l'intérieur, dans un endroit sec et propre. Protégez-le de la lumière directe du soleil et de la poussière.



4. Aperçu de la console et de l'affichage

4.1 CONSOLE



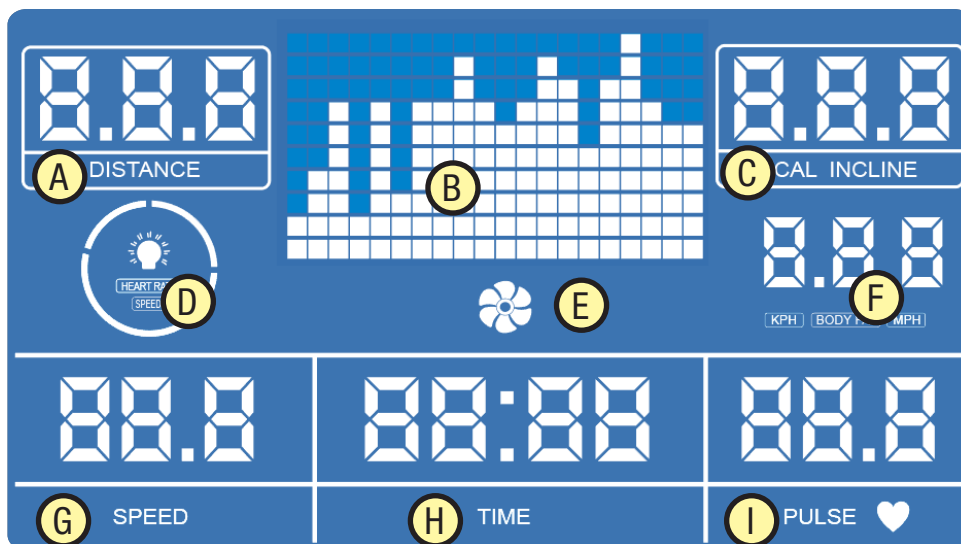
1. Écran
2. Haut-parleur
3. Ventilateur
4. Support pour bouteille
5. Panneau de commande avec touches de contrôle
- 5.S - Bouton d'arrêt
6. Connecteur pour clip de sécurité
7. Poignées de capteur de pouls



ATTENTION ! Un démarrage imprévu ou incontrôlé peut entraîner des blessures !

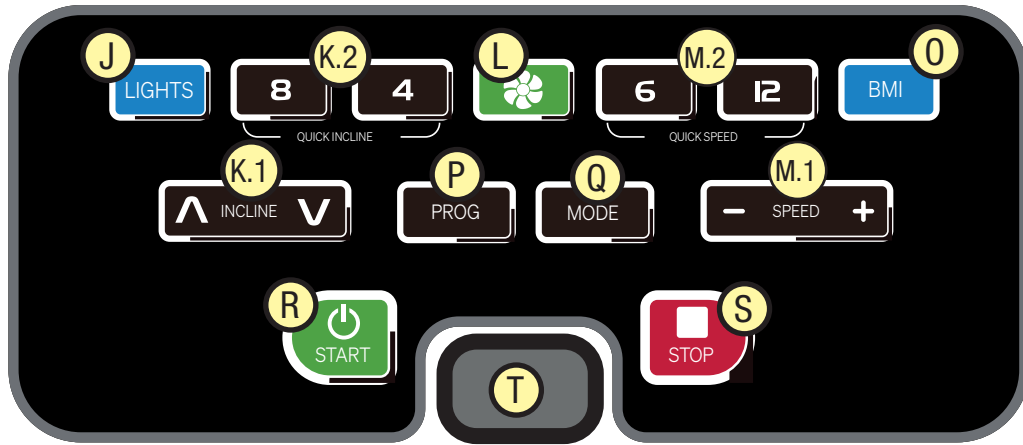
- Retirez immédiatement le clip de sécurité de son emplacement lorsque le tapis s'arrête !
- En cas de danger, retirez le clip de sécurité ou appuyez sur le bouton d'arrêt !

4.2 AFFICHAGE



- | | | | |
|----------|---|----------|--|
| A | Distance parcourue | F | Affichage "kilomètres/miles" ou "graisse corporelle". |
| B | Profil de vitesse du programme en cours | G | Vitesse actuelle |
| C | Affichage "calories" / ou "inclinaison actuelle" | H | Durée de l'entraînement actuel en minutes : secondes |
| D | Affichage "Lumière" et "Commande couleur par vitesse ou pouls". | I | Fréquence cardiaque actuelle par minute (attention ! La mesure du pouls n'est pas médicalement exacte !) |
| E | Affichage ventilateur | | |

4.3 PANNEAU DE COMMANDE AVEC TOUCHES



- | | |
|---|--|
| J Éclairage MARCHÉ/ARRÊT | O Mesure de l' IMC / sélection du mode HRC |
| K.1 Inclinaison plus ou moins forte (par palier) | P Sélection du programme |
| K.2 Réglage rapide de l'inclinaison (niveau 8 / niveau 4) | Q Sélection des valeurs pour le mode manuel (temps, distance ou calories) |
| L Ventilateur MARCHÉ/ARRÊT | R Démarrage du tapis de course (programme) |
| M.1 Vitesse plus lente/rapide (par paliers jusqu'à 1km/h ; max 20 km/h) | S Arrêt du tapis de course (programme) |
| M.2 Réglage rapide de la vitesse 6 km/h / 12 km/h (à utiliser avec précaution !) | T Connecteur pour clip de sécurité |

4.4 MISE EN MARCHÉ DE L'APPAREIL

- Veillez à ce que le clip de sécurité ne soit PAS relié à la console.
- Branchez le câble électrique fourni dans une prise reliée à la terre et protégée par un fusible approprié. L'ordinateur d'entraînement s'allume.

5. Entraînement

5.1 APERÇU DES MODES D'ENTRAÎNEMENT

Le tapis de course propose les modes d'entraînement suivants :

- **Entraînement libre** avec réglage manuel de la vitesse et de l'inclinaison ; en option avec valeur cible pour la durée, la distance ou les calories.
- Entraînement avec 16 **programmes** prédéfinis avec valeur cible pour la durée ou la distance.
- Entraînement avec 4 **programmes HIIT** (High Intensity Interval Training) prédéfinis d'une durée fixe de 20 minutes.
- **Entraînement HRC avec fréquence cardiaque cible** et durée sélectionnable.
- Il est en plus possible de déterminer l'**IMC** (indice de masse corporelle) actuel.
- L'appareil doit être allumé pour tous les modes d'entraînement et pour le calcul de l'**IMC**.



AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si votre capacité de performance diminue de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- Ne vous épuisez pas ou n'épuisez pas les autres pendant l'entraînement ! Tenez toujours compte de la condition physique générale et de la forme du jour de chacun !
- Ne choisissez jamais des programmes dont la vitesse et/ou l'inclinaison sont trop importantes !
- Réchauffez-vous et récupérez suffisamment avant et après chaque séance d'entraînement !

5.2 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

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

1



ROULER LA TÊTE

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

2



EPAULE ELEVATION

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

3



ETIREMENT DES CÔTES

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

4



ETIREMENT DU QUADRICEPS

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

5



ETIREMENT DE LA CUISSE

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

6



TOUCHEZ VOS ORTEILS

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

7



ETIREMENT DU TENDON

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

8



ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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

5.3 MESURE DU POULS

Vous avez plusieurs possibilités pour mesurer votre pouls :

- Placer les mains sur les poignées de détection du pouls sur la console.
- Mettre une ceinture ou un bracelet à pulsations avec transmission radio Bluetooth du signal de pulsation.

5.4 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

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



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

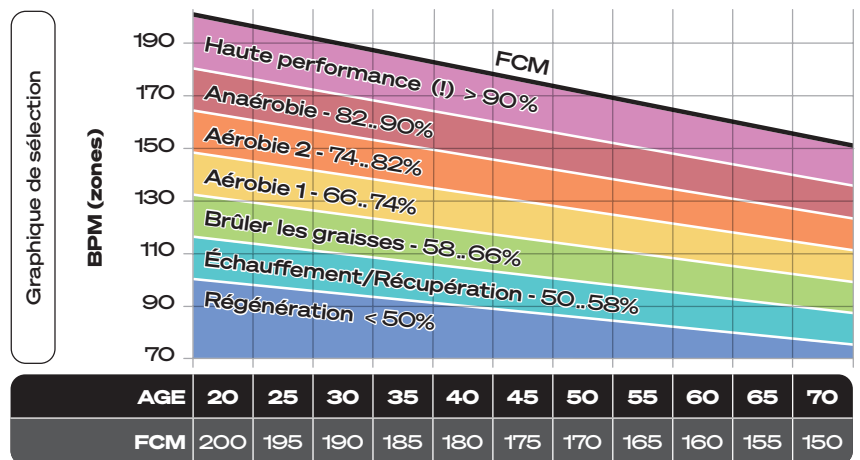
- Évitez tout effort excessif ! Tenez toujours compte de la condition physique actuelle de chacun. Soyez attentif aux signaux corporels !
- Les dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis.
- Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent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

Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

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

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

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



Dans tous les cas :

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

5.5 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 le clip de sécurité de la console.
4. Dès que la bande de roulement s'est complètement arrêtée, descendre avec précaution.

5.6 POURCENTAGE D'INCLINAISON EN FONCTION DU NIVEAU

LEVEL	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
%	4.5	6.3	6.6	6.9	7.2	7.5	7.8	8.1	8.4	8.7	9.0	9.3	9.6	9.9	10.2	10.5

5.7 ENTRAÎNEMENT LIBRE SANS ET AVEC VALEUR CIBLE

5.7.1 Préparation de l'entraînement libre

- Veillez à ce que le clip de sécurité ne soit PAS relié à la console.
- Attachez le clip de sécurité solidement aux vêtements avec un cordon court.
- Tenez la poignée d'une main. Placez les pieds sur les rails à gauche et à droite du tapis.

Facultatif : Paramétrage d'une valeur cible

- **MODE'** - Appuyez sur le bouton du panneau de commande jusqu'à ce que le paramètre désiré clignote sur l'affichage (**DISTANCE**, **TIME (TEMPS)** ou **CAL**).
 - Appuyez sur le bouton '**SPEED +**' ou '**SPEED -**' jusqu'à ce que la valeur **cible** souhaitée s'affiche.
 - **DISTANCE** : 1.0 à 65.0 km.
 - **DURÉE** : 5 :00 à 99 :00 minutes
 - **CALORIES** : 10 à 995 kcal

5.7.2 Exécuter l'entraînement

Que vous ayez défini une valeur cible ou non, exécutez l'entraînement libre en respectant la procédure suivante :

- Reliez le **clip de sécurité** au connecteur de la console.
- Dès que vous êtes prêt, appuyez sur le **bouton Start** de la console. Le tapis de course se met en marche.
- Posez vos pieds l'un après l'autre sur le tapis de course et commencez à courir.
- Si nécessaire, modifiez la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course à l'aide des boutons du panneau de commande. **Ne vous épuisez pas !**
- Si vous voulez arrêter l'entraînement, appuyez sur le bouton '**Stop**' du panneau de commande.
- Si vous avez défini une valeur cible, l'ordinateur s'arrête automatiquement lorsqu'elle est atteinte.
- **En cas de danger, retirez le clip de sécurité ou appuyez sur le bouton d'arrêt !**

5.8 ENTRAÎNEMENT HRC (Entraînement avec fréquence cardiaque cible)

Utilisez une ceinture de cardio pour l'entraînement HRC ! Pendant l'entraînement HRC, l'ordinateur règle l'inclinaison et, si nécessaire, la vitesse du tapis de course afin que vous vous entraîniez à la fréquence cardiaque cible sélectionnée. Plages de vitesse :

HRC1 : env. **12** km/h ; HRC2 : env. **16** km/h ; HRC3 : env. **20** km/h

- Appuyez sur la touche '**BMI**' jusqu'à ce que la plage de vitesse souhaitée apparaisse (HRC1, HRC2, HRC3).

Saisie de la durée

Une durée de 30 min est présélectionnée par défaut. Pour la modifier :

- Appuyez sur le bouton '**MODE**' du panneau de commande jusqu'à ce que '**TIME**' clignote à l'écran et que '**TMr**' apparaisse.
- Appuyez sur le bouton '**SPEED +**' ou '**SPEED -**' jusqu'à ce que la durée souhaitée s'affiche (5 ... 99 min).

Saisie de l'âge pour déterminer la fréquence cardiaque maximale (FCM)

Par défaut, l'âge est fixé à 30 ans. Pour le modifier :

- Appuyez sur le bouton '**MODE**' du panneau de commande jusqu'à ce que '**DIST**' clignote à l'écran et que '**AGE**' apparaisse.
- Appuyez sur le bouton '**SPEED +**' ou '**SPEED -**' jusqu'à ce que l'**âge approprié** soit affiché (16 ... 80 ans).

Saisie de la fréquence cardiaque cible

Par défaut, un facteur de **0,6 (=60 %)** de la fréquence cardiaque maximale (**FCM**) adaptée à l'âge est sélectionné. Il peut être modifié entre **0,45 et 0,75 (=45 % à 75 %)**. Pour cela :

- Appuyez sur le bouton '**MODE**' du panneau de commande jusqu'à ce que '**SPEED**' clignote à l'écran et que '**PUL**' apparaisse.
- Appuyez sur le bouton '**SPEED +**' ou '**SPEED -**' jusqu'à ce que le facteur de fréquence cible souhaité

s'affiche dans le champ 'SPEED' et que la fréquence cible correspondante s'affiche dans le champ 'PULSE'.

5.81. Commencer l'entraînement HRC

- Branchez le **clip de sécurité** sur le connecteur de la console.
- Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur le **bouton Start** de la console. Le tapis de course démarre.
- Posez vos pieds sur le tapis de course l'un après l'autre et commencez à courir.
- Au besoin, **interrompez l'entraînement et ajustez le facteur de fréquence cible. Ne vous épuisez jamais !**
- Si vous voulez arrêter l'entraînement avant la fin, appuyez sur le bouton '**Stop**' du panneau de commande.
- **En cas de danger, retirez le clip de sécurité ou appuyez sur le bouton d'arrêt !**

5.9 ENTRAÎNEMENT AVEC DES PROGRAMMES (Classiques et HIIT)

5.9.1 Structure et durée des programmes

Les programmes de l'appareil sont des combinaisons prédéfinies de vitesse et d'inclinaison avec des degrés de difficulté variables. Chaque programme comprend 20 segments de durée égale. La durée de chaque segment est égale à la durée totale du programme divisée par 20.

Quatre des vingt programmes sont des entraînements par intervalles à haute intensité (HIIT). Ici, la durée totale est de 20 minutes. Chaque segment dure donc 1 minute.

5.9.2 Représentation graphique des programmes

Cette page et les suivantes présentent les différents programmes sous forme de diagrammes.

- Les barres verticales indiquent la vitesse dans le segment respectif.
- La ligne continue représente l'inclinaison dans le segment respectif. Sachez que l'inclinaison de la ligne entre deux segments n'est **pas** la même que l'inclinaison du tapis roulant.

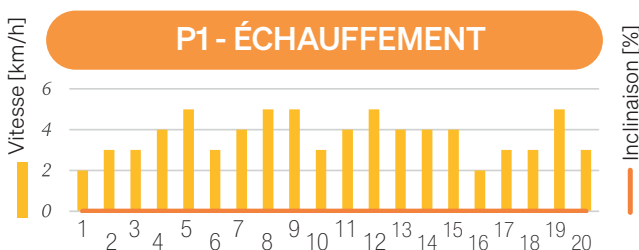
5.9.3 Préparation de l'entraînement

- Veillez à ce que le **clip de sécurité ne soit PAS relié** à la console.
- Appuyez sur le bouton '**PROG**' du panneau de commande jusqu'à ce que le programme souhaité apparaisse à l'écran.
- Appuyez sur le bouton '**MODE**' du panneau de commande jusqu'à ce que '**TIME**' clignote à l'écran.
- Appuyez sur le bouton '**SPEED +**' ou '**SPEED -**' jusqu'à ce que la **durée souhaitée** s'affiche (5 - 99 minutes).
- **Attachez le clip de sécurité solidement aux vêtements avec un cordon court.**
- Tenez la **poignée** d'une main. Placez les pieds sur les rails à gauche et à droite du tapis.

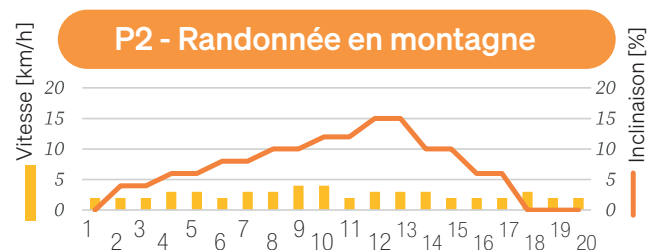
5.9.4 Exécuter l'entraînement

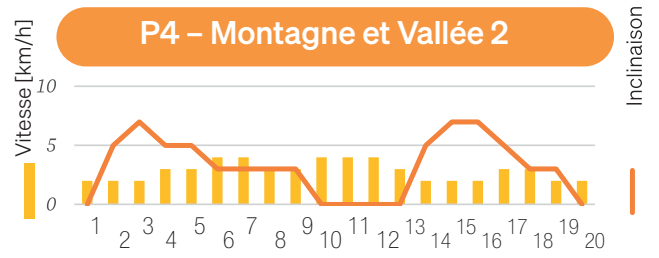
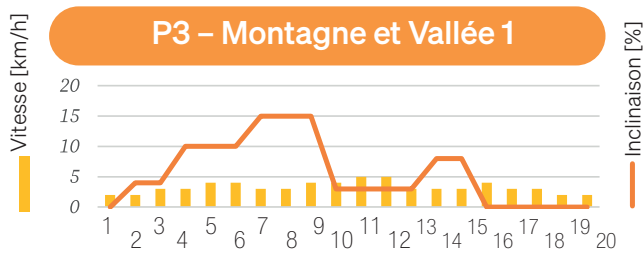
- Reliez le **clip de sécurité** au connecteur de la console.
- Dès que vous êtes prêt, appuyez sur le **bouton Start** de la console. Le tapis de course se met en marche.
- Posez vos pieds l'un après l'autre sur le tapis de course et commencez à courir.
- Si nécessaire, modifiez la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course à l'aide des boutons du panneau de commande. **Ne vous épuisez pas !**
- **Si vous voulez arrêter l'entraînement avant la fin, appuyez sur le bouton 'Stop' du panneau de commande.**
- **En cas de danger, retirez le clip de sécurité ou appuyez sur le bouton d'arrêt !**

MARCHE

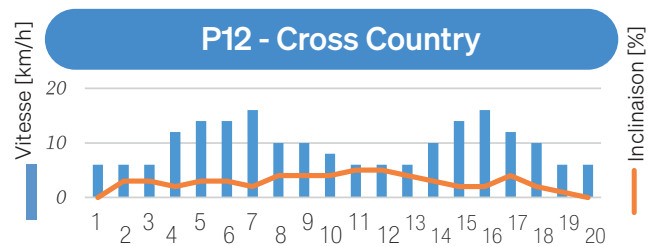
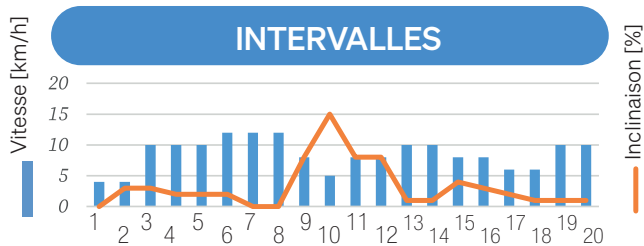
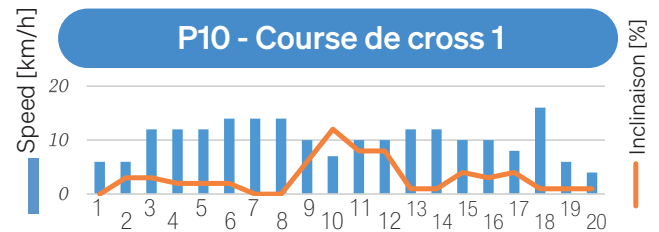
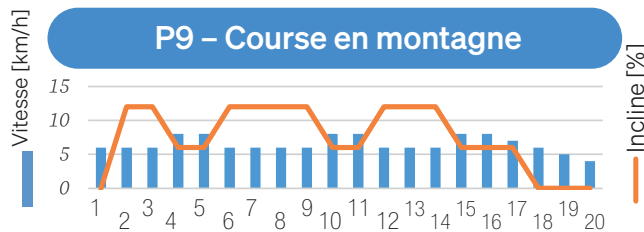
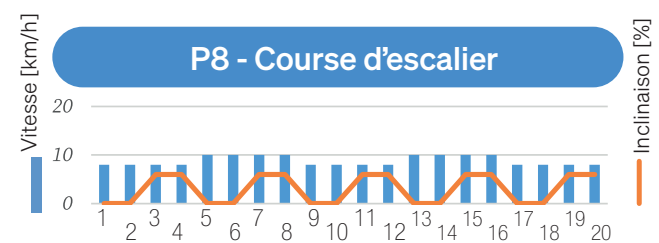
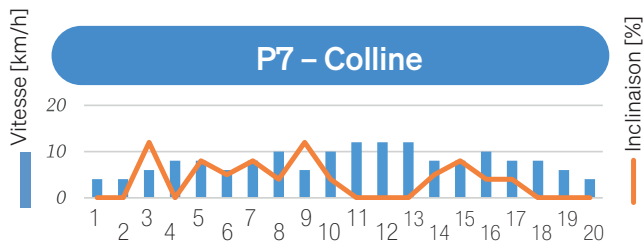
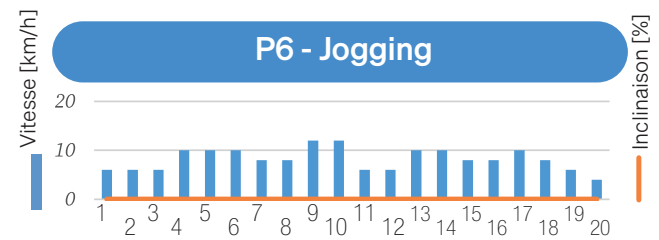
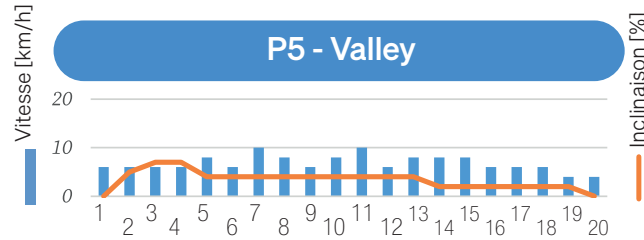


P2 - Randonnée en montagne

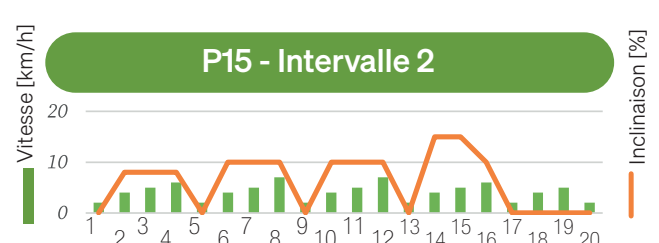
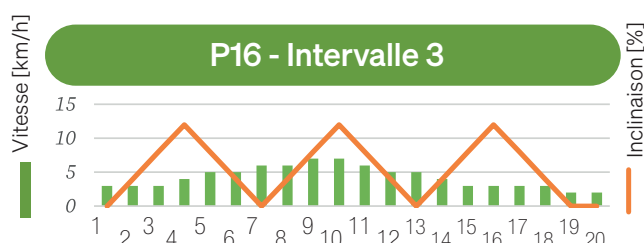
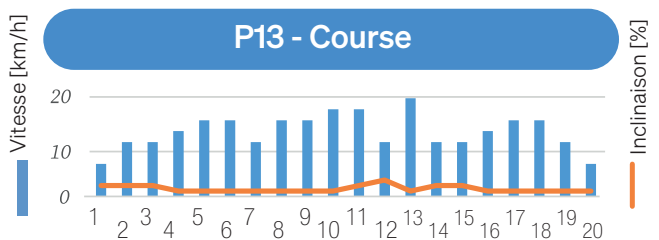
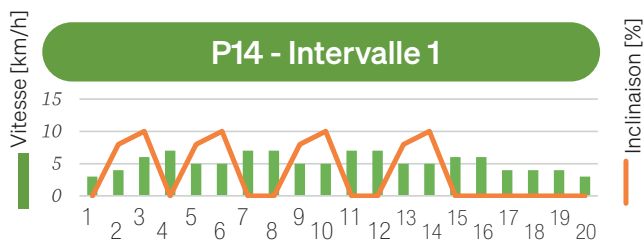




COURSE

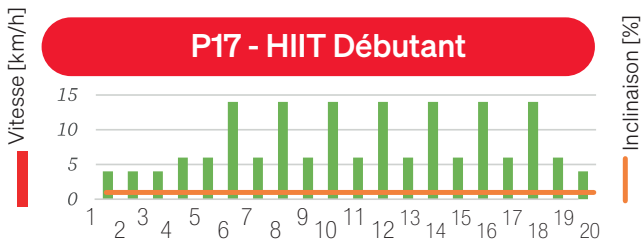


INTERVALS

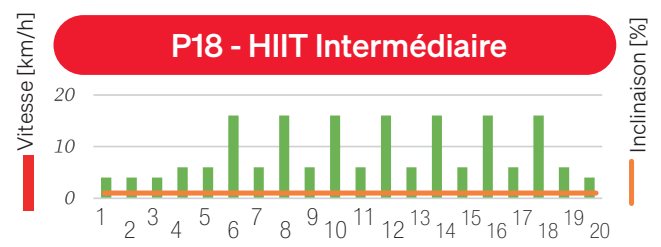


INTERVALLES DE HAUTE INTENSITÉ (HIIT)

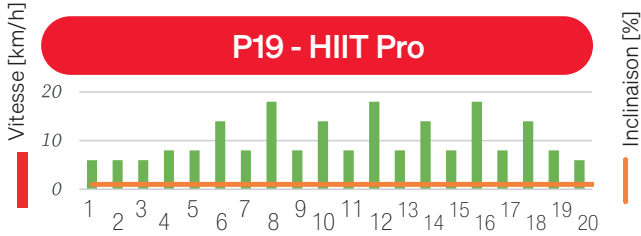
P17 - HIIT Débutant



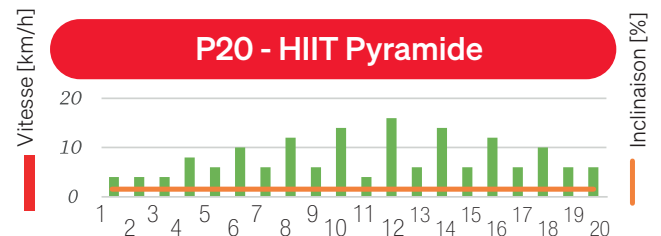
P18 - HIIT Intermédiaire



P19 - HIIT Pro



P20 - HIIT Pyramide



6. Plus d'informations



- Si vous avez des questions, nous serons heureux de vous aider rapidement et facilement. Il vous suffit de scanner le code QR pour commencer.

<https://sportstech.link/helpchat>



**Découvrez la variété de produits
dans notre boutique en ligne.**



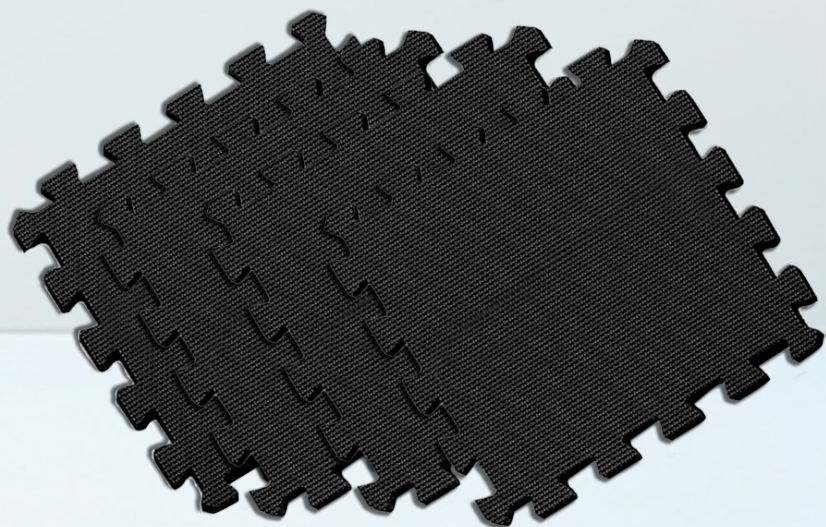
Visite-nous



www.sportstech.de

Compléter sa formation

Des aides intelligentes au support d'entraînement parfait - découvre ce qui fait passer ton entraînement au niveau supérieur.



Et bien plus encore



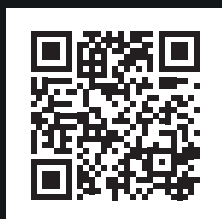
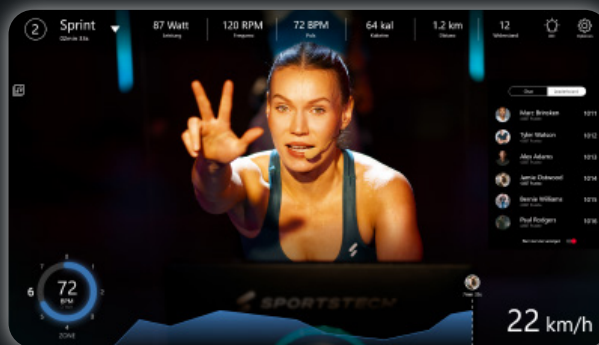
sportstech.link/equipment

7. Logiciel d'application (APP)

7.1 SPORTSTECH LIVE APP

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres:

- L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres
- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation



- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !

S'informer ici: <https://sportstech.link/app-download>

7.2 APPS EXTERNES

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

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

Android



Kinomap



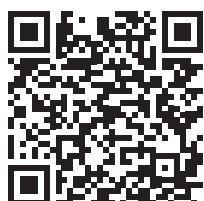
iOS



INFORMATIONS SUR L'UTILISATION DE L'APPLICATION :

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

Android



FIT&HOME



iOS



8. Mise au rebut

Chers clients,

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



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



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



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



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

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

Chaîne du recyclage



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

Manuale D'uso

Cari client*,

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

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

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



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!



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

Indice

Ambito di consegna.....	81
Dati tecnici	81
Video di unboxing.....	81
Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio	81
Conformità	81
1. Importanti istruzioni di sicurezza.....	82
2. Montaggio	84
3. Montaggio, piegatura e stoccaggio	86
4. Descrizione della console e del computer.....	87
5. Allenamento.....	88
6. Ulteriori informazioni.....	94
7. Software di utilizzo (APP)	97
8. Smaltimento.....	98

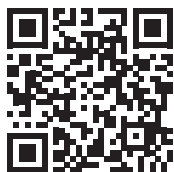
Ambito di consegna

1	Tapis roulant a motore con velocità variabile; con display e altoparlanti
2	Cavo di alimentazione
3	Manuale d'uso
4	Duo-attrezzo (chiave esagonale e a croce) per i tamponi e per il tensionamento

Dati tecnici

Dimensioni del prodotto (LxLxH) una volta assemblato	171 × 83,5 × 137,5 cm(5.61 × 2.74 × 4.51 ft)
Dimensioni del prodotto (LxLxH) quando è ripiegato	112 × 83,5 × 142 cm(3.67 × 2.74 × 4.66 ft)
Peso netto dell'unità	70,5 kg (155 lb)
Peso massimo utilizzatore	150 kg (330 lb)
Velocità minima/massima	1 km/h / 20 km/h
Tensione e frequenza di rete per il collegamento all'alimentazione	230 V AC; 50 Hz
Consumo elettrico	2200 W
Corrente (fusibile)	10 A
Protocollo microfonico per la trasmissione di segnali a impulsi	5.3 khz - 5.5 khz // Bluetooth
Connessione con smart device	Bluetooth
Potenza di trasmissione massima irradiata	3 mW

Video di unboxing



- Scansionate il codice QR per guardare il nostro video di unboxing. Il video mostra passo dopo passo come disimballare il prodotto e configurarlo correttamente.

https://sportstech.link/f37s_assembly

Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio



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

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:
https://sportstech.link/f37s_spareparts

Conformità



- La dichiarazione di conformità è riportata alla penultima pagina delle presenti istruzioni per l'uso..

https://sportstech.link/f37s_conformity

1. Importanti istruzioni di sicurezza



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

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



REQUISITI PERSONALI

REQUISITI FISICI GENERALI

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

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

Esigenze di peso e di età

- L'uso del prodotto deve essere consentito solo a **persone adulte**.
- **Il peso massimo consentito per gli utilizzatori è di 120 kg (265 lb).**
- **I giovani al di sotto dei 14 anni non devono mai utilizzare l'apparecchio o eseguire operazioni di pulizia o manutenzione dell'apparecchio.**



CONDIZIONI GENERALI D'USO

- **Non utilizzare il dispositivo a fini commerciali**, ma solo per uso domestico. **Non utilizzare il dispositivo per scopi terapeutici.**
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una **distanza di sicurezza** di almeno 3 m (10 ft) dall'apparecchio. Attenzione. In particolare, il nastro di scorrimento in movimento è estremamente pericoloso.



DISIMBALLARE E INSTALLARE

- **PERICOLO! Rischio di soffocamento!** Tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali.
- Per facilitare la restituzione, conservare il materiale di imballaggio durante il periodo di restituzione. Smaltirlo successivamente secondo le norme locali.
- Installare l'apparecchio solo su una **superficie stabile e piatta, in ambienti interni asciutti**. Proteggete le superfici sensibili con un tappetino resistente al calore: Il vano motore può surriscaldarsi.
- Installare l'apparecchio con uno **spazio** sufficiente in tutte le direzioni; in particolare, mantenere uno spazio libero di almeno 2 m (6,6 ft) dietro l'apparecchio (vedere la sezione "Installazione dell'apparecchio").
- Assicurarsi che tutte le **aperture di ventilazione** del vano motore siano **libere** e pulite. Se sotto l'unità c'è un tappeto, questo non deve toccare la parte inferiore del macchinario.



ASSICURARSI IMMEDIATAMENTE PRIMA DI OGNI UTILIZZO

- Eseguire **un'ispezione visiva** prima di ogni utilizzo; in particolare controllare e risolvere i seguenti punti:
 - La struttura è **sicura e stabile**?
 - La **cinghia di trasmissione** è sufficientemente **lubrificata**, allineata al centro e sufficientemente **tesa**?
 - Tutti i **collegamenti** sono stretti? (viti, dadi, ecc.)
 - Il **cavo** è intatto?
 - La **zona intorno** al dispositivo è priva di rischi di incidenti, come ad esempio oggetti taglienti?
- **In caso di difetti** dell'unità o del cavo, **non utilizzare** il dispositivo, ma metterlo al riparo da qualsiasi utilizzo e provvedere alla sua riparazione.
- Utilizzare l'apparecchio solo con valori di collegamento elettrico corretti e cavi originali con messa a terra di protezione. Non utilizzare una presa di distribuzione. Proteggere il cavo dal calore e dai danni meccanici.
- Utilizzare il dispositivo solo con **scarpe sportive antiscivolo**. Non utilizzare mai tacchi o punte. Non camminare a piedi nudi o con i calzini.
- Se si usano i **lacci** delle scarpe, assicurarsi che siano **corti e ben stretti**.
- **Non utilizzare** l'unità con **indumenti larghi, lacci lunghi o asciugamani** che potrebbero impigliarsi.
- **Non utilizzare** l'apparecchio **con gioielli** o con oggetti sciolti.
- **Non utilizzare** l'apparecchio sotto l'effetto di **alcol, farmaci o droghe**.



DURANTE L'UTILIZZO

- L'unità può essere utilizzata da **una sola persona** alla volta.
- **Entrata e avvio dell'unità:**
 - **Entrare** nell'unità solo quando **il nastro di scorrimento è fermo**.
 - Avviare l'unità alla velocità più bassa.
- **Quando si marcia sull'unità:**
 - Aumentare la velocità **solo quando l'utente cammina in sicurezza**. Cambiate la velocità **solo lentamente**.
 - Non sforzatevi mai troppo.
 - Correre solo in avanti, mai di lato o all'indietro.
 - Non sostare sul nastro di scorrimento in movimento.
- **Fermata e abbandono dell'unità:**
 - Per fermarsi, ridurre lentamente la velocità fino all'arresto (pulsanti Velocità +/-).
 - Lasciare l'unità solo quando l'imbracatura è ferma. A tal fine scendere dal lato dell'unità.
- Non mangiare o bere sull'unità.
- Tenere lontano dall'unità i liquidi e la sporcizia.
- Non utilizzare spray sull'apparecchio o nelle sue vicinanze.



IMMEDIATAMENTE DOPO L'UTILIZZO

- Spegnerne l'interruttore accanto alla presa del cavo. Scollegare con cautela il cavo di alimentazione dall'unità.
- Eseguire nuovamente un'ispezione esterna: L'unità è pulita e intatta?



PULIZIA, MANUTENZIONE, REGOLAZIONE E STOCCAGGIO

- Eseguire regolarmente le operazioni di manutenzione e regolazione, ma solo in base alle istruzioni.
- Non accendere mai l'unità quando il nastro è sollevato.
- Conservare l'apparecchio e il cavo di alimentazione fuori dalla portata di bambini e animali.
- Conservare l'unità in un luogo asciutto e pulito, al riparo da gelo, calore e luce solare.

2. Montaggio

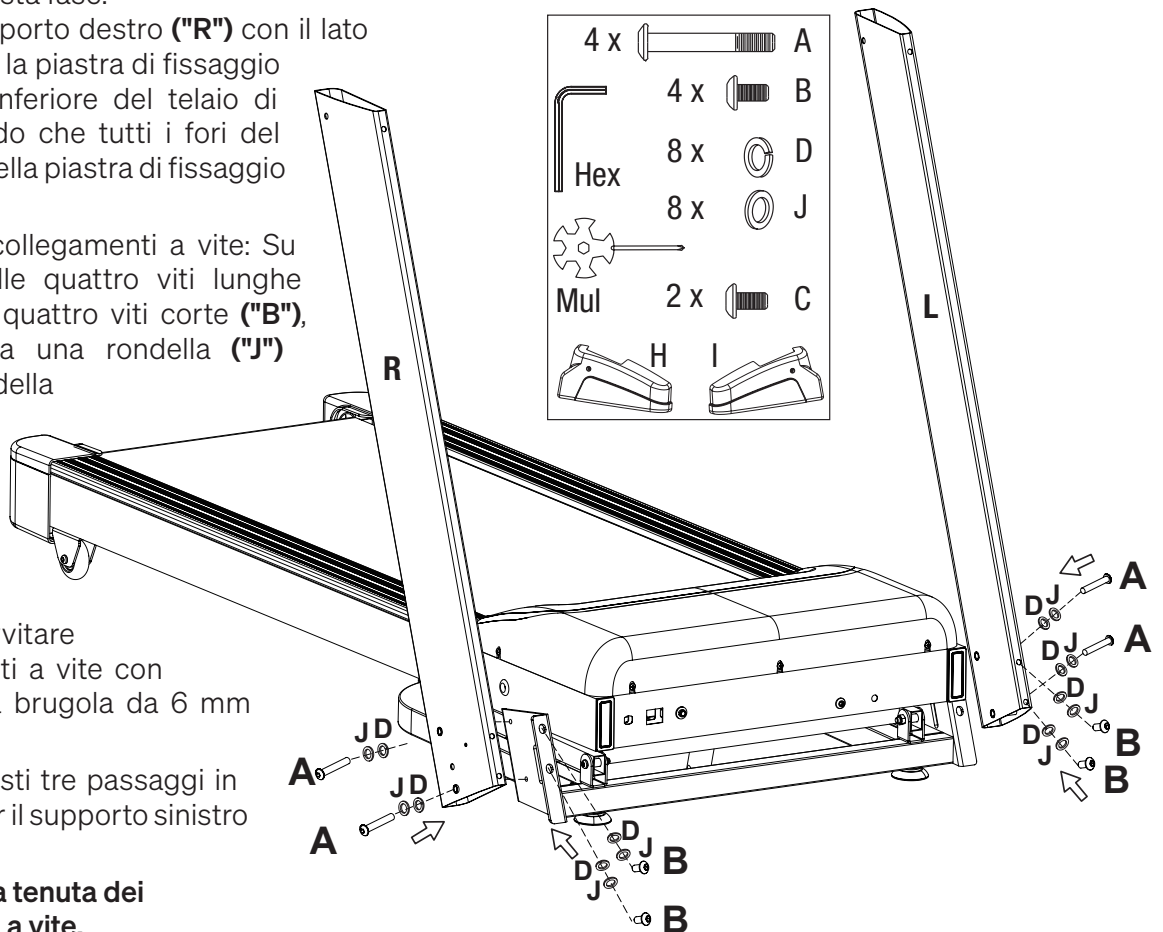


- Serrare tutte le parti singole e quelle già preassemblate!
- Controllare la tenuta prima di ogni sessione di allenamento!

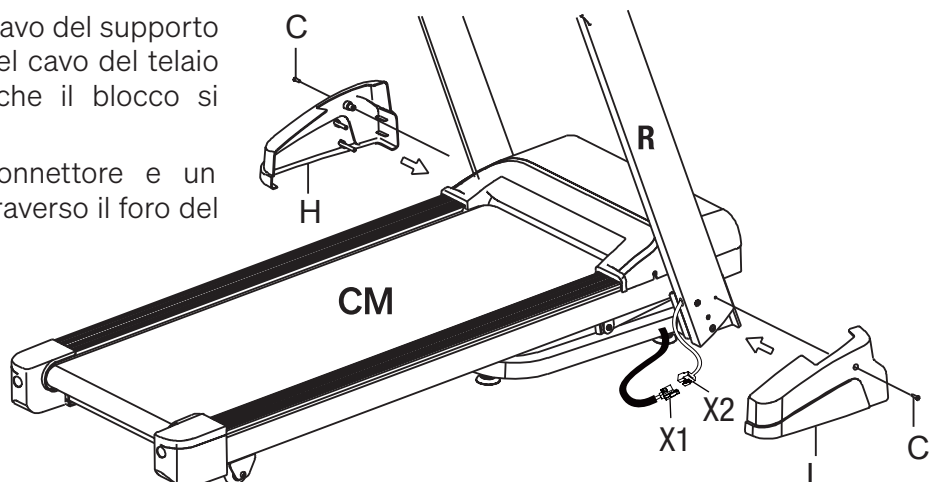
2.1 TELAIO DI BASE CON SOSTEGNI E COPERTURE

Se è possibile, fatevi aiutare da una seconda persona in questa fase.

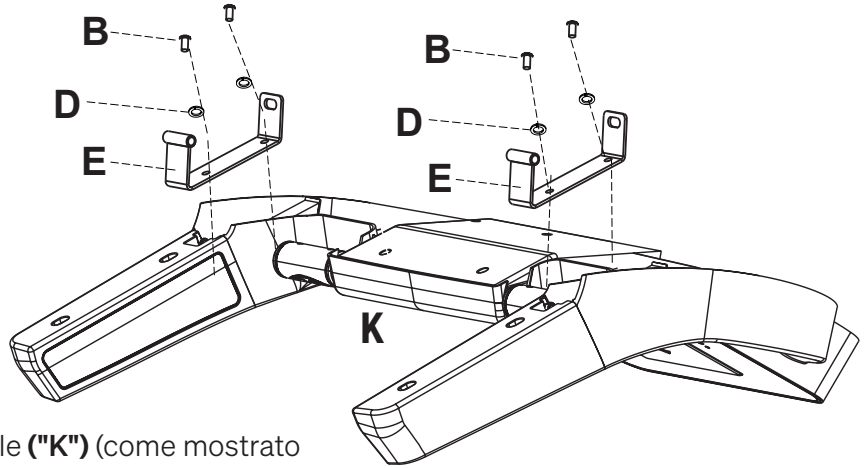
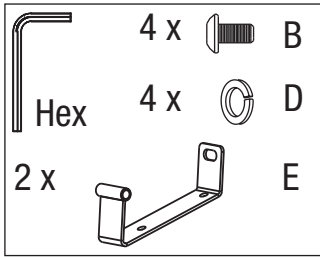
- Tenere il supporto destro ("R") con il lato piatto contro la piastra di fissaggio nella parte inferiore del telaio di base, in modo che tutti i fori del supporto e della piastra di fissaggio coincidano.
- Preparate i collegamenti a vite: Su ciascuna delle quattro viti lunghe ("A") e delle quattro viti corte ("B"), infilare prima una rondella ("J") e una rondella elastica ("D").
- Fissare il supporto con due viti lunghe e due corte: Avvitare i collegamenti a vite con una chiave a brugola da 6 mm (Hex).
- Ripetere questi tre passaggi in sequenza per il supporto sinistro ("L").
- Controllare la tenuta dei collegamenti a vite.



- Aprire il nodo con cui il cavo sporge dal fondo del supporto destro. Evitare che il cavo scivoli nel supporto.
- Collegare la presa ("X2") del cavo del supporto destro ("R") alla spina ("X1") del cavo del telaio principale ("CM") in modo che il blocco si incastri.
- Spingere con cautela il connettore e un pezzo del tubo protettivo attraverso il foro del supporto.
- Posizionare i coperchi ("H" e "I") sulla parte inferiore dei supporti. Fissare i coperchi con una vite a croce ("C") ciascuno. Utilizzare la chiave multifunzione ("Mul").

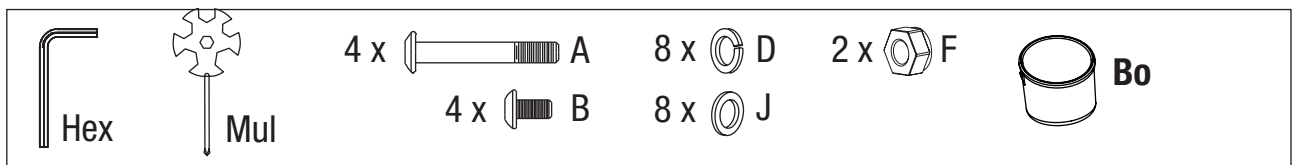


2.2 PREPARARE LE STAFFE DELLA CONSOLE



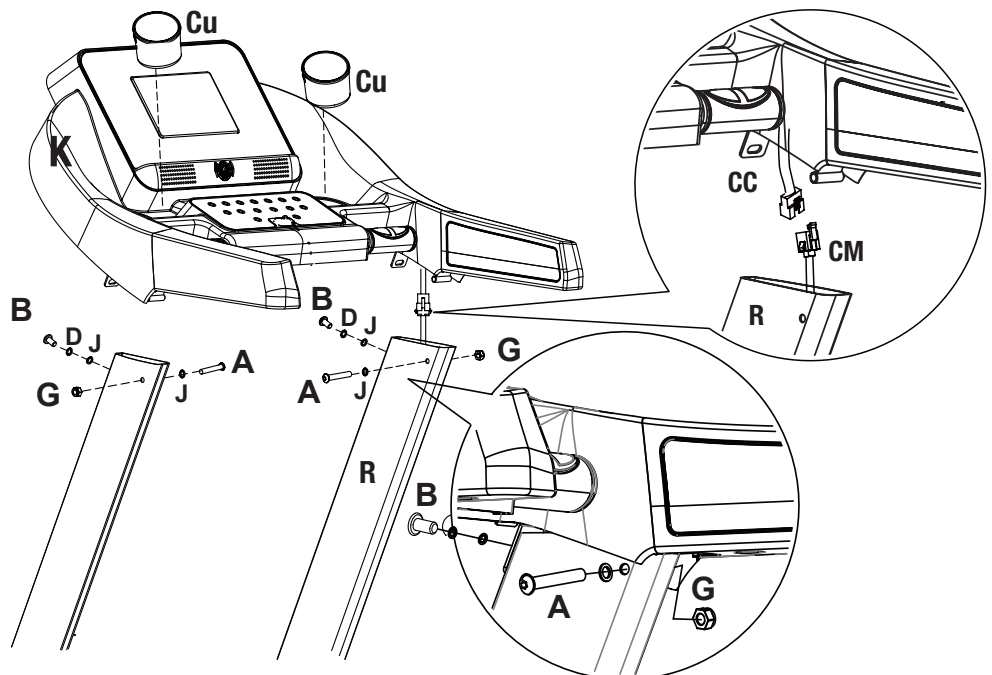
- Capovolgere il gruppo della console ("K") (come mostrato nell'immagine) e appoggiarlo in modo sicuro e delicato.
- Inserire le staffe di adesione ("E") nella console. **Non confondere le staffe:** sono contrassegnate dal colore. Posizionare ogni staffa nella posizione corrispondente alla marcatura del colore della console.
- Fissare ogni morsetto di incollaggio con due viti ("B") e rondelle elastiche ("D") ciascuna. Avvitare i collegamenti a vite con una chiave a brugola da 6 mm (Hex).

2.3 FISSARE E COLLEGARE LA CONSOLE



Se è possibile, fatevi aiutare da una seconda persona in questa fase.

- Girare la console ("K") con l'orientamento normale. Collegare il cavo ("CC") dalla console al cavo del telaio principale ("CM").
- Inserire le staffe montate della console nei due supporti. Non schiacciate il cavo durante questa manovra.
- Fissare la staffa su ogni supporto con una vite lunga su ogni staffa (vite lunga ("A"), rondella ("J"), dado ("G")). Utilizzare la chiave a brugola ("Hex") e la chiave multifunzione ("Mul").
- Fissare quindi il supporto della staffa su ogni supporto con una vite corta su ogni staffa (vite corta ("B"), rondella ("J") e rondella elastica ("D")). Utilizzare la chiave a brugola ("Hex").
- Inserire i due portabottiglie ("Bo") negli incavi della console.
- **Controllare la tenuta dei collegamenti a vite.** A questo punto l'apparecchio è pronto per l'uso.

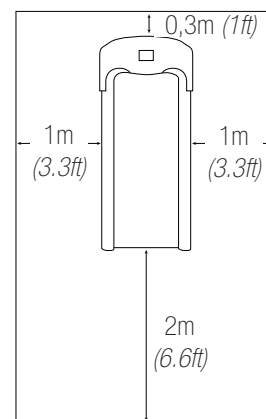


3. Montaggio, piegatura e stoccaggio

3.1 LOCALIZZAZIONE

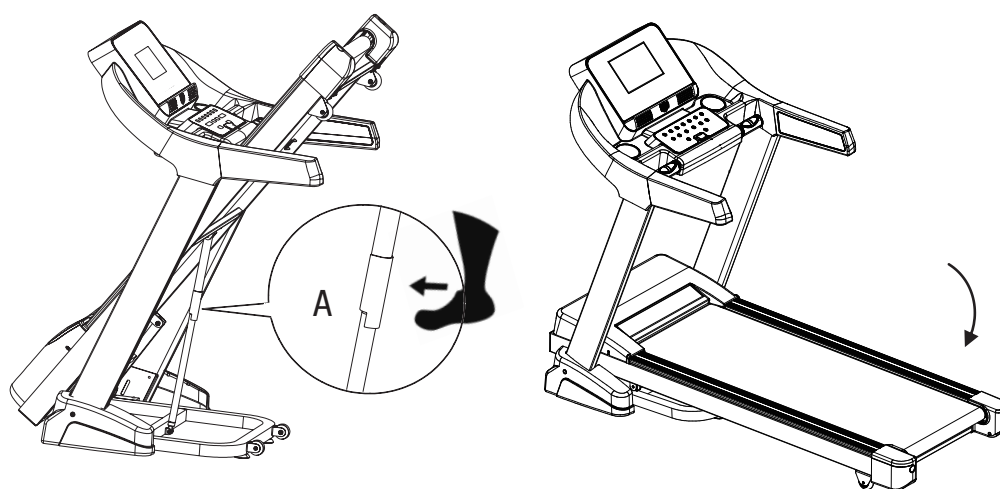
Trovare una posizione per il dispositivo che soddisfi i seguenti requisiti:

- Interni asciutti.
- Il dispositivo non copre le aperture di ventilazione.
- Base robusta e resistente al calore; se necessario, utilizzare un tappetino di protezione per il pavimento.
- Spazio libero di almeno 2 m (6,6 ft) dietro l'unità.
- Spazio libero di almeno 1 m (3,3 piedi) su entrambi i lati dell'unità.
- Spazio libero di almeno 30 cm (1,0 ft) davanti all'unità.



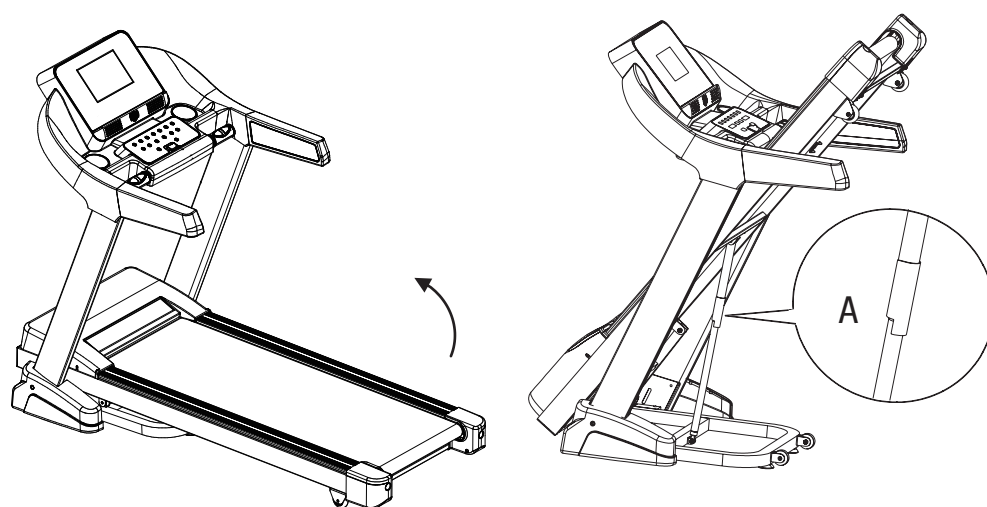
3.2 APERTURA

- Posizionarsi in modo sicuro davanti al dispositivo. Tenere ferma l'estremità posteriore del telaio di corsa con entrambe le mani.
- Molla di bloccaggio (A) premere con cautela verso l'interno con la punta del piede fino a sbloccare il blocco.
- Abbassare con cautela il telaio del nastro di scorrimento.



3.3 RIPIEGARE E CONSERVARE

- Estrarre la spina di rete.
- Sollevare l'estremità posteriore del telaio della cintura verso l'alto con entrambe le mani fino a quando la molla di bloccaggio (A) trattiene saldamente il telaio in posizione. (A) tiene il telaio saldamente sollevato.
- Controllare che il telaio della cinghia di trasmissione sia saldamente bloccato in posizione.
- Conservare l'apparecchio fuori dalla portata di animali e bambini. Conservare l'apparecchio al chiuso, in un ambiente asciutto e pulito in casa. Proteggere dalla luce solare diretta. Proteggere dalla polvere.



4. Descrizione della console e del computer

4.1 CONSOLE

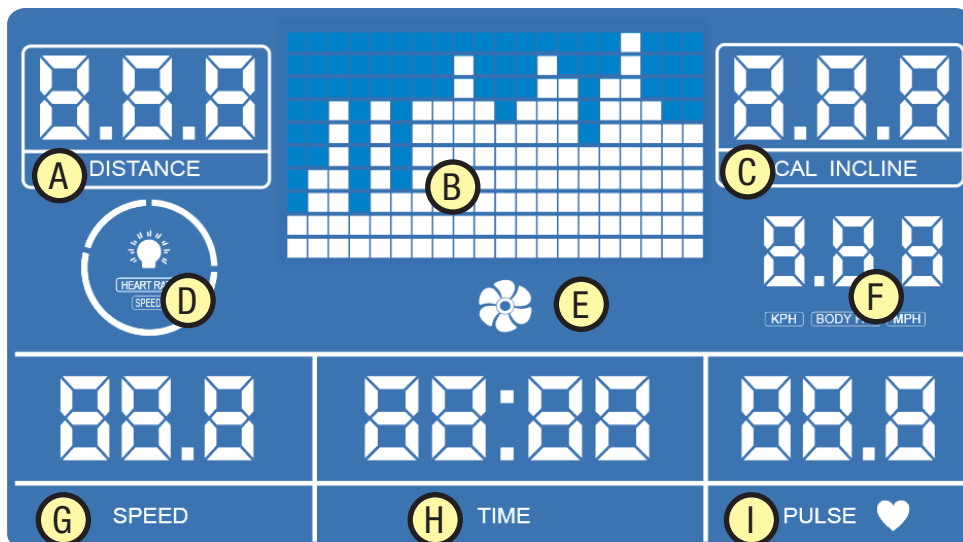


1. Visualizzazione
2. Altoparlante
3. Ventilatore
4. Portabottiglie
5. Pannello di controllo con pulsanti di comando
- 5.S - Tasto Stop
6. Clip di sicurezza sulla fessura
7. Manopole per sensori di polso



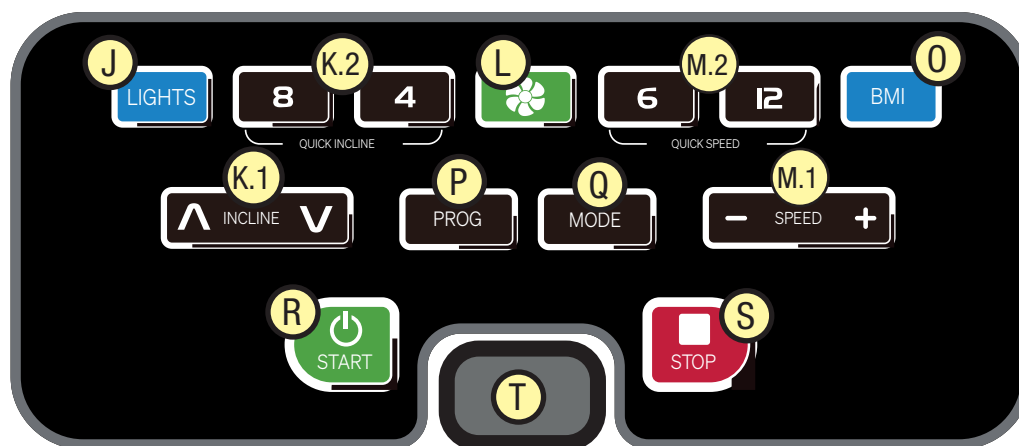
- **ATTENZIONE!** Pericolo di lesioni a causa di un avviamento imprevisto o incontrollato!
- Rimuovere immediatamente la clip di sicurezza dalla fessura non appena il tapis roulant non è in funzione!
- In caso di pericolo, staccare la clip di sicurezza o premere il pulsante di stop!

4.2 VISUALIZZAZIONE



- | | |
|---|---|
| <p>A Distanza percorsa</p> <p>B Profilo di velocità del programma in corso</p> <p>C Display Calorie/o „pendenza attuale“</p> <p>D Display "luce" e "regolazione del colore in base alla velocità o all'impulso"</p> <p>E Display del ventilatore</p> | <p>F Visualizzazioni di „Chilometri/miglia o „Grasso corporeo</p> <p>G Velocità attuale</p> <p>H Durata dell'allenamento corrente in minuti : secondi</p> <p>I Frequenza attuale delle pulsazioni al minuto (Attenzione! Misurazione del polso non accurata dal punto di vista medico!)</p> |
|---|---|

4.3 PANNELLO DI CONTROLLO CON PULSANTI



- | | |
|--|--|
| J Illuminazione ON/OFF | O Avviare la misurazione del BMI / selezionare la modalità HRC |
| K.1 Pendenza superiore / inferiore (passi di 1 livello) | P Selezionare il programma |
| K.2 Pendenza ad impostazione rapida (livello 8/livello 4) | Q Selezionare i parametri di riferimento per la modalità manuale (tempo, distanza o calorie). |
| L Ventilatore ON/OFF | R Avviare il tapis roulant (programma) |
| M.1 Velocità più lenta/più veloce (passi a 1km/h; max 20 km/h) | S Fermare il tapis roulant (programma) |
| M.2 Impostazione rapida della velocità 6 km/h / 12 km/h (usare con attenzione!) | T Fessura per la clip di sicurezza |

4.4 ACCENDERE L'APPARECCHIO

- Assicurarsi che la clip di sicurezza NON sia inserita nella fessura della console.
- Collegare il cavo di rete in allegato a una presa di corrente con messa a terra adeguata e con un fusibile di protezione.

Il computer di allenamento si accende.

5. Allenamento

5.1 PANORAMICA DELLE POSSIBILITÀ DI ALLENAMENTO

Il tapis roulant offre le seguenti opzioni di allenamento:

- **Allenamento libero** con impostazione manuale della velocità e dell'inclinazione; a scelta, con valore target di durata, distanza o calorie.
- Formazione con 16 **programmi** preimpostati con il valore target del tempo o della distanza
- Allenamento con 4 **programmi HIIT** (High Intensity Interval Training) preimpostati con durata fissa di 20 minuti.
- **Allenamento HRC con frequenza di polso target** e durata selezionabile
- Inoltre, è possibile determinare l'attuale **BMI** (Indice di Massa Corporea).
- Il dispositivo deve essere acceso per tutti i tipi di allenamento e anche per la determinazione dell'IMC.



ATTENZIONE! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio fisico eccessivo può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se si verifica un calo anomalo delle prestazioni, interrompere immediatamente l'esercizio.

- Non sforzarsi troppo per sé o per gli altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!
- Non scegliere mai programmi con velocità e/o pendenze troppo elevate!
- Riscaldatevi e scaldatevi a sufficienza prima e dopo ogni sessione di allenamento!

5.2 STRETCHING PER IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO

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

1



RULLI PER LA TESTA

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

2



SOLLEVAMENTO SPALLE

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

3



STRETCHING LATERALE

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

4



STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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

5



STRETCHING INTERNO COSCIA

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

6



TOCCARE LE PUNTE

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

7



STRETCHING DEI TENDINI

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

8



STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

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

5.3 MISURAZIONE DEL POLSO

Sono disponibili diverse opzioni per la misurazione del polso:

- Appoggiare le mani sulle maniglie del sensore di frequenza cardiaca sulla console.

- Indossare una cintura per la frequenza cardiaca o un braccialetto per la frequenza cardiaca con trasmissione wireless Bluetooth del segnale di frequenza cardiaca.

5.4 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET

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

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



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

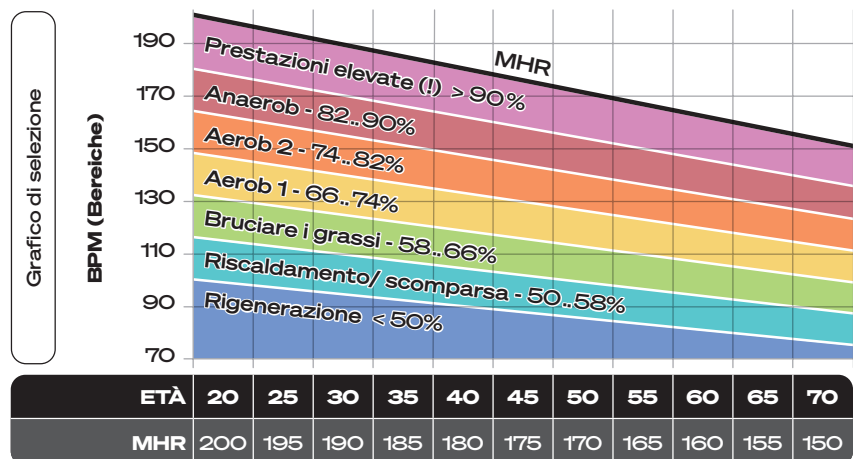
- Evitare lo sforzo eccessivo! Rispettare sempre il livello di forma fisica attuale dell'individuo. Prestate attenzione ai segnali fisici!
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi.
- Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono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

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

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

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

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



In tutti i casi:

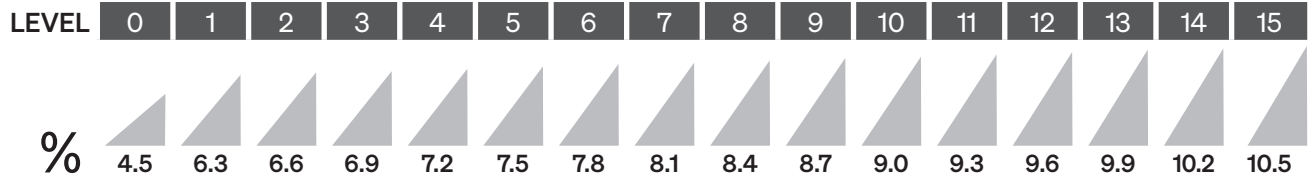
- Verificare se l'impulso target determinato corrisponde alle **proprie esigenze**. In caso contrario, regolarla fino a trovare un valore ottimale.
- Il **colore del LED** indica in tempo reale, durante l'allenamento, in quale intervallo percentuale della frequenza cardiaca massima (MHR) tipica dell'età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

5.5 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 il clip di sicurezza dalla console.
4. Quando il tapis roulant si è fermato completamente, scendere con cautela.

5.6 PENDENZA IN PERCENTUALE A SECONDA DEL LIVELLO



5.7 FORMAZIONE LIBERA SENZA E CON VALORE

5.7.1 Preparazione della sessione di prove libere

- Assicurarsi che la clip di sicurezza NON sia inserita nella fessura della console.
- Fissare in modo stabile la clip di sicurezza agli indumenti con un cavo corto.
- Afferrate una maniglia con una mano. Posizionare i piedi sui binari a sinistra e a destra del tapis roulant.

Facoltativo: impostare un valore target

- **MODALITÀ** - Premere il pulsante del pannello di controllo fino a quando sul display non lampeggia il parametro desiderato (**DISTANZA**, **TEMPO** o **CAL**).
 - Premere il pulsante „**VELOCITÀ +**“ o „**VELOCITÀ -**“ fino a visualizzare la **DESTINAZIONE** desiderata.
 - **DISTANZA:** da 1,0 a 65,0 km.
 - **TEMPO:** da 5:00 a 99:00 minuti.
 - **CALORIE:** da 10 a 995 kcal

5.7.2 Svolgimento dell'allenamento

Indipendentemente dal fatto che sia stato impostato o meno un valore target, le esercitazioni libere si svolgono come segue:

- Inserire la **clip di sicurezza** nella fessura della console.
- Quando si è pronti, premere il **pulsante di avvio** sulla console. Il tapis roulant inizia a muoversi.
- Posizionare i piedi sul tapis roulant in sequenza rapida.
- Se lo si desidera, modificare la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant con i pulsanti corrispondenti sul pannello di controllo. **Non affaticatevi mai troppo!**
- Se si desidera interrompere l'allenamento, premere il pulsante „**Stop**“ sul pannello di controllo.
- Se è stato impostato un valore target, il computer si arresta automaticamente al suo raggiungimento.
- **In caso di pericolo, staccare la clip di sicurezza o premere il pulsante di stop!**

5.8 ADDESTRAMENTO HRC (addestramento all'impulso di formazione)

Utilizzate una fascia cardio durante l'allenamento HRC! Durante l'allenamento HRC, il computer regola sempre l'inclinazione e, se necessario, la velocità del tapis roulant in modo da allenarsi alla frequenza cardiaca target selezionata. Livelli di velocità:

HRC1: circa **12** km/h; HRC2: circa **16** km/h; HRC3: circa **20** km/h

- Premere il tasto „**BMI**“ finché non appare l'intervallo di velocità desiderato (HRC1, HRC2, HRC3).

Inserire l'ora per impostazione predefinita, viene preselezionato un tempo di 30 minuti. Per cambiare:

- Premere il pulsante „**MODE**“ sul pannello di controllo finché sul display non lampeggia „**TIME**“ e non appare TMr.
- Premere il tasto „**VELOCITÀ +**“ o „**VELOCITÀ -**“ fino a visualizzare il tempo desiderato (5 ... 99 min).

Inserire l'età per determinare la frequenza cardiaca massima (MHR). Per impostazione predefinita, viene impostata un'età di 30 anni. Per cambiare:

- Premere il pulsante „**MODE**“ sul pannello di controllo finché sul display non lampeggia „**DIST**“ e non appare „**AGE**“.
- Premere il pulsante „**VELOCITÀ +**“ o „**VELOCITÀ -**“ fino a visualizzare **l'età appropriata** (16 ... 80 anni).

Immettere l'impulso target.

- Per impostazione predefinita, viene selezionato un fattore di **0,6 (= 60%)** della frequenza cardiaca massima (**MHR**) adeguata all'età. Può essere modificato tra **0,45 e 0,75 (= dal 45% al 75%)**. A questo scopo:
 - Premere il pulsante „**MODE**“ sul pannello di controllo finché sul display non lampeggia „**SPEED**“ e non appare „**PUL**“.
 - Premere il pulsante „**VELOCITÀ +**“ o „**VELOCITÀ -**“ fino a visualizzare il fattore di impulso target desiderato nel campo „**VELOCITÀ**“ e l'impulso target desiderato nel campo „**IMPULSI**“.

5.8.1 Avvio della sessione di allenamento HRC

- Inserire la **clip di sicurezza** nella fessura della console.
- Quando si è pronti, premere il **pulsante di avvio** sulla console. Il tapis roulant si avvia.
- Posizionare i piedi sul tapis roulant in rapida successione.
- Se si desidera, **interrompere e regolare il fattore di impulso target. Non sforzatevi mai troppo!**
- Se si desidera interrompere l'allenamento in anticipo, premere il pulsante „**Stop**” sul pannello di controllo.
- **In caso di pericolo, staccare la clip di sicurezza o premere il pulsante di stop!**

5.9 ALLENAMENTO CON PROGRAMMI (STANDARD E HIIT)

5.9.1 Struttura e durata dei programmi

I programmi del tapis roulant sono combinazioni preimpostate di velocità e pendenza con diversi gradi di difficoltà. Ogni programma è composto da 20 segmenti di uguale lunghezza. La durata effettiva di ciascun segmento è pari alla durata totale preselezionata del programma divisa per 20.

Quattro dei venti programmi complessivi sono di allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT). Qui la durata totale è impostata a 20 minuti. Ogni segmento dura quindi 1 minuto.

5.9.2 Diagramma di rappresentazione dei programmi

In questa e nelle pagine seguenti, i singoli programmi sono rappresentati sotto forma di diagrammi.

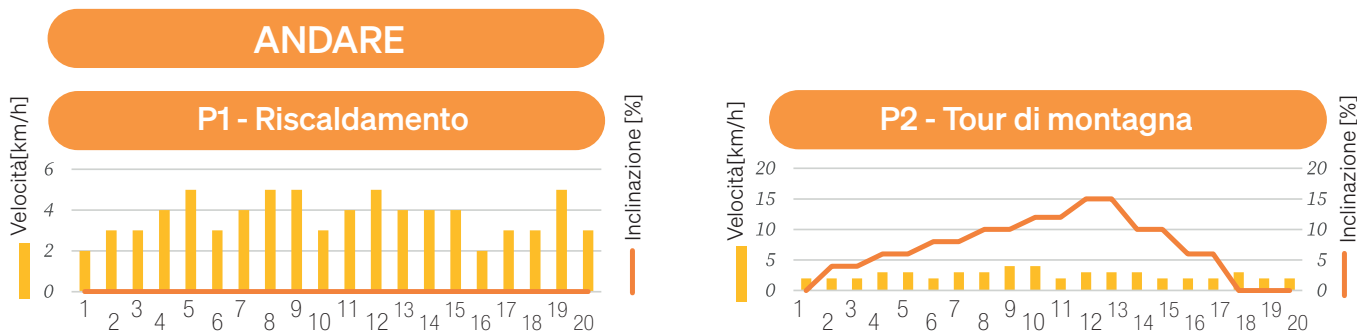
- Le barre verticali indicano la velocità nel rispettivo segmento.
- La linea continua indica la pendenza del rispettivo segmento. Si noti che la pendenza della linea tra due segmenti non corrisponde alla pendenza della pedana.

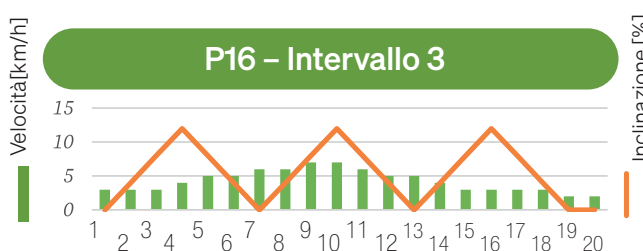
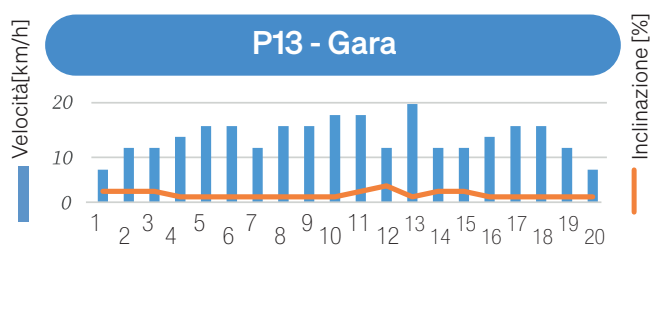
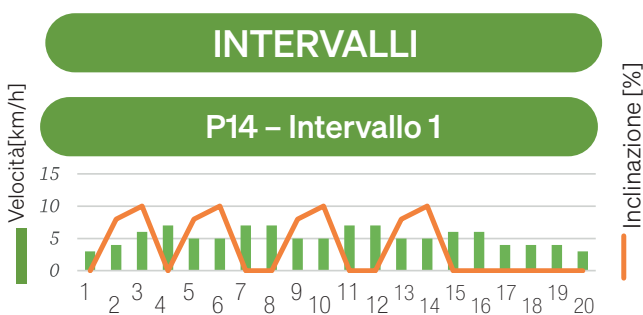
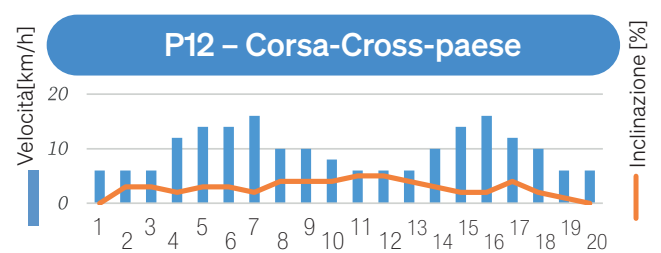
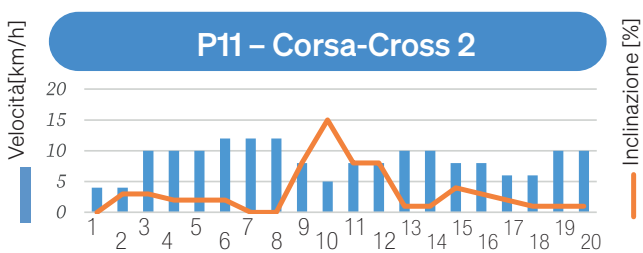
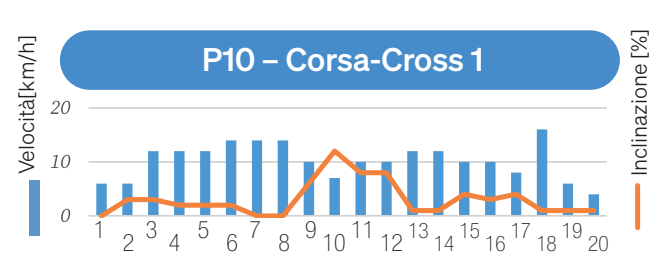
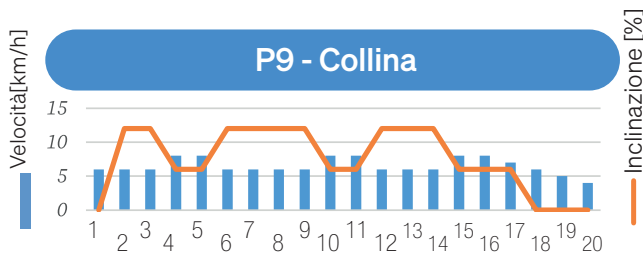
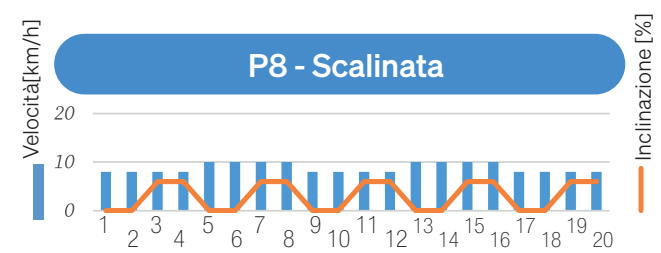
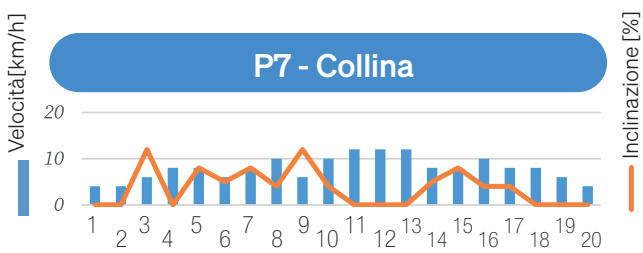
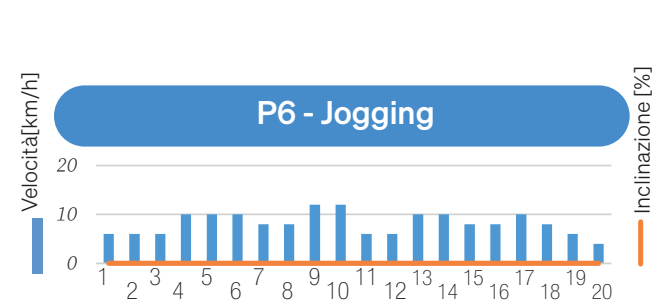
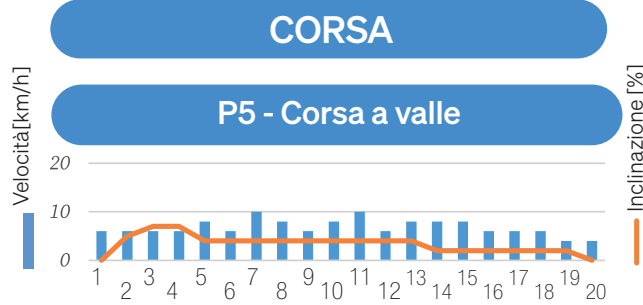
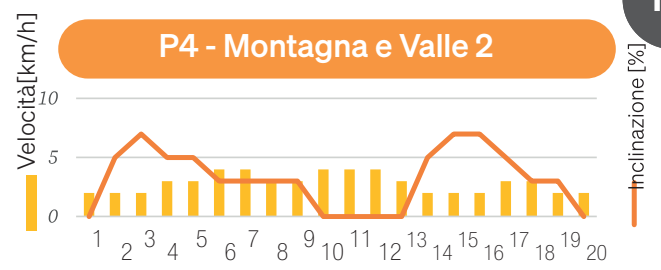
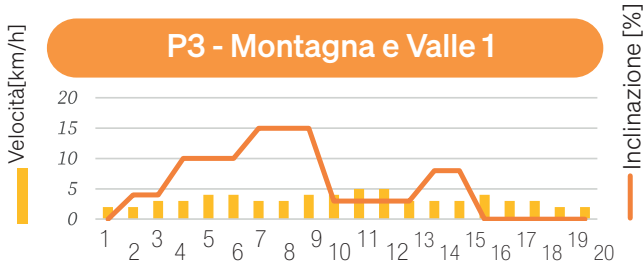
5.9.3 Preparazione dell'allenamento

- Assicurarsi che la **clip di sicurezza NON sia inserita nella** fessura della console.
- Premere il pulsante **"PROG"** sul pannello di controllo finché sul display non compare il programma desiderato.
- Premere il pulsante **"MODE"** sul pannello di controllo finché sul display non lampeggia **"TIME"**.
- Premere il pulsante **"VELOCITÀ +"** o **"VELOCITÀ -"** finché non viene visualizzato il periodo di tempo desiderato (5 - 99 minuti).
- **Fissare in modo stabile la clip di sicurezza agli indumenti con un cavo corto.**
- Afferrate una **maniglia** con una mano. Posizionare i piedi sui binari a sinistra e a destra del tapis roulant.

5.9.4 Svolgimento dell'allenamento

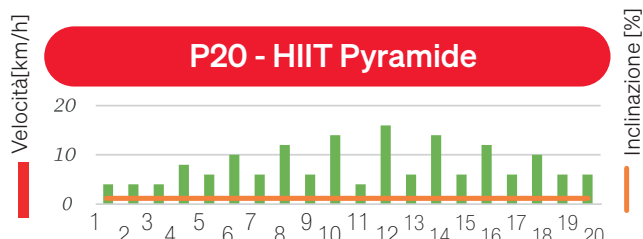
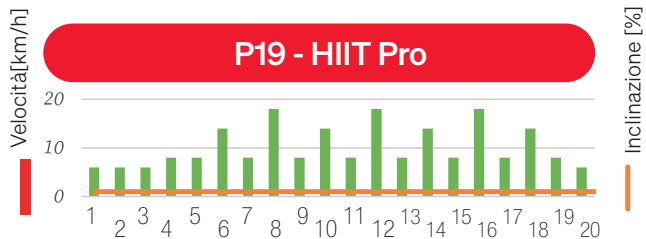
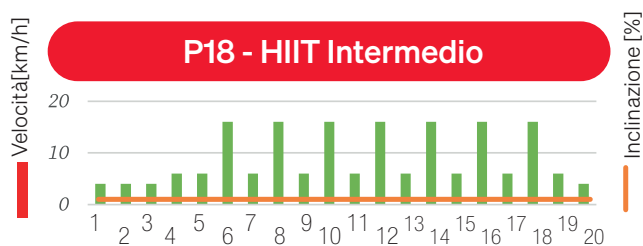
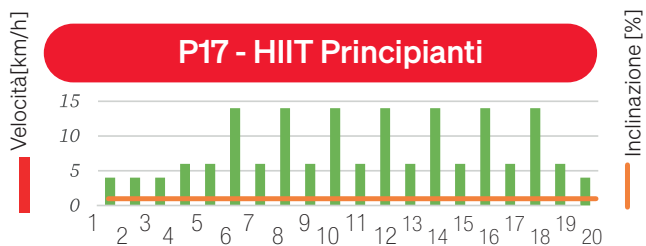
- Inserire la **clip di sicurezza** nella fessura della console.
- Quando si è pronti, premere il **pulsante di avvio** sulla console. Il tapis roulant inizia a muoversi.
- Posizionare i piedi sul tapis roulant in rapida sequenza.
- Se si desidera, modificare la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant con i pulsanti corrispondenti sul pannello di controllo. **Non affaticatevi mai troppo!**
- **Se si desidera interrompere l'allenamento in anticipo, premere il pulsante "Stop" sul pannello di controllo.**
- **In caso di pericolo, staccare la clip di sicurezza o premere il pulsante di stop!**





Continua alla pagina seguente

INTERVALLI AD ALTA INTENSITÀ (HIIT)



6. Ulteriori informazioni



- Se ha domande, saremo lieti di aiutarla in modo rapido e semplice. Le basta scansionare il codice QR e iniziare.

<https://sportstech.link/helpchat>



**Scopri la varietà di prodotti nel
nostro shop online**



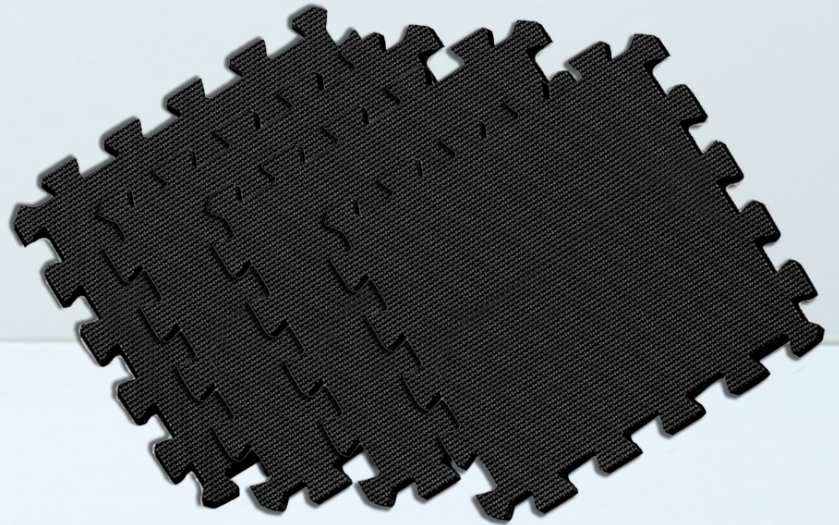
Vieni a trovarci



www.sportstech.de

Completa il tuo allenamento

Dagli strumenti smart al supporto perfetto per l'allenamento – scopri cosa può portare il tuo workout al livello successivo.



e molto altro ancora...



sportstech.link/equipment

7. Software di utilizzo (APP)

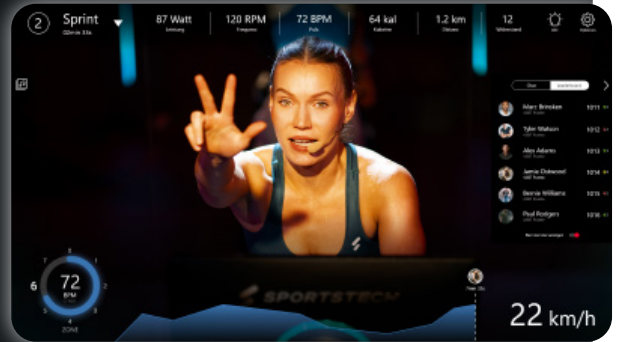
7.1 SPORTSTECH LIVE APP

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

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



Vai a questo link: <https://sportstech.link/app-download>



7.2 APP ESTERNE

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 FIT&HOME!**

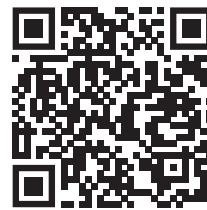
Android



Kinomap



iOS



NOTE SULL'USO DELL'APP:

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

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

Android



FIT&HOME



iOS



8. 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.

**EU Declaration of Conformity /
EU-Konformitätserklärung**

of / der

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

This declaration applies only to the product referred to below in the condition in which it was placed on the market; parts subsequently fitted and/or interventions by the end user are not taken into account.

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.

Authorized representative for the compilation of technical documentation / Bevollmächtigter für das Zusammenstellen der technischen Unterlagen: Akram Haddad, Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin.

Type of product / Geräteart: Treadmill/ Laufband

Trade name / Handelsbezeichnung: Sportstech F37s

Trade mark / Handelsmarke: Sportstech

Model / Modell: F37s

We hereby declare under our sole responsibility that the above designated product complies with all relevant provisions of the following directives: */ Hiermit erklären wir in alleiniger Verantwortung, dass das oben bezeichnete Produkt allen einschlägigen Bestimmungen der nachstehenden Richtlinien entspricht:*

- Directive / Richtlinie 2006/42/EG (Machine Directive / Maschinen-Richtlinie)
- Directive / Richtlinie 2014/53/EU (Radio Equipment Directive, RED / Funkanlagen-Richtlinie)
- Directive / Richtlinie 2014/30/EU (EMC Directive / EMV-Richtlinie)
- Directive / Richtlinie 2014/35/EU (Low Voltage Directive, LVD / Niederspannungs-Richtlinie)
- Directive / Richtlinie 2011/65/EU (RoHS)

and that the provisions of the applied harmonized standards and other technical specifications are met:

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

- Harmonized standards according to directive / Harmonisierte Normen nach Richtlinie 2006/42/EG (Machines):
 - o EN ISO 12100:2010
 - o EN ISO 20957-1:2013
 - o EN ISO 20957-6:2021-02
- Harmonized standards according to directive / Harmonisierte Normen nach Richtlinie 2014/53/EU (RED):
 - o EN 301 489-17 V3.2.4
 - o EN 301 489-1 V2.2.3
 - o EN 300 328 V2.2.2
 - o EN 62479:2010
- Harmonized standards according to directive / Harmonisierte Normen nach Richtlinie 2014/30/EU (EMC)
 - o EN IEC 55014-1:2021
 - o EN IEC 55014-2:2021
 - o EN 61000-3-2:2019+ A1:2021
 - o EN 61000-3-3:2013+ A1:2019+A2:2021
- Harmonized standards according to directive / Harmonisierte Normen nach Richtlinie 2014/35/EU (LVD)
 - o EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019
 - o EN 62233:2008

Sonstige angewandte nicht harmonisierte Normen

o IEC 62321-3-1: 2013; IEC 62321-4: 2013+AMD1:2017 & IEC 62321-5: 2013; IEC 62321-7-1: 2015; IEC 62321-7-2: 2017; EN ISO 17075-1: 2017; IEC 62321-6: 2015; IEC 62321-8:2017;

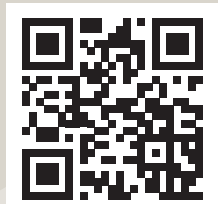
Berlin, 16.02.2024

Signed for and in the name of / *Unterszeichnet für und im Namen der:* Sportstech Brands Holding GmbH by / von:

Ali Ahmad (CEO/ Geschäftsführer)

Signature / Unterschrift







**Sportstech
Fitness**

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

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

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

 www.sportstech.de

 www.sportstech.care