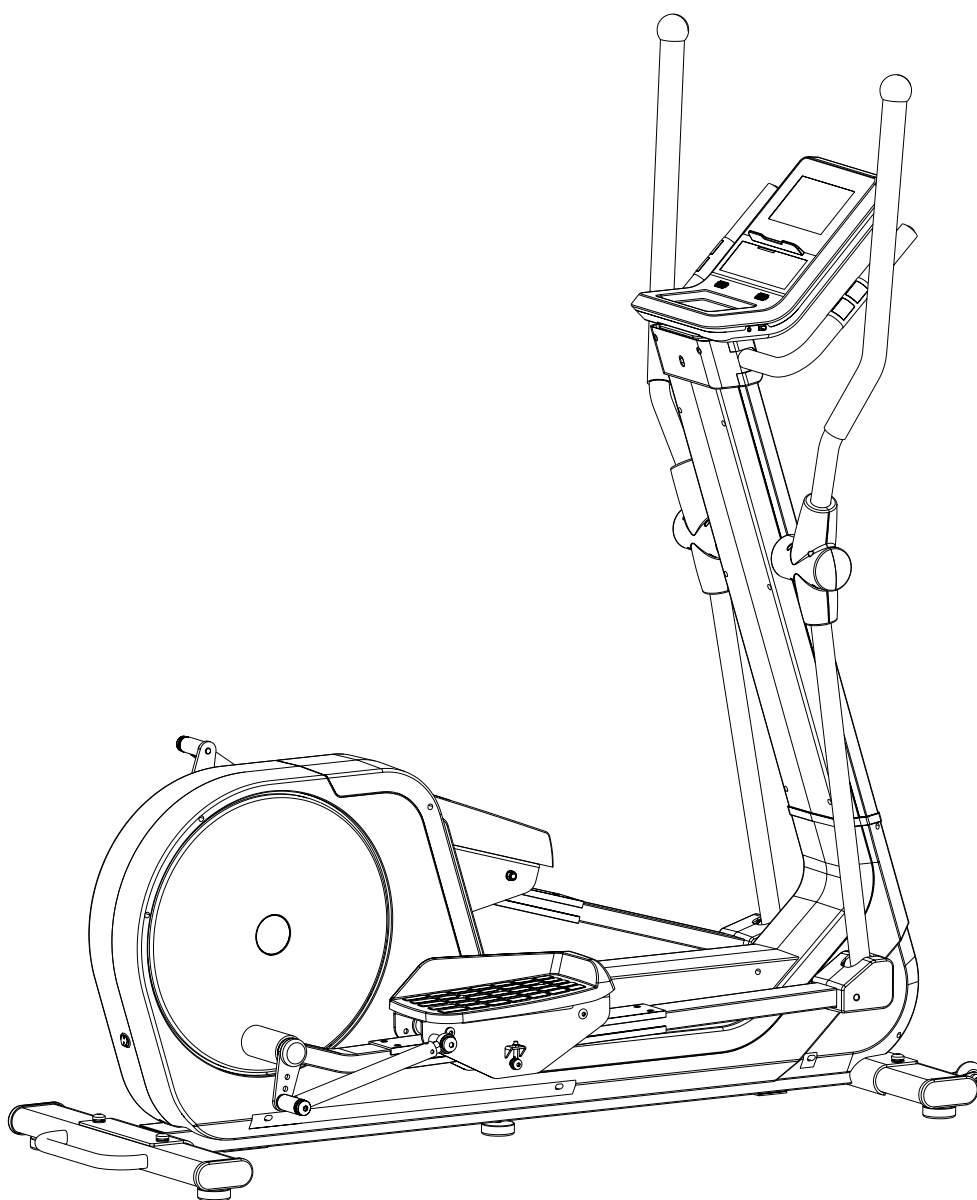


LCX800

Crosstrainer



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.



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

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

Stand: 07.02.2022

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



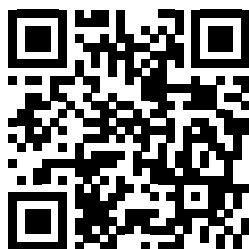
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/lcx800_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>

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN.....	8
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	9
MONTAGE	10
BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIE ANZEIGE	14
BEDIENUNGSANLEITUNG	33
DEHNÜBUNGEN.....	35
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP).....	37
ENTSORGUNG	38
KONFORMITÄT	39



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

ACHTUNG: 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 durch, bevor Sie das Gerät benutzen.

- Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch und machen Sie vor dem Gebrauch dieses Gerätes Aufwärmübungen.
- Vor dem Training sind Warm-Up-Übungen für den ganzen Körper notwendig, um Verletzungen der Muskeln zu vermeiden. Siehe die Seite Warm-Up- und Cool-Down-Routine. Nach dem Training ist es ratsam, den Körper zur Abkühlung entspannen zu lassen.
- Bitte achten Sie darauf, dass alle Teile vor der Benutzung unbeschädigt und gut befestigt sind. Dieses Gerät sollte zur Benutzung auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Es wird empfohlen, eine Matte oder ein anderes Abdeckmaterial auf dem Boden zu verwenden.
- Bitte tragen Sie bei der Benutzung dieses Gerätes angemessene Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine Kleider, die sich etwa in Teilen des Geräts verfangen könnten.
- Führen Sie keine Wartungsarbeiten oder Anpassungen durch, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Sollten Probleme auftreten, unterbrechen Sie die Benutzung und wenden sich an einen autorisierten Service-Beauftragten.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf die Pedale auf- oder von ihnen heruntersteigen, und greifen Sie immer zuerst die Griffstangen. Bringen Sie das Pedal an Ihrer Seite in die unterste Position, steigen Sie mit dem Fuß auf das Pedal, schwingen Sie sich über den Hauptrahmen und steigen dann mit dem zweiten Fuß auf das andere Pedal.
- Bei der Benutzung halten Sie bitte die Griffstangen mit den Händen fest, stellen Sie sicher, dass die Pedale reibungslos laufen, indem Sie die Griffstangen zu sich ziehen oder von sich wegdrücken, dann betreiben Sie das Gerät gleichmäßig durch koordinierte Zusammenarbeit von Händen und Füßen. Nach dem Training bringen Sie bitte ebenfalls wieder ein Pedal in die unterste Position und verlassen mit Ihrem Fuß das höhere der beiden Pedale zuerst und dann mit dem anderen Fuß das untere.
- Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Bei der Benutzung sollte stets nur eine Person auf dem Gerät sein.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene gedacht. Der für einen sicheren Betrieb erforderliche Mindestabstand beträgt mindestens zwei Meter.
- Wenn Sie irgendwelche körperlichen Beschwerden verspüren, wie etwa Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören und Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie weitermachen.
- Die maximale Gewichtsbelastung für dieses Produkt beträgt 120 kg.
- Um einen Kurzschluss zu vermeiden, schließen Sie das Gerät mit dem originalen, im Lieferumfang enthaltenen Netzstecker an. Halten Sie das Gerät von Metall (Nadeln), Abfall oder Wasser fern.

- Wenn Sie ein Problem vermuten, schalten Sie das Gerät so schnell wie möglich aus und entfernen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch autorisierte und qualifizierte Personen ersetzt werden.

Sicherheitshinweise Netzteil

1. Das Netzteil nicht zweckentfremden und nach dem Benutzen wieder vom Stromnetz trennen. Bei Geruch oder Überhitzung den Betrieb einstellen und die Stromversorgung sofort unterbrechen.
2. Sorgen Sie für eine störungsfreie Verbindung zwischen Netzteil und Endgerät und gewähren Sie einen sicheren, unfallfreien Aufstellort während der Benutzung.
3. Netzteil NICHT mit Feuchtigkeit, Flüssigkeiten oder Schmutz in Kontakt bringen, NICHT unter Wasser halten - Stromschlaggefahr!
4. Tiere, Kinder und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten dürfen das Gerät NICHT nutzen. Die richtige Handhabung sowie mögliche Risiken bei der Verwendung müssen verstanden worden sein.
5. Verwenden oder berühren Sie die Geräte NICHT, wenn Sie Beschädigungen am Gehäuse oder Kabel feststellen oder ungewöhnliche Gerüche oder Substanzen an Lecks wahrnehmen.
6. Das Gerät vor der Reinigung, Lagerung oder Transport abkühlen lassen.
7. Beim Betrieb für ausreichende Luftzufuhr sorgen. Lüftungsschlitze immer frei und offen halten - Überhitzungsgefahr.
8. Das Netzteil keinesfalls in direkter Nähe von explosiven oder entflammabaren Gegenständen anwenden. Sonst drohen Explosionen und Feuer.
9. Stellen Sie sicher, dass die örtliche Stromversorgung mit dem Netzteil kompatibel ist.
10. Nur zur Verwendung im Innenbereich.
11. Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen lassen.



Technische Daten Netzteil

Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	Shanyi YEEKANG Fitness Products., Ltd Room G, 15/F; Tower A, King office building, No. 9 Fuxi street 030002 Taiyuan, Shanxi, China		
Modellkennung	MX36W1-1203000V		
	Messwert	Messtoleranz	Einheit
Eingangsspannung	230	+/- 1 %	V
Eingangswechselstromfrequenz	50	+/- 1 %	Hz
Ausgangsspannung	11.98	+/- 1 %	V
Ausgangsstrom	3	/	A
Ausgangsleistung	35.94	/	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	89.19	+/- 2 %	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	85.19	+/- 1 %	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0.085	/	W

DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



DER IDEALE SCHUTZ. FÜR IHR HOMETRAINING.

Damit Ihr Fußboden zu Hause von Ihren Fitnessgeräten nicht beschädigt wird, gibt es von Sportstech eine Bodenschutzmatte. Natürlich ist diese in verschiedenen Größen erhältlich und kann auch für Yoga oder andere Übungen genutzt werden. Sie schützt Ihren Boden vor Abdrücken, Schmutz oder Kratzern. Die hochwertige Verarbeitung und eine spezielle Oberfläche verhindern das Durchdrücken der darauf stehenden Geräte. Zusätzlich werden die entstehenden Geräusche auf dem Gerät und Vibrationen gedämpft.

- **SICHER UND KOMFORTABEL:** Ihr Workout wird leiser und angenehmer, da die Matte Geräusche auf dem Gerät und Vibrationen dämpft sowie geräuschisolierend wirkt. Weniger Ablenkung durch ein geräuschfreieres Training, zudem rutschfest und reißfest.
- **HOCHWERTIGES MATERIAL:** Konstruiert aus hochwertigem Material, für ein beständiges und bedenkenloses Training. Die Fitnessmatte ist hoch strapazierfähig und hält enorm viel Gewicht aus.



Sie können dieses Produkt in der gewünschten Größe über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:

https://service.innovamaxx.de/lcx800_spareparts



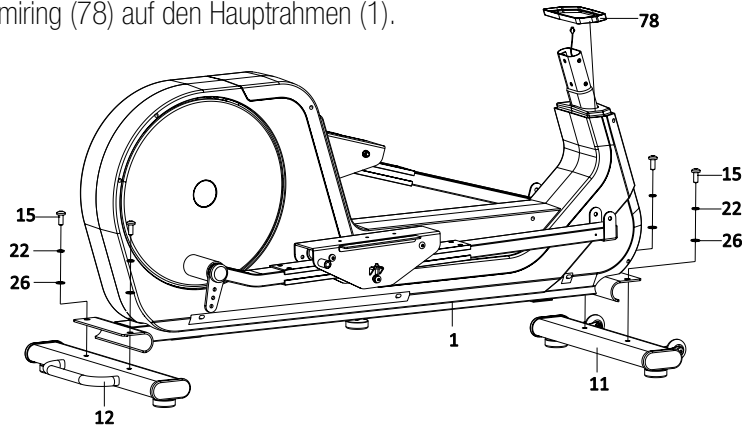
MONTAGE



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

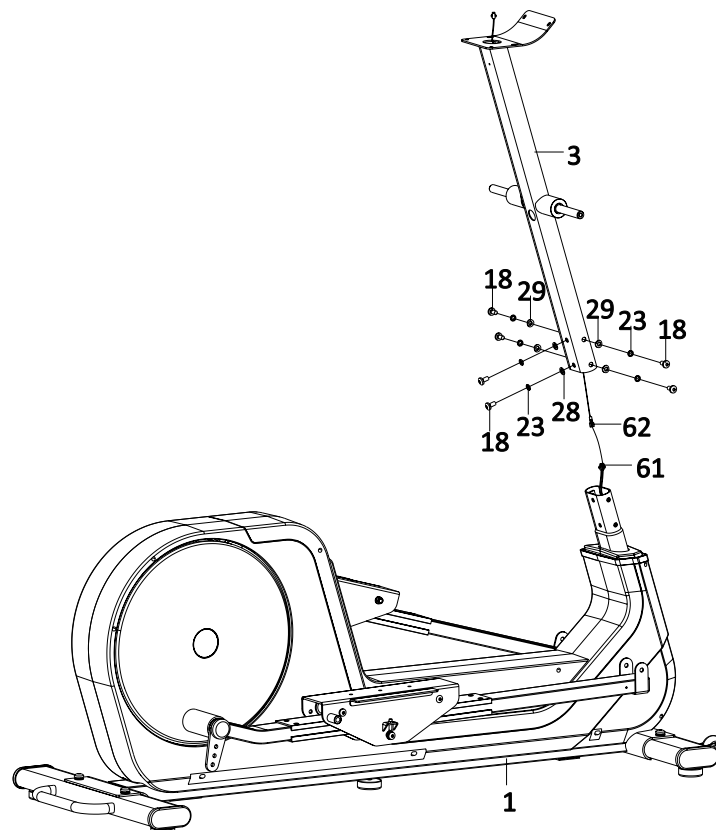
Schritt 1

1. Den vorderen Stabilisator (11) mit Innensechskant-Flachkopfschraube (15), Federscheibe (22) und Unterlegscheibe (26) am Hauptrahmen (1) befestigen.
2. Den hinteren Stabilisator (12) mit Innensechskant-Flachkopfschraube (15), Federscheibe (22) und Unterlegscheibe (26) am Hauptrahmen (1) befestigen.
3. Drücken Sie den Gummiring (78) auf den Hauptrahmen (1).



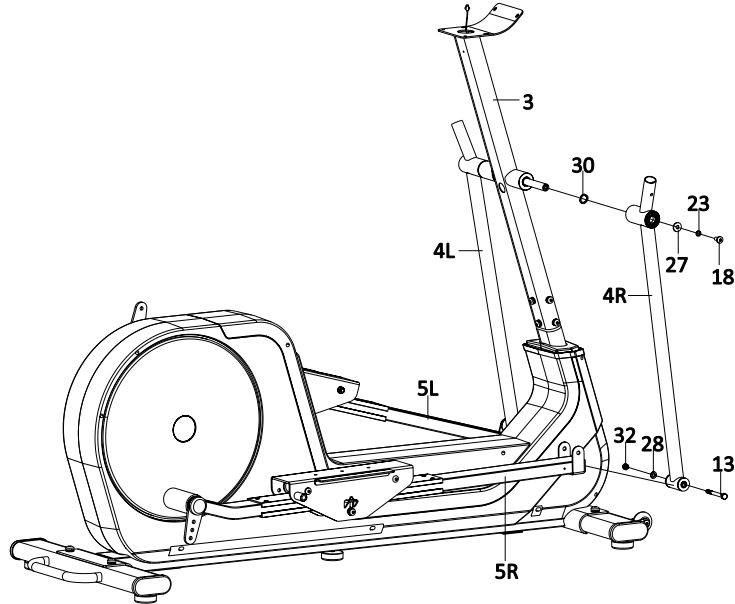
Schritt 2

1. Das Sensorkabel (61) und die Hauptleitung (62) miteinander verbinden.
2. Befestigen Sie die Griffstangensäule (3) mit Innensechskant-Flachkopfschraube (18), Federscheibe (23) und gewölbter Scheibe (29) in den Seitenlöchern am Hauptrahmen (1). Die Griffstangensäule (3) mit Innensechskant-Flachkopfschraube (18), Federscheibe (23) und Unterlegscheibe (28) in den vorderen Löchern am Hauptrahmen (1) befestigen.



Schritt 3

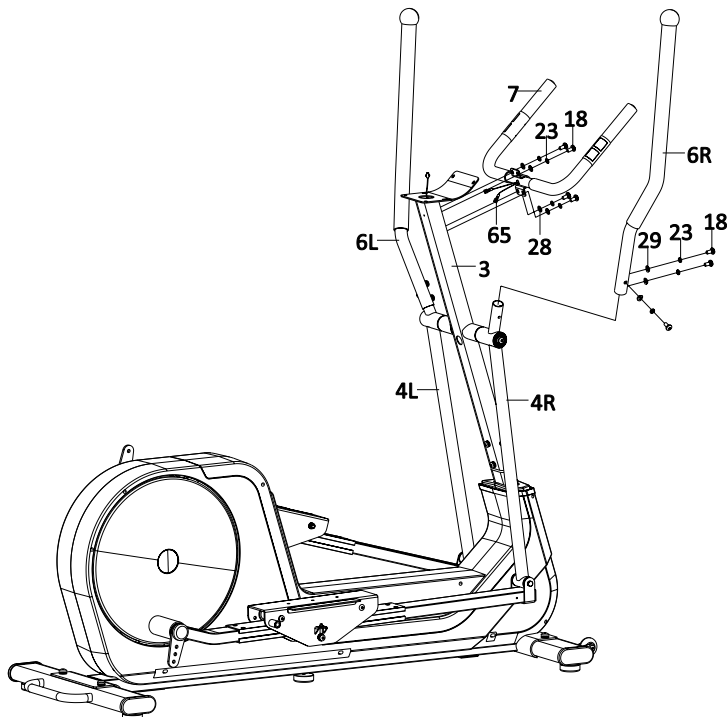
1. Die Pendelstange (4L/R) mit Innensechskant-Flachkopfschraube (18), Federscheibe (23) und Unterlegscheibe (27) an der Griffstangensäule (3) anbringen, bitte nicht zu fest anziehen.
2. Die Pendelstange (4L/R) und die Pedalstange (5L/R) mit Sechskantschraube (13), Unterlegscheibe (28) und Nylonmutter (32) befestigen.
3. Zuletzt die Innensechskantschraube (18) befestigen.



DE

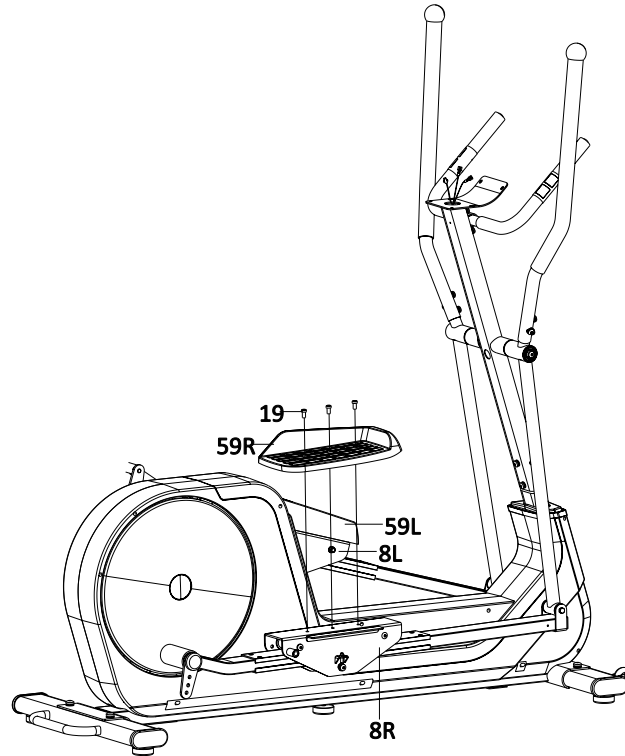
Schritt 4

1. Die Griffstange (6L/R) mit der Innensechskantschraube (18), der Federscheibe (23) und der gewölbten Scheibe (29) an der Pendelstange (4L/R) befestigen.
2. Ziehen Sie das Puls kabel (65) durch die Öffnung auf der Rückseite der Griffstangensäule (3). Dann ziehen Sie es aus der oberen Öffnung der Griffstangensäule (3) heraus.
3. Befestigen Sie den Handlauf (7) mit Innensechskant-Flachkopfschraube (18), Federscheibe (23) und Unterlegscheibe (28) an der Griffstangensäule (3).



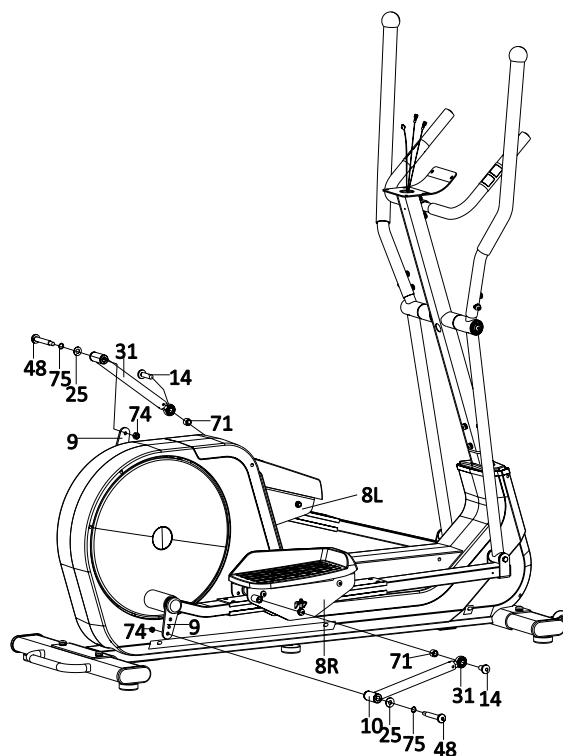
Schritt 5

Das Pedal (59L/R) mit der Innensechskantschraube (19) am Pedalrahmen (8) befestigen.



Schritt 6

1. Bitte das Kardangelenke (31) mit Innensechskant-Flachkopfschraube (14) und Manschette (71) zuerst am Pedalrahmen (8R) anbringen und dann mit Innensechskantflachkopf (48), Welle (75), Unterlegscheibe (25) und Mutter (74) am einstellbaren Kurbelarm (9) befestigen. Schließlich wiederholen Sie die obigen Schritte sinngemäß für die linke Seite. (Bitte wählen Sie die für Sie passende Schrittlänge über die Bohrungen im Kurbelarm aus (9))

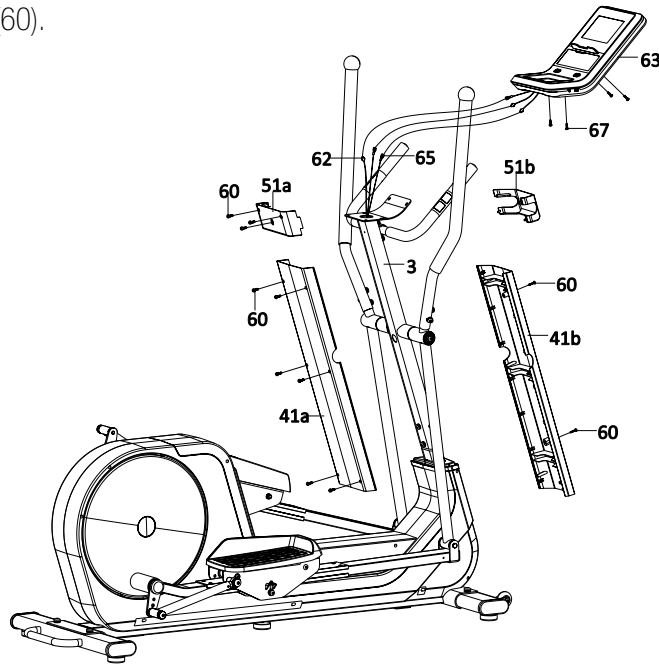


Besondere mechanische Belastung erfahren Bauteile im Bereich der Kraftübertragung und sind vor Trainingsbeginn zu prüfen und festzuziehen!

Hier speziell das Kardangelenke.

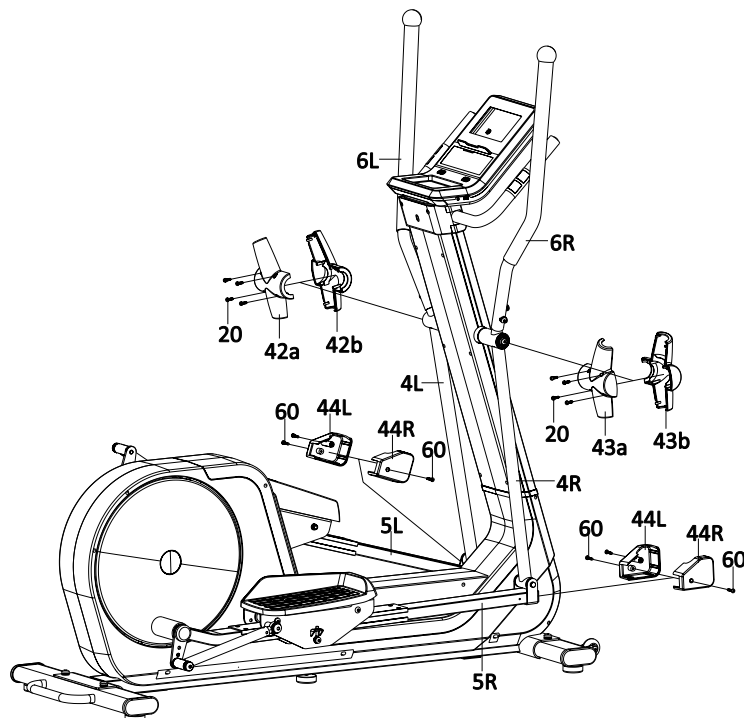
Schritt 7

1. Die Hauptleitung (62) und das Pulskabel (65) an die Anzeige (63) anschließen. Dann das Display (63) mit Kreuzschlitz-Flachkopfschraube (63) befestigen.
2. Die Griffstangensäulen-Abdeckung (41a/b) mit Kreuzschlitz-Flachkopfschraube (60) an der Griffstangensäule (3) befestigen.
3. Befestigen Sie die Handlaufabdeckung (51a/b) an der Griffstangensäule (3) mittels Kreuzschlitz-Flachkopfschraube (60).



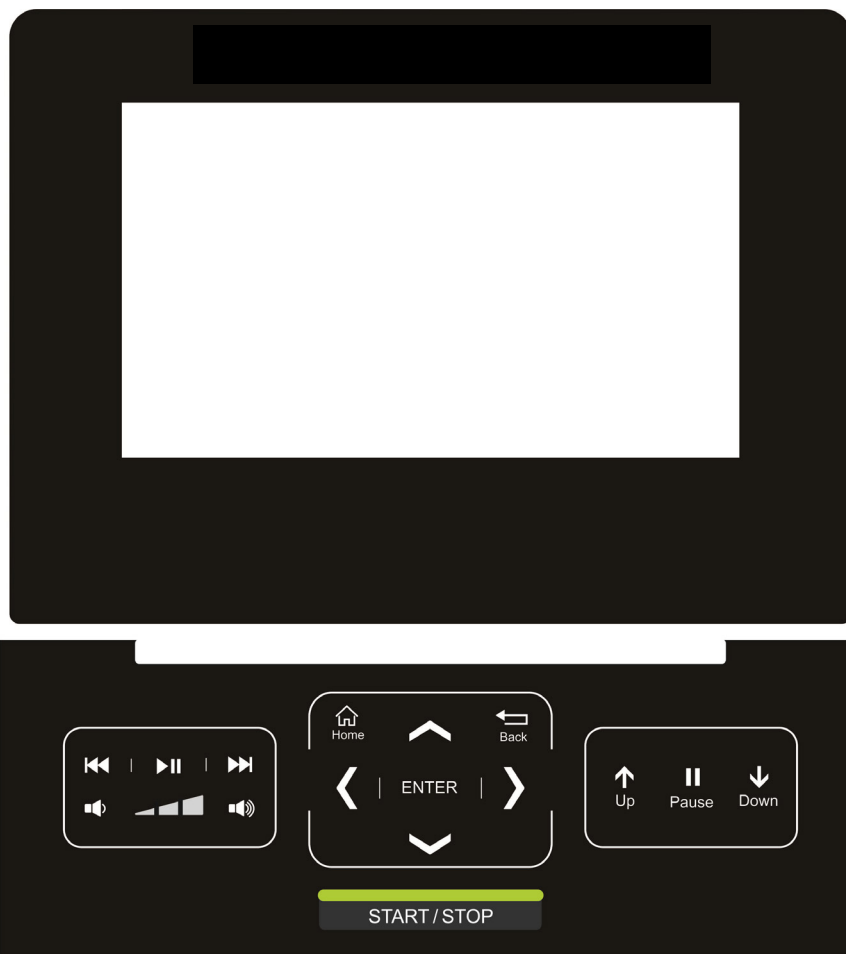
Schritt 8

1. Befestigen Sie die Pendelstangenabdeckung (42a/b), (43a/b) mittels Kreuzschlitz-Flachkopfschraube (20) an der Stange.
2. Befestigen Sie die Pedalstangenabdeckung (44L/R) mittels Kreuzschlitz-Flachkopfschraube (60) an der Stange.

















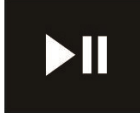


Herzlichen Glückwunsch, Sie haben nunmehr die Montage des Geräts abgeschlossen. Wir raten, vor dem Gebrauch zu überprüfen, ob jedes Teil sicher befestigt ist.

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIE ANZEIGE



1. Einführung in die verschiedenen Schaltflächen

	Starttaste
	Stop-Taste
	Home-Taste
	Zurück-Taste
	Widerstand erhöhen

 Down	Widerstand reduzieren
 Pause	Anhalte-Taste
	Aufwärts-Taste
	Abwärts-Taste
	Taste für Links
	Taste für Rechts
 ENTER	Eingabe-Taste
	Lautstärke erhöhen
	Lautstärke reduzieren
	Abspielen/anhalten
	Das Vorherige
	Das Nächste

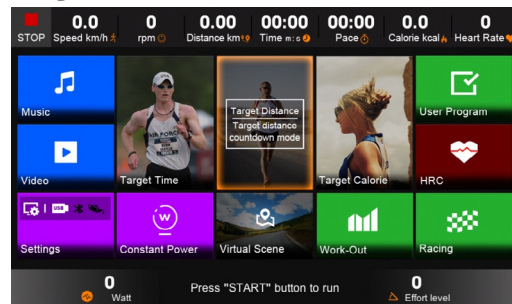


2. Hardware-Konfiguration

Anzeige	7 Zoll 1024*600TFT
Hauptprozessor	ITE9854
RAM	64M
Musik	MP3
USB	Musik: MP3
Video:	Verfügbar für max. 1280x768 Auflösung; MP4, MKV-Dateien, die von H.264 dekodiert und komprimiert wurden
FLASH	8M NOR + 8G EMMC



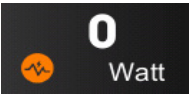

3. Bedienung und Funktion der Symbole

1) Homepage-Einführung



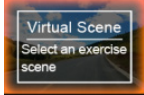


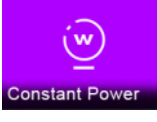

I) Einführung über die Symbole 1

	Speed (Geschwindigkeit): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, Einheit: km/h
	Umdrehungen pro Minute
	Distance (Entfernung): Anzeige der Laufstrecke, Einheit: km
	Time (Zeit): Anzeige der Laufzeit
	Pace (Tempo): Zeigt die Zeit pro Kilometer an

	Anzeige über verbrannte Kalorien, Einheit: kcal
	Heart rate (Herzfrequenz): Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an
	Konstante Leistung
	Widerstandsstufe, im Zustand des Modus konstanter Leistung werden Aufwands-Watt angezeigt

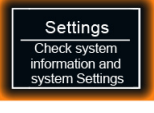
II) Einführung über die Symbole 2

 Um das Symbol auszuwählen, drücken Sie  zur Bestätigung.




	Zeit Countdown-Modus. Ausgewählt	
	Entfernungs-Countdown-Modus. Ausgewählt	
	Kalorien Countdown-Modus. Ausgewählt	
	Benutzerprogramm: Es erlaubt, einen individuellen Übungsplan zu erstellen, es sind 6 Benutzereinstellungsoptionen eingebaut. Zusätzlich kann der Benutzer sein Widerstandsniveau selbst einstellen. Abschließend wird das System alle eingestellten Daten speichern. Ausgewählt	
	HRC: Es ist ein Trainingsprogramm, bei dem der Widerstand des Systems entsprechend der Zielherzfrequenz des Benutzers geändert wird. Jedes HRC-Programm ist in drei Phasen unterteilt. Diese sind: Aufwärmen, HRC-Prozess, Abkühlen. Ausgewählt	
	Virtueller Kulissenmodus: Es sind 6 Szenarien eingebaut. Ausgewählt	
	Rennmodus: Es gibt 12 voreingestellte Modi im System. Der Wettbewerb ist zwischen dem Benutzer und dem System. Ausgewählt	
	Workout: Es gibt 12 voreingestellte Trainings-Programme. Ausgewählt	
	Constant Power (Konstante Leistung): Es ist ein Trainingsmodus, bei dem die verbrauchte Kraft während des gesamten Trainings konstant bleibt. Ausgewählt	



III) Einführung in Multimedia-Symbole:

	Musik. Ausgewählt	
	Video. Ausgewählt	
	Setting (Einstellungen). Ausgewählt	

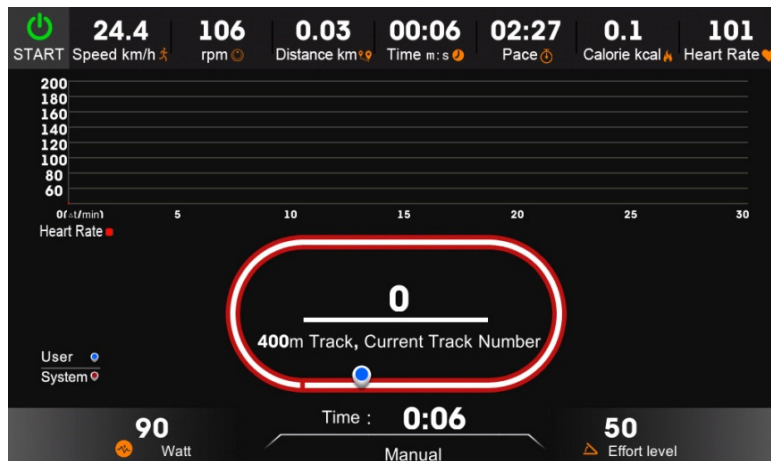
IV) Einleitung zu den Zustands-Symbolen

	 Das USB-Symbol leuchtet nach dem Einlegen der U-Disk permanent auf. Oder es wird immer heller werden. Wenn  Bluetooth erfolgreich verbunden wurde, wird das Symbol anbleiben. Oder es wird immer heller werden. Hinweis: Die Bluetooth-Funktion ist optional.
---	--

4. Einführung in die Funktion des Homepage-Symbols

1) Schnellstart

Drücken Sie die **START** Taste und das System geht in den manuellen Modus:



Drücken Sie die Widerstands-Kontrolltaste   , um den Widerstand einzustellen.

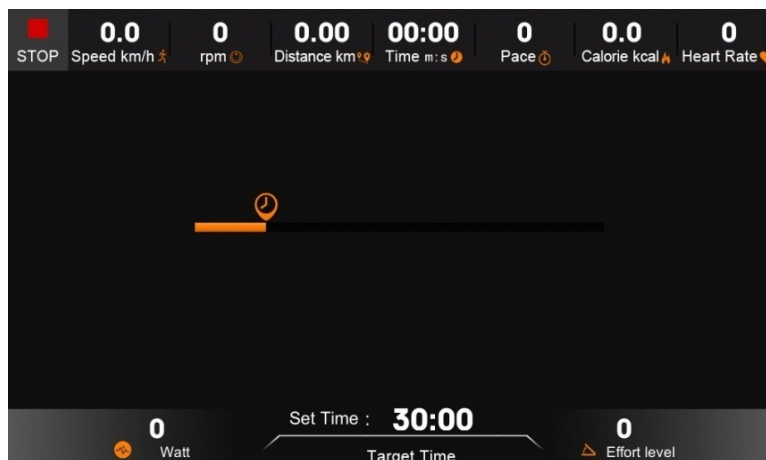
Drücken Sie die **STOP** Taste, um das Training zu beenden. Der Trainingsdatensatz wird nach dem Drücken der Taste **STOP** sofort angezeigt.



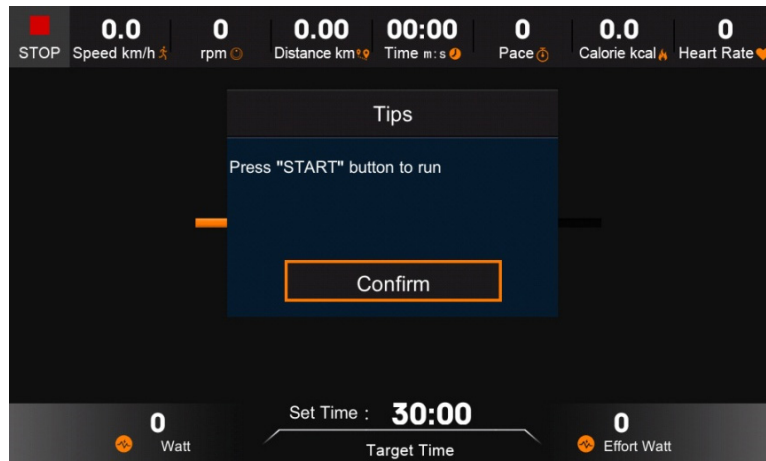
2) Countdown-Modus



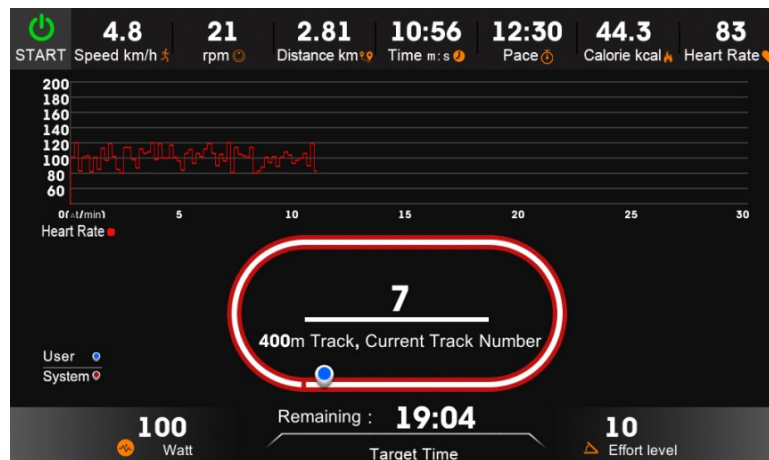
Wählen Sie das Zielzeit-Symbol, drücken Sie **ENTER** zur Bestätigung (nehmen Sie einfach den Zeit-Countdown-Modus als Beispiel):



Drücken **<** **>** Sie die Taste zum Einstellen der Zielzeit.



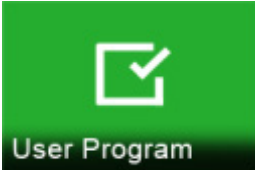
Drücken Sie **ENTER** zur Bestätigung, dann wird ein neuer Dialog angezeigt.

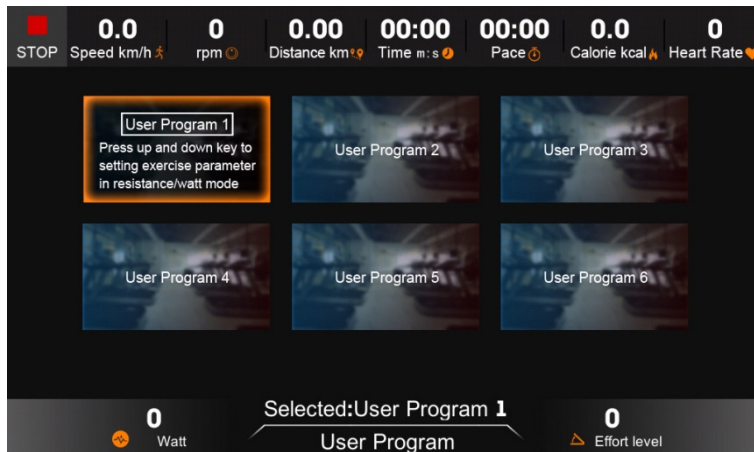







Drücken **START**, um mit dem Training zu beginnen.

Countdown-Modus: Wählen Sie einen bestimmten Countdown-Modus, legen Sie Bewegungsdaten fest und beginnen Sie mit dem Training. In den letzten 10 Sekunden wird das System 5 Mal nach jeweils 2 Sekunden Alarm geben.	
Zeit-Countdown	Bereich: 0:01-10 Stunden, Standardeinstellung 0:30:00
Entfernungs-Countdown-Modus	Bereich: 1,0-200 km, Standard 5 km
Kalorien Countdown-Modus	Bereich: 10-2.000 kcal, Standard 50 kcal.

3) Benutzererprogramm

	Drücken Sie ENTER , um in das Benutzerprogramm zu gelangen. (Es enthält 6 Benutzereinstellungen. Sie können den Widerstand manuell einstellen, das System speichert die Daten automatisch.)
---	--



Drücken Sie die     Taste, um das Symbol auszuwählen, drücken Sie  zur Bestätigung.



Drücken Sie die   Taste, um den Widerstandsmodus und den Leistungsmodus umzuwandeln.

Drücken Sie   die Taste zum Einstellen der Daten.

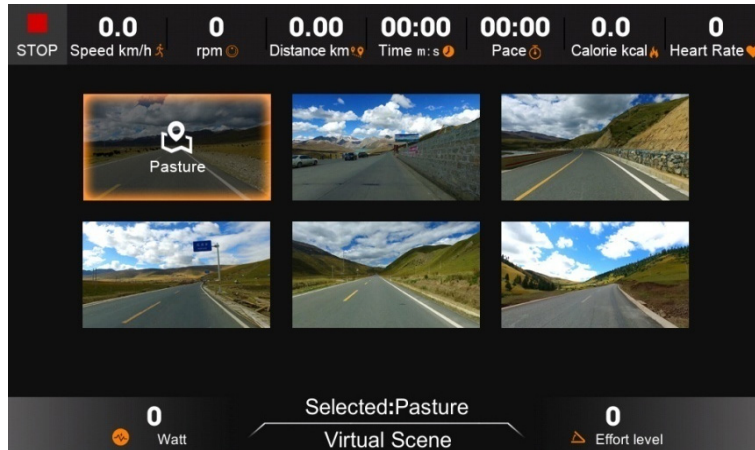
Drücken Sie   die Taste, um den Widerstand zu ändern. Drücken Sie  zur Bestätigung. Anschließend hält das System die Daten automatisch gespeichert.







Drücken Sie die Taste , um in den virtuellen Kulissenmodus zu gelangen:

4) Virtueller Kulissenmodus

 <p>Virtual Scene</p>	Drücken Sie die Taste ENTER , um in den virtuellen Kulissenmodus zu gelangen:
--	--

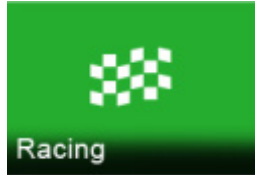


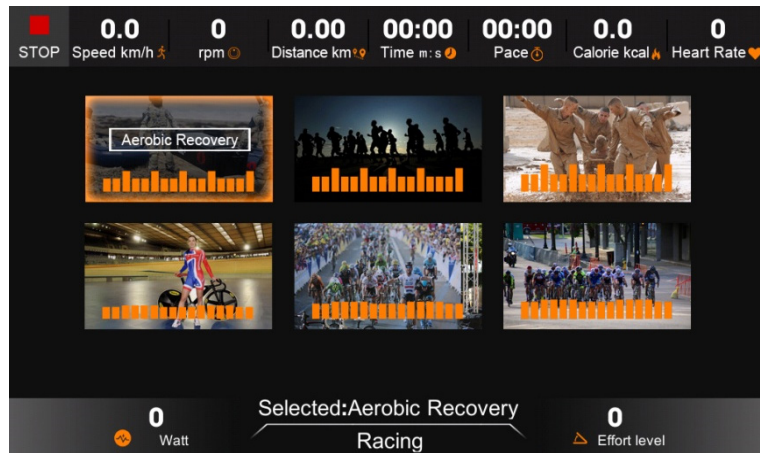
Drücken Sie die     Taste, um das Symbol auszuwählen, drücken Sie **START** , um mit dem Training zu beginnen.



Standardwiderstandsstufe ist 10, drücken Sie   , um den Widerstand individuell einzustellen. Die Videowiedergabegeschwindigkeit wird Ihrer Trainingsgeschwindigkeit entsprechen.

5) Rennen

 <p>Racing</p>	Drücken Sie ENTER , um in den Rennmodus zu gelangen (es gibt 12 voreingestellte Modi):
---	---




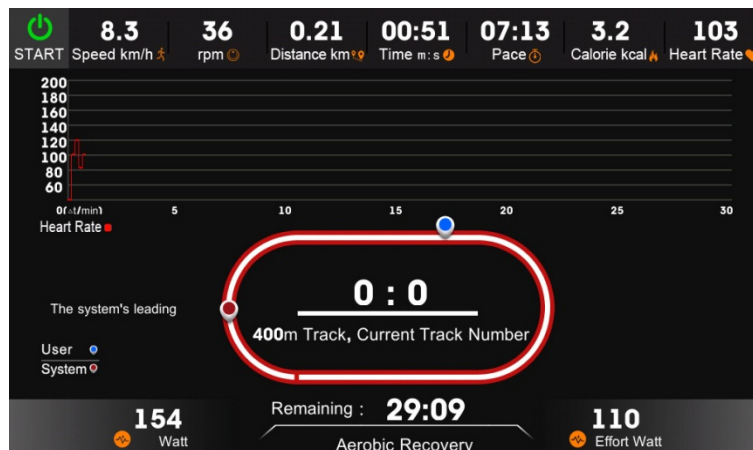
Drücken Sie die     Taste um das Symbol auszuwählen, drücken Sie  zur Bestätigung.




Drücken Sie die   Taste, um den Widerstandsmodus und den Leistungsmodus umzuwandeln.


Drücken Sie die   Taste zum Einstellen der Daten.

Drücken Sie die  Taste, um mit dem Training zu beginnen.

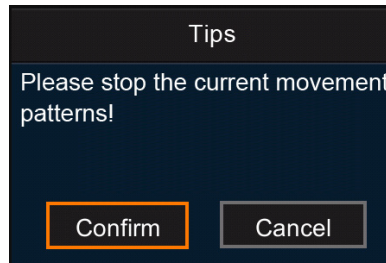



Betriebslogik

Drücken Sie die  Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.













Drücken Sie die  Taste, um zur Startseite zu gelangen.

Drücken Sie das "Racing"-Symbol auf der Startseite, um zur Übungsseite zu gelangen. Wenn Sie ein anderes Symbol drücken (z. B. virtuelle Kulissen, Benutzerprogramm usw.), wird gleich danach ein neuer Dialog angezeigt.



Drücken Sie , um zu stoppen, danach können Sie andere Übungen beginnen. Drücken Sie "Abbrechen", um mit dieser Übung fortzufahren.

Geschwindigkeit jedes Abschnitts von 12 voreingestellten Programmen

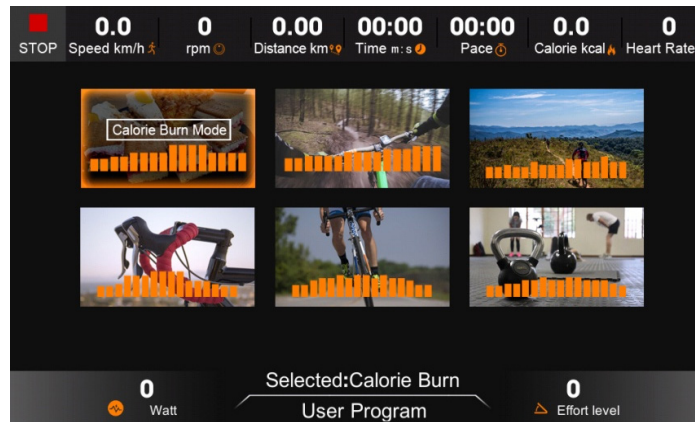
Aerobe Regeneration 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Widerstand	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
Nehmen Sie ab 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Widerstand	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
Körpertraining 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Widerstand	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
Radfahren 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Widerstand	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
Wegstrecke 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Widerstand	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
Berg 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Widerstand	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
Geschwindigkeits-Herausforderung 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Widerstand	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
Querfeldein 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Widerstand	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16
Rampe 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Widerstand	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
Radfahren im Freien 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Widerstand	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
Intervall 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Widerstand	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
Fettverbrennung 	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Geschwindigkeit	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Widerstand	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24



6) Training



Drücken Sie die **ENTER** Taste, um in den Trainingsbereich zu gelangen (z. B. Fettverbrennung):



Drücken Sie die Bestätigung.



Taste um das Symbol auszuwählen, drücken Sie **ENTER** zur



Drücken Sie die  Taste, um den Widerstandsmodus und den Leistungsmodus umzuwandeln.










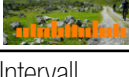
Drücken Sie die  Taste zum Einstellen der Daten.

Drücken Sie die **START** Taste, um mit dem Training zu beginnen.




Training: Wählen Sie zuerst ein bestimmtes Programm und beenden dann die Eingabe der Bewegungsdaten. Es gibt 16 Abschnitte für jedes Programm. Und in jedem Abschnitt gilt $\text{Zeit} = \text{Einstellzeit} / 16$. Der Widerstand für jeden Abschnitt ist wie folgt:

12 voreingestellte Programmdateien

	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	14	10	10
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	10
	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Widerstand	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	10

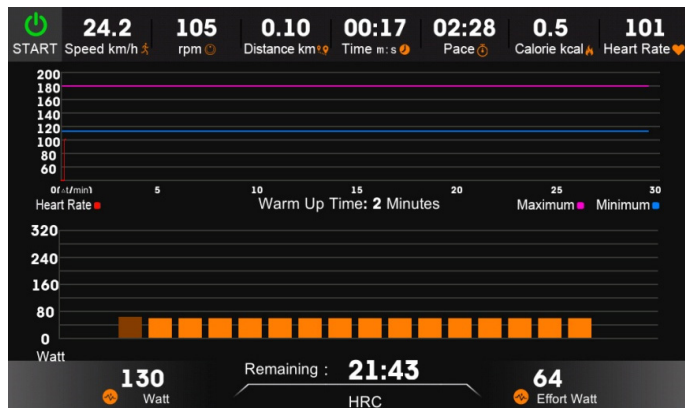


7) HRC (Herzfrequenzkontrolle)

	<p>Drücken Sie die ENTER Taste, um HRC einzugeben (sobald der Benutzer sein Alter festgelegt hat, gibt das System automatisch eine Zielherzfrequenz aus. Und auch die Zielherzfrequenz kann manuell eingestellt werden. Der Bereich der Zielzeit beträgt 22-45 Minuten.)</p>
---	---



Drücken Sie   , um Daten einzustellen, drücken Sie   , um verschiedene Elemente auszuwählen.



Aufwärmen 2 Minuten



HRC-Prozess



Abkühlen



Wenn kein Herzfrequenzsignal erkannt wird, sehen Sie sich bitte die obenstehende Abbildung an.



Drücken Sie **ENTER**, um in den Konstantleistungs-Modus zu wechseln:



Statischer Konstantleistungs-Modus

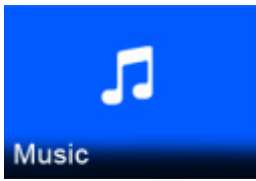


Drücken **ENTER** um mit dem Training zu beginnen.



5. Einführung in Multimedia und Einstellungen

1) Musik

	Drücken Sie ENTER , um ins Musikmenü zu gelangen:
---	--



Drücken Sie  , um Musik auszuwählen, drücken Sie **ENTER** zur Wiedergabe.

 Abspielen/Anhalten;   Lautstärke +-;  Vorheriges  Nächstes

2) Video

	Drücken Sie ENTER , um in das Video-Menü zu gelangen:
---	--



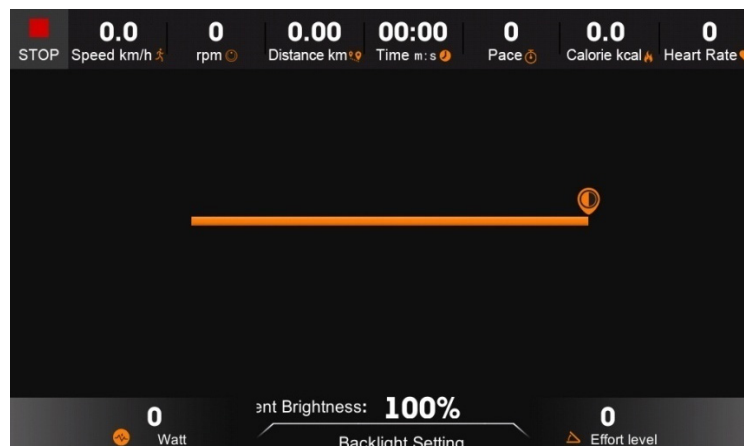
a) Playlisten werden nach 5 Sekunden ohne Bedienung ausgeblendet. Drücken Sie **ENTER**, um zum Vollbild zu gelangen. Drücken Sie **ENTER** nochmal, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

b) Nachdem die Playlists ausgeblendet sind, drücken Sie **↑** **↓** und **⏮** **⏭**, um die Playlists wieder aufzurufen.


c) Drücken Sie **⏸**, um abzuspielen/anzuhalten, drücken Sie **🔊** **🔊**, um die Lautstärke einzustellen.

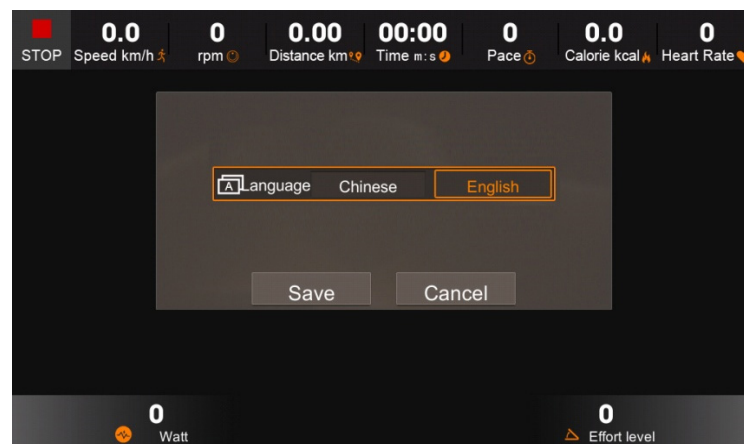
3) Einstellungen

 Backlight Setting	Drücken Sie ENTER , um ins Einstellungsmenü für die Hintergrundbeleuchtung zu gelangen:
--	--



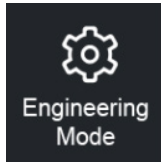
Drücken Sie die Taste **←** **→**, um die Helligkeit einzustellen.

 Language Switching	Drücken Sie ENTER , um zum Sprachumschaltmenü zu gelangen:
---	---



Drücken Sie die **←** **→** Taste, um die gewünschte Sprache einzustellen.



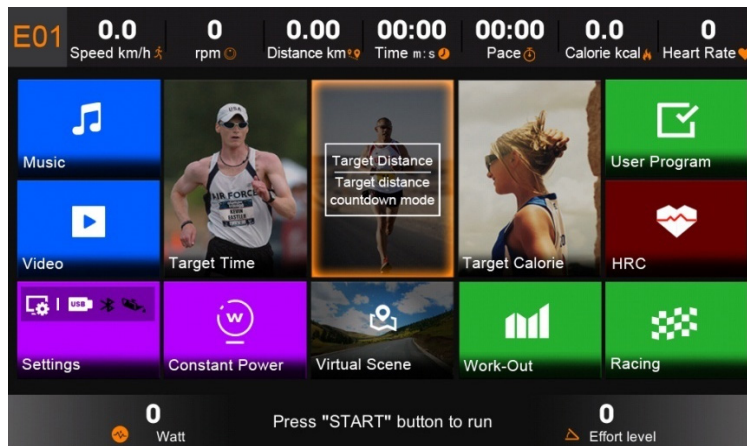


Drücken Sie **ENTER**, um in den Technik-Modus zu wechseln. Er ist für die Systemwartung konzipiert. Sie brauchen dafür einen Zugangscode.

6. Fehlercode



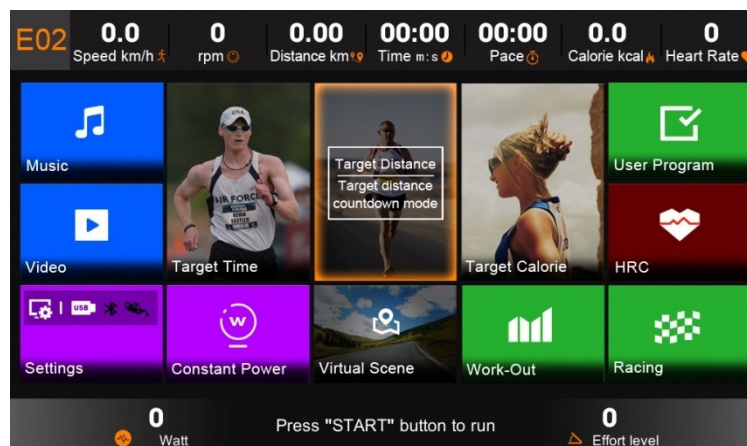
Wenn E01 angezeigt ist, bedeutet dies einen Signalfehler.



E01: Signalfehler



Wenn E02 angezeigt wird, ist es höchstwahrscheinlich, dass etwas mit dem Widerstandsmotor nicht stimmt.



Zustandsrichtlinien

- Die folgenden Richtlinien helfen Ihnen dabei, Ihr Trainingsprogramm zu planen. Denken Sie daran, dass die richtige Ernährung und ausreichende Ruhe für erfolgreiche Ergebnisse von wesentlicher Bedeutung sind. Wenn Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie zunächst mit Ihrem Arzt sprechen, wenn:
- Bei Ihnen Herzprobleme, Bluthochdruck oder andere Krankheiten diagnostiziert wurden.
- Sie seit über einem Jahr nicht trainiert haben.
- Sie 35 Jahre alt sind und derzeit nicht trainieren.
- Sie schwanger sind.
- Sie an Diabetes leiden.
- Sie Schmerzen in der Brust, Schwindel oder Ohnmachtsanfälle haben.
- Sie sich von einer Verletzung oder Krankheit erholen.

Zielherzfrequenz

	TRAININGSZONE
ALTER	MIN-MAX (BPM - Schläge pro Min.)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Hinweis: Dies ist nur eine Richtlinie, die Leistung hängt von der Fitness und dem Gesundheitszustand der Person ab, die das Gerät benutzt.

Work-Out Tipps

- Führen Sie die Dehnübungen immer vor und nach Ihren Work-Outs durch.
- Beginnen Sie langsam. Wenn Sie sich zu viel vornehmen, kann dies zu Verletzungen führen.
- Sollten Sie sich krank und schwach fühlen, ruhen Sie sich noch ein paar Tage aus.
- Fangen Sie mit zwei bis drei 15 Minuten-Trainingseinheiten pro Woche an und machen Sie zwischen den Work-Outs einen Tag Pause.
- Wärmen Sie sich für 5 oder 10 Minuten mit leichten Bewegungen auf, wie Gehen oder dem Schwingen Ihrer Arme im Kreis sowie Dehnung der Muskelpartien, die Sie während des Work-Outs beanspruchen werden. Durch das Gerät können Sie hauptsächlich Ihre Oberschenkel und Waden trainieren.



- Erhöhen Sie das Tempo und den Widerstand nur leicht und trainieren Sie, solange Sie können. Es kann sein, dass Sie nur ein paar Minuten am Stück trainieren können. Dies wird sich aber ändern, wenn Sie regelmäßig trainieren. Beenden Sie jede Trainingseinheit mit einer 5-minütigen Abkühlphase, indem Sie den Widerstand auf ein niedrigeres Level einstellen. Dann sollten Sie die Muskeln dehnen, die Sie trainiert haben, um Verletzungen und Krämpfen vorzubeugen.
- Erhöhen Sie die Trainingszeit jede Woche um ein paar Minuten, bis Sie kontinuierlich 30 Minuten pro Trainingseinheit trainieren können.
- Kümmern Sie sich zunächst nicht um die Entfernung und das Tempo. In den ersten paar Wochen sollten Sie sich auf die Belastbarkeit und Ausdauer konzentrieren.

Wie hart sollten Sie trainieren?

1. Während des Trainings sollten Sie innerhalb der Zielherzfrequenz-Zone bleiben (Target Heart Rate-THR).
2. Aus der THR Tabelle können Sie die für Ihr Alter entsprechende Zielherzfrequenz entnehmen. Dabei handelt es sich um eine Richtlinie und diese ist stets abhängig von Fitness und Kondition (Gesundheit) der Person, die das Gerät nutzt.
3. Bitte achten Sie stets darauf wie Sie sich fühlen, wenn Sie trainieren. Wenn Ihnen schwindelig wird, hören Sie sofort mit dem Training auf und machen Sie eine Pause. Falls Sie jedoch noch nicht ins Schwitzen gekommen sind, erhöhen Sie das Tempo.

Stretching Guide

Tipps zur Dehnung

- Beginnen Sie damit, Ihre Gelenke zu bewegen, z.B. können Sie ganz einfach Ihre Handgelenke im Kreis bewegen, Ihre Arme beugen und Ihre Schultern kreisen. Dies führt dazu, dass die körpereigene Gelenkschmiere die Oberfläche der Gelenkknochen schützt.
- Wärmen Sie sich vor der Dehnung immer auf, denn das erhöht die Durchblutung im ganzen Körper, was wiederum die Muskeln flexibler macht.
- Beginnen Sie im unteren Bereich des Körpers, d.h. mit den Beinen und gehen Sie dann weiter hoch.
- Jede Dehnung sollte mindestens 10 Sekunden durchgeführt werden (und auf ca. 20 bis 30 Sekunden erhöht werden) und sollte dann auch ca. 2 oder 3 Mal wiederholt werden.
- Die Dehnung sollte nicht zu Verletzungen führen. Sollten Schmerzen beim Dehnen eintreten, dann geben Sie etwas nach.
- Federn Sie nicht. Die Dehnung sollte gleichmäßig und entspannt durchgeführt werden.
- Hören Sie nicht auf zu atmen, während Sie die Dehnübung durchführen.
- Führen Sie Dehnübungen auch nach dem Training durch, um Muskelverspannungen zu vermeiden. Dehnübungen sollten mindestens dreimal die Woche durchgeführt werden, um die Flexibilität beizubehalten.

DEHNÜBUNGEN

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



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so 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/ACHILLESSEHNEN-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.



TRAININGSZONEN-ÜBUNG

Nach dem Aufwärmen erhöhen Sie bitte die Intensität entsprechend Ihrem gewünschten Trainingsprogramm. Achten Sie darauf, Ihre Intensität für maximale Leistung beizubehalten. Atmen Sie regelmäßig und tief während des Trainings - halten Sie keinesfalls den Atem an.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training mit einem leichten Joggen oder gehen Sie mindestens 1 Minute lang. Zur Vervollständigung machen Sie über 5 bis 10 Minuten hinweg Dehnungsübungen, um ganz abzukühlen. Dies erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und beugt Problemen nach dem Training vor.

ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

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

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

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

Android



FitShow



iOS



ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung. Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen. Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.

- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind,

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

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



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

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



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

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

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

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

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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

Recyclingkreislauf



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

KONFORMITÄT

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: https://service.innovamaxx.de/lcx800_conformity

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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



- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual close to the device.**



- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**



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

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



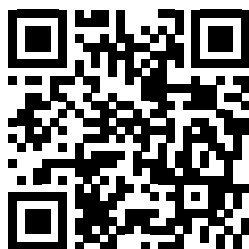
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/lcx800_video

We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

CONTENT

IMPORTANT SAFETY INFORMATION.....	44
YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES	46
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	47
ASSEMBLY	48
DISPLAY OPERATION MANUAL	52
INSTRUCTIONS FOR USE	71
STRETCH EXERCISE.....	73
APPLICATION SOFTWARE (APP)	75
DISPOSAL.....	76
CONFORMITY	76



IMPORTANT SAFETY INFORMATION



Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using the crosstrainer: Read all instructions before using this equipment.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

- Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
- Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. Refer to Warm Up and Cool Down Routine page. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
- Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.
- Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorized Service Representative.
- Be careful when step on or leave the pedal always hold the handlebars first. Make the pedal at your side at the lowest position, step on the pedal, and stride over the main frame then step on the other pedal. When using, please hold the handlebar by hands, make the pedals running smoothly by push or pull handlebars, then run the equipment regularly by cooperation of hands and feet. After exercise, please also make one pedal at the lowest position and leave your foot on the higher pedal first and then another
- Do not use the equipment outdoors.
- This equipment is for household use only.
- Only one person should be on the equipment while in use.
- Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than two meters. If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- The maximum weight capacity for this product is 120 kgs.
- To avoid a short circuit, connect the device to the original, supplied power plug. Keep the device away from metal (needles), rubbish or water.

- If you suspect a problem, turn off the power as soon as possible and unplug the power cord from the wall outlet.
- If the power cord is damaged, it must be replaced by an authorized and qualified person.

Power Supply Safety Instructions

1. Do not over burden the power supply and disconnect it from the power supply after use. If it smells or overheats, stop using all connections and interrupt the power supply immediately.
2. Ensure a hazard-free connection between the power supply unit and the end device and ensure a safe, accident-free installation site during use.
3. DO NOT bring the power pack in contact with moisture, liquids or dirt, DO NOT keep it under water - risk of electric shock!
4. Animals, children and people with limited physical, sensory or mental abilities must NOT use the device. The correct handling and possible risks during use must be fully understood and adhered to.
5. DO NOT use or touch the device if you notice any damage to the main unit or cable, or if you notice unusual smells or leaking substances.
6. Allow the device to cool down before cleaning, storage or transport.
7. Ensure adequate air supply during operation. Always keep ventilation slots free and open - to avoid the risk of overheating.
8. Never use the power adapter in the immediate vicinity of explosive or flammable objects. Otherwise there is a risk of explosions and fire.
9. Make sure that the local power supply is compatible with the power supply of the device. Read the power supply advice carefully.
10. For indoor use only.
11. Repairs of all kinds should only be carried out by specialist personnel.



Power Supply Technical Data

Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	Shanyi YEEKANG Fitness Products., Ltd Room G, 15/F; Tower A, King office building, No. 9 Fuxi street 030002 Taiyuan, Shanxi, China		
Model Identifier	MX36W1-1203000V		
	Measured value	Measuring tolerance	Unit
Input Voltage	230	+/- 1 %	V
Input AC Frequency	50	+/- 1 %	Hz
Output Voltage	11.98	+/- 1 %	V
Output Current	3	/	A
Output Power	35.94	/	W
Average active efficiency	89.19	+/- 2 %	%
Efficiency at light load (10%)	85.19	+/- 1 %	%
No-load power consumption	0.085	/	W

YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES



THE IDEAL PROTECTION. FOR YOUR HOME WORKOUT.

Sportstech has a floor protection mat to prevent your fitness equipment from damaging your floor at home. Of course it is available in different sizes and can also be used for yoga or other exercises. It protects your floor from marks, dirt or scratches. The high-quality workmanship and a special surface prevents the devices standing on it from being pressed through. In addition, the resulting noise on the device and vibrations are dampened.

- **COMFORTABLE AND SAFE:** Your workout will be quieter and more comfortable as the mats absorb the noises of the device and reduce vibrations. It provides safety thanks to the tear-proof and anti-slip design.
- **HIGH QUALITY MATERIAL:** Created from the best materials for a consistent and carefree workout. The thick exercise mat is highly durable and can withstand an enormous amount of weight which it is perfect for gym equipment like treadmills or bike trainers



You can buy this product through the following QR-Code or link.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/lcx800_spareparts



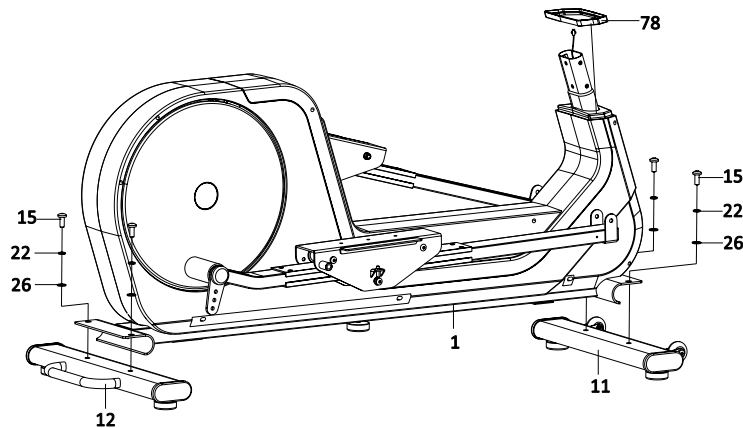
ASSEMBLY



**Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!
Re-check the tightness before each training session!**

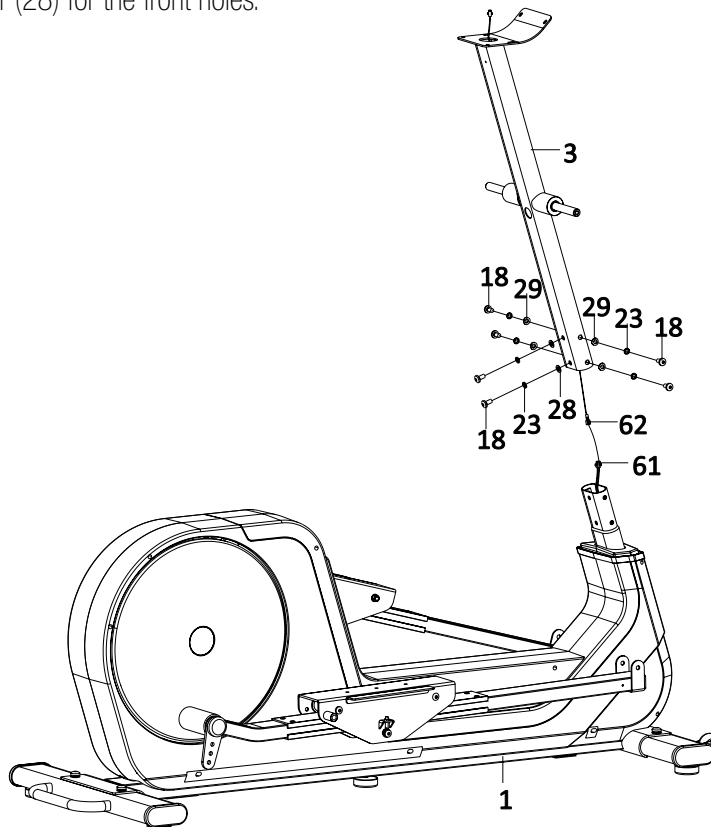
Step 1

1. Fix front stabilizer (11) with inner hex pan head bolt (15), spring washer (22), washer (26) to the mainframe (1)
2. Fix rear stabilizer (12) with inner hex pan head bolt (15), spring washer (22), washer (26) to the mainframe (1)
3. press the rubber ring (78) onto the mainframe (1).



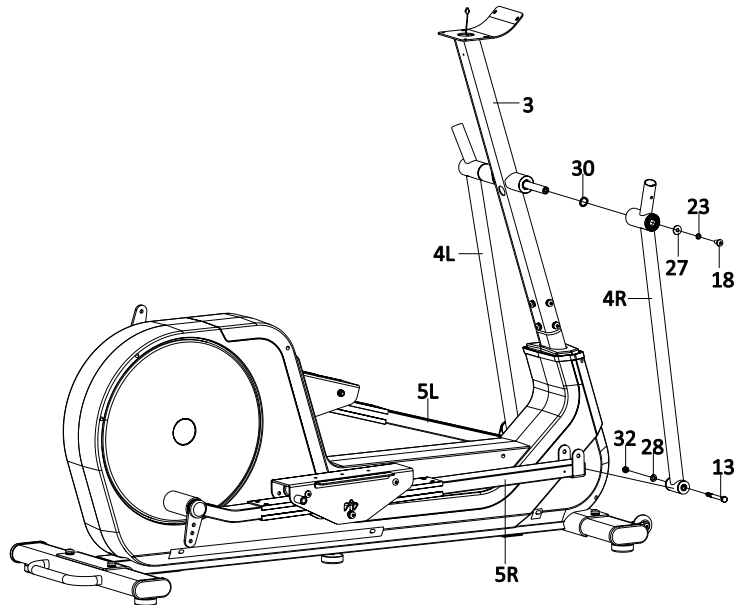
Step 2

1. Connect sensor wire (61) and trunk wire (62).
2. Fasten the handlebar post (3) to the mainframe (1) with inner hex pan head bolt (18) spring washer (23), curve washer (29) for the side holes. Fix the handlebar post (3) to the mainframe (1) with inner hex pan head bolt (18), spring washer (23), and washer (28) for the front holes.



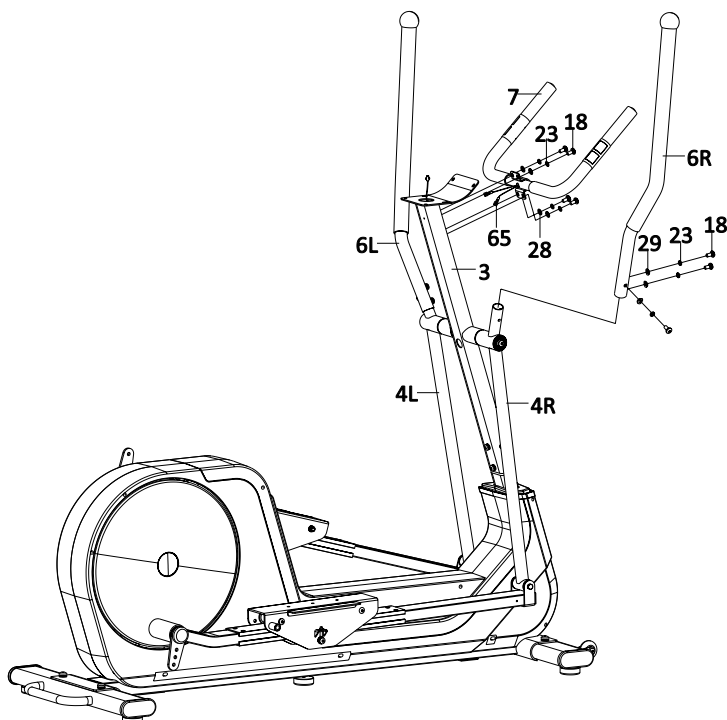
Step 3

1. Install the reciprocating bar (4L/R) to the handlebar post (3) with inner hex pan head bolt (18), spring washer (23), and washer (27), please do not fix it too firmly now.
2. Fix the reciprocating bar (4L/R) and pedal bar (5L/R) with hex bolt (13), washer (28), and nylon nut (32).
3. At last fasten the inner hex pan head bolt (18).



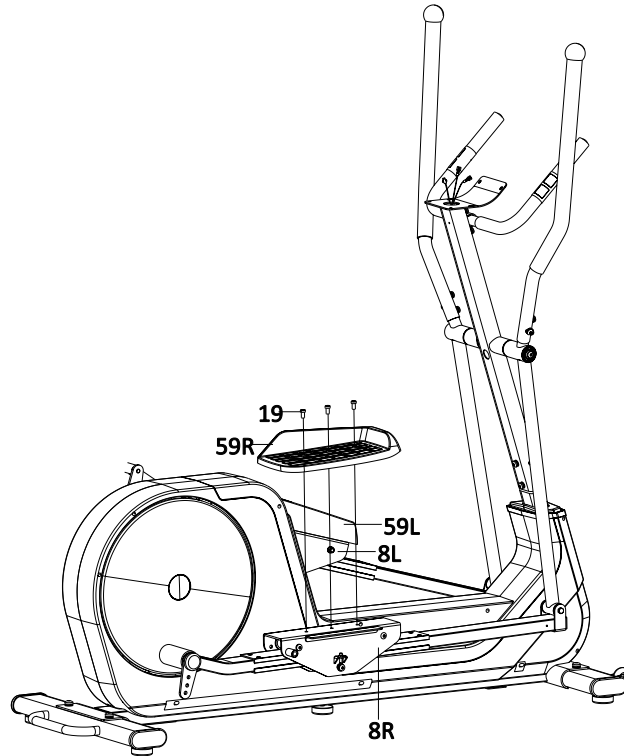
Step 4

1. Fix the handlebar (6L/R) to the reciprocating bar (4L/R) with inner hex bolt (18), spring washer (23) and curve washer (29).
2. Draw the pulse wire (65) through the hole in the back of handlebar post (3). And pull it out from the top hole of the handlebar post (3).
3. Fix the handrail (7) to the handlebar post (3) with inner hex pan head bolt (18), spring washer (23), and washer (28).



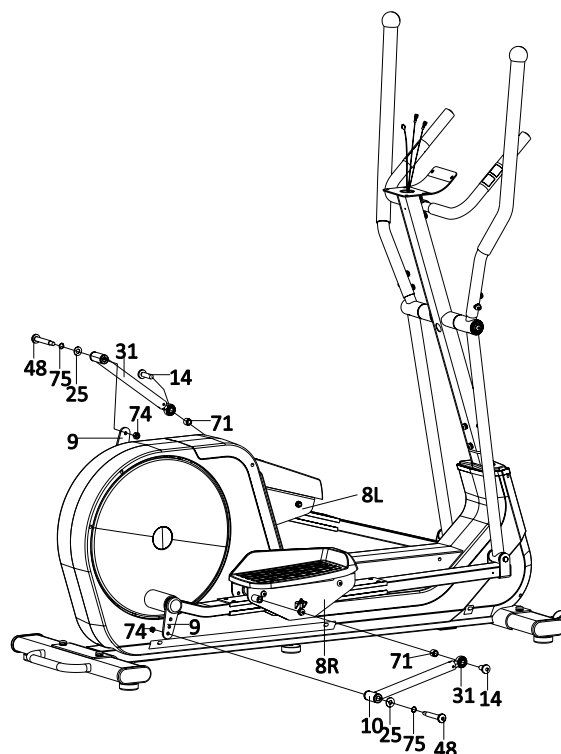
Step 5

Fix the pedal (59L/R) to the pedal frame (8) with inner hex cylinder head bolt (19).



Step 6

1. please fix the universal joint (31) to the pedal frame (8R) with inner hex pan head bolt (14), sleeve (71) first, and then fasten it to the adjustable crank (9) with inner hex pan head (48), corrugated washer (75), washer (25) and nut (74). At last repeat the above steps to fix the left side.
(please choose suitable stride length according to your need by adjust the hole on the crank (9))

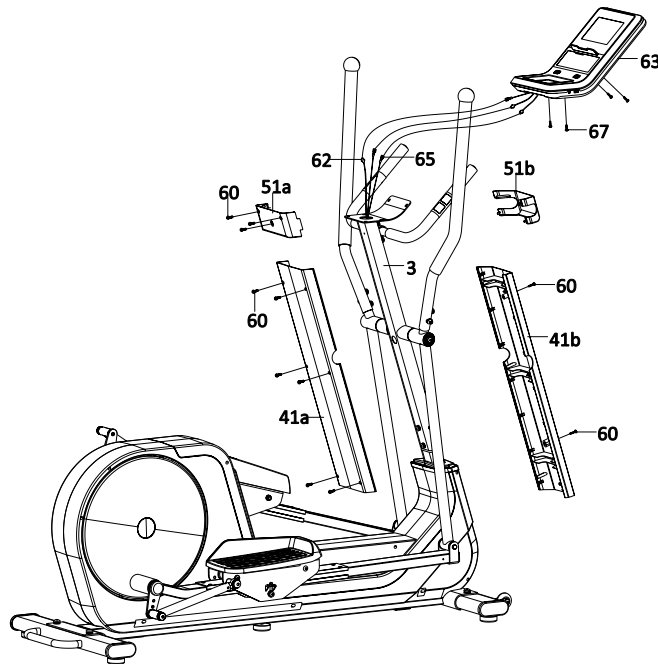


Component parts around the power transmission experience particular mechanical loads and must be checked and tightened before the training begins!

Specifically here the Universal joint.

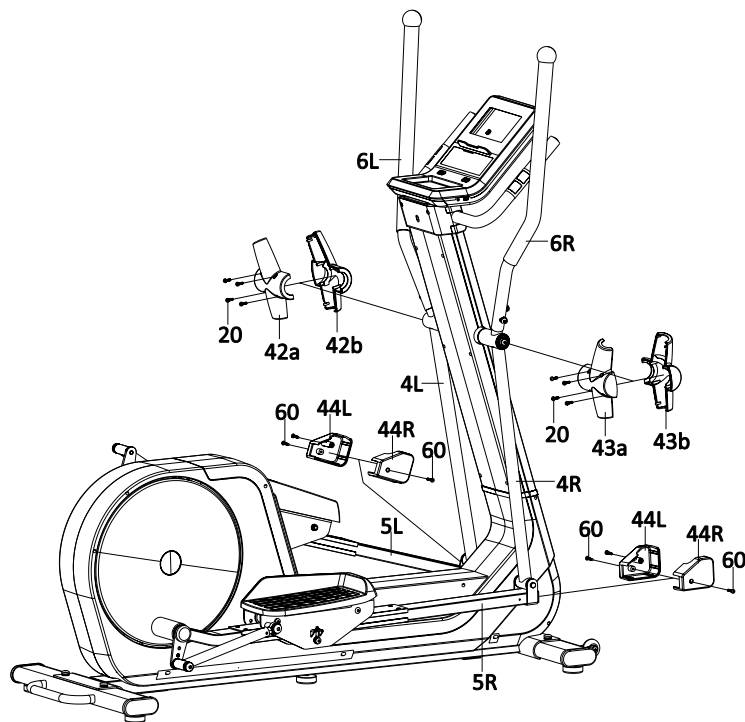
Step 7

1. Connect trunk wire (62), pulse wire (65) to the display (63). And then fix the display (63) with cross pan head screw (67)
2. Fix the handlebar post cover (41a/b) to the handlebar post (3) with cross pan head self-drilling screw (60).
3. Fix the handrail cover (51a/b) to the handlebar post (3) with cross pan head self-drilling screw (60).



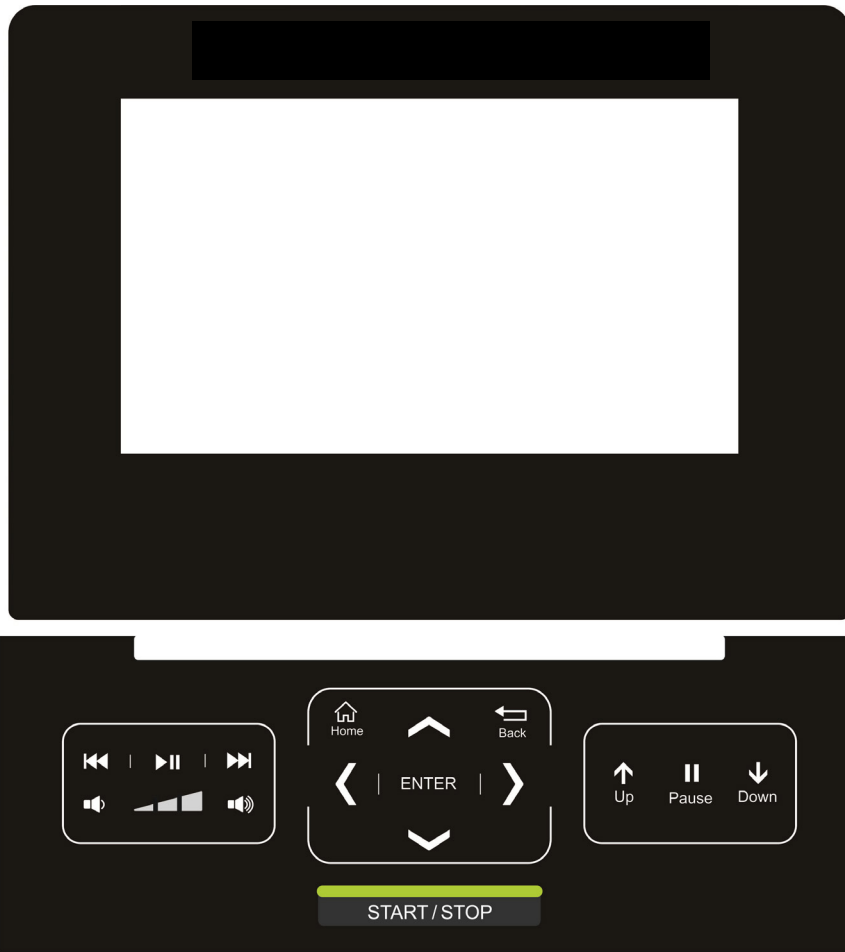
Step 8

1. Fix the reciprocating bar cover (42a/b), (43a/b) to the bar with cross pan head self-drilling screw (20).
2. Fix the pedal bar cover (44L/R) to the bar with cross pan head self-drilling screw (60).

















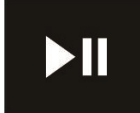
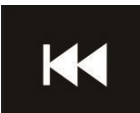

Congratulations you have finished assembling the machine. Before use we suggest check each part is securely fastened.

DISPLAY OPERATION MANUAL



1. Button introduction

	Start key
	Stop key
	HOME key
	Back key
	Resistance up

 Down	Resistace down
 Pause	Pause
	Up key
	Down key
	Left key
	Right key
 ENTER	Enter key
	Volume up
	Volume down
	Play/pause
	The previous
	The next

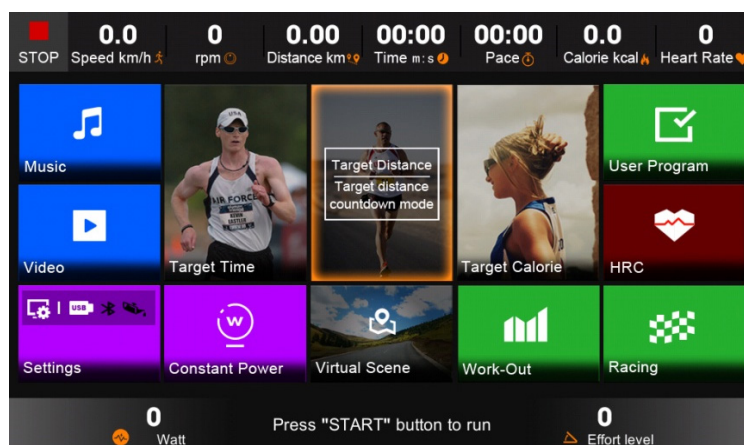


2. Hardware configuration

Display	7inches 1024*600TFT
CPU	ITE9854
RAM	64M inside
USB	Music: Mp3 Video: available for max 1280X768 resolution; Mp4, MKV files that decoded and packed by H.264
FLASH	8M NOR + 8G EMMC



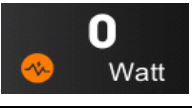
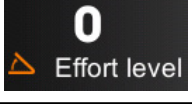
3. Icon operation and function

1) Homepage introduction






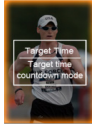

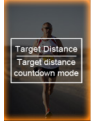

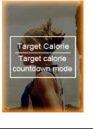
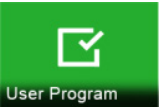
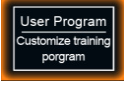


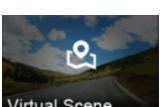
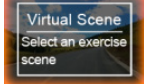
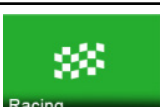
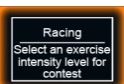

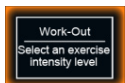


1) Icon introduction 1

	Speed: Displays the current speed., unit::Km/h
	Rotation per minute
	Distance: Display running distance, unit: Km
	Time: Display running time.
	Pace: display the time per kilometer.

	Display burned calorie, unit: Kcal
	Heart rate: display current heart rate.
	Constant power
	Resistance level. In condition of constant power mode, it shows effort watt.

I) Icon introduction 2

Use  to select icon, press  to confirm.




	Time countdown mode. Selected 
	Distance countdown mode. Selected 
	Calorie countdown mode. Selected 
	User program: it is available for customization exercise plan, and there 6 user setting items built-in. in addition user can set resistance level at his own. At last system will keep all the set data. Selected 
	HRC: it is a training program that system's resistance will be changed according to the user's target heart rate. Each HRC program is divided into three stages. They are: warm up, HRC process, cool down. Selected 
	Virtual scene mode: there are 6 scenes built-in Selected 
	Racing mode: there are 12 preset modes in the system. The contest is between user and system. Selected 
	Work-out: there are 12 preset programs inside. Selected 
	Constant power: it is a training mode that the power you consumed will be a constant during your whole exercise. Selected 



III) Multi-media icon introduction:

	Music. Selected	
	Video Selected	
	Setting Selected	

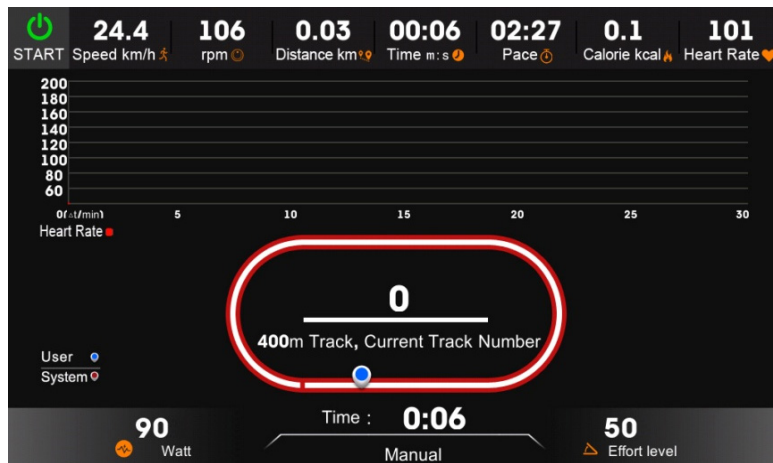
IV) Status icon introduction

	<p> USB icon will be kept lightening on all the time after U disk inserted. Or it will be kept lightening out. If the blue tooth icon  is paired successfully, it will be kept lightening on. Or it will be kept lightening out.</p> <p>Note: the blue tooth function is optional.</p>
---	--

4. Homepage icon function introduction

1) Quick start

Press **START** key, system will enter into manual mode:




Press resistance control key   to adjust resistance.

Press **STOP** key to stop exercise. Exercise record will be displayed after you press **STOP** key immediately.

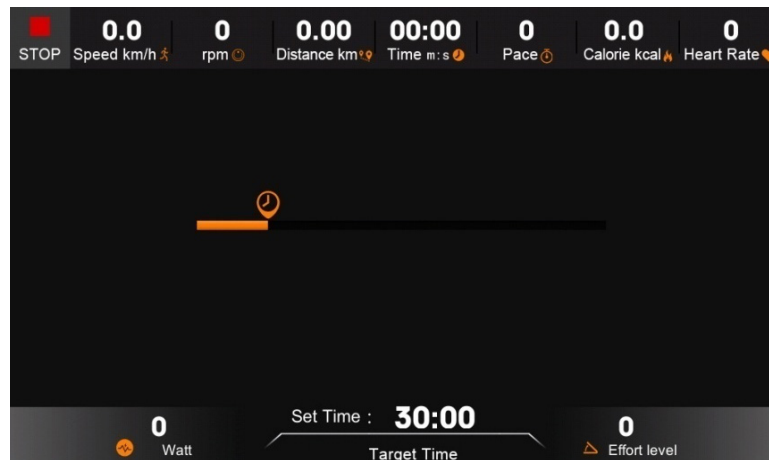


2) Countdown mode



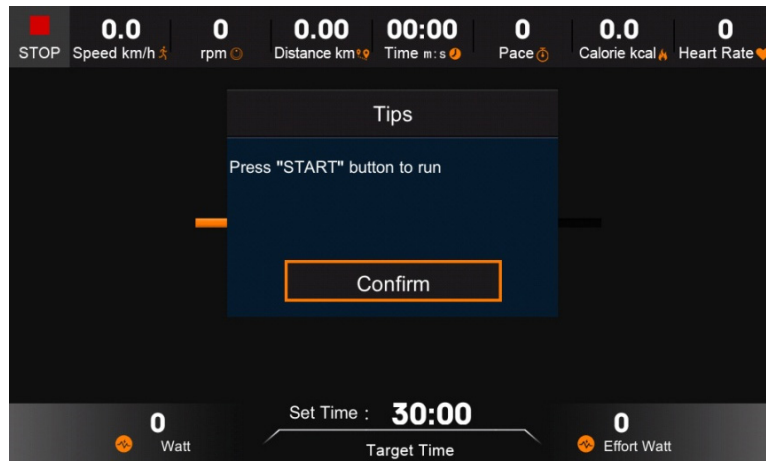
Target Time

Select Target Time icon, press **ENTER** confirm (just take time countdown mode for example):

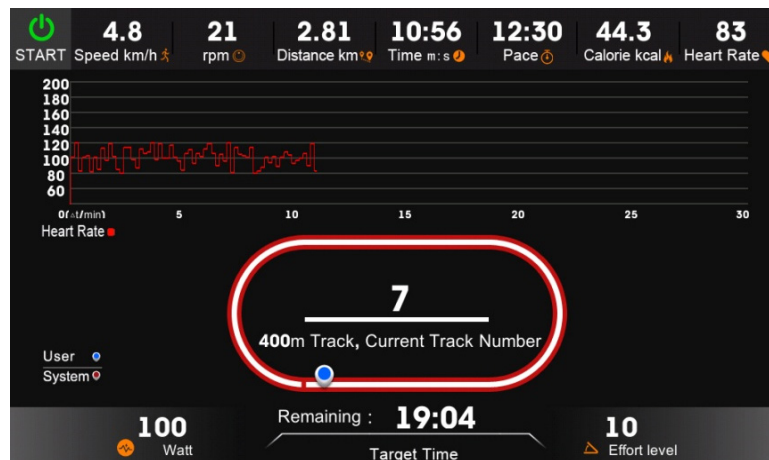


Press **< >** key to set target time.





Press **ENTER** to confirm, and then a new dialogue will be displayed.

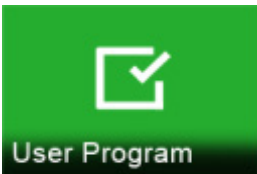


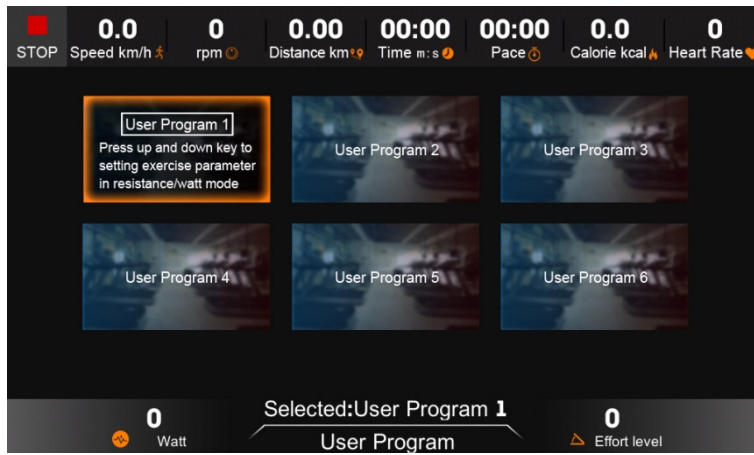
Press **START** to begin exercise.

Countdown mode: selected a certain countdown mode, set movement data and begin exercise. For the last 10 seconds system will keep alarming for 5 times per 2 seconds.

Time countdown	Range : 0:01-10 hour, default 0:30:00
Distance countdown	Range : 1.0-200Km, default 5Km
Calorie countdown	Range : 10-2000Kcal, default 50Kcal.

3) User program

	<p>Press ENTER to enter into user program. (there 6 user setting items inside. You can set the resistance by manual, and system will keep the data automatically.)</p>
---	---



Press key to select icon, press to confirm.



Press key to convert resistance mode and power mode.

Press key to set data.

Press key to change the resistance. Press to confirm.
And then system will keep the data automatically.



Press key to begin exercise



4) Virtual scene mode

	Press ENTER to enter into virtual scene mode:
---	--

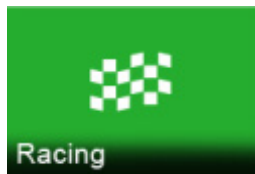


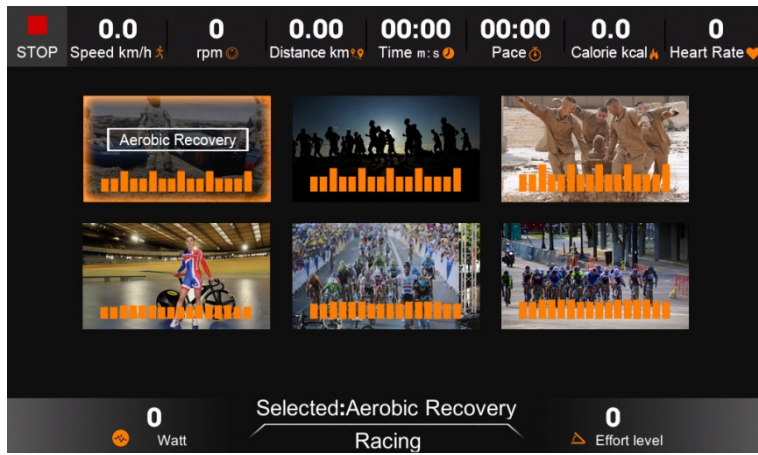
Press **↑ ↓ ← →** key to select icon, press **START** to begin exercise.



Default resistance level is 10, press **↑ ↓** to adjust resistance. The video playing speed will be in accordance with your exercise speed.

5) Racing

	Press ENTER to enter into racing mode.(there are 12 preset modes):
---	---



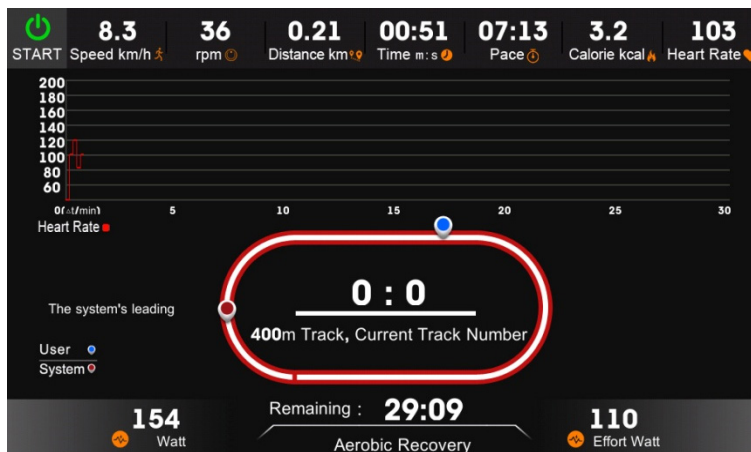
Press key to select icon, press to confirm.




Press key to convert resistance mode and power mode.


Press key to set data.

Press key to begin exercise.

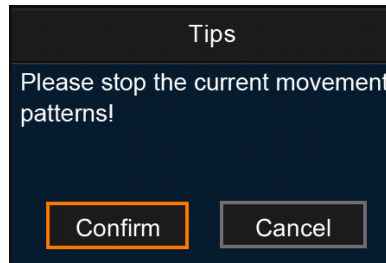



Operation logic:

Press  key to go back to the previous page.




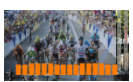







Press  key to go to home page.

Press "Racing" icon in homepage to go to exercising page. If you press other icon (for example virtual scene, user program and so on), a new dialogue will be display soon.



press  to stop, after that you can begin other exercises. Press "cancel" to go on this exercise.

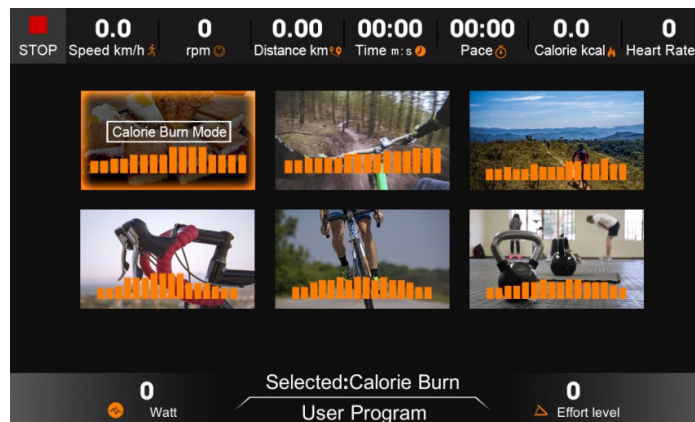
Speed of each section of 12 preset programs




Aerobic recovery 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
Lose weight 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistance	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
Physical training 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistance	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
Cycling 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
Track 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
Mountain 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistance	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
Rapid challenge 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
Cross-country 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16
Ramp 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistance	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
Outdoor cycling 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
Interval 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
Fat burn 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistance	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24



6) Work-out

	Press ENTER key to enter into Work-Out (take fat burn for example):
---	--



Press     key to select icon, press **ENTER** to confirm.



Press   key to convert resistance mode and power mode.


Press   key to set data.

Press **START** key to begin exercise.



Work-Out: first choose a certain program and then finish setting movement data. There are 16 sections inside for each program. And each section time=setting time/16. The resistance for each section is as following table:

12 preset program data

Fat burn 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
Rapid challenge 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
Cycling 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
Lose weight 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	14	10	10
Aerobic recovery 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
Physical training 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
Track 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10
Mountain 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
Relax 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
Ramp 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
Cross-country 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
Interval 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	resistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18

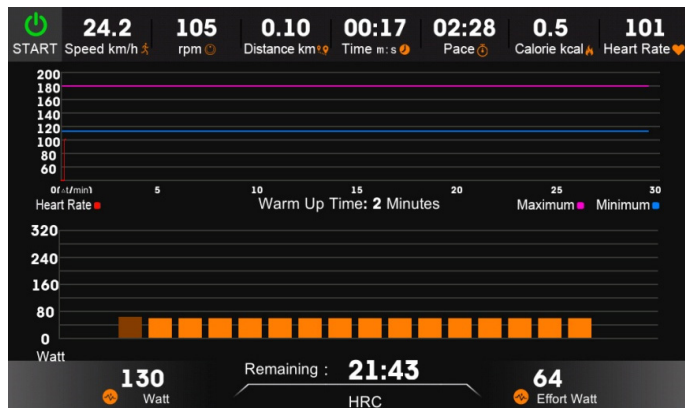


7) HRC

	<p>Press ENTER to enter HRC (once user set their age , system will give a target heart rate automatically. And also the target heart rate can be adjusted by manual. The range of the target time is 22-45 minutes.)</p>
---	---



Press   to set data, press   to select different items.



Warm up 2min




HRC process



Cool down



If no heart rate signal detected, please see the picture above.



Constant Power

Press ENTER to enter into constant power mode:



Static constant power mode

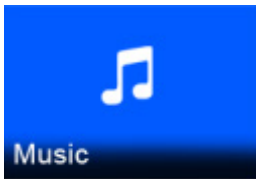



Press ENTER to begin exercise



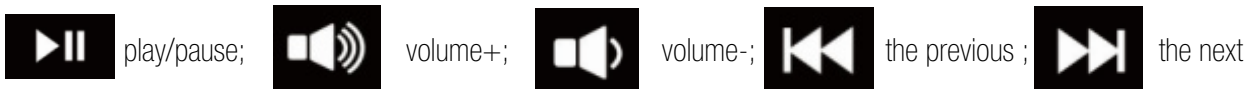
5. Multi-media and setting introduction

1) Music

	Press  to enter into music menu:
---	---



Press   to select music, press  to playback.



2) Video

	Press  to enter into video menu:
---	---



- a) Playlists will be hidden after 5 seconds without any operation. Press **ENTER** to go to full screen. Press **ENTER** again to go back to the previous page.
- b) After the playlists is hidden, press **^** **v** and **⏪** **⏩** to wake up the playlists.
- c) Press **⏸** to play/pause, press **🔊** **🔊** to adjust volume.

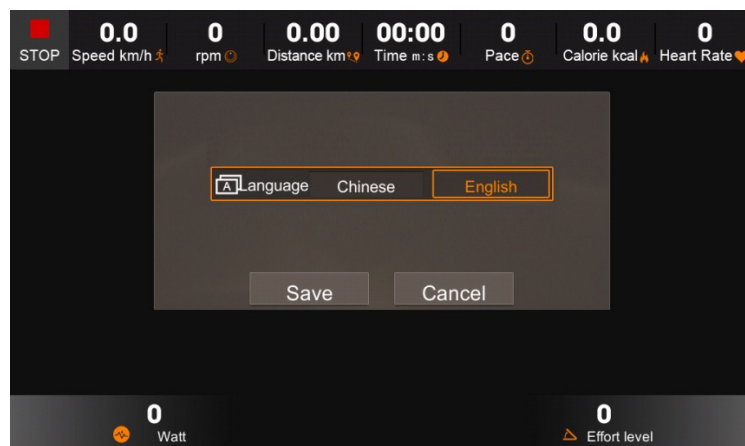
3) Setting

 <p>Backlight Setting</p>	Press ENTER to go to backlight setting menu:
--	---




Press the **<** **>** to set the brightness.

 <p>Language Switching</p>	Press ENTER to go to language switching menu:
---	--




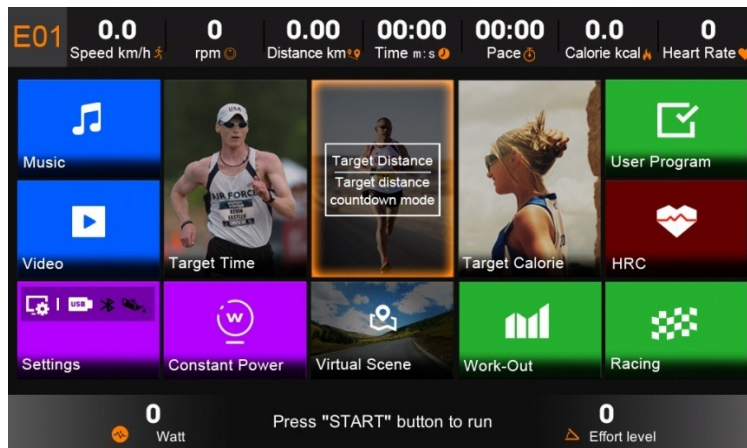
Press the **<** **>** to set the language.




	<p>Press ENTER to go to engineering mode. It is designed for system maintenance. You need pass code to enter into.</p>
---	---

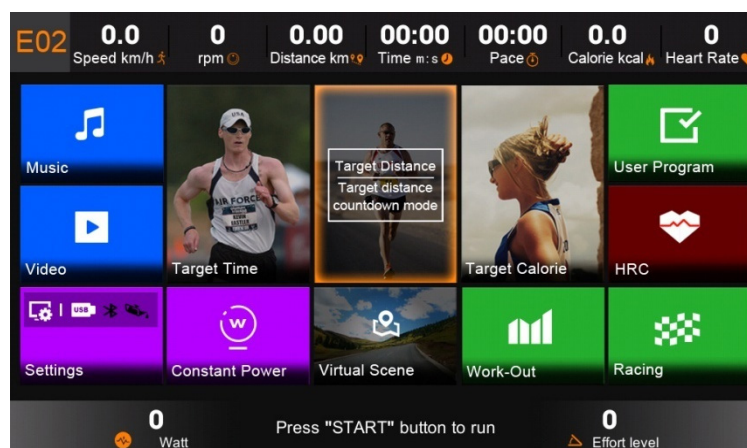
6. Error code

	<p>If E01 happened, it means signal error.</p>
---	--



E01 :signal error

	<p>If E02 happened, it is most probably that there is something wrong with resistance motor</p>
---	---



INSTRUCTIONS FOR USE

Conditioning Guidelines

The following guidelines will help you to plan your exercise program. Remember that correct nutrition and adequate rest are essential for successful results. If you're beginning an exercise program, you should check with your doctor if:

- You have been diagnosed with heart problems, high blood pressure or any other medical condition.
- You have not exercised for over a year.
- You are over 35 and do not currently exercise.
- You are pregnant.
- You have diabetes.
- You have chest pains, or experience dizziness or fainting spells.
- You are recovering from an injury or illness.

Target Heart Rate (THR)

	TRAINING ZONE
AGE	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Note: This is a guide only and performance will depend on the fitness and condition (health) of the person using the Machine.

Work-Out Tips

- Always perform stretching exercises both before and after your work-out. See page 9.
- Start slowly; doing too much too soon can lead to injuries.
- If you are sore or tired, give yourself a few extra days to recover.
- Start with two or three 15 minute sessions per week with a rest day between work-outs.
- Warm-up for 5 or 10 minutes with gentle movements like walking or swinging your arms in a circle and then stretch the muscles you'll use during your work-out. The Machine will mainly exercise the thigh and calf muscles.
- Increase the pace and resistance to slightly harder than comfortable and exercise for as long as you can. You may only be able to exercise for a few minutes at a time, but that will change quickly if you exercise regularly.



- End each work-out with a 5 minute cool down with the resistance set to a low level. You should then stretch the muscles you've just worked to prevent injury and cramp.
- Increase your work-out time by a few minutes each week until you can work continuously for 30 minutes per session.
- Don't worry about distance or pace. For the first few weeks, focus on endurance and conditioning.

How hard should you work?

1. When exercising, you should try to stay within your Target Heart Rate (THR) zone.
2. The THR table will tell you the THR for your age. This is only a guide and will depend on the fitness and condition (health) of the person using the machine.
3. Always be aware of how you feel when you exercise. If you feel dizzy or light-headed, stop immediately and rest. If you're not breaking into a sweat, speed it up!

Stretching Guide

Tips For Stretching

- Begin with gradual mobility exercises of all the joints, i.e. simply rotate the wrists, bend the arm and roll your shoulders. This will allow the body's natural lubrication (synovial fluid) to protect the surface of the bones at these joints.
- Always warm up the body before stretching, as this increases blood flow around the body, which in turn makes the muscles more supple.
- Start with your legs, and work up the body.
- Each stretch should be held for at least 10 seconds (working up to 20 to 30 seconds) and usually repeated about 2 or 3 times.
- Do not stretch until it hurts. If there's any pain, ease off.
- Don't bounce. Stretching should be gradual and relaxed.
- Don't hold your breath during a stretch.
- Stretch after exercising to prevent muscles tightening up. Stretch at least three times a week to maintain flexibility.

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.



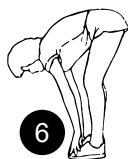
5 INNER THIGH STRETCH

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.



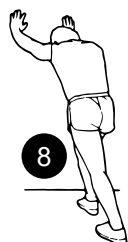
7 HAMSTRING STRETCHES

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.



TRAINING ZONE EXERCISE

After warming up, increase the intensity to your desired exercise programme. Be sure to maintain your Intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise -never hold your breath.

COOL DOWN

Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute. Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent post-exercise problems.

APPLICATION SOFTWARE (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

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

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

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

Android



FitShow



iOS



DISPOSAL

Dear customers,

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

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



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

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



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

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

Recycling loop



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

CONFORMITY

Sportstech Brands Holding hereby declares that the radio system type is compliant with EU Directive 2014/53 / EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:
https://service.innovamaxx.de/lcx800_conformity

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.



- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**



- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**



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

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



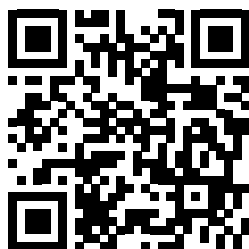
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/lcx800_video

¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



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

Facebook



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

TABLA DE CONTENIDO

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD	80
TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE.....	82
DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	83
MONTAJE	84
MANUAL DE OPERACIÓN DEL MONITOR	88
INSTRUCCIONES DE USO.....	107
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	109
SOFTWARE (APLICACIÓN).....	111
DESECHO	112
CONFORMIDAD	112



INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD



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

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o para quienes tienen problemas preexistentes de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo deportivo. No use este equipo de ejercicios sin fijar correctamente las partes ya que cualquiera de estas puede presentar un serio riesgo de lesiones de estar expuestas.

- Lea todas las instrucciones en este manual y realice ejercicios de calentamiento antes de usar este dispositivo.
- Antes de ejercitarse, para evitar lesiones musculares, realice ejercicios de calentamiento en cada posición corporal que sea necesaria. Consulte la página sobre las rutinas de calentamiento y enfriamiento. Después de ejercitarse, se recomienda relajar el cuerpo para el enfriamiento.
- Por favor asegúrese de que todas las piezas estén en buen estado y bien apretadas antes de usar el dispositivo. Este dispositivo debe ubicarse sobre una superficie plana para su uso. Se recomienda usar una alfombra o material de cobertura sobre el suelo.
- Por favor use ropa y zapatos adecuados al usar este dispositivo, no use ropa que pueda quedar atrapada en alguna pieza del dispositivo.
- No intente realizar mantenimiento o modificaciones diferentes a las indicadas en este manual. En caso de tener algún problema, descontinúe su uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
- Tenga cuidado al subir o bajar del pedal, siempre sosténgase de los manillares primero.
- Baje el pedal, súbase sobre él y pase por encima del marco principal, después súbase sobre el otro pedal. Cuando esté en uso, por favor sostenga el manillar con las manos, haga funcionar los pedales lentamente mientras sostiene los manillares, luego use el dispositivo de manera constante usando las manos y los pies conjuntamente.
- Después de ejercitarse, por favor baje un pedal hasta su posición más baja y bájese cuidadosamente del dispositivo.
- No use el dispositivo al aire libre. Este dispositivo es únicamente para uso doméstico.
- Solamente una persona debe usar el dispositivo a la vez.
- Mantenga a niños y mascotas lejos del dispositivo cuando esté en uso. Este dispositivo está diseñado sólo para adultos. El espacio mínimo libre necesario para un uso seguro no debe ser menor a dos metros.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de ejercitarse inmediatamente y consulte a su médico antes de retomar el ejercicio.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 120kgs.
- Para evitar un cortocircuito, conecte el aparato con el enchufe de red original incluido. Mantenga el dispositivo alejado de metal (agujas), residuos o agua.

- Si sospecha que hay algún problema, desconecte la alimentación lo antes posible y desenchufe el cable de la toma de corriente.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado, pero sólo por una persona autorizada y cualificada.

Instrucciones de seguridad sobre el cable de alimentación

1. No utilice el cable de alimentación para otros fines y desconéctelo de la red eléctrica después de usar el dispositivo. En caso de sobrecalentamiento o de que empieza a oler de forma extraña, pare el dispositivo y desconecte la fuente de alimentación inmediatamente.
2. Asegúrese de que el cable de alimentación y el dispositivo terminal estén conectados sin problemas y garantice un lugar de instalación seguro para evitar accidentes.
3. Mantenga el cable de alimentación en un ambiente limpio y seco. NO lo sumerja bajo el agua. Podría provocar una descarga eléctrica.
4. Los animales, los niños y las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas NO deben utilizar el dispositivo. Las instrucciones y los posibles riesgos durante el uso deben entenderse al completo.
5. NO use o toque el dispositivo si nota daños en la carcasa o en el cable, o si nota olores o que se escapan sustancias inusuales.
6. Deje que el aparato se enfríe antes de limpiarlo, almacenarlo o transportarlo.
7. Asegúrese de que la entrada de aire no está obstruida. Si la rejilla de ventilación se encuentra obstruida existe riesgo de sobrecalentamiento.
8. No utilice nunca la fuente de alimentación cerca de objetos explosivos o inflamables. De lo contrario, existe el riesgo de explosiones e incendios.
9. Asegúrese de que la corriente eléctrica es compatible con la fuente de alimentación.
10. Sólo para uso en interiores.
11. Las reparaciones sólo deben ser llevadas a cabo por personal cualificado.

Datos técnicos del cable de alimentación

El nombre o la marca del fabricante, el número de registro comercial y la dirección	Shanyi YEEKANG Fitness Products., Ltd Room G, 15/F; Tower A, King office building, No. 9 Fuxi street 030002 Taiyuan, Shanxi, China		
Identificador del modelo	MX36W1-1203000V		
	Valor medido	Tolerancia	Unidad
Voltaje de entrada	230	+/- 1 %	V
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	50	+/- 1 %	Hz
Voltaje de salida	11.98	+/- 1 %	V
Corriente de salida	3	/	A
Potencia de salida	35.94	/	W
Eficiencia operativa media	89.19	+/- 2 %	%
Eficiencia con batería baja (10%)	85.19	+/- 1 %	%
Consumo de energía sin carga	0.085	/	W



TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE



PROTECCIÓN IDEAL. PARA SU ENTRENAMIENTO DESDE EL HOGAR.

Para que el suelo de su casa no sufra daños por parte de su equipo de ejercicios, utilice la alfombrilla protectora de Sportstech. Por supuesto, está disponible en diferentes tamaños y también se puede utilizar para yoga u otros ejercicios. Protege su piso de huellas, suciedad o arañazos. Mano de obra de alta calidad y una superficie especial evitan marcas de los dispositivos que se encuentran sobre la alfombrilla. Además, los ruidos y las vibraciones resultantes del dispositivo se amortiguan.

- **SEGURO Y CONFORTABLE:** Su gimnasio en casa será más silencioso y agradable ya que la alfombrilla amortigua las vibraciones permitiendo con ello una reducción significativa del ruido. La esterilla es antideslizante y resistente al sudor.
- **MATERIAL DE ALTA CALIDAD:** Construido con los mejores materiales para un entrenamiento consistente y seguro. La estera de fitness es muy duradera y resiste mucho peso.



Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/lcx800_spareparts



ES

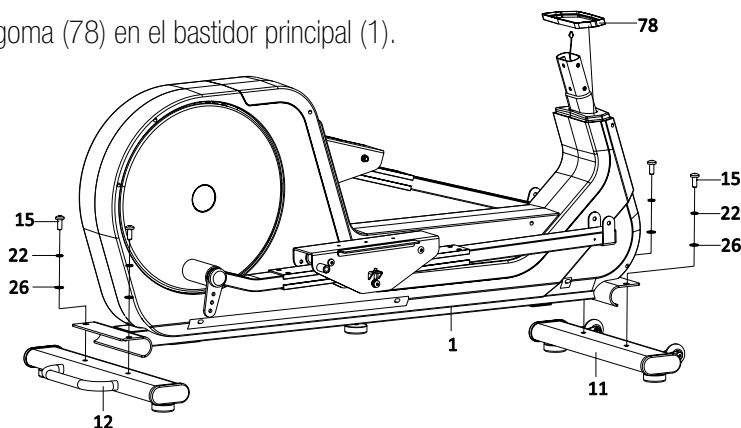
MONTAJE



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

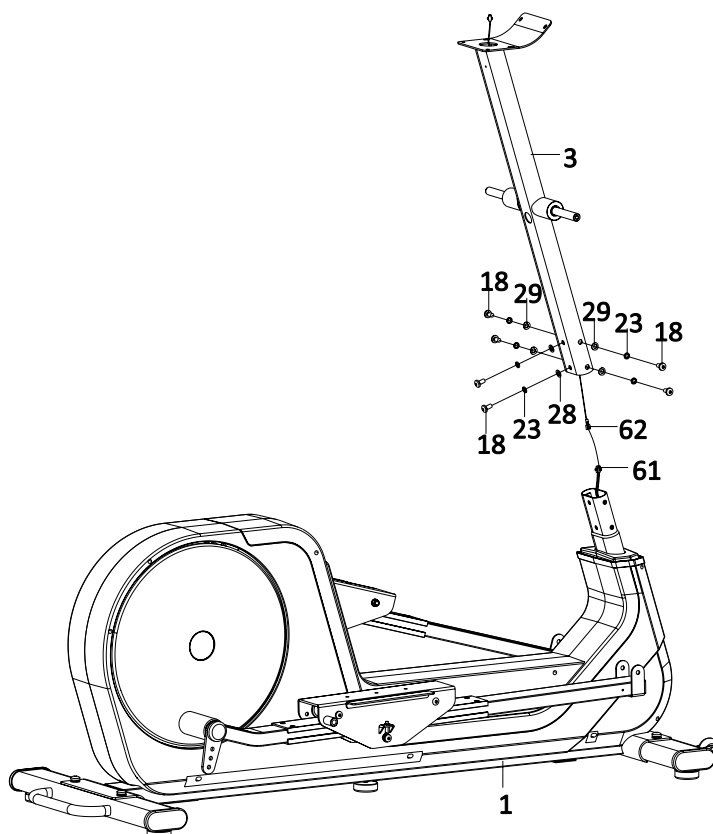
Paso 1

1. Fije el estabilizador delantero (11) con el perno de cabeza hexagonal interna (15), la arandela elástica (22), la arandela (26) al bastidor principal (1)
2. Fije el estabilizador trasero (12) con el perno de cabeza hexagonal interior (15), arandela elástica (22), arandela (26) al bastidor principal (1)
3. Presione el anillo de goma (78) en el bastidor principal (1).



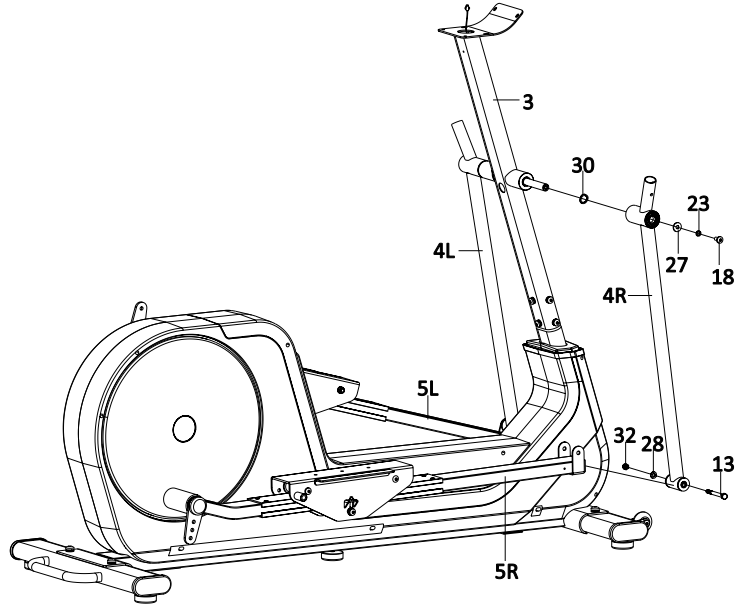
Paso 2

1. Conecte el cable del sensor (61) y el cable troncal (62).
2. Fije el poste del manillar (3) al bastidor principal (1) con el perno de la cabeza de la bandeja interior hexagonal (18), arandela elástica (23), arandela curva (29) para los orificios laterales. Fije el poste del manillar (3) al bastidor principal (1) con el perno de cabeza hexagonal interna (18), la arandela elástica (23) y la arandela (28) para los orificios frontales.



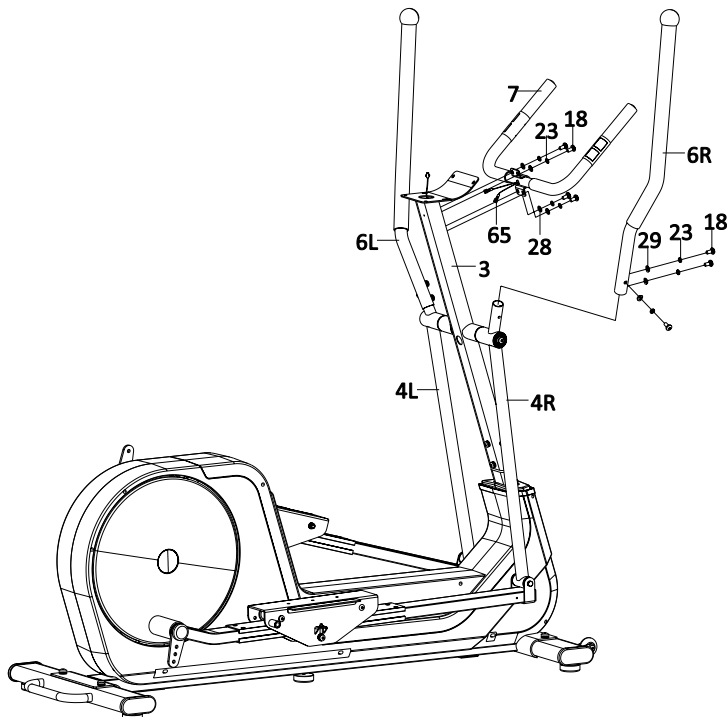
Paso 3

1. Instale la barra oscilante (4 D/I) en el poste del manillar (3) con el perno de la cabeza hexagonal interna (18), la arandela elástica (23) y la arandela (27), por favor no lo arregle con firmeza ahora.
2. Fije la barra recíproca (4 D/I) y la barra del pedal (5 I/D) con el perno hexagonal (13), la arandela (28) y la tuerca de nylon (32).
3. Al fin, apriete el perno de cabeza hexagonal interior (18).



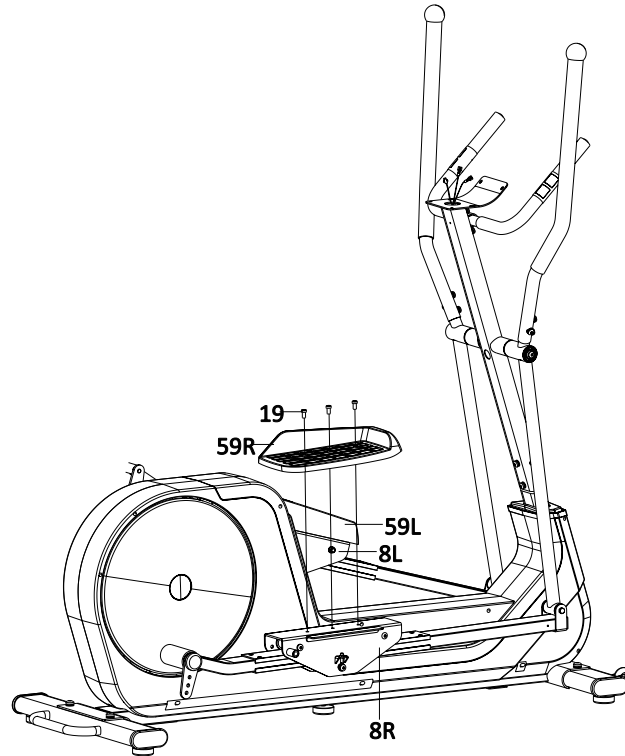
Paso 4

1. Fije el manillar (6D/I) a la barra recíproca (4 D/I) con el perno hexagonal interno (18), la arandela de resorte (23) y la arandela curva (29).
2. Dibuje el cable de pulso (65) a través del orificio en la parte posterior del poste del manillar (3). Luego sáquelo del orificio superior del poste del manillar (3).
3. Fije la baranda (7) al poste del manillar (3) con el perno de cabeza hexagonal interior (18), la arandela elástica (23) y la arandela (28).



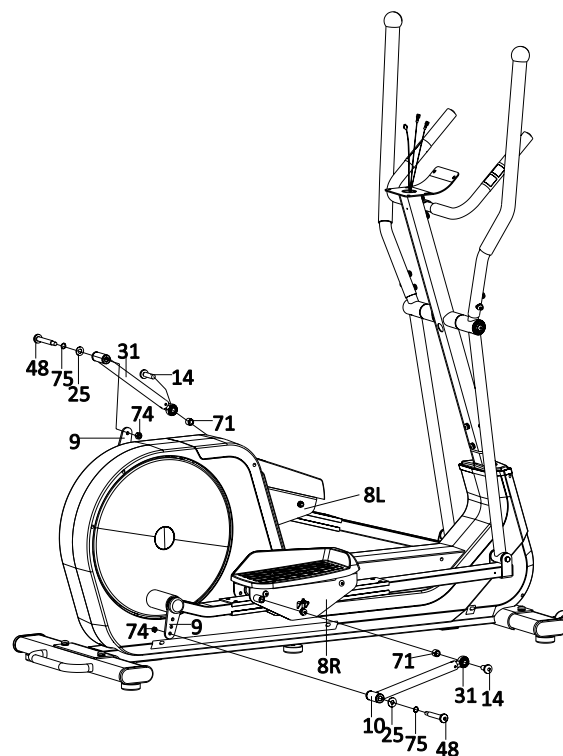
Paso 5

Fije el pedal (59 I/D) al marco del pedal (8) con el perno de la cabeza del cilindro hexagonal interior (19).



Paso 6

1. Fije por favor la junta universal (31) al marco del pedal (8R) con el perno de cabeza hexagonal interna (14), la manga (71) primero y sujétalo a la manivela ajustable (9) con la cabeza hexagonal interna (48), arandela corrugada (75), arandela (25) y tuerca (74). Por último, repita los pasos anteriores para corregir el lado izquierdo. (Elija la longitud de zancada adecuada según su necesidad ajustando el orificio en la manivela (9))

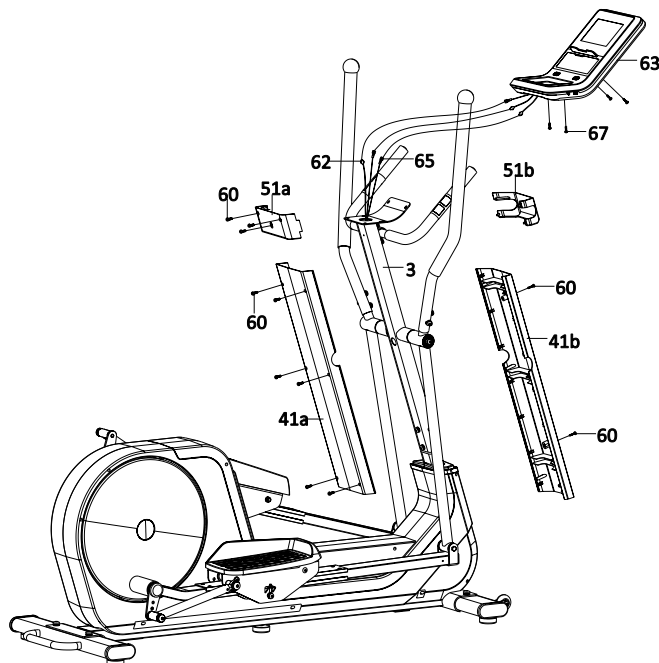


Los componentes del transmisor de potencia están sujetos a una tensión mecánica particular y se deben comprobar y apretar antes de usarse.

Apriete especialmente el cardán.

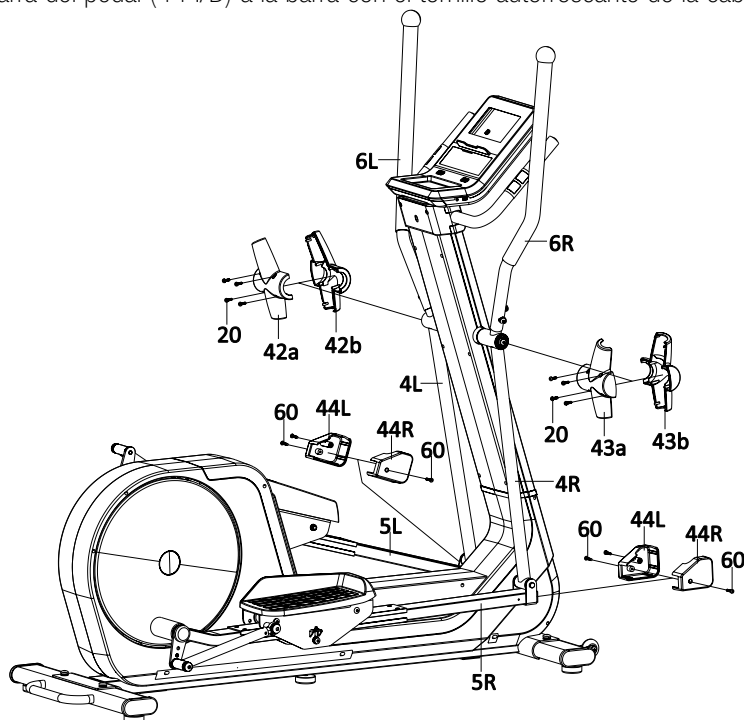
Paso 7

1. Conecte el cable troncal (62), el cable de pulso (65) a la pantalla (63). Arregle la pantalla (63) con el tornillo de cabeza troncocónica (63).
2. Fije la cubierta del poste del manillar (41a/b) al poste del manillar (3) con el tornillo autorroscante de la cabeza de la bandeja transversal (60).
3. Fije la cubierta de la baranda (51a/b) al poste del manillar (3) con el tornillo autorroscante de la cabeza de la bandeja transversal (60).



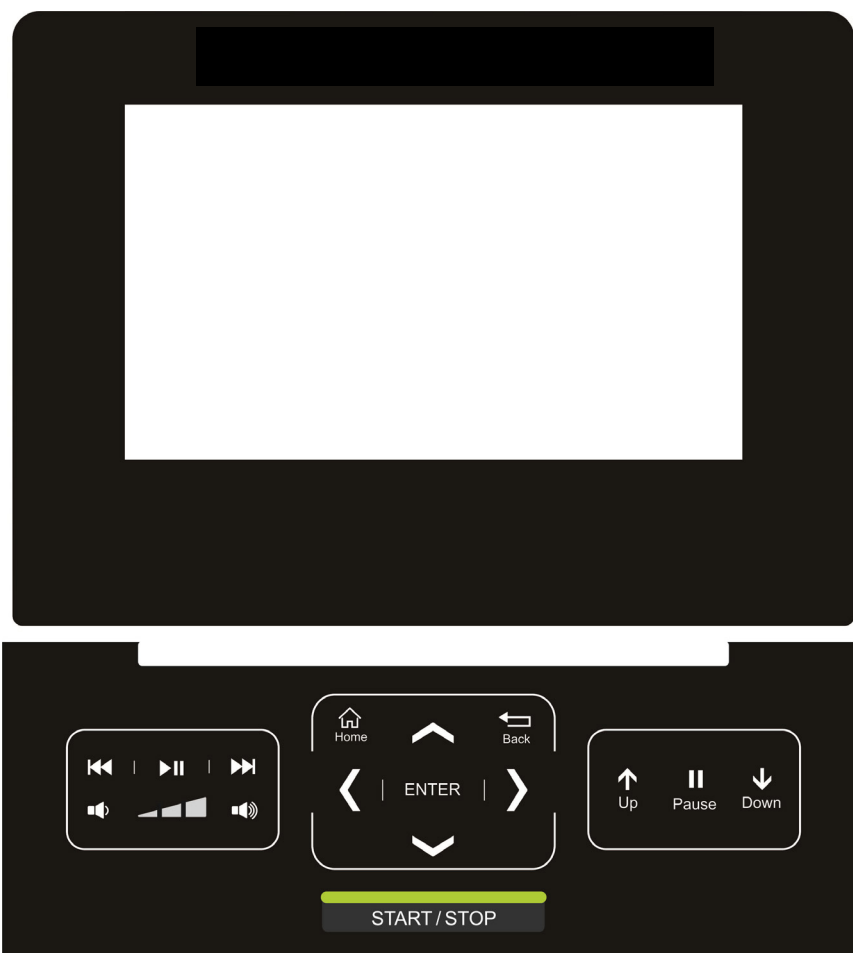
Paso 8

1. Fije la tapa de la barra (42a/b), (43a/b) a la barra con el tornillo autorroscante de la cabeza de la bandeja transversal (20).
2. Fije la cubierta de la barra del pedal (44 I/D) a la barra con el tornillo autorroscante de la cabeza de la bandeja transversal (60).







Felicitaciones, ha terminado de montar la máquina. Antes de usar, sugerimos verificar que cada pieza esté bien sujeta.

MANUAL DE OPERACIÓN DEL MONITOR



1. Introducción de los botones

	START (para empezar)
	STOP (para parar)
	INICIO
	ATRÁS (para volver)
	Más resistencia

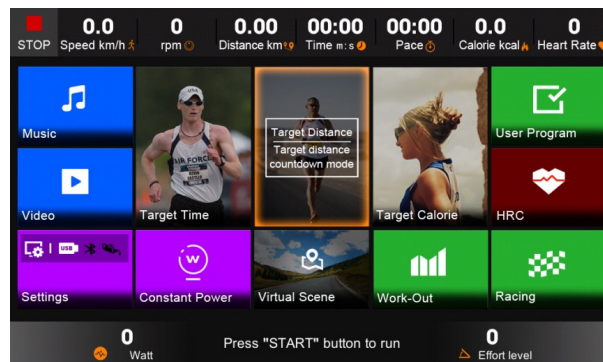
 Down	Menos resistencia
 Pause	Pausa
	Arriba
	Abajo
	Izquierda
	Derecha
 ENTER	Entrar
	Más volumen
	Menos volumen
	En marcha/pausa
	Anterior
	Siguiente

2. Configuración del soporte físico

Monitor	7 pulgadas 1024*600TFT
CPU	ITE9854
RAM	64M dentro
USB	Música: Mp3
Vídeo: disponible para máx. 1280X768 resolución; Mp4MKV archivos decodificados y empaquetados por H.264	8M NOR + 8G EMMC
FLASH	8M NOR + 8G EMMC



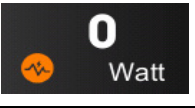
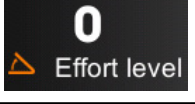
3. Operación y función de los iconos

1) Introducción a la página de inicio



l) Introducción del icono 1

	Velocidad: muestra la velocidad actual. Unidad : km/h
	Rotación por minuto
	Distancia: distancia recorrida de pantalla, Unidad: km
	Tiempo: muestra el tiempo de ejecución.
	Ritmo: muestra el tiempo por kilómetro.

	Caloría quemada, Unidad: kcal
	Frecuencia cardíaca: muestra la frecuencia cardíaca actual.
	Potencia constante
	Nivel de resistencia. En condición de modo de potencia constante, muestra esfuerzo en vatios.

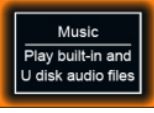

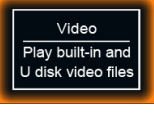
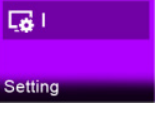
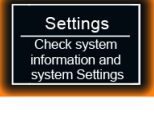
II) Introducción del icono 2

Utilice  para seleccionar el icono. Presione el botón  para confirmar.




	Modo de cuenta regresiva. Seleccionado 
	Modo de cuenta regresiva de distancia. Seleccionado 
	Modo de cuenta de calorías. Seleccionado 
	Programa de usuario: disponible para una personalización del plan de ejercicio, y hay 6 elementos de configuración del usuario integrados. Además, el usuario puede ajustar el nivel de resistencia por su cuenta. Por último, el sistema mantendrá todos los datos establecidos. Seleccionado 
	HRC: it is a training program that system's resistance will be changed according to the user's target heart rate. Each HRC program is divided into three stages. They are: warm up, HRC process, cool down. Selected 
	Modo de escena virtual: hay 6 escenas incorporadas. Seleccionado 
	Modo de carreras: hay 12 modos preestablecidos en el sistema. Concurso entre usuario y sistema. Seleccionado 
	Rutina de ejercicio (o Work-Out): hay 12 programas preestablecidos. Seleccionado 
	Potencia constante: es un modo de entrenamiento durante el cual la potencia será constante durante todo el ejercicio. Seleccionado 



I) Introducción multimedia del icono:

	Música. Seleccionado	
	Vídeo. Seleccionado	
	Ajuste. Seleccionado	

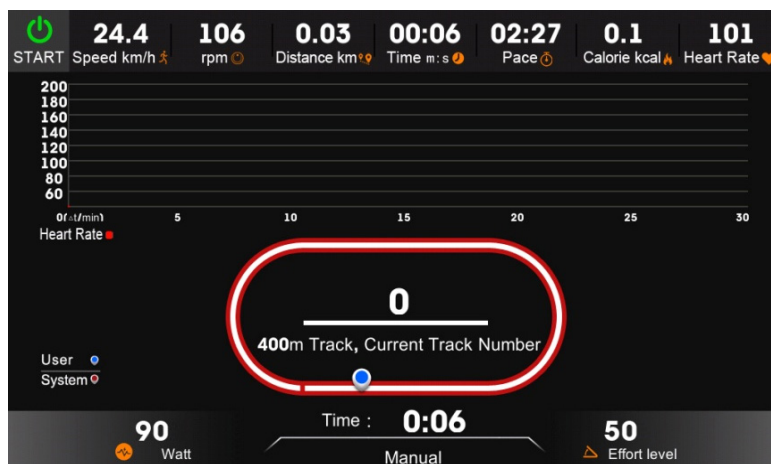
IV) Introducción del estado del icono

	<p> El ícono de USB se mantendrá iluminado todo el tiempo después de insertar el disco U. O se mantendrá aligerando. Si el icono de Bluetooth  se empareja con éxito, se mantendrá aligerando. O se mantendrá aligerando.</p> <p>Nota: La función Bluetooth es opcional.</p>
---	---

4. Introducción a la función del icono de inicio

1) Inicio Rápido

Presione el botón **START**, el sistema entrará en modo manual:




Presione el botón de control de resistencia   para ajustar la resistencia.

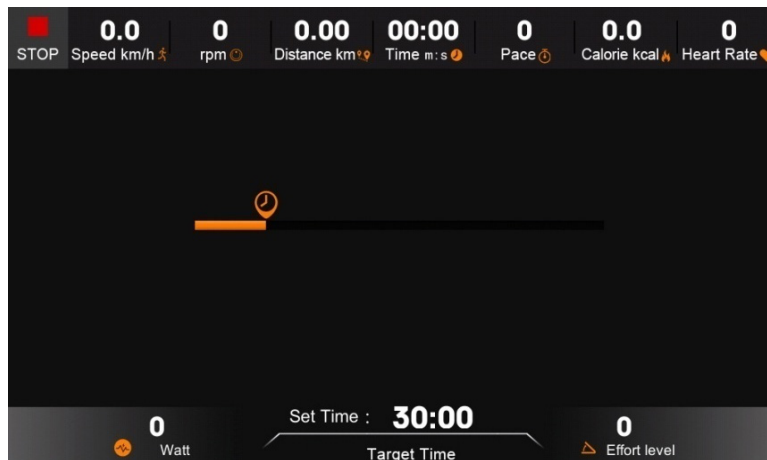
Presione el botón **STOP** para parar ejercicio. El registro de ejercicio se mostrará después de presionar **STOP** inmediatamente.



2) Modo de cuenta

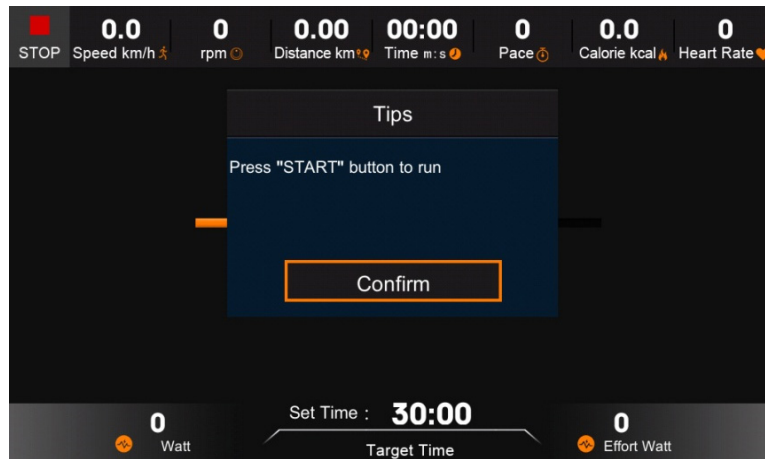


Seleccione el ícono de tiempo objetivo, presione el botón **ENTER** para confirmar (simplemente tome el modo de cuenta regresiva, por ejemplo)

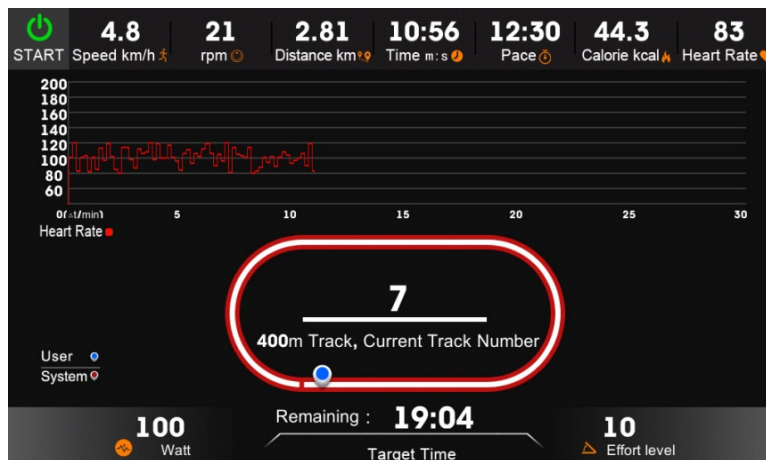


Presione el botón **< >** para ajustar el tiempo objetivo.





Presione el botón **ENTER** para confirmar, y luego se mostrará un nuevo diálogo.

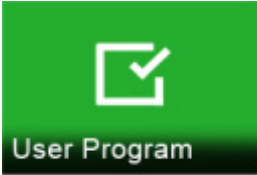


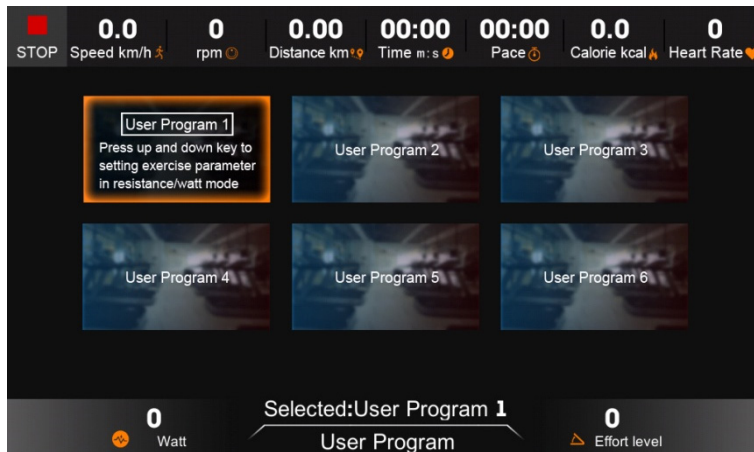
Presione el botón **START** para comenzar el entrenamiento.

Modo de cuenta: seleccionando un cierto modo de cuenta, estableciendo los datos de movimiento y comenzar el ejercicio. Durante los últimos 10 segundos, el sistema hará un sonido 5 veces cada 2 segundos.

Cuenta del tiempo	Distancia : 0:01-10 hora, predeterminada 0:30:00
Cuenta de la distancia	Distancia: 1.0-200 km, predeterminada 5 km
Cuenta de calorías	Distancia: 10-2000 kcal, predeterminada 50 kcal

3) Programa del usuario

	<p>Presione el botón ENTER para entrar en el programa de usuario (hay 6 elementos de configuración del usuario. Puede ajustar la resistencia manualmente, y el sistema guardará todos los datos automáticamente).</p>
---	--



Presione el botón     para seleccionar el icono, presione el botón  para confirmar.



Presione el botón   para convertir el modo de resistencia y el modo de potencia.

Presione el botón   para ajustar los datos.

Presione el botón   para cambiar la resistencia. Presione el botón  para confirmar. Luego el sistema guardará los datos automáticamente.

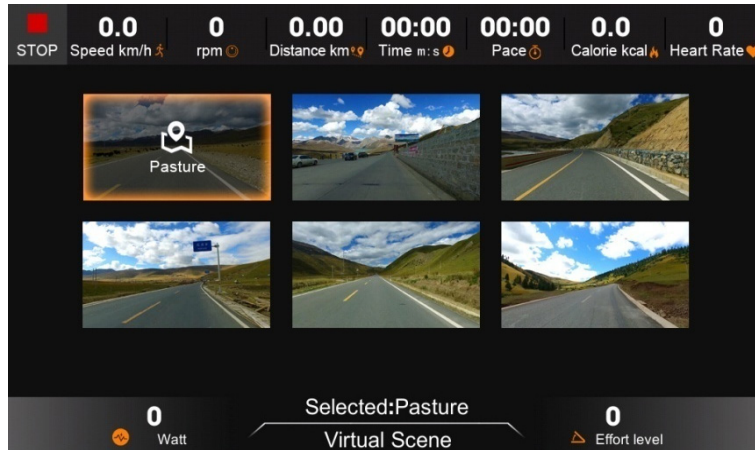


Presione el botón  para comenzar el entrenamiento





4) Modo de escena virtual

 <p>Virtual Scene</p>	Presione el botón ENTER para entrar en modo de escena virtual:
--	---



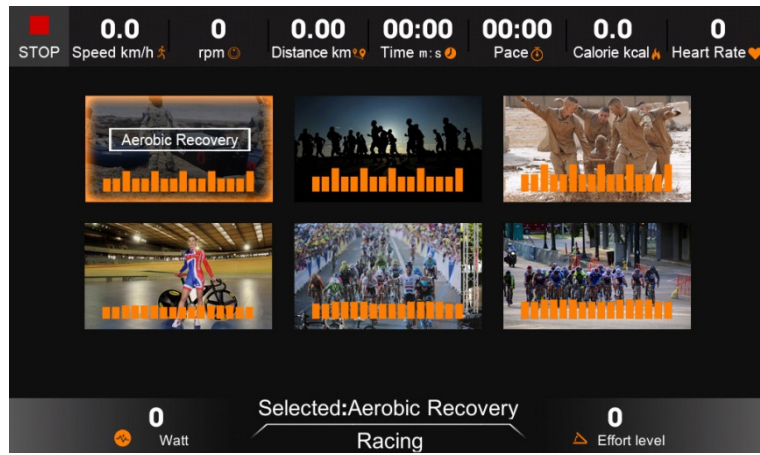
Presione el botón     para seleccionar el icono. Presione el botón **START** para comenzar el entrenamiento.



El nivel de resistencia predeterminado es 10, presione el botón   para ajustar la resistencia. La velocidad de reproducción de video estará de acuerdo con la velocidad del ejercicio.

5) Carreras

 <p>Racing</p>	Presione el botón ENTER para entrar en el modo carrera (hay 12 modos preestablecidos):
---	---



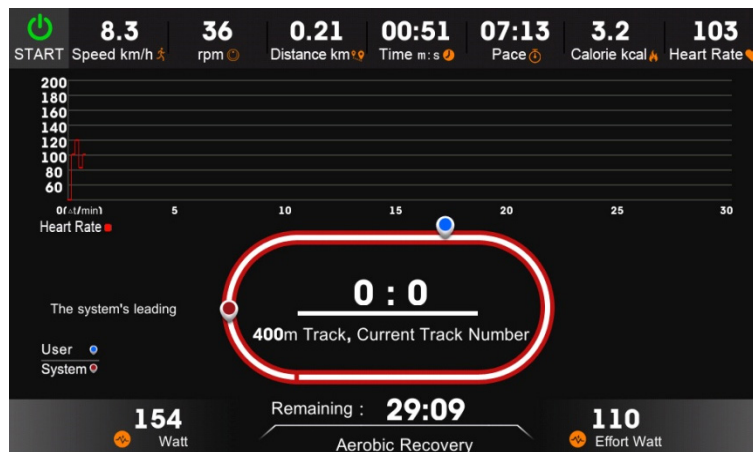
Presione el botón     para seleccionar el icono, presione el botón  para confirmar.



Presione el botón   para convertir el modo de resistencia y el modo de potencia.


Presione el botón   para ajustar los datos.

Presione el botón  para comenzar el entrenamiento.

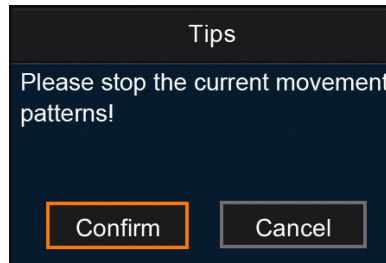


Lógica de operación:

Presione el botón  para volver a la página anterior.





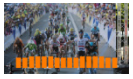
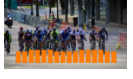






Presione el botón  para ir a la página de inicio

Presione el botón el icono "Racing" en la página de inicio para ir a la página de ejercicios. Si presiona otro ícono (por ejemplo, escena virtual, programa de usuario, etc.), pronto se mostrará un nuevo diálogo.



Presione el botón  para parar, después de eso puede comenzar otros ejercicios. Presione "cancel" para continuar con este ejercicio

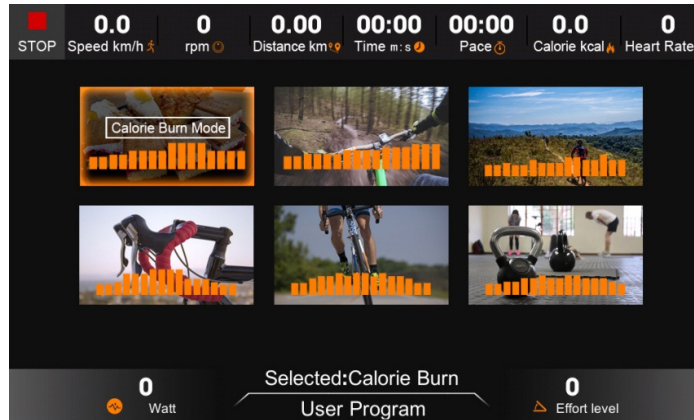
Velocidad de cada sección de 12 programas preestablecidos

Recuperación 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistencia	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
Perder peso 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistencia	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
Entrenamiento físico 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistencia	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
Ciclismo 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistencia	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
Pista 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistencia	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
Montaña 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistencia	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
Desafío rápido 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistencia	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
A campo traviesa 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistencia	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16
Rampa 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistencia	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
Ciclismo exterior 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistencia	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
Intervalo 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistencia	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
Quema grasa 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocidad	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistencia	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24

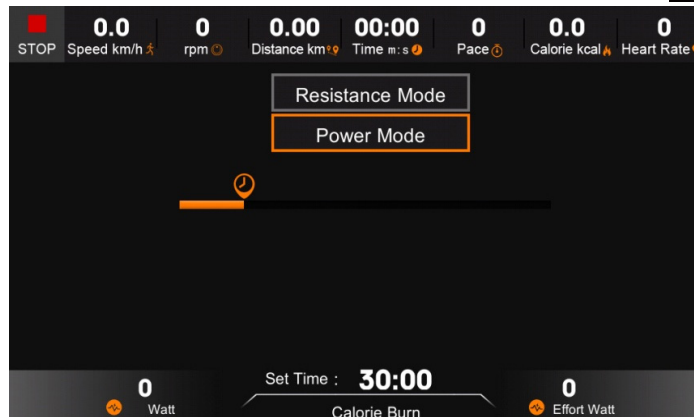


6) Rutina de ejercicio (o Work-Out)

	<p>Presione el botón ENTER para entrar en Work-Out (para quemar grasa, por ejemplo)</p>
---	--



Presione el botón     para seleccionar el icono, presione el botón **ENTER** para confirmar.



Presione el botón   para convertir el modo de resistencia y el modo de potencia.

Presione el botón   para ajustar los datos.

Presione el botón **START** para comenzar el entrenamiento.




Rutina de ejercicio (o Work-Out): primero, elija un programa determinado y luego termine de configurar los datos de movimiento. Hay 16 secciones para cada programa. Cada tiempo de sección = tiempo de configuración/16. La resistencia para cada sección es la siguiente tabla:

12 datos de programa preestablecidos

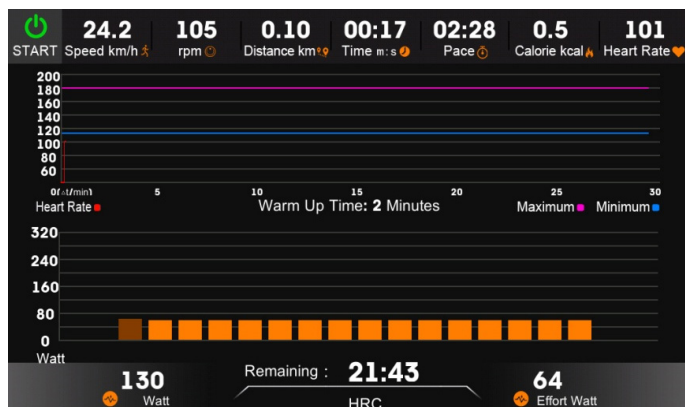
Quema grasa 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
Desafío rápido 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
Ciclismo 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
Perder peso 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	14	10	10
Recuperación 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
Entrenamiento físico 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
Pista 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10
Montaña 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
Relax 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
Rampa 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
A campo traviesa 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	10
Intervalo 	Sección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistencia	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	10

7) HRC

	<p>Presione el botón ENTER para entrar HRC (una vez que el usuario establece su edad, el sistema dará automáticamente una frecuencia cardíaca objetivo. Además, la frecuencia cardíaca objetivo se puede ajustar manualmente. El rango del tiempo objetivo es de 22-45 minutos.)</p>
---	---



Presione el botón   para ajustar los datos, presione   para seleccionar diferentes artículos.



Calentamiento de 2 minutos



Proceso HRC



Enfriamiento



Si no se detecta ninguna señal de frecuencia cardíaca, consulte la imagen de arriba.

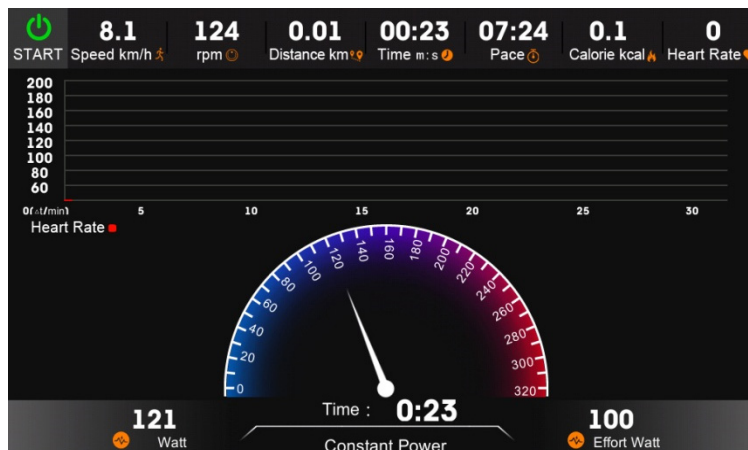


Constant Power

Presione el botón **ENTER** para entrar en modo de potencia constante:



Modo estático de potencia constante



Presione el botón **ENTER** para comenzar el entrenamiento








5. Introducción multimedia y Configuración

1) Música

	Presione el botón ENTER para entrar al menú de música:
---	---



Presione el botón   para seleccionar música, presione el botón **ENTER** para escuchar.

 play/pausa;  más volumen;  menos volumen;  anterior;  siguiente


2) Video

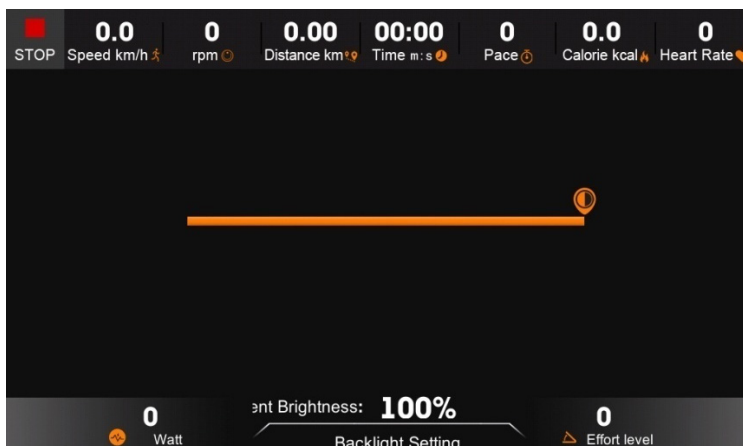
	Presione el botón ENTER para entrar al menú de video:
---	--



- a) Las listas de playlist son ocultadas después de 5 segundos sin ninguna operación. Presione el botón **ENTER** para ir a la pantalla completa. Presione el botón **ENTER** de nuevo para volver a la página anterior.
- b) Después de que las listas de playlist estén ocultas, presione el botón **▲▼** y **◀▶** para abrir la listas de playlist.
- c) Presione el botón **▶||** to play/pausa, presione el botón **🔊** para ajustar el volumen.

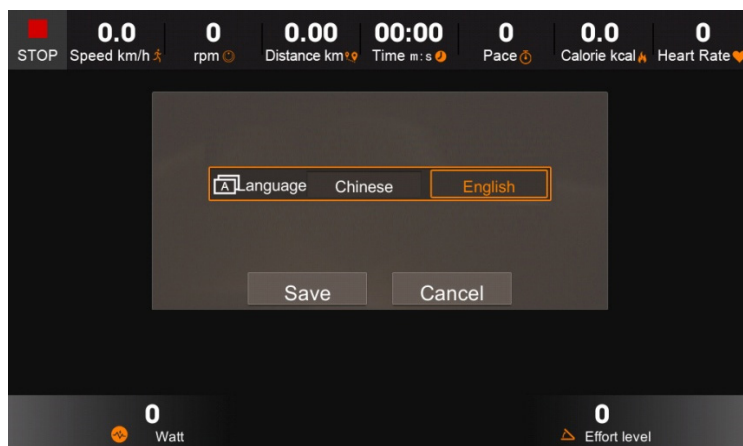
3) Ajuste

 <p>Backlight Setting</p>	Presione el botón ENTER para ir al menú de configuración de contraluz:
--	---



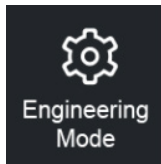
Presione el botón **◀▶** para ajustar el brillo.

 <p>Language Switching</p>	Presione el botón ENTER para ir al menú de cambio de idioma:
---	---



Presione el botón **◀▶** para ajustar el idioma.



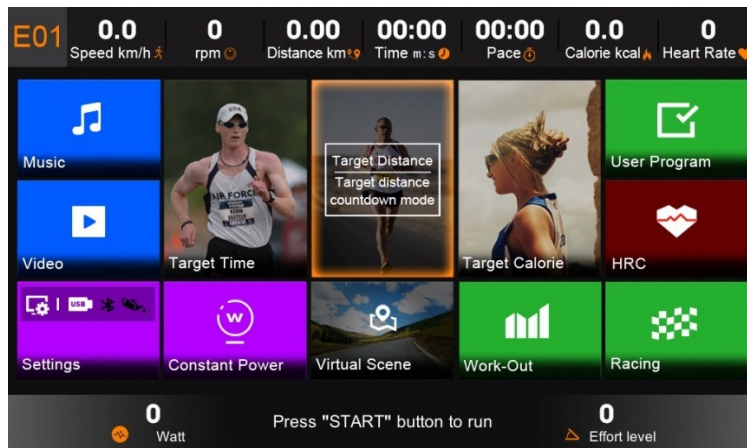


Presione el botón **ENTER** para ir al modo de ingeniería, diseñado para el mantenimiento del sistema. Se necesita un código de acceso para acceder.

6. Códigos de error



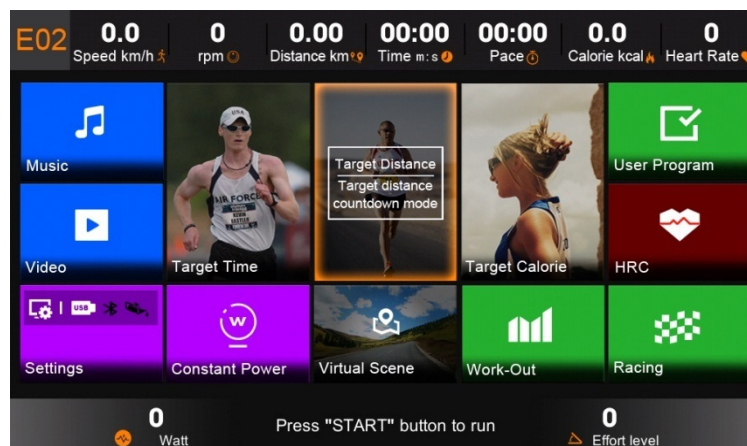
Si E01 ha sucedido, es un error de señal.



E01: error de señal



Si E02 ocurrió, es muy probable que haya algún problema con el motor de resistencia.



INSTRUCCIONES DE USO

Lineamientos de condicionamiento

- Las siguientes pautas lo ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Recuerde que la nutrición correcta y el descanso adecuados son esenciales para obtener resultados exitosos. Si está comenzando un programa de ejercicios, debe consultar con su médico si:
 - Le han diagnosticado problemas cardíacos, presión arterial alta o cualquier otra afección médica.
 - No ha hecho ejercicio durante más de un año.
 - Tiene más de 35 años y actualmente no hace ejercicio.
 - Está embarazada.
 - Tiene diabetes.
 - Tiene dolores en el pecho, mareos o desmayos.
 - Se está recuperando de una lesión o enfermedad.

Frecuencia cardíaca máxima (FCM)

	ZONA DE ENTRENAMIENTO
EDAD	MÍN-MÁX (IPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Nota: Este documento es solo una guía. El rendimiento dependerá de la condición física (salud) de la persona que usa la máquina.

Consejos de entrenamiento

- Siempre realice ejercicios de estiramiento tanto antes como después del entrenamiento. Ver página 9.
- Comience lentamente; hacer mucho demasiado pronto puede provocar lesiones.
- Si está adolorido o cansado, tómese unos días más para recuperarse.
- Comience con dos o tres sesiones de 15 minutos por semana con un día de descanso entre los entrenamientos.
- Realice calentamiento durante 5-10 minutos con movimientos suaves como caminar o balancear los brazos en círculo y luego estirar los músculos serán sometidos durante el entrenamiento. La máquina ejercitará principalmente los músculos del muslo y la pantorrilla.
- Aumente el ritmo y la resistencia a un poco más difícil de lo confortable y durante lo más tiempo posible. Tal vez solo pueda hacer ejercicios durante unos minutos a la vez, pero eso cambiará rápidamente con ejercicios regulares.



- Finalice cada ejercicio con un enfriamiento de 5 minutos y la resistencia ajustada a un nivel bajo. A continuación, para evitar lesiones y calambres, es importante de estirar cada músculo sometido.
- Aumente el tiempo de ejercicio unos minutos cada semana hasta que pueda trabajar continuamente durante 30 minutos por sesión.
- No debe preocuparse por la distancia o el ritmo. Durante las primeras semanas, concéntrese en la resistencia y el acondicionamiento.

¿Cuáles son los límites?

1. Durante el entrenamiento, intente mantenerse dentro de la zona de frecuencia cardíaca (FC).
2. En la tabla FC (THR en inglés) se encuentran indicaciones para cada edad. Es solo una guía y dependerá de la condición física (salud) de la persona usando la máquina.
3. Siempre tenga en cuenta cómo se siente durante el ejercicio. Si se siente mareado o aturdido, deténgase inmediatamente y descanse. ¡Si no está sudando, apresúrese!

Guía de estiramiento

Consejos para estiramiento

- Comience gradualmente con ejercicios de movilidad de todas las articulaciones, es decir, simplemente gire las muñecas, flexione el brazo y ruede los hombros. Esto permitirá a la lubricación natural del cuerpo (líquido sinovial) de proteger la superficie de los huesos de estas articulaciones.
- Siempre caliente el cuerpo antes de estirar, porque aumenta el flujo sanguíneo en el cuerpo, lo que a su vez hace que los músculos sean más flexibles.
- Comience con sus piernas y trabaja el resto del cuerpo.
- Cada estiramiento debe mantenerse durante al menos 10 segundos (trabajando de 20 a 30 segundos) y generalmente se repite aproximadamente 2 o 3 veces.
- No te estire hasta que duela. Si siente dolor, tranquilícese.
- No rebotes. El estiramiento debe ser gradual y relajado.
- No aguante la respiración durante el estiramiento.

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.



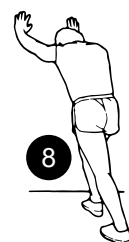
7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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.



INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Después de calentar, aumente la intensidad de su programa de ejercicio deseado. Asegúrese de mantener su intensidad para un máximo rendimiento. Respire de manera constante y profunda mientras se ejercita-nunca aguante la respiración.

ENFRIAMIENTO

Termine cada ejercicio con un trote ligero o camine durante al menos 1 minuto. Después complete de 5 a 10 minutos de estiramiento para el enfriamiento. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas después del ejercicio.

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!

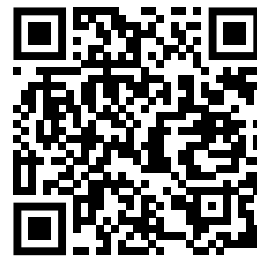
Android



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.

ES

Android



FitShow



iOS



DESECHO

Querido cliente, querida clienta:

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

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



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

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



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

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

Reciclaje loop



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

CONFORMIDAD

Sportstech Brands Holding declara que el sistema de radio tipo cumple con la directiva 2014/53/EU.

El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:

https://service.innovamaxx.de/lcx800_conformity

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.



- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**



- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

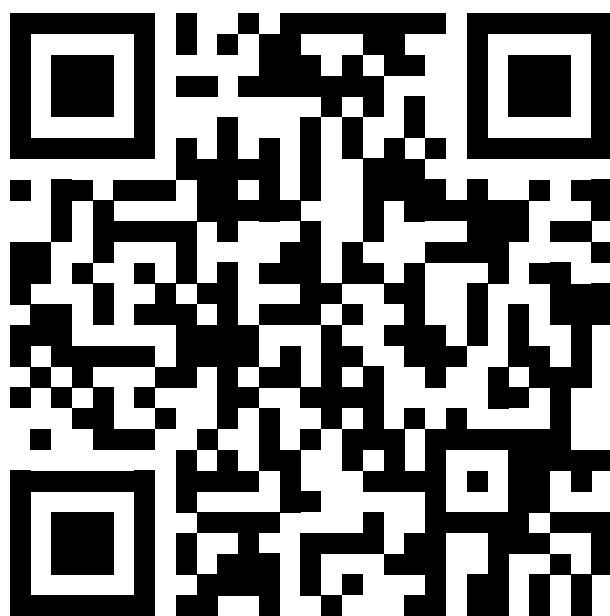
Ce manuel représente la situation à la date de publication. Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

FR

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



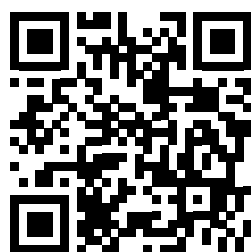
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/lcx800_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>

TABLE DES MATIÈRES

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	116
CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER	118
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	119
ASSEMBLAGE	120
MANUEL D'UTILISATION DE L'INTERFACE	124
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	143
EXERCICE D'ÉTIREMENT	145
LOGICIEL D'APPLICATION (APP)	147
MISE AU REBUT	148
CONFORMITÉ	148



INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



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

AVERTISSEMENT: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes qui ont plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé pré-existants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un équipement de fitness. N'utilisez pas cet équipement d'exercice sans un bon assemblage des équipements, comme les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave si elles sont exposées.

- Lisez toutes les instructions de ce manuel et faites des exercices d'échauffement avant d'utiliser cet équipement.
- Avant l'exercice, afin d'éviter de blesser le muscle, il faut effectuer des exercices d'échauffement de chaque partie du corps. Reportez-vous à la page d'échauffement et de refroidissement. Après l'exercice, la relaxation du corps est suggérée pour le refroidissement.
- Avant toute utilisation, assurez-vous que toutes les pièces sont bien fixées et ne sont pas endommagées. Cet équipement doit être placé sur une surface plane lors de son utilisation. Il est conseillé d'utiliser un tapis ou un autre matériel de couverture au sol.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés lors de l'utilisation de cet équipement; Ne portez pas des vêtements susceptibles de se coincer dans une partie de l'équipement.
- N'essayez pas d'effectuer des entretiens ou réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant du service agréé.
- Faites attention lorsque vous montez ou quittez la pédale, il faut toujours tenir le guidon en premier. Faites le Pédale à vos côtés à la position la plus basse, marchez sur la pédale et passez au-dessus du cadre principal puis montez sur l'autre pédale. Lors de l'utilisation, veuillez tenir le guidon avec vos mains Permet de faire fonctionner les pédales en appuyant ou en tirant sur le guidon, puis faites fonctionner l'équipement
- Régulièrement avec les mains et les pieds. Après l'exercice, faites également une Pédale à la position la plus basse et laissez votre pied sur la pédale supérieure d'abord et puis une autre. N'utilisez pas l'équipement à l'extérieur.
- Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement.
- Une seule personne devrait être sur l'équipement pendant son utilisation.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement pendant son utilisation. Cette machine est conçue uniquement pour les adultes. L'espace libre minimal requis pour un fonctionnement sûr ne doit pas être inférieur à deux mètres.
- Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des problèmes de respiration, vous devez cesser les exercices immédiatement et consultez votre médecin avant de continuer.
- Le poids maximum pour ce produit est de 120 kgs.
- Pour éviter un court-circuit, branchez l'appareil avec la fiche secteur d'origine fournie avec la livraison. Tenir l'appareil éloigné du métal (aiguilles), des déchets ou de l'eau.

- Si vous soupçonnez un problème, éteignez l'appareil dès que possible et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé, mais uniquement par une personne autorisée et qualifiée.

Consignes de sécurité bloc d'alimentation

1. N'utilisez pas le bloc électrique à des fins autres que celles prévues et débranchez-le du secteur après utilisation. En cas d'odeur ou de surchauffe, cessez de vous en servir et débranchez-le immédiatement de l'alimentation électrique.
2. Veillez à une connexion sans perturbation entre le bloc d'alimentation et le périphérique final. Prévoyez un emplacement sûr et sans risque d'accident pendant l'utilisation.
3. NE mettez PAS le bloc d'alimentation en contact avec l'humidité, des liquides ou des saletés, ne le tenez pas sous l'eau - risque d'électrocution !
4. Les animaux, les enfants ainsi que les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, NE doivent PAS utiliser l'appareil. Il faut avoir compris le maniement correct et les risques pouvant survenir lors de l'utilisation.
5. N'utilisez PAS ou NE touchez PAS le matériel si vous constatez des dommages au boîtier ou au câble, si vous remarquez des odeurs inhabituelles ou si des substances fuient.
6. Laissez l'appareil refroidir avant de le nettoyer, de le stocker ou de le transporter.
7. Veillez à une ventilation suffisante pendant l'utilisation. Gardez toujours les fentes d'aération libres et ouvertes - risque de surchauffe.
8. N'utilisez en aucun cas le bloc d'alimentation à proximité immédiate d'explosifs ou d'objets inflammables. Sinon, il y a un risque d'explosion et d'incendie.
9. Assurez-vous que l'alimentation électrique locale soit compatible avec le bloc d'alimentation.
10. Pour un usage intérieur uniquement.
11. Ne faites effectuer les réparations que par du personnel qualifié.

Données techniques de bloc d'alimentation

Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	Shanyi YEEKANG Fitness Products., Ltd Room G, 15/F; Tower A, King office building, No. 9 Fuxi street 030002 Taiyuan, Shanxi, China		
Identifiant du modèle	MX36W1-1203000V		
	Valeur mesurée	Tolérance de mesure	Unité
Tension d'entrée	230	+/- 1 %	V
Fréquence d'entrée du courant alternatif	50	+/- 1 %	Hz
Tension de sortie	11.98	+/- 1 %	V
Courant de sortie	3	/	A
Puissance de sortie	35.94	/	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	89.19	+/- 2 %	%
Efficacité à faible charge (10%)	85.19	+/- 1 %	%
Puissance absorbée hors charge	0.085	/	W



CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER



LA PROTECTION IDÉALE. POUR VOTRE ENTRAÎNEMENT À DOMICILE.

Afin que votre sol ne soit pas endommagé par votre équipement de fitness, il existe un tapis de protection Sportstech. Il est disponible en différentes tailles et peut également être utilisé pour le yoga ou d'autres exercices. Il protège votre sol contre les traces de pas, la saleté ou les rayures. La fabrication de haute qualité et une surface spéciale empêchent les appareils de presser sur le tapis. En outre, les bruits et les vibrations des appareils sont amortis.

- **SÉCURITAIRE ET CONFORTABLE** : Votre entraînement sera plus silencieux et plus agréable car le tapis amortit le bruit sur l'appareil et amortit les vibrations. Moins de distraction grâce à un entraînement moins bruyant.
- **MATÉRIAU DE HAUTE QUALITÉ** : Fabriqué à partir des meilleurs matériaux pour un entraînement sûr, le tapis de fitness est très durable et peut supporter beaucoup de poids.



Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

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/lcx800_spareparts



FR

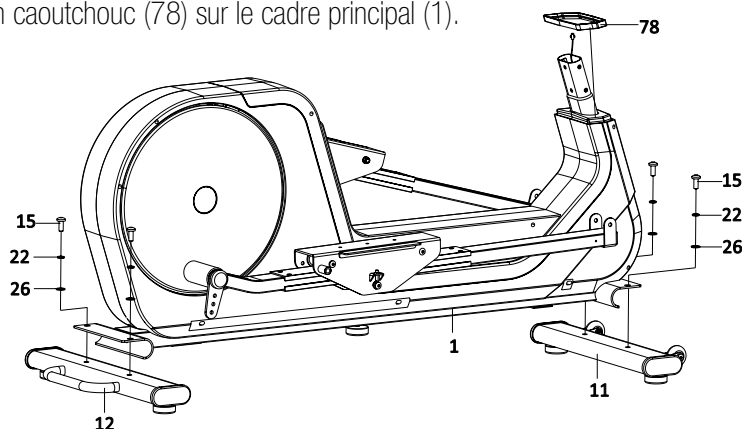
ASSEMBLAGE



**Resserrez bien tous les composants et toutes les pièces préassemblées!
Recontrôlez la solidité avant chaque séance d'entraînement!**

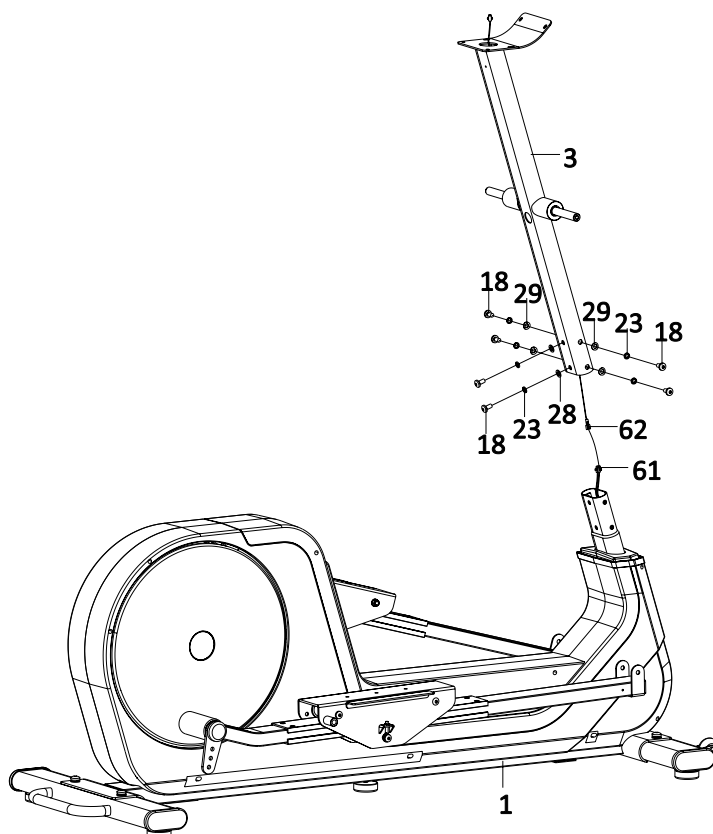
Étape 1

1. Fixez le stabilisateur avant (11) au cadre principal (1) à l'aide des boulons hexagonaux à tête cylindrique (15), des rondelles ressort (22) et des rondelles (26).
2. Fixez ensuite le stabilisateur arrière (12) au cadre principal (1) à l'aide des boulons hexagonaux à tête cylindrique (15), des rondelles ressort (22) et des rondelles (26).
3. Insérez la bague en caoutchouc (78) sur le cadre principal (1).



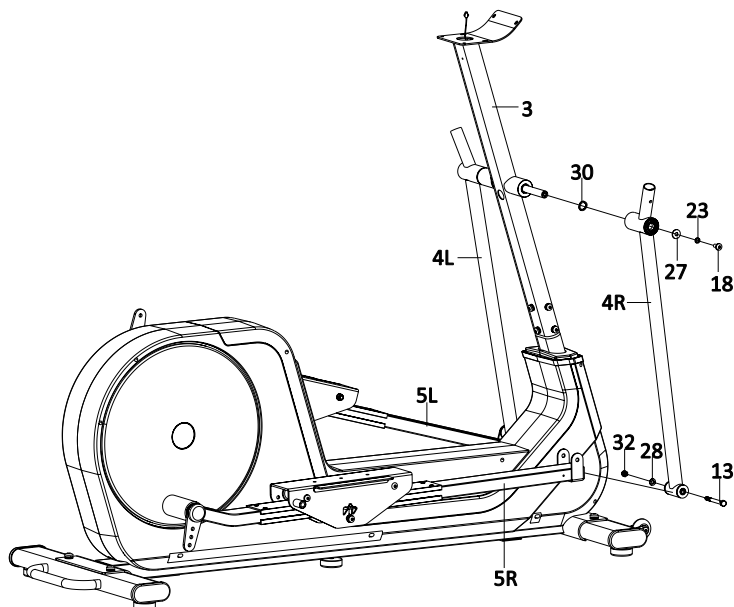
Étape 2

1. Connectez le câble de capteur (61) et le câble (62).
2. Fixez le tube de support-guidon (3) au cadre principal (1) par les trous latéraux à l'aide des boulons hexagonaux à tête cylindrique (18), des rondelles ressort (23) et des rondelles incurvées (29). Faites ensuite de même par les trous avant à l'aide des boulons hexagonaux à tête cylindrique (18), des rondelles ressort (23) et des rondelles (28).



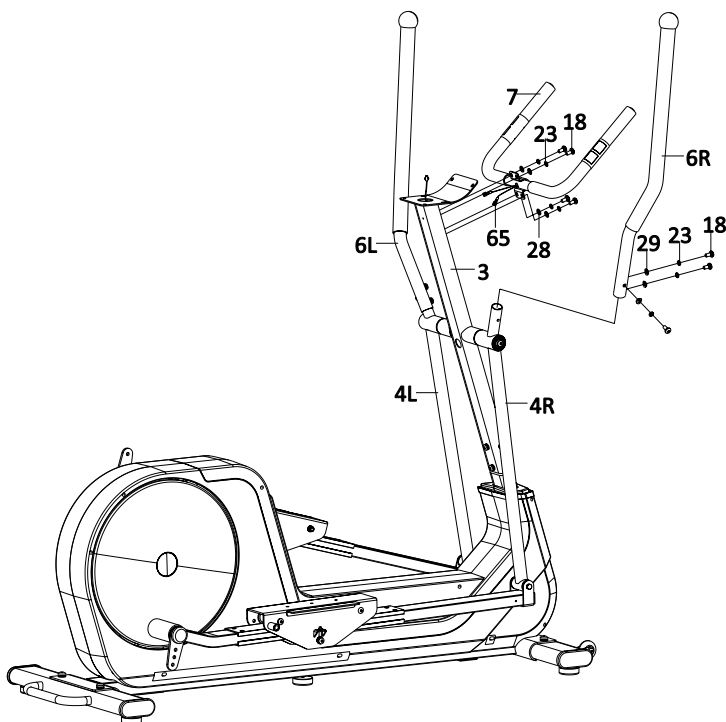
Étape 3

1. Serrez légèrement les bras inférieurs (4L/R) au tube de support guidon (3) à l'aide du boulon hexagonal à tête cylindrique (18), des rondelles ressort (23) et des rondelles (27). Ne la fixez pas encore fermement.
2. Fixez les bras inférieurs (4L/R) à la barre de pédale (5L/R) à l'aide du boulon hexagonal (13), de la rondelle (28) et de l'écrou nylon (32).
3. Enfin, serrez le boulon hexagonal à tête cylindrique (18).



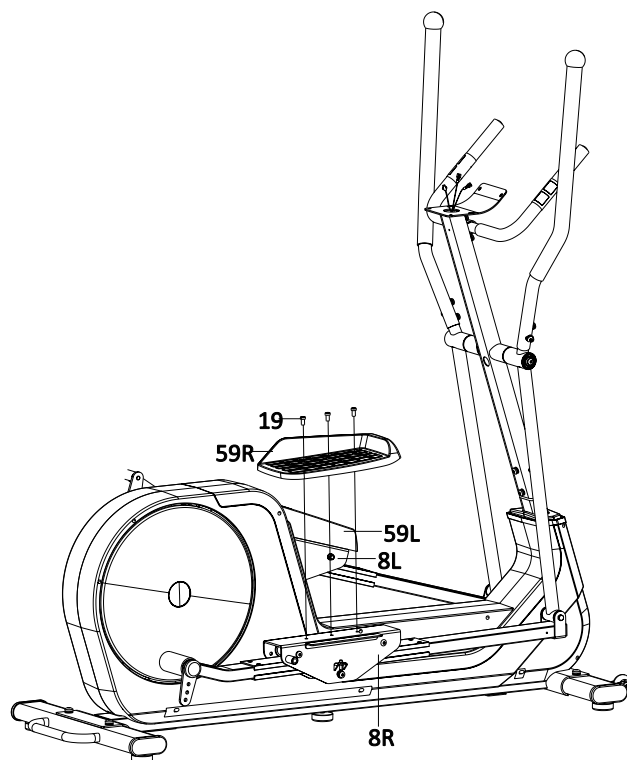
Étape 4

1. Fixez les bras mobiles (6L/R) aux bras inférieurs (4L/R) à l'aide des boulons hexagonaux (18), des rondelles ressort (23) et des rondelles incurvées (29).
2. Passez le câble du capteur cardiaque (65) à travers le trou à l'arrière du tube de support-guidon (3). Sortez-le ensuite par le trou supérieur.
3. Fixez le guidon (7) au tube de support-guidon (3) à l'aide des boulons hexagonaux à tête cylindrique (18), des rondelles ressort (23) et des rondelles (28).



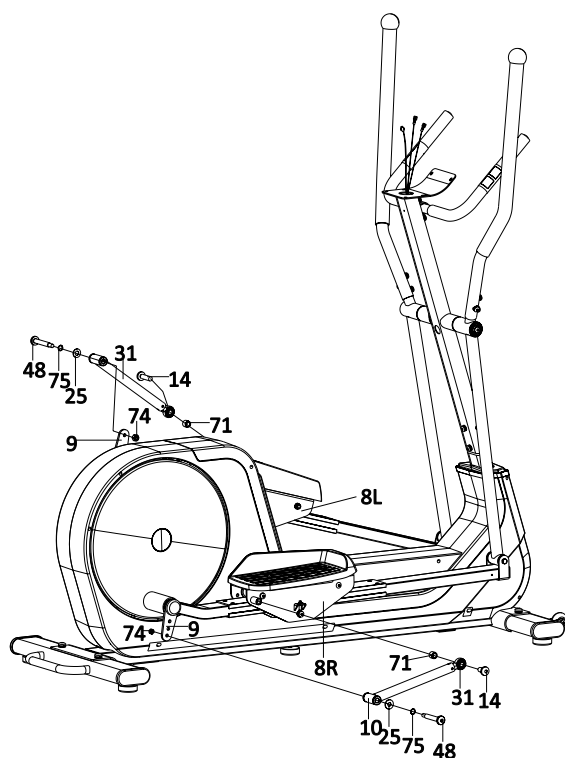
Étape 5

Fixez les pédales (59L/R) au pédalier (8) avec les boulons hexagonaux à tête cylindrique (19).



Étape 6

1. Fixez d'abord les joints universels (31) au pédalier (8R) avec les boulons hexagonaux à tête cylindrique (14) et les manchons (71) et serrez-les ensuite sur les manivelles ajustables (9) avec les boulons hexagonaux à tête cylindrique (48), les rondelles ondulées (75), les rondelles (25) et les écrous (74). Faites ce processus pour chaque côté (veuillez choisir la longueur de foulée en fonction de vos souhaits en ajustant la manivelle au niveau du trou (9)).

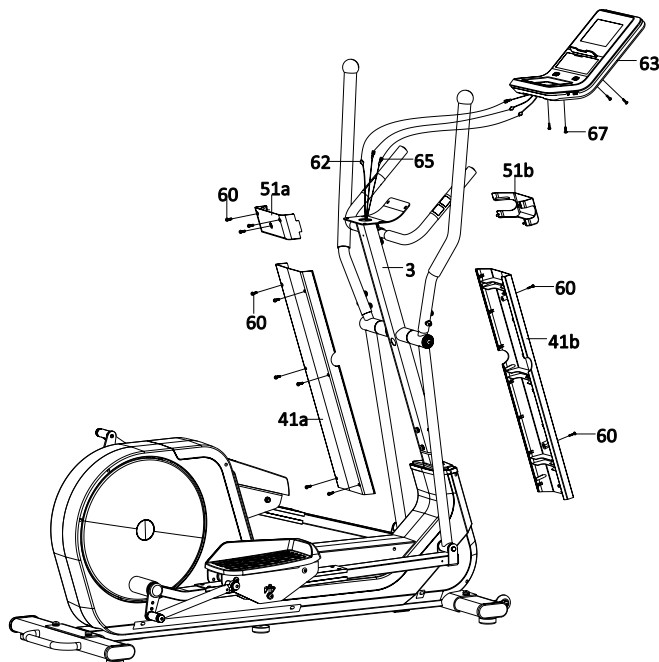


Les composants subissent une contrainte mécanique particulière lors de la transmission de puissance et doivent être vérifiés et resserrés avant le début de l'entraînement !

Ici, en particulier le Joint de cardan.

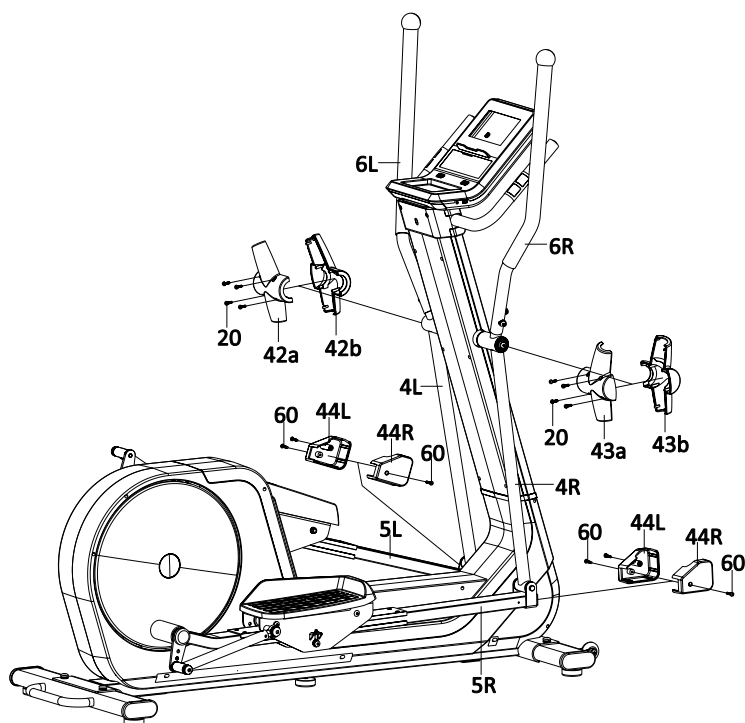
Étape 7

1. Connectez le câble (62) et la câble de capteur cardiaque (65) à l'écran d'interface. Fixez ensuite l'écran d'interface (63) avec les vis cruciformes à tête cylindrique (67).
2. Fixez la cache du tube de support-guidon (41a/b) au tube de support-guidon (3) avec les vis auto-perceuses (60).
3. Enfin, fixez le cache du guidon (51a/b) au tube de support-guidon (3) avec les vis auto-perceuses (60).



Étape 8

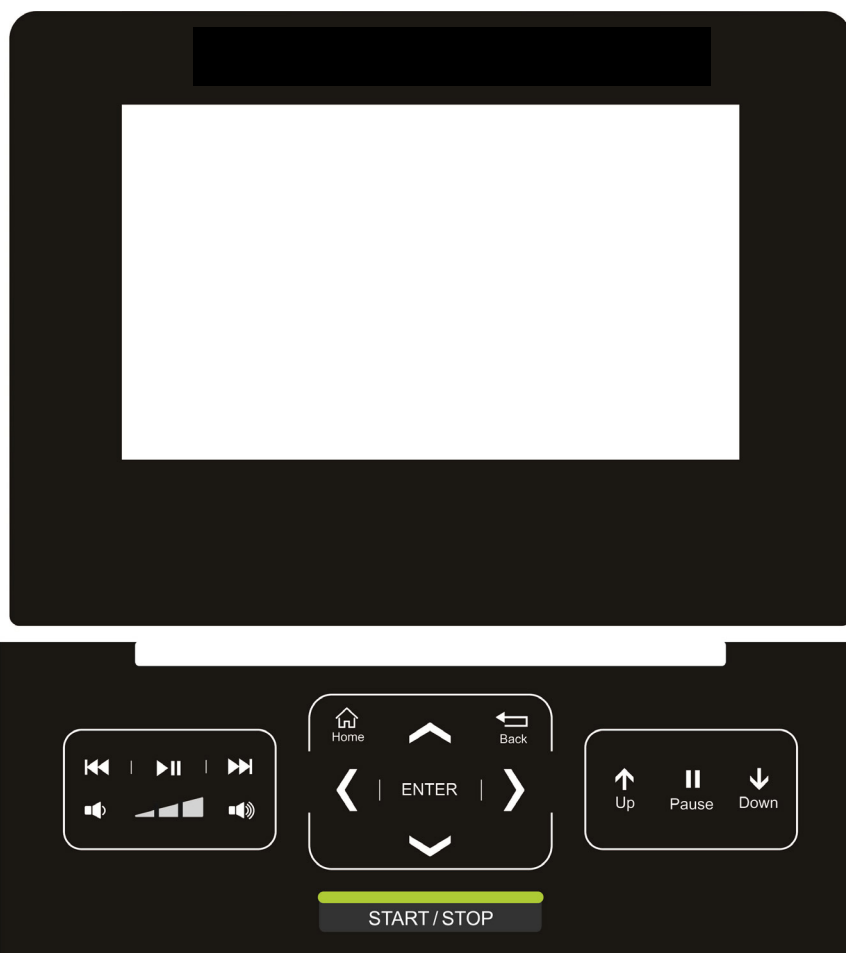
1. Fixez les caches des bras inférieurs (42a/b), (43a/b) aux bras inférieurs avec les vis auto-perceuses (20).
2. Fixez les caches de pédale (44L/R) avec les vis auto-perceuses (60).








Félicitations, vous avez terminé l'assemblage de votre appareil. Avant toute utilisation, pensez à bien vérifier que chaque pièce soit bien fixée et sécurisée.










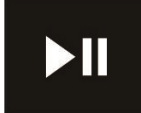




MANUEL D'UTILISATION DE L'INTERFACE



1. Liste des boutons

	Allumer
	Éteindre
	Accueil
	Retour
	Augmenter la résistance

 Down	Diminuer la resistance
 Pause	Pause
	Haut
	Bas
	Gauche
	Droite
 ENTER	Entrée
	Augmenter le volume
	Diminuer le volume
	Lecture/pause
	Précédent
	Suivant

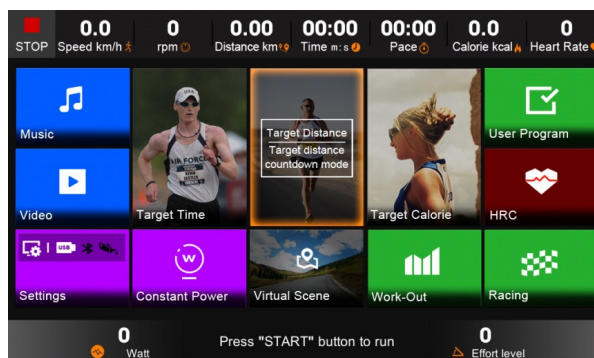


2. Caractéristiques du système

Écran	7inches 1024*600TFT
CPU	ITE9854
RAM	64 Mb interne
USB	Musique : Mp3
Vidéo : compatible avec une résolution de 1280 x 768 max. et avec des fichiers MP4 et MKV décodés et compressés selon la norme de codage vidéo H.264	8M NOR + 8G EMMC
FLASH	8M NOR + 8G EMMC



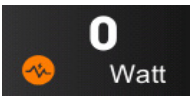
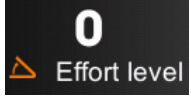
3. Fonctions et utilisation des icônes

1) Introduction à la page d'accueil




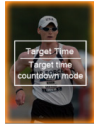

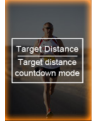


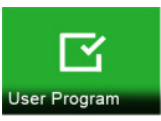



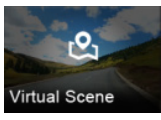
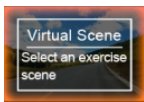
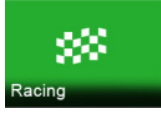
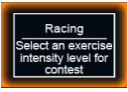
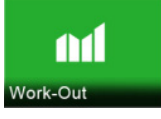
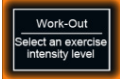
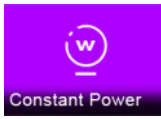

l) Icônes et données

	Vitesse : affiche la vitesse actuelle. Unité : km/h
	Rotations par minute
	Distance : affiche la distance actuelle. Unité : km/h
	Temps : affiche le temps de course
	Cadence : affiche le temps par kilomètre

	Affiche les calories brûlées. Unité : Kcal
	Rythme cardiaque : affiche le rythme cardiaque actuel
	Puissance constante
	Niveau de résistance : en mode puissance constante, affiche les watts

II) Icônes d'entraînement

Utilisez  pour sélectionner les icônes et appuyez sur  pour confirmer.

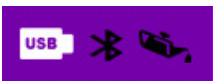


	Compte à rebours en temps ; Lorsque sélectionné :	
	Compte à rebours en distance ; Lorsque sélectionné :	
	Compte à rebours en calories ; Lorsque sélectionné :	
	Programme personnalisé : personnalisez votre entraînement grâce à 6 paramètres intégrés. De plus, vous pouvez ajuster la résistance à votre souhait. L'appareil conservera alors tous les paramètres configurés. Lorsque sélectionné :	
	HRC : dans ce programme d'entraînement, la résistance est ajustée en fonction du rythme cardiaque souhaité de l'utilisateur. Chaque programme HRC est divisé en trois niveaux. Ces niveaux sont : échauffement, entraînement HRC, refroidissement. Lorsque sélectionné :	
	Mode paysage virtuel : 6 paysages intégrés. Lorsque sélectionné :	
	Mode course : 12 courses préconfigurées entre vous et le système. Lorsque sélectionné :	
	Entraînement : 12 programmes préconfigurés. Lorsque sélectionné :	
	Puissance constante : mode d'entraînement dans lequel la difficulté de l'exercice est constante. Lorsque sélectionné :	



III) Icônes multimédia

	Musique. Lorsque sélectionné : 
	Vidéo. Lorsque sélectionné : 
	Paramètres. Lorsque sélectionné : 

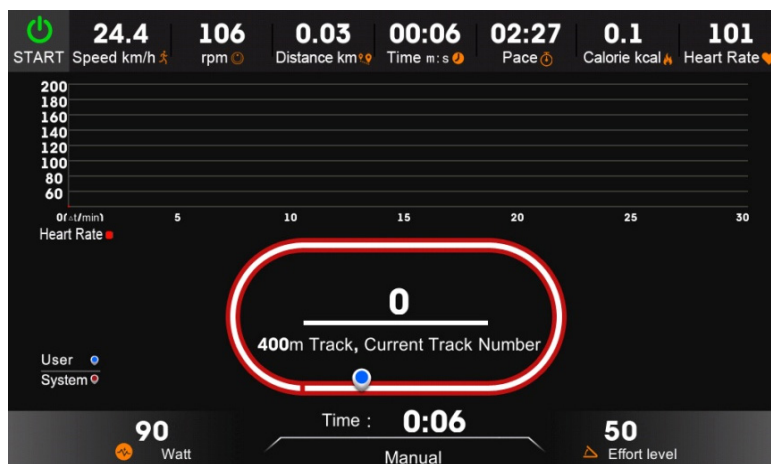
IV) Icônes de statut

	L'icône  est allumée lorsque qu'une clé USB est insérée. Si la connexion Bluetooth est effectuée avec succès, l'icône  s'allume.
---	--

4. Fonction des icônes de la page d'accueil

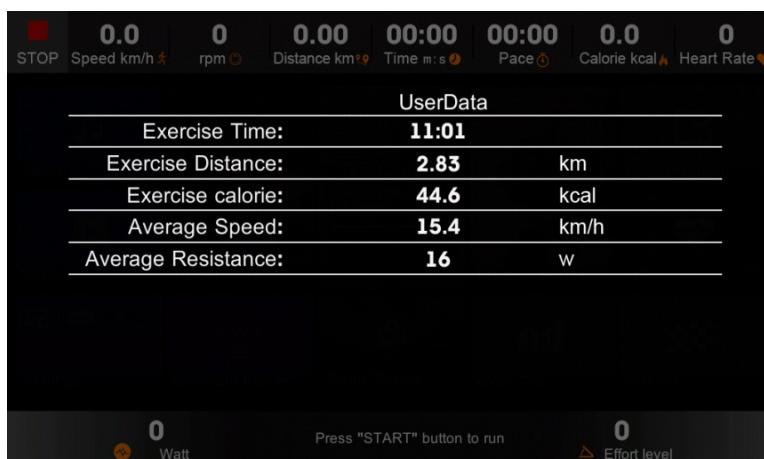
1) Démarrage rapide

Appuyer sur **START** pour que le système entre en mode manuel :

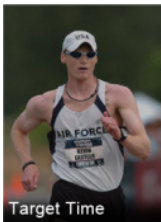


Ajuster la résistance en appuyer sur les boutons  

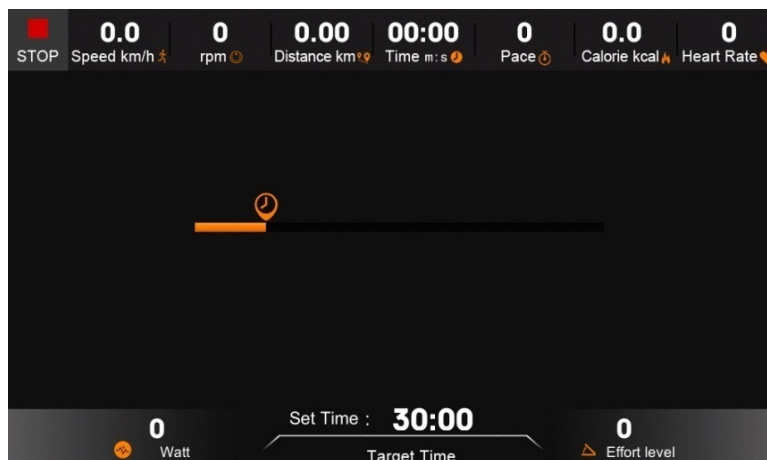
Appuyer sur le bouton **STOP** pour arrêter l'exercice. Les données et résultats de l'exercice s'affichent dès que vous appuyez sur le bouton **STOP**



2) Mode compte à rebours

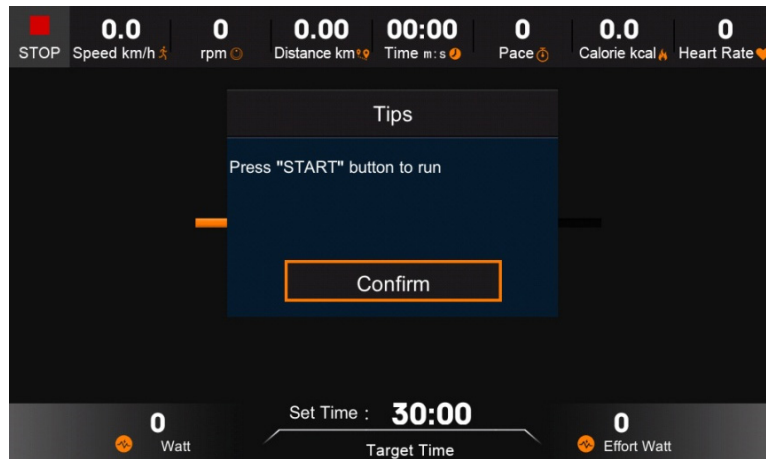


Sélectionnez votre objectif et appuyez sur **ENTER** pour confirmer. Exemple pour le compte à rebours de temps :

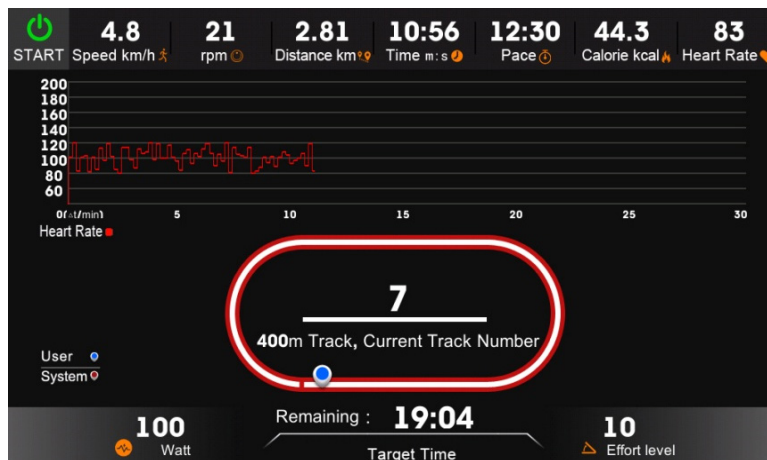


Appuyez sur les boutons **<** **>** pour sélectionner le temps.





Appuyez sur **ENTER** pour confirmer et une nouvelle boîte de dialogue s'affiche.



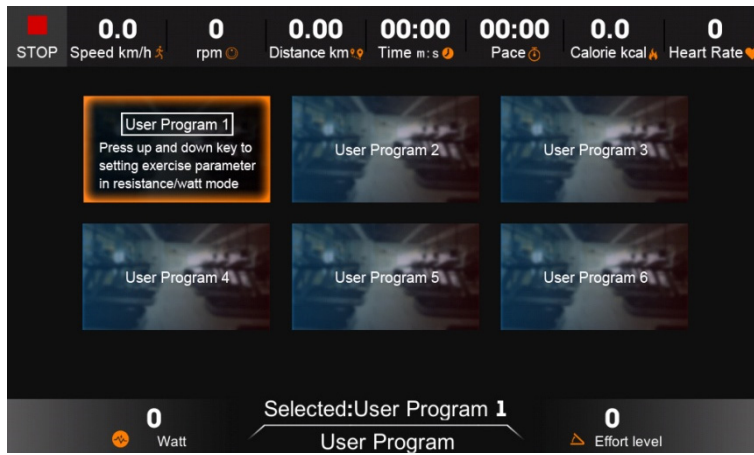
Appuyez sur **START** pour commencer l'exercice..






Mode compte à rebours : sélectionnez le mode de compte à rebours souhaité, entrez votre objectif et commencez l'exercice. Durant les 10 dernières secondes, le système émettra 5 signaux sonores toutes les 2 secondes.

Compte à rebours de temps	De 1 minute à 10 heures, par défaut 30 minutes
Compte à rebours de distance	De 1 à 200 km, par défaut 5 km
Compte à rebours de calories	De 10 à 2000 Kcal, par défaut 50 Kcal

3) Programme personnalisé

	<p>Appuyez sur ENTER pour accéder au mode Programme personnalisé. (inclus 6 paramètres intégrés. Vous pouvez manuellement ajuster la résistance et le système conservera automatiquement les paramètres.)</p>
---	--






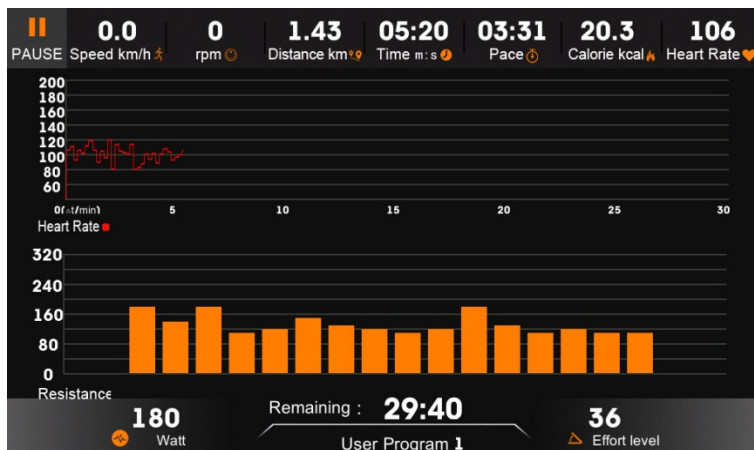
Utilisez les boutons     pour sélectionner un emplacement de programme et appuyez sur  pour confirmer et commencer à le configurer.



Appuyez sur les boutons   pour passer du mode résistance au mode puissance et vice versa.

Appuyez sur les boutons   pour sélectionner la valeur.

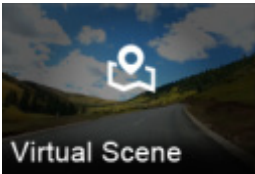
Appuyez sur les boutons   pour changer la résistance. Appuyez sur  pour confirmer. Le système conservera automatiquement les données.

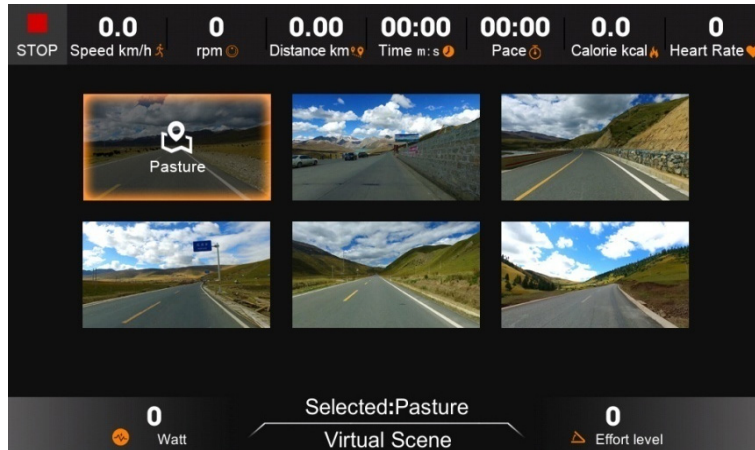


Appuyez sur le bouton  pour commencer l'exercice.





4) Mode paysage virtuel

 <p>Virtual Scene</p>	Appuyez sur ENTER pour accéder au mode Paysage virtuel :
--	---



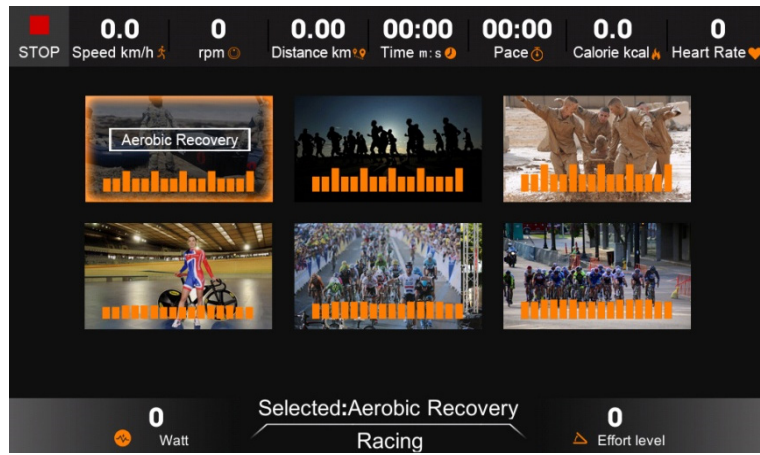
Appuyez sur les boutons     pour sélectionner l'icône souhaitée, puis sur **START** pour commencer l'exercice.



Le niveau de résistance par défaut est de 10, appuyez sur les boutons   pour ajuster la résistance. La vitesse de lecture de la vidéo s'ajustera en fonction de votre vitesse de course.

5) Course

 <p>Racing</p>	Appuyez sur ENTER pour accéder au mode Course. Ce mode inclus 12 programmes preconfigurés :
---	--



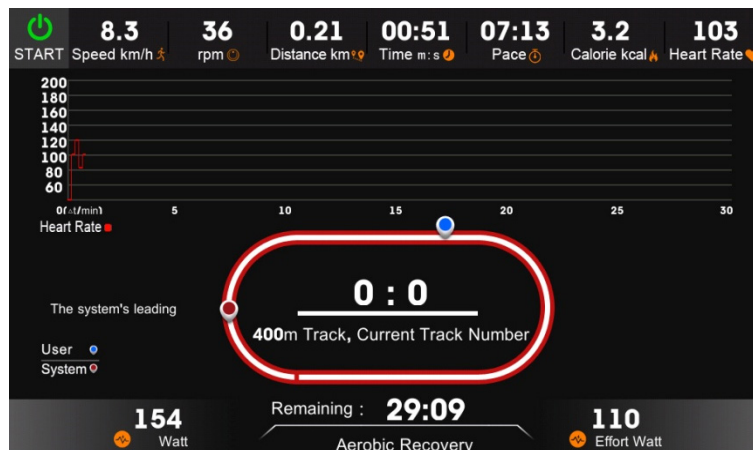
Appuyez sur les boutons pour sélectionner la course souhaitée, puis sur pour confirmer.



Appuyez sur les boutons pour passer du mode résistance au mode puissance et vice versa.

Appuyez sur les boutons pour entrer les valeurs souhaitées.

Appuyez sur les boutons pour commencer l'exercice.

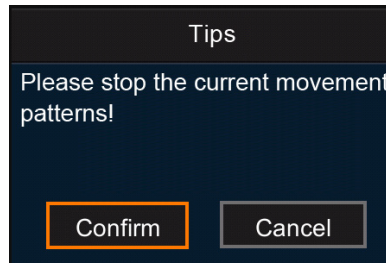



Commandes de base :

Appuyez sur  pour retourner à la page précédente.













Appuyez sur  pour retourner à la page d'accueil.

Appuyez sur l'icône Course sur la page d'accueil pour retourner à la page d'exercice. Si vous appuyez sur une autre icône (par exemple Paysage virtuel, Programmes personnalisés, etc.), une nouvelle boîte de dialogue s'affichera.



Appuyez sur  pour arrêter l'exercice. Vous pouvez ensuite commencer un autre exercice.
Appuyez sur Cancel pour retourner à l'exercice en cours..

Vitesse au niveau de chaque section de chaque programme préconfiguré

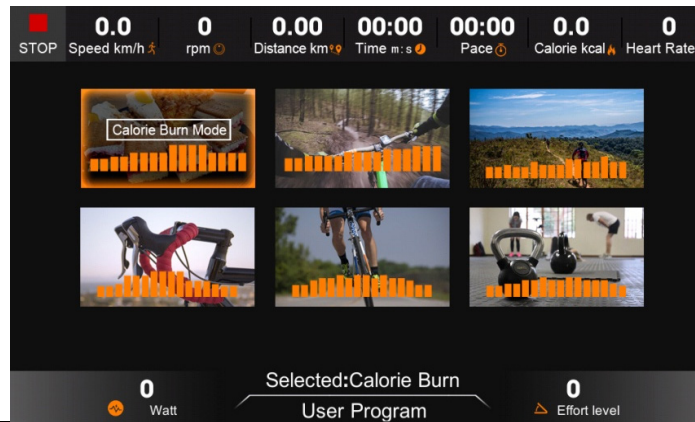
Aérobic 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Résistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
Perte de poids 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Résistance	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
Entraînement physique 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Résistance	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
Cyclisme 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Résistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
Route 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Résistance	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
Montagne 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Résistance	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
Challenge de vitesse 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Résistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
Cross-country 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Résistance	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16
Montées 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Résistance	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
Cyclisme d'extérieur 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Résistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
Intervalle 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Résistance	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
Fonte de calories 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Vitesse	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Résistance	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24



6) Entraînement physique



Appuyez sur **ENTER** pour accéder au mode Entraînement physique (prenez par exemple le programme Fonte de Calories) :



Appuyez sur les boutons



pour sélectionner le programme souhaité, puis appuyez sur



Appuyez sur les boutons pour passer du mode résistance au mode puissance et vice versa.




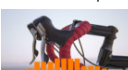







Appuyez sur les boutons pour ajuster les valeurs.

Appuyez sur les boutons **START** pour commencer l'exercice.



Entrainement : choisissez d'abord un programme et finissez d'entrer les données. Chaque programme contient 16 sections, chacune d'elle étant d'une durée égale à durée totale/16. La résistance de chaque section est comme suit :

Résistance au niveau de chaque section pour chaque programme préconfiguré :

Fonte de calories 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
Challenge de vitesse 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
Cyclisme 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
Perte de poids 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	14	10	10
Aerobique 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
Entrainement physique 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
Route 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10
Montagne 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
Relax 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
Montées 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
Cross-country 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
Intervalles 	Section	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Résistance	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18

7) HRC



Appuyez sur **ENTER** pour accéder au mode HRC (dès que l'utilisateur a entré son âge, le système donne automatiquement une valeur de rythme cardiaque cible. Celle-ci peut aussi être ajustée manuellement. Le temps cible va de 22 à 45 minutes).

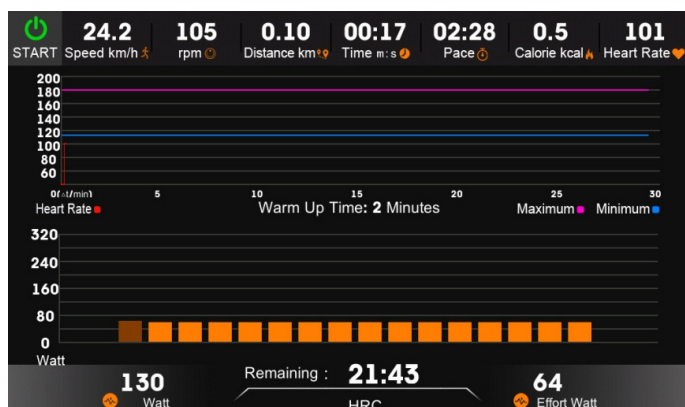


Appuyez sur les boutons



pour ajuster les valeurs, et sur les boutons

pour sélectionner le type de valeur à ajuster.



Échauffement : 2 min



Entrainement HRC



Fin d'entrainement



Si aucun rythme cardiaque n'est détecté, l'affichage apparait comme ci-dessus.

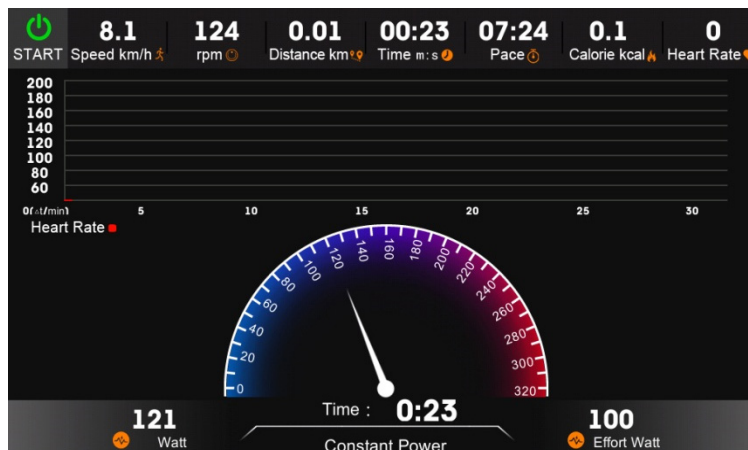


Constant Power

Appuyez sur ENTER pour accéder au mode Puissance constante



Mode puissance constante à l'arrêt



Appuyez sur ENTER pour commencer l'exercice



5. Mode multimédia et paramètres

1) Musique

	Appuyez sur ENTER pour accéder au menu de musique :
---	--



Appuyez sur les boutons   pour sélectionner la musique et appuyez sur **ENTER** pour lancer la lecture.



lecture/pause ;



volume + ;



volume - ;




précédent ;










suivant

2) Vidéo

	Appuyez sur ENTER pour accéder au menu vidéo :
---	---




- a) Les playlists sont masquées au bout de 5 secondes d'inactivité. Appuyez sur **ENTER** pour passer en mode plein écran. Appuyez à nouveau sur **ENTER** pour retourner à la page précédente.
- b) Une fois la playlist masquée, appuyez sur les boutons   et   pour la faire réapparaître.
- c) Appuyez sur  pour mettre la lecture en pause et la relancer, et appuyez sur   pour ajuster le volume.

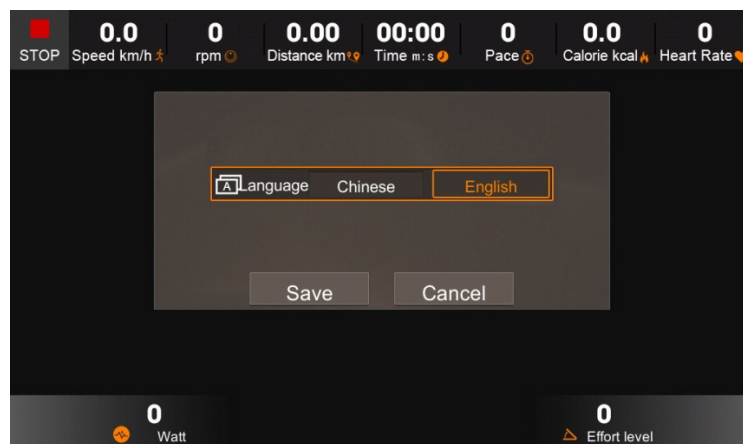
3) Paramètres

 Backlight Setting	Appuyez sur ENTER pour accéder au menu de rétro-éclairage :
--	--



Appuyez sur les boutons   pour ajuster la luminosité.

 Language Switching	Appuyez sur ENTER pour accéder au menu des langues :
---	---



Appuyez sur les boutons   pour choisir la langue.



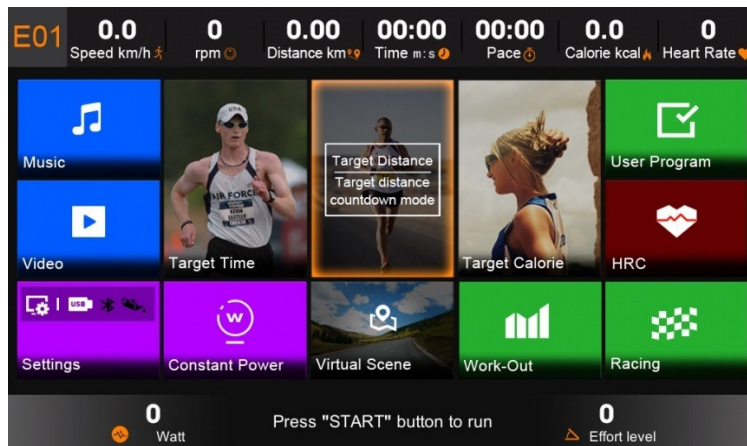


Appuyez sur **ENTER** pour accéder au menu du système. Ce menu est conçu pour la maintenance du système interne et n'est accessible qu'à l'aide d'un code.

6. Codes d'erreur



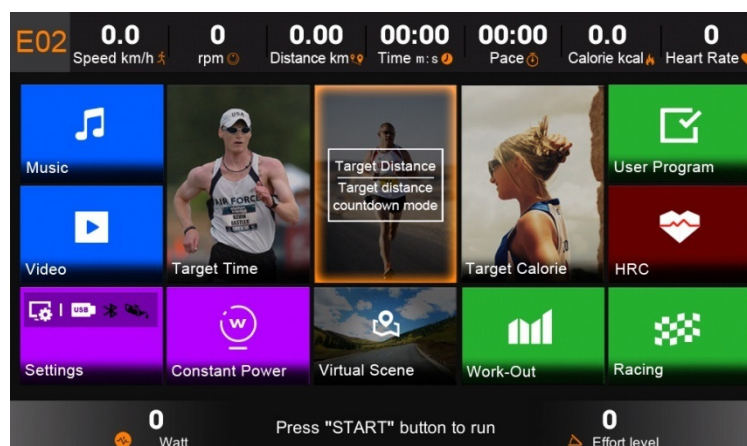
Lorsque le code E01 s'affiche, cela signifie qu'il y a eu une erreur dans le système.



E01 signal d'erreur



Si le code E02 s'affiche, cela signifie qu'il y a probablement un problème avec le moteur de résistance.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Règles générales d'entraînement

- Les règles suivantes vont vous aider à planifier votre programme d'entraînement. Gardez à l'esprit qu'une nutrition saine et adéquate est essentielle pour obtenir de bons résultats. Avant de commencer un nouveau programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin si :
- Vous avez été diagnostiqué avec des problèmes de cœur, une haute pression artérielle ou toute autre problème médical.
- Vous n'avez pas exercé d'activité physique durant 1 an.
- Vous avez plus de 35 ans et n'exercez pas d'activité physique.
- Vous êtes enceinte.
- Vous avez du diabète.
- Vous éprouvez des douleurs au niveau de la poitrine, des étourdissements ou des chutes de tension.
- Vous récupérez d'une blessure ou d'une maladie.

Rythme Cardiaque Cible (THR)

	ENTRAINEMENT
AGE	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Note : ceci n'est qu'un guide de référence. Les performances de l'utilisateur dépendent également de sa santé et de sa condition physique.



Conseils pour votre entraînement

- Veillez à toujours faire des étirements avant et après votre entraînement. Voir page 9.
- Commencez doucement. Vouloir en faire trop très rapidement peut causer des blessures.
- Si vous avez des courbatures ou êtes fatigué, prenez quelques jours pour vous reposer.
- Commencez par deux ou trois fois 15 min/semaine avec un jour de repos entre chaque session.
- Échauffez-vous pendant 5 ou 10 minutes en effectuant des mouvements lents comme marcher ou faire des cercles avec vos bras. Étirez ensuite les muscles que vous allez utiliser durant l'entraînement. La machine entrainera principalement vos cuisses et vos mollets.
- Augmentez la cadence et la résistance jusqu'à ce que ce soit légèrement plus difficile que la normale et exercez-vous le plus longtemps possible. Il se peut que vous ne puissiez que vous exercer quelques minutes à la fois, mais cela changera vite si vous vous exercez régulièrement.

- Terminez chaque session d'entraînement avec 5 minutes à faible résistance. Étirez ensuite les muscles utilisés afin d'éviter toute blessure ou crampe.
- Augmentez la durée de votre entraînement de quelques minutes chaque semaine jusqu'à ce que vous puissiez vous entraîner 30 minutes sans pause.
- Ne vous souciez pas de la distance ou de la cadence. Durant les premières semaines, concentrez-vous sur l'endurance et le cardio.

À quelle intensité devrais-je m'entraîner?

1. Lors de votre entraînement, vous devriez respecter votre plage de rythme cardiaque (THR).
2. Le tableau THR (Target Heart Rate) vous indique le rythme cardiaque optimal en fonction de votre âge. Il ne représente qu'un guide et dépendra de la condition physique et de la santé de la personne utilisant la machine.
3. Soyez toujours à l'écoute de votre corps durant l'exercice. Si vous avez des vertiges, arrêtez immédiatement et reposez-vous. Si vous ne transpirez pas, augmentez la cadence

Guide d'étirements

Conseils pour vous étirer

- Commencez par des exercices de mouvement pour toutes vos articulations. Tournez les poignets, pliez le bras et faites rouler vos épaules. Cela activera les processus de lubrification naturelle de votre corps (liquide synovial) afin de protéger la surface des os et articulations.
- Chauffez toujours votre corps avant les étirements afin d'augmenter la circulation sanguine à travers le corps, ce qui assouplit les muscles.
- Commencez par vos jambes et puis le haut du corps.
- Chaque étirement devrait être maintenu au moins 10 secondes (jusqu'à 20 ou 30 secondes) et doit être répété 2 à 3 fois.
- Ne vous étirez pas jusqu'à ressentir de la douleur. Si c'est le cas, relâchez-vous.
- Ne sautillez pas. Les étirements doivent être progressifs et relaxants.
- Ne gardez pas votre respiration durant un étirement.
- Étirez-vous également après votre entraînement afin d'éviter que vos muscles ne se contractent et se resserrent. Étirez-vous au moins 3 fois par semaine pour conserver votre souplesse.

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



2 EPAULE ELEVATION

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



3 ETIREMENT DES CÔTES

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



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



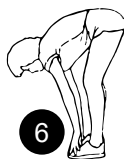
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



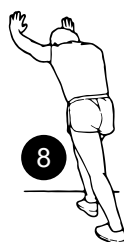
7 ETIREMENT DU TENDON

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



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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



FR

EXERCICE DANS LA ZONE D'ENTRAÎNEMENT

Après l'échauffement, augmentez l'intensité de votre programme d'exercice désiré. Assurez-vous de maintenir votre intensité pour une performance maximale. Respirez régulièrement et profondément pendant que vous faites un exercice - ne retenez jamais votre respiration.

REFROIDIR

Terminez chaque entraînement avec un jogging léger ou marchez pendant au moins 1 minute. Puis compléter 5 à 10 minutes d'étirements pour refroidir. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et aidera à prévenir les problèmes post-exercice.

LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

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

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

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

Android



FitShow



iOS



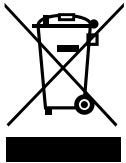
FR

MISE AU REBUT

Chers clients,

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

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



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

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



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

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

Chaîne du recyclage



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

CONFORMITÉ

Sportstech Brands Holding déclare par la présente que l'installation radio de type est conforme à la directive 2014/53/CE. Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante: https://service.innovamaxx.de/lcx800_conformity

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 usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.**



- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

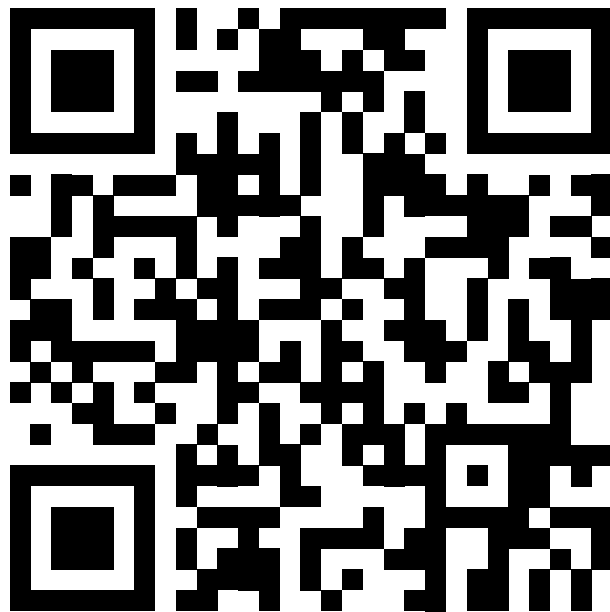
Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione. È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



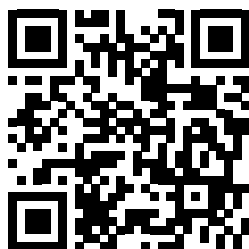
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/lcx800_video

Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



pagina Facebook



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

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

INDICE

IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA	152
VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE	154
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	155
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO	156
UTILIZIO DEL DISPLAY	160
ISTRUZIONI D'USO	179
ESERCIZI DI STRETCHING	181
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	183
SMALTIMENTO	184
CONFORMITÀ	184



IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA



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

ATTENZIONE: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per persone oltre i 35 anni che hanno problemi di salute pre-esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di usare qualsiasi strumento per il fitness. Non azionare questa macchina per l'esercizio senza la presenza di protezioni, poiché le parti mobili possono essere pericolose se esposte.

- Leggi tutte le istruzioni in questo manuale ed esegui degli esercizi di riscaldamento prima di utilizzare questa attrezzatura
- Prima dell'esercizio, per evitare traumi ai muscoli, sono necessari degli esercizi di riscaldamento per ogni posizione del corpo. Fai Riferimento alla pagina Routine di Riscaldamento e Defaticamento. Dopo l'esercizio, è consigliato rilassare il corpo per il defaticamento.
- Per favore assicurati che tutte le parti non siano danneggiate e siano fissate bene prima dell'uso. Questa attrezzatura dev'essere poggiata su una superficie piatta quando la si usa. E' consigliabile usare un materassino o altro materiale coprente sul pavimento.
- Per favore indossa abiti e scarpe appropriati quando usi questa attrezzatura. Non indossare vestiti che possono impigliarsi in qualche punto dell'attrezzatura.
- Non tentare di fare manutenzioni o regolazioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Se dovesse presentarsi qualche problema, interrompi l'uso e consulta un Rappresentante di Servizio Autorizzato.
- Stai attento quando sali o scendi dal pedale, tenendo sempre i manubri prima. Metti il pedale lateralmente nella posizione più bassa, sali sul pedale e scavalca il telaio principale, quindi sali sull'altro pedale.
- Durante l'uso, per favore tieni con i manubri con le mani, fai girare fluidamente i pedali spingendo o tirando i manubri, quindi utilizza l'attrezzatura regolarmente, facendo cooperare mani e piedi. Dopo l'esercizio, per favore metti un pedale nella posizione bassa e togli prima il piede dal pedale più alto e poi dall'altro.
- Non utilizzare l'attrezzatura all'aperto.
- Questa attrezzatura è per uso esclusivamente casalingo.
- Solo una persona deve stare sull'attrezzatura durante l'uso.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura durante l'uso. Questa macchina è progettata per soli adulti. Lo spazio minimo richiesto per operare in sicurezza è non inferiore a due metri.
- Se senti dolori al petto, nausea, capogiri o fiato corto, devi interrompere immediatamente l'esercizio e consultare immediatamente il tuo medico prima di continuare.
- Il peso massimo consentito da questo prodotto è 120kg.
- Per evitare cortocircuiti, collegare il dispositivo all'originale con la spina di alimentazione in dotazione. Tenere il dispositivo lontano da metallo (aghi), rifiuti o acqua.

- Se si sospetta un problema, spegnere il più presto possibile il dispositivo e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito, ma solo da personale autorizzato e qualificato.

Istruzioni di sicurezza per l'adattatore di alimentazione

1. Non utilizzare in modo improprio l'alimentatore e scollegarlo dalla rete dopo l'uso. In caso di odore o surriscaldamento, interrompere il funzionamento e scollegare immediatamente l'alimentazione.
2. La connessione tra l'alimentatore e il dispositivo deve essere priva di disturbi e l'installazione deve avvenire in un luogo sicuro in modo da evitare incidenti durante l'uso.
3. NON mettere a contatto l'alimentatore con umidità, liquidi o sporco, NON tenerlo sott'acqua - pericolo di scosse elettriche!
4. Gli animali, i bambini e le persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate NON devono utilizzare il dispositivo. È necessario comprendere la corretta gestione e i possibili rischi derivati da uno scorretto utilizzo del dispositivo.
5. NON utilizzare o toccare i dispositivi se si notano danni all'alloggiamento o ai cavi oppure se si percepisce la presenza di odori insoliti o fuoriuscita di sostanze.
6. Lasciare raffreddare il dispositivo prima di pulirlo, conservarlo o trasportarlo.
7. Garantire flusso d'aria adeguato. Mantenere sempre le fessure di ventilazione libere e aperte - rischio di surriscaldamento.
8. Non utilizzare mai l'alimentatore nelle immediate vicinanze di oggetti esplosivi o infiammabili. In tal caso sussiste il rischio di esplosioni e incendi.
9. Assicurarsi che il gruppo di continuità locale sia compatibile con l'alimentatore.
10. Solo per uso interno.
11. Le riparazioni devono essere eseguite solo da personale specializzato.

Dati tecnici alimentatore

Nome o marchio del produttore, numero del registro di commercio e indirizzo	Shanyi YEEKANG Fitness Products., Ltd Room G, 15/F; Tower A, King office building, No. 9 Fuxi street 030002 Taiyuan, Shanxi, China		
Identificazione del modello	MX36W1-1203000V		
	Valore rilevato	Tolleranza di misurazione	Unità
Tensione di ingresso	230	+/- 1 %	V
Frequenza di ingresso AC	50	+/- 1 %	Hz
Tensione di uscita	11.98	+/- 1 %	V
Corrente di uscita	3	/	A
Potenza di uscita	35.94	/	W
Efficienza operativa media	89.19	+/- 2 %	%
Efficienza a carico basso (10%)	85.19	+/- 1 %	%
Consumo energetico a vuoto	0.085	/	W



VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE



LA PROTEZIONE IDEALE. PER IL VOSTRO ALLENAMENTO A CASA.

Per fare in modo che il vostro pavimento non venga danneggiato dagli attrezzi fitness che utilizzate per allenarvi abbiamo creato per voi un materassino protettivo per il pavimento

Disponibile ovviamente in diverse dimensioni, può essere utilizzato come materassino per praticare Yoga o eseguire altri esercizi. Protegge il vostro pavimento dalla forte pressione, dallo sporco o da eventuali graffi su pavimento. La pregiata lavorazione e la sua superficie realizzata in materiali speciali evitano e compensano la pressione della macchina fitness sul pavimento. Il tappetino ammortizza vibrazioni e isola acusticamente i rumori del macchinario.

- **SICURO E MASSIMO COMFORT:** Il vostro workout sarà più silenzioso e comodo perchè il materassino ammortizza le vibrazioni e i suoni durante l'allenamento e funge da isolante acustico. Un allenamento senza rumori e distrazioni. Un materasso iper resistente e antiscivolo.
- **MATERIALE PREGIATO:** Realizzato con i materiali migliori per un allenamento senza problemi e preoccupazioni. Materasso fitness ideale altamente resistente e dalla tenuta massima. Sopporta un peso elevato.



Puoi acquistare questo prodotto nelle dimensioni desiderate tramite il seguente codice QR o link.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

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

https://service.innovamaxx.de/lcx800_spareparts



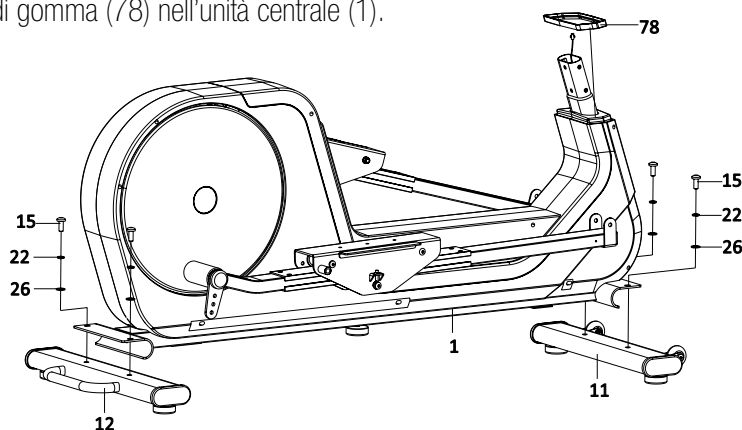
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO



**Serrare saldamente tutte le parti individuali e le parti preassemblate!
Controllare di nuovo la tenuta prima di ogni sessione di allenamento!**

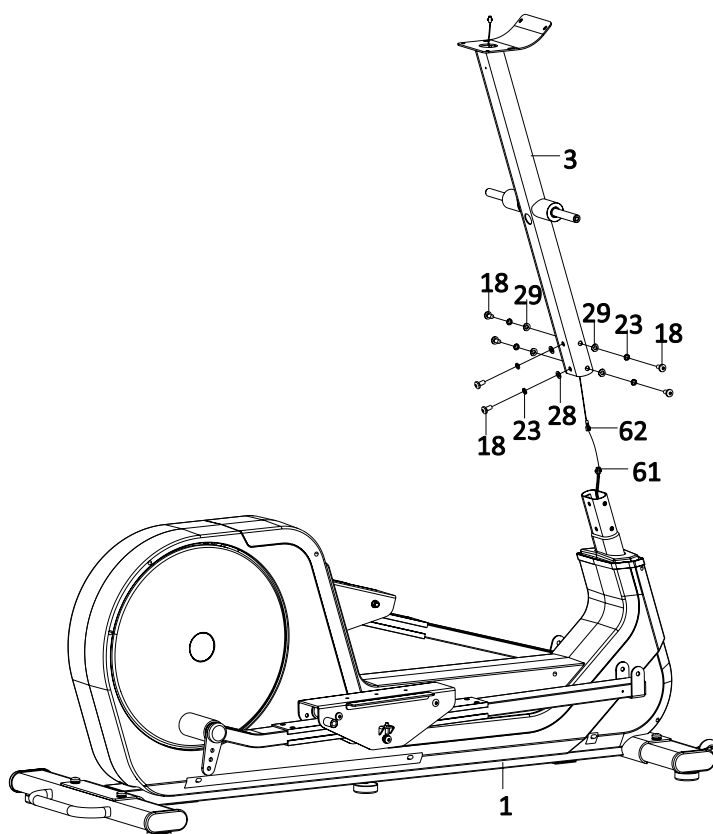
Passo 1

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (11) con il bullone a testa esagonale interno (15), con la rondella elastica (22) e la rondella (26) nell'unità centrale (1).
2. Fissare lo stabilizzatore posteriore (12) con il bullone a testa esagonale interno (15), con la rondella elastica (22) e la rondella (26) nell'unità centrale (1).
3. Pressare l'anello di gomma (78) nell'unità centrale (1).



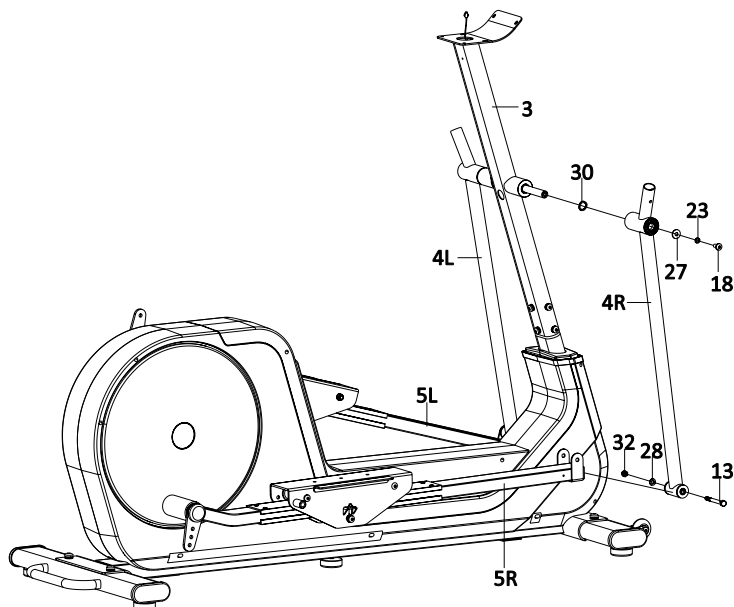
Passo 2

1. Connettere il sensore (61) e il sensore (62).
2. Inserire il sostegno manubrio (3) nell'unità centrale (1) e fissarlo sui fori laterali con il bullone a testa esagonale interno (18), la rondella elastica (23) e la rondella curva (29). Ripetere l'operazione anche sui fori anteriori del sostegno manubrio (3) con l'ausilio del bullone a testa esagonale interno (18), della rondella elastica (23) e della rondella (28).



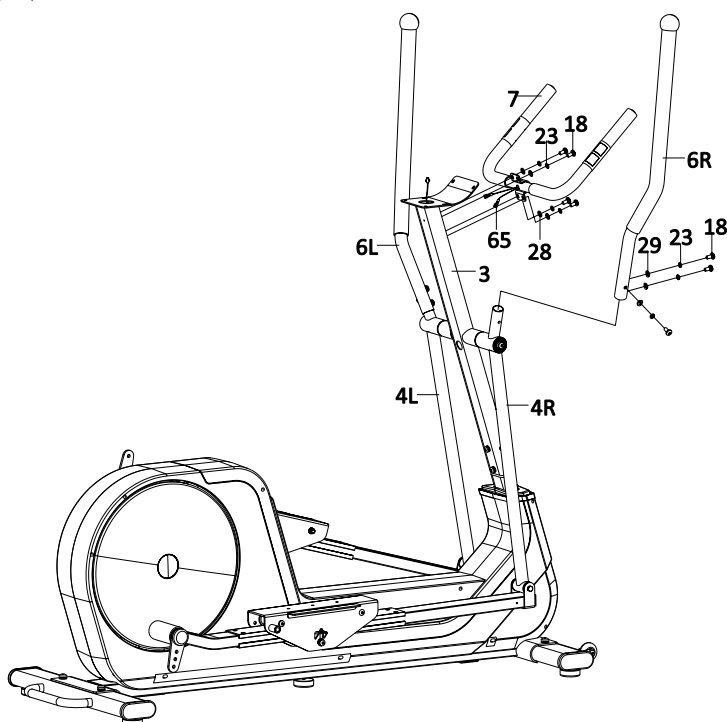
Passo 3

1. Fissare l'asta (4L/R) nel sostegno manubrio (3) con il bullone a testa esagonale interno (18), la rondella elastica (23), e la rondella (27). Si prega di non fissare troppo saldamente per il momento.
2. Fissare l'asta (4L/R) e la pedaliera (5L/R) con il bullone esagonale (13), la rondella (28) e il dado in nylon (32).
3. Adesso è possibile fissare il bullone a testa esagonale interno (18).



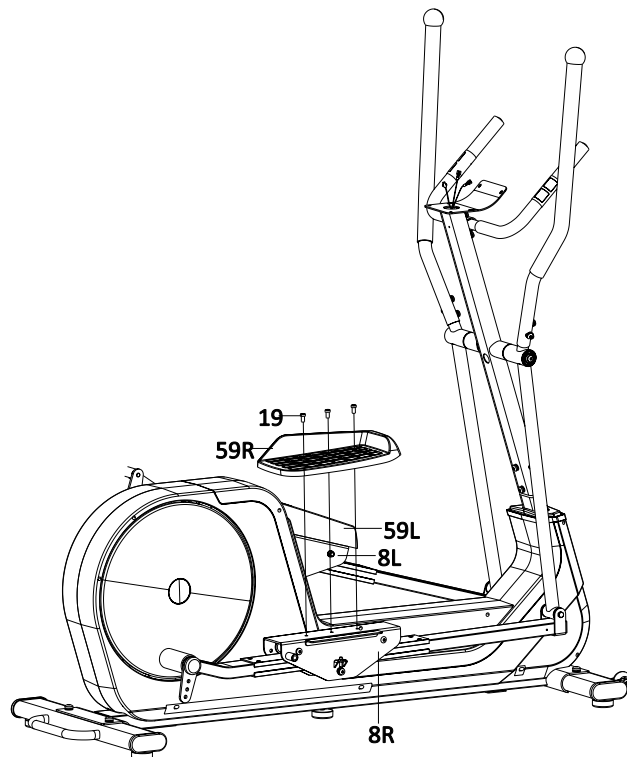
Passo 4

1. Fissare il manubrio (6L/R) nell'asta (4L/R) il bullone a testa esagonale interno (18), la rondella elastica (23) e la rondella curva (29).
2. Far passare il sensore (65) attraverso il foro situato sul retro del sostegno manubrio (3) e farlo fuoriuscire dal foro superiore del sostegno manubrio (3).
3. Fissare il manubrio (7) nell'apposito supporto (3) con il bullone a testa esagonale interno (18), la rondella elastica (23) e la rondella (28).



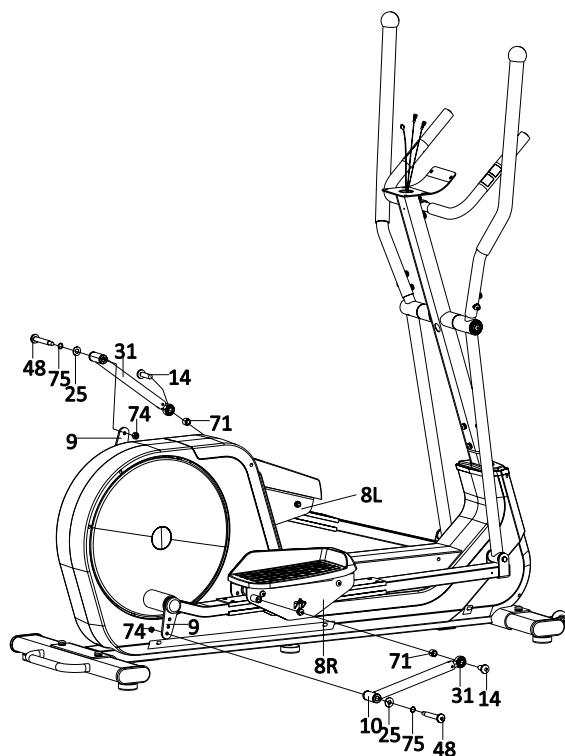
Passo 5

Fissare il pedale (59L/R) nel telaio della pedaliera (8) con il bullone a testa esagonale interno (19).



Passo 6

1. Fissare la giunzione universale (31) nel telaio della pedaliera (8R) con il bullone a testa esagonale interno (14) e la boccia (71). Quindi fissarla con la pedivella regolabile (9) con il bullone a testa esagonale interno (48), la rondella ondulata (75), la rondella (25) e il dado (74). Infine ripetere questi passaggi per fissare il lato sinistro. (Si prega di scegliere la lunghezza del passo in base alle proprie esigenze regolando il foro nella pedivella (9)).

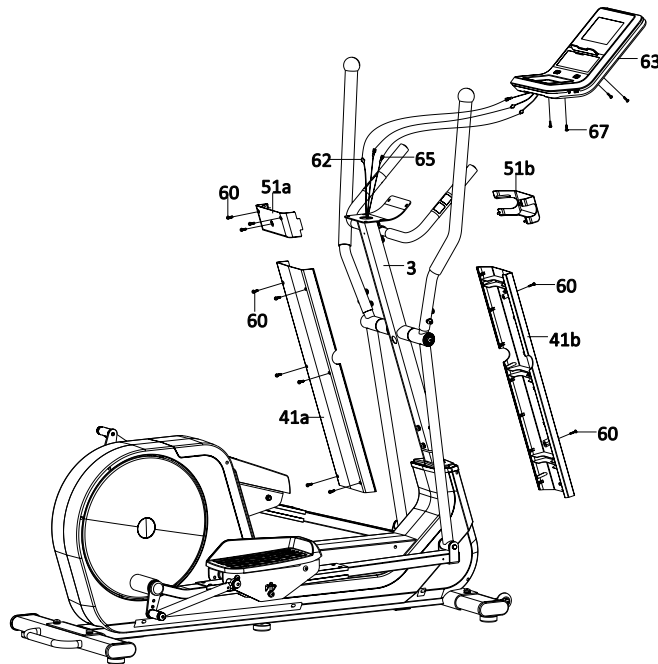


Gli elementi sono soggetti a forti carichi meccanici soprattutto nella zona della trasmissione e devono essere pertanto sottoposti a controlli e perfettamente avvitati!

In particolar modo il giunto cardanico.

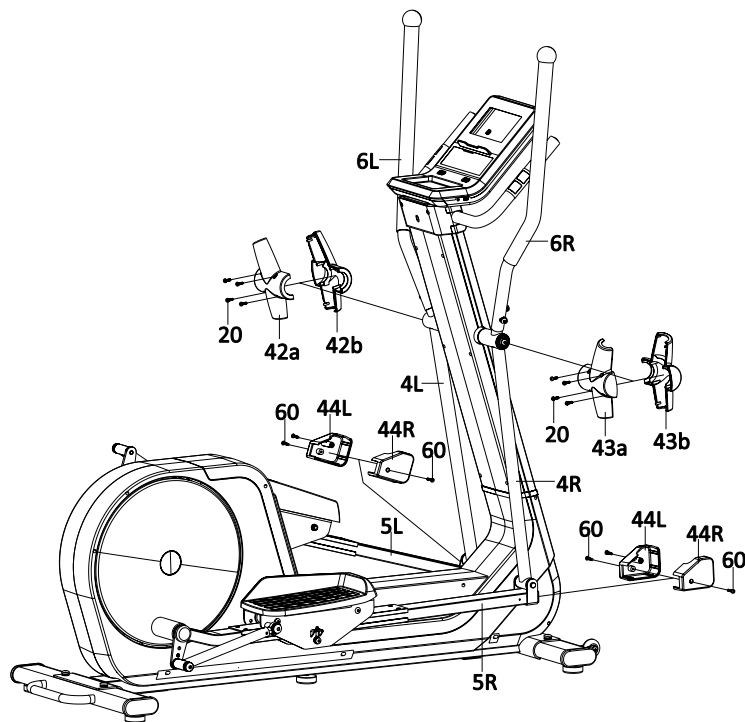
Passo 7

1. Collegare il sensore (62) e il sensore (65) al display (63). Quindi fissare il display (63) con la vite con testa a croce (67)
2. Fissare la cover del sostegno manubrio (41a/b) nel sostegno manubrio (3) con la vite con testa a croce (60).
3. Fissare la cover del manubrio (51a/b) nell'apposito supporto (3) con la vite con testa a croce (60).



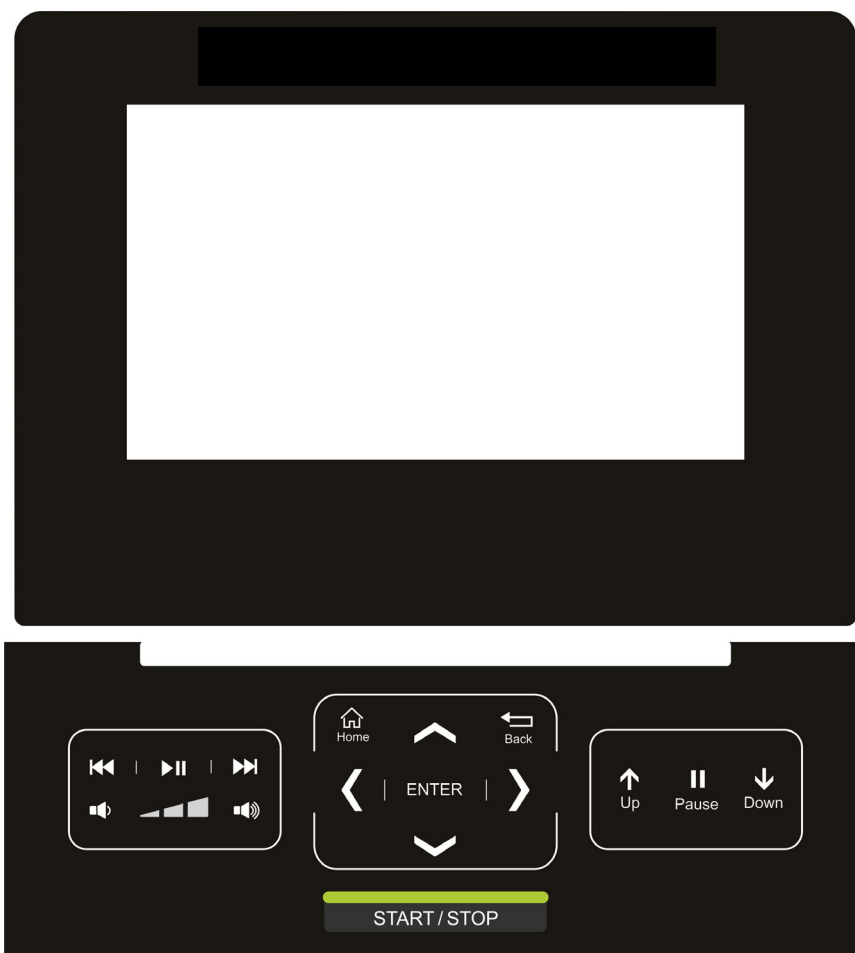
Passo 8

1. Fissare la cover (42a/b), (43a/b) nell'asse con la vite con testa a croce (20).
2. Fissare la cover del pedale (44L/R) nell'asse con la vite con testa a croce (60).












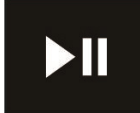


Congratulazioni! L'attrezzatura è stata assemblata. Prima dell'utilizzo verificare che tutte le parti siano state saldamente fissate.

UTILIZZO DEL DISPLAY



1. Panoramica comandi

	Avvia
	Arresta
	HOME
	Indietro
	Aumenta resistenza

 Down	Diminuisce resistenza
 Pause	Pausa
	Sopra
	Sotto
	Sinistra
	Destra
 ENTER	Accedi
	Aumenta il volume
	Diminuisce il volume
	Play/Pausa
	Precedente
	Successivo

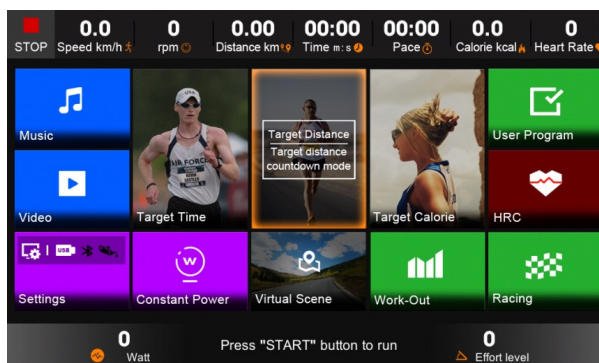


2. Configurazione Hardware

Display	7inches 1024*600TFT
CPU	ITE9854
RAM	64M interna
USB	Musica: Mp3
Video: disponibile con una risoluzione massima di 1280X768; Mp4:MKV files decodificati e confezionati da H.264	8M NOR + 8G EMMC
FLASH	8M NOR + 8G EMMC



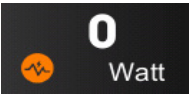

3. Operazioni e funzioni icone

1) Introduzione pagina iniziale



l) Introduzione icona 1

	Velocità: mostra la velocità attuale, unità: Km/h
	Rotazione al minuto
	Distanza: mostra la distanza, unità: Km
	Tempo: mostra il tempo
	Marcia: mostra il tempo per kilometro

	Mostra le calorie bruciate, unità: kcal
	Frequenza cardiaca: mostra la frequenza cardiaca attuale
	Potenza costante
	Livello di resistenza. In modalità di potenza costante mostra lo sforzo in watt.

II) Introduzione icona 2

Usare  per selezionare un'icona, premere  per confermare.




	Modalità conto alla rovescia. Selezionata 
	Modalità conto alla rovescia distanza. Selezionata 
	Modalità conto alla rovescia calorie. Selezionata 
	Programma utente: consente di personalizzare il programma di esercizio e di scegliere fino a 6 impostazioni. L'utente può anche selezionare il livello di resistenza desiderato. Il sistema memorizza le impostazioni selezionate. Selezionato 
	È un programma di allenamento che adegua la resistenza in base alla frequenza cardiaca dell'utente. Ciascun programma HRC è suddiviso in tre fasi: riscaldamento, processo HRC, raffreddamento. Selezionato 
	Modalità scena virtuale: è possibile scegliere tra 6 scene. Selezionata 
	Modalità competizione: il sistema include 12 modalità preimpostate. La competizione si svolge tra l'utente e il sistema. Selezionata 
	Allenamento: include 12 programmi preimpostati. Selezionato 
	Potenza costante: è una modalità di allenamento per cui la potenza consumata verrà mantenuta costante per tutta la durata dell'esercizio. Selezionata 



I) Introduzione icone multimediali:

	Musica. Selezionata	
	Video. Selezionato	
	Impostazioni. Selezionate	

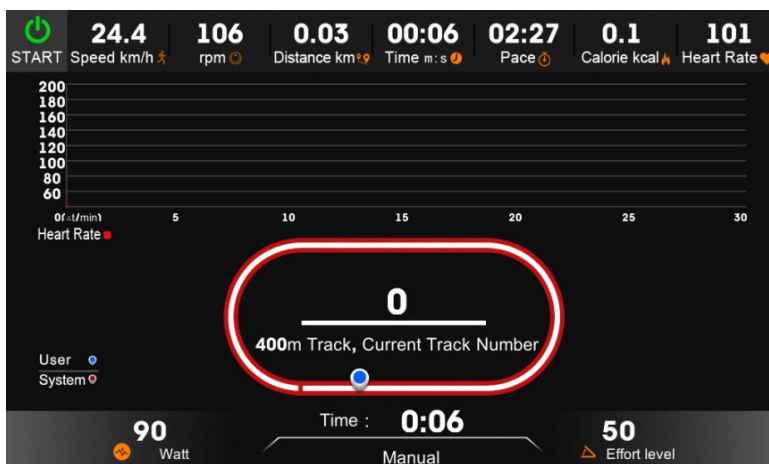
I) Introduzione status icone

	 Dopo aver inserito il disco U l'icona USB rimane accesa o illuminata. Se l'icona del Bluetooth  è correttamente selezionata continua a lampeggiare o rimane illuminata. Nota: la funzione Bluetooth è opzionale.
---	--

4. Introduzione funzioni icone pagina iniziale

1) Avvio rapido

Premere **START**, il sistema entra nella modalità manuale:




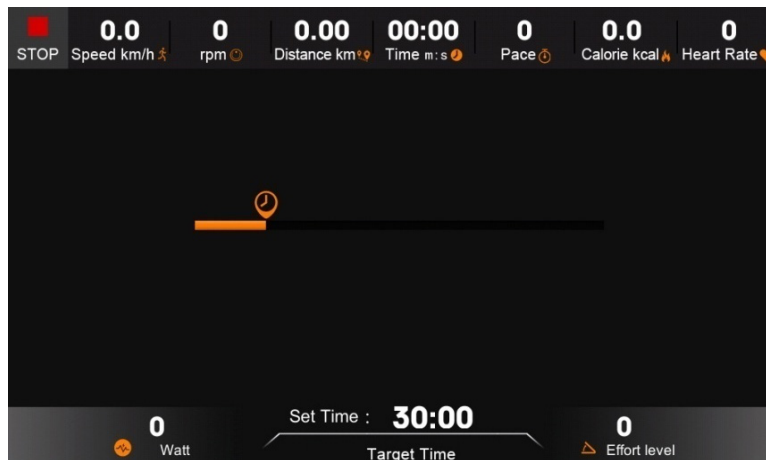
Premere il tasto controllo resistenza   per regolare la resistenza.

Premere **STOP** per interrompere l'esercizio. Il risultato degli esercizi compare sul display dopo aver premuto **STOP**



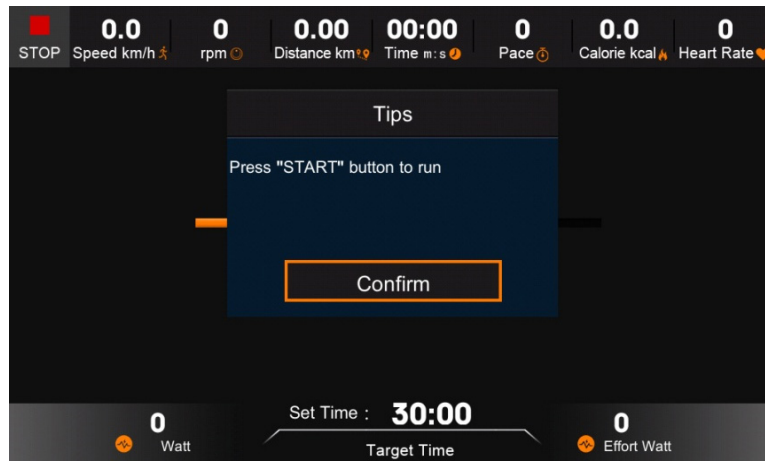
2) Modalità countdown

 <p>Target Time</p>	Selezionare l'icona target time e premere ENTER per confermare (tempo in modalità conto alla rovescia):
---	--

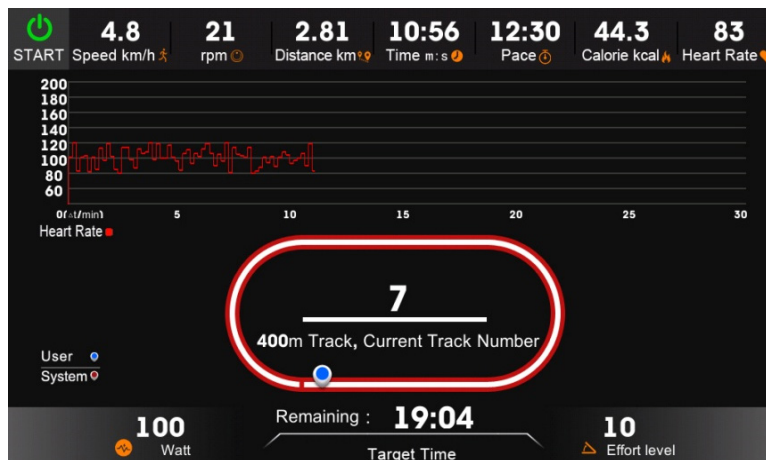


Premere **< >** per selezionare il tempo.





Premere **ENTER** per confermare, una nuova finestra di dialogo compare sullo schermo.



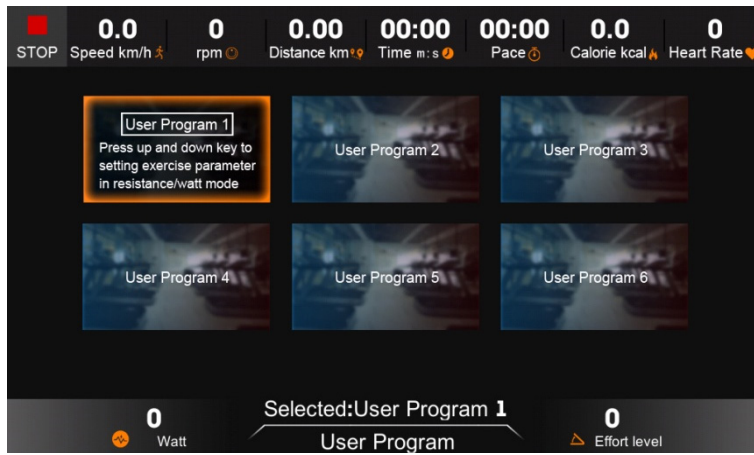
Premere **START** per iniziare l'esercizio.

Modalità conto alla rovescia: selezionare una determinata modalità di conto alla rovescia, selezionare il tipo di movimento e iniziare l'esercizio. Durante gli ultimi 10 secondi il sistema invia un segnale per 5 volte ogni 2 secondi.

conto alla rovescia - tempo	Intervallo : 0:01-10 ore, impostazione predefinita 0:30:00
Conto alla rovescia - distanza	Intervallo: 1.0-200Km, impostazione predefinita 5Km
Conto alla rovescia - calorie	Intervallo: 10-2000Kcal impostazione predefinita 50Kcal.

3) Programma utente

	<p>Premere ENTER per entrare nel programma utente. (include 6 impostazioni utente. È possibile impostare la resistenza manualmente, il sistema mantiene i dati in automatico).</p>
---	---






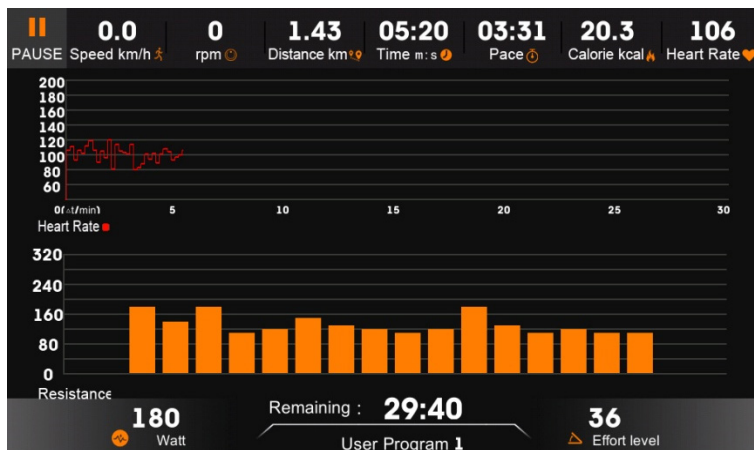
Premere     per selezionare un'icona, premere  per confermare.



Premere   per convertire la modalità resistenza e la modalità potenza

Premere   per impostare i dati.

Premere   per modificare la resistenza. Premere  per confermare. Il sistema mantiene salvati i dati in automatico.

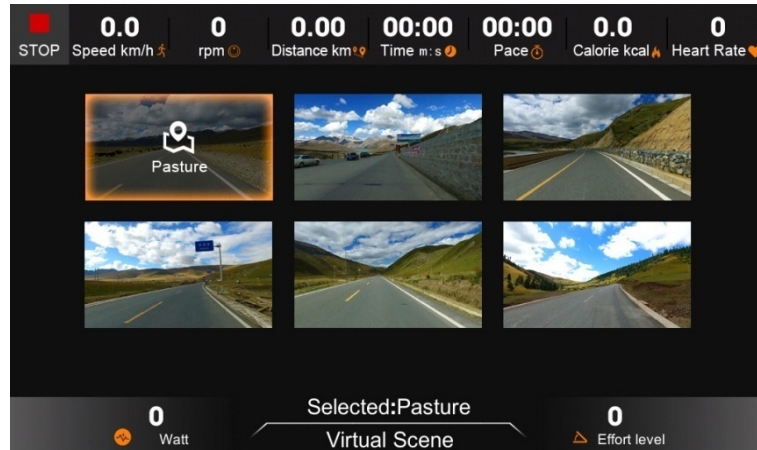


Premere  per iniziare l'esercizio.



4) Modalità scena virtuale

 <p>Virtual Scene</p>	Premere ENTER per entrare nella modalità scena virtuale:
--	---



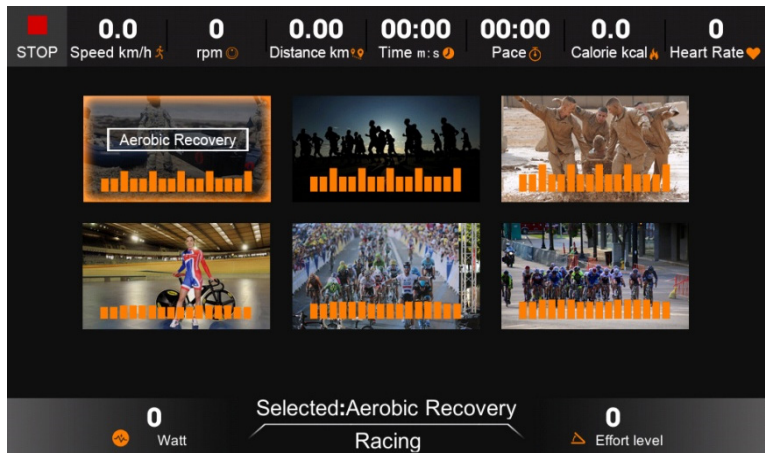
Premere     per selezionare un'icona, premere **START** per iniziare l'esercizio.



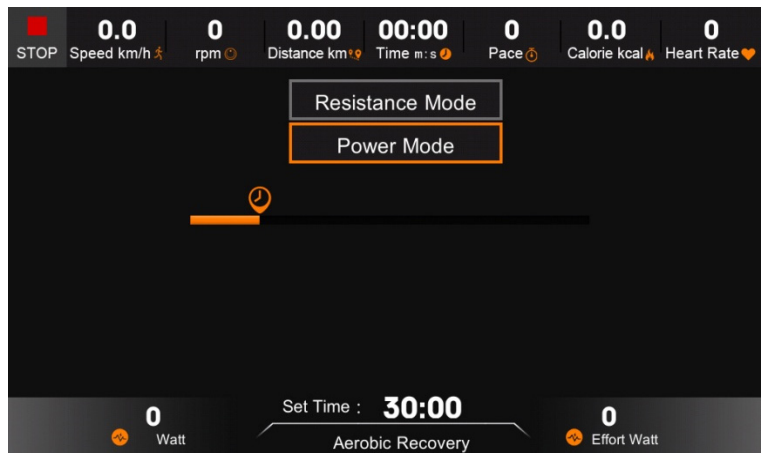
Il livello di resistenza preimpostato è di 10, premere   per regolare la resistenza. La velocità di riproduzione del video dipende dalla velocità dell'esercizio.

5) Competizione

 <p>Racing</p>	Premere ENTER per entrare nella modalità competizione (include 12 modalità predefinite):
---	---



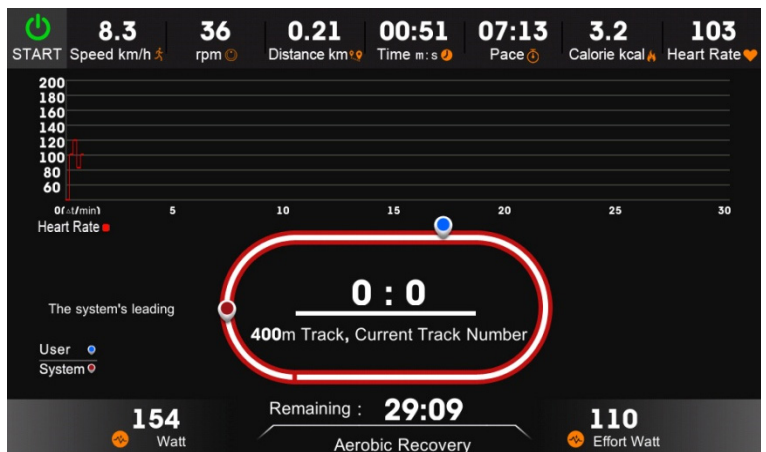
Premere     per selezionare un'icona, premere  per confermare.



Premere   per convertire la modalità resistenza e la modalità potenza.

Premere   per impostare i dati.

Premere  per iniziare l'esercizio.

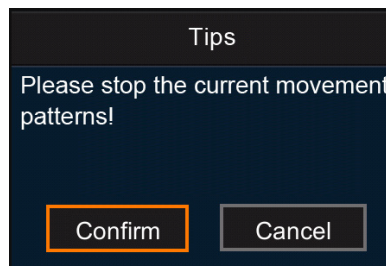



Operazioni

Premere  per tornare alla pagina precedente.





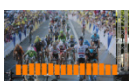







Premere  per tornare alla pagina iniziale.

Premere l'icona "Racing - competizione" nella pagina iniziale per tornare alla pagina degli esercizi. Se si premono altre icone (per esempio l'icona scena virtuale, l'icona programma utente e così via) viene mostrata una nuova finestra di dialogo.



Premere  per arrestare: adesso è possibile iniziare altri esercizi. Premere "Cancel - cancella" per continuare questo esercizio.

Velocità di ciascuna sezione dei 12 programmi preimpostati.

Recupero aerobico 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistenza	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
Perdita peso 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistenza	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
Allenamento fisico 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Resistenza	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
Ciclismo 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistenza	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
Sentiero 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistenza	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
Montagna 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Resistenza	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
Sfida veloce 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistenza	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
Sci di fondo 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistenza	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16
Rampa 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Resistenza	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
Ciclismo all'aperto 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistenza	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
Intervallo 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistenza	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
Brucia grassi 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Velocità	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Resistenza	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24

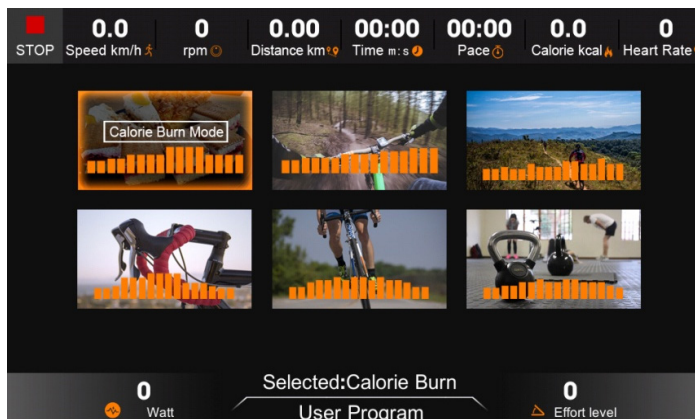


6) Allenamento all'aperto



Work-Out

Premere **ENTER** per entrare nella modalità allenamento all'aperto (per bruciare grassi ad esempio):



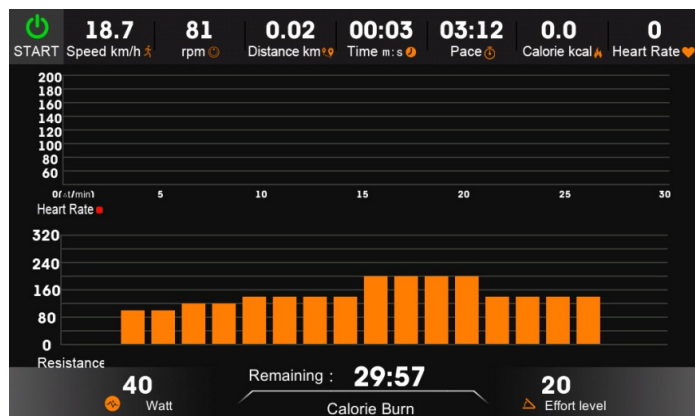
Premere     per selezionare un' icona, premere **ENTER** per confermare.



Premere   per convertire la modalità resistenza e la modalità potenza.


Premere   per impostare i dati.

Premere **START** per iniziare l'esercizio.



Allenamento all'aperto: scegliere prima un determinato programma e successivamente impostare il movimento. Ogni sezione di tempo = impostazione ora/16. La resistenza di ogni sezione viene mostrata nella seguente tabella:

12 programmi preimpostati

Brucia grassi 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
Sfida veloce 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
Ciclismo 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
Perdita peso 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	14	10	10
Recupero aerobico 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
Allenamento fisico 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
Sentiero 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10
Montagna 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
Relax 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
Rampa 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
Corsa caprese 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
Intervallo 	Sezione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistenza	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18

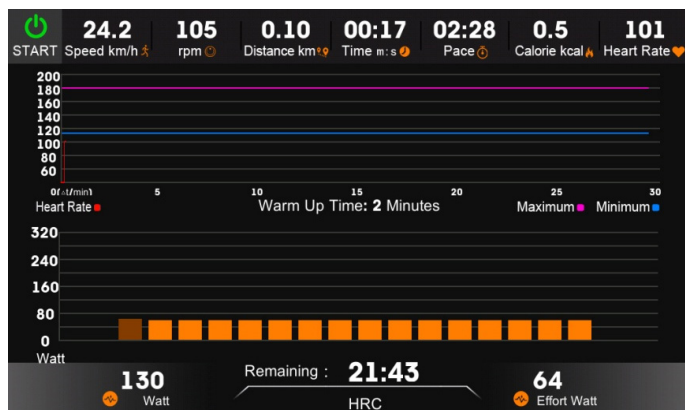
7) HRC



Premere **ENTER** per entrare in modalità HRC (dopo aver selezionato l'età dell'utente il sistema indica in automatico la corrispondente frequenza cardiaca). E' possibile regolare manualmente anche la frequenza cardiaca. L' intervallo di tempo è di 22-45 minuti.



Premere   per impostare i dati, premere   per selezionare differenti items.



Riscaldamento 2 min.



Processo HRC



Raffreddamento



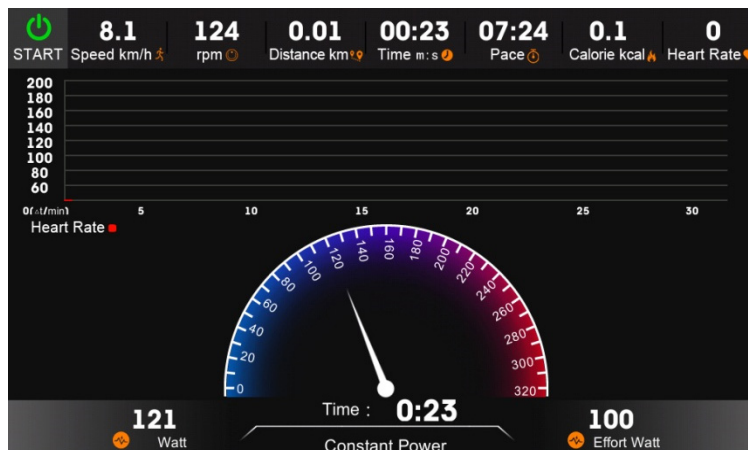
Se la frequenza cardiaca non viene rilevata, visualizzare l'immagine riportata sopra.



Premere ENTER per entrare nella modalità di potenza costante:



Modalità potenza costante



Premere ENTER per iniziare l'esercizio.



5. Introduzione multimedia e impostazioni

1) Musica

	Premere ENTER per entrare nel menu musica:
---	---



Premere   per selezionare la musica, premere **ENTER** per riprodurre.



play/pausa;



volume+;



volume-;



precedente ;



successivo

2) Video

	Premere ENTER per entrare nel menu video:
---	--

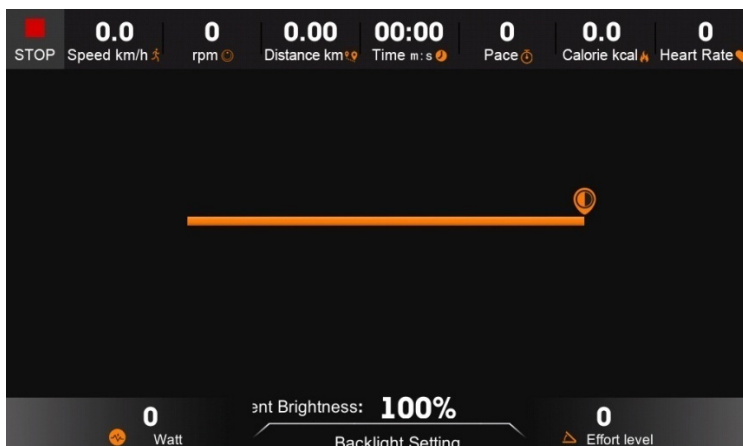


a) La playlist viene nascosta dopo 5 secondi senza aver effettuato nessuna operazione. Premere **ENTER** per entrare in modalità schermo intero. Premere di nuovo **ENTER** per tornare alla pagina precedente. Una volta nascosta la playlist, premere **▲▼** and **⏮⏭** to wake up the playlists.

b) Premere **▶||** to play/pausa, premere **🔊🔊** per regolare il volume..

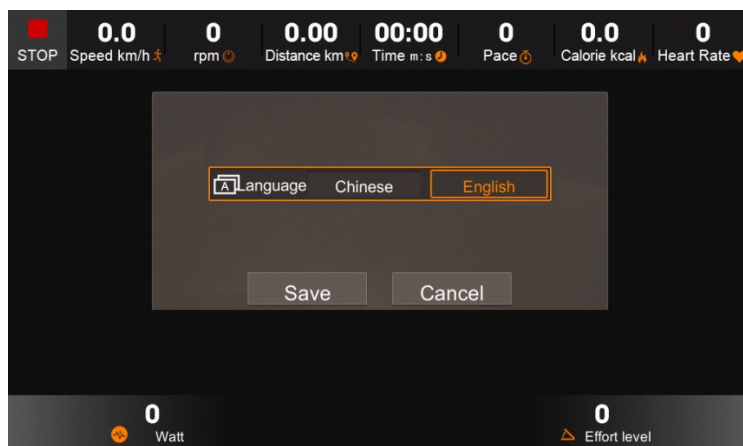
3) Impostazioni

	Premere ENTER per passare al menu impostazione retroilluminazione:
---	---



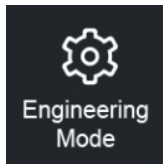
Press the **◀▶** to set the brightness.

	Premere ENTER per passare al menu impostazione lingua:
---	---



Premere **◀▶** per impostare la lingua.



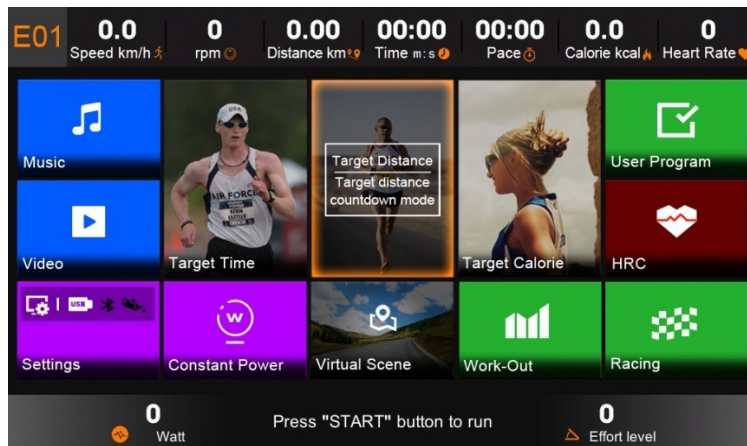


Premere **ENTER** per passare alla modalità engineering mode. Riguarda la manutenzione del sistema. E' necessario un codice per entrare in questa modalità.

6. Codice errore



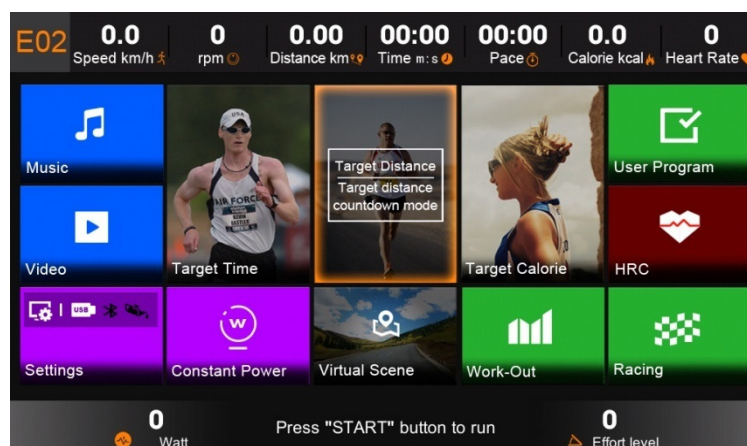
Se compare il codice E01, si è verificato un errore.



E01:signal error



Il codice E02 segnala che probabilmente la resistenza del motore non funziona correttamente.



ISTRUZIONI D'USO

Linee guida

- Le seguenti linee guida aiutano a pianificare il proprio programma di allenamento. E' importante tenere a mente che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere risultati di successo. Prima di iniziare un programma di allenamento consultare il proprio medico: per accertarsi che:
- per accertarsi che non si soffre di problemi cardiaci, elevata pressione sanguigna o qualsiasi altra condizione di salute.
- se non è stata svolta nessuna attività fisica per più di un anno.
- se si ha più di 35 anni e non si svolge regolare attività fisica.
- se si è incinta.
- se si ha il diabete.
- se si accusano dolori al petto, vertigini o svenimenti.
- se ci si sta riprendendo da una malattia.

TRAINING ZONE

	TRAINING ZONE
ETÀ	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Avvertenze: questa è solo una guida. Le prestazioni dipendono dalle condizioni fisiche e di salute dell'utente che utilizza la macchina.

Consigli per l'allenamento

- Eseguite sempre esercizi di stretching prima e dopo l'allenamento. Vedere pagina 9.
- Iniziate lentamente: fare tutto e subito potrebbe comportare lesioni.
- Se siete indolenziti o stanchi concedetevi qualche giorno di riposo in più.
- Iniziate con due o tre sessioni da 15 minuti a settimana inserendo un giorno di riposo nel vostro piano di allenamento.
- Riscaldatevi per 5 o 10 minuti con movimenti leggeri quali muovendo o scrollando le braccia con un movimento circolare e allungate successivamente i muscoli che utilizzerete durante l'allenamento. La macchina vi permetterà di lavorare prevalentemente i muscoli della coscia e del polpaccio.



- Aumentate di volta in volta la velocità e la resistenza fino a dove riuscite. Inizialmente riuscirete ad esercitarvi per pochi minuti, ma allenandovi regolarmente, riuscirete presto ad aumentare la durata.
- Prevedete 5 minuti di allenamento meno intensi durante la sessione. Successivamente dovrete allungare i muscoli che avete lavorato al fine di prevenire lesioni o crampi.
- Ogni settimana provate ad aumentare il tempo di allenamento di qualche minuto fino a raggiungere i 30 minuti consecutivi per sessione.
- Non preoccupatevi della distanza o della velocità. Durante la prima settimana concentratevi sulla resistenza e sulla preparazione all'allenamento.

Qual è l'intensità giusta?

Quando effettuate gli esercizi dovrete cercare di rispettare l'intervallo della vostra frequenza cardiaca non superando i vostri limiti.

La tabella della frequenza cardiaca vi indicherà l'intervallo di intensità adatto per la vostra età. Questa tabella funge solo da guida, in quanto sono sempre da considerare le condizioni fisiche e di salute dell'utente della macchina.

Siate sempre consapevoli di come vi sentite durante l'allenamento. In caso di capogiri o se percepite un senso di stordimento fermate immediatamente l'allenamento e riposatevi. Se vi accorgete che non state sudando, aumentate la velocità!

Guida allo stretching

Consigli

- Iniziate gradualmente effettuando esercizi per la mobilità delle articolazioni, quali, rotazione dei polsi, piegamento delle braccia o rotazione delle spalle. Questo favorirà la lubrificazione naturale del corpo (liquido sinoviale) per proteggere la superficie delle ossa sulle articolazioni interessate.
- Prima di effettuare gli esercizi di stretching riscaldate sempre il vostro corpo, in modo da migliorare la circolazione sanguigna, rendendo quindi i muscoli più flessibili.
- Iniziate dalle gambe per poi lavorare su tutto il corpo.
- Ogni esercizio di stretching dovrebbe essere eseguito per almeno 10 secondi (fino a 20 o 30 secondi) e andrebbe solitamente ripetuto 2 o 3 volte.
- Non arrivate alla soglia del dolore. Se percepite dolore fermate subito l'esercizio di allungamento.
- Non utilizzate eccessivo vigore. Lo stretching dovrebbe essere graduale e rilassante.
- Non trattenete il respiro durante gli esercizi di allungamento.
- Effettuate lo stretching dopo ogni esercizio per evitare che i muscoli si irrigidiscano. Effettuate questi esercizi almeno tre volte a settimana per mantenere la vostra flessibilità.

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

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



3 STRETCHING LATERALE

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



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



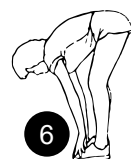
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



6 TOCCARE LE PUNTE

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



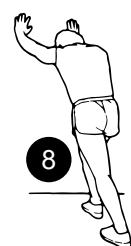
7 STRETCHING DEI TENDINI

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



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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



ESERCIZIO PER ZONA DI ALLENAMENTO

Dopo il riscaldamento, aumenta l'intensità del tuo programma di esercizio desiderato. Assicurati di mantenere la tua intensità per ottenere una migliore performance. Respira regolarmente e profondamente durante i tuoi esercizi, non trattenere mai il respiro.

RAFFREDDAMENTO

Termina ogni allenamento con una corsa o una camminata breve di almeno 1 minuto. Quindi, esegui dai 5 ai 10 minuti di stretching per raffreddarti. Questo aumenterà la flessibilità dei tuoi muscoli e ti aiuterà a prevenire eventuali problemi post-allenamento.

SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

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

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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

Android



FitShow



iOS



SMALTIMENTO

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti.

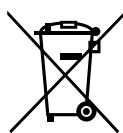
Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)



Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccogliarli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).



Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti



Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

CONFORMITÀ

Sportstech Brands Holding dichiara che il tipo di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:

https://service.innovamaxx.de/lcx800_conformity

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 deze begrijpen. Bewaar deze handleiding in de buurt van het apparaat.**



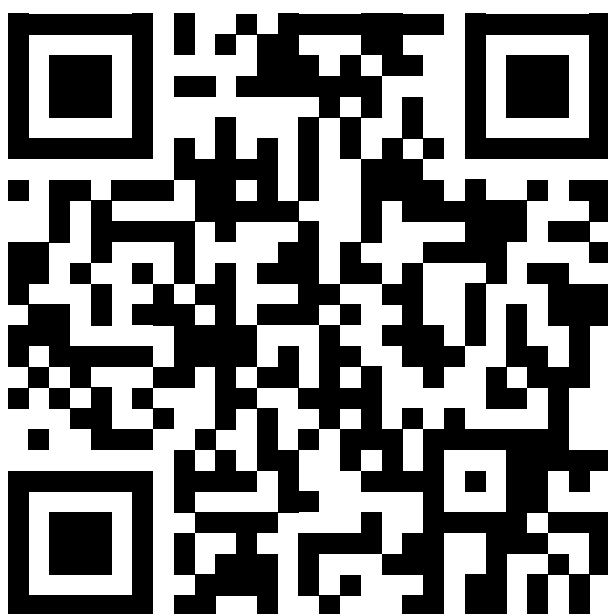
- **Volg ALLE veiligheidsinstructies in deze handleiding op.**
- **Overbelast jezelf of anderen NOOIT bij het gebruik van het apparaat.**

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

Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



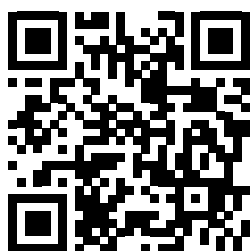
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/lcx800_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.....	188
DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN.....	190
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	191
MONTAGE.....	192
GEBRUIKSAANWIJZING VOOR HET DISPLAY	196
GEBRUIKSAANWIJZING	215
STRETCHOEFFENINGEN	217
APPLICATIESOFTWARE (APP).....	219
VERWIJDERING.....	220
CONFORMITEIT.....	220

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

LET OP: 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 toestel gebruikt.

- Lees alle instructies in deze handleiding en doe opwarmingsoefeningen voordat je dit toestel gebruikt.
- Voorafgaand aan de training zijn er warming-up-oefeningen voor het hele lichaam nodig om spierblessures te voorkomen. Na de training is het raadzaam om het lichaam te laten ontspannen om af te koelen.
- Zorg ervoor dat voor gebruik alle onderdelen onbeschadigd en goed bevestigd zijn. Dit toestel moet bij het gebruik op een vlakke ondergrond worden geplaatst. Het wordt aanbevolen om een mat of ander afdek materiaal op de vloer te gebruiken.
- Draag geschikte kleding en schoenen wanneer je dit toestel gebruikt. Draag geen kleding die vast kan komen te zitten in de onderdelen van het toestel.
- Voer geen onderhoud of aanpassingen uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Als er problemen optreden, stop je met het gebruik en neem contact op met een erkende serviceverlener.
- Wees voorzichtig wanneer je op of neer gaat op de pedalen en pak altijd eerst de grijpstangen vast. Breng het pedaal aan je zijde in de laagste positie, stap met je voet op het pedaal, breng je lichaam boven het hoofdframe en stap vervolgens met je tweede voet op het andere pedaal. Houd tijdens het gebruik de grijpstangen met beide handen vast, zorg ervoor dat de pedalen soepel lopen. Door de grijpstang naar je toe te trekken of weg te duwen, bedien je het toestel gelijkmatig met gecoördineerde samenwerking van handen en voeten. Breng ook na de training een pedaal in de laagste positie en verlaat eerst het hoogste pedaal met je voet en vervolgens het laagste pedaal.
- Gebruik het toestel niet buitenshuis.
- Dit toestel is alleen voor thuisgebruik bestemd.
- Er mag maar één persoon gelijktijdig het toestel gebruiken.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens gebruik uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen. De minimaal vereiste afstand voor veilig gebruik is twee meter.
- Als je fysiek ongemak ervaart, zoals pijn in de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop je onmiddellijk met trainen en raadpleeg je een arts voordat je verder gaat.
- Het maximale gebruikersgewicht voor dit toestel is 120 kg.
- Sluit het apparaat aan op de meegeleverde originele netstekker om kortsluiting te voorkomen. Houd het apparaat uit de buurt van metaal (naalden), afval of water.

- Schakel de stroom zo snel mogelijk uit en trek de stekker uit het stopcontact als je een probleem vermoedt.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen, maar alleen door een bevoegd en gekwalificeerd persoon.

Veiligheidsinstructies voeding

1. Gebruik de voeding niet voor andere doeleinden en trek na gebruik de stekker uit het stopcontact. Stop de werking in geval van geuren of oververhitting en schakel de stroomtoevoer onmiddellijk uit.
2. Zorg voor een probleemloze verbinding tussen de voeding en het eindapparaat en garandeer een veilige, ongevalvrije plaats van installatie bij gebruik.
3. Breng de voeding NIET in contact met vocht, vloeistoffen of vuil, houd hem NIET onder water - gevaar voor elektrische schokken!
4. Dieren, kinderen en personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden mogen het apparaat NIET gebruiken. Het is belangrijk dat je de juiste hantering en de mogelijke risico's voor het gebruik begrijpt.
5. Gebruik of raak het apparaat NIET aan als je merkt dat de behuizing of de kabel beschadigd is, of als je merkt dat er ongebruikelijke geuren of substanties lekken.
6. Laat het apparaat afkoelen voordat je het schoonmaakt, opbergt of verplaatst.
7. Zorg voor voldoende luchttoevoer tijdens het gebruik. Houd de ventilatie-openingen altijd vrij en open - kans op oververhitting.
8. Gebruik de voeding nooit in de directe omgeving van explosieve of ontvlambare voorwerpen. Zoniet bestaat er gevaar voor explosies en brand.
9. Zorg ervoor dat de lokale stroomvoorziening compatibel is met de voeding.
10. Alleen voor gebruik binnenshuis.
11. Reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door gekwalificeerd personeel.

Technische gegevens voedingseenheid

De naam of het handelsmerk van de fabrikant, het handelsregisternummer en het adres	Shanyi YEEKANG Fitness Products., Ltd Room G, 15/F; Tower A, King office building, No. 9 Fuxi street 030002 Taiyuan, Shanxi, China		
Identificatie van het model	MX36W1-1203000V		
	Meetwaarde	Meettolerantie	Eenheid
Ingangsspanning	230	+/- 1 %	V
Ingangswisselstroomfrequentie	50	+/- 1 %	Hz
Uitgangsspanning	11.98	+/- 1 %	V
Uitgangsstroom	3	/	A
Uitgangsvermogen	35.94	/	W
Gemiddelde operationele efficiëntie	89.19	+/- 2 %	%
Efficiëntie bij lage belasting (10%)	85.19	+/- 1 %	%
Stroomverbruik bij nullast	0.085	/	W



DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN



DE IDEALE BESCHERMING VOOR JE TRAINING THUIS.

Sportstech biedt een vloerbeschermingsmat om ervoor te zorgen dat je vloer thuis niet wordt beschadigd door je fitnessapparatuur. De mat is natuurlijk in verschillende maten verkrijgbaar en kan ook worden gebruikt voor yoga of andere oefeningen. Het beschermt je vloer tegen afdrukken, vuil of krassen. Het hoogwaardige vakmanschap en een speciaal oppervlak voorkomen het doordrukken van de toestellen die erop staan. Bovendien worden het geproduceerde geluid van het toestel en de trillingen gedempt.

· **VEILIG EN COMFORTABEL:** Je training wordt stiller en aangenamer omdat de mat geluid en trillingen dempt en zorgt voor geluidsisolatie. Minder afleiding door een geluidsvrijere training, ook antislip en scheurbestendig.

· **HOOGWAARDIG MATERIAAL:** Gemaakt van de beste materialen voor een consistente en veilige training. De fitnessmat is zeer duurzaam en kan een zeer hoog gewicht aan.



Je kunt dit product in de gewenste maat kopen via de volgende QR-code of link.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

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

https://service.innovamaxx.de/lcx800_spareparts



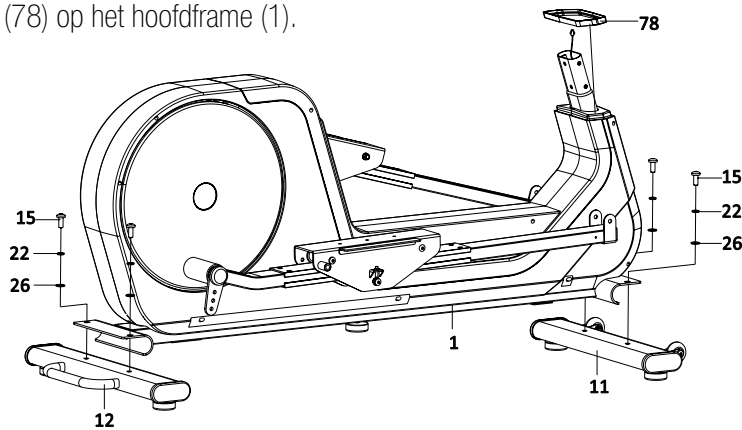
MONTAGE



**Zet alle afzonderlijke en voorgesmonteerde onderdelen stevig vast!
Controleer de stevigheid opnieuw voor elke trainingssessie!**

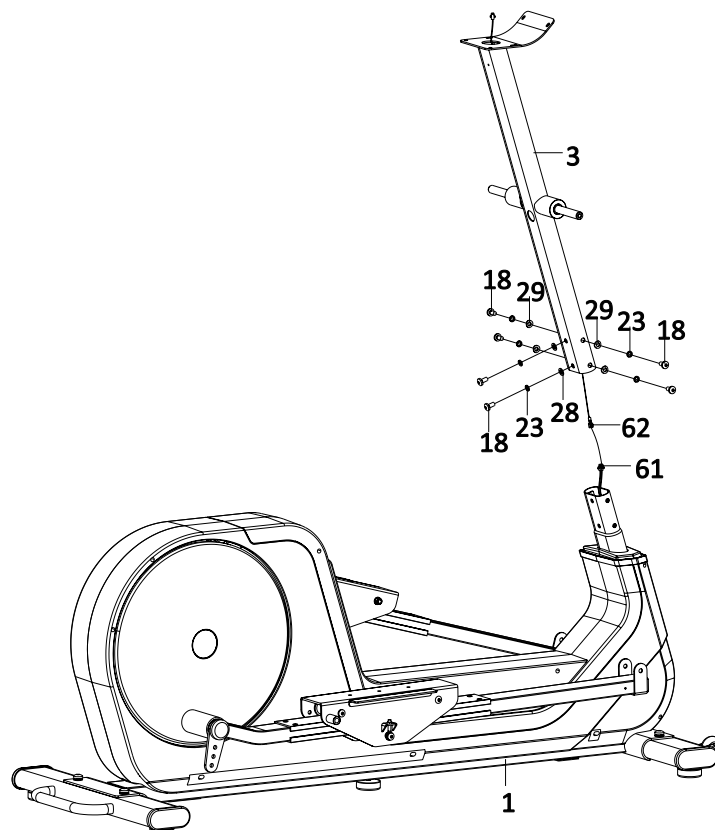
Stap 1

1. Bevestig de voorste stabilisator (11) aan het hoofdframe (1) met de platkop-inbusschroeven (15), veerringen (22) en sluitringen (26)
2. Bevestig de achterste stabilisator (12) aan het hoofdframe (1) met de platkop-inbusschroeven (15), veerringen (22) en sluitringen (26)
3. Druk de rubberen ring (78) op het hoofdframe (1).



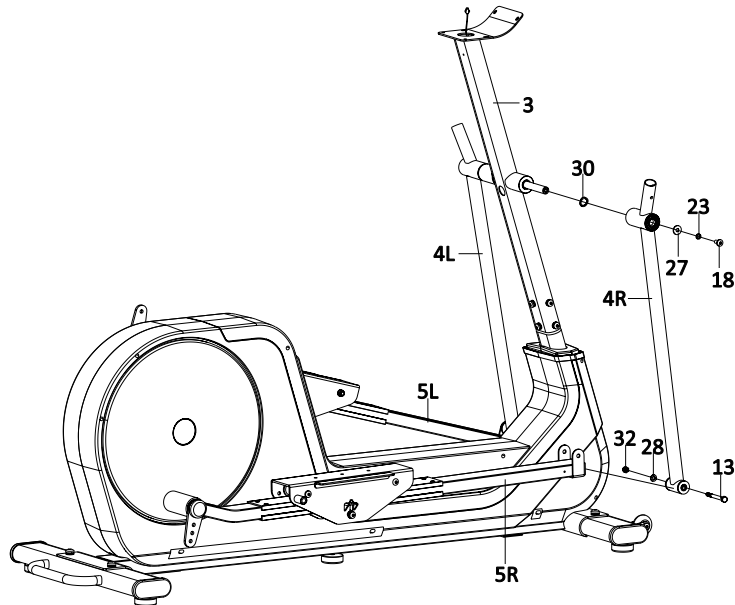
Stap 2

1. Sluit de sensorkabel (61) en de hoofdleiding (62) aan elkaar aan.
2. Bevestig de centrale kolom (3) aan het hoofdframe (1) in de zijdelingse gaten met de platkop-inbusschroeven (18), veerringen (23) en gegolfde ringen (29). Bevestig de centrale kolom (3) aan het hoofdframe (1) in de voorste gaten met de platkop-inbusschroeven (18), veerringen (23) en sluitringen (28).



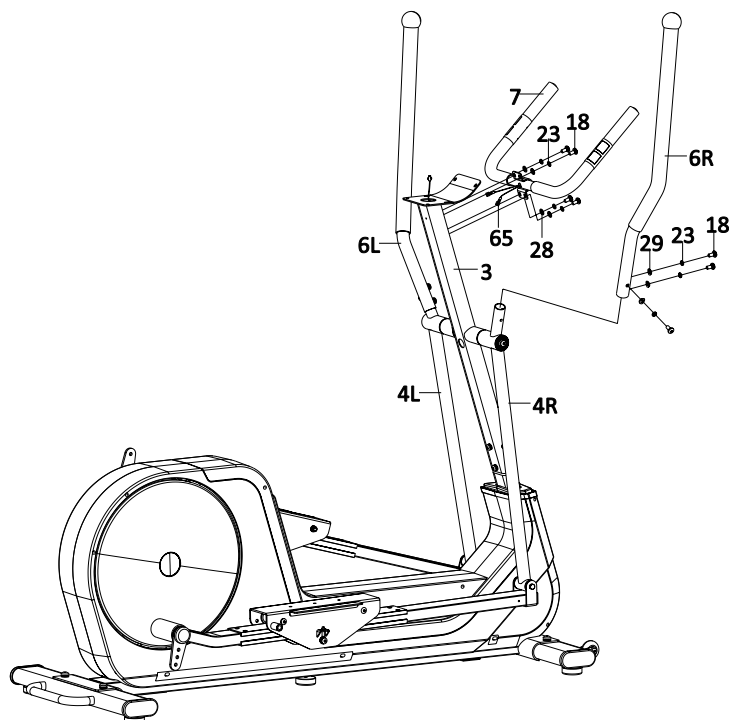
Stap 3

1. Bevestig de pendelstangen (4L/R) aan de centrale kolom (3) met de platkop-inbusschroeven (18), veerringen (23) en sluitringen (27). Draai het geheel nog niet te vast aan.
2. Bevestig de pedaalstangen (5L/R) met de inbusschroeven (13), de sluitringen (28) en de nylon moeren (32).
3. Bevestig als laatste de platkop-inbusschroeven (18).



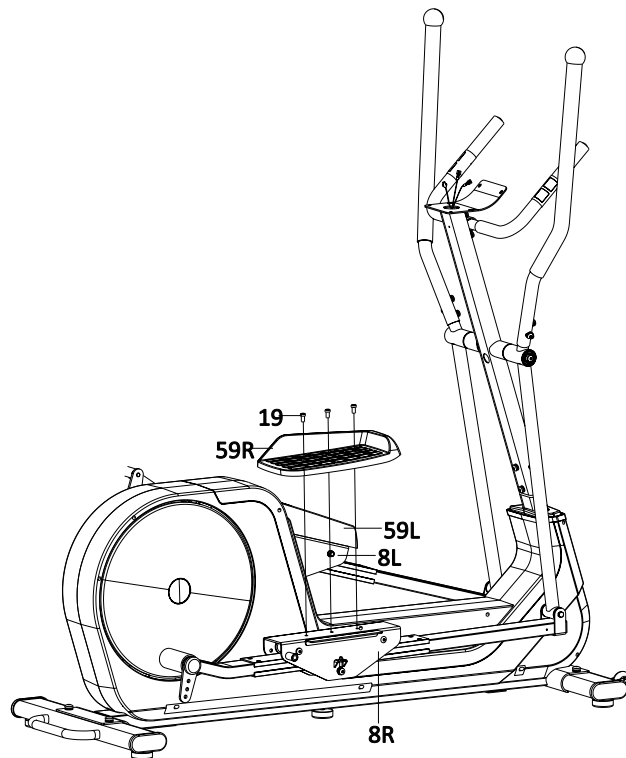
Stap 4

1. Bevestig de swingarmen (6L/R) aan de pendelstangen (4L/R) met de platkop-inbusschroeven (18), de veerringen (23) en de gegolfde ringen (29).
2. Trek de hartslagkabel (65) door de opening aan de achterkant van de centrale kolom (3). Trek hem vervolgens uit de bovenste opening van de centrale kolom (3).
3. Bevestig de vaste steun (7) aan de centrale kolom (3) met de platkop-inbusschroeven (18), veerringen (23) en sluitringen (28).



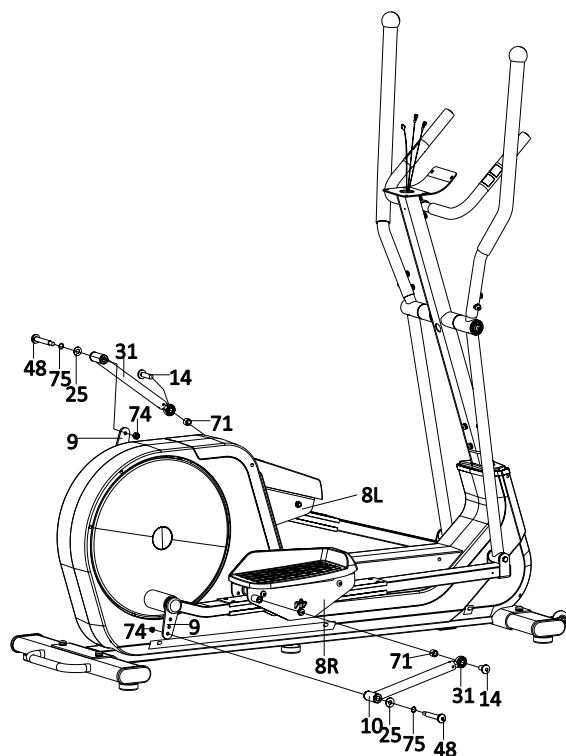
Stap 5

Zet de pedalen (59L/R) vast aan het pedaalframe (8) met de inbusschroeven (19).



Stap 6

1. Bevestig de kruiskoppeling (31) aan het pedaalframe (8R) met de platte kop-inbusschroef (14) en de huls (71) en bevestig vervolgens de verstelbare pedaalarm (9) met platkop-inbusschroef (48), de asring (75), de sluitring (25) en de moer (74). Herhaal tenslotte bovenstaande stappen voor de linkerkant. (Selecteer je ideale staplengte via de gaten in de pedaalarm (9))

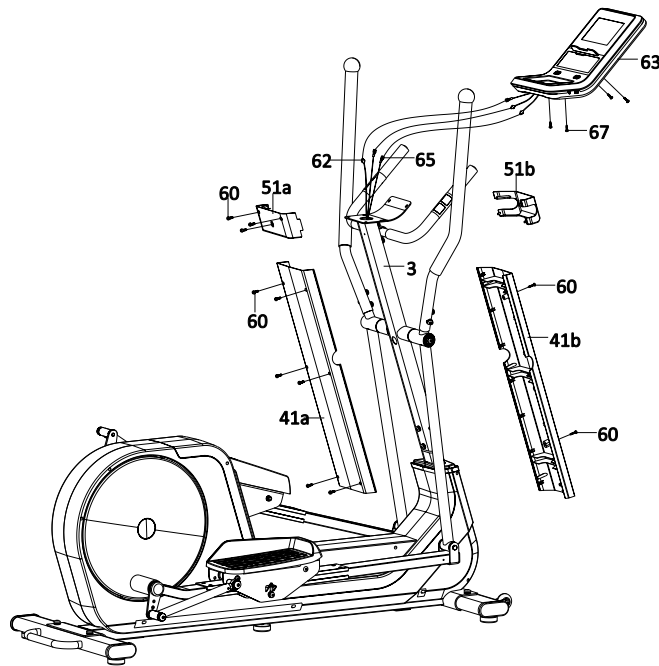


De onderdelen zijn onderhevig aan hoge mechanische belasting tijdens de krachtoverbrenging en moeten voor aanvang van de training worden gecontroleerd en vastgezet!

Dit geldt vooral voor de kruiskoppeling.

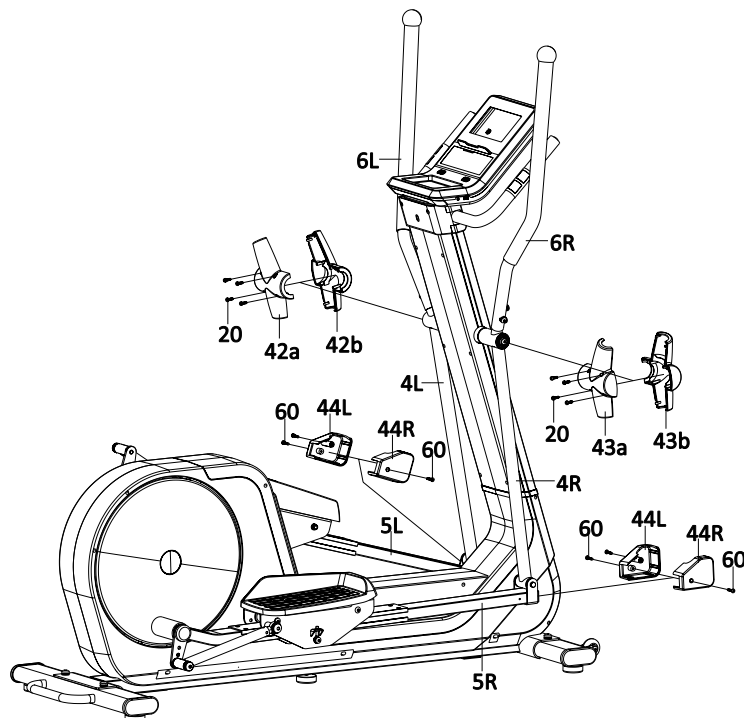
Stap 7

1. Sluit de hoofdleiding (62) en de hartslagkabel (65) aan op het display (63). Bevestig vervolgens het display (63) met een platkop-kruisschroef (67).
2. Bevestig de kap van de centrale kolom (41a/b) aan de centrale kolom (3) met de platkop-kruisschroeven (60).
3. Bevestig de kap van de vaste steun (51a/b) aan de centrale kolom (3) met de platkop-kruisschroeven (60).



Stap 8

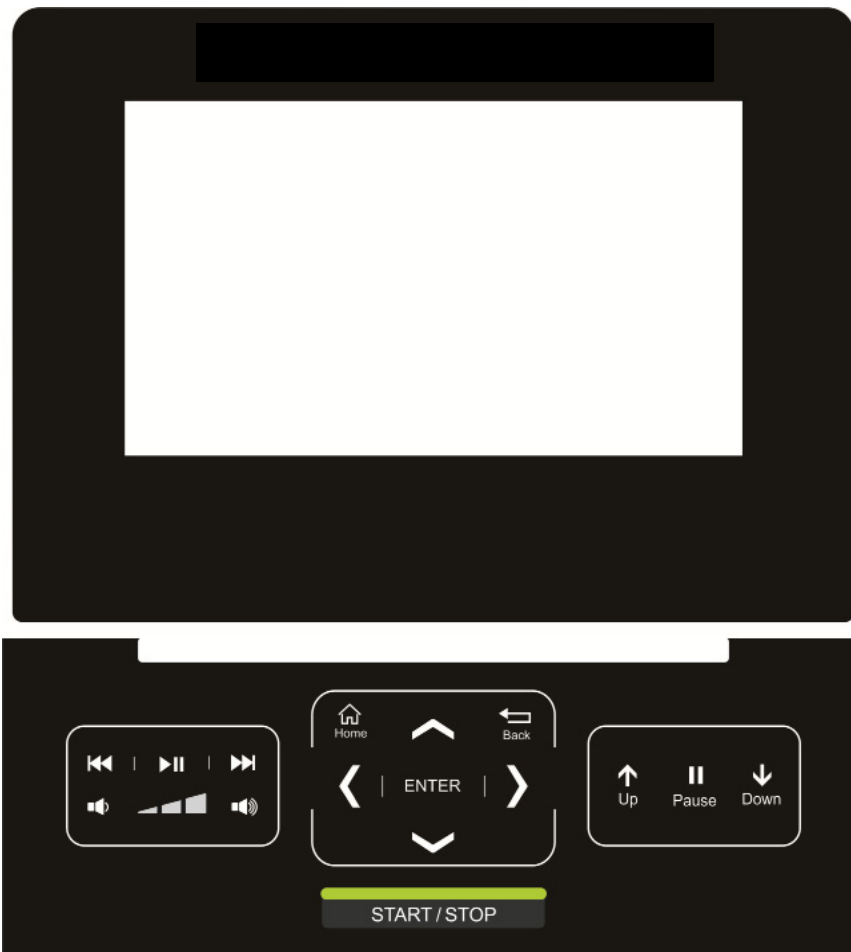
1. Bevestig de kappen van de pendelstangen (42a/b), (43a/b) aan de stang met de platkop-kruisschroeven (20).
2. Bevestig de kappen van de pedaalstangen (44L/R) aan de stang met de platkop-kruisschroeven (60).



Gefeliciteerd, je hebt de montage van het apparaat voltooid. Wij raden je aan om voor gebruik te controleren of elk onderdeel goed is bevestigd.



GEBRUIKSAANWIJZING VOOR HET DISPLAY



1. De verschillende knoppen

	Start-knop
	Stop-knop
	Home-knop
	Terug-knop
	Weerstand verhogen

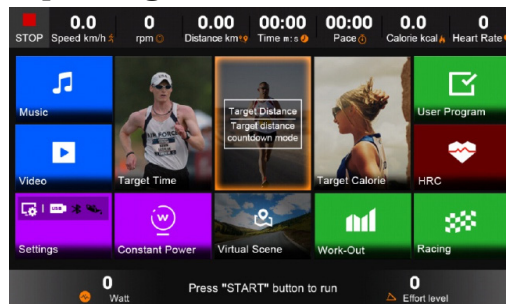
 Down	Weerstand verlagen
 Pause	Pauze-knop
 	Omhoog-knop
 	Omlaag-knop
 	Knop voor links
 	Knop voor rechts
 ENTER	Enter
 	Volume verhogen
 	Volume verlagen
 	Afspelen/pauze
 	Vorige
 	Volgende

2. Hardwareconfiguratie

Display	7 inch 1024x600TFT
Hoofdprocessor	ITE9854
RAM	64M
	Muziek: MP3 Video: beschikbaar voor max. 1280x768 resolutie; MP4, MKV-bestanden die zijn gedecodeerd en gecompriemd door H.264
USB	Muziek: MP3
	Video: Beschikbaar voor max. 1280x768 resolutie; MP4, MKV-bestanden die zijn gedecodeerd en gecompriemd door H.264
FLASH	8M NOR + 8G EMMC



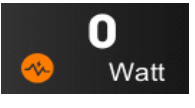

3. Bediening en functies van de pictogrammen

1) Homepage










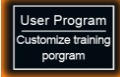



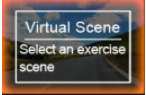
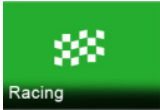
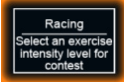
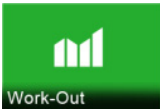

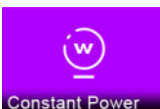

l) Pictogrammen, deel 1

	Speed (snelheid): toont de huidige snelheid in km/u
	Toeren per minuut
	Distance (afstand): toont de afstand in km
	Time (tijd): geeft de tijd weer
	Pace (tempo): geeft de tijd per kilometer weer

	Geeft de verbrande calorieën weer, eenheid: Kcal
	Heart Rate (hartfrequentie): toont de huidige hartslag
	Constant vermogen
	Weerstands niveau, in de constant vermogen-modus wordt het vermogen van de inspanning in Watt weergegeven

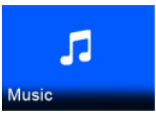
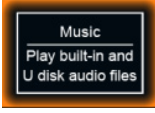
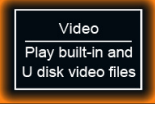
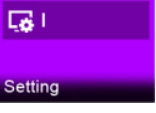
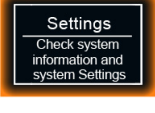
II) Pictogrammen, deel 2

	Bevestig met  om een pictogram te selecteren.
---	--




	Tijd countdown-modus. Selecteer 
	Afstand countdown-modus. Selecteer 
	Calorieën countdown-modus. Selecteer 
	Gebruikersprogramma: je kunt een individueel trainingsplan maken en er zijn 6 instelopties voor gebruikers. Bovendien kan de gebruiker zijn weerstands niveau zelf instellen. Ten slotte worden alle ingestelde gegevens opgeslagen. Selecteer 
	HRC: is een trainingsprogramma waarbij de weerstand van het systeem wordt aangepast aan de gewenste hartfrequentie van de gebruiker. Elk HRC-programma is onderverdeeld in drie fasen. Deze zijn: opwarmen, HRC, afkoelen. Selecteer 
	Virtuele landschapsmodus: Er zijn 6 landschappen ingebouwd. Selecteer 
	Racing-modus: Er zijn 12 vooraf ingestelde modi in het systeem. De competitie is tussen de gebruiker en het systeem. Selecteer 
	Work-Out: Er zijn 12 vooraf ingestelde trainingsprogramma's. Selecteer 
	Constant Power (Constant vermogen): het is een trainingsmodus waarbij de verbruikte kracht constant blijft gedurende de hele training. Selecteer 



III) Multimediapictogrammen:

	Muziek. Selecteer	
	Video. Selecteer	
	Setting (Instellingen). Selecteer	

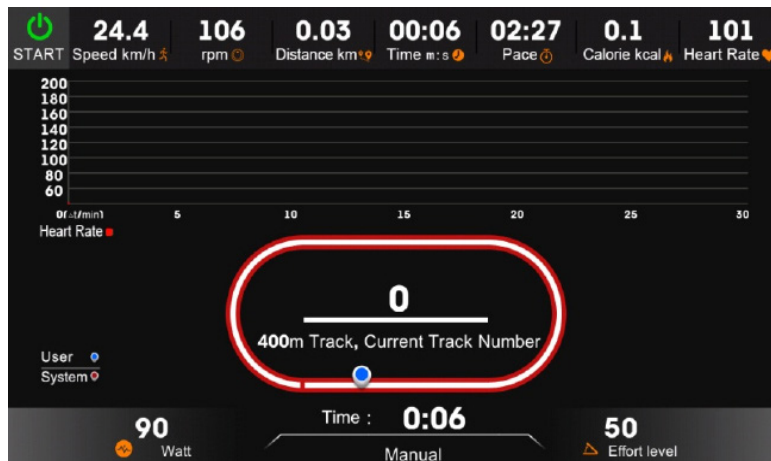
IV) Pictogrammen van de staat

	<p>  Na de U-disk te plaatsen, brandt het USB-pictogram permanent. Of het zal altijd helderder worden. Wanneer  Bluetooth met succes is verbonden, blijft het pictogram branden. Of het zal altijd helderder worden. Let op: de Bluetooth-functie is optioneel. </p>
---	--

4. Functies van het homepage-pictogram

1) Snelstart

Druk op de knop **START** en het systeem gaat naar de handmatige modus:



Druk op de controleknoppen van de weerstand   om de weerstand in te stellen.

Druk op de knop **STOP** om de huidige training te beëindigen. De trainingsgegevens worden na het indrukken van de knop **STOP** direct weergegeven.

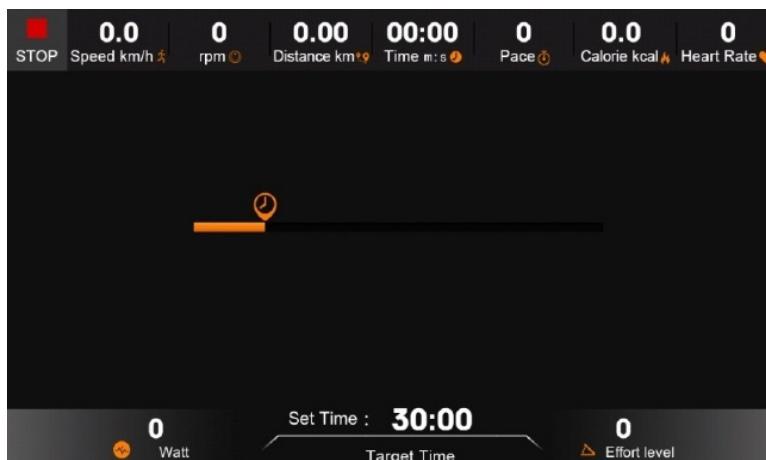


2 Countdown-modus

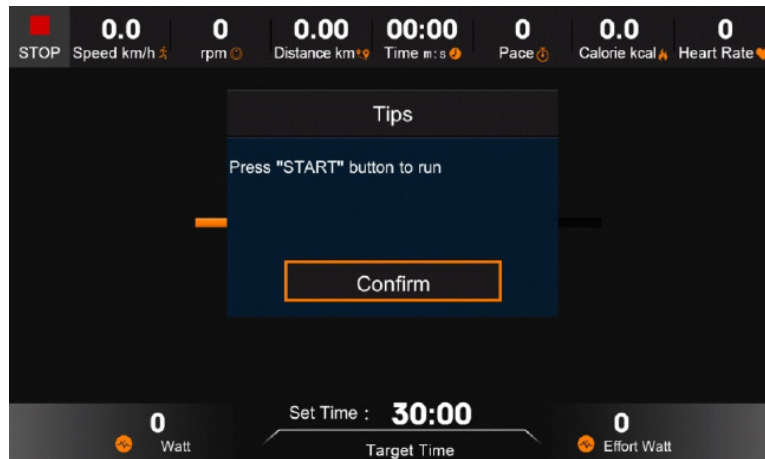


Target Time

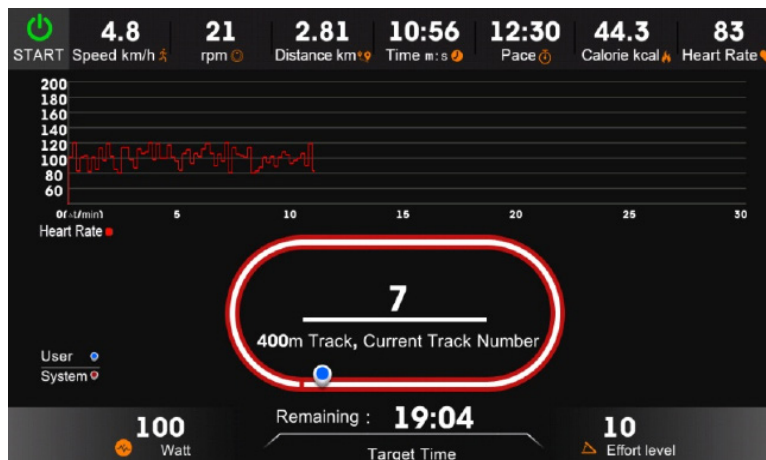
Selecteer het pictogram voor de gewenste tijd en druk op **ENTER** om te bevestigen (neem de tijd countdown-modus als voorbeeld):



Druk de knoppen **<** **>** om de gewenste tijd in te stellen.



Druk op **ENTER** om te bevestigen en vervolgens verschijnt er een nieuw scherm.



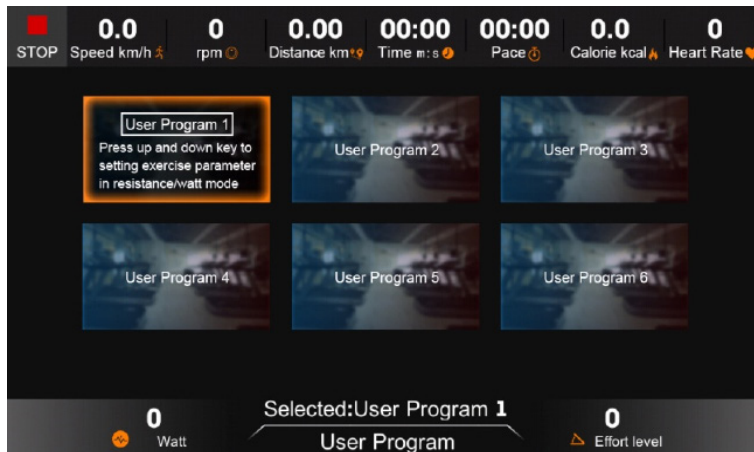
Druk op **START** om de training te beginnen.

Countdown-modus: selecteer een bepaalde countdown-modus, stel de nodige gegevens in en begin met de training. In de laatste 10 seconden geeft het systeem 5 keer een alarm na telkens 2 seconden.

Tijd countdown	Bereik: 0:01-10 uur, standaardinstelling 0:30:00
Afstand countdown-modus	Bereik: 1,0-200 km, standaard 5 km
Calorieën countdown-modus	Bereik: 10-2000 Kcal, standaard 50 Kcal.

3) Gebruikersprogramma

	<p>Druk op ENTER om naar het gebruikersprogramma te gaan. (Het bevat 6 gebruikersinstellingen. Je kunt de weerstand handmatig instellen en het systeem slaat de gegevens automatisch op.)</p>
---	--






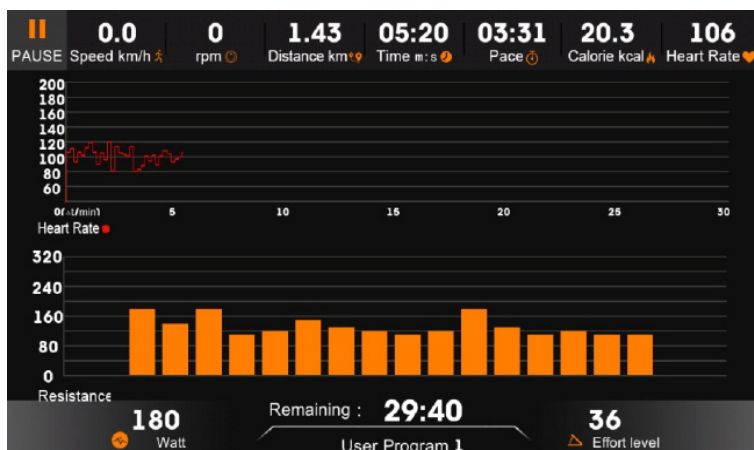
Druk op de knoppen     om het pictogram te selecteren en druk op  om te bevestigen.



Druk op de knoppen   om de weerstand en het vermogen te veranderen.

Druk op de knoppen   om de gegevens in te stellen.

Druk op de knoppen   om de weerstand te veranderen. Druk op  om te bevestigen. De gegevens worden door het systeem automatisch opgeslagen.

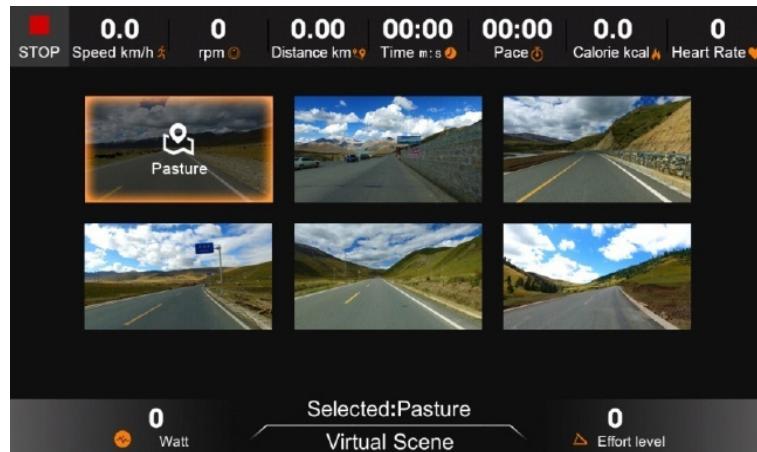


Druk op de knop  om naar de virtuele landschapsmodus te gaan:



4) Virtuele landschapmodus

 <p>Virtual Scene</p>	Druk op de knop ENTER om naar de virtuele landschapmodus te gaan:
--	--



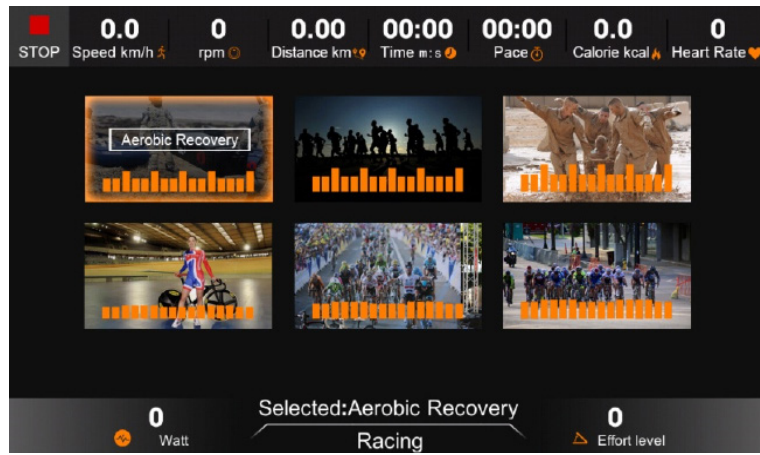
Druk op de knoppen     om het pictogram te selecteren en druk vervolgens op **START** om met de training te beginnen.



Het standaardniveau van de weerstand is 10, druk op   om de weerstand individueel in te stellen. De snelheid van het afspelen van de video komt overeen met de trainingssnelheid.

5) Racen

 <p>Racing</p>	Druk op ENTER om naar de racing-modus te gaan (er zijn 12 vooraf ingestelde modi):
---	---



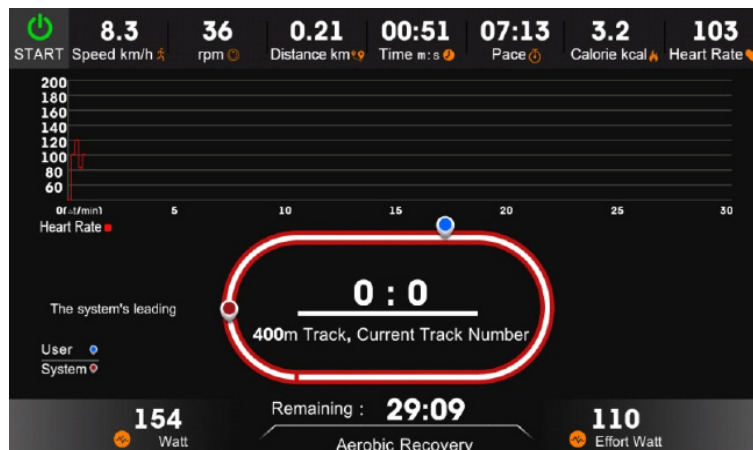
Druk op de knoppen om het pictogram te selecteren en druk op om te bevestigen.



Druk op de knoppen om de weerstand en het vermogen te veranderen.

Druk op de knoppen om de gegevens in te stellen.

Druk op de knop om de training te beginnen.

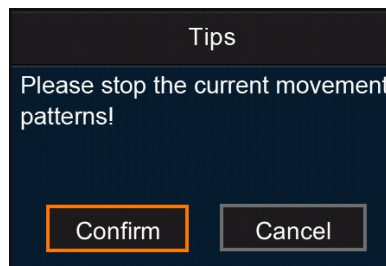



Werking

Druk op de knop  om terug te keren naar de vorige pagina.





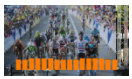







Druk op de knop  om naar de homepagina terug te gaan.

Druk op het 'Racing'-pictogram op het startscherm om naar de trainingen te gaan. Als je op een ander pictogram drukt (bijv. virtueel landschap, gebruikersprogramma, enz.), verschijnt er direct daarna een nieuwe scherm.



Druk op  om te stoppen en daarna kun je met andere oefeningen beginnen. Druk op 'Cancel' om door te gaan met deze oefening.

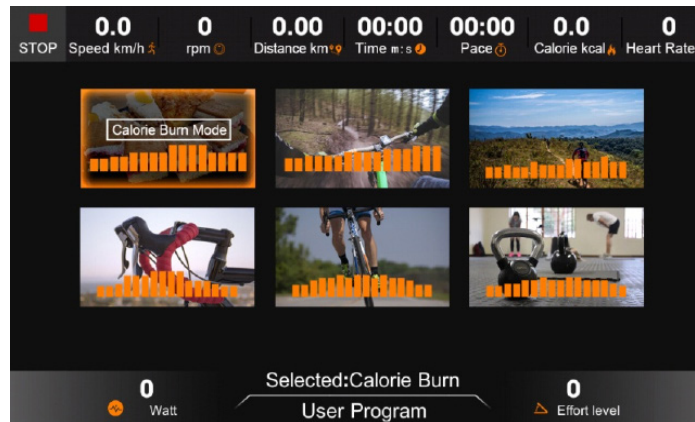
Snelheid van elke fase van de 12 vooraf ingestelde programma's





Aërobe regeneratie 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Weerstand	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
Afvallen 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Weerstand	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	20	12	12	12	20
Lichaamstraining 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	18	18	24	24	30	30	30	30	30	24	24	24	24	24	18	18
	Weerstand	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	22	14	14	14	22
Fietsen 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Weerstand	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
Koersen 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Weerstand	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12
Berg 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	22	22	28	28	32	32	34	34	32	28	28	28	28	28	22	22
	Weerstand	14	14	16	16	16	16	14	14	14	14	16	16	16	16	14	14
Snelheidsuitdaging 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Weerstand	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
Lange afstand 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Weerstand	12	12	14	12	14	16	14	14	14	18	18	16	16	20	16	16
Hellingen 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	24	24	30	30	34	34	36	36	34	30	30	30	30	30	24	24
	Weerstand	14	14	16	14	14	18	16	16	16	20	20	18	18	22	18	18
Mountainbike 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Weerstand	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
Intervaltraining 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Weerstand	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22	12	14	18	22
Vetverbranding 	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Snelheid	14	14	20	20	26	26	26	26	26	20	20	20	20	20	14	14
	Weerstand	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24	14	16	20	24



6) Training

	<p>Druk op de knop ENTER om naar de trainingen te gaan (bijv. vetverbranding):</p>
---	---



Druk op de knoppen     om het pictogram te selecteren en druk op **ENTER** om te bevestigen.



Druk op de knoppen   om de weerstand en het vermogen te veranderen.







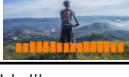
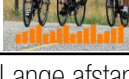


Druk op de knoppen   om de gegevens in te stellen.

Druk op de knop **START** om de training te beginnen.



Training: Selecteer eerst een specifiek programma en voltooi vervolgens de invoer van de gegevens. Er zijn 16 fasen voor elk programma. In elke fase is de tijd gelijk aan de ingestelde tijd/16. De weerstand voor elke fase is als volgt:

12 vooraf ingestelde programma's

	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	10	12	12	12	14	14	14	14	16	16	16	18	18	18
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	12	10	10	14	12	12	12	16	16	14	14	18	14	14
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	12	18	18	18	22	22	22	22	14	14	14	12	10	10
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	14	16	16	18	16	18	18	16	18	16	16	14	10	10
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	12	12	14	14	16	14	14	18	18	14	14	14	12	10
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	14	14	14	14	14	14	10	10	10	18	18	18	18	10
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	12	12	12	14	14	20	20	20	20	12	12	12	10	10
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	12	12	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20	10	12	16	20
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	14	10	10	18	10	14	14	10	10	18	10	10	14	10
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18
	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Weerstand	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	18	10	10	10	18

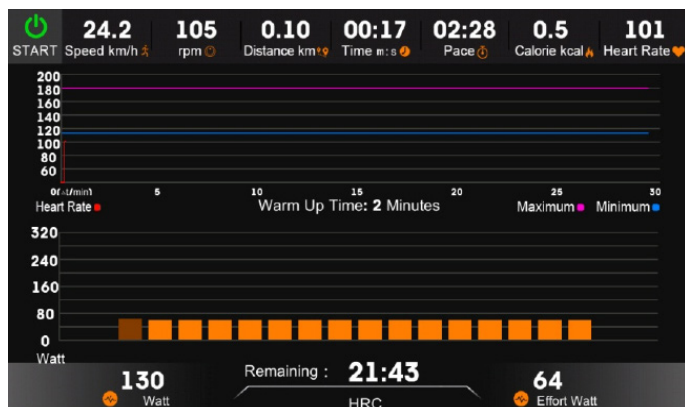
7) HRC (hartfrequentie)

	<p>Druk op de knop ENTER om HRC in te voeren (zodra de gebruiker zijn leeftijd heeft ingesteld, geeft het systeem automatisch een gewenste hartfrequentie aan. De gewenste hartfrequentie kan ook handmatig worden ingesteld. Het bereik van de gewenste tijd is 22-45 minuten.)</p>
---	---





Druk op   om de gegevens in te stellen, druk op   om verschillende elementen te selecteren.



2 minuten opwarmen




HRC



Afkoelen



Als er geen hartslagsignaal wordt gedetecteerd, wordt bovenstaand scherm weergegeven.



Constant Power

Druk op ENTER om over te schakelen naar de modus voor constant vermogen:



Statische constant vermogen-modus



Druk op ENTER om je training te beginnen.



5. Multimedia en instellingen

1) Muziek

	Druk op ENTER om naar het muziekmenu te gaan:
---	--



Druk op   om je muziek te selecteren en druk op **ENTER** om af te spelen.



afspelen/pauze



volume +-



vorige



volgende

2) Video

	Druk op ENTER om naar het videomenu te gaan:
---	---



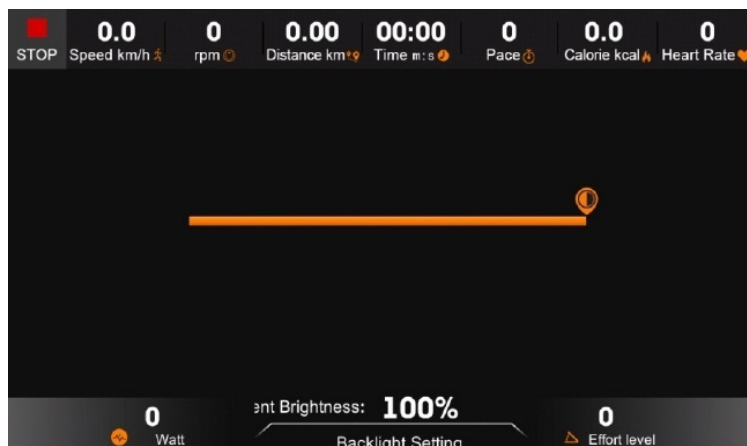
a) De afspeellijsten verdwijnen na 5 seconden zonder bediening. Druk op **ENTER** om naar volledig scherm te gaan. Druk nog een keer op **ENTER** om terug te keren naar de vorige pagina.

b) Als de afspeellijsten verborgen zijn, druk je op **▲ ▼** en **⏮ ⏭** om de afspeellijsten opnieuw op te roepen.

c) Druk op **⏸** om af te spelen of te pauzeren en druk op **🔊 🔊** om het volume aan te passen.

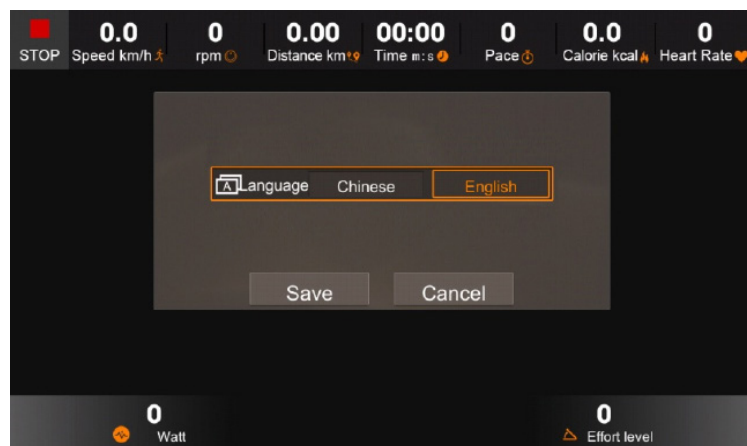
3) Instellingen

 <p>Backlight Setting</p>	Druk op ENTER om naar het instelmenu voor de achtergrondverlichting te gaan:
--	---



Druk op de knoppen **◀ ▶** om de helderheid in te stellen.

 <p>Language Switching</p>	Druk op ENTER om naar de taalinstellingen te gaan:
---	---



Druk op de knoppen **◀ ▶** om de gewenste taal in te stellen.



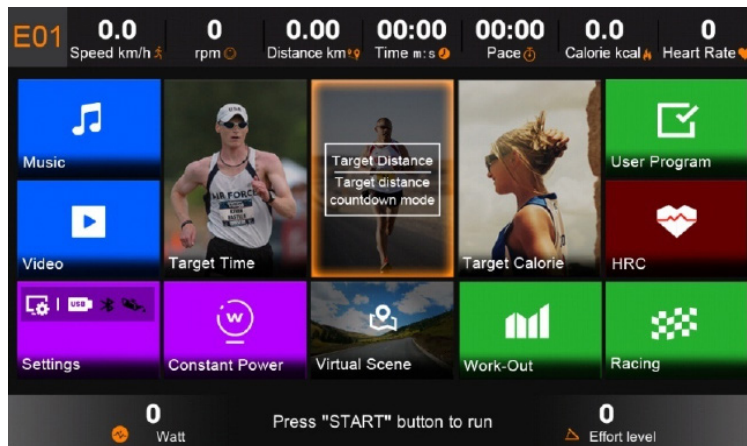


Druk op **ENTER** om naar de technische modus te gaan. Deze modus is voor systeemonderhoud. Daarvoor heb je een toegangscode nodig.

6. Foutcode



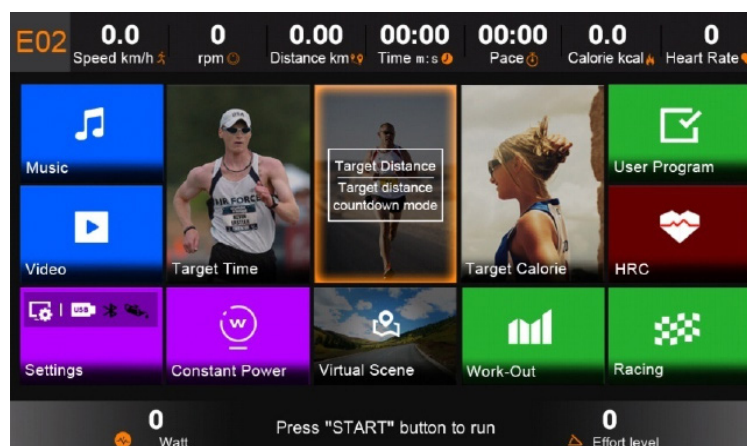
Als E01 wordt weergegeven, betekent dit een signaalfout.



E01: Signaalfout



Als E02 verschijnt, is er waarschijnlijk iets mis is met de weerstandsmotor.



Richtlijnen

- De volgende richtlijnen helpen bij het plannen van je trainingsprogramma. Denk eraan dat de juiste voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten. Als je met een trainingsprogramma begint, zou je eerst je arts moeten raadplegen als:
- Je hartproblemen, hoge bloeddruk of andere ziekten hebt.
- Je meer dan een jaar niet meer hebt getraind.
- Je meer dan 35 jaar bent en niet meer hebt getraind.
- Je zwanger bent.
- Je diabetes hebt.
- Je pijn in de borst hebt, duizelig bent of je onwel voelt.
- Je van een verwonding of ziekte herstelt.

Gewenste hartfrequentie

	TRAININGSZONE
LEEFTIJD	Min-max (BPM - slagen per minuut)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Let op: Dit is alleen een richtlijn en de prestaties zijn afhankelijk van de geschiktheid en de gezondheid van de persoon die het apparaat gebruikt.

Trainingstips

- Voer altijd stretchoefeningen uit voor en na je trainingen.
- Begin langzaam. Als je teveel wilt trainen, kan dit tot verwondingen leiden.
- Als je ziek bent en je zwak voelt, is het beter nog een paar dagen te rusten.
- Begin met twee tot drie trainingen van 15 minuten per week en neem een dag vrij tussen de trainingen door.
- Doe gedurende 5 of 10 minuten opwarmingsoefeningen met lichte bewegingen, zoals lopen of je armen in een cirkel draaien en stretch de spieren die je tijdens de training gaat gebruiken. Met het apparaat train je vooral je dijen en kuiten.



- Verhoog het tempo en de weerstand slechts licht en train zo lang mogelijk. Het zou kunnen dat je maar een paar minuten aan een stuk door kunt trainen. Dit zal echter veranderen als je regelmatig traint. Sluit elke trainingssessie af met een afkoelfase van 5 minuten door de weerstand op een lager niveau te zetten. Dan moet je de spieren rekken die je hebt getraind om blessures en krampen te voorkomen.
- Verhoog de trainingsduur elke week met een paar minuten tot je continu 30 minuten per trainingssessie kunt trainen.
- Maak je in eerste instantie geen zorgen over de afstand en de snelheid. In de eerste paar weken, moet je je op veerkracht en uithoudingsvermogen concentreren.

Hoe hard moet je trainen?

1. Tijdens de training moet je binnen de gewenste hartfrequentie blijven (Target Heart Rate-THR).
2. Je kunt de juiste hartfrequentie voor je leeftijd in de tabel op de vorige pagina vinden. Dit is een richtlijn en is altijd afhankelijk van de fitness en conditie (gezondheid) van de persoon die het apparaat gebruikt.
3. Let er tijdens de training altijd op hoe je je voelt. Als je duizelig wordt, stop dan onmiddellijk met de training en neem een pauze. Als je echter nog niet begonnen bent met zweten, verhoog dan de snelheid.

Stretching Guide

Tips voor rekoefeningen

- Begin met je gewrichten te bewegen. Zo kun je bijvoorbeeld gemakkelijk je polsen in een cirkel bewegen, je armen buigen en weer strekken en met je schouders draaien. Op deze manier beschermt de lichaamseigen gewrichtsvloeistof het oppervlak van de gewrichtsbeenderen.
- Warm je altijd op voordat je je uitrekt, want dit verhoogt de bloedcirculatie in het hele lichaam, wat de spieren weer soepeler maakt.
- Begin in het onderste gedeelte van het lichaam, namelijk met de benen en ga dan verder omhoog.
- Elke rekoefening moet ten minste 10 seconden worden uitgevoerd (verhoogd tot ongeveer 20 tot 30 seconden) en moet dan ook ongeveer 2 of 3 keer worden herhaald.
- Het uitrekken mag geen letsel veroorzaken. Als er zich pijn tijdens het uitrekken voordoet, los dan een beetje.
- Veer niet. De stretch moet gelijkmatig en ontspannen worden uitgevoerd.
- Stop niet met ademen tijdens het uitvoeren van de rekoefeningen.
- Ook na de training kun je rekoefeningen doen om spierspanningen te voorkomen. Rekoefeningen moeten ten minste drie keer per week worden gedaan om de flexibiliteit te behouden.

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.



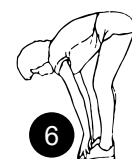
5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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.



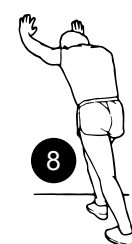
7 STRETCHING ACHILLESPEES

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.



TRAINING

Verhoog na het opwarmen de intensiteit volgens je gewenste trainingsprogramma. Zorg ervoor dat de intensiteit voor maximaal vermogen wordt gehandhaafd. Adem regelmatig en diep tijdens de training - houd in geen geval je adem in.

AFKOELEN

Sluit elke training af met een lichte jogging of wandeling van minstens 1 minuut. Om te voltooien, doe je rekoefeningen gedurende 5 tot 10 minuten om volledig af te koelen. Dit verhoogt de flexibiliteit van je spieren en voorkomt problemen na de training.

APPLICATIESOFTWARE (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

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

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

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

Android



FitShow



iOS



VERWIJDERING

Beste klant,

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

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



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

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



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

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

Recyclingcyclus




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

CONFORMITEIT

Hierbij verklaart Sportstech Brands Holding dat het type radioapparatuur voldoet aan de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:
https://service.innovamaxx.de/lcx800_conformity

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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520

 www.sportstech.de