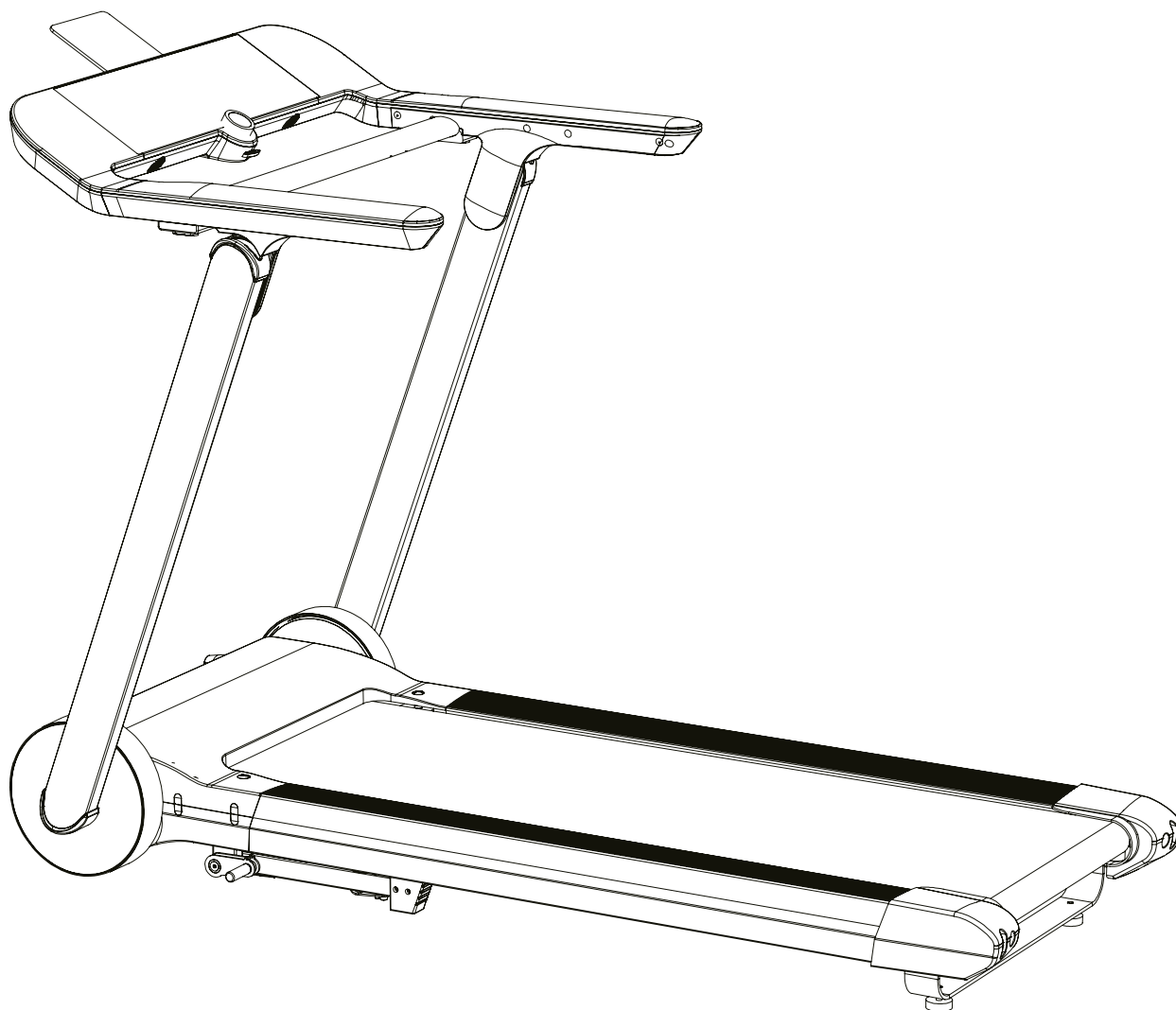




FX3 Pro

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



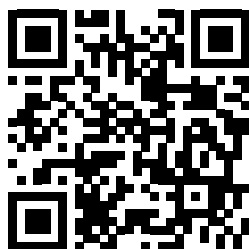
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
AUFSTELLUNG DES GERÄTS	8
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
PRODUKTÜBERSICHT	9
AUFBAUANLEITUNG	10
KLAPPMECHANISMUS / TRANSPORT	11
AUFSTELLEN / LAGERUNG	12
KONSOLE	13
LAUFPROGRAMME	14
NUTZUNG DES PULSGURTES	14
FEHLERMELDUNGEN / DISPLAYANZEIGEN	15
WARTUNG UND PFLEGE	17
SCHMIEREN DES LAUFGURTS	18
GERÄT-STRAFFUNG	19
LAUFGURT-ZENTRIERUNG	20
DEHNUNGSÜBUNGEN	21
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)	22
DECLARATION OF CONFORMITY	134



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

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

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

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

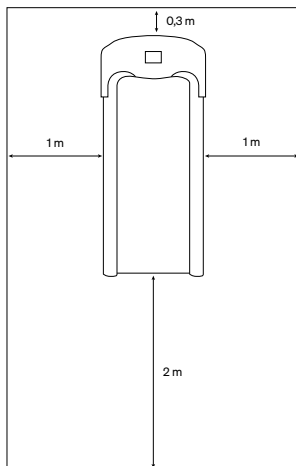
- Gegenstände während des Betriebs nicht unter den Laufgurt am hinteren Ende des Geräts geraten, um möglicherweise schwerwiegende Verletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Steigen Sie niemals vom Gerät, während sich der Laufgurt bewegt. Schalten Sie das Gerät zuvor ab und halten Sie sich beim Abstieg am seitlichen Handlauf fest.
- Stellen Sie das Gerät nicht auf einem Teppich ab, welcher höher als die Lauffläche oder der Klappmechanismus ist.
- **WARNUNG:** Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Nutzung des Geräts unter Alkohol-, Drogen- oder Betäubungsmiteleinfluss 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 Trittflächen. Starten Sie das Gerät niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf den Laufgurt aufzuspringen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise.

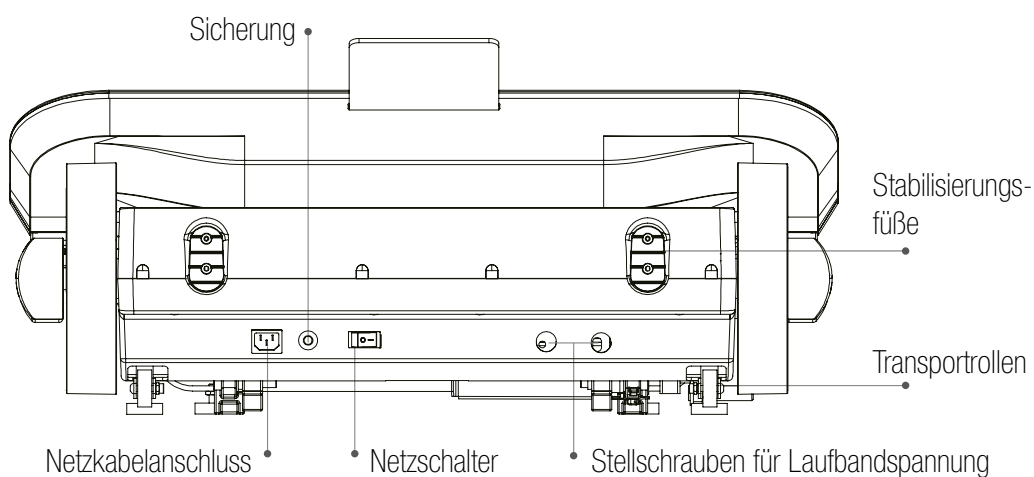
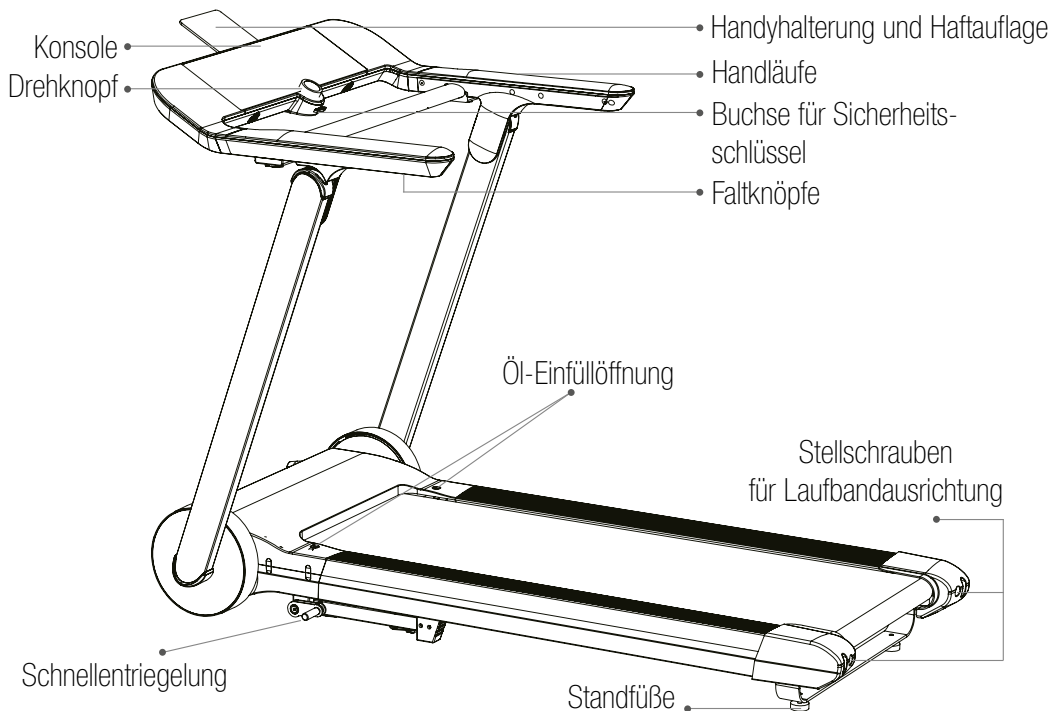
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

**Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:**

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_spareparts



PRODUKTÜBERSICHT



Lieferumfang



- Sicherheitsschlüssel



- Netzkabel



- Inbusschlüssel



- Handyhalterung und Haftauflage



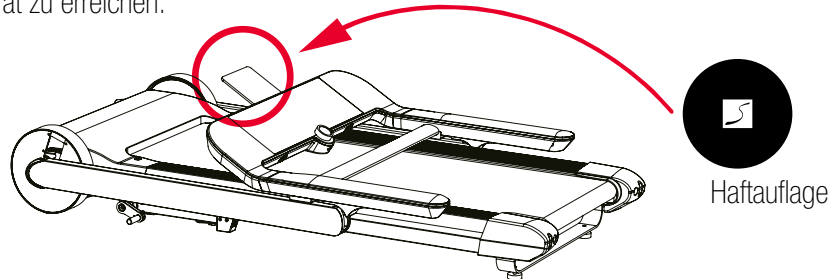
- Pulsgurt

Produktname	Sportstech FX3 Pro Laufband
Aufbaumaße (LxBxH)	1710 x 830 x 1137 mm
Faltmaß	1710 x 830 x 332 mm
Geschwindigkeit:	1 -20 km/h
Netzspannung:	220-240 V / 50/60 Hz
Lauffläche:	450 x 1300 mm
Anzeige:	LED
Nettogewicht / Verpackungsgewicht:	70 kg / 82 kg
Verbindungen:	Bluetooth
Maximales Benutzergewicht:	120 kg
Paketmaße:	1795 x 891 x 370 mm

AUFBAUANLEITUNG

Schritt 1

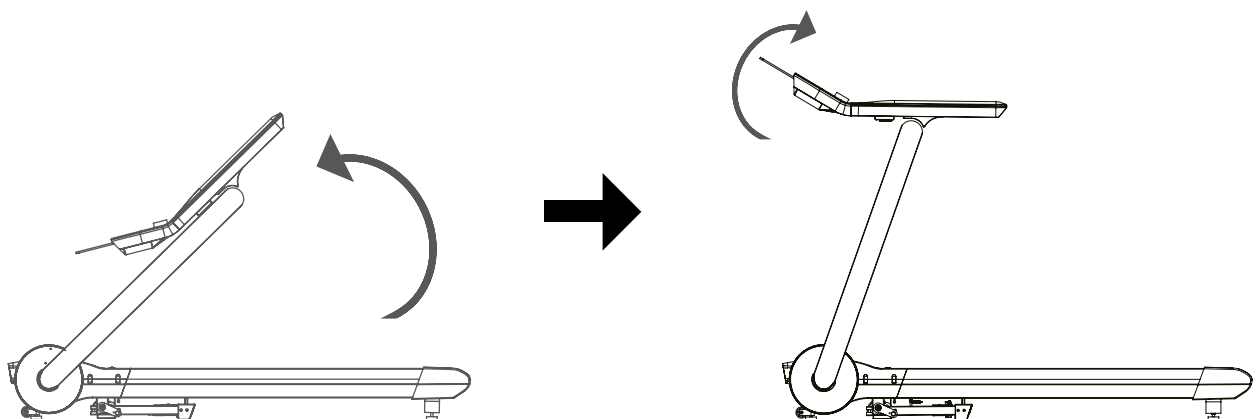
- Öffnen Sie die Verpackung und entnehmen Sie den Inhalt. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Stellen Sie sicher, dass Ihr Aufstellort sauber ist und Sie genügend Platz haben.
- Stecken Sie die Handyhalterung oben an das Display und legen Sie die Haftauflage darauf, um eine bessere Haftung für Ihr Mobilgerät zu erreichen.



Schritt 2

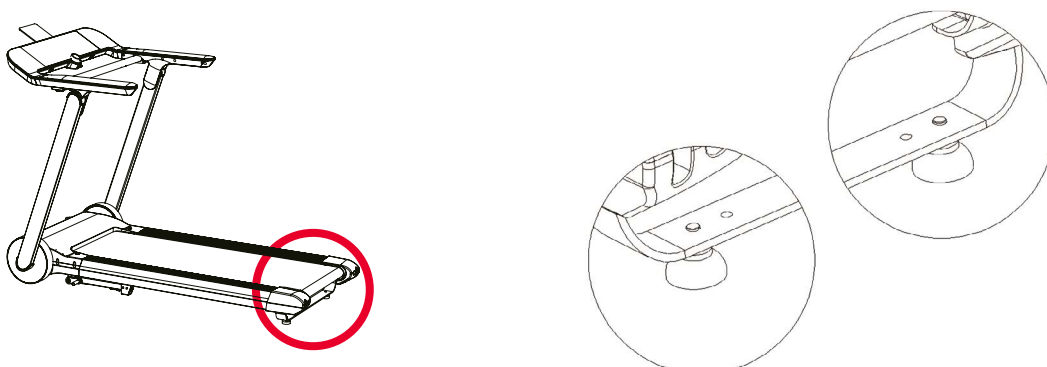
- Klappen Sie die beiden Standrohre, soweit es geht, nach oben. Sie bemerken ein Einrasten.
- Danach klappen Sie auf beiden Seiten die Konsole mit den Handgriffen in eine waagerechte Position.
- Prüfen Sie durch Hin- und Herbewegen sowie durch Drücken auf die Handgriffe die Sicherheit der Standrohre und die Verriegelung der Handgriffe. Diese müssen verriegelt sein und dürfen nicht von alleine nach unten fallen.

Achtung: Gehen Sie bei diesen Schritten vorsichtig vor. Es besteht Quetschgefahr.



Schritt 3

Richten Sie die Lauffläche waagrecht aus, indem Sie am Ende der unteren Stützarme die Schrauben der Füße hinein- oder herausdrehen. Nehmen Sie gegebenenfalls eine Wasserwaage zur Hilfe. Beim Betreten der Lauffläche darf diese nicht wackeln oder schräg stehen. Überprüfen Sie den Ausgleich der Bodenunebenheiten vor der Benutzung des Gerätes!

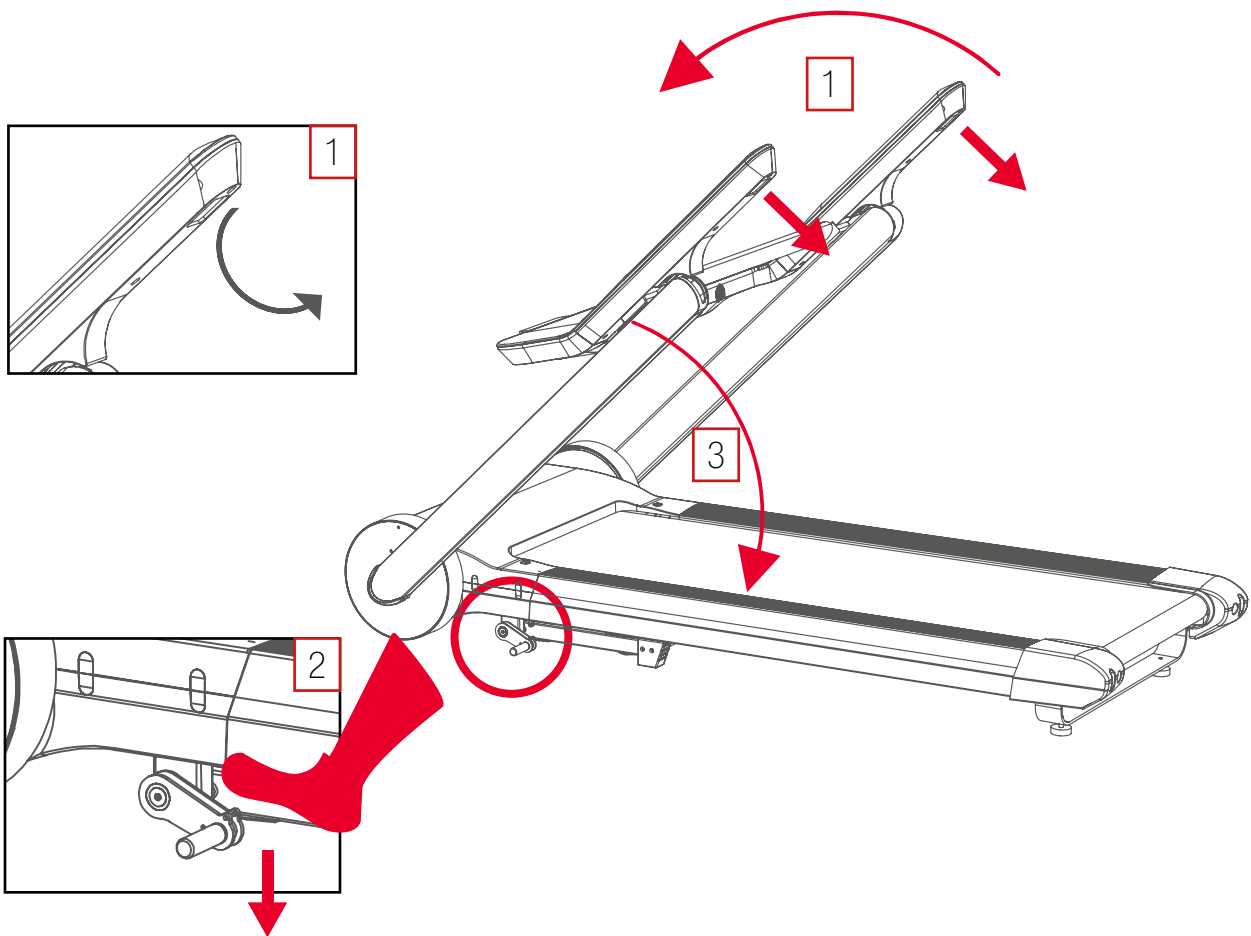


KLAPPMECHANISMUS / TRANSPORT

Vor dem Transport oder dem Zusammenklappen ist das Gerät vom Strom zu trennen und Kabel sind vom Gerät zu entfernen!

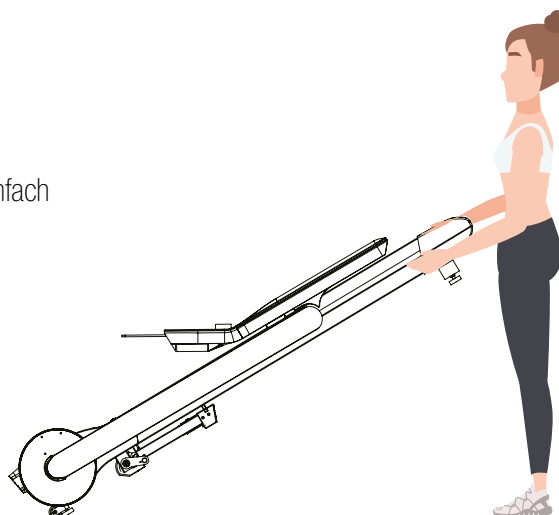
Zusammenklappen

1. Die Faltknöpfe sind unter den Handläufen. Drücken Sie beide Handläufe erst leicht nach unten und ziehen Sie gleichzeitig die Knöpfe mit den Fingern zu sich ran, bevor Sie die Handläufe nach oben drücken, um die Konsole mit den Handgriffen nach hinten zu klappen.
2. Lösen Sie die Standrohre, indem Sie auf den Hebel treten, der sich links unten am Gerät befindet.
3. Nachdem die Konsole und die Standrohre gelöst sind, lassen Sie diese vorsichtig nach unten, sodass das Gerät zu einer Ebene zusammengeklappt ist.



Transport

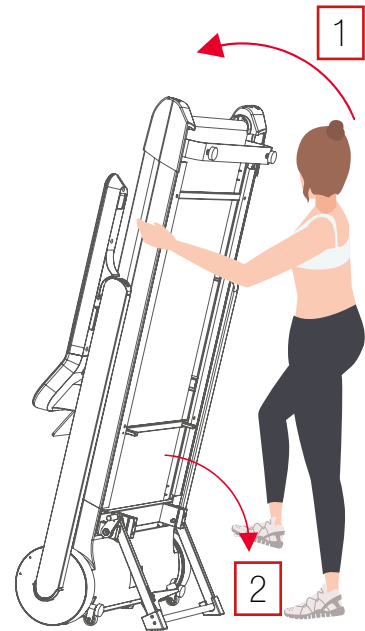
Für den Transport halten Sie das Gerät einfach in geneigter Position, bis sich die Räder leichtgängig bewegen.



AUFSTELLEN / LAGERUNG

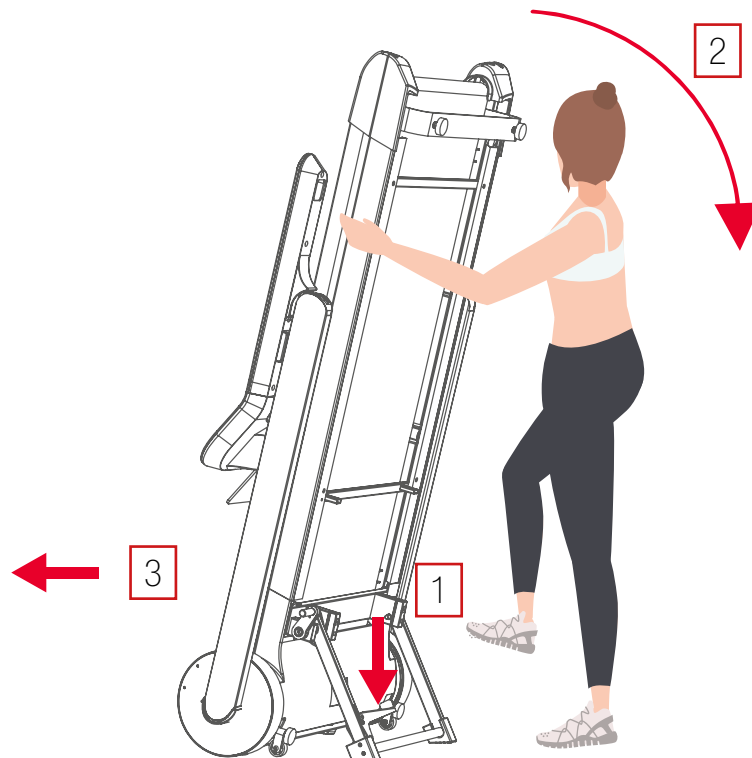
Aufstellen

Zum Aufrechtenstellen des Gerätes greifen Sie hinten an das Gerät, am Ende der unteren Stützarme, und heben es nach oben, sodass Sie das Gerät auf den vorderen Rollen transportieren können. Heben Sie das Gerät am Aufstellort soweit senkrecht nach oben, sodass Sie die Stützfüße einmal komplett nach unten klappen können. Halten Sie mit einem Fuß die Stützfüße fest und lassen Sie das Gerät langsam in Ihre Richtung wieder hinunter. Gehen Sie sicher, dass die Stütze eingerastet ist, bevor Sie das Gerät loslassen!



Herunterlassen

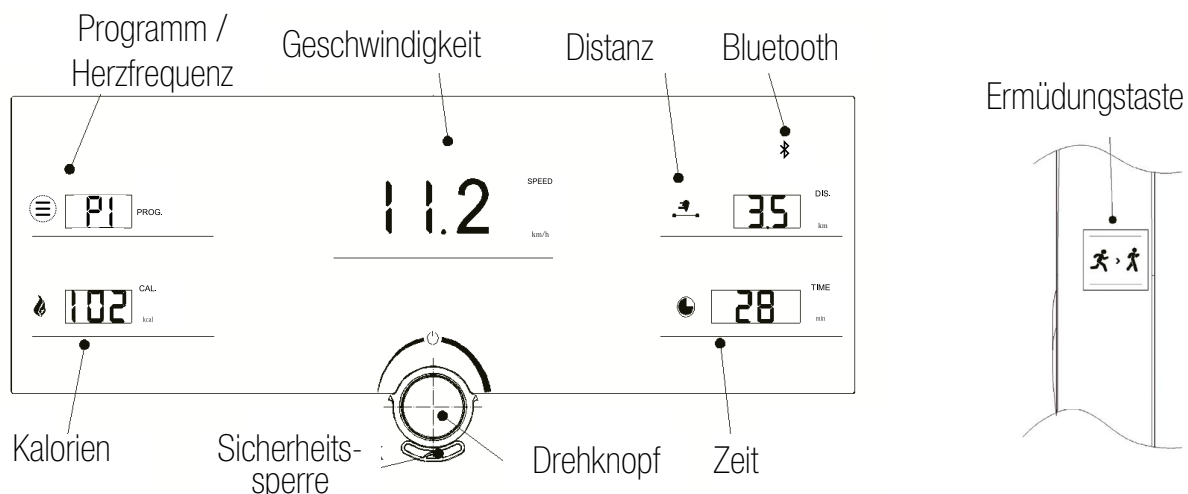
Zum Lösen der Standfüße, halten Sie das Gerät oben, am Ende des Gerätes, fest und drücken Sie mit Ihrem Fuß auf die Entriegelung nach unten. Halten Sie die Entriegelung gedrückt, während Sie das Gerät vorsichtig herunterlassen und leicht nach vorne schieben. Der Hebel muss solange gedrückt werden, bis der Verriegelungspunkt überwunden wurde und der Standfuß durch das Herunterlassen an das Gerät gedrückt wird.



LAGERUNG

Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung im Haus. Lagern Sie das Gerät nie im Freien. Stellen Sie sicher, dass der Stromschuttschalter nach der Benutzung ausgeschaltet und der Stromstecker gezogen ist.

KONSOLE



Schalten Sie das Gerät mit dem Stromschuttschalter auf der Rückseite an, indem Sie diesen in die Position "ON" stellen. Bevor Sie mit dem Training beginnen stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip angelegt wurde und sich im Steckplatz auf der Konsole befindet.

SCHNELLSTART:

Drücken Sie die START Taste auf der Konsole, um das Training zu beginnen. Der Bildschirm zeigt einen Countdown von 3 Sekunden an, bevor das Training beginnt. Das Gerät startet mit einer Geschwindigkeit von 1.0 km/h.

Tasten	Funktion
Drehknopf START/STOPP	Drücken Sie den Drehknopf, um das Laufband zu starten oder zu stoppen. Geschwindigkeit erhöhen: Drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn. Geschwindigkeit verringern: Drehen Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn.
Ermüdungstaste: (am Handlauf)	Diese Taste hat keine Funktion bei Laufband-Geschwindigkeiten unter 4 km/h. Wenn die Laufband-Geschwindigkeit über 4 km/h liegt, wird bei Aktivierung der Taste die Geschwindigkeit sofort auf 4 km/h reduziert. Drücken Sie die Taste erneut, um wieder zu der ursprünglich eingestellten Geschwindigkeit zurückzukehren.
Sicherheitssperre: (Buchse für Sicherheitsschlüssel)	Egal mit welcher Geschwindigkeit das Gerät arbeitet oder welcher Modus aktiv ist. Wenn der Sicherheitsschlüssel aus der Sicherheitssperre (Buchse) abgezogen bzw. entfernt wird, stoppt das Gerät sofort (der Motor schaltet sich automatisch ab). Auf dem Display wird im Fenster für die Zeit die Meldung „ER1“ angezeigt.
Anzeige	Funktion
Geschwindigkeit:	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Gerätes in km/h (Abweichung bis 0,1 km/h können auftreten).
Distanz:	Zeigt die zurückgelegte Distanz an (Einheit: Kilometer (km) / Abweichungen: 0,01 km).
Bluetooth:	Zeigt die aktivierte Verbindung mit einem Bluetooth-Gerät an.
Zeit:	Zeigt die verstrichene Zeit bzw. Betriebszeit an (Bereich: 0 - 99:59). Bei möglichen Störungen des Gerätes wird hier ein spezifischer Fehlercode angezeigt.
Kalorienverbrauch:	Zeigt die verbrauchten Kalorien an (Einheit: Kilokalorien (kcal) / mögl. Abweichungen: 0,01 kcal).
Programm/ Herzfrequenz	Zeigt im Wechsel von 3 sec. das aktuelle Programm oder die Herzfrequenz an.

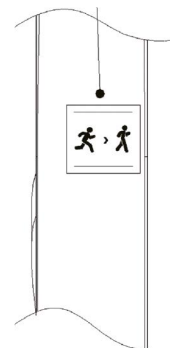


LAUFPROGRAMME

Das Laufband besitzt 10 voreingestellte Laufprogramme mit variablen Geschwindigkeiten. Die Standard-Übungszeit beträgt jeweils 30 Minuten (Änderungen können manuell vorgenommen werden). Jedes Programm (P1-P10) durchläuft 10 Geschwindigkeitssegmente. Es müssen keine manuellen Einstellungen vorgenommen werden.

PROGRAMM AUSWÄHLEN:

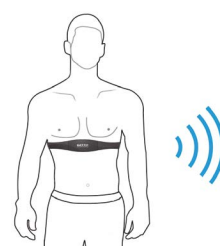
1. Wird im Display „P1-P10, +Reziproker Modus“ angezeigt, befindet sich das Gerät im Stand-by-Modus.
2. Drücken Sie die Ermüdungs-Taste auf dem Handlauf, um zur Modus-Auswahl zu gelangen.
3. Drehen Sie den Drehknopf, um den gewünschten Modus auszuwählen.
 - P = Zeitintervall-Programm
 - C = Laufziel-Programm
4. Drücken Sie den Drehknopf einmal, um im Zeitintervall (P) die Zeit einzustellen oder das Laufziel (C) festzulegen. Die jeweilige Anzeige auf dem Display blinkt.
 - P > Zeiteinstellung/10 (30 min. voreingestellt)
 - C1 > Zeit wird heruntergezählt (max. 99 min.)
 - C2 > Entfernung wird heruntergezählt
 - C3 > Kalorien werden heruntergezählt (max. 999 kcal)



PROG \ Zeit		ZEITINTERVALL= Zeiteinstellung / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHW. [km/h]	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2		2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3		2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4		3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5		3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6		4	16	12	8	10	18	14	10	8	6
P7		4	12	14	8	8	14	8	4	8	4
P8		4	8	12	16	14	16	12	4	6	4
P9		4	8	10	10	12	20	12	6	6	4
P10		4	6	10	6	6	10	6	10	6	6

NUTZUNG DES PULSGURTES

Tragen Sie den Pulsgurt für eine genaue Messung, unter der Kleidung und nah am Herzen. Der Abstand zwischen Gerätekonsole und Pulsgurt sollte nicht größer sein als 60 cm. Gemessen wird eine Herzfrequenz zwischen 40-240 SPM. Wassergeschützt nach IPX4. Batterie: CR2032, Standby ca. 12 Monate. Signalfrequenz: 5,3 KHz



FEHLERMELDUNGEN / DISPLAYANZEIGEN

Anzeige Display	Mögliche Ursache	Lösungsvorschläge
Er 1	Der Sicherheitsschlüssel wurde aus der Sicherheitssperre entfernt.	1. Prüfen Sie, ob sich der Sicherheitsschalter in der vorgesehenen Position befindet. 2. Prüfen Sie, ob der Stecker des Sicherheitsschalters lose ist oder abgefallen ist.
Er 3	Fehler in der unteren Steuerung	Offener Stromkreis in der Schalthöhle
Er 7	Motoranomalie, offener Stromkreis im Motor	1. Prüfen ob der Motordraht lose bzw. abgefallen ist. 2. Prüfen/Ersetzen Sie den Motor. 3. Kontrollieren/Ersetzen Sie die Steuerungseinheit.
Er 8	Übertragungsfehler	1. Prüfen Sie ob die Kommunikationskabel locker, abgefallen oder beschädigt sind. 2. Prüfen oder ersetzen Sie das Anzeige-Panel 3. Überprüfen Sie die Steuerung und ob das LED Licht leuchtet 4. Prüfen oder ersetzen Sie die Steuerung
Er 9	Überlastungsschutz	1. Prüfen Sie auf Überstrom. 2. Prüfen Sie, ob die beweglichen Betriebsteile des Geräts blockiert sind. 3. Prüfen Sie, ob ein Schmierstoffmangel vorliegt. 4. Prüfen Sie das Gerät auf extremen Verschleiß. 5. Prüfen Sie, auf Kurzschluss im Motor. 6. Kontrollieren/Ersetzen Sie die Steuerungseinheit
Er-10	Schutz vor Überspannungen	1. Prüfen Sie die Spannung der Stromversorgung. 2. Kontrollieren/Ersetzen Sie die Steuerungseinheit.
Er-11	Überstromschutz	1. Prüfen auf Überlastung. 2. Prüfen Sie, ob die beweglichen Betriebsteile des Geräts blockiert sind. 3. Prüfen Sie, ob ein Schmierstoffmangel vorliegt. 4. Prüfen Sie das Gerät auf extremen Verschleiß. 5. Prüfen Sie, auf schweren Kurzschluss im Motor. 6. Kontrollieren/Ersetzen Sie die Steuerungseinheit 7. Prüfen/Ersetzen IGBT.
Er-12	Kurzschluss im Motor	1. Prüfen Sie, ob sich Fremdkörper am Ausgangsende des Controllers befinden, welche zum Kurzschluss führen. 2. Prüfen/Ersetzen Sie den Motor.
Er-14	Störung im Sensor	1. Prüfen/Ersetzen Sie die Sensor-Baugruppe des Motors.
Er-15	Niederspannungsschutz	1. Prüfen Sie die Spannung an der Stromversorgung. 2. Prüfen/Ersetzen Sie den Controller.



Er-16	Motorblockade	Prüfen/Ersetzen Sie den Motor.
Er-17	Überhitzung des Leistungsmoduls	Prüfen/Ersetzen Sie den Controller.
	Einige oder alle Knöpfe funktionieren nicht.	1. Prüfen/Ersetzen Sie die Schaltknöpfe. 2. Prüfen/Ersetzen Sie die Konsole. 3. Entfernen Sie die Konsolenhaube um die Knöpfe zu testen. 4. Prüfen Sie, ob die Knöpfe funktionieren nachdem Sie das Netzkabel wieder angeschlossen haben.

Hinweis:

Das Gerät erkennt automatisch, wenn sich niemand auf dem Gerät befindet und bewegt (im Zeitraum von mehr als 30 Sekunden). Die Datensätze für Zeit, Entfernung und Kalorien bleiben in diesem Fall unverändert und werden nicht weitergezählt. Das Gerät läuft mit der eingestellten Geschwindigkeit weiter.

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 Laufschuhe sauber, damit die Lauffläche und der Gurt nicht verschmutzen. Reinigen Sie die Oberfläche des Gerätes 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 der Laufgurt zu fest ist, verringert sich die Leistung des Motors und es entsteht mehr Reibung zwischen der Rolle und dem Laufband. Die geeignetste Position ist, wenn das Band 50-75mm aus der Lauffläche herausgezogen wird.

SCHMIEREN DES Gerätes

WICHTIG:

Um die folgenden Arbeitsschritte durchzuführen, stellen Sie sicher, dass das Gerät erfolgreich vom Stromkreis getrennt wurde und somit ausgeschaltet ist. Bei Nichtbeachtung besteht erhebliche Verletzungsgefahr!

- Sie müssen Ihr Gerät vor dem ersten Gebrauch schmieren!
- Verwenden Sie dafür Silikonöl in der korrekten Dosierung.
- Die Schmierung von Lauffläche und Laufgurt ist ein wichtiger Faktor, die auftretende Reibung beeinflusst die Lebensdauer und die Funktionen des Laufgurtes. Es wird empfohlen, die Lauffläche und den Laufgurt regelmäßig zu kontrollieren, zu warten und zu pflegen.
- Befolgen Sie dafür unbedingt die aufgelisteten Hinweise in diesem Handbuch.



REGELMÄSSIGE KONTROLLE DER SCHMIERUNG

1. Schieben Sie vorsichtig eine Hand zwischen Laufgurt und Laufdeck.
 - Wenn die Hand leicht feucht und ölig ist: das Laufgurt ist ausreichend geschmiert.
 - Wenn die Hand trocken ist und keine Reste von Silikonöl aufweisen: eine Schmierung des Gerätes ist erforderlich.
2. Die beweglichen Teile sollen sich frei und leise drehen.
 - Anomalien an beweglichen Teilen beeinträchtigen die Sicherheit des Geräts.
 - Kontrollieren Sie regelmäßig alle Schrauben am Gerät und ziehen Sie diese gegebenenfalls an/nach.

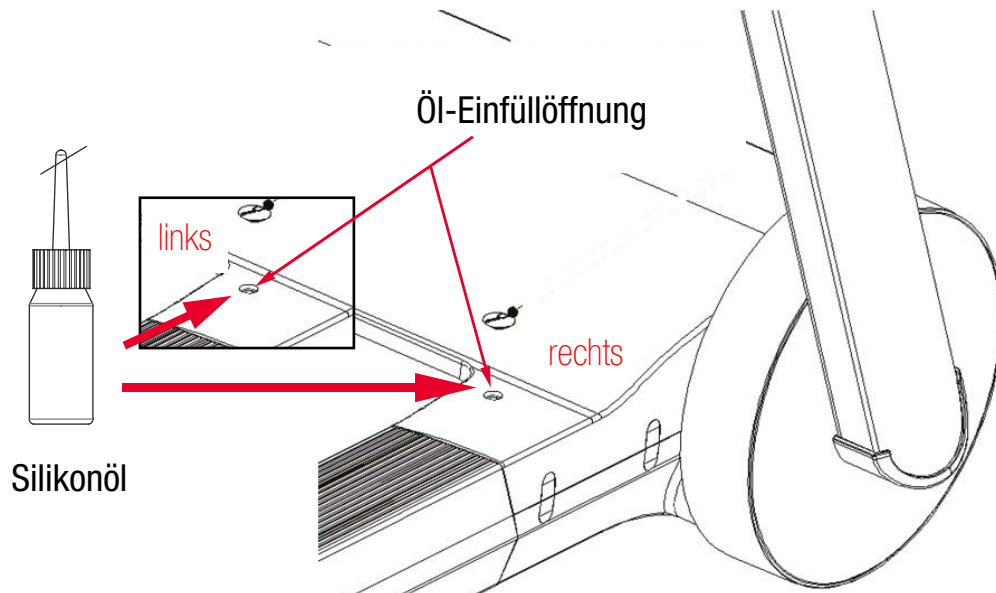
EMPFEHLUNGEN

Leichter Benutzer	Nutzung / Training weniger als 3 Stunden/Woche	alle sechs Monate
Mittelschwerer Benutzer	Nutzung / Training 3-5 Stunden/Woche	alle drei Monate
Schwerer Benutzer	Nutzung / Training mehr als 5 Stunden/Woche	alle zwei Monate

SCHMIEREN DES LAUFGURTS

ARBEITSSCHRITTE: EINFÜLLEN DES SILIKONÖLS

- Schrauben Sie den Deckel von der Silikonöl-Flasche und entfernen Sie das innere Dichtungspapier.
- Schrauben Sie den Deckel wieder auf die Flasche und entfernen Sie die Düsenkappe.
- Schneiden Sie ungefähr 5mm von der Spitze ab. Benutzen Sie dafür z.B. ein scharfes Messer.



- Öffnen Sie die Öl-Einfüllöffnung für das Schmiermittel.
- Die Öffnung befindet sich auf der vorderen linken und rechten Seite am Hauptrahmen des Laufbandes.
- Schalten Sie das Gerät ein und lassen Sie es mit einer langsamen Geschwindigkeit von maximal 1 km/h laufen.
- Geben Sie das Schmieröl vorsichtig und langsam in die Einfüllöffnung. Das Schmiermittel verteilt sich nun gleichmäßig. Füllen Sie kontinuierlich das Schmiermittel nach.

GERÄT-STRAFFUNG

EINSTELLEN DER STRAFFHEIT

Das Gerät ist bereits vormontiert und richtig eingestellt.

Nach der erstmaligen Installation/Montage zu Hause oder nach einer gewissen Nutzungszeit kann sich das rotierende Laufband lockern. Die Straffheit nimmt ab. Zeichen dafür können z.B. ein plötzliches Pausieren des Gerätes beim Laufen oder ein Verrutschen des rotierenden Laufbandes sein. Wenn Sie diese Effekte bei Ihrem Gerät feststellen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

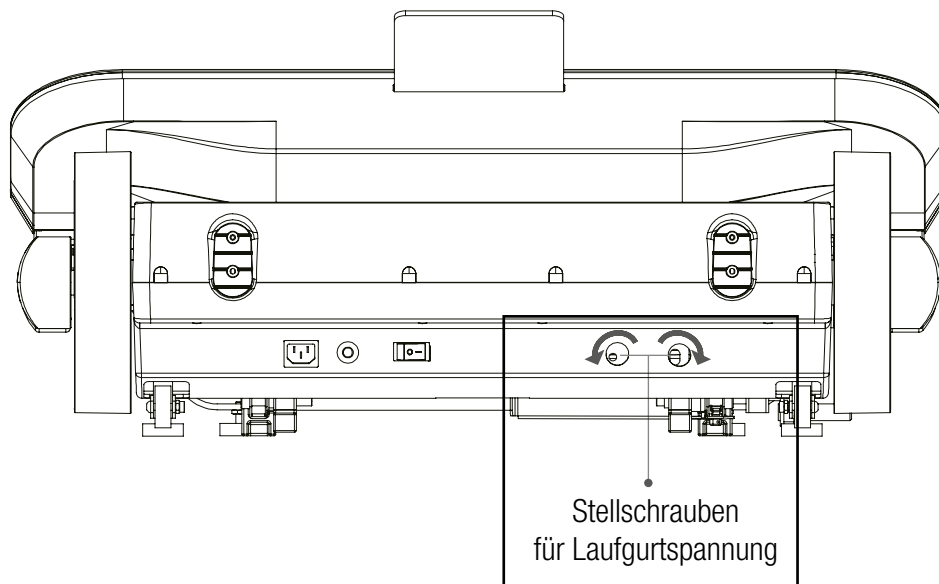
Benutzen Sie dafür den mitgelieferten Sechskantschlüssel.

Um den Laufgurt zu straffen:

1. Drehen Sie die linke Stellschraube für Laufgurtspannung
(Siehe Abbildung 4: Anschlüsse und Bedienelemente / am vorderen Ende des Gerätes).
2. ½ Umdrehung gegen Uhrzeigersinn
3. Drehen Sie die anschließend die rechte Stellschraube für Laufgurtspannung
(Siehe Abbildung 4: Anschlüsse und Bedienelemente / am vorderen Ende des Gerätes).
4. ½ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

WICHTIG:

- Ein zu lose eingestellter Laufgurt kann unter Umständen sehr leicht verrutschen und stellt eine beachtliche Unfallgefahr dar.
- Ein zu fest angezogener Laufgurt stellt eine hohe Belastung für den Motor und die mechanischen Komponenten dar und kann u.a. zu Motorschäden führen.



LAUGURT-ZENTRIERUNG

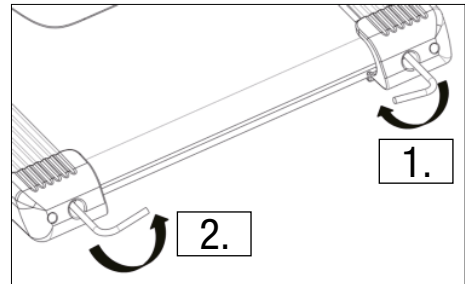
ZENTRIERUNG DES LAUGURTES

Stellen Sie das Gerät auf ebenen Untergrund und stellen Sie es auf maximal 3,5km/h ein, um zu prüfen, ob das rotierende Laufgurt verrutscht. Nehmen Sie die erforderlichen Einstellungen an den Stellschrauben für Laufgurtausrichtung (am hinteren Ende des Gerätes) vor.

Siehe Abbildung 3: Teile und Bedienelemente.

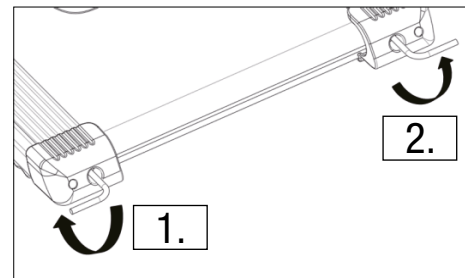
Wenn sich der Laufgurt nach rechts bewegt:

1. Drehen Sie die rechte Einstellschraube
½ Umdrehung im Uhrzeigersinn.
2. Danach drehen Sie die linke Einstellschraube
½ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
3. Prüfen Sie nun, ob der Laufgurt ordentlich zentriert ist.
Wenn dies nicht der Fall ist, wiederholen Sie diesen Schritt.



Wenn sich der Laufgurt nach links bewegt:

1. Drehen Sie die linke Einstellschraube
½ Umdrehung im Uhrzeigersinn.
2. Dann drehen Sie die rechte Einstellschraube
½ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
3. Prüfen Sie nun, ob der Laufgurt ordentlich zentriert ist. Wenn dies nicht der Fall ist, wiederholen Sie diesen Schritt.



DEHNUNGSÜBUNGEN

Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Wiederholen Sie die nachfolgenden Dehnungsübungen daher fünf Mal. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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



2 SCHULTERHEBEN

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



3 SEITLICHES STRECKEN

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



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



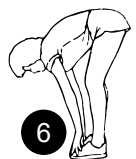
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



6 ZEHEN BERÜHREN

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



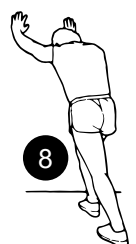
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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



ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

Sie können die App's 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!

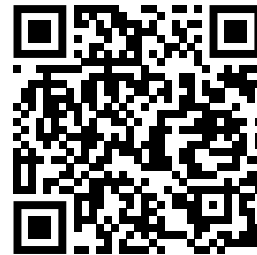
Android



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 nachfolgend 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



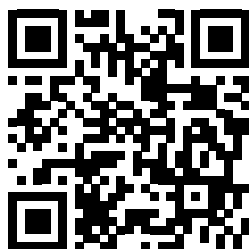
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_video

We are also on social media!

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

Instagram-page



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

Facebook-page



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

INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	28
SETTING UP THE DEVICE	30
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	30
PRODUCT OVERVIEW	31
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	32
FOLDING MECHANISM / TRANSPORT	33
INSTALLATION / STORAGE.....	34
CONSOLE	35
RUNNING PROGRAMS	36
USE OF THE PULSE RATE BELT	36
ERROR MESSAGES / DISPLAY MESSAGES	37
MAINTENANCE AND CARE	39
LUBRICATE THE TREAD	40
TREADMILL TIGHTENING	41
TREADMILL CENTERING	42
STRETCH EXERCISE.....	43
APPLICATION SOFTWARE (APP)	44
DECLARATION OF CONFORMITY.....	134



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

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

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

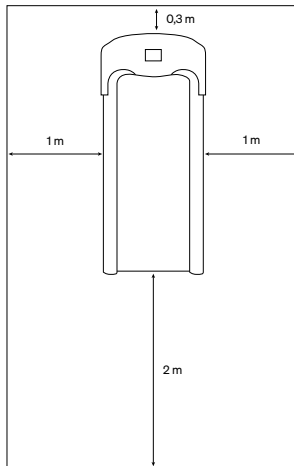
- **WARNING:** Consult a doctor before exercising. This note must be observed by the elderly or people with limited health. Read all the safety instructions in this manual carefully before using the device.
- The use of the device under the influence of alcohol, drugs or narcotics is strictly prohibited.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



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

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

SETTING UP THE DEVICE



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

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

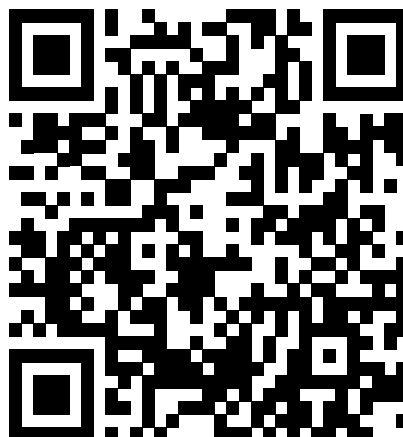
Do not place the device in front of fume cupboards or ventilation systems. Do not use the device in a garage, covered courtyard, near water, or outdoors.

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

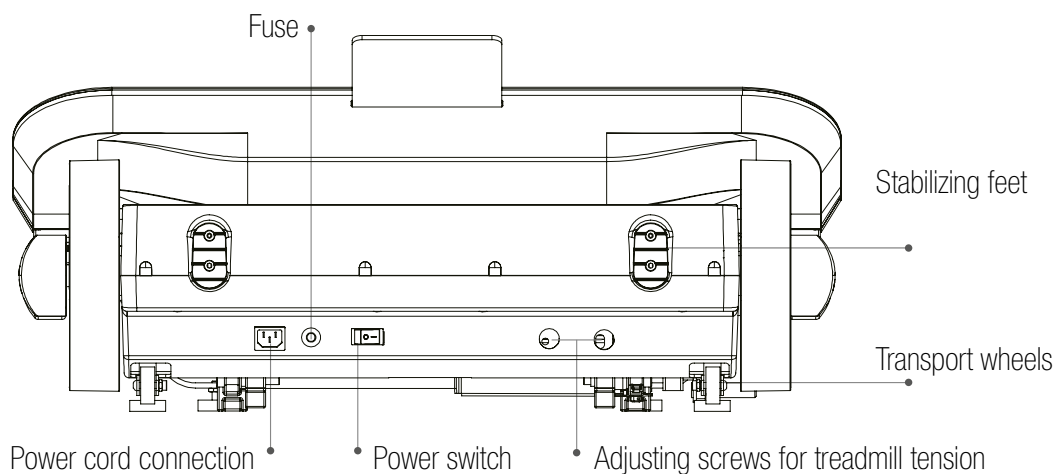
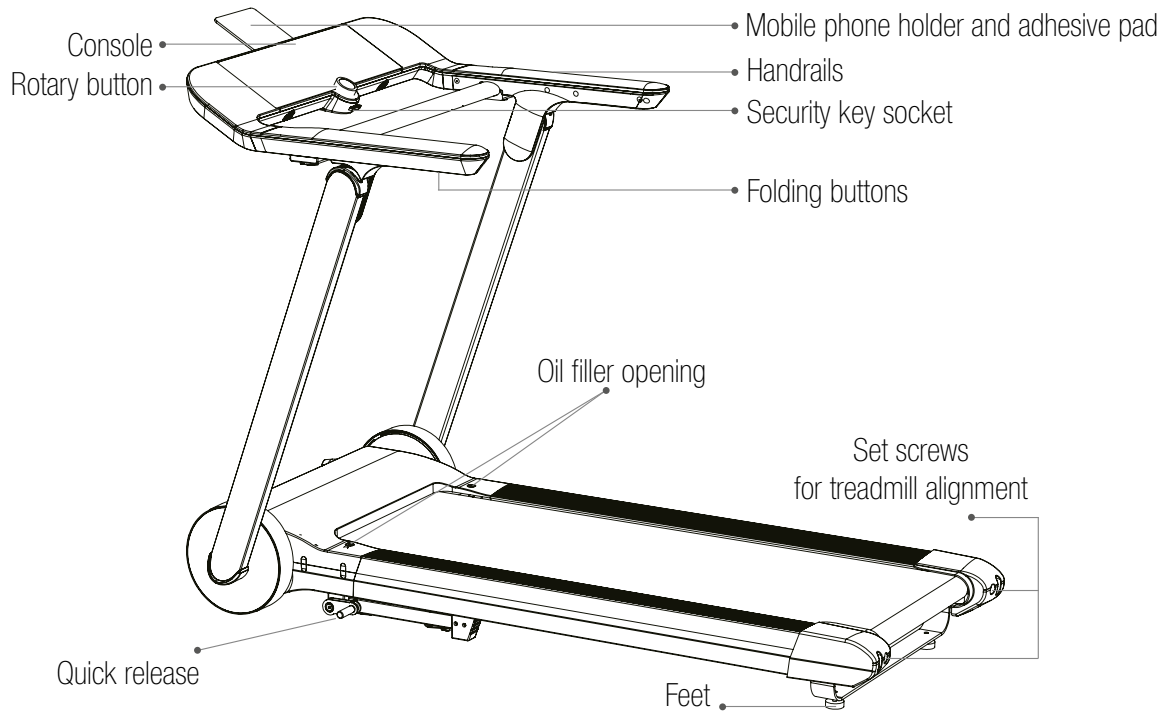
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_spareparts



PRODUCT OVERVIEW



Scope of delivery

Product name	Sportstech FX3 Pro Laufband
Assembly dimensions (LxWxH)	1710 x 830 x 1137 mm
Folding size	1710 x 830 x 332 mm
Speed:	1 -20 km/h
Mains voltage:	220-240 V / 50/60 Hz
Tread:	450 x 1300 mm
Display:	LED
Net weight / packaging weight:	70 kg / 82 kg
Links:	Bluetooth
Maximum user weight:	120 kg
Package dimensions:	1795 x 891 x 370 mm



- Security key



- Power cord.



- Hex key



- Mobile phone holder and adhesive pad

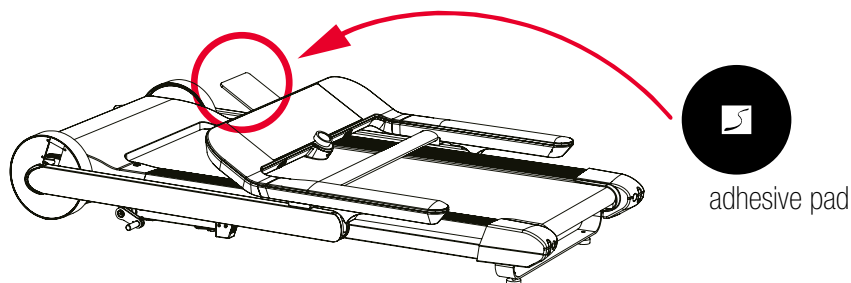


- Pulse rate belt

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1

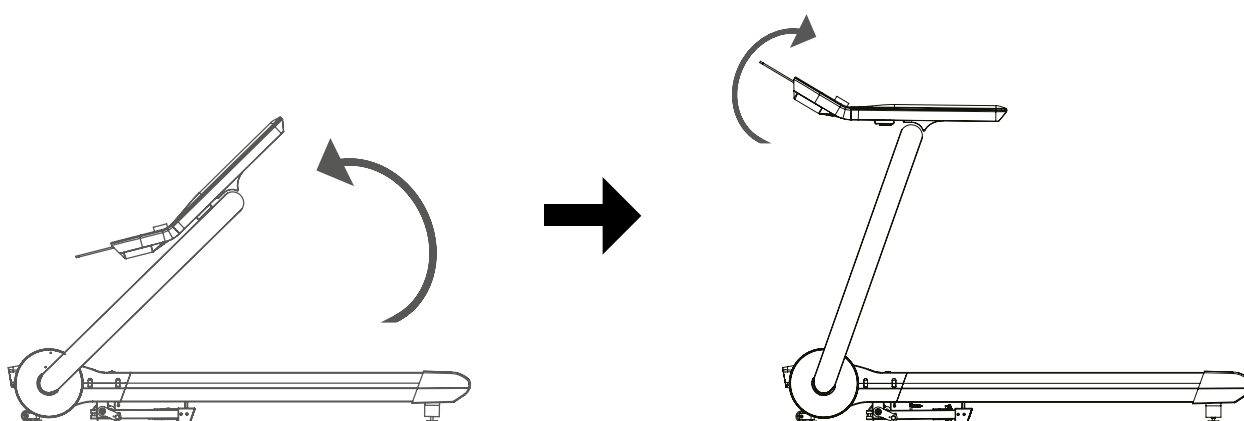
Open the packaging and remove the contents. Place the treadmill on a flat surface. Make sure that your assembly area is clean and that you have enough space. Position the mobile phone holder on the top of the display and then place the adhesive pad on it to ensure greater adhesion for your mobile device.



Step 2

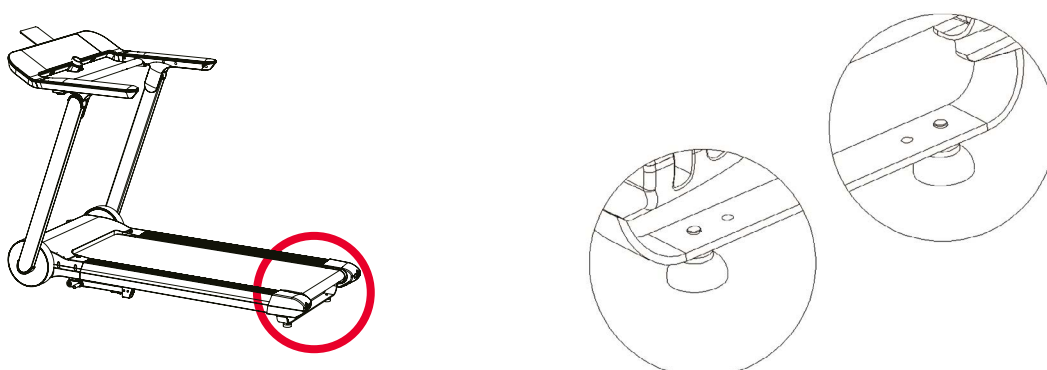
- Set up the two stanchions as far as up as they go. You notice a click.
- Then fold the console into a horizontal position on both sides with the handles.
- Check the safety of the stanchions and the locking of the handles by moving them back and forth as well as pressing the handles. These must be locked and must not fall down on their own.

Caution: Be careful with these steps. There is a risk of being crushed.



Step 3

Align the tread horizontally by turning the screws of the feet in or out at the end of the lower support arms. If necessary, use a spirit level. When stepping on the tread, it must not wobble or stand at an angle. Check the leveling of the bumps before using the treadmill!

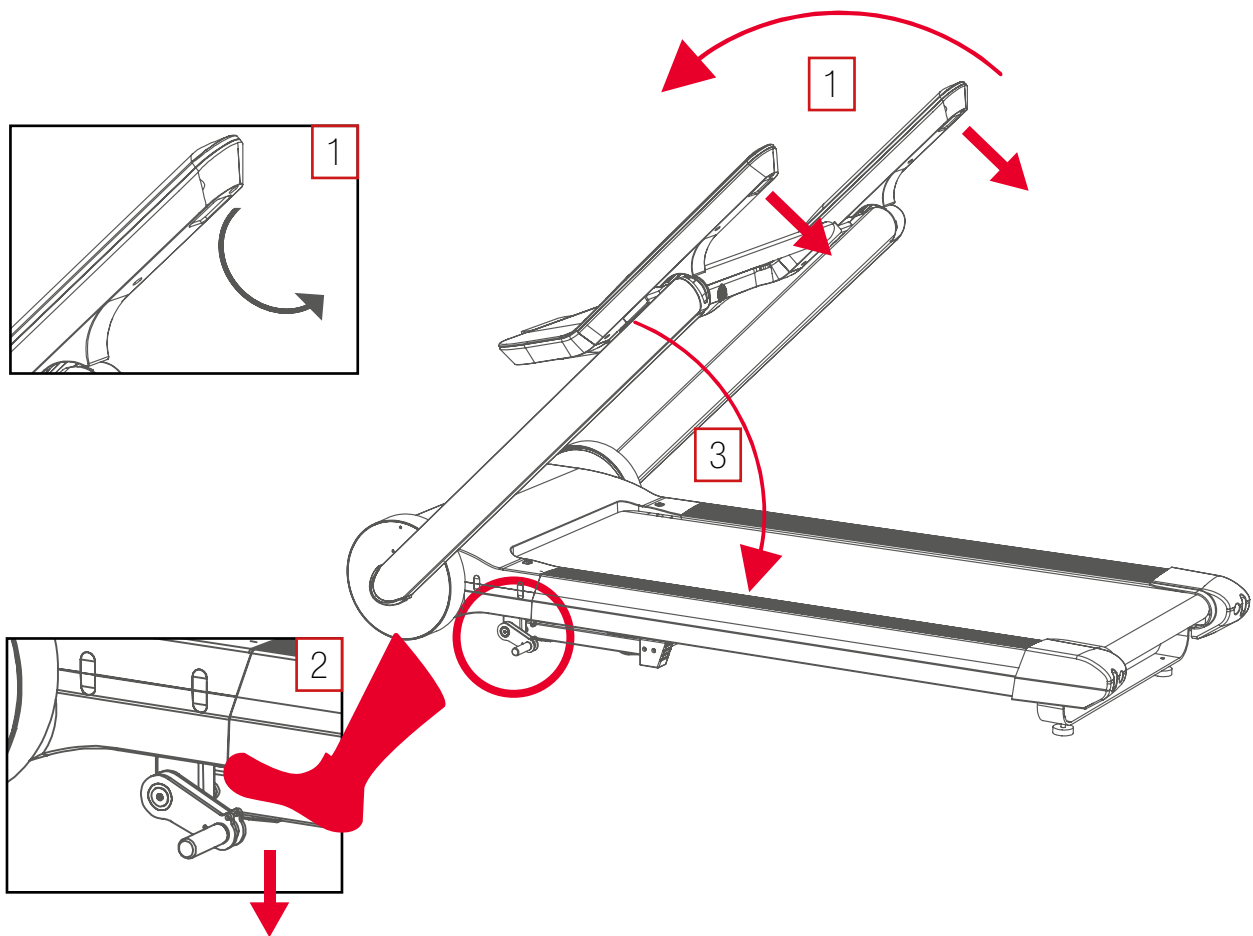


FOLDING MECHANISM / TRANSPORT

Before transport or folding, the device must be disconnected from the power and cables must be removed from the device!

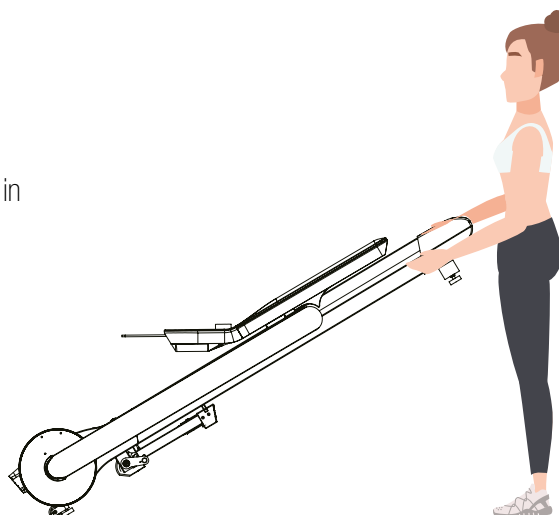
Set up

1. The folding buttons are under the handrails. First press both handrails down slightly and at the same time pull the buttons towards you with your fingers before pushing up the handrails to fold the brackets backwards with the handles.
2. Release the stanchions by stepping on the lever on the bottom left of the device.
3. After the console and stanchions have been released, carefully lower them so that the device folds up to evenly.



Transport

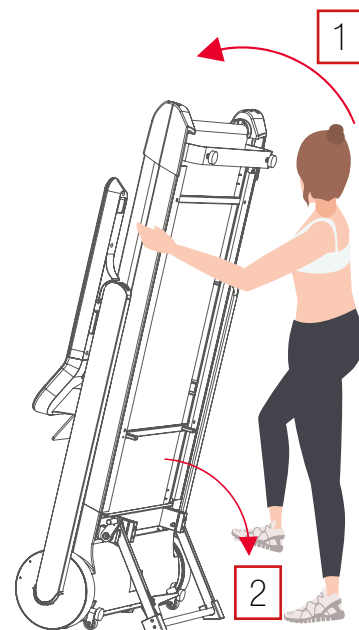
For transporting, simply hold the treadmill in an inclined position until the wheels move smoothly.



INSTALLATION / STORAGE

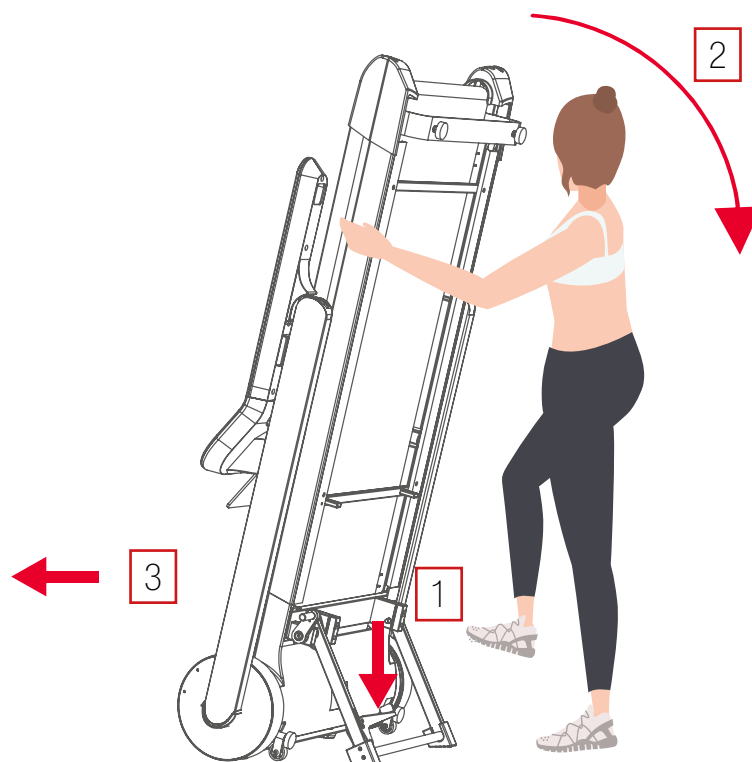
Set up

To stand the treadmill upright, hold the treadmill at the end of the lower support arms and lift it up so that you can transport the device on the front wheels. Once you can fold the support feet completely down, hold the support feet with one foot and slowly lower the treadmill in your direction. Make sure that the support is locked before you release the treadmill!



Lowering

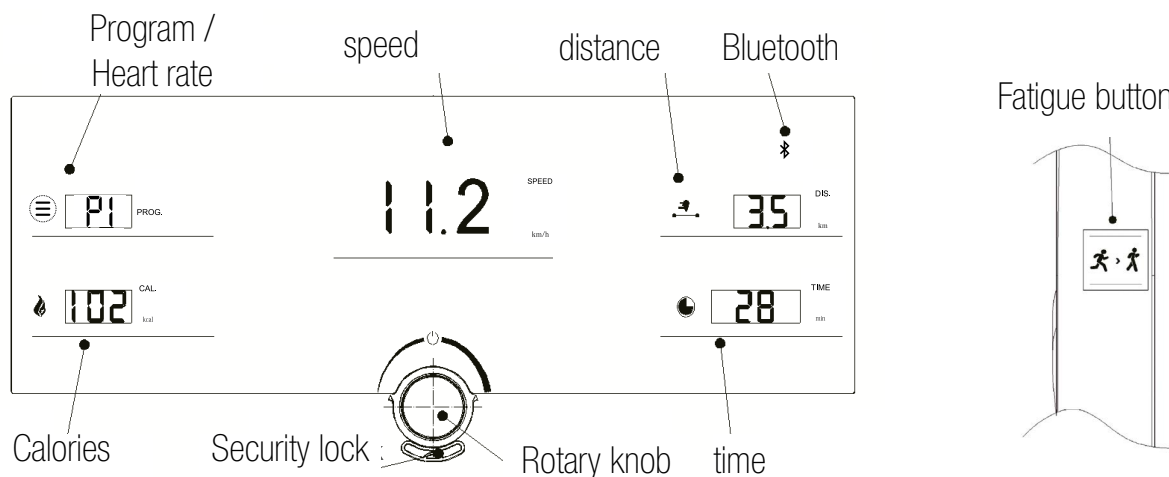
To release the feet, hold the treadmill at the top, at the end of the treadmill, and press down on the release with your foot. Hold the release button down while carefully lowering the treadmill and pushing it forward slightly. The lever must be pressed until the locking point has been overcome and the stand is pressed against the treadmill by lowering it.



STORAGE

Store the device in a clean and dry environment indoors. Never store the device outdoors. Make sure that the circuit breaker is switched off after use and the power plug is removed.

CONSOLE



Turn on the treadmill with the power switch on the back by turning it to the ON "position. Before you start exercising, make sure that the safety clip has been put on and is in the slot on the console.

QUICK START

Press the START button on the console to start training. The screen displays a 3 second countdown before the workout begins. The treadmill starts at a speed of 1.0km/h

Keys	Function
Rotary button START / STOP	Press the rotary button to start or stop the treadmill. Increase speed: Turn the rotary button clockwise. Decrease speed: Turn the rotary button counterclockwise.
Fatigue button: (on the handrail)	This button has no function at treadmill speeds below 4 km / h. If the treadmill speed is over 4 km / h, the speed is immediately reduced to 4 km / h when the button is activated. Press the button again to return to the originally set speed.
Security lock: (Socket for security key)	No matter at what speed the treadmill works or which mode is active. If the safety key is removed or distanced from the safety lock (socket), the treadmill stops immediately (the motor switches off automatically). The message "ER1" appears on the display in the time window.
Display	Function
Speed:	Shows the current speed of the treadmill in km / h (deviations up to 0.1 km / h can occur).
Distance:	Displays the distance traveled (unit: kilometer (km) / deviations: 0.01 km).
Bluetooth:	Shows the activated connection with a Bluetooth device.
Time:	Displays the elapsed time or operating time (range: 0 - 99:59). If there is a problem with the treadmill, a specific error code is displayed here.
Calorie consumption:	Displays the calories consumed (unit: kilocalories (kcal) / possible deviations: 0.01 kcal).
Program/ Heart rate	Displays the current program or the heart rate alternately for 3 seconds.

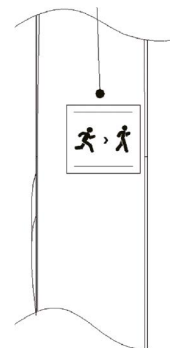


RUNNING PROGRAMS

The treadmill has 10 preset running programs with variable speeds. The standard practice time is 30 minutes (changes can be made manually). Each program (P1-P10) runs through 10 speed segments. No manual settings needs to be made.

SELECT PROGRAM:

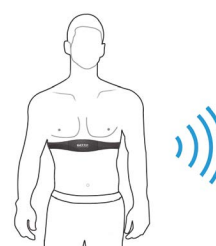
1. "If the display shows" P1-P10, + reciprocal mode ", the device is in standby mode.
2. Press the fatigue button on the handrail to access the mode selection.
3. Turn the rotary button to select the desired mode.
 - P = time interval program
 - C = running target program
4. Press the rotary button once to set the time or to set the running goal (C) in the time interval (P). The respective indication on the display flashes.
 - P> time setting / 10 (30 min preset)
 - C1> time is counted down (max. 99 min.)
 - C2> Distance is counted down
 - C3> Calories are counted down (max. 999 kcal) "



Time PROG		TIME INTERVAL = time setting / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED [km/h]	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2		2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3		2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4		3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5		3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6		4	16	12	8	10	18	14	10	8	6
P7		4	12	14	8	8	14	8	4	8	4
P8		4	8	12	16	14	16	12	4	6	4
P9		4	8	10	10	12	20	12	6	6	4
P10		4	6	10	6	6	10	6	10	6	6

USE OF THE PULSE RATE BELT

Wear the pulse rate belt for an accurate measurement, under clothing and close to the heart. The distance between the treadmill console and the pulse rate belt should not be greater than 60 cm. A heart rate between 40-240 SPM is measured. Water protected according to IPX4. Battery: CR2032, standby approx. 12 months. Signal frequency: 5.3 KHz



ERROR MESSAGES / DISPLAY MESSAGES

Visible display	Possible cause	Proposed solutions
E- 1	The security key has been removed from the security lock.	1. Check whether the safety switch is in the intended position. 2. Check whether the safety switch connector is loose or has fallen off.
E- 3	Lower control error	Open circuit in the switch tube
E- 7	Engine anomaly, open circuit in the engine	1. Check whether the motor wire is loose or has fallen off. 2. Check / replace the motor. 3. Check / replace the control unit.
E- 8	Transmission error	1. Check whether the communication cables are loose, dropped or damaged. 2. Check or replace the display panel 3. Check the control and whether the LED light is on 4. Check or replace the controller
E- 9	Overload protection	1. Check for overcurrent. 2. Check whether the moving operating parts of the device are blocked. 3. Check whether there is a lack of lubricant. 4. Check the device for extreme wear. 5. Check for short circuit in the motor. 6. Check / replace the control unit
E-10	Protection against power surges	1. Check the voltage of the power supply. 2. Check / replace the control unit.
E-11	Excess current protection	1. Check for overload. 2. Check whether the moving operating parts of the device are blocked. 3. Check whether there is a lack of lubricant. 4. Check the device for extreme wear. 5. Check for serious short circuit in the motor. 6. Check / replace the control unit 7. Check / replace IGBT.
E-12	Short circuit in the motor	1. Check whether there are foreign objects at the output end of the controller that lead to a short circuit. 2. Check / replace the engine.
E-14	Fault in the sensor	1. Check / replace the sensor assembly of the motor.
E-15	Low voltage protection	1. Check the voltage on the power supply. 2. Check / replace the controller.



E-16	Engine blockage	Check / replace the motor.
E-17	Overheating of the power module	Check / replace the controller.
	Some or all of the buttons don't work.	1. Check / replace the buttons. 2. Check / replace the console. 3. Remove the console hood to test the buttons. 4. Check that the buttons work after you reconnect the power cord.

Note:

The treadmill automatically detects when nobody is on the moving treadmill (in a period of more than 30 seconds). In this case, the data records for time, distance and calories remain unchanged and are not counted further. The treadmill continues to run at the set speed.

MAINTENANCE AND CARE

General maintenance and care help to maintain the life and performance of your treadmill. Keep the device clean by dusting the components regularly. Clean both sides of the treadmill to prevent dust from collecting under the belt. Keep your running shoes clean so that the tread and the parts do not get dirty. Clean the surface of the treadmill with a clean, damp cloth.

It is recommended to switch the device off for 10 minutes after 2 hours of continuous operation and to switch it off completely when not in use.

A loose treadmill can cause the runner to slip off while running. If the treadmill is too tight, the motor performance will decrease and there will be more friction between the roller and the treadmill. The most suitable position is when the band is pulled 50-75mm out of the tread.

LUBRICATE THE TREADMILL

IMPORTANT:

To carry out the following work steps, make sure that the treadmill has been successfully disconnected from the circuit and is switched off. Failure to observe this may result in considerable risk of injury!

- You must lubricate your treadmill before using it for the first time!
- Use silicone oil in the correct dosage.
- The lubrication of the tread and treadmill is an important factor, the friction that occurs affects the life and functions of the treadmill. It is recommended to regularly check and maintain the treadmill.
- To do this, be sure to follow the instructions listed in this manual.



PERIODIC LUBRICATION CHECK

1. Carefully slide one hand between the treadmill and tread deck.
 - If the hand is slightly damp and oily: the treadmill is sufficiently lubricated.
 - If the hand is dry and there are no residues of silicone oil: lubrication of the treadmill is necessary.
2. The moving parts should rotate freely and quietly.
 - Anomalies in moving parts affect the safety of the device.
 - Regularly check all screws on the device and secure / tighten them if necessary.

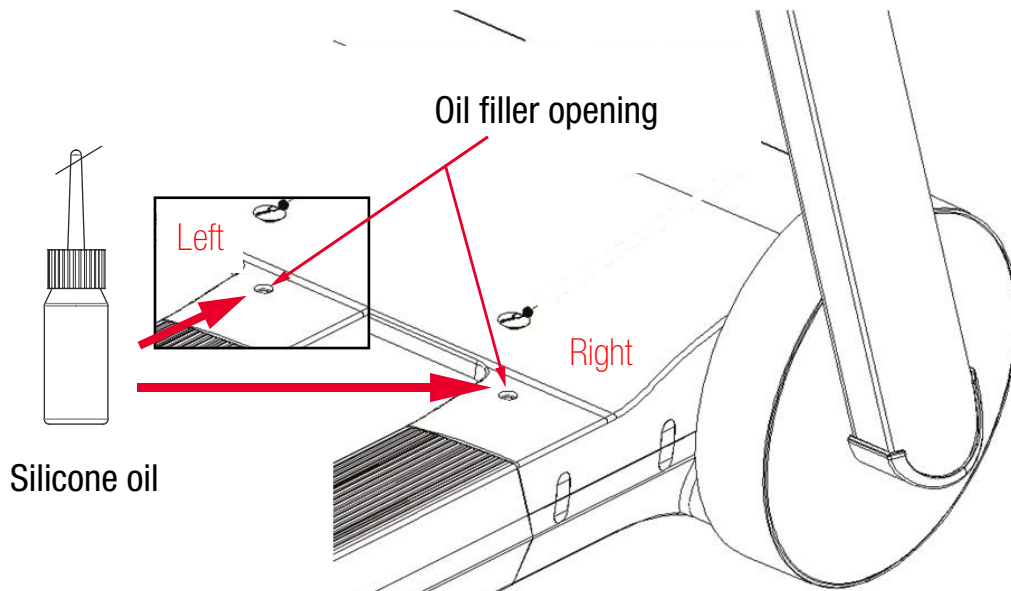
RECOMMENDATIONS

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

LUBRICATE THE TREAD

WORKING STEPS: FILLING THE SILICONE OIL

- Unscrew the cap from the silicone oil bottle and remove the inner sealing paper.
- Screw the cap back onto the bottle and remove the nozzle cap.
- Cut off at about 5mm from the tip. Use e.g. a sharp knife.



- Open the oil filler opening for the lubricant.
- The openings are on the front left and right sides of the main frame of the treadmill.
- Turn on the treadmill and leave it at a slow speed running at a maximum of 1 km/h.
- Pour the lubricating oil carefully and slowly into the filler opening. The lubricant is now distributed evenly. Refill the lubricant continuously.

TREADMILL TIGHTENING

ADJUSTING THE TIGHTNESS

The treadmill is pre-assembled at the factory and set correctly.

After the initial installation / assembly at home or after a certain period of use, the rotating treadmill can become loose. The tightness decreases. Signs of this can be e.g. a sudden pause of the device while running or a slipping of the rotating treadmill. If you notice these signs with your device, please proceed as follows:

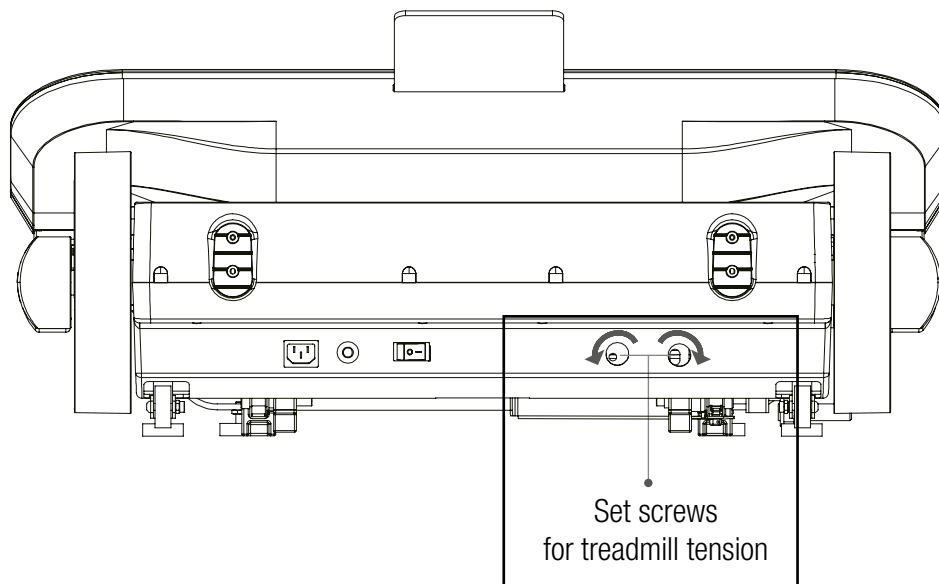
Use the supplied hex key for this.

To tighten the treadmill:

1. Turn the left screw for treadmill tension (See Figure 4: Connections and controls / at the front end of the device).
2. $\frac{1}{2}$ turn counter clockwise
3. Then turn the right adjusting screw for treadmill tension (See Figure 4: Connections and controls / at the front end of the device).
4. $\frac{1}{2}$ turn counterclockwise.

IMPORTANT:

- A treadmill that is set too loose can slip very easily and represents a considerable risk of accident.
- A treadmill that is tightened too much places a heavy load on the motor and mechanical components and can, among other things, lead to engine damage.



TREADMILL CENTERING

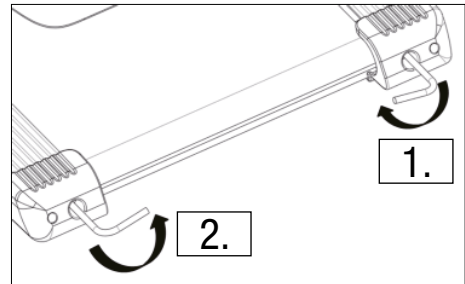
CENTERING THE TREADMILL

Place the treadmill on a level surface and set it to a maximum of 3.5 km/h to check if the rotating treadmill is slipping. Make the necessary settings on the adjusting screws for treadmill alignment (at the rear end of the device).

See Figure 3: Parts and Controls.

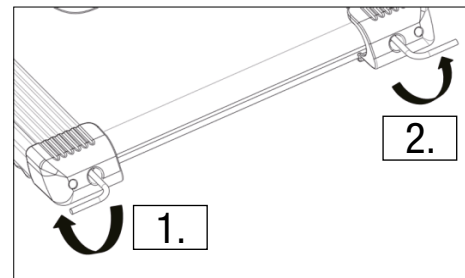
Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt:

1. Turn the right adjusting screw
½ turn clockwise.
2. Then turn the left adjusting screw
½ turn counterclockwise.
3. Now check whether the treadmill is properly centered. If not, repeat this step.



When the treadmill moves to the left:

1. Turn the left adjusting screw
½ turn clockwise.
2. Then turn the right adjusting screw
½ turn counterclockwise.
3. Now check whether the treadmill is properly centered. If not, repeat this step.



STRETCH EXERCISE

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.

1 HEAD ROLLS

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



2 SHOULDER LIFTS

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



3 SIDE STRETCHES

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



4 QUADRICEPS STRETCH

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



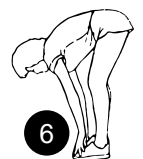
5 INNER THIGH STRETCH

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



6 TOE TOUCHES

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



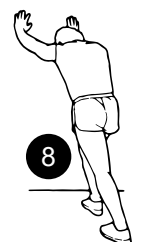
7 HAMSTRING STRETCHES

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



8 CALF / ACHILLES STRETCH

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



EN

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



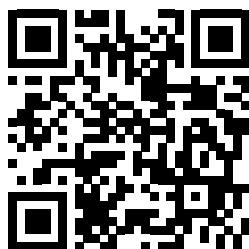
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_video

¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



Facebook



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

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

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES	50
INSTALACIÓN DEL APARATO	52
DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS	52
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	53
INSTRUCCIONES DE MONTAJE.....	54
MECANISMO DE PLEGADO / TRANSPORTE	55
INSTALACIÓN / ALMACENAMIENTO	56
CONSOLA.....	57
PROGRAMAS DE CARRERA	58
USO DE PULSÓMETRO.....	58
MENSAJES DE ERROR / INDICACIONES DE LA PANTALLA.....	59
MANTENIMIENTO Y CUIDADO.....	61
LUBRICAR LA SUPERFICIE DE RODADURA	62
APRIETE DE LA BANDA DE RODADURA.....	63
CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER.....	64
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	65
SOFTWARE (APLICACIÓN).....	66
DECLARATION OF CONFORMITY.....	134



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



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

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

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

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



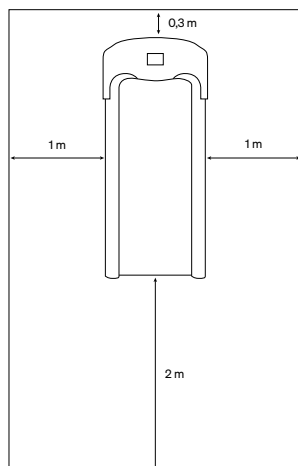
- Los niños menores de 14 años no pueden utilizar el aparato bajo ninguna circunstancia.
- Mantenga a los niños menores de 14 años y a los animales alejados del aparato.
- Las mascotas y los niños menores de 14 años deben mantener una distancia de seguridad de 3 metros del aparato. No los deje sin vigilancia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

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



INSTALACIÓN DEL APARATO

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



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

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

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

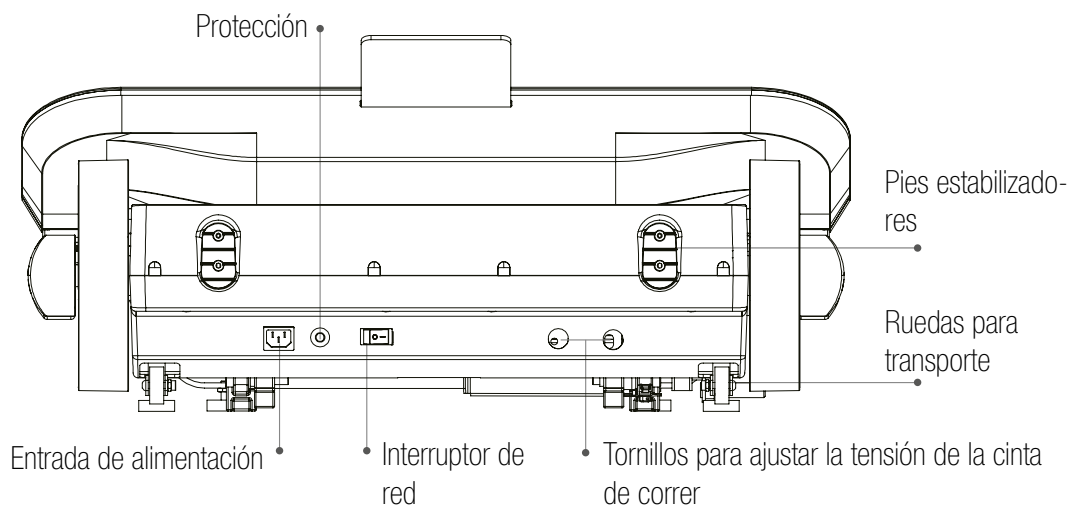
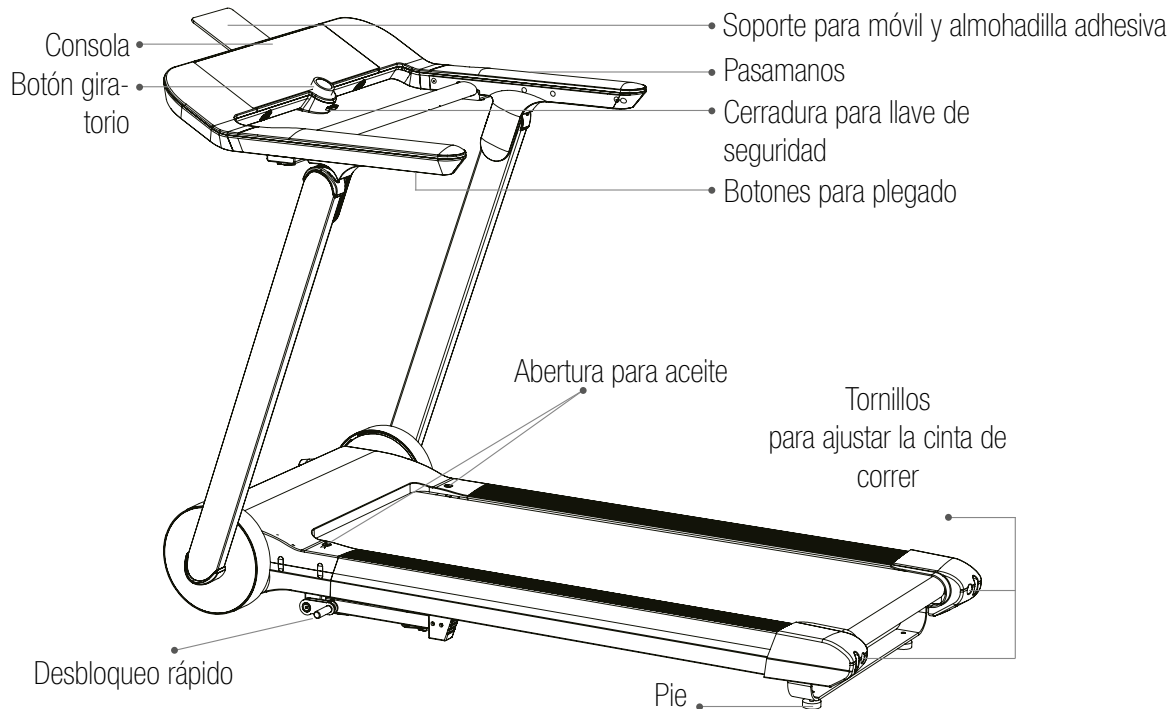
DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_spareparts



DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO



Nombre del producto	Sportstech FX3 Pro Laufband
Dimensiones (LxAxA)	1710 x 830 x 1137 mm
Medidas plegadas	1710 x 830 x 332 mm
Velocidad:	1 -20 km/h
Tensión necesaria:	220-240 V / 50/60 Hz
Superficie de la cinta:	450 x 1300 mm
Indicadores:	LED
Peso neto / peso del paquete:	70 kg / 82 kg
Conexiones:	Bluetooth
Peso máximo soportado:	120 kg
Dimensiones del paquete:	1795 x 891 x 370 mm

Alcance de entrega



- Cerradura de seguridad



- Cable de alimentación.



- Destornillador de estrella



- Soporte del teléfono móvil y almohadilla adhesiva



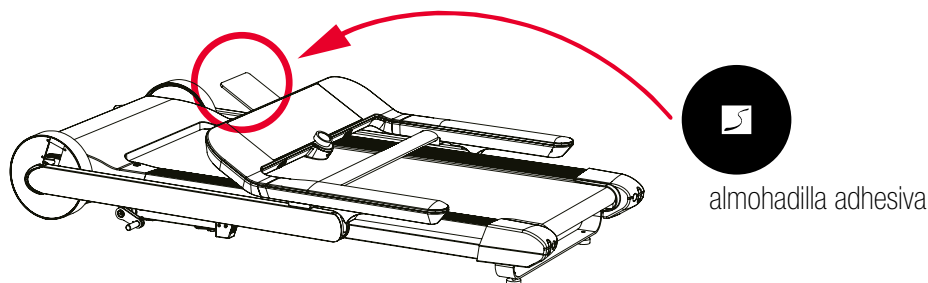
- pulsómetro

ES

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1

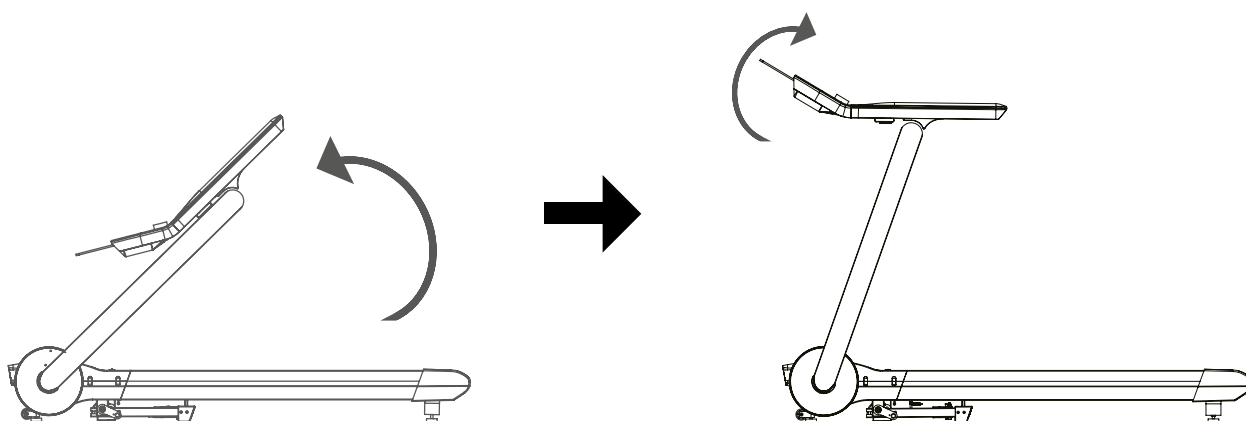
Abra el paquete y saque el contenido. Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada. Asegúrese de que la superficie es lo suficientemente grande y está limpia. Coloque el soporte del teléfono móvil en la parte superior de la pantalla y coloque la almohadilla adhesiva encima para que el teléfono se adhiera mejor.



Paso 2

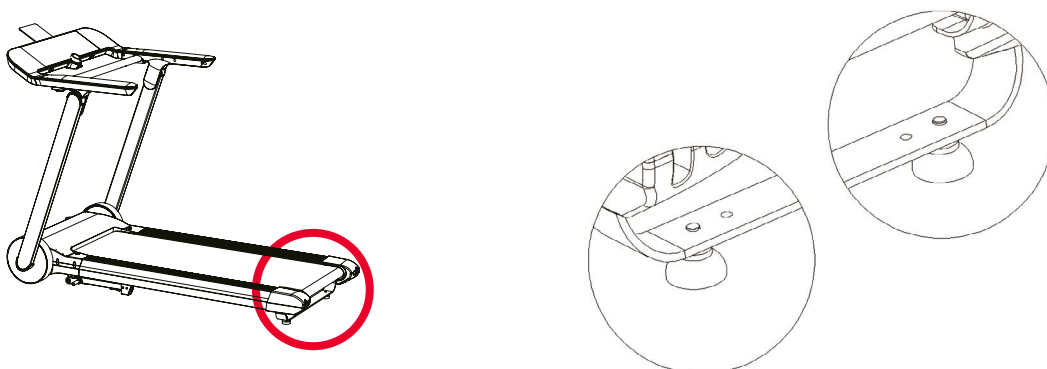
- Levante los dos tubos verticales tanto como sea posible. Escuchará un clic.
- Luego enganche la consola a ambos lados con los manillares en posición horizontal.
- Compruebe la seguridad de los tubos verticales y el bloqueo de los manillares moviéndolos hacia adelante y hacia atrás y presionándolos. Deben estar bien bloqueados y no caer por sí mismos.

Atención: Tenga cuidado al seguir los siguiente pasos. En caso contrario, se podrían producir lesiones.



Paso 3

Alinee la superficie de rodadura horizontalmente girando los tornillos de los pies hacia dentro o hacia fuera en el extremo de los brazos de soporte inferiores. Si es necesario, use un nivelador con agua para ayudar. Al pisar la banda, ésta no debe ni vibrar ni pararse en ángulo. Compruebe que el suelo esté nivelado antes de utilizar la cinta de correr.

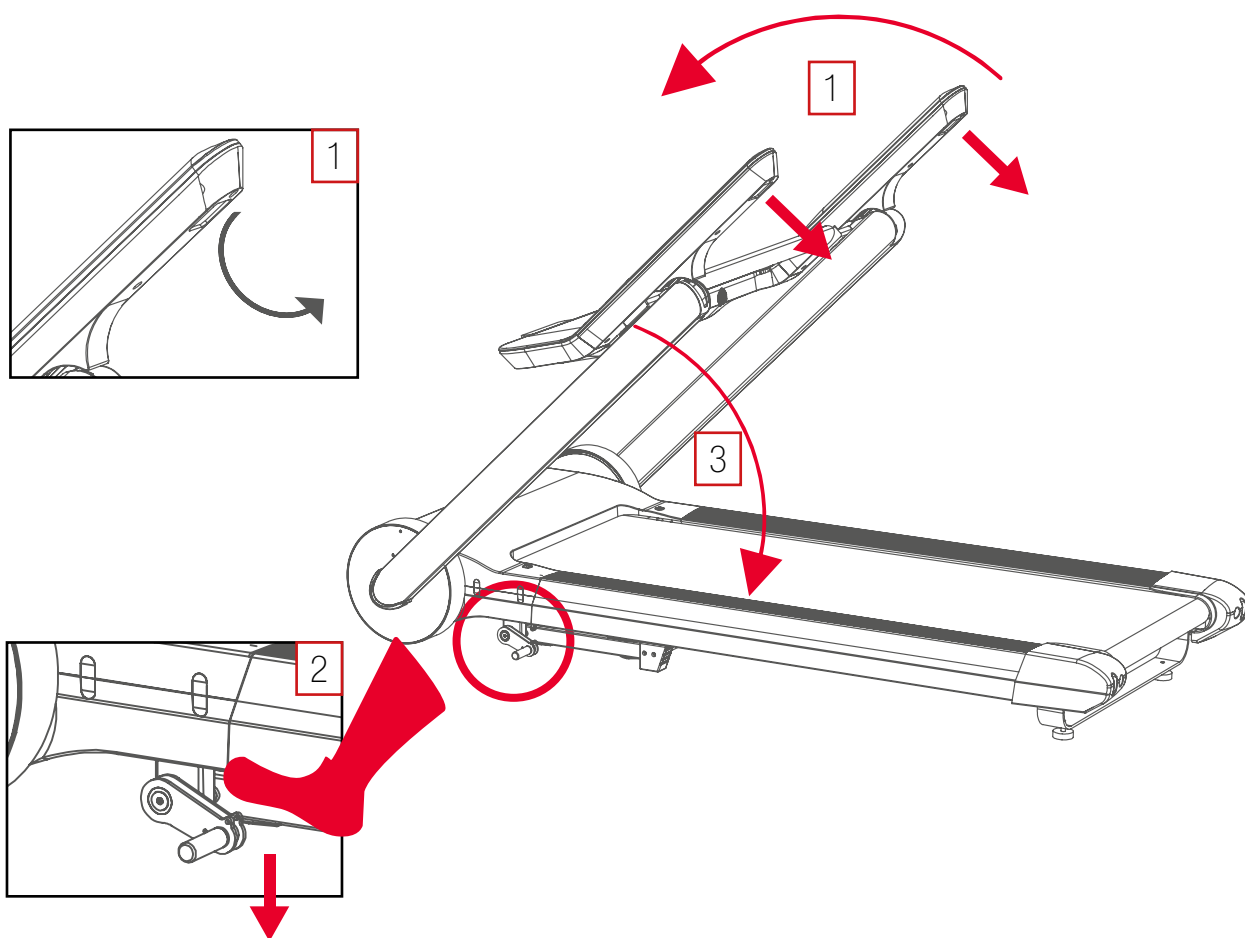


MECANISMO DE PLEGADO / TRANSPORTE

Antes de transportar o doblar la unidad, desconéctela de la fuente de alimentación y retire todos los cables.

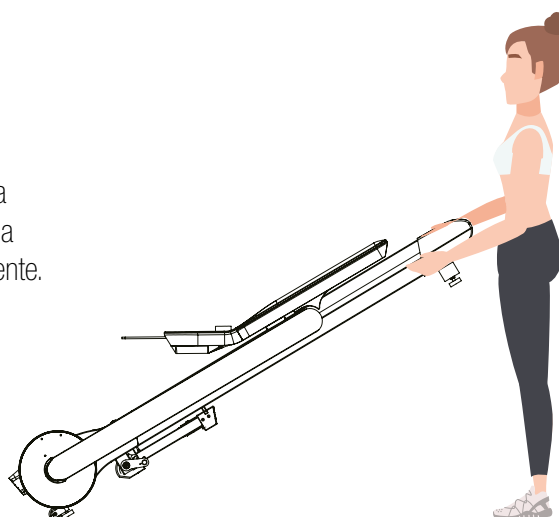
Plegado

1. Los botones para plegar están debajo de los pasamanos. Primero presiona ambos pasamanos ligeramente hacia abajo y al mismo tiempo tira de los botones hacia ti con los dedos antes de empujar los pasamanos hacia arriba para plegar la consola y las asas.
2. Desbloquee los tubos verticales presionando la palanca situada en la parte inferior izquierda de la unidad.
3. Después de que la consola y los tubos verticales se desbloqueen, bájelos con cuidado para que la unidad se pliegue.



Transporte

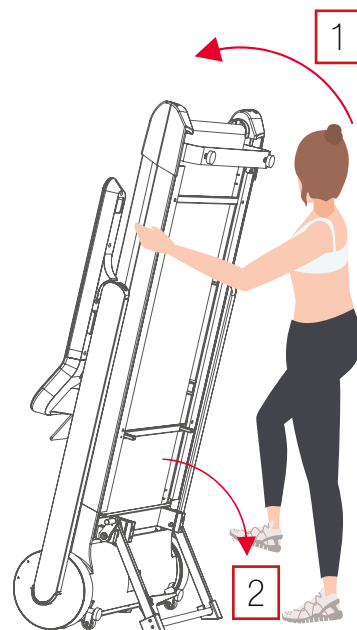
Para el transporte, simplemente mantenga la cinta de correr en una posición inclinada hasta que las ruedas se muevan suavemente.



INSTALACIÓN / ALMACENAMIENTO

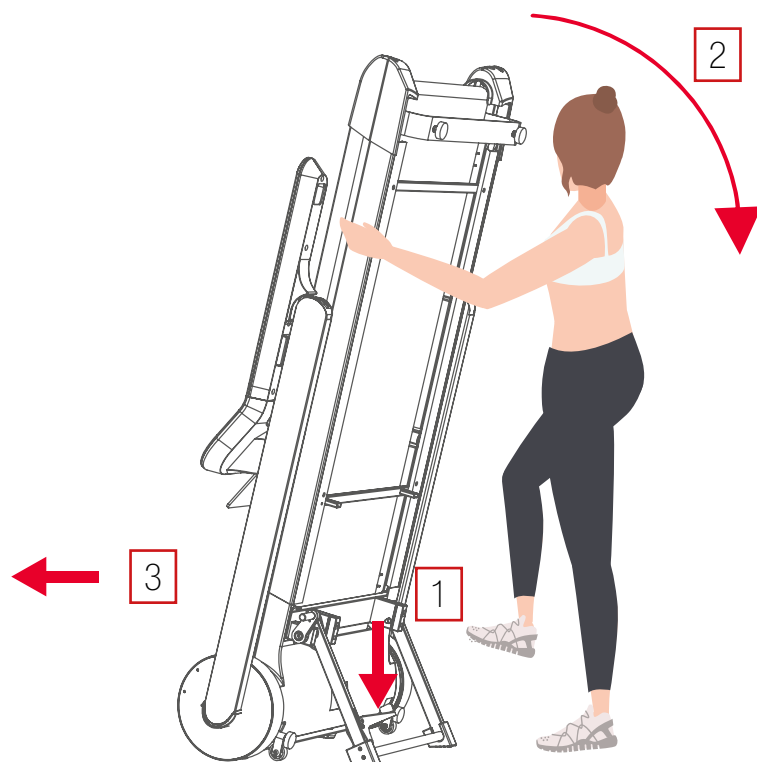
INSTALACIÓN

Para colocarla en posición vertical, tome la parte trasera de la cinta, al final de la estructura inferior y levántela para poder transportar la unidad sobre las ruedas delanteras. En el lugar de la instalación, levante la cinta de correr verticalmente para que los pies de apoyo se puedan desplegar completamente. Aguante los pies de apoyo con un pie y baje lentamente la cinta de correr en su dirección. ¡Asegúrense de que el soporte esté bien encajado antes de soltar la cinta!



BAJAR LA CINTA

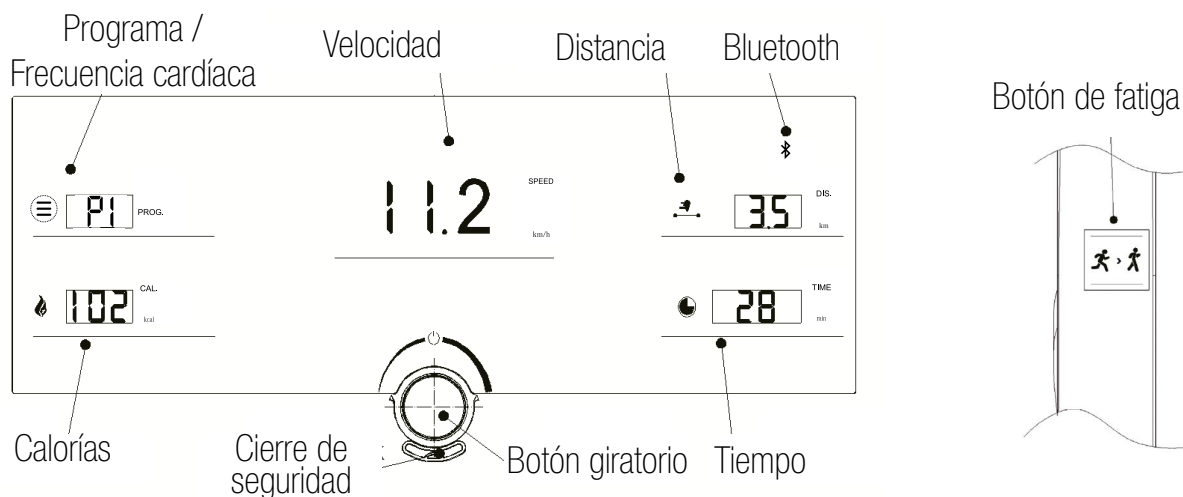
Para soltar los pies de apoyo, sostenga la cinta por la parte superior, al final de superficie de rodadura, y empuje hacia abajo el desbloqueo con el pie. Mantenga presionado el desbloqueo mientras baja cuidadosamente la cinta de correr y deslícela ligeramente hacia adelante. La palanca debe ser presionada hasta que se supere el punto de bloqueo y el pie de soporte se presione contra la cinta de correr al bajarla.



ALMACENAMIENTO

Guarde el dispositivo en un lugar limpio y seco. No utilice el dispositivo al aire libre. Después del uso, asegúrese de que el interruptor esté apagado y la alimentación desconectada.

CONSOLA



Encienda la cinta poniendo el interruptor en la parte trasera de la cinta en la posición "ON". Antes de empezar a hacer ejercicio, asegúrese de que la llave de seguridad se ha puesto y está en la cerradura de la consola.

INICIO RÁPIDO:

Presione el botón START de la consola para iniciar el entrenamiento. La pantalla muestra una cuenta atrás de 3 segundos antes de que comience el entrenamiento. La cinta de correr comienza a una velocidad de 1.0 Km/H.

Botones	Funciones
Botón giratorio START / STOP	Presione el botón giratorio para iniciar o detener la cinta de correr. Aumentar la velocidad: gire el botón giratorio en el sentido de las agujas del reloj. Bajar la velocidad: gire el botón giratorio en el sentido contrario de las agujas del reloj.
Botón de fatiga: (en el pasamanos)	Este botón no funciona a menos de 4 km/h. Si la velocidad de la cinta de correr es superior a 4 km/h, al pulsar el botón se reducirá inmediatamente a 4 km/h. Presione el botón de nuevo para volver a la velocidad original establecida.
Cierre de seguridad: (cerradura para llave de seguridad)	No importa a qué velocidad esté corriendo la cinta de correr o qué modo esté activo. Si se quita la llave del cierre de seguridad (cerradura), la cinta se detendrá inmediatamente (el motor se apagará automáticamente). En la pantalla aparecerá "ER1" en la ventana del tiempo.
Indicadores:	Funciones
Velocidad:	Muestra la velocidad actual de la cinta de correr en km/h (pueden producirse desviaciones de hasta 0,1 km/h).
Distancia:	Muestra la distancia recorrida (Unidad: kilómetros (km) / Desviación: 0.01 km).
Bluetooth:	Indica la conexión activada por Bluetooth con un dispositivo.
Tiempo:	Muestra el tiempo transcurrido o el tiempo de funcionamiento (rango: 0 - 99:59). En caso de posibles fallos en el funcionamiento de la cinta de correr, se muestra aquí un código de error concreto.
Calorías quemadas:	Muestra las calorías quemadas (Unidad: kilocalorías (kcal) / desviación posible: 0,01 kcal).
Programa / Frecuencia cardíaca	Muestra el programa actual o la frecuencia cardíaca alternativamente durante 3 segundos.

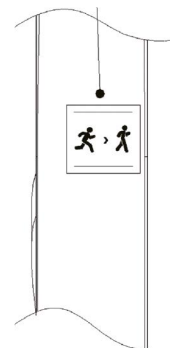


PROGRAMAS DE CARRERA

La cinta tiene 10 programas de carrera preestablecidos con velocidades variables. El tiempo estándar de ejercicio es de 30 minutos cada uno (los cambios se pueden hacer manualmente). Cada programa (P1-P10) se ejecuta a través de 10 segmentos de velocidad. No es necesario hacer ajustes manuales.

SELECCIONE EL PROGRAMA:

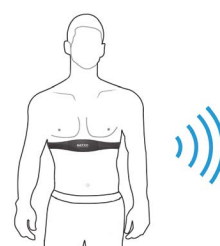
1. Si la pantalla muestra "P1-P10, +Reziproker Modus", la unidad está en modo de espera.
2. Presione el botón de fatiga en el pasamanos para entrar en la selección de modo.
3. Gire el botón giratorio para seleccionar el modo deseado.
 - P = Programa de intervalo de tiempo
 - C = Programa con objetivo
1. Presione el botón giratorio una vez para ajustar el tiempo en el intervalo de tiempo (P) o para fijar el objetivo de carrera (C). El indicador correspondiente de la pantalla parpadea.
 - P > Ajuste de tiempo/10 (30 minutos preestablecidos)
 - C1 > El tiempo está en cuenta regresiva (máx. 99 min.)
 - C2 > La distancia está en cuenta regresiva
 - C3 > Las calorías se cuentan de forma regresiva (máx. 999 kcal)



PROG \ Zeit		INTERVALO = Ajuste de tiempo / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOC. [km/h]	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2		2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3		2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4		3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5		3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6		4	16	12	8	10	18	14	10	8	6
P7		4	12	14	8	8	14	8	4	8	4
P8		4	8	12	16	14	16	12	4	6	4
P9		4	8	10	10	12	20	12	6	6	4
P10		4	6	10	6	6	10	6	10	6	6

USO DE PULSÓMETRO

Lleve el pulsómetro debajo de la ropa y cerca del corazón para una medición precisa. La distancia entre la consola de la cinta de correr y el pulsómetro no debe ser mayor de 60 cm. Se mide la frecuencia cardíaca de 40 a 240 PPM. Protección IPX4 frente al agua. Batería: CR2032, dura alrededor de 12 meses en reposo. Frecuencia de señal: 5,3 KHz



MENSAJES DE ERROR / INDICACIONES DE LA PANTALLA

Pantalla	Posible causa	Soluciones propuestas
Er 1	La llave de seguridad ha sido retirada de la cerradura de seguridad.	1. Compruebe que el interruptor de seguridad está en la posición correcta. 2. Compruebe si el enchufe del interruptor de seguridad está suelto o se ha caído.
Er 3	Error en el control inferior	Circuito abierto en el tubo de conmutación
Er 7	Anomalía en el motor, circuito abierto en el motor	1. Compruebe si el cable del motor está suelto o se ha caído. 2. Revise/reemplace el motor. 3. Compruebe/sustituya la unidad de control.
Er 8	Error de transmisión	1. Compruebe si los cables de comunicación están sueltos, caídos o dañados. 2. Revise o reemplace el panel de la pantalla 3. Revise el controlador y si la luz LED está encendida 4. Revise o reemplace el controlador
Er 9	Protección contra subidas de tensión	1. Compruebe que no haya demasiada corriente. 2. Compruebe que las partes móviles del dispositivo no estén bloqueadas. 3. Compruebe que haya suficiente lubricante. 4. Revise el dispositivo para ver si hay un desgaste extremo. 5. Compruebe que no haya un cortocircuito en el motor. 6. Compruebe /sustituya la unidad de control.
Er-10	Protección contra las subidas de tensión	1. Compruebe el voltaje de la fuente de alimentación. 2. Compruebe /sustituya la unidad de control.
Er-11	Protección contra altos voltajes	1. Compruebe si hay sobrecarga. 2. Compruebe que las partes móviles del dispositivo no estén bloqueadas. 3. Compruebe que haya suficiente lubricante. 4. Revise el dispositivo para ver si hay un desgaste extremo. 5. Compruebe que no haya un cortocircuito en el motor. 6. Compruebe /sustituya la unidad de control. 7. Revise /reemplace el transistor IGBT.
Er-12	Cortocircuito en el motor	1. Compruebe que no haya ningún objeto extraño en el extremo de salida del controlador que pueda causar un cortocircuito. 2. Revise / reemplace el motor.
Er-14	Fallo en el sensor	1. Revise / reemplace el ensamblaje del sensor del motor.
Er-15	Protección de bajo voltaje	1. Compruebe el voltaje de la fuente de alimentación. 2. Revise / reemplace el controlador.



E-16	Bloqueo del motor	Revise / reemplace el motor.
E-17	Sobrecalentamiento del módulo de potencia	Revise / reemplace el controlador.
	Alguno o todos los botones no funcionan.	1. Compruebe / sustituya los interruptores. 2. Compruebe / sustituya la consola 3. Retire la cubierta de la consola para probar los botones. 4. Compruebe que los botones funcionan después de volver a conectar el cable de alimentación.

ATENCIÓN:

La cinta de correr detectará automáticamente si no hay nadie en la cinta de correr en movimiento (durante más de 30 segundos). En este caso, los registros de tiempo, distancia y calorías permanecen sin cambios y no se reinician. La cinta de correr seguirá funcionando a la velocidad establecida.

MANTENIMIENTO Y CUIDADO

El mantenimiento y el cuidado general ayudarán a aumentar la vida útil y el rendimiento de la cinta de correr. Limpie la unidad regularmente. Limpie ambos lados de la cinta para evitar que el polvo se acumule bajo ella. Mantenga sus zapatillas limpias para que la superficie de correr y la banda no se ensucien. Limpie la superficie de la cinta de correr con un paño limpio y húmedo.

Se recomienda apagar el dispositivo durante 10 minutos después de 2 horas de funcionamiento continuo y apagarlo completamente cuando no se utilice.

Una cinta de correr suelta puede hacer que el corredor resbale mientras corre. Si la cinta superficie de rodadura está demasiado apretada, la potencia del motor se reducirá y habrá más fricción entre el rodillo y la cinta rodante. La posición más adecuada es cuando la superficie se saca 50-75mm de la superficie de rodamiento.

LUBRIQUE LA CINTA DE CORRER

IMPORTANTE

Para realizar los siguientes pasos, asegúrese de que la cinta de correr está desconectada de la red eléctrica. En caso contrario se corre el riesgo de sufrir lesiones graves.

- Antes de utilizar la cinta por primera vez lubríquela correctamente.
- Use la dosis correcta del aceite de silicona.
- La lubricación de la superficie de carrera y de la cinta de correr es un factor importante para reducir la fricción.
- Esto podría afectar a la vida y las funciones de la cinta de correr. Se recomienda que se inspeccionen, revisen y mantengan regularmente la cinta de correr y la superficie de rodadura.
- Para ello, debe seguir las instrucciones que figuran en este manual.

CONTROL REGULAR DE LA LUBRICACIÓN

1. Inserte cuidadosamente una mano entre la cinta de correr y la superficie de la estructura.
 - Si la mano está ligeramente húmeda y aceitosa: la cinta está suficientemente lubricada.
 - Si la mano está seca y no muestra ningún residuo de aceite de silicona: lubrique la cinta de correr.
2. Las partes móviles deben girar sin suavemente y en silencio.
 - Las anomalías en las partes móviles afectan a la seguridad del dispositivo.
 - Revise todos los tornillos de la unidad con regularidad y apriételos si es necesario.

RECOMENDACIONES

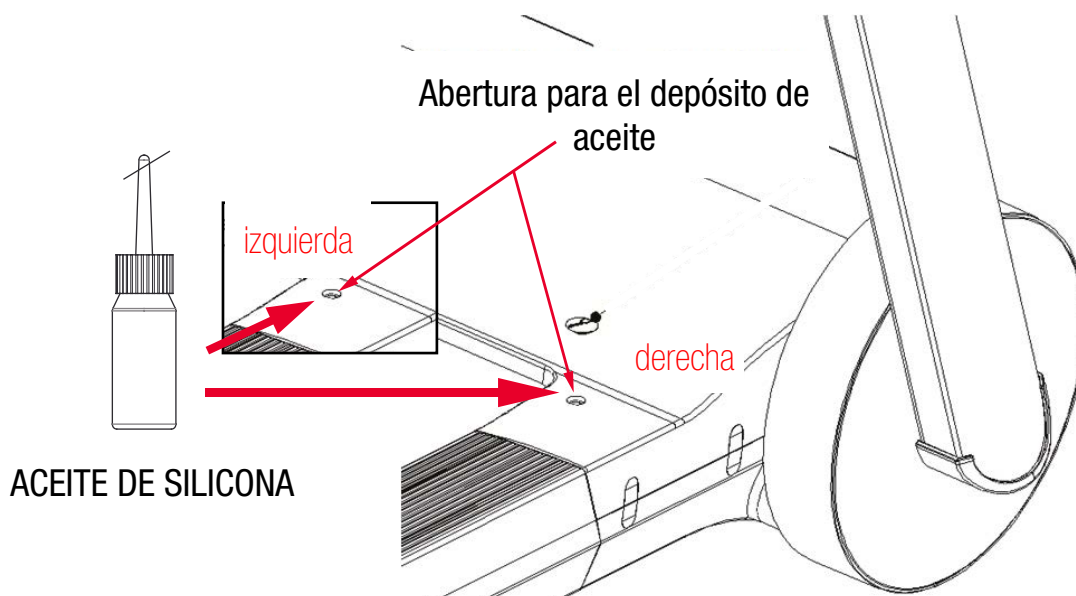
Poco uso	Uso / entrenamiento menos de 3 horas/semana	cada 6 meses
Uso medio	Uso / entrenamiento 3-5 horas/semana	cada 3 meses
Mucho uso	Uso / entrenamiento más de 5 horas/semana	cada 2 meses



LUBRICAR LA SUPERFICIE DE RODADURA

PASOS DE MANTENIMIENTO LLENANDO CON ACEITE DE SILICONA

- Desenrosque el tapón de la botella de aceite de silicona y retire el papel de sellado interior.
- Vuelva a enroscar el tapón de la botella y quite la tapa de la boquilla.
- Corte unos 5 mm de la punta. Use un cuchillo afilado, por ejemplo.



- Abra la abertura del depósito de aceite para el lubricante.
- Las aberturas están situadas en la parte delantera izquierda y derecha de la estructura principal de la cinta de correr.
- Encienda la cinta de correr y déjala correr a baja velocidad hasta un máximo de 1 km/h.
- Con cuidado y despacio, vierta el aceite lubricante en la abertura del depósito. El lubricante se distribuye de manera uniforme. Rellene el lubricante continuamente.

APRIETE DE LA BANDA DE RODADURA.

AJUSTAR LA TENSIÓN

La cinta de correr está premontada y se ajusta correctamente en la fábrica.

Después de la instalación/montaje inicial en casa o después de un cierto período de uso, la cinta puede aflojarse. La tensión disminuye. Los signos de esto pueden ser, por ejemplo, una pausa repentina del dispositivo mientras se corre o que la cinta se desliza de forma extraña. Si nota estas señales en el dispositivo, proceda de la siguiente manera:

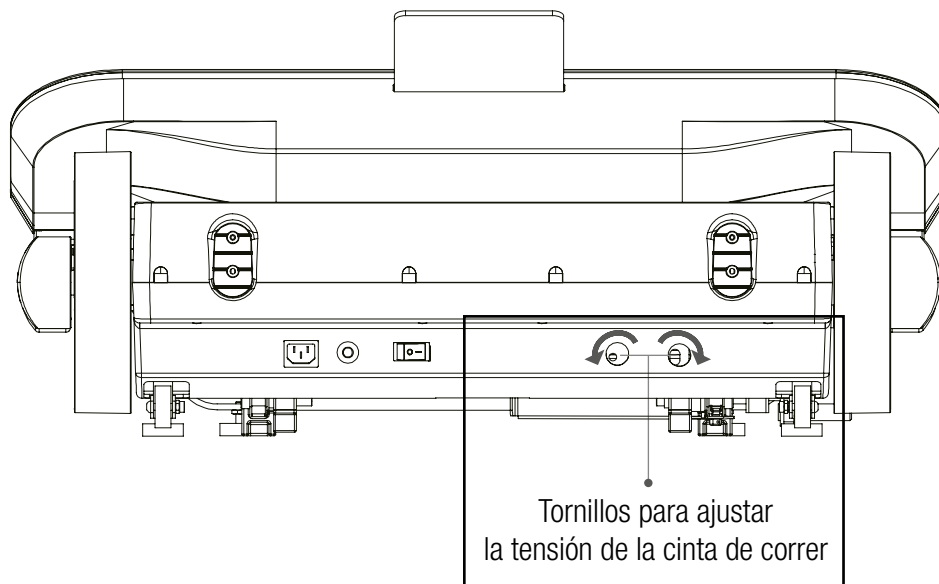
Use el destornillador de estrella que se proporciona.

Para apretar la cinta de correr:

1. Gire el tornillo de ajuste izquierdo para la tensión de la cinta de correr (Véase la imagen 4: conexiones y controles / en la parte delantera de la unidad).
2. Haga medio giro en sentido contrario a las agujas del reloj
3. Entonces gire el tornillo de ajuste de la derecha (Véase la figura 4: conexiones y controles / en la parte delantera de la unidad).
4. Haga medio giro en el sentido contrario de las agujas del reloj.

IMPORTANTE

- Una cinta de correr que se ajusta demasiado floja puede resbalar muy fácilmente en determinadas circunstancias y plantea un riesgo considerable de accidentes.
- Una cinta de correr demasiado apretada supone una pesada carga para el motor y los componentes mecánicos y puede causar daños al motor, entre otras cosas.



ES

CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER

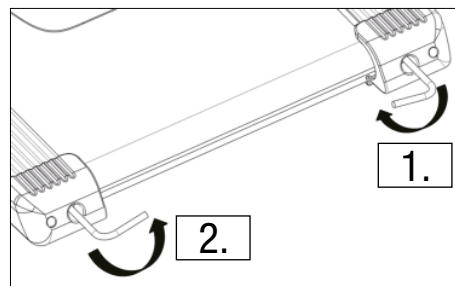
CENTRAR LA CINTA DE CORRER

Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana y póngala a una velocidad máxima de 3.5km/h, para comprobar si la banda de rodadura se está deslizando. Realice los ajustes necesarios en los tornillos de ajuste de la alineación de la banda de rodadura (situados en la parte posterior de la unidad).

Véase la imagen 3: Partes y elementos de control.

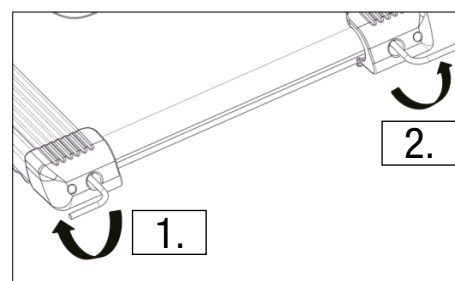
Cuando la cinta de correr se mueve a la derecha:

1. Haga medio giro del tornillo de ajuste derecho en el sentido de las agujas del reloj.
2. Haga medio giro del tornillo de ajuste izquierdo en el sentido contrario de las agujas del reloj.
3. Ahora compruebe que la cinta de correr esté bien centrada. Si no es así, repita este paso.



Cuando la cinta de correr se mueve a la izquierda:

1. Haga medio giro del tornillo de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas del reloj.
2. Haga medio giro del tornillo de ajuste derecho en el sentido contrario de las agujas del reloj.
3. Ahora compruebe que la cinta de correr esté bien centrada. Si no es así, repita este paso.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antes de cada entrenamiento debes estirar tus músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repita los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.

1 GIROS CON LA CABEZA

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



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



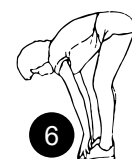
5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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



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.



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

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



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



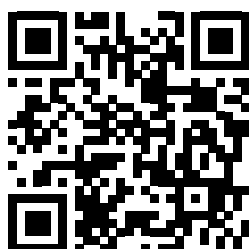
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_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	72
INSTALLATION DE L'APPAREIL	74
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	74
APERÇU DU PRODUIT	75
INSTRUCTIONS DE MONTAGE	76
MÉCANISME DE PLIAGE / TRANSPORT	77
INSTALLATION / STOCKAGE.....	78
CONSOLE	79
PROGRAMME DE COURSE.....	80
UTILISATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE.....	80
MESSAGES D'ERREUR / ÉCRAN D'AFFICHAGE.....	81
MAINTENANCE ET ENTRETIEN.....	83
LUBRIFICATION DE LA SURFACE DE COURSE	84
TENSION DU TAPIS DE COURSE	85
CENTRAGE DE LA SURFACE DE COURSE	86
EXERCICE D'ÉTIREMENT.....	87
LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	88
DECLARATION OF CONFORMITY.....	134



DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



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

ATTENTION :

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

MISE EN GARDE :

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

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

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

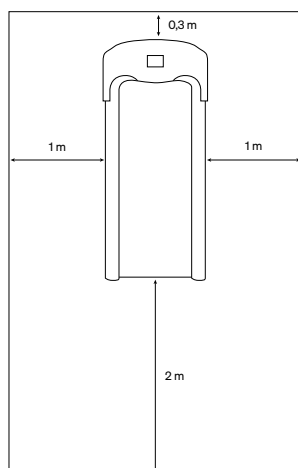


- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil.
- Tenez les enfants de moins de 14 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil.
- Les animaux domestiques et les enfants de moins de 14 ans doivent respecter une distance de sécurité de 3 mètres par rapport à l'appareil.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

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



INSTALLATION DE L'APPAREIL



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

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

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

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

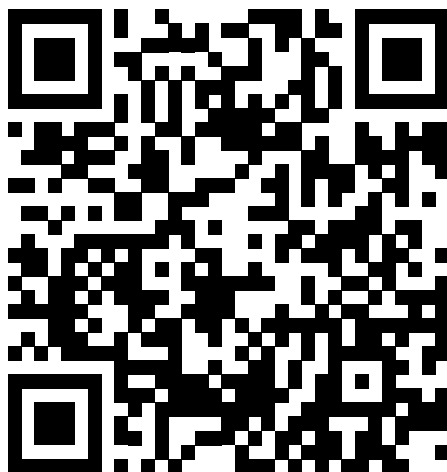
ATTENTION :

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

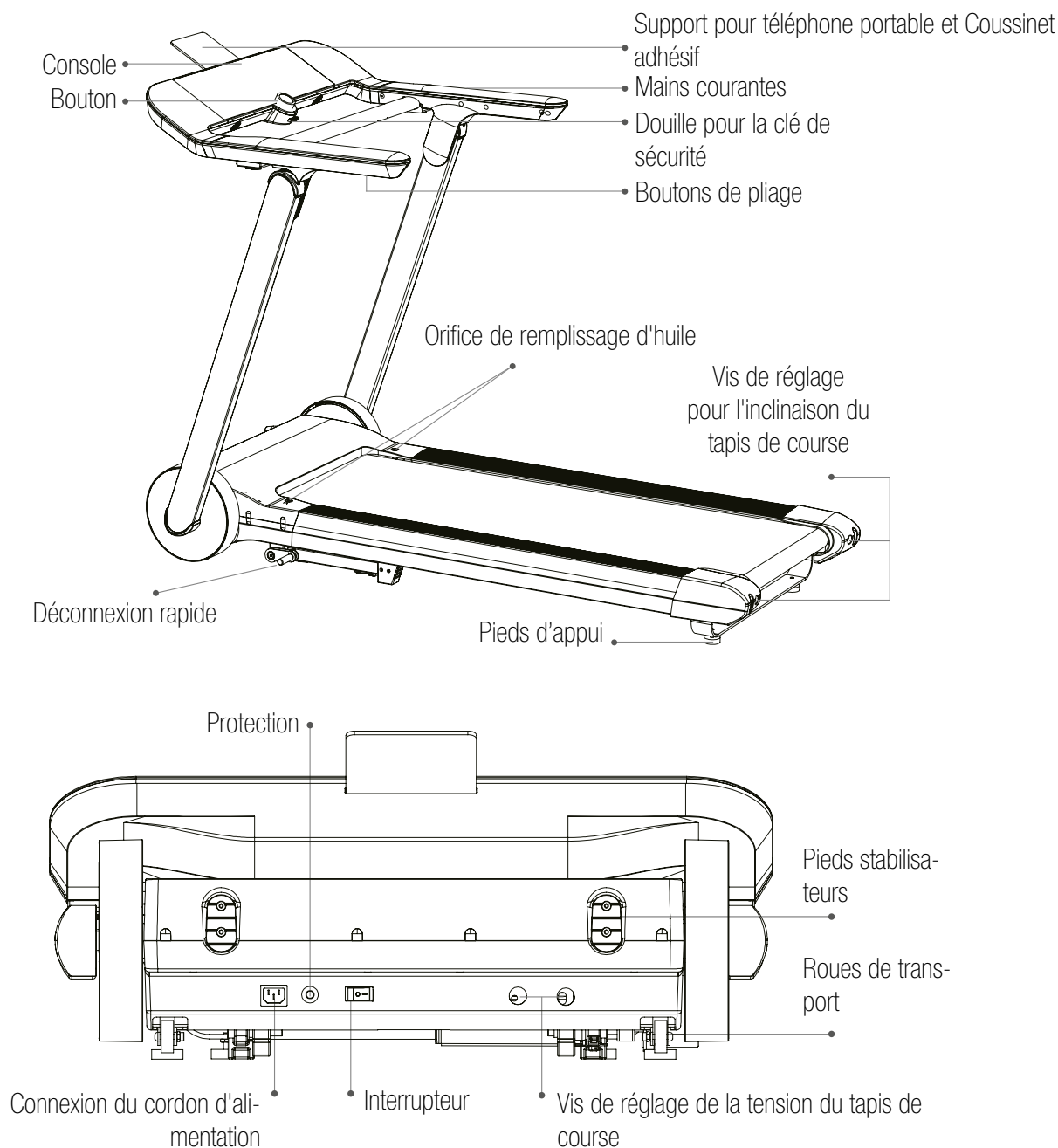
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_spareparts



APERÇU DU PRODUIT



Nom du produit	Sportstech FX3 Pro Laufband
Dimensions du châssis (L x l x h)	1710 x 830 x 1137 mm
Dimensions si replié	1710 x 830 x 332 mm
Vitesse :	1 -20 km/h
Tension secteur :	220-240 V / 50/60 Hz
Surface de course :	450 x 1300 mm
Affichage :	LED
Poids net / poids de l'emballage:	70 kg / 82 kg
Connexions :	Bluetooth
Poids maximum de l'utilisateur :	120 kg
Dimensions de l'emballage :	1795 x 891 x 370 mm

Contenu de la livraison



- Clé de sécurité



- Cordon d'alimentation.



- Clé six pans



- Téléphone portable et coussinet adhésif



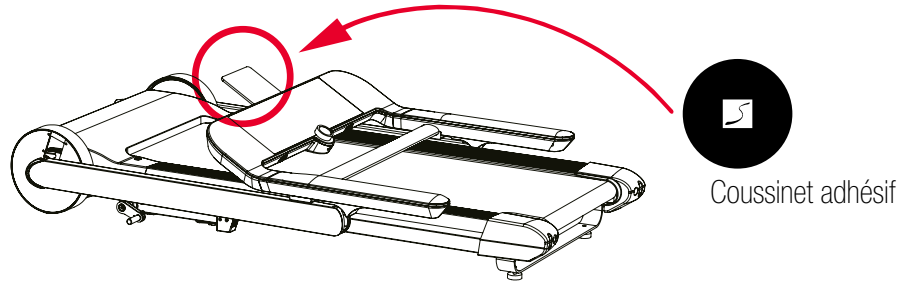
- Ceinture cardiofré-quencemètre



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1

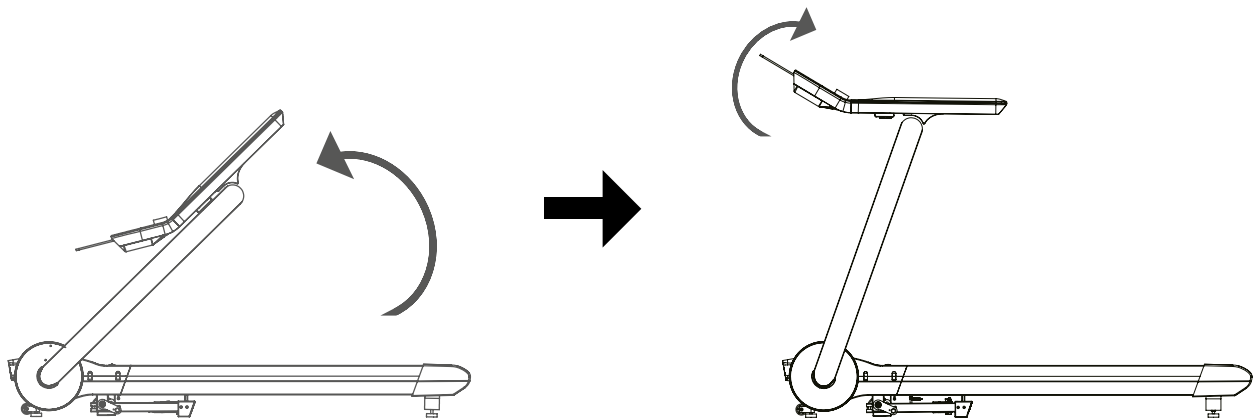
Ouvrez l'emballage et retirez le contenu. Placez le tapis de course sur une surface plane. Assurez-vous que l'emplacement choisi soit propre et que vous disposez de suffisamment d'espace. Fixez le support du téléphone portable sur le haut de l'écran et placez-y le coussinet adhésif afin d'obtenir une meilleure adhérence pour votre appareil mobile.



Étape 2

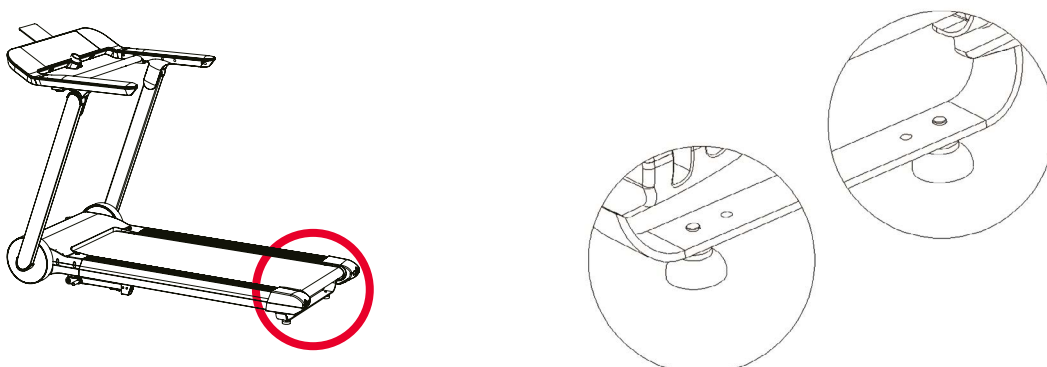
- Rabattez les deux montants vers le haut autant que possible. Vous noterez un clic.
- Ensuite, de chaque côté, fixez la console aux poignées en conservant une position horizontale.
- Vérifiez la sécurité des montants et le verrouillage des poignées en leur imprimant des mouvements de va-et-vient et en appuyant sur les poignées. Celles-ci doivent être verrouillées et ne doivent pas basculer vers le bas par elles-mêmes.

Attention : lors de ces opérations, il convient de procéder avec prudence. Il y a un risque de se coincer.



Étape 3

Positionnez la surface de course horizontalement. Pour effectuer ce réglage, tournez, vers l'intérieur ou vers l'extérieur, les vis des pieds situées à l'extrémité des bras d'appui inférieurs. Utilisez un niveau à bulle si nécessaire. Lorsqu'on marche sur la surface de course, celle-ci ne doit pas vaciller ou être bancal. Vérifiez que le sol soit de niveau avant d'utiliser le tapis de course !

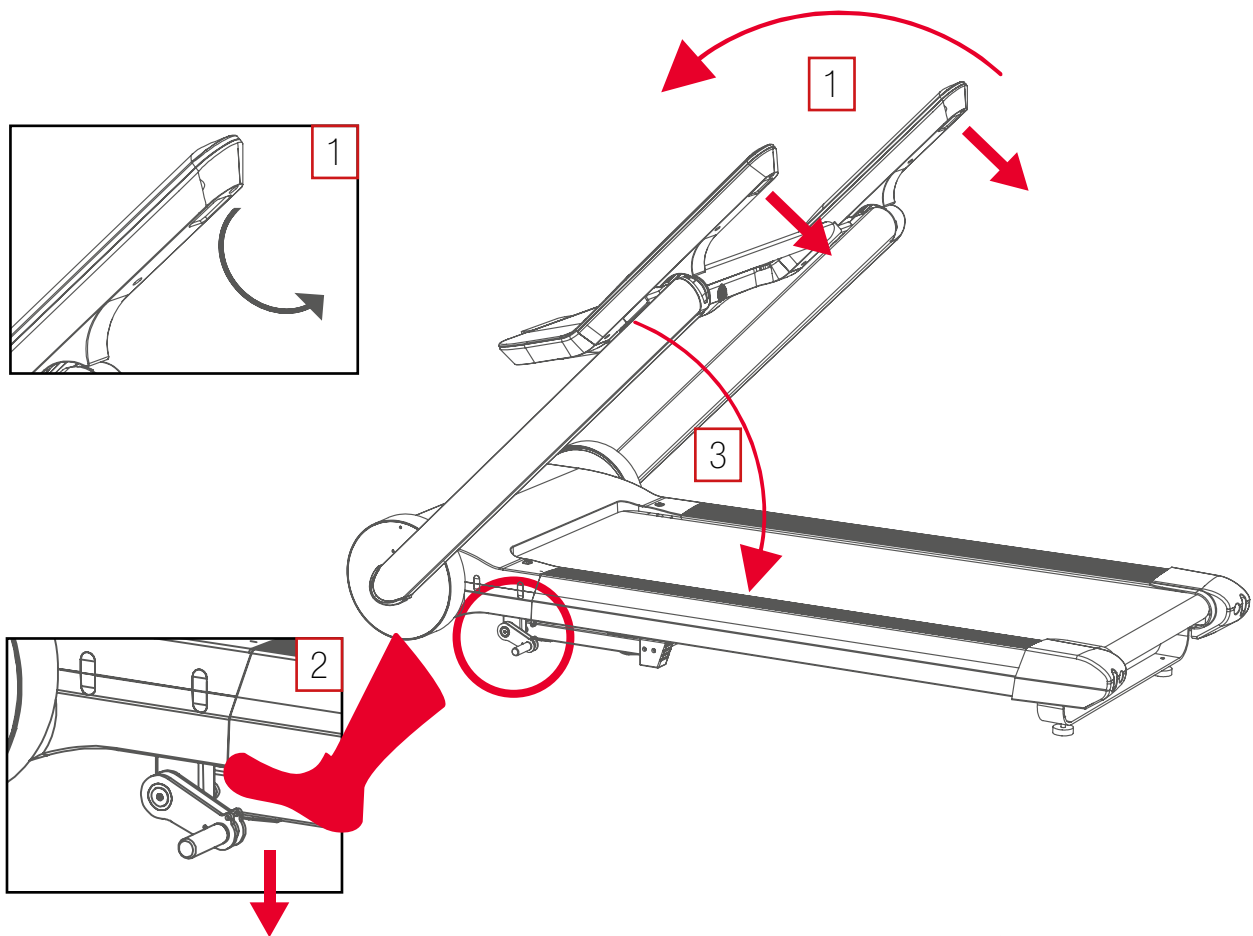


MÉCANISME DE PLIAGE / TRANSPORT

Avant de transporter ou de replier l'appareil, débranchez-le de l'alimentation électrique et retirez les câbles de l'appareil !

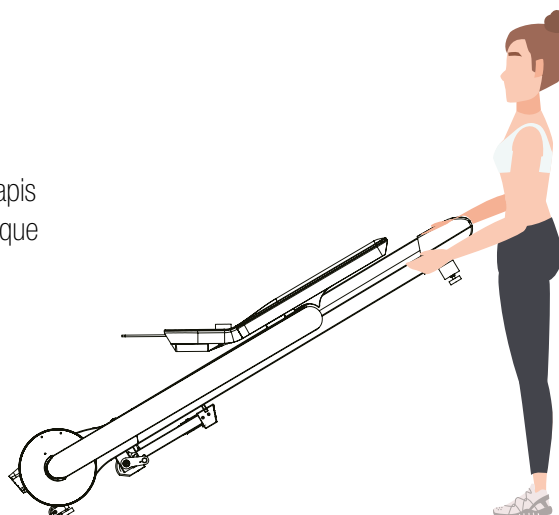
Repliage

1. Les boutons du mécanisme de pliage se trouvent sous les mains courantes. Appuyez d'abord légèrement sur les deux mains courantes en les poussant vers le bas. En même temps, avec vos doigts, tirez les boutons vers vous, Ramenez ensuite les mains courantes vers le haut afin de rabattre la console et les poignées vers l'arrière.
2. Débloquez les montants en marchant sur le levier situé en bas à gauche de l'appareil.
3. Une fois que la console et les montants sont déverrouillés, abaissez-les avec précaution pour que l'appareil se retrouve replié et de niveau.



Transport

Pour le transport, il suffit de maintenir le tapis de course en position inclinée jusqu'à ce que les roues se déplacent en douceur.

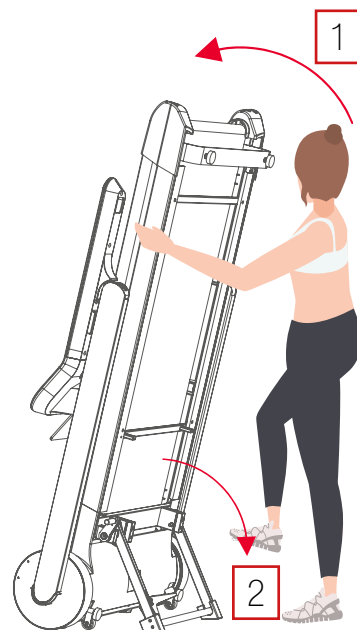


FR

INSTALLATION / STOCKAGE

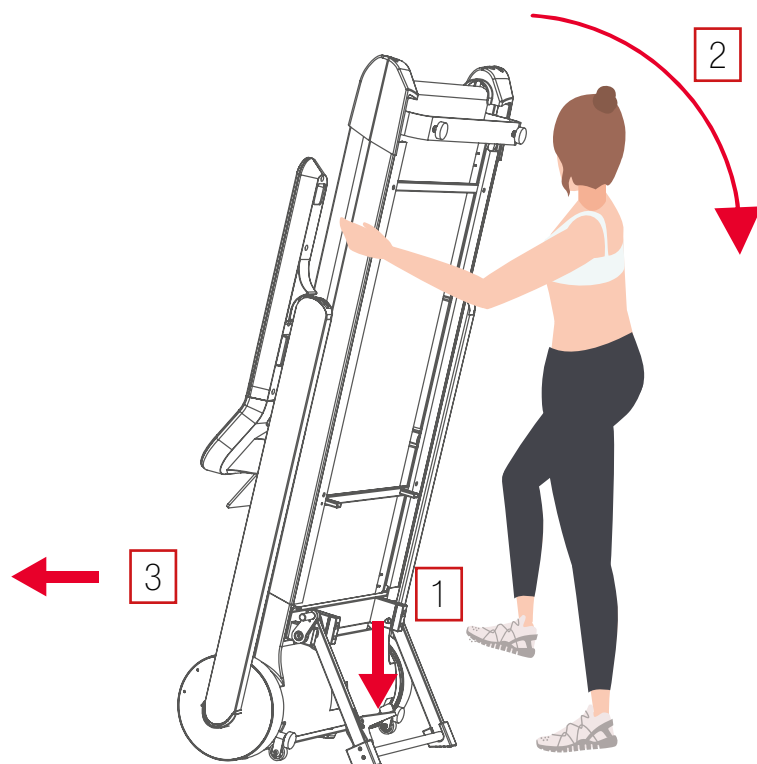
Installation

Pour mettre le tapis de course à la verticale, saisissez-le à l'arrière, à l'extrémité des bras d'appui inférieurs. Puis soulevez le tapis de course afin de pouvoir le transporter sur les roues avant. À l'endroit de son installation, soulevez le tapis de course suffisamment à la verticale pour que les pieds d'appui puissent se rabattre complètement. Avec un pied, retenez les pieds d'appui et abaissez lentement le tapis de course vers vous. Assurez-vous que les béquilles soient bien enclenchées avant de lâcher le tapis de course !



Abaissement

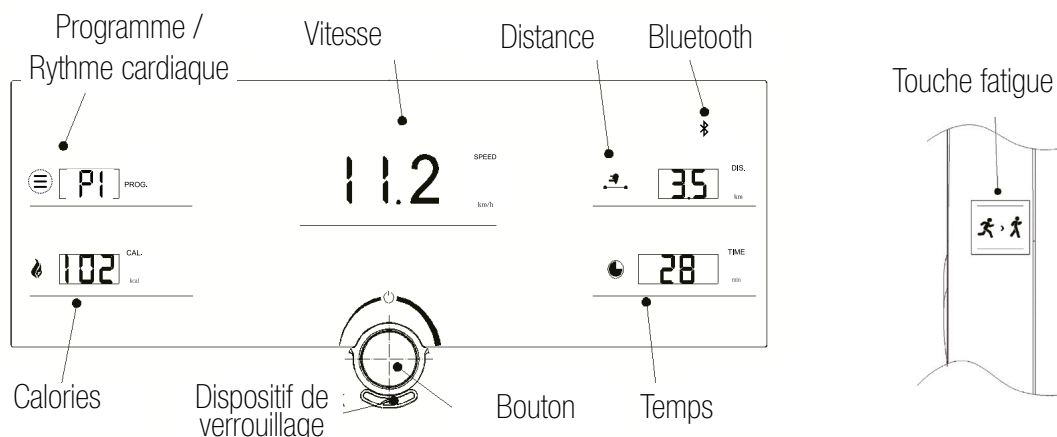
Pour débloquer les pieds d'appui, tenez fermement le tapis de course en haut, à son extrémité. Appuyez sur le dispositif de déblocage avec votre pied. Maintenez-le enfoncé tout en abaissant doucement le tapis de course que vous poussez légèrement vers l'avant. Il faut appuyer sur le levier jusqu'à ce que le point de verrouillage soit passé et que la béquille du fait de l'abaissement du tapis de course, soit pressée contre celui-ci.



STOCKAGE

Entreposez l'appareil dans un environnement propre et sec à l'intérieur. Ne stockez jamais l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous, après utilisation, que l'interrupteur soit sur éteint et que le cordon d'alimentation soit retiré de la prise.

CONSOLE



Allumez le tapis de course à l'aide de l'interrupteur situé sur le panneau arrière en le mettant en position "ON". Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que le clip de sécurité soit bien inséré dans l'emplacement prévu sur la console.

DÉMARRAGE RAPIDE :

Appuyez sur la touche START de la console pour commencer l'entraînement. L'écran affiche un compte à rebours de 3 secondes avant le début de l'entraînement. Le tapis roulant démarrera à une vitesse de 1 KM/H

Boutons	Fonction
Bouton START/STOP	Appuyez sur le bouton pour démarrer ou arrêter le tapis de course. Pour augmenter la vitesse : tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la vitesse : tourner le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
Touche fatigue (sur la main courante)	Ce bouton n'a aucune fonction lorsque la vitesse du tapis de course est inférieure à 4 km/h. Si la vitesse du tapis de course est supérieure à 4km/h, une pression sur le bouton permet de réduire immédiatement la vitesse à 4km/h. Appuyez à nouveau sur le bouton pour revenir à la vitesse réglée initialement.
Dispositif de verrouillage (douille pour clé de sécurité)	Peu importe la vitesse à laquelle le tapis de course est utilisé ou le mode qui est actif. Si la clé de sécurité est retirée du dispositif de verrouillage (douille), le tapis de course s'arrête immédiatement (le moteur s'éteint automatiquement). Le message "ER1" s'affiche sur l'écran dans la fenêtre correspondant au temps.
Affichage	Fonction
Vitesse :	Indique la vitesse actuelle du tapis de course en km/h (des écarts pouvant aller jusqu'à 0,1 km/h peuvent survenir).
Distance :	Affiche la distance parcourue (unité : kilomètres (km) / écart : 0,01 km).
Bluetooth:	Indique l'activation d'une connexion avec un appareil Bluetooth
Temps :	Affiche le temps écoulé ou le temps de fonctionnement (plage : 0 à 99:59). Si le tapis de course est éventuellement défectueux, un code d'erreur spécifique est affiché ici.
Consommation calorique:	Affiche les calories consommées (unité : kilocalories (kcal) / écarts possibles : 0,01 kcal).
Programme / Rythme cardiaque	Affiche, par alternance toutes les 3 secondes, le programme en cours ou la fréquence cardiaque.

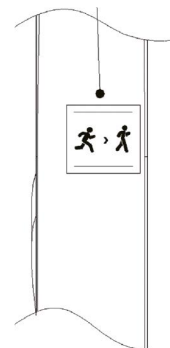


PROGRAMME DE COURSE

Le tapis dispose de 10 programmes de course préconfigurés à des vitesses variables. La durée standard d'un exercice est de 30 minutes (des modifications peuvent être effectuées manuellement). Chaque programme (P1 à P10) passe par 10 segments de vitesse. Aucun réglage manuel n'est nécessaire.

SÉLECTION DE PROGRAMME :

1. Si l'écran affiche "P1-P10, + mode réciproque", l'appareil est en mode veille.
2. Appuyez sur le bouton fatigue situé sur la main courante pour accéder à la sélection du mode.
3. Tournez le bouton pour sélectionner le mode souhaité.
 - P = Programme par intervalles
 - C = Programme par objectif de course
4. Appuyez une fois sur le bouton pour régler l'heure dans le programme par intervalles (P) ou pour régler l'objectif de course (C). L'indicateur correspondant clignote à l'écran.
 - P > Réglage du temps /10 (30 min par défaut)
 - C1 > Le temps est décompté (max. 99 min.)
 - C2 > La distance est décomptée
 - C3 > Les calories sont décomptées (max. 999 kcal)".



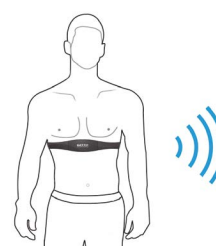
Temp PROG		INTERVALLE DE TEMPS = Réglage du temps /10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE [km/h]	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2		2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3		2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4		3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5		3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6		4	16	12	8	10	18	14	10	8	6
P7		4	12	14	8	8	14	8	4	8	4
P8		4	8	12	16	14	16	12	4	6	4
P9		4	8	10	10	12	20	12	6	6	4
P10		4	6	10	6	6	10	6	10	6	6

UTILISATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Pour une mesure précise, portez la ceinture cardio sous vos vêtements et près de votre cœur. La distance entre la console du tapis de course et la ceinture cardio ne devrait pas dépasser 60 cm. Une fréquence cardiaque comprise entre 40 et 240 SPM est mesurée.

Étanche selon la norme IPX4. Pile : CR2032, en mode veille, environ 12 mois.

Fréquence du signal : 5,3 KHz.



MESSAGES D'ERREUR / ÉCRAN D'AFFICHAGE

Écran d'affichage	Cause possible	Solutions proposées
E- 1	La clé de sécurité a été retirée du dispositif de verrouillage.	1. Vérifiez que l'interrupteur de sécurité soit dans la position prévue. 2. Vérifiez si la fiche de l'interrupteur de sécurité est desserrée ou est en train de se désolidariser.
E- 3	Erreur dans la commande inférieure	Circuit ouvert dans le tube de commutation
E- 7	Anomalie du moteur, circuit ouvert dans le moteur	1. Vérifiez si le fil du moteur est desserré ou s'il est tombé. 2. Vérifiez / Remplacez le moteur. 3. Contrôlez / Remplacer l'unité de commande.
E- 8	Erreur de transmission	1. Vérifiez si les câbles de communication sont desserrés, tombés ou endommagés. 2. Vérifiez ou remplacez le panneau d'affichage 3. Vérifiez le système de commande et si le voyant LED est allumé 4. Vérifiez ou remplacez le système de commande
E- 9	Protection contre les surcharges	1. Vérifiez s'il y a une surintensité. 2. Vérifiez si les éléments mobiles de l'appareil sont bien bloqués. 3. Vérifiez qu'il n'y ait pas un manque de lubrifiant. 4. Vérifiez si l'usure de l'appareil n'est pas extrême. 5. Vérifiez s'il y a eu un court-circuit dans le moteur. 6. Contrôlez / Remplacez l'unité de commande.
E-10	Protection contre les surtensions	1. Vérifiez la tension de l'alimentation électrique. 2. Contrôlez / Remplacez l'unité de commande.
E-11	Protection contre les surintensités	1. Vérifiez s'il y a eu une surcharge. 2. Vérifiez si les éléments mobiles de l'appareil ne sont pas bloqués. 3. Vérifiez qu'il n'y ait pas un manque de lubrifiant. 4. Vérifiez si l'usure de l'appareil n'est pas extrême. 5. Vérifiez s'il n'y a pas eu un important court-circuit dans le moteur. 6. Contrôlez / Remplacez l'unité de commande 7. Vérifiez / Remplacez l'IGBT
E-12	Court-circuit dans le moteur	1. Vérifiez s'il n'y a pas de corps étrangers pouvant provoquer un court-circuit à la sortie du contrôleur. 2. Vérifiez / Remplacez le moteur
E-14	Dysfonctionnement du capteur	1. Vérifiez / Remplacez l'ensemble des capteurs du moteur.
E-15	Protection basse tension	1. Vérifiez la tension de l'alimentation électrique. 2. Vérifiez / Remplacez le contrôleur.



Er-16	Arrêt du moteur	Vérifiez / Remplacez le moteur.
Er-17	Surchauffe du module de puissance	Vérifiez / Remplacer le contrôleur.
	Certains ou tous les boutons ne fonctionnent pas	1. Vérifiez / Remplacez les boutons. 2. Vérifiez / Remplacez la console. 3. Retirez le couvercle de la console pour tester les boutons. 4. Vérifiez si les boutons fonctionnent après avoir rebranché le cordon d'alimentation.

Note :

Le tapis de course détectera automatiquement si personne n'est sur la surface de course et ne bouge (pendant une durée de plus de 30 secondes). Dans ce cas, les données relatives au temps, à la distance et aux calories restent inchangées et ne sont plus prises en compte. Le tapis de course continuera de fonctionner à la vitesse définie.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

La maintenance et l'entretien général contribueront à préserver la longévité et les performances de votre tapis de course. Gardez l'appareil propre en dépoussiérant régulièrement ses composants. Nettoyez les deux côtés de la surface de course afin d'éviter que la poussière ne s'accumule sous la bande. Gardez vos chaussures de course propres pour éviter de salir la surface de course et la bande. 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 en continue et de l'éteindre complètement lorsqu'il n'est pas utilisé.

Un tapis de course qui a du jeu peut faire glisser le coureur pendant qu'il court. Si le tapis de course est trop tendu, la puissance du moteur sera réduite et il y aura plus de frictions entre le rouleau et la surface de course. La position la plus appropriée est lorsque la bande est tirée de 50 à 75 mm hors du tapis de course.

LUBRIFIEZ LE TAPIS ROULANT

IMPORTANT :

Pour effectuer les opérations suivantes, assurez-vous que le tapis de course ait été correctement débranché du circuit électrique et qu'il est ainsi éteint. Le non-respect de cette règle peut entraîner des blessures graves !

- Vous devez lubrifier votre tapis de course avant la première utilisation !
- Utilisez pour cela l'huile de silicone en respectant le bon dosage.
- La lubrification de la surface de course et de l'appareil est un facteur important, la friction qui se produit affecte la vie et les fonctions du tapis de course. Il est recommandé d'inspecter, de faire la maintenance et l'entretien de la surface de course et de l'appareil de manière régulière.
- Pour ce faire, veillez à suivre les instructions figurant dans ce manuel.

CONTRÔLE RÉGULIER DE LA LUBRIFICATION

1. Insérez avec prudence une main entre le tapis de course et le pont de course.
 - Si la main est légèrement humide et huileuse : le tapis de course est suffisamment lubrifié.
 - Si la main est sèche et ne présente aucun résidu d'huile de silicone : la lubrification du tapis de course est nécessaire.
2. Les pièces mobiles doivent tourner librement et silencieusement.
 - Les anomalies touchant les pièces mobiles compromettent la sécurité de l'appareil.
 - Contrôlez régulièrement toutes les vis de l'appareil et le cas échéant fixez / resserrez-les.

RECOMMANDATIONS

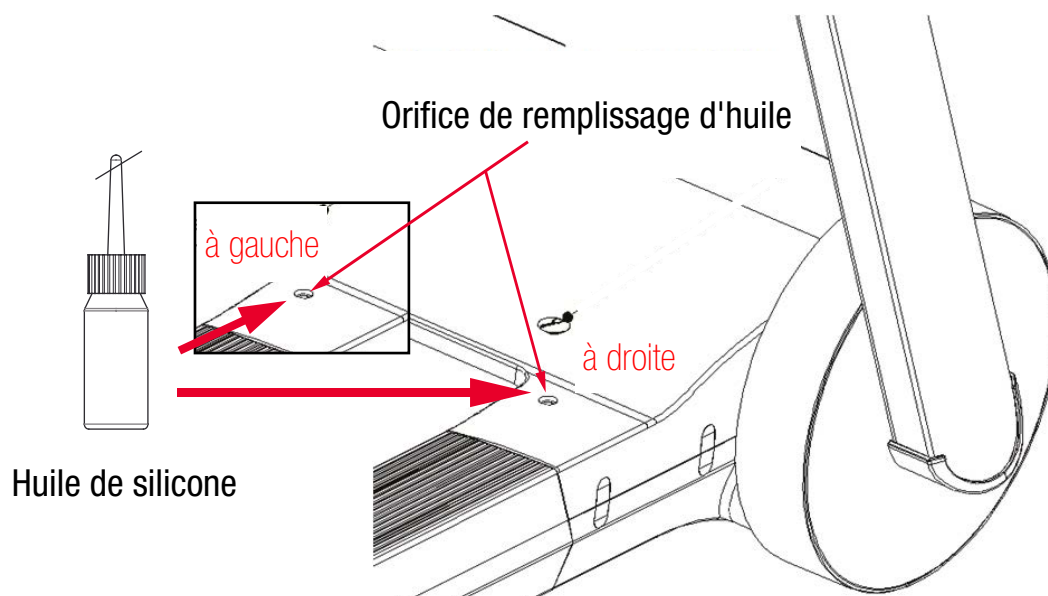
Utilisateur occasionnel	Utilisation / Entraînement moins de 3 heures/semaine	tous les six mois
Utilisateur modéré	Utilisation / Entraînement 3 à 5 heures/semaine	tous les trois mois
Utilisateur intensif	Utilisation / Entraînement plus de 5 heures/semaine	tous les deux mois



LUBRIFICATION DE LA SURFACE DE COURSE

ÉTAPES DE TRAVAIL : REMPLISSAGE AVEC L'HUILE DE SILICONE

- Dévissez le bouchon de la bouteille d'huile de silicone et retirez le papier de scellement à l'intérieur.
- Revissez le bouchon sur la bouteille et retirez le capuchon de l'embout.
- Coupez à environ 5 mm de la pointe. Pour cela utilisez par exemple un couteau bien aiguisé.



- Ouvrez l'orifice de remplissage d'huile pour le lubrifiant.
- Les ouvertures sont situées sur les côtés avant gauche et avant droit du cadre principal du tapis de course.
- Allumez le tapis de course et laissez-le fonctionner à une faible vitesse d'un maximum de 1 km/h.
- Versez lentement et avec précaution l'huile lubrifiante dans l'orifice de remplissage. Le lubrifiant se répartit maintenant de manière uniforme. Remplissez de lubrifiant en continu.

TENSION DU TAPIS DE COURSE

AJUSTEZ L'ÉTANCHÉITÉ

Le tapis de course est préassemblé et correctement réglé à l'usine.

Après la première installation ou le montage initial à la maison, ou après une certaine période d'utilisation, la bande rotative du tapis de course peut se distendre. La tension diminue. Les signes de ce problème peuvent, par exemple, être un arrêt soudain de l'appareil ou un déplacement de la surface de course en rotation. Si vous remarquez de tels effets sur votre appareil, veuillez procéder comme suit :

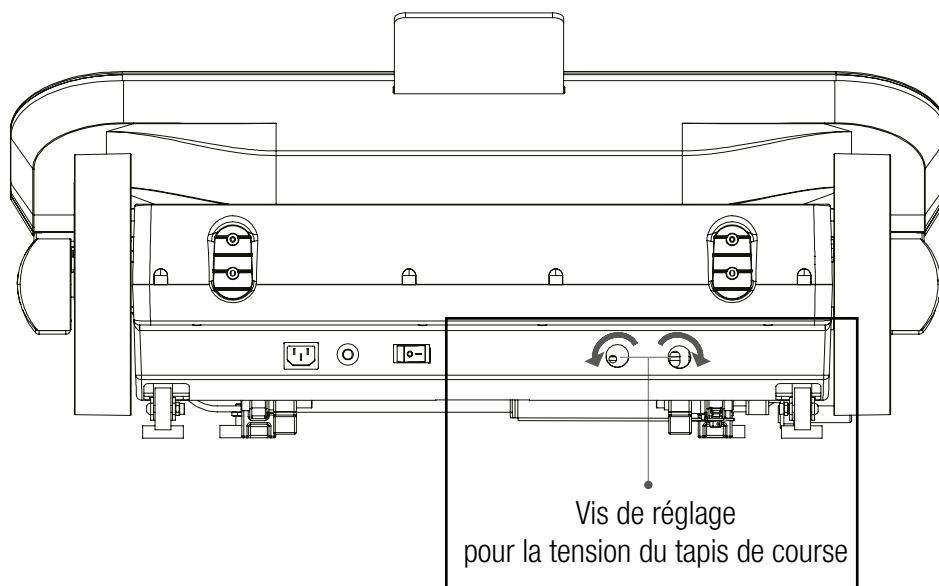
Utilisez la clé six pans fournie.

Pour retendre le tapis de course :

1. Tournez la vis de réglage gauche prévue pour régler la tension du tapis de course.
(Voir la figure 4 : raccordement et éléments de commande / à l'extrémité avant de l'appareil).
2. Un ½ tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Ensuite, tournez la vis de réglage droite prévue pour régler la tension du tapis de course.
(Voir la figure 4 : raccordement et éléments de commande / à l'extrémité avant de l'appareil).
4. Un ½ tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

IMPORTANT :

- La bande d'un tapis de course lorsqu'elle n'est pas assez tendue peut glisser très facilement et cela représente un risque considérable d'accident.
- La bande d'un tapis de course lorsqu'elle est trop tendue exercera une contrainte trop forte sur le moteur et les composants mécaniques et peut entre autres, endommager le moteur.



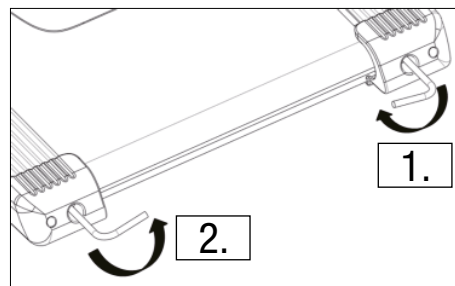
CENTRAGE DE LA SURFACE DE COURSE

CENTRAGE DE LA SURFACE DE COURSE

Placez le tapis de course sur un sol plat et réglez-le à une vitesse maximale de 3,5 km/h afin de vérifier que la surface de course en rotation ne glisse pas. Effectuez les réglages nécessaires sur les vis de réglage de l'alignement du tapis de course (situées à l'extrémité arrière de l'appareil). Voir la figure 3 : pièces et éléments de commande.

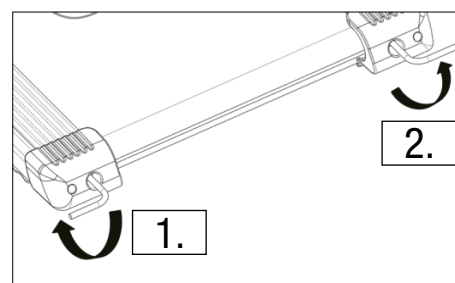
Si la surface de course se déplace vers la droite :

1. Tourner la vis de réglage de droite
Un ½ tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Puis tournez la vis de réglage de gauche
Un ½ tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Vérifiez maintenant que la surface de course soit bien centrée.
Si ce n'est pas le cas, répétez cette étape.



Si la surface de course se déplace vers la gauche:

1. Tourner la vis de réglage de gauche
Un ½ tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Puis tournez la vis de réglage de droite
Un ½ tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Vérifiez maintenant que la surface de course soit bien centrée.
Si ce n'est pas le cas, répétez cette étape.



EXERCICE D'ÉTIREMENT

Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les réchauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la flexibilité et de réduire le risque de blessure.

1 ROULER LA TÊTE

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



2 EPAULE ELEVATION

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



3 ETIREMENT DES CÔTES

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



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



7 ETIREMENT DU TENDON

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



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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



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 !

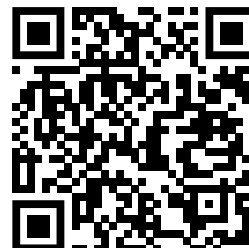
Android



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 Holdingne 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.



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



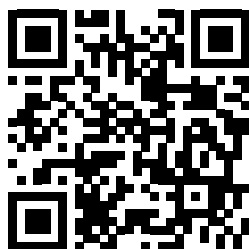
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_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	94
IMPOSTAZIONE DELL'APPARECCHIO	96
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	96
PANORAMICA DEL PRODOTTO.....	97
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	98
MECCANISMO DI CHIUSURA A RIBALTINA / TRASPORTO	99
INSTALLAZIONE / STOCCAGGIO	100
CONSOLE	101
PROGRAMMI DI CORSA.....	102
UTILIZZO DEL CINTURINO CARDIOFREQUENZIMETRO.....	102
ERRORE/ICONE SUL DISPLAY	103
MANUTENZIONE E CURA	105
LUBRIFICAZIONE DELLA SUPERFICIE DA CORSA.....	106
REGOLAZIONE TENUTA.....	107
CENTRAGGIO DEL TAPIS ROULANT.....	108
ESERCIZI DI STRETCHING	109
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	110
DECLARATION OF CONFORMITY.....	134



IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



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

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

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

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

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



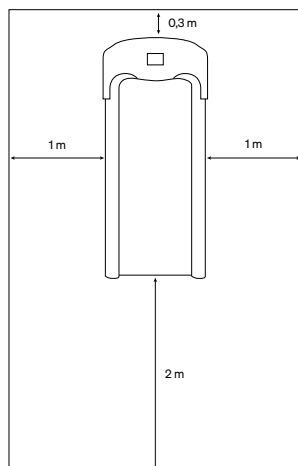
- I bambini sotto i 14 anni non devono utilizzare il dispositivo in nessuna circostanza.
- Tenere i bambini sotto i 14 anni e gli animali domestici lontano dal dispositivo.
- Gli animali domestici e i bambini sotto i 14 anni devono mantenere una distanza di sicurezza di 3 metri dal dispositivo. Non lasciarli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

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



IMPOSTAZIONE DELL'APPARECCHIO

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



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

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

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

ATTENZIONE:

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

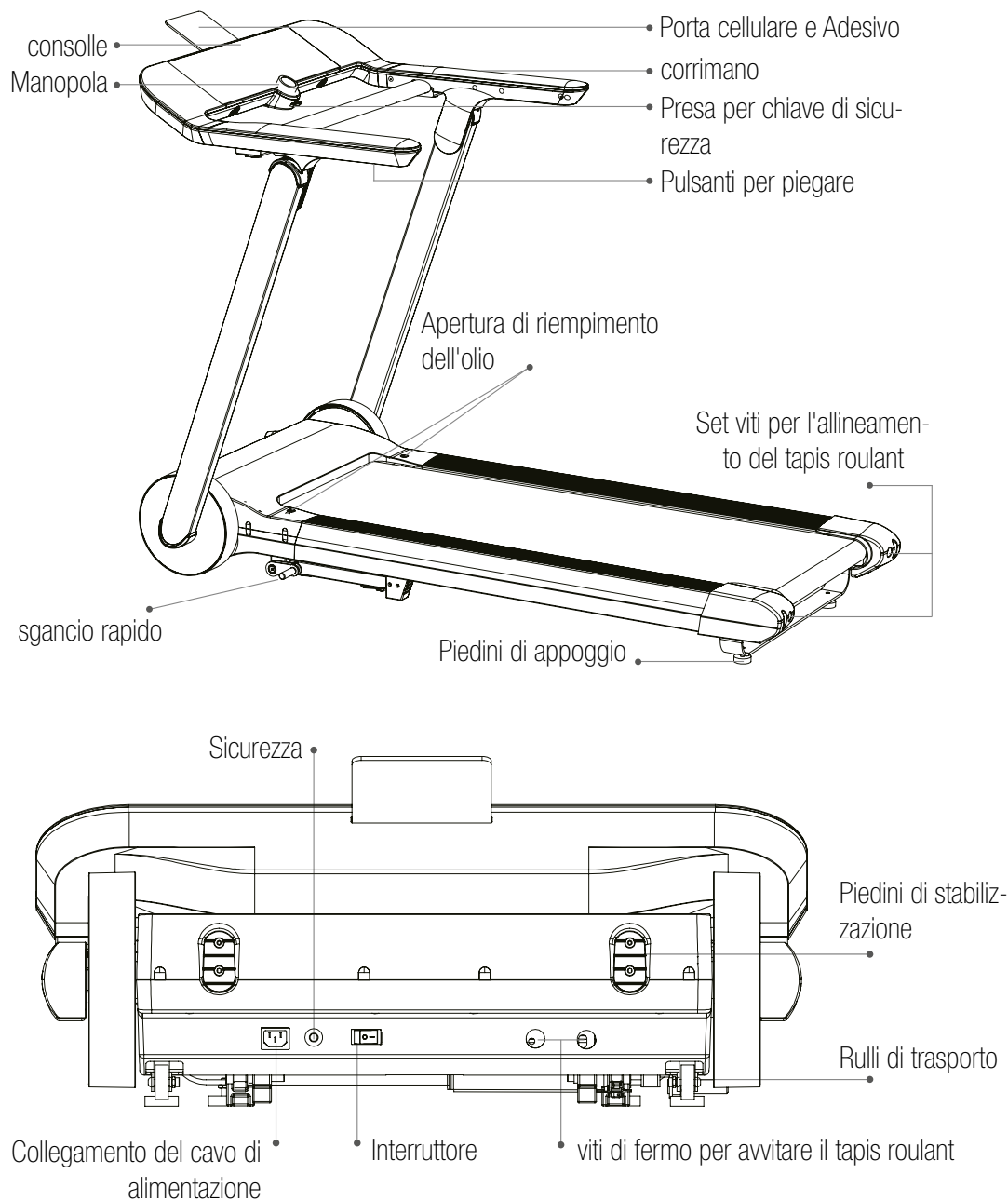
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

https://service.innovamaxx.de/fix3pro_spareparts



PANORAMICA DEL PRODOTTO



Dotazione di fornitura



- Chiave di sicurezza



- Cavo di alimentazione.



- Chiave esagonale



- Supporto per il cellulare e Adesivo



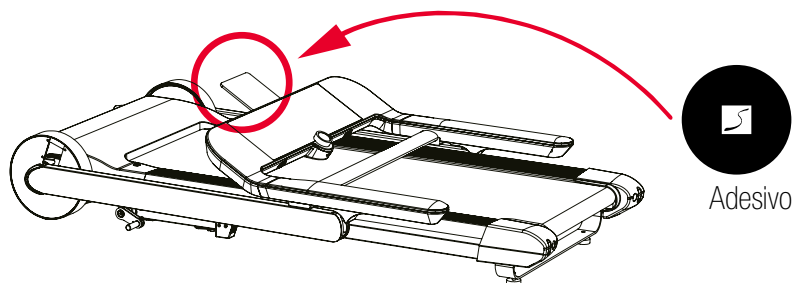
- Cinturino cardiofrequenzimetro

Nome prodotto	Sportstech FX3 Pro Laufband
Dimensioni montato (LxBxH)	1710 x 830 x 1137 mm
Dimensioni chiuso	1710 x 830 x 332 mm
velocità:	1 -20 km/h
Tensione di alimentazione:	220-240 V / 50/60 Hz
Superficie da corsa:	450 x 1300 mm
Icona:	LED
Peso netto / peso imballo:	70 kg / 82 kg
connessioni:	Bluetooth
Peso massimo dell'utente:	120 kg
Dimensioni del pacchetto:	1795 x 891 x 370 mm

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 1

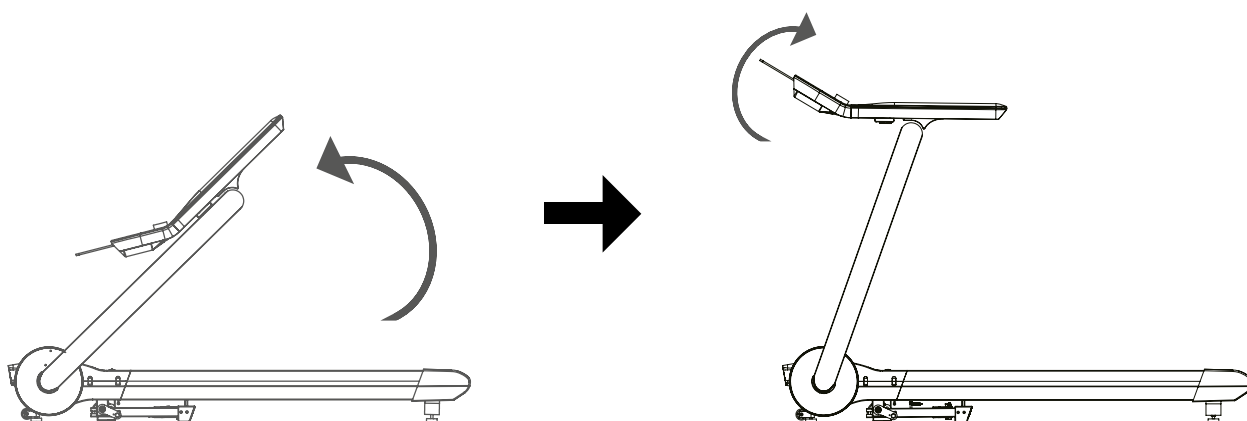
Aprire la confezione e rimuovere il contenuto. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana. Assicurarsi che il luogo in cui viene installato sia pulito e che si disponga di spazio sufficiente. Infilare il supporto per il cellulare nel display sopra e mettetelo sull'adesivo per migliorare l'aderenza del vostro telefonino al dispositivo.



Passo 2

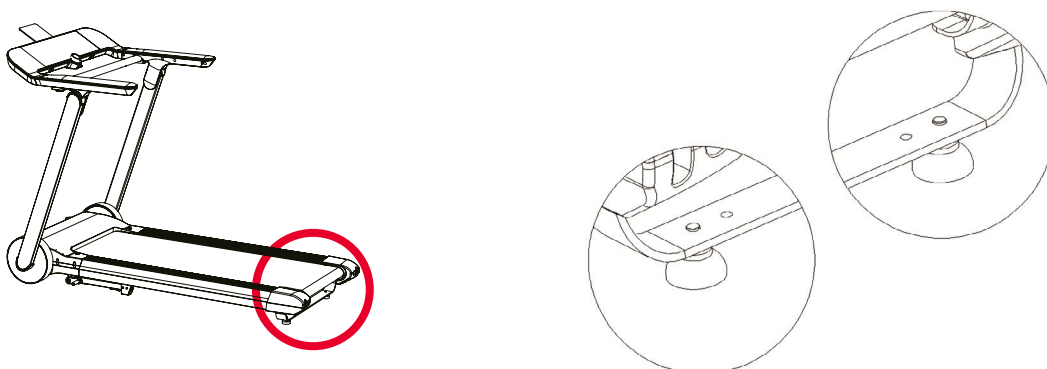
- Tenere i due tubi portanti il più possibile verso l'alto per collegarli fino a quando non si sente un clic ad indicare che sono stati incastrati correttamente.
- Quindi mettere la console con le maniglie in posizione orizzontale su entrambi i lati.
- Verificare che i tubi portanti e la chiusura delle impugnature siano in perfetta sicurezza, muovendo leggermente i tubi avanti e indietro e facendo leggera pressione sulle impugnature che devono essere perfettamente fisse senza cedere.

Attenzione: fare attenzione a questi passaggi. Vi è il rischio di essere schiacciati.



Passo 3

Allineare la superficie di corsa in senso orizzontale ruotando verso l'interno e l'esterno le viti dei piedini poste all'estremità dei bracci di supporto inferiori. Se necessario, utilizzare una livella a bolla d'aria. La superficie di corsa non deve oscillare o rimanere inclinata. Controllare che la superficie d'appoggio del tapis roulant sia piana!

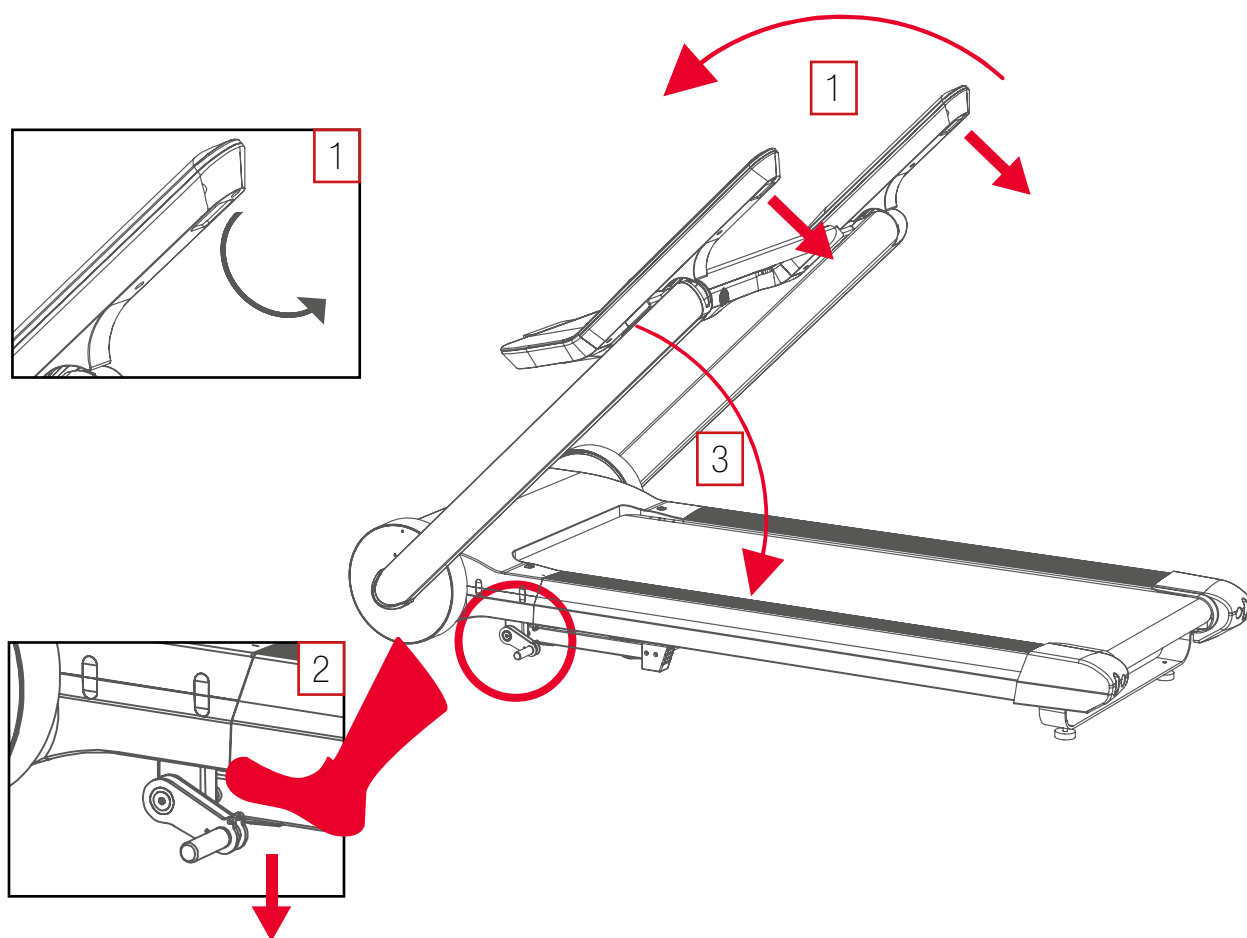


MECCANISMO DI CHIUSURA A RIBALTINA / TRASPORTO

Prima del trasporto o della chiusura, il tapis roulant deve essere scollegato dall'alimentazione e i cavi devono essere rimossi dal dispositivo!

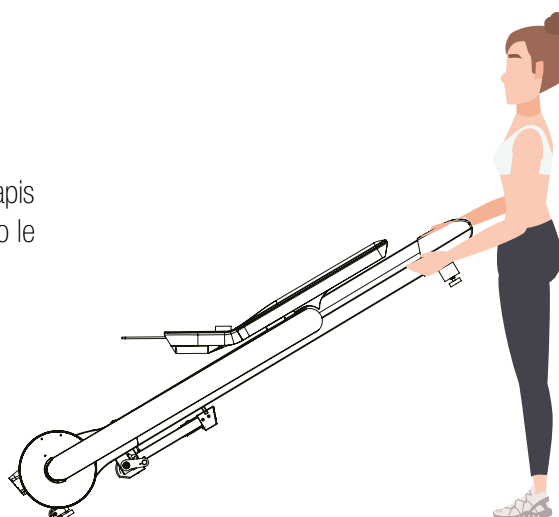
Chiusura a ribaltina

1. "I pulsanti per piegare il tapis roulant si trovano sotto i corrimano. Innanzitutto, premere leggermente entrambi i corrimano verso il basso e contemporaneamente tirare i pulsanti verso di sé prima di spingere verso l'alto i corrimano per chiudere le console insieme alle maniglie.
2. Rilasciare i tubi portanti facendo pressione sulla leva in basso a sinistra del dispositivo.
3. Dopo aver allentato la console e i tubi portanti, muoverli attentamente verso il basso in modo tale che il dispositivo possa piegarsi fino ad un certo livello.



Trasporto

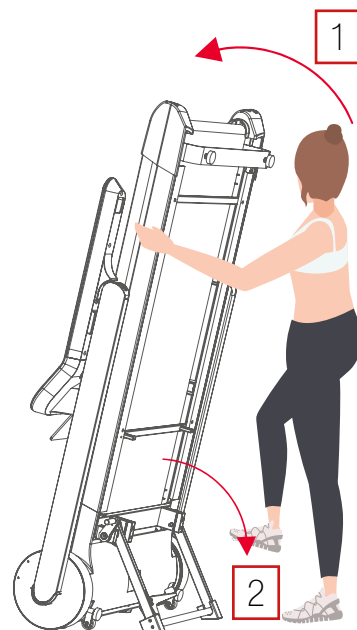
Per il trasporto, tenere semplicemente il tapis roulant in posizione inclinata fino a quando le ruote si muovono senza intoppi.



INSTALLAZIONE / STOCCAGGIO

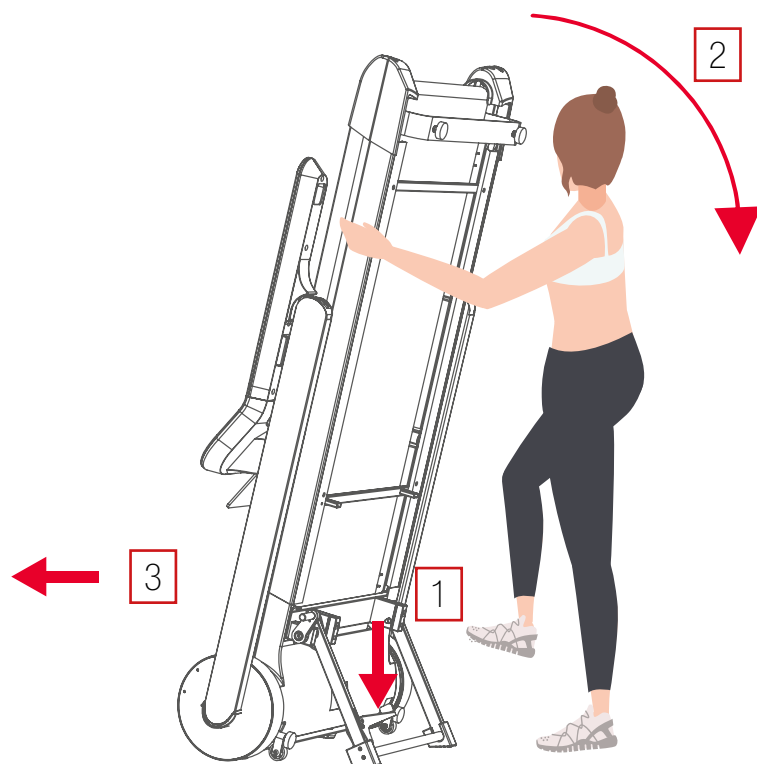
Installazione

Per posizionare il tapis roulant in posizione verticale, afferrare l'estremità dei bracci di supporto inferiori e sollevarlo in modo da poter trasportare il dispositivo sulle sue ruote anteriori. Giunti nel luogo di installazione, sollevare il tapis roulant verticalmente in modo da poter ripiegare completamente i piedini di supporto. Tenere i piedi di supporto con un piede e abbassare lentamente il tapis roulant verso di sé. Assicurarsi che il supporto sia perfettamente incastrato prima di lasciar andare il tapis roulant!



Rilascio

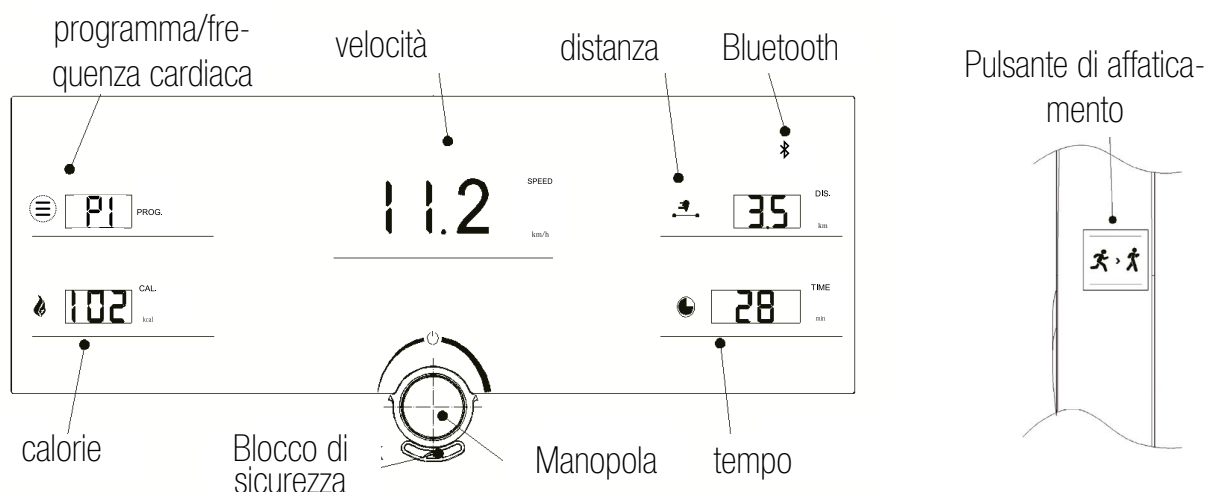
Per rilasciare i piedi di supporto, tenere il tapis roulant in alto e premere verso il basso il pulsante di rilascio con il piede. Tenere premuto il pulsante di rilascio mentre abbassate il tapis roulant spingendolo leggermente in avanti. La leva deve essere premuta fino a quando non viene superato il punto di bloccaggio e finquando il piede d'appoggio viene premuto abbassando il tapis roulant.



STOCCAGGIO

Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto al chiuso. Non riporre mai il dispositivo all'aperto. Assicurarsi che l'interruttore sia spento e che la spina di alimentazione sia stata rimossa.

CONSOLE



Attivare il tapis roulant posizionando l'interruttore di alimentazione su "ON". Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che la clip di sicurezza sia stata posizionata correttamente nell'apposito spazio della console.

AVVIO RAPIDO:

Premi il pulsante START sulla console per iniziare l'allenamento. Lo schermo visualizza un conto alla rovescia di 3 secondi prima dell'inizio dell'allenamento. Il tapis roulant inizia a una velocità di 1,0 KM / H.

Tasti	Funzione
Manopola START/STOP	Premere la manopola per avviare o arrestare il tapis roulant. Aumentare la velocità: ruotare la manopola in senso orario. Ridurre la velocità: ruotare la manopola in senso antiorario.
Pulsante di affaticamento (sul corrimano)	Questo pulsante non ha alcuna funzione a velocità del tapis roulant inferiori a 4 km / h. Se la velocità del tapis roulant supera i 4 km / h, la velocità viene immediatamente ridotta a 4 km / h quando viene attivato il pulsante. Premere di nuovo il pulsante per tornare alla velocità impostata originariamente.
Bloccaggio di sicurezza: (boccola per chiave di sicurezza)	Indipendentemente dalla velocità di funzionamento del tapis roulant o dalla modalità attiva, se la chiave di sicurezza viene rimossa dal blocco di sicurezza (boccola), il tapis roulant si arresta immediatamente (il motore si spegne automaticamente) e apparirà il messaggio "ER1" appare sul display nella finestra temporale.
Icona	Funzione
velocità:	Mostra la velocità attuale del tapis roulant in km / h (possono verificarsi deviazioni fino a 0,1 km / h).
Distanza:	Visualizza la distanza percorsa (unità: chilometro (km) / deviazioni: 0,01 km).
Bluetooth:	Mostra la connessione attivata con un dispositivo Bluetooth.
tempo:	Visualizza il tempo trascorso o il tempo di funzionamento (intervallo: 0 - 99:59). In caso di possibili malfunzionamenti del tapis roulant, verrà visualizzato un codice di errore specifico.
Consumo di calorie:	Mostra le calorie consumate (unità: chilocalorie (kcal) / possibili deviazioni: 0,01 kcal).
programma/frequenza cardiaca	Visualizza il programma corrente o la frequenza cardiaca per 3 secondi.

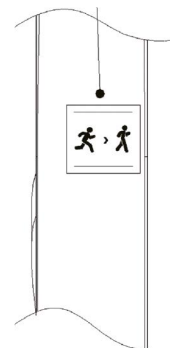


PROGRAMMI DI CORSA

Il tapis roulant ha 10 programmi di corsa preimpostati con velocità variabile. Il tempo di esercizio standard è di 30 minuti (le modifiche possono essere fatte manualmente). Ogni programma (P1-P10) passa attraverso 10 segmenti di velocità. Non è necessario effettuare impostazioni manuali.

SELEZIONARE IL PROGRAMMA:

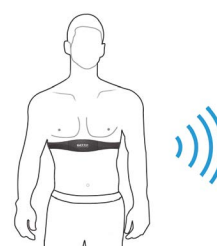
- Se il display mostra "P1-P10, + modalità reciproca", il dispositivo è in modalità standby.
- Premere il pulsante di affaticamento sul corrimano per accedere alla selezione della modalità.
- Ruotare la manopola per selezionare la modalità desiderata.
 - P = programma intervallo di tempo
 - C = programma di destinazione in esecuzione
- Premere la manopola per una volta per impostare l'ora o per impostare l'obiettivo di corsa (C) nell'intervallo di tempo (P). La rispettiva icona lampeggerà sul display.
 - P> impostazione tempo / 10 (preimpostazione 30 min)
 - C1> il tempo viene contato (max. 99 min.)
 - C2> La distanza viene contata
 - C3> le calorie vengono conteggiate (max. 999 kcal)



Temp. PROG		INTERVALLO DI TEMPO=impostazione tempo / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	velocità [km/h]	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2		2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3		2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4		3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5		3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6		4	16	12	8	10	18	14	10	8	6
P7		4	12	14	8	8	14	8	4	8	4
P8		4	8	12	16	14	16	12	4	6	4
P9		4	8	10	10	12	20	12	6	6	4
P10		4	6	10	6	6	10	6	10	6	6

UTILIZZO DEL CINTURINO CARDIOFREQUENZIMETRO

Indossa il cardiofrequenzimetro per una misurazione accurata, sotto i vestiti e vicino al cuore. La distanza tra la consolle del tapis roulant e la cintura della frequenza cardiaca non deve essere superiore a 60 cm. Viene misurata una frequenza cardiaca compresa tra 40 e 240 SPM. Resistente all'acqua secondo IPX4. Batteria: CR2032, standby circa 12 mesi. Frequenza del segnale: 5,3 KHz



ERRORE/ICONE SUL DISPLAY

icona sul display	possibile causa	proposte di soluzione
 E-1	La chiave di sicurezza è stata rimossa dal blocco di sicurezza.	1. Controllare se l'interruttore di sicurezza è nella posizione prevista. 2. Controllare se il connettore dell'interruttore di sicurezza è allentato o è caduto.
 E-3	Errore di controllo inferiore	Circuito aperto nel tubo di commutazione
 E-7	Anomalia del motore, circuito aperto nel motore	1. Controllare se il filo del motore è allentato o è caduto. 2. Controllare / sostituire il motore. 3. Controllare / sostituire la centralina.
 E-8	Errore di trasferimento	1. Controllare se i cavi di comunicazione sono allentati, caduti o danneggiati. 2. Controllare o sostituire il pannello dello schermo 3. Controllare il controllo e se la luce LED è accesa 4. Controllare o sostituire il dispositivo di controllo
 E-9	protezione da sovraccarico	1. Verificare la sovracorrente. 2. Controllare se le parti mobili in movimento del dispositivo sono bloccate. 3. Controllare se c'è mancanza di lubrificante. 4. Controllare il dispositivo per verificare se si sta usurando. 5. Verificare la presenza di cortocircuiti nel motore. 6. Controllare / sostituire la centralina
 E-10	Protezione contro le sovratensioni	1. Controllare la tensione dell'alimentazione. 2. Controllare / sostituire la centralina.
 E-11	Protezione da sovracorrente	1. Verificare il sovraccarico. 2. Controllare se le parti mobili in movimento del dispositivo sono bloccate. 3. Controllare se c'è mancanza di lubrificante. 4. Controllare il dispositivo per verificare se si sta usurando. 5. Verificare la presenza di gravi cortocircuiti nel motore. 6. Controllare / sostituire la centralina 7. Controllare / sostituire IGBT.
 E-12	Cortocircuito nel motore	1. Controllare se ci sono oggetti estranei all'estremità di uscita del controller che portano a un corto circuito. 2. Controllare / sostituire il motore.
 E-14	Errore nel sensore	1. Controllare / sostituire il gruppo sensore del motore.
 E-15	Protezione a bassa tensione	2. Controllare la tensione sull'alimentazione. 3. Controllare / sostituire il controller.



E-16	blocco motore	Controllare / sostituire il motore.
E-17	Surriscaldamento del modulo di potenza	Controllare / sostituire il controller.
	Alcuni o tutti i pulsanti non funzionano.	1. Controllare / sostituire i pulsanti. 2. Controllare / sostituire la console. 3. Rimuovere il cofano della console per verificare il corretto funzionamento dei pulsanti. 4. Verificare che i pulsanti funzionino dopo aver ricollegato il cavo di alimentazione.

Nota:

Il tapis roulant rileva automaticamente quando nessuno lo sta utilizzando (per un periodo superiore a 30 secondi). In questo caso, i record di dati relativi a tempo, distanza e calorie rimangono invariati e non vengono conteggiati ulteriormente. Il tapis roulant continua a funzionare alla velocità impostata.

MANUTENZIONE E CURA

La manutenzione e l'assistenza generali aiutano a mantenere la longevità e le prestazioni del tapis roulant. Mantenere pulito il dispositivo spolverando regolarmente i componenti. Pulire entrambi i lati del tapis roulant per evitare che la polvere si accumuli sotto la cintura. Pulire le scarpe da corsa in modo che la superficie da corsa e il nastro non si sporchino. Pulire la superficie del tapis roulant con un panno pulito e umido.

Si consiglia di spegnere il dispositivo per 10 minuti dopo 2 ore di funzionamento continuo e di spegnerlo completamente quando non viene utilizzato.

Un tapis roulant allentato può far scivolare chi lo utilizza. Se il tapis roulant è stato avvitato troppo forte, le prestazioni del motore diminuiranno e ci sarà più attrito tra il rullo e il tapis roulant. La posizione corretta prevede uno spazio di 50-75 mm tra nastro e superficie da corsa.

LUBRIFICARE IL TAPIS ROULANT

IMPORTANTE:

Per eseguire le seguenti fasi di lavoro, assicurarsi che il tapis roulant sia stato disconnesso correttamente dal circuito elettrico e sia quindi spento. La mancata osservanza di questa regola comporta il rischio di lesioni!

- È necessario lubrificare il tapis roulant prima di utilizzarlo per la prima volta!
- Utilizzare l'olio di silicone nel dosaggio corretto.
- La lubrificazione della superficie da corsa e del tapis roulant è un fattore importante, l'attrito che si verifica ha un grave impatto sulla longevità e sulle funzioni del tapis roulant. Si consiglia di controllare, regolarmente il tapis roulant e la superficie da corsa.
- Per fare ciò, assicurarsi di seguire le istruzioni elencate in questo manuale.

CONTROLLO DELLA LUBRIFICAZIONE PERIODICA

1. Fai scorrere delicatamente una mano tra il tapis roulant e il coperchio.
 - Se la mano è leggermente umida e oleosa: il tapis roulant è sufficientemente lubrificato.
 - Se la mano è asciutta e non ci sono residui di olio di silicone: è necessario lubrificarlo.
2. Le parti mobili devono ruotare liberamente e silenziosamente.
 - Anomalie nelle parti mobili mettono a repentaglio la sicurezza del dispositivo.
 - Controllare regolarmente tutte le viti sul dispositivo e serrarle / stringerle se necessario.

RACCOMANDAZIONI

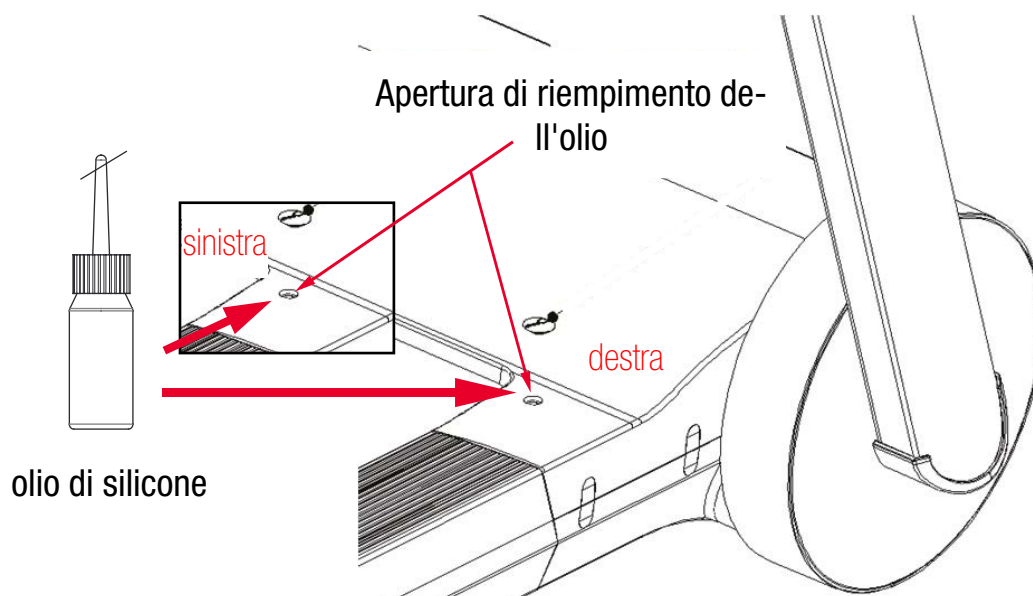
Utenti peso piuma	Utilizzo / Training meno di 3 h/settimana	ogni sei mesi
Utenti peso medio	Utilizzo / Training 3-5 h/settimana	ogni tre mesi
Utente peso elevato	Utilizzo / Training più di 5 h/settimana	ogni due mesi



LUBRIFICAZIONE DELLA SUPERFICIE DA CORSA

PASSAGGI DI LAVORO: RIEMPIMENTO DELL'OLIO DI SILICONE

- Svitare il tappo dalla bottiglia di olio di silicone e rimuovere la carta sigillante interna.
- Riavvitare il tappo sul flacone e rimuovere il tappo dell'ugello.
- Tagliare circa 5 mm dalla punta. Utilizzare ad es. un coltello affilato.



- Aprire l'apertura di riempimento dell'olio.
- Le aperture si trovano sui lati anteriore sinistro e destro del telaio principale del tapis roulant.
- Accendi il tapis roulant e lascialo a bassa velocità per max. 1 km / h.
- Versare l'olio lubrificante con attenzione e lentamente nell'apertura di riempimento. Il lubrificante è ora distribuito uniformemente. Riempire continuamente il lubrificante.

REGOLAZIONE TENUTA

REGOLARE LA TENUTA

Il tapis roulant è pre-assemblato in fabbrica e impostato correttamente.

Dopo l'installazione / assemblaggio iniziale a casa o dopo un certo periodo di utilizzo, il tapis roulant può allentarsi. La tenuta diminuisce. Può quindi succedere che il dispositivo si interrompa bruscamente durante la corsa o che l'utente possa scivolare. Se noti questi effetti sul tuo dispositivo, procedi come segue:

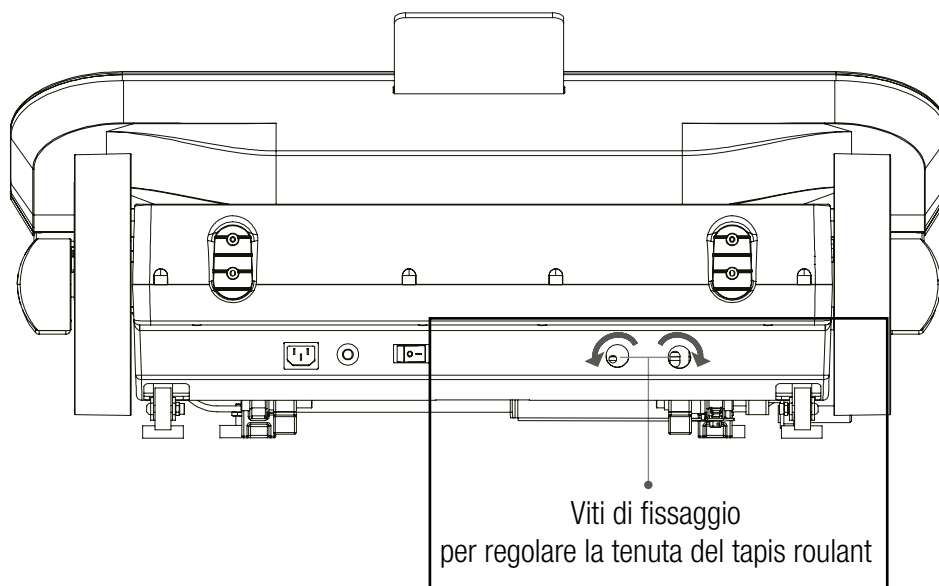
Utilizzare la chiave esagonale in dotazione.

Per stringere il tapis roulant:

1. Ruotare la vite sinistra per regolare la tenuta
(Vedi Figura 4: Collegamenti e controlli / nella parte frontale del dispositivo).
2. ½ giro in senso antiorario
3. Quindi girare la vite di regolazione destra per regolare la tenuta
(Vedi Figura 4: Collegamenti e controlli / nella parte frontale del dispositivo).
4. ½ giro in senso antiorario.

IMPORTANTE:

- Un tapis roulant troppo lento può scivolare molto facilmente e può causare incidenti.
- Un tapis roulant che viene serrato troppo sovraccarica il motore e i componenti meccanici, provocando possibili danni al motore.



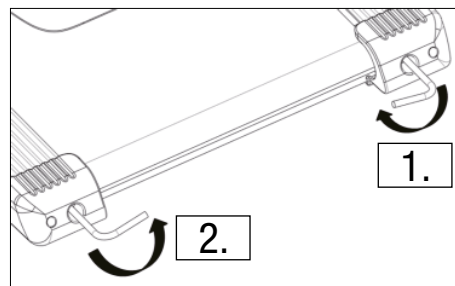
CENTRAGGIO DEL TAPIS ROULANT

CENTRAGGIO DEL TAPIS ROULANT

Posizionare il tapis roulant su una superficie piana e impostarlo su un massimo di 3,5 km / h, per verificare se il nastro scivola. Regolare le viti per allinearle (all'estremità posteriore del dispositivo). Vedere la Figura 3: parti ed elementi di controllo.

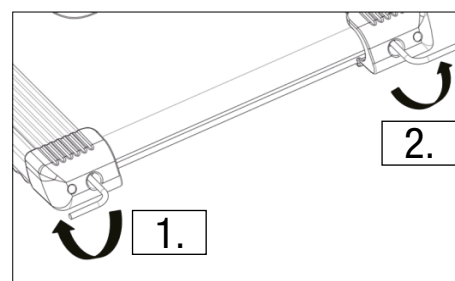
Se il tapis roulant si sposta verso destra:

1. Girare la vite di regolazione destra
1/2 giro in senso orario.
2. Quindi girare la vite di regolazione sinistra
1/2 giro in senso antiorario.
3. Ora controlla se il tapis roulant è correttamente centrato.
In caso contrario, ripetere questo passaggio.



Se il tapis roulant si sposta a sinistra:

1. Girare la vite di regolazione sinistra
1/2 giro in senso orario.
2. Quindi girare la vite di regolazione destra
1/2 giro in senso antiorario.
3. Ora controllare se il tapis roulant è correttamente centrato. In caso contrario, ripetere questo passaggio.



ESERCIZI DI STRETCHING

Prima di ogni allenamento si dovrebbe allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.

1 RULLI PER LA TESTA

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



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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



3 STRETCHING LATERALE

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



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



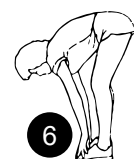
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



6 TOCCARE LE PUNTE

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



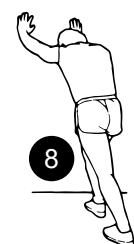
7 STRETCHING DEI TENDINI

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



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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



SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

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

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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

Android



FitShow



iOS





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 SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

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



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

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

Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



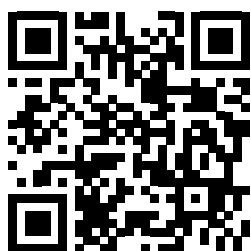
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_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	116
OPSTELLIG VAN HET APARAAT.....	118
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	118
PRODUCTOVERZICHT	119
MONTAGE-INSTRUCTIES.....	120
OPKLAPMECHANISME/TRANSPORT.....	121
OPSTELLEN/OPSLAG	122
CONSOLE	123
LOOPPROGRAMMA'S.....	124
GEBRUIK VAN DE HARTSLAGMETER	124
FOUTMELDINGEN/DISPLAYWEERGAVE.....	125
ONDERHOUD EN ZORG	127
SMEREN VAN HET LOOPVLAK.....	128
LOOPBAND AANSPANNEN	129
DE LOOPBAND CENTREREN	130
STRETCHOEFENINGEN	131
APPLICATIESOFTWARE (APP)	132
DECLARATION OF CONFORMITY.....	134

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

LET OP:

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

WAARSCHUWING:

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

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

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

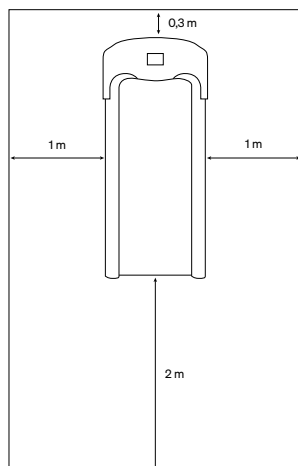


- Kinderen onder de 14 jaar mogen het apparaat in geen geval gebruiken.
- Houd kinderen onder de 14 jaar en dieren uit de buurt van het apparaat.
- Huisdieren en kinderen onder de 14 jaar moeten op een veiligheidsafstand van 3 meter van het apparaat blijven. Laat ze niet onbeheerd achter in de buurt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

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

OPSTELLING VAN HET APPARAAT

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



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

Plaats het apparaat niet voor afzuigkappen of ventilatieopeningen.

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

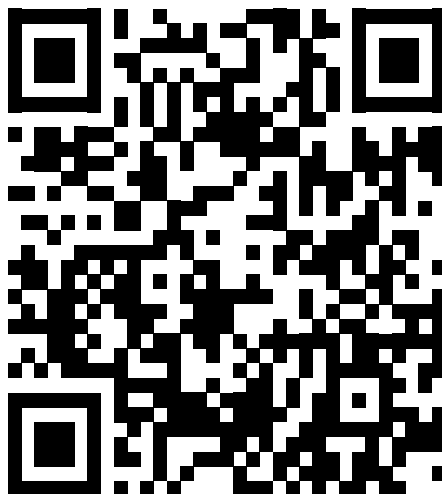
LET OP:

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

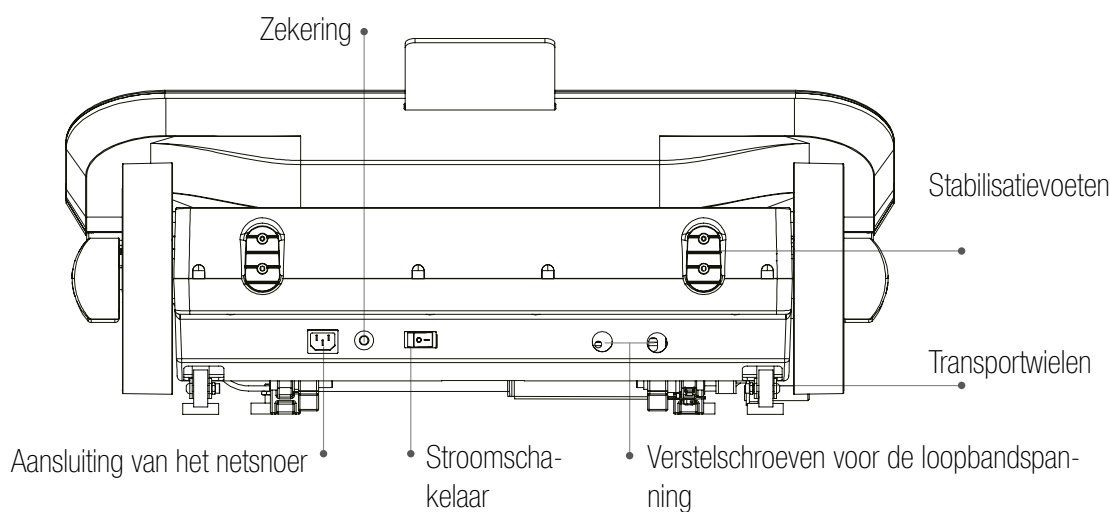
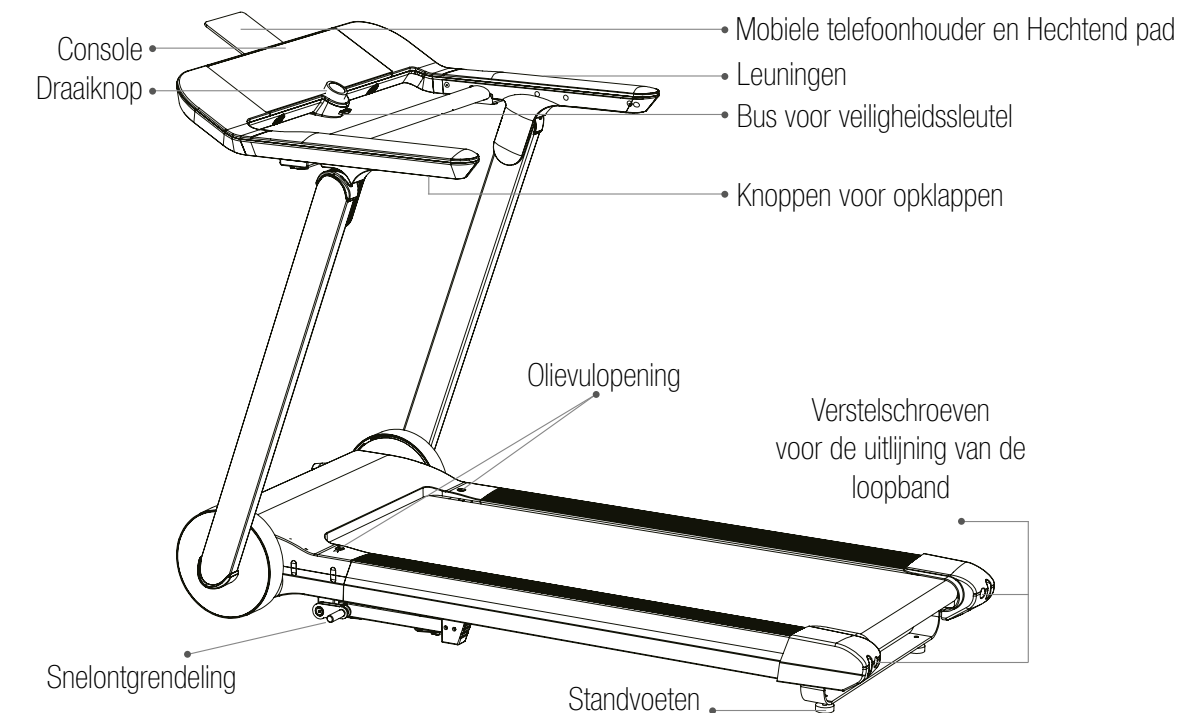
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

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

https://service.innovamaxx.de/fx3pro_spareparts



PRODUCTOVERZICHT



Leveringsomvang



- Veiligheidssleutel



- Netsnoer



- Inbussleutel



- Smartphonehouder en hechtend pad



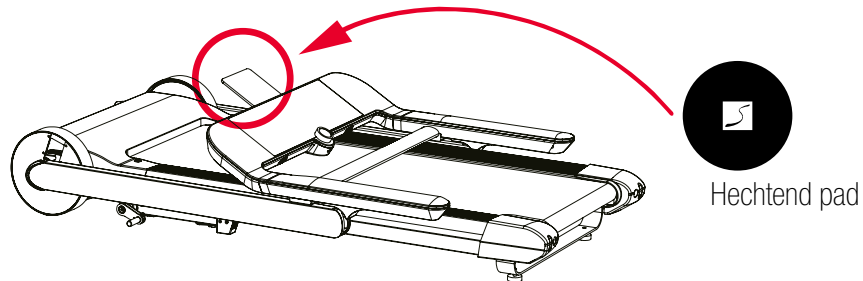
- Hartslagmeter

Productnaam	Sportstech FX3 Pro Laufband
Opbouwafmetingen (lxbxh)	1710 x 830 x 1137 mm
Opklapafmetingen	1710 x 830 x 332 mm
Snelheid:	1 -20 km/h
Netspanning:	220-240 V / 50/60 Hz
Loopvlak:	450 x 1300 mm
Weergave:	LED
Nettogewicht/gewicht van de verpakking:	70 kg / 82 kg
Verbindingen:	Bluetooth
Maximaal gebruikersgewicht:	120 kg
Pakketafmetingen:	1795 x 891 x 370 mm

MONTAGE-INSTRUCTIES

Stap 1

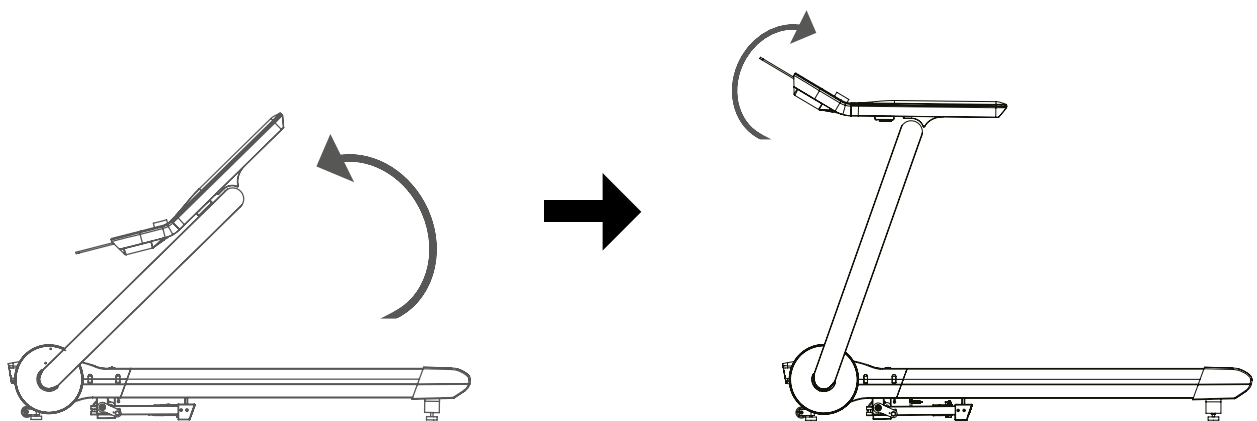
Open de verpakking en haal er het apparaat uit. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat de plaats van opstelling schoon is en dat je genoeg ruimte hebt. Bevestig de smartphonehouder aan de bovenkant van het display en plaats het hechtende pad erop voor een betere hechting van je mobiele apparaat.



Stap 2

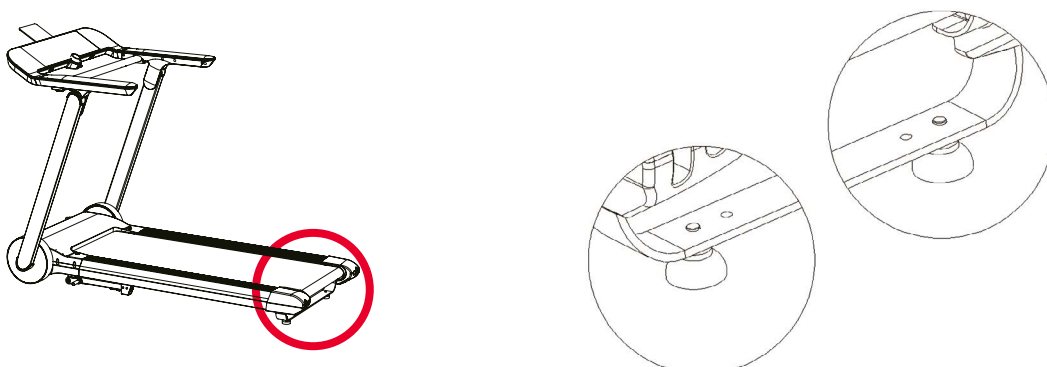
- Klap de twee standbuizen zover mogelijk naar boven. Je merkt dat ze vastklikken.
- Daarna klap je de console aan beide zijden met de handgrepen in een horizontale positie.
- Controleer de veiligheid van de standbuizen door ze heen en weer te bewegen en de vergrendeling van de handgrepen door erop te drukken. Deze moeten vergrendeld zijn en mogen niet uit zichzelf naar beneden vallen.

Let op: Ga voorzichtig te werk bij deze stappen. Er bestaat gevaar voor beknelling.



Stap 3

Lijn het loopvlak horizontaal uit door aan het uiteinde van de onderste steunarmen de schroeven van de voeten naar binnen of naar buiten te draaien. Neem indien nodig een waterpas als hulpmateriaal. Bij het betreden van het loopvlak mag het niet wiebelen of schuin staan. Controleer of de vloer effen is voordat je de loopband gebruikt!

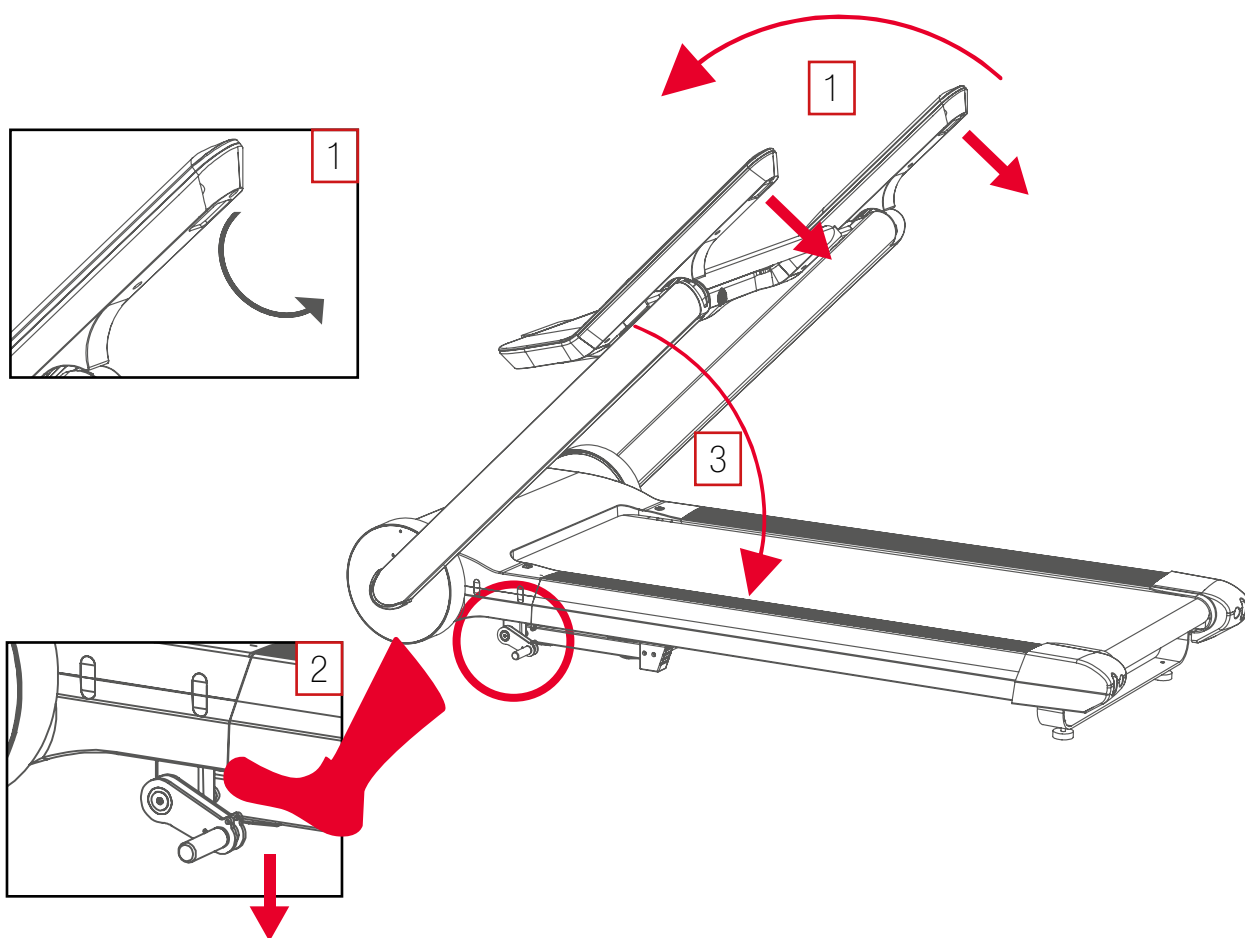


OPKLAPMECHANISME/TRANSPORT

Voordat je het apparaat transporteert of opklapt, moet je het van de stroom loskoppelen en de kabels van het apparaat verwijderen!

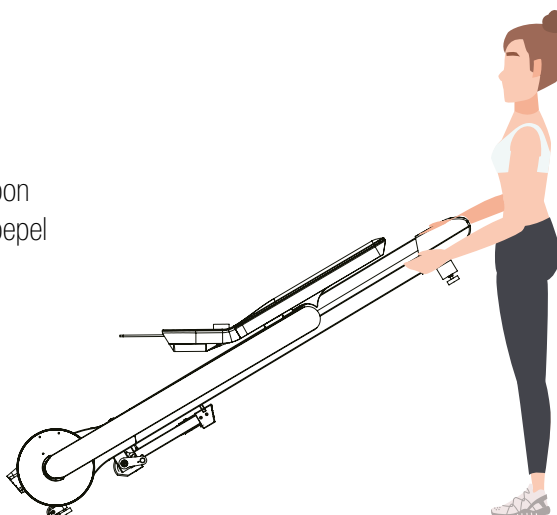
Opklappen

1. De knoppen om op te klappen bevinden zich onder de leuning. Druk beide leuningen eerst iets naar beneden en trek tegelijkertijd de knoppen met je vingers naar je toe voordat je de leuningen omhoog duwt om de console met de handgrepen naar achteren te klappen.
2. Maak de standbuizen los door op de hendel te drukken die zich linksonder het apparaat bevindt.
3. Nadat de console en de standbuizen zijn losgemaakt, laat je deze voorzichtig naar beneden, zodat het apparaat tot één vlak wordt opgeklapt.



Transport

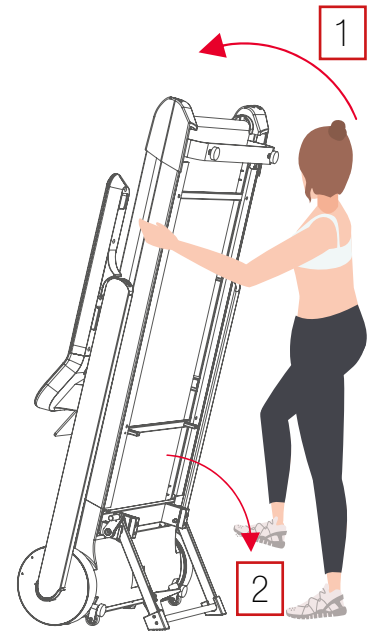
Hou voor het transport de loopband gewoon in een hellende positie totdat de wielen soepel bewegen.



OPSTELLEN/OPSLAG

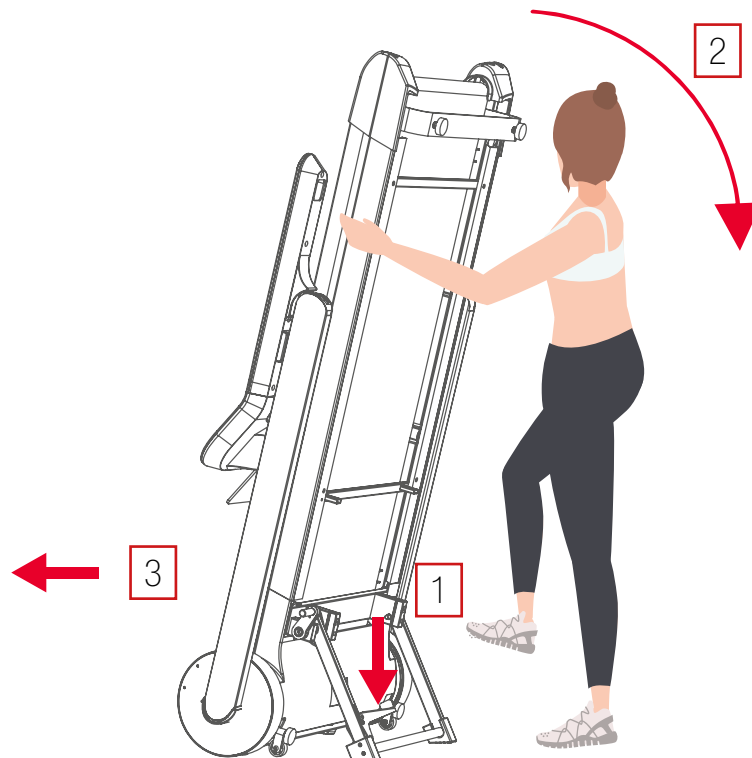
Opstellen

Om de loopband rechtop te zetten, neem je de achterkant van de loopband aan het einde van de onderste steunarmen vast en til je hem op zodat je het apparaat op de voorwielen kunt verplaatsen. Op de plaats van opstelling moet de loopband verticaal omhoog worden getild, zodat de steunvoeten in een keer volledig kunnen worden neergeklapt. Houd met een voet de steunvoeten vast en laat de loopband langzaam weer naar je toe zakken. Zorg ervoor dat de steun is vastgeklikt voordat je de loopband loslaat!



Laten zakken

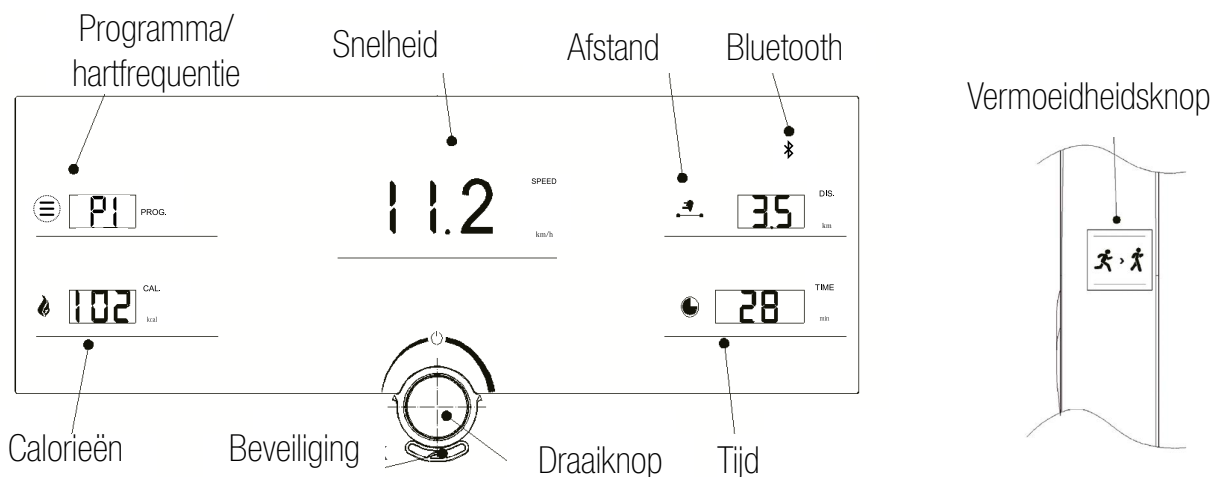
Om de standvoeten los te maken, houd je de loopband boven aan het uiteinde van de loopband vast en druk je met je voet de ontgrendeling omlaag. Houd de ontgrendeling ingedrukt terwijl je de loopband voorzichtig naar beneden laat en deze iets naar voren schuift. Houd de hendel ingedrukt om te voorkomen dat de vergrendeling in werking treedt en dat de voet tijdens het neerlaten tegen de loopband drukt.



OPSLAG

Bewaar het apparaat op een schone en droge plaats in huis. Bewaar het apparaat niet buitenshuis. Zorg ervoor dat de stroomschakelaar na gebruik is uitgeschakeld en dat de stekker is uitgetrokken.

CONSOLE



Schakel de loopband in met de stroomonderbreker aan de achterkant door deze in de stand "ON" te zetten. Controleer voordat je met de training begint of de beveiligingsclip is aangesloten en in de sleuf op de console zit.

SNELLE START:

Druk op de START-knop van de console om met je training te beginnen. Het scherm toont een countdown van 3 seconden voordat de training begint. De loopband begint met een snelheid van 1,0 km/u.

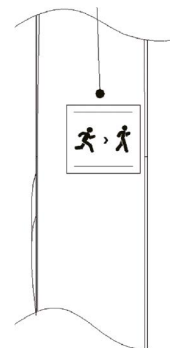
Knoppen	Functie
Draaiknop START/STOP	Druk op de draaiknop om de loopband te starten of te stoppen. Snelheid verhogen: Draai de draaiknop rechtsom. Snelheid verlagen: Draai de draaiknop linksom.
Vermoeidheidsknop: (bij de leuning)	Deze knop werkt niet bij snelheden van minder dan 4 km/u. Als de snelheid hoger is dan 4 km/u, wordt bij het activeren van de knop de snelheid onmiddellijk teruggebracht tot 4 km/u. Druk nogmaals op de knop om terug te gaan naar de oorspronkelijk ingestelde snelheid.
Beveiliging: (Bus voor veiligheidssleutel)	Ongeacht de snelheid van de loopband of welke modus actief is. Als de veiligheidssleutel uit de veiligheidsvergrendeling (bus) wordt getrokken en verwijderd, stopt de loopband onmiddellijk (de motor schakelt automatisch uit). Op het display dat de tijd weergeeft, verschijnt het bericht "ER1".
Display	Functie
Snelheid:	Toont de huidige snelheid van de loopband in km/u (er kan een afwijking tot 0,1 km/u zijn).
Afstand:	Geeft de afgelegde afstand weer (eenheid: kilometer (km) / afwijkingen: 0,01 km).
Bluetooth:	Geeft de geactiveerde verbinding met een Bluetooth-apparaat aan.
Tijd:	Geeft de verstreken tijd of werkingstijd weer (bereik: 0 - 99:59). Op dit scherm wordt een specifieke foutcode weergegeven bij mogelijke storingen van de loopband.
Calorieverbruik:	Geeft de verbruikte calorieën weer (eenheid: kilocalorieën (kcal) / mogelijke afwijkingen: 0,01 kcal).
Programma/ hartfrequentie	Toont afwisselend het huidige programma of de hartfrequentie gedurende 3 seconden.

LOOPPROGRAMMA'S

De loopband heeft 10 vooraf ingestelde loopprogramma's met variabele snelheden. De standaard trainingstijd is telkens 30 minuten (wijzigingen kunnen handmatig worden aangebracht). Elk programma (P1-P10) heeft 10 snelheidssegmenten. Er hoeven geen handmatige instellingen te worden uitgevoerd.

PROGRAMMA SELECTEREN:

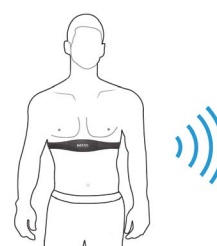
- Als op het display "P1-P10, + inverse modus" wordt weergegeven, bevindt het apparaat zich in de stand-by modus.
- Druk op de vermoeidheidsknop op de leuning om naar de modusselectie te gaan.
- Draai aan de draaiknop om de gewenste modus te selecteren.
 - P = programma tijdsintervallen
 - C = programma loopdoel
- Druk eenmaal op de draaiknop om de tijd van het tijdsinterval (P) of om het loopdoel (C) in te stellen. De betreffende indicator knippert op het display.
 - P > tijdinstelling/10 (30 min. vooraf ingesteld)
 - C1 > tijd wordt omlaag geteld (max. 99 min.)
 - C2 > afstand wordt omlaag geteld
 - C3 > calorieën worden omlaag geteld (max. 999 kcal)



Time PROG		TIJDSINTERVAL = tijdinstelling/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SNELH. [km/h]	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2		2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3		2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4		3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5		3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6		4	16	12	8	10	18	14	10	8	6
P7		4	12	14	8	8	14	8	4	8	4
P8		4	8	12	16	14	16	12	4	6	4
P9		4	8	10	10	12	20	12	6	6	4
P10		4	6	10	6	6	10	6	10	6	6

GEBRUIK VAN DE HARTSLAGMETER

Voor een nauwkeurige meting draag je de hartslagmeter onder de kleding en dicht bij het hart. De afstand tussen de console van de loopband en de hartslagmeter mag niet groter zijn dan 60 cm. Er wordt een hartfrequentie tussen 40-240 SPM gemeten. Waterbestendig volgens IPX4. Batterij: CR2032, stand-by ca. 12 maanden. Signaalfrequentie: 5,3 kHz



FOUTMELDINGEN/DISPLAYWEERGAVE

Weergave display	Mogelijke oorzaak	Voorgestelde oplossingen
E- 1	De beveiligingssleutel is uit de beveiligingsvergrendeling verwijderd.	1. Controleer of de veiligheidsschakelaar in de juiste stand staat. 2. Controleer of de stekker van de veiligheidsschakelaar los zit of is verwijderd.
E- 3	Fout in de onderliggende besturing	Open circuit in de schakelbuis
E- 7	Afwijking van de motor, open circuit in de motor	1. Controleer of de draad van de motor los zit of is verwijderd. 2. Controleer/vervang de motor. 3. Controleer/vervang de besturingseenheid.
E- 8	Transmissiefout	1. Controleer of de communicatiekabels los zitten, verwijderd of beschadigd zijn. 2. Controleer of vervang het displaypaneel. 3. Controleer de besturing en of het ledlampje brandt. 4. Controleer of vervang de besturing.
E- 9	Overbelastingsbeveiliging	1. Controleer op overstroom. 2. Controleer of de bewegende delen van het apparaat zijn geblokkeerd. 3. Controleer of er genoeg smeermiddel is. 4. Controleer het apparaat op extreme slijtage. 5. Controleer op kortsluiting in de motor. 6. Controleer/vervang de besturingseenheid.
E-10	Bescherming tegen overspanningen	1. Controleer de spanning van de voeding. 2. Controleer/vervang de besturingseenheid.
E-11	Overstroombeveiliging	1. Controleer op overbelasting. 2. Controleer of de bewegende delen van het apparaat zijn geblokkeerd. 3. Controleer of er genoeg smeermiddel is. 4. Controleer het apparaat op extreme slijtage. 5. Controleer op ernstige kortsluiting in de motor. 6. Controleer/vervang de besturingseenheid. 7. Controleer/vervang de transistor.
E-12	Kortsluiting in de motor	1. Controleer of er zich vreemde voorwerpen aan de uitgang van de regelaar bevinden die kortsluiting kunnen veroorzaken. 2. Controleer/vervang de motor.
E-14	Storing in de sensor	1. Controleer/vervang de sensormodule van de motor.
E-15	Laagspanningsbeveiliging	1. Controleer de spanning aan de voeding. 2. Controleer/vervang de regelaar.



E-16	Motor geblokkeerd	Controleer/vervang de motor.
E-17	Oververhitting van de vermogens-module	Controleer/vervang de controller.
	Sommige of alle knoppen werken niet.	1. Controleer/vervang de schakelknoppen. 2. Controleer/vervang de console. 3. Verwijder de consolekap om de knoppen te testen. 4. Controleer of de knoppen werken nadat je het netsnoer weer hebt aangesloten.

Let op:

De loopband detecteert automatisch als er (gedurende meer dan 30 seconden) niemand op de loopband staat en zich verplaatst. In dit geval blijven de tijd-, afstands- en calorierregistraties onveranderd en worden ze niet verder geteld. De loopband blijft met de ingestelde snelheid lopen.

ONDERHOUD EN ZORG

Algemeen 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.

SMEER DE LOOPBAND

BELANGRIJK:

Om de volgende handelingen uit te voeren

moet je ervoor zorgen dat de loopband goed van het stroomcircuit is losgekoppeld en dus uitgeschakeld is. Bij niet-naleving bestaat er een ernstig risico op letsel!

- Je moet de loopband smeren voor het eerste gebruik!
- Gebruik hiervoor siliconenolie in de juiste dosering.
- De smering van het loopvlak en de loopband is een belangrijke factor, de optredende wrijving beïnvloedt de levensduur en de functies van de loopband. Het wordt aanbevolen het loopvlak en de loopband regelmatig te controleren en te onderhouden.
- Hiervoor moet je altijd de vermelde instructies in deze handleiding opvolgen.

REGELMATIG OLIE CONTROLEREN

1. Schuif voorzichtig een hand tussen de loopband en het loopvlak.
 - Als de hand een beetje vochtig en olieachtig is: de loopband is voldoende gesmeerd.
 - Als de hand droog is en er geen resten van siliconenolie zijn: de loopband moet worden gesmeerd.
2. De bewegende delen moeten vrij en geruisloos draaien.
 - Afwijkingen in bewegende delen beïnvloeden de veiligheid van het apparaat.
 - Controleer regelmatig alle schroeven van het apparaat en haal deze indien nodig aan.

AANBEVELINGEN

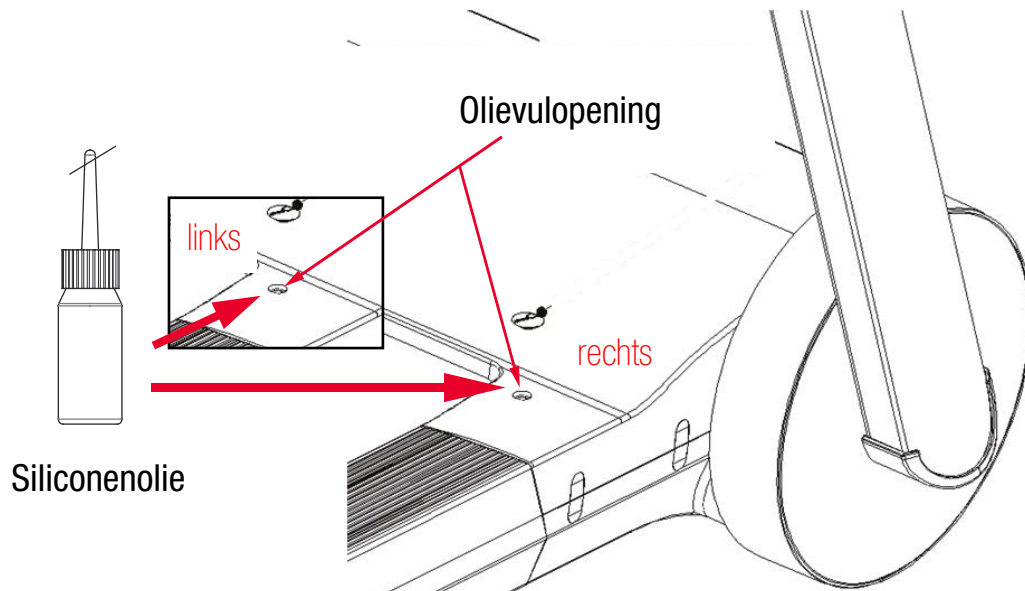
Lichte gebruiker	Gebruik/training minder dan 3 uur/week	om de zes maanden
Middelzware gebruiker	Gebruik/training 3-5 uur/week	om de drie maanden
Zware gebruiker	Gebruik/training meer dan 5 uur/week	om de twee maanden



SMEREN VAN HET LOOPVLAK

HANDELINGEN: SILICONENOLIE BIJVULLEN

- Schroef de dop van de siliconenoliefles en verwijder het binnenste afsluitpapier.
- Schroef de dop weer op de fles en verwijder het dopje van het mondstuk.
- Snijd ongeveer 5 mm van de punt af. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een scherp mes.



- Open de olievlopening voor het smeermiddel.
- De openingen bevinden zich aan de linker- en rechterszijde van het hoofdframe van de loopband.
- Zet de loopband aan met een lage snelheid van maximaal 1 km/u.
- Giet de smeeroil voorzichtig en langzaam in de vlopening. Het smeermiddel wordt nu gelijkmatig verdeeld. Vul het smeermiddel regelmatig bij.

LOOPBAND AANSPANNEN

DE SPANNING AFSTELLEN

De loopband is in de fabriek vooraf gemonteerd en correct afgesteld.

Na de eerste installatie/montage thuis of na een bepaalde werkingstijd kan de roterende loopband losraken. De spanning neemt af. Aanwijzingen hiervoor zijn bijvoorbeeld een plotselinge stilstand van het apparaat tijdens het lopen of het wegglijden van de roterende loopband. Wanneer je deze effecten bij je apparaat vaststelt, ga dan als volgt te werk:

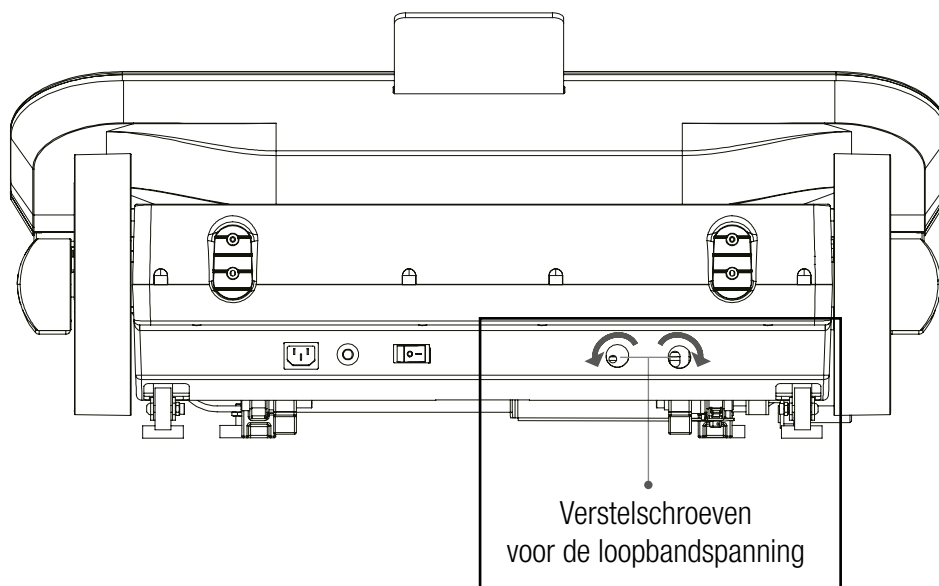
Gebruik hiervoor de meegeleverde inbussleutel.

Om de loopband meer aan te spannen:

1. Draai de linker verstelschroef voor de spanning van de loopband (zie afbeelding 4: aansluitingen en bedieningselementen/aan het voorste uiteinde van het apparaat).
2. $\frac{1}{2}$ slag linksom
3. Draai vervolgens de rechter verstelschroef voor de spanning van de loopband (zie afbeelding 4: aansluitingen en bedieningselementen/aan het voorste uiteinde van het apparaat).
4. $\frac{1}{2}$ slag linksom.

BELANGRIJK:

- Een loopband die te los is aangespannen, kan onder bepaalde omstandigheden zeer gemakkelijk wegglijden en vormt een aanzienlijk risico op ongelukken.
- Een te strak aangespannen loopband belast de motor en de mechanische componenten zwaar en kan onder andere tot motorschade leiden.



DE LOOPBAND CENTREREN

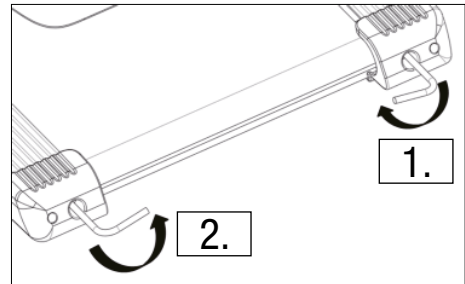
DE LOOPBAND CENTREREN

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 wegglijdt. Voer de nodige afstellingen aan de verstelschroeven uit voor de uitlijning van de loopband (aan de achterkant van het apparaat).

Zie afbeelding 3: onderdelen en bedieningselementen.

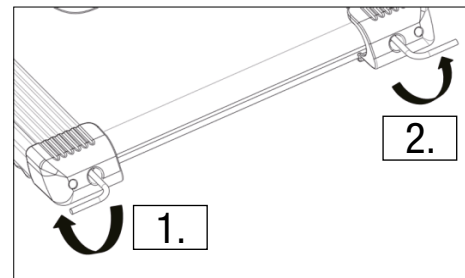
Als de loopband naar rechts beweegt:

1. Draai de rechter verstelschroef
1/2 slag rechtsom.
2. Draai vervolgens de linker verstelschroef
1/2 slag linksom.
3. Controleer nu of de loopband goed gecentreerd is.
Herhaal deze stap als dit niet het geval is.



Als de loopband naar links beweegt:

1. Draai de linker verstelschroef
1/2 slag rechtsom.
2. Draai vervolgens de rechter verstelschroef
1/2 slag linksom.
3. Controleer nu of de loopband goed gecentreerd is. Herhaal deze stap als dit niet het geval is.



STRETCHOEFENINGEN

Voor elke training moet u uw spieren minstens 5-10 minuten strekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende stretchoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op letsel.

1 MET JE HOOFD ROLLEN

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



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

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



3 ZIJWAARTS REKKEN

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



4 STRETCHING QUADRICEPS

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



5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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



6 TENEN AANRAKEN

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



7 STRETCHING ACHILLESPEES

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



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

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



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

der

Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11

10785 Berlin

Deutschland

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

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

Geräteart: Laufband

Handelsbezeichnung: Laufband Sportstech FX3 Pro

Handelsmarke: „Sportstech“

Modell: FX3 Pro

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 30 220 663 520



www.sportstech.de