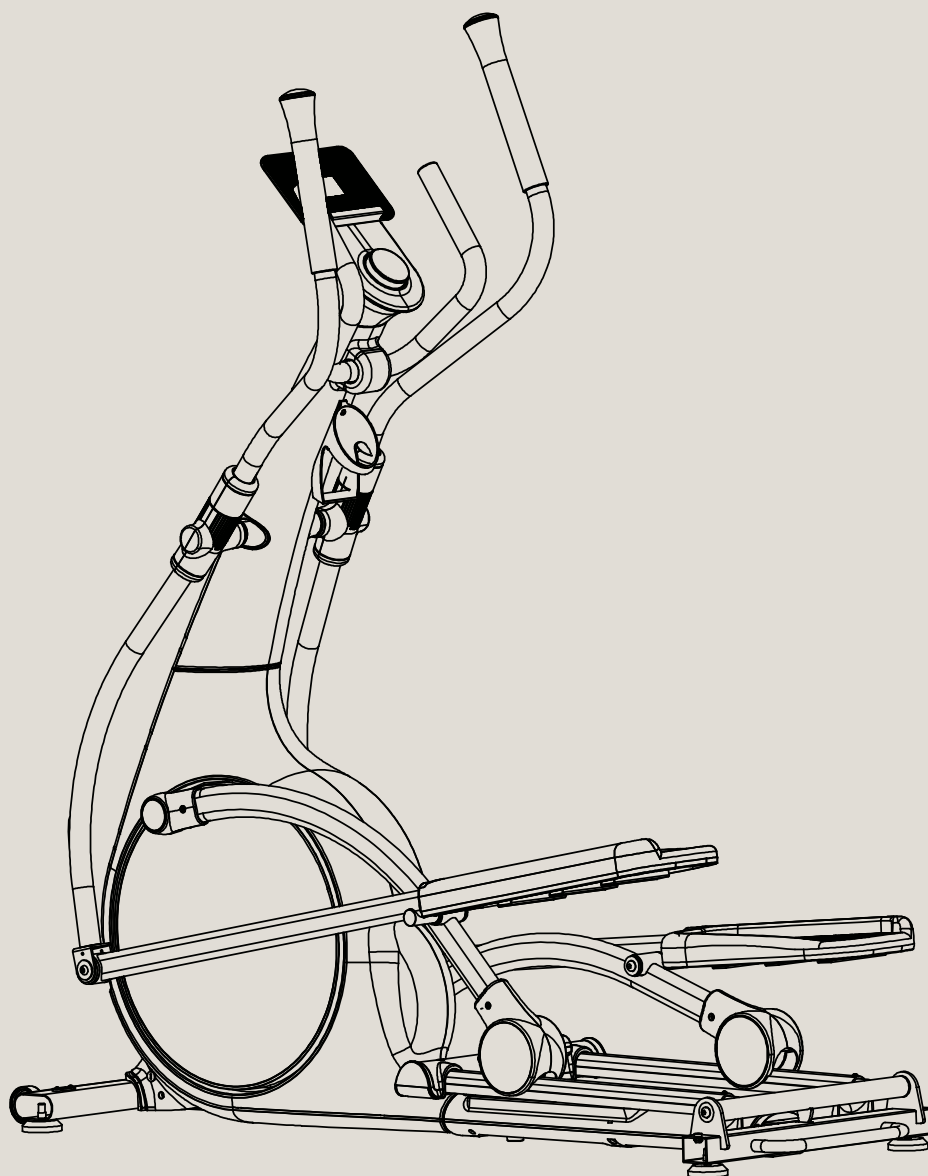


sCross

CROSSTRAINER



DE



EN

ES

FR

IT

NL

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

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

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

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.



WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!



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

Inhaltsverzeichnis

1. Wichtige Sicherheitsinformationen.....	3
2. Lieferumfang.....	5
3. Technische Daten.....	5
4. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste.....	5
5. Konformität	5
6. Montageanleitung.....	6
7. LED-Drehregler-Anzeige.....	12
8. Dehnübungen zum Auf - und Abwärmen	14
9. Zielpuls wählen & überwachen.....	15
10. Pflege, Reinigung & Wartung.....	16
11. Anwendungssoftware (Apps).....	17
11.1 SPORTSTECH LIVE	17
12. Entsorgung	18

1. Wichtige Sicherheitsinformationen



WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

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



ALLGEMEINE PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN

WARNUNG! Überanstrengung kann zu bleibenden Schäden oder sogar zum Tod führen.

- **Überanstrengen Sie sich oder andere am Trainingsgerät niemals!**
- Nur körperlich und geistig fitte Personen dürfen das Trainingsgerät benutzen. Personen mit Einschränkungen dürfen das Gerät nur unter geeigneter Aufsicht und Hilfestellung benutzen.
- Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundkondition und Tagesform des Trainierenden.
- Nutzen Sie den Puls und das allgemeine Wohlbefinden, um die Tagesform zu beurteilen. **Die Pulsmessung kann ungenau sein.** Beenden Sie das Training bei Unwohlsein, Schwäche, Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem umgehend.
- Falls erforderlich, vor dem Training ärztlichen Rat einholen; vor allem, wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben.
- Das maximal zulässige Gewicht für die Nutzung des Trainingsgeräts beträgt 150 kg (330 lb).



TRAININGSGERÄT VORBEREITEN

UNMITTELBAR NACH DEM AUSPACKEN

- **GEFAHR! Risiko des Erstickens!** Plastikbeutel und ähnliches von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Für eine einfache Rücksendung bewahren Sie das Verpackungsmaterial im Rückgabezeitraum auf. Entsorgen Sie es später entsprechend den örtlich geltenden Vorgaben.

ALLGEMEIN

- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur in Innenräumen. Stellen Sie es auf einen festen und ebenen Untergrund. Verwenden Sie eine Matte, um Schäden am Boden zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur für den privaten, jedoch nicht für den gewerblichen Gebrauch.
- Führen Sie keine anderen Wartungsarbeiten oder Einstellungen durch als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen beenden Sie die Verwendung des Geräts und wenden Sie sich an einen autorisierten Servicemitarbeiter.
- Achten Sie beim Zusammenbau des Gerätes darauf, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).
- Stellen Sie vor jeder Trainingseinheit sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind. Bei Bedarf nachziehen.
- Prüfen Sie außerdem vor jedem Training, dass alle Befestigungsteile (z.B. Sicherungsstifte, Schutzabdeckungen) angebracht sind und dass alle anderen Teile des Gerätes in einwandfreiem Zustand sind.
- Beachten Sie die Hinweise zum Umgang mit dem Netzteil.



VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

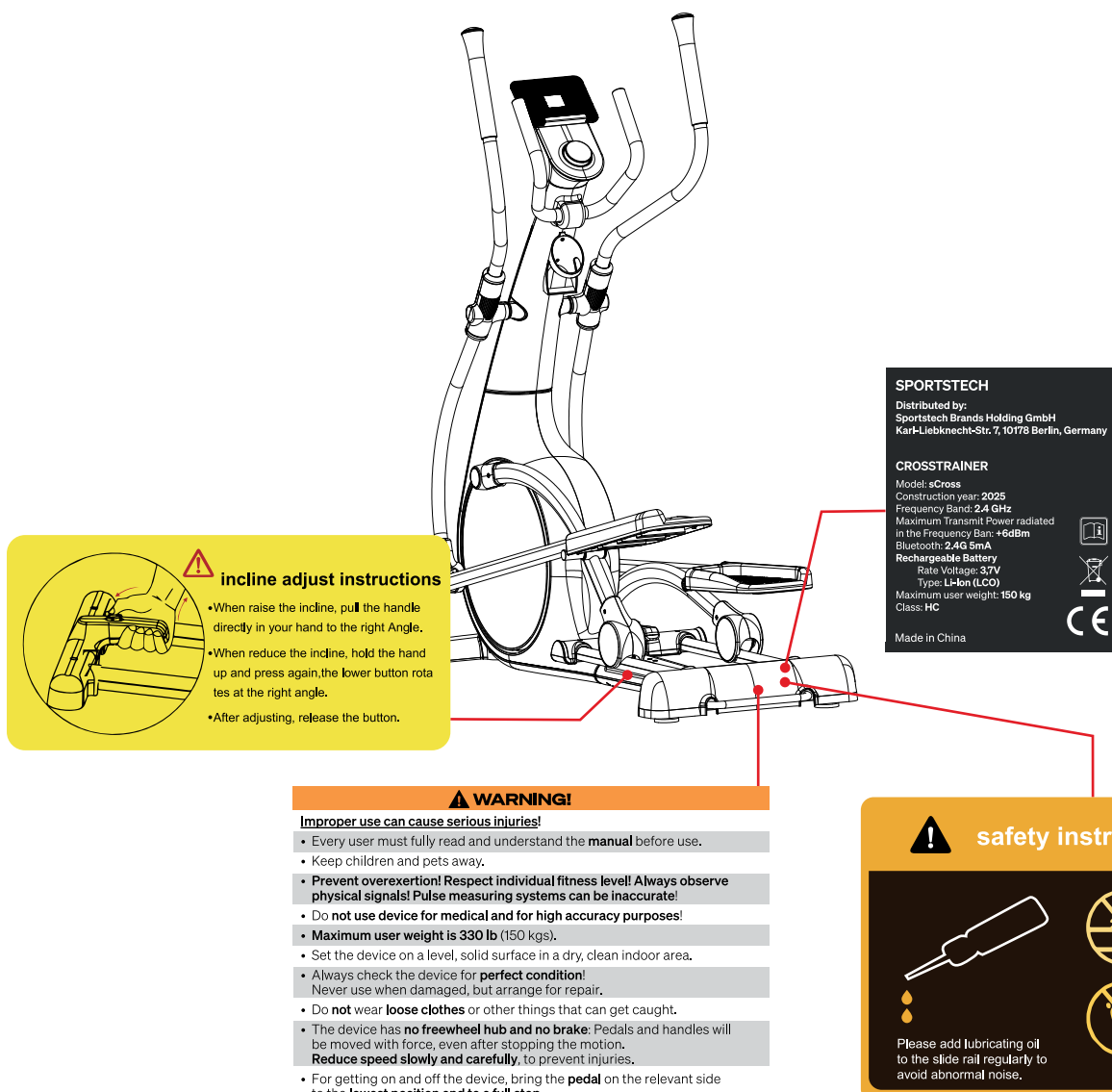
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf und wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Beachten Sie, dass Pulsmessungen ungenau sein können.

- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Es darf immer nur eine Person das Trainingsgerät benutzen.
- Führen Sie alle Bewegungen sorgfältig aus: Vermeiden Sie ein versehentliches Anstoßen des Trainingsgeräts.
- **Aufsteigen auf das Trainingsgerät:** Das Pedal an Ihrer Seite muss sich in der niedrigsten Position befinden. 'Halten Sie die Griffe beider Griffstangen mit den Händen fest. 'Dann treten Sie mit dem richtigen Fuß auf das niedrige Pedal. Dann treten Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal.
- Wenn Sie einen sicheren Stand haben, bewegen Sie die Pedale und den Lenker mit angemessener Geschwindigkeit, indem Sie Ihre Hände und Füße aufeinander abstimmen.
- **Anhalten des Trainingsgeräts:** Beachten Sie, dass das Gerät keinen Freilauf hat: Bewegte Teile werden nicht sofort gestoppt.
- **Verlassen des Trainingsgeräts:** Bringen Sie ein Pedal in die unterste Position. Halten Sie beide Griffstangen fest. Nehmen Sie dann zuerst den Fuß vom höheren Pedal zum Boden auf der anderen Seite. Halten Sie weiterhin die Griffstangen fest und steigen Sie auch vom unteren Pedal herunter.

SICHERHEITS-AUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Stellen befinden.

- Achten Sie darauf, dass sie immer intakt und vollständig lesbar sind.



2. Lieferumfang

Crosstrainer mit Pedalen und Lenker; verbunden mit Schwungmasse und einstellbarer elektrischer Bremse	
Montagematerial und Werkzeuge	Display-Computer
Bedienungsanleitung	

3. Technische Daten

Maschine	
Gewicht	70,5 kg
Abmessungen (Länge x Breite x Höhe)	157 × 58 × 169 cm
Maximal zulässiges Nutzergewicht	150 kg (330 lb)

Display-Computer	
Betriebstemperatur	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Lagertemperatur	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Konnektivität des Display-Computers für intelligente Geräte	Bluetooth 4.0 oder höher
Mögliche Funkübertragungsprotokolle für Pulssignal	Bluetooth

INFORMATION ZU ENTHALTENEN BATTERIEN GEMÄSS § 4 ABSATZ 4 ELEKTROGESETZ	
Batterieinformationen	ICR 18650
Chemisches System	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Batteriehersteller	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

4. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste

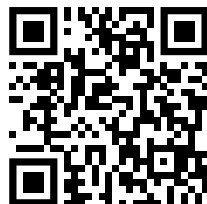


- Identifizieren Sie das benötigte Ersatzteil anhand der Zeichnung und der Liste und notieren Sie die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundenservice und geben Sie die Nummer des Ersatzteils an. Die Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite des Handbuchs oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern

Unter folgendem Link finden Sie die exploded view und die Ersatzteilliste:

https://sportstech.link/sCross_spareparts

5. Konformität



Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp sCross der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

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

https://sportstech.link/sCross_conformity

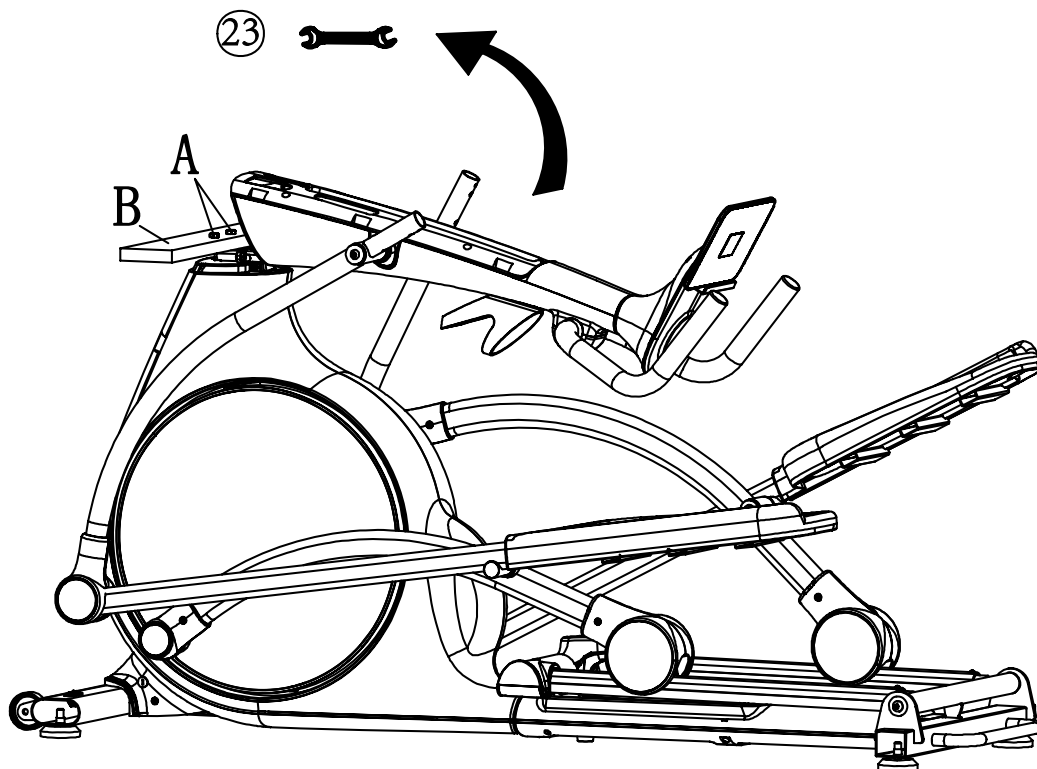
6. Montageanleitung



VORSICHT!! Verletzungsgefahr durch schwere Bauteile und durch unsachgemäße Montage!

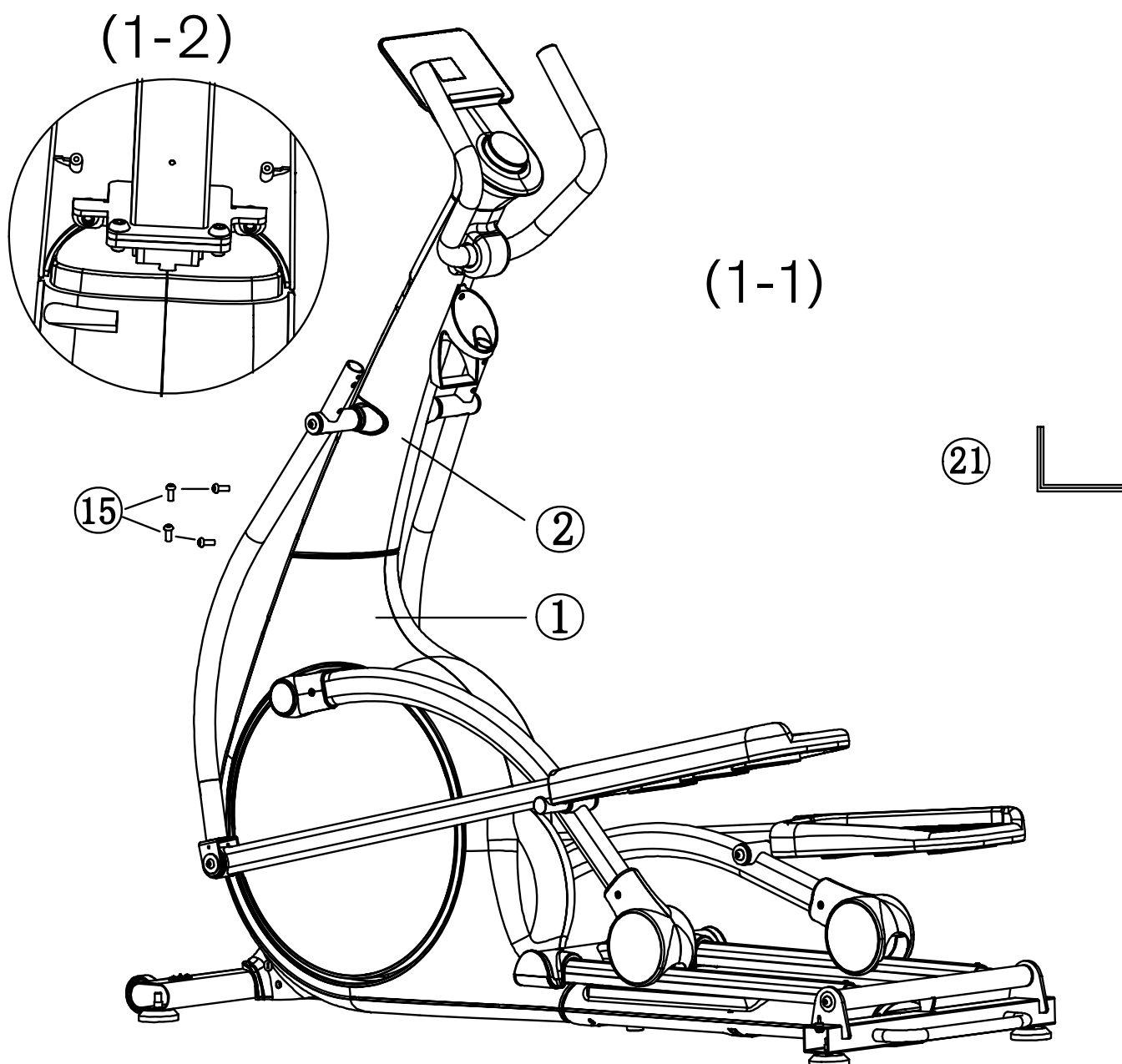
- Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
- Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!
- Führen Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.

Um Ihnen die Installation so einfach wie möglich zu machen, haben wir die wichtigen Teile bereits für Sie installiert. Bevor Sie dieses Gerät montieren, wird empfohlen, die Montageanleitung sorgfältig zu lesen und dann die Anweisungen Schritt für Schritt zu befolgen. Überprüfen Sie die Produkte in dem Paket, das Sie erhalten haben. (1) Entfernen Sie die Verpackungsbeutel aller Teile und legen Sie sie einzeln auf den Boden. (2) Stellen Sie sicher, dass das Gerät, das Sie montieren, genügend Platz hat, um sich in alle Richtungen zu bewegen. (Mindestens 1,5 Meter Abstand) .



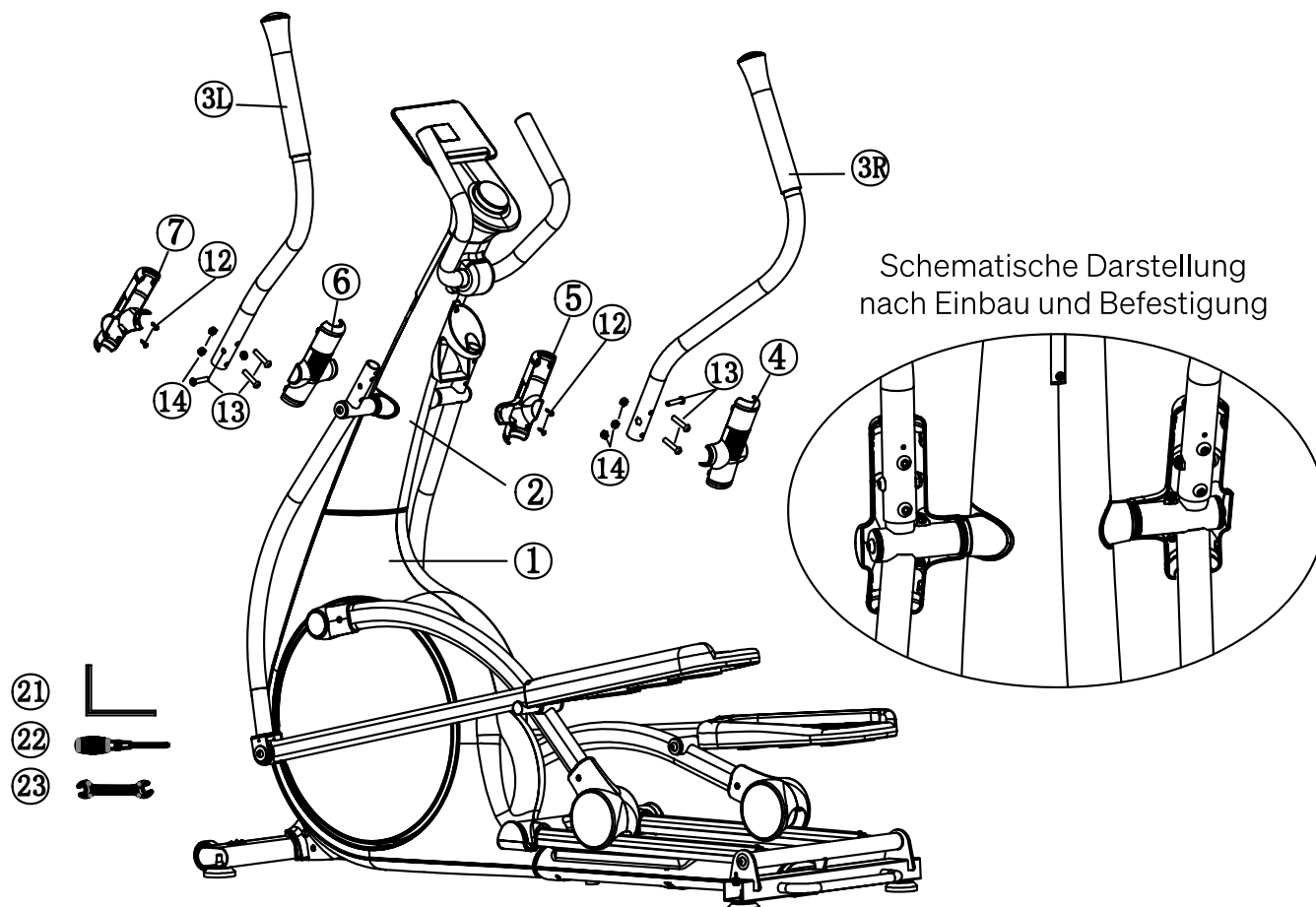
6.1 SCHRITT 1:

Verwenden Sie den (23) Gabelschlüssel, um das Holzbrett (B) und die beiden Schrauben (A) zu entfernen, die am Hauptrahmen (1) vormontiert sind. Entsorgen Sie diese Schrauben, da sie bei den nachfolgenden Installationen nicht benötigt werden. Wie abgebildet, drehen und klappen Sie den Zählerrahmen (2) in Pfeilrichtung, bis das Blech am Zählerrahmen (2) in der Nähe des Befestigungsblechs am Hauptrahmen (1) ist. (Hinweis: Drücken Sie beim Zusammenklappen nicht auf das Signalkabel im Instrumentenrahmen) .



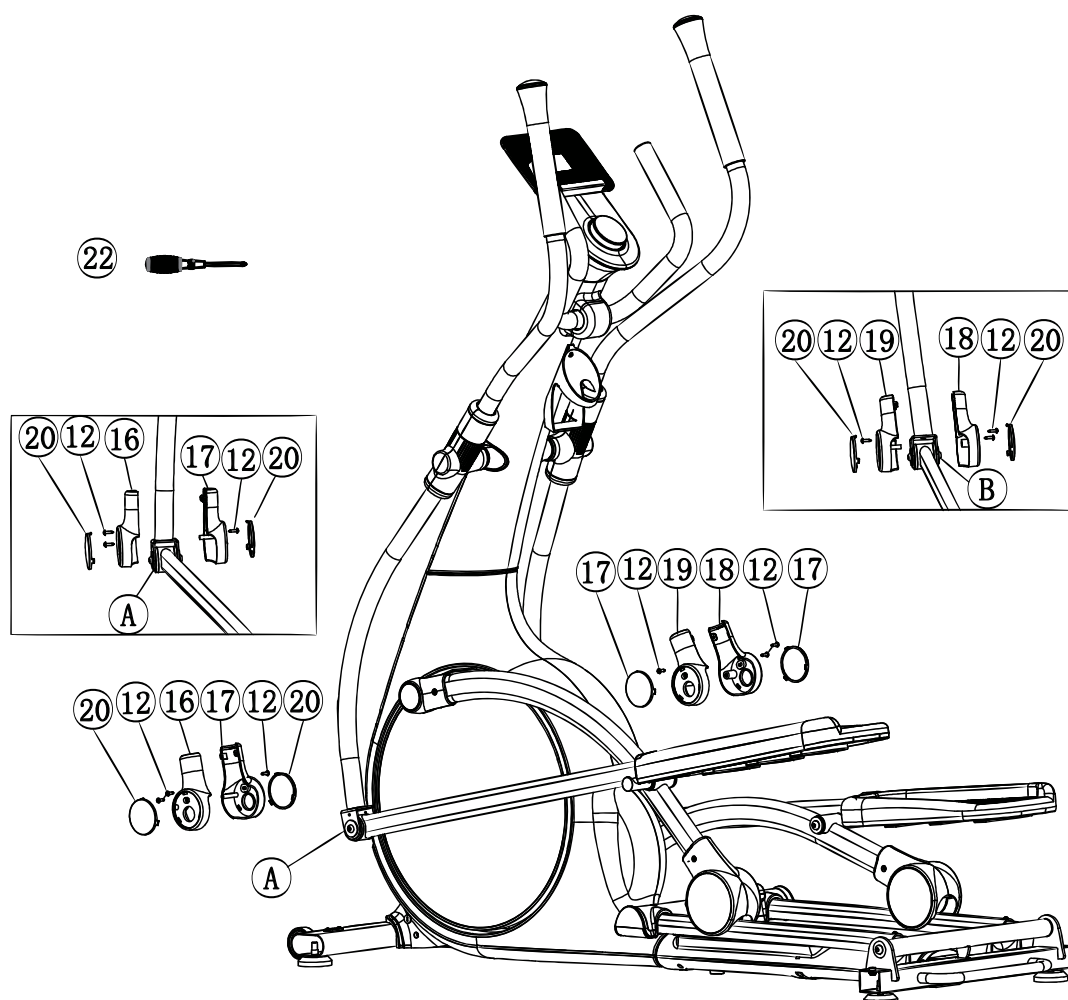
6.2 SCHRITT 2:

Wie in Abbildung (1-1) gezeigt, klappen Sie den Instrumentenrahmen (2) und richten ihn an dem Blechloch und dem Loch am Blech des Hauptrahmens (1) aus. Verwenden Sie 4 M8*16 Innensechskantschrauben (15) und einen Innensechskantschlüssel (16), um sie nacheinander festzuziehen. Wie in Abbildung (1-2) gezeigt.



6.3 SCHRITT 3:

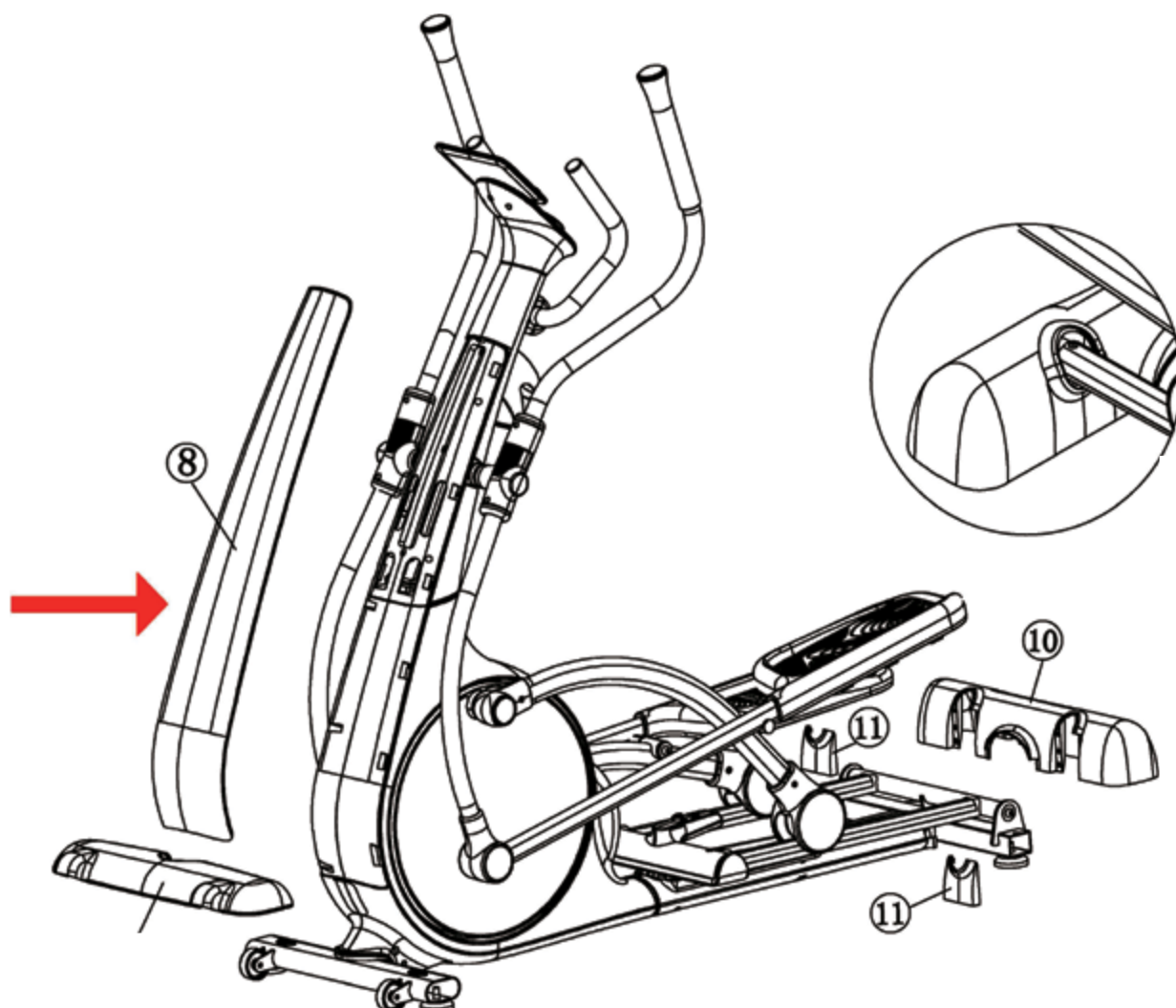
- Suchen Sie die seitliche Armlehnenbaugruppe L/R (3), (Hinweis: die seitliche Armlehnenbaugruppe L/R unterscheidet zwischen links und rechts). Wie in der Abbildung gezeigt:
 - Entfernen Sie die Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*38 und 2 (14) Sicherungsmuttern
 - M8 (2 Stk.) vormontiert an den linken L und rechten R seitlichen Armlehnenbaugruppen (3), (13), und legen Sie sie für die spätere Installation beiseite.
- Führen Sie die seitliche Armlehne (3L) in das linke Montagerohr des Instrumentenrahmens (2) ein und richten sie mit dem Loch aus. Führen Sie die Flachkopf-Innensechskantschraube M8*38 durch das Montageloch und ziehen Sie die (14) Sicherungsmuttern M8 (2 Stk.) an den Schraubenzähnen vor. Suchen Sie den (21) Innensechskantschlüssel (23) und ziehen Sie die (14) Sicherungsmutter M8 mit einem Gabelschlüssel fest. Setzen Sie die Sicherungsmutter M8 (1 Stk.) in das sechseckige Loch an der Seite der Sicherungsmutter M8 ein. Führen Sie die Innensechskantschraube M8*38 durch das Montageloch und ziehen Sie sie mit dem Werkzeug-Innensechskantschlüssel (21) fest.
- Finden Sie die (6) (7) Zierabdeckung des Schwingarms, linke hintere Schnalle am linken Handlauf, verwenden Sie den (17) Kreuzschlitzschraubendreher, um die (12) Kreuzschlitz-Flachkopfschraube ST4*13 mit dem Blechloch des Schwingarms auszurichten, um sie zu sichern, dann richten Sie die (6) Zierabdeckung des Schwingarms links vorne mit der Zierabdeckung des Schwingarms links vorne aus.
(Hinweis: Die Montagemethode auf der rechten Seite ist die gleiche wie die Installationsmethode auf der linken Seite. Beim Sichern des seitlichen Handlaufs können alle Schrauben vorgesichert und dann mit Werkzeugen festgezogen werden) .When locking the side handrail, all screws can be pre-locked and then tightened with tools)



6.4 SCHRITT 4:

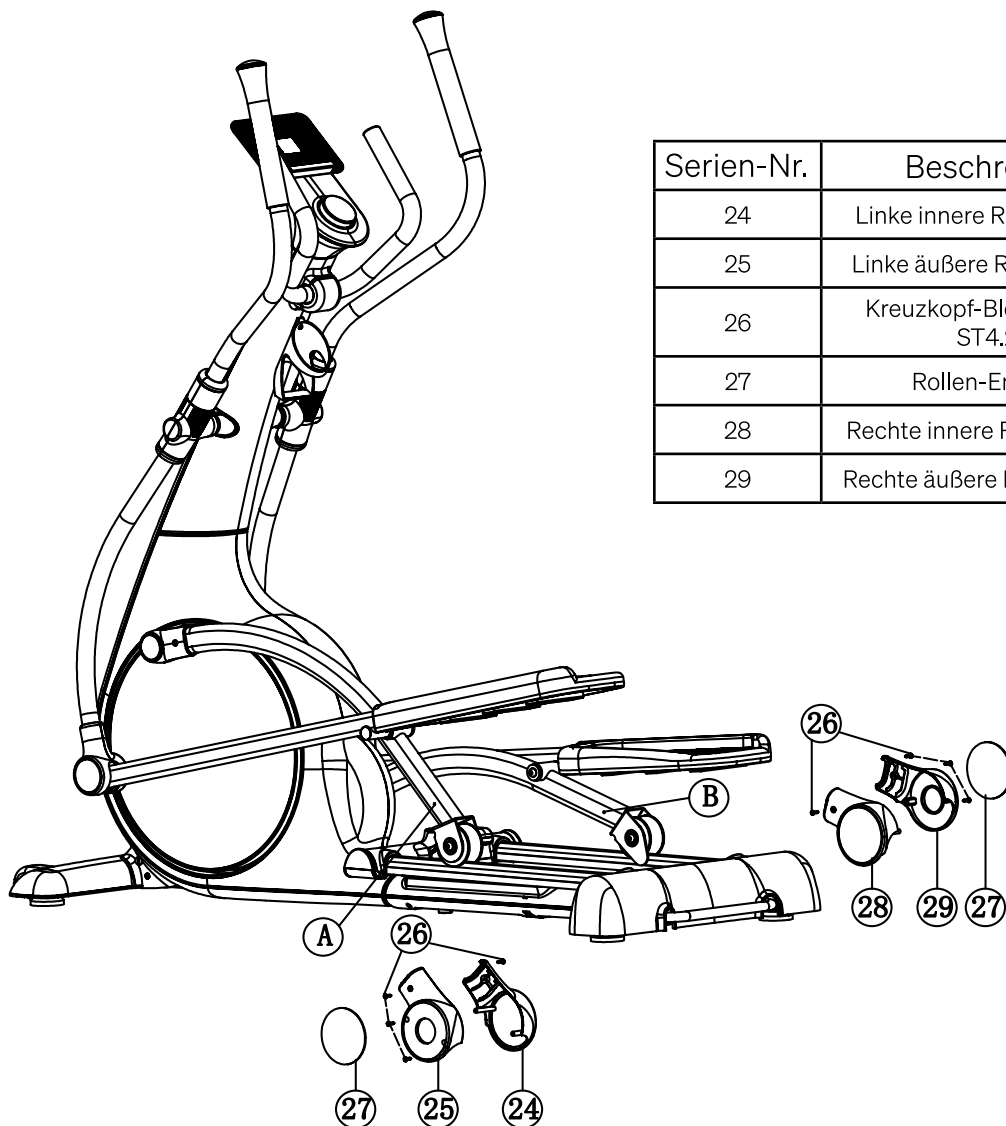
1. Drehen Sie die linke Seite A des Hauptrahmens zur Vorderseite des Hauptrahmens. Suchen Sie die linke untere Griff-Außenzierabdeckung (16) und die linke untere Griff-Innenzierabdeckung (17) und befestigen Sie sie an Position A. Verwenden Sie dann einen Kreuzschlitzschraubendreher (22), um sie mit den (12) Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben ST4*13 zu sichern, wobei Sie sicherstellen, dass sie fest befestigt sind. Bringen Sie schließlich die Zierabdeckung des unteren Griffs (20) an.
2. Drehen Sie die rechte Seite B des Hauptrahmens zur Vorderseite des Hauptrahmens. Suchen Sie die rechte untere Griff-Außenzierabdeckung (18) und die rechte untere Griff-Innenzierabdeckung (19) und schnappen Sie sie an Position A. Verwenden Sie anschließend einen Kreuzschlitzschraubendreher (22), um sie mit den (12) Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben ST4*13 zu sichern und sicherzustellen, dass sie fest sitzen. Bringen Sie schließlich die Zierabdeckung des unteren Griffs (20) an.

(Hinweis: Die linken und rechten Zierabdeckungen des unteren Griffs sind ähnlich und können leicht falsch installiert werden. Auf der Innenseite der Zierabdeckungen befinden sich Markierungen, die links und rechts angeben) .



6.5 SCHRITT 5:

1. Suchen Sie (8) die obere Abdeckung B des Schutzes, richten Sie sie mit den Abdeckungsschnapplöchern am (1) Hauptrahmen gemäß dem Pfeil aus und klopfen Sie sie zur Installation an.
2. Suchen Sie (10) den hinteren Fußbrohrschutz, schnallen Sie ihn am hinteren Fußrohr an (Hinweis: richten Sie die Schnapplöcher auf beiden Seiten aus), suchen Sie (11) die hintere Fußrohr-Zierabdeckung, setzen Sie die Abdeckung von der Unterseite der Schiene ein, richten Sie sie mit dem (10) hinteren Fußbrohrschutz-Schienen-Loch aus und drücken Sie sie, um sie anzupassen. Wie in Abbildung (4-1) gezeigt.
3. Suchen Sie (9) den vorderen Fußbrohrschutz, richten Sie ihn mit dem Schnapploch des vorderen Fußbrohrs aus und schnallen Sie ihn an.



Serien-Nr.	Beschreibung	Menge
24	Linke innere Radabdeckung	1
25	Linke äußere Radabdeckung	1
26	Kreuzkopf-Blechschaube ST4,2*16	8
27	Rollen-Endkappe	2
28	Rechte innere Radabdeckung	1
29	Rechte äußere Radabdeckung	1

6.6 SCHRITT 6:

- Suchen Sie (24) die linke innere Radabdeckung, (25) die linke äußere Radabdeckung, entfernen Sie die beiden verbundenen Vormontageschrauben und entfernen Sie die beiden Vormontageschrauben (26) an Teil A. Montieren Sie dann die linken und rechten Radabdeckungsblenden an Teil A und verwenden Sie einen Schraubendreher, um die entfernten Vormontageschrauben (26) zu sichern. Nach der Befestigung befestigen Sie den Radabdeckungsstopper (27).
- Suchen Sie (28) die rechte innere Radabdeckung, (29) die rechte äußere Radabdeckung, entfernen Sie die beiden verbundenen Vormontageschrauben und entfernen Sie die beiden Vormontageschrauben (26) an Teil B. Montieren Sie dann die linken und rechten Radabdeckungsblenden an Teil B und verwenden Sie einen Schraubendreher, um die entfernten Vormontageschrauben (26) zu sichern. Nach der Befestigung befestigen Sie den Radabdeckungsstopper (27).

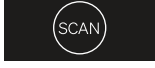
7. LED-Knob-Display



DISPLAY- UND TASTENBESCHREIBUNG

1. Das LED-Display zeigt folgende Metriken im 5 Sekunden Takt an:

A.	LEVEL	Widerstand	Zeigt den aktuellen Widerstandswert an, Anzeigebereich: 1-32.
B.	BPM	Herzfrequenz	Wenn ein Herzfrequenzsensor verbunden ist, zeigt es die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers an.
C.	RPM	Trittfrequenz	Zeigt die aktuelle Trittfrequenz an: 0-200 RPM.
D.		Geschwindigkeit	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, Anzeigebereich: 0-72 KM/H.
E..		Distanz	Zeigt die Distanz an, zählt vorwärts von 0,00-999 KM

F.		Zeit	Zeigt die Trainingszeit an, Zählt von 0:00-99:59.
G.		Kalorien	Zeigt den aktuellen Kalorienwert an, Zählt von 0-999.
H.		Watt	Zeigt den aktuellen Wattwert an.
I.		Bluetooth-Symbol	Bluetooth-Symbol, wenn Bluetooth verbunden ist, leuchtet das Symbol auf.
J.		Scan-Symbol	Laufstatus, das Symbol leuchtet auf, wenn der Fensterscan erscheint.

Funktion: Der Regler kann durch Eindrücken als Start-/Stopp-Taste betätigt und sowohl im Uhrzeigersinn als auch gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden.

Beschreibung der Funktionstaste:

Eindrücken der Start-/Stopp-Taste (Mitte des Reglers):

Im ausgeschalteten Zustand: Gerät startet und beginnt die Laufzeit zu zählen.

Im laufenden Betrieb: Gerät stoppt die Zählung.

Im Pausenmodus:

1 Sekunde drücken: Bewegung fortsetzen

3 Sekunden drücken: Daten auf Null zurücksetzen

Drehen des Reglers:

Im Uhrzeigersinn: Widerstandsgrad erhöhen

Gegen den Uhrzeigersinn: Widerstandsgrad verringern

	Initial	Anfangswert festlegen	Einstellbereich.	Einstellbereich
Zeit(Minuten:Sekunden)	0:00	00:00	Keine	0:00 - 99:59
Trittfrequenz(RPM)	0	0	Keine	0 - 200
Geschwindigkeit(KM/H)	0	0	Keine	0 - 72.0
Widerstand	0	0	Keine	1 - 32
Distanz(KM)	0:0	0.00	Keine	0.00 - 99.9
Kalorien(Kcal)	0	0.0	Keine	0.0 - 999
Herzfrequenz	0	0	Keine	50-200
Watt	0	0	Keine	-

Schlaf- und Auto-Abschaltfunktionen:

Im Betriebszustand, wenn 1 Minute lang kein Training erfasst wird, wechselt das System automatisch in den Pausenzustand. Nach 3 Minuten Inaktivität im ausgeschalteten Zustand oder während der Pause wechselt das System in den Schlafzustand. Das System kann durch die Bewegung aus dem Schlaf geweckt werden.



- Bitte reinigen Sie dieses Gerät vor dem ersten Gebrauch und nach dem Aufbau gründlich, da sich durch die Produktion und beim Verpackungsprozess Ölrückstände und Staubablagerungen am Gerät befinden können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

8. Dehnübungen zum Auf - und Abwärmen

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

1



MIT DEM KOPF ROLLEN

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

2



SCHULTER-HEBEN

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

3



SEITLICHES STRECKEN

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

4



QUADRIZEPS-DEHNUNG

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

5



INNENSCHENKEL- DEHNUNG

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

6



ZEHEN BERÜHREN

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

7



ACHILLESSEHNEN- DEHNUNG

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

8



WADEN / ACHILLES- DEHNUNG

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

9. Zielpuls wählen & überwachen

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen.

Viele Sportstech-Geräte zeigen Ihnen nicht nur als Zahlenwert, sondern auch mit Farben an, in welchem Pulsbereich Sie sich befinden - basierend auf Ihrem alterstypischen Maximalpuls ('MHR'). Beachten Sie hierbei unbedingt immer folgende Hinweise:



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

- Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!
- Die Trainingsziel-Bereiche sind nur durchschnittliche Vorgaben, die an die individuelle Konstitution angepasst werden müssen. Medizinisch fundierte Unterstützung wird hierbei empfohlen!

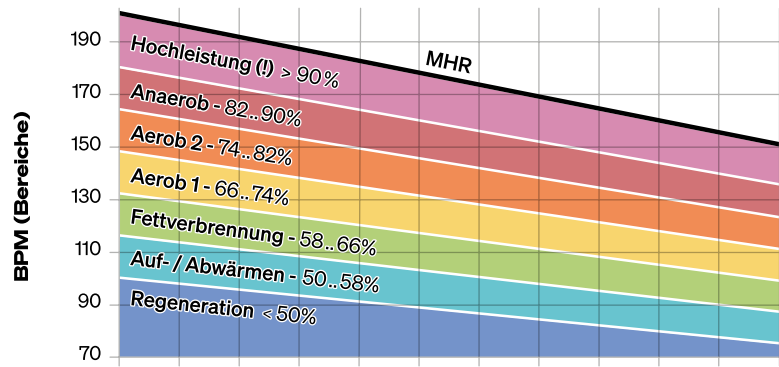
Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

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

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

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

A. Auswahlgrafik



ALTER	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

Über die **Auswahltable B** können Sie einen **Mittelwert** für den **Zielpuls** bestimmen. Hierzu:

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach unten in die Tabellenzeile, die Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Lesen Sie den Zahlenwert ab. Er ist ein Richtwert, den Sie als Zielpuls verwenden können.

B. Auswahltable

Intensität	BPM (Durchschnittswerte)										
Hochleistung (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fettverbrennung 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Auf- / Abwärmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In allen Fällen:

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

10. Pflege, Reinigung & Wartung



WARNUNG! Gefahr von schweren bis tödlichen Verletzungen durch elektrischen Schlag!

- Vor allen Reinigungsarbeiten das Gerät vollständig vom Stromnetz trennen!
- Niemals Feuchtigkeit an oder in das Netzteil oder das Kabel gelangen lassen!
- Netzteil oder Kabel niemals öffnen oder reparieren! Bei Problemen den Kundendienst kontaktieren!



WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

- Gerät niemals verwenden, wenn Komponenten locker oder beschädigt sind.
- Wenn möglich, Verbindungen nachziehen. Wenn erforderlich, Reparatur veranlassen.
- In allen Zweifelsfällen Kundendienst kontaktieren.

REINIGUNG

Entfernen Sie nach jeder Trainingseinheit Schweiß von Ihrem Trainingsgerät. Tun Sie dies vorsichtig mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Keine Lösungsmittel verwenden. Eine regelmäßige Reinigung erhöht die Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes erheblich. Verwenden Sie jedoch KEINE Flüssigkeiten in der Nähe des Netzteils, des Computers/Displays oder anderer elektrischer oder elektronischer Geräte. Schäden, die durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten verursacht werden, fallen zu keinem Zeitpunkt unter die Garantie. Verhindern Sie auch während des Trainings, dass Flüssigkeiten (wie Getränke) in das Trainingsgerät oder den Computer gelangen.

WARTUNG

Das Trainingsgerät ist mit abgedichteten Lagern ausgestattet. Schmierung ist nicht erforderlich.

ÜBERPRÜFEN DER BEFESTIGUNGEN

Kontrollieren Sie vor jeder Trainingseinheit den festen Sitz von Schrauben und Muttern. Bei Bedarf nachziehen.

PRÜFEN DER KOMPONENTEN

Kontrollieren Sie vor jeder Trainingseinheit den sicheren Zustand von Sattel, Sattelstütze, Lenker und Pedalen.

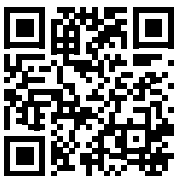
11. Anwendungssoftware (Apps)

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.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

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



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

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

12. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

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



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

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

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



Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte (≤ 25cm) 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-Straße 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; Karl-Liebkecht-Str. 7, 10178 Berlin
- 10178 Berlin; Karl-Liebkecht-Straße 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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



RECYCLINGKREISLAUF

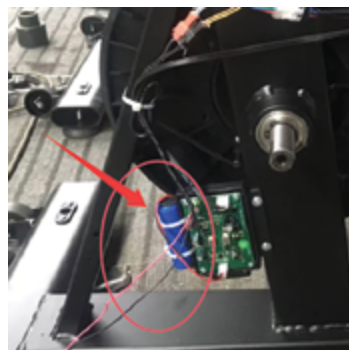
Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

INFORMATION ZU ENTHALTENEN BATTERIEN GEMÄSS § 4 ABSATZ 4 ELEKTROGESETZ

Batterieinformationen	ICR 18650
Chemisches System	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Batteriehersteller	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien oder der Akkumulatoren

- (1) Öffnen Sie die Batterieabdeckung mit einem geeigneten Schraubendreher.
- (2) Entfernen Sie die Batterie/den Akku aus dem Gerät. Batterie/Akku und gegebenenfalls das Gerät können jetzt getrennt voneinander bei der jeweils geeigneten offiziellen Sammelstelle entsorgt werden. Beachten Sie hierzu auch die örtlich gültigen Vorschriften.



(1)



(2)

User Manual

Dear customer,

we are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

To fully and safely use the potential of your device and to enjoy it for many years, read this manual carefully before starting up and beginning of training. Use the device according to the instructions.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use.



WARNING! Danger from improper use!



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

Table of contents

1. Important Safety Information.....	23
2. Scope of delivery.....	25
3. Technical Data.....	25
4. Exploded View / Spare Parts List	25
5. Conformity.....	25
6. Assembly Instruction.....	26
7. LED Knob Display	32
8. Stretching for warming up and cooling down	34
9. Selecting and monitoring the target pulse	35
10. Care, Cleaning & Maintenance.....	36
11. Application Software (Apps).....	39
11.1 SPORTSTECH LIVE	39
12. Disposal	40

1. Important Safety Information



WARNING! Danger from improper use!

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



GENERAL PERSONAL REQUIREMENTS

WARNING! Overexertion can lead to permanent harm or even death. Prevent overexertion of yourself or anyone else on the training device!

- Only persons who are physically and mentally fit may use the training device. Persons with disabilities may only use the device with suitable supervision and assistance.
- Always consider the individual basic fitness and daily form of the person exercising.
- Use the pulse rate and the general well-being to assess this. **Pulse reading systems may be inaccurate.** Do not continue training if you feel unwell, weak, have aching limbs, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training.
- The maximum permitted weight for using the training device is 150 kg (330 lb).



PREPARING THE TRAINING DEVICE

SHORTLY AFTER UNPACKING

- **DANGER! Risk of suffocation!** After unpacking for the first time, keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).

GENERAL

- Children and animals must be kept at a **safe distance** of at least 3 m (10 ft) from the device. The moving running belt is particularly dangerous.
- Use the training device only indoors. Put it onto a firm and level ground. Use a mat to prevent damage to the ground.
- Apply the training device only for private use, but not for commercial use.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. In case of any problems, stop using the device and consult an Authorized Service Representative.
- When assembling the device, make sure to use all required parts for the connections (e.g., washers).
- Before each training session, make sure that all connections are tightly fastened. Re-tighten, if necessary.
- Also check before each training that all securing parts (e.g., lock pins, protective covers) are applied and that all other parts of the device are in proper condition.
- Note the advices for handling the power supply.



PRECAUTIONS DURING THE TRAINING

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

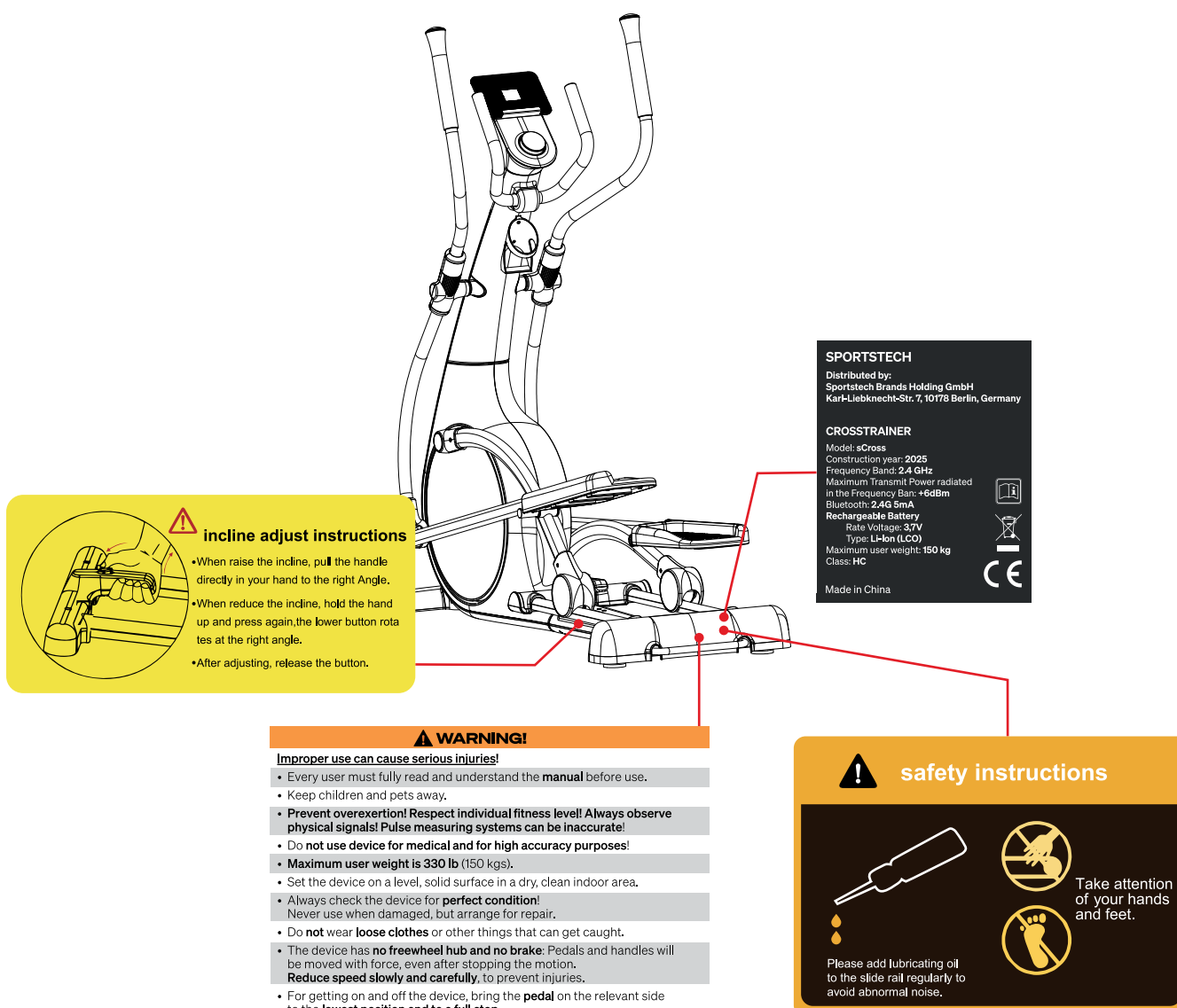
- Always warm up sufficiently before exercising and cool down after the training.
- Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before continuing.
- Note that pulse readings can be inaccurate.

- Wear clothes tight enough to avoid getting caught by machine parts. Use hair protection if you have long hair.
- Keep children and pets away from the training device while in use and also when stored.
- Only one person at a time may use the training device.
- Perform all movements carefully: Avoid accidentally bumping the training device.
- **Stepping onto the training device:** The pedal on your side must be in its lowest position. Hold the grips of both handlebars with your hands. Then step with the proper foot onto the low pedal. Then step with the other foot on the other pedal.
- When you have a safe stand, move the pedals and the handlebars with suitable speed by coordinating your hands and feet.
- **Stopping the training device:** Note that the device does not have a freewheel function: Moving parts are not stopped immediately.
- **Leaving the training device:** Bring one pedal to the lowest position. Hold both handlebars. Then first take your foot from the higher pedal to the floor on the other side. Keep holding the handlebars and step down from the lower pedal, too.

SAFETY STICKERS

The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.



2. Scope of delivery

Crosstrainer with pedals and handle bars; connected with flywheel and adjustable electric brake	
Mounting material and tools	Display computer
Instruction Manual	

3. Technical Data

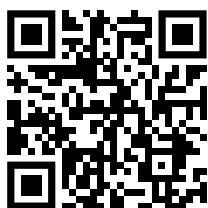
Machine	
Weight	70,5 kg
Dimensions when posted (Length x Width x Height)	157 × 58 × 169 cm
Maximum permitted user weight	150 kg (330 lb)

Display-Computer	
Operating Temperature	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Storage Temperature	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Smart device connectivity of Display computer	Bluetooth 4.0 or higher
Pulse signal transmission protocol	Bluetooth

INFORMATION ABOUT BATTERIES CONTAINED ACCORDING TO § 4 PARAGRAPH 4 OF THE ELECTRICITY ACT

Battery information	ICR 18650
Battery manufacturer	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Battery manufacturer	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

4. Exploded View / Spare Parts List

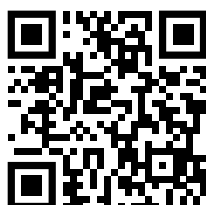


- Identify the required spare part using the drawing and the list, and note the number.
- Contact our customer service and provide the spare part number. The contact information can be found on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our staff.

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

https://sportstech.link/sCross_spareparts

5. Conformity



Sportstech Brands Holding GmbH hereby declares that the radio system type sCross is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

https://sportstech.link/sCross_conformity

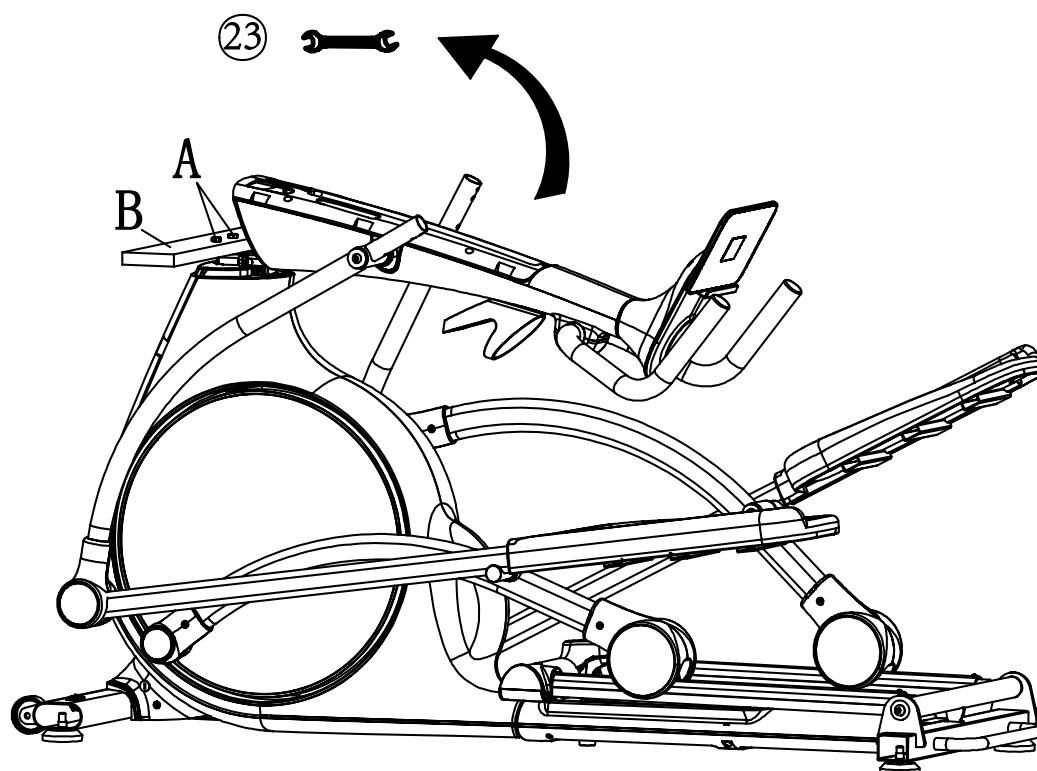
6. Assembly Instruction



CAUTION! Risk of injuries from heavy components and from improper assembling!

- Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!
- Check the tightness again before each training session!
- Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.

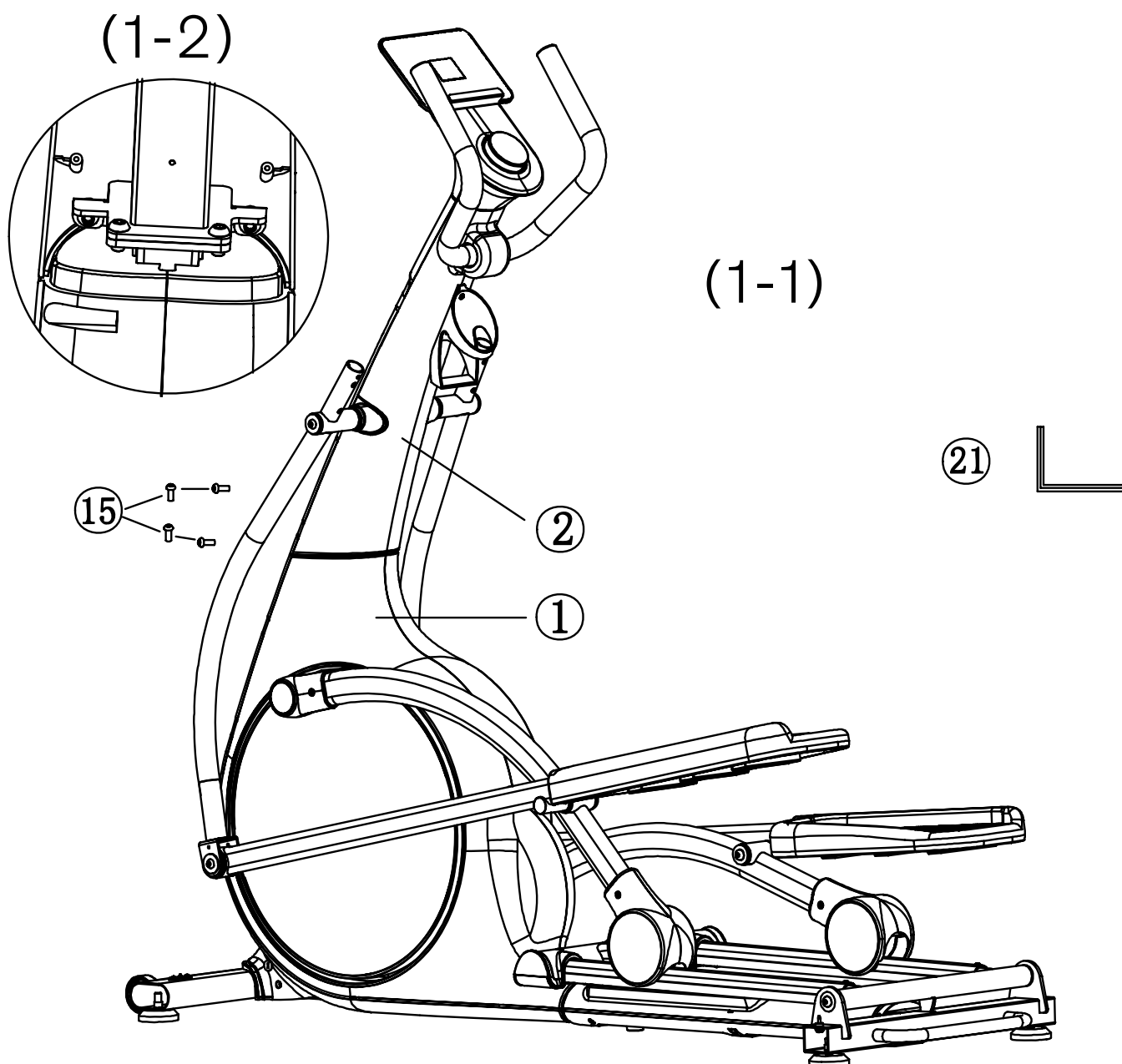
To make your installation as easy as possible, we have already installed the important parts for you. Before you assemble this machine, it is recommended that you read the assembly instructions carefully and then follow the instructions step by step. Please check the products in the package you received. (1) Please remove the packaging bags of all parts and place them one by one on the ground. (2) Please make sure that the machine you assemble has enough space to move in all directions. (At least 1.5 meters of distance).



6.1 STEP 1:

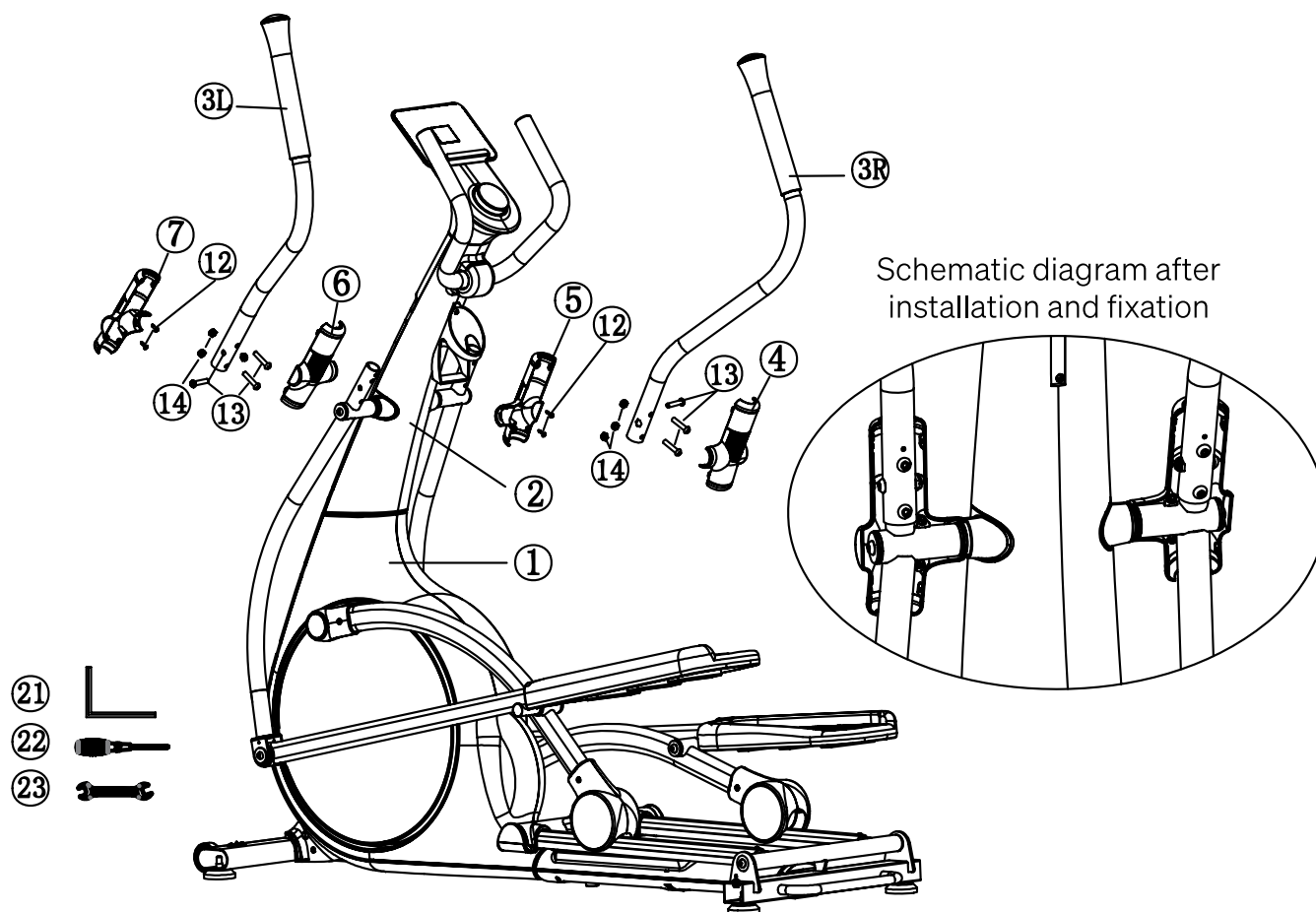
Using the (23) open-end wrench, remove the wooden board (B) and two screws (A) that are pre-locked onto the mainframe assembly (1). Discard these screws, as they will not be needed in subsequent installations.

As shown, turn and fold the meter frame (2) in the direction of the arrow until the sheet metal on the meter frame (2) is near the mounting sheet metal on the main frame assembly (1). (Note: Do not press the signal cable in the instrument frame when folding)



6.2 STEP 2:

As shown in Figure (1-1), fold the instrument frame (2) and align it with the sheet metal hole and the hole on the sheet metal of the main frame assembly (1). Use 4 M8*16 hexagon socket head screws (15) and a hexagon wrench (16) to tighten them in sequence. As shown in Figure (1-2)

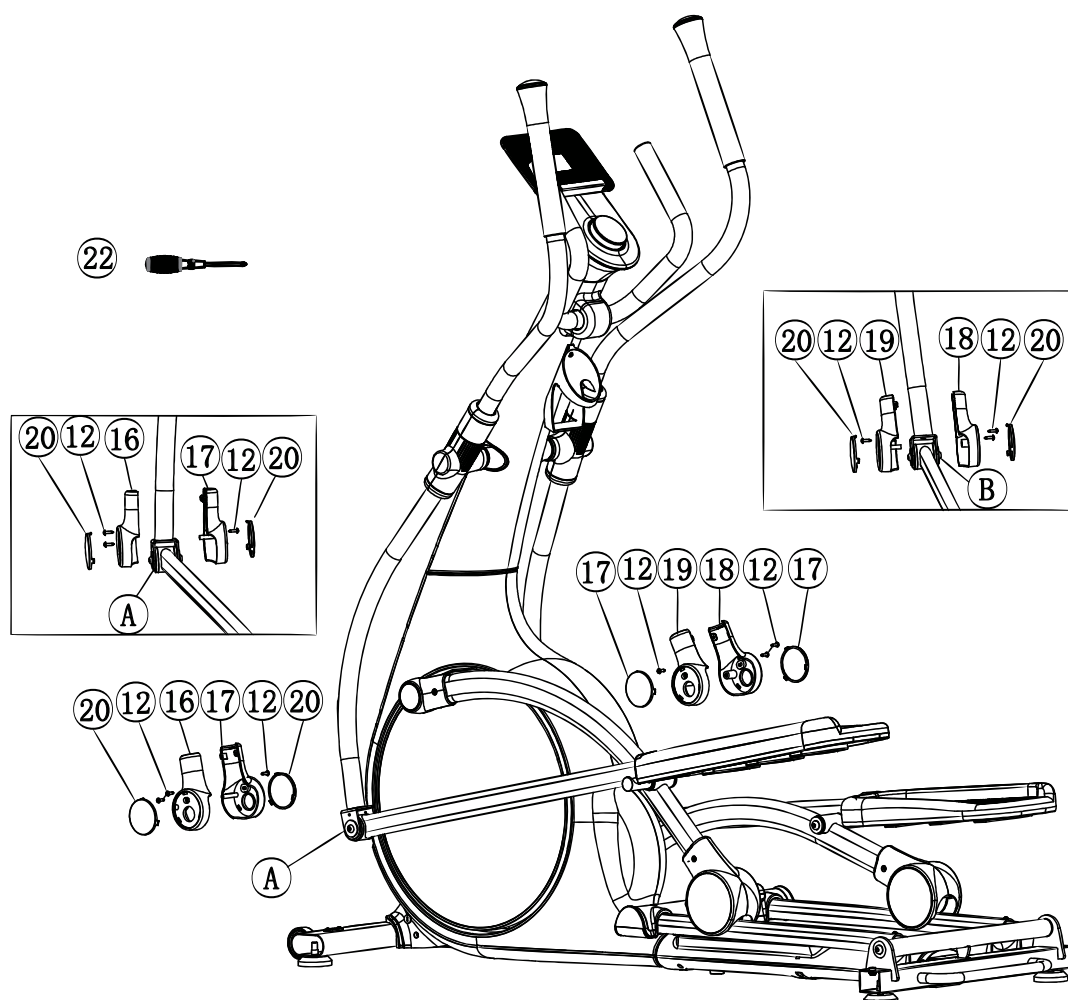


Schematic diagram after installation and fixation

6.3 STEP 3:

1. Find the side armrest assembly L.R (3), (Note: the side armrest assembly L/R distinguishes between left and right). As shown in the figure:
 - Remove the pan head hexagon socket bolts M8*38 and 2 (14) lock nuts
 - M8 (2 pcs) pre-locked on the left L and right R side armrest assemblies (3), (13), and place them aside for later installation.
2. Insert the side armrest (3L) into the left mounting tube of the instrment frame (2) and align them with the hole. Pass the pan head hexagon socket bolt M8*38 through the mounting hole and pre-lock the (14) lock nuts M8 (2 pcs) on the bolt teeth. Find the (21) hexagon socket wrench (23) and tighten the (14) lock nut M8 with an open-end wrench. Put the lock nut M8 (1 pc) into the hexagonal hole on the side of the lock nut M8. Pass the hexagon socket bolt M8*38 through the mounting hole and tighten it with the tool hexagon socket wrench (21).
3. Find (6) (7) rocker arm decorative cover left rear buckle on the left handrail, use (17) Phillips screwdriver to align (12) Phillips pan head screw ST4*13 with the swing arm sheet metal hole to lock, then align (6) rocker arm decorative cover left front with rocker arm decorative cover leftfront.

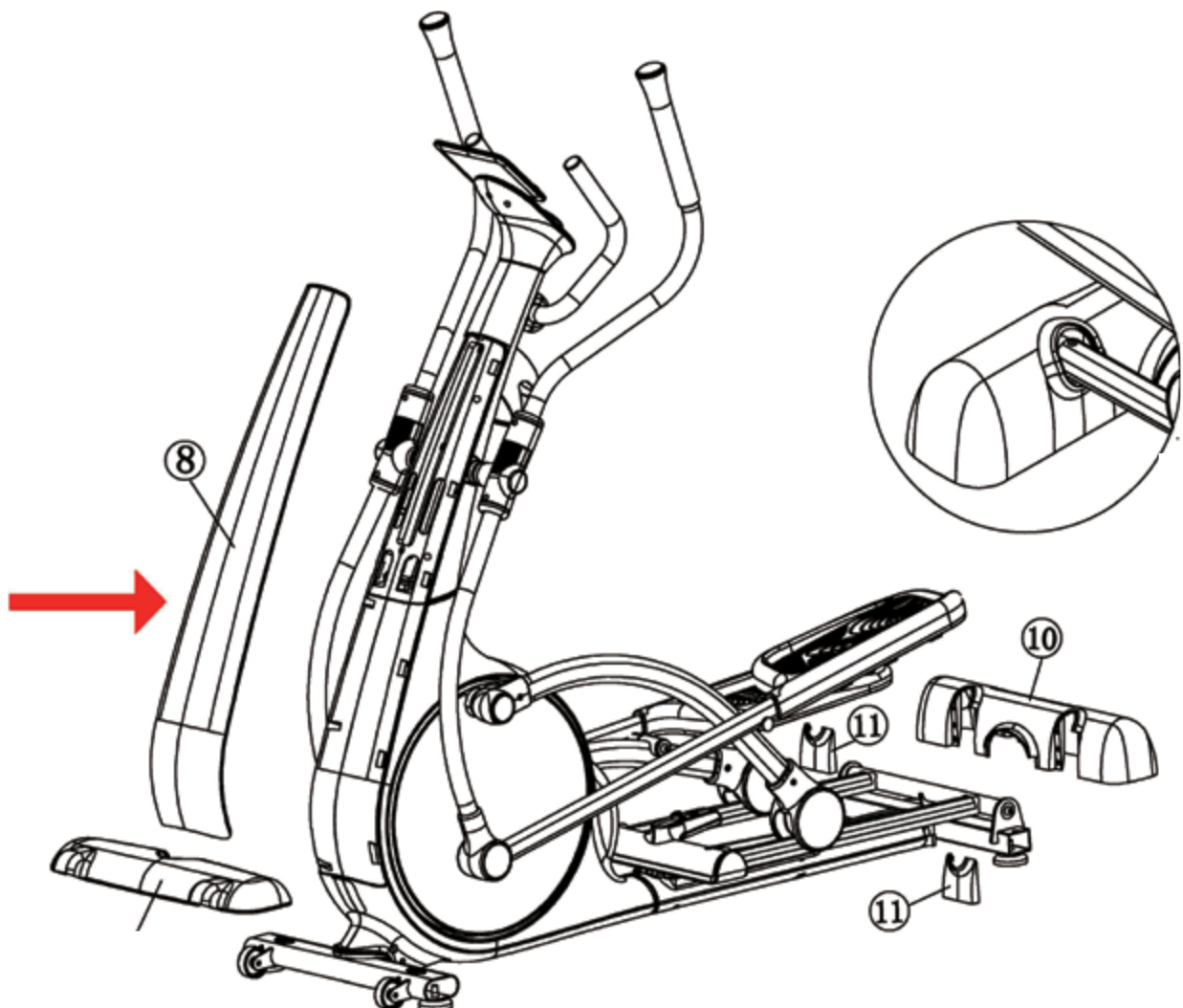
(Note: The assembly method on the right is the same as the installation method on the left. When locking the side handrail, all screws can be pre-locked and then tightened with tools)



6.4 STEP 4:

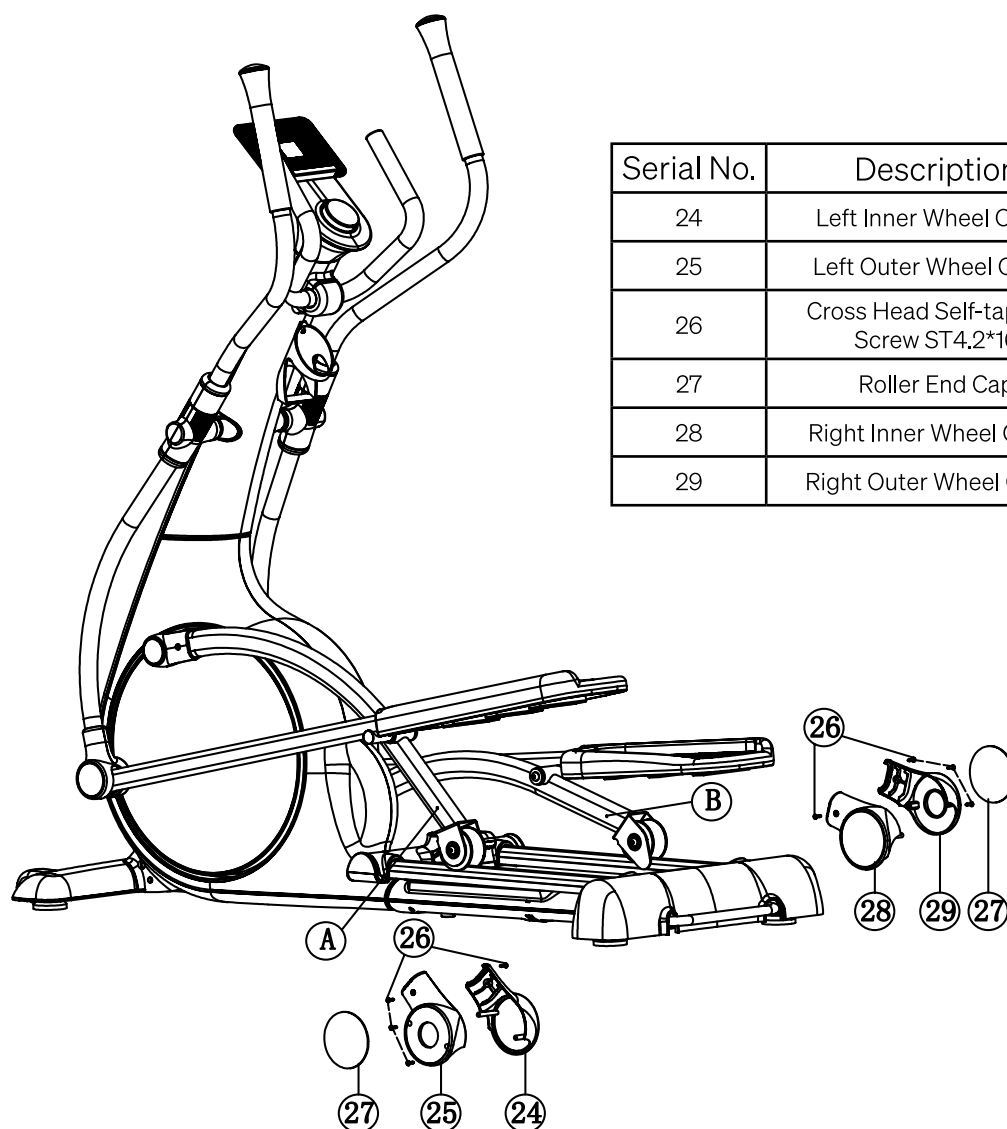
1. Rotate the left side A position of the main frame to the front of the main frame. Locate the left lower handle outer decorative cover (16) and the left lower handle inner decorative cover (17) and attach them to position A. Then, use a Phillips screwdriver (22) to secure them with (12) Phillips pan head screws ST4*13, making sure they are firmly fixed. Finally, clip on the lower handle decorative cover (20).
2. Turn the right side B position of the main frame to the front of the main frame. Find the right lower handle outer decorative cover (18) and the right lower handle inner decorative cover (19) and snap them onto position A. Next, use a Phillips screwdriver (22) to secure them with (12) Phillips pan head screws ST4*13, ensuring they are firmly in place. Lastly, clip on the lower handle decorative cover (20).

(Note: The left and right lower handle decorative covers are similar and can be easily installed incorrectly. There are markings indicating left and right on the inside of the decorative covers).



6.5 STEP 5:

1. Find (8) the upper cover B of the guard, align it with the cover snap holes on the (1) main frame according to the arrow, and tap it to install it.
2. Find (10) the rear foot tube guard, buckle it on the rear foot tube (note: align the snap holes on both sides), find (11) the rear foot tube decorative cover, insert the cover from the bottom of the track, align it with the (10) rear foot tube guard track clearance hole, and press it to fit. As shown in Figure (4-1)
3. Find (9) the front foot tube guard, align it with the front foot tube snap hole, and buckle it.



Serial No.	Description	Qty.
24	Left Inner Wheel Cover	1
25	Left Outer Wheel Cover	1
26	Cross Head Self-tapping Screw ST4.2*16	8
27	Roller End Cap	2
28	Right Inner Wheel Cover	1
29	Right Outer Wheel Cover	1

6.6 STEP 6:

1. Find (24) wheel cover left inner, (25) wheel cover left outer, remove the two connected pre-locking screws, and remove the two pre-locking screws (26) at part A. Then, assemble the left and right wheel cover trims together to part A, and use a screwdriver to lock the removed pre-locking screws (26). After fixing, attach the wheel cover stopper (27).
2. Find (28) wheel cover right inner, (29) wheel cover right outer, remove the two connected pre-locking screws, and remove the two pre-locking screws (26) at part B. Then, assemble the left and right wheel cover trims together to part B, and use a screwdriver to lock the removed pre-locking screws (26). After fixing, attach the wheel cover stopper (27).

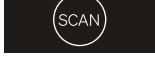
7. LED Knob Display



WINDOW AND BUTTON DESCRIPTION

1. The LED window displays the following functions: The LED window is multiplexed and switches the display in sequence every 5 seconds in the running state. When operating the knob, the resistance level is displayed first.

A.	LEVEL	Gear window	Shows the current resistance gear value, gear display range: 1-32.
B.	BPM	Heartbeat window	When there is a heart rate, it displays the user's current heart rate.
C.	RPM	Step frequency window	Display the current step frequency, display range: 0-200RPM
D.		Speed window	Shows the current speed, display range: 0-72KM/H.
E..		Distance window	Displays the movement distance, counting forward from 0.00-99.9, clears to continue running after overflow.

F.		Time window	Time window: display the movement time, forward time from 0:00- 99:59, timing to after 99:59
G.		Calorie window	Calorie window: displays the calorie value of the user, from 0-999, After overflow, zero continues to run.
H.		Watt window	Displays the current watt value.
I.		Bluetooth icon	Bluetooth icon, when Bluetooth is connected, the icon lights up.
J.		Scan icon	Running status, the icon lights up when the window scan appears.

Function button: The middle of the knob is the start stop function button, the knob is rotated clockwise for the button and counterclockwise for the key.

Description of the function button:

A. Start stop key: In the shutdown state, the meter starts running count.

B. Start stop key: In the instrument running state key, the instrument stop running count. In pause, state, press for 1 second, resume movement, press for 3 seconds, data zero.

C. Turn the knob clockwise: Increase the resistance gear value in the instrument operation state.

D. Turn the knob counterclockwise: Reduce the resistance gear in the instrument operation.

	Initial	Set initial value.	Set range.	Set range.
Time(minutes:seconds)	0:00	00:00	None	0:00 - 99:59
Step Frequency(RPM)	0	0	None	0 - 200
Velocity(KM/H)	0	0	None	0 - 72.0
Gear	0	0	None	1 - 32
Distance(KM)	0:0	0.00	None	0.00 - 99.9
Calorie(Kcal)	0	0.0	None	0.0 - 999
Heart Rate	0	0	None	50-200
Watt	0	0	None	-

List of algorithms:

Calories are calculated at 15 calories per kilometer. The speed was calculated following the corresponding 21.5KM/H of 60RPM. No speed signal, calories, the distance is not counted.

Sleep and Auto-Shutdown Features:

In the operating state, if there is no rotation signal for 1 minute, the system automatically enters the pause state. After 3 minutes of inactivity in the power-off state or while paused, the system enters the sleep state. The system can be awakened from sleep by pedal frequency.



- Please clean this device thoroughly before first use and after assembly, as oil residues and dust deposits may remain on the device due to production and the packaging process.

We hope you enjoy it!

8. Stretching for warming up and cooling down

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

1



HEAD ROLLS

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

2



SHOULDER LIFTS

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

3



SIDE STRETCHES

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

4



QUADRICEPS STRETCH

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

5



INNER THIGH STRETCH

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

6



INNER THIGH STRETCH

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

7



HAMSTRING STRETCHES

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

8



CALF / ACHILLES STRETCH

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

9. Selecting and monitoring the target pulse

The pulse rate in BPM ('beats per minute') is an excellent indicator of whether you are exercising according to your training goal and current fitness level. The BPMs for the respective training goals depend not least on age. You should monitor your pulse in an appropriate way when exercising. Many Sportstech devices show you not only as a numerical value, but also with colours, in which pulse range you are - based on your age-typical maximum heart rate ('MHR'). Always observe the following instructions:



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

- Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect individual general and daily fitness!
- The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended here!

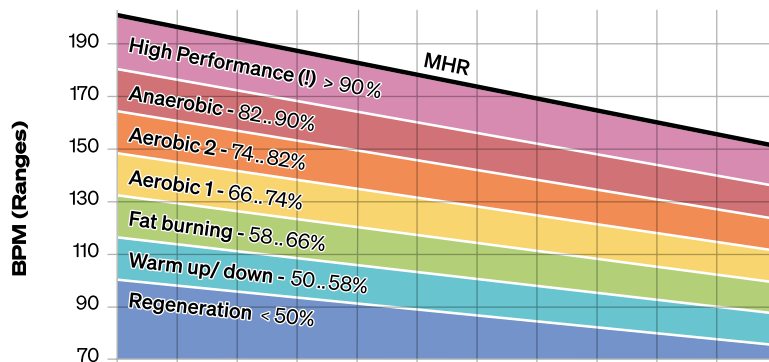
Select your approximate target pulse like this:

- In the graphic below, select your approximate age.
- Below this, your approximate, age-typical maximum heart rate (MHR) is displayed as an estimated value.

Use the **selection graphic A** to determine your **target pulse range**.

- Go up from your age value to the coloured area that corresponds to your training goal.
- Then go straight to the left and read approximately the target pulse on the scale.

A. Selection graph



You can determine an **average value** for the target pulse via the **selection table B**. For this:

- From your age value, go down to the row in the table that corresponds to your training goal.
- Read off the numerical value. It is a guideline value that you can use as a target pulse.

B. Selection table

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensity	BPM (Average values)										
High Performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerobic 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fat burning 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Warm up/ down 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In all cases:

- Check whether the determined target pulse corresponds to your **needs**. If not, adjust it until you find an optimal value.
- The **LED colour** shows you in real time during training in which percentage range of the age-typical maximum heart rate (MHR) you are currently training. The colours correspond to the diagrams above.

10. Care, Cleaning & Maintenance



WARNING! Risk of serious or fatal injuries due to electric shock!

- Before any cleaning work, disconnect the device completely from the electrical supply outlet!
- Never allow moisture to get on or into the power supply unit or the cable!
- Never open or repair the power supply unit or cable! In case of problems, contact the customer service!



WARNING! Danger of injury and damage to property!

- Never use the device if any components are loose or damaged.
- If possible, tighten connections. If necessary, arrange for repair.
- In all cases of doubt, contact customer service.

CLEANING

Remove perspiration from your training device after each training session. Do this carefully with a slightly damp cloth and mild soap. Do not use solvents. Regular cleaning will greatly increase the life of your exercise equipment. However, DO NOT use liquids near the power supply, computer/display or other electrical or electronic equipment. Damage caused by sweat or other liquids is not covered by the warranty at any time. Also prevent liquids (such as drinks) from entering the exercise equipment or computer during exercise.

MAINTENANCE

The exerciser is equipped with sealed bearings. Lubrication is not required.

CHECK THE FASTENINGS

Before each training session, check that the bolts and nuts are tight. Tighten if necessary.

CHECK THE COMPONENTS

Check the secure condition of the saddle, seat post, handlebars and pedals before each training session.

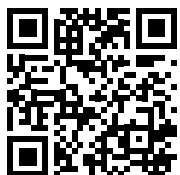
11. Application Software (Apps)

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.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

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



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

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



12. Disposal

Dear customers,

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



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



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



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



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

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

Recycling loop



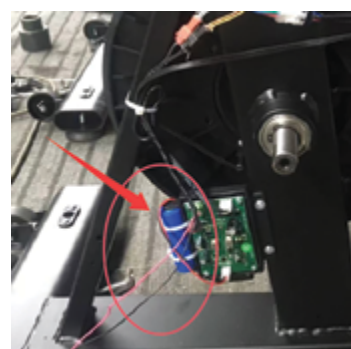
Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

INFORMATION ABOUT BATTERIES CONTAINED ACCORDING TO § 4 PARAGRAPH 4 OF THE ELECTRICITY ACT

Battery information	ICR 18650
Battery manufacturer	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Battery manufacturer	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

Information on the safe removal of batteries or accumulators

- (1) Open the battery cover with a suitable screwdriver.
- (2) Remove the battery/accumulator from the device. The battery/accumulator and, if applicable, the device can now be disposed of separately at the appropriate official collection point. Please also observe the locally applicable regulations.



(1)



(2)

Manual de usuario

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

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. Use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones.

Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!



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

Manual de usuario

1. Indicaciones de seguridad	42
2. Volumen de suministro	44
3. Datos técnicos.....	44
4. Vista explosionada / Lista de piezas de repuesto	44
5. Conformidad	44
6. Instrucciones De Ensamblaje	45
7. Pantalla de perilla LED	51
8. Estiramientos para calentar y enfriar	53
9. Entrenamiento.....	54
9.1 Selección y control del pulso objetivo.....	54
10. Cuidado, limpieza y mantenimiento	55
11. Software de aplicación (Apps)	58
11.1 SPORTSTECH LIVE	58
12. Desecho.....	59

1. Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

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



REQUISITOS GENERALES PERSONALES

¡ADVERTENCIA! El sobreesfuerzo puede provocar daños permanentes o incluso la muerte.

- **No haga esfuerzos excesivos nunca, ni deje que otros lo hagan!**
- El equipo deben utilizarlo únicamente personas física y mentalmente aptas. Las personas que tengan limitaciones solo deben usar el dispositivo bajo supervisión y con la ayuda adecuada.
- Tenga siempre en cuenta la forma física individual y el estado de salud actual de la persona que entrena.
- Utilice el pulso y el bienestar general para valorarlo. **Los sistemas de medición del pulso pueden ser inexactos.** Deje de entrenar si se siente mal, débil, le duelen las extremidades, le duele el pecho, tiene náuseas, le falta el aire o algo parecido.
- Si fuera necesario, acuda a su médico antes del entrenamiento, sobre todo si tiene una edad avanzada, si tiene problemas de salud o si tiene poca experiencia con entrenamientos físicos.
- El peso máximo que soporta el equipo deportivo durante el uso es de 120 kg (265 lb).



PREPARACIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO

POCO DESPUÉS DE DESEMPACAR

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.
- Utilice el equipo deportivo solo en interior. Colóquelo en una superficie fija y plana. Utilice una alfombrilla para no dañar el suelo.
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una **distancia de seguridad** de al menos 3 m (10 pies) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.
- Utilice el equipo únicamente con fines domésticos, no para un uso comercial.
- No realice trabajos de mantenimiento ni ajustes que no se describan en este manual. En caso de problemas, deje de utilizar el equipo y póngase en contacto con el servicio técnico autorizado.
- Preste atención, al montar el equipo, de utilizar todas las piezas necesarias para las uniones (p. ej. las arandelas planas).
- Asegúrese antes de cada sesión de entrenamiento de que todas las uniones están bien ajustadas. En caso necesario, apriételas.
- Asimismo, antes de cada entrenamiento, compruebe que todas las piezas de fijación (como los pasadores de seguridad o los protectores) estén bien colocadas y que el resto de piezas se encuentren en buen estado.
- Respete las indicaciones para el manejo de la fuente de alimentación.



MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

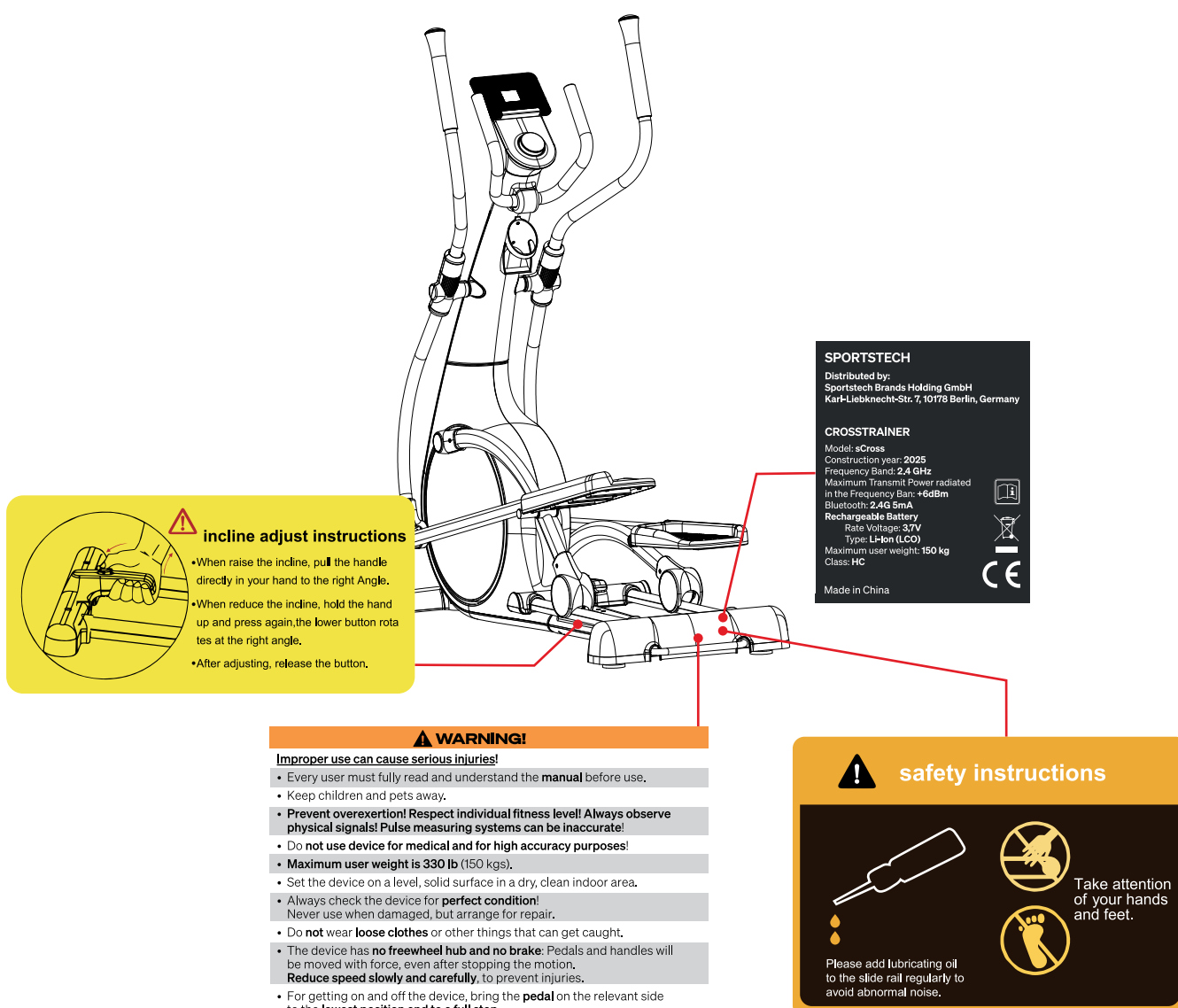
- Caliente siempre adecuadamente antes de comenzar a entrenar y estire después de la sesión.
- Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar. Consulte con un médico antes de continuar.
- Tenga en cuenta que las mediciones del pulso pueden ser inexactas.

- Lleve ropa lo suficientemente ajustada para evitar que se enganche con piezas de la máquina. Use protección para el pelo si lo tiene largo.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo deportivo durante su uso y su almacenamiento.
- El equipo solo puede utilizarlo una persona a la vez.
- Realice los movimientos con cuidado, evite golpear accidentalmente el equipo deportivo.
- Para subir al equipo, el pedal de su lado debe colocarse en la posición más baja. 'Sujete los agarres de ambos lados de las barras de las empuñaduras con fuerza. 'A continuación, pise con el pie correspondiente en el pedal que se encuentra en la posición más baja. Después coloque el otro pie en el otro pedal.
- Cuando adquiera una posición segura, mueva los pedales y el manillar con una velocidad apropiada, de forma que coordine pies y manos.
- **Parada del aparato:** Tenga en cuenta que el aparato no tiene una rueda libre: Las partes móviles no se detienen inmediatamente.
- 'Para bajar del equipo, lleve un pedal hasta la posición más baja. 'Agarre ambas barras de las empuñaduras firmemente. Mueva primero el pie que tiene en el pedal superior hasta el suelo del otro lado. Siga sujetando las barras de las empuñaduras con fuerza y baje también del pedal inferior.



ETIQUETA DE SEGURIDAD

Los adhesivos de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura. Asegúrese de que estén siempre intactos y sean totalmente legibles.



2. Volumen de suministro

Bicicleta elíptica con pedales y manillar; conectado con volante y freno eléctrico ajustable

Material de montaje y herramientas.

Computadora de pantalla

Manual de instrucciones

3. Datos técnicos

MÁQUINA

Peso	70,5 kg
Dimensiones (largo x ancho x alto)	157 × 58 × 169 cm
Peso máximo permitido del usuario	150 kg (330 lb)

COMPUTADORA DE PANTALLA

Temperatura de funcionamiento	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Conectividad de dispositivo inteligente de la computadora con pantalla	Bluetooth 4.0 o mas alto
Protocolo de transmisión de señales de pulso	Bluetooth

INFORMACIÓN SOBRE LAS BATERÍAS CONTENIDAS SEGÚN EL § 4 PÁRRAFO 4 DE LA LEY DE ELECTRICIDAD

Información de la batería	ICR 18650
Sistema química	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Fabricante de la batería	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

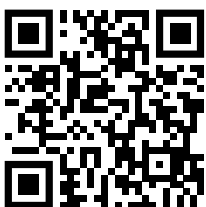
4. Vista explosionada / Lista de piezas de repuesto



- Identifique la pieza de repuesto necesaria utilizando el dibujo y la lista, y anote el número.
- Contacte con nuestro servicio de atención al cliente e indique el número de la pieza de repuesto. La información de contacto se encuentra en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.
- Aclare todos los pasos siguientes con nuestro personal.

En el siguiente enlace encontrará la vista explosionada y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/sCross_spareparts

5. Conformidad



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

El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:
https://sportstech.link/sCross_conformity

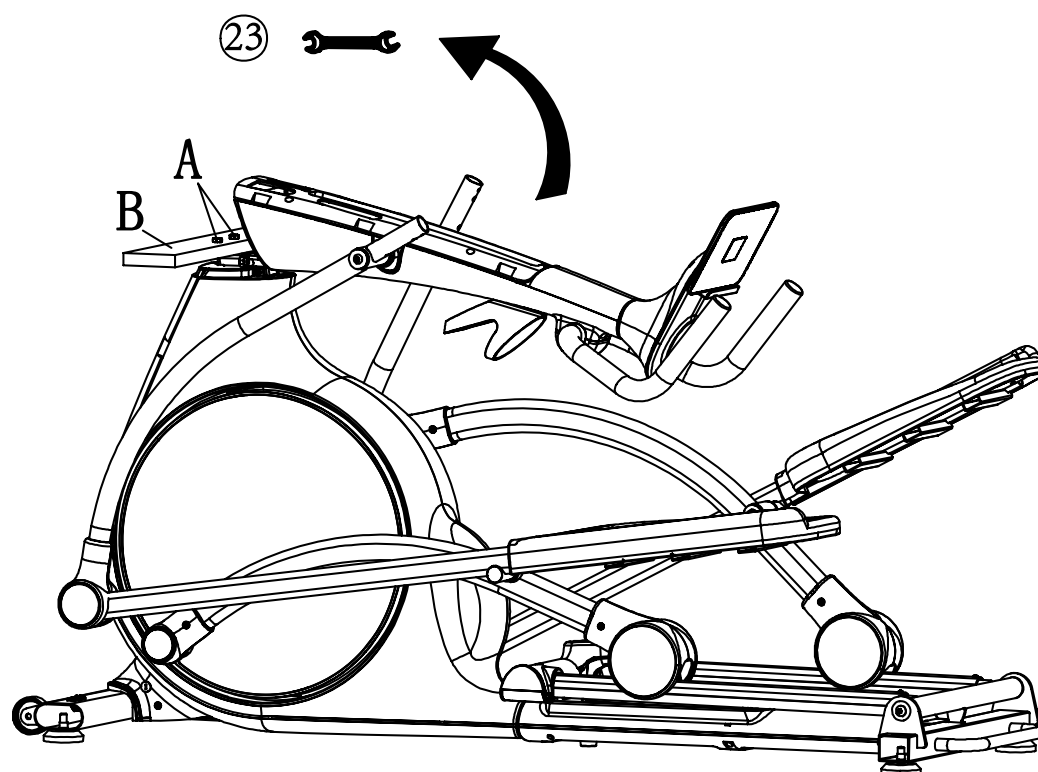
6. Instrucciones De Ensamblaje



¡ATENCIÓN! Riesgo de lesiones por componentes pesados y por un montaje inadecuado.

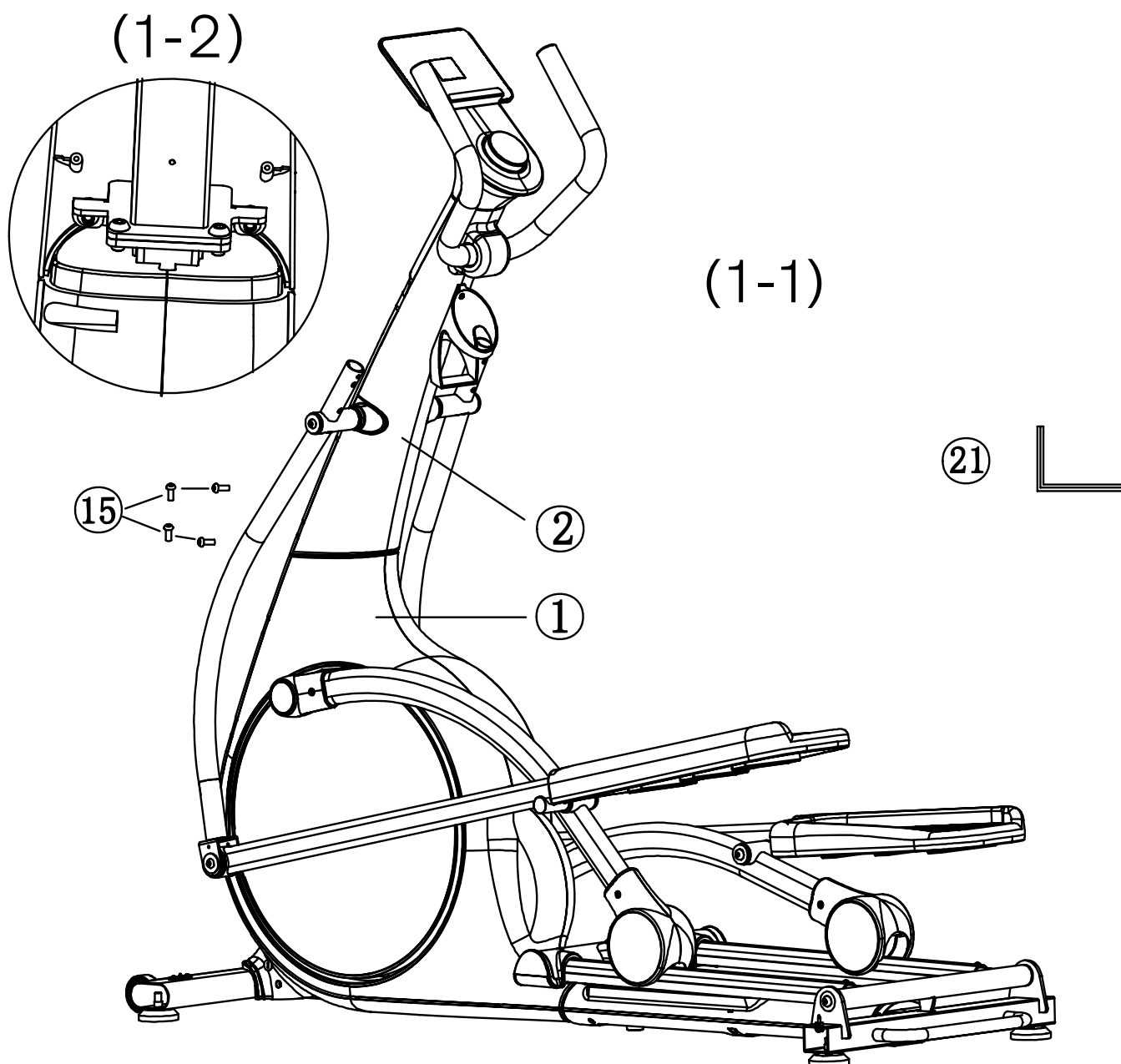
- Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados.
- Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento.
- Para montar el dispositivo, pida ayuda de una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.

Para que su instalación sea lo más fácil posible, ya hemos instalado las partes importantes para usted. Antes de ensamblar esta máquina, se recomienda leer las instrucciones de ensamblaje con atención y luego seguir las instrucciones paso a paso. Por favor, verifique los productos en el paquete que recibió. (1) Retire las bolsas de embalaje de todas las piezas y colóquelas una por una en el suelo. (2) Asegúrese de que la máquina que va a ensamblar tenga suficiente espacio para moverse en todas las direcciones. (Al menos 1,5 metros de distancia).



6.1 PASO 1:

Usando la llave de boca (23), retire la tabla de madera (B) y los dos tornillos (A) que están pre-bloqueados en el conjunto del bastidor principal (1). Deseche estos tornillos, ya que no serán necesarios en las instalaciones posteriores. Como se muestra, gire y pliegue el marco del medidor (2) en la dirección de la flecha hasta que la chapa del marco del medidor (2) esté cerca de la chapa de montaje en el conjunto del bastidor principal (1). (Nota: No presione el cable de señal en el marco del instrumento al plegar).



6.2 PASO 2:

Como se muestra en la Figura (1-1), pliegue el marco del instrumento (2) y alinéelo con el orificio de la chapa y el orificio en la chapa del conjunto del bastidor principal (1). Use 4 tornillos de cabeza hexagonal M8*16 (15) y una llave hexagonal (16) para apretarlos en secuencia. Como se muestra en la Figura (1-2).

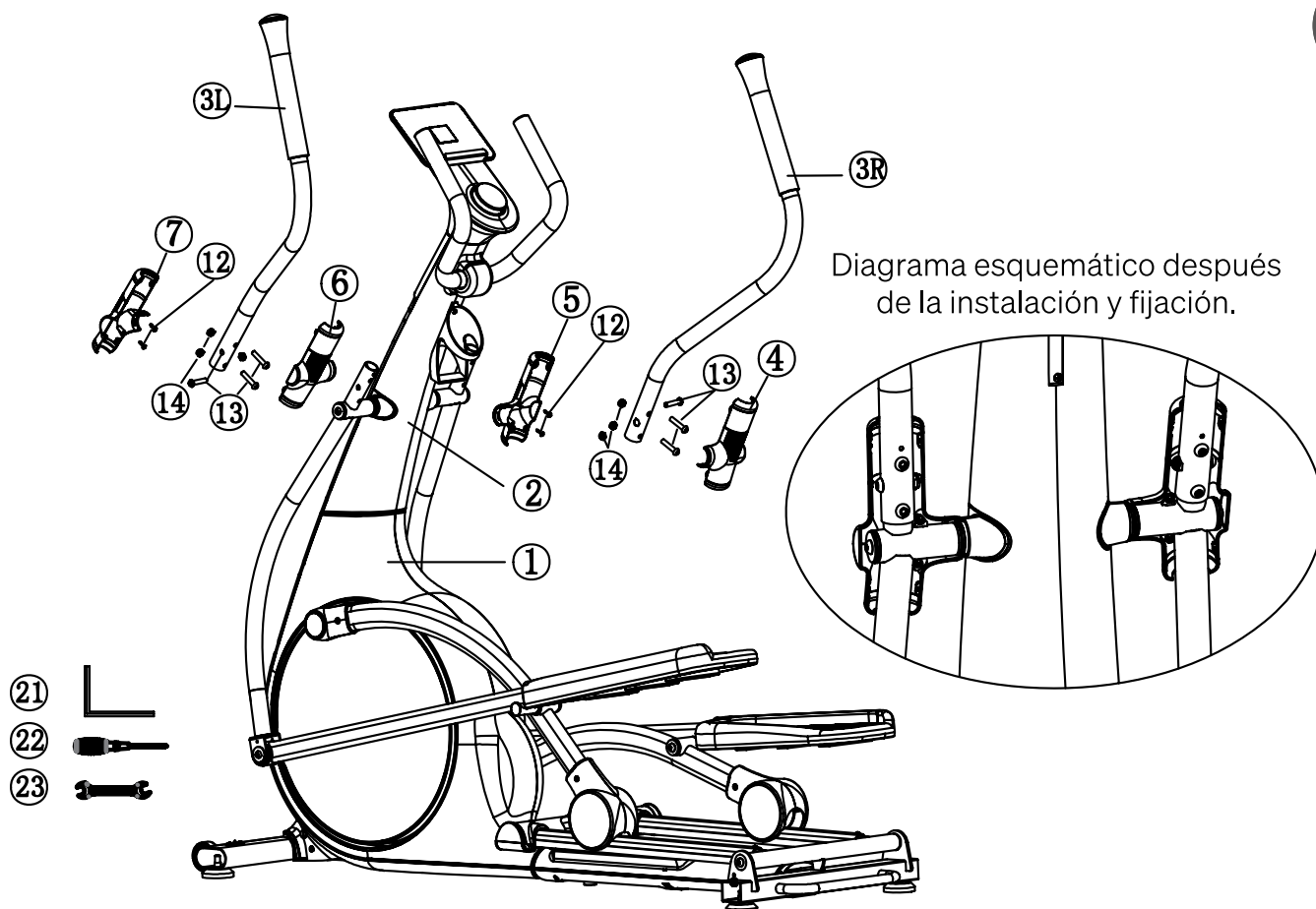
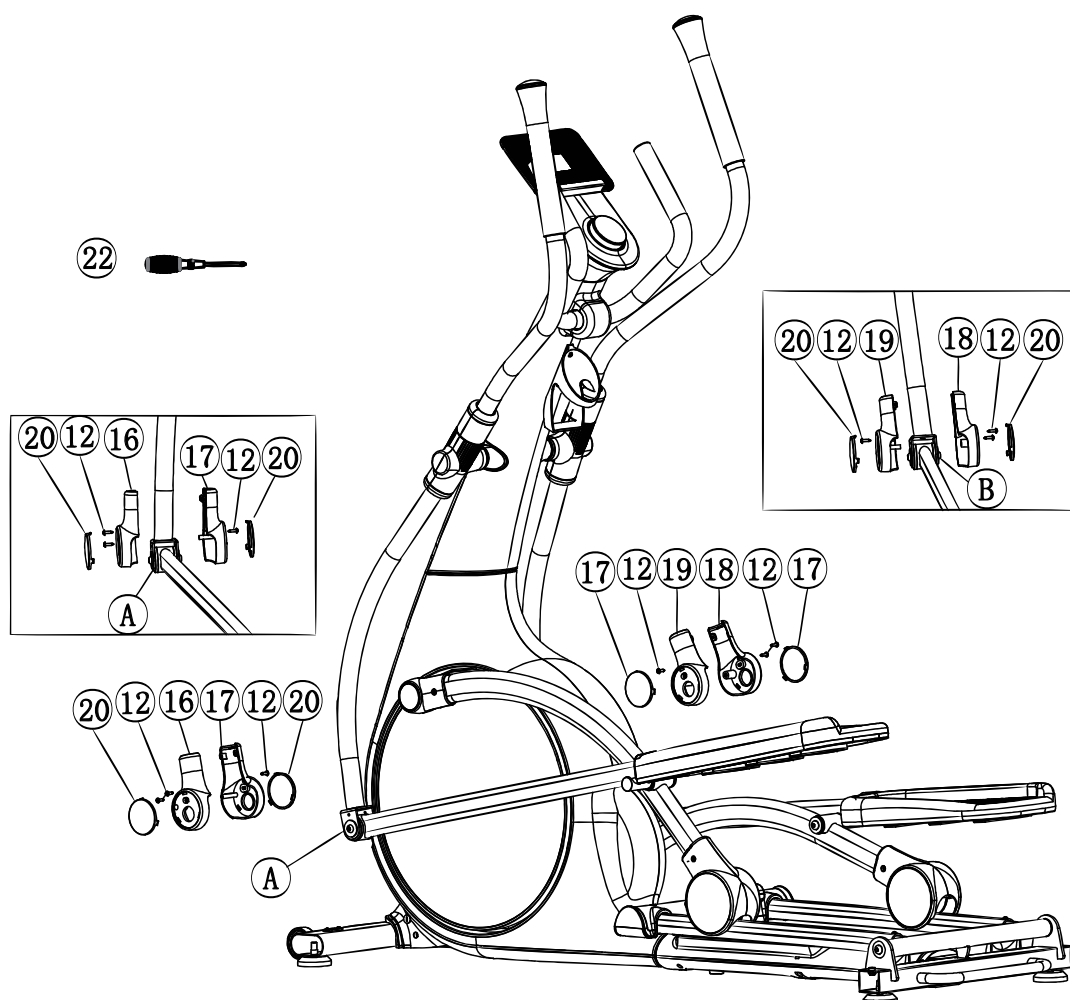


Diagrama esquemático después de la instalación y fijación.

6.3 PASO 3:

- Busque el conjunto de apoyabrazos lateral L/R (3), (Nota: el conjunto de apoyabrazos lateral L/R distingue entre izquierda y derecha). Como se muestra en la figura:
 - Retire los pernos de cabeza hexagonal M8*38 y los 2 (14) tuercas de seguridad M8 (2 uds.) pre-bloqueados en los conjuntos de apoyabrazos laterales izquierdo L y derecho R (3), (13), y colóquelos a un lado para su posterior instalación.
- Inserte el apoyabrazo lateral (3L) en el tubo de montaje izquierdo del marco del instrumento (2) y alinéelo con el orificio. Pase el perno de cabeza hexagonal M8*38 a través del orificio de montaje y pre-bloquee las tuercas de seguridad (14) M8 (2 uds.) en las roscas del perno. Busque la llave de vaso hexagonal (21) (23) y apriete la tuerca de seguridad (14) M8 con una llave de boca. Coloque la tuerca de seguridad M8 (1 ud.) en el orificio hexagonal en el lado de la tuerca de seguridad M8. Pase el perno de cabeza hexagonal M8*38 a través del orificio de montaje y apriételo con la herramienta llave de vaso hexagonal (21).
- Busque la cubierta decorativa del brazo oscilante (6) (7), la hebilla trasera izquierda en el pasamanos izquierdo, use el destornillador Phillips (17) para alinear el tornillo de cabeza plana Phillips ST4*13 (12) con el orificio de chapa del brazo oscilante para asegurarlo, luego alinee la cubierta decorativa del brazo oscilante (6) delantera izquierda con la cubierta decorativa del brazo oscilante delantera izquierda.

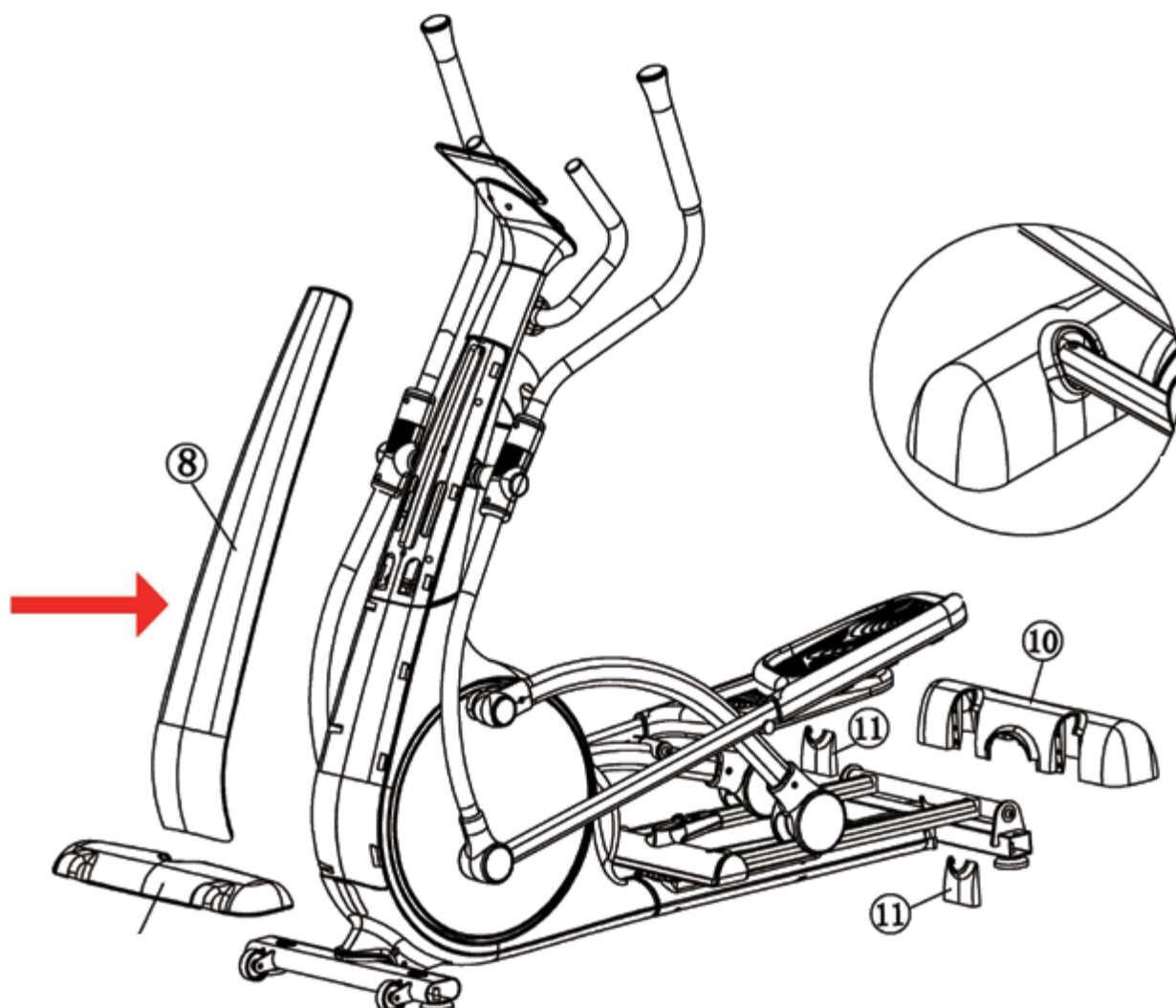
(Nota: El método de montaje en la derecha es el mismo que el método de instalación en la izquierda. Al asegurar el pasamanos lateral, todos los tornillos pueden ser pre-bloqueados y luego apretados con herramientas).



6.4 PASO 4:

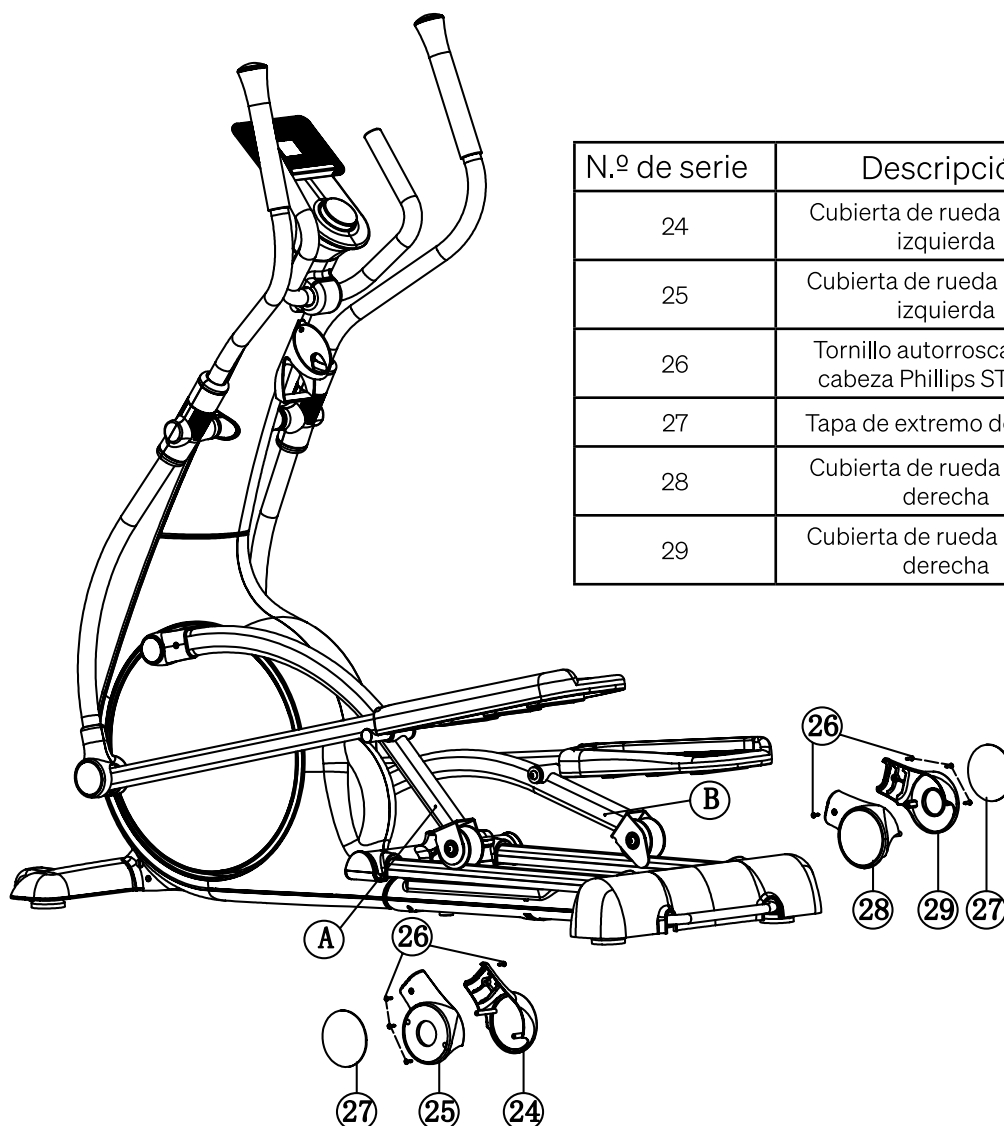
1. Gire el lado izquierdo A del bastidor principal hacia la parte delantera del bastidor principal. Localice la cubierta decorativa exterior de la manija inferior izquierda (16) y la cubierta decorativa interior de la manija inferior izquierda (17) y fíjela en la posición A. Luego, use un destornillador Phillips (22) para asegurarlas con los tornillos de cabeza plana Phillips ST4*13 (12), asegurándose de que estén firmemente fijadas. Finalmente, coloque la cubierta decorativa de la manija inferior (20).
2. Gire el lado derecho B del bastidor principal hacia la parte delantera del bastidor principal. Busque la cubierta decorativa exterior de la manija inferior derecha (18) y la cubierta decorativa interior de la manija inferior derecha (19) y engánchelas en la posición A. A continuación, use un destornillador Phillips (22) para asegurarlas con los tornillos de cabeza plana Phillips ST4*13 (12), asegurándose de que estén firmemente en su lugar. Por último, coloque la cubierta decorativa de la manija inferior (20).

(Nota: Las cubiertas decorativas de la manija inferior izquierda y derecha son similares y pueden instalarse incorrectamente. Hay marcas que indican la izquierda y la derecha en el interior de las cubiertas decorativas).



6.5 PASO 5:

1. Busque (8) la cubierta superior B de la protección, alinéela con los orificios de encaje de la cubierta en el bastidor principal (1) según la flecha, y golpéela para instalarla.
2. Busque (10) la protección del tubo del pie trasero, engánchela en el tubo del pie trasero (nota: alinee los orificios de encaje en ambos lados), busque (11) la cubierta decorativa del tubo del pie trasero, inserte la cubierta desde la parte inferior de la pista, alinéela con el orificio de holgura de la pista de la protección del tubo del pie trasero (10) y presiónela para que encaje. Como se muestra en la Figura (4-1).
3. Busque (9) la protección del tubo del pie delantero, alinéela con el orificio de encaje del tubo del pie delantero y engánchela.



N.º de serie	Descripción	Qty.
24	Cubierta de rueda interior izquierda	1
25	Cubierta de rueda exterior izquierda	1
26	Tornillo autorroscante de cabeza Phillips ST4.2*16	8
27	Tapa de extremo de rodillo	2
28	Cubierta de rueda interior derecha	1
29	Cubierta de rueda exterior derecha	1

6.6 PASO 6:

1. Busque (24) la cubierta interior de la rueda izquierda, (25) la cubierta exterior de la rueda izquierda, retire los dos tornillos de pre-bloqueo conectados y retire los dos tornillos de pre-bloqueo (26) en la parte A. Luego, ensamble las molduras de la cubierta de la rueda izquierda y derecha a la parte A y use un destornillador para bloquear los tornillos de pre-bloqueo retirados (26). Después de la fijación, coloque el tope de la cubierta de la rueda (27).
2. Busque (28) la cubierta interior de la rueda derecha, (25) la cubierta exterior de la rueda derecha, retire los dos tornillos de pre-bloqueo conectados y retire los dos tornillos de pre-bloqueo (26) en la parte B. Luego, ensamble las molduras de la cubierta de la rueda izquierda y derecha a la parte B y use un destornillador para bloquear los tornillos de pre-bloqueo retirados (26). Después de la fijación, coloque el tope de la cubierta de la rueda (27).

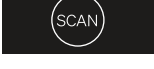
7. Pantalla de perilla LED



DESCRIPCIÓN DE LA VENTANA Y EL BOTÓN

1. La ventana LED muestra las siguientes funciones: La ventana LED es multiplexada y cambia la visualización en secuencia cada 5 segundos en estado de funcionamiento. Al operar la perilla, se muestra primero el nivel de resistencia.

A.	LEVEL	Ventana de engranajes	Muestra el valor de engranaje de resistencia actual, rango de visualización del engranaje: 1-32.
B.	BPM	Ventana de latidos	Cuando hay una frecuencia cardíaca, muestra la frecuencia cardíaca actual del usuario.
C.	RPM	Ventana de frecuencia de paso	Muestra el rango de visualización de la frecuencia de paso actual: 0-200 RPM.
D.		Ventana de velocidad	Muestra la velocidad actual, rango de visualización: 0-72 KM/H.
E..		Ventana de distancia	Muestra la distancia de movimiento, contando hacia adelante de 0.00-999, se borra para continuar funcionando después de desbordarse.

F.		Ventana de tiempo	Ventana de tiempo: muestra el tiempo de movimiento, tiempo hacia adelante de 0:00-99:59, cronometrando después de 99:59.
G.		Ventana de calorías	Ventana de calorías: muestra el valor de calorías del usuario, 0-999, después de desbordarse, cero continúa funcionando.
H.		Ventana de vatios	Muestra el valor de vatios actual.
I.		Ícono de Bluetooth	Ícono de Bluetooth, cuando Bluetooth está conectado, el ícono se ilumina.
J.		Ícono de escaneo	Estado de funcionamiento, el ícono se ilumina cuando aparece el escaneo de la ventana.

Botón de función: El centro de la perilla es el botón de función de inicio/parada, la perilla se gira en el sentido de las agujas del reloj para el botón y en el sentido contrario a las agujas del reloj para la llave.

Descripción del botón de función:

A. Tecla de inicio/parada: En el estado de apagado, el medidor comienza a contar el funcionamiento.

B. Tecla de inicio/parada: En el estado de funcionamiento del instrumento, la tecla detiene el recuento de funcionamiento del instrumento. En estado de pausa, presione durante 1 segundo para reanudar el movimiento, presione durante 3 segundos para poner los datos a cero.

C. Gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj: Aumente el valor del engranaje de resistencia en el estado de funcionamiento del instrumento.

D. Gire la perilla en sentido contrario a las agujas del reloj: Reduzca el engranaje de resistencia en el funcionamiento del instrumento.

	Initial	Establecer valor inicial	Rango de ajuste.	Rango de ajuste
Tiempo(minutos:segundos)	0:00	00:00	Ninguno	0:00 - 99:59
Frecuencia de paso(RPM)	0	0	Ninguno	0 - 200
Velocidad(KM/H)	0	0	Ninguno	0 - 72.0
Engranaje	0	0	Ninguno	1 - 32
Distancia(KM)	0:0	0.00	Ninguno	0.00 - 99.9
Calorías(Kcal)	0	0.0	Ninguno	0.0 - 999
Frecuencia cardíaca	0	0	Ninguno	50-200
Vatios	0	0	Ninguno	-

Lista de algoritmos:

Las calorías se calculan a 15 calorías por kilómetro. La velocidad se calculó siguiendo los correspondientes 21.5 KM/H de 60 RPM. Sin señal de velocidad, las calorías y la distancia no se cuentan.

Funciones de sueño y apagado automático:

En el estado de funcionamiento, si no hay señal de rotación durante 1 minuto, el sistema entra automáticamente en el estado de pausa. Después de 3 minutos de inactividad en el estado de apagado o mientras está en pausa, el sistema entra en el estado de sueño. El sistema se puede despertar del sueño mediante la frecuencia de pedaleo.



- Limpie el equipo antes de usarlo por primera vez y después de montarlo, ya que puede haber restos de aceite y polvo derivados de la producción y el empaquetado.

¡Le deseamos que disfrute!

8. Estiramientos para calentar y enfriar

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

1



GIROS CON LA CABEZA

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

2



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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

3



ESTIRAMIENTOS LATERALES

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

4



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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

5



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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

6



DEDOS DE LOS PIES

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

7



ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

8



ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

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

9. Entrenamiento

En este manual, queremos darle algunos consejos generales sobre el entrenamiento con su dispositivo Sportstech. En línea encontrará muchas otras posibilidades de desarrollar y optimizar su programa personal de fitness.

9.1 SELECCIÓN Y CONTROL DEL PULSO OBJETIVO

La frecuencia del pulso en BPM ('beats per minute') es un excelente indicador para saber si está entrenando de acuerdo con su objetivo de entrenamiento y su estado físico actual. Los BPM para cada objetivo de entrenamiento dependen de la edad. Debe controlar su pulso durante el ejercicio de la manera adecuada. Muchos dispositivos de SPORTSTECH no solo lo muestran en qué rango de pulso se encuentra como valor numérico, sino también con colores en función de su pulso máximo típico de la edad ('MHR'). Tenga siempre en cuenta las siguientes indicaciones:



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

- No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al entrenar. Preste atención a la condición física general y al estado físico en el día concreto.
- Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual. Se recomienda un apoyo médico.

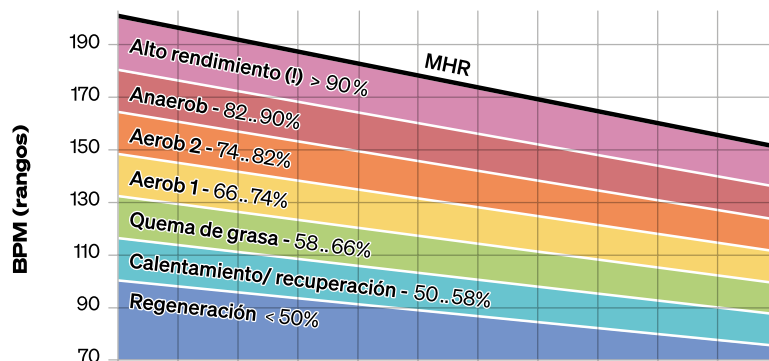
Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:

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

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

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

Gráfico A



El **gráfico B** le permite determinar una **media** para el **pulso objetivo**. En particular:

- Teniendo en cuenta su edad, vaya a la fila de la tabla que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Lea el valor numérico. Es un valor orientativo que se puede utilizar como pulso objetivo.

Gráfico B

EDAD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensidad	BPM (valores medios)										
Alto rendimiento (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Quema de grasa 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Calentamiento/recuperación 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneración <50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

En cualquier caso:

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

10. Cuidado, limpieza y mantenimiento



ATENCIÓN:

- Para realizar trabajos de limpieza, mantenimiento o reparación debe desconectar la fuente de alimentación completamente de la toma de corriente.
- No comience o siga entrenando si los componentes están sueltos o dañados.

LIMPIEZA

Limpie tras cada sesión de entrenamiento el sudor de su equipo deportivo. Hágalo detenidamente con un paño ligeramente húmedo y jabón suave. No utilice disolventes. Una limpieza habitual aumenta notablemente la vida útil del equipo deportivo. No utilice líquidos cerca de la fuente de alimentación, el ordenador/pantalla ni ningún otro componente eléctrico o electrónico.

Los daños producidos por el sudor u otros líquidos no están cubiertos en ningún caso por la garantía. Evite, durante el entrenamiento, que los líquidos (como las bebidas) se derramen sobre el equipo deportivo o el ordenador.

MANTENIMIENTO

El equipo deportivo está equipado con rodamientos sellados. No es necesario lubricarlo.

COMPROBACIÓN DE LOS ANCLAJES

Revise antes de cada sesión de entrenamiento que los tornillos y las tuercas están bien ajustados. En caso necesario, apriételos..

COMPROBACIÓN DE LOS COMPONENTES

Revise antes de cada sesión de entrenamiento el buen estado del sillín, de la tija del sillín, del manillar y de los pedales.

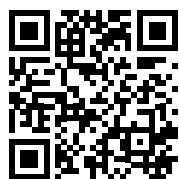
11. Software de aplicación (Apps)

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

11.1 SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación Sportstech LIVE le ofrece, entre otras cosas

- Ejercicios individuales de entrenadores profesionales
- Vídeos de paisajes y exteriores
- Determinar las prioridades de formación
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métrica de la formación



- Compite con otros en el Modo Competición - recoge trofeos en el Modo Clasificación
- Entrenamientos independientes del equipo, por ejemplo, para el yoga
- Deliciosas y variadas recetas de cocina
- ...¡y mucho más!

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



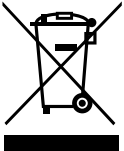
12. Desecho

Querido cliente, querida cliente:

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



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



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



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



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

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

Recycling loop



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

INFORMACIÓN SOBRE LAS BATERÍAS CONTENIDAS SEGÚN EL § 4 PÁRRAFO 4 DE LA LEY DE ELECTRICIDAD

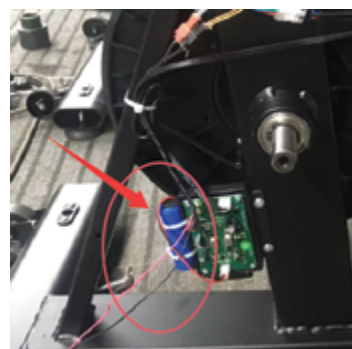
Información de la batería	ICR 18650
Sistema química	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Fabricante de la batería	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

Información sobre la extracción segura de las pilas o acumuladores

(1) Abra la tapa de la batería con un destornillador adecuado.

(2) Retire la pila/el acumulador del aparato.

La pila/el acumulador y, en su caso, el aparato pueden ahora desecharse por separado en el punto de recogida oficial correspondiente. Tenga en cuenta también las normativas locales vigentes.



(1)



(2)

Manuel

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

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. Utilisez l'appareil conformément aux instructions.

Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!



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

Contenu

1. Conseils de sécurité	61
2. Contenu de la livraison	63
3. Données techniques	63
4. Vue éclatée / Liste des pièces détachées	63
5. Conformité.....	63
6. Instructions D'Assemblage.....	64
7. Affichage Bouton LED.....	70
8. Étirements pour l'échauffement et le retour au calme	72
9. L'entraînement.....	73
9.1 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE	73
10. Soins, nettoyage et entretien.....	74
11. Logiciel d'application (Apps).....	77
11.1 SPORTSTECH LIVE	
12. Mise au rebut	78

1. Conseils de sécurité



AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

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



EXIGENCES PERSONNELLES GÉNÉRALES

AVERTISSEMENT ! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort.

- **Ne faites jamais d'effort excessif sur l'appareil d'entraînement, que ce soit pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre!**
- Seules les personnes physiquement et mentalement aptes peuvent utiliser le dispositif d'entraînement. Les personnes en situation d'handicap ne peuvent utiliser l'appareil qu'avec une surveillance et une assistance appropriées.
- Tenez toujours compte de la forme physique de base et de la forme quotidienne de la personne qui s'entraîne.
- Utilisez le pouls et le bien-être général pour l'évaluer. **Les systèmes de mesure du pouls peuvent être imprécis.** Arrêtez l'entraînement en cas de malaise, de faiblesse, de douleurs dans les membres, de douleurs dans la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres.
- Si nécessaire, demandez l'avis d'un médecin avant de vous entraîner, surtout si vous êtes plus âgé ou si vous avez des problèmes médicaux, ou si vous n'avez que peu d'expérience en matière d'entraînement physique.
- Le poids maximal autorisé pour l'utilisation du dispositif d'entraînement est de 150 kg (330 lb).



PRÉPARATION DE L'APPAREIL DE FORMATION

JUSTE APRÈS LE DÉBALLAGE

- **DANGER ! Risque d'étouffement !** Tenir les sacs en plastique et autres à l'écart des enfants et des animaux.
- Pour faciliter le retour, conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour. Éliminez-le plus tard selon les directives locales en vigueur.

EN GÉNÉRAL

- Utilisez le dispositif d'entraînement uniquement à l'intérieur. Posez-la sur un sol ferme et plat. Utilisez un tapis pour éviter d'endommager le sol.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une **distance de sécurité** d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil. Le tapis en mouvement est particulièrement dangereux.
- N'utilisez le dispositif de formation qu'à des fins privées, et pas à des fins commerciales.
- N'essayez pas d'effectuer des opérations d'entretien ou des réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant de service agréé.
- Lors de l'assemblage de l'appareil, veillez à utiliser toutes les pièces nécessaires pour les connexions (par exemple, les rondelles).
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées. Resserrez, si nécessaire.
- Vérifiez également avant chaque entraînement que toutes les pièces de fixation (par exemple, les goupilles de verrouillage, les couvertures de protection) sont appliquées et que toutes les autres pièces de l'appareil sont en bon état.
- Notez les conseils de manipulation de l'alimentation électrique.



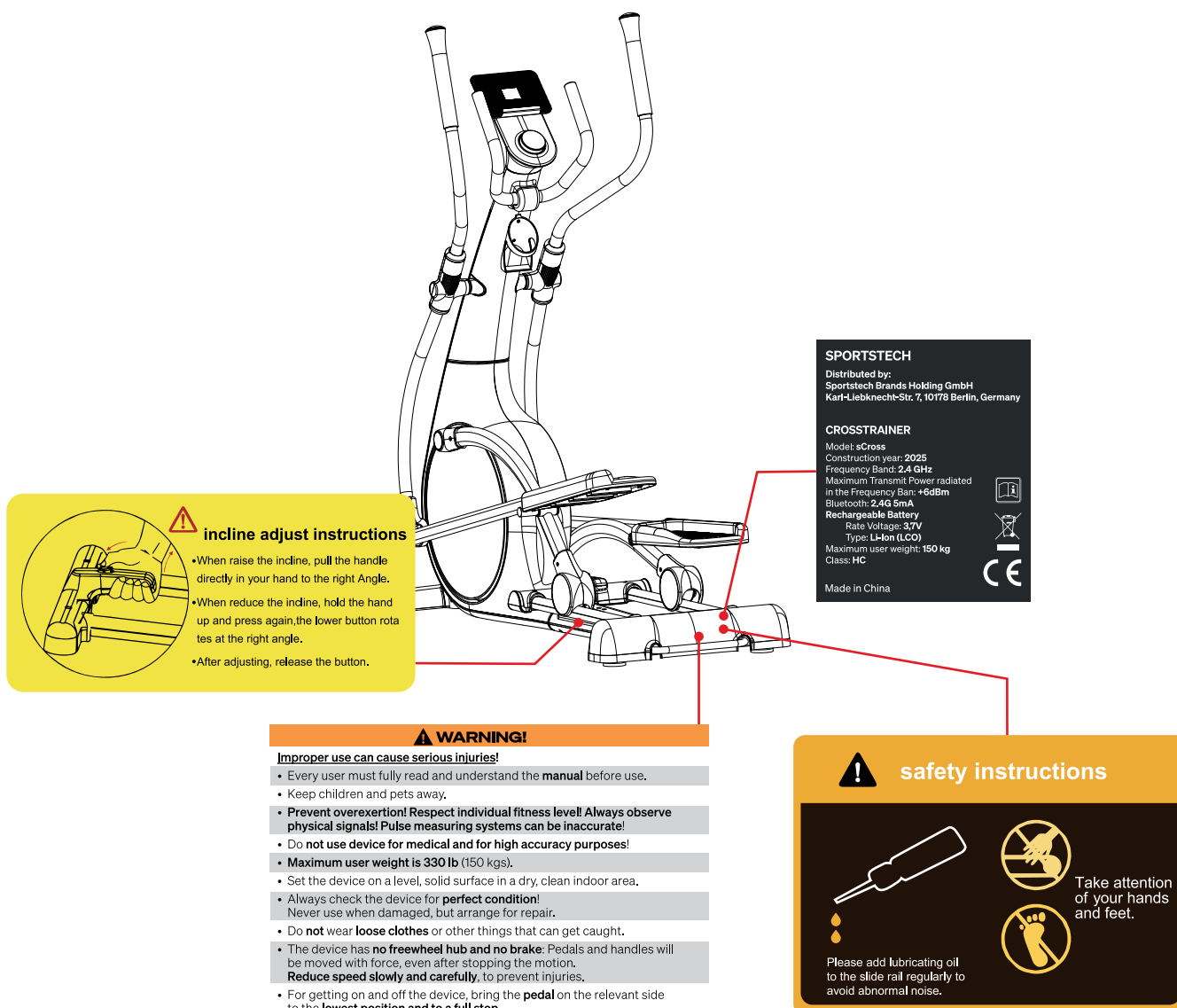
PRÉCAUTIONS À PRENDRE PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Toujours s'échauffer suffisamment avant de s'entraîner et se refroidir après l'entraînement.
- Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs aux membres, de douleurs thoraciques, de nausées, d'essoufflement ou autres. Demandez un avis médical avant de poursuivre.
- Notez que les mesures du pouls peuvent être imprécises.

- Portez des vêtements suffisamment serrés pour éviter d'être happé par les pièces de la machine. Utilisez une protection pour les cheveux si vous avez les cheveux longs.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil d'entraînement lorsqu'il est utilisé et également lorsqu'il est rangé.
- Une seule personne à la fois peut utiliser le dispositif d'entraînement.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution: Évitez de heurter accidentellement le dispositif d'entraînement.
- **Monter sur l'appareil d'entraînement:** La pédale de votre côté doit être dans sa position la plus basse. Tenez les poignées des deux guidons avec vos mains. Ensuite, mettez le pied approprié sur la pédale basse. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale.
- Lorsque vous avez une position sûre, déplacez les pédales et le guidon à une vitesse appropriée en coordonnant vos mains et vos pieds.
- **Arrêt de l'appareil d'entraînement :** Notez que l'appareil ne fonctionne pas en roue libre : Les pièces en mouvement ne s'arrêtent pas immédiatement.
- **Quittez l'appareil d'entraînement:** Amenez une pédale à la position la plus basse. Tenez les deux guidons. Ensuite, faites passer votre pied de la pédale supérieure au sol de l'autre côté. Continuez à tenir le guidon et descendez également de la pédale inférieure.

AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent se trouver aux positions indiquées sur la figure suivante. Veillez à ce qu'ils soient toujours intacts et parfaitement lisibles.



2. Contenu de la livraison

Vélo elliptique avec pédales et guidon ; connecté avec volant et frein électrique réglable

Matériel de montage et outils

Afficher l'ordinateur

Manuel d'instructions

3. Données techniques

Machine

Poids	70,5 kg
Dimensions (longueur x largeur x hauteur)	157 × 58 × 169 cm
Poids maximal autorisé de l'utilisateur	150 kg (330 lb)

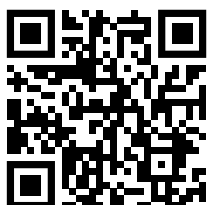
AFFICHER L'ORDINATEUR

Température de fonctionnement	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Température de stockage	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Connectivité de l'appareil intelligent de l'ordinateur d'affichage	Bluetooth 4.0 ou plus
Protocole de transmission du signal d'impulsion	Bluetooth

INFORMATIONS CONCERNANT LES BATTERIES CONTENUES CONFORMÉMENT À L'ARTICLE 4 PARAGRAPHE 4 DE LA LOI SUR L'ÉLECTRICITÉ

Informations sur la batterie	ICR 18650
Système chimique	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Fabricant de la batterie	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

4. Vue éclatée / Liste des pièces détachées

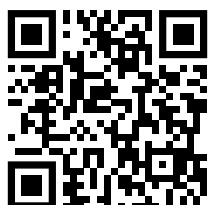


- Identifiez la pièce de rechange requise à l'aide du dessin et de la liste, et notez le numéro.
- Contactez notre service client et indiquez le numéro de la pièce de rechange. Les coordonnées se trouvent au dos du manuel ou sur notre site web.
- Clarifiez toutes les étapes suivantes avec notre personnel.

Vous trouverez la vue éclatée et la liste des pièces détachées au lien suivant :

https://sportstech.link/sCross_spareparts

5. Conformité



Sportstech Brands Holding GmbH déclare par la présente que l'installation radio de type SCross est conforme à la directive 2014/53/CE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:

https://sportstech.link/sCross_conformity

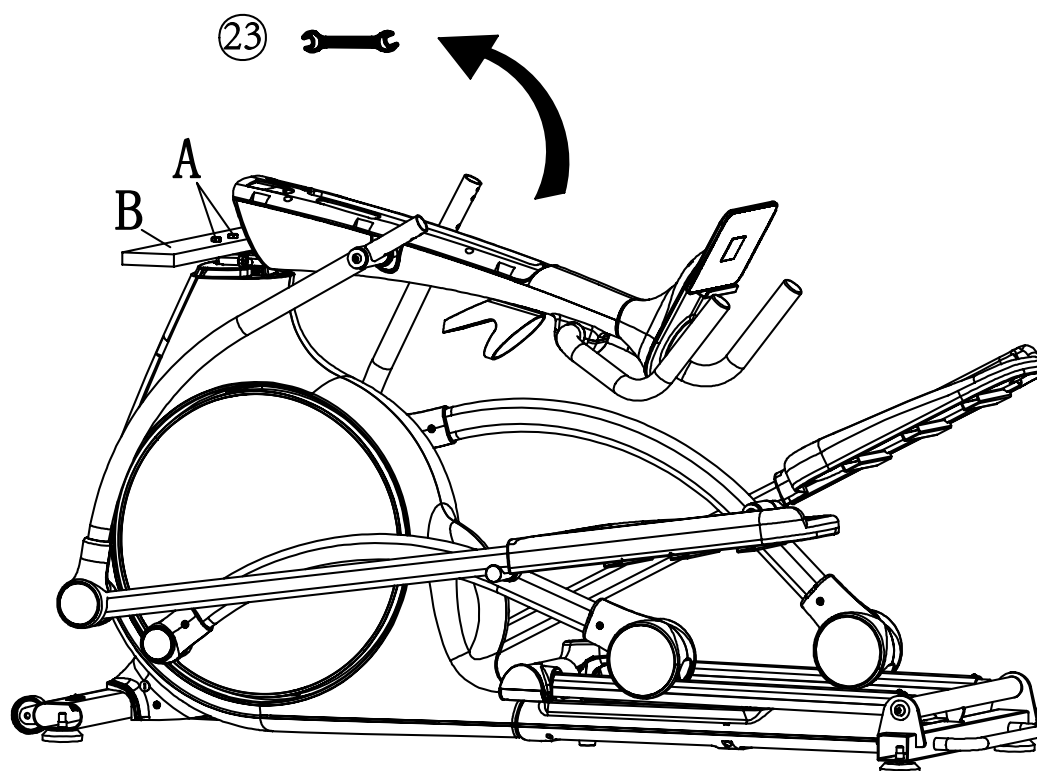
6. Instructions D'Assemblage



ATTENTION ! Risque de blessures dû à des composants lourds et à un montage incorrect !

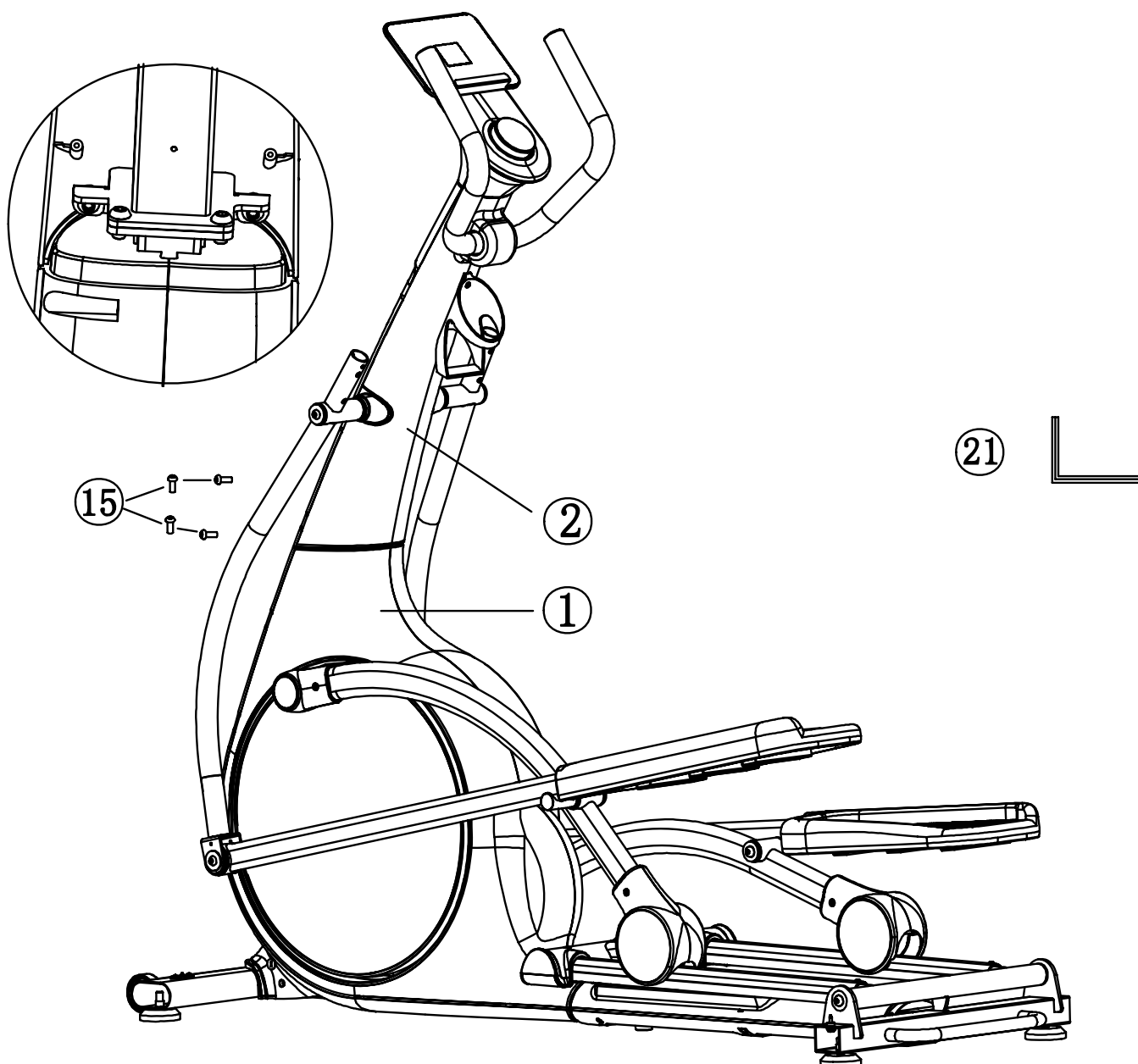
- Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées !
- Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !
- Effectuez le montage avec un autre adulte suffisamment fort.

Pour vous faciliter au maximum l'installation, nous avons déjà installé les pièces importantes pour vous. Avant d'assembler cette machine, il est recommandé de lire attentivement les instructions d'assemblage et de suivre les instructions étape par étape. Veuillez vérifier les produits dans le colis que vous avez reçu. (1) Veuillez retirer les sacs d'emballage de toutes les pièces et les placer un par un sur le sol. (2) Veuillez vous assurer que la machine que vous assemblez a suffisamment d'espace pour se déplacer dans toutes les directions. (Au moins 1,5 mètre de distance).



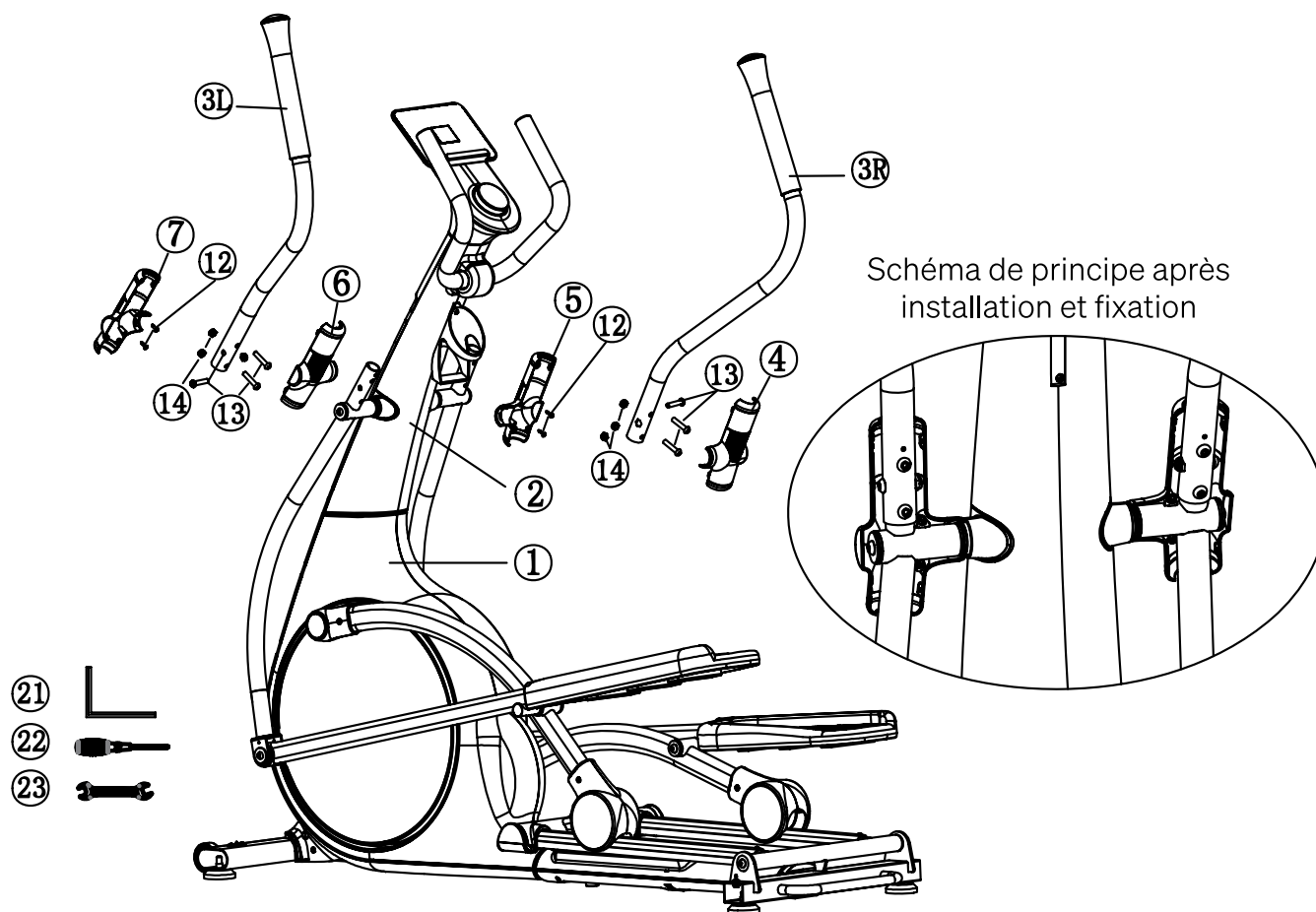
6.1 ÉTAPE 1:

À l'aide de la clé plate (23), retirez la planche en bois (B) et les deux vis (A) qui sont pré-verrouillées sur l'ensemble du cadre principal (1). Jetez ces vis, car elles ne seront pas nécessaires lors des installations ultérieures. Comme illustré, tournez et pliez le cadre du compteur (2) dans le sens de la flèche jusqu'à ce que la tôle sur le cadre du compteur (2) soit près de la tôle de montage sur l'ensemble du cadre principal (1). (Remarque : N'appuyez pas sur le câble de signal dans le cadre de l'instrument lors du pliage).



6.2 ÉTAPE 2:

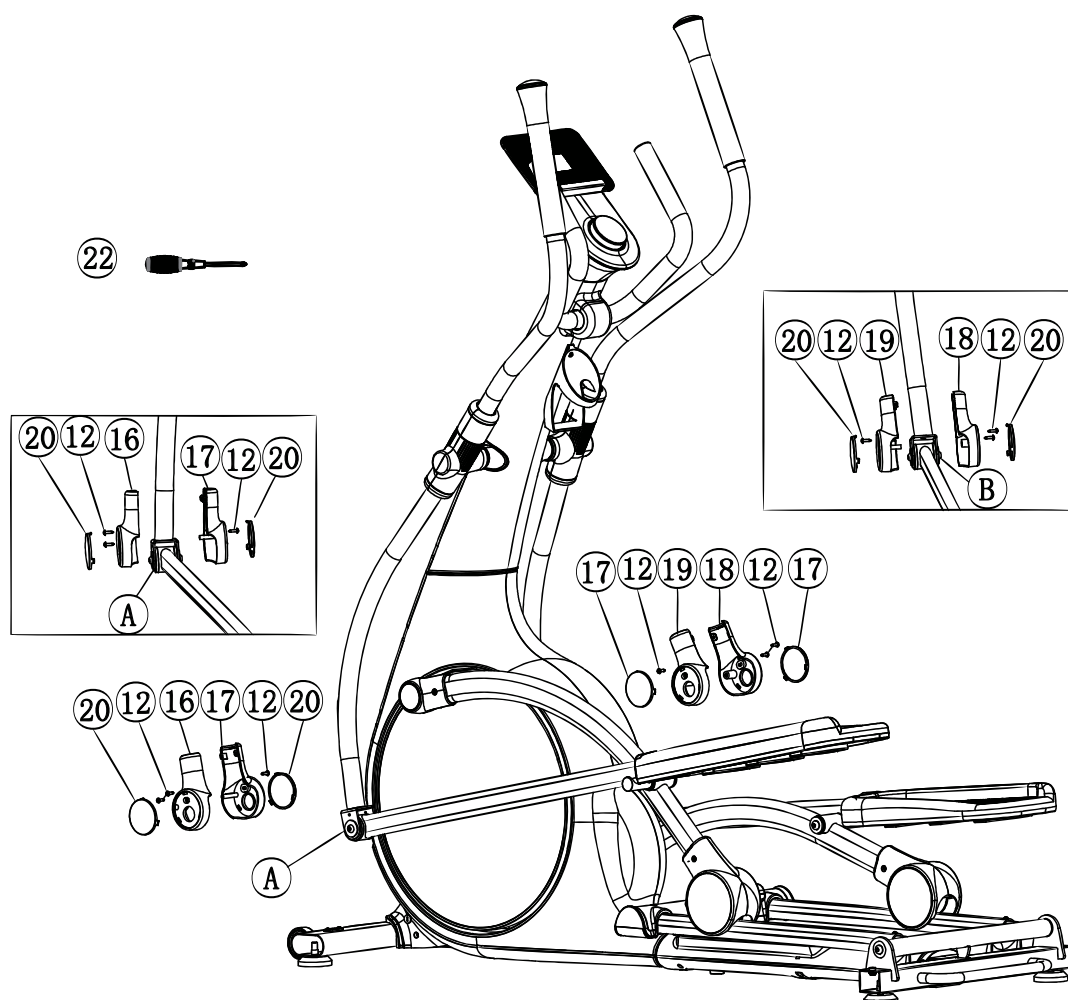
Comme illustré sur la figure (1-1), pliez le cadre de l'instrument (2) et alignez-le avec le trou de la tôle et le trou sur la tôle de l'ensemble du cadre principal (1). Utilisez 4 vis à tête hexagonale M8*16 (15) et une clé hexagonale (16) pour les serrer séquentiellement. Comme illustré sur la figure (1-2).



6.3 ÉTAPE 3:

1. Trouvez l'ensemble d'accoudoir latéral G/D (3), (Remarque : l'ensemble d'accoudoir latéral G/D distingue la gauche de la droite). Comme illustré sur la figure :
 - Retirez les boulons à tête cylindrique hexagonale M8*38 et les 2 écrous de blocage (14)
 - M8 (2 pcs) pré-verrouillés sur les ensembles d'accoudoir latéral gauche G et droit D (3), (13), et mettez-les de côté pour une installation ultérieure.
2. Insérez l'accoudoir latéral (3L) dans le tube de montage gauche du cadre de l'instrument (2) et alignez-le avec le trou. Faites passer le boulon à tête cylindrique hexagonale M838 à travers le trou de montage et pré-verrouillez les écrous de blocage (14) M8 (2 pcs) sur les dents du boulon. Trouvez la clé à douille hexagonale (21) (23) et serrez l'écrou de blocage (14) M8 avec une clé plate. Insérez l'écrou de blocage M8 (1 pc) dans le trou hexagonal sur le côté de l'écrou de blocage M8. Faites passer le boulon à tête cylindrique hexagonale M838 à travers le trou de montage et serrez-le avec l'outil clé à douille hexagonale (21).
3. Trouvez les couvercles décoratifs de bras oscillant (6) (7), boucle arrière gauche sur la main courante gauche, utilisez le tournevis cruciforme (17) pour aligner la vis à tête cylindrique cruciforme ST4*13 (12) avec le trou de la tôle du bras oscillant pour la verrouiller, puis alignez le couvercle décoratif de bras oscillant (6) avant gauche avec le couvercle décoratif de bras oscillant avant gauche.

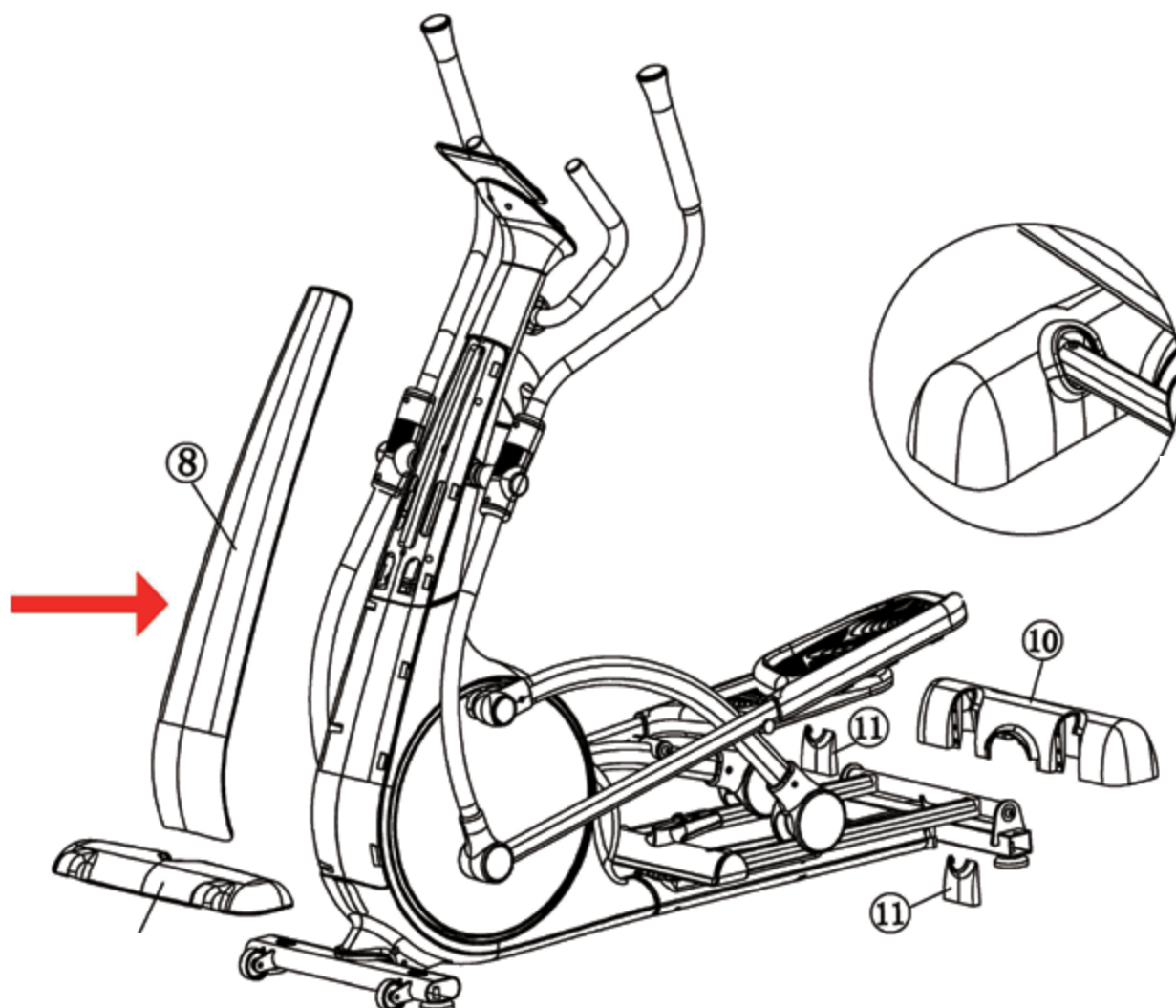
(Remarque : la méthode d'assemblage sur la droite est la même que la méthode d'installation sur la gauche. Lors du verrouillage de la main courante latérale, toutes les vis peuvent être pré-verrouillées, puis serrées avec des outils).



6.4 ÉTAPE 4:

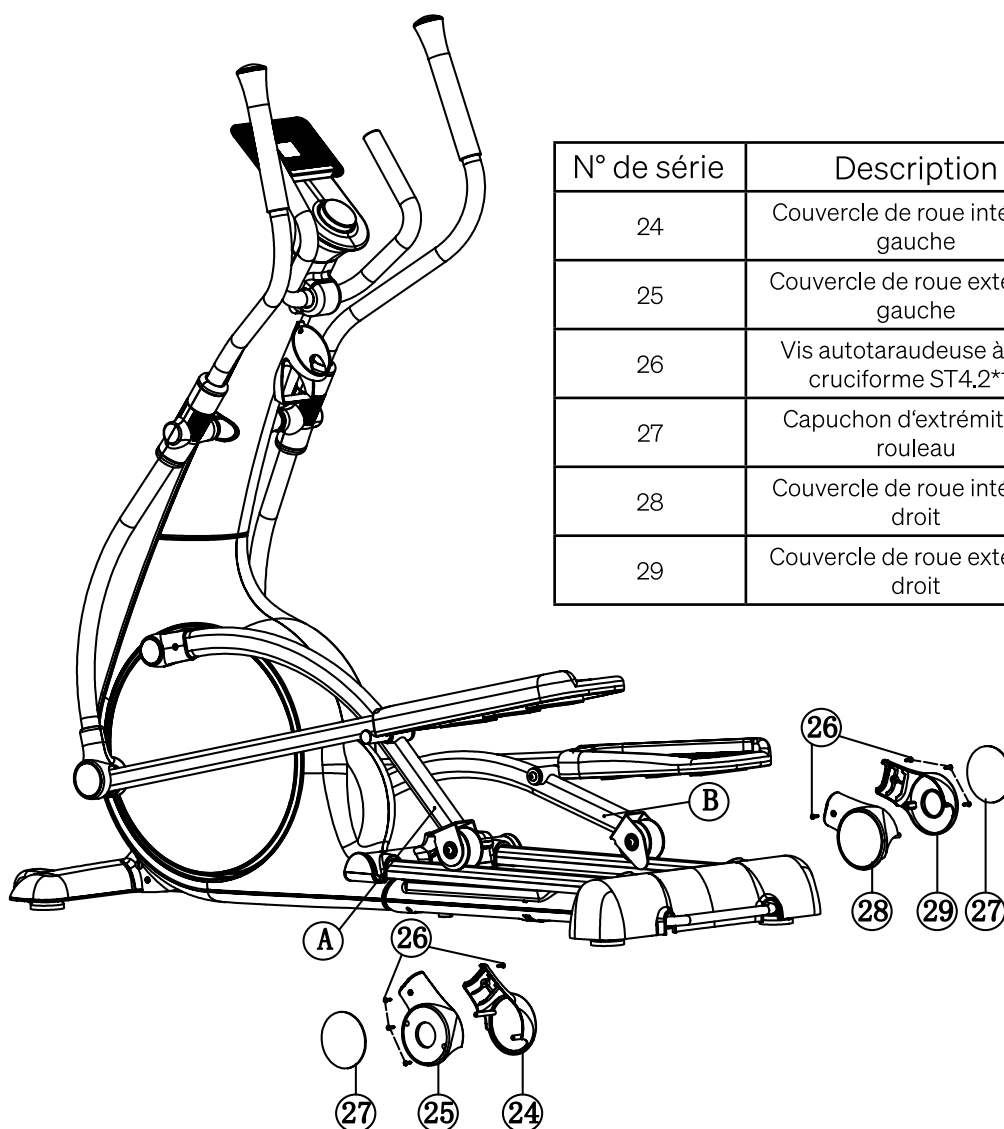
1. Faites pivoter le côté gauche A du cadre principal vers l'avant du cadre principal. Localisez le couvercle décoratif extérieur de la poignée inférieure gauche (16) et le couvercle décoratif intérieur de la poignée inférieure gauche (17) et fixez-les à la position A. Ensuite, utilisez un tournevis cruciforme (22) pour les fixer avec les vis à tête cylindrique cruciformes ST4*13 (12), en vous assurant qu'ils sont bien fixés. Enfin, clipsez le couvercle décoratif de la poignée inférieure (20).
2. Faites pivoter le côté droit B du cadre principal vers l'avant du cadre principal. Trouvez le couvercle décoratif extérieur de la poignée inférieure droite (18) et le couvercle décoratif intérieur de la poignée inférieure droite (19) et enclenchez-les sur la position A. Ensuite, utilisez un tournevis cruciforme (22) pour les fixer avec les vis à tête cylindrique cruciformes ST4*13 (12), en vous assurant qu'elles sont bien en place. Enfin, clipsez le couvercle décoratif de la poignée inférieure (20).

(Remarque : les couvercles décoratifs de la poignée inférieure gauche et droite sont similaires et peuvent être facilement installés de manière incorrecte. Il y a des marques indiquant la gauche et la droite à l'intérieur des couvercles décoratifs) .



6.5 ÉTAPE 5:

1. Trouvez le couvercle supérieur B de la protection (8), alignez-le avec les trous de fixation du couvercle sur le cadre principal (1) selon la flèche, et tapez dessus pour l'installer.
2. Trouvez la protection de tube de pied arrière (10), attachez-la sur le tube de pied arrière (remarque : alignez les trous de fixation des deux côtés), trouvez le couvercle décoratif de tube de pied arrière (11), insérez le couvercle par le bas de la piste, alignez-le avec le trou de dégagement de la piste de la protection de tube de pied arrière (10), et appuyez dessus pour l'ajuster. Comme illustré sur la figure (4-1).
3. Trouvez la protection de tube de pied avant (9), alignez-la avec le trou de fixation du tube de pied avant et attachez-la.



N° de série	Description	Quantité
24	Couvercle de roue intérieur gauche	1
25	Couvercle de roue extérieur gauche	1
26	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme ST4.2*16	8
27	Capuchon d'extrémité de rouleau	2
28	Couvercle de roue intérieur droit	1
29	Couvercle de roue extérieur droit	1

6.6 ÉTAPE 6:

1. Trouvez le couvercle de roue intérieur gauche (24), le couvercle de roue extérieur gauche (25), retirez les deux vis de pré-verrouillage connectées, et retirez les deux vis de pré-verrouillage (26) à la partie A. Ensuite, assemblez les garnitures de couvercle de roue gauche et droite à la partie A, et utilisez un tournevis pour verrouiller les vis de pré-verrouillage retirées (26). Après la fixation, fixez le bouchon de couvercle de roue (27).
2. Trouvez le couvercle de roue intérieur droit (28), le couvercle de roue extérieur droit (29), retirez les deux vis de pré-verrouillage connectées, et retirez les deux vis de pré-verrouillage (26) à la partie B. Ensuite, assemblez les garnitures de couvercle de roue gauche et droite à la partie B, et utilisez un tournevis pour verrouiller les vis de pré-verrouillage retirées (26). Après la fixation, fixez le bouchon de couvercle de roue (27).

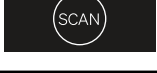
7. Affichage Bouton LED



DESCRIPTION DE LA FENÊTRE ET DES BOUTONS

1. La fenêtre LED affiche les fonctions suivantes : La fenêtre LED est multiplexée et change d’affichage séquentiellement toutes les 5 secondes en état de fonctionnement. Lors de l’utilisation du bouton, le niveau de résistance s’affiche en premier.

A.	LEVEL	Fenêtre de vitesse	Affiche la valeur de vitesse de résistance actuelle, plage d’affichage de la vitesse : 1-32.
B.	BPM	Fenêtre de rythme cardiaque	Lorsqu’il y a une fréquence cardiaque, elle affiche la fréquence cardiaque actuelle de l’utilisateur.
C.	RPM	Fenêtre de fréquence de pas	Affiche la plage d’affichage de la fréquence de pas actuelle : 0-200 RPM.
D.		Fenêtre de vitesse	Affiche la vitesse actuelle, plage d’affichage : 0-72 KM/H.
E..		Fenêtre de distance	Affiche la distance de mouvement, en comptant en avant de 0,00-999, se remet à zéro pour continuer à fonctionner après le dépassement.

F.		Fenêtre de temps	Fenêtre de temps : affiche le temps de mouvement, temps en avant de 0:00-99:59, chronométrage jusqu'à après 99:59.
G.		Fenêtre de calories	Fenêtre de calories : affiche la valeur calorique de l'utilisateur, de 0 à 999, après le dépassement, le zéro continue de fonctionner.
H.		Fenêtre de watts	Affiche la valeur de watt actuelle.
I.		Icône Bluetooth	Icône Bluetooth, lorsque le Bluetooth est connecté, l'icône s'allume.
J.		Icône de balayage	État de fonctionnement, l'icône s'allume lorsque le balayage de la fenêtre apparaît.

Bouton de fonction : Le milieu du bouton est le bouton de fonction de démarrage/arrêt, le bouton est tourné dans le sens des aiguilles d'une montre pour le bouton et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la clé.

Description du bouton de fonction :

A. Bouton de démarrage/arrêt : En état d'arrêt, le compteur commence à compter le temps de fonctionnement.

B. Bouton de démarrage/arrêt : En état de fonctionnement de l'instrument, le bouton arrête le compteur de fonctionnement de l'instrument. En état de pause, appuyez pendant 1 seconde pour reprendre le mouvement, appuyez pendant 3 secondes pour remettre les données à zéro.

C. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre : Augmentez la valeur de vitesse de résistance en état de fonctionnement de l'instrument.

D. Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : Réduisez la vitesse de résistance en état de fonctionnement de l'instrument.

	Initial	Définir la valeur initiale	Plage de réglage.	Plage de réglage.
Temps(minutes:secondes)	0:00	00:00	Aucun	0:00 - 99:59
Fréquence de pas(RPM)	0	0	Aucun	0 - 200
Vitesse(KM/H)	0	0	Aucun	0 - 72.0
Vitesse	0	0	Aucun	1 - 32
Distance(KM)	0:0	0.00	Aucun	0.00 - 99.9
Calories(Kcal)	0	0.0	Aucun	0.0 - 999
Fréquence cardiaque	0	0	Aucun	50-200
Watt	0	0	Aucun	-

Liste des algorithmes :

Les calories sont calculées à 15 calories par kilomètre. La vitesse a été calculée en fonction des 21,5 KM/H correspondants à 60 RPM. Pas de signal de vitesse, les calories et la distance ne sont pas comptées.

Fonctionnalités de veille et d'arrêt automatique :

En état de fonctionnement, s'il n'y a pas de signal de rotation pendant 1 minute, le système passe automatiquement en état de pause. Après 3 minutes d'inactivité en état d'arrêt ou en pause, le système passe en état de veille. Le système peut être réveillé de la veille par la fréquence de pédalage.



- Veuillez nettoyer soigneusement cet appareil avant la première utilisation et après le montage, car des résidus d'huile et des dépôts de poussière peuvent être présents sur celui-ci, en raison du processus de production et d'emballage.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!

8. Étirements pour l'échauffement et le retour au calme

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

1



ROULER LA TÊTE

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

2



EPAULE ELEVATION

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

3



ETIREMENT DES CÔTES

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

4



W

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

Etendez 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.

9. L'entraînement

Dans ce manuel, nous voulons vous donner quelques conseils généraux sur l'entraînement avec votre appareil Sportstech. Vous trouverez en ligne de nombreuses autres possibilités de développer et d'optimiser votre programme de fitness personnel.

9.1 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

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



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

- Ne vous épuisez pas ou n'épuisez pas les autres pendant l'entraînement ! Tenez toujours compte de la condition physique générale et de la forme du jour de chacun !
- Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent être adaptées à la situation individuelle. Il est recommandé de suivre les conseils d'un médecin !

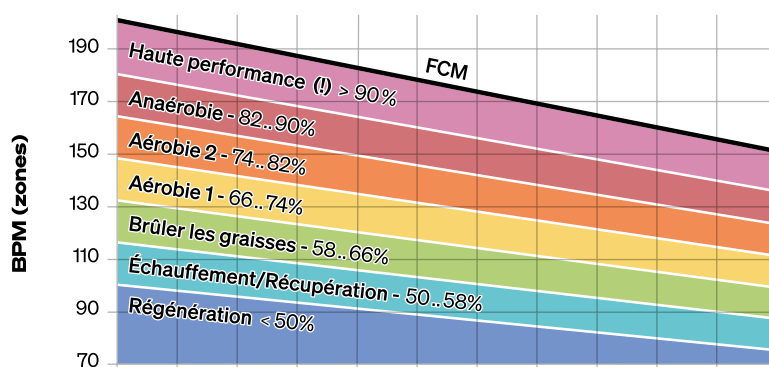
Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

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

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

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

A. Graphique de sélection



Le **tableau B** vous permet de définir une **moenne** pour la **fréquence cardiaque cible**. Pour cela:

- Descendez de votre âge jusqu'à la ligne du tableau qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Relevez la valeur numérique. Il s'agit d'une valeur indicative que vous pouvez utiliser comme fréquence cardiaque cible.

B. Tableau de sélection

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensité	BPM (valeurs moyennes)										
Haute performance (I) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaérobie 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aérobie 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aérobie 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Brûler les graisses 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Échauffement/Récupération 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Régénération < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

Dans tous les cas :

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

10. Soins, nettoyage et entretien



ATTENTION:

- Pour les travaux de nettoyage, d'entretien et / ou de réparation, l'alimentation électrique doit être complètement débranchée de la prise murale.
- Ne commencez ou ne poursuivez jamais un entraînement lorsque les composants sont desserrés ou même endommagés.

NETTOYAGE

Retirez la sueur de votre appareil d'entraînement après chaque séance d'entraînement. Faites-le soigneusement avec un chiffon légèrement humide et un savon doux. N'utilisez pas de solvants. Un nettoyage régulier augmente considérablement la durée de vie de votre appareil d'entraînement. Toutefois, N'UTILISEZ PAS de liquides à proximité de l'alimentation électrique, de l'ordinateur/l'écran ou de tout autre appareil électrique ou électronique. Les dommages causés par la transpiration ou d'autres liquides ne sont en aucun cas couverts par la garantie. Pendant l'entraînement, évitez également que des liquides (comme des boissons) ne pénètrent dans l'appareil d'entraînement ou l'ordinateur.

MAINTENANCE

L'appareil d'entraînement est équipé de roulements étanches. Il n'est pas nécessaire de les lubrifier.

VÉRIFICATION DU MATÉRIEL DE FIXATION

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez le serrage des boulons et des écrous. Resserrez-les, si nécessaire.

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez l'état de sécurité de la selle, de la tige de selle, du guidon et des pédales.

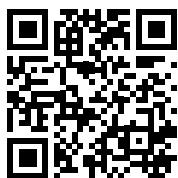
11. Logiciel d'application (Apps)

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.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres:

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



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

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

12. 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.

INFORMATIONS CONCERNANT LES BATTERIES CONTENUES CONFORMÉMENT À L'ARTICLE 4 PARAGRAPHE 4 DE LA LOI SUR L'ÉLECTRICITÉ

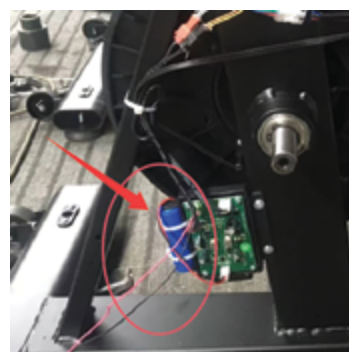
Informations sur la batterie	ICR 18650
Système chimique	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Fabricant de la batterie	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

Informations sur le retrait en toute sécurité des piles ou accumulateurs

(1) Ouvrez le couvercle de la batterie avec un tournevis approprié.

(2) Retirez la pile/l'accumulateur de l'appareil.

La pile/l'accumulateur et, le cas échéant, l'appareil peuvent désormais être éliminés séparément dans le point de collecte officiel approprié. Veuillez également respecter la réglementation locale en vigueur.



(1)



(2)

Manuale D'uso

Cari client*,

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

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

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



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!



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

Indice

1. Istruzioni di sicurezza.....	80
2. Volume di consegna.....	82
3. Dati tecnici.....	82
4. Vista Esplosa / Elenco dei Ricambi	82
5. Conformità.....	82
6. Istruzioni Di Assemblaggio	83
7. Display a manopola LED	89
8. Stretching per riscaldarsi e defaticare.....	91
9. Note sulla allenamento.....	92
9.1 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET	92
10. Cura, pulizia e manutenzione.....	93
11. Software di utilizzo (Apps)	96
11.1 SPORTSTECH LIVE	96
12. Smaltimento	97

1. Istruzioni di sicurezza



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

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



REQUISITI PERSONALI GENERALI

AVVERTENZA! Il sovraffaticamento può portare a danni permanenti o addirittura alla morte.

- **Non affaticare mai troppo se stessi o gli altri durante l'uso dell'attrezzo da allenamento!**
- Solo persone fisicamente e mentalmente idonee possono utilizzare l'attrezzo di allenamento. Le persone con disabilità possono usare l'attrezzatura solo con un'adeguata supervisione e assistenza.
- Considerare sempre il proprio stato fisico di base e quotidiano della persona che si allena.
- Tenere sempre sotto controllo il battito cardiaco ed il benessere generale. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.** Interrompi l'allenamento se ti senti male, debole, hai dolori agli arti, dolore al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.
- Se necessario, chiedere il parere di un medico prima di cominciare ad allenarsi; specialmente se si è anziani, si hanno problemi di salute o si ha poca esperienza con l'esercizio fisico.
- Il peso massimo consentito per l'utilizzo dell'attrezzo di allenamento è di 150 kg (330 lb).



PREPARARE L'ATTREZZO PER L'ALLENAMENTO

SUBITO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- **PERICOLO! Rischio di soffocamento!** Tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali.
- Per facilitare la restituzione, conservare il materiale di imballaggio durante il periodo di restituzione. Smaltirlo successivamente secondo le norme locali.

GENERALE

- Usare l'attrezzo solo al chiuso. Posizionarlo su una superficie solida e piana. Usare un tappetino per evitare di danneggiare il pavimento.
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una **distanza di sicurezza** di almeno 3 m (10 ft) dall'apparecchio. Attenzione. In particolare, il nastro di scorrimento in movimento è estremamente pericoloso.
- Utilizzare l'attrezzo di allenamento solo per uso privato, non per uso commerciale.
- Non eseguire alcuna manutenzione o regolazione diversa da quelle descritte in questo manuale. In caso di problemi, smettere di usare l'unità e contattare il servizio clienti autorizzato.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio le rondelle).
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che tutte le giunzioni siano ben strette. Stringere nuovamente se necessario.
- Controllare prima di ogni sessione di allenamento che tutti i dispositivi di fissaggio (ad esempio i perni di bloccaggio, le coperture di protezione) siano al loro posto e che tutte le altre parti dell'unità siano in buone condizioni di funzionamento.
- Osservare le istruzioni per l'uso dell'alimentatore.



PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

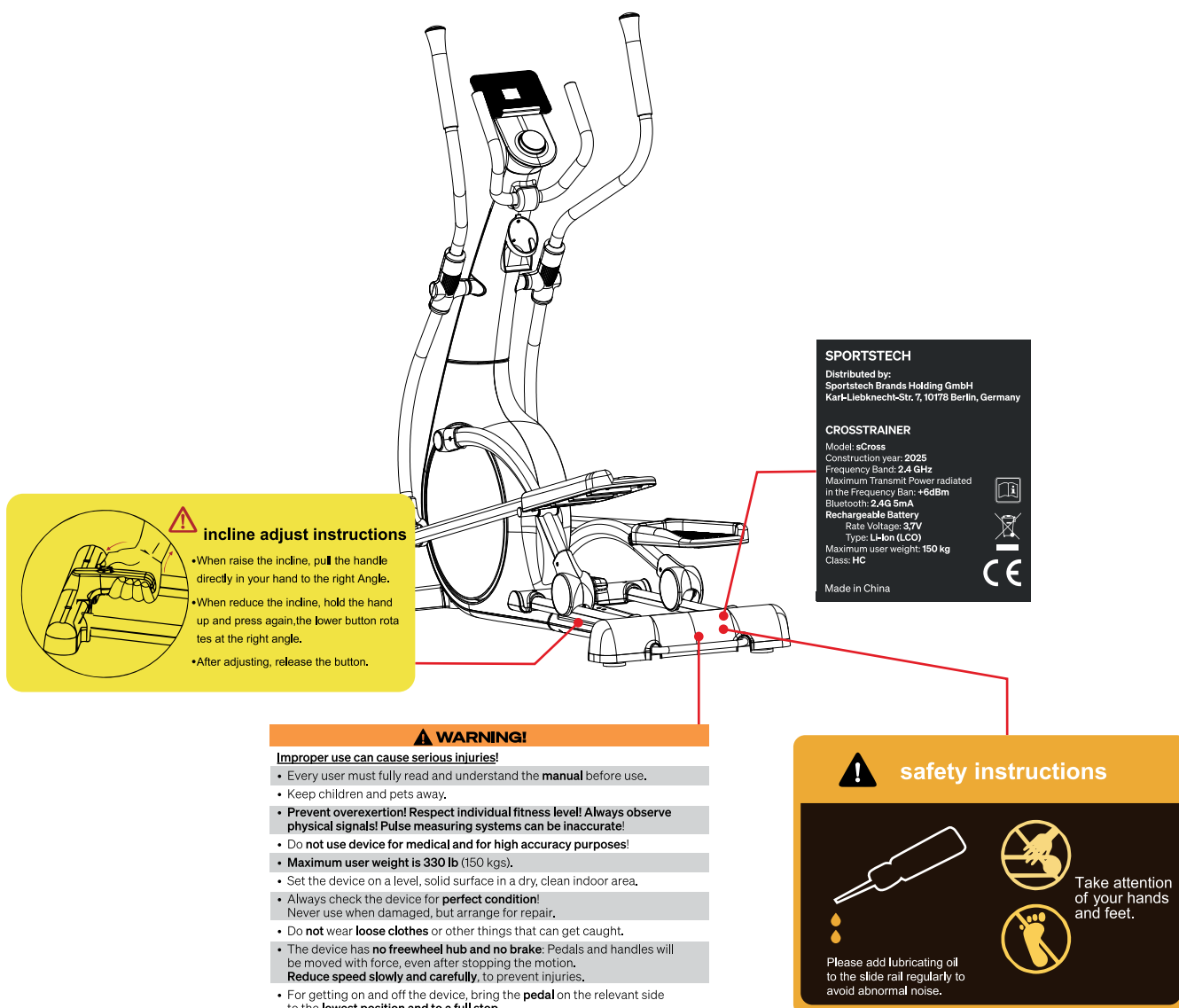
- Riscaldarsi sempre a sufficienza prima dell'allenamento e fare una sessione di defaticamento dopo l'allenamento.
- Non continuare l'allenamento se si avvertono dolori agli arti, al petto, nausea, mancanza di fiato o simili. Consultare un medico prima di continuare.
- Si noti che le misurazioni degli impulsi possono essere imprecise.

- Indossare indumenti abbastanza aderenti per evitare di essere incastrati tra le parti dell'attrezzo. Usare una protezione per i capelli se si hanno i capelli lunghi.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo durante l'uso e non.
- Solo una persona alla volta può usare l'attrezzo di allenamento.
- Eseguire tutti i movimenti con attenzione: evitare di urtare accidentalmente l'attrezzo.
- **Salire sull'attrezzo:** Il pedale al vostro fianco deve essere nella posizione più bassa. Tenere le maniglie di entrambi i manubri con le mani. Poi, con il piede destro, spingere sul pedale basso. Poi, con l'altro piede, spingere sull'altro pedale.
- Una volta che si ha un appoggio sicuro, muovere i pedali e il manubrio a una velocità appropriata facendo andare a ritmo mani e piedi.
- **Fermare l'attrezzo:** Si noti che l'attrezzo non ha una ruota libera: Le parti in movimento non si fermano immediatamente.
- **Scendere dall' attrezzo di allenamento:** spostare un pedale nella posizione più bassa. Tenere saldamente entrambi i manubri. Dopodiché portare il piede dal pedale più alto al pavimento dell'altro lato. Continuare a tenere il manubrio e scendere anche dal pedale inferiore.



ADESIVO DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono trovarsi nelle posizioni indicate nella figura seguente. Assicurarsi che siano sempre intatti e perfettamente leggibili.



2. Volume di consegna

Crosstrainer con pedali e manubrio; collegato con volano e freno elettrico regolabile

Materiale e strumenti di montaggio

Visualizza computer

Manuale di istruzioni

3. Dati tecnici

Macchina

Peso	70,5 kg
Dimensioni (lunghezza x larghezza x altezza)	157 × 58 × 169 cm
Peso massimo consentito per l'utente	150 kg (330 lb)

Display Computer

Temperatura di esercizio	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Temperatura di conservazione	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Connettività del dispositivo intelligente del computer con display	Bluetooth 4.0 o più alto
Protocollo di trasmissione del segnale a impulsi	Bluetooth

INFORMAZIONI SULLE BATTERIE CONTENUTE SECONDO L'ARTICOLO 4 PARAGRAFO 4 DELLA LEGGE SULL'ELETTRICITÀ

Informazioni sulla batteria	ICR 18650
Sistema chimico	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Produttore della batteria	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

4. Vista Esplosa / Elenco dei Ricambi

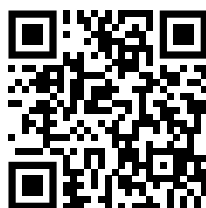


- Identificare il pezzo di ricambio necessario usando il disegno e l'elenco, e annotare il numero.
- Contatta il nostro servizio clienti e fornisci il numero del pezzo di ricambio. Le informazioni di contatto si trovano sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Chiarisca tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverai la vista esplosa e l'elenco delle parti di ricambio:

https://sportstech.link/sCross_spareparts

5. Conformità



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

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

https://sportstech.link/sCross_conformity

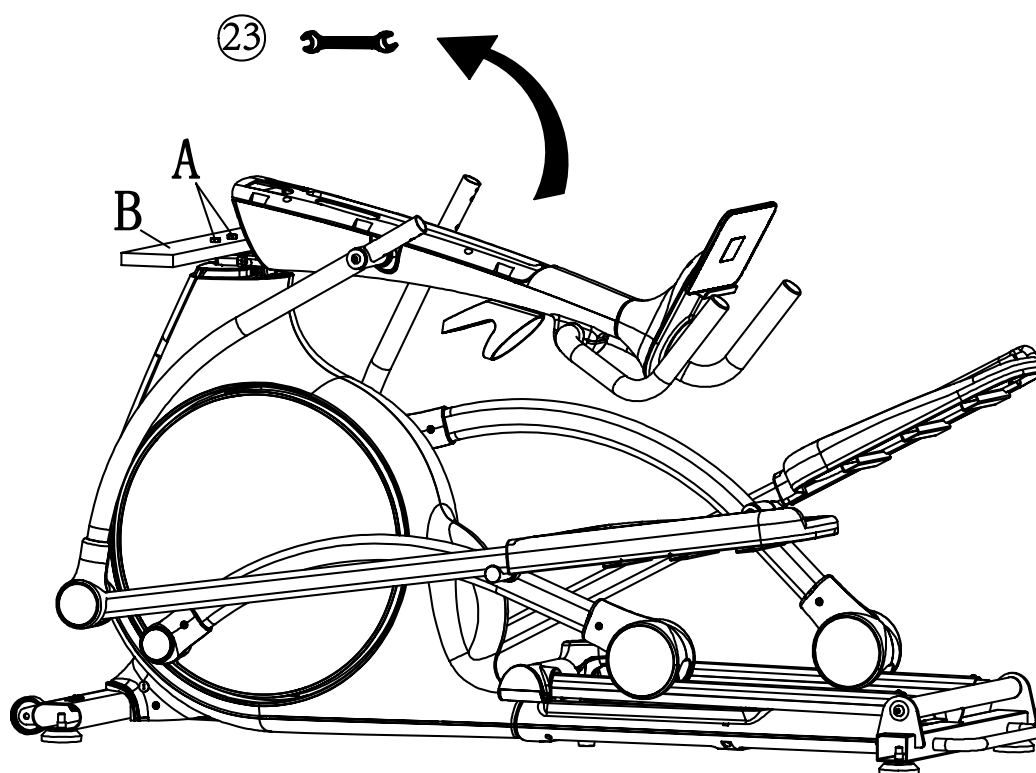
6. Istruzioni Di Assemblaggio



ATTENZIONE! Pericolo di lesioni a causa di componenti pesanti e di un montaggio non corretto!

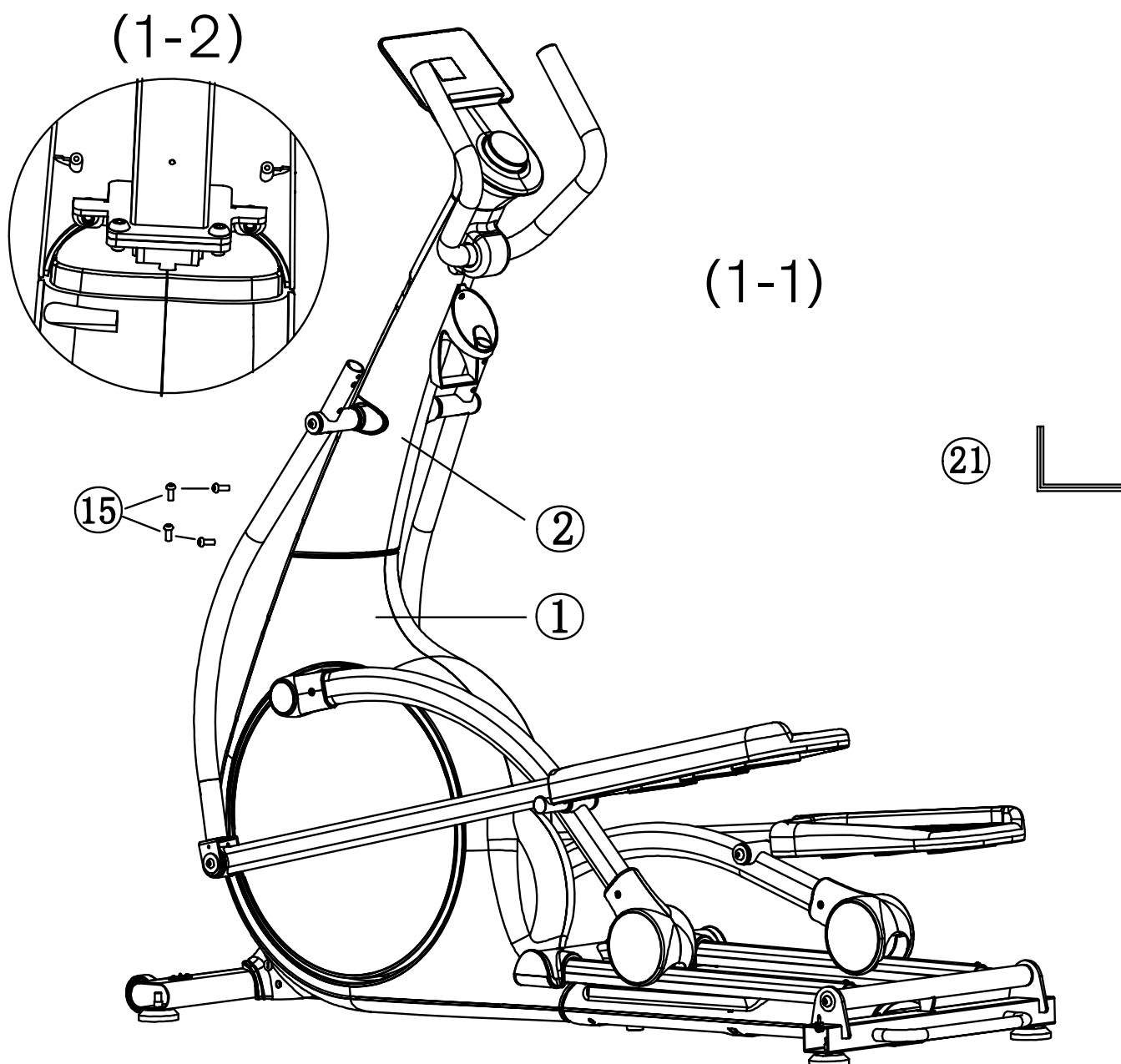
- Serrare saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate!
- Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!
- Eseguire il montaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.

Per rendere l'installazione il più semplice possibile, abbiamo già installato le parti importanti per voi. Prima di assemblare questa macchina, si consiglia di leggere attentamente le istruzioni di montaggio e quindi di seguire le istruzioni passo dopo passo. Si prega di controllare i prodotti nella confezione che avete ricevuto. (1) Si prega di rimuovere i sacchetti di imballaggio di tutte le parti e di posizionarle una per una a terra. (2) Si prega di assicurarsi che la macchina che si sta assemblando abbia spazio sufficiente per muoversi in tutte le direzioni. (Almeno 1,5 metri di distanza).



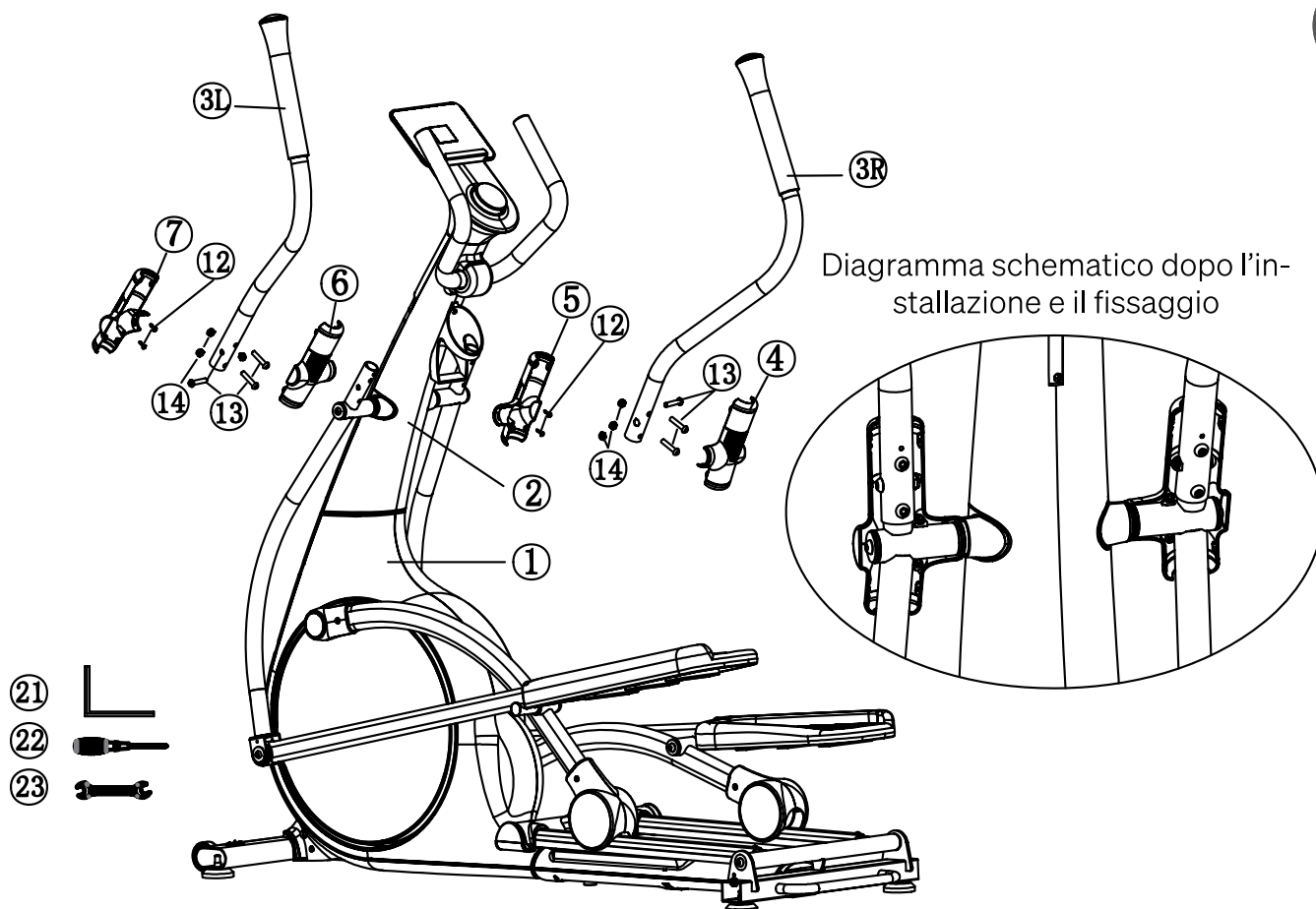
6.1 FASE 1:

Utilizzando la chiave a forchetta (23), rimuovere la tavola di legno (B) e le due viti (A) che sono pre-bloccate sull'assemblaggio del telaio principale (1). Scartare queste viti, poiché non saranno necessarie nelle installazioni successive. Come mostrato, ruotare e piegare il telaio del contatore (2) nella direzione della freccia fino a quando la lamiera sul telaio del contatore (2) è vicina alla lamiera di montaggio sull'assemblaggio del telaio principale (1). (Nota: non premere il cavo del segnale nel telaio dello strumento durante la piegatura).



6.2 FASE 2:

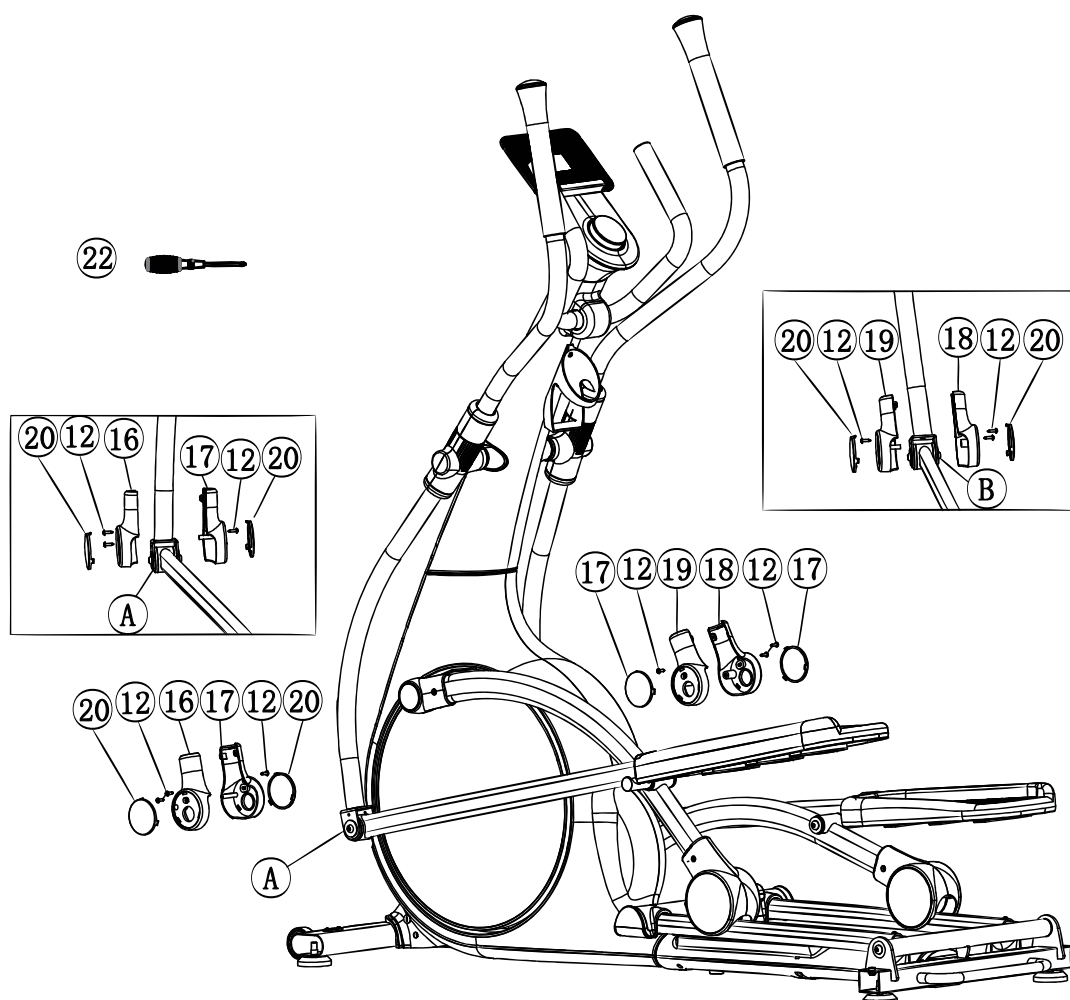
Come mostrato nella Figura (1-1), piegare il telaio dello strumento (2) e allinearlo con il foro della lamiera e il foro sulla lamiera dell'assemblaggio del telaio principale (1). Utilizzare 4 viti a testa esagonale M8*16 (15) e una chiave esagonale (16) per serrarle in sequenza. Come mostrato nella Figura (1-2).



6.3 FASE 3:

1. Trovare l'assemblaggio del bracciolo laterale L/R (3), (Nota: l'assemblaggio del bracciolo laterale L/R distingue tra sinistra e destra). Come mostrato nella figura:
 - Rimuovere i bulloni a testa cilindrica esagonale M8*38 e 2 (14) dadi di bloccaggio
 - M8 (2 pz) pre-bloccati sugli assemblaggi dei braccioli laterali sinistro L e destro R (3), (13), e metterli da parte per l'installazione successiva.
2. Inserire il bracciolo laterale (3L) nel tubo di montaggio sinistro del telaio dello strumento (2) e allinearli con il foro. Far passare il bullone a testa cilindrica esagonale M8*38 attraverso il foro di montaggio e pre-bloccare i dadi di bloccaggio (14) M8 (2 pz) sulle filettature del bullone. Trovare la chiave a bussola esagonale (21) (23) e serrare il dado di bloccaggio (14) M8 con una chiave a forchetta. Inserire il dado di bloccaggio M8 (1 pz) nel foro esagonale sul lato del dado di bloccaggio M8. Far passare il bullone a testa esagonale M8*38 attraverso il foro di montaggio e serrarlo con l'utensile chiave a bussola esagonale (21).
3. Trovare la copertura decorativa del braccio oscillante (6) (7), la fibbia posteriore sinistra sul corrimano sinistro, utilizzare il cacciavite a croce (17) per allineare la vite a testa piatta a croce ST4*13 (12) con il foro della lamiera del braccio oscillante per bloccarla, quindi allineare la copertura decorativa del braccio oscillante (6) anteriore sinistra con la copertura decorativa del braccio oscillante anteriore sinistra.

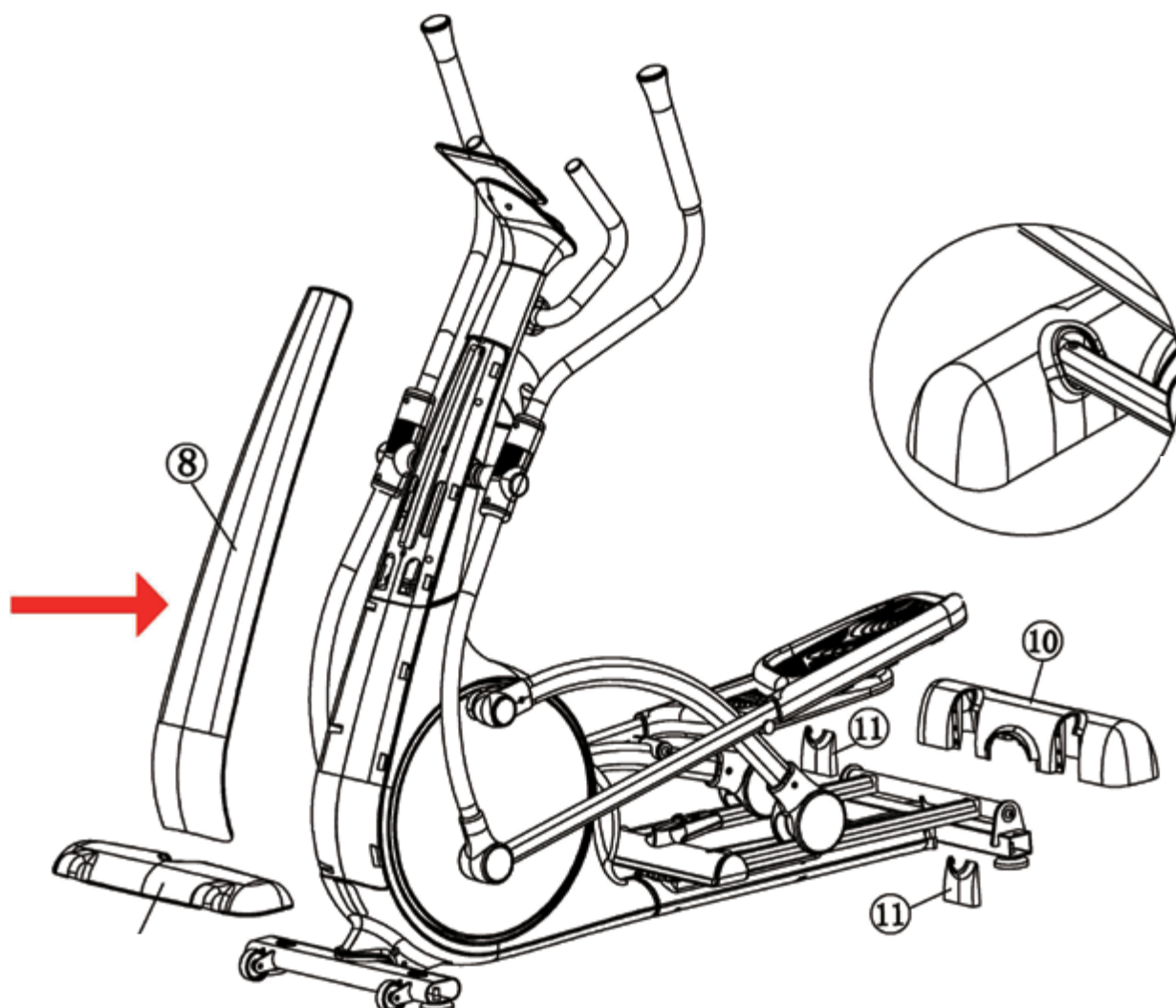
(Nota: il metodo di assemblaggio a destra è lo stesso del metodo di installazione a sinistra. Quando si blocca il corrimano laterale, tutte le viti possono essere pre-bloccate e quindi serrate con gli utensili).



6.4 FASE 4:

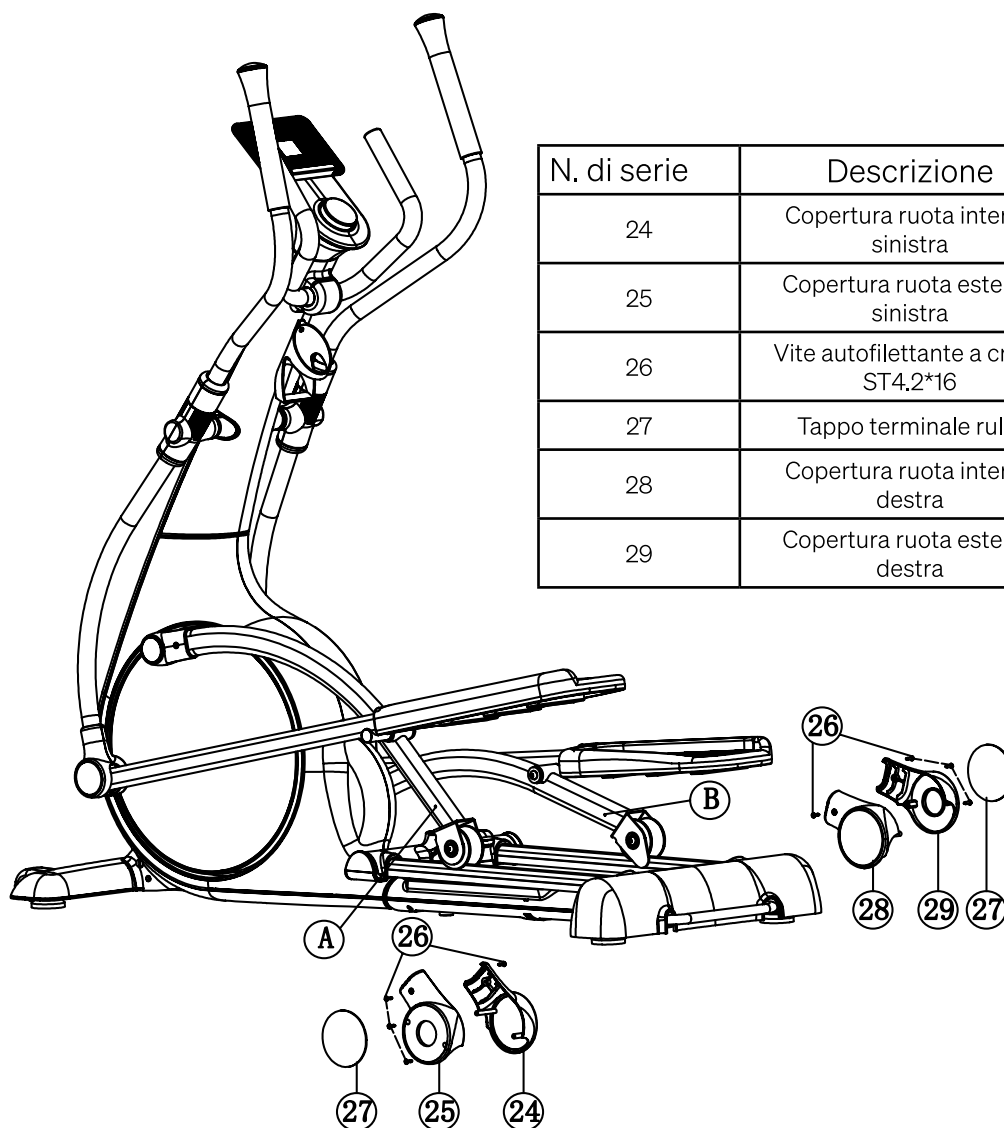
1. Ruotare il lato sinistro A del telaio principale verso la parte anteriore del telaio principale. Individuare la copertura decorativa esterna della maniglia inferiore sinistra (16) e la copertura decorativa interna della maniglia inferiore sinistra (17) e fissarle in posizione A. Quindi, utilizzare un cacciavite a croce (22) per fissarle con le viti a testa piatta a croce ST4*13 (12), assicurandosi che siano saldamente fissate. Infine, agganciare la copertura decorativa della maniglia inferiore (20).
2. Ruotare il lato destro B del telaio principale verso la parte anteriore del telaio principale. Trovare la copertura decorativa esterna della maniglia inferiore destra (18) e la copertura decorativa interna della maniglia inferiore destra (19) e agganciarle in posizione A. Successivamente, utilizzare un cacciavite a croce (22) per fissarle con le viti a testa piatta a croce ST4*13 (12), assicurandosi che siano saldamente in posizione. Infine, agganciare la copertura decorativa della maniglia inferiore (20).

(Nota: le coperture decorative delle maniglie inferiori sinistra e destra sono simili e possono essere facilmente installate in modo errato. Ci sono dei contrassegni che indicano sinistra e destra all'interno delle coperture decorative).



6.5 FASE 5:

1. Trovare (8) la copertura superiore B della protezione, allinearla con i fori di fissaggio della copertura sul telaio principale (1) secondo la freccia e picchiettarla per installarla.
2. Trovare (10) la protezione del tubo del piede posteriore, agganciarla al tubo del piede posteriore (nota: allineare i fori di fissaggio su entrambi i lati), trovare (11) la copertura decorativa del tubo del piede posteriore, inserire la copertura dal fondo della pista, allinearla con il foro di passaggio della pista della protezione del tubo del piede posteriore (10) e premerla per farla aderire. Come mostrato nella Figura (4-1).
3. Trovare (9) la protezione del tubo del piede anteriore, allinearla con il foro di fissaggio del tubo del piede anteriore e agganciarla.



N. di serie	Descrizione	Quantità.
24	Copertura ruota interna sinistra	1
25	Copertura ruota esterna sinistra	1
26	Vite autofilettante a croce ST4.2*16	8
27	Tappo terminale rullo	2
28	Copertura ruota interna destra	1
29	Copertura ruota esterna destra	1

6.6 FASE 6:

1. Trovare (24) la copertura ruota interna sinistra, (25) la copertura ruota esterna sinistra, rimuovere le due viti di pre-bloccaggio collegate e rimuovere le due viti di pre-bloccaggio (26) nella parte A. Quindi, assemblare le guarnizioni della copertura ruota sinistra e destra sulla parte A e utilizzare un cacciavite per bloccare le viti di pre-bloccaggio rimosse (26). Dopo il fissaggio, attaccare il fermo della copertura ruota (27).
2. Trovare (28) la copertura ruota interna destra, (29) la copertura ruota esterna destra, rimuovere le due viti di pre-bloccaggio collegate e rimuovere le due viti di pre-bloccaggio (26) nella parte B. Quindi, assemblare le guarnizioni della copertura ruota sinistra e destra sulla parte B e utilizzare un cacciavite per bloccare le viti di pre-bloccaggio rimosse (26). Dopo il fissaggio, attaccare il fermo della copertura ruota (27).

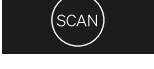
7. Display a manopola LED



DESCRIZIONE FINESTRE E PULSANTI

1. La finestra LED visualizza le seguenti funzioni: La finestra LED è multiplexata e commuta la visualizzazione in sequenza ogni 5 secondi nello stato di funzionamento. Quando si aziona la manopola, viene visualizzato per primo il livello di resistenza.

A.	LEVEL	Finestra marcia	Mostra il valore della marcia di resistenza attuale, intervallo di visualizzazione della marcia: 1-32.
B.	BPM	Finestra battito cardiaco	Quando è presente una frequenza cardiaca, visualizza la frequenza cardiaca attuale dell'utente.
C.	RPM	Finestra frequenza passo	Visualizza l'intervallo di visualizzazione della frequenza passo attuale: 0-200 RPM.
D.		Finestra velocità	Mostra la velocità attuale, intervallo di visualizzazione: 0-72 KM/H.
E..		Finestra distanza	Visualizza la distanza del movimento, contando in avanti da 0,00-999, si azzerà per continuare a funzionare dopo il superamento.

F.		Finestra tempo	Finestra tempo: visualizza il tempo di movimento, tempo in avanti da 0:00-99:59, cronometraggio dopo 99:59.
G.		Finestra calorie	Finestra calorie: visualizza il valore di calorie dell'utente, 0-999, dopo il superamento, lo zero continua a funzionare.
H.		Finestra watt	Visualizza il valore di watt attuale.
I.		Icona Bluetooth	Icona Bluetooth, quando il Bluetooth è connesso, l'icona si illumina.
J.		Icona scansione	Stato di funzionamento, l'icona si illumina quando la scansione della finestra appare.

Pulsante funzione: Il centro della manopola è il pulsante funzione di avvio/arresto, la manopola viene ruotata in senso orario per il pulsante e in senso antiorario per la chiave.

Descrizione del pulsante funzione:

A. Tasto avvio/arresto: Nello stato di spegnimento, il contatore inizia a contare il funzionamento.

B. Tasto avvio/arresto: Nello stato di funzionamento dello strumento, il tasto ferma il conteggio del funzionamento dello strumento. Nello stato di pausa, premere per 1 secondo per riprendere il movimento, premere per 3 secondi per azzerare i dati.

C. Ruotare la manopola in senso orario: Aumenta il valore della marcia di resistenza nello stato di funzionamento dello strumento.

D. Ruotare la manopola in senso antiorario: Riduce la marcia di resistenza nel funzionamento dello strumento.

	Iniziale	Imposta valore iniziale	Intervallo di impostazione	Intervallo di impostazione
Tempo(minuti:secondi)	0:00	00:00	Nessuno	0:00 - 99:59
Frequenza passo(RPM)	0	0	Nessuno	0 - 200
Velocità(KM/H)	0	0	Nessuno	0 - 72.0
Marcia	0	0	Nessuno	1 - 32
Distanza(KM)	0:0	0.00	Nessuno	0.00 - 99.9
Calorie(Kcal)	0	0.0	Nessuno	0.0 - 999
Frequenza cardiaca	0	0	Nessuno	50-200
Watt	0	0	Nessuno	-

Elenco degli algoritmi:

Le calorie sono calcolate a 15 calorie per chilometro. La velocità è stata calcolata seguendo i 21,5 KM/H corrispondenti a 60 RPM. Nessun segnale di velocità, calorie, la distanza non viene contata.

Funzioni di sospensione e spegnimento automatico:

Nello stato di funzionamento, se non c'è segnale di rotazione per 1 minuto, il sistema entra automaticamente nello stato di pausa. Dopo 3 minuti di inattività nello stato di spegnimento o in pausa, il sistema entra nello stato di sospensione. Il sistema può essere risvegliato dalla sospensione tramite la frequenza di pedalata.



- Pulire accuratamente questa unità prima di usarla per la prima volta e dopo il montaggio, poiché residui di olio e depositi di polvere possono essere presenti su di essa a causa della produzione e dell'imballaggio.

Vi auguriamo tanto divertimento!

8. Stretching per riscaldarsi e defaticare

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

1



RULLI PER LA TESTA

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

2



SOLLEVAMENTO SPALLE

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

3



STRETCHING LATERALE

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

4



STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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

5



STRETCHING INTERNO COSCIA

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

6



TOCCARE LE PUNTE

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

7



STRETCHING DEI TENDINI

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

8



STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

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

9. Note sulla allenamento

In questo manuale vogliamo fornire alcune indicazioni generali sull'allenamento con il dispositivo Sportstech. Online troverete molte altre possibilità per sviluppare e ottimizzare il vostro programma di fitness personale.

9.1 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET

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

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



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

- **Non sforzarsi troppo per sé o per gli altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**
- **Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono essere adattate alla costituzione individuale. In questo caso si raccomanda un supporto medico valido!**

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

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

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

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

È possibile determinare un **valore medio** per l'impulso target utilizzando la **tabella di selezione B**. Per fare questo:

- Dal valore dell'età, scendere alla riga della tabella corrispondente all'obiettivo di allenamento.
- Leggere il valore numerico. Si tratta di un valore indicativo che può essere utilizzato come frequenza cardiaca target.

In tutti i casi:

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

Grafico di selezione A

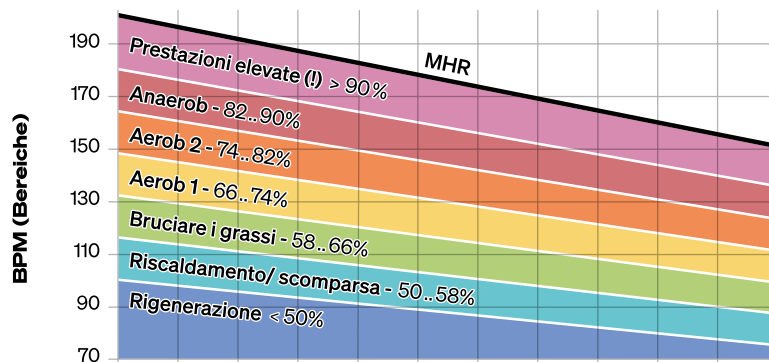


Tabella di selezione B

ETÀ	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
BPM (Valori medi)											
Prestazioni elevate (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Bruciare i grassi 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Riscaldamento/ scomparsa 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Rigenerazione <50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

12. Connessione Bluetooth e USB

L'unità è compatibile con il Bluetooth e ha una presa USB. Gli utenti hanno diverse opzioni:

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA TRAMITE DISPOSITIVO BLUETOOTH:

Misura la tua frequenza cardiaca con un sensore compatibile Bluetooth (pulse band). Per fare ciò, iniziare l'allenamento e accendere il cardiofrequenzimetro corrispondente. Il sistema riconosce automaticamente il dispositivo e mostra i dati di misurazione sul display.

USO DI UN'APPLICAZIONE DI FITNESS (KINOMAP):

Oltre alla fascia cardio, si ha la possibilità di collegare un altro dispositivo abilitato al Bluetooth (ad esempio smartphone, tablet, TV) per utilizzare l'app Kinomap. Per farlo, attivare la connessione Bluetooth e selezionare l'app Kinomap per connettersi al dispositivo di allenamento in modalità stand-by. Segui le istruzioni e inizia il tuo allenamento!

FUNZIONE DI RICARICA USB:

Puoi ricaricare il tuo dispositivo smart tramite la porta USB integrata sul bordo destro del display. Basta collegare il cavo dati e il display si alimenta automaticamente. Questo è possibile solo durante il funzionamento. La ricarica non avviene in modalità stand-by o quando l'unità è spenta.

10. Cura, pulizia e manutenzione



ATTENZIONE:

- Per le operazioni di pulizia, manutenzione e/o riparazione, l'alimentatore deve essere completamente scollegato dalla presa.
- Non iniziare o continuare mai una sessione di allenamento se i componenti sono allentati o addirittura danneggiati.

PULIZIA

Rimuovere il sudore dall'attrezzatura da allenamento dopo ogni sessione di allenamento. Basta farlo accuratamente con un panno leggermente umido e un sapone delicato. Non usare solventi. Una pulizia regolare allunga significativamente la vita della vostra attrezzatura di allenamento. Tuttavia, NON usare liquidi vicino all'alimentazione, al computer/display o ad altre apparecchiature elettriche o elettroniche. I danni causati dal sudore o da altri liquidi non sono coperti dalla garanzia in nessun caso. Evitare anche che i liquidi (come le bevande) penetrino nel dispositivo di allenamento o nel computer durante l'allenamento.

MANUTENZIONE

Il dispositivo di allenamento è dotato di cuscinetti sigillati. La lubrificazione non è necessaria.

CONTROLLARE LE CHIUSURE

Controllare il serraggio dei bulloni e dei dadi prima di ogni sessione di allenamento. Stringere di nuovo se necessario.

CONTROLLO DEI COMPONENTI

Prima di ogni sessione di allenamento, controllare le condizioni di sicurezza di sella, reggisella, manubrio e pedali.

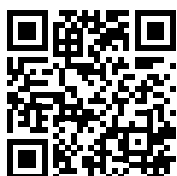
11. Software di utilizzo (Apps)

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

11.1 SPORTSTECH LIVE APP

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

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attività all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
- Cronologie e statistiche degli allenamenti



- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie
- ...e molto altro ancora!

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

12. 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



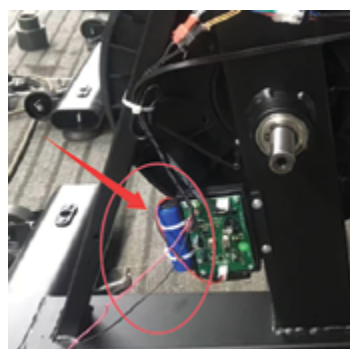
Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società ad detta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

INFORMAZIONI SULLE BATTERIE CONTENUTE SECONDO L'ARTICOLO 4 PARAGRAFO 4 DELLA LEGGE SULL'ELETTRICITÀ

Informazioni sulla batteria	ICR 18650
Sistema chimico	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Produttore della batteria	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

Informazioni sulla rimozione sicura delle batterie o degli accumulatori

- (1) Aprire il coperchio della batteria con un cacciavite adatto.
- (2) Rimuovere la batteria/l'accumulatore dal dispositivo. La batteria/l'accumulatore e, se del caso, l'apparecchio possono ora essere smaltiti separatamente presso l'apposito centro di raccolta ufficiale. Si prega inoltre di rispettare le normative locali vigenti.



(1)



(2)

Gebruiksaanwijzing

Beste klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH biedt je de hoogste kwaliteit en de nieuwste technologie.

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.

We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



WAARSCHUWING! Gevaar door ondeskundig gebruik!

- 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.

Inhoud

1. Veiligheidsinstructies.....	99
2. Leveringsomvang.....	101
3. Technische Data.....	101
4. Explosieaanzicht / Onderdelenlijst	101
5. Conformiteit	101
6. Assemblage-Instructies	102
7. LED-knopweergave	108
8. Stretching om op te warmen en af te koelen	110
9. Doelpuls selecteren en bewaken	110
10. Zorg, reiniging en onderhoud.....	112
11. Applicatiesoftware (Apps)	115
11.1 SPORTSTECH LIVE	115
12. Verwijdering	115

1. Veiligheidsinstructies



WAARSCHUWING! Gevaar door ondeskundig gebruik!

- Lees alle instructies en veiligheidsaanwijzingen voordat u het apparaat in gebruik neemt. Volg ze zorgvuldig op.
- Gevaar voor gezondheidsschade of zelfs de dood door ondeskundige of overmatige training!
- Het apparaat is niet geschikt voor medische doeleinden en toepassingen met hoge nauwkeurigheid.
- Gebruik ook uw gezond verstand om risico's te voorkomen.



ALGEMENE PERSOONLIJKE VEREISTEN

- Alleen lichamelijk en geestelijk fitte personen mogen het trainingsapparaat gebruiken. Personen met beperkingen mogen het apparaat alleen onder geschikt toezicht en met aangepaste hulp gebruiken.
- **Overbelast jezelf of anderen nooit op het trainingsapparaat! Overbelasting kan leiden tot blijvende schade of zelfs de dood.**
- Houd altijd rekening met de individuele basisconditie en de gewoontes van de gebruiker.
- Gebruik je polsslag en algemeen welzijn om dit te beoordelen. **De hartslagmeting kan onnauwkeurig zijn.** Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt, zwak bent, pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks heeft.
- Vraag eventueel medisch advies voordat je gaat sporten; vooral als je ouder bent, medische problemen hebt of weinig ervaring hebt met lichaamsbeweging.
- Het maximaal toelaatbare gewicht om het trainingsapparaat te gebruiken is 150 kg (330 lb).



HET TRAININGSAPPARAAT VOORBEREIDEN

KORT NA HET UITPAKKEN

- **GEVAAR! Verstikkingsgevaar!** Houd plastic zakken en dergelijke uit de buurt van kinderen en huisdieren.
- Bewaar het verpakkingsmateriaal tijdens de retourperiode om een eventuele retourzending van de goederen te vergemakkelijken. Voer het verpakkingsmateriaal later af in overeenstemming met de plaatselijke voorschriften (bijv. recycling).

ALGEMEEN

- Gebruik het trainingsapparaat alleen binnenshuis. Plaats het op een stevige en vlakke ondergrond. Gebruik een mat om beschadiging aan de vloer te voorkomen.
- Kinderen en dieren moeten op een veilige afstand van ten minste 3 m (10 ft) van het apparaat worden gehouden. De bewegende lopende band is bijzonder gevaarlijk.
- Gebruik het trainingsapparaat alleen voor privégebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Voer geen onderhoud of aanpassingen uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Stop het gebruik van het apparaat in geval van problemen en neem contact op met een erkende reparateur.
- Let er bij de montage van het apparaat op dat je alle benodigde onderdelen voor de verbindingen gebruikt (bijv. sluitringen).
- Controleer vóór elke trainingssessie of alle verbindingen goed vastzitten. Draai ze vast indien nodig.
- Controleer vóór elke trainingssessie ook of alle bevestigingsonderdelen (bijv. borgpennen, beschermkappen) op hun plaats zitten en of alle andere onderdelen van het apparaat in perfecte staat zijn.
- Neem de aanwijzingen voor de omgang met de voedingseenheid in acht.



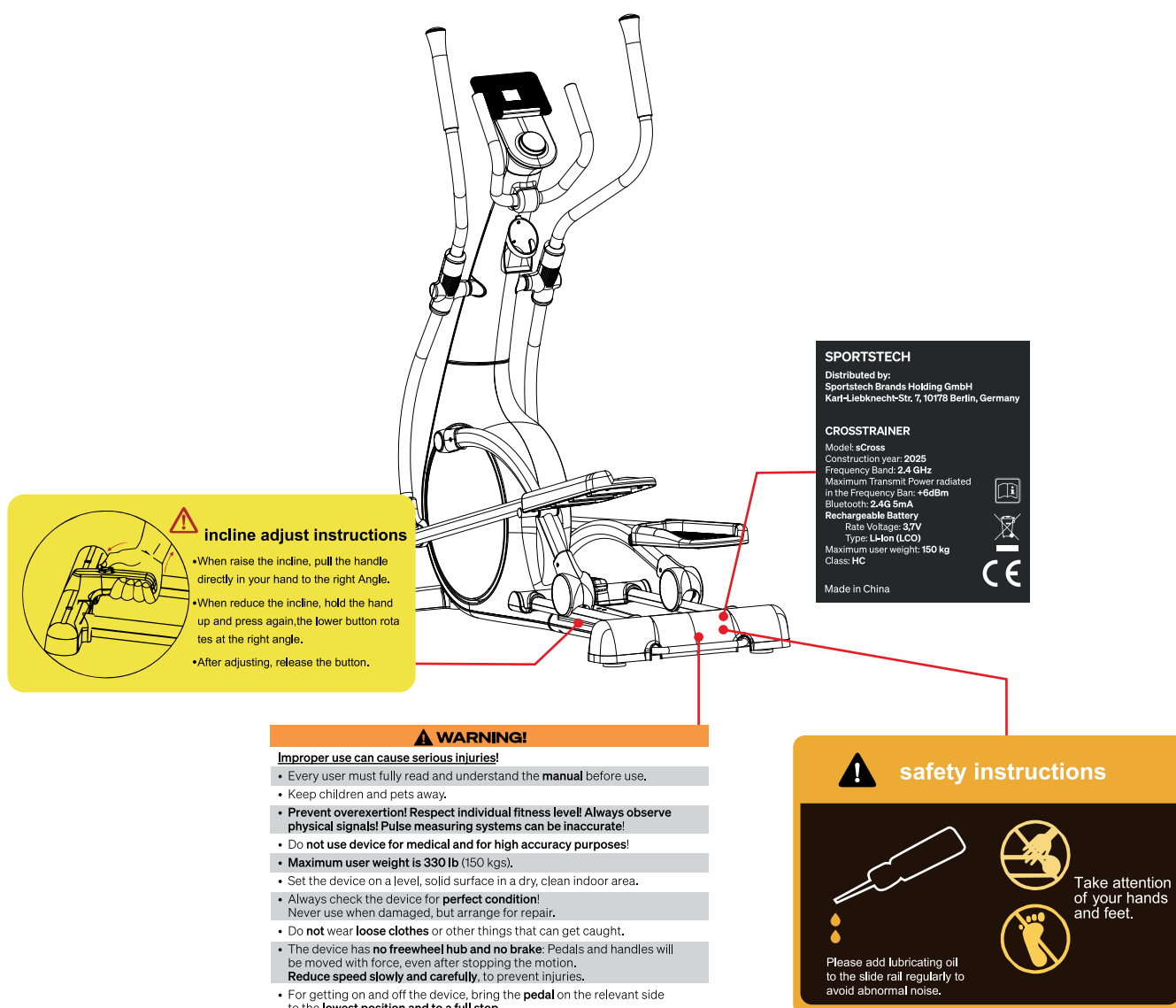
VOORZORGSMAATREGELEN TIJDENS DE TRAINING

- Doe altijd voldoende warming-up vóór de training en cooling-down na de training.
- Stop de training als je pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks hebt. Vraag eerst medisch advies voor je verdergaat.
- Merk op dat pulsmetingen onnauwkeurig kunnen zijn.
- Draag kleding die strak genoeg zit en niet door machineonderdelen kan worden verstrikt. Bescherm lange haren.

- Houd kinderen en huisdieren tijdens gebruik en opslag uit de buurt van het trainingsapparaat.
- Er mag maar één persoon tegelijk het trainingsapparaat gebruiken.
- Voer alle bewegingen zorgvuldig uit: vermijd dat je het trainingsapparaat per ongeluk omstoot.
- **Op het trainingsapparaat stappen:** het pedaal aan je zijde moet op de laagste stand staan. Houd de handgrepen van beide stuurstangen met je handen vast. Stap dan met de juiste voet op het lage pedaal. Stap daarna met de andere voet op het andere pedaal.
- Als je eenmaal stevig staat, beweeg je de pedalen en het stuur met een passende snelheid, en stem je de handen en voeten op elkaar af.
- **Stoppen van de trainingsapparaat:** Merk op dat de trainingsapparaat geen vrijloop heeft: Bewegende delen worden niet onmiddellijk gestopt.
- **Het trainingsapparaat verlaten:** zet een pedaal in de laagste stand. Houd beide handgrepen vast. Breng dan eerst de voet van het hogere pedaal naar de vloer aan de andere kant. Blijf het stuur vasthouden en stap ook van het onderste pedaal af.

VEILIGHEIDSTICKER

De veiligheidsstickers moeten zich bevinden op de posities die zijn aangegeven in de onderstaande figuur. Zorg ervoor dat ze altijd intact en volledig leesbaar zijn.



2. Leveringsomvang

Crosstrainer met pedalen en stuur; verbonden met vliegwiel en verstelbare elektrische rem	
Montagemateriaal en gereedschap	Computer weergeven
Handleiding	

3. Technische Data

Machine	
Gewicht	70,5 kg
Afmetingen wanneer gepost (lengte x breedte x hoogte)	157 × 58 × 169 cm
Maximaal toegestaan gebruikersgewicht	150 kg (330 lb)

Computer weergeven	
Bedrijfstemperatuur:	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Bewaar temperatuur	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Smart device-connectiviteit van Display-computer	Bluetooth 4.0 of hoger
Puls signaal transmissie protocol:	Bluetooth

INFORMATION ZU ENTHALTENEN BATTERIEN GEMÄSS § 4 ABSATZ 4 ELEKTROGESETZ	
Batterieinformatoren:	ICR 18650
Chemisches System:	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Batteriehersteller:	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

4. Explosieaanzicht / Onderdelenlijst



- Identificeer het benodigde reserveonderdeel aan de hand van de tekening en de lijst, en noteer het nummer.
- Neem contact op met onze klantenservice en geef het onderdeelnummer door. De contactgegevens vindt u op de achterkant van de handleiding of op onze website.
- Bespreek alle verdere stappen met onze medewerkers.

Via de volgende link vindt u de explosietekening en de onderdelenlijst:

https://sportstech.link/sCross_spareparts

5. Conformiteit



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

https://sportstech.link/sCross_conformity

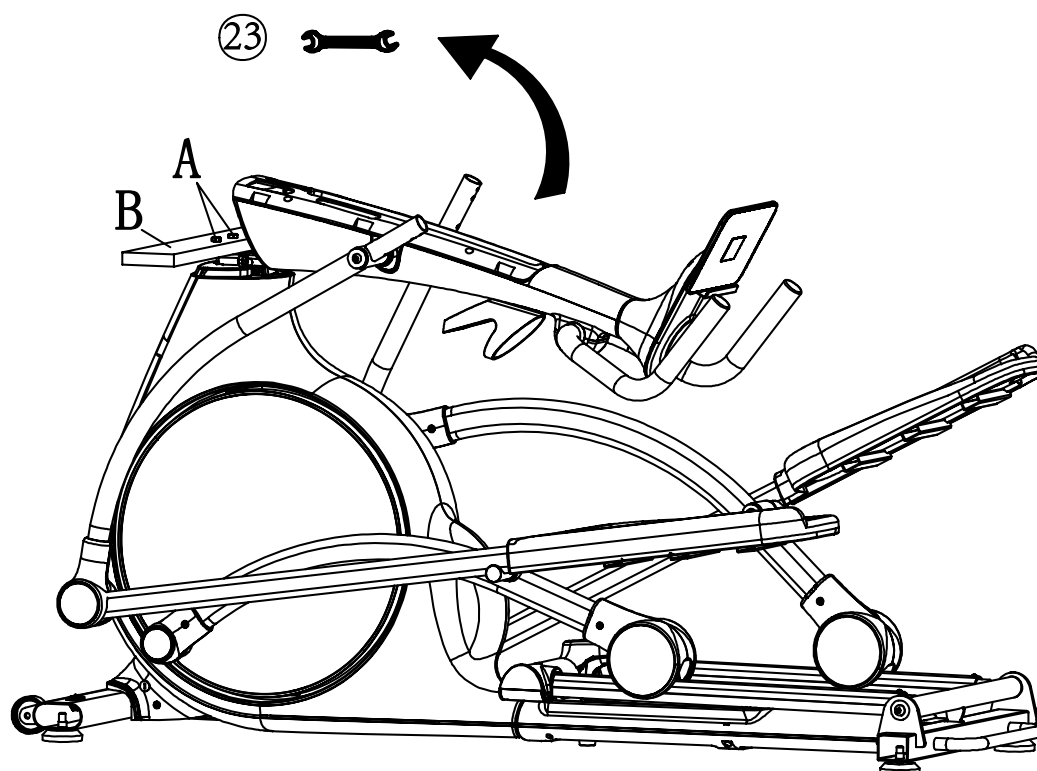
6. Assemblage-Instructies



VOORZICHTIG! Gevaar voor verwondingen door zware componenten en door ondeskundige montage!

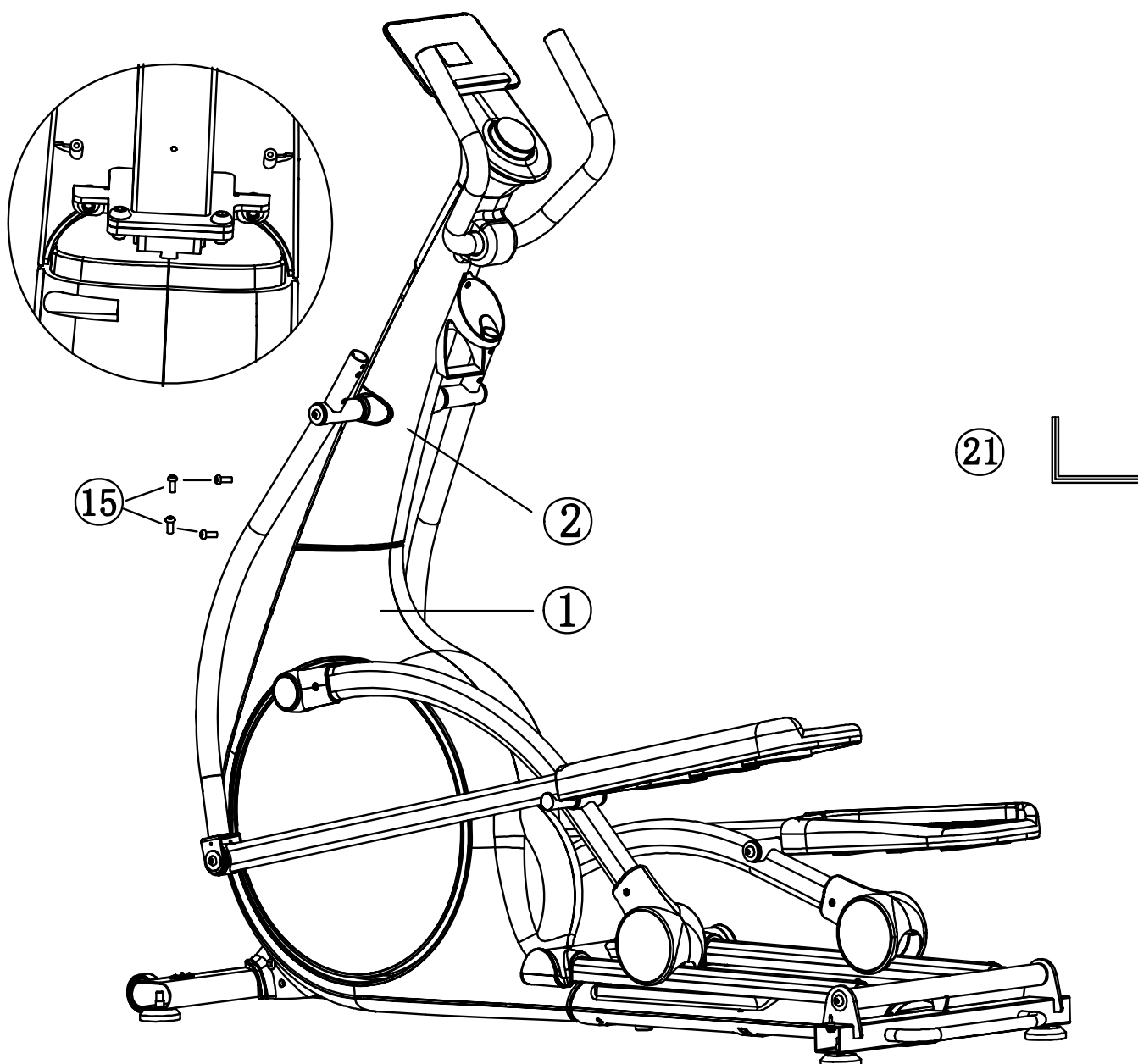
- Draai alle onderdelen en voorgemonteerde componenten goed vast!
- Controleer de vastheid opnieuw voor elke trainingssessie!
- Voer de montage uit met een tweede, volwassen en voldoende sterke persoon.

Om de installatie zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben we de belangrijke onderdelen al voor u geïnstalleerd. Voordat u deze machine monteert, wordt aanbevolen de montage-instructies zorgvuldig te lezen en vervolgens de instructies stap voor stap te volgen. Controleer de producten in het pakket dat u hebt ontvangen. (1) Verwijder de verpakkingzakken van alle onderdelen en leg ze één voor één op de grond. (2) Zorg ervoor dat de machine die u monteert voldoende ruimte heeft om in alle richtingen te bewegen. (Minimaal 1,5 meter afstand).



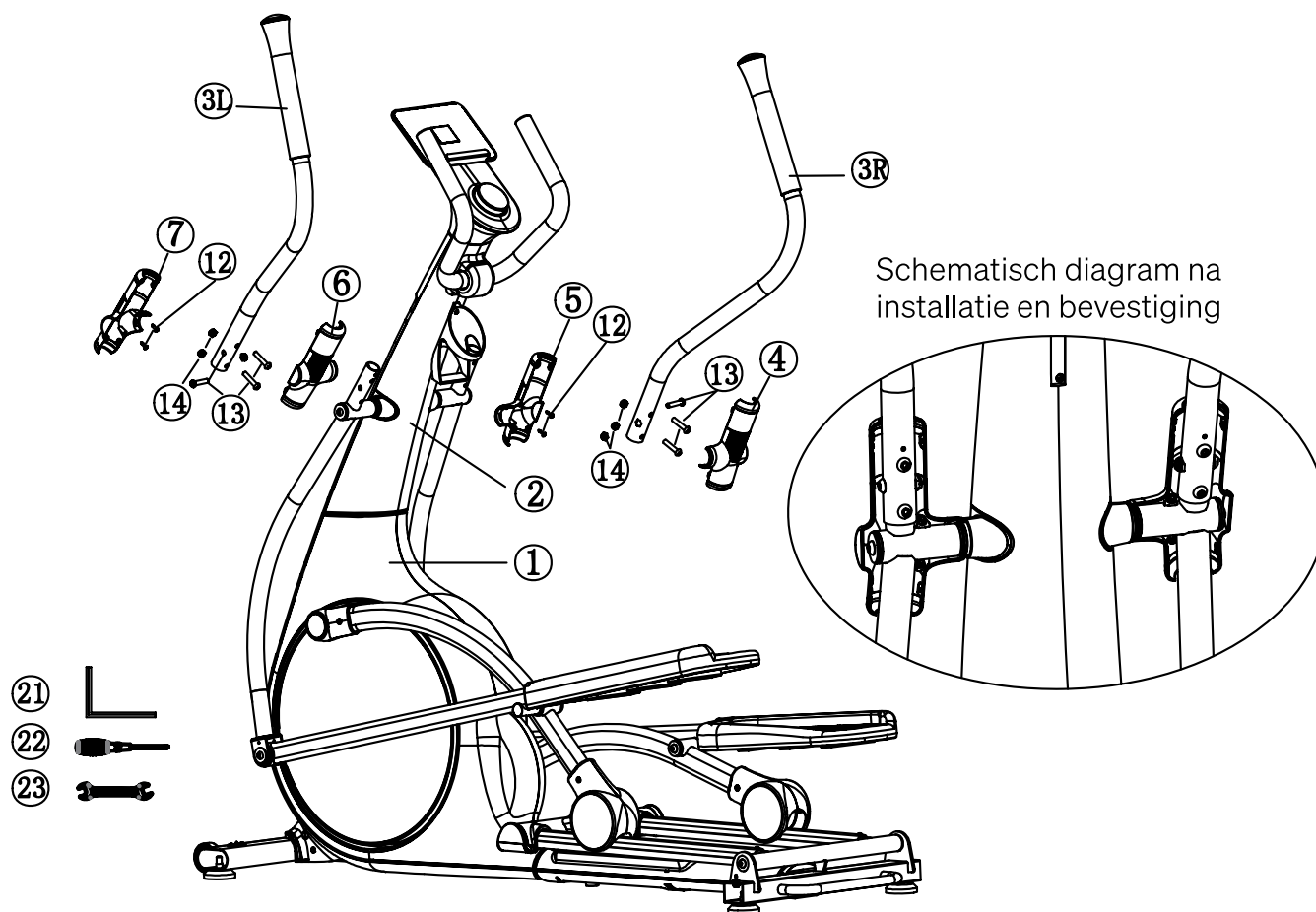
6.1 STAP 1:

Gebruik de (23) steeksleutel om de houten plank (B) en twee schroeven (A) te verwijderen die vooraf op het hoofdframe (1) zijn vergrendeld. Gooi deze schroeven weg, aangezien ze niet nodig zijn bij de volgende installaties. Zoals afgebeeld, draai en vouw het meterkader (2) in de richting van de pijl totdat de plaatmetaal op het meterkader (2) in de buurt is van de montageplaatmetaal op het hoofdframe (1). (Let op: druk niet op de signaalkabel in het instrumentenkader bij het vouwen).



6.2 STAP 2:

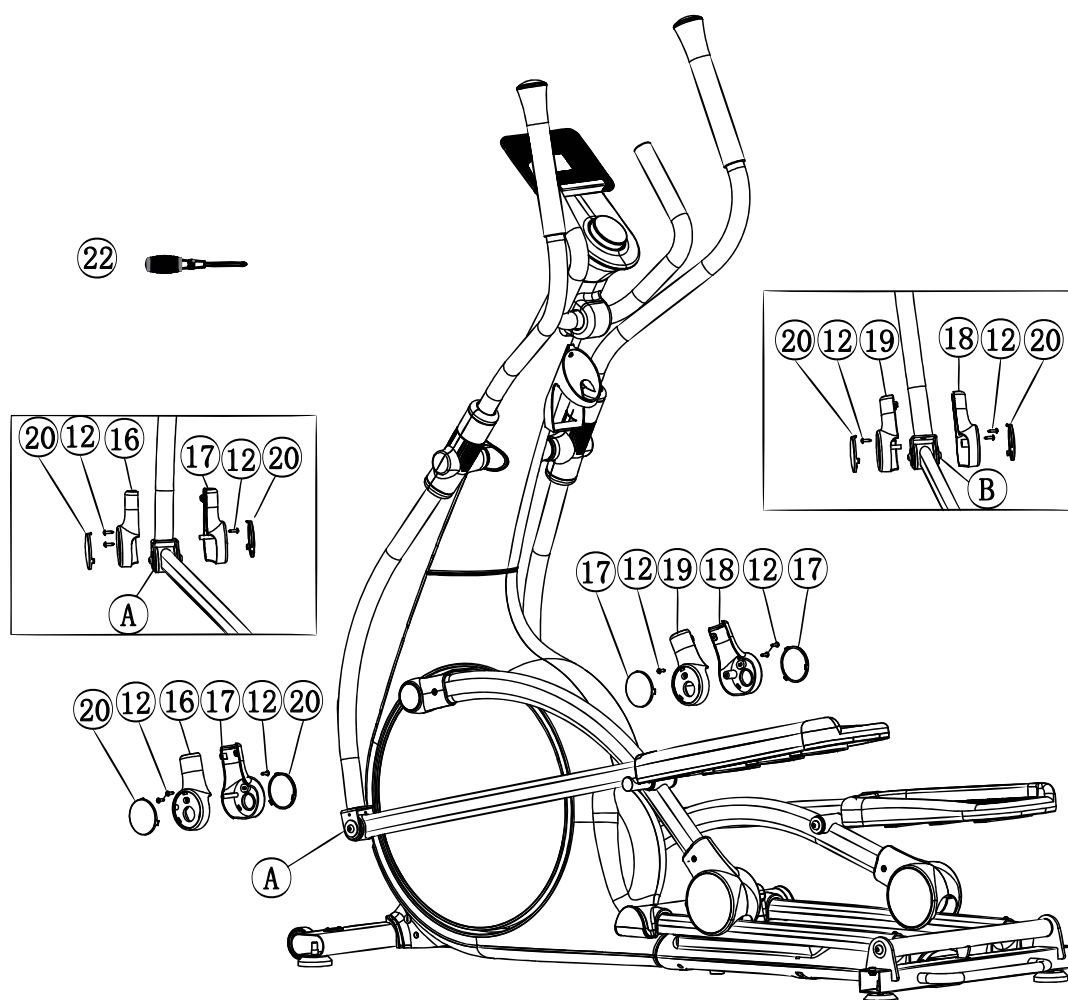
Zoals weergegeven in figuur (1-1), vouw het instrumentenkader (2) en lijn het uit met het plaatmetalen gat en het gat op het plaatmetaal van het hoofdframe (1). Gebruik 4 M8*16 zeskantbouts (15) en een zeskantsleutel (16) om ze achtereenvolgens vast te draaien. Zoals weergegeven in figuur (1-2).



6.3 STAP 3:

1. Zoek de zijleuning L.R (3), (Let op: de zijleuning L/R maakt onderscheid tussen links en rechts). Zoals weergegeven in de afbeelding:
 - Verwijder de pan-head zeskantbouten M8*38 en 2 (14) borgmoeren
 - M8 (2 stuks) vooraf vergrendeld op de linker L en rechter R zijleuningen (3), (13), en leg ze opzij voor latere installatie.
2. Steek de zijleuning (3L) in de linker montageregels van het instrumentenkader (2) en lijn ze uit met het gat. Voer de pan-head zeskantbout M838 door het montagegat en vergrendel de (14) borgmoeren M8 (2 stuks) op de bouttanden. Zoek de (21) zeskantsleutel (23) en draai de (14) borgmoer M8 vast met een steeksleutel. Plaats de borgmoer M8 (1 stuk) in het zeshoekige gat aan de zijkant van de borgmoer M8. Voer de zeskantbout M838 door het montagegat en draai deze vast met de zeskantsleutel (21).
3. Zoek de (6) (7) sierafdekking van de rockerarm, linker achterste gesp op de linker handrail, gebruik de (17) Phillips schroevendraaier om de (12) Phillips pan-head schroef ST4*13 uit te lijnen met het plaatmetaal van de swingarm om te vergrendelen, lijn vervolgens de (6) sierafdekking van de rockerarm links vooraan uit met de sierafdekking van de rockerarm links vooraan.

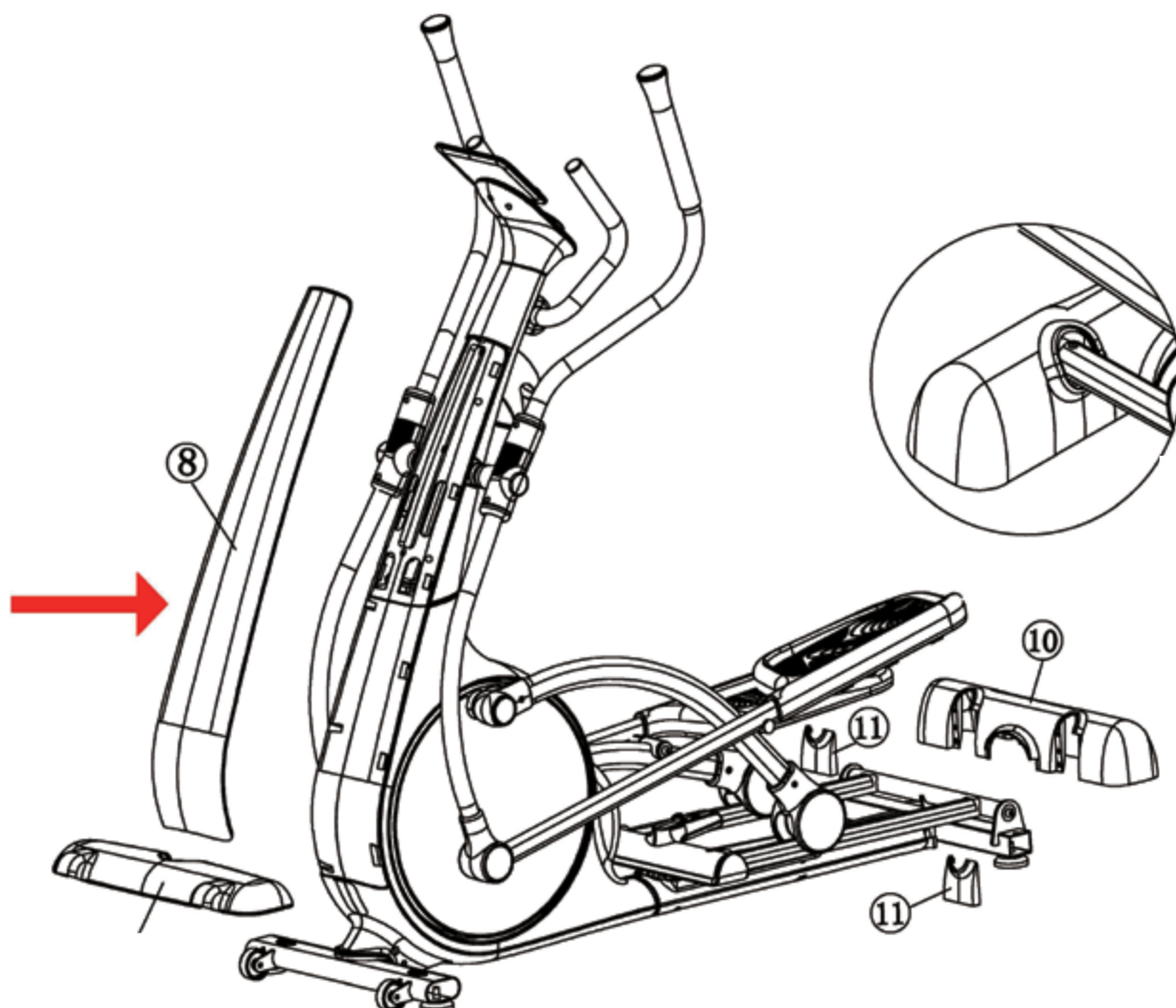
(Let op: de montagemethode aan de rechterkant is hetzelfde als de installatiemethode aan de linkerkant. Bij het vergrendelen van de zijhandrail kunnen alle schroeven vooraf worden vergrendeld en vervolgens met gereedschap worden vastgedraaid) .



6.4 STAP 4:

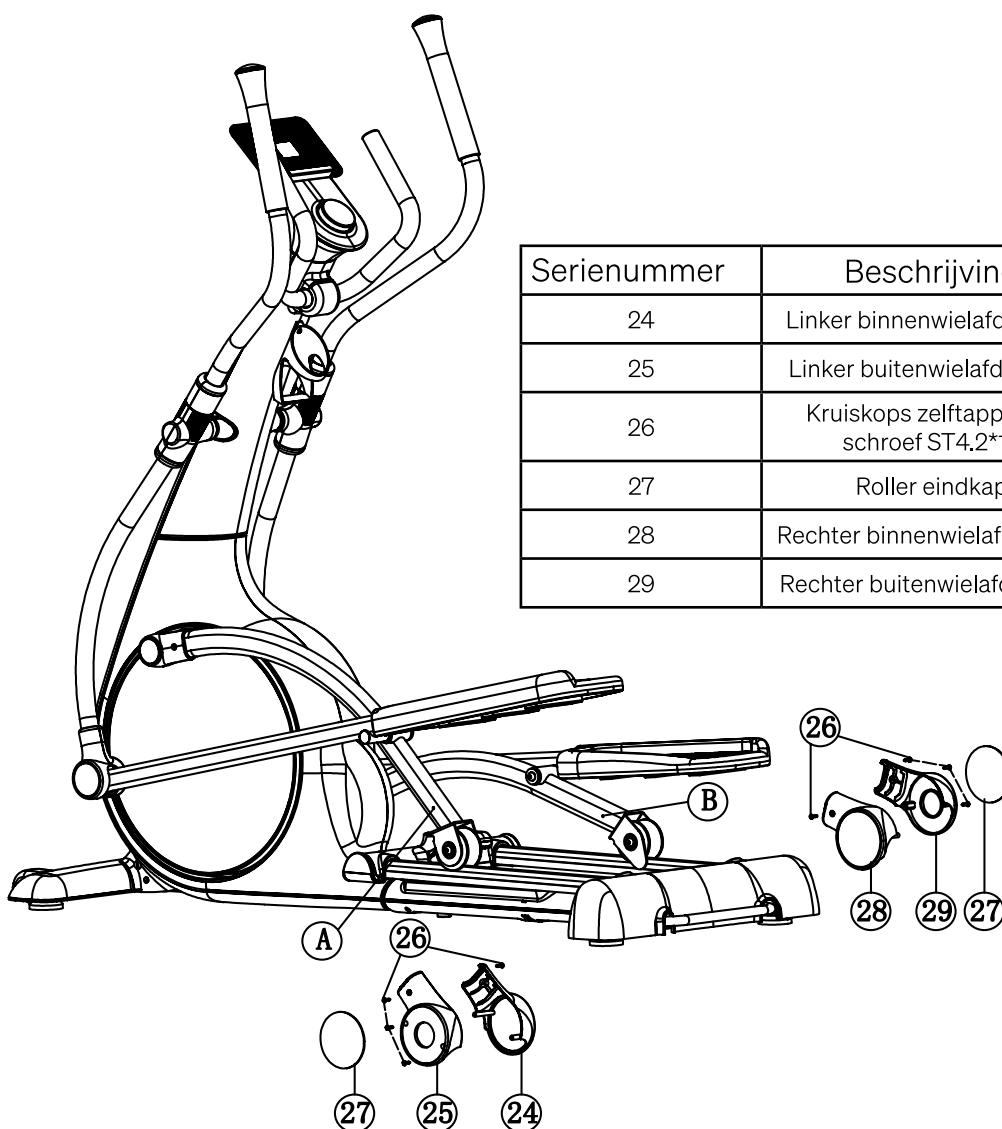
1. Draai de linkerkant A van het hoofdframe naar de voorkant van het hoofdframe. Lokaliseer de linker onderste handgreep buitenste sierafdekking (16) en de linker onderste handgreep binnenste sierafdekking (17) en bevestig deze aan positie A. Gebruik vervolgens een Phillips-schroevendraaier (22) om ze vast te zetten met (12) Phillips pan-head schroeven ST4*13, en zorg ervoor dat ze stevig zijn bevestigd. Clip tenslotte de sierafdekking van de onderste handgreep (20).
2. Draai de rechterkant B van het hoofdframe naar de voorkant van het hoofdframe. Zoek de rechter onderste handgreep buitenste sierafdekking (18) en de rechter onderste handgreep binnenste sierafdekking (19) en klik deze op positie A. Gebruik vervolgens een Phillips-schroevendraaier (22) om ze vast te zetten met (12) Phillips pan-head schroeven ST4*13, en zorg ervoor dat ze stevig op hun plaats zitten. Clip tenslotte de sierafdekking van de onderste handgreep (20).

(Let op: de linker en rechter sierafdekkingen van de onderste handgreep zijn vergelijkbaar en kunnen gemakkelijk verkeerd worden geïnstalleerd. Er zijn markeringen die links en rechts aangeven aan de binnenkant van de sierafdekkingen).



6.5 STAP 5:

1. Zoek (8) de bovenste afdekking B van de beschermkap, lijn deze uit met de afdekking snapgaten op het (1) hoofdframe volgens de pijl en tik erop om deze te installeren.
2. Zoek (10) de achterste voetbuisbescherming, gesp deze op de achterste voetbuis (let op: lijn de snapgaten aan beide kanten uit), zoek (11) de achterste voetbuis sierafdekking, steek de afdekking van de onderkant van de baan in, lijn deze uit met de (10) achterste voetbuis bescherming baan speling gat, en druk erop om het te passen. Zoals weergegeven in figuur (4-1).
3. Zoek (9) de voorste voetbuisbescherming, lijn deze uit met het snapgat van de voorste voetbuis en gesp deze vast.



6.6 STAP 6:

1. Zoek (24) de linker binnenwielafdekking, (25) de linker buitenwielafdekking, verwijder de twee aangesloten vooraf vergrendelde schroeven en verwijder de twee vooraf vergrendelde schroeven (26) bij deel A. Monteer vervolgens de linker en rechter wielafdekkingen aan deel A en gebruik een schroevendraaier om de verwijderde vooraf vergrendelde schroeven (26) vast te zetten. Na het vastzetten, bevestig de wielafdekkingstopper (27).
2. Zoek (28) de rechter binnenwielafdekking, (29) de rechter buitenwielafdekking, verwijder de twee aangesloten vooraf vergrendelde schroeven en verwijder de twee vooraf vergrendelde schroeven (26) bij deel B. Monteer vervolgens de linker en rechter wielafdekkingen aan deel B en gebruik een schroevendraaier om de verwijderde vooraf vergrendelde schroeven (26) vast te zetten. Na het vastzetten, bevestig de wielafdekkingstopper (27).

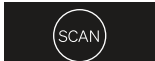
7. LED-knopweergave



BESCHRIJVING VENSTER EN KNOP

1. Het LED-venster toont de volgende functies: Het LED-venster is gemultiplexed en schakelt de weergave elke 5 seconden in sequentiële volgorde in de lopende staat. Bij het bedienen van de knop wordt eerst het weerstandsniveau weergegeven.

A.	LEVEL	Versnellingsvenster	Toont de huidige weerstandsversnellingswaarde, weergavebereik van de versnelling: 1-32.
B.	BPM	Hartslagvenster	Wanneer er een hartslag is, wordt de huidige hartslag van de gebruiker weergegeven.
C.	RPM	Stapfrequentievenster	Geeft het huidige stapfrequentieweergavebereik weer: 0-200 RPM.
D.		Snelheidsvenster	Toont de huidige snelheid, weergavebereik: 0-72 KM/H.
E..		Afstandsvenster	Toont de bewegingsafstand, telt vooruit van 0.00-999, wist om verder te lopen na overloop.

F.		Tijdsvenster	Tijdsvenster: toont de bewegingstijd, voorwaartse tijd van 0:00-99:59, timing na 99:59.
G.		Calorievenster	Calorievenster: toont de caloriewaarde van de gebruiker, 0-999, na overloop, nul blijft doorlopen.
H.		Wattvenster	Toont de huidige wattwaarde.
I.		Bluetooth-pictogram	Bluetooth-pictogram, wanneer Bluetooth is aangesloten, licht het pictogram op.
J.		Scan-pictogram	Loopstatus, het pictogram licht op wanneer de vensterscan verschijnt.

Functieknop: Het midden van de knop is de start-stop-functieknop, de knop wordt met de klok mee gedraaid voor de knop en tegen de klok in voor de sleutel.

Beschrijving van de functieknop:

A. Start-stoptoets: In de uit-stand begint de meter de looptijd te tellen.

B. Start-stoptoets: In de lopende staat van het instrument stopt de toets de looptijd van het instrument. In de pauzestand, druk gedurende 1 seconde om de beweging te hervatten, druk gedurende 3 seconden om gegevens te wissen.

C. Draai de knop met de klok mee: Verhoog de weerstandsversnellingswaarde in de werking van het instrument

D. Draai de knop tegen de klok in: Verlaag de weerstandsversnelling in de werking van het instrument.

	Initieel	Initiële waarde instellen	Instelbereik.	Instelbereik
Tijd(minuten:seconden)	0:00	00:00	Geen	0:00 - 99:59
Stapfrequentie(RPM)	0	0	Geen	0 - 200
Snelheid(KM/H)	0	0	Geen	0 - 72.0
Versnelling	0	0	Geen	1 - 32
Afstand(KM)	0:0	0,00	Geen	0,00 - 99,9
Calorie(Kcal)	0	0,0	Geen	0,0 - 999
Hartslag	0	0	Geen	50-200
Watt	0	0	Geen	-

Lijst van algoritmen:

Calorieën worden berekend op 15 calorieën per kilometer. De snelheid werd berekend volgens de overeenkomstige 21,5KM/H van 60RPM. Geen snelheidssignaal, calorieën, de afstand wordt niet geteld.

Slaap- en automatische uitschakelfuncties:

In de lopende staat, als er gedurende 1 minuut geen rotatiesignaal is, gaat het systeem automatisch in de pauzestand. Na 3 minuten van inactiviteit in de uitgeschakelde staat of tijdens het pauzeren, gaat het systeem in de slaapstand. Het systeem kan uit de slaap worden gewekt door de pedaal frequentie.



- Maak het apparaat grondig schoon voordat je het voor het eerst gebruikt en na de montage, want door productie en verpakking kunnen er olieresten en stofafzettingen op zitten.

We wensen je er veel plezier mee!

8. Stretching om op te warmen en af te koelen

- Doe wat rek oefeningen om uw training te beginnen. Overrek uw spieren nooit.
- Wij raden u aan elk van de volgende oefeningen 10 keer uit te voeren en de volledige cyclus maximaal vijf keer te herhalen. Pas daarna uw training aan uw persoonlijke conditie aan.
- Doe na de training ook rek oefeningen om goed af te koelen.

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



SCHOUDERS 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.

9. Doelpuls selecteren en bewaken

De polsslag in BPM ('slagen per minuut') is een uitstekende indicator of u traint in overeenstemming met uw trainingsdoel en huidige fitnessniveau. De BPM's voor de respectieve trainingsdoelen hangen niet in de laatste plaats af van de leeftijd. U moet uw polsslag op de juiste manier in de gaten houden tijdens het sporten.

Veel Sportstech-apparaten tonen u niet alleen als een numerieke waarde, maar ook met kleuren, in welk hartslagbereik u zich bevindt - gebaseerd op uw leeftijdtypische maximale hartslag ("MHR"). Neem altijd de volgende instructies in acht:



WAARSCHUWING! Het hartslagmonitorsysteem kan defect zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot gevaarlijke verwondingen of de dood. Als uw prestaties abnormaal afnemen, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Voorkom overbelasting! Respecteer altijd het individuele, huidige fitnessniveau. Let op lichaamssignalen!
- De reeksen trainingsdoelen zijn slechts gemiddelde richtlijnen die aan de individuele constitutie moeten worden aangepast. Medisch verantwoorde ondersteuning wordt hier aanbevolen!

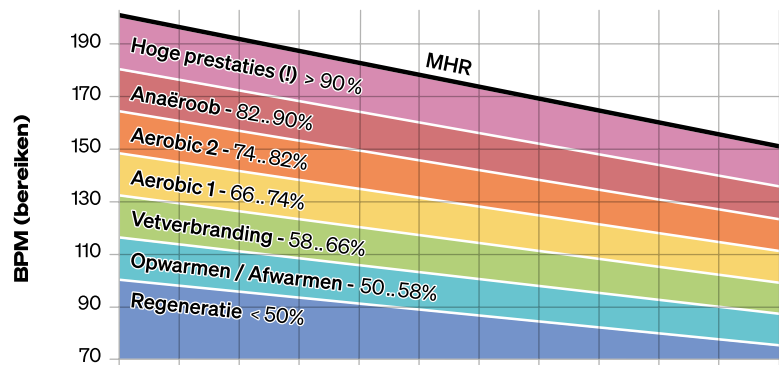
Je selecteert je doelpuls bij benadering als volgt:

- Selecteer in de onderstaande grafiek uw geschatte leeftijd.
- Daaronder wordt uw leeftijdtypische maximale hartslag (MHR) weergegeven als een geschatte waarde

Gebruik de **selectiegrafiek A** om uw **doelpulsbereik** te bepalen.

- Ga van uw leeftijdswaarde naar het gekleurde gebied dat overeenkomt met uw trainingsdoel.
- Loop dan recht naar links en lees ongeveer de streefpuls op de weegschaal af.

A. Selectiegrafiek



U kunt een **gemiddelde waarde** voor de doelimpuls bepalen via de **selectietabel B**. Voor dit: GGa naar beneden vanaf uw leeftijdswaarde naar de tabelrij die overeenkomt met uw trainingsdoel.

- Lees de numerieke waarde af. Het is een richtwaarde die u kunt gebruiken als streefimpuls.

B. Keuzetabel

LEEFTIJD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensiteit	BPM (gemiddelde waarden)										
Hoge prestaties (>90%)	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaëroob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Vetverbranding 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Opwarmen / Afwarmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneratie <50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In alle gevallen:

- Ga na of de vastgestelde doelpuls overeenstemt met uw **behoeften**. Zo niet, pas het aan tot u een optimale waarde vindt.
- De **LED-kleur** laat u tijdens de training in real time zien in welk procentbereik van de leeftijdstypische maximale hartslag (MHR) u op dat moment traint. De kleuren komen overeen met de diagrammen hierboven.

10. Zorg, reiniging en onderhoud



LET OP:

- Voor schoonmaak-, onderhouds- en/of reparatiewerkzaamheden moet de stekker van de voedingseenheid volledig uit het stopcontact worden getrokken.
- Begin of ga nooit door met een training als er onderdelen los zitten of zelfs beschadigd zijn.

REINIGING

Verwijder het zweet na iedere trainingssessie van je trainingsapparaat. Doe dit voorzichtig met een licht vochtige doek en milde zeep. Gebruik geen oplosmiddelen. Regelmatig schoonmaken verlengt de levensduur van je trainingsapparaat aanzienlijk. Gebruik echter **GEEN** vloeistoffen in de buurt van de stroomvoorziening, computer/scherm of andere elektrische of elektronische apparaten. Schade door zweet of andere vloeistoffen wordt nooit door de garantie gedekt. Voorkom ook dat er tijdens de training vloeistoffen (zoals drinken) in het trainingsapparaat of de computer komen.

ONDERHOUD

Het trainingsapparaat is voorzien van afgedichte lagers. Smering is niet nodig.

DE BEVESTIGINGEN CONTROLEREN

Controleer voor elke trainingssessie de vastheid van schroeven en moeren. Draai ze vast indien nodig.

Controleer vóór elke trainingssessie de veilige staat van zadel, zadelpen, stuur en pedalen.

11. Applicatiesoftware (Apps)

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.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP

De Sportstech LIVE app bied je onder andere:

- Individuele workouts van professionele trainers
- Landschaps- en buitenvideo's
- Trainingsprioriteiten bepalen
- Trainingsgegevens in real time
- Trainingsgeschiedenis en -metriek
- Neem het in competitiemodus op tegen anderen – in het klassement trofeeën verzamelen
- Apparatuuraafhankelijke workouts, bijv. voor yoga
- Lekker en gevarieerde kookrecepten
- ...en nog veel meer!



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



12. 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.



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.

Recycling loop



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.

INFORMATION ZU ENTHALTENEN BATTERIEN GEMÄSS § 4 ABSATZ 4 ELEKTROGESETZ

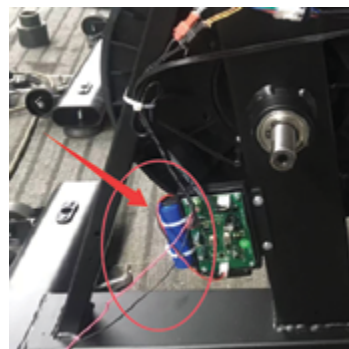
Batterieinformationen:	ICR 18650
Chemisches System:	Li-Ion (Lithium Cobalt Oxide, LCO)
Batteriehersteller:	Dongguan AoLi Energy Technology Co., Ltd., China

Informatie over het veilig verwijderen van batterijen of accu's

(1) Open het batterijdeksel met een geschikt schroevendraaier.

(2) Verwijder de batterij/de accu uit het apparaat.

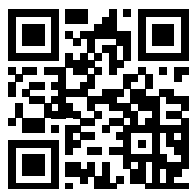
De batterij/de accu en eventueel het apparaat kunnen nu afzonderlijk worden afgevoerd bij het daarvoor bestemde officiële inzamelpunt. Houd hierbij ook rekening met de lokaal geldende voorschriften.



(1)

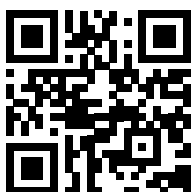


(2)



**Sportstech
Fitness**

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



**Bluewheel
Electromobility**

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

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

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

 +49 30 23 59 600

SERVICE:  service@sportstech.care

 www.sportstech.care

