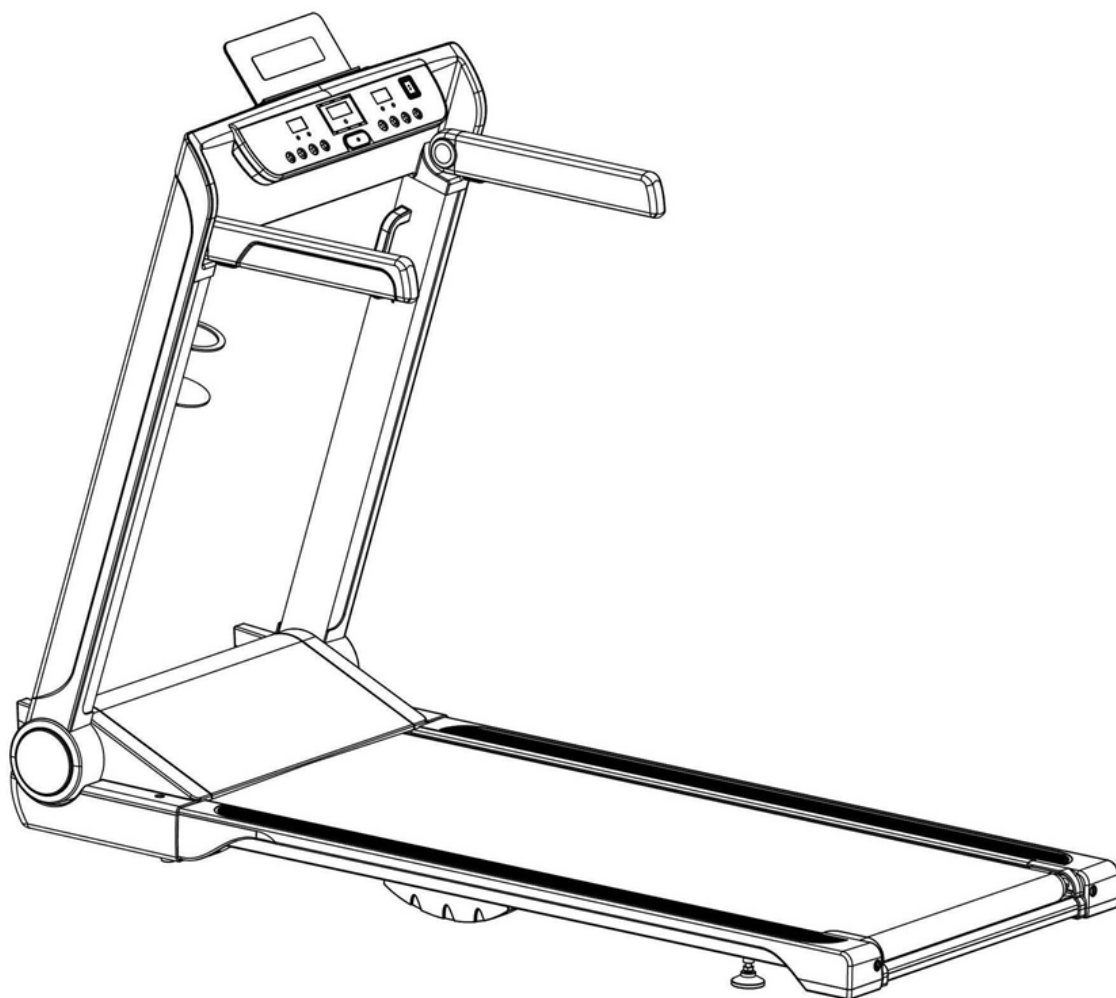




# FX300

*Laufband*



DE

EN

ES

FR

IT

NL



# BENUTZERHANDBUCH

## DEUTSCH

### Sehr geehrter Kunde,

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

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



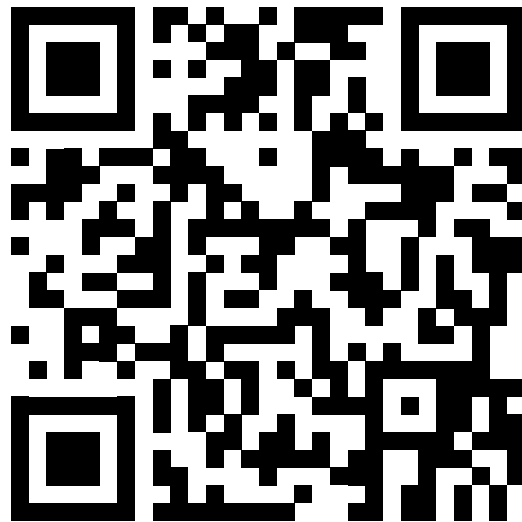
Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

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

# Unsere **Video Tutorials** für dich!

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

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



Link zu den Videos:

[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_video](https://service.innovamaxx.de/fx300_video)

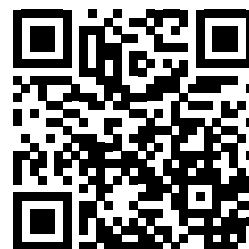
## **Uns gibt es auch auf Social Media!**

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

Instagram-Seite



Facebook-Seite



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

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

# INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	6
AUFSTELLUNG DES GERÄTS .....	8
MONTAGE-HARDWARE .....	9
EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILELISTE.....	9
MONTAGEANLEITUNG .....	10
WARTUNG UND PFLEGE .....	12
KLAPPANLEITUNG.....	14
AUFBEWAHRUNG.....	16
WIE MAN DAS LAUFBAND UMSTELLT .....	17
WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATIONEN .....	18
FUNKTION .....	18
ÜBUNGSANLEITUNG.....	19
HERZFREQUENZMESSUNG .....	19
FUNKTIONEN DER KONSOLE.....	20
HERZFREQUENZREGELUNG .....	23
FEHLERBEHEBUNG .....	24
WICHTIGE INFORMATIONEN.....	25
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP) .....	26
DECLARATION OF CONFORMITY .....	149



# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

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

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

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

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

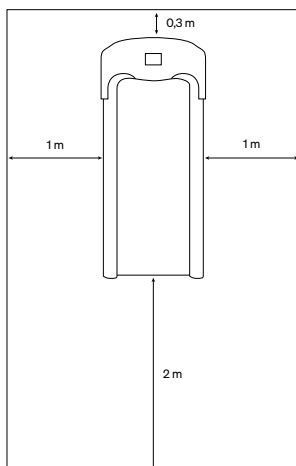


- Kinder unter 14 Jahren dürfen das Gerät unter keinen Umständen benutzen.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere fern von dem Gerät.
- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren müssen einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zum Gerät einhalten. Lassen Sie diese nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des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

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



## AUFSTELLUNG DES GERÄTS



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

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






Stellen Sie das Gerät nicht vor Abzüge oder Lüftungen.

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

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



## MONTAGE-HARDWARE

 A	 B12	 B13	 D07
 D19			

Nr.	Beschreibung	Menge
A	Laufband	1
B12	Schraubendreher- und schlüssel	1
B13	Inbusschlüssel	1
D07	Sicherheitsschlüssel	1
D19	Stromkabel	1



## EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILELISTE

Unter folgendem Link  
finden Sie die Explosionszeichnung  
und die Ersatzteilleiste:

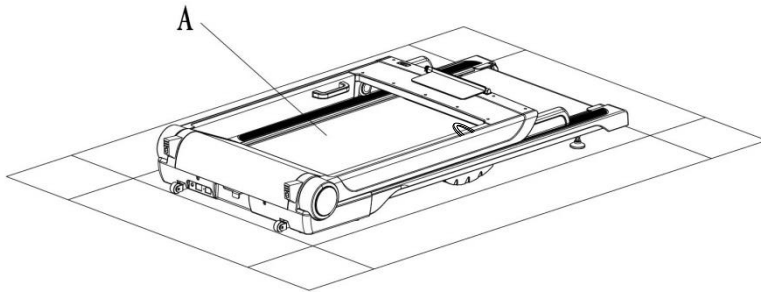
[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts)



# MONTAGEANLEITUNG

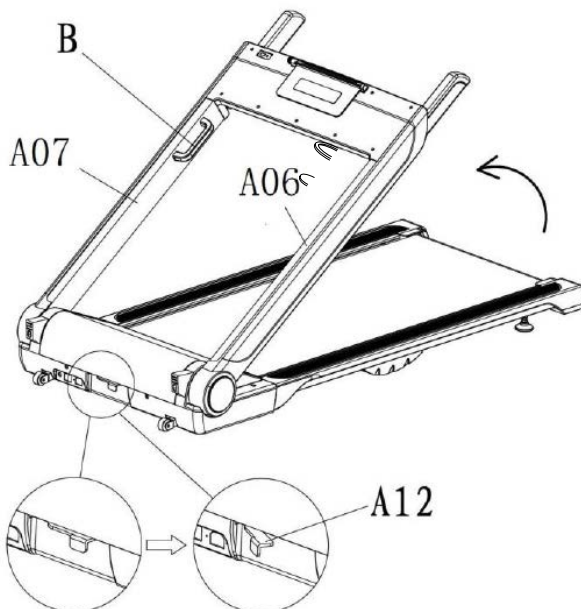


**Alle Bauteile und vormontierten Teile fest anziehen!**



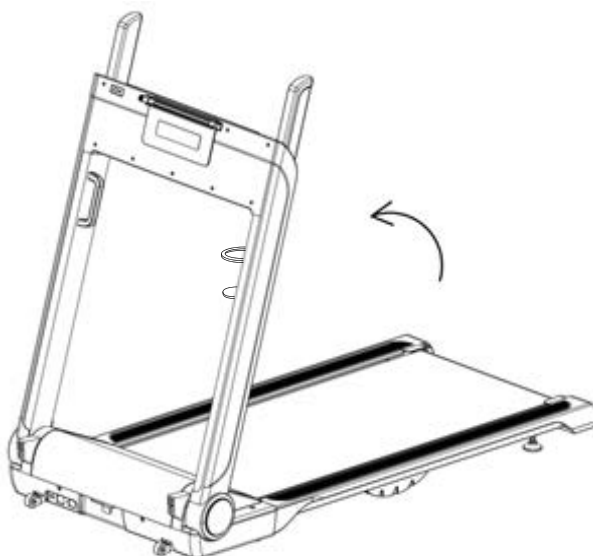
## SCHRITT 1

Öffnen Sie die Verpackung und entnehmen Sie den Inhalt. Stellen Sie das Gerät (A) auf eine ebene Fläche. Stellen Sie sicher, dass Ihr Arbeitsbereich sauber ist und Sie genügend Platz haben.

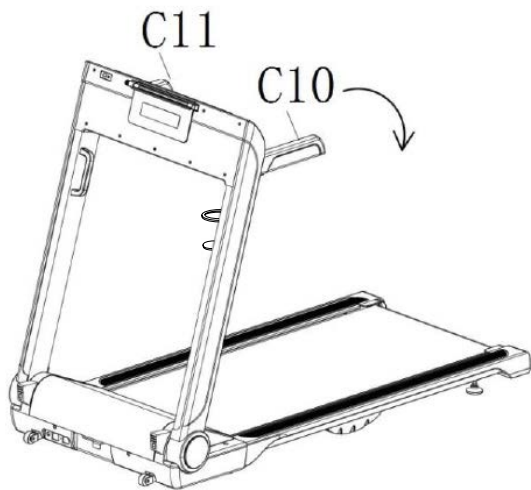


## SCHRITT 2

Ziehen Sie die drehbare Platte (Nr. A12) mit der rechten Hand heraus. Legen Sie gleichzeitig Ihre linke Hand auf den Griff [Position B] und ziehen Sie dann die Standrohre nach oben (Nr. A06 und A07).

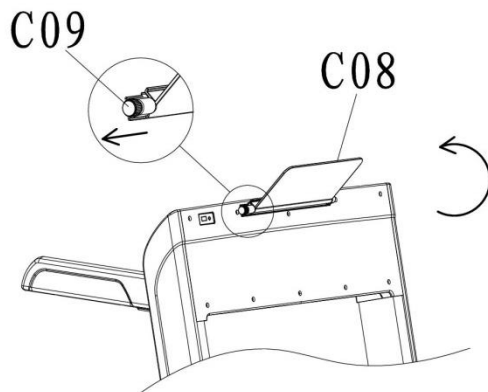


Beim Hochziehen der Standrohre (Nr. A06 und A07) können Sie die drehbare Platte (Nr. A12) loslassen. Sie hören ein Klicken, wenn die Standrohre richtig eingerastet sind.



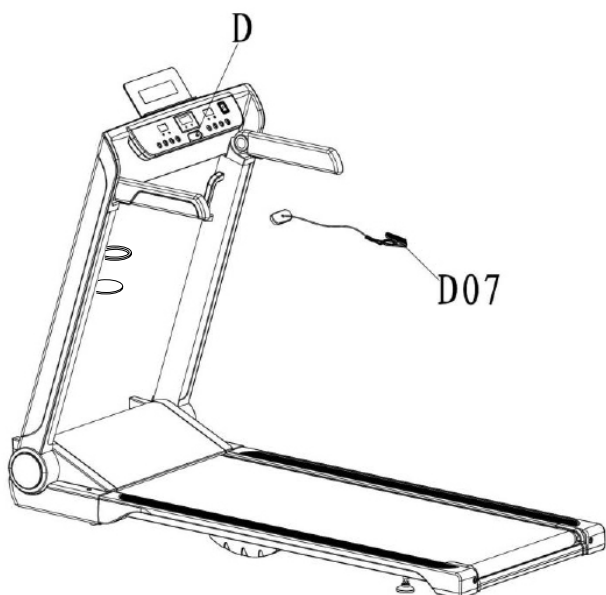
### SCHRITT 3

Ziehen Sie den linken und rechten Griff nach unten (Nr. C10 und C11) in die feste Position.



### SCHRITT 4

Stellen Sie sich hinter das Laufband. Ziehen Sie die Kunststoffmutter heraus, halten Sie sie (Nr. C09) mit der linken Hand fest und drehen Sie den Halter (Nr. C08) mit der rechten Hand. Sobald der Halter in einem geeigneten Winkel steht, können Sie die Plastikmutter loslassen (Nr. C09).



### SCHRITT 5

Die Montage ist damit fertig!

Sicherheitsschlüssel (D07) in den Magnetbereich der Konsole (D) einstecken.

# WARTUNG UND PFLEGE

Allgemeine Wartung und Pflege helfen, die Lebensdauer und Leistung Ihres Gerätes zu erhalten. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie die Komponenten regelmäßig abstauben. Reinigen Sie beide Seiten des Gerätes, damit sich kein Staub unter dem Band ansammelt. Halten Sie Ihre Lafschuhe sauber, damit die Lauffläche und der Laufgurt nicht verschmutzen. Reinigen Sie die Oberfläche des Laufgurtes mit einem sauberen, feuchten Tuch.

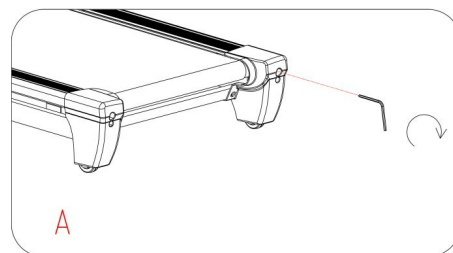
Es wird empfohlen, das Gerät nach 2 Stunden Dauerbetrieb für 10 Minuten auszuschalten und bei Nichtgebrauch vollständig auszuschalten.

Ein loser Laufgurt kann dazu führen, dass der Läufer beim Laufen abrutscht. Wenn das Laufgurt zu fest ist, verringert sich die Leistung des Motors und es entsteht mehr Reibung zwischen der Rolle und dem Laufgurt. Die geeignetste Position ist, wenn das Band 50-75mm aus der Lauffläche herausgezogen wird.

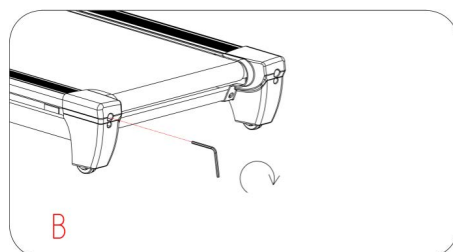
## ZENTRIERUNG DES LAUFBANDES:

Stellen Sie das Laufband auf ebenen Untergrund und stellen Sie es auf 6-8 km/h ein, um zu prüfen, ob das Laufband (Nr. C31) rutscht.

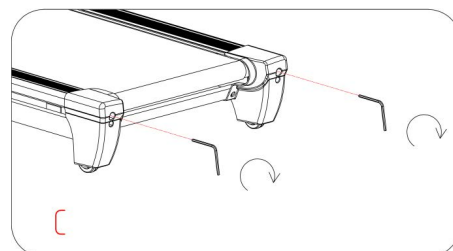
Wenn sich der Laufgurt (Nr. C31) nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube  $\frac{1}{4}$  im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die linke Einstellschraube  $\frac{1}{4}$  gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich der Gurt nicht verschiebt, wiederholen Sie diesen Schritt, bis es zentriert ist. Siehe Abbildung A.



Wenn sich der Laufgurt (Nr. C31) nach links bewegt, drehen Sie die links Einstellschraube  $\frac{1}{4}$  im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die rechte Einstellschraube  $\frac{1}{4}$  gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich der Gurt nicht verschiebt, wiederholen Sie diesen Schritt, bis es zentriert ist. Siehe Abbildung B.



Der Laufgurt (Nr. C31) löst sich mit der Zeit. Zum Anziehen des Bandes drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben eine volle Umdrehung im Uhrzeigersinn, überprüfen Sie danach die Spannung. Setzen Sie diesen Vorgang fort, bis der Gurt die richtige Spannung hat. Stellen Sie sicher, dass beide Seiten gleichmäßig eingestellt sind, um eine korrekte Ausrichtung des Gurtes zu gewährleisten. Siehe Abbildung C.



## WICHTIGER HINWEIS:

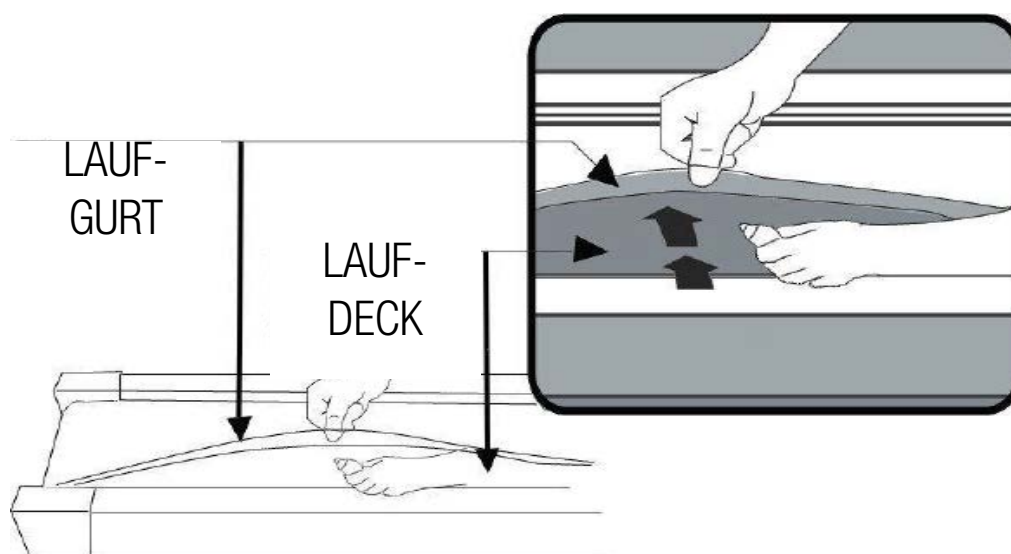
Sie müssen Ihr Gerät vor dem ersten Gebrauch schmieren.

## SCHMIERMITTEL FÜR DAS GERÄT:

Die Schmierung von Lauffläche und Laufgurt ist unerlässlich, da die Reibung zwischen beiden die Lebensdauer und Funktion des Gerätes beeinflusst. Deshalb wird empfohlen, Lauffläche und Gurt regelmäßig zu kontrollieren.

## SO SCHMIEREN SIE:

1. Heben Sie das Band einseitig an und tragen Sie das Schmiermittel auf das Laufdeck auf. Verwenden Sie einen Lappen, um das Schmiermittel gründlich über das Laufdeck zu wischen. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite.
2. Die beweglichen Teile sollen sich frei und leise drehen. Anomalien an beweglichen Teilen beeinträchtigen die Sicherheit des Gerätes. Schrauben regelmäßig kontrollieren und anziehen.
3. Um das Laufband besser zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, es regelmäßig zu warten.
4. Ein loses Laufband führt dazu, dass der Läufer während der Benutzung abrutscht. Ein zu festes Band führt zu einer Verminderung der Motorleistung und zu mehr Reibung zwischen Lauffläche und Laufgurt. Die geeignetste Position für das Band ist, wenn es 50-75mm aus der Lauffläche herausgezogen wird.



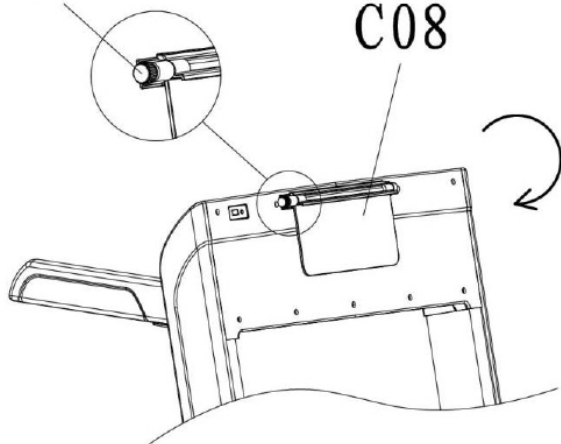
## EMPFEHLUNG

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



# KLAPPANLEITUNG

C09



C08

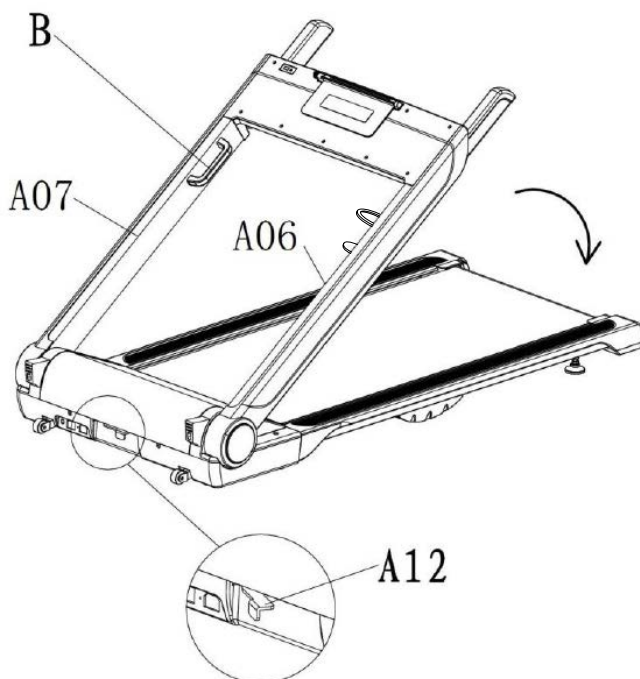
## SCHRITT 1

**Hinweis: Trennen Sie das Gerät immer vom Strom, bevor Sie es zusammenklappen.**

Ziehen Sie die Kunststoffmutter heraus, halten Sie sie (Nr. C09) mit der linken Hand fest und senken Sie den Halter (Nr. C08) mit der rechten Hand. Sobald der Halter einen geeigneten Winkel erreicht, lassen Sie die Plastikmutter los (Nr. C09).

## SCHRITT 2

Ziehen Sie den linken und rechten Griff hoch (Nr. C10 und C11) in die feste Position.



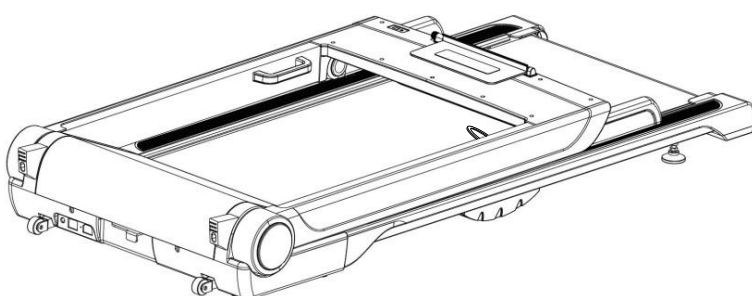
A12

## SCHRITT 3

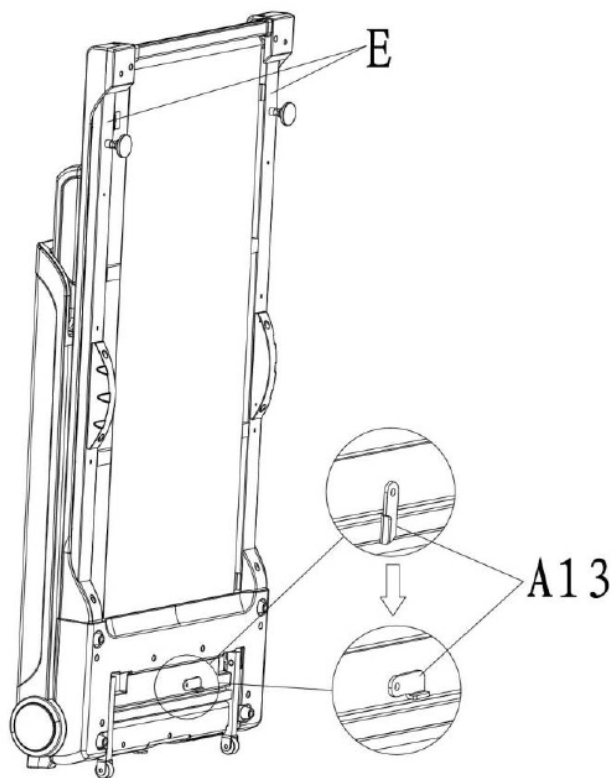
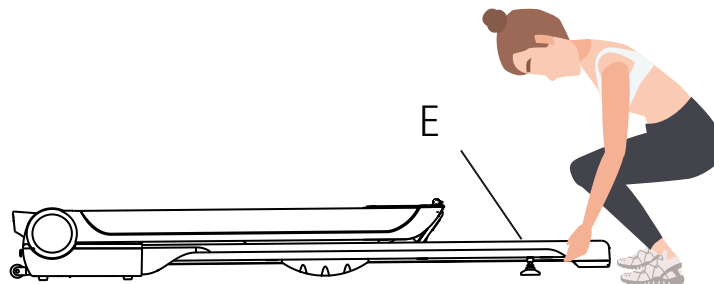
Ziehen Sie die drehbare Platte mit der rechten Hand (Nr. A12). Ziehen und legen Sie die linke Hand auf den Griff [Position B]. Drücken Sie dann die Standrohre (Nr. H&G) gleichzeitig nach unten.

Beim Herunterdrücken der Standrohre (Nr. A06 und A07) können Sie die drehbare Platte (Nr. A12) loslassen.

**HINWEIS:** Legen Sie Ihre linke Hand immer auf den Griff [Position B], wenn Sie die Standrohre nach unten drücken, um zu vermeiden, dass die Rohre herunterfallen und Ihre Hände verletzen.



**SCHRITT 4** Legen Sie Ihre Hand auf Position E und heben Sie das Gerät an.



**SCHRITT 5**

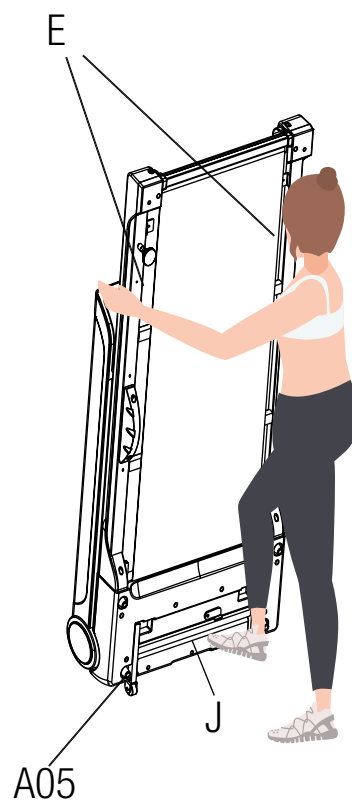
Legen Sie Ihre Hand auf Position E und drehen Sie mit dem Fuß die klappbare feste Platte (Nr. A13) in eine horizontale Position.



**SCHRITT 6**

Legen Sie Ihre Hand auf Position E und drücken Sie mit dem Fuß fest gegen Position J auf dem Gerät. Kippen Sie das Laufband vorsichtig nach vorne. Der Klapprahmen (Nr. A05) wird automatisch gelöst.

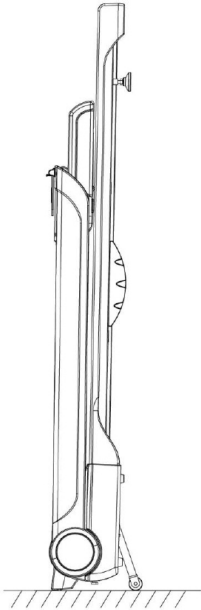
Das Einklappen ist damit fertig!



# AUFBEWAHRUNG

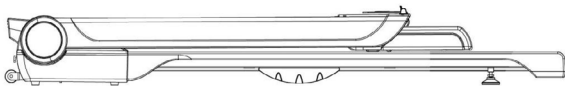
Dieses Gerät wurde entwickelt, um Platz zu sparen. Sie können sich aussuchen, ob Sie das Laufband vertikal oder horizontal lagern möchten.

## A. VERTIKALE AUFBEWAHRUNG



Stellen Sie das Gerät nach dem Klappen in der Nähe der Wand auf, damit es nicht umfällt. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

## B. HORIZONTALE AUFBEWAHRUNG



Nach dem Klappen können Sie die Maschine unter einem Tisch oder einer anderen freien Stelle verstauen.



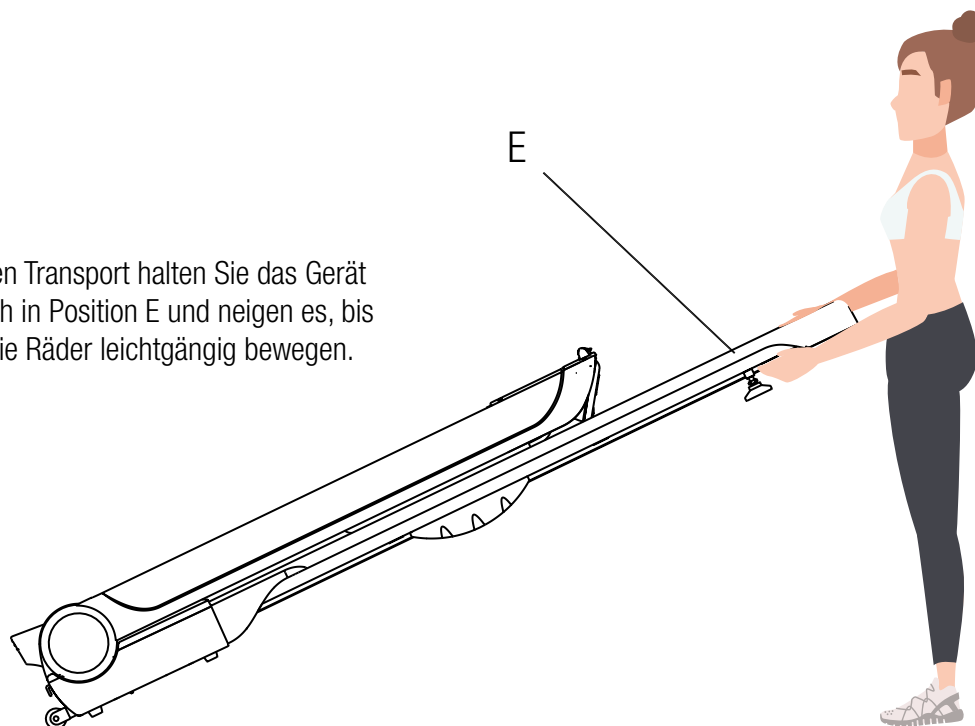
## WIE MAN DAS LAUFBAND UMSTELLT



Legen Sie Ihre Hände auf Position E.

Legen Sie den Klapprahmen (A05) in den Boden des Gerätes und drehen Sie die klappbare feste Platte (A13) mit dem Fuß in eine vertikale Position, um den Klapprahmen (A05) zu fixieren.

Für den Transport halten Sie das Gerät einfach in Position E und neigen es, bis sich die Räder leichtgängig bewegen.



DE

# WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATIONEN

## WARNUNG:

Dieses Gerät benötigt die richtige Stromquelle, um korrekt zu funktionieren. Zu Ihrer Sicherheit und der Sicherheit anderer überprüfen Sie bitte, ob die Stromquelle korrekt ist, bevor Sie das Gerät anschließen. Jede Stromquelle, die über oder unter diesem Wert liegt, kann zu erheblichen Schäden am Gerät und/oder am Benutzer führen.

## ERDUNGSMETHODEN:

Dieses Produkt muss geerdet werden. Eine Erdung bietet den geringsten Widerstand für elektrischen Strom und reduziert das Risiko von elektrischen Gefahren. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die in Übereinstimmung mit allen geltenden Vorschriften installiert und geerdet wurde. Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose angeschlossen ist, welche dieselbe Konfiguration wie der Stecker hat. Verwenden Sie für dieses Produkt keinen Adapter.

Dieses Produkt darf nur mit einem korrekten Stromkreis und einem Erdungsstecker verwendet werden, der wie der in Abbildung A dargestellte Stecker aussieht. Verwenden Sie für dieses Produkt keinen Adapter.

## ACHTUNG:

Ein unsachgemäßer Anschluss der Erdung kann einen Stromschlag zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen zugelassenen Elektriker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie den mitgelieferten Stecker nicht. Wenn dieser nicht in die Steckdose passt, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem Elektriker installieren.

## WARNUNG!

1. Betreiben Sie das Laufband NIEMALS mit einem Generator oder einer USV-Stromversorgung.
2. Entfernen Sie NIEMALS irgendwelche Teile, ohne vorher die Stromversorgung zu unterbrechen.
3. Setzen Sie das Laufband NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz im Freien, in der Nähe von Schwimmbädern oder in einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit geeignet.

# FUNKTION

## SICHERHEITSSPERRE:

Ein Entfernen des Sicherheitsschlüssels (Nr. 68) von der Computerkonsole, während das Laufband in Betrieb ist, wird dieses sofort stoppen. Sobald das Gerät vollständig stillsteht, zeigt das Display „- -“ an und der Summer piept dreimal. Um das Gerät wieder zu starten, stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels (Nr. 68) in die Computerkonsole und drücken Sie die START-Taste.

## ENERGIESPARFUNKTION:

Wenn das Laufband 10 Minuten im Leerlauf ist, wechselt es in den Energiesparmodus. Während sich das Gerät in diesem Modus befindet, wird der Computerbildschirm ausgeschaltet. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Laufband wieder einzuschalten.

## EINSCHALTEN:

Drücken Sie den Netzschalter auf „I“, um das Gerät einzuschalten.

## AUSSCHALTEN:

Drücken Sie den Netzschalter auf „O“ um das Gerät jederzeit - auch im Betrieb - auszuschalten.

## SICHERHEITSHINWEIS:

1. Wir empfehlen Ihnen, zu Beginn eine langsame Geschwindigkeit beizubehalten und die Handläufe festzuhalten, bis Sie sich mit dem Gerät vertraut gemacht haben.
2. Stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels (Nr. D07) in die Computerkonsole und befestigen Sie das gegenüberliegende Ende (mit dem Sicherheitsclip) an Ihrer Kleidung, bevor Sie mit dem Training beginnen. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste, oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel (Nr. D07) und das Laufband stoppt sofort.

## ÜBUNGSANLEITUNG

### ERSTE SCHRITTE:

Vor Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, um körperliche oder andere gesundheitliche Störungen festzustellen, die ein Gesundheitsrisiko beim Benutzen des Gerätes darstellen, oder sogar einer Benutzung widersprechen könnten.

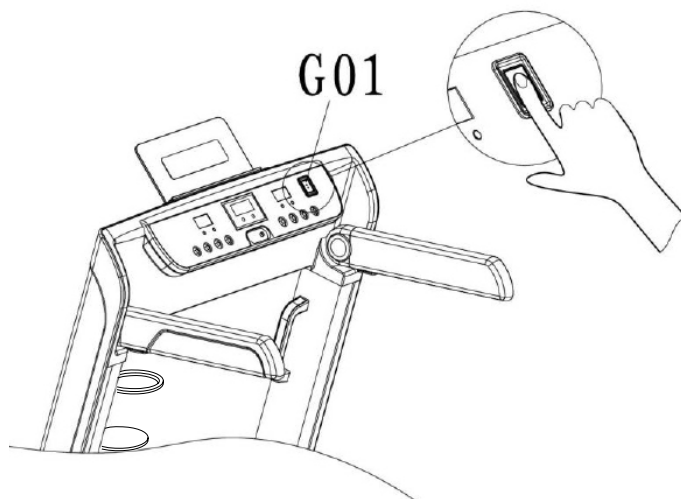
Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemäße oder übermäßige Benutzung kann gesundheitsgefährdend sein.

Bei Auftreten folgender Symptome sollten Sie sofort mit dem Training aufhören: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag und Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühle oder Übelkeit.

Lernen Sie Ihr Laufband kennen. Bevor Sie versuchen, das Gerät zu benutzen, nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich mit den Bedienelementen vertraut zu machen.

1. Sobald Sie auf das Gerät gehen, können Sie sich mit den Füßen auf die Seitenträger stellen und sich durch Festhalten an den Handläufen stabilisieren.
2. Befestigen Sie nun das Clip-Ende des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung und stecken Sie das magnetische Ende des Schlüssels in die Computerkonsole.
3. Drücken Sie die START-Taste, um das Gerät zu starten.
4. Das Gerät startet mit der voreingestellten Geschwindigkeit von 1 km/h. Wenn Sie sich wohl fühlen, können Sie die Geschwindigkeit langsam erhöhen
5. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie die STOP-Taste oder entfernen Sie das magnetische Ende des Sicherheitsschlüssels, um das Gerät anzuhalten.

## HERZFREQUENZMESSUNG



Es ist gefährlich, die Herzfrequenz während des Laufens zu messen. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nur, wenn Sie nicht laufen.

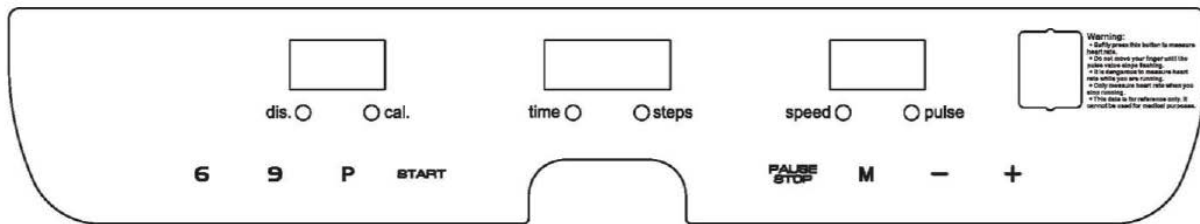
Drücken Sie vorsichtig die Infrarot-Herzfrequenzsensor-Taste (G01), um Ihre Herzfrequenz zu messen.

Halten Sie Ihren Finger ruhig, bis der Pulswert nicht mehr blinkt.

Diese Daten dienen nur als Referenz. Sie dürfen nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.



# FUNKTIONEN DER KONSOLE



## SCHNELLSTART:

1. Stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels in die Computerkonsole. Schalten Sie den Netzschalter ein.
2. Drücken Sie die START-Taste und das System zeigt automatisch einen Countdown von 3 Sekunden an. Sobald der Countdown bei Null angelangt ist, startet das Laufband mit der anfänglichen Standardgeschwindigkeit von 1 km/h.
3. Um die Geschwindigkeit einzustellen, können Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- verwenden.

\*HINWEIS: Die Höchstgeschwindigkeit dieses Gerätes beträgt 16 km/h

## STEUERUNGSFUNKTIONEN:

1. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste -, um die Laufgeschwindigkeit zu reduzieren.
2. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste +, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen.
3. Durch Drücken der STOP-Taste werden das Gerät und die aktuellen Trainingsdaten während des Laufens PAUSIERT. Wenn Sie im Pausenmodus die Taste „START“ erneut drücken, fährt das Gerät fort. Wenn Sie die Taste „STOP“ drücken, beendet das Gerät die aktuelle Trainingseinheit vollständig.
4. Drücken Sie die Infrarot-Herzfrequenzsensor-Taste (Nr. G01) zur Messung der Herzfrequenz.

## FENSTERANZEIGEN

Jedes Fenster zeigt abwechselnd alle paar Sekunden jede Funktion an.

1. **GESCHWINDIGKEIT/PULS:** Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 1,0-16 km/h. 1 km/h ist die Standard-Laufgeschwindigkeit. Wenn der Läufer einen Finger auf den Pulssensor (auf der Konsole) legt, berechnet das System den Herzschlag des Läufers und zeigt ihn in diesem Fenster an. Der Pulsbereich liegt zwischen 50-200 Schlägen/min (Diese Daten dienen nur als Referenz und dürfen nicht als medizinische Daten verwendet werden).
2. **ZEIT/SCHRITTE:** Zeigt die vergangene Zeit an. Die Anzeige beginnt bei 0:00 Minuten: Sekunden. Nach Erreichen von 59:59 Minuten: Sekunden wechselt die Anzeige auf 01:00 Stunden: Minuten. Die maximale Anzeige für die verstrichene Zeit beträgt 18:00 Stunden: Minuten. Wenn die verstrichene Zeit das Maximum erreicht, läuft das Gerät weiter. Es fängt wieder ab 0:00 an. Im Countdown-Modus zählt es von der eingestellten Zeit bis 0:00. Wenn 0:00 erreicht wurde, stoppt das Gerät langsam und zeigt „Ende“ an, dann stellt es sich nach 5 Sekunden automatisch zurück. Die maximale Countdown-Zeit beträgt 99:00 Minuten: Sekunden. Schritte anzeigen, die der Benutzer zurückgelegt hat. Wenn Schritte angezeigt werden, werden sie von 0 bis 9999 gezählt. Wenn 9999 erreicht ist, zählt es wieder ab 0.

3. **KALORIEN/STRECKE:** Zeigt die Menge der verbrannten Kalorien von 0 bis 999 KCAL an. Wenn der Zählerstand 999 erreicht, wird er zurückgesetzt und beginnt wieder bei 0. Im Countdown-Modus wird von der gewünschten Einstellung auf 0 heruntergezählt. Sobald 0 erreicht wurde, stoppt das Gerät langsam und zeigt „Ende“ an, danach wird es nach 5 Sekunden automatisch auf die Grundeinstellung zurückgesetzt. Zeigt die zurückgelegte Wegstrecke an (0,0-99,9 KM). Wenn 99,9 erreicht wurden, wird es auf 0,00 zurückgesetzt und beginnt wieder von 0,0 zu zählen. Im Countdown-Modus zählt es vom eingestellten Wert bis 0,00. Wenn 0,00 erreicht wurde, stoppt das Gerät langsam und zeigt „Ende“ an, dann wird es nach 5 Sekunden automatisch auf die Grundeinstellung zurückgesetzt. Bei der Einstellung von PROGRAMMEN wird die Geschwindigkeit in Intervallen programmiert; PROGRAMME gibt es von P1-P9.

#### FUNKTIONSTASTEN:

1. **START:** Um das Gerät zu starten, stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels in die Konsole und drücken die START-Taste. (Dieses Gerät benötigt zum Betrieb einen Sicherheitsschlüssel)
2. **STOPP/PAUSE:** Diese Taste hat die Funktionen STOP und PAUSE. Drücken Sie diese Taste während des Betriebs und das Gerät hält an und alle Daten bleiben erhalten. Das Fenster zeigt „PAU“ an; wenn Sie die Taste „START“ im Pausenmodus drücken, läuft das Gerät weiter. Wenn Sie die Taste „STOP“ drücken, stoppt das Gerät und alle Daten werden auf die Grundeinstellung zurückgesetzt.
3. **M:** Drücken Sie diese Taste, wenn Sie angehalten haben, um einen Modus zu wählen. Durch einmaliges Drücken wird die Standardmodus „0,0“ aufgerufen. H1 ist der ZEIT-Countdown-Modus ab 15:00 Minuten. H2 ist der STRECKEN-Countdown-Modus ab 1 KM und H3 der KALORIEN-Countdown-Modus ab 50 KCAL. P1-P2.....P9 sind voreingestellte Programme. Bei der Einstellung der einzelnen Modi und Programme können Sie die Geschwindigkeitstaste +/- drücken, um die eingestellten Daten zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie START, um das Gerät zu starten.
4. **GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-:** Drücken Sie die Tasten +/-, um die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h zu erhöhen oder zu verringern. Das Drücken und Halten einer dieser Tasten für eine Dauer von mehr als ½ Sekunde erhöht oder verringert die Geschwindigkeit kontinuierlich.
5. **P:** Drücken Sie die Taste PROGRAMM, um das gewünschte Intervall einzustellen. Programme werden als P1-P2.....P9-HP1-HP2 angezeigt und die verschiedenen Intervalle werden auf dem Geräte-Display angezeigt. P1-P2.....P9-HP1-HP2 sind voreingestellte Programme.
6. **6 und 9 (QUICK SPEED TASTEN):** Diese Tasten sind auf die Geschwindigkeiten von 6 oder 9 KMH voreingestellt.

#### USB-ANSCHLUSS

Sie können ein Gerät zum Laden über USB anschließen.



## ERINNERUNG ZUM SCHMIEREN

Ihr Laufband muss alle 300 km geschmiert werden. Das System gibt alle 10 Sekunden einen Signalton und zeigt ein „ÖL“-Symbol auf Ihrem Display an, um Sie an das Schmieren zu erinnern. Bitte lesen Sie den Abschnitt SCHMIEREN DES GERÄTES, um die richtigen Schritte zur Schmierung Ihres Gerätes zu erfahren. Tragen Sie das Schmieröl beidseitig auf die Mitte der Trittfläche auf. Halten Sie danach die STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Erinnerung zu löschen.

## INTERVALLPROGRAMME (P1-P9):

Drücken Sie die Taste M, um eine Intervalleinstellung auszuwählen. Programme werden als P1 -P9 angezeigt. Wählen Sie das gewünschte Programm und die Konsole zeigt einen Countdown von 10:00 MINUTEN an. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-, wenn Sie die Trainingszeit erhöhen oder verringern möchten. Drücken Sie die START-Taste, um das Intervallprogramm zu starten. Das Intervallprogramm ist in 10 Abschnitte unterteilt. Jede Trainingszeit entspricht der eingestellten Zeit geteilt durch 10. Wenn die Geschwindigkeit das nächste Intervall erreicht, ertönt ein Piepsen und die Geschwindigkeit wird entsprechend dem eingestellten Intervall geändert. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-, um die Geschwindigkeit zu ändern. Nach Beendigung eines Programms piept das System und zeigt ENDE an. Das Gerät stoppt allmählich und stellt sich nach 5 Sekunden automatisch auf die Grundeinstellung zurück.

Zeit PROG		ZEITINTERVALL= Zeiteinstellung / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHW.	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	GESCHW.	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	GESCHW.	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	GESCHW.	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	GESCHW.	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	GESCHW.	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	GESCHW.	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	GESCHW.	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	GESCHW.	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

# HERZFREQUENZREGELUNG

## HRC PARAMETER

Alter	BPM (Schläge pro Minute)			Alter	BPM (Schläge pro Minute)			Alter	BPM (Schläge pro Minute)		
	H	STANDART	N		H	STANDART	N		H	STANDART	N
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84



1. Drücken Sie die Taste „P“ im Standby-Modus kontinuierlich. Die Herzfrequenzregelung finden Sie unter HP1 bis HP2. Die Höchstgeschwindigkeit für HP1 beträgt 10,0 km/h und die Höchstgeschwindigkeit für HP2 12,0 km/h. Drücken Sie dann direkt die START-Taste und das System empfiehlt ein Alter von 30 Jahren und ein Herzfrequenz-Ziel von 114.
2. Taste „M“ drücken und Alter einstellen. Das Fenster wird angezeigt und zeigt das Standardalter von 30 Jahren an. Der Benutzer kann die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- drücken, um das Alter einzustellen. Das Alter kann zwischen 15 und 80 Jahren eingestellt werden. Verwenden Sie die HRC PARAMETER oben als Referenz.
3. Nach Auswahl des Alters drücken Sie die Taste „M“ und das System schlägt Ihnen einen geeigneten Herzfrequenzwert entsprechend Ihrem Alter vor. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-, um den Zielpulswert einzustellen. Der Wert liegt zwischen 84-195. Verwenden Sie die HRC PARAMETER oben als Referenz.
4. Nachdem Sie den Alters- und Herzfrequenzwert gewählt haben, drücken Sie die Taste „M“ und geben Sie die Zeiteinstellung ein. Die Standardzeit beträgt 10:00 Minuten. Sie können die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- drücken, um die Zeit im Bereich 10:00 - 99:00 einzustellen
5. Drücken Sie zum Starten die Taste START
6. Im Programm HRC stehen die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- zur Verfügung, um die Geschwindigkeit einzustellen. Das System kann sie automatisch anpassen, um den Zielpulswert des Benutzers zu erreichen.
7. Die erste Minute Ihres Laufens ist die Aufwärmphase. Das System passt die Geschwindigkeit nicht automatisch an; nur eine manuelle Einstellung ist innerhalb der ersten Minute möglich. Nach dieser Zeit addiert das System die Geschwindigkeit mit der Frequenz mit jeweils 0,5 km/h. Wenn der HP1- oder HP2-Wert die Maximalgeschwindigkeit erreicht und der Herzfrequenz-Sollwert nicht erreicht wurde, wird die Geschwindigkeit unverändert beibehalten. Das Gerät stoppt automatisch, wenn die eingestellte Zeit erreicht ist.

HINWEIS: Das Programm zur Herzfrequenzregelung kann nur verwendet werden, wenn der Brustgurt angelegt ist. Der Brustgurt muss nahe der Brust und an der Haut getragen werden.

# FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNGSVORSCHLAG
Laufband startet nicht	Nicht eingesteckt.	Kabel einstecken.
	Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt.	Sicherheitsschlüssel einstecken.
Laufband nicht zentriert	Die Laufbandspannung ist auf der linken oder rechten Seite der Trittlfläche nicht korrekt.	Ziehen Sie die Einstellschrauben auf der linken und rechten Seite der hinteren Rolle an.
Computer funktioniert nicht	Kabel vom Computer und der unteren Steuerplatine sind nicht richtig angeschlossen.	Kabelverbindungen vom Computer zur Steuerplatine prüfen.
	Transformator ist beschädigt.	Wenn der Transformator beschädigt ist, wenden Sie sich an den Kundendienst.
E01 oder E13: Meldungsfehler	Kabel vom Computer und der unteren Steuerplatine sind nicht richtig angeschlossen.	Überprüfen Sie die Kabelverbindungen vom Computer zur Steuerplatine. Wenn das Kabel beschädigt ist, müssen Sie es austauschen. Wenn das Problem nicht behoben wurde, müssen Sie möglicherweise die Steuerplatine austauschen.
E02: Burst-Crash-Schutz	Die Eingangsspannung ist weniger als 50% der benötigten Spannung.	Überprüfen Sie, ob die Versorgungsspannung korrekt ist.
E05: Stromüberlastschutz (Selbstschutz-System)	Die Eingangsspannung ist zu niedrig oder zu hoch. Die Steuerplatine ist beschädigt.	Starten Sie das Laufband neu. Überprüfen Sie die Eingangsspannung. Kontrollieren Sie die Steuerplatine, bei Beschädigung austauschen.
	Ein beweglicher Teil des Laufbandes klemmt und der Motor kann sich nicht richtig drehen.	Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Laufbandes, um sicherzustellen, dass sie korrekt funktionieren. Überprüfen Sie den Motor, achten Sie auf merkwürdige Geräusche und einen verbrannten Geruch. Tauschen Sie ggf. den Motor aus.
E06: Motor-Störung	Das Motorkabel ist nicht angeschlossen oder der Motor ist beschädigt.	Überprüfen Sie, ob der Motor angeschlossen ist. Wenn das Kabel beschädigt ist, müssen Sie es austauschen. Wenn das Problem nicht behoben wurde, müssen Sie möglicherweise den Motor austauschen.
E08: Bedienfeld-Störung	Die Steuerplatine ist nicht angeschlossen.	Überprüfen Sie die oberen und mittleren Kabel, um zu sehen, ob die Steuerplatine angeschlossen ist. Wenn das Kabel beschädigt ist, müssen Sie es austauschen. Wenn das Problem nicht behoben wurde, müssen Sie möglicherweise die Steuerplatine austauschen.
E10: Motor-Störung	Der Motor ist beschädigt oder ein beweglicher Teil des Laufbandes klemmt und der Motor kann sich nicht richtig drehen.	Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Laufbandes, um sicherzustellen, dass sie korrekt funktionieren. Tauschen Sie ggf. den Motor aus.



# WICHTIGE INFORMATIONEN

## WARNUNG

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt und erhalten Sie eine vollständige körperliche Untersuchung, bevor Sie das Gerät zu benutzen beginnen. Bitte keine häufigen und heftigen Übungen ohne Erlaubnis des Arztes. Bitte beenden Sie die Benutzung und wenden Sie sich an Ihren Arzt wenn Sie sich beim Training unwohl fühlen. Das Produkt soll ordnungsgemäß benutzt werden. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Training genau durch.

Bitte halten Sie Kinder und Haustiere fern, wenn das Gerät unbeaufsichtigt oder im Leerlauf ist.

Tragen Sie bitte passende Kleidung einschließlich Turnschuhen. Bitte lockern Sie Ihre Kleidung nicht während der Übung, um zu verhindern, dass sie sich etwa im Gerät verfängt.

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern angezogen sind, wenn Sie das Gerät benutzen.

Warten Sie das Gerät regelmäßig, um es in gutem Zustand zu halten.

## VOR GEBRAUCH

Wie Sie Ihren Übungsplan starten sollten, hängt von Ihrem körperlichen Zustand ab. Wenn Sie seit Jahren nicht geübt oder deutliches Übergewicht haben, sollten Sie nach und nach die Trainingszeit steigern, etwa ein paar Minuten pro Woche.

Am Anfang sollten Sie nur für ein paar Minuten im angezielten Herzfrequenz-Bereich üben. Wie auch immer, Ihre Aerobic Fitness wird sich in etwa 6-8 Wochen verbessern. Verlieren Sie nicht den Mut, wenn es etwas mehr Zeit braucht. Es ist sehr wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren. Eines Tages werden Sie in der Lage sein, kontinuierlich für 30 Minuten zu üben.

1. Fragen Sie Ihren Arzt vor dem Üben oder Training. Bitten Sie den Arzt, Ihren Trainings- und Ernährungsplan zu überprüfen, sowie Ihnen Anregungen zu Ihrem Übungsplan zu geben.
2. Setzen Sie Ihre Übungsziele nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, um sicherzustellen, dass der Plan praktikabel ist, und starten Sie Ihren Übungsplan mit Muße.
3. Sie können einige Aerobic-Übungen in den Übungsplan einbauen, wie Wandern, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Reiten. Prüfen Sie Ihren Puls regelmäßig. Wenn Sie keinen elektronischen Herzschlagmonitor haben, wenden Sie sich an den Arzt, wie Sie den Puls korrekt mit der Hand vom Handgelenk oder Hals messen. Zusätzlich müssen Sie die Ziel-Herzfrequenz festlegen auf der Basis Ihres Alters und der körperlichen Verfassung.
4. Trinken Sie genug Wasser während einer Übung. Sie müssen durch Überanstrengung verlorenes Wasser ergänzen, um Austrocknung zu verhindern.
5. Vermeiden Sie Eiswasser oder kalte Getränke. Die Temperatur von Trinkwasser oder Getränk sollte Raumtemperatur haben.
6. Beobachten Sie Ihren Puls.

## MESSEN SIE DEN PULS

Um festzustellen, ob Ihr Herzschlag im Herzfrequenzbereich ist, müssen Sie zuerst wissen, wie Sie die Herzfrequenz messen. Der einfachste Weg ist die Messung des Pulses der Carotis-Arterien zwischen Trachea und Nackenmuskeln auf beiden Seiten des Halses. Zählen Sie die Anzahl der Pulsschläge in 10s und multiplizieren Sie die Anzahl der Schläge mit 6, um einen Herzschlag pro Minute zu erhalten.



## ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

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

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

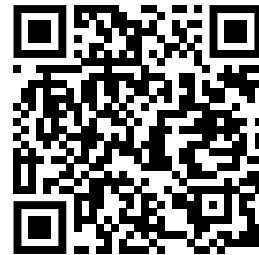
Android



Kinomap



iOS



### Hinweise zur Nutzung der App:

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

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

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

Android



FitShow



iOS





### Recyclingkreislauf

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

### 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:



Nach dem ElektroG sind wir als Vertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, bestimmte Elektro- und Elektronikaltgeräte unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH nach. 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, dadurch dass 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.



# USER MANUAL

## ENGLISH

**Dear customer,**

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

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



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



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

# Our **video tutorials** for you!

## Assembly, use, disassembly.

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



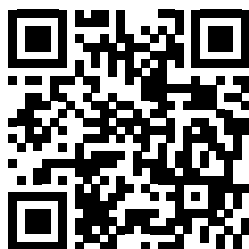
Link to the videos:

[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_video](https://service.innovamaxx.de/fx300_video)

## We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

# INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS .....	32
SETTING UP THE DEVICE .....	34
CONFIGURATION LIST .....	35
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST .....	35
STEPS OF ASSEMBLY .....	36
MAINTENANCE AND CARE .....	38
FOLDING INSTRUCTION .....	40
STORAGE .....	42
HOW TO MOVE THE TREADMILL .....	43
IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION .....	44
FUNCTIONS .....	44
EXERCISE INSTRUCTIONS .....	45
HEART RATE MEASUREMENTS .....	45
FUNCTION OF THE CONSOLE .....	46
HEART RATE CONTROL .....	49
TROUBLESHOOTING .....	50
IMPORTANT MATTER .....	51
APPLICATION SOFTWARE (APP) .....	52
DECLARATION OF CONFORMITY .....	151



# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Basic precautions, including the following important safety instructions should always be followed when using this treadmill. Read all instructions before using this treadmill.

**DANGER:** To reduce the risk of electric shock, always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, assembling, or servicing the treadmill. Failure to follow these instructions may lead to personal injury and cause damage to the treadmill.

**WARNING:** To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to any persons, please read the following:

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



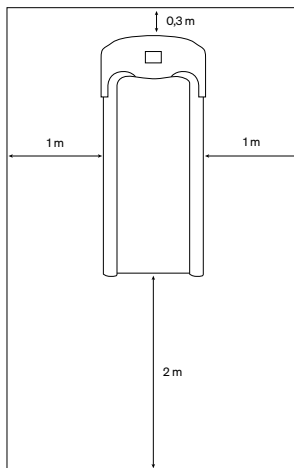
- **WARNING:** Consult a doctor before exercising. This note must be observed by the elderly or people with limited health. Read all the safety instructions in this manual carefully before using the device.
- The use of the device under the influence of alcohol, drugs or narcotics is strictly prohibited.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



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

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

## SETTING UP THE DEVICE








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

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

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

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

## CONFIGURATION LIST

 A	 B12	 B13	 D07
 D19			

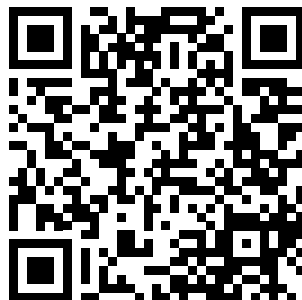
No.	Specification	Qty
A	Treadmill	1
B12	Spanner W/ Screw Driver	1
B13	Allen Wrench	1
D07	Safety Key	1
D19	Power Wire	1



## EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

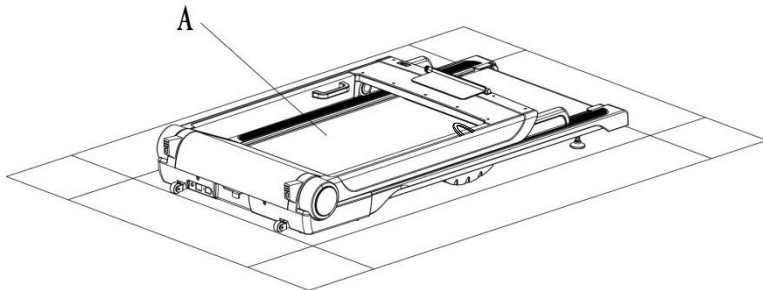
[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts)



# STEPS OF ASSEMBLY

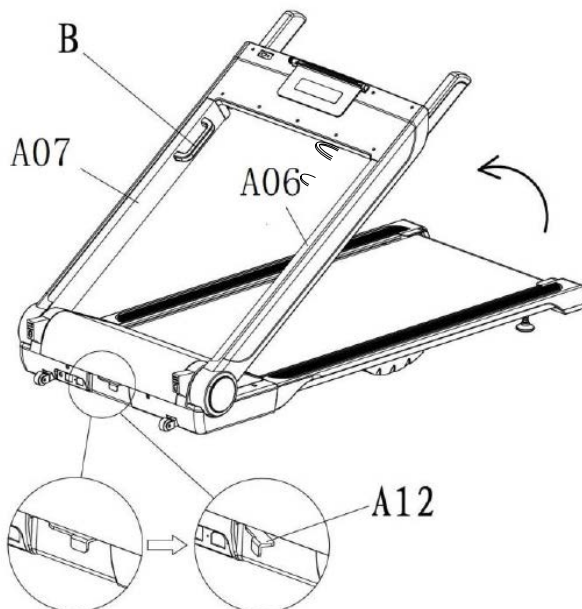


**Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!**



## STEP 1

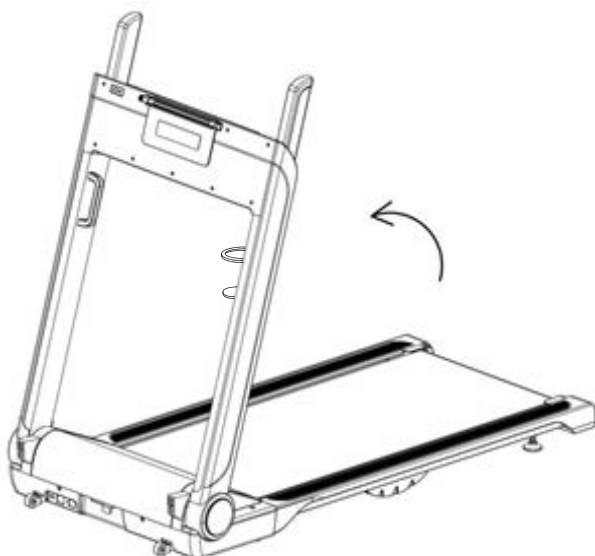
Open the box and remove contents. Place the treadmill (A) on level ground. Ensure that your work area is clean and you have adequate space.

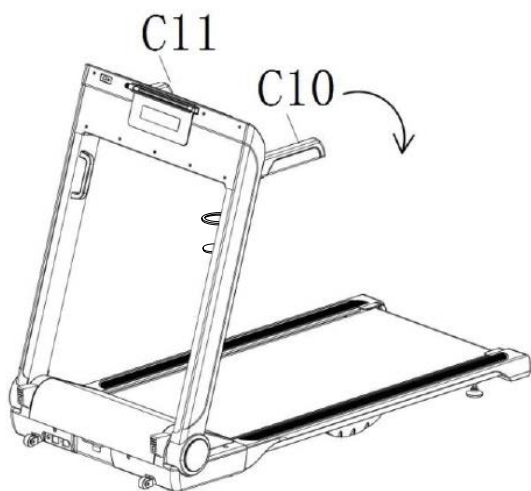


## STEP 2

Pull out the Rotating Plate (No. A12) with your right hand. At the same time, place your left hand at the Handle [Position B], then pull up the Upright Tubes (No. A06 and A07).

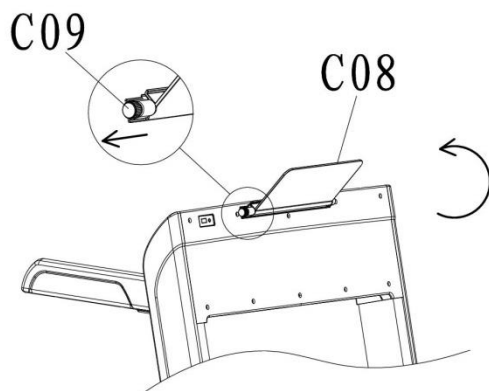
When pulling up the Upright Tubes (No. A06 and A07) you can release the Rotating Plate (No. A12). You will hear a click when the upright tubes are successfully locked in.





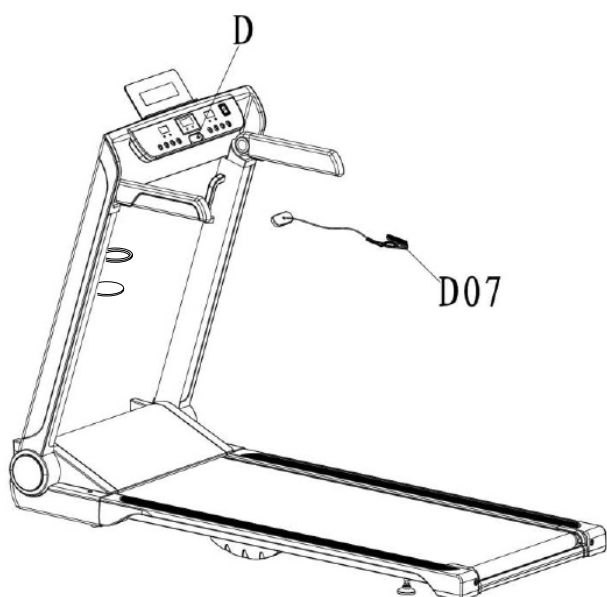
### STEP 3

Pull down the left and right handle bars (No. C10 and C11) to the fixed position.



### STEP 4

Stand behind the treadmill. Pull out and hold the plastic nut (No. C09) with your left hand and turn up the holder (No. C08) with your right hand. Once the holder is at a suitable angle, you can let go of the plastic nut (No. C09).



### STEP 5

The assembly is now complete!

Insert the Safety Key (D07) into the magnetic area of the Console (D).



# MAINTENANCE AND CARE

General maintenance and care will help to maintain the life and performance of your treadmill. Keep the unit clean by dusting the components on a regular basis. Clean both sides of the running belt to prevent dust from accumulating underneath the belt. Keep your running shoes clean to avoid the running board and belt getting dirty. Clean the surface of the running belt with a clean damp cloth.

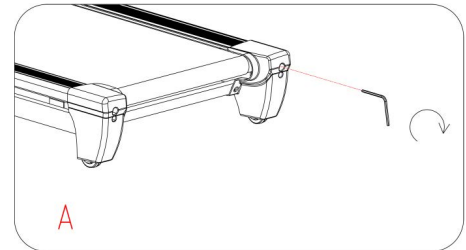
It is recommended that the machine is powered off for 10 minutes after 2 hours of continuous use and completely powered off whilst not in use.

A loose running belt can result to the runner sliding off while running. If the running belt is too tight it will decrease the motors performance and also create more friction between the roller and running belts. The most suitable position is when the belt is pulled out 50-75mm from the running board.

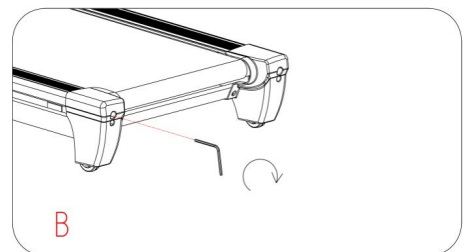
## CENTERING THE RUNNING BELT:

Place the treadmill on level ground and set it at 6-8km/h to check if the Running Belt (No. C31) drifts.

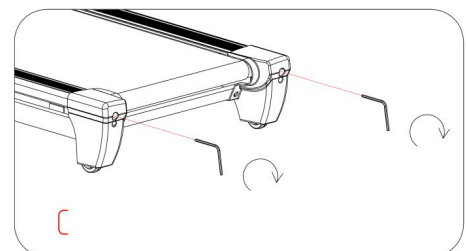
If the running belt (No. C31) moves to the right, turn the right adjustment bolt  $\frac{1}{4}$  turn clockwise, then turn the left adjustment bolt  $\frac{1}{4}$  turn counter-clockwise. If the belt does not move, repeat this step until it centers. Refer to figure A.



If the running belt (No. C31) moves to the left, turn the left adjustment bolt  $\frac{1}{4}$  turn clockwise, then turn the right adjustment bolt  $\frac{1}{4}$  turn counter-clockwise. If the belt does not move, repeat this step until it centers. Refer to figure B.



The running belt (No. C31) will loosen over time. To tighten the belt turn the left & right adjustment bolts one full turn clockwise, check the tension of the belt. Continue this process until the belt has the right tension. Make sure to adjust both sides equally to ensure correct belt alignment. Refer to figure C.



### IMPORTANT NOTE:

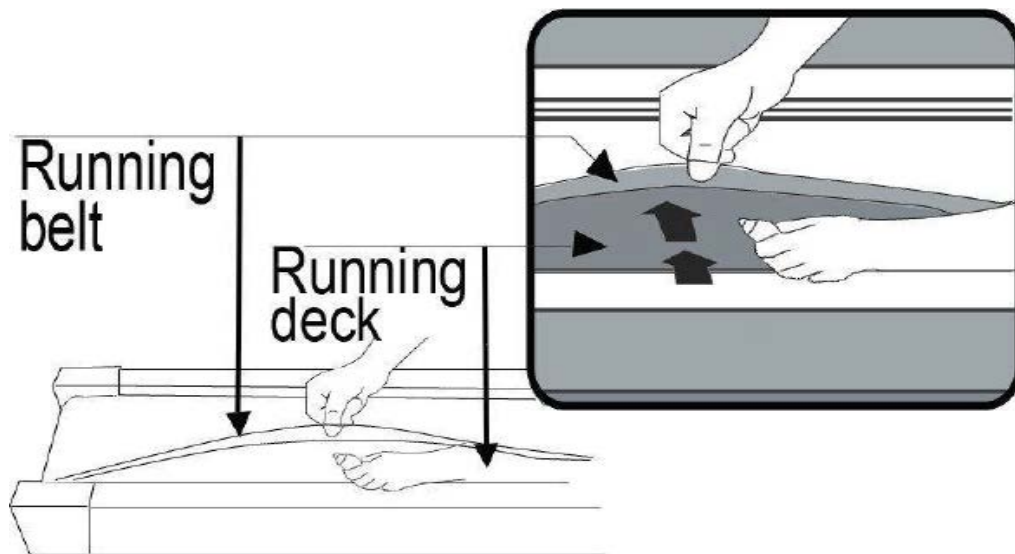
You will need to lubricate your treadmill before the first use.

### RUNNING BELTS & TREADMILL LUBRICANT:

Lubricating the running board and running belt is essential as the friction between the two affects the life span and function of the treadmill. That is why it is recommended that the running board and belt will be inspected regularly.

### HOW TO LUBRICATE:

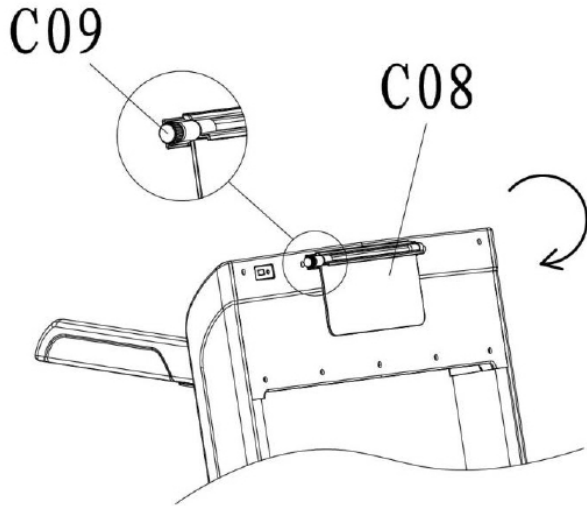
1. Raise the belt up on one side and apply the lubricant to the running deck. Use a rag to thoroughly wipe the lubricant over the running deck. Repeat this process for the other side.
2. The moving parts should turn freely and quietly. Abnormality of moving parts will affect the safety of the equipment. Inspect and tighten bolts regularly.
3. To better maintain the treadmill and prolong its lifespan, it is recommended that maintenance be done on a regular basis.
4. A loose running belt will result that the runner slides off during the use. A too tight belt will result a decrease of the motor performance and also create more friction between the roller and running belts. The most suitable tightness for the belt is pulled out 50-75mm from the Running Board.



### RECOMMENDATION

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

# FOLDING INSTRUCTION



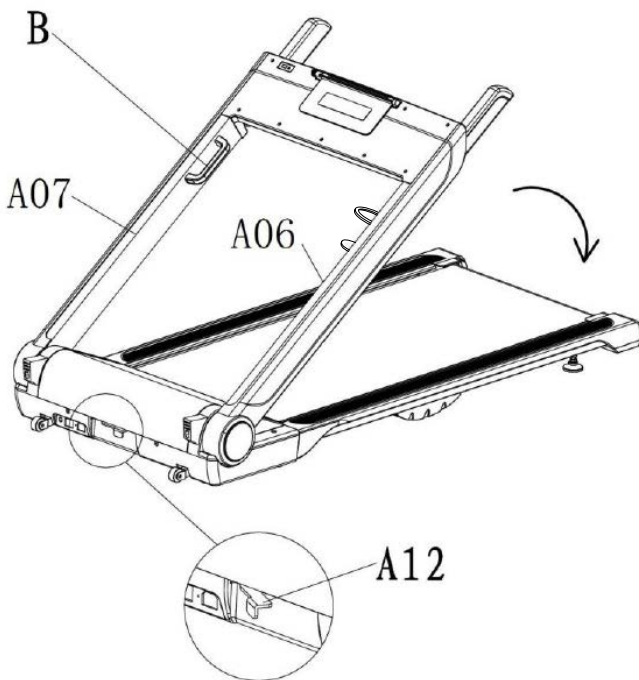
## STEP 1

**NOTE: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before folding.**

Pull out and hold the plastic nut (No. C09) with your left hand and pull down the holder (No. C08) with your right hand. Once the holder reaches a suitable angle, let go of the plastic nut (No. C09).

## STEP 2

Pull up the left and right handle bar (No. C10 and C11) to the fixed position.

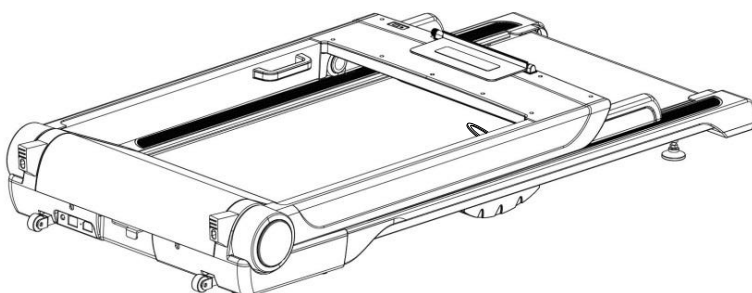


## STEP 3

Pull out the rotating plate (No. A12) with your right hand and place your left hand on the handle [Position B]. Then push down the upright tubes (No. H&G) at the same time.

When pushing down the upright tubes (No. A06 and A07) you can let go the rotating plate (No. A12).

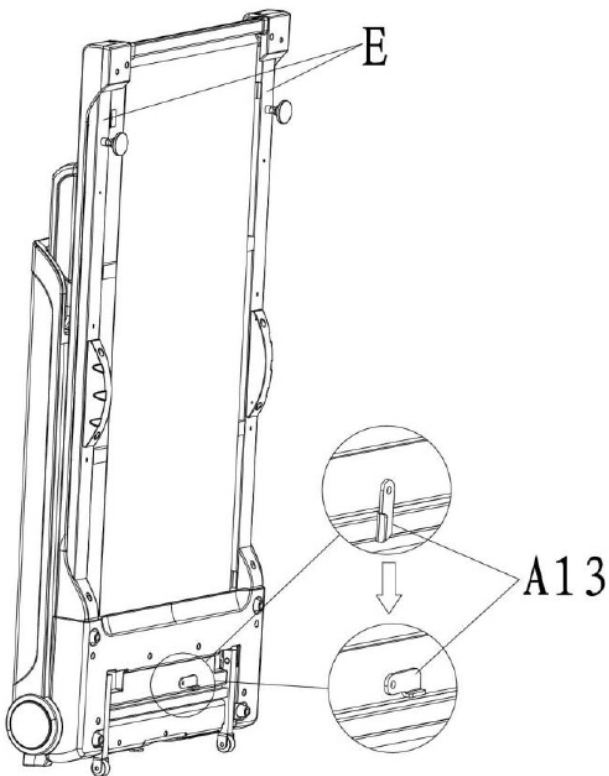
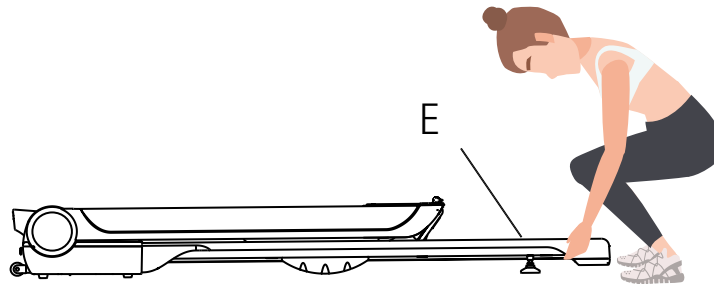
**NOTE: Always place your left hand on the handle [Position B] when pushing down the upright tubes to avoid the tubes falling down and injuring your hands.**





**STEP 4**

Place your hand at position E and lift up the treadmill.



**STEP 5**

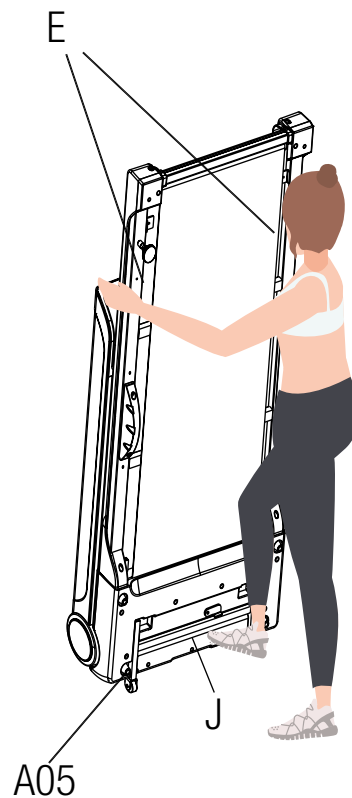
Place your hand at position E and use your foot to turn the folding fixed board (No. A13) to a horizontal position.



**STEP 6**

Place your hand at position E and use your foot to firmly push against position J on the treadmill. Carefully tilt the treadmill forwards. The folding frame (No. A05) will release automatically.

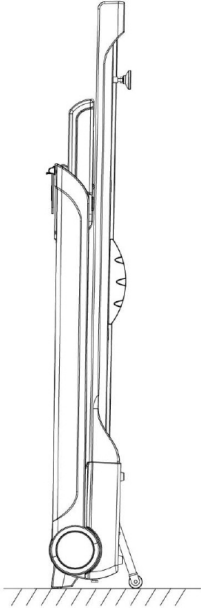
The folding is now complete!



# STORAGE

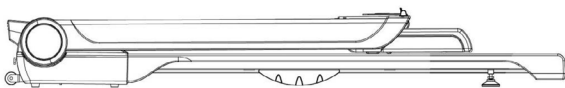
This treadmill is designed for saving space. You can choose to store treadmill vertically or horizontally.

## A. VERTICAL STORAGE



After folding, place the machine near the wall to avoid falling down. Keep out of reach of children.

## B. HORIZONTAL STORAGE



After folding, you can store the machine under a table or any other available space.

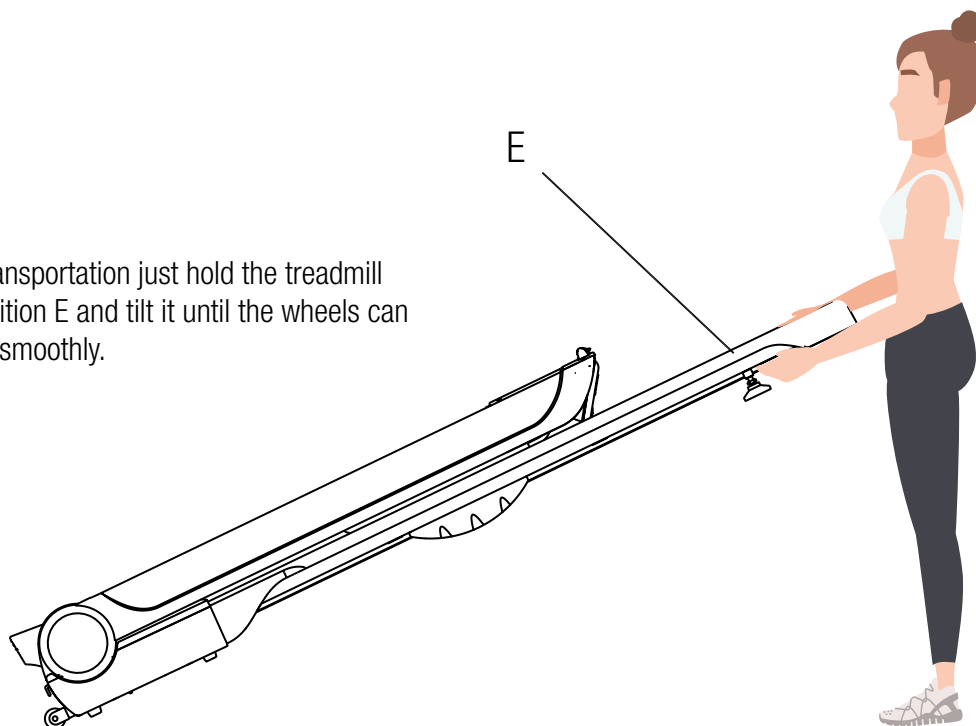
# HOW TO MOVE THE TREADMILL



Place your hands at Position E.

Put the folding frame (A05) inside the bottom of the treadmill and turn the folding fixed board (A13) to a vertical position with your foot to fix the folding frame (A05).

For transportation just hold the treadmill at position E and tilt it until the wheels can move smoothly.



## IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

### WARNING:

This treadmill needs the right power source to work properly. For your safety and the safety of others, please check that the power source is correct before connecting the device. Any power source that is stronger or weaker than the prescribed value can cause significant damage to the device and / or the user.

### GROUNDING METHODS:

This product must be grounded. Grounding provides the least resistance for electrical current and will reduce the risk of electrical hazards. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Ensure that the product is connected to an outlet which contains the same configuration as the plug. Do not use an adaptor for this product.

This product is only to be used with a correct circuit and a grounding plug that looks like the plug illustrated in figure A. Make sure that the product is connected to an outlet with the same configuration as the plug. Do not use an adaptor for this product.

### DANGER:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in risk of electric shock. Check with a certified electrician if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it does not fit the outlet, have a proper outlet installed by an electrician.

### WARNING!

1. NEVER operate the treadmill using a generator or UPS power supply.
2. NEVER remove any parts without disconnecting the AC power first.
3. NEVER expose the treadmill to rain or moisture. This treadmill is not designed for outdoor use, near pools or in any other high humidity environment.

## FUNCTIONS

### SAFETY LOCK FUNCTION:

Removing the Safety Key (No. D07) from the computer console while the treadmill is running will cause it to stop immediately. Once the treadmill reaches a full stop, the window display of the computer will show "- -" and the buzzer will beep 3 times. To start the treadmill again, insert the magnet end of the Safety Key (No. D07) into the computer console and press the START button.

### POWER SAVE FUNCTION:

When the treadmill has been idle for 10 minutes, it will enter the power saving mode. While the treadmill is in this mode, the computer display will be turned off. Press any button to turn it back on.

### POWER ON:

Flick the power switch to „I“ to turn on the treadmill.

### AUSSCHALTEN:

Flick the power switch to „O“ to turn the treadmill off at anytime. This includes during exercise.

## SAFETY NOTE:

1. We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold the handrails until you have become familiar with the treadmill.
2. Insert the magnet end of the Safety Key (No. D07) into the computer console and attach the opposite end (containing the safety clip on it) to your clothing before starting your workout. To end your workout, press the STOP button or remove the Safety Key (No.D07) and the treadmill will stop immediately.

## EXERCISE INSTRUCTIONS

### GETTING STARTED:

Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly.

Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.

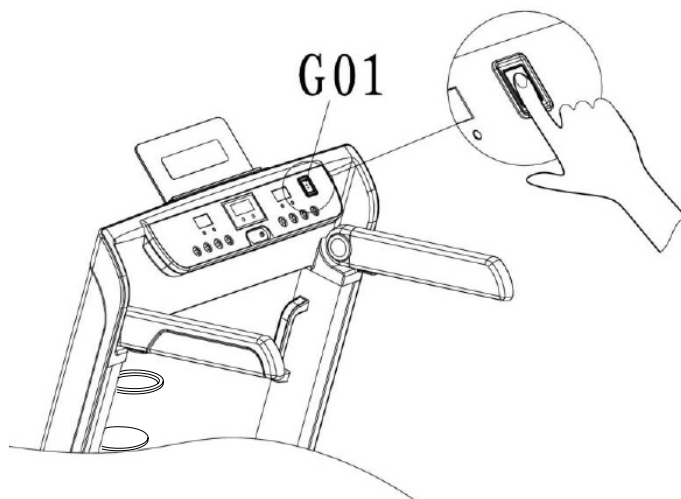
Stop exercising immediately if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, and shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea.

Get to know your treadmill. Before attempting to use the treadmill take some time to stand alongside and familiarize yourself with the controls.

1. Once you get on, you can stand with your feet on the side rails and stabilize yourself by holding onto the handrails.
2. Next, attach the clip end of the Safety Key to your clothes and insert the magnetic end of the key into the computer console.
3. Press the START button to start the machine.
4. The machine will start at the system default setting speed of 1.0 KPH. when you feel comfortable, you may slowly increase this speed.
5. When you are finished with your exercise, press the STOP button to stop the machine or you can remove the magnetic end of the Safety Key to stop the machine.



## HEART RATE MEASUREMENTS



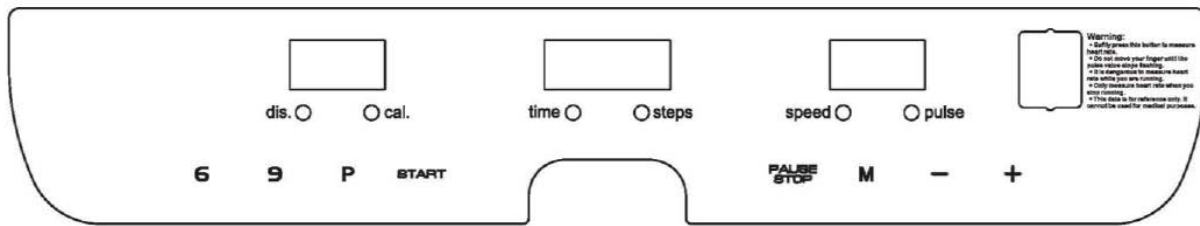
It is dangerous to measure the heart rate while you are running. Only measure your heart rate while not running.

Softly press the infrared heart rate sensor button (G01) to measure your heart rate.

Do not move your finger until the pulse value stops flashing.

This data is for reference only. It is not to be used for medical purposes.

# FUNCTION OF THE CONSOLE



## QUICK START:

1. Insert the magnet end of the safety key into the computer console. Turn on the power switch.
2. Press the START button, and the system will automatically display a 3 second countdown. Once the countdown reaches zero, the running belt will start at the initial default speed of 1.0 KM/H.
3. To adjust the speed, you can use the SPEED +/- BUTTONS.

\*NOTE: The maximum speed on this treadmill is 16 KM/H

## CONTROL FUNCTIONS:

1. Press the – Speed Button to reduce the running speed.
2. Press the + Speed Button to increase the running speed.
3. Pressing the STOP Button will PAUSE the running belt and current workout data during running. Under pause mode, if you press “START” button again, the machine will continue to work. If you press “STOP” button, the machine will terminate current workout session completely.
4. Softly press Infrared Heart Rate Sensor Button (No. G01) to measure heart rate.

## WINDOW DISPLAY

Each window will alternately display each function every few seconds.

1. **SPEED/ PULSE:** The speed range is 1.0-16 KM/H. 1.0 KM/H is the default running speed. When the runner put finger on the pulse sensor (located on the console), the system will calculate the runner’s heart beat and display it in this window. The pulse range is 50-200 beats/min (This data is just for reference, and cannot be used as the medical data).
2. **TIME/STEPS:** Displays the time elapsed. Display starts at 0:00 minutes:seconds. After it reaches 59:59 minutes:seconds, the display will change to 01:00 hours:minutes. Maximum display for time elapsed is 18:00 hours:minutes. When time elapsed reaches the maximum, the machine will continue running. It will start count again from 0:00. When in Countdown Mode, it will count from the setting time to 0:00. When the clock reaches 0:00, the machine will stop smoothly and display “End” then automatically reset itself after 5 seconds. Maximum Countdown time is 99:00 minutes:seconds. Display steps that the user has walked. When display steps, it will count from 0 to 9999, when up to 9999, it will count again from 0.
3. **CALORIES/DISTANCE:** Displays the amount of calories burned from 0 to 999 KCAL. When the count reaches 999, it will reset and start again from 0. When in countdown mode, it will count down from the desired setting to 0. Once it reaches 0 the machine will stop smoothly and display “End”, then automatically reset to the initial setting after 5 seconds. Displays the distance traveled (0.0-99.9 KM). When the clock

reaches 99.9, it will reset to 0.00 and begin counting again from 0.0. When in countdown mode, it will count down from the setting data to 0.00. When it reaches 0.00, the machine will stop smoothly and display "End" and automatically reset to the initial setting after 5 seconds. When setting PROGRAMS, the speed is programmed in intervals; PROGRAMS are from P1-P9.

#### FUNCTION KEYS:

1. **START:** To start the machine, insert the magnet end of the Safety Key into the console and press the START button. (This machine requires a safety key in order to operate)
2. **STOP/PAUSE:** This button has the functions STOP and PAUSE. Press this button while running and the machine will pause and all data will be kept. Window will show "PAU"; if you press the "START" button while in pause mode, the machine will continue to work. If you press the "STOP" button, the machine will stop and all data will recover to initial setting.
3. **M:** When stopped, press this button to select a MODE. Pressing once will enter "0.0", the default operating mode. H1 is the TIME countdown mode starting from 15:00 mins. H2 is the DISTANCE countdown mode starting from 1 KM and H3 is the CALORIES countdown mode which starts from 50 KCAL. P1-P2..... P9 are preset programs. When setting each mode and programs, you can press speed +/- to increase or decrease from the set data. Press START to start the machine.
4. **SPEED +/- BUTTONS:** Press the +/- buttons to increase or decrease the speed in increments of 0.1 km/h. Pressing and holding either of these buttons for a duration of over ½ a second will increase or decrease the speed continually.
5. **P:** Press the PROGRAM button to set your desired interval setting. Programs are displayed as P1-P2..... P9-HP1-HP2 and the various intervals are shown on the treadmill display. P1-P2.....P9-HP1-HP2 are preset programs.
6. **6 and 9 (QUICK SPEED BUTTONS):** These buttons are preset to the speeds of 6 or 9 KM/H.

#### USB CONNECTION

You can plug in a device to charge via USB.



## LUBRICATION REMINDER

Your treadmill needs lubrication maintenance every 300 KM. The system will release a beeping sound every 10 seconds and display an "OIL" icon on your display to remind you when it's time. Please read the LUBRICATING THE TREADMILL to learn the proper steps to lubricating your machine. Apply the lubricating oil to the middle of the running deck on both sides. After application, press and hold the STOP button for 3 seconds to clear the reminder.

## INTERVAL PROGRAMS (P1-P9):

Press the M button to select an interval setting. Programs are displayed as P1-P9. Select the desired program and the console will display a countdown starting from 10:00 MINS. Press SPEED +/- BUTTONS if you wish to increase or decrease the exercise time. Press the START button to start the interval program. The interval program is divided into 10 sections. Each exercise time equals the setting time divided by 10. When the speed enters the next interval the treadmill will beep and the speed will be changed according to the set interval. Press SPEED +/- BUTTONS to change the SPEED. After finishing one program the system will beep and display END. The machine will gradually come to a stop, then automatically reset to the initial setting after 5 seconds.

Time PROG		Time Interval = Setting time / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2



# HEART RATE CONTROL

## HRC PARAMETER

AGE	BPM			AGE	BPM			AGE	BPM		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Press "P" button continuously under the stand-by mode. You can find heart rate control from HP1 to HP2. The maximum speed for HP1 is 10.0 km/h and the maximum speed for HP2 is 12.0 km/h. Then push START key directly and the system will recommend the age of 30 years and heart rate target of 114.
2. Press "M" button and enter age setting. The window will display and show the default age of 30 years. The user can push SPEED +/- BUTTONS to adjust the age. The age range is from 15 to 80 years. Use the HRC PARAMETER above for reference.
3. After selecting the age, press the "M" button and the system will recommend a suitable heart rate value according to your age. Press SPEED +/- BUTTONS to adjust the target heart rate value. The value rate is between 84-195. Use the HRC PARAMETER above for reference.
4. After you choose the age and heart rate value, press the "M" button and enter time setting. The default time is 10:00 minutes. You can press SPEED +/- BUTTONS to adjust the time in the range: 10:00 – 99:00.
5. Press START key to start.
6. Under the HRC program, the SPEED +/- BUTTONS are available to adjust the speed. The system can adjust them automatically to achieve the users target heart rate value.
7. The first 1 min. of your running is the warm-up phase. The system will not adjust the speed automatically; only manual adjustment is possible within the first minute. After this period the system will add speed with the frequency of 0.5 km/h each time. If the HP1 or HP2 value reaches the maximum speed and the heart rate target value hasn't been achieved, the system will keep the speed without change. This device stops automatically when the set time has been reached.

NOTE: Heart rate control program can only be available, when the chest belt is used. The chest belt must closely fit the chest and skin.



# TROUBLESHOOTING

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SUGGESTED ACTION
Treadmill will not start	Not plugged in	Plug cord into outlet
	Safety Key not inserted	Insert Safety Key
Running belt not centered	Running belt tension not correct on the left or right sides of the running board	Tighten the adjustment bolts on the left and right side of the rear roller.
Computer not working	Wires from the computer and bottom control board not properly connected.	Check wire connections from the computer to the control board.
	Transformer is damaged	If the transformer is damaged, contact customer service.
E01 or E13: Message failure	Wires from the computer and bottom control board not properly connected.	Check wire connections from the computer to the control board. If the wire has been punctured or damaged, you will need to replace it. If the problem is not rectified, you may need to replace the control board.
E02: Burst clash protection	Incoming voltage is lower than 50% of the required voltage.	Check that the incoming power supply is the correct voltage.
E05: Current overload protection (Self Protecting System)	The incoming voltage is too low or too high. The control board is damaged.	Restart the treadmill. Check the incoming voltage to ensure it is correct. Check the control board, replace if damaged.
	A moving part of the treadmill is stuck and therefore the motor is unable to rotate properly.	Inspect moving parts of the treadmill to ensure that they are operating correctly. Check the motor, listen for strange noise and check for a burning smell. Replace the motor if necessary.
E06: Motor Abnormality	The motor wire is not connected or the motor is damaged.	Check motor wires to see if the motor is connected. If the wire has been punctured or damaged, you will need to replace it. If the problem is not rectified, you may need to replace the motor
E08: Control Board Abnormality	The control board is not connected.	Check the upper and middle wires to see if the control board is connected. If the wire has been punctured or damaged, you will need to replace it. If the problem is not rectified, you may need to replace the control board.
E10: Motor Abnormality	The motor is damaged or a moving part of the treadmill is stuck and therefore the motor is unable to rotate properly.	Inspect moving parts of the treadmill to ensure that they are operating correctly. Replace the motor if necessary.

# IMPORTANT MATTER

## WARNING

Please consult your doctor and receive complete physical examination before using the product. Don't carry out frequent and violent exercise without permission of doctor. Please stop using the product and consult your doctor if you feel unwell in use. The product shall be used correctly. Please read service manual in detail before exercise.

Please keep children and pets away if the product is unattended or idle.

Please wear suitable clothes including sneakers. Please don't loosen your clothes in exercise to prevent them from being hooked by the machine.

Ensure that all bolts and nuts are tightened when using the equipment.

Regularly maintain the treadmill to keep it in good condition.

## BEFORE USE

How to start exercise plan depends on your physical condition. If you have not exercised for years or you are seriously overweight, you must gradually increase exercise time, such as a few minutes every week.

At the beginning you may only exercise for a few minutes in target heart rate scope. Anyway, your aerobic fitness will be improved in about 6-8 weeks. Don't lose heart if it takes more time. It is very important to exercise at your own pace. Some day you will be able to exercise continuously for 30min.

1. Please consult your doctor before exercise or training. Ask the doctor to inspect your training and diet plan and give suggestions on your exercise plan.
2. Set exercise goal after consulting with your doctor to ensure that the plan is practical, and start exercise plan at leisure.
3. You can add some aerobic exercises into exercise plan, such as walking, jogging, swimming, dancing or riding. Test pulse frequently. If you have no electronic heartbeat monitor, consult the doctor about how to correctly measure pulse with hand from wrist or neck. In addition, you must set target heart rate on the basis of age and physical condition.
4. Drink enough water in exercise. You must supplement water lost due to overexercise to prevent dehydration.
5. Don't drink a great deal of ice water or beverage. The temperature of drinking water or beverage shall be room Temperature.
6. Target heart rate.

## MEASURE PULSE

To determine whether your heartbeat is in target heart rate scope, first you must know how to measure heart rate. The simplest way is to measure pulse of carotid arteries between trachea and neck muscles on both sides of neck. Count number of beats of pulse in 10s and multiply the number of beats by 6 to obtain heartbeat per minute.



## APPLICATION SOFTWARE (APP)

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

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

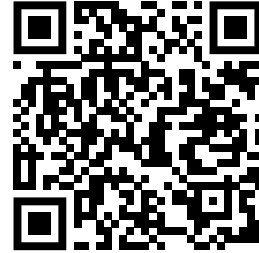
Android



Kinomap



iOS



### Notes on using the App:

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

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

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

Android



FitShow



iOS





**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.

**Notes on the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG)**

We would like to point out to owners of electrical and electronic equipment that, according to the applicable legal regulations, electrical devices must be disposed of separately from municipal waste. The symbol of a crossed-out waste bin shown on the electrical and electronic equipment shown below also indicates the obligation to dispose of the batteries separately:



According to the ElektroG, as distributors of electrical devices, we are obliged to take back certain old electrical and electronic equipment free of charge in accordance with Section 17 (2) ElektroG and in conjunction with Section 17 (1) ElektroG. We comply with this legal obligation through DR Deutsche Recycling Service GmbH / take-e-way GmbH. You can also hand in your electrical equipment at the designated collection points of the public waste disposal authorities. By disposing of your old devices according to the legal requirements, you make an important contribution in the reuse and recycling of old devices.

As the end user, you are responsible for the deletion of all manner of personal data on electronic devices before handing the devices over for disposal.



# MANUAL DE USUARIO

## ESPAÑOL

### **Estimado cliente,**

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

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



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

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



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

## Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



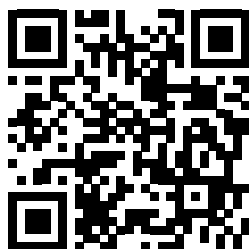
Enlace a los videos:

[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_video](https://service.innovamaxx.de/fx300_video)

## ¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



Facebook



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

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



# CONTENIDO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	58
INSTALACIÓN DEL APARATO.....	60
LISTA DE ACCESORIOS.....	61
DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	61
INSTRUCCIONES DE MONTAJE.....	62
MANTENIMIENTO Y CUIDADO.....	64
INSTRUCCIONES DE PLEGUE.....	66
ALMACENAMIENTO.....	68
CÓMO DESPLAZAR LA CINTA DE CORRER.....	69
INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA SEGURIDAD ELÉCTRICA.....	70
FUNCIONES.....	70
INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO.....	71
MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA.....	71
FUNCTION OF THE CONSOLE.....	72
CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA.....	75
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	76
RECOMENDACIONES.....	77
SOFTWARE (APLICACIÓN).....	78
DECLARATION OF CONFORMITY.....	153



# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



Al usar la caminadora siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar esta caminadora.

## **DANGER:**

Para reducir el riesgo de choque eléctrico, desconecte siempre la caminadora de la toma eléctrica inmediatamente después de usarla y antes de limpiarla, ensamblarla o hacerle mantenimiento.

El incumplimiento de estas instrucciones puede producir lesiones personales y puede causar daños a la caminadora.

## **WARNING:**

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, choque eléctrico o lesiones a cualquier persona, por favor lea lo siguiente:

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

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



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

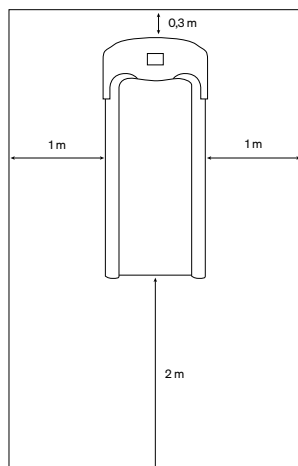
**PELIGRO:**

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



## INSTALACIÓN DEL APARATO

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








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

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

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

## LISTA DE ACCESORIOS

 A	 B12	 B13	 D07
 D19			

No.	Descripción	Cantidad
A	Cinta de correr	1
B12	Llave y destornillador	1
B13	Llave Allen	1
D07	Clave de seguridad	1
D19	Cable de alimentación	1

## DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

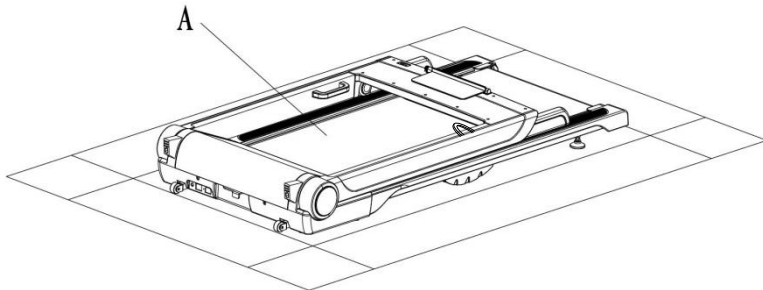
[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts)



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

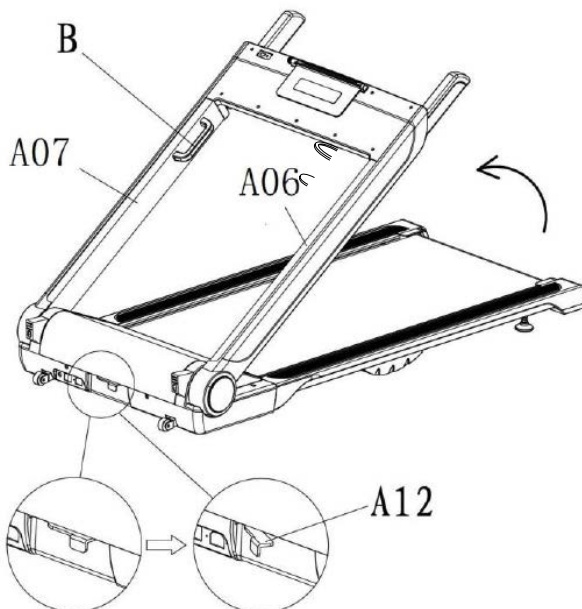


**Apriete todos los componentes y piezas premontadas!**



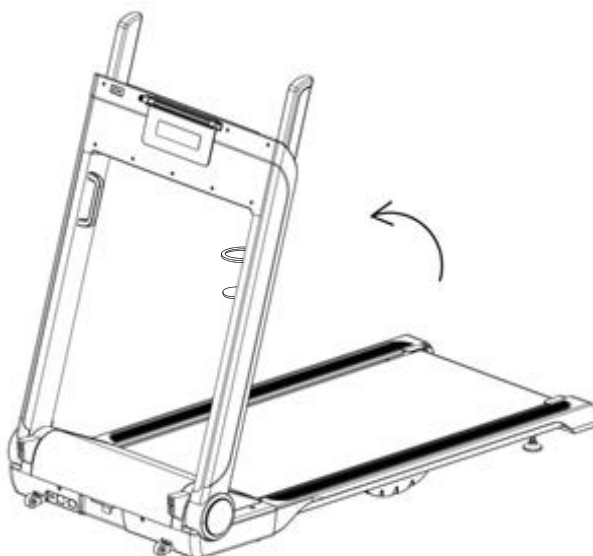
## PASO 1

Abra el caja y saque todo lo que contiene. Coloque la cinta de correr (A) sobre una superficie plana. Asegúrese de que el espacio dedicado al montaje esté limpio y sea lo suficientemente espacioso.

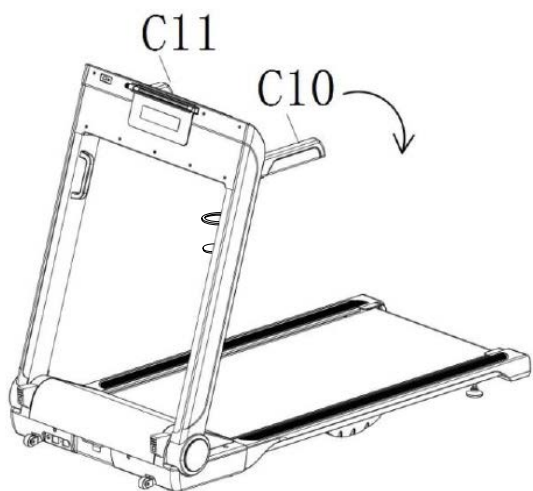


## PASO 2

Tire la placa giratoria con la mano derecha (No.A12). Al mismo tiempo, introduzca la mano izquierda en el mango [Posición B] y luego tire los tubos de la horquilla hacia arriba (No.A06 y A07).

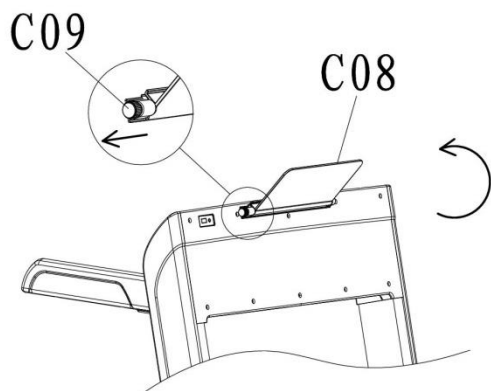


Puede soltar la placa giratoria (No.A12) una vez que ha tirado los tubos (No. A06 y A07). Escuchará un clic cuando los tubos estén correctamente enganchados.



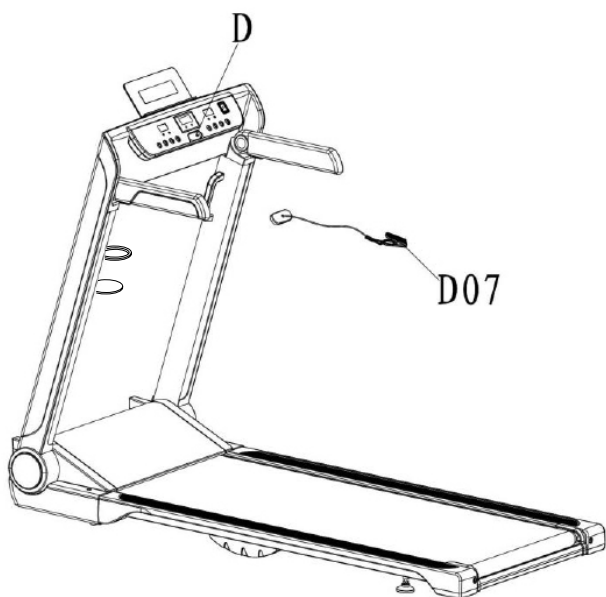
### PASO 3

Tire en mango izquierdo y derecho hacia abajo (No.C10 y C11) hasta que estén fijos.



### PASO 4

Póngase de pie detrás de la cinta de correr. Tire la tuerca de plástico y sosténgala (No.C09) con la mano izquierda mientras que, con la mano derecha gire el soporte (No.C08). Podrá soltar la tuerca de plástico (No.C09) una vez que el soporte esté bien posicionado.



### PASO 5

¡El montaje está terminado!

Inserta la llave de seguridad (D07) en el área magnética de la consola (D).



## MANTENIMIENTO Y CUIDADO

El mantenimiento y la atención generales ayudarán a prolongar la vida y mejorar rendimiento de su cinta de correr. Mantenga el dispositivo limpio, desempolvando regularmente los componentes. Limpie ambos lados de la cinta de correr para evitar la acumulación de polvo debajo del cinturón. Mantenga limpias sus zapatillas de correr para no ensuciar la cinta de andar. Limpie la superficie de la cinta de correr con un paño limpio y húmedo.

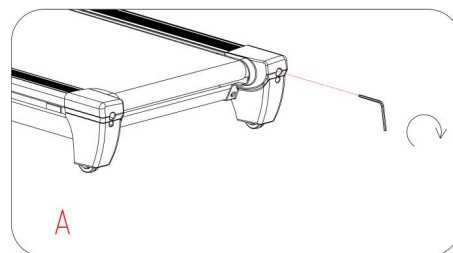
Después de 2 horas de uso continuo, se recomienda mantener el dispositivo apagado durante 10 minutos. Apagar completamente el dispositivo cuando no esté en uso.

Una cinta de correr suelta puede hacer que el corredor se deslice mientras corre. Si la cinta está demasiado apretada, el rendimiento del motor se reducirá y habrá más fricción entre el rodillo y la cinta de correr. La distancia adecuada entre la cinta y la superficie es de 50-75 mm.

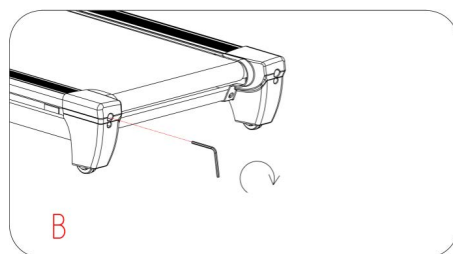
### ALINEACIÓN DE LA CINTA DE CORRER:

Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana y ajustándola a 6-8 km/h para comprobar el posible deslice la cinta de correr (No.C31).

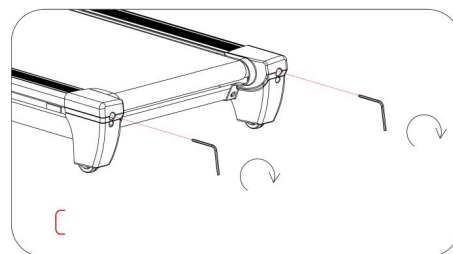
En el caso de que la cinta (No. C31) se mueve hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho por  $\frac{1}{4}$  en sentido horario, luego gire el tornillo de ajuste izquierdo por  $\frac{1}{4}$  en sentido antihorario. En caso de que la cinta no se mueva, volver a repetir este paso hasta que esté centrada. Ver figura A.



En el caso de que la cinta (No.C31) se mueve hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo por  $\frac{1}{4}$  en sentido horario, luego gire el tornillo de ajuste derecho por  $\frac{1}{4}$  en sentido antihorario. En caso de que la cinta no se mueva, volver a repetir este paso hasta que esté centrada. Ver figura B.



La cinta de correr (No.C31) se afloja con el tiempo. Para reforzar la banda, gire (una vuelta completa) los tornillos de ajuste izquierdo y derecho en sentido horario, asegurándose luego de verificar la tensión. Repita este proceso hasta que la cinta tenga la tensión correcta. Asegúrese de que ambos lados estén ajustados uniformemente para garantizar la alineación correcta de la cinta. Ver figura C.





### NOTA IMPORTANTE:

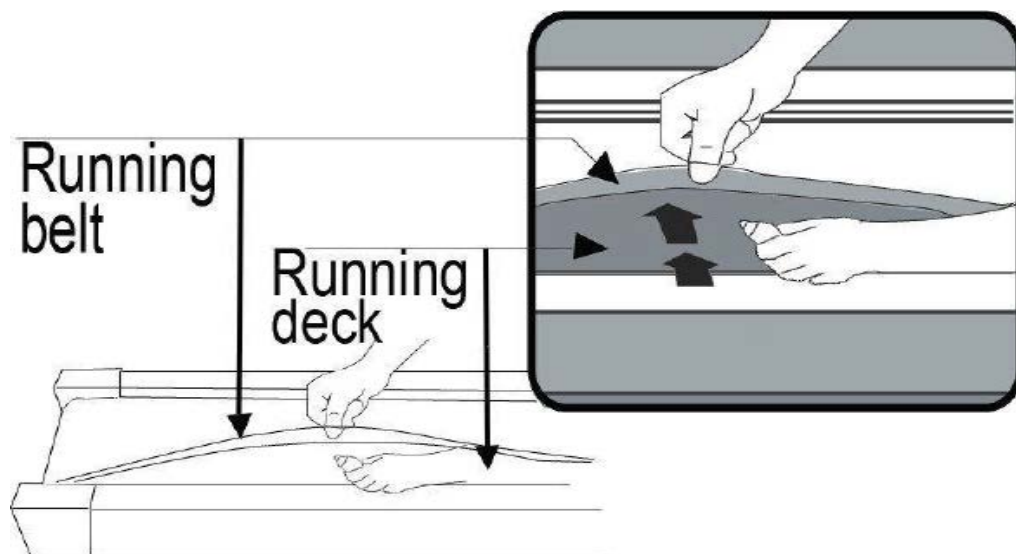
La cinta de correr se debe lubricar antes del primer uso.

### LUBRICANTE PARA LA CINTA DE CORRER:

La lubricación de la superficie de rodadura y la cinta de correr es esencial ya que la fricción entre estas dos partes afecta la vida útil y el funcionamiento de la cinta de correr. Por lo tanto, se recomienda revisar la superficie de rodadura y la cinta con regularidad.

### LUBRICANTE:

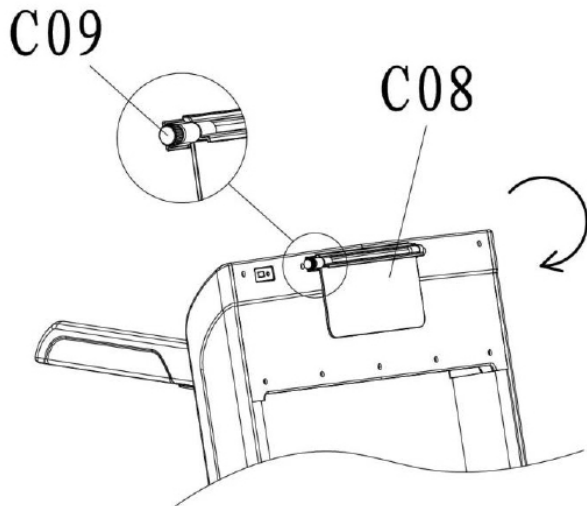
1. Levante la correa por un lado y aplique el lubricante a la plataforma de funcionamiento. Use un paño para limpiar el lubricante a fondo sobre la plataforma. Repita este proceso en el otro lado.
2. Las partes móviles deben girar libremente y en silencio. Las anomalías en las piezas móviles afectan la seguridad del dispositivo. Verifique y apriete los tornillos regularmente.
3. Para mantener mejor la cinta de correr y prolongar su vida útil, se recomienda mantenerla regularmente.
4. Una cinta de correr suelta hace que el corredor se salga durante el uso. Una banda demasiado apretada conduce a una reducción en el rendimiento del motor y una mayor fricción entre la banda de rodadura y la cinta de correr. La posición más adecuada para la banda es cuando se saca de la banda de rodadura 50-75 mm.



### RECOMENDACIÓN

Poco uso	Uso / entrenamiento menos de 3 horas/semana	cada 6 meses
Uso medio	Uso / entrenamiento 3-5 horas/semana	cada 3 meses
Mucho uso	Uso / entrenamiento más de 5 horas/semana	cada 2 meses

# INSTRUCCIONES DE PLEGUE



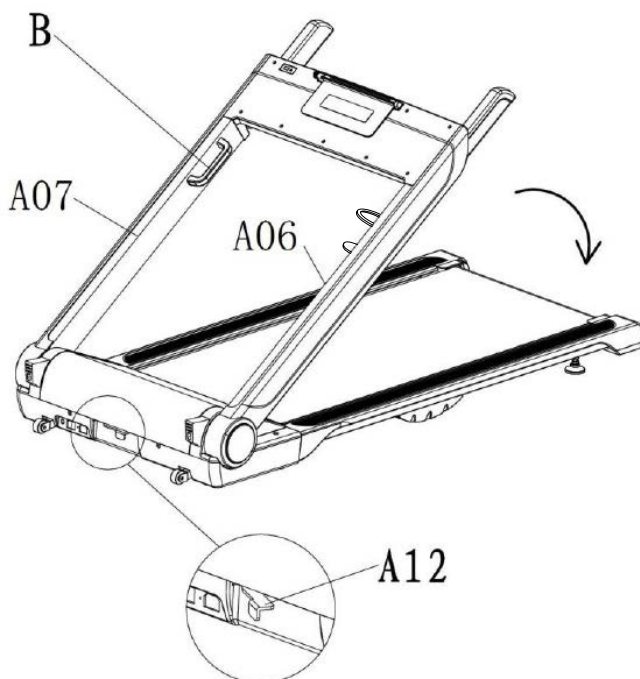
## PASO 1

**NOTA:** Esenchufe siempre la cinta de correr antes de plegarla.

Tire de la tuerca de plástico y sosténgala (No.C09) con su mano izquierda y baje el soporte (No.C08) con su mano derecha. Cuando el soporte alcance el ángulo deseado, suelte la tuerca de plástico (No. C09).

## PASO 2

Tire hacia arriba los dos mangos (No.C10 y C11) hasta que estén en una posición fija.

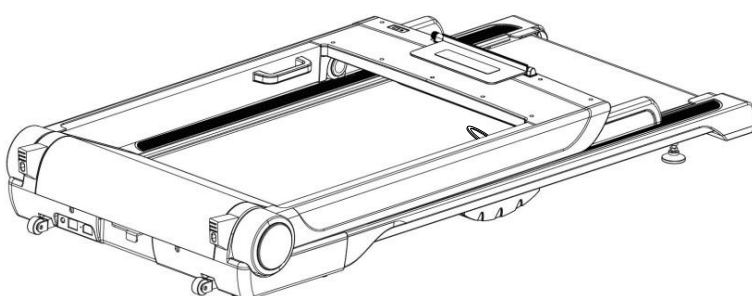


## PASO 3

Tire de la placa giratoria con la mano derecha (No. A12) y coloque la mano izquierda sobre el mango [Posición B], luego presione las tuberías verticales (Nº H y G) hacia abajo al mismo tiempo.

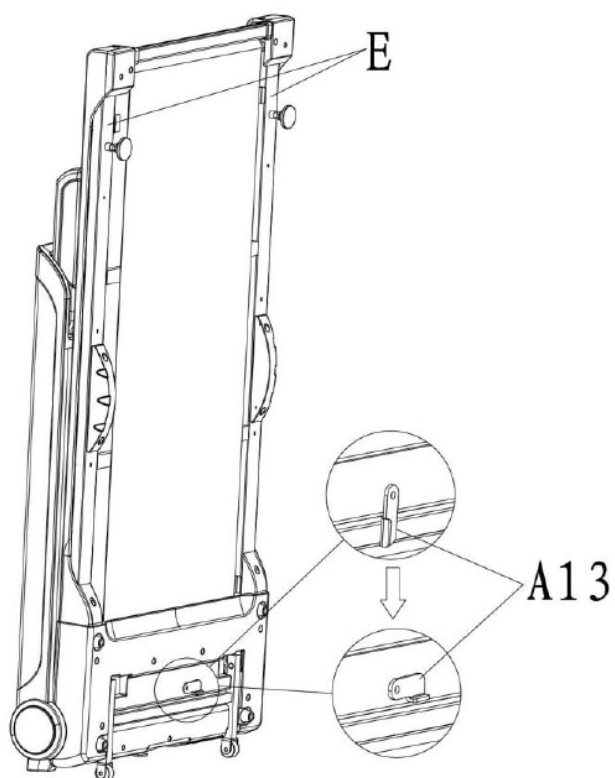
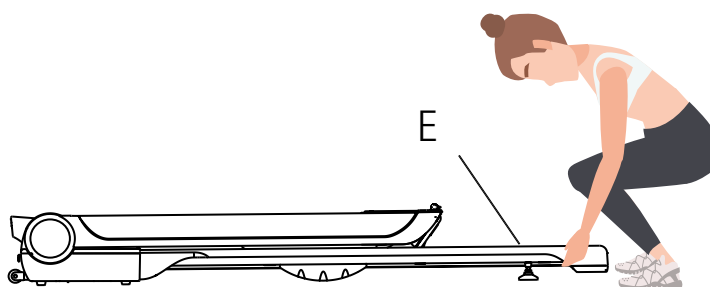
Puede soltar la placa giratoria (No.A12) presionando hacia abajo los tubos verticales (No.A06 y A07).

**NOTA:** Para evitar la caída de los tubos con consecuentes lesiones de las manos, coloque siempre la mano izquierda sobre el mango [posición B] cuando empuje hacia abajo los tubos verticales.



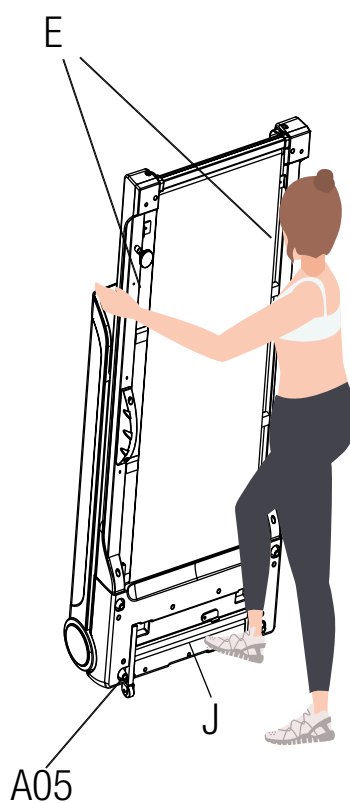
#### PASO 4

Coloque su mano en la posición E y levante la cinta de correr.



#### PASO 5

Coloque su mano según la posición E y use su pie para girar la placa fija con bisagras (No.A13) a una posición horizontal.



#### PASO 6

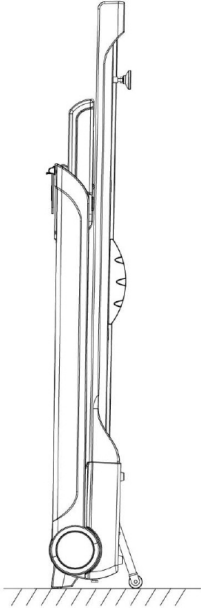
Coloque su mano según la posición E y presione firmemente contra la posición J en la máquina para correr con el pie hacia adentro. Incline la cinta con cuidado hacia adelante y el marco retráctil (No. A05) se abrirá automáticamente.



# ALMACENAMIENTO

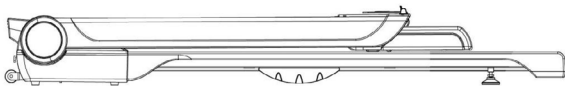
Esta cinta está diseñada para ahorrar espacio. Puede elegir almacenar la cinta de correr vertical u horizontalmente.

## A. ALMACENAMIENTO VERTICAL



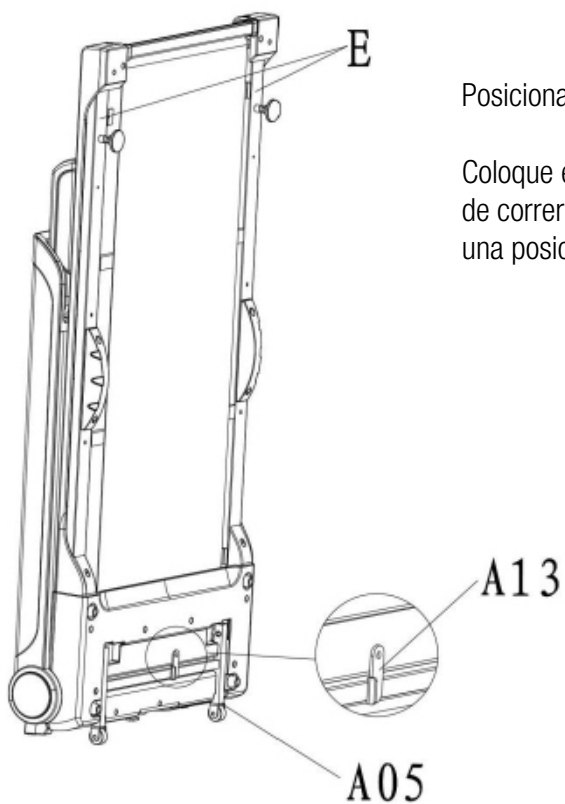
Esta cinta está diseñada para ahorrar espacio. Puede elegir almacenar la cinta de correr vertical u horizontalmente.

## B. ALMACENAMIENTO HORIZONTAL



Después de plegar, puede guardar la cinta debajo de una mesa u otro espacio libre.

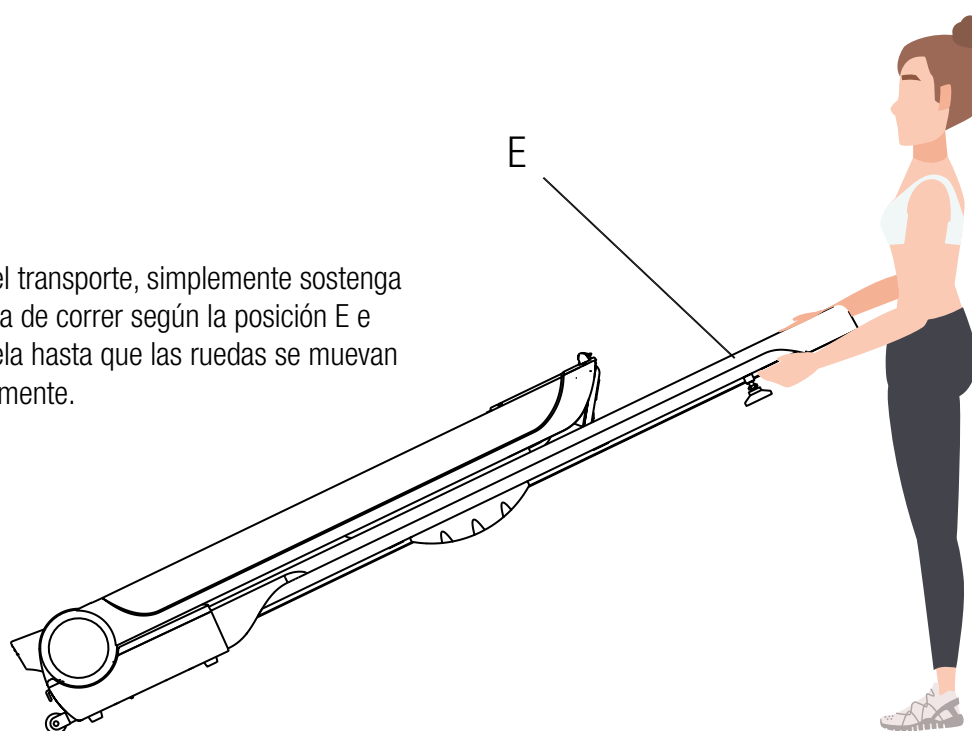
## CÓMO DESPLAZAR LA CINTA DE CORRER



Posicionar los brazos según la posición E.

Coloque el marco plegable (A05) en la parte inferior de la cinta de correr y use el pie para girar la placa fija plegable (A13) a una posición vertical para fijar el marco plegable (A05).

Para el transporte, simplemente sostenga la cinta de correr según la posición E e inclínela hasta que las ruedas se muevan suavemente.



# INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA SEGURIDAD ELÉCTRICA

## ADVERTENCIA:

Esta cinta necesita una fuente de alimentación adecuada para funcionar correctamente. Para su seguridad y la de los demás, compruebe que la fuente de alimentación sea correcta antes de conectar el dispositivo. Cualquier fuente de alimentación que esté por encima o por debajo de este valor puede causar daños importantes al equipo y/o al usuario.

## MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA:

Este producto debe estar conectado a tierra. La conexión a tierra proporciona la menor resistencia a la corriente eléctrica y reduce el riesgo de accidentes eléctricos. El enchufe debe estar enchufado a una toma de corriente adecuada que haya sido instalada y conectada a tierra de acuerdo con todas las regulaciones aplicables. Asegúrese de que el dispositivo esté conectado a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No use adaptadores para este producto.

Este producto solo se debe usar con un circuito eléctrico regular y un enchufe de conexión a tierra parecido al de la Figura A. No use un adaptador para este producto.

## PRECAUCIÓN:

Una conexión a tierra incorrecta puede provocar una descarga eléctrica. Consulte a un electricista autorizado en caso de tener dudas sobre la correcta conexión a tierra del dispositivo. No cambie el enchufe suministrado. Si no encaja en la toma de corriente, haga que un electricista instale una toma de corriente adecuada.

## ¡ADVERTENCIA!

1. NUNCA opere la máquina para correr con un generador o fuente de alimentación UPS.
2. NUNCA retire ninguna pieza sin antes desconectar la fuente de alimentación.
3. NEVER expose the treadmill to rain or moisture. This treadmill is not designed for use outdoors, near pools or in any other high humidity environment.

# FUNCIONES

## BLOQUEO DE SEGURIDAD:

Si retira la llave de seguridad (No.D07) de la consola del ordenador mientras la cinta de correr está en funcionamiento, la parará inmediatamente. Cuando la cinta de correr esté completamente detenida, la pantalla mostrará „- - -“ y el zumbador emitirá un triple pitido. Para reiniciar la cinta de correr, inserte el extremo magnético de la llave de seguridad (No.D07) en la consola del ordenador y presione el botón de START.

## MODO AHORRO:

Cuando la cinta está inactiva durante 10 minutos, entrará en el modo ahorro. Mientras la cinta está en este modo, la pantalla del ordenador se apagará. Presione cualquier tecla para volver a encenderla.

## ENCENDIDO:

Presione el botón de encendido en „I“ para encender la cinta correr.

## APAGADO:

Presione el botón de encendido en „O“ para apagar la cinta de correr en cualquier momento, incluso mientras entrena.

## SEGURIDAD:

1. Recomendamos disminuir la velocidad al principio y sujetarse a los pasamanos hasta que se haya familiarizado con la cinta de correr.
2. Inserte el extremo magnético de la llave de seguridad (No.D07) en la consola del ordenador y enganche el extremo opuesto (con el clip de seguridad) a su ropa antes de empezar a entrenar. Para dejar de entrenar, presione el botón STOP o retire la llave de seguridad (No.D07) y la cinta de correr se detendrá inmediatamente.

## INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

### PRIMEROS PASOS:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para identificar cualquier problema físico u otros problemas de salud que puedan representar un riesgo para su salud cuando use el dispositivo, o incluso interferir con su uso.

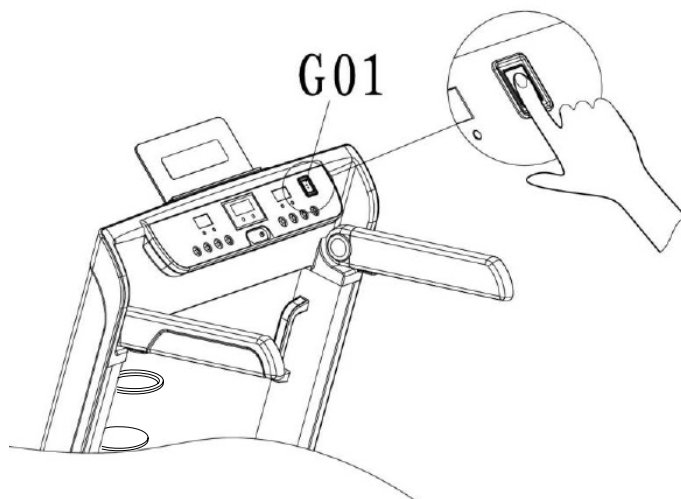
Preste atención a las señales de su cuerpo. El uso incorrecto o excesivo puede ser peligroso para su salud.

Deje de entrenar inmediatamente en caso de experimentar uno o más de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular y disnea, somnolencia, mareos o náuseas.

Conozca su cinta de correr. Antes de intentar usar la cinta de correr, tómese suficiente tiempo para familiarizarse con los controles.

1. Tan pronto se suba a la cinta, puede pararse con los pies en los soportes laterales y estabilizarse sujetándose a los pasamanos.
2. Ahora enganche el extremo del clip de la llave de seguridad a su vestimenta e inserte el extremo magnético de la llave en la consola del ordenador.
3. Presione el botón START para iniciar el dispositivo.
4. El dispositivo partirá a la velocidad preestablecida de 1 km/h. En caso de sentirse a gusto, puede aumentar la velocidad lentamente.
5. Cuando haya terminado el entrenamiento, presione el botón STOP o retire el extremo magnético de la llave de seguridad para detener el dispositivo.

## MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA



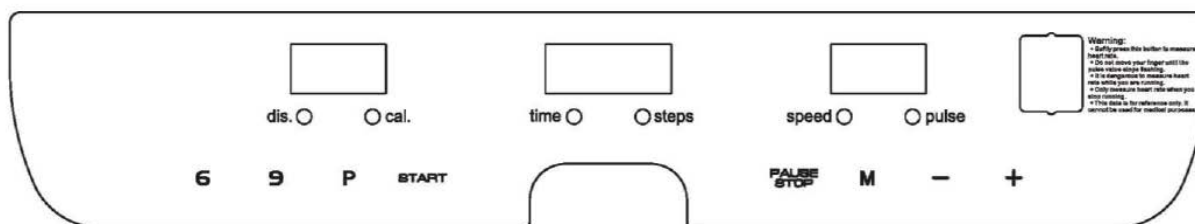
Es peligroso medir su ritmo cardíaco mientras corre, solamente mida su ritmo cardíaco cuando no esté corriendo.

Presione suavemente el botón del sensor de frecuencia cardíaca infrarroja (G01) para medir su frecuencia cardíaca.

Mantenga el dedo firme hasta que el valor del pulso deje de parpadear.

Considere solamente estos datos de referencia. No pueden usarse con fines médicos.

# FUNCTION OF THE CONSOLE



## INICIO RÁPIDO:

1. Inserte el extremo magnético de la llave de seguridad en la consola del ordenador. Encienda el interruptor.
2. Presionando el botón START y el sistema mostrará automáticamente una cuenta regresiva de 3 segundos. Una vez que la cuenta regresiva llegue a cero, la cinta empezará a funcionar a la velocidad estándar inicial de 1 km/h.
3. Para configurar la velocidad, puede usar SPEED KEYS +/-.

\*NOTA: La velocidad máxima de esta cinta de correr es de 16 km/h.

## FUNCIONES DE CONTROL:

1. Presione el botón Speed - para reducir la velocidad de funcionamiento.
2. Presione el botón Speed + para aumentar la velocidad de funcionamiento.
3. Al presionar el botón STOP, la cinta de correr y los datos del entrenamiento actual se detendrán. Mientras esté en modo pausa, presionando el botón „START“ nuevamente, el dispositivo continuará. Cuando presiona el botón STOP, la unidad completa la sesión de entrenamiento actual por completo.
4. Presione el botón del sensor de frecuencia cardíaca infrarroja (No.G01) para medir la frecuencia cardíaca.

## DISPLAY

La pantalla muestra todas las funciones alternado la pantalla cada pocos segundos.

1. **SPEED/ PULSE:** El rango de velocidad está entre 1.0-16 km/h. 1 km/h es la velocidad de funcionamiento estándar. Colocando un dedo sobre el sensor de pulso (en la consola), el sistema calcula el latido del corredor y lo muestra en esta ventana. El rango de pulso es 50-200 latidos/min (Estos datos son solo de referencia y no pueden usarse como datos médicos).
2. **TIME/STEPS:** Muestra el tiempo transcurrido. La pantalla parte con 0:00 minutos y segundos. Después de 59:59 minutos: segundos, la pantalla cambia a 01 horas 00 minutos. El indicador de tiempo máximo transcurrido es 18 horas 00 minutos. Cuando el tiempo transcurrido alcance el máximo, el dispositivo seguirá funcionando. Comienza de nuevo a partir de 0:00. En el modo de cuenta regresiva, cuenta desde el tiempo establecido hasta 0:00. Cuando se haya alcanzado 0:00, la unidad se detendrá lentamente y mostrará „End“, luego volverá a funcionar automáticamente después de 5 segundos. El tiempo máximo de cuenta atrás es de 99 minutos y 00 segundos.
3. **CALORIES/DISTANCE:** Muestra la cantidad de calorías quemadas de 0 a 999 KCAL. Una vez que el contador llegue a 999, se reiniciará y volverá a comenzar desde 0. En el modo de cuenta regresiva, la configuración deseada contará atrás hasta 0. Cuando llegue a 0, la unidad se detendrá lentamente y mostrará „End“.



después de lo cual se restablecerá automáticamente a la configuración predeterminada después de 5 segundos. Muestra la distancia recorrida (0.0-99.9 KM). Cuando se alcanza 99.9, se restablece a 00.00 y comienza a contar nuevamente desde 00.00. En modo de cuenta atrás, cuenta desde el valor establecido a 00.00. Cuando se alcanza 00.00, la unidad se detiene lentamente y muestra „End“, luego vuelve automáticamente a la configuración predeterminada después de 5 segundos. Cuando se establece PROGRAMS, la velocidad se programa en intervalos; Los PROGRAMAS están disponibles desde P1-P9.

#### FUNCIONAMIENTO DE LOS BOTONES:

1. **START:** Para iniciar el dispositivo, inserte el extremo magnético de la llave de seguridad en la consola y presione el botón INICIO. (Este dispositivo requiere una clave de seguridad para operar)
2. **STOP/PAUSE:** Este botón tiene las funciones STOP y PAUSE. Presione este botón durante la operación y el dispositivo se detendrá y se conservarán todos los datos. La ventana muestra „PAU“; si presiona el botón „START“ en modo de pausa, el dispositivo continuará funcionando. Cuando presione el botón „STOP“, la unidad se detendrá y todos los datos se restablecerán a los valores predeterminados.
3. **M:** Presione este botón cuando se haya detenido para seleccionar un modo. Presione una vez para ingresar al modo predeterminado „0.0“. H1 es el modo de cuenta regresiva de tiempo de 15:00 minutos. H2 es el modo de cuenta regresiva STRETCH que comienza en 1 KM y H3 es el modo de cuenta atrás de CALORÍAS que comienza en 50 KCAL. P1-P2 ..... P9 son programas preestablecidos. Al configurar cada modo y programa, puede presionar el botón Speed +/- para aumentar o disminuir los datos configurados. Presione START para iniciar el dispositivo.
4. **SPEED +/- BUTTONS:** Presione los botones +/- para aumentar o disminuir la velocidad de 0.1 km/h. Presionar y mantener presionado uno de estos botones por más de ½ segundo aumentará o disminuirá la velocidad continuamente.
5. **P:** Presione la tecla PROGRAM para establecer el intervalo deseado. Los programas se muestran como P1-P2 ..... P9-HP1-HP2 y los varios intervalos se muestran en la pantalla de la cinta de correr. P1-P2 ..... P9-HP1-HP2 son programas preestablecidos.
6. **6 y 9 (BOTONES VELOCIDAD ALTA):** Estos botones están preconfigurados a velocidades de 6 o 9 KMH.

#### CONEXIÓN USB

Puede conectar un dispositivo para cargar a través de USB.



## NOTIFICACIÓN DE LUBRICACIÓN

La cinta de correr se debe lubricar cada 300 km. El sistema emite un pitido cada 10 segundos y muestra un símbolo de „OIL“ en la pantalla para recordarle que necesita lubricación. Lea la LUBRICACIÓN DE LA CINTA DE CORRER para entender correctamente los pasos a seguir para lubricar su dispositivo. Aplique el aceite lubricante en ambos lados en el centro de la banda de rodadura. Luego presione el botón STOP por 3 segundos para borrar el recordatorio.

## PROGRAMAS DE INTERVALO (P1-P9):

Presione el botón M para seleccionar un ajuste de intervalo. Los programas se muestran como P1-P9. Seleccione el programa deseado y la consola mostrará una cuenta regresiva de 10:00 MINUTOS. Presione las TECLAS SPEED +/- para aumentar o disminuir el tiempo de ejercicio. Presione el botón START para iniciar el programa de intervalos. El programa de intervalo está dividido en 10 secciones. Cada tiempo de entrenamiento es igual al tiempo establecido dividido por 10. Cuando la velocidad alcanza el siguiente intervalo, suena un pitido y la velocidad cambia según el intervalo establecido. Presione las TECLAS SPEED +/- para cambiar la velocidad. Después de completar un programa, el sistema emite un pitido y muestra END. La unidad se detiene gradualmente y vuelve automáticamente a su configuración predeterminada después de 5 segundos.

TIEMPO PROG		INTERVALO DE TIEMPO= tiempo preestablecido / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

# CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

## PARÁMETRO HRC

Edad	BPM			Edad	BPM			Edad	BPM		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Presione "P" continuamente en modo de espera. El control de la frecuencia cardíaca se puede encontrar en HP1 a HP2. La velocidad máxima para HP1 es de 10.0 km/h y la velocidad máxima para HP2 es de 12.0 km/h. A continuación, presione el botón START directamente y el sistema recomendará para un usuario de 30 años de edad con un objetivo de frecuencia cardíaca de 114.
2. Presione la tecla "M" y configure la edad. Se mostrará la ventana, que indica la edad predeterminada de 30 años. El usuario puede presionar los botones de velocidad +/- para establecer la edad. La edad se puede ajustar entre 15 y 80 años. Use el PARÁMETRO HRC arriba para referencia.
3. Después de seleccionar la edad, presione el botón "M" y el sistema le sugerirá un valor adecuado de frecuencia cardíaca de acuerdo con su edad. Presione las TECLAS VELOCIDADES +/- para establecer el valor del pulso objetivo. El valor está entre 84-195. Use el PARÁMETRO HRC arriba para referencia.
4. Después de seleccionar la edad y el valor de la frecuencia cardíaca, presione el botón "M" e ingrese la configuración de la hora. La hora estándar es de 10:00 minutos. Puede presionar las TECLAS DE VELOCIDAD +/- para establecer el tiempo en el rango de 10:00 a 99:00.
5. Presione START para comenzar.
6. En el programa HRC, las TECLAS DE VELOCIDAD +/- están disponibles para configurar la velocidad. El sistema puede ajustarlos automáticamente para alcanzar el latido objetivo del usuario.
7. El primer minuto de su carrera consiste en una fase de calentamiento. El sistema no ajusta la velocidad automáticamente; solo es posible un ajuste manual dentro del primer minuto. Después de este tiempo, el sistema agrega la velocidad con la frecuencia a 0.5 km/h. Si el valor HP1 o HP2 alcanza la velocidad máxima y no se ha alcanzado el punto establecido de frecuencia cardíaca, la velocidad permanecerá sin cambios. El dispositivo se detendrá automáticamente una vez alcanzado el tiempo establecido.

NOTA: El programa de control de la frecuencia cardíaca solo se puede usar cuando se usa la correa para el pecho. La correa del pecho se debe usar cerca del cofre y sobre la piel.



## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	SOLUCIÓN PROPUESTA
La cinta no parte	No enchufado	Enchufe el cable.
	La clave de seguridad no está conectada.	Inserta la clave de seguridad.
Cinta de correr no centrada	La tensión de la cinta no es correcta en el lado izquierdo o derecho de la banda de rodadura.	Apriete los tornillos de ajuste en el lado izquierdo y derecho del rodillo trasero.
El ordenador no funciona	Cables del ordenador y el tablero de control inferior no están conectados correctamente.	Conexiones de cable desde Verifique la computadora para la placa de control.
	El transformador está dañado.	Si el transformador está dañado, comuníquese con el servicio de atención al cliente.
E01 o E13: error de mensaje	Los cable desde la computadora y el tablero de control inferior no están conectados correctamente.	Verifique las conexiones de cable desde el ordenador a la placa de control. Si el cable está dañado, debe reemplazarlo. Si el problema no se resuelve, es posible que se deba reemplazar la placa de control.
E02: Protección de choque de ráfaga	El voltaje de entrada es menos del 50% del voltaje requerido.	Verifique si la tensión de alimentación es correcta.
E05: Protección de sobrecarga de corriente (SSistema de autoprotección)	El voltaje de entrada es demasiado bajo o demasiado alto. El tablero de control está dañado.	Reinicie la cinta de correr. Verifique el voltaje de entrada. Verifique el tablero de control, reemplace si está dañado.
	Una parte móvil de la cinta de correr se atasca y el motor no puede girar correctamente.	Verifique las partes móviles de la cinta de correr para asegurarse de que funcionen correctamente. Verifique el motor, tenga cuidado con ruidos extraños y olor a quemado. Si es necesario, reemplace el motor.
E06: Mal funcionamiento del motor	El cable del motor no está conectado o el motor está dañado.	Verifique si el motor está conectado. Si el cable está dañado, debe reemplazarlo. Si el problema no se resuelve, es posible que deba reemplazar el motor.
E08: Falla del panel de control	La placa de control no está conectada.	Verifique los cables superior e intermedio para ver si la tarjeta de control está conectada. Si el cable está dañado, debe reemplazarlo. Si el problema no se resuelve, es posible que deba reemplazar la placa de control.
E10: Mal funcionamiento del motor	El motor está dañado o una parte móvil de la cinta está atascada y el motor no puede girar correctamente.	Verifique las partes móviles de la cinta de correr para asegurarse de que funcionen correctamente. Si es necesario, reemplace el motor.

# RECOMENDACIONES

## ADVERTENCIA

Por favor consulte a su médico y reciba un examen médico completo antes de usar el producto. No realice ejercicio fuerte y constante sin autorización de su médico. Por favor deje de usar el producto y consulte a su médico si no se siente bien al usarlo. El producto debe usarse correctamente. Por favor lea el manual de instrucciones en detalle antes del ejercicio. Por favor mantenga a niños y mascotas lejos si el producto no está bajo supervisión o inactivo.

Por favor use ropa adecuada incluyendo calzado deportivo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en la máquina.

Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados al usar el producto. Haga un mantenimiento frecuente de la caminadora para mantenerla en buenas condiciones.

## ANTES DE SU USO

El inicio de un plan de ejercicios depende de su condición física. Si no se ha ejercitado en años o si tiene sobrepeso, debe aumentar el tiempo de ejercicio de manera gradual, por ejemplo unos minutos a la semana.

Al comienzo sólo podrá ejercitarse durante unos minutos en la fase de ritmo cardíaco. De cualquier forma, su capacidad aeróbica mejorará en cerca de 6-8 semanas. No se desanime si necesita más tiempo. Es muy importante que se ejercite a su propio ritmo. Algún día podrá ejercitarse de manera continua durante 30 minutos.

1. Por favor consulte a su médico antes de ejercitarse o entrenar. Pídale al médico que revise su entrenamiento y su plan de dieta y que le de sugerencias sobre su plan de ejercicios.
2. Establezca un objetivo con sus ejercicios después de consultar a su médico para garantizar un plan práctico, y comience el plan de ejercicios en su tiempo libre.
3. Puede agregar algunos ejercicios aeróbicos al plan, como caminar, trotar, nadar, bailar o montar bicicleta. Examine su pulso constantemente. Si no tiene un monitor de ritmo cardíaco, consulte al médico sobre cómo medir el pulso correctamente en su muñeca o cuello con su mano. Además, debe fijar un ritmo cardíaco objetivo basándose en su edad y condición física.
4. Beba suficiente agua al ejercitarse. Debe compensar la pérdida de agua para evitar la deshidratación. No beba demasiada agua o bebidas heladas.
5. La temperatura del agua o las bebidas debe ser ambiente.
6. Establezca una frecuencia cardíaca objetivo.

## MEDIR EL PULSO

Para determinar su pulso, debe saber cómo medirlo. Lo más fácil es medirlo en su cuello usando las carótidas. Cuente el número de latidos en 10s, y multiplíquelo por 6 para obtener el pulso por minuto.



## SOFTWARE (APLICACIÓN)

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

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

Android



Kinomap



iOS



### Consejos para el uso de las aplicaciones:

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

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

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

Android



FitShow



iOS





### Reciclaje loop

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

### Notas sobre la Ley sobre aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG)

Quisiéramos señalar a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos viejos que éstos deben desecarse por separado de los residuos municipales de conformidad con las normas legales aplicables. El símbolo de un cubo de basura con ruedas tachado, que se muestra a continuación y que se coloca en los RAEE, indica además la obligación de su recogida por separado:



Según la normativa vigente, nosotros, como distribuidores de aparatos eléctricos, estamos obligados a retirar gratuitamente determinados residuos de aparatos eléctricos y electrónicos de acuerdo con el artículo 17, apartado 2, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos en relación con el artículo 17, apartado 1, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos. Cumplimos con esta obligación legal a través de la empresa DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. También se puede entregar el aparato eléctrico viejo en los puntos de recogida designados por las autoridades locales de eliminación de residuos. Contribuye de manera importante a la reutilización, el reciclado y otras formas de recuperación de los aparatos usados, enviándolos a una recogida selectiva en los grupos de recogida correctos.

Como usuario final, usted es responsable de eliminar los datos personales de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos antes de su entrega.







# MANUEL

# FRANÇAIS

**Cher client,**

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

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



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

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



# Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

## Montage, utilisation, démontage.

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



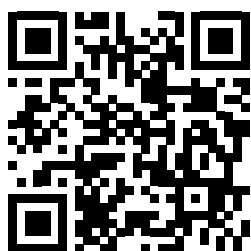
Lien vers les vidéos:

[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_video](https://service.innovamaxx.de/fx300_video)

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

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

la page Instagram



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

la page Facebook



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

# SOMMAIRE

DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES .....	84
INSTALLATION DE L'APPAREIL .....	86
LISTE DES CONFIGURATIONS.....	87
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE .....	87
INSTRUCTIONS DE MONTAGE.....	88
MAINTENANCE ET ENTRETIEN .....	90
INSTRUCTIONS DE PLIAGE .....	92
RANGEMENT .....	94
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE.....	95
INFORMATIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES .....	96
FONCTIONS.....	96
INSTRUCTIONS D'EXERCICE .....	97
MESURES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE.....	97
FONCTION DE LA CONSOLE .....	98
CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE .....	101
DÉPANNAGE.....	102
FAIT IMPORTANT .....	103
LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	104
DECLARATION OF CONFORMITY .....	157



## DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Les précautions de base, y compris les consignes de sécurité importantes suivantes doivent toujours être respectées lorsque vous utilisez ce tapis roulant. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant.

### **DANGER:**

**Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le tapis roulant de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage, l'assemblage ou l'entretien du tapis roulant. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.**

**AVERTISSEMENT: Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou des dommages aux personnes, veuillez lire ce qui suit:**

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

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



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

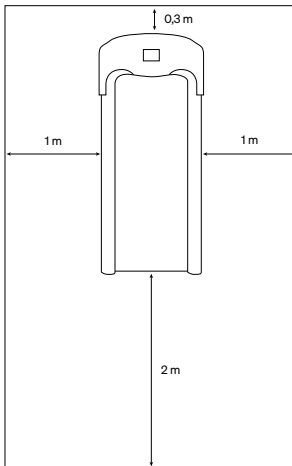
#### **AVERTISSEMENT :**

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



## INSTALLATION DE L'APPAREIL

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



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






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

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

### ATTENTION :

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

## LISTE DES CONFIGURATIONS

 A	 B12	 B13	 D07
 D19			

N°	Description	Quantité
A	Tapis de course	1
B12	Clé et tournevis	1
B13	Clé Allen	1
D07	Clé de sécurité	1
D19	Câble électrique	1

## DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

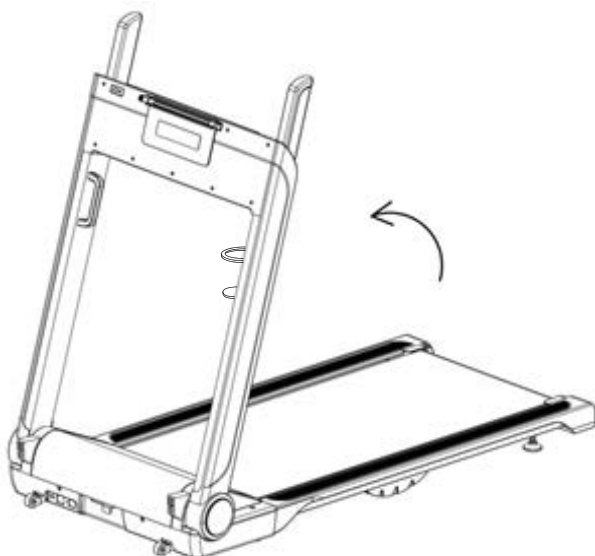
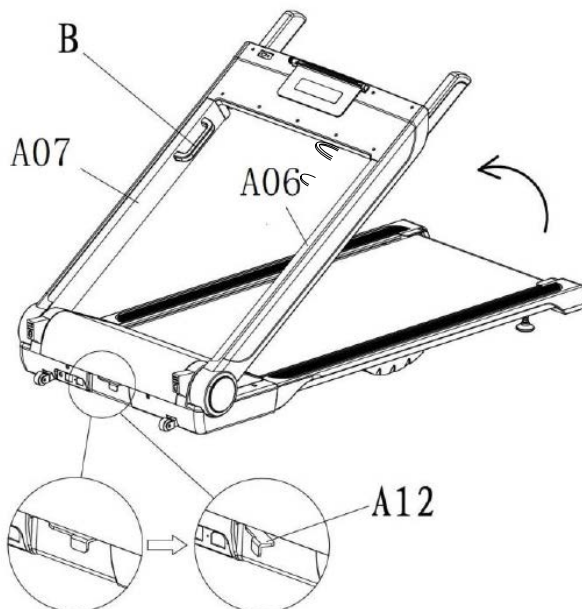
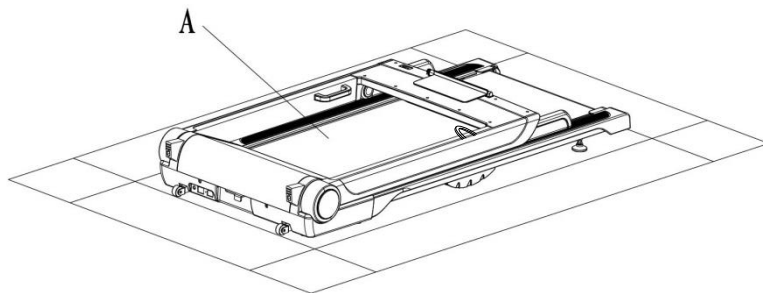
[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts)



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE



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



## ÉTAPE 1

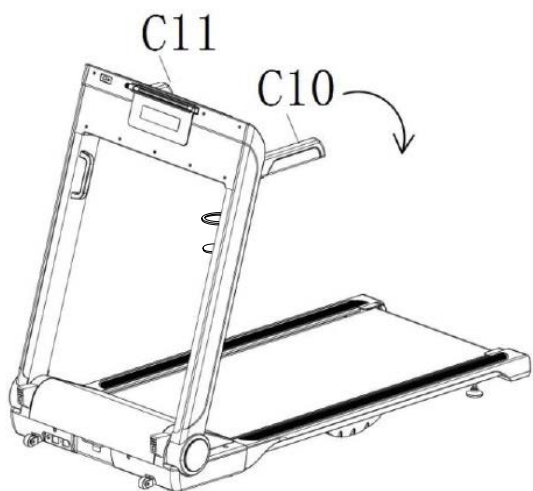
Ouvrez l'emballage et retirez le contenu. Placez le tapis de course (A) sur une surface plane. Assurez-vous que votre espace de travail est propre et que vous avez suffisamment d'espace.

## ÉTAPE 2

Tirez la plaque rotative avec votre main droite (N°A12) tout en posant votre main gauche sur la poignée [Position B], puis tirez les tubes supérieurs (N°A06 et A07).

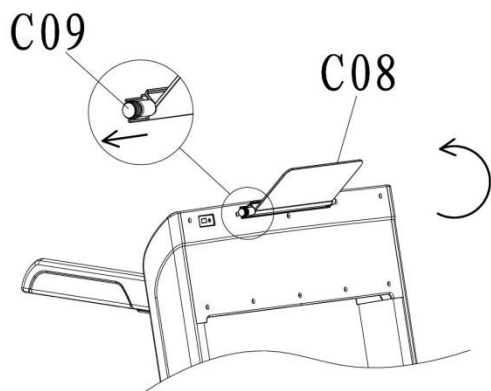
Lorsque vous tirez sur ces tubes (N°A06 et A07), vous pouvez libérer la plaque rotative (N°A12). Vous entendrez un clic lorsque les tubes supérieurs seront correctement engagés.





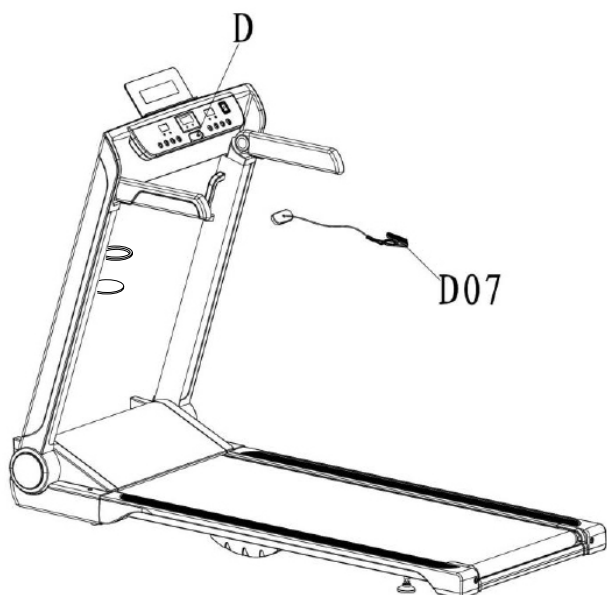
### ÉTAPE 3

Tirez les poignées gauche et droite (N°C10 et C11) vers la position fixe.



### ÉTAPE 4

Tenez-vous derrière le tapis de course. Retirez et maintenez l'écrou en plastique (N°C09) avec votre main gauche et faites pivoter le support (N°C08) avec votre main droite. Une fois que le support est à un angle approprié, vous pouvez lâcher l'écrou en plastique (N°C09).



### ÉTAPE 5

Le montage est terminé!

Insérez la clé de sécurité (D07) dans la zone magnétique de la console (D).



## MAINTENANCE ET ENTRETIEN

L'entretien général aide à maintenir l'état et les performances de votre tapis de course. Gardez l'appareil propre en époussetant régulièrement les composants. Nettoyez les deux côtés du tapis de course pour éviter que la poussière ne s'accumule sous la bande roulement. Gardez vos chaussures de course propres pour empêcher la bande de roulement de se salir. Nettoyez la surface du tapis de course avec un chiffon propre et humide.

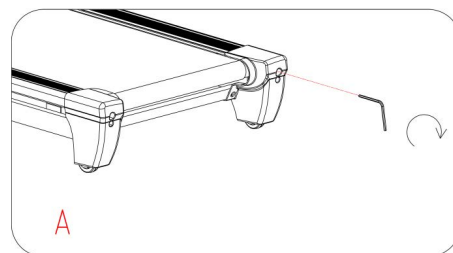
Il est recommandé d'éteindre l'appareil pendant 10 minutes après 2 heures d'utilisation continue et de l'éteindre complètement lorsqu'il n'est pas utilisé.

Un tapis roulant desserré peut faire glisser le coureur. Si le tapis est trop serré, les performances du moteur seront réduites et il y aura plus de frottement entre le rouleau et la bande. La position la plus appropriée est celle où le tapis est retiré de 50-75mm de la plateforme de course.

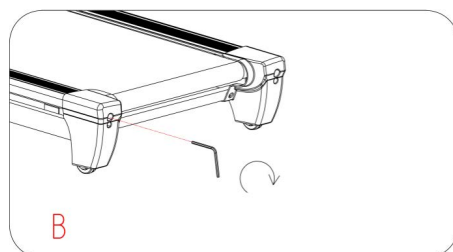
### CENTRAGE DU TAPIS ROULANT:

Placez le tapis de course sur une surface plane avec une vitesse de 6-8 km/h, afin de vérifier si le tapis roulant (N° C31) glisse.

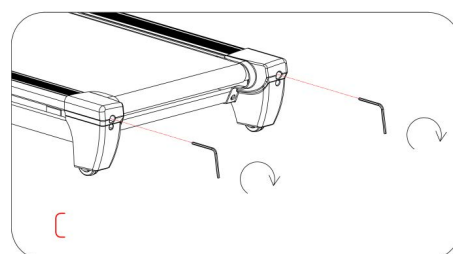
Lorsque le tapis roulant (N° C31) se déplace vers la droite, tournez le boulon d'ajustement droit de  $\frac{1}{4}$  dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez le boulon d'ajustement gauche de  $\frac{1}{4}$  dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Répétez cette étape jusqu'à ce que le tapis soit centré. Voir Figure A.



Lorsque le tapis roulant (N° C31) se déplace vers la gauche, tournez le boulon d'ajustement gauche de  $\frac{1}{4}$  dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez le boulon d'ajustement droit de  $\frac{1}{4}$  dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Répétez cette étape jusqu'à ce que le tapis soit centré. Voir Figure B.



Le tapis roulant (N° C31) se desserre au fil du temps. Pour le serrer, tournez les boulons de d'ajustement gauche et droit d'un tour complet dans le sens des aiguilles d'une montre, puis vérifiez la tension. Continuez cette étape jusqu'à ce que le tapis ait la bonne tension. Assurez-vous que les deux côtés sont également ajustés pour assurer un alignement correct. Voir Figure C.



## NOTE IMPORTANTE:

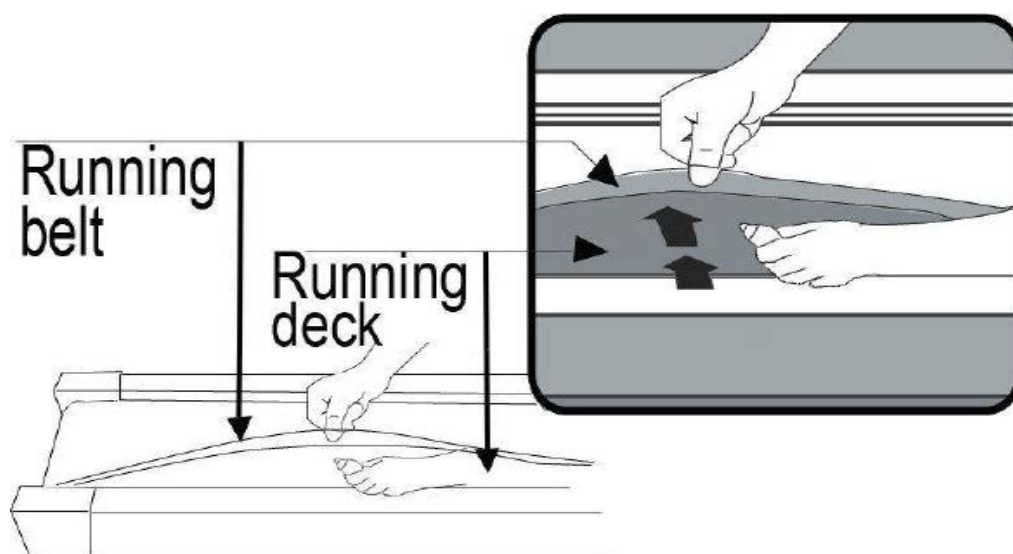
Vous devez lubrifier votre tapis de course avant la première utilisation.

## LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE:

La lubrification de la bande de roulement et du tapis roulant est essentielle car la friction entre celles-ci affecte la durée de vie et le fonctionnement du tapis de course. Par conséquent, il est recommandé de vérifier régulièrement la bande de roulement et le tapis roulant.

## LUBRIFICATION:

1. Soulevez la bande d'un côté et appliquez le lubrifiant sur le pont de course. Utilisez un chiffon pour bien essuyer le lubrifiant. Répétez ce processus de l'autre côté.
2. Les pièces mobiles doivent tourner librement et silencieusement. Les anomalies sur les pièces en mouvement affectent la sécurité de l'appareil. Vérifiez et serrez les boulons régulièrement.
3. Pour prolonger la durée de vie du tapis de course, il est recommandé de le maintenir régulièrement.
4. Un tapis roulant desserré fait glisser le coureur pendant son utilisation. Une bande trop serrée réduit la performance du moteur et augmente la friction entre la bande de roulement et le tapis roulant. La position la plus appropriée pour le tapis est d'être retiré de 50 à 75 mm de la bande de roulement.

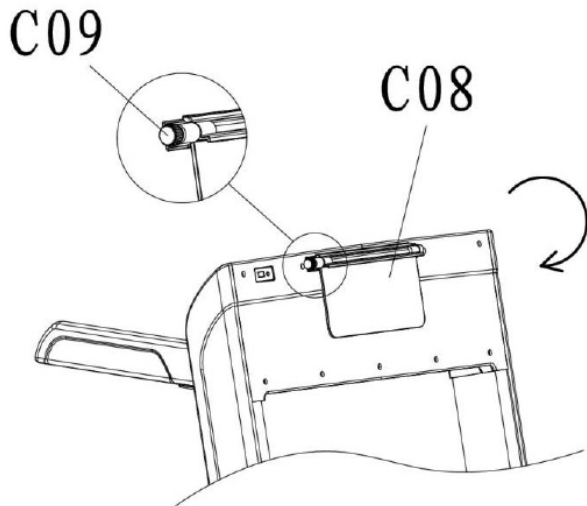


## RECOMMANDATION

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



# INSTRUCTIONS DE PLIAGE



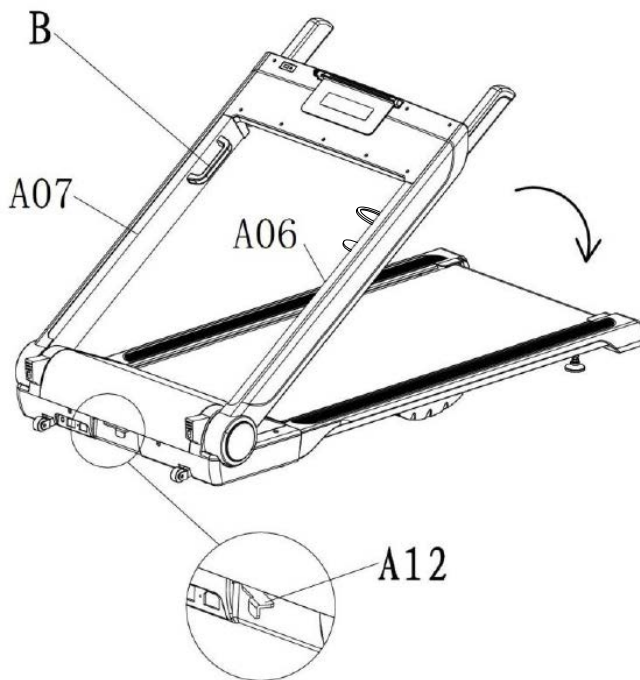
## ÉTAPE 1

**REMARQUE:** Débranchez toujours le tapis de course du secteur avant de le plier.

Retirez l'écrou en plastique et maintenez-le (N° C09) avec votre main gauche puis abaissez le support (N° C08) avec votre main droite. Lorsque le support atteint un angle approprié, relâchez l'écrou en plastique (N° C09).

## ÉTAPE 2

Tirez les poignées gauche et droite (N° C10 et C11) vers la position fixe.

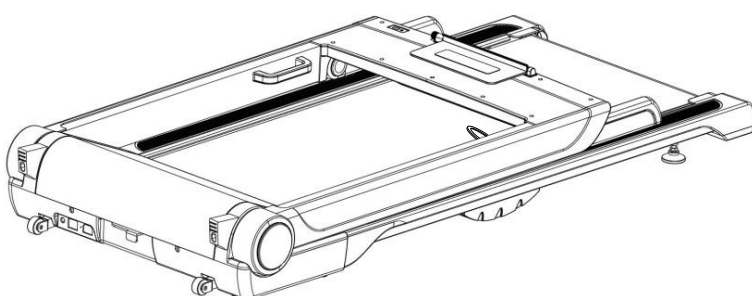


## ÉTAPE 3

Tirez la plaque rotative avec la main droite (N° A12) et placez la main gauche sur la poignée [Position B], puis poussez les tubes supérieurs (N° H & G) en même temps.

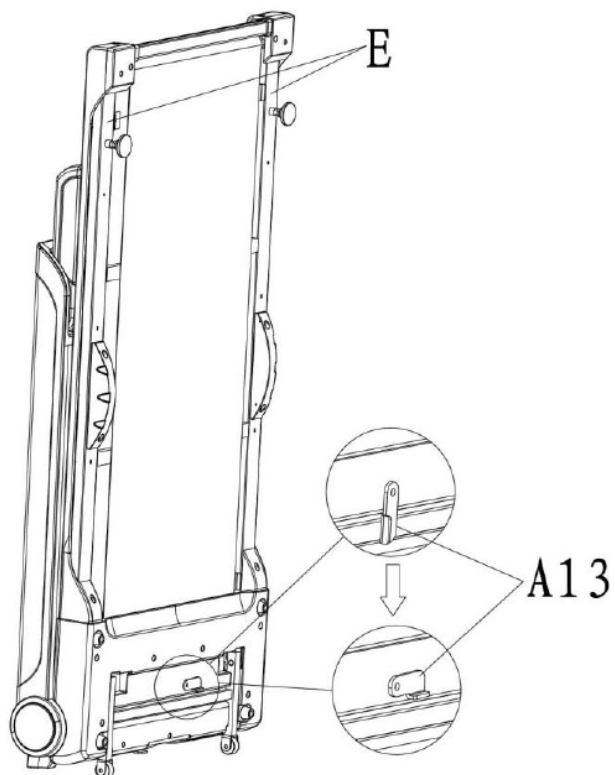
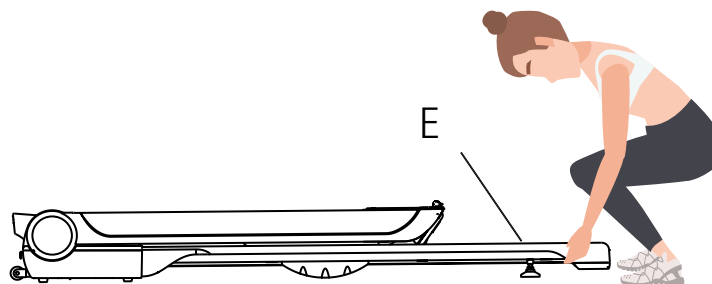
En poussant les tubes supérieurs (N° A06 et A07), vous pouvez libérer la plaque rotative (N° A12).

**REMARQUE:** Placez toujours votre main gauche sur la poignée [position B] lorsque vous abaissez les tubes supérieurs afin d'éviter qu'ils ne tombent et ne vous blessent les mains.



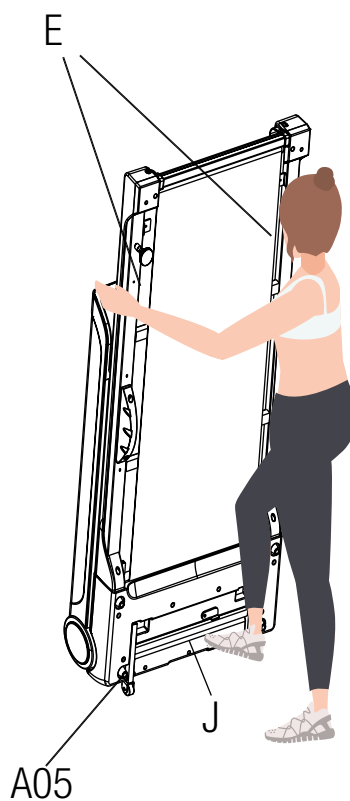
#### ÉTAPE 4

Placez votre main en position E et soulevez le tapis de course.



#### ÉTAPE 5

Placez votre main en position E et utilisez votre pied pour faire pivoter la plaque pliante fixe (N° A13) en position horizontale.



#### ÉTAPE 6

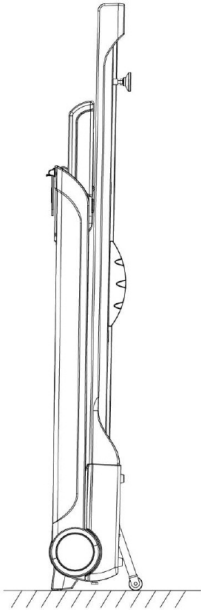
Placez votre main en position E et pousser fermement avec votre pied contre la position J du tapis de course. Inclinez le tapis de course vers l'avant avec précaution et le cadre pliant (N° A05) sera automatiquement relâché.



# RANGEMENT

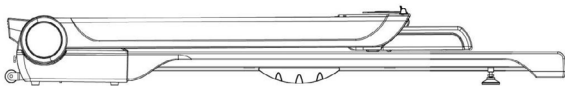
Ce tapis de course est conçu pour économiser de l'espace. Vous pouvez choisir de ranger le tapis verticalement ou horizontalement.

## A. RANGEMENT VERTICAL



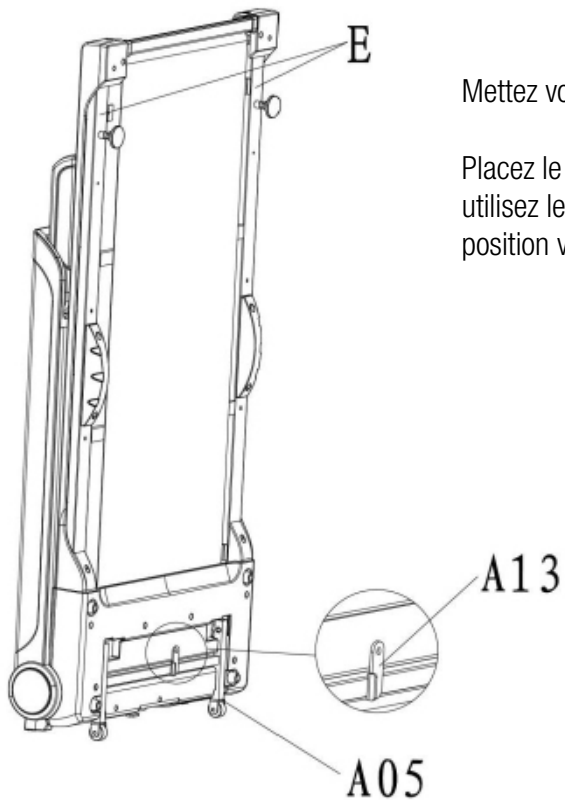
Après le pliage, placez l'appareil près du mur afin qu'il ne tombe pas. Tenir hors de portée des enfants.

## B. RANGEMENT HORIZONTAL



Après le pliage, vous pouvez ranger la machine sous une table ou dans un espace libre.

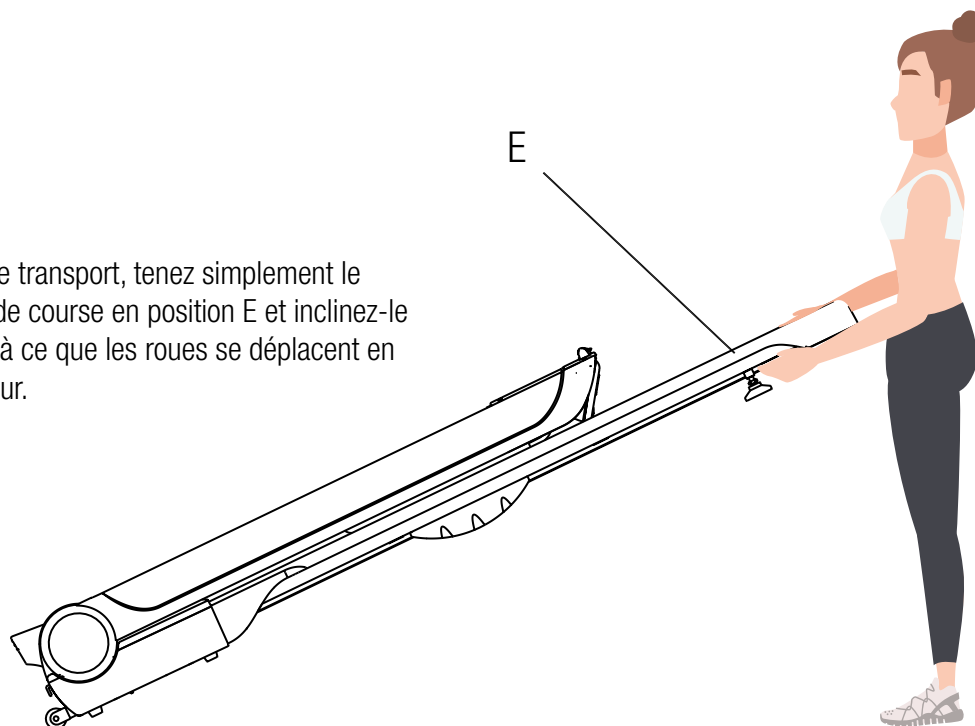
## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE



Mettez vos mains sur la position E.

Placez le cadre pliant (A05) dans le bas du tapis de course et utilisez le pied pour faire pivoter la plaque pliante fixe (A13) en position verticale pour fixer le cadre de pliage (A05).

Pour le transport, tenez simplement le tapis de course en position E et inclinez-le jusqu'à ce que les roues se déplacent en douceur.



FR

# INFORMATIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

## AVERTISSEMENT:

Ce tapis de course a besoin de la bonne source d'alimentation pour fonctionner correctement. Pour votre sécurité et celle des autres, veuillez vérifier si la source d'alimentation est correcte avant de brancher l'appareil. Toute source d'alimentation supérieure ou inférieure à cette valeur peut causer des dommages importants à l'équipement et/ou à l'utilisateur.

## MÉTHODES DE MISE À LA TERRE:

Ce produit doit avoir une prise de terre. La prise de terre offre une résistance moindre au courant électrique et réduit le risque de chocs électriques. La fiche doit être branchée sur une prise de courant appropriée installée et mise à la terre conformément à toutes les réglementations applicables. Assurez-vous que l'appareil est connecté à une prise de courant ayant le même format que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur pour ce produit.

Ce produit ne doit être utilisé qu'avec un circuit électrique correct et une prise de terre ressemblant à celle illustrée à la figure A. N'utilisez pas d'adaptateur pour ce produit.

## DANGER:

Une mise à la terre incorrecte peut entraîner un choc électrique. Consultez un électricien agréé en cas de doute. Ne changez pas la fiche fournie. Si la fiche ne rentre pas dans la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien.

## AVERTISSEMENT!

1. N'utilisez JAMAIS le tapis de course avec un générateur ou une alimentation UPS.
2. Ne retirez JAMAIS de pièces sans d'abord déconnecter l'alimentation.
3. N'exposez JAMAIS le tapis de course à la pluie ou à l'humidité. Ce tapis de course ne convient pas à une utilisation en extérieur, à proximité de piscines ou dans tout autre environnement très humide.

# FONCTIONS

## FONCTION DE VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ:

Enlever la clé de sécurité (N° D07) de la console de l'ordinateur pendant que le tapis de course fonctionne l'arrêtera immédiatement. Lorsque le tapis de course est complètement arrêté, l'écran affiche „ - - - „ et un signal sonore retentit trois fois. Pour redémarrer le tapis de course, insérez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité (N° D07) dans la console de l'ordinateur et appuyez sur le bouton START.

## ÉCONOMIE D'ÉNERGIE:

Lorsque le tapis de course est inactif pendant 10 minutes, il entre en mode d'économie d'énergie. Dans ce mode, l'écran de l'ordinateur est éteint et il suffit d'appuyer sur n'importe quelle touche pour le réactiver.

## ALLUMER:

Appuyez sur le bouton d'alimentation de „I“ pour allumer le tapis de course.

## ETEINDRE:

Appuyez sur le bouton d'alimentation de „O“ pour éteindre le tapis de course à tout moment, même pendant l'exercice.



## CONSIGNE DE SÉCURITÉ :

1. Au début, nous vous recommandons de maintenir une vitesse lente et de vous tenir aux mains courantes jusqu'à ce que vous soyez familiarisé avec le tapis de course.
2. Insérez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité (#D07) dans la console et accrochez l'extrémité opposée (avec le clip de sécurité) à vos vêtements avant de commencer avec l'entraînement. Pour interrompre l'exercice, appuyez sur le bouton STOP ou retirez la clé de sécurité (article D07), le tapis de course s'arrêtera immédiatement.

## INSTRUCTIONS D'EXERCICE

### PREMIÈRES ÉTAPES:

Avant de commencer tout programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour identifier tout problème de santé physique ou autre susceptible de présenter un risque pour la santé lors de l'utilisation de l'appareil, voire de nuire à son utilisation.

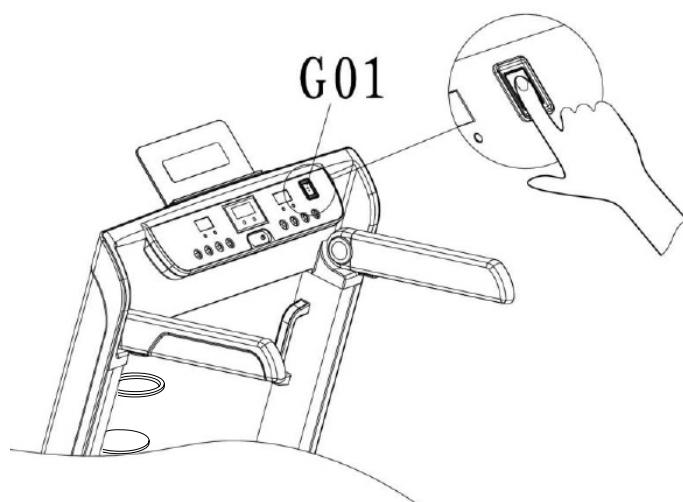
Faites attention aux signaux de votre corps. Une utilisation inappropriée ou excessive peut être dangereuse pour votre santé.

Si vous présentez les symptômes suivants, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice: douleur, pression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, somnolence, vertiges ou nausée.

Apprenez à connaître votre tapis de course. Avant d'essayer d'utiliser le tapis de course, prenez le temps de vous familiariser avec les commandes.

1. Dès que vous montez sur le tapis de course, vous pouvez vous tenir debout avec les pieds sur les supports latéraux et vous stabiliser en tenant les mains courantes.
2. Attachez l'extrémité du clip de la clé de sécurité à vos vêtements et insérez l'extrémité magnétique de la clé dans la console de l'ordinateur.
3. Appuyez sur le bouton START pour démarrer l'appareil.
4. L'appareil démarre à la vitesse pré réglée de 1 km/h. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez augmenter la vitesse lentement.
5. Lorsque vous avez terminé vos exercices, appuyez sur le bouton STOP ou retirez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité pour arrêter l'appareil.

## MESURES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE



Il est dangereux de mesurer votre rythme cardiaque pendant que vous courez. Mesurez votre fréquence cardiaque que lorsque vous ne courez pas.

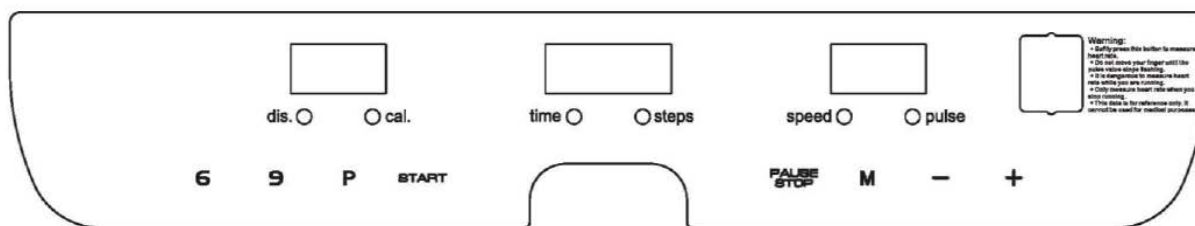
Appuyez doucement sur le bouton du capteur de fréquence cardiaque infrarouge (G01) pour mesurer votre fréquence cardiaque.

Gardez votre doigt stable jusqu'à ce que la valeur du pouls cesse de clignoter.

Ces données sont pour référence seulement. Ils ne peuvent pas être utilisés à des fins médicales.



# FONCTION DE LA CONSOLE



## PRISE EN MAIN RAPIDE:

1. Insérez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité dans la console de l'ordinateur. Allumez l'interrupteur d'alimentation.
2. Appuyez sur le bouton START et le système affichera automatiquement un compte à rebours de 3 secondes. Une fois que le compte à rebours atteint zéro, le tapis de course démarre à la vitesse standard de 1 km/h.
3. Pour définir la vitesse, vous pouvez utiliser les touches de vitesse +/-.

\*REMARQUE: La vitesse maximale de ce tapis de course est de 16 km/h.

## FONCTIONS DE CONTRÔLE

1. Appuyez sur le bouton Speed - pour réduire la vitesse.
2. Appuyez sur le bouton Speed + pour augmenter la vitesse.
3. En appuyant sur le bouton STOP, le tapis de course arrêtera la bande de roulement et les données d'entraînement en cours d'exécution. Si vous appuyez à nouveau sur le bouton „START“ en mode pause, l'appareil redémarrera. Lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, l'appareil termine complètement la session d'entraînement en cours.
4. Appuyez sur le bouton du capteur de fréquence cardiaque infrarouge (N° G01) pour mesurer la fréquence cardiaque.

## AFFICHAGE:

Chaque fenêtre affiche alternativement chaque fonction toutes les quelques secondes.

1. **SPEED/ PULSE:** La plage de vitesse se situe entre 1,0 et 16 km/h. 1 km/h est la vitesse de course standard. Lorsque le coureur pose un doigt sur le capteur cardiaque (sur la console), le système calcule son rythme cardiaque et l'affiche dans cette fenêtre. La plage de pulsation est de 50-200 battements/min (ces données sont fournies à titre de référence uniquement et ne peuvent pas être utilisées comme données médicales).
2. **TIME/STEPS:** Affiche le temps écoulé. L'affichage commence à 0:00 (minute: secondes). Après 59:59 (minutes: secondes), l'affichage passe à 01:00 (heures). L'indicateur de temps écoulé maximum est 18:00 heures. Lorsque le temps écoulé atteint le maximum, l'appareil continue de fonctionner, mais il recommence à partir de 0:00. En mode compte à rebours, il compte de l'heure réglée jusqu'à 0:00. Lorsque 0:00 est atteint, l'appareil s'arrête lentement et affiche „ End „, puis il se réinitialise automatiquement après 5 secondes. Le compte à rebours maximum est de 99 minutes: secondes. Affiche les pas parcourus par l'utilisateur. Lorsque les pas sont affichés, ils sont comptés de 0 à 9999. Lorsque 9999 est atteint, le tapis compte à nouveau depuis 0.

- CALORIES/DISTANCE:** Affiche la quantité de calories brûlées de 0 à 999 KCAL. Lorsque le compte atteint 999, il se réinitialisera et recommencera à partir de 0. En mode compte à rebours, le réglage souhaité sera décompté à 0. Lorsque 0 est atteint, l'appareil s'arrête lentement et affiche „End“, après quoi il revient automatiquement au réglage par défaut après 5 secondes. Affiche la distance parcourue (0,0-99,9 KM). Lorsque 99.9 est atteint, le compteur est réinitialisé à 0.00 et recommence à partir de 0.0. En mode compte à rebours, il compte de la valeur définie à 0,00. Lorsque 0.00 est atteint, l'appareil s'arrête lentement et affiche „End“, puis revient automatiquement au réglage par défaut après 5 secondes. Lors du réglage de PROGRAMS, la vitesse est programmée par intervalles; Les programmes sont disponibles à partir de P1-P9.

#### TOUCHES DE FONCTION:

- START:** Pour démarrer l'appareil, insérez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité dans la console et appuyez sur le bouton START. (Cet appareil nécessite une clé de sécurité pour fonctionner)
- STOP/PAUSE:** Ce bouton a les fonctions STOP et PAUSE. Appuyez sur ce bouton pendant le fonctionnement et l'appareil s'arrêtera et toutes les données seront conservées. La fenêtre affiche „PAU“; Si vous appuyez sur le bouton „START“ en mode pause, l'appareil continuera à fonctionner. Lorsque vous appuyez sur le bouton „STOP“, l'appareil s'arrête et toutes les données sont réinitialisées.
- M:** Appuyez sur ce bouton lorsque vous avez fait une pause pour sélectionner un mode. Appuyez une fois pour accéder au mode par défaut „0.0“. H1 est le mode compte à rebours de 15:00 minutes. H2 est le compte à rebours STRETCH à partir de 1 KM et H3 est le mode compte à rebours CALORIE à partir de 50 KCAL. P1-P2 ..... P9 sont des programmes prédéfinis. Lors du réglage de chaque mode et programme, vous pouvez appuyer sur le bouton Speed +/- pour augmenter ou diminuer les données définies. Appuyez sur START pour démarrer le périphérique.
- BOUTONS DE VITESSE +/-:** Appuyez sur les boutons +/- pour augmenter ou diminuer la vitesse par incréments de 0,1 km/h. Appuyez sur l'un de ces boutons et maintenez-le enfoncé pendant plus d'une demi-seconde pour augmenter ou diminuer la vitesse en continu.
- P:** Appuyez sur la touche PROGRAM pour définir l'intervalle souhaité. Les programmes s'affichent sous la forme P1-P2 ..... P9-HP1-HP2 et les différents intervalles sont affichés sur l'écran du tapis roulant. P1-P2 ..... P9-HP1-HP2 sont des programmes prédéfinis.
- 6 et 9 (BOUTONS DE VITESSE RAPIDE):** Ces boutons sont pré-réglés à des vitesses de 6 ou 9 KMH.

#### CONNEXION USB

Vous pouvez connecter un appareil pour être chargé via USB.



## RAPPEL DE LUBRIFICATION

Votre tapis de course doit être lubrifié tous les 300 km. Le système émet un bip toutes les 10 secondes et affiche un symbole „OIL“ sur votre écran pour vous rappeler de le lubrifier. Veuillez lire la partie „LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE“ pour connaître les étapes à suivre pour lubrifier votre appareil. Appliquez l'huile lubrifiante des deux côtés au centre de la bande de roulement. Appuyez ensuite sur le bouton STOP pendant 3 secondes pour effacer le rappel.

## PROGRAMMES D'INTERVALLE (P1-P9):

Appuyez sur le bouton M pour sélectionner un paramètre d'intervalle. Les programmes sont affichés sous P1-P9. Sélectionnez le programme souhaité et la console affichera un compte à rebours de 10:00 minutes. Appuyez sur les touches de VITESSES +/- pour augmenter ou diminuer la durée de l'exercice. Appuyez sur le bouton START pour lancer le programme d'intervalle. Le programme d'intervalle est divisé en 10 sections. Chaque temps d'entraînement est égal au temps défini divisé par 10. Lorsque la vitesse atteint l'intervalle suivant, un bip retentit et la vitesse change selon l'intervalle défini. Appuyez sur les touches de VITESSES +/- pour changer la vitesse. Après avoir terminé un programme, le système émet un bip et affiche END sur l'écran. L'appareil s'arrête progressivement et revient automatiquement à son réglage par défaut après 5 secondes.

PROG \ TEMPS		INTERVALLE = réglage du temps /10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VITESSE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VITESSE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VITESSE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VITESSE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VITESSE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VITESSE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VITESSE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

# CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

## PARAMETERE HRC (paramètre de contrôle de la fréquence cardiaque)

ÂGE	BPM			ÂGE	BPM			ÂGE	BPM		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Appuyez continuellement sur „P“ en mode veille. Le contrôle de la fréquence cardiaque est disponible sur HP1 et HP2. La vitesse maximale pour HP1 est de 10,0 km/h et de 12,0 km/h pour HP2. Appuyez directement sur le bouton START. Le système recommande un âge de 30 ans et une cible de fréquence cardiaque de 114.
2. Appuyez sur la touche „M“ et réglez l'âge, pour afficher la fenêtre indiquant l'âge par défaut de 30 ans. L'utilisateur peut appuyer sur les touches +/- pour régler l'âge. L'âge peut être ajusté entre 15 et 80 ans. Utilisez le paramètre HRC PARAMETER ci-dessus pour référence.
3. Après avoir sélectionné l'âge, appuyez sur la touche „M“ pour que le système vous propose une valeur de fréquence cardiaque appropriée en fonction de votre âge. Appuyez sur les touches +/- pour définir la valeur de pulsation cible. La valeur est comprise entre 84 et 195. Utilisez le paramètre HRC PARAMETER ci-dessus pour référence.
4. Après avoir sélectionné l'âge et la fréquence cardiaque, appuyez sur la touche „M“ et entrez le réglage de l'heure. L'heure standard est 10:00 minutes. Vous pouvez appuyer sur les touches +/- pour régler l'heure dans la plage 10:00 - 99:00.
5. Appuyez sur la touche START pour commencer.
6. Dans le programme HRC, les touches +/- sont disponibles pour régler la vitesse. Le système peut automatiquement les ajuster pour atteindre le rythme cardiaque cible de l'utilisateur.
7. La première minute de votre course est la phase d'échauffement. Le système ne règle pas automatiquement la vitesse. Seul un ajustement manuel est possible durant la première minute. Passé ce délai, le système augmente la vitesse de 0,5 km/h. Si la valeur HP1 ou HP2 atteint la vitesse maximale et que le point de réglage de la fréquence cardiaque n'a pas été atteint, la vitesse restera inchangée. L'appareil s'arrête automatiquement lorsque l'heure définie est atteinte.

REMARQUE: Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque ne peut être utilisé que lorsque la ceinture de poitrine est portée. La ceinture doit être portée près de la poitrine et sur la peau.



# DÉPANNAGE

PROBLEME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION PROPOSEE
Le tapis de course ne démarre pas	Pas branché	Branchez le câble.
	Clé de sécurité non branchée	Insérez la clé de sécurité.
Bande de roulement non centrée	La tension de la bande de roulement n'est pas correcte du côté gauche ou droit.	Serrez les boulons de réglage gauche et droit du rouleau arrière.
L'ordinateur ne fonctionne pas	Câbles de l'ordinateur et le tableau de commande inférieure ne sont pas correctement connectés.	Vérifiez les câbles de connexion de l'ordinateur vers le tableau de commande.
	Le transformateur est endommagé.	Si le transformateur est endommagé, contactez le service clientèle.
E01 ou E13: message d'erreur	Câbles de l'ordinateur et le tableau de commande inférieure ne sont pas correctement connectés.	Vérifiez les connexions des câbles entre l'ordinateur et le tableau de commande. Si le câble est endommagé, vous devez le remplacer. Si le problème n'est pas résolu, vous devrez peut-être remplacer le tableau de commande.
E02: Protection contre les collisions	La tension d'entrée est inférieure à 50% de la tension requise.	Vérifiez si la tension d'alimentation est correcte.
E05: Protection contre les surcharges de courant (Système d'autoprotection)	La tension d'entrée est trop basse ou trop élevée. Le tableau de commande est endommagé.	Redémarrez le tapis de course. Vérifiez la tension d'entrée. Vérifiez le tableau de commande, remplacez-le s'il est endommagé.
	Une partie mobile du tapis de course se bloque et le moteur ne peut pas tourner correctement.	Vérifiez les pièces mobiles du tapis de course pour vous assurer qu'elles fonctionnent correctement. Vérifiez le moteur, faites attention aux bruits étranges et à une odeur de brûlé. Si nécessaire, remplacez le moteur.
E06: Dysfonctionnement du moteur	Le câble du moteur n'est pas connecté ou le moteur est endommagé.	Vérifiez si le moteur est connecté. Si le câble est endommagé, vous devez le remplacer. Si le problème n'est pas résolu, vous devrez peut-être remplacer le moteur.
E08: Panne du tableau de commande	Le tableau de commande n'est pas connecté.	Vérifiez les câbles du haut et du milieu pour voir si le tableau de commande est connecté. Si le câble est endommagé, vous devez le remplacer. Si le problème n'est pas résolu, vous devrez peut-être remplacer le tableau de commande.
E10: Dysfonctionnement du moteur	Le moteur est endommagé ou une partie mobile du tapis de course est bloquée et le moteur ne peut pas tourner correctement.	Vérifiez les pièces mobiles du tapis de course pour vous assurer qu'elles fonctionnent correctement. Si nécessaire, remplacez le moteur.

# FAIT IMPORTANT

## ATTENTION

Veillez consulter votre médecin pour recevoir un examen physique complet avant d'utiliser le produit. N'effectuez pas des exercices fréquents et violents sans la permission du médecin. Veillez cesser d'utiliser le produit et consulter votre médecin si vous tombez malade au cours de son utilisation. Le produit doit être utilisé correctement. Veillez lire le manuel d'emploi en détail avant l'exercice. Veillez garder les enfants et les animaux domestiques loin si le produit est sans surveillance ou inactif.

Portez des vêtements appropriés, y compris des espadrilles. Veillez ne pas desserrer vos vêtements en exercice pour les empêcher d'être accroché par la machine.

Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont serrés lors de l'utilisation de l'équipement. Maintenir régulièrement le tapis roulant pour le garder, en bon état.

## AVANT UTILISATION

Comment commencer le plan d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas exercé pendant des années ou que vous êtes en surpoids, vous devez progressivement augmenter le temps d'exercice, comme quelques minutes chaque semaine.

Au début, vous ne pouvez exercer pendant quelques minutes dans la portée de la fréquence cardiaque cible, de toute façon votre conditionnement physique aérobie sera amélioré dans environ 6-8 semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Il est très important d'exercer selon votre propre rythme. Un jour, vous serez en mesure de faire des exercices en continu pendant 30 min.

1. Veillez consulter votre médecin avant l'exercice ou l'entraînement. Demandez au médecin d'inspecter votre plan de formation et d'alimentation et de donner des suggestions sur votre plan d'exercice.
2. Fixez l'objectif d'exercice après avoir consulté votre médecin pour vous assurer que le plan est pratique et commencer le plan d'exercice comme un loisir.
3. Vous pouvez ajouter quelques exercices d'aérobie dans le plan d'exercice, comme la marche, le jogging, la natation, la danse ou l'équitation. Testez votre impulsion fréquemment. Si vous n'avez pas de moniteur cardiaque électronique, consultez le médecin sur la façon de mesurer correctement le pouls avec la main du poignet ou du cou. En outre, vous devez définir la fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge et de l'état physique.
4. Buvez suffisamment d'eau pendant l'exercice. Vous devez compléter l'eau perdue en raison d'un sur-exercice pour empêcher la déshydratation.
5. Ne buvez pas beaucoup d'eau glacée ou de boisson. La température de l'eau potable ou de la boisson doit être la température ambiante.
6. Fréquence cardiaque cible.

## MESUREZ VOTRE POULS

Pour déterminer si votre rythme cardiaque se situe dans la zone de fréquence cardiaque, vous devez d'abord savoir comment mesurer votre fréquence cardiaque. Le moyen le plus simple est de mesurer les pulsations des artères carotides entre la trachée et les muscles du cou de chaque côté de celui-ci. Comptez le nombre de pulsations cardiaques en 10s et multipliez le nombre obtenu par 6 pour obtenir une pulsation cardiaque par minute.



## LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

Pour télécharger l'application, scannez son code QR ou recherchez-la dans votre App Store.

Conditions requises : l'appareil mobile doit correspondre à un Android 5.0 ou davantage avec Bluetooth 4.0 ou un iOS 8.0 ou davantage.

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

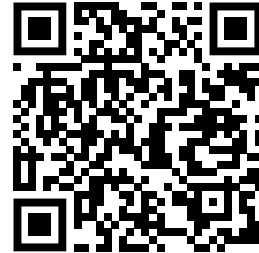
Android



Kinomap



iOS



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

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

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

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

Android



FitShow



iOS







### 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.

### Information relative à la législation sur les équipements électriques et électroniques (ElektroG)

Nous tenons à signaler aux propriétaires de vieux équipements électriques et électroniques que conformément aux dispositions légales applicables, les vieux équipements électriques doivent être collectés séparément des déchets municipaux. Le symbole suivant d'une poubelle sur roues, barrée d'une croix, et qui est apposé sur les anciens équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de collecte séparée: separado:



Selon l'ElektroG, en application de l'article 17 paragraphe 2 et en liaison avec l'article 17 paragraphe 1, nous sommes tenus en tant que distributeur d'équipements électriques, de reprendre gratuitement certains appareils électriques et électroniques usagés. Nous remplissons cette obligation légale par l'intermédiaire de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. En outre, vous pouvez déposer vos anciens équipements électriques et électroniques dans les points de collecte des services publics d'élimination des déchets. Vous apportez une contribution importante à la réutilisation, au recyclage et aux autres formes de valorisation des vieux équipements en envoyant ces derniers à la collecte sélective appropriée.

En tant qu'utilisateur final, vous êtes responsable de la suppression des données personnelles figurant sur les anciens équipements électriques à éliminer avant qu'ils ne soient mis au rebut.





# MANUALE D'USO

## ITALIANO

### **Gentile cliente,**

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

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



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

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



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

## Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



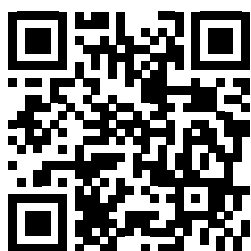
Link per il Video:

[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_video](https://service.innovamaxx.de/fx300_video)

## Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

# INDICE

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA .....	102
LISTA DI CONFIGURAZIONE .....	104
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO .....	104
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO .....	105
MANUTENZIONE E PULIZIA .....	107
SISTEMA DI PIEGAMENTO .....	109
CUSTODIA .....	111
IL TRASPORTO CORRETTO .....	112
INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLE COMPONENTI ELETTRICHE.....	113
FUNZIONI .....	113
ESERCIZI .....	114
MISURAZIONE FREQUENZA CARDIACA.....	114
FUNZIONI DELLA CONSOLE .....	115
REGOLAZIONE FREQUENZA CARDIACA .....	118
RISOLUZIONE ERRORE .....	119
QUESTIONI IMPORTANTI.....	120
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP) .....	121
DECLARATION OF CONFORMITY .....	147



## IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di usare il tapis-roulant.

**PERICOLO:** Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di usare il tapis-roulant.

**ATTENZIONE:** Per ridurre il rischio di scottature, incendi, shock elettrico o Danni alla persona, si prega di leggere le seguenti indicazioni:

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

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

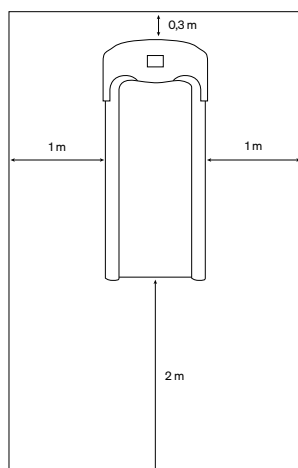


- I bambini sotto i 14 anni non devono utilizzare il dispositivo in nessuna circostanza.
- Tenere i bambini sotto i 14 anni e gli animali domestici lontano dal dispositivo.
- Gli animali domestici e i bambini sotto i 14 anni devono mantenere una distanza di sicurezza di 3 metri dal dispositivo. Non lasciarli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

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



## IMPOSTAZIONE DELL'APPARECCHIO



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

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

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






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

### ATTENZIONE:

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



## LISTA DI CONFIGURAZIONE

 A	 B12	 B13	 D07
 D19			

Nr.	Descrizione	Quantità
A	Tapis roulant	1
B12	Chiave inglese e cacciavite	1
B13	Brugola	1
D07	Chiave di accesso di sicurezza	1
D19	Cavo elettrico	1

## DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link  
troverete il disegno esploso  
e la lista dei pezzi di ricambio:

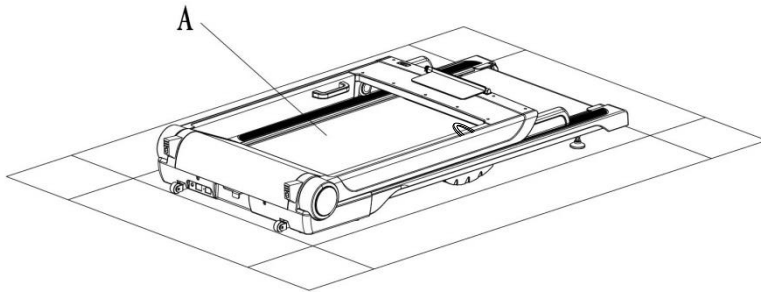
[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts)



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

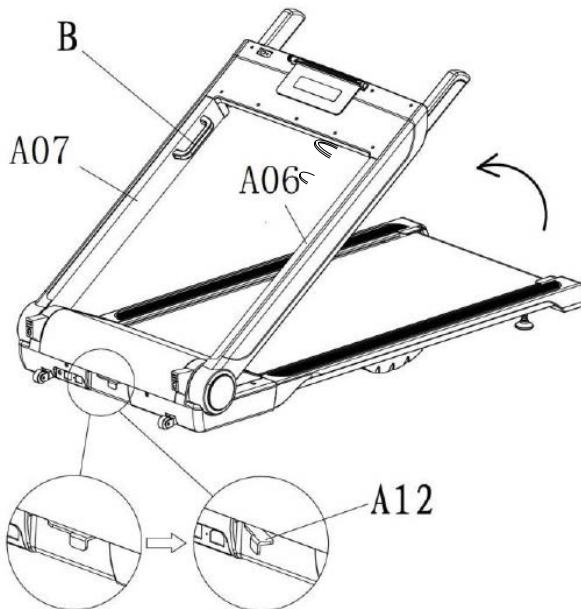


**Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!**



## PASSO 1

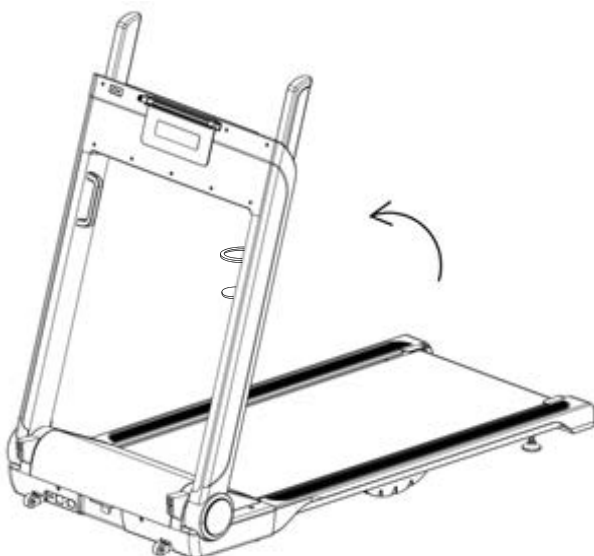
Rimuovere l'imballaggio ed estrarre il contenuto. Posizionare il tapis roulant (A) su una superficie piana. Assicuratevi che la vostra zona di lavoro sia pulita e assicuratevi di avere spazio sufficiente.

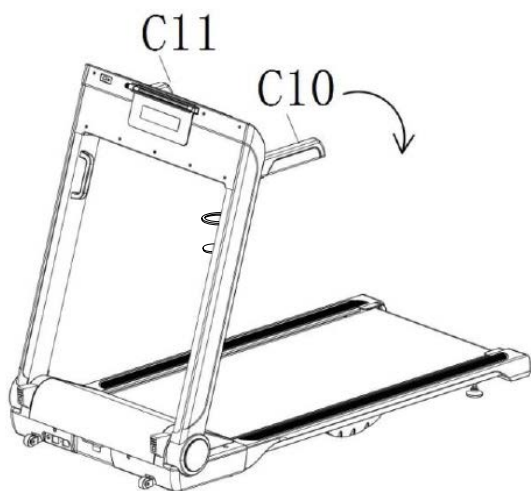


## PASSO 2

Estrarre la piastra girevole con la mano destra (Nr. A12). Al contempo posizionate la mano sinistra sul manubrio [posizione B] e tirate i tubi verticali verso l'alto (Nr. A06 e A07).

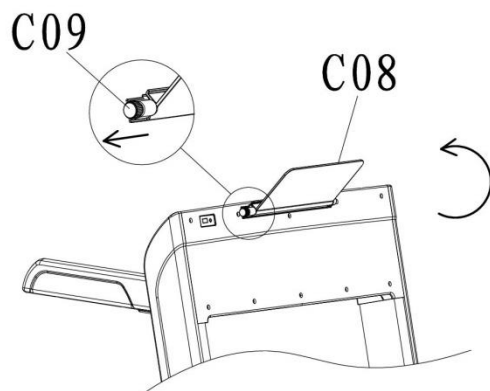
Estraendo i tubi (Nr. A06 und A07) potrete rilasciare la piastra girevole (Nr. A12). Se i tubi sono stati posizionati correttamente sentirete un click.





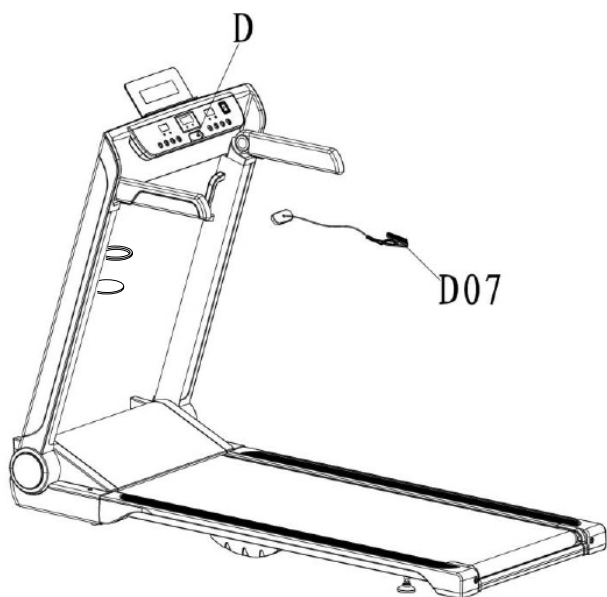
### PASSO 3

Tirate il manubrio dx e sx verso il basso (Nr. C10 und C11) per collocarli nella posizione fissa.



### PASSO 4

Posizionatevi sotto il tapis roulant. Estraete il dado di plastica, con la mano sinistra (Nr. C09) tenete fermo il pezzo e con la mano destra (Nr. C08) rotate il supporto. Potrete rilasciare il dado di plastica solo non appena il supporto è stato posizionato correttamente con un'angolazione adeguata (Nr. C09).



### PASSO 5

Montaggio concluso correttamente!

Inserire la chiave di accesso di sicurezza (D07) nella zona magnete della console (D).



## MANUTENZIONE E PULIZIA

Manutenzione e pulizia in generale allungano la durata di vita del macchinario, migliorandone la prestazione. Mantenete pulito il tapis roulant spolverando regolarmente tutti i suoi componenti. Pulite entrambi i lati del macchinario in modo tale che la polvere non si depositi sotto il nastro scorrevole. Pulite regolarmente le vostre scarpe da corsa per non sporcare la superficie di corsa. Pulite la superficie del tapis roulant con un panno pulito e umido.

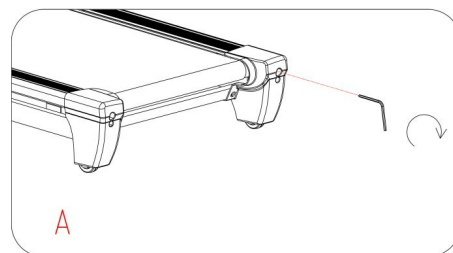
Si consiglia di spegnere il tapis roulant dopo 2 ore di esercizio per almeno 10 minuti e di spegnerlo completamente per più tempo qualora non lo utilizzate.

Se il nastro è allentato, l'utente corre il rischio di cadere durante la corsa mentre se è troppo stretto si riduce la prestazione del motore causando attrito eccessivo tra le ruote e il tapis roulant. Idealmente il nastro deve essere posizionato a 50-75mm dalla superficie di corsa.

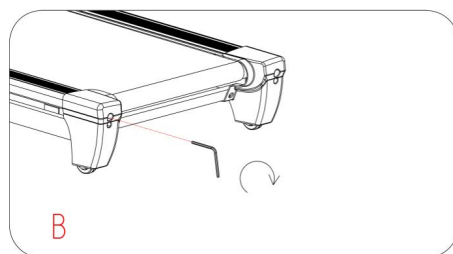
### CENTRAGGIO DEL TAPIS ROULANT:

Posizionate il tapis roulant su una superficie piana e impostate la velocità a 6-8 km/h per verificare il corretto scorrimento del nastro (Nr. C31).

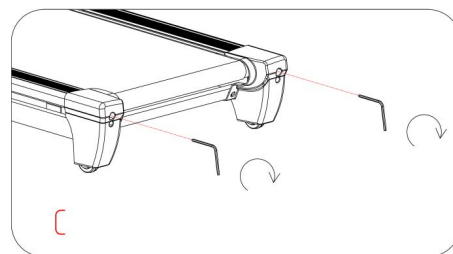
Se il tapis roulant si muove verso destra (Nr. C31) allora girate la vite di regolazione destra di  $\frac{1}{4}$  in senso orario e successivamente girate la vite di regolazione sinistra di  $\frac{1}{4}$  in senso antiorario. Se il nastro non si sposta allora ripetete la procedura fino a centrarlo correttamente.



Se il tapis roulant si muove verso sinistra (Nr. C31) allora girate la vite di regolazione sinistra di  $\frac{1}{4}$  in senso orario e successivamente girate la vite di regolazione destra di  $\frac{1}{4}$  in senso antiorario. Se il nastro non si sposta allora ripetete la procedura fino a centrarlo correttamente.



Col tempo il tapis roulant può allentarsi (Nr. C31). Per stringere il nastro girare le viti di regolazione destra e sinistra di un giro completo in senso orario. Successivamente verificate la tensione. Ripetere la procedura finché il nastro non risulterà teso. Assicuratevi di impostare la stessa tensione su entrambi i lati. Vedere figura C.



## INFORMAZIONE IMPORTANTE:

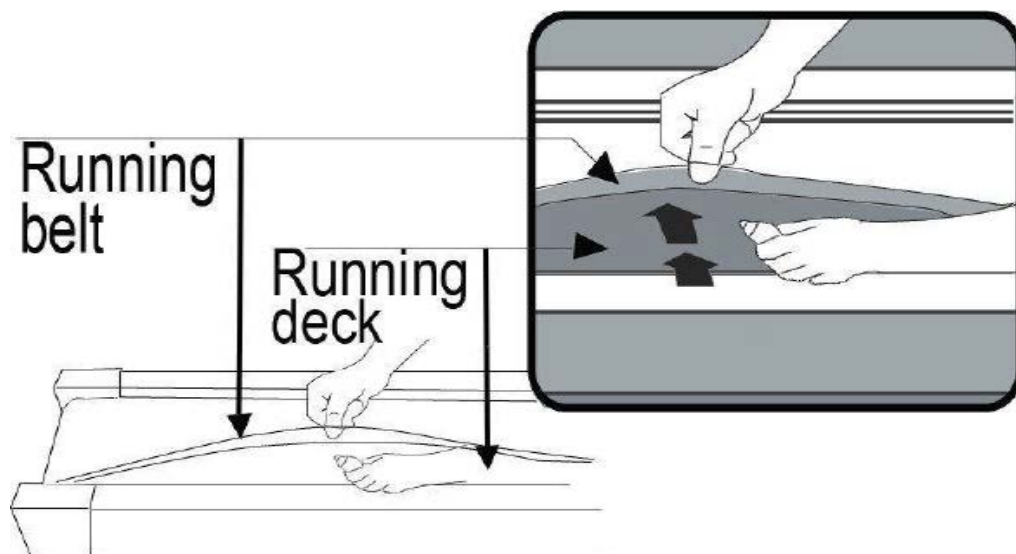
Prima del primo utilizzo si prega di lubrificare il macchinario.

## LUBRIFICANTE PER IL TAPIS ROULANT:

E' indispensabile lubrificare correttamente la superficie di corsa e il tapis roulant perchè l'attrito presente tra le due influenza la durata di vita e la funzionalità del macchinario. Per questo motivo è necessario controllare regolarmente la superficie di corsa e il nastro.

## LUBRIFICATE IN QUESTO MODO:

1. Sollevate il tapis roulant da un lato e applicate il lubrificante sulla copertura della superficie di corsa. Passate un panno per pulire per bene il lubrificante in eccesso e cospargere bene quello applicato. Ripetere il procedimento sull'altro lato.
2. I pezzi mobili dovrebbero muoversi tranquillamente e senza provocare rumori. Anomalie su questi pezzi mettono a repentaglio la sicurezza dell'apparecchio. Avvitare saldamente le viti e controllarle regolarmente.
3. Per aumentare la durata di vita del tapis roulant è consigliata una manutenzione costante.
4. Se il nastro è allentato, l'utente corre il rischio di cadere durante la corsa mentre se è troppo stretto si riduce la prestazione del motore causando attrito eccessivo tra le ruote e il tapis roulant. Idealmente il nastro deve essere posizionato a 50-75mm dalla superficie di corsa.

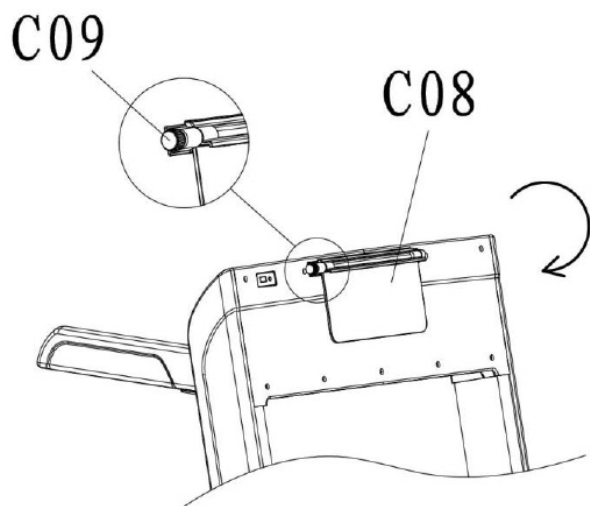


## CONSIGLI

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



# SISTEMA DI PIEGAMENTO



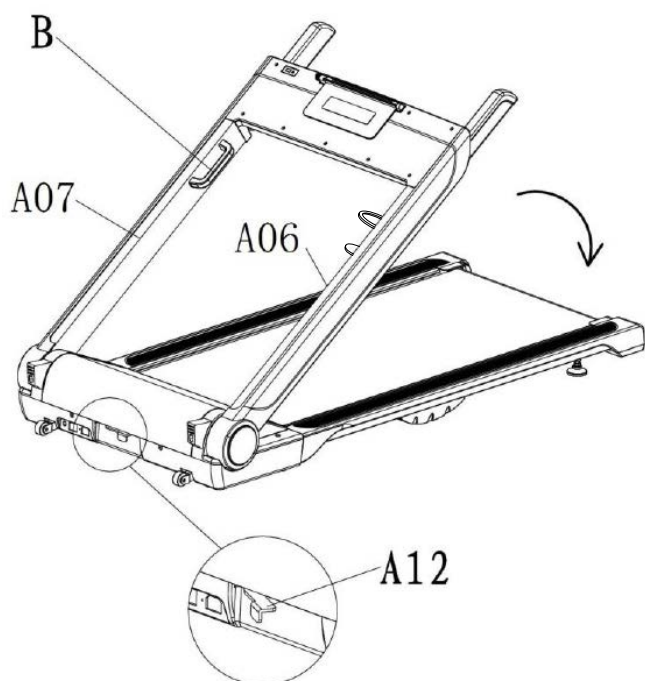
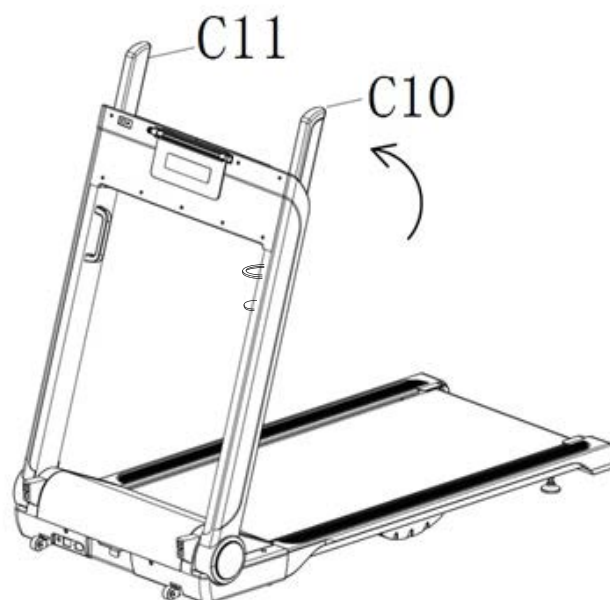
## PASSO 1

**INDICAZIONI:** Staccate la corrente dal tapis roulant prima di ripiegarlo.

Estraete il dado di plastica, con la mano sinistra (Nr. C09) tenete fermo il pezzo e con la mano destra (Nr. C08) rotate il supporto. Potrete rilasciare il dado di plastica solo non appena il supporto è stato posizionato correttamente con un'angolazione adeguata.

## PASSO 2

Tirate il manubrio dx e sx verso il basso (Nr. C10 und C11) per collocarli nella posizione fissa.

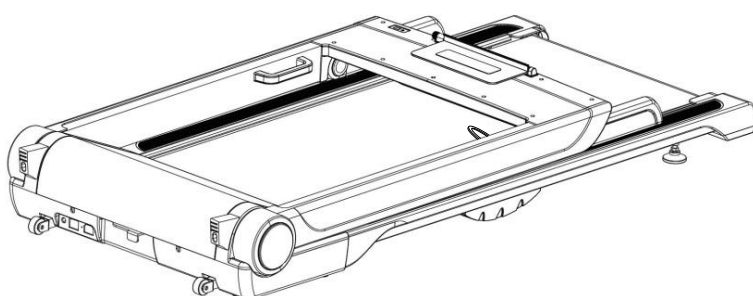


## PASSO 3

Estrarre la piastra girevole con la mano destra (Nr. A12). Al contempo posizionate la mano sinistra sul manubrio [posizione B] e tirate contemporaneamente i tubi verticali verso il basso (Nr. H&G).

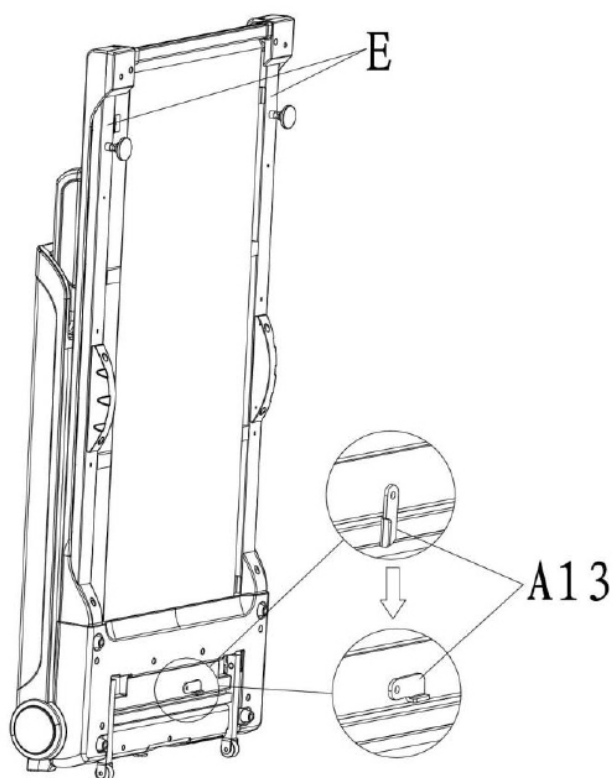
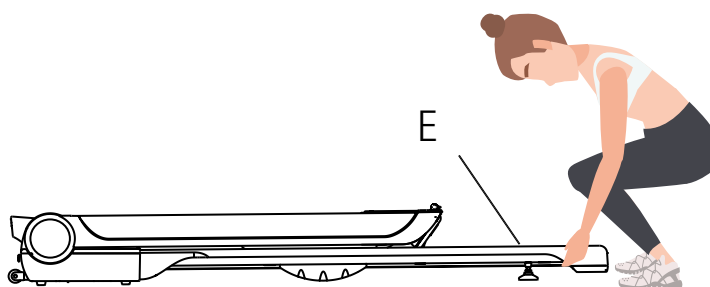
In questo modo (Nr. A06 und A07) potrete lasciare la piastra girevole (Nr. A12).

**INDICAZIONE:** Lasciate la mano sinistra sempre sul manubrio [posizione B] quando premete i tubi verticali verso il basso per evitare che questi cadano e vi feriscano le mani.



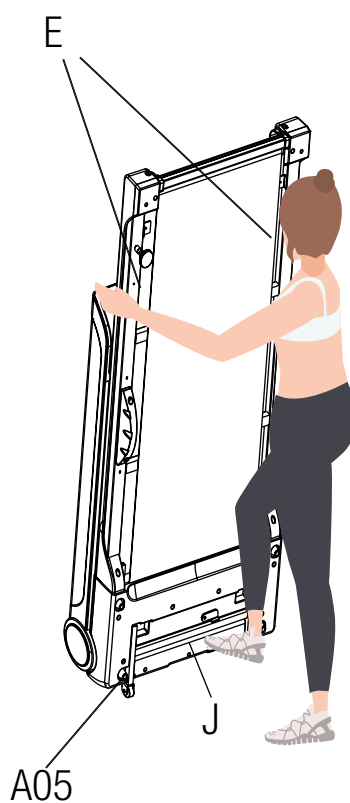
#### PASSO 4

Mettete la vostra mano come mostrato in figura E e sollevate il tapis roulant.



#### PASSO 5

Mettete la vostra mano come mostrato in figura E e mettete la piastra fissa ribaltabile (Nr. A13) in posizione orizzontale aiutandovi col piede.



#### PASSO 6

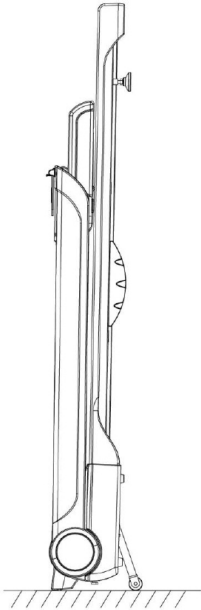
Mettete la vostra mano come mostrato in figura E e premete col piede sul tapis roulant contro la posizione mostrata nella figura J. Piegare il tapis roulant in avanti con cautela. Il telaio ribaltabile (Nr. A05) si allenterà automaticamente.



# CUSTODIA

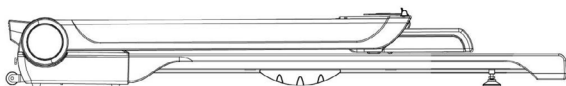
Questo tapis roulant è stato progettato per far risparmiare spazio. Il macchinario può essere riposto in posizione verticale oppure orizzontale.

## A. IN VERTICALE



Dopo averlo chiuso posizionate il tapis roulant vicino al muro in modo che non cada. Tenere lontano dalla portata dei bambini.

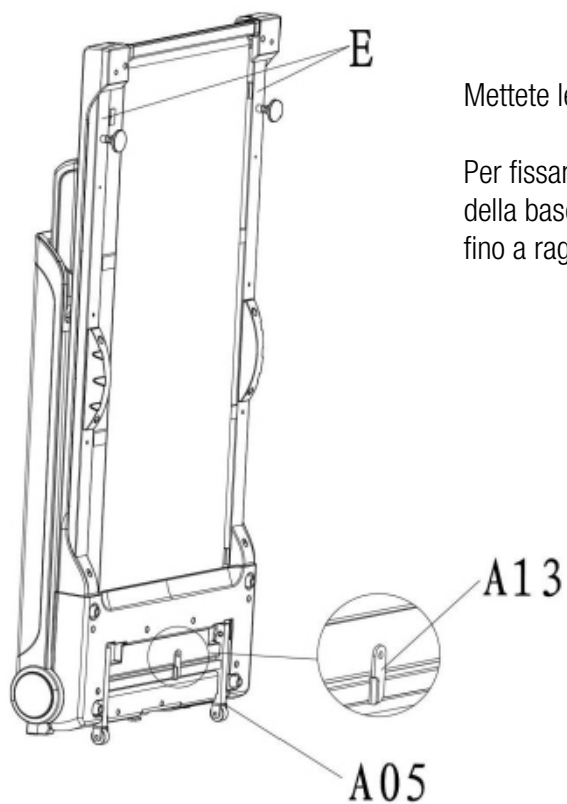
## B. IN ORIZZONTALE



Una volta piegato potete riporlo, ad esempio, sotto un tavolo.



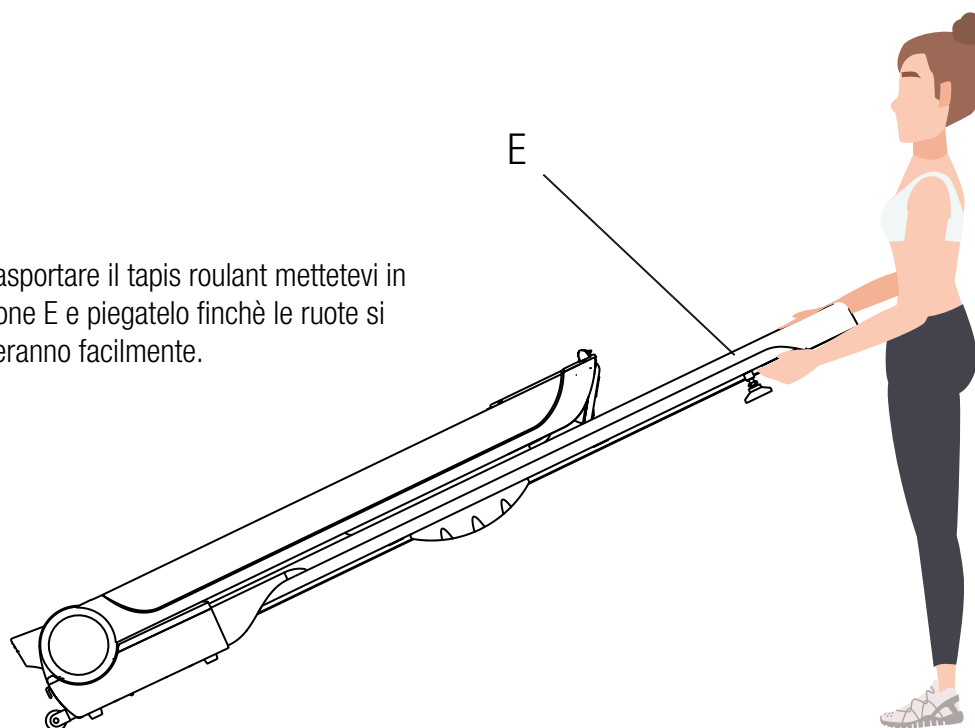
## IL TRASPORTO CORRETTO



Mettete le mani come in figura E.

Per fissare il telaio ribaltabile (A05) mettetelo a terra dalla parte della base di appoggio e girate la piastra fissa ribaltabile (A13) fino a raggiungere la posizione verticale. Aiutatevi col piede.

Per trasportare il tapis roulant mettetevi in posizione E e piegatelo finchè le ruote si muoveranno facilmente.



## INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLE COMPONENTI ELETTRICHE

### ATTENZIONE:

Questo tapis roulant deve essere allacciato ad una fonte di corrente elettrica per poter essere utilizzato. Per la vostra sicurezza e di chi vi sta intorno è necessario verificare che la fonte di elettricità sia corretta prima di collegare l'apparecchio. Ogni fonte elettrica che sta al di sopra o al di sotto del valore necessario può causare danni notevoli all'apparecchio e/o all'utente.

### METODI DI MESSA A TERRA:

Questo prodotto deve essere messo a terra. Questa procedura garantisce una resistenza elettrica minima e riduce il rischio di folgorazione. La spina deve essere fissata ad una presa idonea che a sua volta sia a norma e sia stata installata e messa a terra correttamente e secondo le leggi vigenti. Assicuratevi che l'apparecchio sia correttamente allacciato alla presa di corrente che abbia la stessa configurazione della spina. Non utilizzare alcun adattatore per questo prodotto.

Questo prodotto può essere usato solo se viene utilizzato in un circuito elettrico corretto e se viene utilizzata una presa di messa a terra idonea come quella mostrata in figura A. Non utilizzare alcun adattatore per questo prodotto.

### ATTENZIONE:

Una messa a terra non corretta può causare folgorazioni e conto circuiti. Si prega di rivolgersi ad un elettricista in caso di dubbi sull'allacciamento. Non modificate la presa in dotazione e lasciate installare la presa da un elettricista.

### ATTENZIONE!

1. Per questo tapis roulant non utilizzate MAI un generatore o un alimentatore elettrico UPS.
2. MAI rimuovere pezzi senza aver prima rimosso ogni collegamento elettrico.
3. MAI fare venire il tapis roulant in contatto con pioggia o umidità. Questo tapis roulant non è stato pensato per essere impiegato all'aperto o in ambienti ad alta umidità quali ad esempio piscine.

## FUNZIONI

### BLOCCO DI SICUREZZA:

Rimuovete la chiave di sicurezza (Nr.68) dalla console del pc, mentre il tapis roulant è in funzione; si fermerà immediatamente. Appena il tapis roulant è completamente fermo, il display visualizzerà „- - -“ e sentirete tre volte un'avviso sonoro. Per riavviare il tapis roulant, inserite il finale magnetico della chiave di sicurezza (Nr.68), nella console del computer e spingete il tasto START.

### FUNZIONE DI RISPARMIO ENERGETICO:

Quando il tapis roulant rimane inattivo per 10 min, passa alla modalità di risparmio energetico. Se tapis roulant si trova in questa modalità, lo schermo del computer si spegne. Premete un qualsiasi tasto per riattivare il tapis roulant.

### ACCENDERE:

Premete l'interruttore di alimentazione su „I“, per accendere il tapis roulant.

### SPEGNERE:

Premere l'interruttore di alimentazione su „O“ per spegnere il tapis roulant in qualsiasi momento, anche quando è in funzione.

## AVVISO DI SICUREZZA:

1. Raccomandiamo di partire a bassa velocità e di tenere i corrimano fino a quando non si è a proprio agio con il tapis roulant.
2. Inserite l'estremità magnetica della chiave di sicurezza (#D07) nella console del computer e fissate l'estremità opposta (con la clip di sicurezza) ai vostri indumenti prima di iniziare l'esercizio. Per interrompere l'esercizio, premere il tasto STOP o rimuovere il tasto di sicurezza (pos. D07) e il Treadmill si ferma immediatamente.

## ESERCIZI

### PRIMI PASSI:

Prima di iniziare un programma di allenamento è opportuno consultare il medico per accertarsi di godere di buona salute e di non incorrere in alcun tipo di rischio utilizzando il tapis roulant.

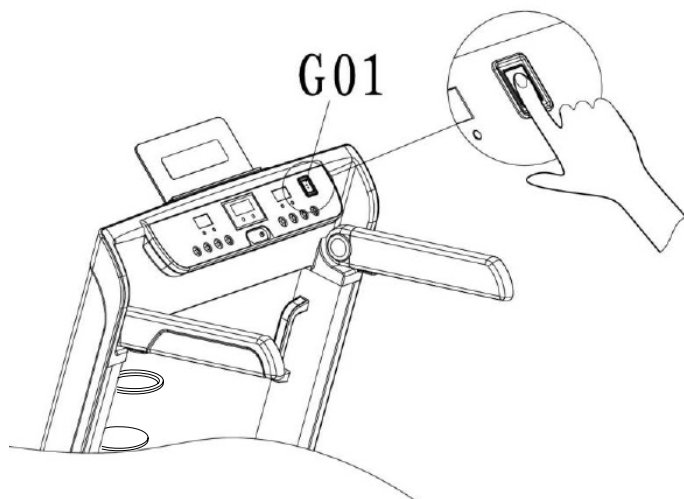
Un utilizzo non consapevole o eccessivo dell'apparecchio può nuocere alla salute.

Interrompere immediatamente l'utilizzo del macchinario qualora si presentino i seguenti sintomi: dolori diffusi, fitte al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, stordimento, vertigini o nausea.

Imparate a conoscere il vostro tapis roulant. Prima di utilizzarlo prendetevi del tempo per conoscere meglio gli strumenti di comando.

1. Iniziate l'allenamento poggiando i piedi sulle apposite zone laterali del tapis roulant, prima di poggiare i piedi sul nastro di corsa e tenetevi ben stretti al mancorrente per maggiore stabilità.
2. Fissate il clip ai vostri vestiti e inserite l'estremità magnetica della chiave di accesso di sicurezza alla console del computer.
3. Premete il tasto START per avviare il tapis roulant.
4. La velocità pre programmata è di 1 km/h. Lentamente potrete aumentarla.
5. Una volta terminato l'allenamento premete il tasto STOP o rimuovete la chiave magnetica della chiave di sicurezza. Il macchinario si arresterà di conseguenza.

## MISURAZIONE FREQUENZA CARDIACA



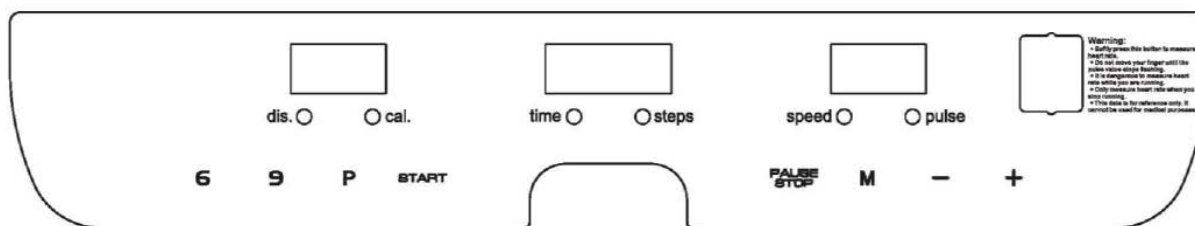
E' pericoloso misurare la frequenza cardiaca durante la corsa. Misuratela solo a riposo. Preme il tasto sensore di frequenza cardiaca a infrarossi (G01) per attivare la misurazione.

Mantenete premuto fino a che il tasto che indica il valore del polso si spegne.

Questi dati sono solo di riferimento e non sostituiscono in alcun modo i referti medici. Non possono essere pertanto utilizzati con fini medici.



# FUNZIONI DELLA CONSOLE



## INIZIO VELOCE:

1. Inserite l'estremità magnetica della chiave di accesso di sicurezza nella console del computer. Azionate poi l'interruttore di rete.
2. Premere il tasto START in modo che il sistema attivi automaticamente un countdown di 3 secondi. Non appena il countdown è arrivato a zero il tapis roulant inizierà a girare con la velocità standard iniziale di 1 km/h.
3. Per impostare la velocità potete utilizzare gli appositi tasti +/-.

\*INFO UTILE: La velocità massima di questo tapis roulant è di 16 km/h.

## FUNZIONI DI COMANDO

1. Premere il tasto - per ridurre la velocità.
2. Premere il tasto + per aumentare la velocità.
3. Se premete il tasto STOP durante la corsa, il tapis roulant e i dati attuali di allenamento verranno messi in PAUSA. Se premete nuovamente „START“ quando siete in pausa il tapis roulant riprende le sue funzioni. Premendo „STOP“ il tapis roulant termina completamente la sessione di allenamento corrente.
4. Premete il tasto di attivazione sensore di frequenza cardiaca ad infrarossi (Nr. G01) per misurare la vostra frequenza cardiaca.

## FINESTRE

Ogni finestra, a turno, mostra diverse funzioni ogni secondo.

1. **VELOCITA'/POLSO:** Il range di velocità è 1,0-16 km/h. 1 km/h è l'impostazione standard. Se l'utente mette un dito sul sensore del polso (presente sulla console) il sistema calcola il battito cardiaco e lo mostra in questa finestra. Il range polso si trova tra i 50 e i 200 battiti/min (questi dati sono solo di riferimento e non possono essere utilizzati con scopi medici).
2. **TEMPO/PASSIE:** Mostra il tempo trascorso. Si inizia da 0:00 minuti:secondi. Dopo aver raggiunto 59:59 minuti:secondi si arriva a 01:00 ore:minuti. Si può arrivare a massimo 18:00 ore:minuti. Una volta raggiunto il massimo il nastro del tapis roulant continua a scorrere ma il sistema ricomincia a contare da 0:00. In modalità countdown si conta dal tempo impostato fino a 0:00. Una volta raggiunto lo 0:00 il tapis roulant comincia lentamente a fermarsi e mostra la scritta „Ende“ (fine) e dopo 5 secondi ripristina automaticamente le impostazioni iniziali. Il countdown massimo è impostabile da 99:00 minuti:secondi. Il tapis roulant mostra i passi compiuti dall'utente: da 0 a 9999. Una volta raggiunto 9999 si riparte da 0.

- CALORIE/DISTANZA:** Mostra la quantità di calorie bruciate da 0 a 999 KCAL. Se si raggiunge 999 si ricomincia nuovamente da 0. In modalità countdown si conta dal valore impostato fino a 0. Una volta raggiunto lo 0 il tapis roulant si ferma lentamente e mostra la scritta „Ende“ (fine). Dopo 5 secondi ritorna automaticamente all'impostazione iniziale. Mostra la distanza percorsa (0,0-99,9 KM). Una volta raggiunto il valore 99,9 si ripristina il valore 0,00 e si inizia nuovamente a contare da 0,0. In modalità countdown si parte dal valore preimpostato a 0,00. Una volta raggiunto lo 0,00 il tapis roulant si ferma lentamente e mostra la scritta „Ende“ (fine). Dopo 5 secondi ritorna automaticamente all'impostazione iniziale di base. Impostando i PROGRAMMI la velocità viene programmata ad intervalli; Ci sono PROGRAMMI da P1 a P9.

#### TASTI FUNZIONE:

- START:** Per iniziare ad utilizzare l'apparecchio infilate l'estremità magnetica della chiave di accesso di sicurezza nella console e premete il tasto START. (Per utilizzare l'apparecchio è necessaria una chiave di accesso di sicurezza)
- STOP/PAUSE:** Questo tasto ha le funzioni STOP e PAUSE. Premete questo tasto mentre la macchina è in funzione e il tapis roulant sarà messo in pausa. Tutti i dati rimarranno salvati. In questo caso la finestra mostrerà „PAU“; Se premete il tasto „START“ quando siete in pausa il tapis roulant riprenderà la sua funzionalità. Se premete „STOP“ il tapis roulant si fermerà e tutti i dati ritorneranno alle impostazioni iniziali.
- M:** Questo tasto serve per scegliere la modalità di utilizzo. Premendo una volta sola sarà attivata la modalità „0,0“. H1 da accesso alla modalità Countdown-TEMPO calcolabile a partire da 15:00 minuti. H2 da accesso alla modalità Countdown-PERCORSO calcolabile a partire da 1 KM mentre H3 da accesso alla modalità Countdown-CALORIE calcolabile a partire da 50 KCAL. P1-P2.....P9 sono programmi preimpostati. Impostando i singoli programmi e modalità potete anche impostare la velocità premendo i tasti +/- per aumentare o diminuire i valori preimpostati. Premere START per iniziare ad utilizzare il macchinario.
- TASTI VELOCITA' +/-:** Premere i tasti +/- per impostare la velocità con passi di 0,1 km/h. Se premete il tasto per più di ½ secondi la velocità continuerà ad aumentare o diminuire.
- P:** Premete il tasto PROGRAMM (PROGRAMMI) per impostare l'intervallo desiderato. Verranno quindi mostrati i programmi P1-P2.....P9-HP1-HP2 e di diversi intervalli verranno mostrati sul display del tapis roulant stesso. P1-P2.....P9-HP1-HP2 sono programmi preimpostati.
- 6 e 9 (QUICK SPEED BUTTON-TASTI PER ALTA VELOCITA'):** Questi sono tasti preimpostati che vi permettono di raggiungere i 6 o 9 KMH.

#### ALLACCIAMENTO USB

Tramite il comodo allacciamento USB potrete allacciare al tapis roulant qualsiasi apparecchio che desiderate caricare.



## RICORDATEVI DI LUBRIFICARLO

Il vostro tapis roulant deve essere lubrificato ogni 300 km. Ogni 10 secondi il sistema emette un segnale e mostra un simbolo dell'olio sul display per ricordarvi di lubrificare il tapis roulant. Si prega di leggere attentamente il capitolo LUBRIFICAZIONE DEL TAPIS ROULANT per avere maggiori informazioni in merito. Cospargete l'olio di lubrificazione su entrambe le superfici laterali nel mezzo della superficie di ingresso. Premete poi il tasto STOP per tre secondi per fermare la segnalazione di lubrificazione.

### PROGRAMMI DI INTERVALLI (P1-P9):

Premete il tasto M per scegliere gli intervalli necessari. A questo punto vi verranno mostrati i programmi P1-P9. Scegliete il programma desiderato e la console mostrerà subito un countdown di 10:00 MINUTI. Premete i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/-, per aumentare o diminuire i minuti countdown. Premete START per iniziare il programma ad intervalli. Questa tipologia di programma è divisa in 10 fasi. Ogni unità di allenamento equivale al tempo impostato diviso 10. Quando la velocità raggiunge l'intervallo successivo il sistema emette un segnale sonoro e la velocità verrà automaticamente modificata. Premete i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/-, per modificare la velocità. Una volta terminato il programma il sistema emette un segnale sonoro e mostra la scritta ENDE (fine). Il tapis roulant si ferma subito e dopo 5 secondi torna automaticamente all'impostazione di base.

TEMPO PROG		INTERVALLO DI TEMPO= Impostazione tempo /10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCITA	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCITA	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCITA	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCITA	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCITA	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCITA	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCITA	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCITA	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

# REGOLAZIONE FREQUENZA CARDIACA

## PARAMETERE HRC (paramètre de contrôle de la fréquence cardiaque)

ETA'	BPM			ETA'	BPM			ETA'	BPM		
	H	DEFAULT	N		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	N
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Premere il tasto „P“ in modalità standby. La frequenza cardiaca è regolabile da HP1 a HP2. La velocità massima per HP1 è di 10,0 km/h mentre per HP2 è di 12,0 km/h. Premere direttamente il tasto START e il sistema mostrerà direttamente un'età di 30 anni e un obiettivo frequenza cardiaca di 114.
2. Con il tasto „M“ imposterete l'età, la finestra mostrerà un'età standard preimpostata di 30 anni. L'utente può modificare l'età tramite i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/- . L'età può essere impostata tra i 15 e gli 80 anni. Utilizzate i PARAMETRI HRC mostrati sopra solo come valori di riferimento.
3. Dopo aver scelto l'età premere il tasto „M“ e il sistema vi proporrà un valore di frequenza cardiaca ideale per la vostra età. Premere i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/- per impostare un valore battito cardiaco da raggiungere. Il valore va da 84 a 195. Utilizzate i PARAMETRI HRC mostrati sopra solo come valori di riferimento.
4. Dopo aver scelto il valore della frequenza cardiaca e dell'età premete il tasto „M“ e impostate il tempo. Il tempo standard è di 10:00 minuti ma premendo i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/- potrete facilmente impostare il tempo da 10:00 a 99:00.
5. Per iniziare premere START.
6. Nel programma HRC sono sempre a disposizione i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/- . Il sistema adatta automaticamente le impostazioni per raggiungere il valore del battito cardiaco che l'utente deve raggiungere.
7. Il primo minuto di corsa è solo di riscaldamento. In questa fase il sistema non adatta automaticamente la velocità, che può essere modificata solo manualmente. Dopo questa fase il sistema adatta la velocità basandosi sul valore frequenza cardiaca ogni 0,5 km/h percorsi. Quando con HP1- o HP2 è stata raggiunta la velocità massima ma il valore di frequenza cardiaca da raggiungere non è stato raggiunto la velocità rimane costante. Il tapis roulant si ferma automaticamente quando il tempo impostato è stato raggiunto..

INFORMAZIONI UTILI: Il programma di regolazione della frequenza cardiaca può essere utilizzato solo se l'utente è in possesso dell'apposito cinturino da applicare al petto, ben aderente alla pelle.



## RISOLUZIONE ERRORE

PROBLEMA	POSSIBILE CAUSA	PROPOSTA DI SOLUZIONE
Il tapis roulant non sia avviato	Errore di inserimento.	Inserire cavo.
	La chiave di accesso di sicurezza non è stata inserita.	Inserire chiave di accesso di sicurezza.
Il tapis roulant non è centrato	Il tapis roulant non è stato correttamente teso vedi superficie di ingresso sinistra e destra.	Inserire la vite di regolazione su lato sx e dx delle ruote posteriori.
Il computer non funziona	Cavo del computer e pannello inferiore di controllo non sono collegati correttamente.	Connessione cavi. Verificare connessione del computer al pannello di controllo.
	Trasformatore danneggiato.	Se il trasformatore è danneggiato si prega di rivolgersi al servizio clienti.
E01 o E13: Messaggio di errore	Cavo del computer e pannello inferiore di controllo non sono collegati correttamente.	Verificare la connessione cavi dal computer al pannello di controllo. Se danneggiato, il cavo deve essere sostituito. Se il problema non è stato risolto bisognerà sostituire il pannello di controllo.
E02: Protezione Burst Clash	Il voltaggio di ingresso è inferiore al 50% di quello minimo necessario.	Verificare che il voltaggio sia corretto.
E05: Protezione sovraccarico di corrente (Sistema di auto protezione)	Il voltaggio di ingresso è troppo alto o troppo basso. Il pannello di controllo è danneggiato.	Riavviate il tapis roulant. Verificate il voltaggio in ingresso. Controllate il pannello di controllo e sostituitelo se danneggiato.
	Un pezzo mobile del tapis roulant è bloccato e il motore non può rotare correttamente.	Controllate i pezzi mobili del tapis roulant per assicurarvi che funzionino correttamente. Verificate il corretto funzionamento del motore e assicuratevi che non faccia rumori strani o che non vi siano parti elettriche bruciate. Se necessario sostituire il motore.
E06: Anomalia motore	Il cavo del motore non è collegato o il motore è danneggiato.	Verificare che il motore sia collegato. Sostituire il cavo se danneggiato. Se il problema non è stato risolto sostituire il motore.
E08: Anomalia pannello di controllo	Il pannello di controllo non è connesso.	Controllare il cavo superiore e di mezzo per vedere se il pannello di controllo è collegato. Sostituire il cavo se danneggiato. Se il problema non è stato risolto sostituire il pannello di controllo.
E10: Anomalia motore	Il motore è danneggiato o un pezzo mobile del tapis roulant è bloccato e il motore non può girare correttamente.	Controllate i pezzi mobili del tapis roulant per assicurarvi che funzionino correttamente. Se necessario sostituire il motore.



# QUESTIONI IMPORTANTI

## ATTENZIONE

Si prega di consultare il proprio medico e sottoporsi ad un esame fisico completo prima di utilizzare il prodotto. Non allenarsi in maniera frequente e violenta senza il permesso del medico. Si prega di interrompere l'utilizzo del prodotto e consultare il proprio medico in caso di malessere durante uso. Il prodotto deve essere utilizzato in modo corretto. Si prega di leggere il manuale di servizio in dettaglio prima dell'allenamento. Si prega di tenere i bambini e gli animali domestici lontani se il prodotto è incustodito o inattivo. Si prega di indossare abiti adatti, tra cui le scarpe da ginnastica. Si prega di non allentare i vestiti durante l'esercizio per evitare che si incastrino nella macchina.

Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati quando si utilizza l'apparecchiatura. Effettuare regolarmente una manutenzione per mantenere il tapis roulant in buone condizioni.

## PRIMA DELL'USO

Come iniziare un piano di esercizio dipende dalle vostre condizioni fisiche. Se non ci si è allenati per anni, o si è gravemente sovrappeso, è necessario aumentare gradualmente il tempo di esercizio, come ad esempio di un paio di minuti ogni settimana.

All'inizio ci si può allenare solo per pochi minuti nel campo target di frequenza cardiaca. Ad ogni modo, la vostra forma fisica aerobica sarà migliorata in circa 6-8 settimane. Non scoraggiatevi se richiede più tempo. È molto importante allenarsi al proprio ritmo. Un giorno sarete in grado di allenarvi in maniera continua per 30 minuti.

1. Si prega di consultare il proprio medico prima di allenarsi o di fare esercizio. Chiedere al medico di controllare il vostro piano di allenamento e dieta e dare suggerimenti sul piano di esercizio.
2. Si prega di impostare gli obiettivi per il vostro allenamento dopo aver consultato il proprio medico al fine di garantire che il piano sia pratico, e possiate iniziarlo nel tempo libero.
3. È possibile aggiungere al vostro piano di allenamento fisico alcuni esercizi aerobici, come camminare, fare jogging, nuoto, ballare o andare a cavallo. Controllare la frequenza cardiaca di frequente. Se non si dispone di nessun monitor elettronico per il battito cardiaco, consultare il medico per quanto riguarda la misurazione giusta dal polso o dal collo. Inoltre è necessario impostare frequenza cardiaca sulla base dell'età e delle condizioni fisiche.
4. Bere abbondantemente durante l'allenamento. Bisogna equilibrare la perdita di liquidi dovuta all'esercizio per prevenire la disidratazione.
5. Non bere molta acqua ghiacciata o bevande. L'acqua o la bevanda deve essere a temperatura ambiente.
6. Battito cardiaco target.

## MISURARE IL BATTITO

Per determinare se il vostro battito cardiaco rientra nel target, prima dovete sapere come misurarlo. Il modo più semplice è di misurare il battito dell'arteria carotidea che si trova tra la trachea e i muscoli del collo su entrambi i lati del collo. Contare i battiti in 10 secondi e moltiplicarli per 6 per ottenere il battito al minuto.



## SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



### Note sull'uso dell'app:

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

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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

Android



FitShow



iOS





### **Riciclaggio dei rifiuti**

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

### **Avviso sulla legge degli apparecchi elettrici ed elettronici (ElektroG)**

Desideriamo far notare ai proprietari di vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche che le apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani, in conformità con le norme di legge vigenti. Il seguente simbolo di un bidone della spazzatura su ruote barrato, apposto su vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anch'esso, l'obbligo di raccolta differenziata:



Secondo la ElektroG, noi, in qualità di distributori di apparecchi elettrici, siamo obbligati a ritirare gratuitamente i rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici ai sensi della legge § 17 comma 2 assieme alla legge § 17 comma 1 della ElektroG. Rispettiamo questo obbligo legale tramite la DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Inoltre, è possibile consegnare i vecchi apparecchi elettrici ed elettronici presso i punti di raccolta delle autorità pubbliche di smaltimento dei rifiuti. Darete un importante contributo al riutilizzo, al riciclaggio ed ad altri tipi di recupero di vecchie apparecchiature, inviando le vostre vecchie apparecchiature alla raccolta differenziata, nei corretti punti di raccolta.

L'utente finale è responsabile della cancellazione dei dati personali relativi ai rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche da smaltire prima della consegna.





# GEBRUIKSAANWIJZING

## NEDERLANDS

### Geachte klant,

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

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



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

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



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

## Montage, Gebruik, Demontage.

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



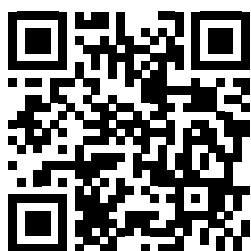
Link naar de video's:

[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_video](https://service.innovamaxx.de/fx300_video)

## We zijn ook actief op social media!

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

Instagram-pagina



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

Facebook-pagina



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

# INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES .....	136
OPSTELLING VAN HET APPARAAT .....	138
MONTAGE - ONDERDELEN .....	139
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST .....	139
MONTAGE-INSTRUCTIES .....	140
ONDERHOUD EN ZORG .....	142
OPKLAPMECHANISME.....	144
OPSLAG .....	146
TRANSPORT .....	147
BELANGRIJKE ELEKTRISCHE INFORMATIE .....	148
WERKING .....	148
TRAININGSINSTRUCTIES.....	149
HARTSLAGMETING.....	149
FUNCTIES VAN DE CONSOLE .....	150
HARTSLAGCONTROLE.....	153
FOUTMELDINGEN .....	154
BELANGRIJKE INFORMATIE.....	155
APPLICATIESOFTWARE (APP).....	156
DECLARATION OF CONFORMITY .....	158



# BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

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

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

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



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



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

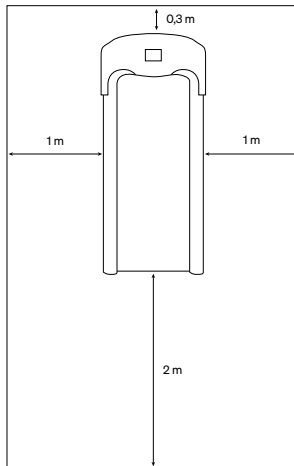
**WAARSCHUWING:**

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



## OPSTELLING VAN HET APPARAAT

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



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






Plaats het apparaat niet voor afzuigkappen of ventilatieopeningen.

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

### LET OP:

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

## MONTAGE - ONDERDELEN

 A	 B12	 B13	 D07
 D19			

Nr.	Beschrijving	Aantal
A	Loopband	1
B12	Schroevendraaier en sleutel	1
B13	Inbussleutel	1
D07	Veiligheidssleutel	1
D19	Stroomkabel	1

## EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

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

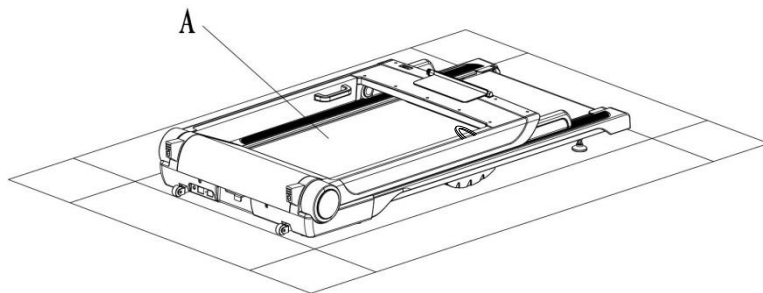
[https://service.innovamaxx.de/fx300\\_spareparts](https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts)



# MONTAGE-INSTRUCTIES

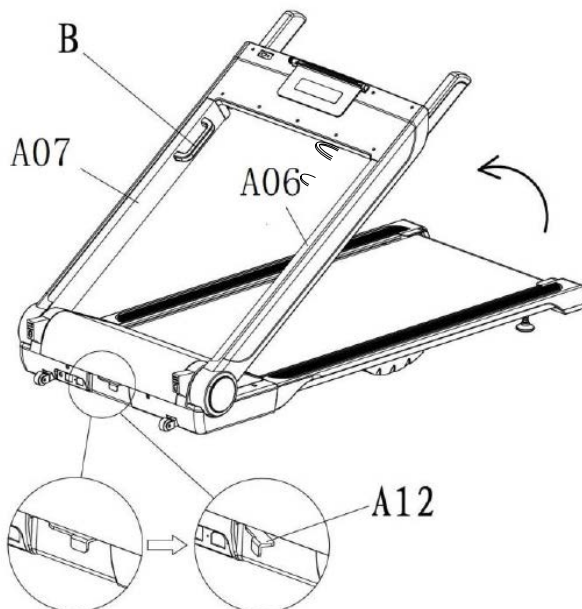


**DRAAI Alle componenten en voormonteerde onderdelen GOED vast!**



## STAP 1

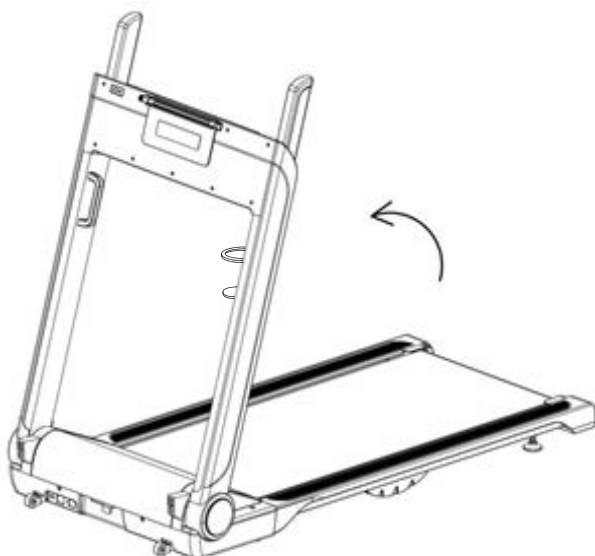
Open de verpakking en verwijder de inhoud. Plaats de loopband (A) op een vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat je werkplek schoon is en dat je voldoende ruimte hebt.

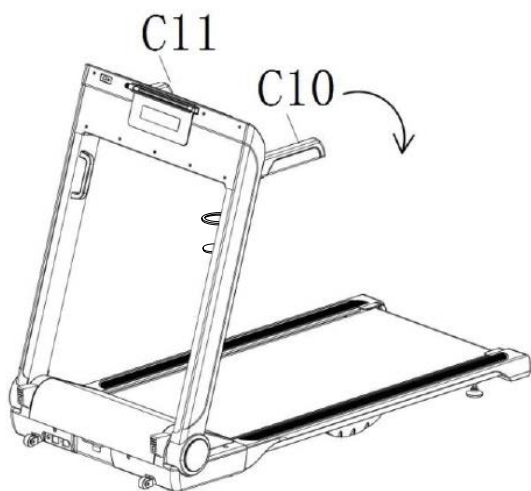


## STAP 2

Trek met je rechterhand de draaiende plaat (A12) eruit. Plaats tegelijkertijd je linkerhand op het handvat [positie B] en trek dan de stangen naar boven (A06 en A07).

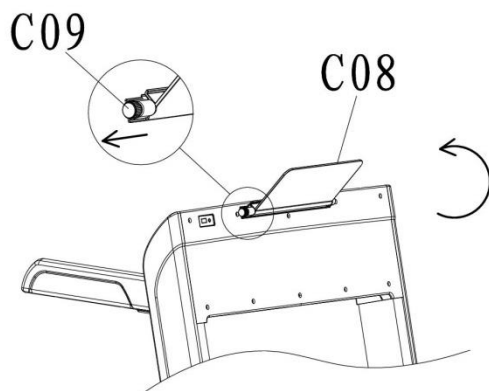
Bij het optillen van de stangen (A06 en A07) kun je de draaiende plaat (A12) loslaten. Je hoort een klik als de stangen op de juiste manier zijn vastgezet.





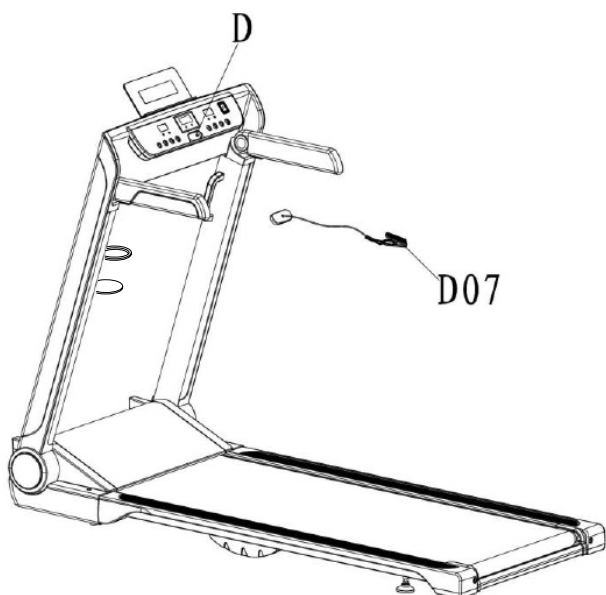
### STAP 3

Trek de linker en rechter handgreep naar beneden (C10 en C11) naar de vaste positie.



### STAP 4

Ga achter de loopband staan. Trek de plastic moer eruit, houd ze vast (C09) met je linkerhand en draai met je rechterhand aan de houder (C08). Zodra de houder in een geschikte hoek staat, kun je de plastic moer (C09) loslaten.



### STAP 5

De montage is nu voltooid!

Steek de veiligheidssleutel (D07) in het magnetische gedeelte van de console (D).



## ONDERHOUD EN ZORG

Igemeen onderhoud en zorg helpen de levensduur en prestaties van je loopband te behouden. Houd het apparaat schoon door de componenten regelmatig af te stoffen. Reinig beide zijden van de loopband, zodat er zich geen stof onder de band ophoopt. Houd je sportschoenen schoon zodat het loopvlak en de band niet vuil worden. Reinig het oppervlak van de loopband met een schone, vochtige doek.

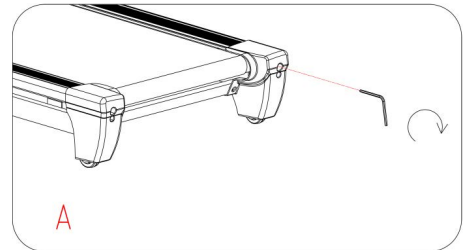
Het wordt aanbevolen om het apparaat na 2 uur continu gebruik gedurende 10 minuten uit te schakelen en volledig uit te schakelen als het apparaat niet wordt gebruikt.

Een losse loopband kan ertoe leiden dat de loper bij het lopen wegglijdt. Als de loopband te strak is, neemt het motorvermogen af en ontstaat er meer wrijving tussen de rollen en de loopband. De meest geschikte positie is wanneer de band 50-75 mm uit het loopvlak wordt getrokken.

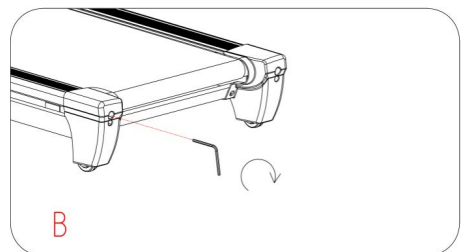
### DE LOOPBAND CENTREREN

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond en stel hem in op een maximale snelheid van 3,5 km/u om te controleren of de roterende loopband (C31) wegglijdt.

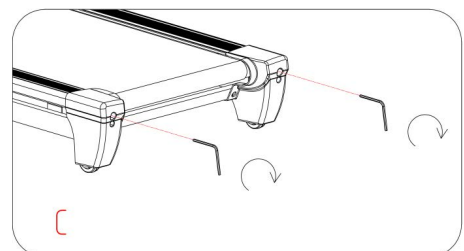
Draai de rechter instelschroef  $\frac{1}{4}$  met de klok mee en draai vervolgens de linker instelschroef  $\frac{1}{4}$  tegen de klok in als de loopband (C31) naar rechts beweegt. Als de band niet verschuift, herhaal je deze stap totdat hij gecentreerd is. Zie afbeelding A.



Draai de linker instelschroef  $\frac{1}{4}$  met de klok mee en draai vervolgens de rechter instelschroef  $\frac{1}{4}$  tegen de klok in als de loopband (C31) naar links beweegt. Als de band niet verschuift, herhaal je deze stap totdat hij gecentreerd is. Zie afbeelding A.



De loopband (C31) wordt na verloop van tijd losser. Om de band aan te spannen, draai je de linker en rechter instelschroeven een volledige draai met de klok mee. Vervolgens controleer je de spanning. Ga hiermee door totdat de band de juiste spanning heeft. Zorg ervoor dat beide zijden gelijkmatig zijn afgesteld om de juiste uitlijning van de band te garanderen. Zie afbeelding C.



## BELANGRIJKE OPMERKING:

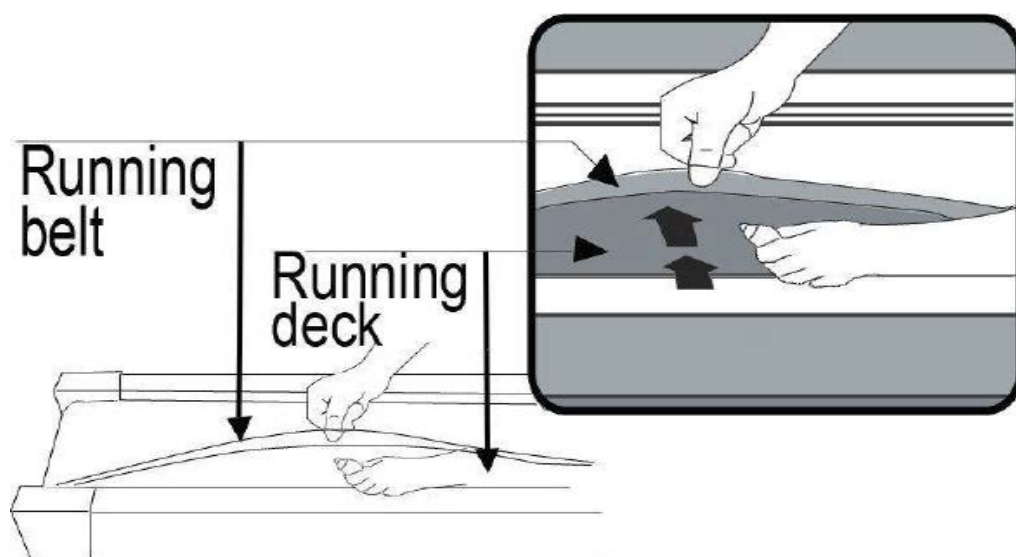
Je moet de loopband smeren voordat je hem voor het eerst gebruikt.

## SMEERMIDDEL VOOR DE LOOPBAND:

Het smeren van het loopvlak en de loopband is noodzakelijk, omdat de wrijving tussen beide de levensduur en de functie van de loopband beïnvloedt. Het is daarom aan te raden om het loopvlak en de band regelmatig te controleren.

## HET SMEREN DOE JE ALS VOLGT:

1. Til de band aan één kant op en breng het smeermiddel aan op het loopvlak. Gebruik een doek om het smeermiddel grondig over het loopvlak te wrijven. Herhaal deze procedure aan de andere kant.
2. De bewegende delen moeten vrij en geruisloos draaien. Afwijkingen in bewegende delen beïnvloeden de veiligheid van het apparaat. Controleer de schroeven regelmatig en draai ze vast.
3. Het is aan te raden om de loopband regelmatig te smeren om de levensduur ervan te verlengen.
4. Een losse loopband zorgt ervoor dat de loper tijdens de training uitglijdt. Een te strakke band leidt tot een vermindering van het motorvermogen en meer wrijving tussen de loopband en het loopvlak. De meest geschikte positie voor de band is wanneer deze 50-75 mm uit het loopvlak wordt getrokken.

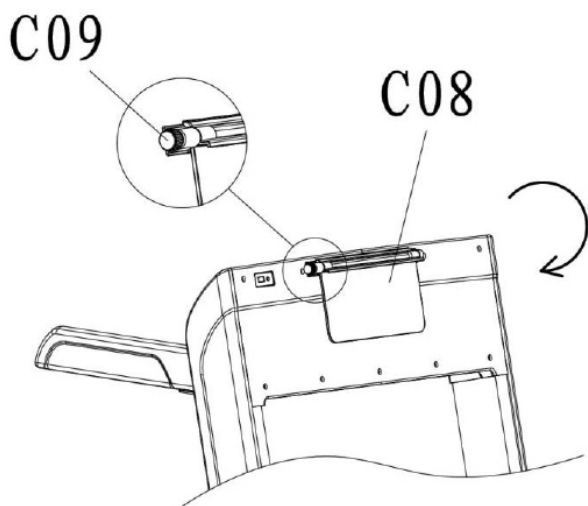


## AANBEVELINGEN

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



# OPKLAPMECHANISME



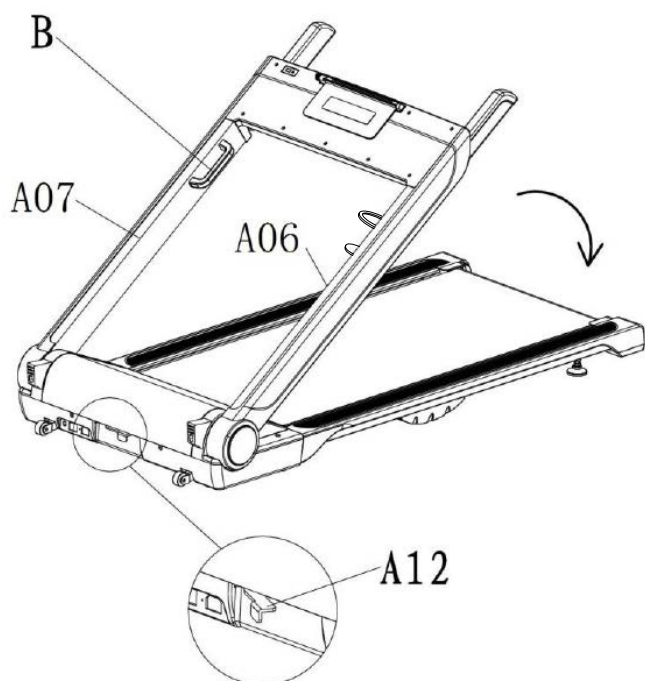
## STAP 1

**Opmerking:** ontkoppel de loopband altijd van de stroomvoorziening voordat je hem inklappt.

Trek de plastic moer uit, houd deze (C09) met je linkerhand vast en laat de houder (C08) met je rechterhand zakken. Zodra de houder een geschikte hoek heeft bereikt, laat je de plastic moer (C09) los.

## STAP 2

Trek de linker en rechter handgreep (C10 en C11) omhoog naar de vaste positie.

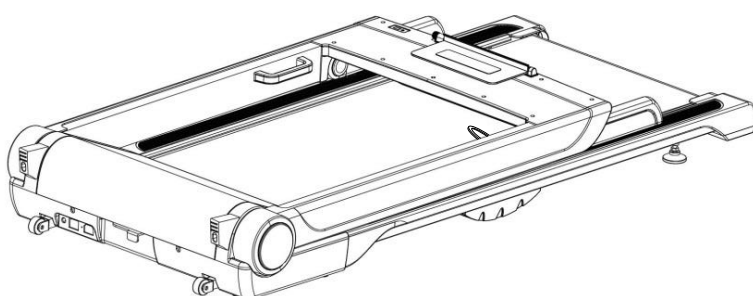


## STAP 3

Trek met je rechterhand (nr. A12) aan de draaiende plaat en plaats je linkerhand op de handgreep [Positie B]. Druk dan tegelijkertijd de stangen (H en G) naar beneden.

Als je de stangen (A06 en A07) naar beneden drukt, kun je de draaiende plaat (A12) loslaten.

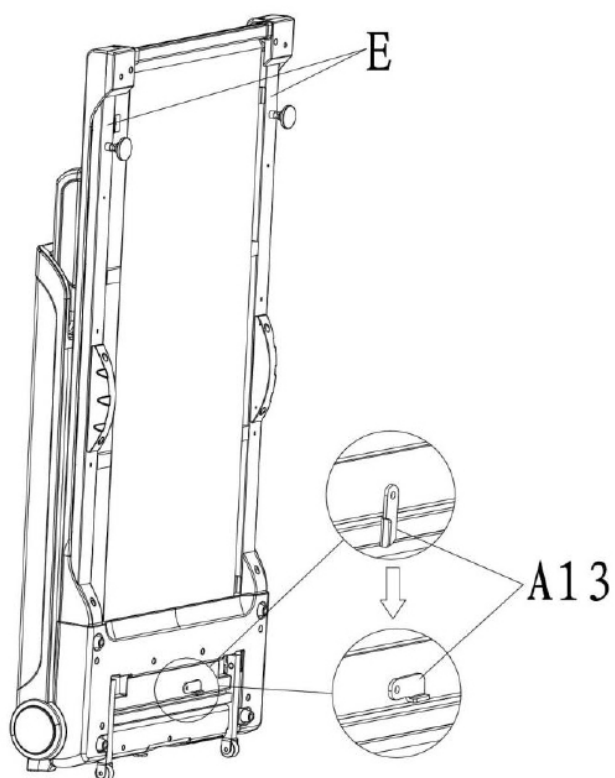
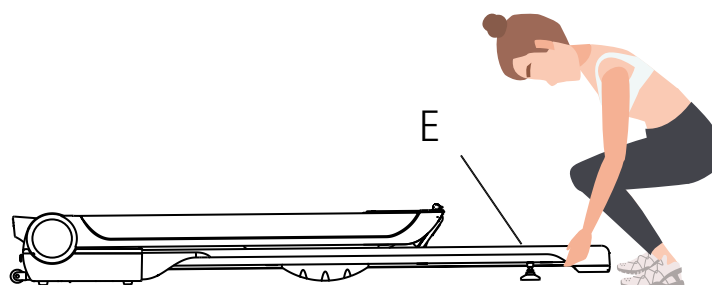
**LET OP:** Plaats je linkerhand altijd op de handgreep [Positie B] als je de stangen naar beneden duwt, om te voorkomen dat de stangen naar beneden vallen en je handen verwonden.





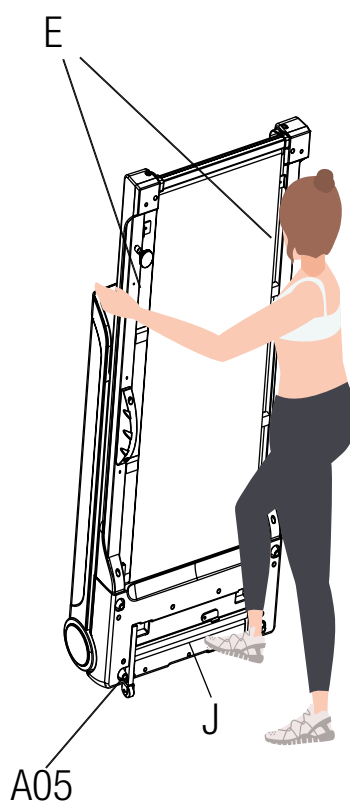
#### STAP 4

Plaats je hand op positie E en til de loopband op.



#### STAP 5

Plaats je hand op positie E en gebruik je voet om de inklapbare vaste plaat (A13) in een horizontale positie te draaien.



#### STAP 6

Plaats je hand op positie E en druk je voet stevig tegen positie J op de loopband. Kantel de loopband voorzichtig naar voren. Het klikframe (A05) wordt automatisch vrijgegeven.

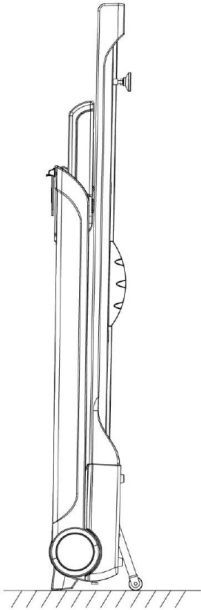
Nu is de loopband opgeklapt!



# OPSLAG

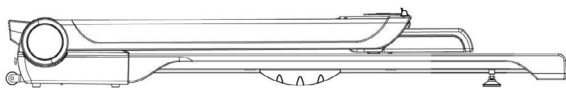
Deze loopband is ontworpen om ruimte te besparen. Je kunt ervoor kiezen om de loopband verticaal of horizontaal op te bergen.

## A. VERTICAAL OPBERGEN



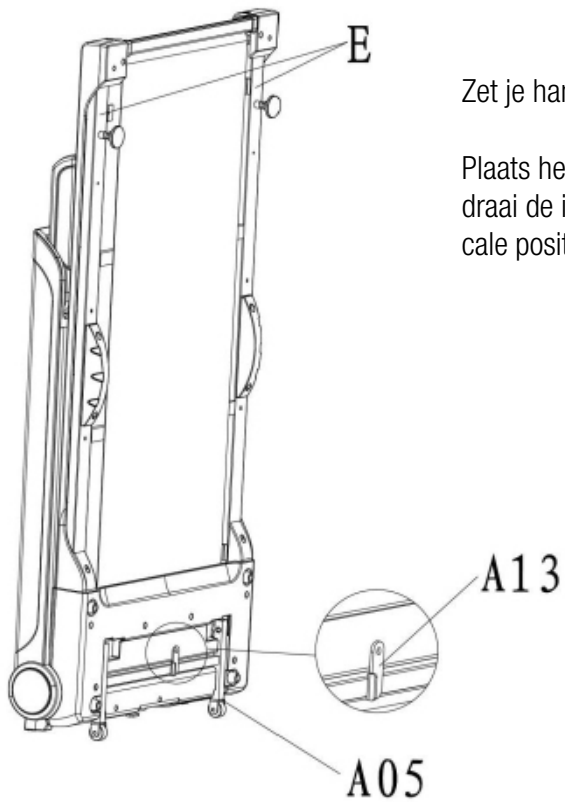
Plaats het apparaat na het inklappen bij de muur, zodat het niet omvalt. Zorg ervoor dat hij buiten het bereik van kinderen blijft!

## B. HORIZONTAAL OPBERGEN



Na het opklappen kun je het apparaat onder een tafel of andere vrije ruimte opbergen.

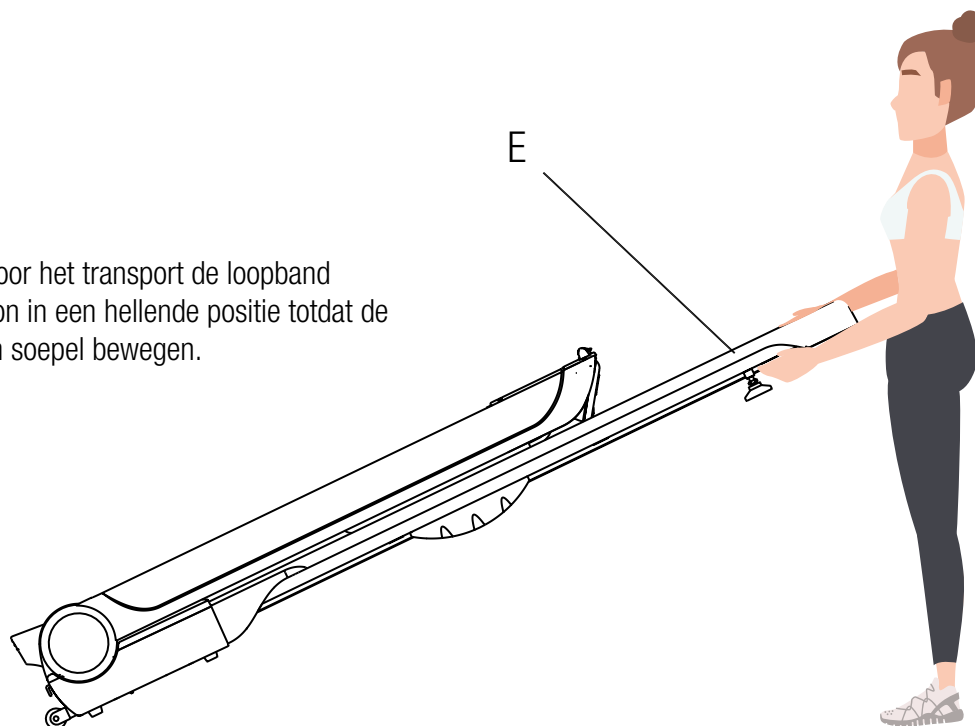
# TRANSPORT



Zet je handen in positie E.

Plaats het klikframe (A05) op de bodem van de loopband en draai de inklapbare vaste plaat (A13) met je voet naar een verticale positie om het klikframe (A05) vast te zetten.

Hou voor het transport de loopband gewoon in een hellende positie totdat de wielen soepel bewegen.



## BELANGRIJKE ELEKTRISCHE INFORMATIE

### WAARSCHUWING:

Deze loopband heeft de juiste stroombron nodig om goed te kunnen werken. Voor je veiligheid en de veiligheid van anderen moet je controleren of de voedingsbron correct is voordat je het apparaat aansluit. Elke stroombron boven of onder deze waarde kan ernstige schade veroorzaken aan het apparaat en/of de gebruiker.

### AARDINGSMETHODEN:

Dit product moet geaard zijn. De aarding biedt de laagste weerstand voor elektrische stroom en vermindert het risico op elektrische gevaren. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt stopcontact dat is geïnstalleerd en geaard in overeenstemming met alle toepasselijke voorschriften. Zorg ervoor dat het apparaat is aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Gebruik geen adapter voor dit product.

### LET OP:

Een verkeerde aansluiting van de aarding kan leiden tot elektrocutie. Raadpleeg een erkende elektricien als je twijfelt of het product goed geaard is. Verwissel de meegeleverde stekker niet. Raadpleeg een elektricien voor de installatie van een geschikt stopcontact als de stekker niet in het stopcontact past.

### WAARSCHUWING:

1. Bedien de loopband NOOIT met een generator of noodstroomvoorziening.
2. Verwijder NOOIT onderdelen zonder eerst de stekker uit het stopcontact te halen.
3. Stel de loopband NOOIT bloot aan regen of vocht. Deze loopband is niet geschikt voor gebruik in open lucht, in de buurt van zwembaden of in een andere omgeving met een hoge luchtvochtigheid.

## WERKING

### BEVEILIGING:

De loopband stopt onmiddellijk als je de veiligheidssleutel (68) uit de computerconsole haalt terwijl hij in werking is. Als de loopband volledig stopt, geeft het display „- -“ weer en piept de zoemer drie keer. Om de loopband opnieuw te starten, steek je het magnetische uiteinde van de veiligheidssleutel (68) in de computerconsole en druk je op de START-knop.

### ENERGIEBESPARENDE FUNCTIE:

Als de loopband gedurende 10 minuten niet wordt gebruikt, gaat hij in de energiebesparende modus. Terwijl de loopband in deze modus staat, gaat het computerscherm uit. Druk op een willekeurige knop om de loopband weer aan te zetten.

### INSCHAKELEN:

Druk de aan/uit-schakelaar op „I“ om de loopband aan te zetten.

### UITSCHAKELEN:

Druk de aan/uit-schakelaar op „O“ om de loopband op elk moment uit te schakelen, zelfs als deze loopt.

## VEILIGHEIDSIINSTRUCTIE:

1. We raden je aan om met een lage snelheid te starten en de leuning vast te houden tot je comfortabel bent met de loopband.
2. Steek het magnetische uiteinde van de veiligheidssleutel (68) in de computerconsole en bevestig het andere uiteinde (met de veiligheidsclip) aan je kleding voordat je gaat trainen. Om de training te stoppen, druk je op de STOP-knop of verwijder je de veiligheidssleutel (68) en de loopband stopt direct.

## TRAININGSINSTRUCTIES

### EERSTE STAPPEN:

Voordat je een trainingsprogramma start, moet je je arts raadplegen om vast te stellen of er fysieke of andere gezondheidsproblemen zijn die een gezondheidsrisico kunnen vormen bij het gebruik van het apparaat, of zelfs problemen veroorzaken met het gebruik ervan.

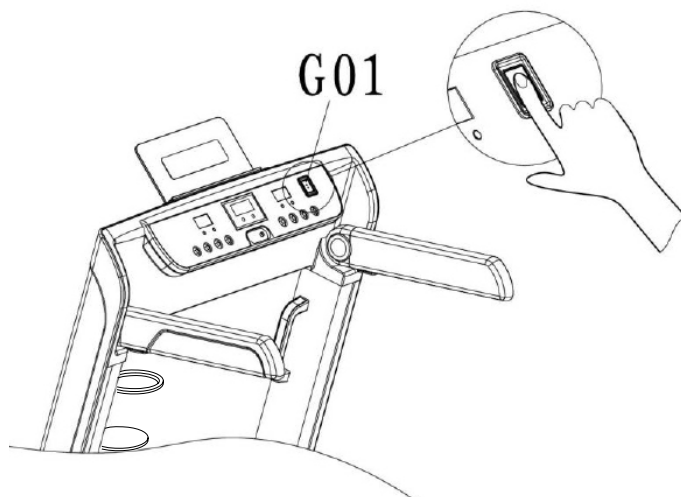
Besteed aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan gevaarlijk zijn voor je gezondheid.

Bij de volgende symptomen, moet je onmiddellijk stoppen met de training: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, slaperigheid, duizeligheid of misselijkheid.

Leer je loopband kennen. Voordat je probeert de loopband te gebruiken, neem je even de tijd om vertrouwd te raken met de bediening.

1. Eenmaal op de loopband kun je met je voeten op de zijsteunen gaan staan en jezelf stabiliseren door je vast te houden aan de leuning.
2. Bevestig nu het clipuiteinde van de veiligheidssleutel aan je kleding en steek het magnetische uiteinde van de sleutel in de computerconsole.
3. Druk op de START-knop om het apparaat te starten.
4. Het apparaat start met de vooraf ingestelde snelheid van 1 km/u. Als je je comfortabel voelt, kun je de snelheid langzaam verhogen.
5. Als je klaar bent met de training, druk je op de STOP-knop of verwijder je het magnetische uiteinde van de veiligheidssleutel om het apparaat te stoppen.

## HARTSLAGMETING



Het is gevaarlijk om de hartslag te meten tijdens het lopen. Meet alleen je hartslag als je niet loopt.

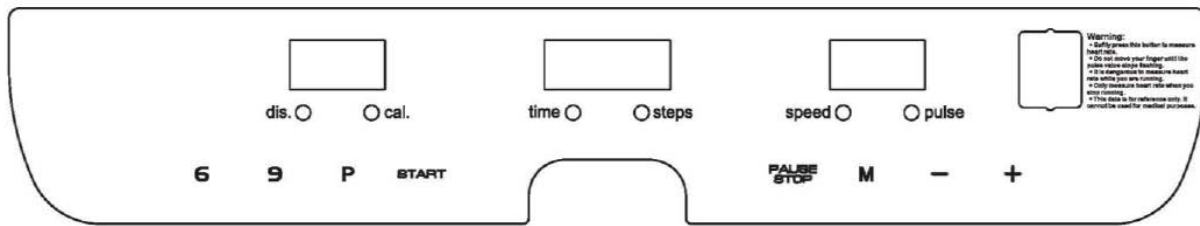
Druk zachtjes op de knop van de infrarood hartslagsensor (G01) om je hartslag te meten.

Houd je vinger stil tot de waarde stopt met knipperen.

Deze gegevens dienen alleen als referentie. Ze mogen niet worden gebruikt voor medische doeleinden.



# FUNCTIES VAN DE CONSOLE



## Consolefuncties

### SNELSTART:

1. Steek het magnetische uiteinde van de beveiligingssleutel in de computerconsole. Zet de aan/uitschakelaar aan.
2. Druk op de START-knop en het systeem geeft automatisch een aftelling van 3 seconden weer. Als het aftellen eenmaal op nul staat, begint de loopband met de initiële standaardsnelheid van 1 km/u.
3. Om de snelheid aan te passen kun je de snelheidsknoppen +/- gebruiken.

\*LET OP: De maximale snelheid van deze loopband is 16 km/u

### BEDIENINGSFUNCTIES:

1. Druk op de snelheidsknop - om de loopsnelheid te verminderen.
2. Druk op de snelheidsknop + om de loopsnelheid te verhogen.
3. Als je op de STOP-knop drukt terwijl je loopt, pauzeer je de loopband en de huidige trainingsgegevens. Als je in de pauzestand nogmaals op de START-knop drukt, gaat het apparaat verder. Als je op de STOP-knop drukt, stopt de machine de huidige trainingssessie volledig.
4. Druk op de knop van de infrarood hartslagsensor (G01) om de hartslag te meten.

### SCHERMWEERGAVE

Elk scherm geeft elke functie om de paar seconden afwisselend weer.

1. SPEED/PULS (snelheid/hartslag): Het snelheidsbereik ligt tussen 1,0-16 km/u. 1 km/u is de standaard loopsnelheid. Als de gebruiker een vinger op de hartslagsensor (op de console) legt, berekent het apparaat de hartslag van de gebruiker en geeft deze weer in dit scherm. Het hartslagbereik ligt tussen 50-200 slagen/min. (Deze gegevens dienen alleen als referentie en mogen niet worden gebruikt als medische gegevens).
2. TIME/STEPS (tijd/stappen): Toont de verstreken tijd. De weergave begint op 0:00 (minuten:seconden). Wanneer 59:59 (minuten:seconden) wordt bereikt, verandert de weergave in 01:00 (uur:minuten). De maximale weergave voor de verstreken tijd is 18:00 (uur:minuten). Als de verstreken tijd het maximum bereikt, blijft het apparaat draaien. De tijd begint opnieuw vanaf 0:00. In de aftelmodus telt het vanaf de ingestelde tijd tot 0:00. Wanneer 0:00 wordt bereikt, stopt het apparaat langzaam en geeft het „End“ weer, waarna het na 5 seconden automatisch wordt gereset. De maximale afteltijd is 99:00 (minuten:seconden). De stappen worden weergegeven die de gebruiker heeft gelopen. Als de stappen

worden weergegeven, worden ze geteld van 0 tot 9999. Als 9999 is bereikt, begint hij weer vanaf 0 te tellen.

3. DIS./CAL. (afstand/calorieën): Geeft de hoeveelheid verbrande calorieën weer van 0 tot 999 Kcal. Als de teller op 999 staat, wordt hij gereset en begint hij weer vanaf 0. In de aftelmodus telt hij af van de gewenste instelling naar 0. Zodra 0 is bereikt, stopt het apparaat langzaam en geeft het „End“ weer en keert vervolgens na 5 seconden automatisch terug naar de standaardinstelling. Geeft de afgelegde afstand weer (0,0-99,9 km). Wanneer 99,9 is bereikt, wordt hij gereset naar 0,0 en begint hij weer te tellen vanaf 0,0. In de aftelmodus telt hij vanaf de ingestelde waarde tot 0,0. Zodra 0,0 is bereikt, stopt het apparaat langzaam en geeft „End“ weer en keert vervolgens na 5 seconden automatisch terug naar de standaardinstelling. Bij het instellen van PROGRAMMA'S wordt de snelheid in intervallen geprogrammeerd; PROGRAMMA's zijn beschikbaar van P1-P9.

#### FUNCTIEKNOPPEN:

1. START: Om het apparaat te starten, steek je het magnetische uiteinde van de veiligheidssleutel in de computerconsole en druk je op de START-knop. (Dit apparaat heeft een veiligheidssleutel nodig voor de bediening)

2. PAUSE/STOP: Deze knop heeft de functies STOP en PAUSE. Druk tijdens het gebruik op deze knop en het apparaat stopt. Alle gegevens blijven bewaard. In het venster verschijnt „PAU“. Als je in de pauzestand op de START-knop drukt, blijft het apparaat draaien. Als je op de STOP-knop drukt, stopt het apparaat en worden alle gegevens teruggezet naar de standaardinstelling.

3. M (modus): Druk op deze knop als je bent gestopt om een modus te selecteren. Eenmaal drukken roept de standaardmodus „0,0“ op. H1 is de aftelmodus voor de tijd vanaf 15:00 minuten. H2 is de aftelmodus voor de afstand vanaf 1 km en H3 is de aftelmodus voor de calorieën vanaf 50 Kcal. P1-P2...P9 zijn vooraf ingestelde programma's. Bij het instellen van elke modus en elk programma kun je op de snelheidsknop +/- drukken om de ingestelde gegevens te verhogen of te verlagen. Druk op START om het apparaat te starten.

4. SNELHEIDSKNOPPEN +/-: Druk op de knoppen +/- om de snelheid te verhogen of te verlagen in stappen van 0,1 km/u. Als je een van deze knoppen langer dan ½ seconde ingedrukt houdt, wordt de snelheid continu verhoogd of verlaagd.

5. P (programma): Druk op de P-knop om het gewenste interval in te stellen. De programma's worden weergegeven als P1-P2...P9-HP1-HP2 en de verschillende intervallen worden getoond op het scherm van de loopband. P1-P...P9-HP1-HP2 zijn vooraf ingestelde programma's.

6. 6 en 9 (QUICK SPEED-knoppen): Deze knoppen zijn ingesteld op snelheden van 6 of 9 km/ut.

#### USB-AANSLUITING

Je kunt een apparaat aansluiten om op te laden via USB.



## HERINNERING OM TE SMEREN

Je loopband moet elke 300 km gesmeerd worden. Het apparaat piept elke 10 seconden en toont een „OIL“-symbool op je display om je eraan te herinneren dat je het moet smeren. Lees de sectie HET SMEREN DOE JE ALS VOLGT om de juiste stappen te weten om je apparaat te smeren. Breng de smeerolie aan beide zijden van het midden van het loopvlak aan. Houd vervolgens de STOP-knop gedurende 3 seconden ingedrukt om de herinnering te wissen..

## INTERVALPROGRAMMA'S (P1-P9)

Druk op de M-knop om een intervalinstelling te selecteren. De programma's worden weergegeven als P1-P9. Selecteer het gewenste programma en het apparaat geeft een aftelling van 10:00 minuten weer. Druk op de snelheidsknoppen +/- als je de trainingstijd wilt verhogen of verlagen. Druk op de START-knop om het intervalprogramma te starten. Het intervalprogramma is verdeeld in 10 secties. Elke trainingstijd komt overeen met de ingestelde tijd gedeeld door 10. Als de snelheid het volgende interval bereikt, klinkt er een pieptoon en wordt de snelheid aangepast aan het ingestelde interval. Druk op de snelheidsknop +/- om de snelheid te veranderen. Als een programma klaar is, piept het apparaat en geeft END weer. Het apparaat stopt geleidelijk en keert na 5 seconden automatisch terug naar de standaard instelling.

Tijd PROG		Tijdsinterval = tijdinstelling / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SNELHEID	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SNELHEID	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SNELHEID	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SNELHEID	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SNELHEID	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SNELHEID	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SNELHEID	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SNELHEID	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SNELHEID	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2



# HARTSLAGCONTROLE

## HRC-PARAMETERS

Alter	BPM (slagen per minuut)			Alter	BPM (slagen per minuut)			Alter	BPM (slagen per minuut)		
	H	STANDAARD	N		H	STANDAARD	N		H	STANDAARD	N
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Blijf de de „P“-knop in de stand-bymodus ingedrukt houden. De hartslagregeling is te vinden onder HP1 tot en met HP2. De maximale snelheid voor HP1 is 10,0 km/u en de maximale snelheid voor HP2 is 12,0 km/u. Druk vervolgens direct op de START-knop en het systeem beveelt een leeftijd van 30 jaar en een hartslagdoel van 114 aan.
2. Druk op de „M“-toets en stel de leeftijd in. Het scherm wordt weergegeven en toont de standaardleeftijd van 30 jaar. De gebruiker kan de snelheidsknoppen +/- indrukken om de leeftijd in te stellen. De leeftijd kan tussen 15 en 80 jaar worden ingesteld. Gebruik de HRC-PARAMETERS hierboven als referentie.
3. Druk na het selecteren van de leeftijd op de „M“-knop en het systeem stelt een passende hartslagwaarde voor in overeenstemming met je leeftijd. Druk op de snelheidsknoppen +/- om de gewenste hartslag in te stellen. De waarde ligt tussen 84-195. Gebruik de HRC-PARAMETERS hierboven als referentie.
4. Nadat je de leeftijd en de hartslagwaarde hebt geselecteerd, druk je op de „M“-knop en voer je de tijdsinstelling in. De standaard tijd is 10:00 minuten. Je kunt de snelheidsknoppen +/- indrukken om de tijd in te stellen in het bereik 10:00 - 99:00
5. Om te beginnen, druk je op de START-knop.
6. In het HRC-programma zijn de snelheidsknoppen +/- beschikbaar om de snelheid in te stellen. Het systeem kan ze automatisch aanpassen om de gewenste hartslag van de gebruiker te bereiken.
7. De eerste minuut van het lopen is de opwarmfase. Het systeem past de snelheid niet automatisch aan; alleen een handmatige aanpassing is mogelijk binnen de eerste minuut. Na deze tijd voegt het systeem de snelheid met 0,5 km/u toe. Als de HP1- of HP2-waarde de maximale snelheid bereikt en de streefwaarde voor de hartslag niet is bereikt, blijft de snelheid onveranderd. Het apparaat stopt automatisch als de ingestelde tijd is bereikt.

LET OP: Het hartslagprogramma kan alleen worden gebruikt als je de hartslagmeter aan hebt. De hartslagmeter moet dicht bij de borst en op de huid worden gedragen.



# FOUTMELDINGEN

WEERGAVE DISPLAY	MOGELIJKE OORZAAK	VOORGESTELDE OPLOSSINGEN
Loopband start niet	Niet aangesloten.	Kabel insteken.
	Veiligheidssleutel niet ingestoken.	Veiligheidssleutel insteken.
Loopband niet gecentreerd	De spanning van de loopband is niet correct aan de linker- of rechterzijde van het loopvlak.	Draai de instelschroeven aan de linker- en rechterkant van de achterste rol vast.
Computer werkt niet	Kabels van de computer en de onderste bedieningsplaat zijn niet goed aangesloten.	Controleer de kabelverbindingen van de computer naar de bedieningsplaat.
	Transformator is beschadigd.	Neem contact op met de klantenservice als de transformator beschadigd is.
E01 of E13: Foutmelding	Kabels van de computer en de onderste bedieningsplaat zijn niet goed aangesloten.	Controleer de kabelverbindingen van de computer naar de bedieningsplaat. Als de kabel beschadigd is, moet je hem vervangen. Als het probleem niet is opgelost, moet je misschien de bedieningsplaat vervangen.
E02: Onderspanningsbeveiliging	De ingangsspanning is minder dan 50% van de benodigde spanning.	Controleer of de voedingsspanning correct is.
E05: Overspanningsbeveiliging (beveiliging)	De ingangsspanning is te laag of te hoog. De bedieningsplaat is beschadigd.	Start de loopband opnieuw op. Controleer de ingangsspanning. Controleer de bedieningsplaat, vervang deze indien deze beschadigd is.
	Een bewegend deel van de loopband zit vast en de motor kan niet goed draaien.	Controleer de bewegende delen van de loopband om er zeker van te zijn dat ze goed werken. Controleer de motor, let op vreemde geluiden en een brandgeur. Vervang de motor indien nodig.
E06: Motorfout	De motorkabel is niet aangesloten of de motor is beschadigd.	Controleer of de motor is aangesloten. Als de kabel beschadigd is, moet je hem vervangen. Als het probleem niet is opgelost, moet je misschien de motor vervangen.
E08: Fout in het bedieningspaneel	De bedieningsplaat is niet aangesloten.	Controleer de bovenste en middelste kabel om te zien of de bedieningsplaat is aangesloten. Als de kabel beschadigd is, moet je hem vervangen. Als het probleem niet is opgelost, moet je misschien de bedieningsplaat vervangen.
E10: Motorfout	De motor is beschadigd of een bewegend deel van de loopband loopt vast en de motor kan niet goed draaien.	Controleer de bewegende delen van de loopband om er zeker van te zijn dat ze goed werken. Vervang de motor indien nodig.

# BELANGRIJKE INFORMATIE

## WAARSCHUWING

- Neem contact op met je arts en laat je volledig lichamelijk onderzoeken voordat je het apparaat gaat gebruiken. Doe geen frequente en zware oefeningen zonder toestemming van de arts. Stop met het gebruik en raadpleeg je arts als je je ongemakkelijk voelt tijdens het sporten. Het product moet op de juiste manier worden gebruikt. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat je gaat sporten.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt als het apparaat onbeheerd of niet in gebruik is.
- Draag geschikte kleding, inclusief sportschoenen. Maak je kleding tijdens het trainen niet los om te voorkomen dat deze in het apparaat vast komt te zitten.
- Zorg ervoor dat alle schroeven en moeren zijn aangedraaid wanneer je het apparaat gebruikt.
- Onderhoud de loopband regelmatig om hem in goede staat te houden.

## VÓÓR HET GEBRUIK

Hoe je met je trainingsplan moet beginnen, hangt af van je fysieke conditie. Als je jarenlang niet hebt getraind of aanzienlijk overgewicht hebt, moet je je trainingstijd geleidelijk aan verhogen, ongeveer een paar minuten per week.

In het begin mag je maar een paar minuten oefenen in het beoogde hartslagbereik. Je aërobe conditie zal echter in ongeveer 6-8 weken verbeteren. Verlies de moed niet als het iets meer tijd kost. Het is heel belangrijk om in je eigen tempo te trainen. Op een dag zul je 30 minuten lang onafgebroken kunnen trainen.

1. Raadpleeg je arts voordat je gaat sporten of trainen. Vraag je arts om je trainings- en voedingsplan door te nemen en je suggesties te geven voor je trainingsplan.
2. Stel na overleg met je arts je trainingsdoelen vast om er zeker van te zijn dat het plan haalbaar is en om op je gemak te beginnen met je trainingsplan.
3. Je kunt enkele aërobe oefeningen in het trainingsplan opnemen, zoals wandelen, joggen, zwemmen, dansen of paardrijden. Controleer regelmatig je hartslag. Als je geen elektronische hartslagmeter hebt, raadpleeg dan je arts over hoe je je hartslag zelf correct kunt meten vanuit je pols of hals. Daarnaast moet je je beoogde hartslag instellen op basis van je leeftijd en fysieke conditie.
4. Drink voldoende water tijdens de training. Je moet het water dat door de training verloren gaat, aanvullen om uitdroging te voorkomen.
5. Vermijd ijswater of koude dranken. Het drinkwater of de drank moet op kamertemperatuur zijn.
6. Let op je hartslag.

## JE HARTSLAG METEN

Om te bepalen of je hartslag zich in de juiste zones bevindt, moet je eerst weten hoe je je hartslag kunt meten. De eenvoudigste manier is om de hartslag van de halsslagers tussen de luchtpijp en de nekspieren aan beide zijden van de hals te meten. Tel het aantal hartslagen in 10 seconden en vermenigvuldig het aantal slagen met 6 om de hartslag per minuut te weten.



## APPLICATIESOFTWARE (APP)

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

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

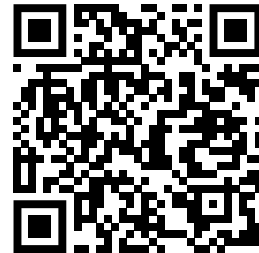
Android



Kinomap



iOS



### Opmerkingen over het gebruik van de app:

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

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

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

Android



FitShow



iOS





### **Recyclingcyclus**

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

### **Informatie volgens de wet op elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG - Duitse norm)**

We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparatuur erop dat oude elektrische apparatuur gescheiden van het gemeentelijk afval moet worden ingezameld volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak op wieltjes, dat hieronder is afgebeeld en dat op AEEA is aangebracht, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling verplicht is:



Volgens de ElektroG-norm zijn we als distributeurs van elektrische apparaten conform § 17, lid 2, ElektroG in combinatie met § 17, lid 1, ElektroG verplicht om bepaalde elektrische en elektronische apparatuur kosteloos terug te nemen. Deze wettelijke verplichting komen we na via de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Daarnaast kun je afgedankte elektrische apparatuur afleveren aan de inzamelingspunten van de publieke afvalverwerkingsinstanties. Zij leveren een belangrijke bijdrage aan het hergebruik, de recycling en de andere nuttige toepassing van afgedankte apparatuur door jouw afgedankte apparatuur gescheiden in de juiste inzamelingsgroepen te plaatsen.

Je bent als eindgebruiker zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonsgegevens op de te verwijderen elektrische apparaten voordat je deze aflevert.

# DECLARATION OF CONFORMITY

## EU-Konformitätserklärung

Sportstech Brands holding GmbH  
Potsdamer Platz 11  
10785 Berlin  
Deutschland

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

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

**Geräteart:** Laufband

**Handelsbezeichnung:** Laufband Sportstech FX300

**Handelsmarke:** „Sportstech“

**Modell:** FX300

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

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

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

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

Berlin, 05.01.2021

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


Unterschrift





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

Sportstech Brands Holding GmbH  
Potsdamer Platz 11  
10785 Berlin

 +49 30 220 663 569

 <http://www.sportstech.de>