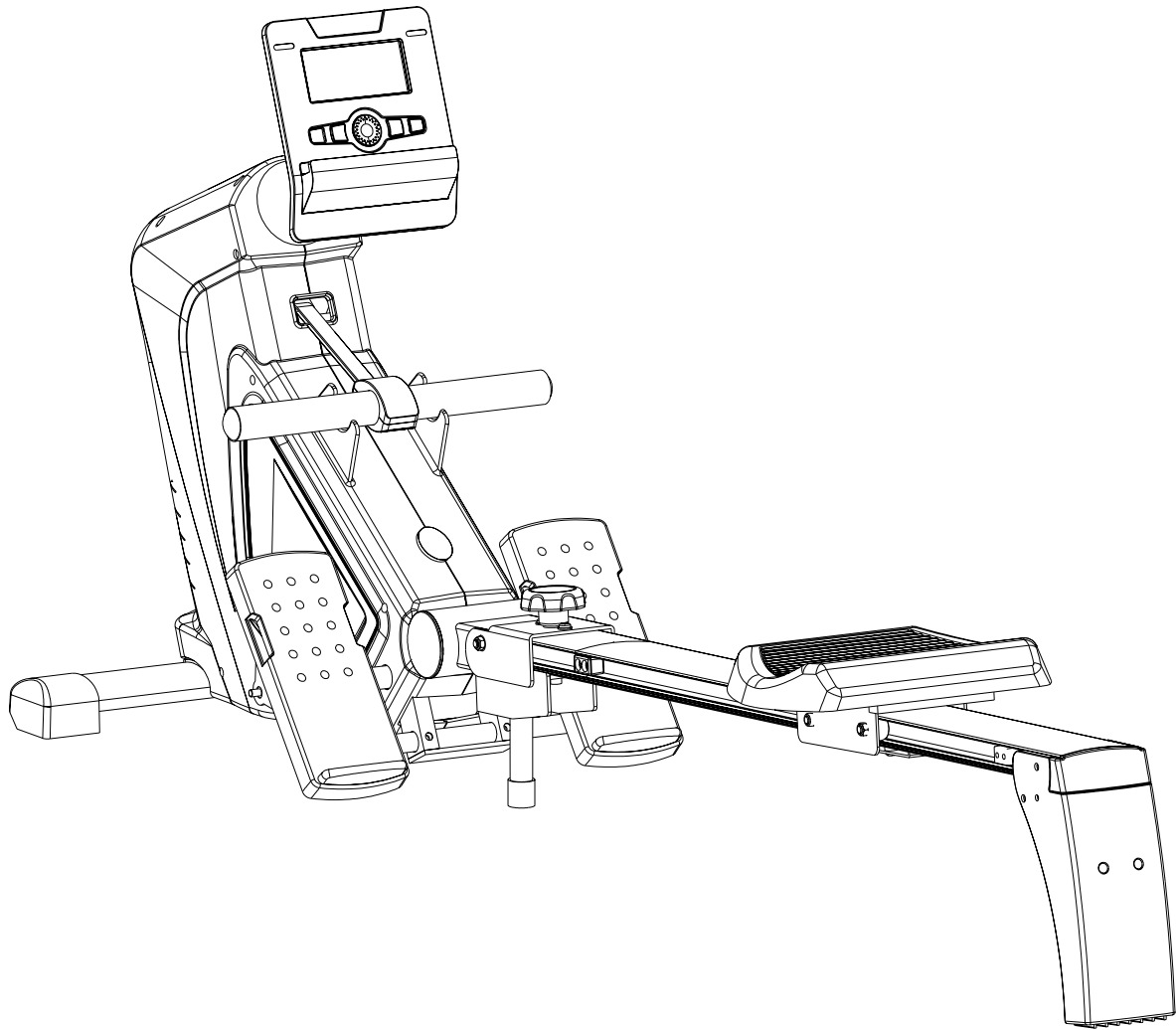


RSX500

Rowing Machine



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kundinnen,

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.**

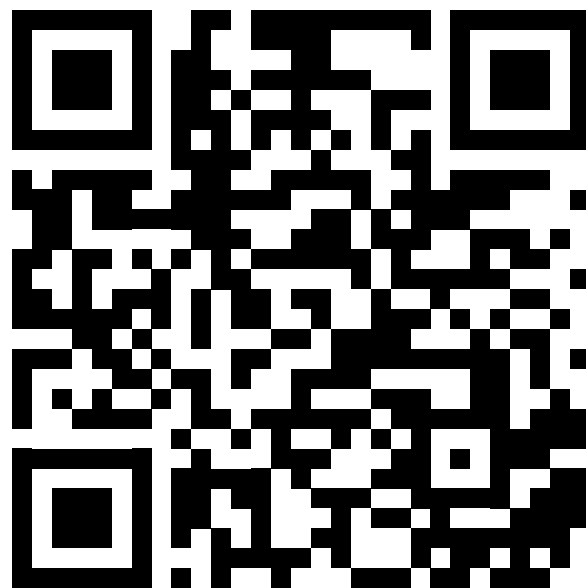
Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Stand: 15.02.2025

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



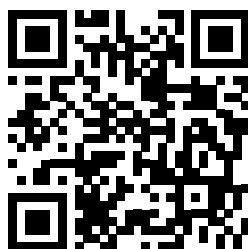
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/rsx500_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

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
3. MONTAGEANLEITUNG.....	9
4. ZUSAMMENFALTEN.....	14
5. AUFWÄRMÜBUNGEN.....	15
6. KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG	16
7. PFLEGE, REINIGUNG & WARTUNG.....	21
8. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)	22
9. ENTSORGUNG	23
DECLARATION OF CONFORMITY.....	134



1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

- Bitte lesen Sie die vollständige Anleitung vor dem Aufbau und der Benutzung des Gerätes sorgfältig durch. Eine sichere und wirksame Benutzung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät einwandfrei zusammengebaut, gepflegt und benutzt wird. Es unterliegt allein Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warn- und Sicherheitshinweise informiert werden.
- Vor Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder andere gesundheitliche Einschränkungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit beeinträchtigen oder einer korrekten Benutzung des Gerätes im Wege stehen könnten. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, die einen Einfluss auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemäße oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Beim Auftreten folgender Symptome sollten Sie umgehend mit der Übung aufhören: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühle oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren.
- Kinder und Tiere stets vom Gerät fernhalten. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzdecke für Ihren Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundherum mindestens 0,5 Meter freie Fläche haben.
- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Gerätes, dass sämtliche Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur eingehalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigung und/oder Verschleiß geprüft wird.
- Benutzen Sie das Gerät stets wie angegeben. Beim Auffinden defekter Teile während der Montage oder beim Prüfen des Gerätes oder wenn Sie beim Benutzen des Gerätes irgendein ungewöhnliches Geräusch hören, stoppen Sie sofort. Das Gerät erst wieder nach Problembeseitigung benutzen.
- Beim Benutzen des Gerätes stets geeignete Kleidung tragen. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen bzw. eine freie Bewegung einschränken oder sogar verhindern könnte.

- Das Gerät wurde getestet und gemäß Klasse H.C. zertifiziert. Maximales Gewicht des Benutzers: 100 kg. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Gerätes ist darauf zu achten, dass der Rücken nicht verletzt wird. Stets die richtige Hebetchnik verwenden und/oder jemanden um Hilfe bitten.

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, bevor Sie das Gerät benutzen.

ACHTUNG!

- Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 0,5 Metern Abstand drumherum.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.



Netzstecker:

Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Modellkennung	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Messwert	Messtoleranz	Einheit
Eingangsspannung	115-230	+/- 1 %	V
Eingangswechselstromfrequenz	60	+/- 1 %	Hz
Ausgangsspannung	12.65	+/- 1 %	V
Ausgangsstrom	1.5	/	A
Ausgangsleistung	18.99	/	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	86.31	+/- 2 %	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	82.68	+/- 1 %	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0.10	+/- 2%	W

2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:

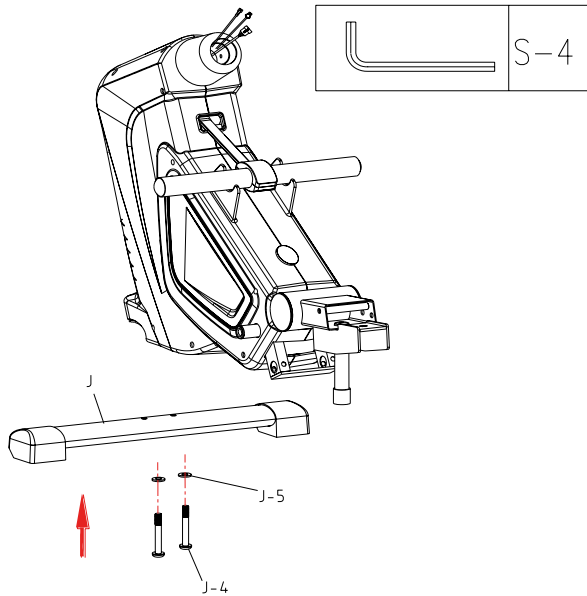
https://service.innovamaxx.de/rsx500_spareparts



3. MONTAGEANLEITUNG

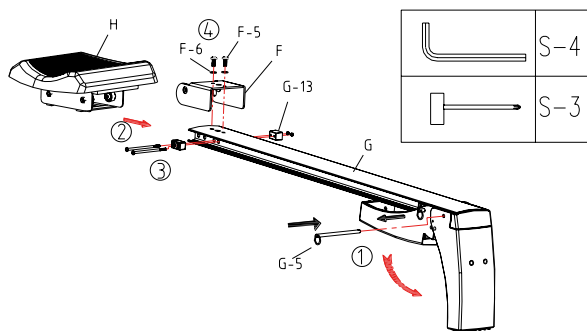


**Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!**



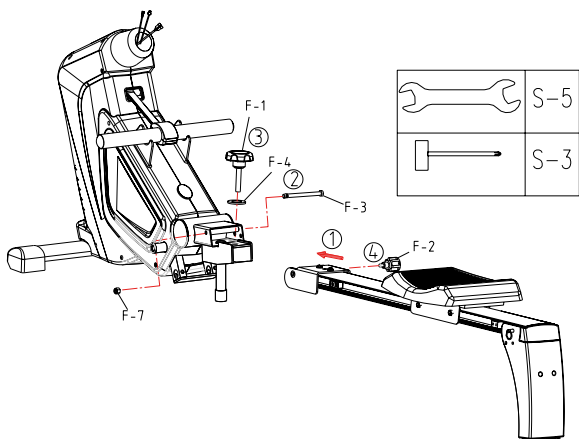
SCHRITT 1

Befestigen Sie den hinteren Fuß (J) an der Haupteinheit, mit zwei Schrauben (J-4) und zwei Halbkreisscheiben.



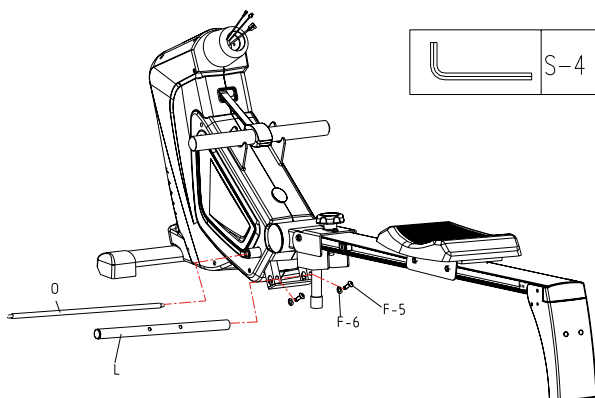
SCHRITT 2

1. Ziehen Sie den Befestigungsstift (G-5) heraus, drehen Sie die Halterung der Pfeilrichtung entsprechend in die richtige Position und setzen Sie den Befestigungsstift wieder an die Halterung.
2. Schieben Sie den Sattel (H) auf die Gleitschiene und montieren Sie die beiden Pufferkissen (G-13) auf jeder Seite der Gleitschiene, mit zwei Schrauben (G-12) und zwei Muttern (G-2).
3. Das faltbare Verbindungsstück mit zwei Schrauben (F-5) und zwei flachen Unterlegscheiben (F-6) verriegeln.



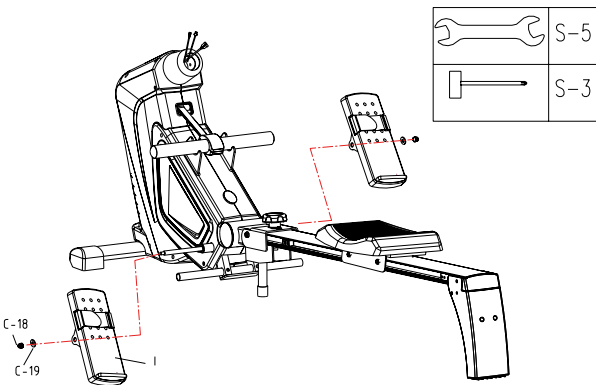
SCHRITT 3

1. Bringen Sie die AL-Schiene in Pfeilrichtung am Rahmen an und befestigen Sie diese mithilfe einer Schraube (F3) und einer Nylonmutter (F-7).
2. Befestigen Sie den Drehknopf (F-1) und die Unterlegscheibe am Rahmen.
3. Ziehen Sie den Zugknopf (F-2), wie in der Abbildung gezeigt, an.



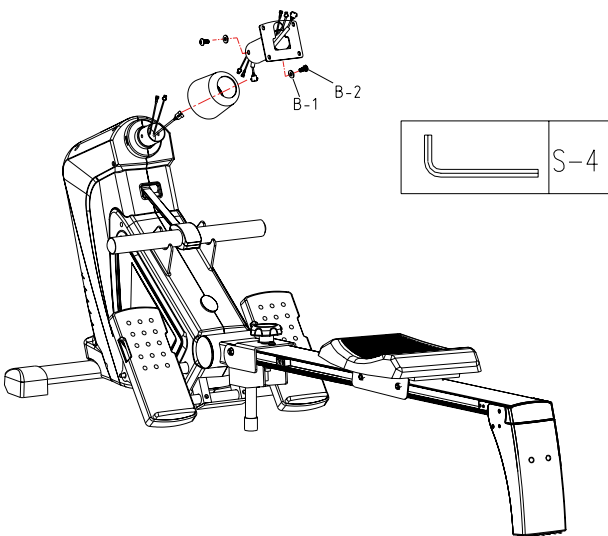
SCHRITT 4

1. Die Pedalspindel (L) in den Großrechner stecken und mit zwei Schrauben (F-5) und zwei Unterlegscheiben (F-6) befestigen.
2. Setzen Sie die Pedalachse (0), wie in der Abbildung gezeigt, in den Rahmen ein.



SCHRITT 5

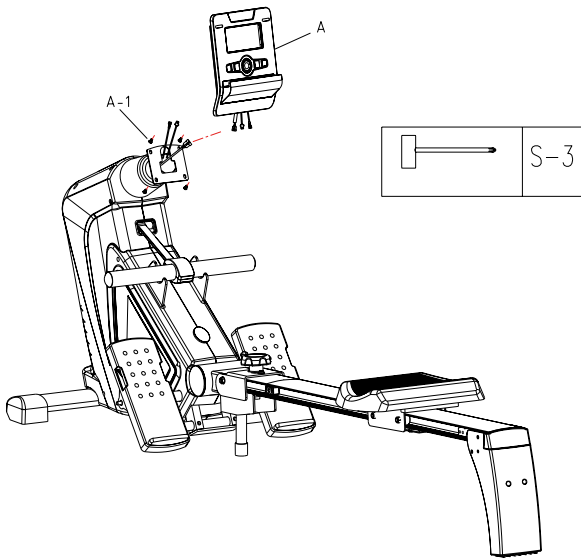
Die Pedale (l) links und rechts auf die Pedalspindel (L) stecken und mit zwei Schrauben (C-18) sowie zwei Unterlegscheiben (C-19) befestigen.



SCHRITT 6

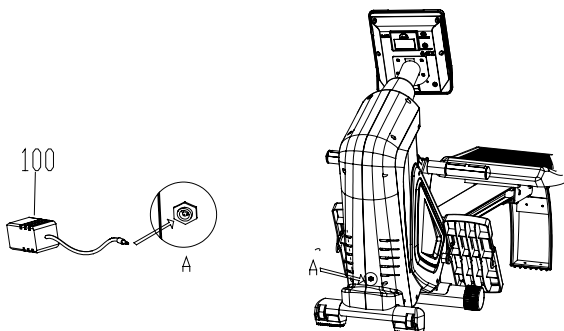
Führen Sie den Computer-Haltepfosten (B) durch die Abdeckung (C-2) und schließen Sie das Kabel an. Montieren Sie den Pfosten auf den Rahmen und sichern Sie ihn mit zwei flachen Unterlegscheiben (B-1) sowie zwei Schrauben (B-2).





SCHRITT 7

Verbinden Sie das Kabel mit dem Computer (A) und befestigen Sie den Computer mit vier Schrauben (A-1).

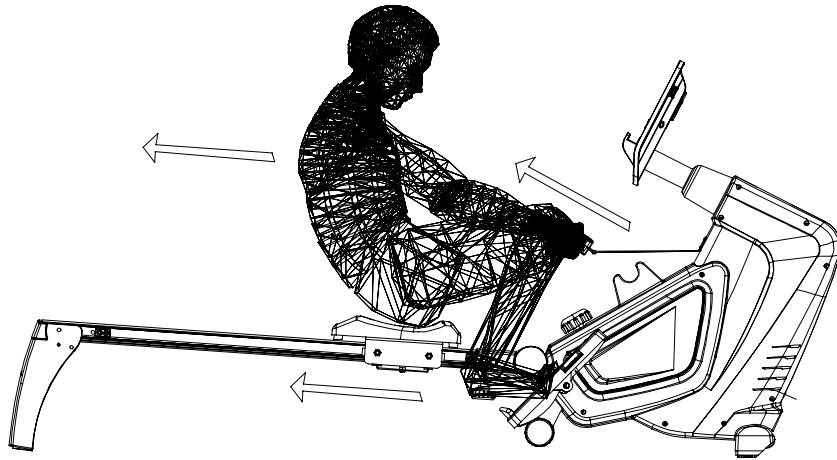


SCHRITT 1

Schließen Sie das Gerät, wie in der Abbildung gezeigt, an den Strom an. Das Display sollte nun aufleuchten.

SCHRITT 2

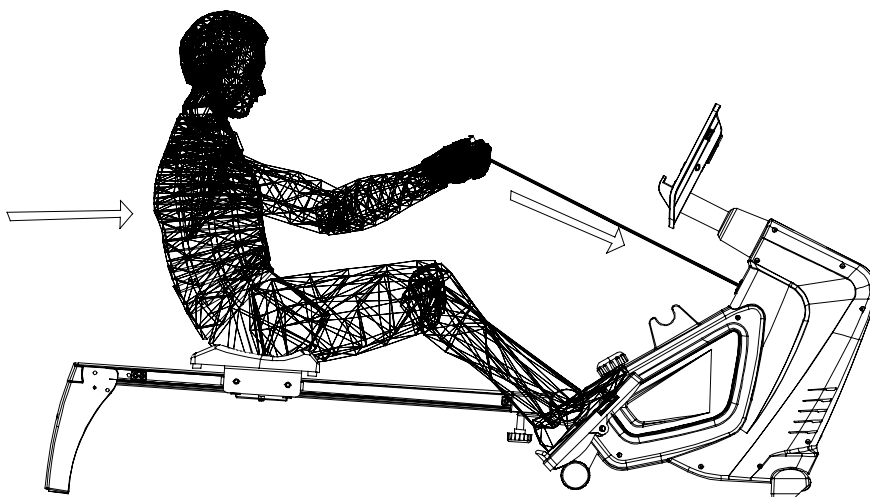
Rückwärtsbewegung: Setzen Sie sich auf den Sitz und verwenden Sie die Pedale, um mithilfe Ihres Oberkörpers eine Bewegung nach hinten auszuführen.



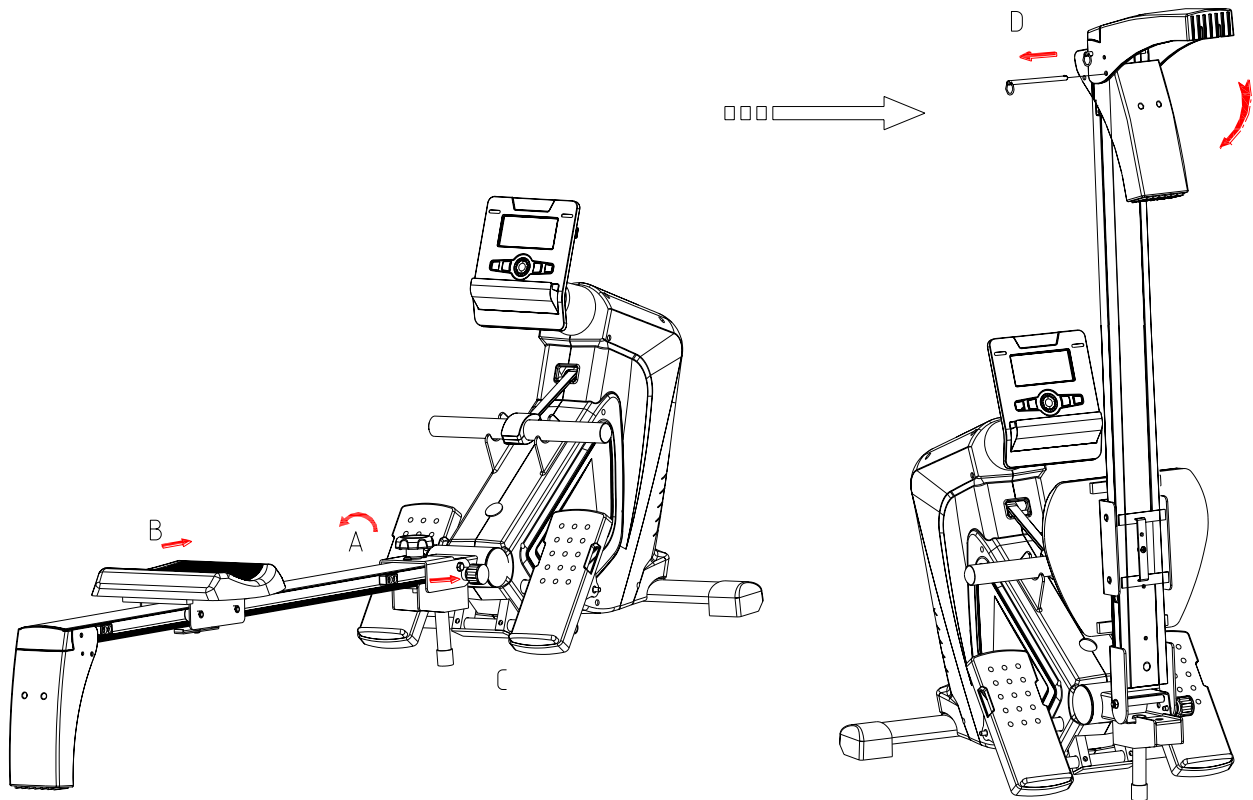
DE

SCHRITT 3

Vorwärtsbewegung: Nachdem Sie so weit nach hinten gegangen sind wie möglich, zieht Sie das Seil wieder nach vorne. Wiederholen Sie diese Bewegung. Wenn Sie nach einer Weile Ihr Training beenden möchten, bewegen Sie sich nach vorne und stecken Sie die Röhre in den Kartenslot.



4. ZUSAMMENFALTEN



SCHRITTE

1. Den Knopf in Pfeilrichtung A herausnehmen und dann den Sattel in Pfeilrichtung B auf die Vorderseite der Gleitschiene schieben. Ziehen Sie den Zieh-Knauf in Pfeilrichtung C, dann klappen Sie die AL-Schiene hoch und lassen den Zieh-Knauf wieder einrasten, um die Schiene zu halten.
2. Ziehen Sie den Stift in Pfeilrichtung D heraus und legen Sie ihn nach dem Falten des hinteren Trägers nach rechts in die korrekte Position.

5. AUFWÄRMÜBUNGEN

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

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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



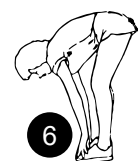
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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.



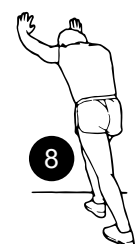
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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.

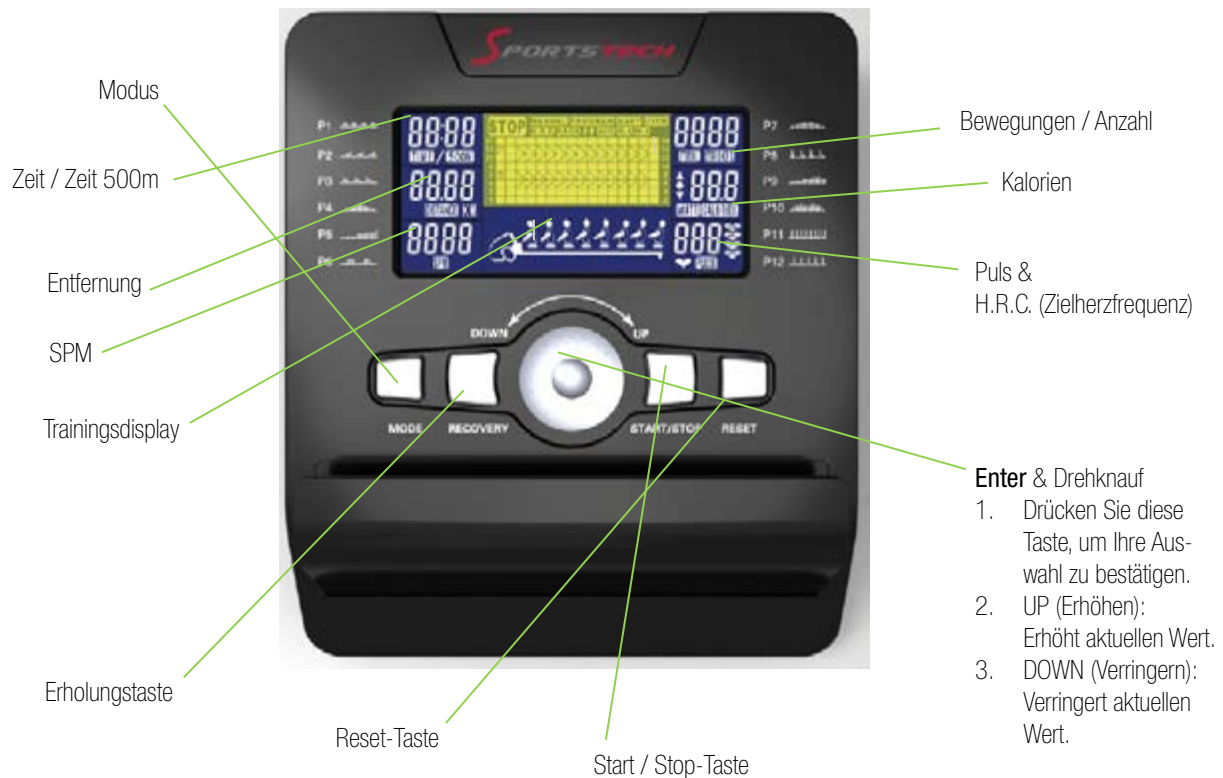


8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG



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



6. KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG



1. Funktionserläuterungen:

Funktion	Anzeigebereich	Einstellbare Bereich	Speicherung	Reset	Einfache Bedienungsanleitung
ZEIT	0:00-99:59 MINU:SEC	0:00-99:00 ± 1 MINU CIRCUIT	Ja	Ja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zählt die Zeit aufwärts. Beginnt, wenn Sie anfangen zu trainieren. 2. Wenn Sie eine Zielzeit einstellen, blinkt die Anzeige, sobald 0 erreicht ist.
SPM	0-10-999	5-90 ± 1 MINU CIRCUIT	Nein	Ja	START: <ol style="list-style-type: none"> 1. Starten Sie Ihr Training, der Wert erscheint innerhalb von 3 Sekunden. 2. Setzen Sie diesen Wert zurück, indem Sie die Taste 6 Sekunden lang halten.
ENTFERNUNG	0.00-99.99 km (miles)	0.00-99.90 ± 0.1 CIRCUIT	Ja	Ja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zeigt die Entfernung an, wenn Sie Ihr Training beginnen. 2. Wenn Sie ein Ziel eingegeben haben, stoppt das Gerät, sobald 0 erreicht ist.
KALORIEN	0-999 kcal	0-990 ± 10 in circuit	Ja	Ja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zählt die verbrannten Kalorien während des Trainings. 2. Wenn Sie ein Ziel eingegeben haben, stoppt das Gerät, sobald 0 erreicht ist.
ALTER	10-25-99	± 1	Ja	Ja	Geben Sie Ihr Alter ein, der Standard beträgt 25.
GESCHLECHT			Ja	Nein	Wählen Sie zwischen MANN oder FRAU.
GRÖSSE	100-160-200 (cm)	± 1	Ja	Nein	Geben Sie Ihre Größe ein, der Standard beträgt 160 cm.
GEWICHT	20-50-120 (kg)	± 1	Ja	Nein	Geben Sie hier Ihr aktuelles Gewicht ein.
HERZFREQUENZ	P: 30~240	0 -> 30~240	Ja	Ja	Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an.
HERZSYMBOL	ON/OFF Blinken	Nein	Nein	Nein	<ol style="list-style-type: none"> 1. Blinkt, wenn eine Herzfrequenz gemessen wird (schnell oder langsam). 2. Wenn keine Herzfrequenz gemessen wird, verschwindet das Symbol.

MANUELL		1~16 LEVEL ± 1 LEVEL	Ja	Nein	Wählen Sie einen Widerstandswert (1-16).
PROGRAMM	P1~P12	1~12	Ja	Nein	<ol style="list-style-type: none"> P1~P12: 12 vorinstallierte Programme. Sobald Sie ein Programm wählen, wird es auf dem Display angezeigt. Wählen Sie das passende Diagramm, indem Sie den Knauf zum Auswählen verwenden. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Nachdem Sie ein Programm ausgewählt haben, blinkt das Diagramm. Verwenden Sie den Knauf, um das Level zu wählen. Drücken Sie dann ENTER, um die Trainingszeit einzustellen.
RENNEN	5~90 ± 1 SPM 0.1~99.9 ± 0.1 km (ml)				Der Benutzer kann die SPM und die Entfernung für ein Rennen einstellen.
BENUTZER	U1~U4		Ja	Nein	<ol style="list-style-type: none"> Sie können eigene Diagramme erstellen. Drücken Sie ENTER und passen Sie die Werte mithilfe des Knaufes an. Drücken Sie ENTER, um die Einstellungen zu speichern.
H.R.C.	55 %-75 %-90 % IND (ZIEL)	55 %-75 %-90 % IND (ZIEL)	Ja	Nein	<ol style="list-style-type: none"> Wählen Sie zwischen der H.R.: 55 %, 75 % oder 90 % IND. (55 %-75 %-90 % IND) Das Symbol blinkt, wenn Sie wählen und leuchtet konstant, wenn eine Auswahl getroffen wurde.
SCAN		Nein	Nein	Nein	<ol style="list-style-type: none"> ZEIT und ZEIT / 500 m. KALORIEN: Wechselt alle 6 Sekunden zum Kalorientab. ENTFERNUNG: Wechselt alle 6 Sekunden zum Entfernungstab. Bewegungen / Anzahl: Wechselt alle 6 Sekunden in den Bewegungstab.
ZEIT / 500 m	0:00~99,59	Nein	Nein	Ja	
BEWEGUNGEN	0~9999	0~9999 ± 10	Ja	Ja	Bewegungen: Alarm 1
GESAMTE BEWEGUNGEN	0~9999	Nein	Ja	Ja	



2. Bedienungsanleitung

- Stellen Sie sicher, dass Sie den passenden Stromadapter verwenden (12V 1500mA). Nach dem Anschalten sollte ein Biepen ertönen. Das Display schaltet sich anschließend nach 2 Sekunden ein.
- Schalten Sie das Gerät an (oder halten Sie die RESET-Taste für 2 Sekunden gedrückt). Drücken Sie START/STOP, um in den Manuellen Modus zu gelangen und Ihr Training zu beginnen.
- Das aktuelle Benutzerdefinierte Menü (U1-U4) wird angezeigt. Verwenden Sie den Knauf, um zwischen U1-U4 zu wechseln. Drücken Sie dann ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Das Profil U0 wird nicht gespeichert und kann als Kurztraining verwendet werden. (U1~U4 wird gespeichert; U0 wird nicht gespeichert)
- Betreten Sie den Control Mode - Manuell/Programme/Benutzer/H.R.C./ Rennen

2. 4-1 MANUELL

Verwenden Sie den Knauf, um das entsprechende Menü auszuwählen und stellen Sie mithilfe von UP und Down die gewünschten Ziele ein (z.B. Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz).

2. 4-2 PROGRAMM

Wenn Sie ein Benutzerdefiniertes Programm P1-P12 wählen, verwenden Sie UP und DOWN auf dem Knauf, um die gewünschten Ziele einzustellen (z.B. Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz).

2. 4-3 BENUTZER

Erstellen Sie neue Benutzerdefinierte Profile U1-U4, indem Sie den Widerstandswert für jedes Segment einzeln eingeben. Das Profil wird dann automatisch gespeichert. Achtung: U0 kann zwar auch verwendet werden, die eingegebenen Werte werden allerdings nicht gespeichert.

2. 4-4 H.R.C.

HEART RATE CONTROL - Wählen Sie eine Zielherzfrequenz von 55 %, 75 % oder 90 % aus. Bitte geben Sie anschließend Ihr Alter ein, damit der Computer die Herzfrequenz richtig berechnen kann. Das Display blinkt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

- i. 55 %: Diätprogramm
- ii. 75 %: Gesundheitsprogramm
- iii. 90 %: Sportprogramm
- iv: TAG - BENUTZERDEFINIERTER WERT

2. 4-5 ERHOLUNG

Wenn Sie Ihr Training beenden möchten, drücken Sie ERHOLUNG / RECOVERY. Um diesen Wert korrekt berechnen zu können, benötigt der Computer Ihre Herzfrequenz. Ein Timer wird von einer Minute herunterzählen und Ihnen anschließend Ihr Fitnesslevel anzeigen (F1-F6).

ACHTUNG: Während der Erholung kann kein anderer Modus gewählt werden.

F1-F16 = FITNESSLEVEL

Bedienung: ENTER

1. Drücken Sie Erholung, um das Programm zu starten.
2. Lesen Sie Ihr Ergebnis in der unten stehenden Tabelle ab:

Fitnesslevel	Kondition	Herzfrequenz (Test-Endfrequenz)
F1	Hervorragend	Über 50
F2	Gut	40 ~ 49
F3	Durchschnittlich	30 ~ 39
F4	In Ordnung	20 ~ 29
F5	Schlecht	10 ~ 19
F6	Sehr schlecht	unter 10

2. 4-6 RENNEN

Verwenden Sie den **SELECT -UP+**, < **DOWN-KNAUF**, um die SPM anzupassen und die Entfernung einzustellen. Drücken Sie dann **START**, um einzustellen, wer zuerst rennt (PC oder Sie). Am Ende sehen Sie, ob Sie gewonnen (D) oder verloren (E) haben.

2. 4-7 ZEIT / 500 m

Der Computer berechnet automatisch, wie lange Sie für 500 m benötigen.

2. 4-8 DURCHSCHNITT: A + Display

Drücken Sie **STOP**, um Ihr Training zu beenden. Das Display zeigt dann A + an (Durchschnittswert). Werte wie Zeit / 500 m, SPM und Herzfrequenz werden verrechnet.

2. 5. BLUETOOTH

Während der Einstellungsphase können Sie die Bluetooth-App verwenden, um ein Smartgerät mit dem Ruderge-
rät zu verbinden.

2. 6. USB CHARGE

Ladespannung 5.0 DC - 50 MA, Shortcut und Kurzschlussicherung.

3. SCHLÜSSELFUNKTION:

1. KNAUF UP +, DOWN -:

- A. Uhrzeit einstellen.
- B. Wählen Sie U0-U4.
- C. Benutzereinstellungen (z.B. Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht).
- D. Wählen Sie MANUELL, PROGRAMM, BENUTZER, HRC, RENNEN.
- E. Wählen Sie Programm P1-P12.
- F. Stellen Sie LEVEL LOAD oder MANUELL / PROGRAMM ein.
- G. Passen Sie die Funktionswerte an (z.B. Zeit, Kalorien, Herzfrequenz, Anzahl der Bewegungen etc.)
- H. Wählen Sie H.R.C. 55 %, 75 %, 90 %, IND (Ziel)
- I. Wählen Sie den BENUTZER.

2. ENTER-Taste:

Bestätigen Sie Ihre Auswahl und wählen Sie die Funktionen aus.

3. START/STOP-Taste:

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

4. RECOVERY-Taste:

Testen Sie Ihre Fitness, nachdem Sie Ihr Training beendet haben.

5. RESET-Taste:

- Drücken Sie die RESET-Taste, um die blinkenden Werte zurückzusetzen.
- Drücken und halten Sie die RESET-Taste für 2 Sekunden, um in den Kontrollmodus zu gelangen.
- Drücken und halten Sie die RESET-Taste zweimal für 2 Sekunden, um alle Einstellungen zurückzusetzen (z.B. Uhrzeit, Kalender etc.)

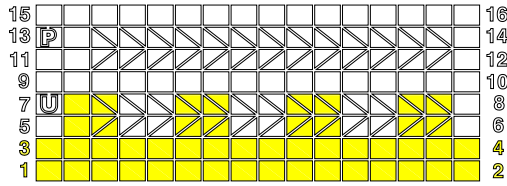
6. MODE-Taste:

Bestätigen und wählen Sie Funktionen aus.

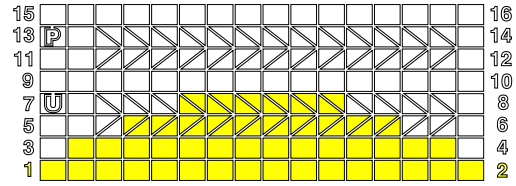


7. Programmprofile

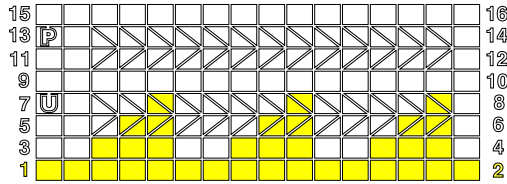
P1-P12 PROGRAMME



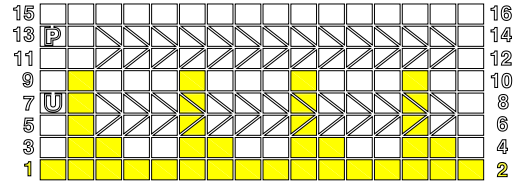
P1



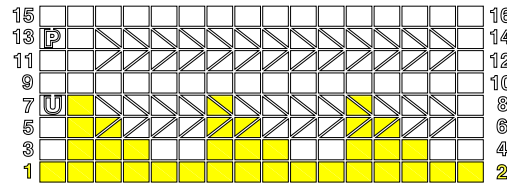
P7



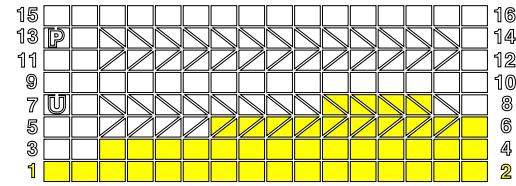
P2



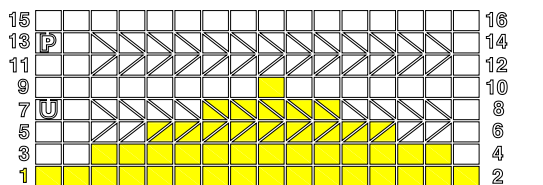
P8



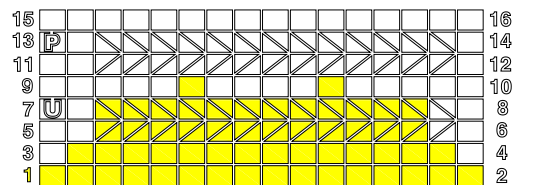
P3



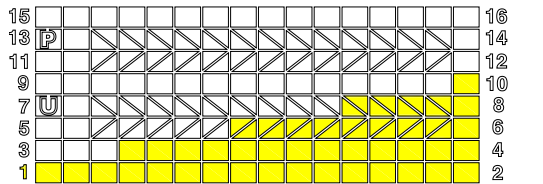
P9



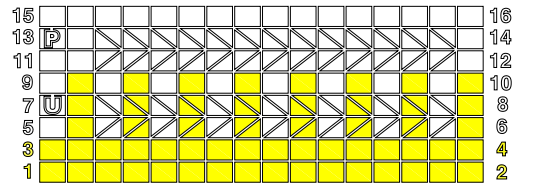
P4



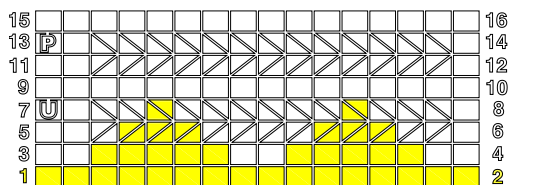
P10



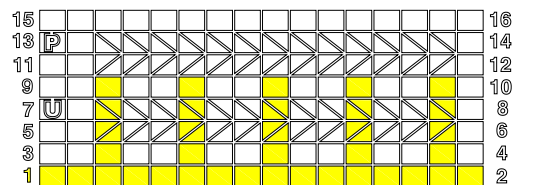
P5



P11



P6



P12

7. PFLEGE, REINIGUNG & WARTUNG

ACHTUNG

Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein. Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wiederhergestellt wurde.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.

Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und der Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung abgedeckt.

Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

Um einen optimalen und gleichmäßigen Lauf des Sitzes zu ermöglichen, reinigen Sie regelmäßig die Aluminium-Gleitschienen.

Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

Überprüfung der Baueile

Überprüfen Sie vor jedem Training den sicheren Stand des Geräts und den Gleitweg des Sitzes. Dieser darf nicht blockiert sein.

ACHTUNG: Trainieren Sie niemals, wenn ein oder mehrere Bauteile lose sind.



8. 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 lang kostenlos oder wählen Sie die eHealth-App!

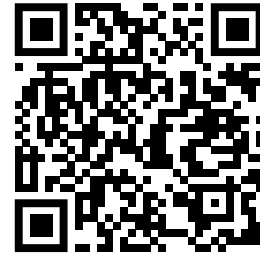
Android



Kinomap



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

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

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

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.

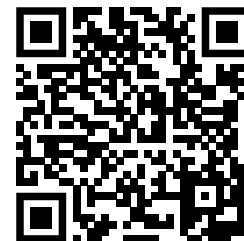
Android



eHealth



iOS



9. ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



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

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

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

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch darauf 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.



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.**

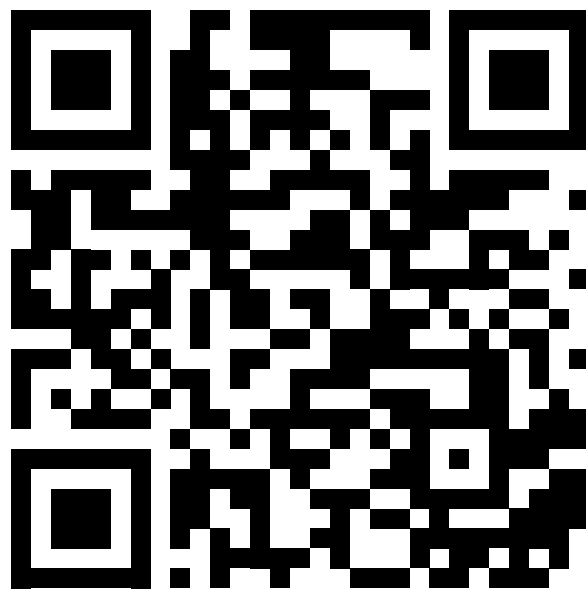


This manual represents a status at press date. It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



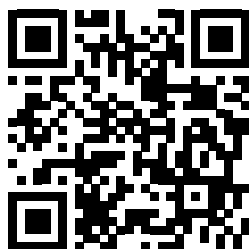
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/rsx500_video

We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

INDEX

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	28
2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	30
3. ASSEMBLY INSTRUCTION	31
4. HOW TO FOLD.....	36
5. WARUM-UP EXERCISE.....	37
6. OPERATION	38
7. CARE, CLEANING & MAINTENANCE	43
8. APPLICATION SOFTWARE (APP).....	44
9. DISPOSAL	45
DECLARATION OF CONFORMITY.....	134



1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 metres of free space all around it.
- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested under class H.C. Maximum weight of user: 100kg. Braking ability is independent of speed.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.

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.

ATTENTION!

- Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 0,5 meters space around it
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.



AC Adapter:

Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Model Identifier	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Measured value	Measuring tolerance	Unit
Input Voltage	115-230	+/- 1 %	V
Input AC Frequency	60	+/- 1 %	Hz
Output Voltage	12.65	+/- 1 %	V
Output Current	1.5	/	A
Output Power	18.99	/	W
Average active efficiency	86.31	+/- 2 %	%
Efficiency at light load (10%)	82.68	+/- 1 %	%
No-load power consumption	0.10	+/- 2%	W

2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/rsx500_spareparts



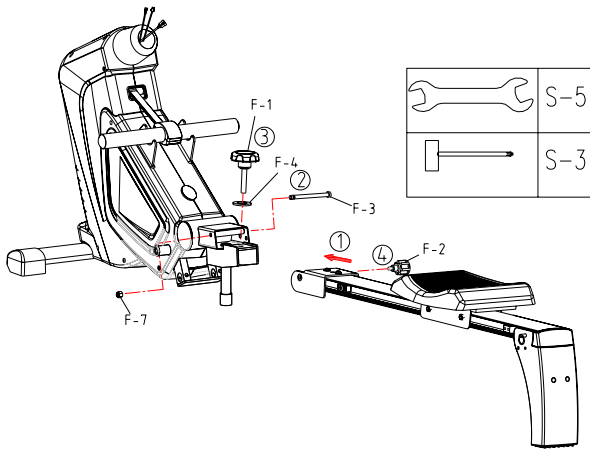
3. ASSEMBLY INSTRUCTION



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

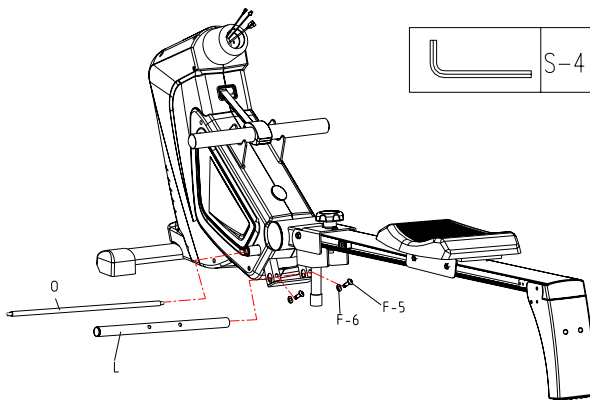
	<h3>STEP 1</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. Attached the Rear Stabilizer (J) to the main body. Secure with two screws (J-4) and two semicircle washers(J-5).
	<h3>STEP 2</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pull out the fixing pin (G-5) and turn the supporter to the right position following the arrow direction then put the fixing pin back to the supporter. 2. Slide the saddle (H) to the sliding rail, and install the two buffering cushion (G-13) on each side of slider rail with two bolts (G-12) and two nuts (G-2). 3. Lock the folding jack with two screws (F-5) and two flat washers (F-6).





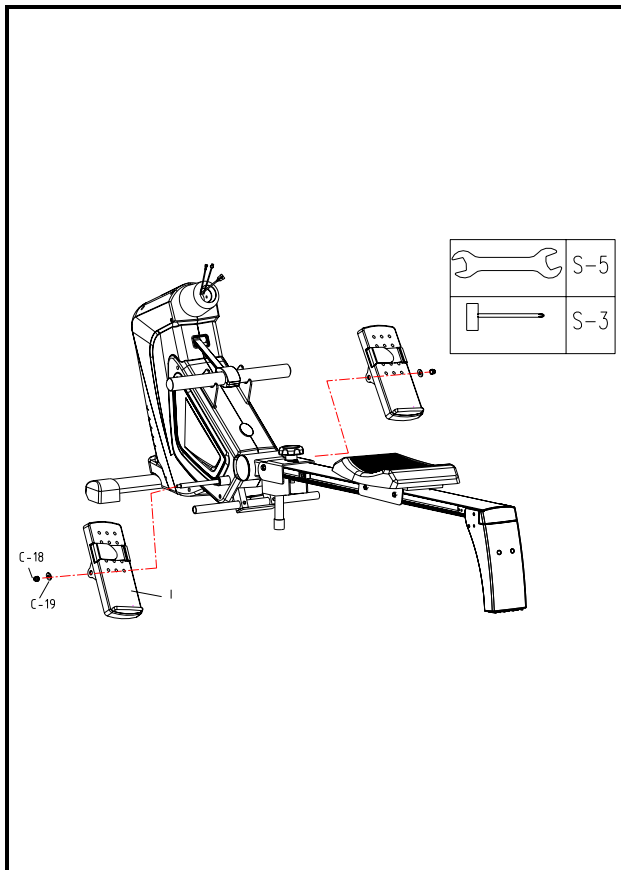
STEP 3

1. Fix the AL rail to the frame following the arrow, and secure it with screw (F3) and Nylon nut (F-7).
2. Fasten the knob (F-1) and flat washer into the frame.
3. Fasten the pull knob (F-2) as figure.



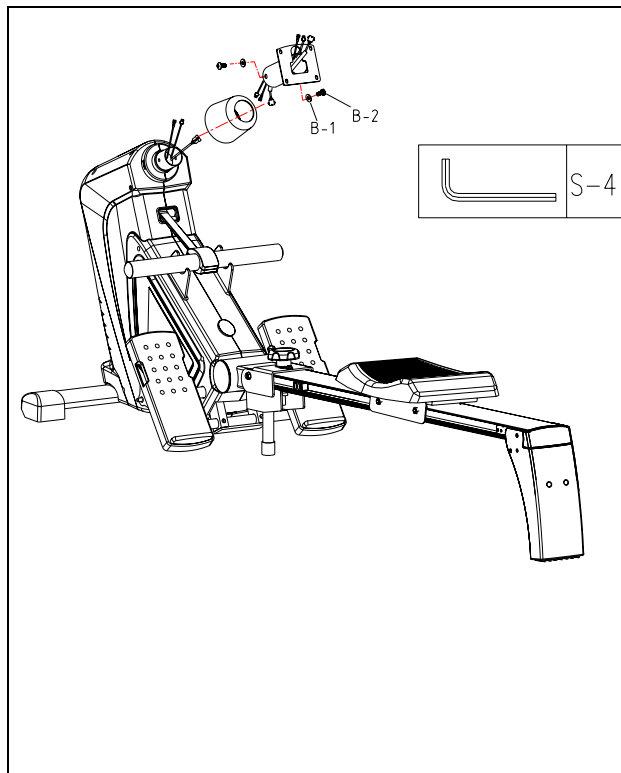
STEP 4

1. Insert the pedal spindle(L)into the mainframe and secure it with two screws (F-5) and two flat washers (F-6).
2. Insert the pedal axle (O) into the frame as figure.



STEP 5

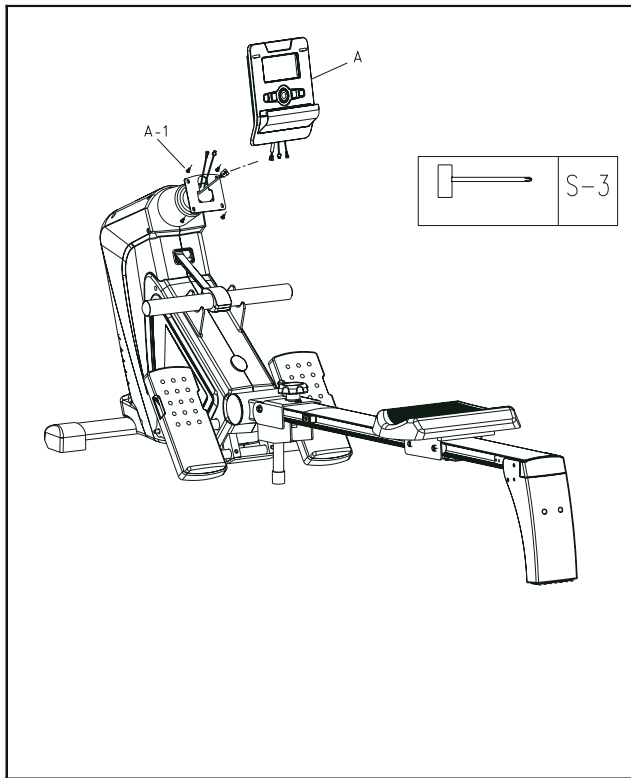
Assemble the pedal (I) on the axle. Put one flat washer (C-19) on each side of the axle separated by the frame. Finally, fasten the cap nut (C-18) with two tools simultaneously.



STEP 6

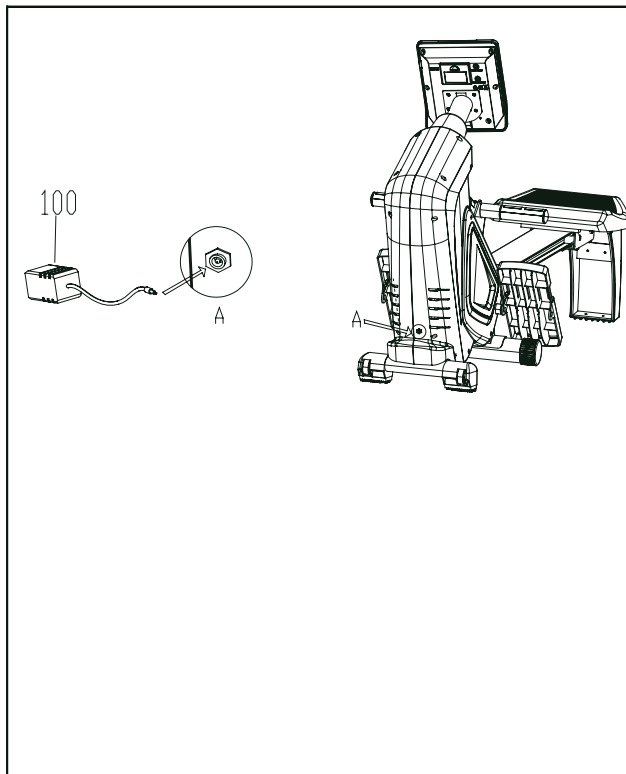
Let the computer holding post (B) go through the cover (C-2) and connect the cable and, assemble the post onto the frame, secure the post with two flat washers (B-1) and two screws (B-2).





STEP 7

Connect the cable with computer (A) then fasten the computer with four screws (A-1).

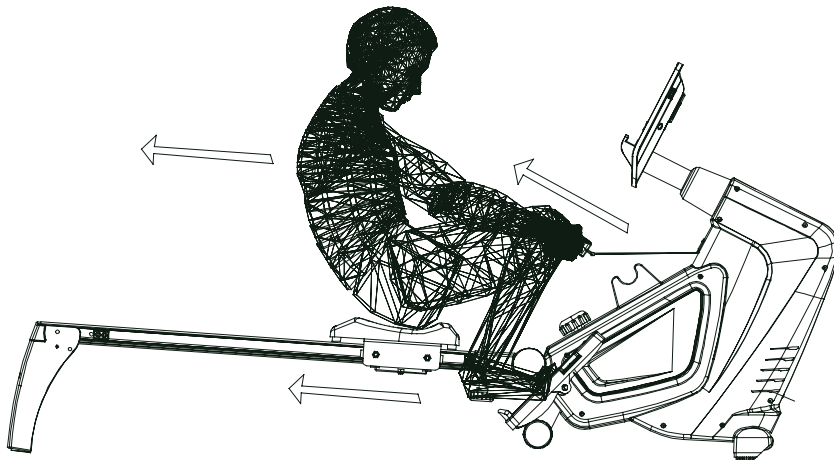


STEP 1

As shown in the picture, insert the head of adaptor into the DC hole at the bottom of chain cover, and connect the power with the other end of the adaptor. Then console starts to display normally.

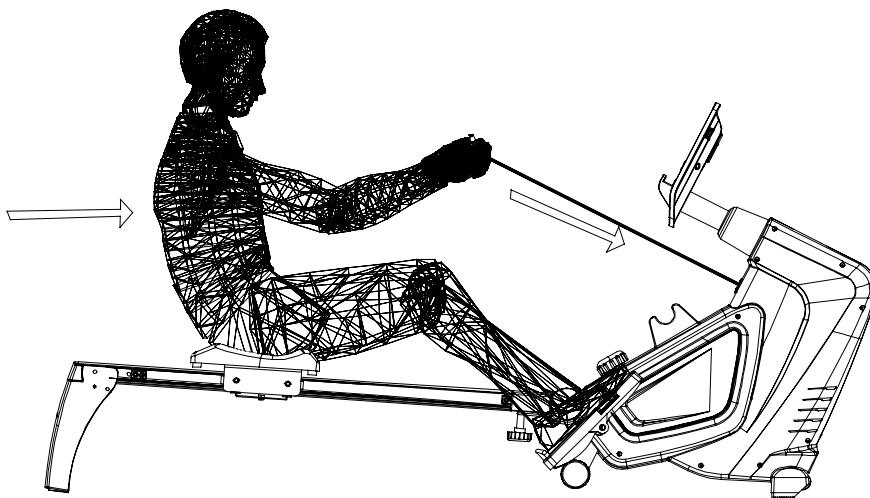
STEP2

Move backward: user sits on the saddle with two feet pedaling on the pedals, body bending forward, both hands holding left and right tubes, then hands, body and hip move backward at the same time.

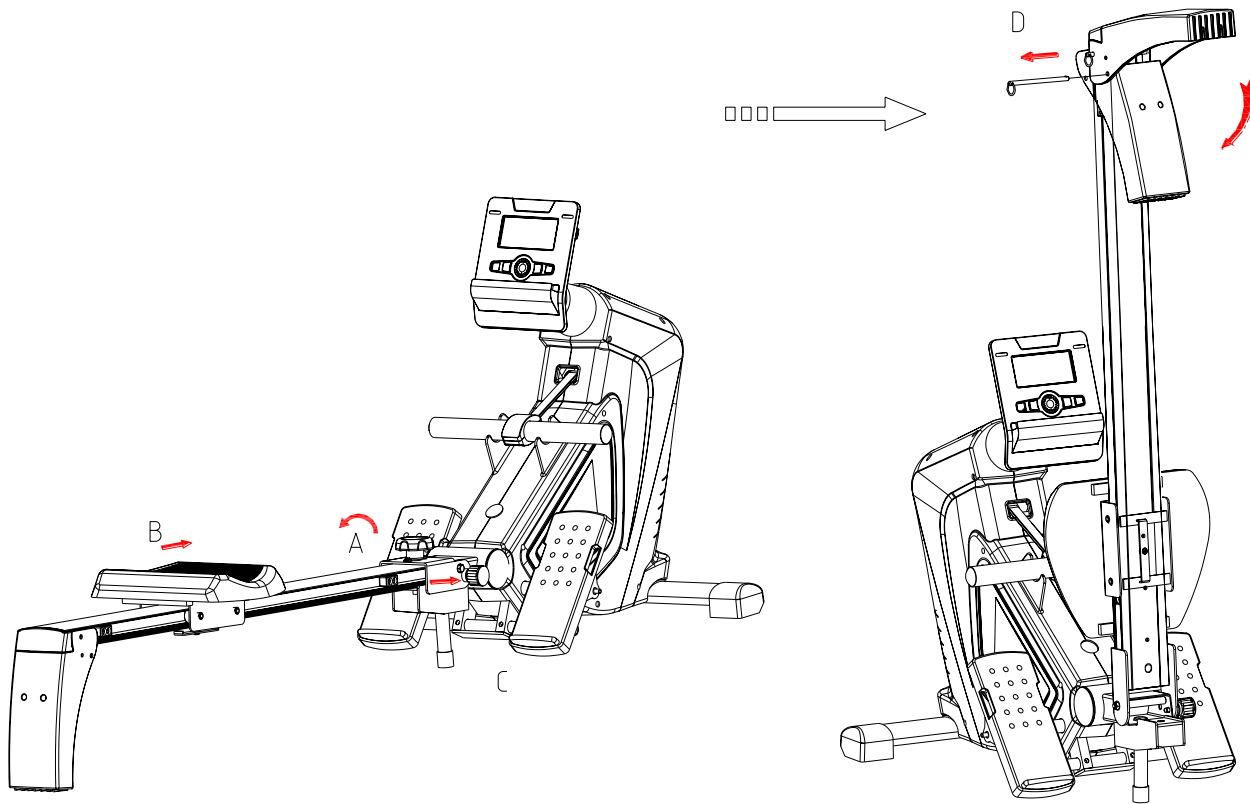


STEP3:

Back to forward: after pulling at its limit position, loosen your hands, then hands, body and hip will be back to forward along with pulling rope tension. Then repeat it according to STEP2,STEP3. If user wants to stop, move to forward, put the pulling tube to card slot.



4. HOW TO FOLD



Steps:

1. Take out the knob following A, then slide the saddle following B to the front of the slide rail; Pull the pin following arrow C, then folding up the AL rail, release the pin to withhold the rail.
2. Pull out the pin following D, then put it back after folding the rear supporter to the right position following the arrow.

5. WARUM-UP EXERCISE

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

1 HEAD ROLLS

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



2 SHOULDER LIFTS

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



3 SIDE STRETCHES

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



4 QUADRICEPS STRETCH

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



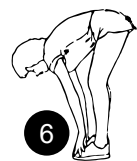
5 INNER THIGH STRETCH

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



6 TOE TOUCHES

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



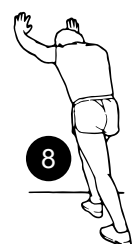
7 HAMSTRING STRETCHES

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

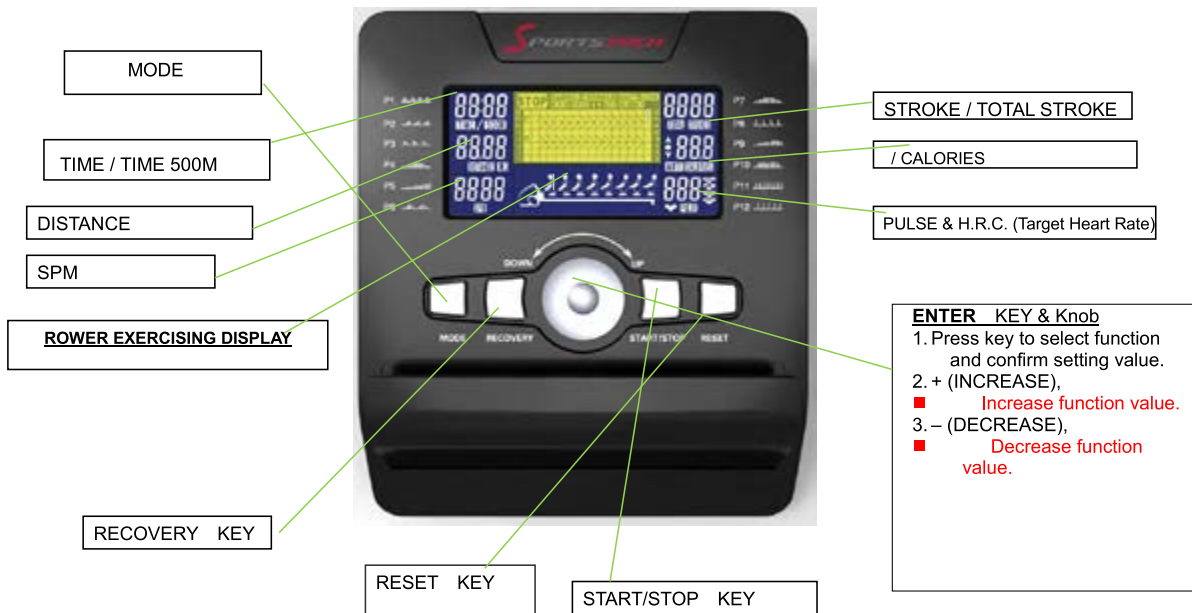


8 CALF / ACHILLES STRETCH





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



6. OPERATION



1. FUNCTION SPECIFICATION

ITEM	DISPLAY SCOPE	SET SCOPE	MEMORY	RESET	SIMPLE ILLUMINATION
TIME	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU CIRCUIT	Y	Y	1. Count UP TIME value when start exercise, no seating. 2.If setting, when count down to 0,system will STOP TIME value blinks
SPM	0~10~999	5~90 ±1MINU CIRCUIT	N	Y	UNDER START: 1.start workout , display value in 3 seconds 2. No workout input, reset to 0 in 6 seconds.
DISTANCE	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.90 ±0.1 CIRCUIT	Y	Y	1. Count UP DISTANCE value when start exercise, no seating. 2.If setting, when count down to 0,system will STOP .
CALORIES	0~999 CAL	0~990 ±10 in circuit	Y	Y	1. Count UP CALORIES value when start exercise, no setting. 2.If setting, when count down to 0,system will STOP .
AGE	10-25-99	±1	Y	N	Under setting "AGE" , initial value is 25.
GENDER	 	 	Y	N	Under setting GENDER, please choose GIRL or BOY.
HEIGHT	100-160-200 (CM)	±1	Y	N	Under setting Height "H.T" , initial value 160CM
WEIGHT	20-50-120 (KG)	±1	Y	N	Under setting Weight: "W.T" , initial value.

HEART RATE	P · 30~240	0→30~240	Y	Y	i.e. calculating forum D
HEART SYMBOL	ON/OFF blink	N	N	N	1. Display with blink as per Heart Rate Hi / Fast & Low slow. 2. No Heart-Rate detected SYMBOL will be gone.
MANUAL		1~16 LEVEL (±1LEVEL)	Y	N	Set up Resistance-Load from Level 1-16
PROGRAM	P1~P12	1~12	Y	N	1. P1~P12 · 12 fixed diagram. 2. Every time you choose one PROGRAM, correspondent diagram will display on the center of dot matrix.. 3. Diagram choice by turning UP · DOWN-Knob · and ENTER for confirmation. 4. After selecting program, blinking diagram will show in dot matrix, turning UP/DOWN-KNOB for adjusting LEVEL and ENTER -KEY for TIME setting · TIME symbol blinks.
RACE	5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)				USER can set SPM of PC as well as distance for race.
USER	U1~U4		Y	N	1. USER can set PROGRAM diagram by himself 2. press ENTER KEY for line setting and UP · DOWN Knob for adjusting LOAD value. 3. One saved value each.
H.R.C.	55% · 75% · 90% · IND (TARGET)	55% · 75% · 90% · IND (TARGET)	Y	N	1. choice your want H.R.: 55% · 75% · 90% · IND. 2. (55% · 75% · 90% · IND) symbol blink during setting, constant light after choosing and then step to time setting, TIME symbol blinks.
SCAN		N	N	N	1. TIME&TIME/500M ° 2. & CALORIES switch to display every 6 seconds. 3. DISTANCE switch to display every 6 seconds. 4. STROKES &TOTAL STRORES switch to display every 6 seconds.
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	N	N	Y	
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	Y	Y	STROKES ALARM one
TOTAL STROKES	0 ~ 9999	N	Y	Y	

2. OPERATION DESCRIPTION

- Make sure plug in right power adaptor (12V 1500mA), and regarding with different country system pin, and then powering on: BI with long tone for 1 second together with LCD full display for 2 seconds,
- Powering on (or hold RESET key for 2 seconds) full display. Press START/STOP key entering MANUAL control mode directly and start exercise..
- USER display in dot matrix to choose (U1-U4), you can turning knob UP +, DOWN – for choice USER number and input USER data after pressing ENTER for confirmation. Press ENTER-key for confirmation if everything, it will step to upper key functions, all blink and wait for USER, turn KNOB UP +, DOWN – KNOB for choice, it will jump back to UX(0-4) choice). ※ USER : U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data; U0- No memory of data and workout value)
- ENTER “CONTROL MODE”- MANUAL / PROGRAMS / USERS / H.R.C./ RACE
 - Manual
LOAD1 and display in dot matrix after pressing ENTER key for confirmation, now turn KNOB UP +, DOWN – knob for adjusting LOAD value and ENTER key for confirmation, turn UP +, DOWN – KNOB again for setting, Press START and begin to exercise after finish all functions’ setting (I.e. TIME · DISTANCE · CALORIES · HEART RATE).
 - PROGRAM



If choose Program diagram P1-P12 in dot matrix after pressing ENTER -key to program. After select ideal program diagram to turn KNOB UP +, DOWN –KNOB for adjusting LOAD value, and begin to exercise after finish all functions' setting (I.e. TIME、DISTANCE、CALORIES、HEART RATE).

4-3 USER

Create USER own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

4-4 H.R.C

HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate by choosing from one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please ENTER your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The HEART RATE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- iv. TAG --USER SET TARGET HEART RATE

4-5 RECOVERY

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

Operating ENTER:

- 1. User press RECOVERY key to start testing.
- 2. Get the result from F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

4-6 RACE

Use **SELECT -UP +, ◀ DOWN-KNOB** to adjust SPM of PC, see fig A. and racing DISTANCE see fig. B, PRESS START to begin the RACE, USER & PC symbol blinking to show who run first (USER LOAD is adjustable in race). End of race distance, the result see figure D= WIN, fig E=USER lose..

4-7 TIME/500M

Computer/console will automatically calculate user's rowing 500 meter need to spend how much time regarding with USER'S SPM. We call TIME/500M function value.

4-8 AVERAGE: A + Display

USER press STOP KEY to stop workout, the monitor will show A + (AVERAGE -FUNCTION VALUE), Include TIME/500 M ; SPM ; HEART RATE.; .. See below fig.

5. BLUETOOTH

During initialization, User can use Bluetooth app to connect the console, which can control and data Transmission wireless (For Android 4.3 or above only).

6. USB CHARGE

Charge Voltage 5.0 DC、500 MA, shortcut and overload protection.

3. . KEY FUNCTION :

- 1. KNOB UP +, DOWN – KNOB:
 - A. Set CLOCK.
 - B. Choose U0~U4.
 - C. USER files setting(I.e. SEX, AGE, HEIGHT, WEIGHT etc) :

- D. Choose MANUAL 、 PROGRAM 、 、 USER 、 HRC 、 RACE :
- E. Choose PROGRAM P1-P12 :
- F. Set LEVEL LOAD of MANUAL / PROGRAM:
- G. Adjust function value (i.e.TIME , DISTANCE , CALORIES ,HEART RATE,STROKES etc) :
- H. Choose H.R.C. 55%,75%,90%,IND(TARGET) :
- I. Choose USER :

2. ENTER KEY :

Confirm setting and select function.

3. START/STOP KEY :

Press the KEY, system start to calculate, Press it again to stop.

4. RECOVERY KEY :

Test fitness recovery function after user exercise one period.

5. RESET KEY

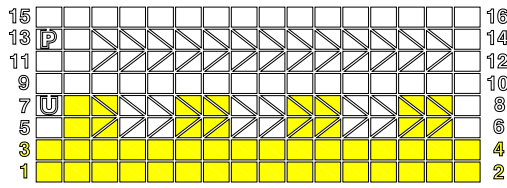
- Press RESET key , the function value blinking to wait for your resetting value..
- Press & hold RESET key 2-seconds to return to control mode (MANUAL / PROGRAM/USER/HRC/RACE) et to zero.
- Press & hold RESET key 2-seconds TWICE to total reset and come back initial setting mode. (set CLOCK / CALENDAR / TIME)

6. MODE KEY :

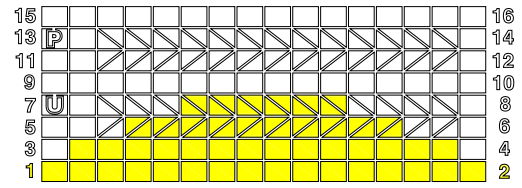
Confirm setting and select function.



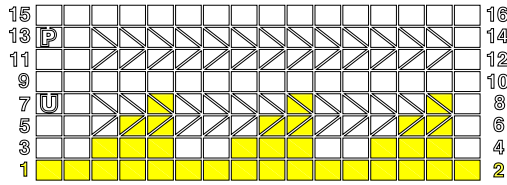
7. PROGRAM PROFILES
P1-P12 PROGRAMS



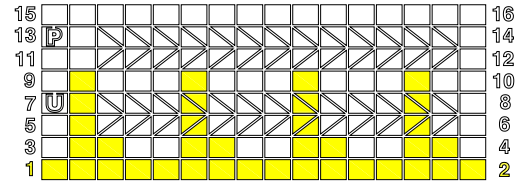
P1



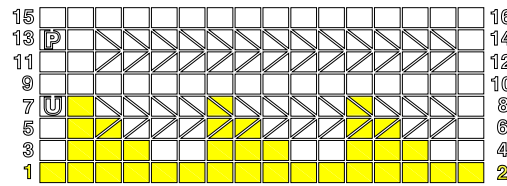
P7



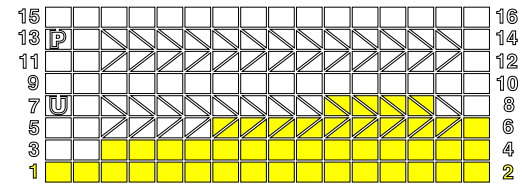
P2



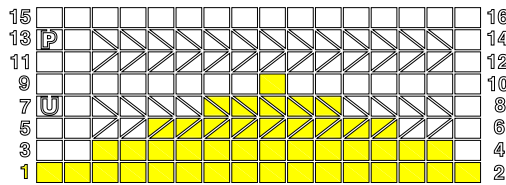
P8



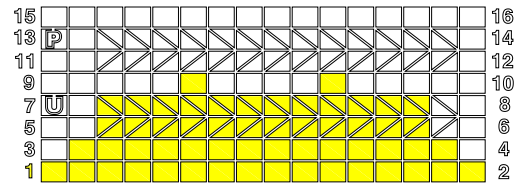
P3



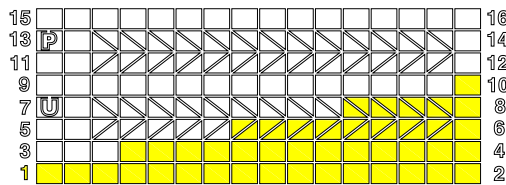
P9



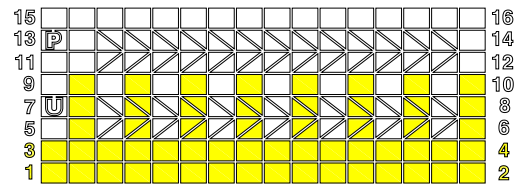
P4



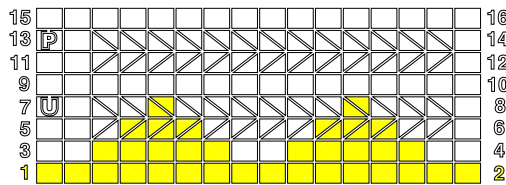
P10



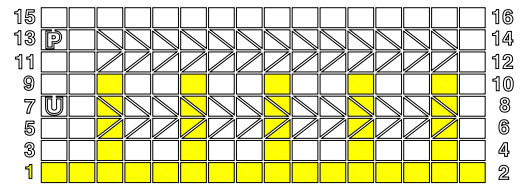
P5



P11



P6



P12

7. CARE, CLEANING & MAINTENANCE

ATTENTION

Before cleaning, maintenance and / or repair work, the training device must be completely disconnected from the socket. For this disconnect the power cord from the electrical socket and the training device. The power cord may be reconnected to the exercise machine and the socket when all jobs have been fully completed and the proper training status of the device is restored.

Cleaning

Clean your exercise equipment after each training session. Do this with a wet cloth and soap. Do not use solvents. Regular cleaning makes a significant contribution to the preservation and longevity of your exercise machine. Damage caused by perspiration or other liquids, are not covered at any time by the warranty. Also pay attention during training that no liquid can enter into the training device or computer.

Maintenance

To provide an optimal and smooth operation of the seat please clean up periodically the aluminium rails.

Verification of the fixing material

Check at least 1x a month the tightness of bolts and nuts. Screw up this, if necessary, again.

Verification of components

Check before each training the safe standing of the device and glide path of the seat. It must be unblocked.

CAUTION: Never train when one or more of these components are loosely.



8. 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 eHealth app!

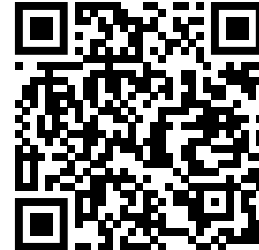
Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

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

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

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



eHealth



iOS

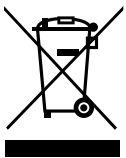


9. DISPOSAL

Dear customers,

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

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



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

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



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

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

Recycling loop



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



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido 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 videos
3. Comienza rápido y seguro



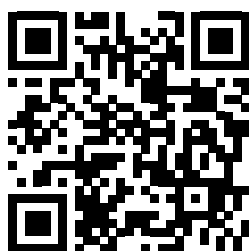
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/rsx500_video

¡También estamos en redes sociales!

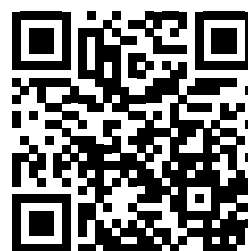
Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



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

Facebook



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

CONTENIDOS

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE	50
2. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS	52
3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	53
4. CÒMO PLEGAR.....	58
5. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO	59
6. FUNCIONAMIENTO	60
7. CUIDADO, LIMPIEZA & MANTENIMIENTO	65
8. SOFTWARE (APLICACIÓN).....	66
9. DESECHO	67
DECLARATION OF CONFORMITY.....	134



1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



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.

- Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.
- Sólo podrá conseguirse un uso efectivo si la máquina se ensambla, mantiene y usa de manera adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la máquina conozcan todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene condiciones médicas o físicas que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o que le impedirían usar la máquina adecuadamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- Tenga presente las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de ejercitarse si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
- Mantenga a los niños y mascotas lejos de la máquina. La máquina está diseñada únicamente para adultos.
- Use la máquina sobre una superficie sólida y uniforme con una protección para su alfombra o suelo. Para mayor seguridad, la máquina debe tener al menos 0.5 metros de espacio libre alrededor.
- Antes de usar esta máquina, revise que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- La máquina sólo puede usarse de manera segura realizando una revisión periódica en busca de daños y desgaste.
- Siempre use la máquina según lo indicado. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblaje o revisión de la máquina, o si escucha ruidos anormales provenientes de la misma durante su uso, deténgase inmediatamente. No use la máquina hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada al usar la máquina. Evite usar ropa que puede quedar atrapada en la máquina o que puede limitar o evitar el movimiento.
- La máquina ha sido comprobada de acuerdo a la clase H.C. Peso máximo del usuario: 100kg. La capacidad de frenado depende de la velocidad.
- La máquina no es apta para uso terapéutico.
- Debe tenerse cuidado al levantar o mover la máquina para no lastimar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda si es necesario.

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.

ATENCIÓN:

- Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 0,5 m de espacio libre alrededor.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

Cable de alimentación:

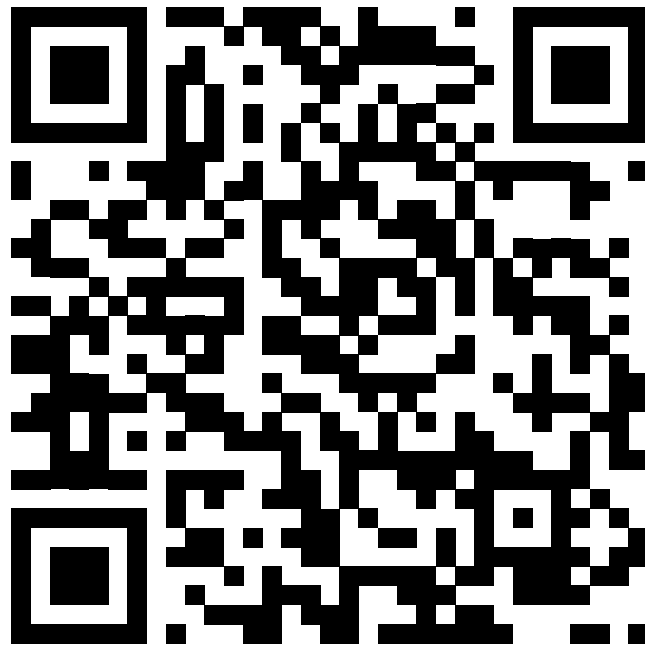
El nombre o la marca del fabricante, el número de registro comercial y la dirección	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Identificador del modelo	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Valor medido	Tolerancia	Unidad
Voltaje de entrada	115-230	+/- 1 %	V
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	60	+/- 1 %	Hz
Voltaje de salida	12.65	+/- 1 %	V
Corriente de salida	1.5	/	A
Potencia de salida	18.99	/	W
Eficiencia operativa media	86.31	+/- 2 %	%
Eficiencia con batería baja (10%)	82.68	+/- 1 %	%
Consumo de energía sin carga	0.10	+/- 2%	W



2. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

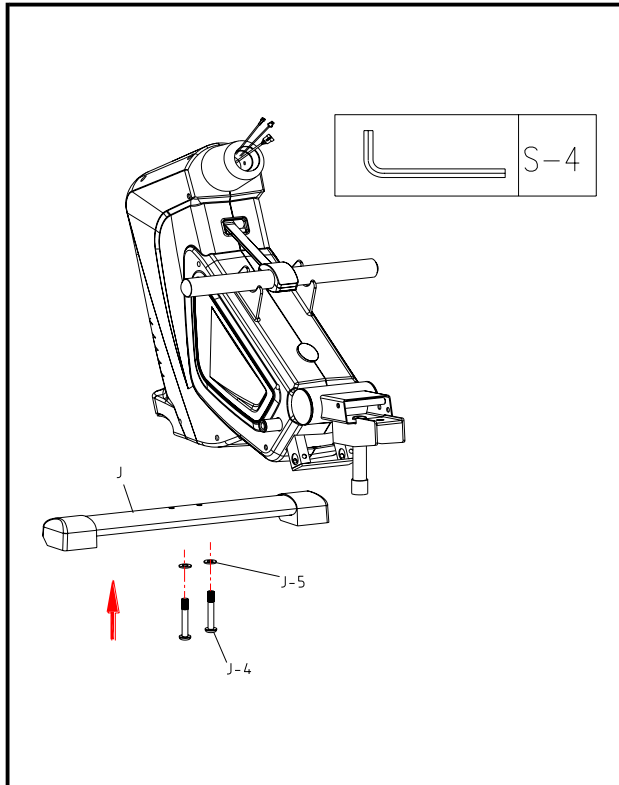
https://service.innovamaxx.de/rsx500_spareparts



3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

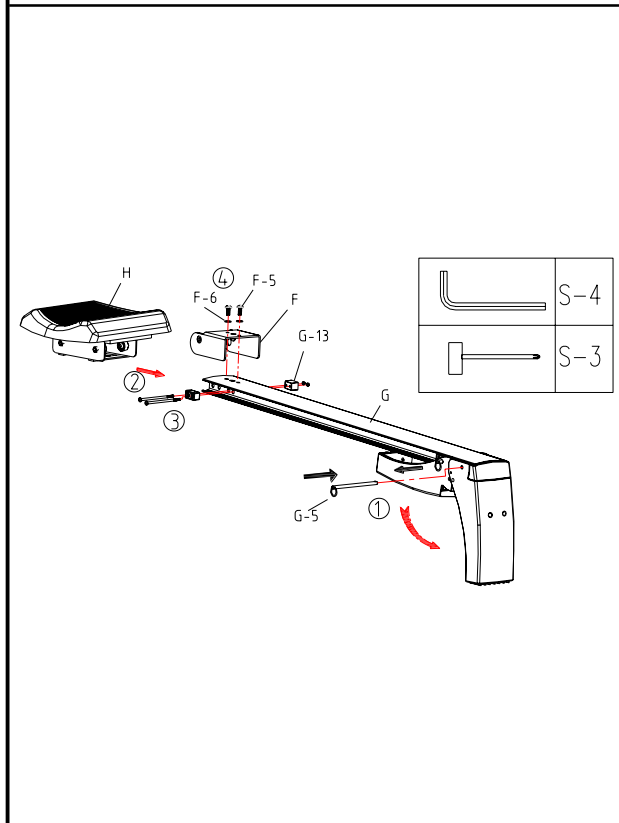


**Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados.
Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento!**



PASO 1

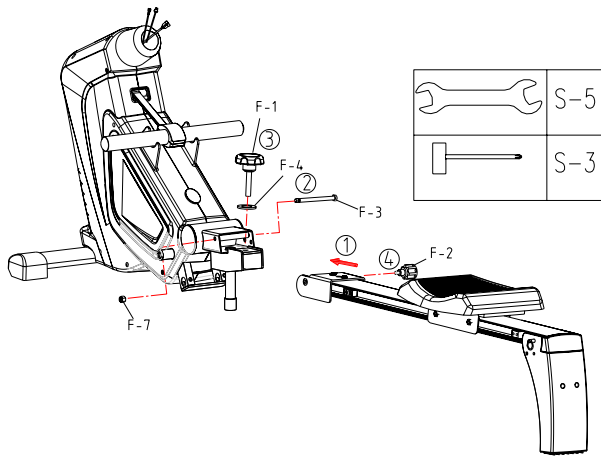
Conecte el Estabilizador Trasero (J) al cuerpo principal. Asegure con dos tornillos (J-4) y dos arandelas de semicírculo (J-5).



PASO 2

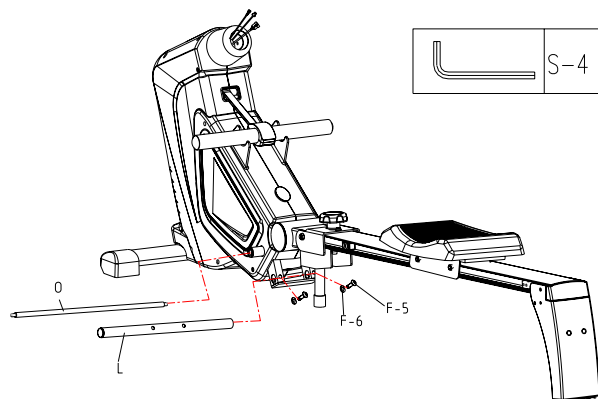
1. Saque el pasador de fijación (G-5) y gire el soporte a la posición correcta siguiendo la dirección de la flecha y vuelva a colocar el pasador de fijación en el soporte.
2. Deslice el asiento (H) al riel deslizante, e instale los dos amortiguadores amortiguadores (G-13) a cada lado del riel deslizante con dos pernos (G-12) y dos tuercas (G-2).
3. Bloquee el gato plegable con dos tornillos (F-5) y dos arandelas planas (F-6).





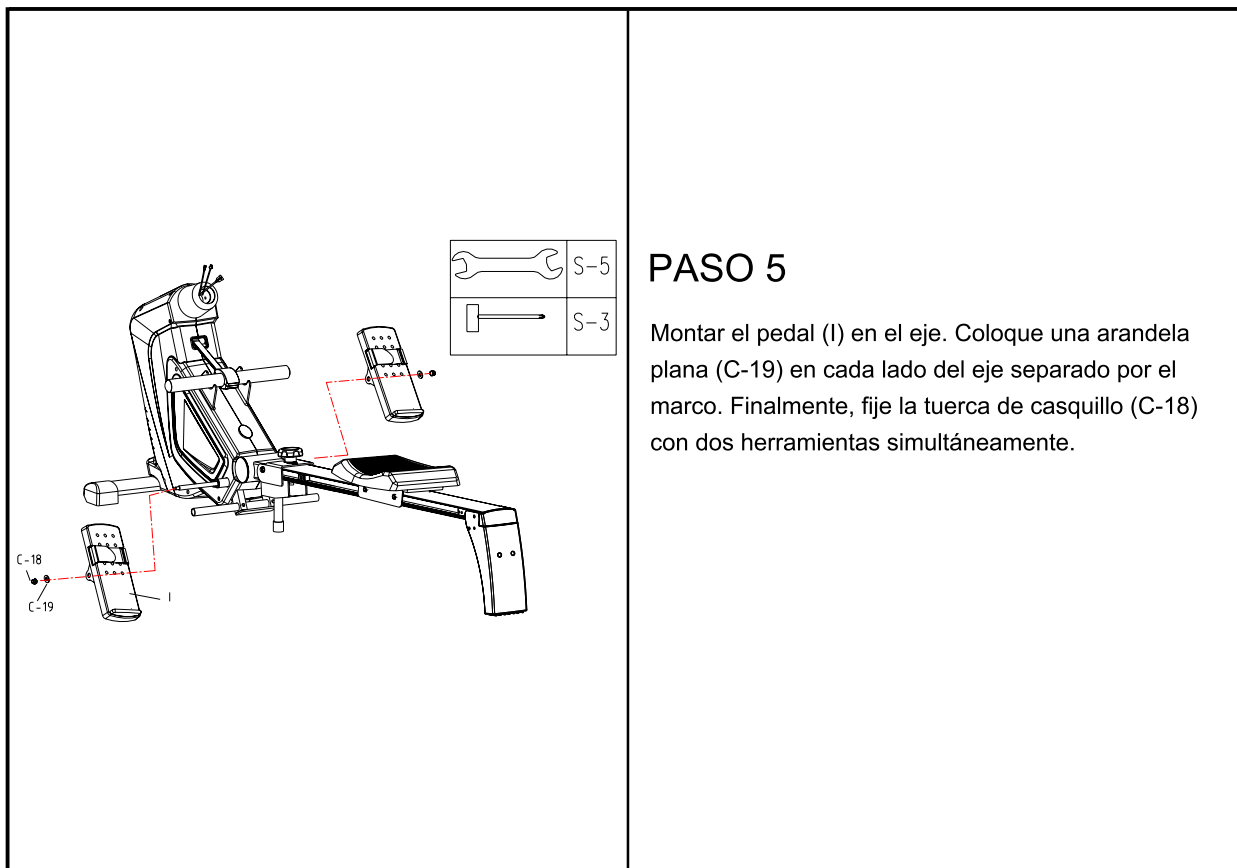
PASO 3

1. Fije el riel AL al bastidor siguiendo la flecha, y asegúrelo con el tornillo (F3) y la tuerca de nylon (F-7).
2. Fije la perilla (F-1) y la arandela plana en el marco.
3. Fije la perilla de tracción (F-2) como figura.



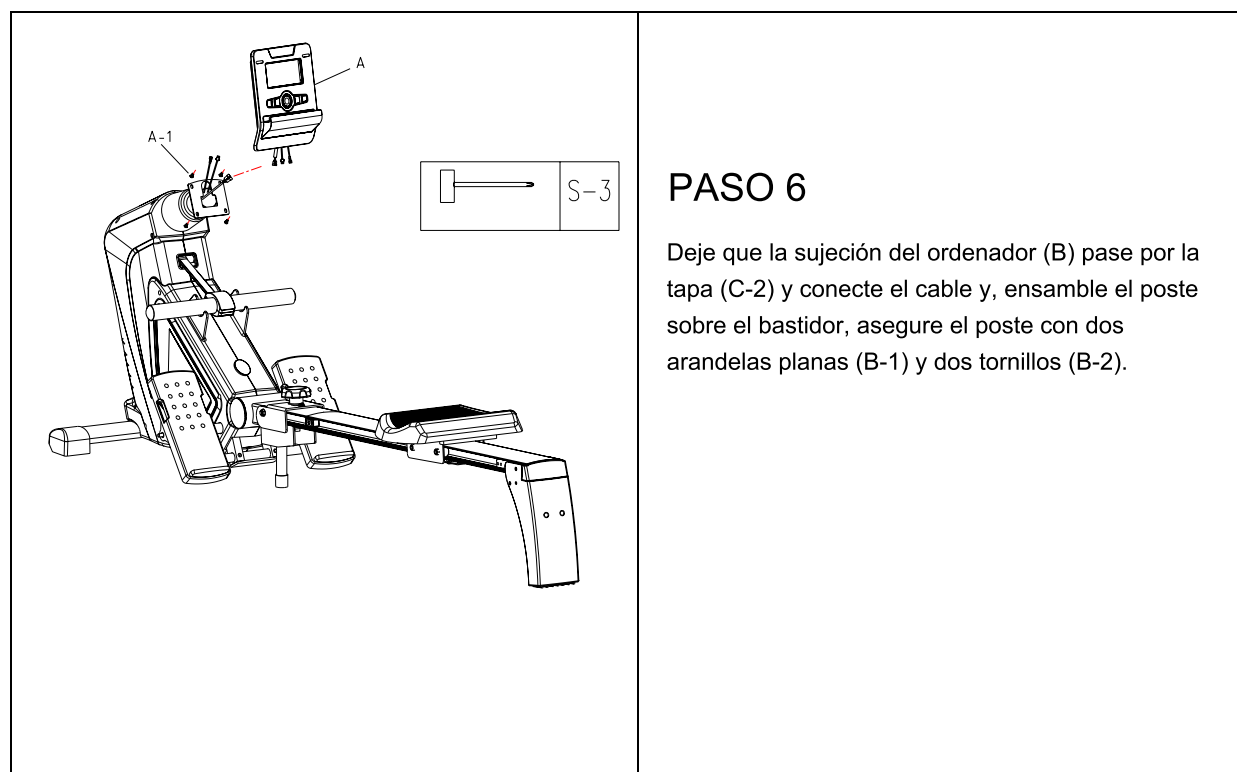
PASO 4

1. Insert the pedal spindle(L)into the mainframe and secure it with two screws(F-5) and two flat washers(F-6).
2. Insert the pedal axle(O) into the frame as figure.



PASO 5

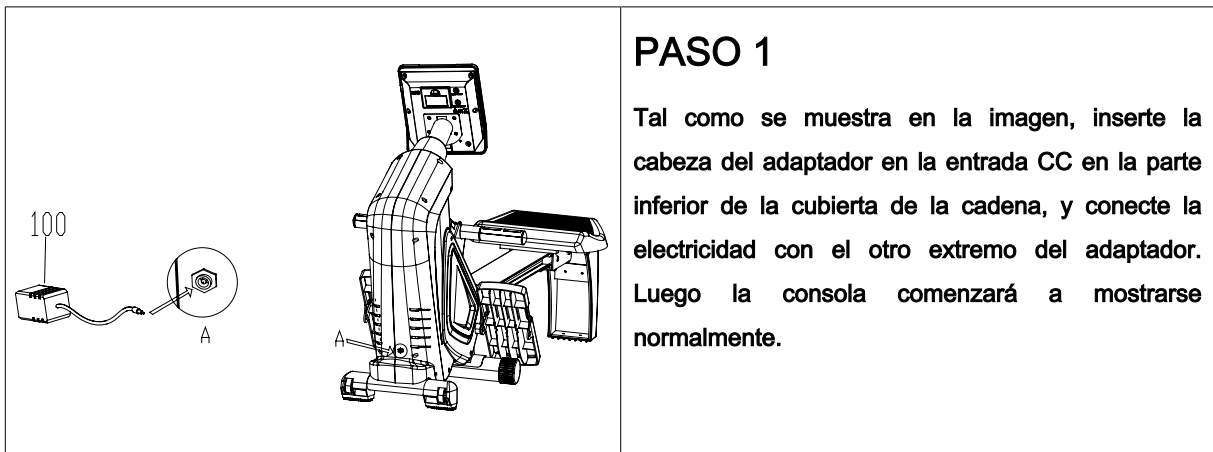
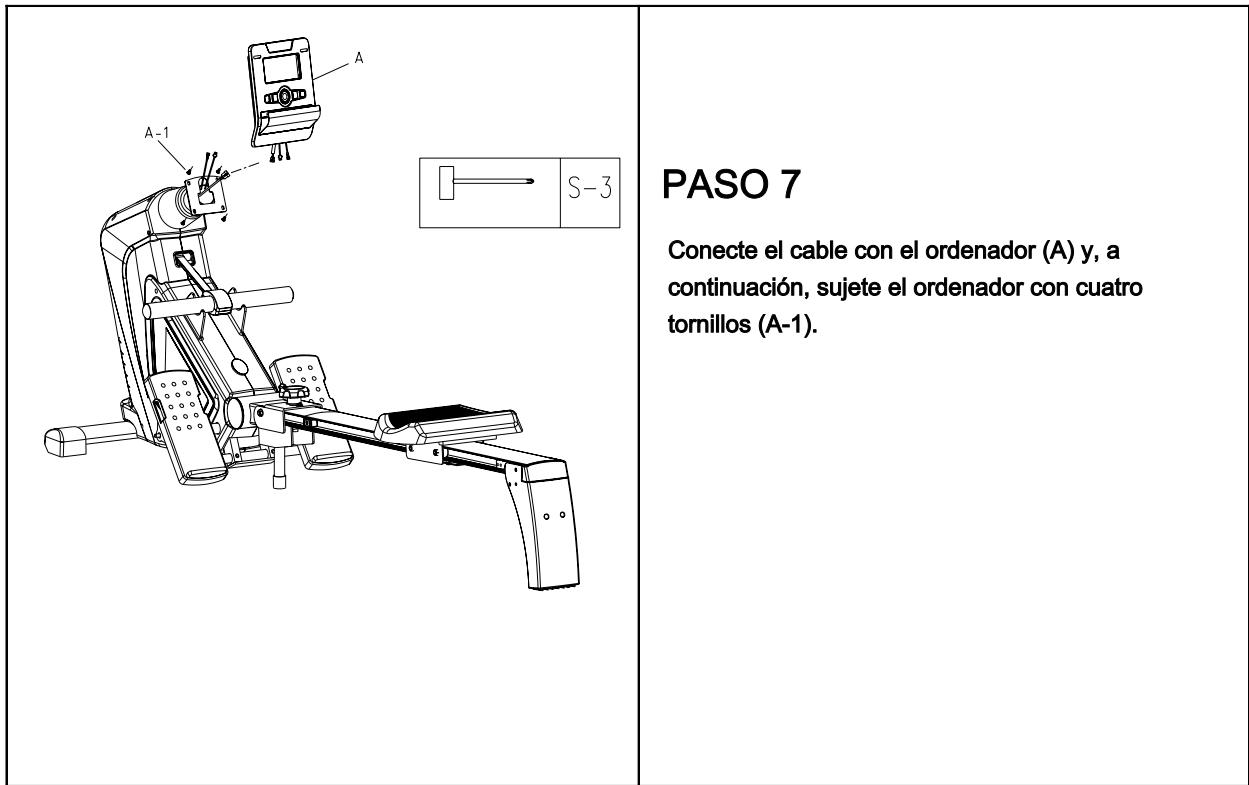
Montar el pedal (I) en el eje. Coloque una arandela plana (C-19) en cada lado del eje separado por el marco. Finalmente, fije la tuerca de casquillo (C-18) con dos herramientas simultáneamente.



PASO 6

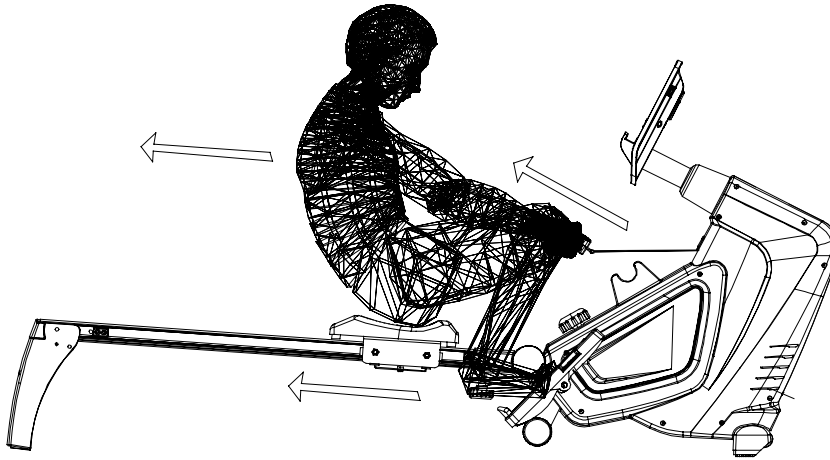
Deje que la sujeción del ordenador (B) pase por la tapa (C-2) y conecte el cable y, ensamble el poste sobre el bastidor, asegure el poste con dos arandelas planas (B-1) y dos tornillos (B-2).





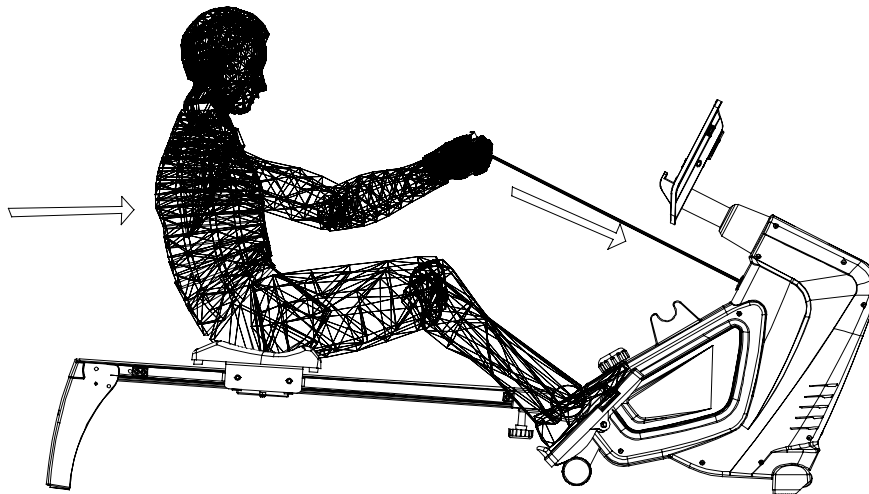
PASO 2

Movimiento hacia atrás: El usuario se sienta en la silla con los dos pies moviendo los pedales, el cuerpo se dobla hacia adelante, ambas manos sostienen el tubo derecho e izquierdo, luego las manos, cuerpo y cadera se mueven hacia atrás al mismo tiempo.

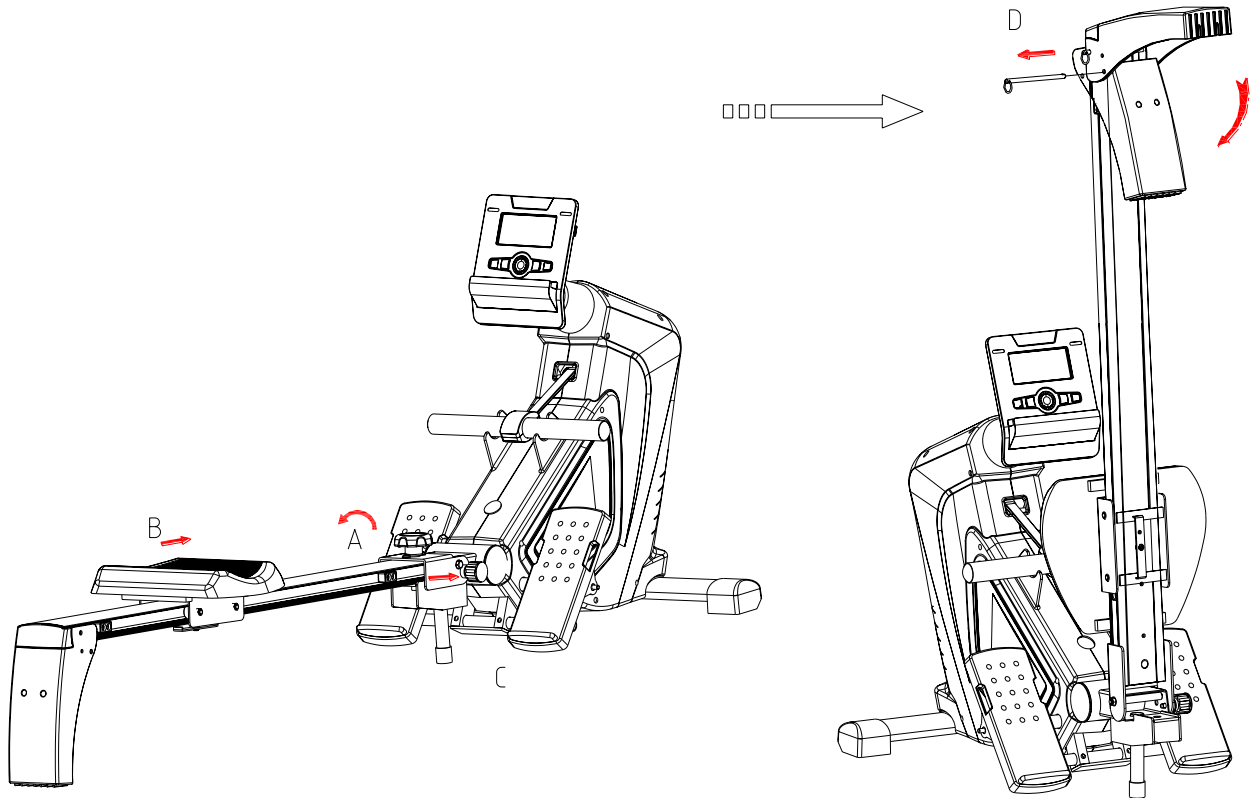


PASO 3:

Movimiento hacia adelante: Después de jalar hasta su posición limite, afloje sus manos, luego las manos, cuerpo y cadera volverán hacia adelante junto con el cable tensor. Luego repita el ejercicio de nuevo siguiendo los PASOS 2 Y 3. Si el usuario quiere detenerse, muévase hacia adelante, ponga el manillar en su lugar.



4. CÒMO PLEGAR



Pasos:

1. Saque la perilla que sigue a A, luego deslice el sillón siguiendo B hacia delante del riel deslizante; Tire del pasador siguiendo la flecha C, luego plegando el riel AL, suelte el pasador para retener el riel.
2. Saque el pasador que sigue a D y vuelva a colocarlo después de doblar el soporte trasero en la posición correcta siguiendo la flecha.

5. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

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

1 GIROS CON LA CABEZA

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



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



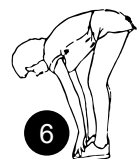
5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



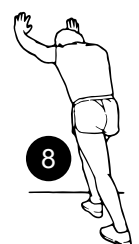
7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

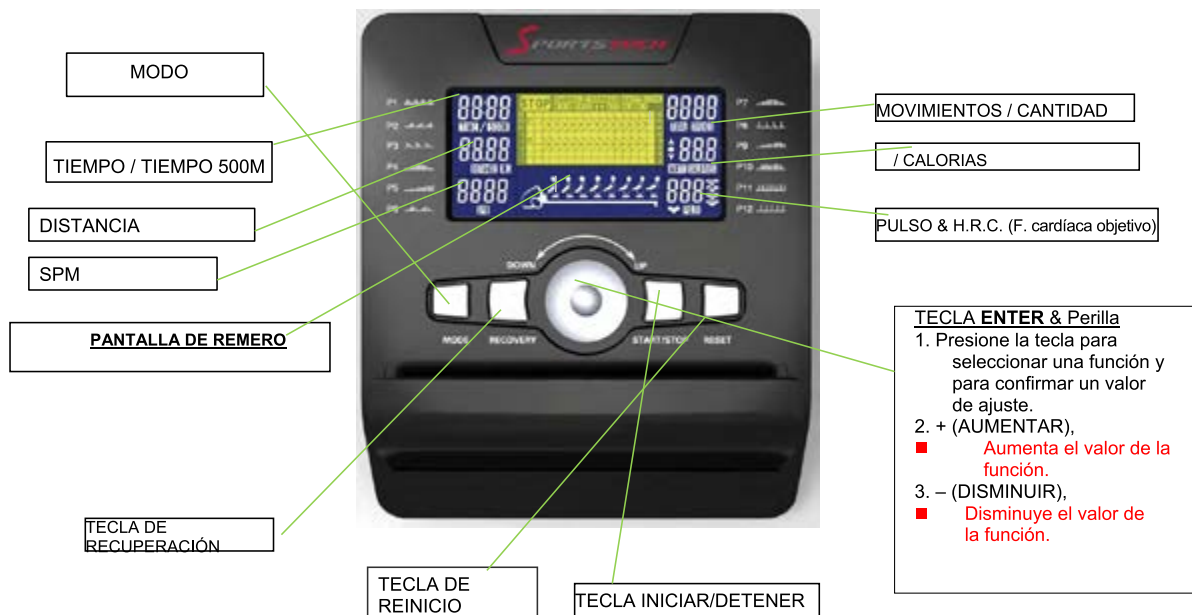


8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES




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



6. FUNCIONAMIENTO



1. ESPECIFICACIÓN DE LAS FUNCIONES

Función	Vista en pantalla	Campo ajustable	Memoria	RESET	MODO DE USO SIMPLE
TIEMPO	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU CIRCUIT	Y	Y	1. Cuenta el valor de TIME al comenzar el ejercicio. 2. Si ajusta el tiempo, el indicador TIME parpadeará al alcanzar el valor 0.
SPM	0~10~999	5~90 ±1MINU CIRCUIT	N	Y	START: 1. Comience el ejercicio, el valor se muestra en 3s 2. Sin ejercicio, reiniciar el valor a 0 presionando por 6 s.
DISTANCIA	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.90 ±0.1 CIRCUIT	Y	Y	1. Cuenta el valor de DISTANCE al comenzar el ejercicio. 2. Si se ajusta, cuando la cuenta regresiva llegue a 0 el sistema se detendrá.
CALORIAS	0~999 CAL	0~990 ±10 in circuit	Y	Y	1. Cuenta el valor CALORIES al comenzar el ejercicio. 2. Si se ajusta, cuando la cuenta regresiva llegue a 0 el sistema se detendrá.
EDAD	10-25-99	±1	Y	N	En el ajuste "AGE", el valor inicial es 25.
GENERO	 	 	Y	N	En el ajuste GENDER, por favor elija GIRL o BOY.
ESTATURA	100-160-200 (CM)	±1	Y	N	En el ajuste Height "H.T", el valor inicial es 160CM
PESO	20-50-120 (KG)	±1	Y	N	Ingrese su peso en el ajuste Weight: "W.T".

Frecuencia cardíaca	P · 30~240	0→30~240	Y	Y	Muestra su frecuencia cardíaca actual
Símbolo de corazón	Parpadeo ON/OFF	N	N	N	1. Parpadea al registra una frecuencia cardíaca (lenta o rápida). 2. Si no se registra ninguna frecuencia desaparece el símbolo.
MANUAL		1~16 LEVEL (±1LEVEL)	Y	N	Ajusta la carga de resistencia desde nivel 1-16
PROGRAMA	P1~P12	1~12	Y	N	1. P1~P12 · 12 diagramas fijos 2. Cada vez que elija un PROGRAMA, el diagrama correspondiente se mostrará en el centro de la matriz de puntos. 3. Elija el diagrama girando la perilla UP-DOWN y luego elija ENTER para confirmar. 4. Después de seleccionar el programa, el diagrama se mostrará en la matriz de puntos, gire la perilla UP/DOWN para ajustar el nivel y seleccione ENTER para ajustar TIME.
CARRERA	5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)				El usuario puede ajustar SPM y la distancia para una carrera.
Usuario	U1~U4		Y	N	1.El usuario puede ajustar el diagrama 2.Presione ENTER para el ajuste de línea y mueva la perilla UP/DOWN para ajustar LOAD. 3.Presione ENTER para guardar el valor.
H.R.C.	55% · 75% · 90% · IND (objetivo)	55% · 75% · 90% · IND (objetivo)	Y	N	1. Elija entre H.R.: 55% · 75% · 90% · IND. 2. (55% · 75% · 90% · IND) el símbolo parpadea durante el ajuste y da luz constante al hacer una elección.
SCAN		N	N	N	1. <u>TIME&TIME/500M</u> . 2. <u>& CALORIES</u> cambia de pantalla cada 6seg. 3. <u>DISTANCE</u> cambia de pantalla cada 6seg. 4. <u>MOVIMIENTOS & CANTIDAD</u> cambia de pantalla cada 6 seg.
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	N	N	Y	
Movimientos	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	Y	Y	Movimientos alarma 1
Cantidad total	0 ~ 9999	N	Y	Y	

2. DESCRIPCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO

- Asegúrese de utilizar el adaptador de corriente adecuado (12V 1500mA), y tenga en cuenta la conexión eléctrica según el país, luego encienda el dispositivo. Tras el encendido el dispositivo hará un sonido por 1 segundo y la pantalla LCD se mostrará toda en 2 segundos.
- Encienda el dispositivo (o presione la tecla RESET por 2 segundos). Presione la tecla START/STOP para entrar directamente en el modo de control manual y así comenzar el ejercicio.
- USER se muestra en la matriz de puntos para elegir (U1-U4), puede girar la perilla UP+, DOWN- para elegir el número del usuario e ingrese los datos del usuario, después presione ENTER para confirmar. Al hacer esto se activarán las funciones superiores, todas parpadearán y esperarán al usuario, gire la perilla UP+, DOWN- para elegir, luego volverá a la elección UX (0-4). ※ USER: U0 ~U4 (U1 ~ U4 datos de usuario guardados; U0- datos valores no guardados)
- Entrar al modo de control- MANUAL / PROGRAMS / USERS / H.R.C./ RACE
 - Manual

Utilice la perilla para elegir el menú correspondiente y ajuste el valor deseado utilizando UP+ o DOWN- luego presione ENTER para confirmar. Presione START y comience el ejercicio después de ajustar los valores de todas las funciones (l.e. TIME · DISTANCE · CALORIES · HEART RATE).
 - PROGRAM-Programa



Si el usuario elige un programa definido entre P1-P12, mueva UP y DOWN con la perilla para configurar los valores objetivo deseados (Por ejemplo, TIME \ DISTANCE \ CALORIES \ HEART RATE).

4-3 USER-Usuario

Cree un perfil del programa en USER mediante U1-U4 ajustando el nivel de resistencia de cada segmento individual. Luego el programa se guardará automáticamente para un uso a futuro. U0 se puede configurar igual que U1-U4 pero este programa no puede guardarse.

4-4 H.R.C-Control de frecuencia cardíaca

HEART RATE CONTROL- Seleccione su propia frecuencia cardíaca objetivo desde uno de los programas predefinidos 55%, 75%, o 90%. Por favor ingrese su edad en los datos de usuario para asegurarse de que su frecuencia cardíaca objetivo se configure correctamente. La pantalla de frecuencia cardíaca parpadeará cuando haya alcanzado su frecuencia cardíaca objetivo de acuerdo al programa que haya elegido.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- iv. TAG --Valor definido por el usuario

4-5 RECOVERY-Recuperación

Cuando haya terminado el ejercicio, presione RECOVERY. Para que RECOVERY funcione correctamente, necesita el valor de su frecuencia cardíaca. TIME comenzará una cuenta regresiva de 1 minuto y luego se mostrará el nivel de su estado físico de F1 a F6.

NOTA: durante la función RECOVERY no funcionará ninguna otra pantalla.

F1 ~ F6 = TASA DE RECUPERACIÓN CARDÍACA

Funcionamiento: ENTER:

1. El usuario presiona la tecla RECOVERY para comenzar la prueba.
2. El usuario obtiene el resultado entre F1-F6.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

4-6 RACE-Carrera

Use la perilla UP +, ◀ DOWN- para ajustar el SPM de PC, figura B, presione START para comenzar la carrera, el símbolo USER & PC parpadearán para mostrar quien corre primero (la carga del usuario es ajustable en la carrera). Al terminar la carrera, el resultado se ve en la figura D= Ganador, figura E= Perdedor.

4-7 TIME/500M-Tiempo/tiempo 500M

El ordenador calculará automáticamente cuanto tiempo necesita el usuario para remar una distancia de 500 metros.

4-8 VERAGE-Promedio: A + Displa

Presione la tecla STOP para detener el ejercicio. La pantalla mostrará A + (Valor promedio), se incluyen valores como Tiempo/500 M; SPM; frecuencia cardíaca.

5. BLUETOOTH

Durante la fase de inicio, el usuario puede usar la aplicación Bluetooth para conectarse con la consola, la cual puede controlar y enviar datos mediante conexión inalámbrica (Únicamente para Android 4.3 o superior).

6. CARGADOR USB

Tensión de carga de 5.0 CC, 500 MA, shortcut y protección de sobrecarga.

3. FUNCIONES DE LAS TECLAS:

1. PERILLA UP +, DOWN - :

- A. Ajusta el reloj.
- B. Elige U0~U4.
- C. Ajuste de datos del usuario(por ejemplo, género, edad, estatura y peso) :

- D. Elije los modos MANUAL 、 PROGRAM 、 、 USER 、 HRC 、 RACE :
- E. Elije los programas P1-P12 :
- F. Ajusta el nivel de la carga en modo MANUAL / PROGRAM:
- G. Ajusta el valor de la función (por ejemplo, tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardíaca, carrera, etc.)
- H. Elije la frecuencia cardíaca objetivo - H.R.C. 55%,75%,90%,IND(OBJETIVO) :
- I. Elije el usuario

2. TECLA ENTER:

Confirmar ajustes y seleccionar funciones.

3. TECLA START/STOP:

Presione la tecla, el Sistema comenzará a calcular. Presiónela de nuevo para detener.

4. TECLA RECOVERY:

Comprueba la tasa de recuperación del usuario después del ejercicio.

5. TECLA RESET:

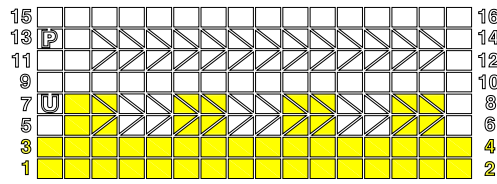
- Presione la tecla RESET, el valor de la función parpadeará a la espera de un nuevo valor.
- Presione y mantenga la tecla RESET por 2 segundos para volver al modo de control (MANUAL / PROGRAM/USER/HRC/RACE).
- Presione y mantenga la tecla RESET por 2 segundos dos veces para reiniciar todos los valores y volver al modo de configuración (por ejemplo, reloj, calendario).

6. TECLA MODE:

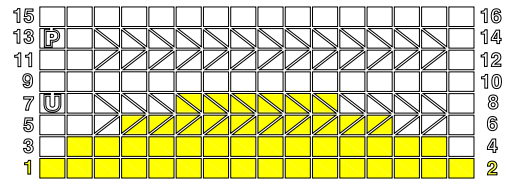
Confirmar ajustes y seleccionar funciones.



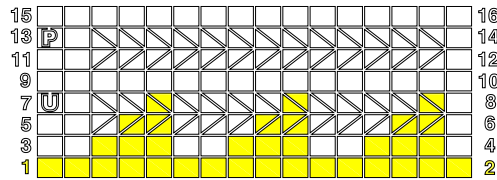
7. PERFILES DE PROGRAMA
PROGRAMAS P1-P12



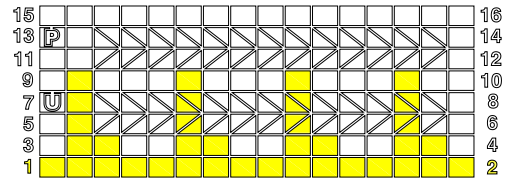
P1



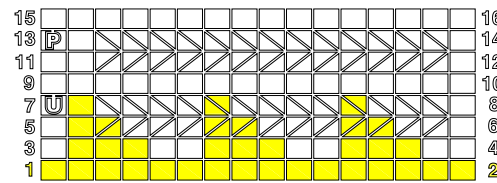
P7



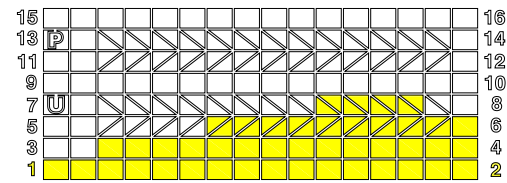
P2



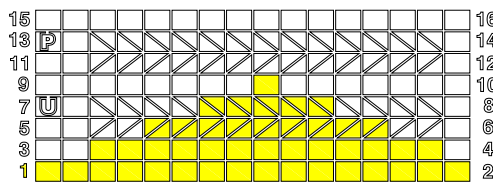
P8



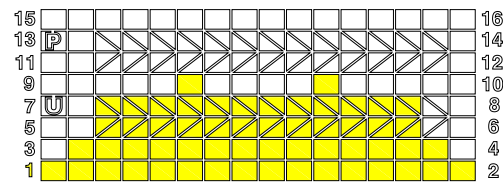
P3



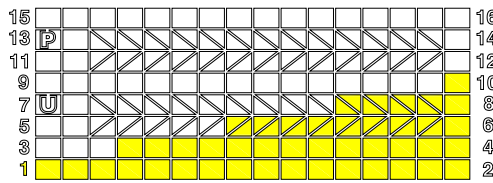
P9



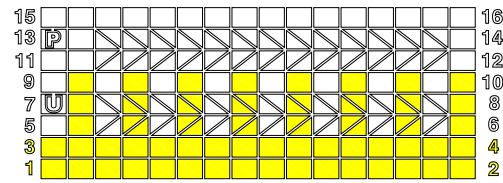
P4



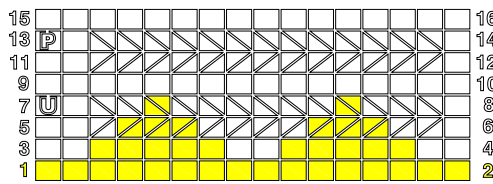
P10



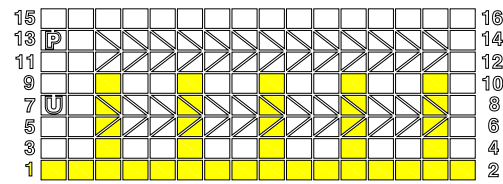
P5



P11



P6



P12

7. CUIDADO, LIMPIEZA & MANTENIMIENTO

ATENCIÓN

Antes de limpiar, realizar trabajos de mantenimiento y / o reparación, el dispositivo debe estar completamente desconectado del tomacorriente. Para esto desconecte el cable de alimentación del tomacorriente y del dispositivo. El cable de alimentación puede conectarse de nuevo a la máquina y al tomacorriente cuando todos los trabajos se hayan completado y cuando el dispositivo esté en su estado óptimo para el ejercicio.

Limpieza

Limpie el equipo después de cada sesión de entrenamiento. Haga esto con una toalla húmeda y con jabón. No use disolventes. Una limpieza constante ayuda de manera significativa a preservar la vida útil de la máquina. Los daños causados por sudoración u otros líquidos no están cubiertos en ningún momento por la garantía. Tenga cuidado de que ningún líquido entre en la máquina o en el ordenador durante la sesión de entrenamiento.

Mantenimiento

Para garantizar un funcionamiento óptimo y sin problemas de la silla por favor limpie periódicamente los rieles de aluminio.

Verificación de las piezas de ajuste

Revise al menos una vez al mes la rigidez de las tuercas y tornillos. Ajústelos de nuevo de ser necesario.

Verificación de los componentes

Antes de cada sesión de entrenamiento revise la posición del dispositivo y la trayectoria de deslizamiento de la silla. Ésta debe estar libre de obstáculos.

PRECAUCIÓN: Nunca entrene si uno o más de estos componentes están sueltos.



8. 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.

¡Pruebe gratis Kinomap ahora durante 7 días o elija la aplicación gratuita eHealth!

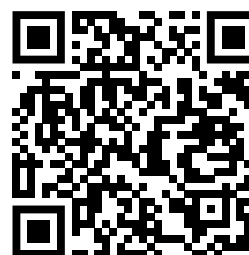
Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

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

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

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

Android



eHealth



iOS

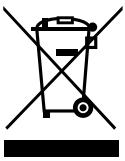


9. DESECHO

Querido cliente, querida clienta:

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

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



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

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



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

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



Reciclaje loop

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



MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

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.**

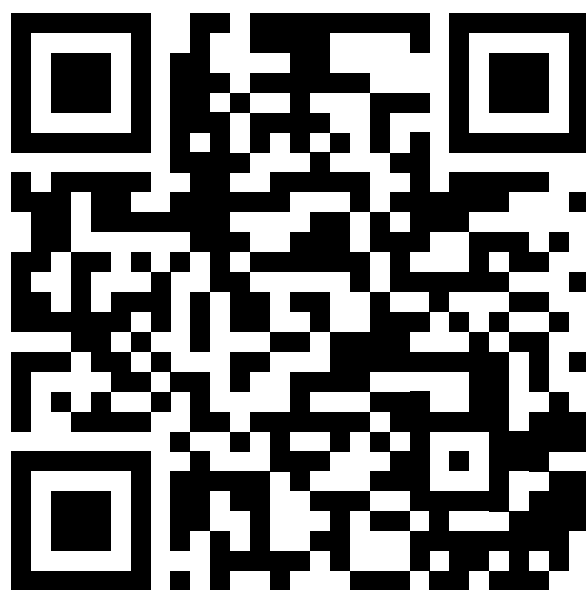


Ce manuel représente la situation à la date de publication. Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



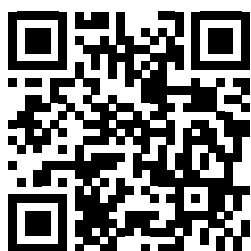
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/rsx500_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>

CONTENU

1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	72
2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	74
3. INSTRUCTION D'ASSEMBLAGE.....	75
4. COMMENT PLIER L'APPAREIL	80
5. EXERCISES D'ÉCHAUFFEMENT	81
6. OPERATION	82
7. NETTOYAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE.....	87
8. LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	88
9. MISE AU REBUT	89
DECLARATION OF CONFORMITY.....	134



1. 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.

- Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut se produire que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions."
- Avant de commencer un programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques susceptibles de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut faire du mal à votre santé. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression dans votre poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation pour adultes uniquement.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plate avec une couverture de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre autour.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que si elle est régulièrement examinée pour détecter les dommages et / ou l'usure.
- Il faut toujours utiliser l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Il faut porter un vêtement approprié lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher les mouvements.

- L'équipement a été testé sous la classe H.C. Poids maximum de l'utilisateur: 100kg. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Il faut faire attention lors du soulèvement ou déplacement de l'équipement afin de ne pas faire du mal à votre dos. Il faut toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou demander de l'aide si nécessaire.

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.

ATTENTION

- Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un espacement d'au moins 0,5 mètres tout autour de lui.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
- Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

Bloc d'alimentation:

Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Identifiant du modèle	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Valeur mesurée	Tolérance de mesure	Unité
Tension d'entrée	115-230	+/- 1 %	V
Fréquence d'entrée du courant alternatif	60	+/- 1 %	Hz
Tension de sortie	12.65	+/- 1 %	V
Courant de sortie	1.5	/	A
Puissance de sortie	18.99	/	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	86.31	+/- 2 %	%
Efficacité à faible charge (10%)	82.68	+/- 1 %	%
Puissance absorbée hors charge	0.10	+/- 2%	W



2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

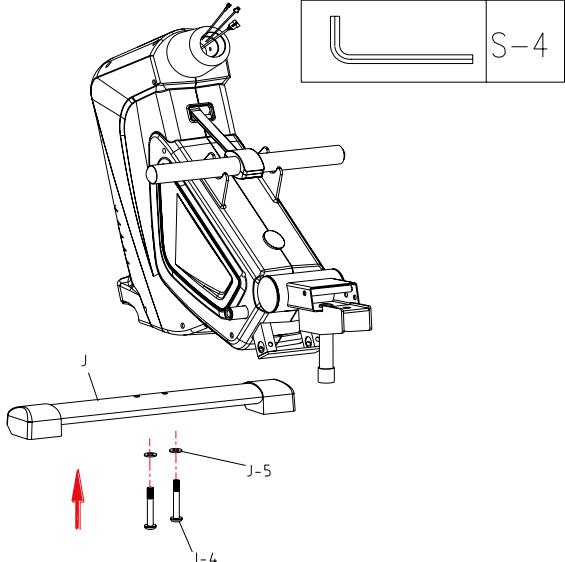
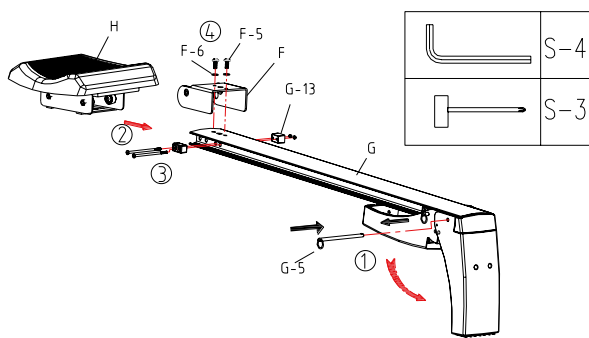
https://service.innovamaxx.de/rsx500_spareparts



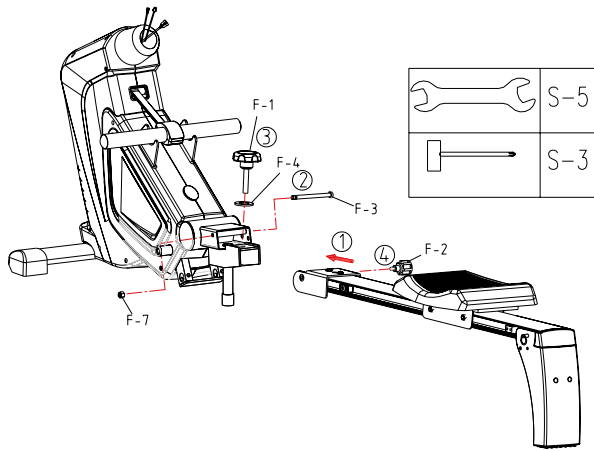
3. INSTRUCTION D'ASSEMBLAGE



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

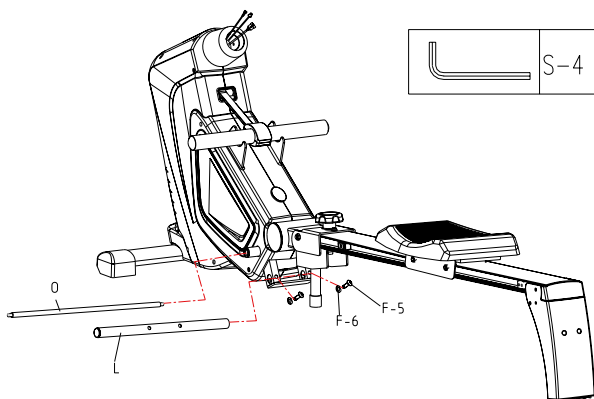
	<h4>Etape 1</h4> <p>Attachez le Stabilisateur Arrière (J) au corps principal. Fixer avec deux vis (J-4) et deux rondelles semi-circulaires (J-5).</p>
	<h4>Etape 2</h4> <ol style="list-style-type: none">1. Retirez la goupille de fixation (G-5) et tournez le support dans la position correcte suivant la direction de la flèche, puis remettez la goupille de fixation sur le support.2. Glisser la selle (H) sur le rail coulissant et installer les deux coussins amortisseurs (G-13) de chaque côté du rail coulissant avec deux boulons (G-12) et deux écrous (G-2).3. Verrouiller le vérin de pliage avec deux vis (F-5) et deux rondelles plates (F-6).





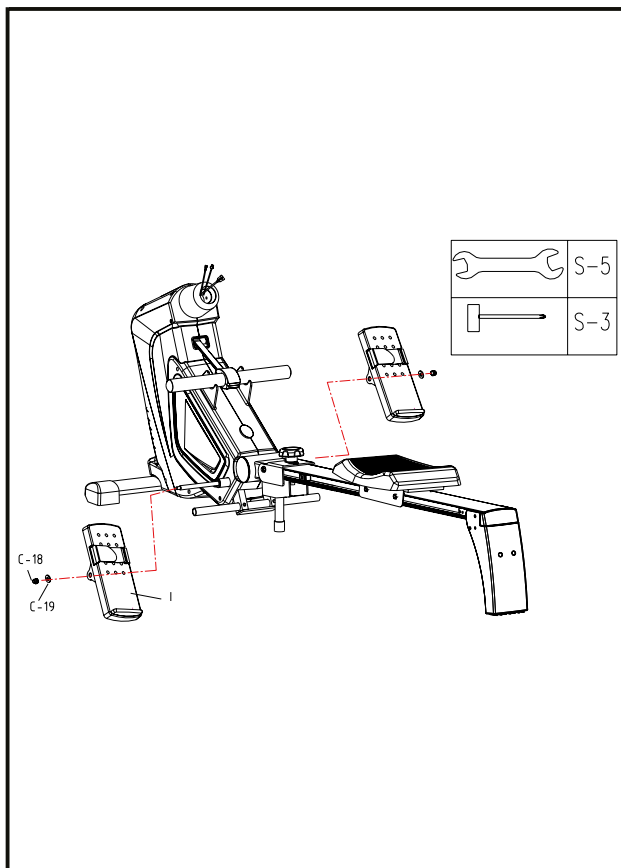
Etape 3

1. Fixez le rail AL au châssis suivant la flèche et fixez-le avec la vis (F3) et l'écrou en nylon (F-7).
2. Fixez le bouton (F-1) et la rondelle plate dans le cadre.
3. Fixer le bouton de traction (F-2) comme illustré.



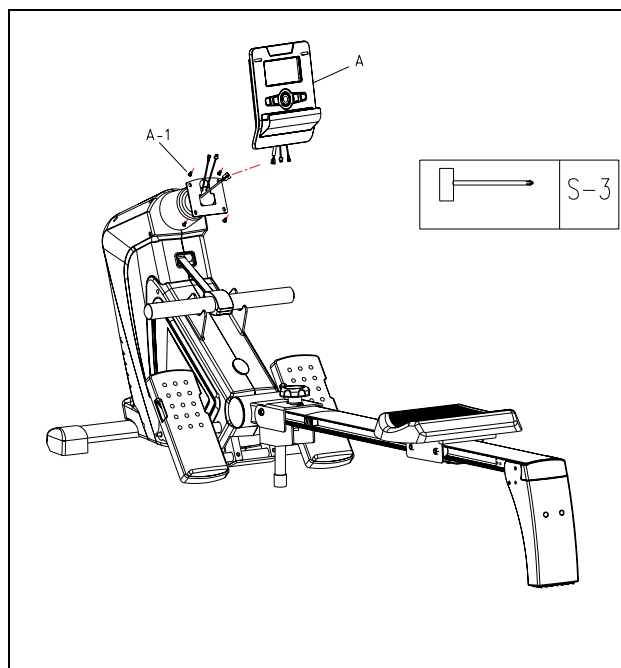
Etape 4

1. Insérez la broche de pédale (L) dans l'unité centrale et fixez-la à l'aide de deux vis (F-5) et de deux rondelles plates (F-6).
2. Insérez l'axe de la pédale (O) dans le cadre tel qu'illustré.



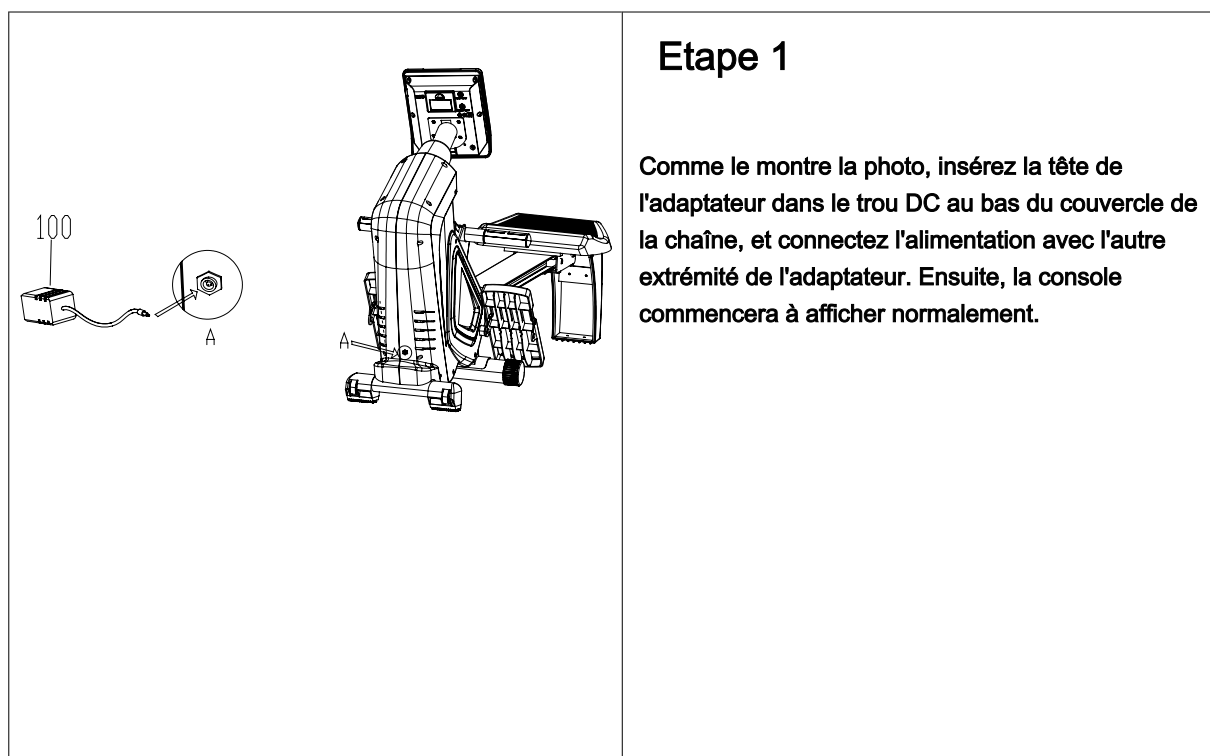
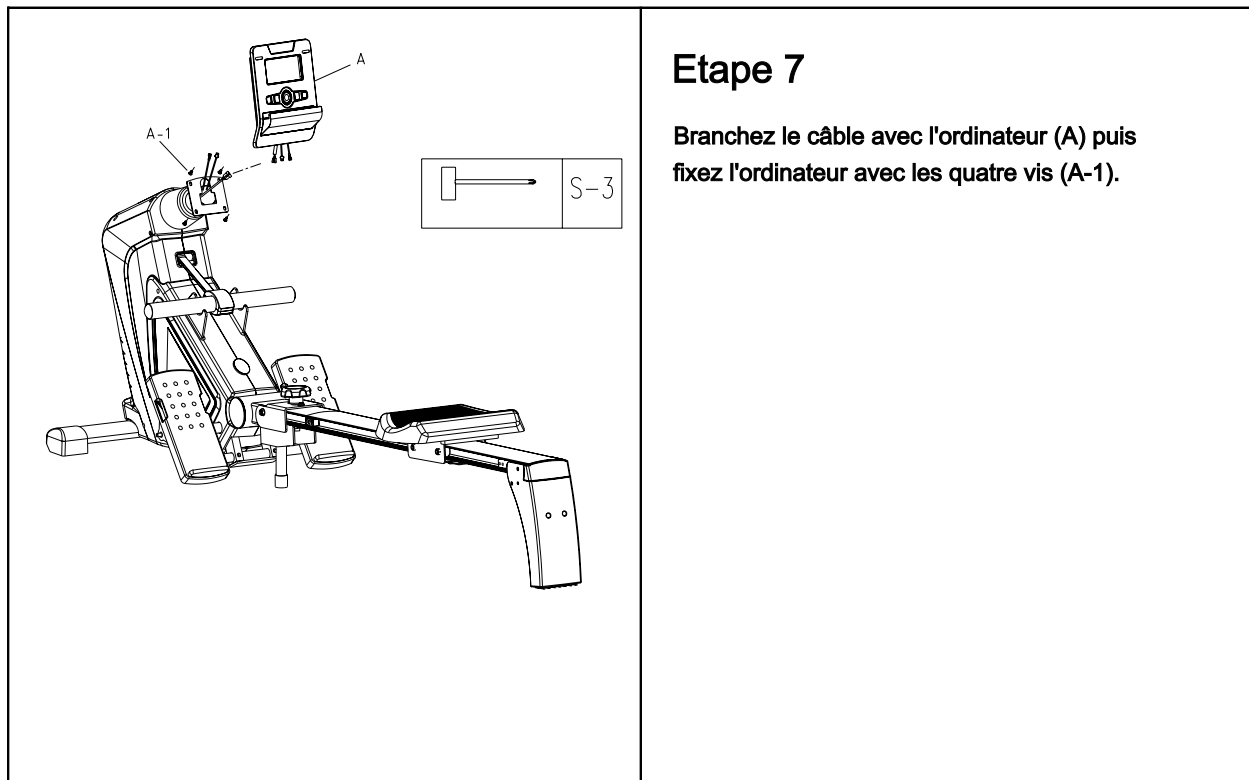
Etape 5

Monter la pédale (I) sur l'essieu. Mettez une rondelle plate (C-19) de chaque côté de l'axe séparée par le cadre. Enfin, fixer l'écrou borgne (C-18) avec deux outils simultanément.



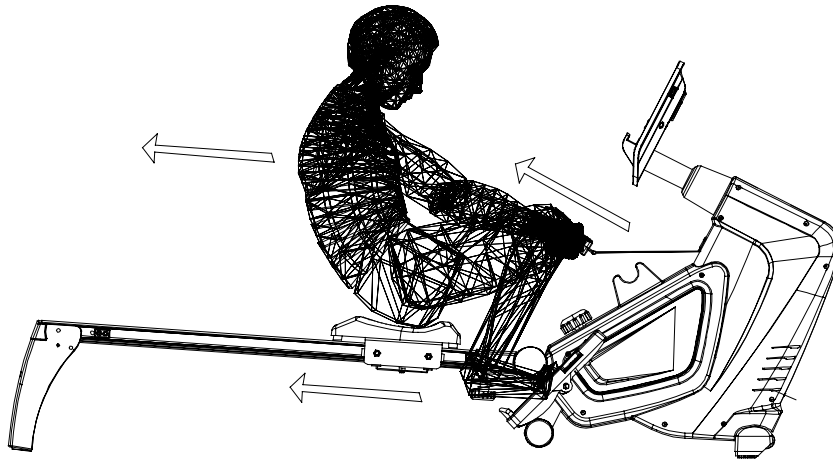
Etape 6

Laissez le support de l'ordinateur (B) traverser le couvercle (C - 2) et brancher le câble. Assemblez le poteau sur le cadre, fixez le poteau avec deux rondelles plates (B-1) et deux vis (B-2).



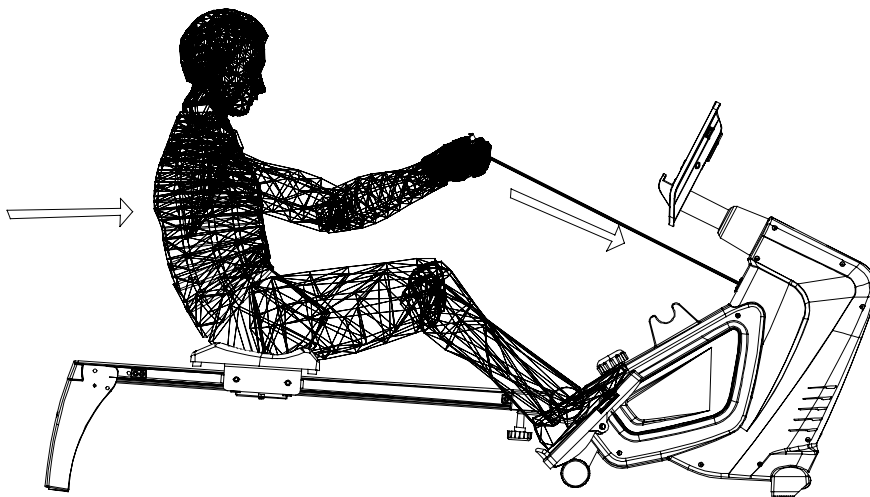
Etape 2

Aller vers l'arrière: l'utilisateur est assis sur la selle avec deux pieds pédalant sur les pédales, le corps penché en avant, les deux mains tenant les tubes gauche et droite, puis les mains, le corps et la hanche vont vers l'arrière en même temps.

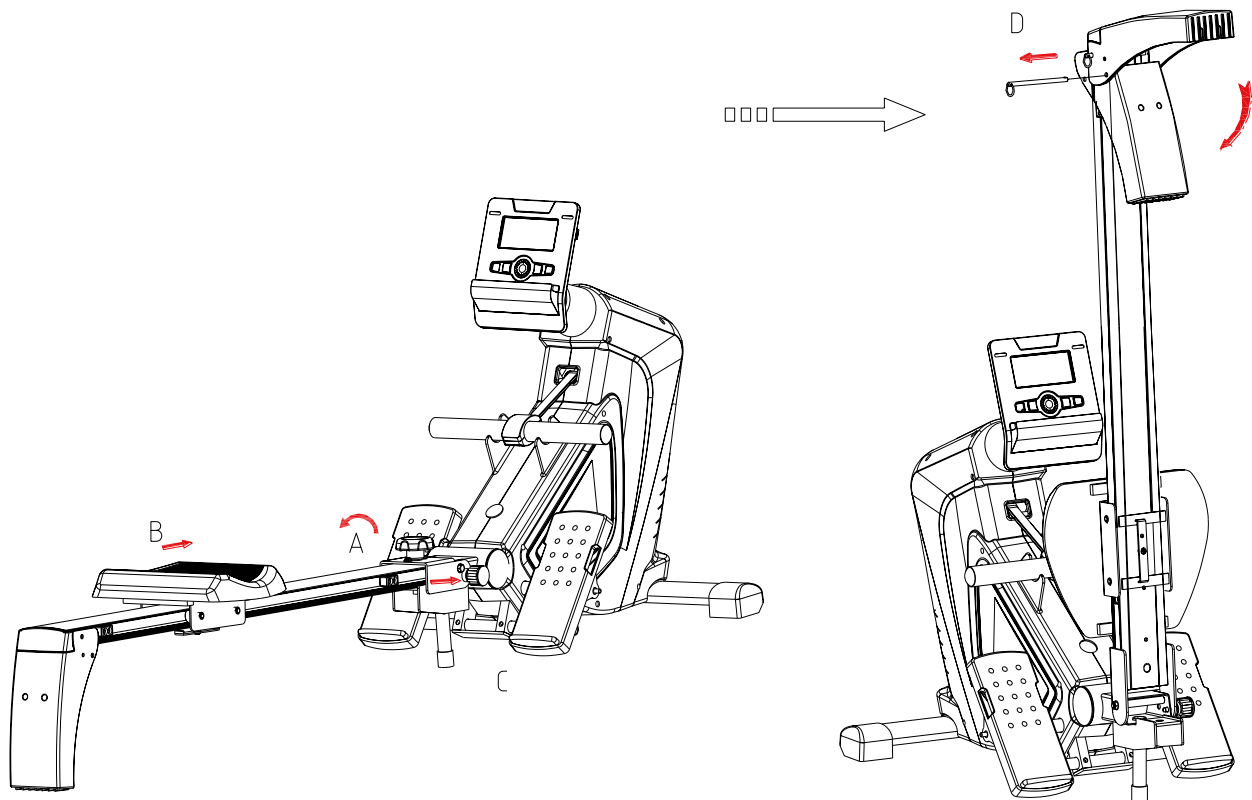


Etape 3:

Retour vers l'avant : après l'avoir tiré à sa position limite, desserrez vos mains, puis les mains, le corps et la hanche iront à nouveau vers l'avant avec la tension de la corde. Puis répétez selon les étapes 2 , étapes 3. Si l'utilisateur veut s'arrêter, aller vers l'avant, mettre le tube en tirant à fente dans la carte.



4. COMMENT PLIER L'APPAREIL



Étapes:

1. Sortez le bouton suivant A, puis faites glisser la selle suivant B vers l'avant du rail coulissant; Tirez sur la broche suivant la flèche C, puis pliez le rail AL, relâchez la broche pour retenir le rail.
2. Tirez sur la goupille suivant D puis remettez-la en place après avoir plié le support arrière à la position correcte en suivant la flèche.

5. EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

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

1 ROULER LA TÊTE

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



2 EPAULE ELEVATION

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



3 ETIREMENT DES CÔTES

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



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



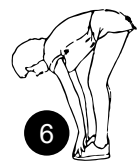
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



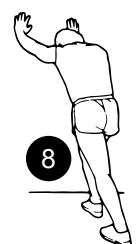
7 ETIREMENT DU TENDON

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

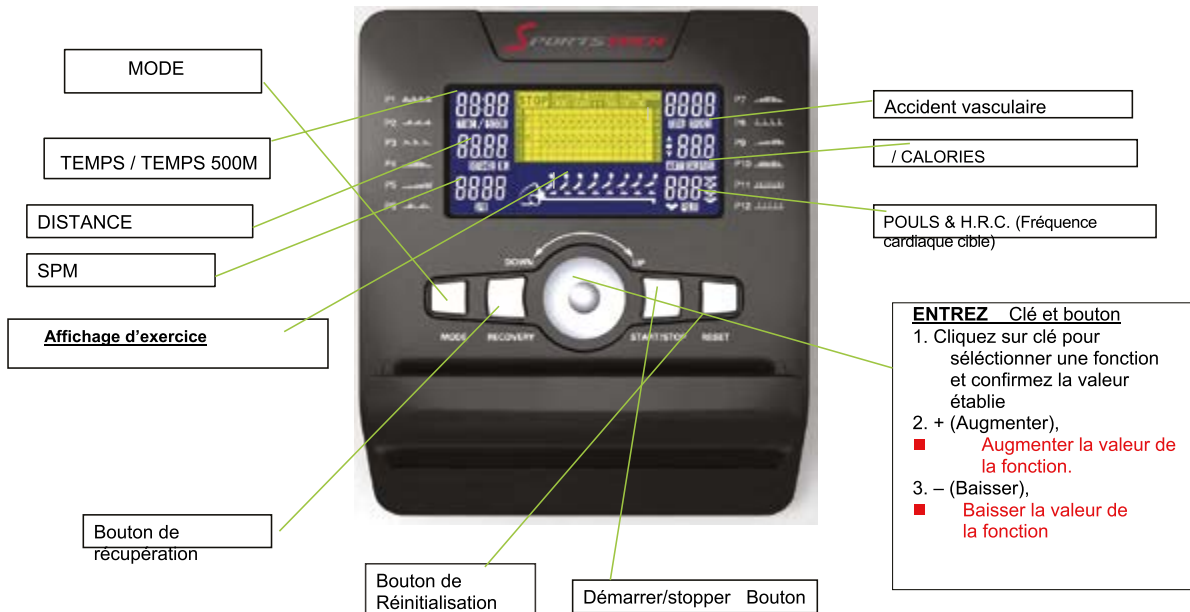


8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON





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



6. OPERATION



1. SPÉCIFICATION FONCTIONNELLE

Element	Portée de l'affichage	Champ d'application	Mémoire	RÉINITIALISER	SIMPLE ILLUMINATION
TIME	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU CIRCUIT	O	O	1. Compte à rebours lorsque vous commencez l'exercice, pas de siège. 2. Si réglé, quand le compte à rebours atteindra 0, STOP time ne clignotera plus
SPM	0~10~999	5~90 ±1MINU CIRCUIT	N	O	SOUS DEPART: 1. Commencer l'entraînement, affichera la valeur en 3 secondes 2. Pas d'entrée d'entraînement, remis à 0 en 6 secondes.
DISTANCE	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.90 ±0.1 CIRCUIT	O	O	1. La distance augmente quand l'exercice commence, pas de siège 2. Si réglé, le système stoppera quand le compte à rebours atteindra 0
CALORIES	0~999 CAL	0~990 ±10 par circuit	O	O	1. Comptera les calories quand vous commencez l'exercice 2. Si réglé, lorsque le compte à rebours atteindra 0, le système se stoppera.
AGE	10-25-99	±1	O	N	La valeur initiale de l'âge est 25
GENRE	 	 	Y	O	Dans la partie GENRE, veuillez sélectionner homme ou femme
HAUTEUR	100-160-200 (CM)	±1	O	N	La valeur initiale de la hauteur est de 160 CM
POIDS	20-50-120 (KG)	±1	O	N	La valeur initiale du poids I.T

rythme cardiaque	P · 30~240	0→30~240	O	O	montre votre fréquence cardiaque actuelle
SYMBOLE DU COEUR	ON/OFF clignotte	N	N	N	1. Affichera la fréquence cardiaque (Clignotement) 2. Pas de fréquence cardiaque détectée SYMBOL disparaîtra.
MANUEL		1~16 NIVEAU (±1Niveau)	O	N	Fixera la résistance du niveau 1-16
PROGRAMME	P1~P12	1~12	O	N	1. P1~P12 · 12 diagrammes fixés. 2. A chaque choix d'un programme , Le diagramme correspondant s'affichera. 3.Choix du diagramme en tournant le bouton UP · DOWN- · Cliquez sur entrer pour confirmation. 4.AftAprès avoir choisi le, le diagramme clignotant s'affichera, Tournez le bouton UP/DOWN-KNOB pour ajuster le niveau et entrez KEY pour fixer le temps · le symbole TIME symbol clignotera.
COURSE	5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)				L'utilisateur peut fixer le SPM du PC , la distance de la course aussi
Utilisateur	U1~U4		O	N	1.L'utilisateur peut fixer le diagramme du programme tout seul 2.Cliquez sur entrer pour le réglage de la ligne et le bouton UP · DOWN Knob for pour ajuster la valeur.
Fréquence cardiaque	55% · 75% · 90% · IND (CIBLE)	55% · 75% · 90% · IND (CIBLE)	O	N	1. Faites votre choix H.R.: 55% · 75% · 90% · IND. 2. (55% · 75% · 90% · IND) symbol clignotera pendant le réglage, lumière constant après le choix et après l'étape du réglage de temps, le symbole TIME clignotera.
SCAN		N	N	N	1.TIME&TIME/500M · 2. & CALORIES_passe vers l'affichage chaque 6 secondes 3. DISTANCE_passe vers l'affichage chaque 6 secondes 4. STROKES & TOTAL STRORES_passe vers l'affichage chaque 6 secondes
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	N	N	O	
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	O	O	STROKES ALARME
TOTAL de STROKES	0 ~ 9999	N	O	O	

2. Description de l'opération

- Assurez-vous de brancher l'adaptateur d'alimentation droite (12V 1500mA), il faut faire attention à la broche différente dans chaque pays, puis la mise sous tension: BI avec longue tonalité pendant 1 seconde avec affichage LCD complet pendant 2 secondes,
- Mise sous tension (ou maintenez la touche RESET pendant 2 secondes) sur tout l'écran. Appuyez sur la touche START / STOP entrer en mode MANUEL directement et commencer l'exercice ..
- L'écran de l'UTILISATEUR à matrice de point (U1-U4), vous pouvez tourner le BOUTON EN HAUT +, EN BAS - pour choisir le numéro d'utilisateur et entrez les données d'utilisateur après avoir appuyé sur ENTER pour confirmer. Appuyez sur ENTRER pour confirmation, cela vous redirigera aux principales fonctions supérieures, tout clignotement pour l'UTILISATEUR, tournez le BOUTON UP +, DOWN - BOUTON pour choisir UX 0-4 le choix . l'UTILISATEUR : U0 ~ U4 U1 ~ U4 mémorisé les
- ENTRER "MODE DE CONTROLE"- MANUEL / PROGRAMMES / UTILISATEURS / C. F.C./ COURSE Manuel

telechargez et montrez en matrice de point après avoir appuyé sur ENTER pour la confirmation, maintenant tournez le BOUTON UP +, DOWN - BOUTON de réglage. telecharger la valeur et ENTER pour la confirmation, tturner le BOUTON UP +, DOWN - BOUTON à nouveau pour le réglage, appuyez sur START et commencer à exercer après avoir terminé le réglage de toutes les fonctions (temps, distance, calories, fréquence cardiaque).PROGRAM



Choisir le schéma de programme P1-P12 en matrice de point après cliquez sur ENTER pour programme. Après sélectionnez le schéma de programme idéal tourner le BOUTON UP +, DOWN - BOUTON à nouveau pour le réglage, appuyez sur START et commencer à exercer après avoir terminé le réglage de toutes les fonctions (temps, distance, calories, fréquence cardiaque).

4-3 USER

Créer le profil d'utilisateur de programme par U1~U4 en réglant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Ensuite, le programme sera automatiquement enregistré pour un usage futur. U0 ENTER peut être réglée de la même façon que U1 ~ U4, mais ce programme ne peut pas être enregistrée.

4-4 H.R.C

Le contrôle de la fréquence cardiaque - Sélectionnez votre propre fréquence cardiaque en choisissant l'un des programmes préréglés 55%, 75%, ou 90%. S'il vous plaît ENTRER votre âge dans les données de l'utilisateur pour garantir que votre fréquence cardiaque est correctement réglée La

- i. 55% -- programme de régime
- ii. 75% -- Programme de santé
- iii. 90% -- Programme sportif
- iv. TAG –Fréquence cardiaque ciblée

4-5 RECOVERY

Quand vous avez terminé votre séance d'entraînement, appuyez sur RÉCUPÉRATION. Pour la RÉCUPÉRATION fonctionner correctement, il a besoin de votre fréquence cardiaque entrée. TEMPS décomptera de 1 minute puis votre niveau sera affiché de F1 à F6.

REMARQUEZ: lors de la RÉCUPÉRATION, pas d'autres écrans de données sont disponibles.

NIVEAU DE RECUPERATION DU RYTHME CARDIAQUE
ENTRER:

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

1. L'utilisateur appuie sur la RÉCUPÉRATION pour commencer à tester.

2. Obtenir le résultat de F1 - F6.

4-6 RACE

L'Ordinateur / console calcule automatiquement l'aviron 500 mètres que l'utilisateur besoin de passer, combien de temps en ce qui concerne avec le SPM D'UTILISATEUR. Nous appelons la valeur de la fonction TEMPS / 500M.

4-7 MOYENNE: A + Affichage

UTILISATEUR appuyez sur le bouton arrêter pour arrêter l'entraînement, le moniteur affichera A + (MOYENNE - VALEUR FONCTION), Inclus TEMPS / 500M; SPM; RYTHME CARDIAQUE.; ., Voir ci-dessous fig.

4-8 VERAGE: A + Displa

appuyez sur le bouton arrêt pour arrêter l'entraînement, le moniteur affichera A + (MOYENNE - VALEUR FONCTION), Inclure TEMPS / 500M; SPM; RYTHME CARDIAQUE.; ., Voir ci-dessous fi .

5. BLUETOOTH

Lors de l'initialisation, l'utilisateur peut utiliser le Bluetooth pour connecter la console, qui peut contrôler les données sans fil (pour Android 4.3 ou plus seulement).

6. USB CHARGE

Tension de charge 5,0 DC, 500 MA, protection contre les surcharges.

3. . KEY FUNCTION :

1. Bouton (UP + DOWN)
4. Régler l'horloge.
5. Choisir u0 ~ u4.
6. Réglage des fichiers d'utilisateur de (i.e. sexe, âge, taille, poids, etc.):

- D. Choisir manuel, programme, utilisateur, c. f.c., course:
- E. Choisir le programme p1-p12:
- F. Fixer la charge au niveau du manuel / programme:
- G. Régler la valeur de la fonction (i.e. temps, distance, calories, fréquence cardiaque, accidents vasculaires cérébraux, etc.): choisissez h.r.c.
- H. 55%, 75%, 90%, cible:
- I.

2. ENTER KEY :

confirmez le réglage et sélectionnez la fonction.

3. START/STOP KEY :

Appuyez sur le bouton, le système commence à calculer, appuyer à nouveau pour arrêter.

4. RECOVERY KEY :

la fonction test de récupération après avoir fait l'exercice une fois.

5. RESET KEY

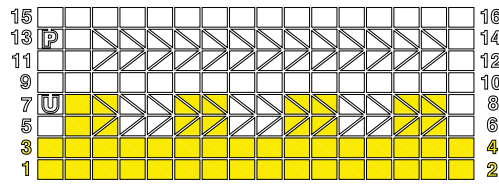
- Appuyez sur la clé REINITIALISER, la valeur de fonction clignote pour atteindre votre valeur réinitialisée ..
- Appuyez et tenir le bouton REINITIALISER 2 secondes pour revenir au mode de contrôle (manuel / programme / utilisateur / c. f.c./ course) et à zéro.
- Appuyez et tenir la clé REINITIALISER 2 secondes deux fois pour réinitialisation totale et revenir en mode de réglage initial. (REGLER L'HORLOGE / CALENDRIER/

6. MODE KEY :

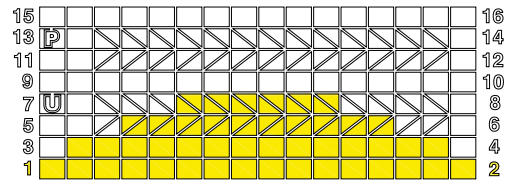
Confirmer le réglage et sélectionner la fonction



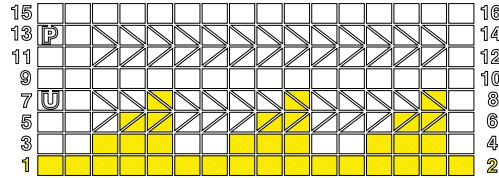
7. Profil des programmes
Programmes P1 – P12



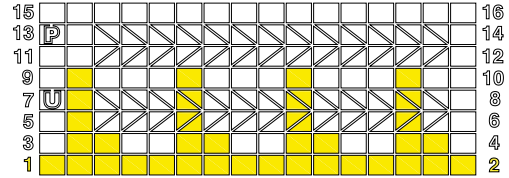
P1



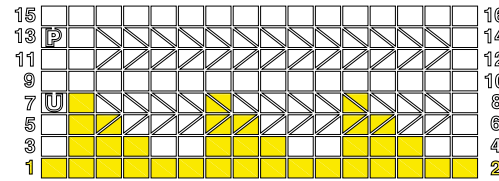
P7



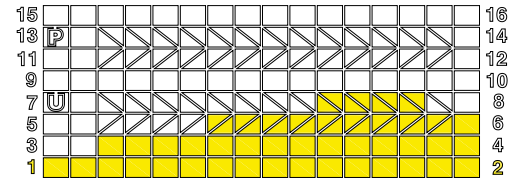
P2



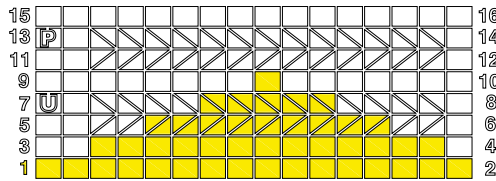
P8



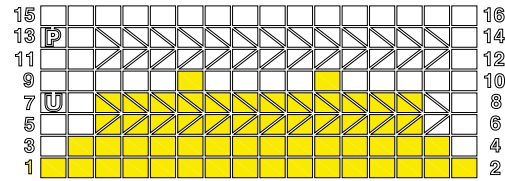
P3



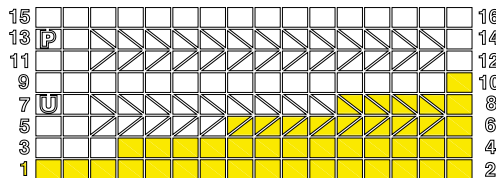
P9



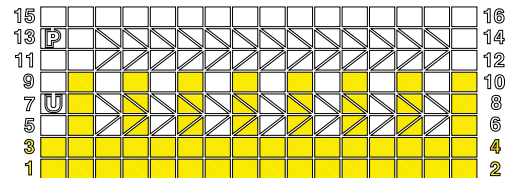
P4



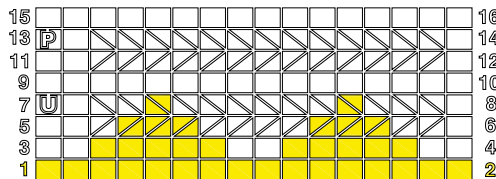
P10



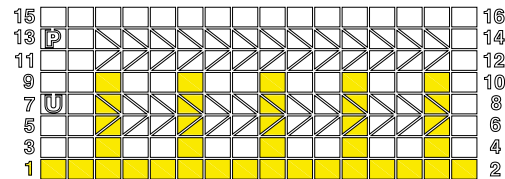
P5



P11



P6



P12

7. NETTOYAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE

ATTENTION

Avant les travaux de nettoyage, d'entretien et / ou de réparation, l'appareil d'entraînement doit être complètement déconnecté de la prise. Pour cela, débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique et du dispositif. Le cordon d'alimentation peut être reconnecté à l'appareil d'entraînement et la prise lorsque tous les travaux ont été dûment terminés et que le statut de la formation autorisée de l'appareil est rétabli.

Nettoyage

Nettoyez votre appareil d'entraînement après chaque session d'exercice. Faites-le avec un chiffon humide et du savon. N'utilisez pas de solvants. Un nettoyage régulier permettra de mieux préserver l'appareil et d'augmenter sa durée de vie. Les dommages causés par la transpiration ou les autres liquides, ne sont pas du tout couverts par la garantie. Faites également attention durant votre exercice à ce qu'aucun liquide ne puisse entrer dans l'appareil ou l'ordinateur.

Maintenance

Pour assurer un fonctionnement optimal et en douceur du siège veuillez nettoyer périodiquement les rails en aluminium.

Vérification du matériel de fixation

Vérifiez au moins 1 fois par mois, le serrage des boulons et des écrous. Vissez les, si nécessaire, une nouvelle fois.

Vérification des composants

Vérifiez avant chaque entraînement la position de l'appareil et la trajectoire de glisse du siège. Elle doit être débloquée.

ATTENTION: Ne vous entraînez pas si un ou plusieurs de ces composants sont manquants ou ne fonctionnent pas.



8. 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.

Découvrez gratuitement Kinomap pendant 7 jours ou choisissez l'application eHealth !

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

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

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

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



eHealth



iOS



9. MISE AU REBUT

Chers clients,

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

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



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

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



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

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

Chaîne du recyclage



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

MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari 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



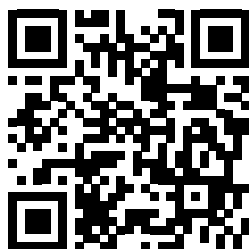
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/rsx500_video

Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

INDICE

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA.....	94
2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	96
3. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	97
4. COME PLEGARE	102
5. ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO	103
6. FUNZIONAMENTO	104
7. CURA, PULIZIA E MANUTENZIONE	109
8. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	110
9. SMALTIMENTO	111
DECLARATION OF CONFORMITY.....	134



1. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA 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.

- È importante leggere completamente questo manuale prima di assemblare ed utilizzare l'attrezzatura.
Un utilizzo sicuro ed efficace può essere raggiunto solamente se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta ed utilizzata propriamente. È tua responsabilità assicurare che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano informati su tutti i rischi e le precauzioni."
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento dovresti consultare il tuo medico per determinare se sei in una qualsiasi condizione medica o fisica che possa mettere a rischio la tua salute e la tua sicurezza, o impedire un utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il parere del tuo medico è essenziale se stai assumendo medicinali che influenzano il tuo battito cardiaco, la tua pressione sanguigna o il tuo livello di colesterolo.
- Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Ferma il tuo allenamento se hai uno dei seguenti sintomi: dolore, tensione nel tuo torace, battito irregolare, fiato decisamente corto, vertigini o sensazione di nausea. Se dovessi provare una qualsiasi di queste condizioni, consulta il tuo medico prima di continuare con il programma di allenamento.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata per un utilizzo solo da parte di adulti.
- Utilizza l'attrezzatura su una superficie piana ed uniforme, con una protezione per il tuo tappeto o pavimento. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero attorno in ogni direzione.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controlla che le viti ed i bulloni siano fissati saldamente.
- La sicurezza dell'attrezzatura può essere garantita solo se viene regolarmente controllata per eventuali danni e /o usura e rottura.
- Utilizza sempre l'attrezzatura come indicato. Se trovi qualsiasi componente difettoso durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se senti qualsiasi suono insolito proveniente dall'attrezzatura durante il suo utilizzo, fermati immediatamente. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
- Indossa un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evita di indossare un abbigliamento largo che possa impigliarsi nell'attrezzatura o che possa restringere o impedire i movimenti.

- L'attrezzatura è stata testata nella classe H.C. Peso massimo utente: 100kg. La capacità di frenatura è indipendente dalla velocità.
- L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- È necessario prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per non danneggiare la tua schiena. Utilizza sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o chiedi aiuto se necessario.

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.

ATTENZIONE!

- Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo e durante l'utilizzo posizionarsi ad almeno 0,5 metri attorno ad esso.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.

Alimentatore:

Nome o marchio del produttore, numero del registro di commercio e indirizzo	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Identificazione del modello	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Valore rilevato	Tolleranza di misurazione	Unità
Tensione di ingresso	115-230	+/- 1 %	V
Frequenza di ingresso AC	60	+/- 1 %	Hz
Tensione di uscita	12.65	+/- 1 %	V
Corrente di uscita	1.5	/	A
Potenza di uscita	18.99	/	W
Efficienza operativa media	86.31	+/- 2 %	%
Efficienza a carico basso (10%)	82.68	+/- 1 %	%
Consumo energetico a vuoto	0.10	+/- 2%	W



2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

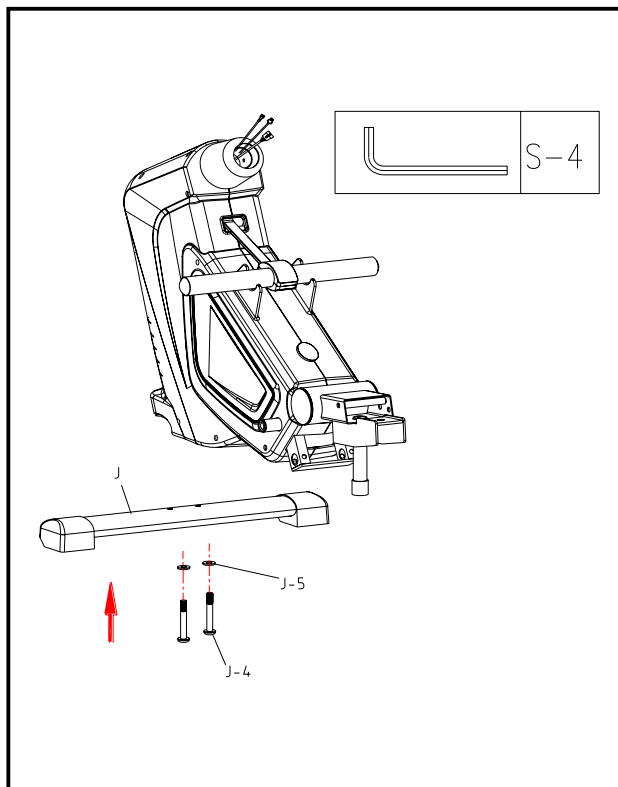
https://service.innovamaxx.de/rsx500_spareparts



3. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

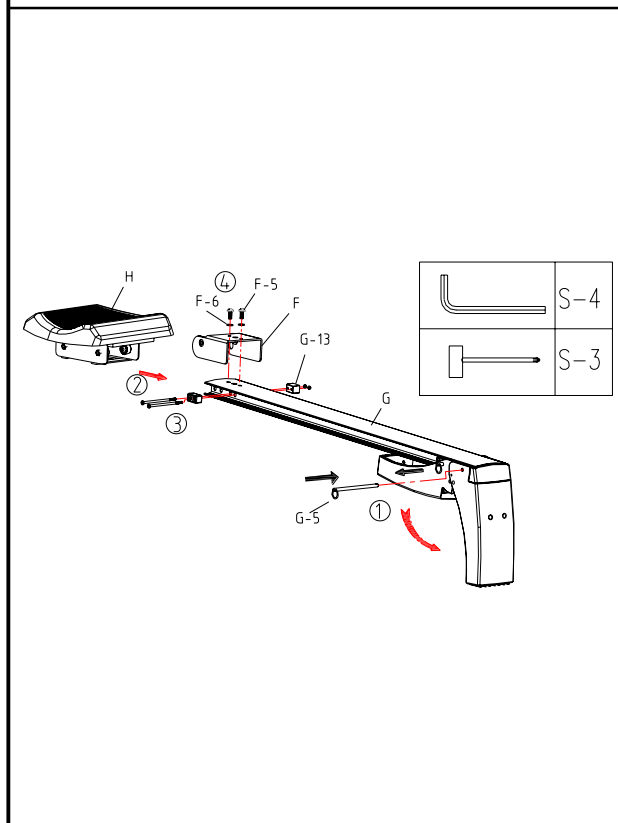


**Serrare saldamente tutte le parti individuali e le parti preassemblate!
Controllare di nuovo la tenuta prima di ogni sessione di allenamento!**



PASSO 1

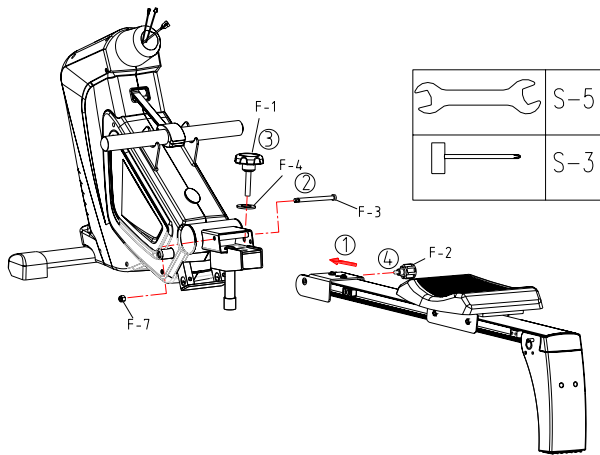
In allegato il Stabilizzatore Posteriore (J) al corpo principale. Fissare con due viti (J-4) e due rondelle semicerchio (J-5).



PASSO 2

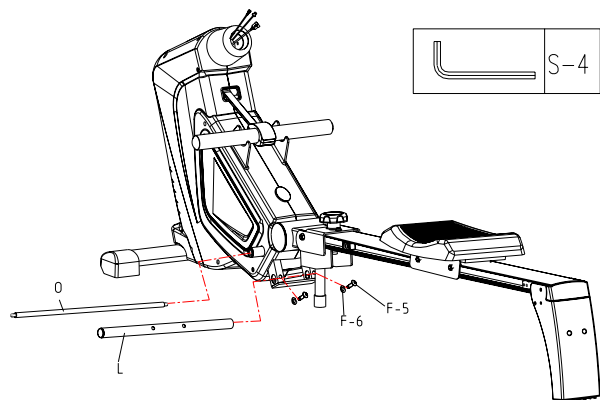
1. Estrarre il perno di fissaggio (G-5) e girare il sostenitore alla posizione a destra seguendo la direzione della freccia poi mettere il perno di fissaggio posteriore per il sostenitore.
2. Far scorrere la sella (H) alla guida di scorrimento, e installare le due cuscino buffer (G-13) su ciascun lato della guida di scorrimento con due bulloni (G-12) e due dadi (G-2).
3. Bloccare la presa pieghevole con due viti (F-5) e due rondelle piatte (F-6).





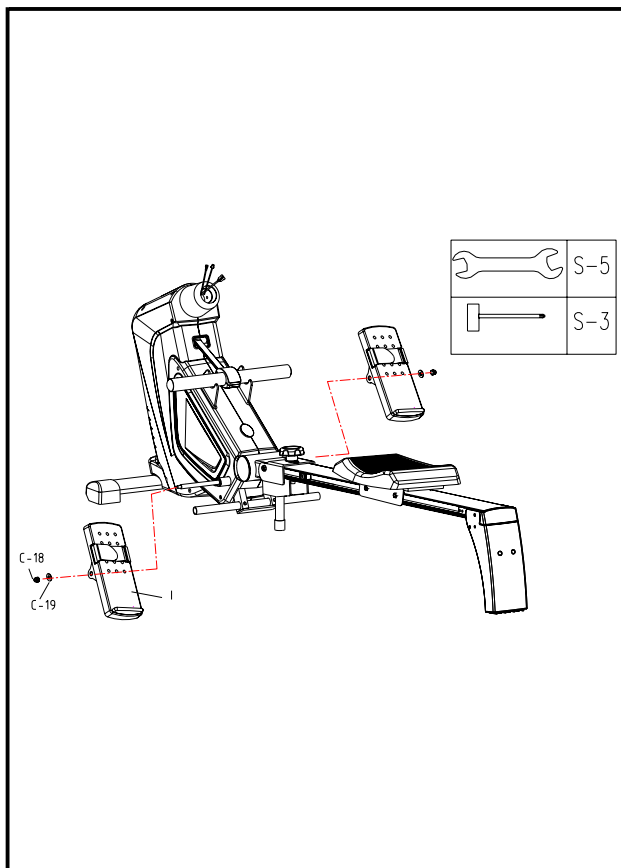
PASSO 3

1. Fissare la guida AL al telaio seguendo la freccia, e fissarlo con la vite (F3) e Nylon dado (F-7).
2. Fissare la manopola (F-1) e la rondella piatta nel telaio.
3. Fissare la manopola di tiro (F-2) come figura.



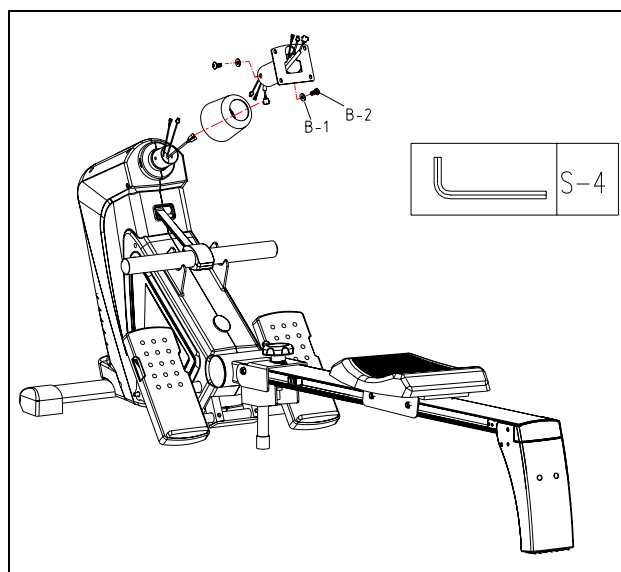
PASSO 4

1. Inserire il perno del pedale (L) nel mainframe e fissarlo con due viti (F-5) e due rondelle piatte (F-6).
2. Inserire il perno del pedale (O) nel telaio come figura.



PASSO 5

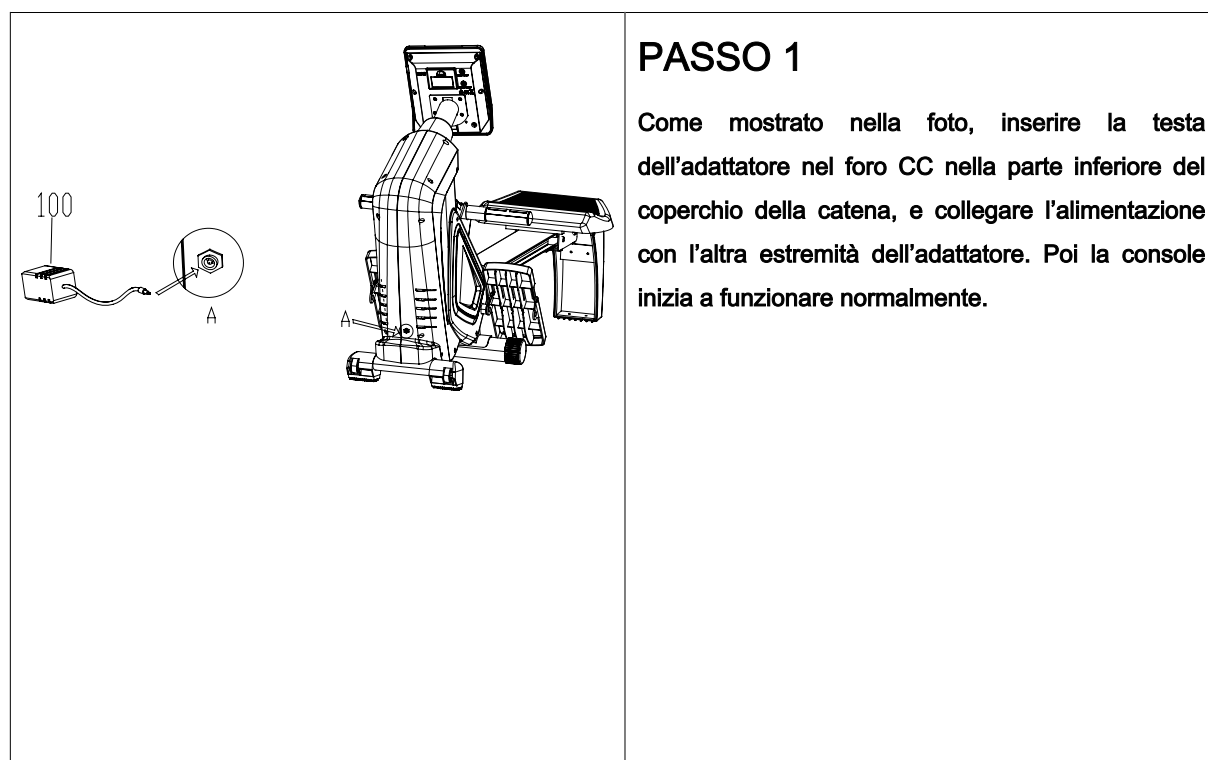
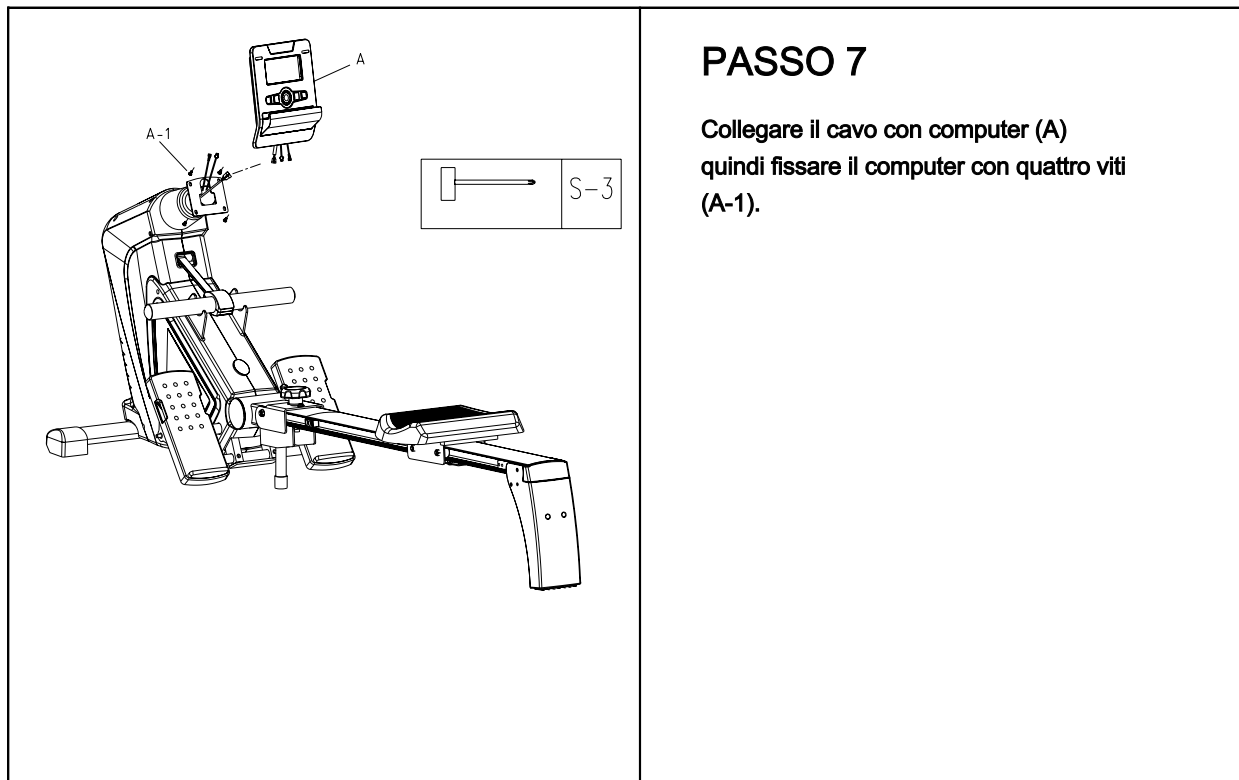
Assemblare il pedale (I) sull'asse. Mettere una rondella piatta (C-19) su ciascun lato dell'asse separato dal telaio. Infine, fissare il dado (C-18) con due strumenti contemporaneamente.



PASSO 6

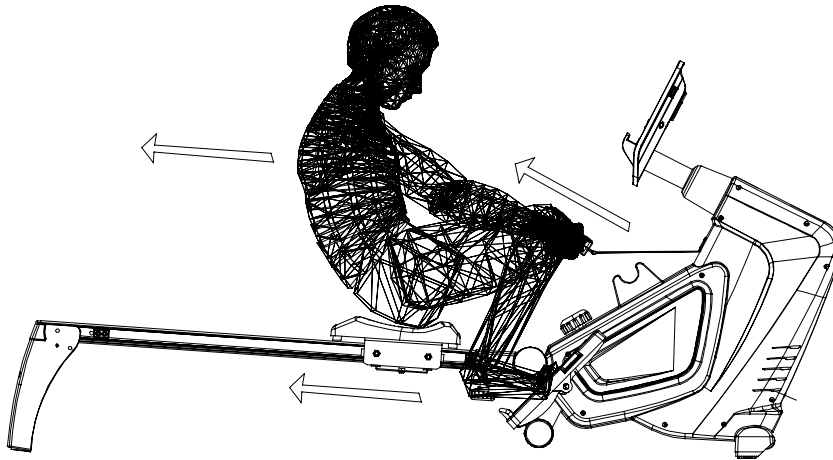
Lasciare il posto del computer tenuto (B) passare attraverso il coperchio (C-2) e collegare il cavo e, montare il palo sul telaio, fissare il palo con due rondelle piatte (B-1) e due viti (B-2).





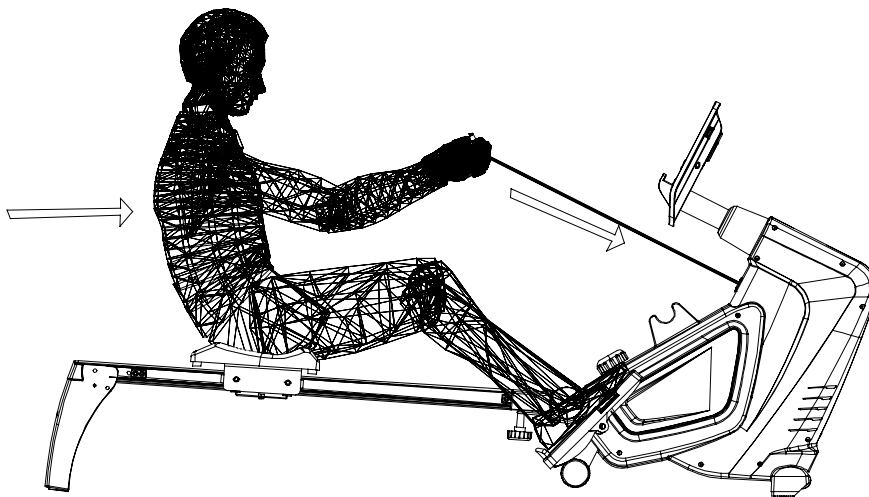
PASSO 2

Spostarsi all'indietro: l'utente si siede sulla sella pedalando con i due piedi sui pedali, il corpo piegato in avanti, entrambe le mani afferrano i tubi sinistro e destro, poi le mani, il corpo e l'anca si muovono all'indietro nello stesso tempo.

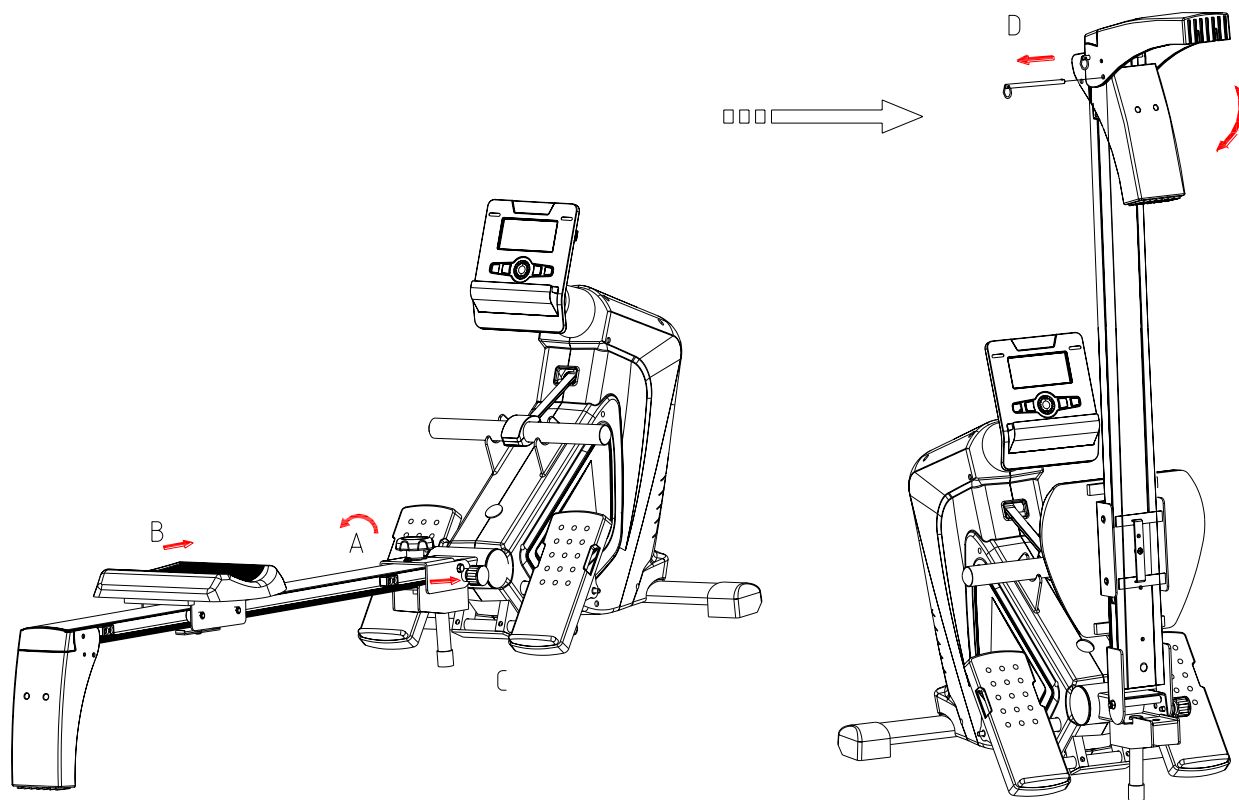


PASSO 3:

Ritornare in avanti: dopo aver tirato a fine corsa, allentare le mani, poi le mani, il corpo e l'anca torneranno di nuovo in avanti mentre contrastano la tensione della corda. Quindi ripetere seguendo il Passo 2 e 3. Se l'utente si vuole fermare, spostarsi in avanti, mettere il tubo di trazione nello slot per scheda.



4. COME PLEGARE



Passi:

1. Estrarre la manopola a seguito di una, quindi far scorrere la sella seguente B verso la parte anteriore della guida di scorrimento; Tirare il perno seguente freccia C, poi piegando il binario AL, rilasciare il perno di trattenere la ferrovia.
2. Estrarre il perno seguente D, poi rimetterlo dopo aver ripiegato il sostenitore posteriore nella posizione a destra seguendo la freccia.

5. ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO

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

1 RULLI PER LA TESTA

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



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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



3 STRETCHING LATERALE

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



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



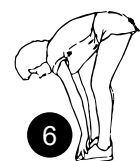
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



6 TOCCARE LE PUNTE

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



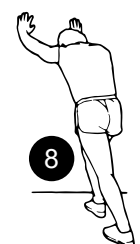
7 STRETCHING DEI TENDINI

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

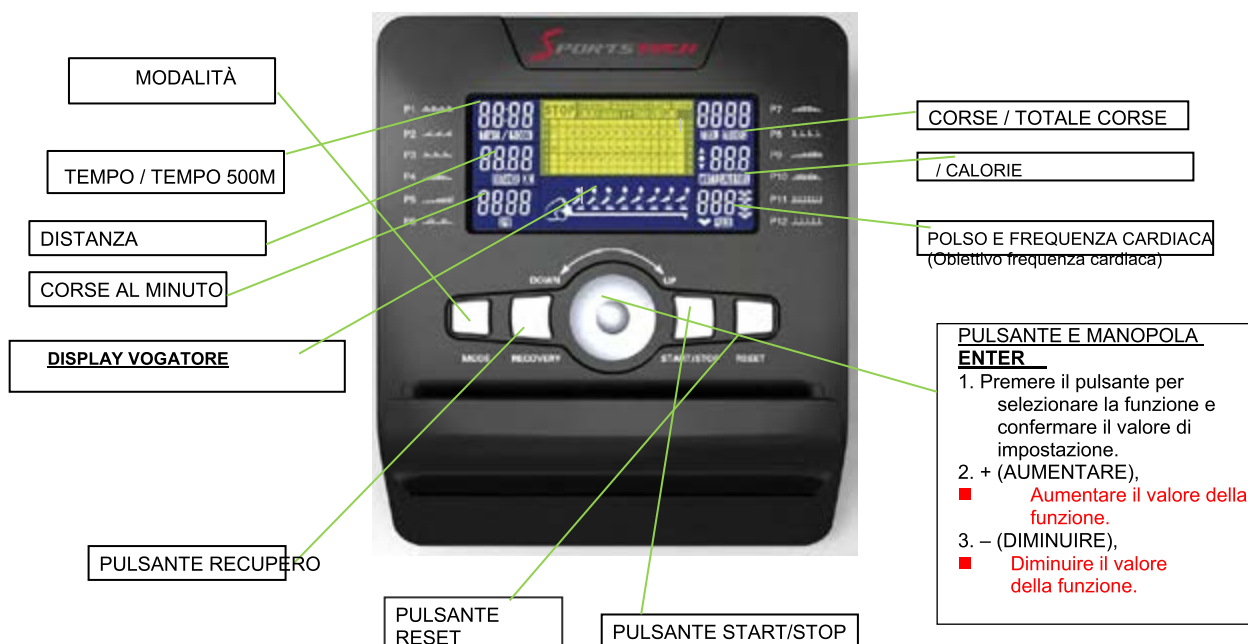


8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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



6. FUNZIONAMENTO



1. DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

VOCE	SCOPO DEL DISPLAY	IMPOSTARE SCOPO	MEMORIA	RESET	ILLUMINAZIONE SEMPLICE
TEMPO	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU CIRCUIT	Y	Y	1. Conteggio del valore del TEMPO all'inizio dell'allenamento, senza sedersi. 2. Se impostato, quando il conto alla rovescia arriva a 0, il sistema fermerà il valore del TEMPO
CORSE A MINUTO	0~10~999	5~90 ±1MINU CIRCUIT	N	Y	IN START: 1. Inizio allenamento, valore visualizzato in 3 secondi 2. Nessun allenamento inserito, reset a 0 in 6 secondi.
DISTANZA	0.00~99.99 KM (ML)	0.00~99.90 ±0.1 CIRCUITO	Y	Y	1. Conteggio del valore della DISTANZA all'inizio dell'allenamento, senza sedersi. 2. Se impostato, quando il conto alla rovescia arriva a 0, il sistema si fermerà.
CALORIE	0~999 CAL	0~990 ±10 in circuit	Y	Y	1. Conteggio del valore delle CALORIE all'inizio dell'allenamento, senza sedersi. 2. Se impostato, quando il conto alla rovescia arriva a 0, il sistema si fermerà.
ETÀ	10-25-99	±1	Y	N	Nell'impostazione dell'ETÀ (AGE), il valore iniziale è
SESSO			Y	N	Nell'impostazione del SESSO, scegliere tra BOY (ragazzo) o GIRL (ragazza).
ALTEZZA	100-160-200 (CM)	±1	Y	N	Nell'impostazione dell'ALTEZZA (Height), il valore iniziale è 160CM
PESO	20-50-120 (KG)	±1	Y	N	Nell'impostazione del PESO (Weight): "W.T", il valore iniziale.

FREQUENZA CARDIACA	P · 30~240	0→30~240	Y	Y	Cioè calcolo forum D
SIMBOLO CUORE	ON/OFF blink	N	N	N	1. Il display lampeggia per frequenza cardiaca alta/rapida e lenta. 2. Nessun battito cardiaco rilevato, il SIMBOLO sparisce.
MANUALE		1~16 LIVELLO (±1LIVELLO)	Y	N	Impostare il carico di resistenza dal livello 1-16
PROGRAMMA	P1~P12	1~12	Y	N	1. P1~P12 · diagramma fisso 12. 2. Ogni volta che si sceglie un programma, il diagramma corrispondente verrà visualizzato al centro della matrice di punti. 3. Scelta del diagramma girando la manopola UP · DOWN e premere ENTER per confermare. 4. Dopo aver selezionato il programma, il diagramma lampeggiante verrà visualizzato nella matrice a punti, girare la manopola UP/DOWN per regolare il LIVELLO e il pulsante ENTER per regolare il TEMPO · il simbolo del TEMPO lampeggia.
GARA	5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)				L'UTENTE può impostare le corse al minuto del PC e la distanza per la gara.
UTENTE	U1~U4		Y	N	1. L'UTENTE può impostare da solo il diagramma del PROGRAMMA 2. Premere il pulsante ENTER per impostare la linea e la manopola UP · DOWN per regolare il valore del CARICO 3. Un valore salvato ciascuno.
H.R.C.	55% · 75% · 90% · IND (OBIETTIVO)	55% · 75% · 90% · IND (OBIETTIVO)	Y	N	1. Frequenza cardiaca a scelta.: 55% · 75% · 90% · IND. 2. I simboli (55% · 75% · 90% · IND) lampeggiano durante l'impostazione, una luce costante dopo aver scelto e poi passare all'impostazione del tempo, il simbolo TEMPO (Time) lampeggia.
SCAN		N	N	N	1. <u>TEMPO & TEMPO/500M</u> ° 2. <u>CALORIE</u> visualizzare ogni 6 secondi. 3. <u>DISTANZA</u> visualizzare ogni 6 secondi. 4. <u>CORSE E TOTALE CORSE</u> visualizzare ogni 6 secondi.
TEMPO/500M	0:00 ~ 99:59	N	N	Y	
CORSE	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	Y	Y	ALLARME CORSE uno
TOTALE CORSE	0 ~ 9999	N	Y	Y	

2. FUNZIONAMENTO

- Assicurarsi che la spina sia nell'adattatore di alimentazione corretto ((12V 1500mA) a seconda dello standard di ogni paese, e quindi accendere: BIP con tono lungo per 1 secondo insieme al LCD e pieno schermo per 2 secondi.
Accendere (o tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi) la visualizzazione completa. Premere START/STOP inserendo direttamente la modalità di controllo MANUALE e iniziare l'allenamento.
- Visualizzazione UTENTE in matrice a punti per selezionare (U1-U4), si può girare la manopola UP +, DOWN — per selezionare il numero dell'UTENTE e
- Inserire i dati dell'UTENTE dopo aver premuto ENTER per la conferma. Premere ENTER per la conferma, passerà alle funzioni dei pulsanti di sopra, tutti lampeggiano e aspettare l'UTENTE, girare la manopola UP +, DOWN per selezionare, tornerà di nuovo

Alla scelta UX(0-4) . ※ UTENTE : U0 ~U4 (U1 ~ U4 dati utente memorizzati; U0- Nessuna memoria dei dati e valori di allenamento)

4. INSERIRE LA "MODALITÀ DI CONTROLLO"- MANUALE / PROGRAMMI / UTENTI / FREQUENZA CARD./ GAR

4-1 Manuale

CARICO 1 e visualizzazione nella matrice a punti dopo aver premuto il tasto ENTER per la conferma, ora girare la manopola UP +, DOWN — per regolare il valore del carico e premere ENTER per la conferma, girare la manopola UP +, DOWN di nuovo per impostare, Premere START e iniziare l'allenamento dopo aver completato l'impostazione di tutte le funzioni (per esempio TEMPO · DISTANZA · CALORIE · FREQUENZA CARDIACA).

4-2 PROGRAMMA



Scegliere il diagramma del programma P1-P12 nella matrice a punti dopo aver premuto il tasto ENTER al programma. Dopo aver selezionato il diagramma del programma ideale, girare la manopola UP +, DOWN – per regolare il valore del CARICO, e iniziare l'allenamento dopo aver completato l'impostazione di tutte le funzioni (per esempio TEMPO、DISTANZA、CALORIE、FREQUENZA CARDIACA).

4-3 UTENTE

Creare il proprio profilo del Programma per ogni UTENTE attraverso U1~U4 impostando il livello di resistenza per ogni singolo segmento. Poi il programma verrà salvato automaticamente per un utilizzo futuro. U0 ENTER può essere impostato uguale a U1~U4 ma non è possibile salvare questo programma.

4-4 H.R.C

CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA- Selezionare il proprio obiettivo di frequenza cardiaca scegliendo tra uno dei programmi preimpostati 55%, 75% o 90%. Si prega di inserire la propria età nei DATI UTENTE per garantire che l'obiettivo della frequenza cardiaca sia stato impostato correttamente. Il display della FREQUENZA CARDIACA (Heart Rate) lampeggerà quando verrà raggiunta la frequenza cardiaca impostata in base al programma scelto.

- i. 55% -- PROGRAMMA DIET
- ii. 75% -- PROGRAMMA SALUTE
- iii. 90% -- PROGRAMMA SPORT
- iv. TAG –L'UTENTE IMPOSTA LA FREQUENZA OBIETTIVO

4-5 RECUPERO

Alla fine di ogni allenamento, premere RECUPERO (Recovery). finché RECUPERO funzioni correttamente, la frequenza cardiaca deve essere impostata. Il TEMPO inizierà il conto alla rovescia da 1 minuto e poi verrà visualizzato il livello di forma fisica F1-F6.

NOTA: durante il RECUPERO, gli altri display non funzionano.

Tasto ENTER:

1. L'Utente preme il pulsante RECUPERO per iniziare il test..

2. Ottiene i risultati da F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

4-6 GAR

Utilizzare la manopola -UP +, ◀ DOWN per regolare le corse al minuto del PC, vedere figura A, e la DISTANZA della gara, vedere figura B, premere START per iniziare la gara, il simbolo UTENTE (User) e PC lampeggiano per mostrare chi inizia la gara (Il CARICO DELL'UTENTE è regolabile durante la gara) Fine della distanza della gara, il risultato vedi figura D= WIN (Vincitore), figura E=UTENTE perde.

4-7 TEMPO/500M

Il computer/la console calcolerà automaticamente di quanto tempo ha bisogno l'utente per vogare 500 metri, in base alle corse per minuto dell'UTENTE. Lo chiamiamo il valore della funzione TEMPO/500 M.

4-8 MEDIA: A + Displa

L'UTENTE preme il pulsante STOP KEY per fermare l'allenamento, il monitor mostrerà A + (MEDIA – VALORE DELLA FUNZIONE), Include il TEMPO/500 M ; CORSE A MINUTO ; FREQ.CARD. Vedere la figura di sotto.

5.BLUETOOTH

Durante l'inizializzazione, l'utente può usare l'app Bluetooth per collegare la console, che può controllare la trasmissione di dati wireless (Per Android 4.3 o superiore).

6.CARICA USB

Tensione di carica 5.0 DC、500 MA, collegamento e protezione da sovraccarico.

3. . PULSANTI :

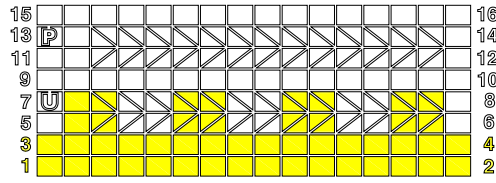
1. MANOPOLA UP +, DOWN :

- A. Impostare l'OROLOGIO.
- B. Selezionare U0~U4.
- C. Impostazioni profilo UTENTE (SESSO, ETÀ, ALTEZZA, PESO, ECC.) :

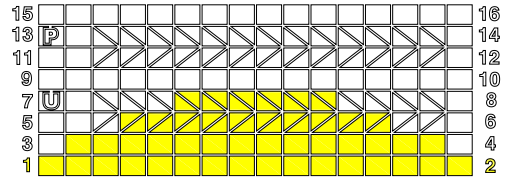
- D. Selezionare MANUALE \ PROGRAMM \ \ UTENTE \ HRC \ GAR :
- E. Selezionare PROGRAMMA P1-P12 :
- F. Impostare il LIVELLO DI CARICO del MANUALE / PROGRAMMA:
- G. Regolare il valore della funzione (per esempio TEMPO , DISTANZA , CALORIE ,
- H. FREQUENZA CARDIACA, CORSE, ecc.) : Scegliere la FREQUENZA CARDIACA
- I. (H.R.C). 55%,75%,90%,IND (OBIETTIVO) :
- 2. ENTER :**
Confermare le impostazioni e selezionare la funzione.
- 3. START/STOP :**
Premere il PULSANTE, il sistema comincia a calcolare, premere nuovamente per fermare .
- 4. RECUPERO :**
- 5.** Test della funzione di recupero dopo l'utilizzo da parte dell'utente.
- Premere RESET, il valore della funzione lampeggia aspettando la reimpostazione del valore.
 - Premere e tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi per tornare alla modalità di controllo (MANUALE / PROGRAMMA/UTENTE/HRC/GARA) a zero.
 - Premere e tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi DUE VOLTE per il reset totale e per tornare alla modalità di impostazione iniziale
- 6. TASTO MODALIT :**
Confermare le impostazioni e selezionare la funzione.
- Impostare (OROLOGIO / CALENDARIO / TEMPO)



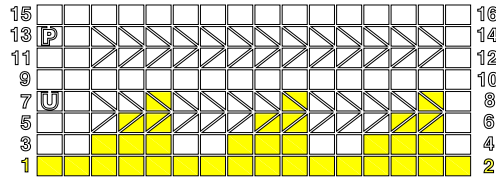
7. PROFILI PROGRAMMI
PROGRAMMI P1-P12



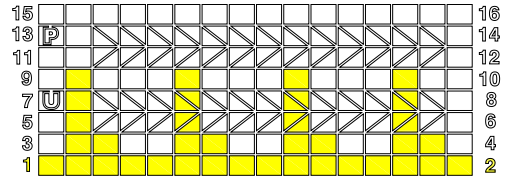
P1



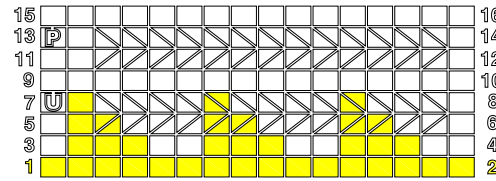
P7



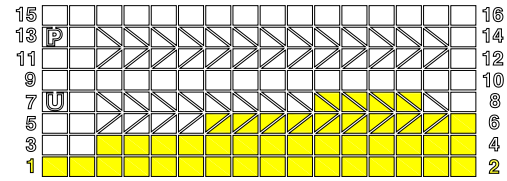
P2



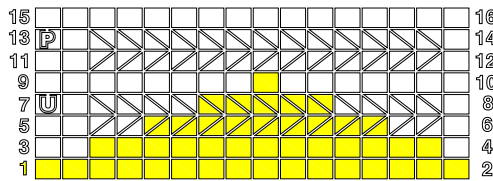
P8



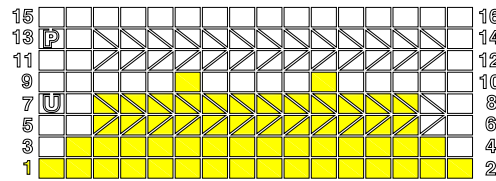
P3



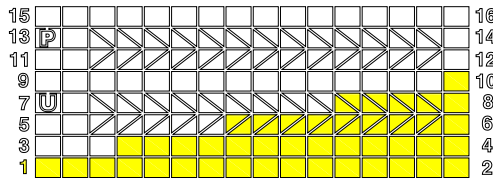
P9



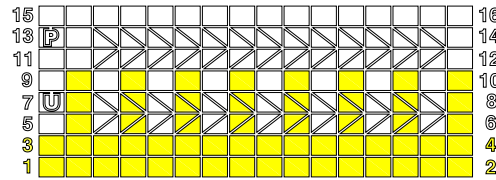
P4



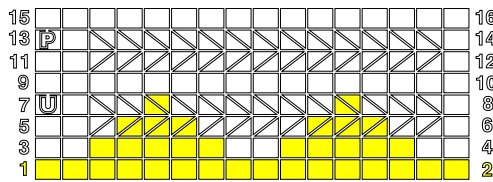
P10



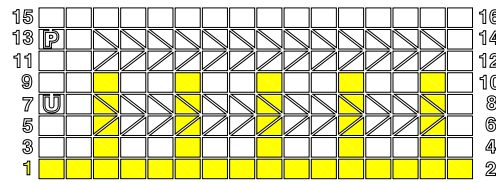
P5



P11



P6



P12

7. CURA, PULIZIA E MANUTENZIONE

ATTENZIONE

Prima delle operazioni di pulizia, manutenzione e/o riparazione, il dispositivo di allenamento deve essere scollegato dalla presa di corrente. Per questo, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica. Il cavo di alimentazione può essere ricollegato alla macchina e alla corrente solo quando tutti i lavori sono stati completati e la condizione adeguata all'uso dell'apparecchio viene ripristinata.

Pulizia

Pulire il dispositivo di allenamento al termine di ogni sessione di allenamento. Usare un panno umido e sapone. Non usare solventi. La pulizia regolare contribuisce significativamente alla conservazione e longevità del vostro dispositivo di allenamento.

I danni causati dal sudore o altri liquidi non sono coperti dalla garanzia. Prestare attenzione che, durante l'allenamento, nessun liquido penetri nel dispositivo di allenamento o nel com uter.

Manutenzione

Per il funzionamento ottimale della sella, pulire periodicamente i piani di scorrimento in alluminio.

Controllo del materiale di fissaggio

Controllare almeno 1 volta al mese la tenuta di bulloni e dadi. Serrarli di nuovo, se necessario.

Controllo dei componenti

Controllare prima di ogni allenamento la posizione sicura del dispositivo e lo scorrimento della sella.

ATTENZIONE: Se uno di questi componenti sembra allentato, non cominciare l'allenamento.



8. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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

Prova Kinomap ora per 7 giorni gratuitamente o scegli l'app eHealth!

Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

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

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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

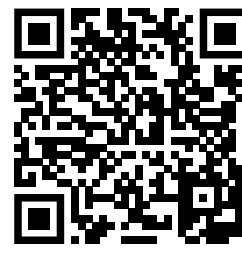
Android



eHealth



iOS



9. SMALTIMENTO

Cari clienti,

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

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

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



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

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



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

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

Riciclaggio dei rifiuti



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



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste 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.**

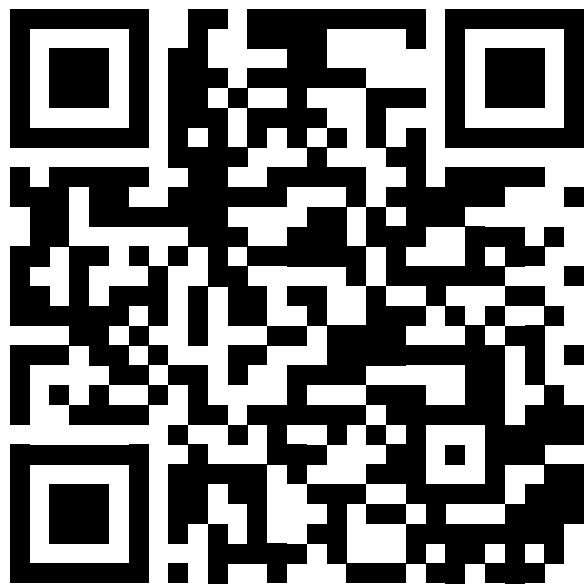
Deze handleiding geeft de stand van zaken op de publicatiedatum weer. Zij is onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving en aan fouten en weglatingen.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



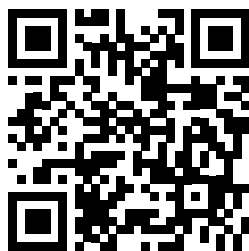
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/rsx500_video

We zijn ook actief op social media!

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

Instagram-pagina



Facebook-pagina



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

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

INHOUD

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	116
2. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	118
3. MONTAGE-INSTRUCTIES	119
4. OPKLAPPEN	124
5. STRETCHOEFENINGEN	125
6. HANDLEIDING VAN DE CONSOLE	126
7. ZORG, REINIGING EN ONDERHOUD	131
8. APPLICATIESOFTWARE (APP)	132
9. VERWIJDERING	133
DECLARATION OF CONFORMITY	134



1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

- Lees de volledige instructies zorgvuldig door voordat je het toestel monteert en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het toestel correct is gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is je eigen verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het toestel op de hoogte zijn van de waarschuwings- en veiligheidsinformatie.
- Voordat je een trainingsprogramma start, moet je je arts raadplegen om te bepalen of je fysieke of andere gezondheidsbeperkingen hebt die van invloed kunnen zijn op je gezondheid en veiligheid of die het juiste gebruik van het apparaat in de weg staan. Het advies van je arts is heel belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Besteed aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Bij de volgende symptomen, moet je onmiddellijk stoppen met trainen: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, vermoeidheid, duizeligheid of misselijkheid. Als je een van deze symptomen opmerkt, moet je een arts raadplegen voordat je verder gaat met het trainingsprogramma.
- Houd kinderen en dieren altijd uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermingsmat voor je vloer of tapijt. Voor de veiligheid moet het toestel rondom ten minste een halve meter vrije ruimte hebben.
- Controleer voordat je het toestel gebruikt of alle schroeven en moeren goed vastzitten.
- De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- Gebruik het toestel altijd zoals aangegeven. Als je defecte onderdelen opmerkt tijdens de montage of bij het controleren van het toestel, of als je een ongebruikelijk geluid hoort tijdens het gebruik van het toestel, stop dan onmiddellijk. Gebruik het toestel alleen opnieuw na het oplossen van problemen.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer je het apparaat gebruikt. Vermijd het dragen van losse kleding: dit kan in het toestel blijven haken of de vrije beweging beperken of zelfs verhinderen.

- Het toestel is getest en gecertificeerd volgens klasse HC. Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg
Het remvermogen is onafhankelijk van de snelheid.
- Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Let er bij het tillen of verplaatsen van het toestel op dat je de rug niet kwetst. Gebruik altijd de juiste hijstechniek en/of vraag iemand om hulp.

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 apparaat gebruikt.

LET OP!

- Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met minimaal 0,5 meter afstand rondom.
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatieopeningen worden geblokkeerd.
- Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.

Voedingseenheid:

De naam of het handelsmerk van de fabrikant, het handelsregisternummer en het adres	ZhejiangArcanaPowerSportsTech.CO.,LTD. Nr 618 Xinxing Avenue, Zonghan Emerging Industrial Area, Cixi, Zhejiang 315301, China		
Identificatie van het model	ABT015120D / ABT015120DEU		
	Meetwaarde	Meettolerantie	Eenheid
Ingangsspanning	115-230	+/- 1 %	V
Ingangswisselstroomfrequentie	60	+/- 1 %	Hz
Uitgangsspanning	12.65	+/- 1 %	V
Uitgangsstroom	1.5	/	A
Uitgangsvermogen	18.99	/	W
Gemiddelde operationele efficiëntie	86.31	+/- 2 %	%
Efficiëntie bij lage belasting (10%)	82.68	+/- 1 %	%
Stroomverbruik bij nullast	0.10	+/- 2%	W



2. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende link
vind je de explosietekening
en de reserveonderdelenlijst:

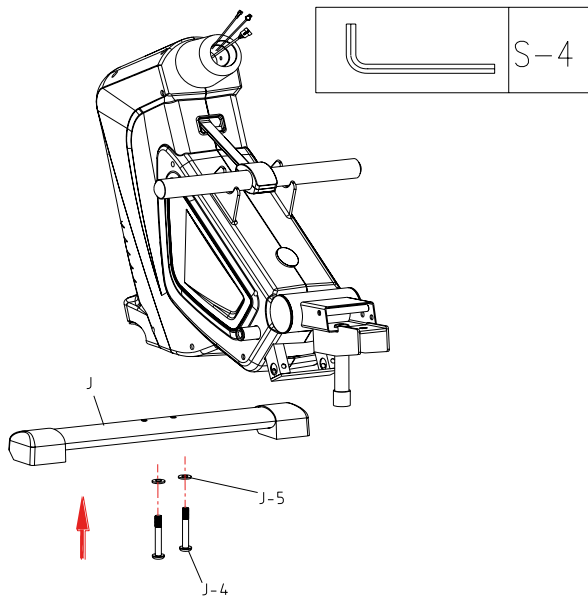
https://service.innovamaxx.de/rsx500_spareparts



3. MONTAGE-INSTRUCTIES



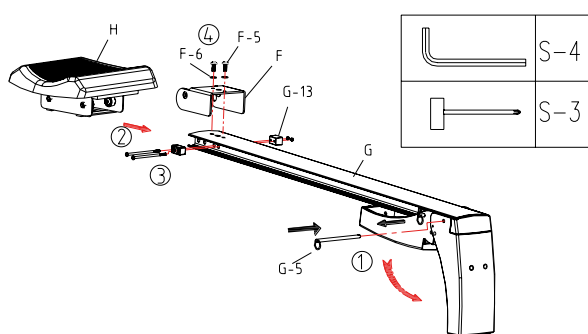
**Zet alle afzonderlijke en voormonteerde onderdelen stevig vast!
Controleer de stevigheid opnieuw voor elke trainingssessie!**



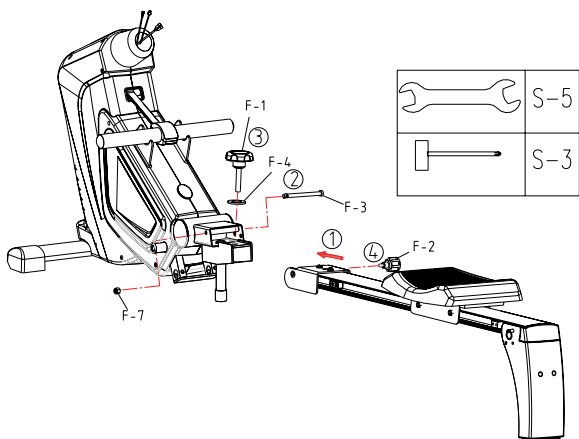
STAP 1

Bevestig de achterste standaard (J) met twee schroeven (J-4) en twee halfronde ringen aan de hoofdeenheid.

STAP 2

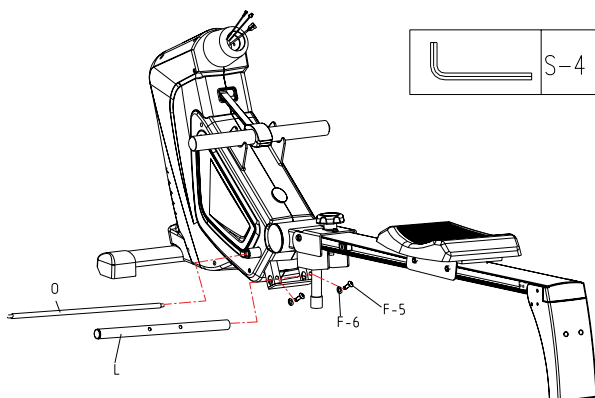


1. Trek de bevestigingspin (G-5) uit, draai de houder in de juiste positie volgens de richting van de pijl en plaats de bevestigingspin terug op de houder.
2. Schuif het zadel (H) op de geleiderail en monteer de twee bumperstukken (G-13) aan weerszijden van de geleiderail met twee schroeven (G-12) en twee moeren (G-2).
3. Vergrendel het opklapbare koppelstuk met twee schroeven (F-5) en twee vlakke sluitringen (F-6).



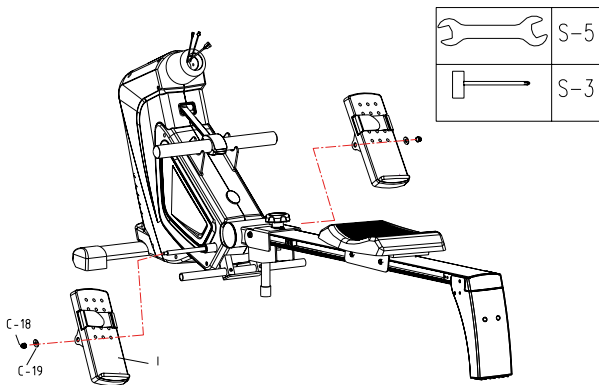
STAP 3

1. Bevestig de rail aan het frame in de richting van de pijl en zet deze vast met een schroef (F3) en een nylon moer (F-7).
2. Bevestig de draaiknop (F-1) en de sluitring aan het frame.
3. Trek aan de trekknop (F-2) zoals afgebeeld.



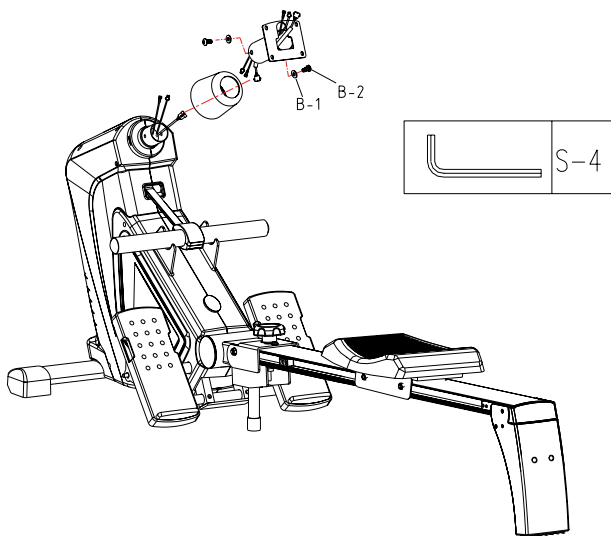
STAP 4

1. Steek de pedaalspil (L) in het mainframe en bevestig deze met twee schroeven (F-5) en twee ringen (F-6).
2. Steek de pedaalas (0) in het frame zoals afgebeeld.



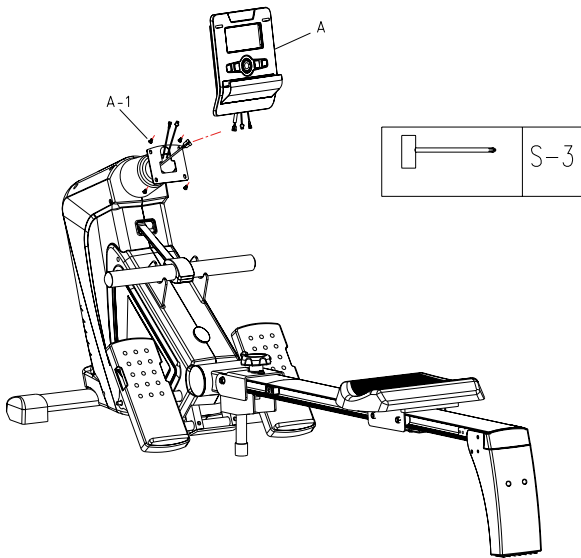
STAP 5

Plaats de pedalen (l) links en rechts op de pedaalspil (L) en zet ze vast met twee schroeven (C-18) en twee sluitringen (C-19).



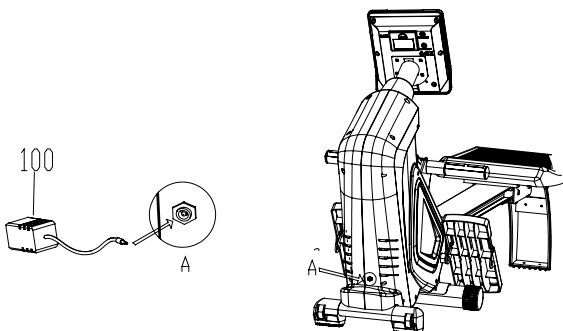
STAP 6

Steek de computersteun (B) door de kap (C-2) en sluit de kabels aan. Monteer de steun op het frame en zet hem vast met twee vlakke sluitringen (B-1) en twee schroeven (B-2).



STAP 7

Sluit de kabels aan op de computer (A) en zet de computer vast met vier schroeven (A-1).

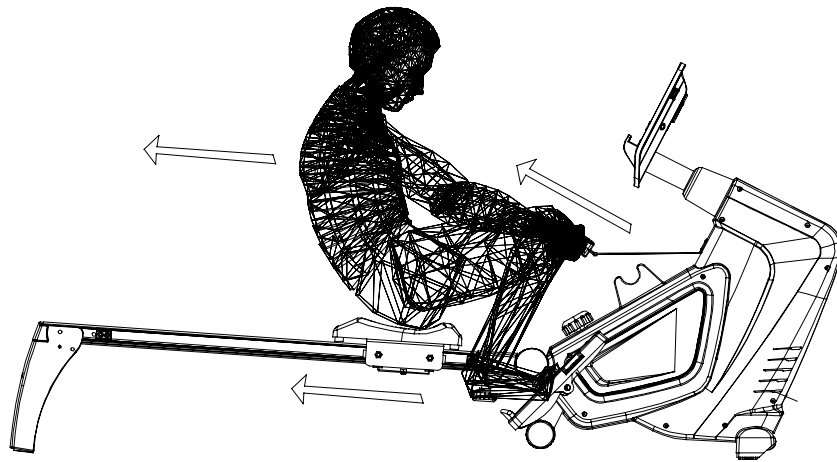


STAP 1

Sluit het apparaat aan op de stroomvoorziening zoals aangegeven in de afbeelding. Het display zou nu moeten oplichten.

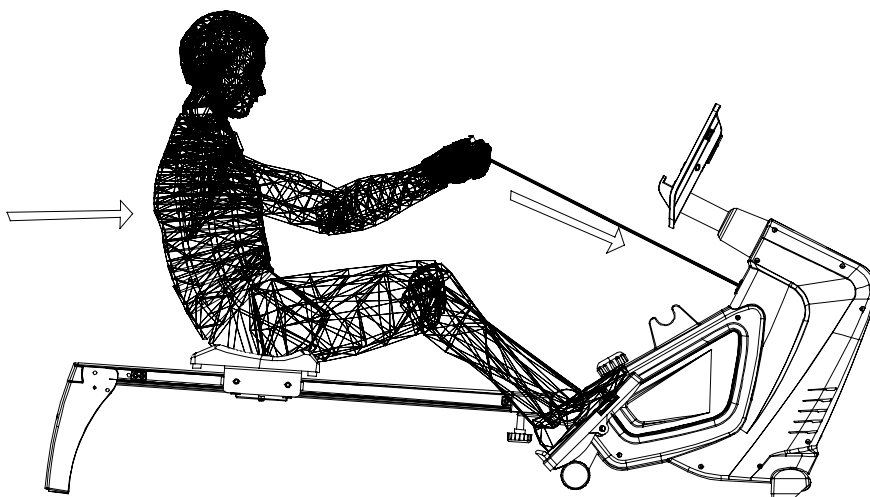
STAP 2

Achterwaartse beweging: Ga op het zadel zitten en gebruik de pedalen om met je bovenlichaam naar achteren te bewegen.

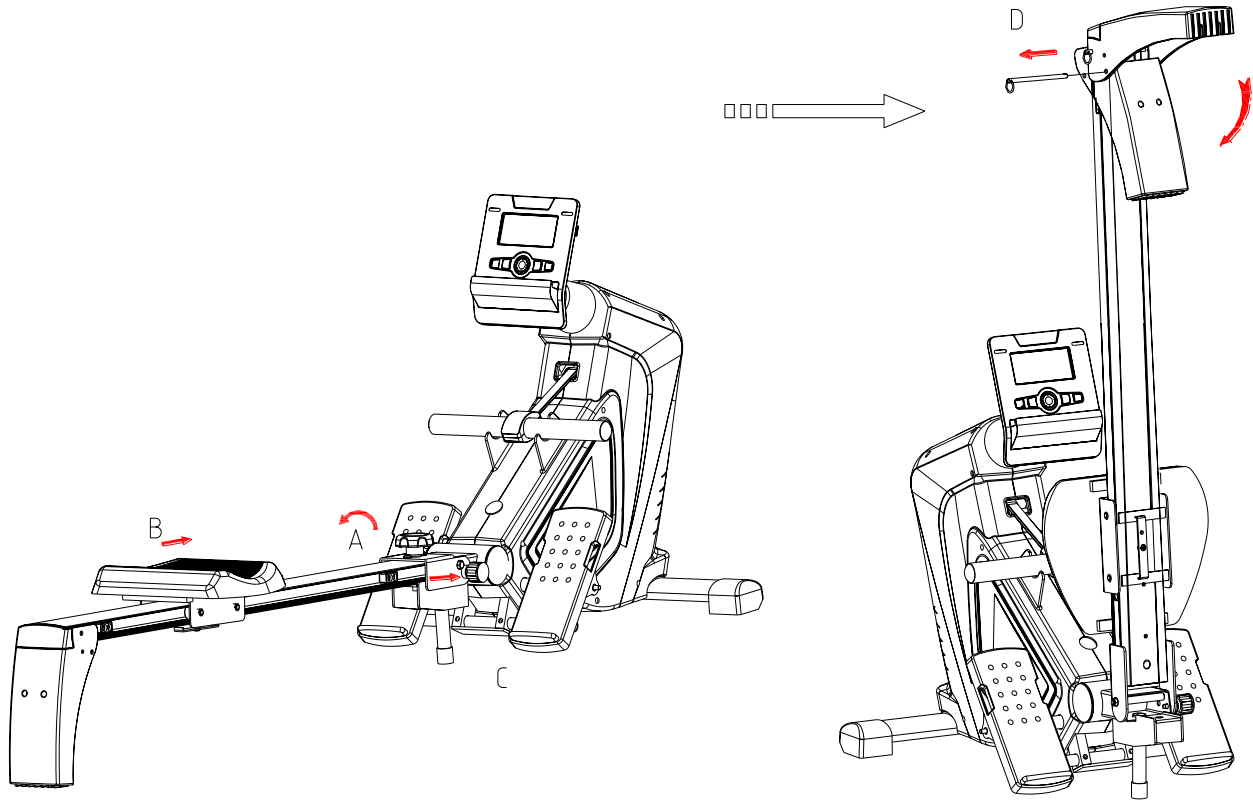


STAP 3

Voorwaartse beweging: Nadat je zo ver mogelijk naar achter bent gegaan, schuif je het touw weer naar voren. Herhaal deze beweging. Als je na een tijdje je training wilt beëindigen, ga dan naar voren en steek de buis in de sleuf.



4. OPKLAPPEN



WERKWIJZE

1. Trek de knop uit in de richting van de pijl A en schuif het zadel op de voorkant van de rail in de richting van de pijl B. Trek aan de trekknop in de richting van pijl C, klap vervolgens de rail omhoog en laat de trekknop weer vastklikken zodat de rail vast komt te zitten.
2. Trek de pen uit in de richting van pijl D en plaats hem in de juiste positie nadat je de achterste drager naar rechts hebt geklapt.

5. 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.



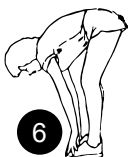
5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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.



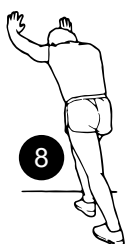
7 STRETCHING ACHILLESPEES

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.



6. HANDLEIDING VAN DE CONSOLE



1. Uitleg van de functies:

Functie	Weergave	Instelbaar bereik	Opslag	Reset	Eenvoudige gebruiksaanwijzing
TIJD	0:00-99:59 MINU:SEC	0:00-99:00 ± 1 MINU CIRCUIT	Ja	Ja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Telt de tijd op. Begint wanneer je met de training begint. 2. Als je een gewenste tijd instelt, knippert het display als de 0 wordt bereikt.
SPM	0-10-999	5-90 ± 1 MINU CIRCUIT	Nee	Ja	START: <ol style="list-style-type: none"> 1. Start je training, de waarde verschijnt binnen 3 seconden. 2. Reset deze waarde door de knop 6 seconden ingedrukt te houden.
AFSTAND	0.00-99.99 km (mijlen)	0.00-99.90 ± 0.1 CIRCUIT	Ja	Ja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de afstand zien als je begint met je training. 2. Als je een doel hebt ingevoerd, stopt het toestel bij het bereiken van de 0.
CALORIEËN	0-999 kcal	0-990 ± 10 in circuit	Ja	Ja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Telt de verbrande calorieën tijdens de training. 2. Als je een doel hebt ingevoerd, stopt het toestel bij het bereiken van de 0.
LEEFTIJD	10-25-99	± 1	Ja	Ja	Voer je leeftijd in, de standaardinstelling is 25.
GESLACHT			Ja	Nee	Kies tussen MAN of VROUW.
LENGTE	100-160-200 (cm)	± 1	Ja	Nee	Voer je lengte in, de standaardinstelling is 160 cm.
GEWICHT	20-50-120 (kg)	± 1	Ja	Nee	Voer hier je huidige gewicht in.
HARTSLAG	P: 30-240	0 -> 30-240	Ja	Ja	Toont je huidige hartslag.
HARTSYMBOOL	ON/OFF knippert	Nee	Nee	Nee	<ol style="list-style-type: none"> 1. Knippert als een hartslag wordt gemeten (snel of langzaam). 2. Als er geen hartslag wordt gemeten, verdwijnt het symbool.

MANUEEL		1-16 LEVEL ± 1 LEVEL	Ja	Nee	Selecteer een weerstandswaarde (1-16).
PROGRAMMA	P1-P12	1-12	Ja	Nee	<ol style="list-style-type: none"> 1. P1-P12: 12 vooraf geïnstalleerde programma's. 2. Zodra je een programma selecteert, wordt het op het display getoond. 3. Kies het juiste diagram door het met de knop te selecteren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen. 4. Nadat je een programma hebt geselecteerd, knippert het diagram. Gebruik de knop om het niveau te selecteren. Druk vervolgens op ENTER om de trainingstijd in te stellen.
WEDSTRIJD	5-90 ± 1 SPM 0.1-99.9 ± 0,1 km (ml)				De gebruiker kan de SPM en de afstand voor een wedstrijd instellen.
GEBRUIKER	U1-U4		Ja	Nee	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je kunt je eigen schema maken. 2. Druk op ENTER en pas de waarden aan met de knop. 3. Druk op ENTER om de instellingen op te slaan.
HRC	55%-75%-90% IND (DOEL)	55%-75%-90% IND (DOEL)	Ja	Nee	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kies tussen HR: 55%, 75% oder 90% IND. 2. (55%-75%-90% IND) Het symbool knippert als je een selectie maakt en brandt constant als er een selectie is gemaakt.
SCAN		Nee	Nee	Nee	<ol style="list-style-type: none"> 1. TIJD en TIJD/500 m. 2. CALORIEËN: Schakelt elke 6 seconden over naar de calorieën. 3. AFSTAND: Schakelt elke 6 seconden over naar de afstand. 4. Bewegingen / aantal: Schakelt elke 6 seconden over naar de bewegingen.
TIJD/500 m	0:00-99:59	Nee	Nee	Ja	
BEWEGINGEN	0-9999	0-9999 ± 10	Ja	Ja	Bewegingen: Alarm 1
TOTALE BEWEGINGEN	0-9999	Nee	Ja	Ja	

2. Gebruiksaanwijzing

1. Zorg ervoor dat je de juiste voedingsadapter gebruikt (12V 1500mA). Na het inschakelen zou je een piepgeluid moeten horen. Het display gaat dan na 2 seconden aan.
2. Zet het apparaat aan (of houd de RESET-knop 2 seconden ingedrukt). Druk op START/STOP om naar de handmatige modus te gaan en de training te starten.
3. Het huidige door de gebruiker gedefinieerde menu (U1-U4) wordt weergegeven. Gebruik de knop om te wisselen tussen U1-U4. Druk vervolgens op ENTER om je keuze te bevestigen. Het profiel U0 wordt niet opgeslagen en kan gebruikt worden als een korte training. (U1-U4 wordt opgeslagen; U0 wordt niet opgeslagen)
4. Ga naar de Control Mode - Manueel/Programma's/Gebruiker/HRC/Wedstrijd

2. 4-1 MANUEEL

Gebruik de knop om het juiste menu te selecteren en gebruik de knoppen UP en DOWN om de gewenste doelen in te stellen (bijv. tijd, afstand, calorieën, hartslag).

2. 4-2 PROGRAMMA

Als je een aangepast programma P1-P12 selecteert, gebruik dan de knoppen UP en DOWN om de gewenste doelen in te stellen (bijv. tijd, afstand, calorieën, hartslag).



2. 4-3 GEBRUIKER

Maak nieuwe aangepaste profielen U1-U4 door de weerstandswaarde voor elk segment afzonderlijk in te voeren. Het profiel wordt dan automatisch opgeslagen. Let op: U0 kan ook worden gebruikt, maar de ingevoerde waarden worden niet opgeslagen.

2. 4-4 HRC

HEART RATE CONTROL - Selecteer een gewenste hartslag van 55%, 75% of 90%. Voer vervolgens je leeftijd in zodat de computer je hartslag correct kan berekenen. Het display knippert als je je doel hebt bereikt.

- i. 55% Dieetprogramma
- ii. 75% Gezondheidsprogramma
- iii. 90% Sportprogramma
- iv: TAG - DOOR DE GEBRUIKER BEPAALDE WAARDE

2. 4-5 HERSTEL

Druk op HERSTEL / RECOVERY als je je training wilt beëindigen. Om deze waarde correct te berekenen heeft de computer je hartslag nodig. Een timer telt vanaf een minuut af en geeft vervolgens je fitnessniveau (F1-F6) weer. **LET OP:** Er kan geen andere modus tijdens herstel worden gebruikt.

F1-F16 = FITNESSNIVEAU

Bediening: ENTER

1. Druk op Herstel om het apparaat te starten.
2. Lees je resultaat in de onderstaande tabel:

Fitnessniveau	Conditie	Hartslag (test eindfrequentie)
F1	Uitstekend	Boven 50
F2	Goed	40-49
F3	Gemiddeld	30-39
F4	In orde	20-29
F5	Slecht	10-19
F6	Zeer slecht	Onder 10

2. 4-6 WEDSTRIJD

Gebruik de knoppen UP+ en DOWN- om de SPM aan te passen en de afstand in te stellen. Druk vervolgens op START om in te stellen wie het eerst racet (de computer of jij). Op het einde zie je of je hebt gewonnen (D) of verloren (E).

2. 4-7 TIJD/500 m

De computer berekent automatisch hoe lang je voor 500 m nodig hebt.

2. 4-8 GEMIDDELDE WAARDEN: A + display

Druk vervolgens op STOP om je training te beginnen. Het display toont dan A + (gemiddelde waarde). De waarden zoals tijd/500 m, SPM en hartslag worden berekend.

2. 5. BLUETOOTH

Bij de instellingen kun je met de Bluetooth-app een slim apparaat aan de roeimachine koppelen.

2. 6. USB CHARGE

Laadspanning 5.0 DC - 50 MA, beveiliging tegen kortsluiting.

3. SLEUTELFUNCTIE:

1. **KNOP UP +, DOWN -:**

- A. De tijd instellen.
- B. Selecteer U0-U4.
- C. Gebruikersinstellingen (bijv. geslacht, leeftijd, lengte en gewicht).
- D. Selecteer MANUEEL, PROGRAMMA, GEBRUIKER, HRC, WEDSTRIJD.
- E. Selecteer programma P1-P12.
- F. Stel LEVEL LOAD of MANUEEL / PROGRAMMA in.
- G. Pas de functiewaarden aan (bijv. tijd, calorieën, hartslag, aantal bewegingen, enz.)
- H. Selecteer HRC. 55%, 75%, 90%, IND (doel)
- I. Selecteer GEBRUIKER.

2. **ENTER-knop:**

Bevestig je selectie en kies de functies.

3. **START/STOP-knop:**

Druk op deze knop om de training te beginnen.

4. **RECOVERY-knop:**

Test je conditie nadat je klaar bent met je training.

5. **RESET-knop:**

- Druk op de RESET-knop om de knipperende waarde terug te zetten.
- Houd de RESET-knop 2 seconden ingedrukt om de besturingsmodus te openen.
- Houd de RESET-knop 2 seconden ingedrukt om alle instellingen (bijv. tijd, kalender enz.) terug te zetten.

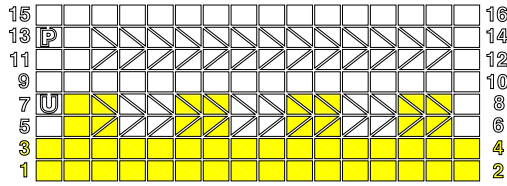
6. **MODE-knop:**

Bevestig en selecteer de functies.

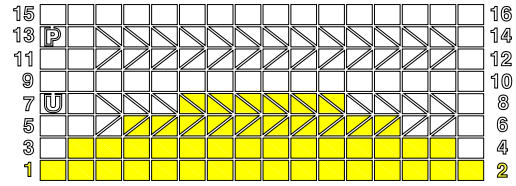
7. **Programmaprofiel**



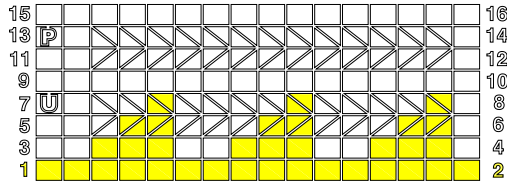
P1-P12 PROGRAMMA'S



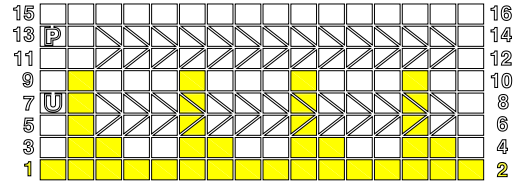
P1



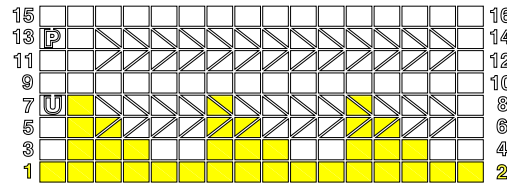
P7



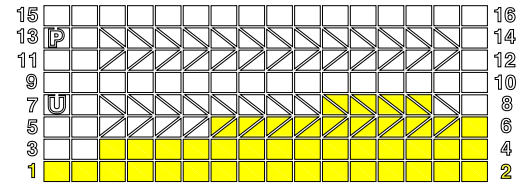
P2



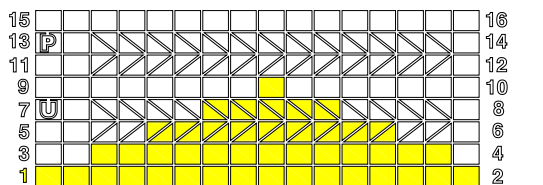
P8



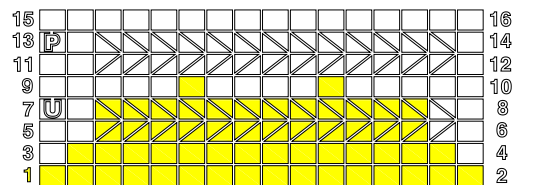
P3



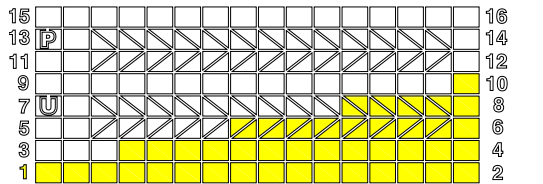
P9



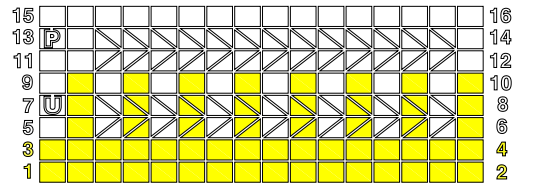
P4



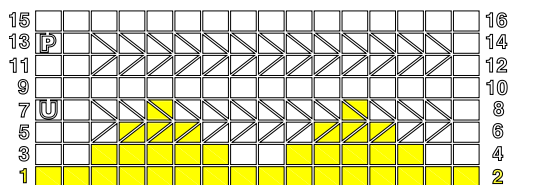
P10



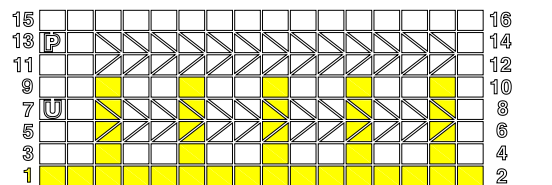
P5



P11



P6



P12

7. ZORG, REINIGING EN ONDERHOUD

LET OP

Voordat je begint met schoonmaak-, onderhouds- en/of reparatiewerkzaamheden moet het trainingsapparaat volledig worden losgekoppeld van de stroomvoorziening. Dit is alleen als de stekker uit het stopcontact en het trainingsapparaat is gehaald. Trek daarom eerst de stekker uit het stopcontact en trek vervolgens het netsnoer uit het trainingsapparaat. Het netsnoer mag alleen opnieuw worden aangesloten op het trainingsapparaat en de stroomvoorziening als alle werkzaamheden zijn voltooid en de juiste trainingstoestand van het apparaat is hersteld.

Reiniging

Reinig je trainingsapparaat na elke training. Gebruik een vochtige doek en zeep.

Gebruik nooit oplosmiddelen.

Regelmatige reiniging draagt in belangrijke mate bij aan het onderhoud en de levensduur van je trainingsapparaat.

Schade veroorzaakt door transpiratie of andere vloeistoffen valt nooit onder garantie.

Zorg er ook voor dat er tijdens de training geen vloeistof in het trainingsapparaat of de computer kan komen.

ONDERHOUD

Maak de aluminium geleiderails regelmatig schoon om ervoor te zorgen dat de zitting optimaal en gelijkmatig loopt.

Controle van het bevestigingsmateriaal

Controleer minstens één keer per maand of de schroeven en moeren goed vastzitten. Draai ze indien nodig opnieuw vast.

Controle van de onderdelen

Controleer voor elke training of het apparaat in een veilige positie staat en of de zitting soepel glijdt. Deze mag niet geblokkeerd zijn.

LET OP: Train nooit wanneer een of meer van deze onderdelen los zitten.



8. 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 uit of kies de eHealth-app!

Android



Kinomap



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

De apps die worden getoond zijn geen eigendom van SPORTSTECH. We verwerpen uitdrukkelijk alle aansprakelijkheid voor software van derden en zijn niet verantwoordelijk voor hun inhoud, codes of voor verlies of schade die uit het gebruik ervan voortvloeit. Als je bronnen van derden gebruikt, ben je onderworpen aan hun voorwaarden en licenties en word je niet langer beschermd door ons privacybeleid of onze veiligheidsmaatregelen.

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.

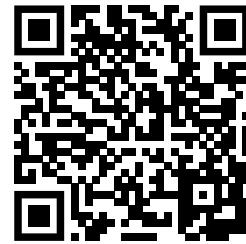
Android



eHealth



iOS

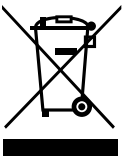


9. VERWIJDERING

Beste klant,

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

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



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

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



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

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



Recyclingcyclus

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

DECLARATION OF CONFORMITY

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding, dass der Funkanlagentyp
(Rudergerät RSX500)

der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden
Internetadresse verfügbar:

https://service.innovamaxx.de/rsx500_conformity

Hereby Sportstech Brands Holding declares that the radio system type
(Rower RSX500)


complies with the 2014/53/EU directive.

The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the
following Internet address:

https://service.innovamaxx.de/rsx500_conformity

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

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

 +49 30 23 59 600

 www.sportstech.de