SPORTSTECH

sProRun

LAUFBAND • TREADMILL

DE

EN

ES

FR

IT

Status: 18.07.2026

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

Lieferumfang 4
Technische Daten 4
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste 4
Konformität 4
1. Wichtige Sicherheitshinweise 5
2. Aufstellen und Lagern 7
3. Steuerung 11
4. Trainieren 12
5. Fehlerbehandlung 18
6. Reinigung und Wartung 18
7. Entsorgung 20

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

Lieferumfang

1	Motorgetriebenes Laufband mit variabler Geschwindigkeit; mit Display und Lautsprechern		
2	Netzkabel	3	Betriebsanleitung
4	Safety Clip	5	Inbusschlüssel
6	2 Drehknöpfe		

Technische Daten

Produkt-Abmessungen (LxBxH) Größe im Aufbau (gefaltete Größe)	122 × 63,5 × 10,5 cm (128 × 63,5 × 12,8 cm)
Nettogewicht des Geräts	26,4 Kg
Maximales Benutzergewicht	150 kg
Minimale/Maximale Geschwindigkeit	1 km/h / 12 km/h
Netzspannung und Frequenz für Stromanschluss	220..240 V AC; 50..60 Hz
Elektrische Leistungsaufnahme	2206 W
Stromstärke (Sicherung)	3.5 A
Funkprotokoll für Pulssignal-Übertragung	Bluetooth
Verbindung mit Smart Devices	Bluetooth 4.2
Maximal abgestrahlte Sendeleistung	0 dBm

Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste

- Identifizieren Sie mit Zeichnung und Liste das benötigte Ersatzteil und notieren Sie sich die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundendienst per e-Mail oder Telefon und nennen Sie die Nummer des Ersatzteils. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Manuals oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteile- Liste:
https://sportstech.link/sprorun_spareparts

Konformität

Die Konformitätserklärung finden Sie auf der vorletzten Seite dieser Betriebsanleitung.

1. Wichtige Sicherheitshinweise

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.**

PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training! Die Verwendung des Geräts ist anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung (Geschwindigkeit und Steigung) darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen.**
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen:** Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit.
  Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** und mit niedriger Geschwindigkeit benutzen.

Gewichts- und Altersvoraussetzungen

- **Nur erwachsene** Personen dürfen das Gerät benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **150 kg.**
- **Kinder unter 14** Jahren dürfen das **Gerät niemals benutzen** und **keine Reinigungs oder Wartungsaufgaben am** Gerät durchführen.

ALLGEMEINE EINSATZBEDINGUNGEN

- **Gerät nicht kommerziell** nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät **nicht für therapeutische** Zwecke nutzen.
- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.

AUSPACKEN UND AUFSTELLEN

- **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.
- Gerät nur auf **festem, ebenem Untergrund** in **trockenen Innenbereichen** aufstellen. Empfindliche Untergründe durch eine hitzefeste Matte schützen: Der Motorraum kann heiß werden.
- Gerät mit ausreichendem **Freiraum** in allen Richungen aufstellen; insbesondere einen Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät einhalten (siehe Abschnitt "Aufstellung des Geräts").
- Sicherstellen, dass alle **Lüftungsöffnungen** des Motorraums **frei** und sauber sind. Falls ein Teppichboden unter dem Gerät liegt, darf er die Unterseite des Geräts nicht berühren.

UNMITTELBAR VOR JEDER NUTZUNG SICHERSTELLEN

- Vor jeder Nutzung **Sichtprüfung** durchführen; besonders Folgendes prüfen und korrigieren:
  - **Steht** das Gerät sicher und **stabil**?
  - Ist der **Laufgurt** ausreichend **geschmiert**, mittig ausgerichtet und ausreichend **gespannt**?
  - Sind alle **Verbindungen** fest ? (Schrauben, Muttern usw.)
  - Ist das **Kabel** intakt?
  - Ist die **Umgebung** des Geräts frei von Unfallgefahren wie z.B. scharfkantigen Objekten?
- Bei **jeglichem Defekt** am Gerät oder am Kabel das Gerät **nicht verwenden**, sondern gegen jede Nutzung sichern und Reparatur veranlassen.
- Gerät nur bei korrekten elektrischen Anschlusswerten und Original-Kabel mit Schutzerdung verwenden. Keine Verteilersteckdose nutzen. Kabel vor Hitze und mechanischen Beschädigungen schützen.
- Gerät **nur mit rutschfesten Sportschuhen** nutzen. Niemals Absatzschuhe oder Spikes nutzen. Nicht barfuß oder auf Strümpfen laufen.
- Bei Verwendung von **Schuhbändern** sicherstellen, dass sie **kurz und fest gebunden** sind.
- Gerät **nicht mit weiter Kleidung, nicht mit langen Schuhbändern** und **nicht mit Handtüchern** nutzen, die sich verfangen könnten.
- Gerät **nicht mit Schmuck** oder losen Gegenständen nutzen.
- Gerät **nicht** unter Einfluss von **Alkohol, Medikamenten oder Drogen** benutzen.

WÄHREND DER NUTZUNG

- Das Gerät darf jeweils nur von **einer einzelnen Person** verwendet werden.
- **Betreten und Starten des Geräts:**
  - Gerät nur **betreten**, wenn der **Laufgurt im Stillstand** ist.
  - Das Gerät mit niedrigster Geschwindigkeit starten.
- **Beim Laufen auf dem Gerät:**
  - Geschwindigkeit **nur bei sicherem Laufen des Nutzers** erhöhen. Geschwindigkeit nur **langsam ändern**.
  - Niemals überanstrengen.
  - Nur vorwärts laufen; niemals seitwärts oder rückwärts.
  - Nicht auf dem bewegten Laufgurt stehenbleiben.
- **Anhalten und Verlassen des Geräts:**
  - Zum Anhalten Geschwindigkeit langsam bis zum Stillstand vermindern (Speed +/– - Tasten).
  - Gerät nur bei stillstehendem Laufgurt verlassen. Seitlich vom Gerät absteigen.
- Auf dem Gerät nicht essen oder trinken.
- Flüssigkeiten und Schmutz vom Gerät fernhalten.
- Keine Sprays auf dem oder nahe des Geräts verwenden.

UNMITTELBAR NACH DER NUTZUNG

- Schalter neben der Kabelbuchse ausschalten. Stromkabel vorsichtig vom Gerät abziehen.
- Erneut eine **Sichtprüfung** durchführen: Ist das Gerät sauber und intakt?

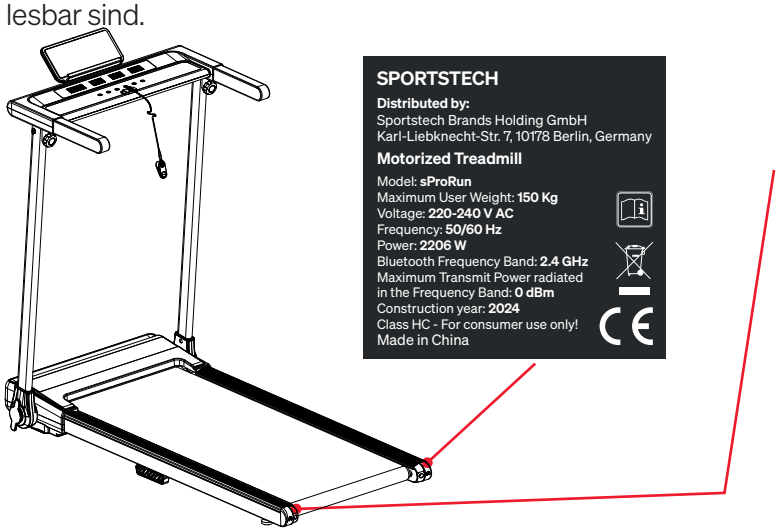
REINIGUNG, WARTUNG, EINSTELLUNG UND LAGERUNG

- Wartungsaufgaben und Einstellungen regelmäßig, jedoch nur entsprechend der Anleitung durchführen.
- Geät in Lagerposition niemals einschalten.
- Gerät und Stromkabel außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren lagern.
- Gerät trocken, sauber und geschützt vor Frost, Hitze und Sonneneinstrahlung lagern.

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.



⚠ WARNING!

Risk of injuries from moving belt !

- Keep children and animals away from the treadmill.
- Do **not** move **fingers, feet or other limbs** or objects **under the moving belt**.
- Always wear **suitable footwear** for training.
- Make sure the belt is always properly **tensed and centered**.
- Reduce speed to **full stop** before descending.

Risk of electrical shock !

- Do not open the motor cover.
- Use the device only on a properly **grounded** socket.

⚠ WARNUNG!

Verletzungsgefahr durch Laufgurt !

- Kinder und Tiere vom Laufband fernhalten.
- **Finger, Füße oder andere Körperteile nicht** unter den Laufgurt bewegen.
- Immer **geeignete Schuhe** zum Training tragen.
- Sicherstellen, dass der Laufgurt immer korrekt **gespannt und zentriert** ist.
- Vor dem Absteigen Laufgurt **vollständig anhalten**.

Gefahr des elektrischen Schlag !

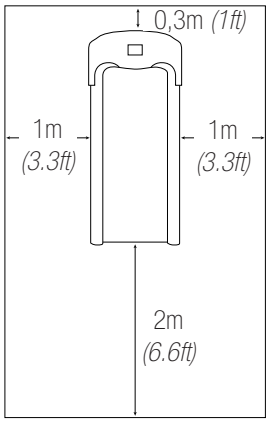
- Motorabdeckung nicht öffnen.
- Gerät nur an korrekt geerdeter Steckdose nutzen.

2. Aufstellen und Lagern

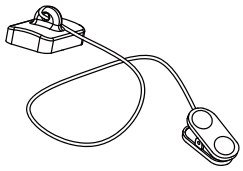
2.1 AUFSTELLORT

Suchen Sie einen Aufstellort für das Gerät, der folgende Voraussetzungen erfüllt:

- Trockener Innenbereich
- Gerät verdeckt keine Lüftungsöffnungen.
- Hitzefester robuster Untergrund; wenn erforderlich, Bodenschutzmatte verwenden
- Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät.
- Freiraum von mindestens 1 m (3.3 ft) auf beiden Seiten des Geräts.
- Freiraum von mindestens 30 cm (1.0 ft) vor dem Gerät.

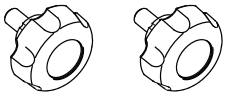


2.2 WERKZEUGSATZ



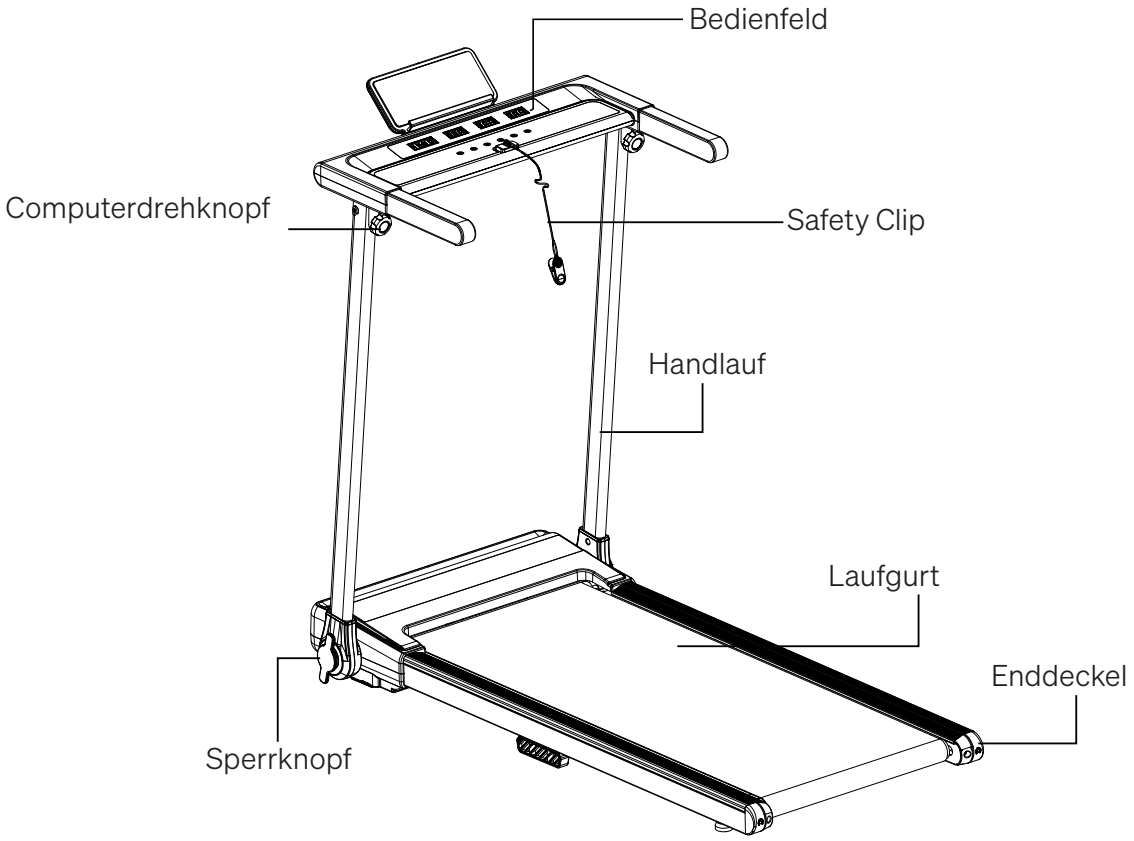
Safety Clip
x 1

Inbusschlüssel
x 1



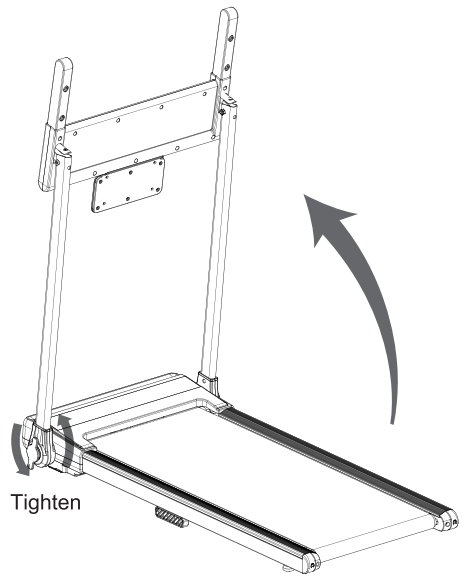
Computerdrehknopf
x2

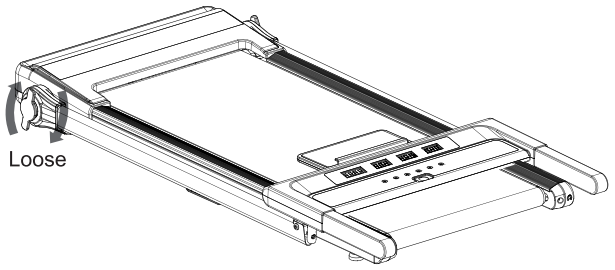
2.3 TEILELISTE



2.4 SCHRITT 1

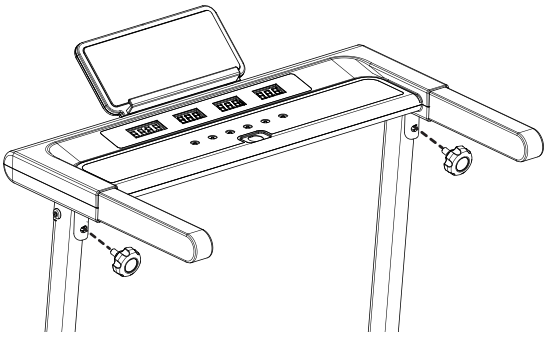
Es wird empfohlen, dass eine zweite Person bei diesem Schritt hilft. Lockern Sie die Sperrknöpfe an beiden rechten und linken Lenkerstützenrohren, um sie anzuheben. Eine Person sollte die rechten und linken Lenkerstützenrohre in Position halten, während die andere Person die Sperrknöpfe festzieht.





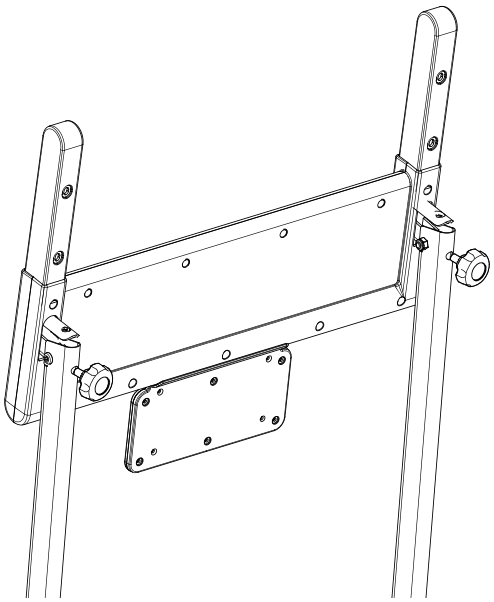
2.5 SCHRITT 2

Verwenden Sie zwei Knöpfe, um die Computerkonsole festzuziehen.

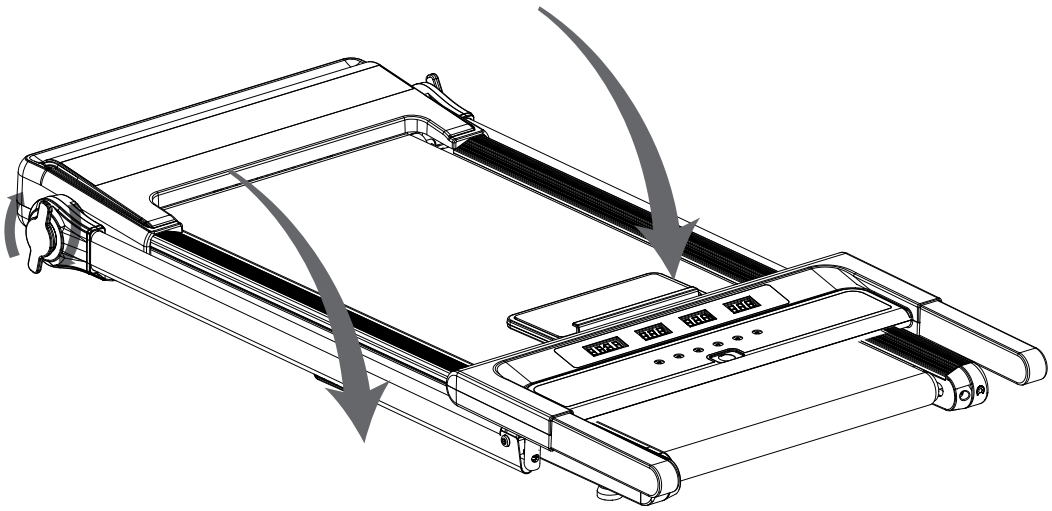


2.6 FALTEN DES LAUFBANDS

Entfernen Sie den Tablet-Halter und lockern Sie die Knöpfe leicht, um die Computerkonsole zu falten.

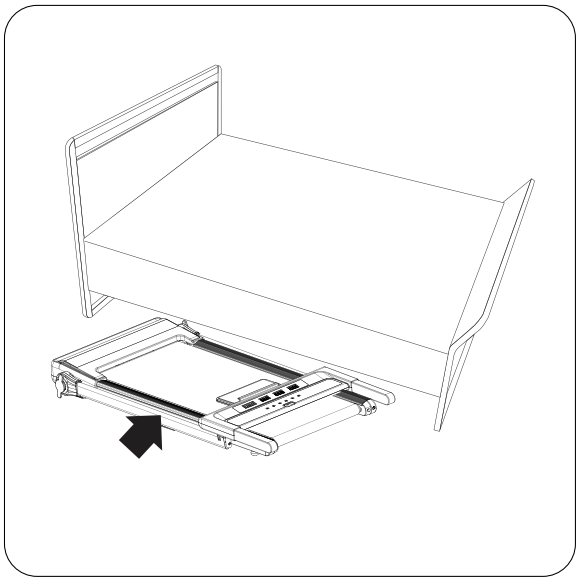


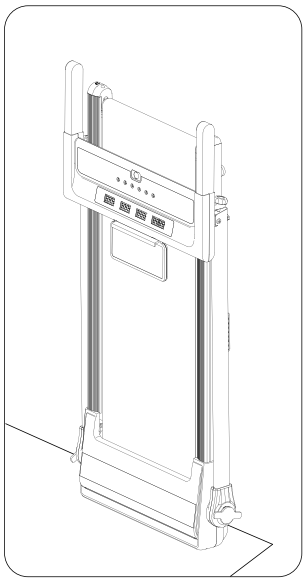
Lockern Sie die Sperrknöpfe leicht und senken Sie sowohl das rechte als auch das linke Lenkerstützenrohr in die richtige Position ab. Ziehen Sie sie anschließend wieder fest.



2.7 LAGERN

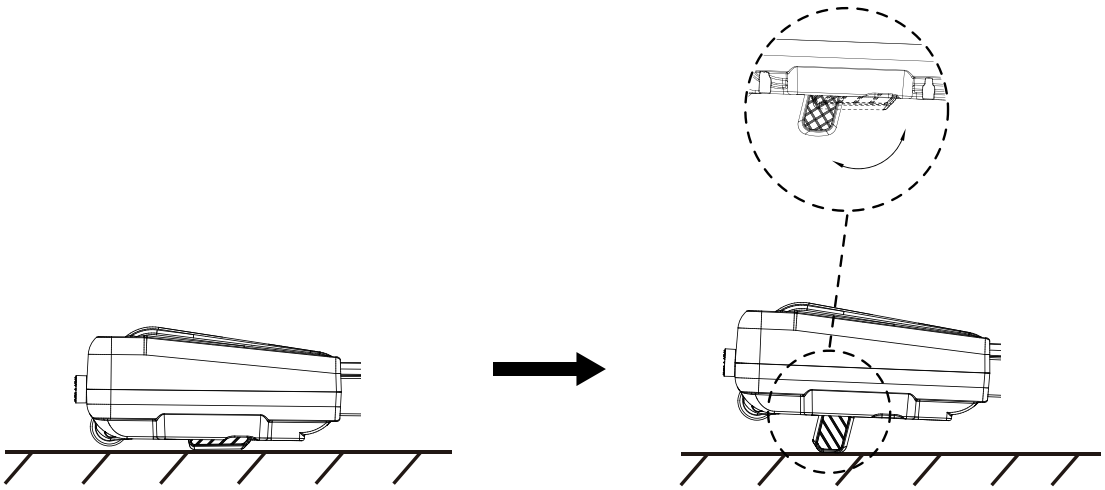
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Tieren und Kindern auf.
- Lagern Sie es in einer trockenen und sauberen Innenumgebung.
  Schützen Sie es vor direkter Sonneneinstrahlung.
  Schützen Sie es vor Staub
- Sie können das Laufband unter dem Bett verstauen oder an die Wand lehnen.





2.8 NUTZUNG DER MANUELLEN STEIGUNG

Zur Nutzung der manuellen Steigungsfunktion klappen Sie die beiden Stützfüße aus. Die Steigung erhöht die Intensität des Trainings.



3. Steuerung

3.1 ANZEIGE

HINWEIS: Stellen Sie sich immer auf die seitlichen Schienen, wenn Sie das Laufband starten. Starten Sie das Laufband niemals, während Sie auf dem Laufband stehen.

START/ STOP:	Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen oder Ihr Training zu beenden.	**MODE:**	Um eine andere Funktion (ZEIT, DISTANZ oder KALORIEN) auszuwählen und Trainingsziele im manuellen Programm-Modus vor dem Training festzulegen. Drücken Sie im Laufmodus die Modus-Taste, um Ihre Schritte anzuzeigen.
PROG (PROGRAM)/ PAUSE:	Um Ihr gewünschtes Training (P1 bis P12) auszuwählen, drücken Sie im Laufmodus die Pausentaste, um den Pausenmodus zu aktivieren. Die aktuellen Parameter bleiben unverändert, und die Geschwindigkeit blinkt.	**SPEED+:**	Um den Funktionswert zu erhöhen. Erhöhen Sie die Laufgeschwindigkeit während aller Trainingsphasen in den verschiedenen Trainingsmodi.
SPEED -:	Um den Funktionswert zu verringern. Reduzieren Sie die Laufgeschwindigkeit während aller Trainingsphasen in den verschiedenen Trainingsmodi.	**LIGHTS:**	Zur Steuerung des EIN-/AUS-Schalters der LED-Leuchten.

3.2 ANZEIGE-FUNKTIONEN

TIME:	Zeigt Ihre vergangene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Sie können auch eine Zielzeit im STOP-Modus vor dem Training voreinstellen. Um die ZEIT einzustellen, drücken Sie die MODE-Taste auf der Computerkonsole, bis das Zeitfenster zu blinken beginnt. Drücken Sie die SPEED + oder SPEED - Taste auf der Computerkonsole, um die Einstellung zu ändern. Der voreingestellte Zielzeitbereich liegt zwischen 5:00 und 99:00 Minuten. Sobald Sie die Zielzeit voreingestellt haben, drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen.	**SPEED:**	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von mindestens 1,0 km/h bis maximal 12,0 km/h an.

DIS (DISTANCE):	Zeigt die gesammelte Distanz während des Trainings an. Sie können auch eine Zielentfernung im STOP-Modus vor dem Training voreinstellen. Um DIST (DISTANZ) einzustellen, drücken Sie die MODE-Taste auf der Computerkonsole, bis das Fenster für DIST (DISTANZ) zu blinken beginnt. Drücken Sie die SPEED + oder SPEED - Taste auf der Computerkonsole, um die Einstellung zu ändern. Der voreingestellte Zielbereich liegt zwischen 1,00 und 65,0 km. Sobald Sie die Zielentfernung voreingestellt haben, drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen.	**CAL (CALORIES):**	Zeigt die insgesamt verbrannten Kalorien während Ihres Trainings an. Sie können auch eine Zielanzahl an Kalorien im STOP-Modus vor dem Training voreinstellen. Um CAL (KALORIEN) einzustellen, drücken Sie die MODE-Taste auf der Computerkonsole, bis das Fenster für CAL (KALORIEN) zu blinken beginnt. Drücken Sie die SPEED + oder SPEED - Taste auf der Computerkonsole, um die Einstellung zu ändern. Der voreingestellte Zielbereich liegt zwischen 10 und 995 Kalorien. Sobald Sie die Zielkalorien voreingestellt haben, drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen.
LIGHTS:	Zur Steuerung des EIN-/AUS-Schalters der LED-Leuchten.	**TIME:**	Zeigt Ihre vergangene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.

4. Trainieren

4.1 ÜBERBLICK DER TRAININGSMÖGLICHKEITEN

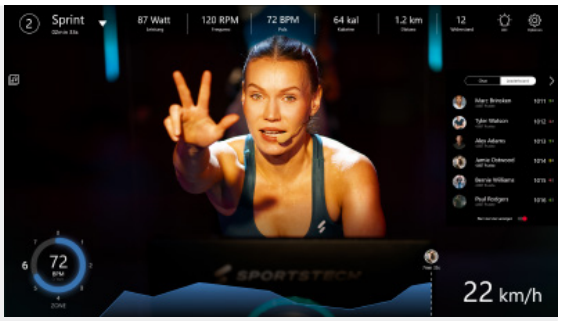
- **Freies Trainining** mit manueller Einstellung der Geschwindigkeit.
- Training mit 4 voreingestellten **Programmen**

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!**

4.2 *SPORTSTECH LIVE* APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:



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

4.3 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 Sis 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.

4.4 FREIES TRAINING

- Stellen Sie die Füße auf die Schienen links und rechts dxes Laufgurts.
- Wenn Sie bereit sind, drücken Sie die **Start-Taste** auf der Konsole. Das Laufband setzt sich in Bewegung.
- Setzen Sie die Füße kurz nacheinander auf das Laufband.
- Wenn gewünscht, verändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbands mit den entsprechenden Tasten auf dem Bedienfeld. **Niemals überanstrengen!**
- Wenn Sie das Training beenden wollen, drücken Sie die **‚Stop'** - Taste auf dem Bedienfeld.

4.5 TRAINING IM PROGRAMMMODUS (P01-P12)

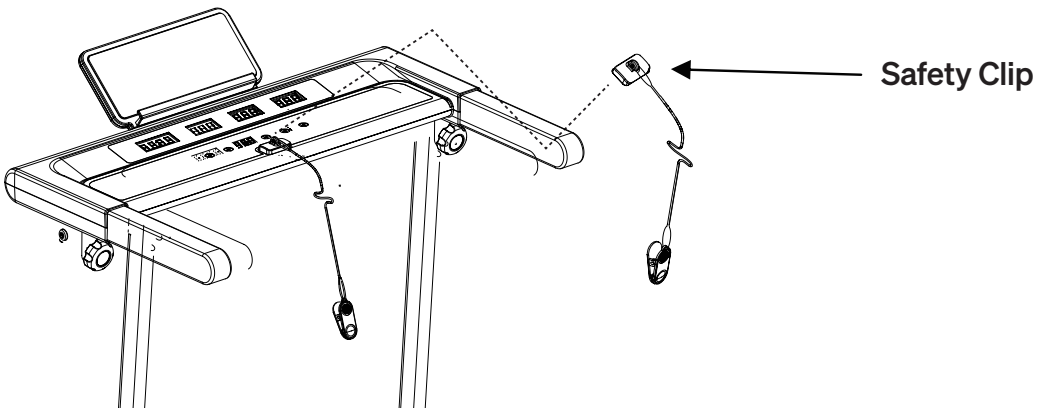
Im PROGRAMM-Modus drücken Sie die PROG (PROGRAMM)-Taste, um Ihr gewünschtes Training (P01 bis P12) auszuwählen. Drücken Sie die SPEED + oder SPEED - Taste, um die Einstellung zu ändern. Drücken Sie die START-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen und das Training zu starten.

Gruppe	Programm		Zeitraum																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Lauf	P01	Geschwindigkeit	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	P02		3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	2
	P03		3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
	P04		2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	6	4	4	5	4	4	3	2
	P05		4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
	P06		4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2
	P07		3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	P08		2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	P09		3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	7	5	5	3	2
	P10		2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2
	P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

4.6 NOTAUSSTIEG

Bevor Sie mit einer Trainingseinheit beginnen, stellen Sie sicher, dass der Sicherheits-Tether-Schlüssel richtig an der Computerkonsole angebracht und der Sicherheitsclip sicher an einem Kleidungsstück befestigt ist. Wenn Sie fallen, zieht der Clip den Sicherheits-Tether-Schlüssel aus der Computerkonsole, und das Laufband stoppt sofort für einen Notstopp, um Verletzungen zu vermeiden.

Setzen Sie den Sicherheits-Tether-Schlüssel wieder auf die Computerkonsole. Drücken Sie die START-Taste, um das Training erneut zu beginnen.



Weitere Informationen

- Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne schnell und unkompliziert weiter. Einfach QR-Code scannen und loslegen.

sportstech.link/helpchat

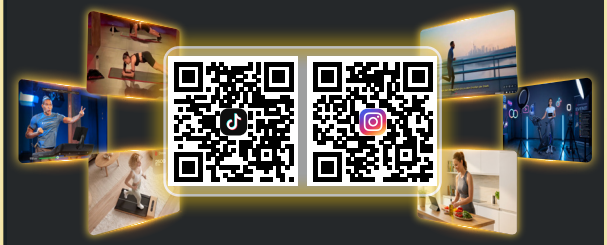
SPORTSTECH

Entdecke die Vielfalt an Produkten aus unserem Online Shop

Besuche uns

www.sportstech.de

Folge uns für Updates & Tipps.



Workouts • Tips • Motivation

SPORTSTECH

Mach dein Workout komplett

Von smarten Helfern bis zur perfekten Trainingsunterstützung – entdecke, was dein Workout auf das nächste Level bringt.

Hanteln

Bänder

Pulsgurte

Massagepistolen

Waagen

Smarte Armbänder

Bodenschutzmatten

und vieles mehr...

sportstech.link/equipment

5. Fehlerbehandlung

Fehler	möglicher Grund	mögliche Lösung
Gerät lässt sich nicht einschalten oder startet nicht	Stromkabel nicht eingesteckt	Stromkabel einstecken
	Elektronische Sicherung hat ausgelöst	Rücksetz-Knopf neben dem Stromanschluss am Gerät drücken.
Laufgurt rutscht	Laufgurt nicht genug gespannt	Laufgurt spannen
Laufgurt stockt während Benutzung	Laufgurt nicht genug geschmiert	Silikon-Öl nachfüllen
	Laufgurt zu stark gespannt	Laufgurt entspannen
Laufgurt nicht zentriert	Laufgurt ungleich gespannt	Laufgurt mittig einstellen

In allen Zweifelsfällen kontaktieren Sie unseren Kundendienst. Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite.

6. Reinigung und Wartung

6.1 REINIGUNG

- Nach jeder Nutzung mit einem leicht feuchten Lappen Schweiß vom Gerät abwischen.
- Niemals Feuchtigkeit oder Nässe an den Computer oder andere elektrische oder elektronische Komponenten kommen lassen.
- Keine Scheuer- oder Lösungsmittel verwenden.

6.2 WARTUNG

- Prüfen Sie vor und nach jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Prüfen Sie hierbei auch, dass alle Befestigungsteile und Schutzabdeckungen angebracht und fest sind. Schrauben und Muttern bei Bedarf nachziehen.

6.3 SCHMIEREN

Für einwandfreie Funktion und lange Lebensdauer des Geräts muss der Laufgurt angemessen mit Silikon-Öl geschmiert sein. An der Unterseite des Geräts befinden sich dünne Rohre als Schmiersystem.

6.3.1 Schmier- und Prüfintervalle

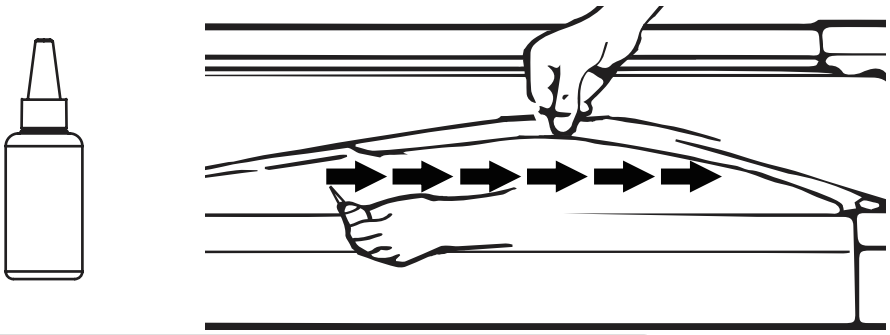
- Füllen Sie nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder 2-3 Monaten) Silikon-Öl nach.
- Prüfen Sie regelmäßig die Schmierung.
- Füllen Sie spätestens alle 50 Betriebsstunden (oder 5-8 Monate) Silikon-Öl nach.

6.3.2 Schmierung prüfen

- Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker des Geräts gezogen ist.
- Heben Sie den Laufgurt auf einer Seite an. Fahren Sie mit dem Finger über die Oberseite des Laufdecks unter dem Laufgurt.
  - Wenn sich das Laufdeck leicht ölig an anfühlt, ist die Schmierung ausreichend.
  - Wenn sich das Laufdeck jedoch trocken anfühlt, müssen Sie Silikon-Öl nachfüllen.

- Laufen Sie 3 bis 5 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit auf dem Laufband, um das Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen.

Hinweis: Übermäßiges Schmieren des Laufbands vermeiden. Überschüssiges Schmiermittel, das herauskommt, sollte abgewischt werden.



6.4 LÄNGENANPASSUNG DES LAUFBANDS

Das Laufband wird werkseitig vorgespannt. Aufgrund der Dehnung kann es jedoch nach einiger Zeit erforderlich sein, das Laufband nachzuspannen und anzupassen. Dies erfolgt über Schrauben in den Endkappen des Laufbandrahmens, die mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel gedreht werden können.

6.4.1 Prüfen der Spannung des Laufgurts

Wenn der Laufgurt beim Betreten, beim Verändern der Geschwindigkeit oder bereits beim Einschalten durchrutscht, ist er wahrscheinlich zu schwach gespannt. Der Laufgurt darf jedoch auch nicht zu fest gespannt sein, da dies u.a. den Verschleiß der Kugellager erhöht.

- Sicherstellen, dass sich keine Kinder oder Tiere dem Laufband nähern.
- Gerät einschalten und Laufgurt mit 4 bis 6 km/h laufen lassen und Lauf beobachten.

6.4.2 Gleichmäßiges Nachspannen des Laufgurts

- Schrauben abwechselnd auf beiden Seiten gleichmäßig und vorsichtig etwa eine Viertel-Drehung **im Uhrzeigersinn drehen**, um die Spannung zu erhöhen. Nicht zu stark spannen.
- Prüfen, dass der Laufgurt mittig verläuft und angemessen gespannt ist.

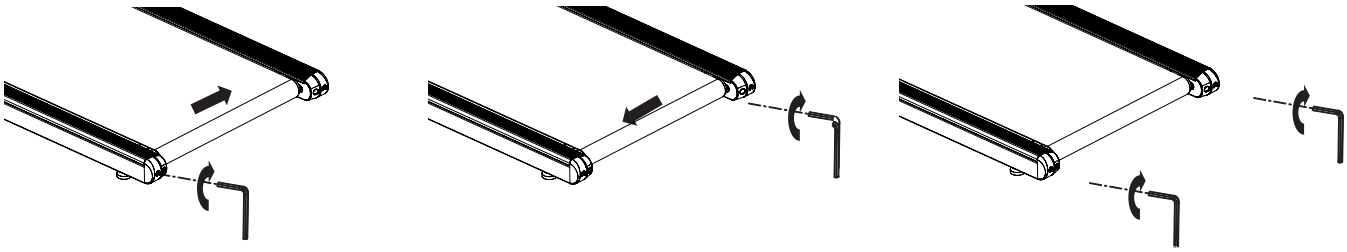
6.4.3 Entspannen des Laufgurts

In seltenen Fällen kann der Laufgurt zu fest gespannt sein. Dann:

- Schraube(n) vorsichtig etwa eine Viertel-Drehung **gegen den Uhrzeigersinn** drehen, um die Spannung zu vermindern.
- Prüfen, dass der Laufgurt mittig verläuft und angemessen gespannt ist.

6.4.4 Laufgurt mittig einstellen

- Falls der Laufgurt nicht mittig verläuft, muss die Spannung höher werden auf jener Seite, zu der er tendiert.
  (läuft nach rechts => rechts leicht nachspannen oder links leicht entspannen;
  läuft nach links => links leicht nachspannen oder rechts leicht entspannen)
- Jeweils maximal eine Viertel-Drehung nachspannen, dann mittigen Lauf erneut prüfen.



7. Entsorgung

7.1 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.

ELEKTROGERÄTE RÜCKNAHME

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 Elektroaltge räte 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:

- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27

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

BATTERIEN RÜCKNAHME

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

- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 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

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

Weitere Informationen

Videos und andere Medien

Link zu den Videos:
https://sportstech.link/sprorun_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite
https://sportstech.link/instagram

Facebook-Seite
https://sportstech.link/facebook

User Manual

Dear customer,

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

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed.

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

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

Scope of delivery 23
Technical data 23
Exploded drawing/spare parts list 23
Conformity 23
1. Important Safety Notes 24
2. Installation instructions 26
3. Control 30
4. Training 31
5. Troubleshooting 37
6. Cleaning and maintenance 37
7. Disposal 39

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

Scope of delivery

1	Motor-driven treadmill with variable speed; with display and loudspeakers		
2	Power cable	3	Operating manual
4	Safety Tether Key	5	Allen Key
6	Computer Knob		

Technical data

Product dimensions (LxWxH) set up size (folded size)	122 × 63,5 × 10,5 cm (128 × 63,5 × 12,8 cm)
Net weight of the device	26,4 Kg
Maximum permitted user weight	150 kg
Minimum/Maximum speed	1 km/h / 12 km/h
Mains voltage and frequency for power connection	220..240 V AC; 50..60 Hz
Electrical power consumption	2206 W
Current (fuse)	3.5 A
Radio protocol for pulse signal transmission	Bluetooth
Connection with smart devices	Bluetooth 4.2
Maximum radiated transmitting power	0 dBm

Exploded drawing/spare parts list

- With the drawing and list, identify the required spare part and note the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. You find the contact details on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our staff.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/sprorun_spareparts

Conformity

You find the declaration of conformity on the second-last page of this manual.

1. Important Safety Notes

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.**

PERSONAL REQUIREMENTS

GENERAL PHYSICAL CONDITIONS

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training! Using the device is strenuous for the circulation and the musculoskeletal system.

- The intensity of use (speed) may **never exceed the current fitness of the user.**
- Always pay attention to physical signals. **The pulse measurement may be inaccurate.**
- **Stop the training immediately in case of** discomfort, weakness, body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially if you are older, have medical problems or have little experience with physical training.
- People with limited abilities may only use the device with a suitable supervisor and at low speed.

Weight and age requirements

- **Only adult** persons are allowed to use the device.
- **The maximum permissible user weight is 150 kg.**
- **Children under 14 years of age may never use the device or perform any cleaning or maintenance tasks on the device**.

GENERAL CONDITIONS OF USE

- **Do not use the device commercially,** but only for home use. **Do not use the device for therapeutic purposes.**
- 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.

UNPACKING AND SETTING-UP

- **DANGER! Risk of suffocation!** 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).
- Only set up the device on a **firm, level** surface in **dry indoor areas** . Protect sensitive surfaces with a heat-resistant mat: The engine compartment can get hot.
- Set up the device with sufficient **clearance** in all directions; in particular, maintain a clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device (see section "Setting up the device").
- Ensure that all **ventilation openings** of the engine compartment are **free** and clean. If there is a carpet under the device, it may not touch the underside of the device.

ENSURE IMMEDIATELY BEFORE EACH USE

- Perform **visual inspection** before each use; especially check and correct the following:
  - **Is** the device standing safely and **stable?**
  - Is the r**unning belt** sufficiently **lubricated**, aligned centrally and sufficiently **tensioned?**
  - Are all **connections** tight ? (screws, nuts, etc.)
  - Is the **cable** intact?
  - Is the **area around** the device free from accident hazards such as sharp-edged objects?
- In the event of **any defect** in the device or the cable, **do not use** the device, but secure it against any use and arrange for repair.
- Only use the device with correct electrical values and original cables with protective earthing. Do not use a distribution socket. Protect cables from heat and mechanical damage.
- Only use the device **with non-slip sports shoes**. Never use heels or spikes. Do not use it barefoot or on socks.
- If using **shoelaces**, ensure that they are **tied short and tight**.
- **Do not use** the device **with loose clothing**, **long shoelaces or towels** that could get caught.
- **Do not use** the device **with jewellery** or loose objects.
- **Do not use** the device under the influence of **alcohol, medication or drugs.**

DURING USE

- The device may only be used by **one person** at a time.
- **Entering and starting the device:**
  - **Only enter** the device when **the running belt is at a standstill.**
  - Start the device at the lowest speed.
- **When using the device:**
  - Increase speed **only when the user is walking or running safely**. Change speed only **slowly**.
  - Never overexert yourself.
  - Only walk or run forwards; never sideways or backwards.
  - Do not stop walking or running while the belt is still moving.
- **Stopping and leaving the device:**
  - For stopping, slowly reduce speed to a standstill (Speed +/- buttons).
  - Only leave the device when the running belt is at standstill. Step off the device to the side.
- Do not eat or drink on the device.
- Keep liquids and dirt away from the device.
- Do not use sprays on or near the device

IMMEDIATELY AFTER USE

- Turn off the switch next to the cable socket. Carefully disconnect the power cable from the device.
- Perform a visual inspection again: Is the device clean and intact?

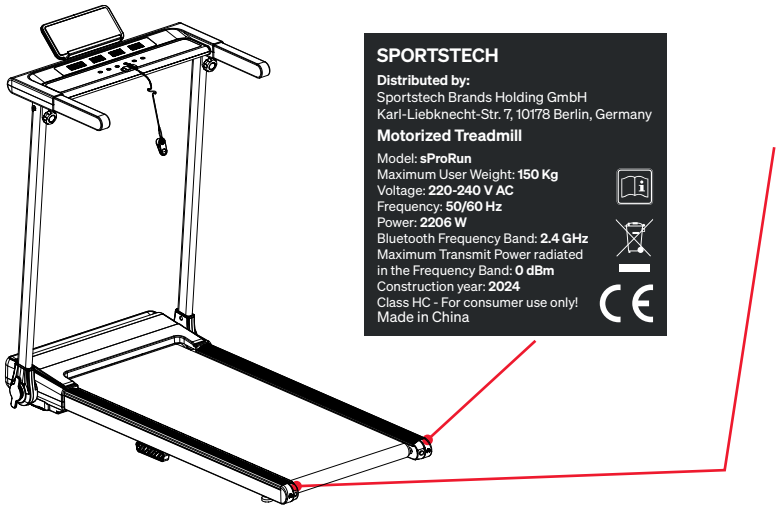
CLEANING, MAINTENANCE, ADJUSTING, STORING

- Perform maintenance tasks and adjustments regularly, but only according to the instructions.
- Never switch on the device in storage position.
- Store the device and power cord out of the reach of children and animals.
- Store the device in a dry, clean place protected from frost, heat and sunlight.

SAFETY STICKERS

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

- Make sure they are always intact and fully readable.



⚠ WARNING!

Risk of injuries from moving belt !

- Keep children and animals away from the treadmill.
- Do **not** move **fingers, feet or other limbs** or objects **under the moving belt**.
- Always wear **suitable footwear** for training.
- Make sure the belt is always properly **tensed and centered**.
- Reduce speed to **full stop** before descending.

Risk of electrical shock !

- Do not open the motor cover.
- Use the device only on a properly **grounded** socket.

⚠ WARNUNG!

Verletzungsgefahr durch Laufgurt !

- Kinder und Tiere vom Laufband fernhalten.
- **Finger, Füße oder andere Körperteile nicht** unter den Laufgurt bewegen.
- Immer **geeignete Schuhe** zum Training tragen.
- Sicherstellen, dass der Laufgurt immer korrekt **gespannt und zentriert** ist.
- Vor dem Absteigen Laufgurt **vollständig anhalten**.

Gefahr des elektrischen Schlag !

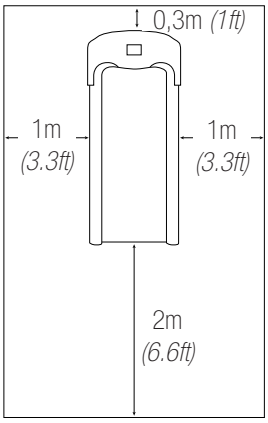
- Motorabdeckung nicht öffnen.
- Gerät nur an korrekt geerdeter Steckdose nutzen.

2. Installation instructions

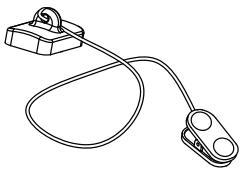
2.1 SETTING-UP

Find a location for the device that meets the following requirements:

- Dry interior
- Device does not cover any ventilation openings.
- Heat-resistant robust base; use floor protection mat if necessary
- Clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device.
- Clearance of at least 1 m (3.3 ft) on both sides of the device.
- Clearance of at least 30 cm (1.0 ft) in front of the device.

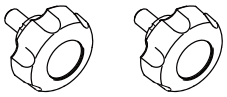


2.2 TOOL KIT



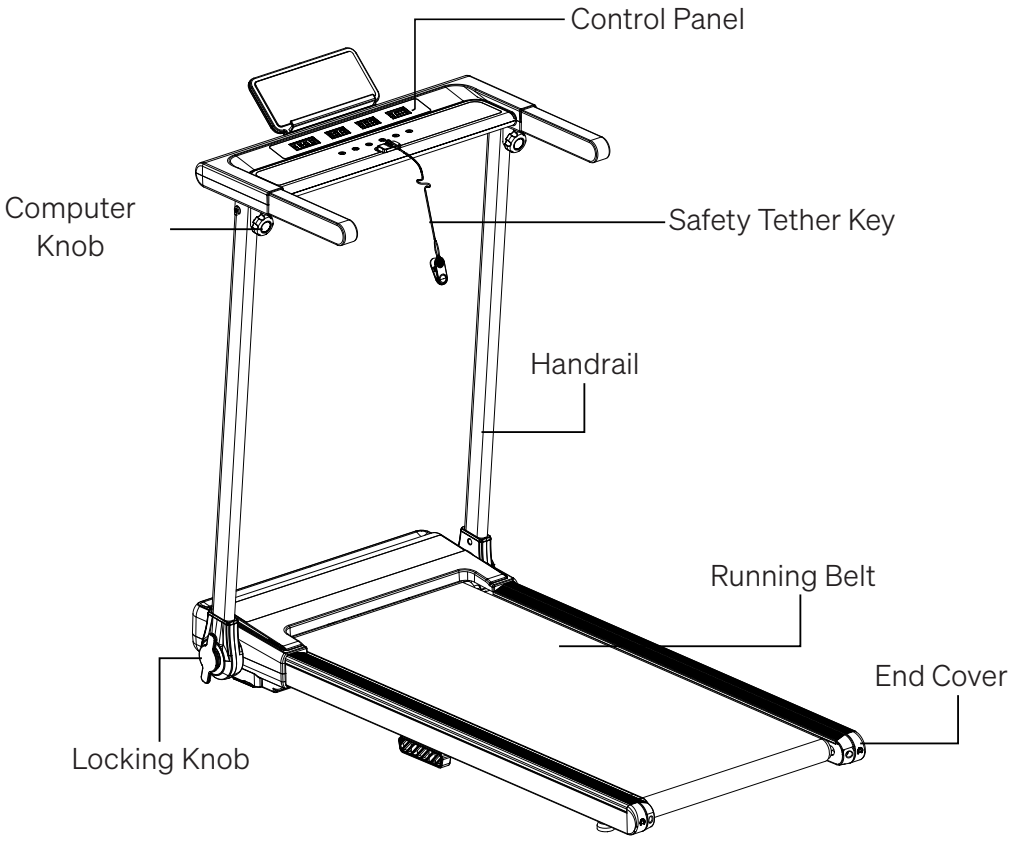
Safety Tether Key
x 1

Allen Key
x 1



Computer Knob
x2

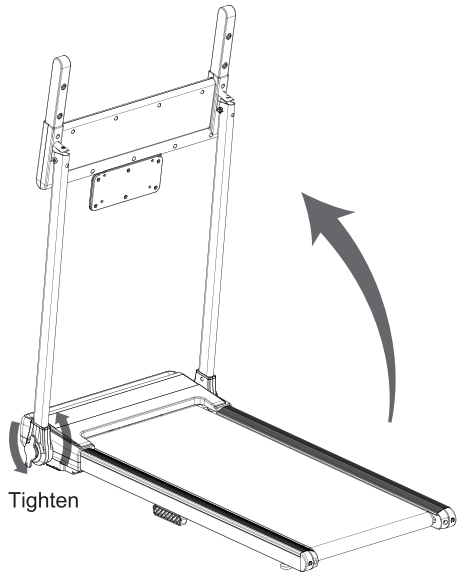
2.3 PARTS LIST

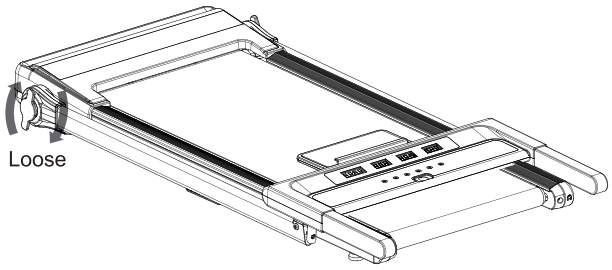


2.4 STEP 1

It is recommended to have a second person assist with this step.

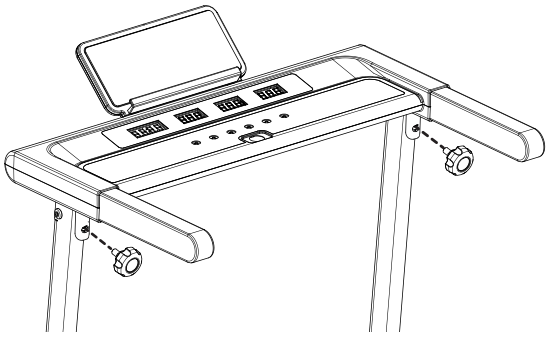
Semi loose the Locking Knobs on the both Right and Left Handlebar Support Tubes to lift them up. One person should hold the both Right and Left Handlebar Support Tubes in place while the other person tightens the Locking Knobs.





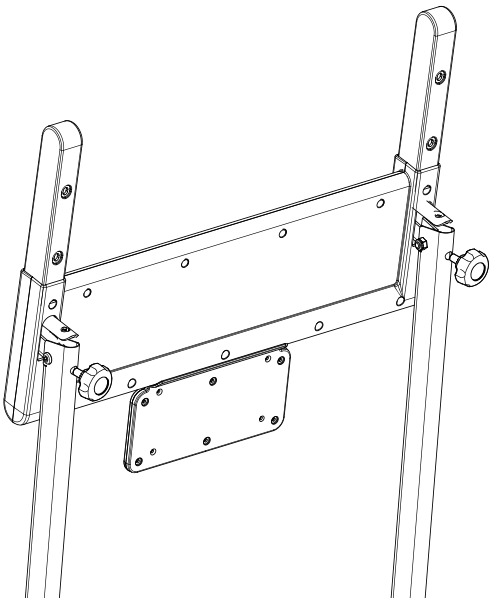
2.5 STEP 2

Use two Computer Knobs to tighten the Computer Console.

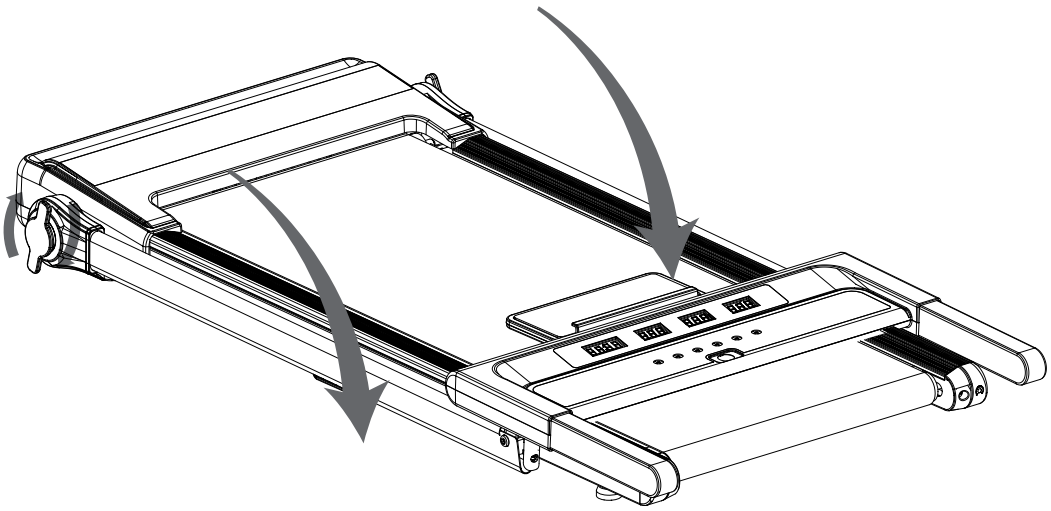


2.6 FOLDING THE TREADMILL

Remove the Tablet Holder and semi loose the Computer Knobs to fold the Computer Console.

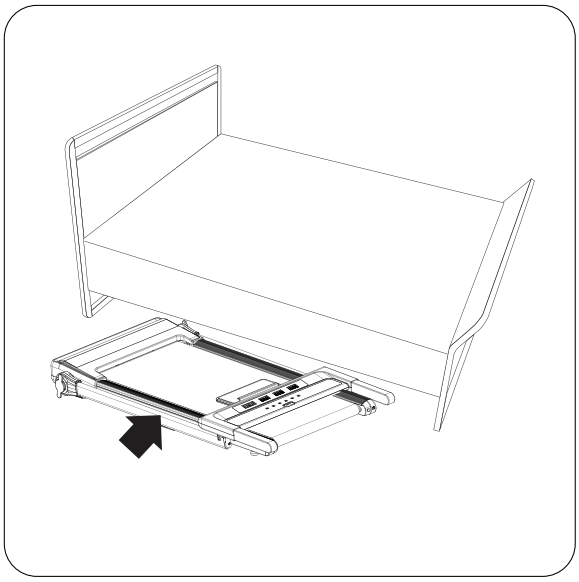


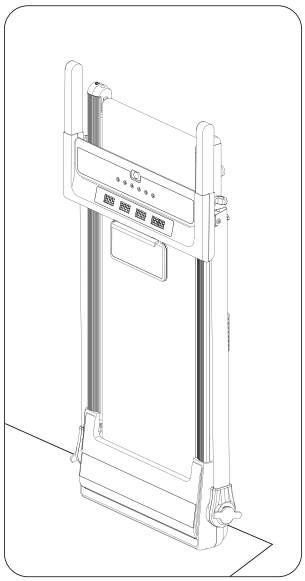
Semi loose the Locking Knobs, and both Right and Left Handlebar Support Tubes down to the right position and tighten them again.



2.7 STORING

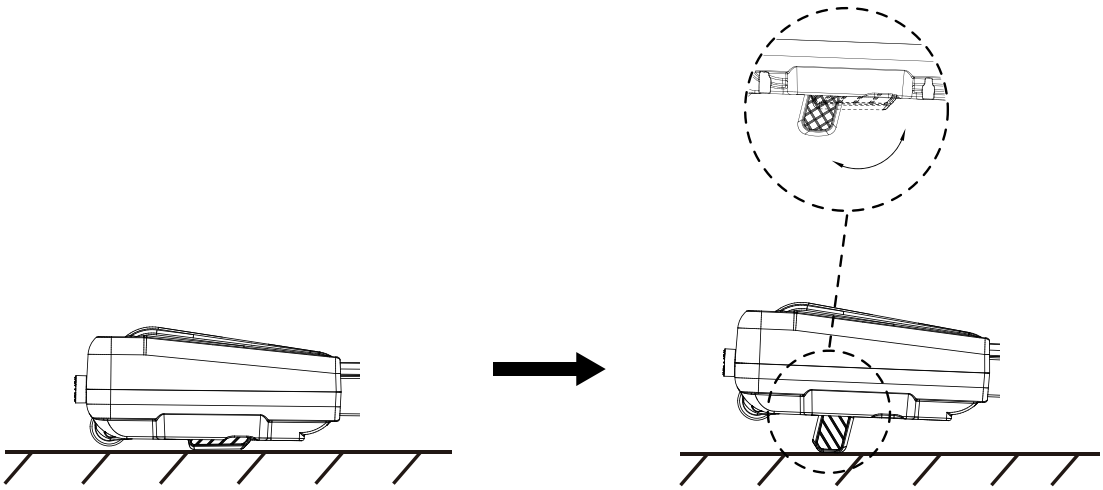
- Store the device out of reach for animals and children.
- Store in dry and clean indoor environment.
  Protect against direct sunlight.
  Protect against dust.
- You could store the treadmil under the bed or stand against the wall.





2.8 USING THE MANUAL INCLINE

To use the manual incline function, unfold the two support legs. The incline increases the intensity of the workout.



3. Control

3.1 DISPLAY

NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

START/ STOP:	Press the START/STOP button to begin exercising or end your workout.	**MODE:**	To select different function (TIME, DISTANCE, or CALORIES) for setting exercise goals in manual program mode before training. In the running mode, press the Mode key to display your steps.
PROG (PROGRAM)/ PAUSE:	To select your chosen workout (P1 to P12).In the running mode, press the Pause key to enter the pause mode. The current parameters remain unchanged and the speed flashes.	**SPEED+:**	To adjust the function value up. To increase running speed adjustments during all training periods on different training modes.
SPEED -:	To adjust the function value down. To decrease running speed adjustments during all training periods on different training modes.	**LIGHTS:**	To control the ON / OFF of the LED lights.

3.2 DISPLAY FUNCTIONS

TIME:	Displays your elapsed workout time in minutes and seconds.You may also pre-set target time in STOP mode before training. To set TIME press the MODE button on the computer console until you see the split window of TIME begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time, press the START button on the computer to begin exercising.	**SPEED:**	Displays the current speed from the minimum 1.0 Km/h to the maximum 12.0 Km/h.

DIS (DISTANCE):	Displays the accumulative distance traveled during workout. You may also pre-set target distance in STOP mode before training. To set DIS (DISTANCE) press the MODE button on the computer console until you see the split window of DIS (DISTANCE) begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target distance range is from 1.00 to 65.0 km. Once you pre-set target distance, press the START button on the computer to begin exercising.	**CAL (CALORIES):**	Displays the total calories burned during your workout. You may also pre-set target calories in STOP mode before training. To set CAL (CALORIES) press the MODE button on the computer console until you see the split window of CAL (CALORIES) begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target calories range is from 10 to 995 calories. Once you pre-set target calories, press the START button on the computer to begin exercising.
LIGHTS:	To control the ON / OFF of the LED lights..	**TIME:**	Displays your elapsed workout time in minutes and seconds.

4. Training

4.1 OVERVIEW OF THE TRAINING OPTIONS

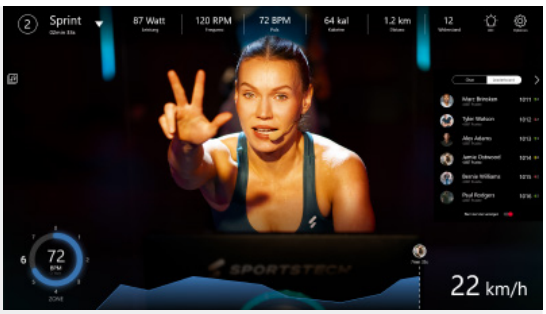
- **Free training** with manual setting of speed.
- Training with 12 preset **programs** with target value for duration

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!**

4.2 *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*

4.3 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 excercises 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 excercises 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.

4.4 FREE TRAINING

- When you are ready, press the **Start button** on the console. The treadmill starts moving.
- Set your feet on the treadmill in quick succession and start walking.
- If desired, change the speed and/or incline of the treadmill with the corresponding buttons on the control panel. **Never overexert yourself!**
- If you want to stop the training, press the **'Stop'** button on the control panel.
- If a target value is set, the computer stops automatically when it is reached.

4.5 TRAINING IN PROGRAM MODE (P01-P12)

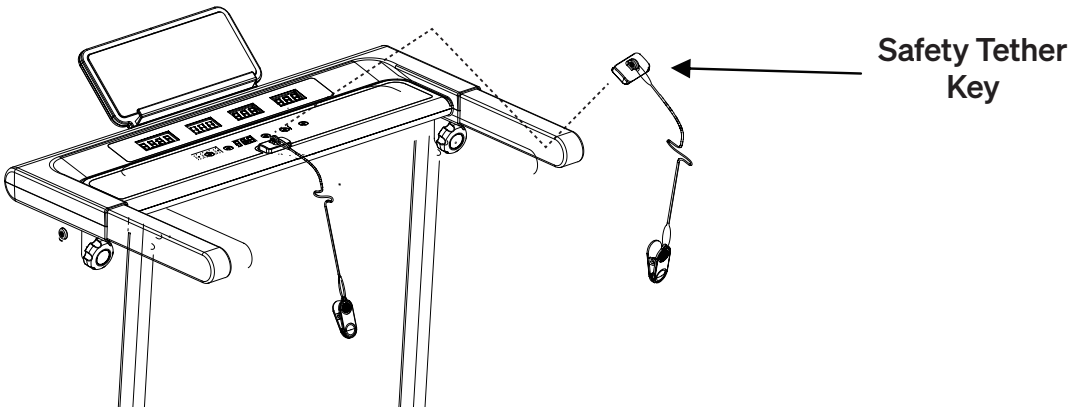
When in PROGRAM mode, press the PROG (PROGRAM) button to select your chosen workout (P01 to P12). Press the SPEED + or SPEED - button to change the setting. Press the START button to confirm and start your workout.

Group	Program		Time Segment																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Run	P01	Speed	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	P02		3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	2
	P03		3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
	P04		2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	6	4	4	5	4	4	3	2
	P05		4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
	P06		4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2
	P07		3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	P08		2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	P09		3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	7	5	5	3	2
	P10		2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2
	P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

4.6 STEPPING OFF IN AN EMERGENCY

Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the SAFETY TETHER KEY from the Computer Console and the running belt will stop immediat ely for emergency stop, helping to prevent injury.

Replaced the Safety Tether Key onto the Computer Console. Press the START button to begin exercise again.



Further Information

- If you have any questions, we will be happy to help you quickly and easily. Simply scan the QR code and get started.

sportstech.link/helpchat

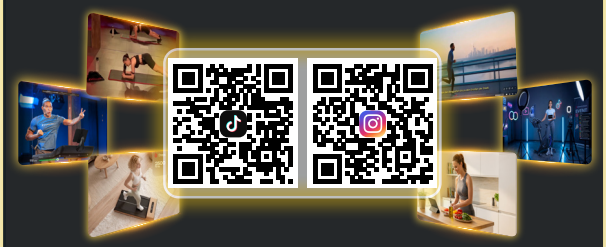
SPORTSTECH

Discover the variety of products from our online store

Visit us

www.sportstech.de

Follow us for updates & tips.



Workouts • Tips • Motivation

SPORTSTECH

Complete your workout

From smart helpers to perfect training support - discover what will take your workout to the next level.

Dumbbells

Resistance bands

Heart rate monitors

Massage guns

Scales

Smart wristbands

Floor protection mats

and much more..

sportstech.link/equipment

5. Troubleshooting

Problem	Possible reason	Possible solution
Treadmill will not start	Power cable not plugged in	Plug in the power cable
	Safety Tether Key is not correctly installed.	Reinstall the Safety Tether Key.
	Circuit breaker in the house has been tripped.	Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker.
	Treadmill circuit breaker has been tripped.	Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Running belt slips	Running belt not tightened enough	Tension the running belt
Running belt faltering during use	Running belt not lubricated enough	Apply lubricant.
	Running belt too tight	Relax the running belt.
Running belt not centred	Running belt unevenly tensioned	Adjust the running belt centrally

In all cases of doubt, contact our customer service. You find the contact details on the last page.

6. Cleaning and maintenance

6.1 CLEANING

- After each use, wipe sweat from the device with a slightly wetted cloth.
- Never allow moisture or humidity to reach the computer or other electrical or electronic components.
- Do not use abrasives or solvents.

6.2 MAINTENANCE

- Before and after each training session, check that the device is in perfect condition. Also check that all fastening parts and protective covers are in place and intact. Tighten bolts and nuts if necessary.

6.3 LUBRICATING

For proper functioning and long life of the device, the running belt must be adequately lubricated with silicone oil. There are thin tubes on the underside of the device as a lubrication system.

6.3.1 Lubrication and inspection intervals

- Refill with silicone oil after the first 25 hours of operation (or 2-3 months).
- Check the lubrication regularly.
- Top up with silicone oil at least every 50 operating hours (or 5-8 months).
- Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

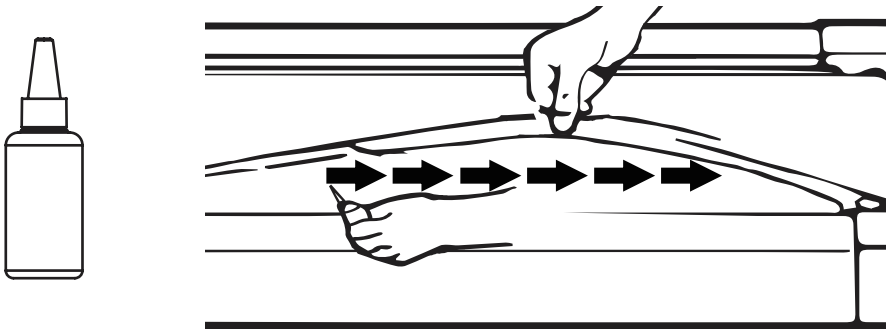
6.3.2 Checking lubrication

- Make sure that the electrical supply plug of the device is disconnected.
- Lift the running belt on one side. Run your finger over the top of the running deck under the running belt.

- If the running deck feels slightly oily, the lubrication is sufficient
- However, if the running deck feels dry, you need to top up with silicone oil.

• Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

Note: DO NOT over lubricate running deck. Any excess lubricant that comes out should be wiped off.



6.4 ADJUSTING THE RUNNING BELT

The running belt is tensioned at the factory. However, due to stretching, it may be necessary to re-tension and readjust the running belt after some time. This is done via screws in the end caps of the running belt frame, which can be turned with the Allen key supplied.

6.4.1 Checking the tension of the running belt

If the running belt slips when stepping on, when changing speed or already when switching on, it is probably too weakly tensioned. However, the running belt may neither be too tight, as this increases the wear of the ball bearings, among other things.

- Ensure that no children or animals approach the treadmill.
- Switch on the device and run the belt at 4 to 6 km/h and observe the run.

6.4.2 Uniform retightening of the running belt

- Turn the screws alternately on both sides evenly and carefully about a quarter turn **clockwise** to increase the tension. Do not stretch too much.
- Check that the running belt is centred and adequately tensioned.

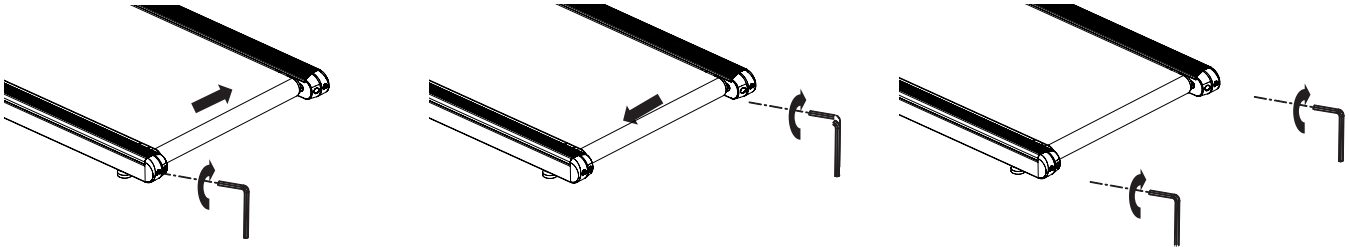
6.4.3 Relaxing the running belt

In rare cases, the running belt may be too tight. Then:

- Carefully turn the screw(s) about a quarter turn **anticlockwise** to reduce the tension.
- Check that the running belt is centred and adequately tensioned.

6.4.4 Adjusting the running belt centrally

- If the belt does not run centrally, the tension must be increased on the side to which it is drifting. (drifting to the right => tighten slightly on the right or relax slightly on the left; drifting to the left => tighten slightly on the left or relax slightly on the right)
- Retighten by a maximum of a quarter turn, then check the central running again.



7. Disposal

7.1 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.

Further information

Videos and other media

Link to the videos:
https://sportstech.link/sprorun_video

We are also on Social Media!

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

Instagram-page
https://sportstech.link/instagram

Facebook-page
https://sportstech.link/facebook

Manual de Usuario

Querido cliente,

nos alegramos de que se haya decidido por uno de los equipos de la gama de SPORTSTECH. Con los equipos deportivos de SPORTSTECH disfrutará de una calidad óptima y de una tecnología de vanguardia.

Para exprimir al máximo el potencial de su equipo y para poder disfrutarlo durante muchos años, lea detenidamente estas instrucciones antes de ponerlo en marcha y de usarlo para entrenar. Utilice el equipo según se indica en el manual.

No nos hacemos responsables de daños ocasionados por un uso indebido.

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.**

Contenidos

Contenido 42
Datos técnicos 42
Vista desglosada / Lista de recambios 42
Conformidad 42
1. Consejos de seguridad 43
2. Colocación y almacenamiento 45
3. Steuerung 49
4. Entrenamiento 50
5. Resolución de problemas 56
6. Limpieza y mantenimiento 56
7. Desecho 58

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

Contenido

1	Cinta de correr motorizada con velocidad variable; con pantalla y altavoces		
2	Cable de alimentación	3	Manual de instrucciones
4	Llave de Seguridad	5	Llave Allen
6	Perilla de la Computadora		

Datos técnicos

Dimensiones del producto (LxAnxAl) tamaño en configuración (tamaño plegado)	122 × 63,5 × 10,5 cm (128 × 63,5 × 12,8 cm)
Peso neto del dispositivo	26,4 Kg
Peso máximo soportado	150 kg
Velocidad mínima/máxima	1 km/h / 12 km/h
Tensión de red y frecuencia para la conexión de corriente	220..240 V AC; 50..60 Hz
Consumo de energía eléctrica	2206 W
Intensidad de corriente (fusible)	3.5 A
Protocolo de radio para la transmisión de señales de pulso	Bluetooth
Conexión con dispositivos inteligentes	Bluetooth 4.2
Potencia de transmisión máxima irradiada	0 dBm

Vista desglosada / Lista de recambios

- Con el dibujo y la lista, identifique la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de pieza de repuesto. Los datos de contacto se encuentran en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestros empleados.

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/sprorun_spareparts

Conformidad

Encontrará la declaración de conformidad en la penúltima página de este manual.

1. Consejos de seguridad

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígalas 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 PERSONALES

REQUISITOS FÍSICOS GENERALES

ADVERTENCIA ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo. El uso del dispositivo es agotador para la circulación y el sistema musculoesquelético.

- Asegúrese de antemano que **no se sufran enfermedades o lesiones** que impidan el uso del dispositivo. Si es necesario, consulte a un médico; especialmente en caso de que se conozcan o sospechen estos problemas.
- La intensidad de uso (velocidad) **nunca debe exceder la condición física actual del usuario.**
- Preste atención a las señales del cuerpo. **Los sistemas de medición de pulso pueden ser imprecisos**
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente, por ejemplo, con los siguientes síntomas:** dolor, opresión en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
- A continuación, consulte a un médico.
- Las personas con capacidades limitadas deben utilizar el dispositivo únicamente con un supervisor adecuado y a baja velocidad.

Requisitos de peso y edad

- **Solo las personas adultas** pueden utilizar el dispositivo.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 150 kg.**
- **Los niños menores de 14 años nunca deben usar el dispositivo ni realizar las tareas de limpieza o mantenimiento.**

CONDICIONES GENERALES DE USO

- **No utilice el dispositivo con fines comerciales,** sino sólo para uso doméstico. **No utilice el aparato con fines terapéuticos.**
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una **distancia de seguridad** de al menos 3 m (10 ft) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.

DESEMBALAJE E INSTALACIÓN

- **¡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.
- Coloque el dispositivo solo sobre **una superficie firme** y plana en **zonas interiores secas.** Proteja las superficies sensibles con una alfombra resistente al calor: el compartimento del motor puede calentarse.
- Coloque el dispositivo con suficiente **espacio libre** en todas las direcciones; en particular, mantenga un espacio libre de al menos 2 m (6,6 pies) detrás del dispositivo (consulte la sección "Instalación del dispositivo").
- Asegúrese de que todas las **aberturas de ventilación** del compartimento del motor estén **libres** y limpias. Si hay una alfombra debajo del dispositivo, no debe tocar la parte inferior.

COMPROBACIONES INMEDIATAMENTE ANTES DE CADA USO

- Realice **inspecciones visuales** antes de cada uso; en particular, compruebe y corrija:
  - **Si** el dispositivo es seguro y **estable**.
  - Si la **cinta de correr** está suficientemente **lubricada,** centrada y **tensa.**
  - Si están todas las **conexiones** fijas (tornillos, tuercas, etc.)
  - Si el **cable** está intacto.
  - Si el **entorno** del dispositivo está libre de objetos que puedan provocar accidentes, como objetos de bordes afilados.
- En caso de que el dispositivo o el cable presente **cualquier defecto, no lo utilice,** evite que nadie pueda utilizarlo y organice la reparación.
- Utilice el dispositivo solo si se dan los valores de conexión eléctrica correctos y se cuenta con los cables originales con puesta a tierra de protección. No utilice una toma múltiple o regleta. Proteja los cables del calor y los daños mecánicos.
- Utilice el dispositivo **solo con calzado deportivo antideslizante.** Nunca use zapatos de tacón o con tacos. No haga deporte descalzo o con medias.
- Si utiliza **zapatos con cordones**, asegúrese de que estén **atados corta y firmemente.**
- **No utilice** el dispositivo **con ropa ancha, con cordones largos ni con toallas** que puedan quedar atrapadas.
- **No utilice** el dispositivo **con joyas** u objetos sueltos.
- **No utilice** el dispositivo bajo la influencia del **alcohol, medicamentos o drogas.**

DURANTE EL USO

- El dispositivo solo puede ser utilizado por **una sola persona** a la vez.
- **Entrar e iniciar el dispositivo:**
  - **Súbase** al dispositivo solo cuando **la cinta de correr esté parada.**
  - Inicie el dispositivo a la velocidad más baja.
- **Durante el funcionamiento del dispositivo:**
  - Aumente la velocidad **solo cuando el usuario corra de forma segura.** Cambie la velocidad **lentamente.**
  - Nunca se sobreesfuerce.
  - Corra solo hacia adelante; nunca hacia los lados o hacia atrás.
  - No se detenga sobre la cinta de correr en movimiento.
- **Parada y salida del dispositivo:**
  - Disminuya la velocidad lentamente hasta detenerse (teclas Speed +/–).
  - Bájese del dispositivo solo cuando la cinta esté parada. Para ello, agárrese del manillar y baje por un lateral.
- No coma ni beba en el dispositivo.
- Mantenga los líquidos y la suciedad alejados del dispositivo.
- No utilice aerosoles en o cerca del dispositivo.

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE SU USO

- Desconecte el interruptor situado junto al cable de alimentación. Retire con cuidado el cable de alimentación del dispositivo.
- Realice de nuevo una inspección visual : ¿Está el dispositivo limpio e intacto?

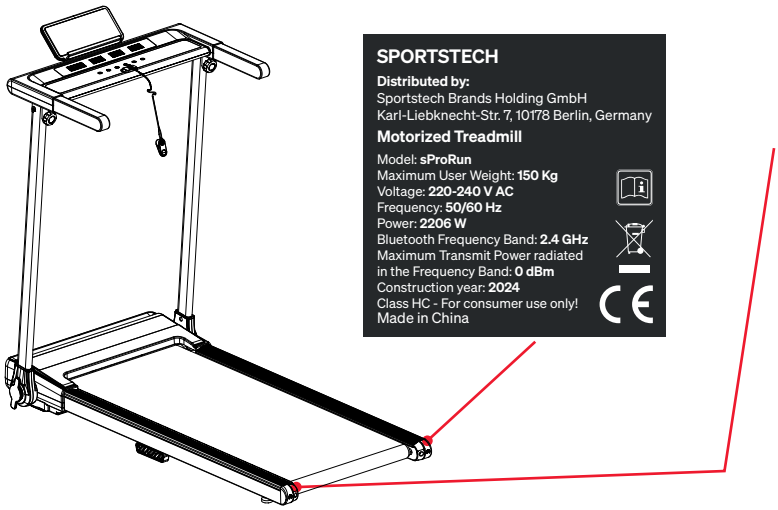
LIMPIEZA, MANTENIMIENTO, AJUSTE Y ALMACENAMIENTO

- Realice tareas de mantenimiento y ajustes regularmente, pero solo de acuerdo con las instrucciones.
- Nunca encienda el dispositivo con la cinta de correr plegada hacia arriba.
- Guarde el dispositivo y el cable de alimentación fuera del alcance de los niños y los animales.
- Almacene el dispositivo seco, limpio y protegido de las heladas, el calor y la luz solar.

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.



⚠ WARNING!

Risk of injuries from moving belt !

- Keep children and animals away from the treadmill.
- Do **not** move **fingers, feet or other limbs** or objects **under the moving belt**.
- Always wear **suitable footwear** for training.
- Make sure the belt is always properly **tensed and centered**.
- Reduce speed to **full stop** before descending.

Risk of electrical shock !

- Do not open the motor cover.
- Use the device only on a properly **grounded** socket.

⚠ WARNUNG!

Verletzungsgefahr durch Laufgurt !

- Kinder und Tiere vom Laufband fernhalten.
- **Finger, Füße oder andere Körperteile nicht** unter den Laufgurt bewegen.
- Immer **geeignete Schuhe** zum Training tragen.
- Sicherstellen, dass der Laufgurt immer korrekt **gespannt und zentriert** ist.
- Vor dem Absteigen Laufgurt **vollständig anhalten**.

Gefahr des elektrischen Schlag !

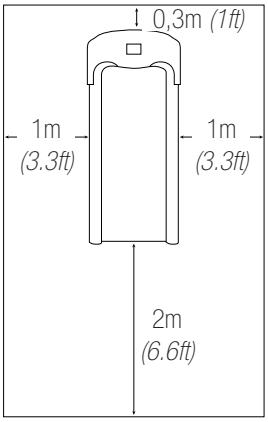
- Motorabdeckung nicht öffnen.
- Gerät nur an korrekt geerdeter Steckdose nutzen.

2. Colocación y almacenamiento

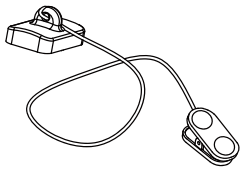
2.1 LUGAR DE INSTALACIÓN

Busque una ubicación para el dispositivo que cumpla los siguientes requisitos:

- Interior seco
- El dispositivo no oculta ninguna aberturas de ventilación.
- Suelos resistentes al calor; si es necesario, utilice una alfombrilla protectora
- Espacio libre de al menos 2 m (6.6 pies) detrás del dispositivo.
- Espacio libre de al menos 1 m (3.3 pies) a cada lado del dispositivo.
- Espacio libre de al menos 30 cm (1.0 pies) delante del dispositivo.

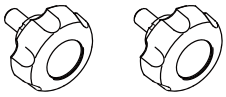


2.2 KIT DE HERRAMIENTAS



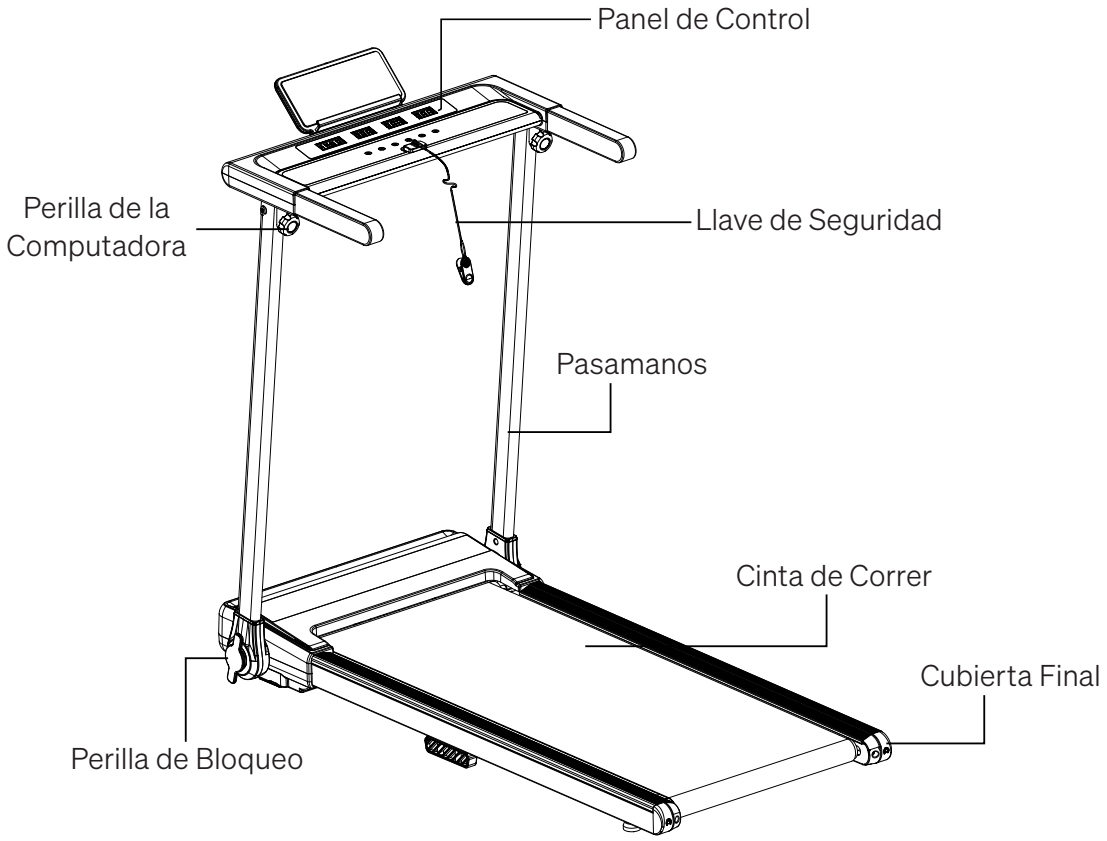
Llave de Seguridad
x 1

Llave Allen
x 1



Perilla de la Computadora
x2

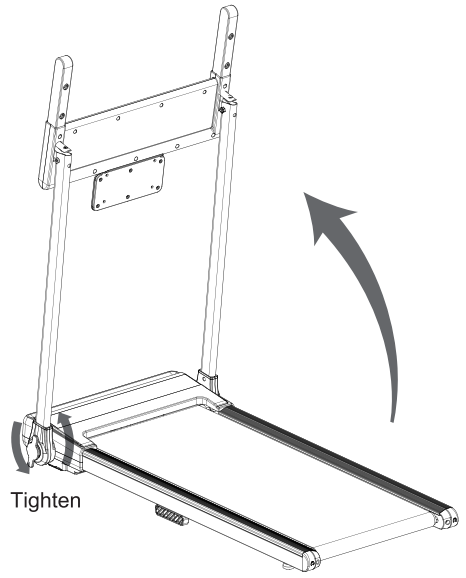
2.3 LISTA DE PIEZAS

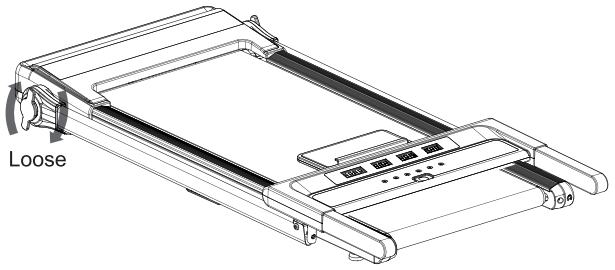


2.4 PASO 1

Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso.

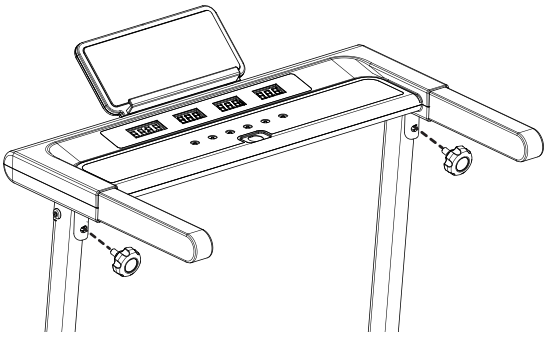
Afloje parcialmente las perillas de bloqueo en ambos tubos de soporte del manillar, derecho e izquierdo, para levantarlos. Una persona debe mantener los tubos de soporte del manillar, derecho e izquierdo, en su lugar mientras que la otra persona ajusta las perillas de bloqueo.





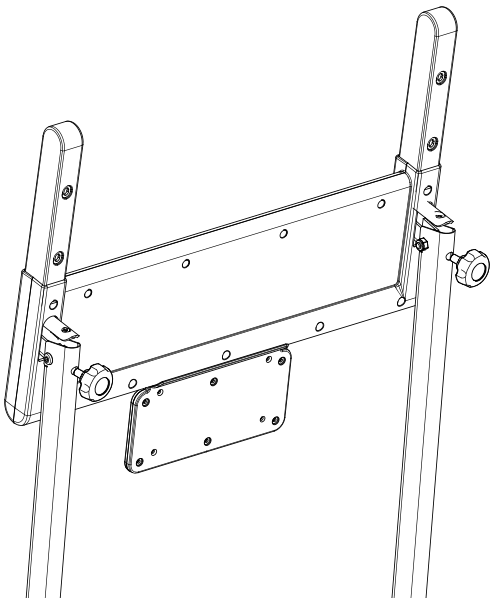
2.5 PASO 2

Utilice dos perillas de la computadora para ajustar el panel de control.

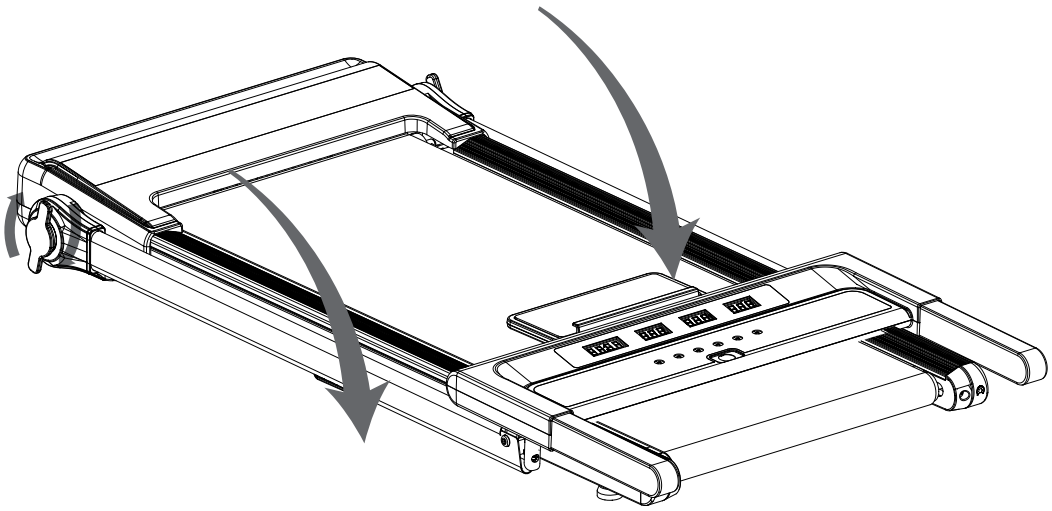


2.6 PLEGADO DEL CINTA DE CORRER

Retire el soporte para tabletas y afloje parcialmente las perillas de la computadora para plegar el panel de control.

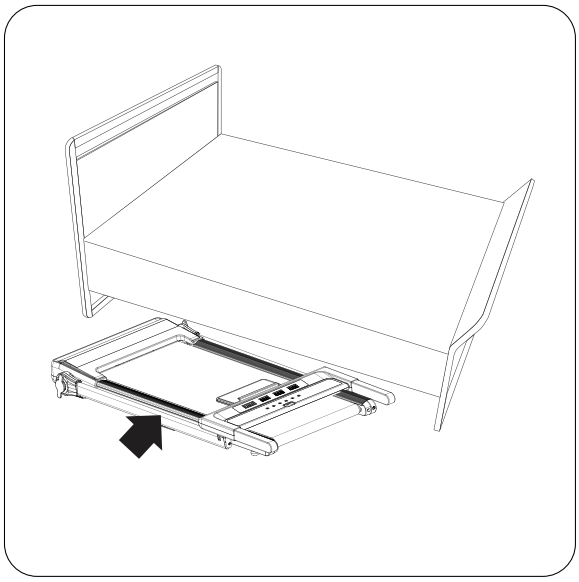


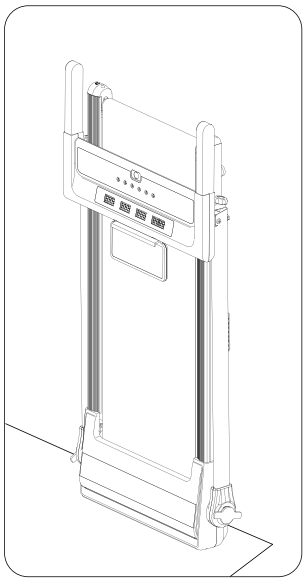
Afloje parcialmente las perillas de bloqueo y baje ambos tubos de soporte del manillar, derecho e izquierdo, a la posición correcta y vuelva a apretarlos.



2.7 ALMACENAMIENTO

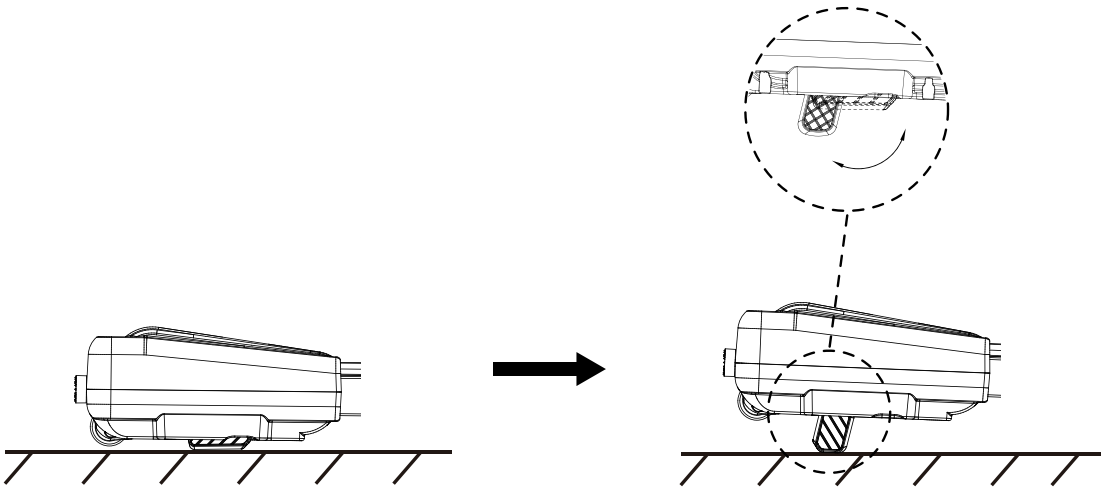
- Guarde el dispositivo fuera del alcance de animales y niños.
- Almacene en un ambiente interior seco y limpio.
  Protéjalo de la luz solar directa.
  Protéjalo del polvo.
- Puede guardar la cinta de correr debajo de la cama o apoyada contra la pared.





2.8 USO DE LA INCLINACIÓN MANUAL

Para utilizar la función de inclinación manual, despliegue las dos patas de soporte. La inclinación aumenta la intensidad del entrenamiento.



3. Steuerung

3.1 PANTALLA

NOTA: Siempre párese en las barras laterales al iniciar la cinta de correr; nunca comience la cinta de correr mientras esté de pie sobre la banda de correr.

START/ STOP:	Presione el botón START/STOP para comenzar a hacer ejercicio o para terminar su entrenamiento.	**MODE:**	Para seleccionar diferentes funciones (TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS) para establecer objetivos de ejercicio en el modo de programa manual antes del entrenamiento. En el modo de ejecución, presione la tecla Mode para mostrar sus pasos.
PROG (PROGRAM)/ PAUSE:	Para seleccionar su entrenamiento elegido (P1 a P12). En el modo de ejecución, presione la tecla de Pausa para entrar en el modo de pausa. Los parámetros actuales permanecen sin cambios y la velocidad parpadea.	**SPEED+:**	Para ajustar el valor de la función hacia arriba. Para aumentar los ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en los diferentes modos de entrenamiento.
SPEED -:	Para ajustar el valor de la función hacia abajo. Para reducir los ajustes de velocidad durante todos los períodos de entrenamiento en los diferentes modos de entrenamiento.	**LIGHTS:**	Para controlar el ENCENDIDO/APAGADO de las luces LED.

3.2 FUNCIONES DE LA PANTALLA

TIME:	Muestra el tiempo transcurrido de su entrenamiento en minutos y segundos. También puede preestablecer una hora objetivo en el modo STOP antes del entrenamiento. Para ajustar el TIEMPO, presione el botón MODE en la consola del computador hasta que vea el indicador de TIEMPO parpadeando. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola del computador para cambiar la configuración. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez que haya preestablecido el tiempo objetivo, presione el botón START en la consola del computador para comenzar a hacer ejercicio.	**SPEED:**	Muestra la velocidad actual desde el mínimo de 1,0 km/h hasta el máximo de 12,0 km/h.

DIS (DISTANCE):	Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. También puede preestablecer una distancia objetivo en el modo STOP antes del entrenamiento. Para ajustar DIST (DISTANCIA), presione el botón MODE en la consola del computador hasta que vea el indicador de DIST (DISTANCIA) parpadeando. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola del computador para cambiar la configuración. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 1,00 a 65,0 km. Una vez que haya preestablecido la distancia objetivo, presione el botón START en la consola del computador para comenzar a hacer ejercicio.	**CAL (CALORIES):**	Muestra las calorías totales quemadas durante su entrenamiento. También puede preestablecer un objetivo de calorías en el modo STOP antes del entrenamiento. Para ajustar CAL (CALORÍAS), presione el botón MODE en la consola del computador hasta que vea el indicador de CAL (CALORÍAS) parpadeando. Presione el botón SPEED + o SPEED - en la consola del computador para cambiar la configuración. El rango de calorías objetivo preestablecido es de 10 a 995 calorías. Una vez que haya preestablecido las calorías objetivo, presione el botón START en la consola del computador para comenzar a hacer ejercicio.
LIGHTS:	Para controlar el ENCENDIDO/ APAGADO de las luces LED.	**TIME:**	Muestra el tiempo transcurrido de su entrenamiento en minutos y segundos.

4. Entrenamiento

4.1 VISIÓN GENERAL DE LAS POSIBILIDADES DE ENTRENAMIENTO

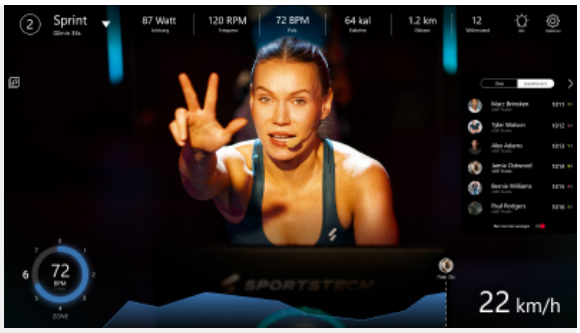
- **Entrenamiento libre** con ajuste manual de velocidad.
- Entrenamiento con 12 **programas** preestablecidos.

¡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.**

4.2 *SPORTSTECH LIVE* APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:



- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales
- Vídeos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas

... y mucho más.

Consigue más información aquí: *https://sportstech.link/app-download*

4.3 EJERCICIOS 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 sobe 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.

4.4 ENTRENAMIENTO LIBRE

- Cuando esté listo, pulse la tecla **Start** en la consola. La cinta de correr se pone en movimiento.
- A continuación, coloque los pies en la cinta de correr.
- Si lo desea, cambie la velocidad y/o la inclinación de la cinta de correr con las teclas correspondientes en el panel de control. **Nunca se sobreesfuerce.**
- Para finalizar el entrenamiento, pulse la tecla **Stop** en el panel de control.
- Cuando se establece un valor objetivo, el equipo se detiene automáticamente al alcanzarlo.

4.5 ENTRENAMIENTO EN MODO PROGRAMA (P01-P12)

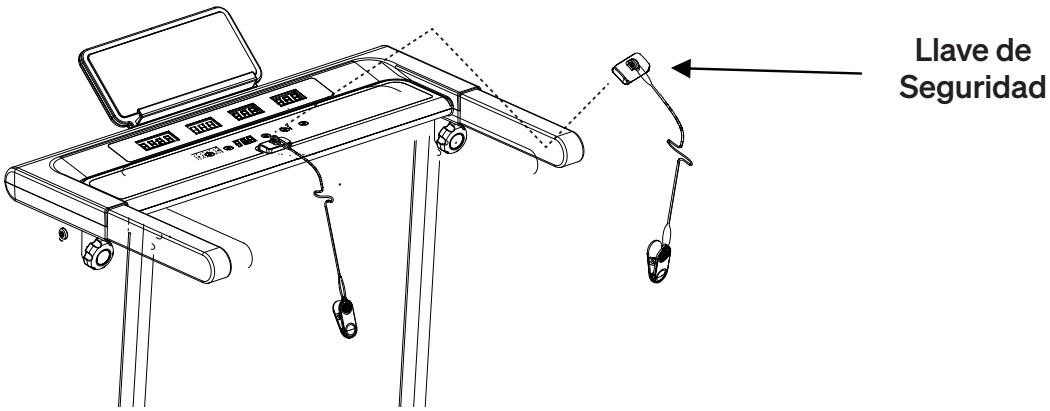
Cuando esté en el modo PROGRAMA, presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar su entrenamiento elegido (P01 a P12). Presione el botón SPEED + o SPEED - para cambiar la configuración. Presione el botón START para confirmar y comenzar su entrenamiento.

Grupo	Programa		Segmento de Tiempo																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Correr	P01	Velocidad	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	P02		3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	2
	P03		3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
	P04		2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	6	4	4	5	4	4	3	2
	P05		4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
	P06		4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2
	P07		3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	P08		2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	P09		3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	7	5	5	3	2
	P10		2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2
	P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

4.6 SALIR EN CASO DE EMERGENCIA

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la Llave de Seguridad esté correctamente colocada en la Consola de la Computadora y de que el Clip de Seguridad esté fijado de manera segura a una prenda de su ropa. Si se cae, el clip extraerá la LLAVE DE SEGURIDAD de la Consola de la Computadora y la cinta de correr se detendrá inmediatamente para un paro de emergencia, ayudando a prevenir lesiones.

Vuelva a colocar la Llave de Seguridad en la Consola de la Computadora. Presione el botón START para comenzar el ejercicio nuevamente.



Más Información

- Si tiene alguna pregunta, estaremos encantados de ayudarle de forma rápida y sencilla. Solo tiene que escanear el código QR y empezar.

sportstech.link/helpchat

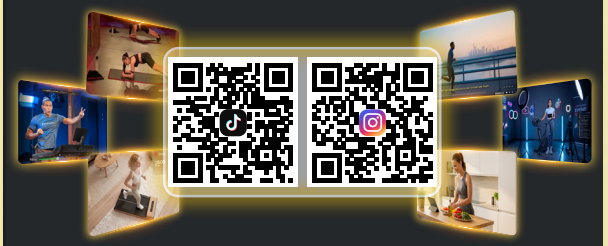
SPORTSTECH

Descubra la variedad de productos de nuestra tienda en línea

Visitanos

www.sportstech.es

Síguenos para recibir novedades y consejos.



Entrenamientos • Consejos • Motivación

SPORTSTECH

Completa tu entrenamiento

Desde ayudantes inteligentes hasta el soporte de entrenamiento perfecto: descubra lo que llevará su entrenamiento al siguiente nivel.

Mancuernas

Cintas

Cinturones de pulso

Pistolas de masaje

Básculas

Pulseras inteligentes

Esterillas protectoras para el suelo

y mucho más...

sportstech.es/equipamiento

5. Resolución de problemas

Error	Posible razón	Posible solución
El dispositivo no se enciende o no se inicia	Cable de alimentación no enchufado	Conecte el cable de alimentación
	El fusible electrónico ha saltado	Pulse la tecla de reinicio situado junto a la toma de corriente del dispositivo.
La cinta de correr patina	La cinta de correr no está lo suficientemente tensa	Tense la cinta de correr
La cinta de correr se detiene durante el uso	La cinta de correr no está lo suficientemente lubricada	Recargue el aceite de silicona
	Cinta de correr demasiado tensada	Destense la cinta de correr
Cinta de correr descentrada	Cinta de correr tensada de forma desigual	Ajuste de la cinta de correr en el centro

En caso de duda, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente.
Los datos de contacto se encuentran en la última página.

6. Limpieza y mantenimiento

6.1 LIMPIEZA

- Después de cada uso, limpie el sudor del dispositivo con un paño ligeramente húmedo.
- Nunca permita que la humedad llegue a la consola u otros componentes eléctricos o electrónicos.
- No utilice productos abrasivos ni disolventes.

6.2 MANTENIMIENTO

- Antes y después de cada sesión de entrenamiento, compruebe que el dispositivo está en perfecto estado. Compruebe también que todas las piezas de fijación y las cubiertas protectoras están en su sitio e intactas. Apriete los tornillos y tuercas si es necesario.

6.3 LUBRICAR

Para un funcionamiento correcto y una larga vida útil del dispositivo, la cinta de correr debe lubricarse adecuadamente con aceite de silicona. En la parte inferior del dispositivo hay tubos delgados que forman el sistema de lubricación

6.3.1 Intervalos de lubricación y mantenimiento

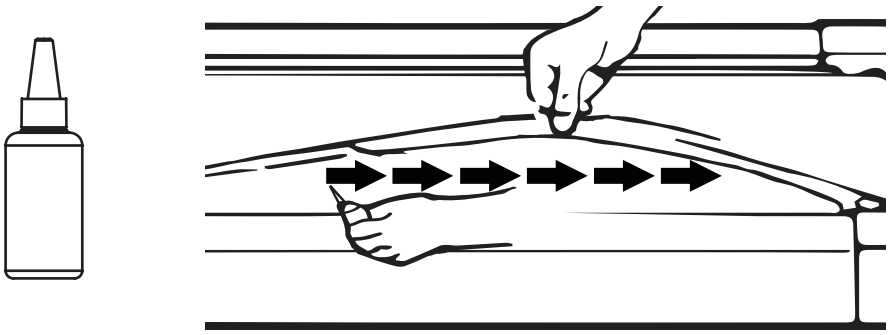
- Rellene con aceite de silicona después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses).
- Compruebe periódicamente la lubricación.
- Rellene el aceite de silicona a más tardar cada 50 horas de funcionamiento (o 5-8 meses).

6.3.2 Comprobar la lubricación:

- Asegúrese de que el enchufe de alimentación del dispositivo esté desconectado.
- Levante la cinta de correr por un lado. Deslice el dedo por la parte superior de la cubierta debajo de la cinta de correr.
  - Si la superficie de rodamiento se siente ligeramente aceitosa, está suficientemente lubricada.
  - Sin embargo, si la plataforma está seca, tendrá que rellenar el aceite de silicona.

- Ejecute en la cinta de correr a una velocidad lenta durante 3 a 5 minutos para distribuir el lubricante de manera uniforme.

Nota: NO sobrelubrique la banda de correr. Cualquier exceso de lubricante que salga debe ser limpiado.



6.4 AJUSTE DE LA CINTA DE CORRER

La cinta de correr viene tensa de fábrica. Sin embargo, debido al estiramiento, después de un tiempo puede que sea necesario tensarla y reajustarla Para tensarla se utilizan unos tornillos que se encuentran al final del bastidor de la cinta de correr, los cuales se pueden girar utilizando la llave Allen que viene incluida.

6.4.1 Comprobación de la tensión de la cinta de correr

Si la cinta de correr se desliza al entrar, al cambiar la velocidad o incluso al encenderla, es probable que esté demasiado tensa. La cinta de correr tampoco debe estar demasiado tensa, ya que esto aumenta, entre otras cosas, el desgaste de los rodamientos de bolas.

- Asegúrese de que ningún niño o animal se acerque a la cinta de correr.
- Encienda el dispositivo y deje correr la cinta de correr de 4 a 6 km/h mientras la observa.

6.4.2 Tensado uniforme de la cinta de correr

- Gire los tornillos alternativamente en ambos lados de manera uniforme y con cuidado aproximadamente un cuarto de vuelta **en el sentido de las agujas del reloj** para aumentar la tensión. No apriete demasiado.
- Compruebe que la cinta de correr está centrada y que está tensada adecuadamente.

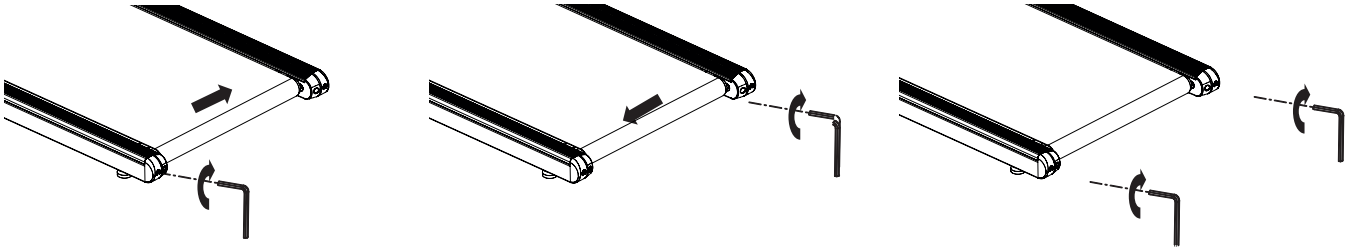
6.4.3 Destensado de la cinta de correr

En algunos casos, la cinta de correr puede estar demasiado apretada. Entonces:

- Gire suavemente los tornillos aproximadamente un cuarto de vuelta en **sentido antihorario** para reducir la tensión.
- Compruebe que la cinta de correr está centrada y que está tensada adecuadamente.

6.4.4 Ajuste de la cinta de correr en el centro

- Si la cinta de correr no está centrada, la tensión puede que sea mayor en el lado hacia el que tiende. (desplazada a la derecha => ligeramente más tensa a la derecha o destensada en la izquierda; desplazada a la izquierda => ligeramente más tensa a la izquierda o destensada en la derecha)
- Ténsela un cuarto de vuelta como máximo y vuelva a comprobar si está centrada.



7. Desecho

7.1 QUERIDO CLIENTE, QUERIDA CLIENTA,

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

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

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

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

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

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

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.

Más información

Nuestros videotutoriales para usted!

Montaje, uso, desmontaje.

Enlace a los vídeos:
https://sportstech.link/sprorun_video

¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram
https://sportstech.link/instagram/

Facebook
https://sportstech.link/facebook/

Manuel

Chère clientèle,

nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous bénéficiez de la meilleure des qualités et de la technologie la plus récente.

Afin d‘exploiter pleinement le potentiel de votre appareil et d‘en profiter pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce mode d‘emploi avant la mise en service et avant le début de l‘entraînement. Utilisez l‘appareil conformément aux instructions du mode d‘emploi.

Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d‘une utilisation non conforme.

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.**

Contents

Contenu de l‘emballage 61
Caractéristiques techniques 61
Vue éclatée/ liste des pièces détachées 61
Conformité 61
1. Consignes de sécurité importantes 62
2. Installation, pliage et stockage 64
3. Contrôle 68
4. Entraînement 69
5. Résolution des problèmes 75
6. Nettoyage et entretien 75
7. Mise au rebut 77

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

Contenu de l'emballage

1	Tapis roulant motorisé à vitesse variable ; avec écran et haut-parleurs		
2	Câble d'alimentation	3	Manuel d'utilisation
4	Clé de sécurité	5	Clé Allen
6	Bouton de l'ordinateur		

Caractéristiques techniques

Dimensions du produit (LxlxH) taille en configuration (taille pliée)	122 × 63,5 × 10,5 cm (128 × 63,5 × 12,8 cm)
Poids net de l'appareil	26,4 Kg
Poids maximum autorisé de l'utilisateur	150 kg
Vitesse minimale/maximale	1 km/h / 12 km/h
Tension et fréquence du réseau électrique	220..240 V AC; 50..60 Hz
Consommation électrique	2206 W
Courant (fusible)	3.5 A
Protocole radio pour la transmission du signal d'impulsion	Bluetooth
Connexion avec des smart devices	Bluetooth 4.2
Puissance d'émission maximale rayonnée	0 dBm

Vue éclatée/ liste des pièces détachées

- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs toutes les autres démarches à effectuer.

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://sportstech.link/sprorun_spareparts

Conformité

Vous trouverez la déclaration de conformité à l'avant-dernière page de ce manuel.

1. Consignes de sécurité importantes

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

APTITUDES PHYSIQUES

AVERTISSEMENT ! Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif ! L'utilisation de l'appareil est éprouvante pour la circulation sanguine et l'appareil locomoteur.

- L'intensité d'utilisation (vitesse) **ne doit jamais dépasser la condition physique actuelle de l'utilisateur.**
- Surveillez toujours les signaux physiques. **La prise de pouls peut être approximative.**
- **Arrêtez immédiatement toute activité physique en cas de** malaise, faiblesse, douleurs dans les membres, douleurs dans la poitrine, nausées, difficultés respiratoires ou autres symptômes.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner ; en particulier si vous êtes un peu plus âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous êtes peu entraîné.
- Les personnes présentant des contraintes ne doivent pas utiliser l'appareil sans une surveillance appropriée et à une faible vitesse.

Poids et âge autorisés

- **Seuls les adultes** sont autorisés à utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 150 kg.**
- **Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil ni effectuer le nettoyage ou l'entretien de l'appareil.**

CONDITIONS GÉNÉRALES D'UTILISATION

- **Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales,** mais uniquement pour un usage domestique. **Ne pas utiliser l'appareil à des fins thérapeutiques.**
- 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.

DÉBALLAGE ET INSTALLATION

- **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.
- Installez l'appareil uniquement sur une **surface solide et plane** dans **un endroit sec à l'intérieur.** Protégez les surfaces fragiles par un tapis résistant à la chaleur : Le compartiment moteur peut chauffer.
- Installez l'appareil en laissant suffisamment **d'espace libre** autour ; laissez surtout un espace d'au moins 2 m (6.6 ft) derrière l'appareil (voir section "Installation de l'appareil").
- Assurez-vous que toutes les **ouvertures de ventilation** du compartiment moteur sont **dégagées** et propres. Si l'appareil est posé sur une moquette, celle-ci ne doit pas toucher le dessous de l'appareil.

À VÉRIFIER AVANT CHAQUE UTILISATION

- Effectuez un **contrôle visuel** avant chaque utilisation ; vérifiez et corrigez tout particulièrement les points suivants :
  - L'appareil **est-il stable** et bien positionné ?
  - **Le tapis est-il** suffisamment **lubrifié,** centré et **tendu ?**
  - Toutes les **fixations** sont-elles bien serrées ? (vis, écrous, etc.)
  - Le **câble** est-il intact ?
  - La **zone autour** de l'appareil est-elle bien dégagée et libre de tout objet dangereux, comme des objets tranchants ?
- **En cas de défaut** de l'appareil ou du câble, **il ne faut pas utiliser** l'appareil mais plutôt l'immobiliser et le faire réparer.
- Utilisez l'appareil uniquement avec des raccordements électriques conformes et un câble d'origine avec prise de terre. Ne pas utiliser de multiprise. Ne pas exposer le câble à la chaleur ou à des dommages mécaniques.
- Utilisez l'appareil uniquement **avec des chaussures de sport antidérapantes**. Ne jamais porter de chaussures à talons ou à pointes. Ne pas courir pieds nus ou en chaussettes.
- Assurez-vous que vos **lacets sont courts et bien attachés.**
- **Évitez d'utiliser** l'appareil **avec des vêtements amples, des lacets longs et des serviettes,** qui pourraient se coincer.
- **Évitez de porter des bijoux** ou des objets non fixés pendant l'utilisation de l'appareil.
- **Ne pas utiliser** l'appareil sous l'influence de **l'alcool, de médicaments ou de drogues.**

PENDANT L'UTILISATION

- L'appareil ne peut être utilisé que par **une seule personne** à la fois.
- **Monter sur l'appareil et le démarrer :**
  - **Ne monter** sur l'appareil **que lorsque le tapis est à l'arrêt.**
  - Démarrez l'appareil à la vitesse la plus basse.
- **Pendant l'utilisation de l'appareil :**
  - N'augmenter la vitesse que si **l'utilisateur marche ou court en toute sécurité.** Changer la vitesse **progressivement.**
  - Ne jamais se forcer.
  - Courir uniquement vers l'avant ; jamais de côté ou en arrière.
  - Ne pas s'arrêter lorsque le tapis est en mouvement.
- **Arrêter et descendre de l'appareil :**
  - Pour s'arrêter, réduire lentement la vitesse jusqu'à l'arrêt complet (touches Speed +/-).
  - Ne quitter l'appareil que lorsque le tapis est à l'arrêt. Descendre par le côté.
- Ne pas manger ou boire sur l'appareil.
- Éloignez les liquides et la saleté de l'appareil.
- Ne pas utiliser de sprays sur ou à proximité de l'appareil.

IMMÉDIATEMENT APRÈS L'UTILISATION

- Éteindre l'interrupteur à côté de la prise du câble. Retirer avec précaution le câble électrique de l'appareil.
- Effectuer à nouveau un contrôle visuel : L'appareil est-il propre et intact ?

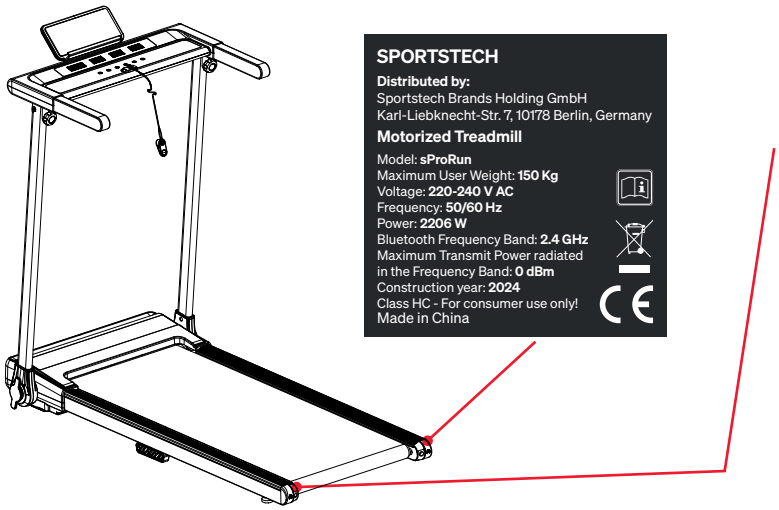
NETTOYAGE, ENTRETIEN, RÉGLAGE ET STOCKAGE

- Effectuez régulièrement les tâches de maintenance et les réglages, mais uniquement comme indiqué dans les instructions.
- Ne jamais mettre l'appareil en marche lorsque le tapis est relevé.
- Rangez l'appareil et le câble électrique hors de portée des enfants et des animaux.
- Entreposez l'appareil dans un endroit sec, propre et à l'abri du gel, de la chaleur et du soleil.

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.



⚠ WARNING!

Risk of injuries from moving belt !

- Keep children and animals away from the treadmill.
- Do **not** move **fingers, feet or other limbs** or objects **under the moving belt**.
- Always wear **suitable footwear** for training.
- Make sure the belt is always properly **tensed and centered**.
- Reduce speed to **full stop** before descending.

Risk of electrical shock !

- Do not open the motor cover.
- Use the device only on a properly **grounded** socket.

⚠ WARNUNG!

Verletzungsgefahr durch Laufgurt !

- Kinder und Tiere vom Laufband fernhalten.
- **Finger, Füße oder andere Körperteile nicht** unter den Laufgurt bewegen.
- Immer **geeignete Schuhe** zum Training tragen.
- Sicherstellen, dass der Laufgurt immer korrekt **gespannt und zentriert** ist.
- Vor dem Absteigen Laufgurt **vollständig anhalten**.

Gefahr des elektrischen Schlag !

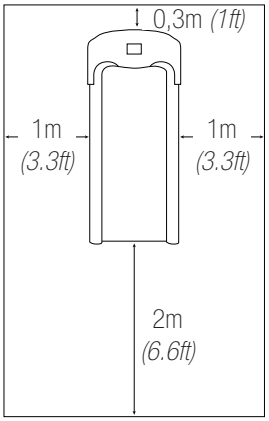
- Motorabdeckung nicht öffnen.
- Gerät nur an korrekt geerdeter Steckdose nutzen.

2. Installation, pliage et stockage

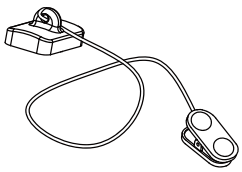
2.1 INSTALLATION

Cherchez un emplacement pour l'appareil qui remplit les conditions suivantes :

- Espace intérieur sec
- L'appareil n'obstrue pas les ouvertures de ventilation.
- Surface résistante à la chaleur ; si nécessaire, utilisez un tapis de sol.
- Espace libre d'au moins 2 m (6.6 ft) derrière l'appareil.
- Espace libre d'au moins 1 m (3.3 ft) de chaque côté de l'appareil.
- Espace libre d'au moins 30 cm (1.0 ft) devant l'appareil.

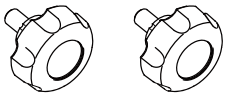


2.2 KIT D'OUTILS



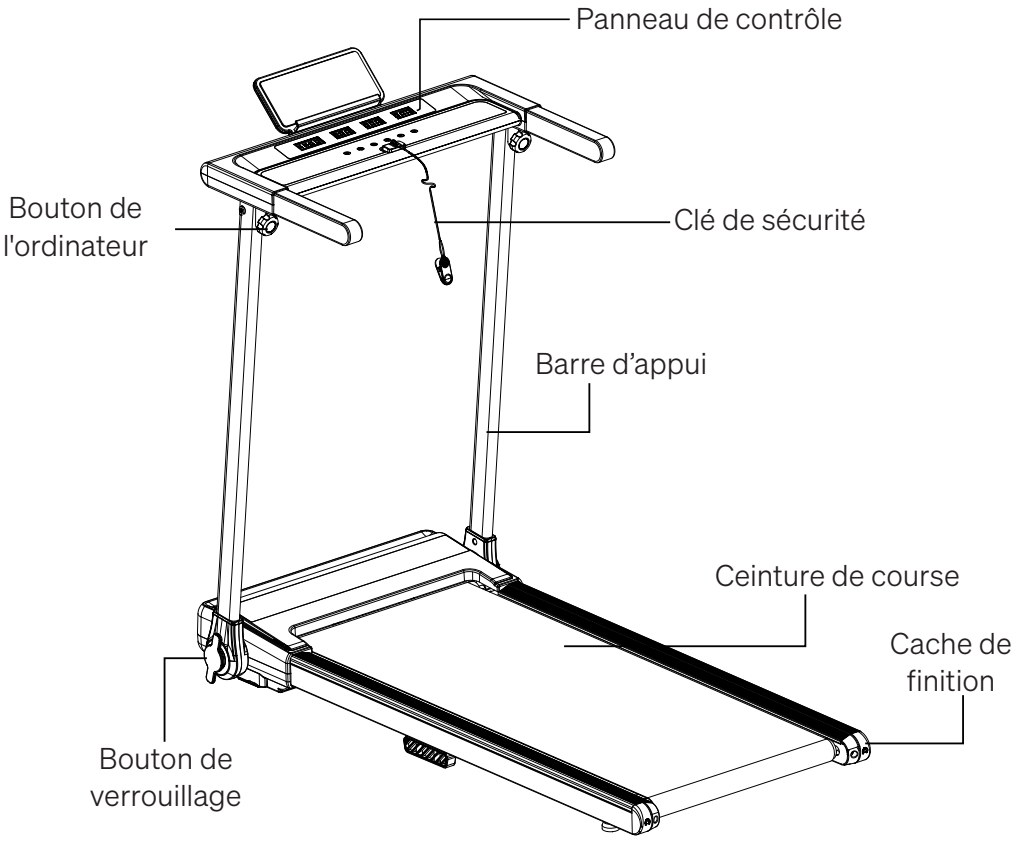
Clé de sécurité
x 1

Clé Allen
x 1



Bouton de l'ordinateur
x2

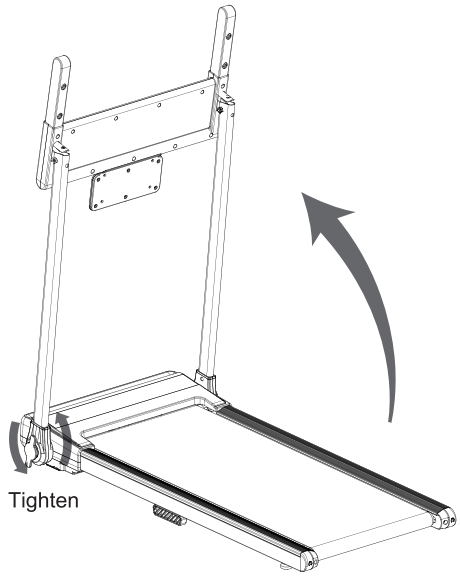
2.3 LISTE DES PIÈCES

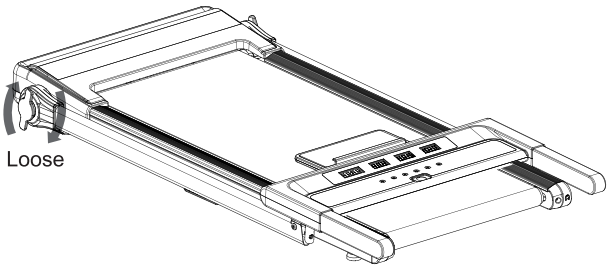


2.4 ÉTAPE 1

Il est recommandé de faire appel à une seconde personne pour cette étape.

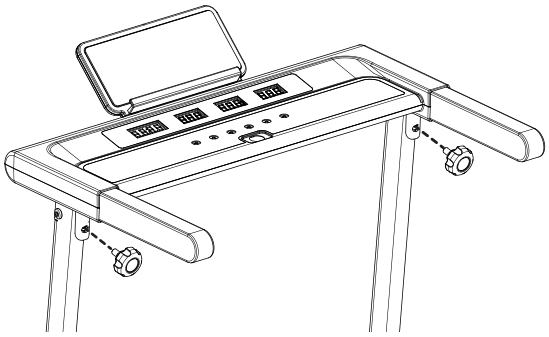
Dévissez partiellement les boutons de verrouillage sur les tubes de support du guidon droit et gauche pour les soulever. Une personne doit maintenir les tubes de support du guidon droit et gauche en place pendant que l'autre personne resserre les boutons de verrouillage.





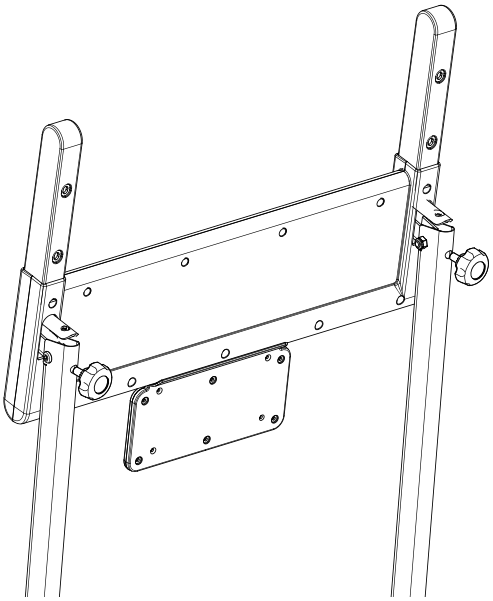
2.5 ÉTAPE 2

Utilisez deux boutons de l'ordinateur pour serrer le panneau de contrôle.

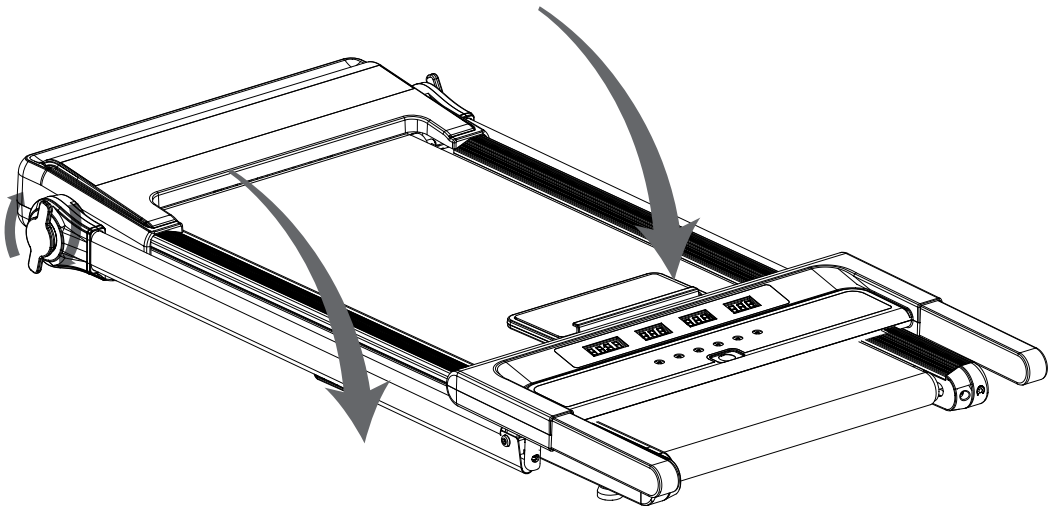


2.6 PLIER LE TAPIS DE COURSE

Retirez le support pour tablette et dévissez légèrement les boutons de l'ordinateur pour plier le panneau de contrôle.

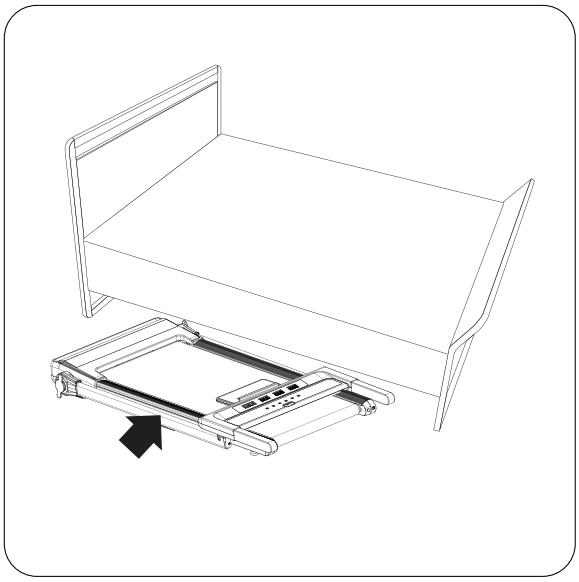


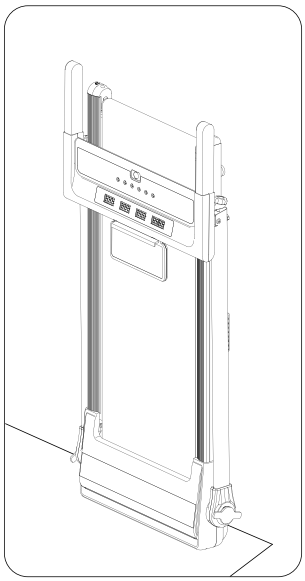
Dévissez légèrement les boutons de verrouillage et abaissez les tubes de support du guidon droit et gauche à la position correcte, puis resserrez-les.



2.7 RANGEMENT

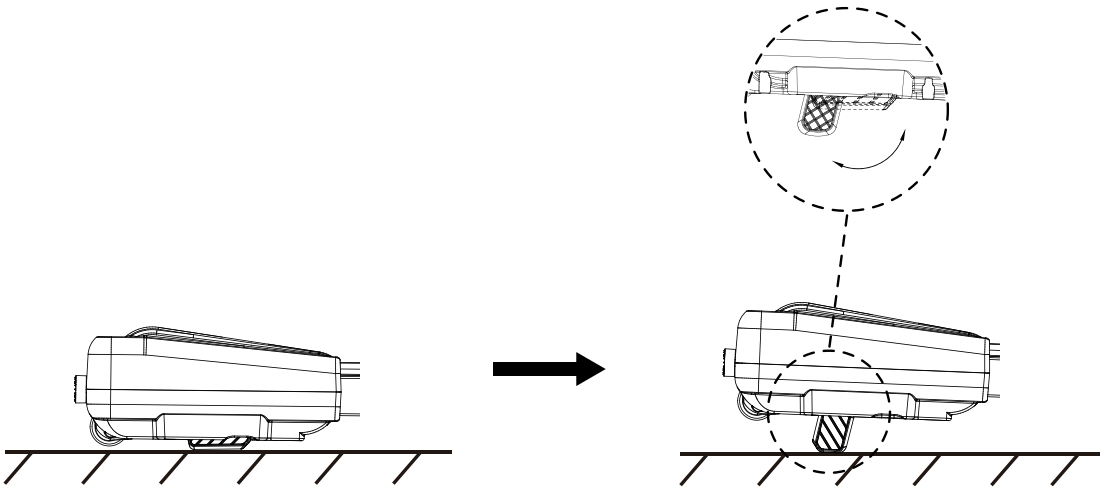
- Rangez l'appareil hors de portée des animaux et des enfants.
- Conservez-le dans un environnement intérieur sec et propre.
  Protégez-le de la lumière directe du soleil.
  Protégez-le de la poussière.
- Vous pouvez ranger le tapis de course sous le lit ou le poser contre le mur.





2.8 UTILISATION DE L'INCLINAISON MANUELLE

Pour utiliser la fonction d'inclinaison manuelle, dépliez les deux pieds de support. L'inclinaison augmente l'intensité de l'entraînement.



3. Contrôle

3.1 AFFICHAGE

REMARQUE : Toujours se tenir sur les barres latérales lorsque vous démarrez le tapis de course, ne jamais démarrer le tapis de course en étant debout sur le tapis de course.

START/ STOP:	Appuyez sur le bouton START/ STOP pour commencer l'exercice ou terminer votre séance d'entraînement.	**MODE:**	Pour sélectionner différentes fonctions (TEMPS, DISTANCE ou CALORIES) pour définir des objectifs d'exercice en mode programme manuel avant l'entraînement. En mode de course, appuyez sur la touche Mode pour afficher vos pas.
PROG (PROGRAM)/ PAUSE:	Pour sélectionner votre entraînement choisi (P1 à P12). En mode de course, appuyez sur la touche Pause pour entrer en mode pause. Les paramètres actuels restent inchangés et la vitesse clignote.	**SPEED+:**	Pour ajuster la valeur de la fonction vers le haut. Pour augmenter les réglages de vitesse pendant toutes les périodes d'entraînement dans les différents modes de formation.
SPEED -:	Pour ajuster la valeur de la fonction vers le bas. Pour diminuer les réglages de vitesse pendant tous les périodes d'entraînement dans les différents modes de formation.	**LIGHTS:**	Pour contrôler l'ALLUMAGE/EXTINCTION des lumières LED.

3.2 FONCTIONS DE L'AFFICHAGE

TIME:	Affiche le temps écoulé de votre séance d'entraînement en minutes et secondes. Vous pouvez également préconfigurer une durée cible en mode STOP avant l'entraînement. Pour régler le TEMPS, appuyez sur le bouton MODE de la console jusqu'à ce que la fenêtre de TEMPS commence à clignoter. Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - de la console pour modifier le réglage. La plage de temps cible préconfigurée est de 5:00 à 99:00 minutes. Une fois la durée cible préconfigurée, appuyez sur le bouton START de la console pour commencer l'exercice.	**SPEED:**	Affiche la vitesse actuelle de 1,0 km/h à 12,0 km/h.

DIS (DISTANCE):	Affiche la distance accumulée parcourue pendant l'entraînement. Vous pouvez également préconfigurer une distance cible en mode STOP avant l'entraînement. Pour régler la DIST (DISTANCE), appuyez sur le bouton MODE de la console jusqu'à ce que la fenêtre de DIST (DISTANCE) commence à clignoter. Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - de la console pour modifier le réglage. La plage de distance cible préconfigurée est de 1,00 à 65,0 km. Une fois la distance cible préconfigurée, appuyez sur le bouton START de la console pour commencer l'exercice.	**CAL (CALORIES):**	Affiche le total des calories brûlées pendant votre entraînement. Vous pouvez également préconfigurer un objectif de calories en mode STOP avant l'entraînement. Pour régler les CAL (CALORIES), appuyez sur le bouton MODE de la console jusqu'à ce que la fenêtre de CAL (CALORIES) commence à clignoter. Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - de la console pour modifier le réglage. La plage de calories cible préconfigurée est de 10 à 995 calories. Une fois les calories cibles préconfigurées, appuyez sur le bouton START de la console pour commencer l'exercice.
LIGHTS:	Pour contrôler l'ALLUMAGE/ EXTINCTION des lumières LED.	**TIME:**	Affiche le temps écoulé de votre séance d'entraînement en minutes et secondes.

4. Entraînement

4.1 APERÇU DES MODES D'ENTRAÎNEMENT

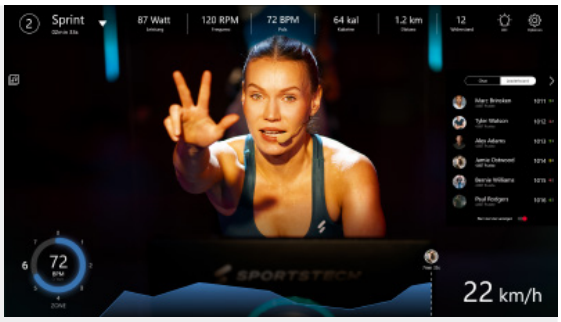
- **Entraînement libre** avec réglage manuel de la vitesse.
- Entraînement avec 4 **programmes** prédéfinis avec valeur cible pour la durée ou la distance.

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 !**

4.2 *SPORTSTECH LIVE* APP

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*

4.3 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

- 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

ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et etendez 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.

4.4 ENTRAÎNEMENT LIBRE

- Dès que vous êtes prêt, appuyez sur **le bouton Start** de la console. Le tapis de course se met en marche.
- Posez vos pieds l'un après l'autre sur le tapis de course et commencez à courir.
- Si nécessaire, modifiez la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course à l'aide des boutons du panneau de commande. **Ne vous épuisez pas !**
- Si vous voulez arrêter l'entraînement, appuyez sur le bouton **'Stop'** du panneau de commande.
- Si vous avez défini une valeur cible, l'ordinateur s'arrête automatiquement lorsqu'elle est atteinte.

4.5 ENTRAÎNEMENT EN MODE PROGRAMME (P01-P12)

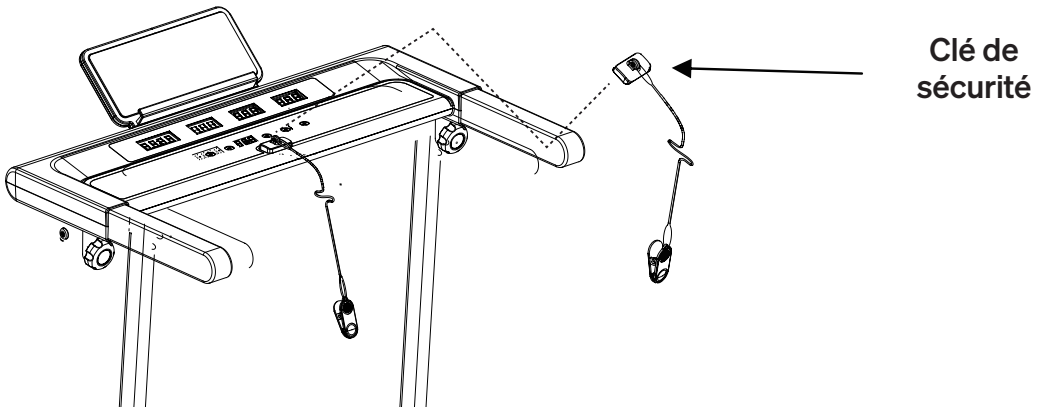
En mode PROGRAMME, appuyez sur le bouton PROG (PROGRAMME) pour sélectionner votre entraînement choisi (P01 à P12). Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - pour modifier le réglage. Appuyez sur le bouton START pour confirmer et commencer votre séance d'entraînement.

Groupe	Programme		Segment de Temps																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Course	P01	Vitesse	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	P02		3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	2
	P03		3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
	P04		2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	6	4	4	5	4	4	3	2
	P05		4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
	P06		4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2
	P07		3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	P08		2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	P09		3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	7	5	5	3	2
	P10		2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2
	P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

4.6 SORTIR EN CAS D'URGENCE

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la Clé de Sécurité est correctement placée sur la Console de l'Ordinateur et que le Clip de Sécurité est solidement fixé à un article de votre vêtement. En cas de chute, le clip retirera la CLÉ DE SÉCURITÉ de la Console de l'Ordinateur et la bande de course s'arrêtera immédiatement pour un arrêt d'urgence, afin d'aider à prévenir les blessures.

Replacez la Clé de Sécurité sur la Console de l'Ordinateur. Appuyez sur le bouton START pour recommencer l'exercice.



Plus d'informations

- Si vous avez des questions, nous serons heureux de vous aider rapidement et facilement. Il vous suffit de scanner le code QR pour commencer.

sportstech.link/helpchat

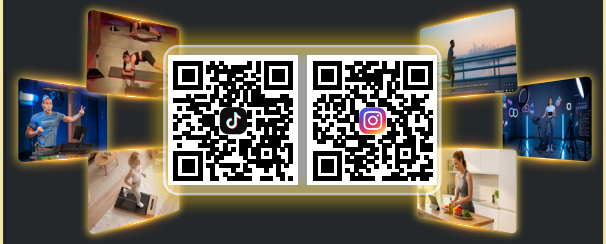
SPORTSTECH

Découvrez la variété de produits dans notre boutique en ligne.

Visite-nous

www.sports-tech.fr

Suivez-nous pour recevoir des mises à jour et des conseils.



Entraînements • Conseils • Motivation

SPORTSTECH

Compléter sa formation

Des aides intelligentes au support d'entraînement parfait - découvre ce qui fait passer ton entraînement au niveau supérieur.

Haltères

Bandes

Ceintures cardiaques

Pistolets de massage

Balances

Bracelets connectés

Tapis de protection du sol

Et bien plus encore

sports-tech.fr/equipment

5. Résolution des problèmes

Problème	Cause possible	Solution possible
L'appareil ne s'allume pas ou ne démarre pas	Le câble électrique n'est pas branché	Branchez le câble électrique
	Le fusible a sauté	Appuyez sur le bouton de réinitialisation à côté de la prise électrique de l'appareil.
Le tapis se bloque pendant l'utilisation	Le tapis n'est pas assez tendu	Tendez le tapis
Running belt faltering during use	Le tapis n'est pas assez lubrifié	Rajoutez de l'huile de silicone
	Le tapis est trop tendu	Desserrez le tapis
Le tapis n'est pas centré	La tension du tapis est irrégulière	Centrez le tapis

En cas de doute, contactez le service clientèle. Vous trouverez les coordonnées sur la dernière page.

6. Nettoyage et entretien

6.1 NETTOYAGE

- Après chaque utilisation, essuyez la sueur sur l'appareil avec un chiffon légèrement humide.
- Évitez que l'humidité ne pénètre dans l'ordinateur ou dans d'autres composants électriques ou électroniques.
- Ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants.

6.2 ENTRETIEN

- Avant et après chaque séance d'entraînement, vérifiez que l'appareil est en parfait état. Vérifiez également que toutes les pièces de fixation et les couvertures de protection sont en place et intactes. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire.

6.3 LUBRIFICATION

Pour un bon fonctionnement et une longue durée de vie de l'appareil, le tapis doit être correctement lubrifié avec de l'huile de silicone. Des petits tuyaux situés sous l'appareil permettent la lubrification.

6.3.1 Fréquence de lubrification et de vérification

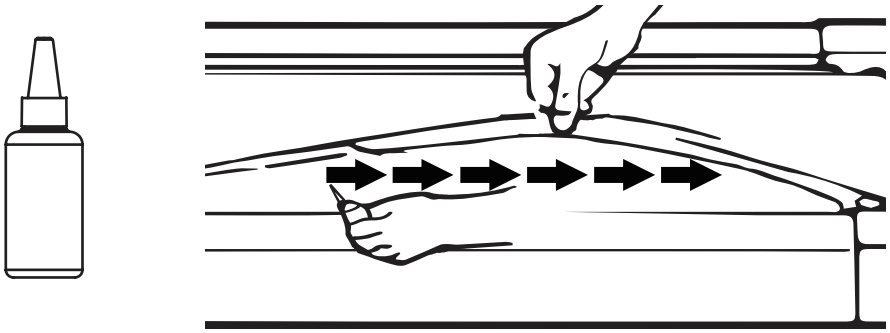
- Rajoutez de l'huile de silicone après les premières 25 heures de fonctionnement (ou 2 à 3 mois).
- Vérifiez régulièrement la lubrification.
- Rajoutez de l'huile de silicone au moins toutes les 50 heures d'utilisation (ou 5-8 mois).

6.3.2 Vérification de la lubrification :

- Vérifiez que la prise électrique de l'appareil est débranchée.
- Soulevez le tapis d'un côté. Passez votre doigt sur la surface qui se trouve sous le tapis.
  - Si la surface est légèrement visqueuse, la lubrification est suffisante.
  - Si toutefois la surface est sèche au toucher, il faut rajouter.
- Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse lente pendant 3 à 5 minutes pour répartir

uniformément le lubrifiant.

Remarque : NE PAS sur-lubrifier le plateau de course. Tout excès de lubrifiant qui s'échappe doit être essuyé.



6.4 RÉGLAGE DU TAPIS

Le tapis est tendu à l'usine. Il peut cependant s'avérer nécessaire de le retendre et de le réajuster après un certain temps à cause de l'étirement. Cette opération s'effectue au moyen de vis situées dans les embouts du cadre du tapis roulant, qui peuvent être serrées à l'aide de la clé Allen fournie.

6.4.1 Vérifier la tension du tapis

Si le tapis glisse au moment de monter, de changer de vitesse ou déjà à la mise en marche, il est probablement trop peu tendu. Le tapis ne doit cependant pas être trop tendu, car cela augmente l'usure des roulements à billes.

- Éloignez les enfants et les animaux du tapis de course.
- Allumez l'appareil et faites tourner le tapis à 4 ou 6 km/h et observez le passage.

6.4.2 Retendre le tapis de manière uniforme

- Tournez les vis alternativement des deux côtés de manière régulière et délicate d'un quart de tour **dans le sens des aiguilles** d'une montre pour augmenter la tension. Ne tendez pas trop.
- Vérifiez que le tapis est centré et correctement tendu.

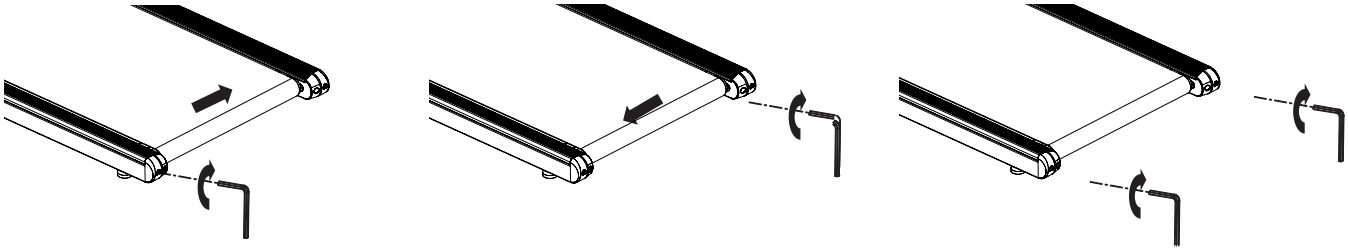
6.4.3 Desserrer le tapis

Dans de rares cas, le tapis peut être trop tendu. Il faut alors :

- Faire délicatement tourner la ou les vis d'environ un quart de tour **dans le sens inverse** des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.
- Vérifier que le tapis est centré et correctement tendu.

6.4.4 Centrer le tapis

- Si le tapis n'est pas bien centré, il faut augmenter la tension du côté où il dévie. (déviation vers la droite => serrer légèrement à droite ou desserrer légèrement à gauche ; déviation vers la gauche => serrer légèrement à gauche ou desserrer légèrement à droite).
- Resserrez d'un quart de tour maximum, puis vérifiez à nouveau la position centrale.



7. Mise au rebut

7.1 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.

Plus d'informations

Vidéos et autres médias

Lien vers les vidéos:
https://sportstech.link/sprorun_video

Trouvez-nous sur les réseaux sociaux!

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

la page Instagram:
https://sportstech.link/instagram

la page Facebook:
https://sportstech.link/facebook

Manuale D'uso

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORTSTECH 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

Ambito di consegna 80
Dati tecnici 80
Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio 80
Conformità 80
1. Importanti istruzioni di sicurezza 81
2. Localizzazione e stoccaggio 83
3. Controllo 87
4. Allenamento 88
5. Eliminazione degli errori 94
6. Pulizia e manutenzione 94
7. Smaltimento 96

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

Ambito di consegna

1	Tapis roulant a motore con velocità variabile; con display e altoparlanti		
2	Cavo di alimentazione	3	Manuale d'uso
4	Chiave di Sicurezza	5	Chiave a Brugola
6	Manopola del Computer		

Dati tecnici

Dimensioni del prodotto (LxLxH) Dimensioni montate (dimensioni piegate)	122 × 63,5 × 10,5 cm (128 × 63,5 × 12,8 cm)
Peso netto dell'unità	26,4 Kg
Peso massimo utilizzatore	150 kg
Velocità minima/massima	1 km/h / 12 km/h
Tensione e frequenza di rete per il collegamento all'alimentazione	220..240 V AC; 50..60 Hz
Consumo elettrico	2206 W
Corrente (fusibile)	3.5 A
Protocollo microfonico per la trasmissione di segnali a impulsi	Bluetooth
Connessione con smart device	Bluetooth 4.2
Potenza di trasmissione massima irradiata	0 dBm

Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio

- Con il disegno e l'elenco, identificare il pezzo di ricambio richiesto e annotarne il numero.
- Contattare il nostro servizio clienti via e-mail o per telefono, indicando il numero del pezzo di ricambio. I dati di contatto sono riportati sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Si prega di chiarire tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:
https://sportstech.link/sprorun_spareparts

Conformità

La dichiarazione di conformità è riportata nella penultima pagina del presente manuale.

1. Importanti 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

REQUISITI FISICI GENERALI

AVVERTENZA! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo! L'uso della macchina è faticoso per la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico.

- Assicurarsi in anticipo che non vi siano malattie o lesioni che impediscano l'uso dell'unità. Se necessario, consultare un medico, soprattutto in caso di problemi noti o sospetti.
- **L'intensità di utilizzo (velocità) non deve mai superare la forma fisica attuale della persona che utilizza la bicicletta.**
- Prestare attenzione ai segnali del corpo. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.**
- **Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi:** dolore, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Allora consultate un medico.
- Le persone con abilità limitate possono utilizzare il dispositivo solo con un responsabile adeguato e a bassa velocità.

Esigenze di peso e di età

- L'uso del prodotto deve essere consentito solo a **persone adulte.**
- **Il peso massimo consentito per gli utilizzatori è di 150 kg.**
- **I giovani al di sotto dei 14 anni non devono mai utilizzare l'apparecchio o eseguire operazioni di pulizia o manutenzione dell'apparecchio.**

CONDIZIONI GENERALI D'USO

- **Non utilizzare il dispositivo a fini commerciali,** ma solo per uso domestico. **Non utilizzare il dispositivo per scopi terapeutici.**
- 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.

DISIMBALLARE E INSTALLARE

- **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.
- Installare l'apparecchio solo su una **superficie stabile e piatta, in ambienti interni asciutti.** Proteggete le superfici sensibili con un tappetino resistente al calore: Il vano motore può surriscaldarsi.
- Installare l'apparecchio con uno **spazio** sufficiente in tutte le direzioni; in particolare, mantenere uno spazio libero di almeno 2 m (6,6 ft) dietro l'apparecchio (vedere la sezione "Installazione dell'apparecchio").
- Assicurarsi che tutte le **aperture di ventilazione** del vano motore siano **libere** e pulite. Se sotto l'unità c'è un tappeto, questo non deve toccare la parte inferiore del macchinario.

ASSICURARSI IMMEDIATAMENTE PRIMA DI OGNI UTILIZZO

- Eseguire **un'ispezione visiva** prima di ogni utilizzo; in particolare controllare e risolvere i seguenti punti:
  - La struttura **è** sicura **e stabile?**
  - La **cinghia di trasmissione** è sufficientemente **lubrificata,** allineata al centro e sufficientemente **tesa**?
  - Tutti i **collegamenti** sono stretti? (viti, dadi, ecc.)
  - Il **cavo** è intatto?
  - La **zona intorno** al dispositivo è priva di rischi di incidenti, come ad esempio oggetti taglienti?
- **In caso di difetti** dell'unità o del cavo, **non utilizzare** il dispositivo, ma metterlo al riparo da qualsiasi utilizzo e provvedere alla sua riparazione.
- Utilizzare l'apparecchio solo con valori di collegamento elettrico corretti e cavi originali con messa a terra di protezione. Non utilizzare una presa di distribuzione. Proteggere il cavo dal calore e dai danni meccanici.
- Utilizzare il dispositivo solo con **scarpe sportive antiscivolo**. Non utilizzare mai tacchi o punte. Non camminare a piedi nudi o con i calzini.
- Se si usano i **lacci** delle scarpe, assicurarsi che siano **corti e ben stretti.**
- **Non utilizzare** l'unità con i**ndumenti larghi, lacci lunghi o asciugamani** che potrebbero impigliarsi.
- **Non utilizzare** l'apparecchio **con gioielli** o con oggetti sciolti.
- **Non utilizzare** l'apparecchio sotto l'effetto di **alcol, farmaci o droghe.**

DURANTE L'UTILIZZO

- L'unità può essere utilizzata da **una sola persona** alla volta.
- **Entrata e avvio dell'unità:**
  - **Entrare** nell'unità solo quando **il nastro di scorrimento è fermo.**
  - Avviare l'unità alla velocità più bassa.
- **Quando si marcia sull'unità:**
  - Aumentare la velocità **solo quando l'utente cammina in sicurezza.** Cambiate la velocità **solo lentamente**.
  - Non sforzatevi mai troppo.
  - Correre solo in avanti, mai di lato o all'indietro.
  - Non sostare sul nastro di scorrimento in movimento.
- **Fermata e abbandono dell'unità:**
  - Per fermarsi, ridurre lentamente la velocità fino all'arresto (pulsanti Velocità +/-).
  - Lasciare l'unità solo quando l'imbracatura è ferma. A tal fine scendere dal lato dell'unità.
- Non mangiare o bere sull'unità.
- Tenere lontano dall'unità i liquidi e la sporcizia.
- Non utilizzare spray sull'apparecchio o nelle sue vicinanze.

IMMEDIATAMENTE DOPO L'UTILIZZO

- Spegnere l'interruttore accanto alla presa del cavo. Scollegare con cautela il cavo di alimentazione dall'unità.
- Eseguire nuovamente un'ispezione esterna: L'unità è pulita e intatta?

PULIZIA, MANUTENZIONE, REGOLAZIONE E STOCCAGGIO

- Eseguire regolarmente le operazioni di manutenzione e regolazione, ma solo in base alle istruzioni.
- Non accendere mai l'unità quando il nastro è sollevato.
- Conservare l'apparecchio e il cavo di alimentazione fuori dalla portata di bambini e animali.
- Conservare l'unità in un luogo asciutto e pulito, al riparo da gelo, calore e luce solare.

ADESIVO DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono trovarsi nelle posizioni indicate nella figura seguente.

- Assicurarsi che siano sempre intatti e perfettamente leggibili.

⚠ WARNING!

Risk of injuries from moving belt !

- Keep children and animals away from the treadmill.
- Do **not** move **fingers, feet or other limbs** or objects **under the moving belt**.
- Always wear **suitable footwear** for training.
- Make sure the belt is always properly **tensed and centered**.
- Reduce speed to **full stop** before descending.

Risk of electrical shock !

- Do not open the motor cover.
- Use the device only on a properly **grounded** socket.

⚠ WARNUNG!

Verletzungsgefahr durch Laufgurt !

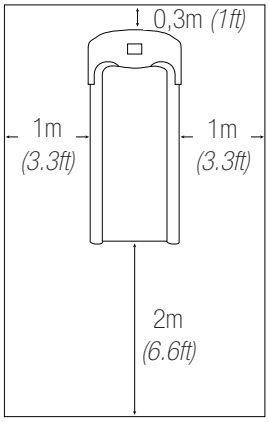
- Kinder und Tiere vom Laufband fernhalten.
- **Finger, Füße oder andere Körperteile nicht** unter den Laufgurt bewegen.
- Immer **geeignete Schuhe** zum Training tragen.
- Sicherstellen, dass der Laufgurt immer korrekt **gespannt und zentriert** ist.
- Vor dem Absteigen Laufgurt **vollständig anhalten**.

Gefahr des elektrischen Schlag !

- Motorabdeckung nicht öffnen.
- Gerät nur an korrekt geerdeter Steckdose nutzen.

2. Localizzazione e stoccaggio

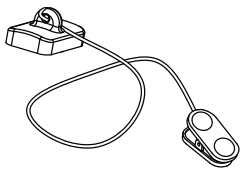
2.1 LOCALIZZAZIONE



Trovare una posizione per l'unità che soddisfi i seguenti requisiti:

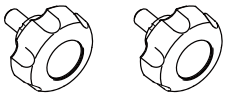
- Interni asciutti.
- L'unità non copre le aperture di ventilazione.
- Base robusta e resistente al calore; se necessario, utilizzare un tappetino di protezione per il pavimento.
- Spazio libero di almeno 2 m (6,6 ft) dietro l'unità.
- Spazio libero di almeno 1 m (3,3 piedi) su entrambi i lati dell'unità.
- Spazio libero di almeno 30 cm (1,0 ft) davanti all'unità.

2.2 KIT DI ATTREZZI



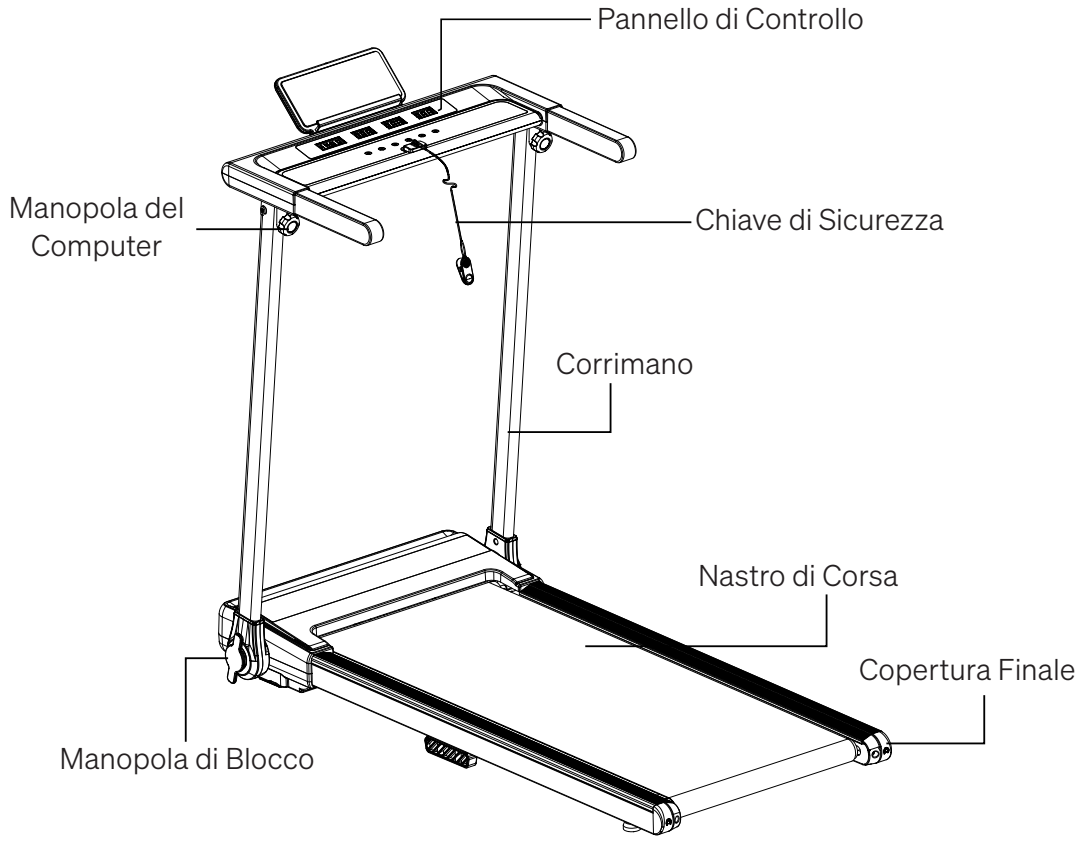
Chiave di Sicurezza
x 1

Chiave a Brugola
x 1



Manopola del Computer
x2

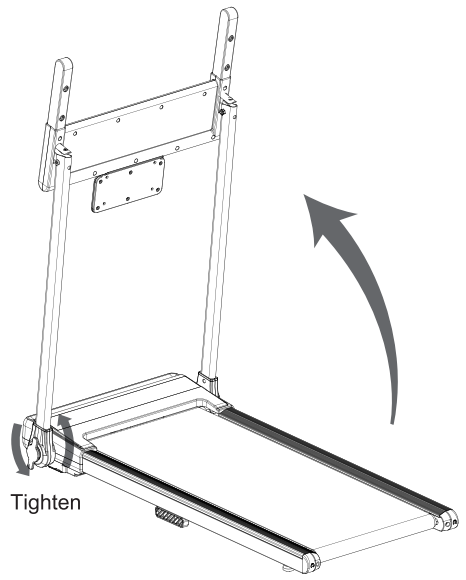
2.3 ELENCO DEI PEZZI

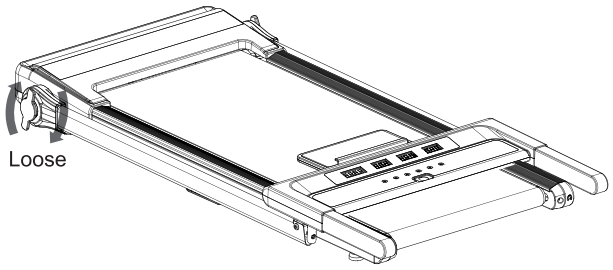


2.4 PASSO 1

Si consiglia di avere una seconda persona per assistere in questo passaggio.

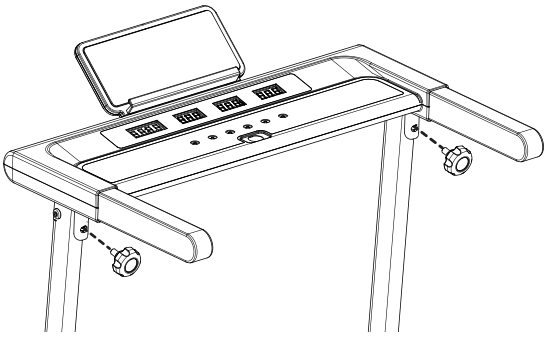
Allentare parzialmente le Manopole di Blocco sui tubi di supporto del manubrio destro e sinistro per sollevarli. Una persona dovrebbe tenere i tubi di supporto del manubrio destro e sinistro in posizione mentre l'altra persona stringe le Manopole di Blocco.





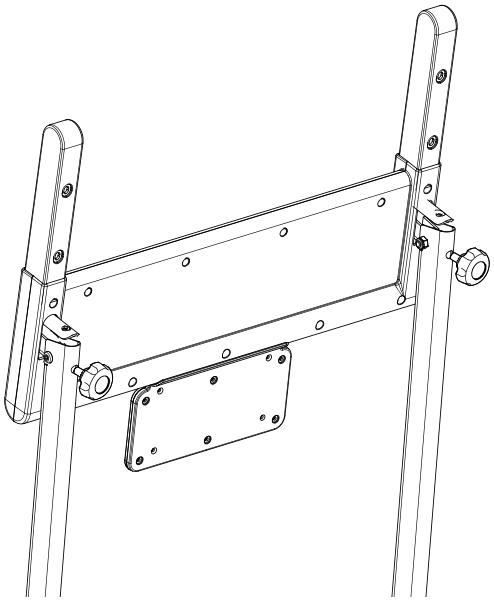
2.5 PASSO 2

Utilizzare due Manopole del Computer per stringere la Console del Computer.

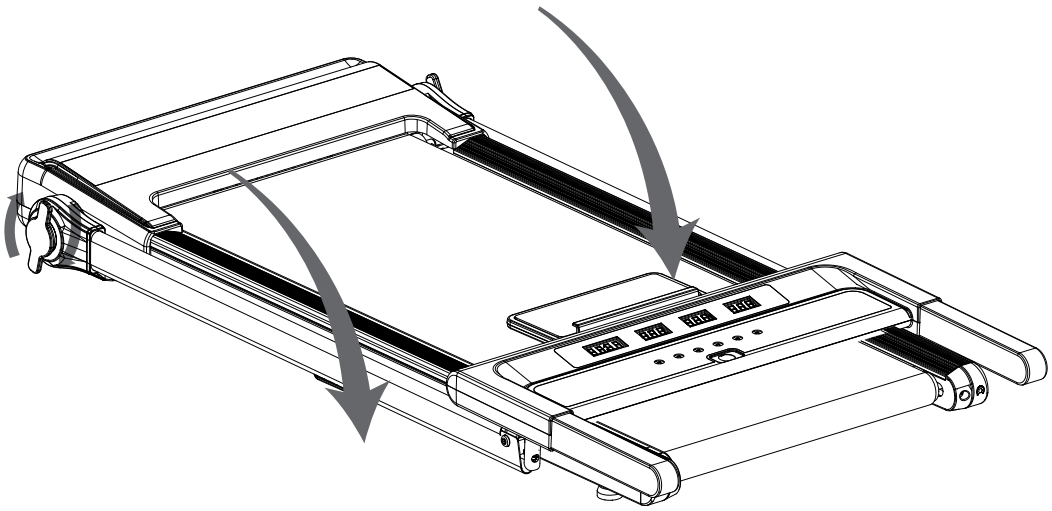


2.6 PIEGARE IL TAPIROLA

Rimuovere il Porta Tablet e allentare parzialmente le Manopole del Computer per piegare la Console del Computer.

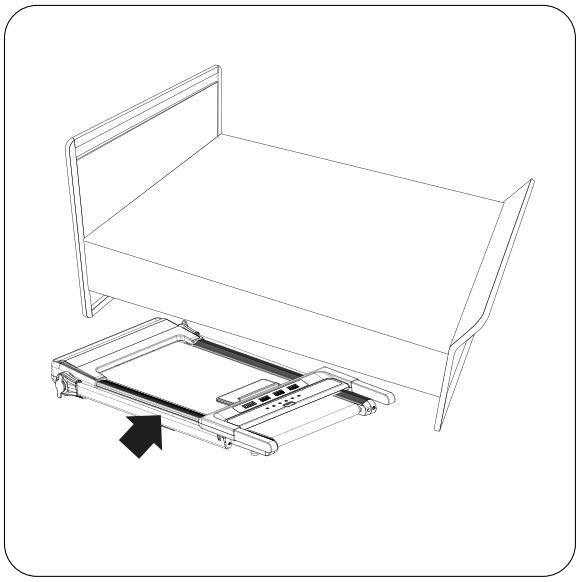


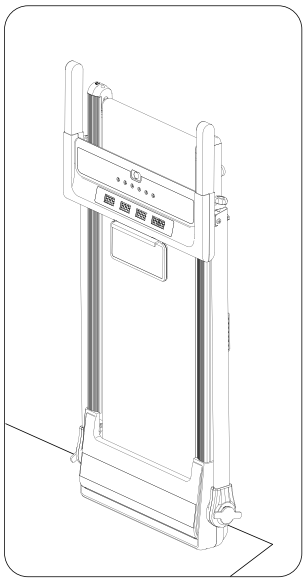
Allentare parzialmente le Manopole di Blocco e abbassare i tubi di supporto del manubrio destro e sinistro nella posizione corretta, quindi stringerli di nuovo.



2.7 IMMAGAZZINAMENTO

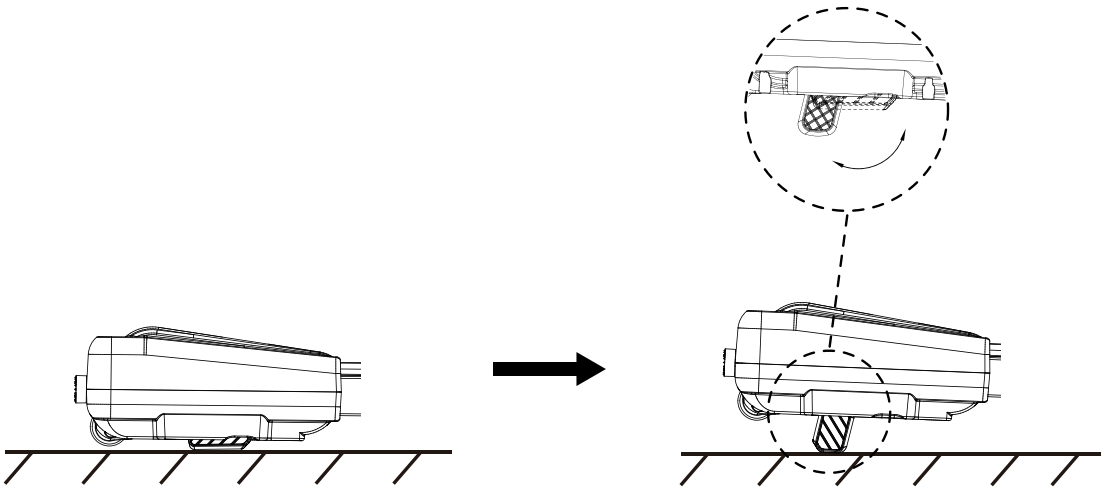
- Riporre il dispositivo fuori dalla portata di animali e bambini.
- Conservare in un ambiente interno asciutto e pulito.
  Proteggere dalla luce solare diretta.
  Proteggere dalla polvere.
- È possibile conservare il tapis roulant sotto il letto o appoggiato contro il muro.





2.8 UTILIZZO DELL'INCLINAZIONE MANUALE

Per utilizzare la funzione di inclinazione manuale, estendi i due supporti. L'inclinazione aumenta l'intensità dell'allenamento.



3. Controllo

3.1 CONSOLE

NOTA: Stare sempre sui corrimano laterali quando si avvia il tapis roulant; non avviare mai il tapis roulant mentre si è in piedi sulla banda di corsa.

START/ STOP:	Premere il pulsante START/ STOP per iniziare l'esercizio o per terminare l'allenamento.	**MODE:**	Per selezionare diverse funzioni (TEMPO, DISTANZA o CALORIE) per impostare gli obiettivi di esercizio in modalità programma manuale prima dell'allenamento. In modalità di corsa, premi il tasto Mode per visualizzare i tuoi passi.
PROG (PROGRAM)/ PAUSE:	Per selezionare il tuo allenamento scelto (P1 a P12), in modalità di corsa, premi il tasto Pause per entrare in modalità pausa. I parametri attuali rimangono invariati e la velocità lampeggia.	**SPEED+:**	Per aumentare il valore della funzione. Per incrementare le regolazioni della velocità di corsa durante tutti i periodi di allenamento in diverse modalità di allenamento.
SPEED -:	Per ridurre il valore della funzione. Per diminuire le regolazioni della velocità di corsa durante tutti i periodi di allenamento in diverse modalità di allenamento.	**LIGHTS:**	Per controllare l'accensione e lo spegnimento delle luci LED.

3.2 FUNZIONI DI VISUALIZZAZIONE

TIME:	Visualizza il tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi. È possibile anche impostare un tempo target in modalità STOP prima dell'allenamento. Per impostare il TEMPO, premi il pulsante MODE sulla console del computer fino a quando la finestra del TEMPO inizia a lampeggiare. Premi il pulsante SPEED + o SPEED - sulla console del computer per cambiare l'impostazione. L'intervallo del tempo target preimpostato va da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta impostato il tempo target, premi il pulsante START sulla console del computer per iniziare l'esercizio.	**SPEED:**	Visualizza la velocità attuale da un minimo di 1,0 km/h a un massimo di 12,0 km/h.

DIS (DISTANCE):	Visualizza la distanza accumulata percorsa durante l'allenamento. È possibile anche impostare una distanza target in modalità STOP prima dell'allenamento. Per impostare la DIST (DISTANZA), premi il pulsante MODE sulla console del computer fino a quando la finestra della DIST (DISTANZA) inizia a lampeggiare. Premi il pulsante SPEED + o SPEED - sulla console del computer per modificare l'impostazione. L'intervallo della distanza target preimpostata va da 1,00 a 65,0 km. Una volta impostata la distanza target, premi il pulsante START sulla console del computer per iniziare l'esercizio.	**CAL (CALORIES):**	Visualizza le calorie totali bruciate durante il tuo allenamento. È possibile anche impostare un obiettivo calorico in modalità STOP prima dell'allenamento. Per impostare le CAL (CALORIE), premi il pulsante MODE sulla console del computer fino a quando la finestra delle CAL (CALORIE) inizia a lampeggiare. Premi il pulsante SPEED + o SPEED - sulla console del computer per modificare l'impostazione. L'intervallo delle calorie target preimpostate va da 10 a 995 calorie. Una volta impostato l'obiettivo calorico, premi il pulsante START sulla console del computer per iniziare l'esercizio.
LIGHTS:	Per controllare l'accensione e lo spegnimento delle luci LED.	**TIME:**	Visualizza il tempo trascorso dell'allenamento in minuti e secondi.

4. Allenamento

4.1 PANORAMICA DELLE POSSIBILITÀ DI ALLENAMENTO

- **Allenamento libero** con impostazione manuale della velocità.
- Formazione con 4 **programmi** preimpostati con il valore target del tempo o della distanza.

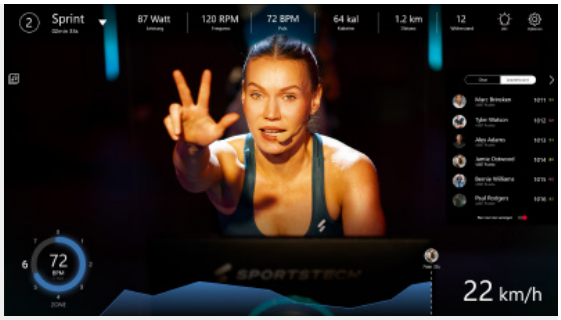
ATTENZIONE! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio fisico eccessivo può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se si verifica un calo anomalo delle prestazioni, interrompere immediatamente l'esercizio.

- **Non sforzarsi troppo per sé o per gli altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**

4.2 *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 attivitá 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!

Per maggiori informazioni vai a questo link: *https://sportstech.link/app-download*

4.3 STRETCHING PER IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO

- 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.

4.4 ALLENAMENTO LIBERO

- Quando si è pronti, premere **il tasto di avvio** sulla console. Il tapis roulant inizia a muoversi.
- Posizionare i piedi sul tapis roulant in sequenza rapida.
- Se lo si desidera, modificare la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant con i tasti corrispondenti sul pannello di controllo. **Non affaticatevi mai troppo!**
- Se si desidera interrompere l'allenamento, premere il tasto **„Stop"** sul pannello di controllo.
- Se è stato impostato un valore target, il computer si arresta automaticamente al suo raggiungimento.

4.5 ALLENAMENTO IN MODALITÀ PROGRAMMA (P01-P12)

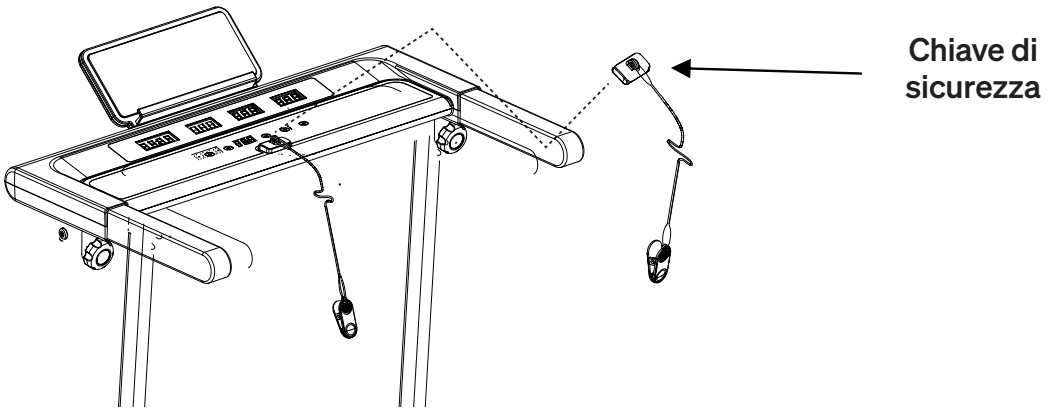
Quando sei in modalità PROGRAM, premi il pulsante PROG (PROGRAM) per selezionare l'allenamento desiderato (P01 a P12). Premi il pulsante SPEED + o SPEED - per modificare l'impostazione. Premi il pulsante START per confermare e avviare il tuo allenamento.

Gruppo	Programma		Segmento di Tempo																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Corsa	P01	Velocità	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	P02		3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	2
	P03		3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
	P04		2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	6	4	4	5	4	4	3	2
	P05		4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
	P06		4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2
	P07		3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	P08		2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	P09		3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	7	5	5	3	2
	P10		2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2
	P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

4.6 USCITA D'EMERGENZA

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurati che la Chiave di Sicurezza sia correttamente inserita nel Computer e che il Fermaglio di Sicurezza sia ben attaccato a un capo di abbigliamento. Se cadi, il fermaglio estrarrà la CHIAVE DI SICUREZZA dal Computer e il nastro di corsa si fermerà immediatamente per fermare l'emergenza, aiutando a prevenire lesioni.

Rimetti la Chiave di Sicurezza nel Computer. Premi il pulsante START per riprendere l'esercizio.



Ulteriori informazioni

- Se ha domande, saremo lieti di aiutarla in modo rapido e semplice. Le basta scansionare il codice QR e iniziare.

sportstech.link/helpchat

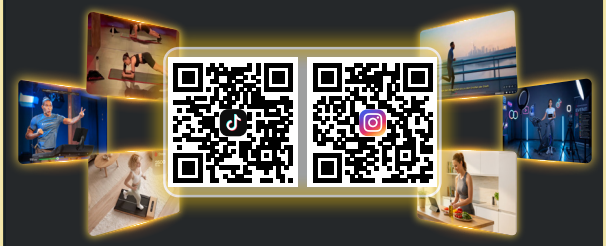
SPORTSTECH

Scopri la varietà di prodotti nel nostro shop online

Vieni a trovarci

www.sports-tech.it

Seguici per aggiornamenti e consigli.



Allenamenti • Consigli • Motivazione

SPORTSTECH

Completa il tuo allenamento

Dagli strumenti smart al supporto perfetto per l'allenamento – scopri cosa può portare il tuo workout al livello successivo.

Manubri

Fasce

Cinture cardiofrequenzimetri

Pistole massaggianti

Bilance

Braccialetti smart

Tappetini protettivi

e molto altro ancora...

sports-tech.it/equipaggiamento

5. Eliminazione degli errori

Errore	Possibile motivo	Possibile soluzione
Il dispositivo non si accende o non si avvia	Il cavo di alimentazione non è collegato	Collegare il cavo di alimentazione
	Il fusibile elettronico è scattato	Premere il tasto di ripristino accanto al collegamento di alimentazione del dispositivo.
Slittamento della cinghia di corsa	La cinghia di corsa non è sufficientemente tesa	Tensionamento della cinghia di corsa
Cinghia di corsa si blocca durante l'uso	Cinghia di corsa non sufficientemente lubrificata	Ricarica olio di silicone
	Cinghia di corsa troppo tesa	Cinghia da corsa allentata
Cinghia di corsa non centrata	Cinghia di corsa tesa in modo non uniforme	Regolare centralmente la cinghia di corsa

In tutti i casi di dubbio, contattare il nostro servizio clienti. I dati di contatto sono riportati nell'ultima pagina.

6. Pulizia e manutenzione

6.1 PULIZIA

- Dopo ogni utilizzo, pulire il sudore dal dispositivo con un panno leggermente umido.
- Non lasciare che acqua o umidità raggiungano il computer o altri componenti elettrici o elettronici.
- Non utilizzare abrasivi o solventi.

6.2 MANUTENZIONE

- Prima e dopo ogni sessione di allenamento, verificare che il dispositivo sia in perfette condizioni. Controllare anche che tutte le parti di fissaggio e le coperture protettive siano al loro posto e intatte. Se necessario, serrare i viti e i dadi.

6.3 LUBRIFICARE

Per un corretto funzionamento e una lunga durata dell'unità, la cinghia di scorrimento deve essere adeguatamente lubrificata con olio al silicone. Sul lato inferiore dell'unità sono presenti dei sottili tubi che fungono da sistema di lubrificazione.

6.3.1 Intervalli di lubrificazione e ispezione

- Riempire con olio di silicone dopo le prime 25 ore di funzionamento (o 2-3 mesi).
- Controllare regolarmente la lubrificazione.
- Riempiere con olio al silicone almeno ogni 50 ore di funzionamento (o 5-8 mesi).
- Esegui una corsa sul tapis roulant a una velocità lenta per 3-5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

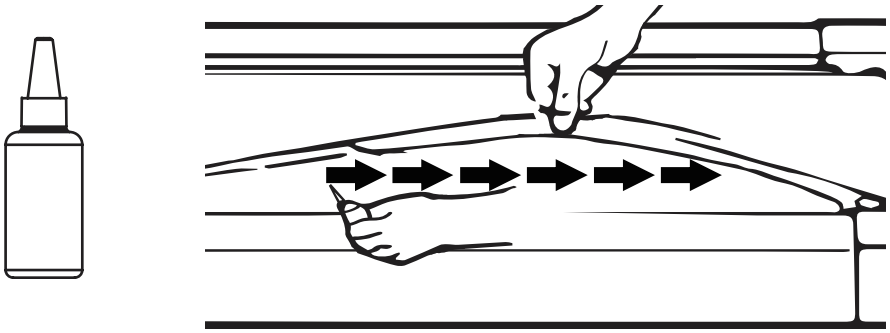
6.3.2 Controllo della lubrificazione:

- Assicurarsi che la spina di alimentazione del dispositivo sia scollegata.
- Sollevare la cinghia di corsa da un lato. Passare il dito sulla parte superiore del piano di corsa sotto la cinghia di corsa.

- Se il piano di corsa risulta leggermente oleoso, la lubrificazione è sufficiente.
- Tuttavia, se il piano di corsa risulta asciutto, è necessario aggiungere dell'olio al silicone.

- Esegui una corsa sul tapis roulant a una velocità lenta per 3-5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

Nota: NON esagerare con il lubrificante sul nastro di corsa. Qualsiasi lubrificante in eccesso deve essere rimosso.



6.4 REGOLAZIONE DELLA CINGHIA

La cinghia di corsa è tensionata in fabbrica. Tuttavia, a causa dell'allungamento, potrebbe essere necessario stringere e regolare la cinghia di corsa dopo qualche tempo. Questo avviene tramite le viti nei tappi terminali del telaio della cinghia di corsa, che possono essere ruotate con la chiave a brugola in dotazione.

6.4.1 Controllo della tensione della cinghia di corsa

Se la cinghia di corsa scivola quando si sale, quando si cambia velocità o già all'accensione, probabilmente la tensione è troppo debole. Tuttavia, anche la cinghia di corsa non deve essere troppo tesa, in quanto ciò aumenta l'usura dei cuscinetti a sfera.

- Assicurarsi che nessun bambino o animale si avvicini al tapis roulant.
- Accendere il dispositivo e far scorrere la cinghia a 4-6 km/h e osservare la corsa.

6.4.2 Tensionamento uniforme della cinghia di corsa

- Ruotare le viti alternativamente su entrambi i lati in modo uniforme e con cautela di circa un quarto di giro in senso orario per aumentare la tensione. Non stringere troppo.
- Controllare che la cinghia di corsa sia centrata e adeguatamente tesa.

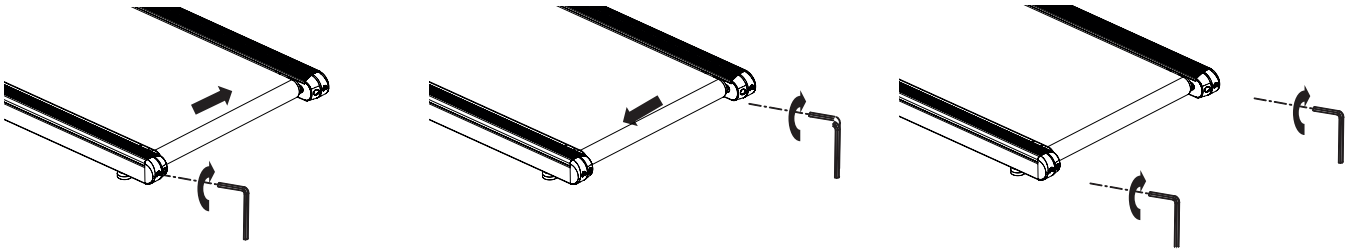
6.4.3 Distensione della cinghia di corsa

In rari casi, la cinghia di corsa può essere troppo stretta. Allora:

- Ruotare con cautela le viti di circa un quarto di giro in senso antiorario per ridurre la tensione.
- Controllare che la cinghia di corsa sia centrata e adeguatamente tesa.

6.4.4 Regolare centralmente la cinghia di corsa

- Se la cinghia di corsa non scorre centralmente, la tensione deve essere aumentata sul lato verso cui tende. (se corre a destra => stringere leggermente a destra o rilassare leggermente a sinistra; se corre a sinistra => stringere leggermente a sinistra o rilassare leggermente a destra).
- Serrare al massimo di un quarto di giro, quindi controllare nuovamente il centro di rotazione.



7. Smaltimento

7.1 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 raccoglierli separatamente dai rifiuti urbani.

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

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

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

Riciclaggio dei rifiuti

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

Ulteriori informazioni

Video e altri media

Link ai video:
https://sportstech.link/sprorun_video

Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram
https://sportstech.link/instagram

pagina Facebook
https://sportstech.link/facebook

EU Declaration of Conformity /
EU-Konformitätserklärung

of / *der*
Sportstech Brands Holding GmbH, Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Deutschland

This declaration applies only to the product referred to below in the condition in which it was placed on the market; parts subsequently fitted and/or interventions by the end user are not taken into account.
Diese Erklärung bezieht sich nur auf das nachstehend genannte Produkt in dem Zustand, in dem es in Verkehr gebracht wurde; vom Endnutzer nachträglich angebrachte Teile und/oder nachträglich vorgenommene Eingriffe bleiben unberücksichtigt.

Authorized representative for the compilation of technical documentation / *Bevollmächtigter für das Zusammenstellen der technischen Unterlagen:* Akram Haddad, Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin.
Type of product / *Geräteart*: Treadmill/ Laufband
Trade name / *Handelsbezeichnung*: Sportstech sProRun
Trade mark / *Handelsmarke*: Sportstech
Model / *Modell*: sProRun

We hereby declare under our sole responsibility that the above designated product complies with all relevant provisions of the following directives: / *Hiermit erklären wir in alleiniger Verantwortung, dass das oben bezeichnete Produkt allen einschlägigen Bestimmungen der nachstehenden Richtlinien entspricht:*

- Directive / *Richtlinie* 2006/42/EG (Machine Directive / *Maschinen-Richtlinie*)
- Directive / *Richtlinie* 2014/53/EU (Radio Equipment Directive, RED / *Funkanlagen-Richtlinie*)
- Directive / *Richtlinie* 2014/30/EU (EMC Directive / *EMV-Richtlinie*)
- Directive / *Richtlinie* 2014/35/EU (Low Voltage Directive, LVD / *Niederspannungs-Richtlinie*)
- Directive / *Richtlinie* 2011/65/EU (RoHS)

and that the provisions of the applied harmonized standards and other technical specifications are met:
sowie, dass die Bestimmungen der angewandten harmonisierten Normen und anderen technischen Spezifikationen erfüllt werden:

- Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2006/42/EG (Machines):
  - EN ISO 12100:2010
  - EN ISO 20957-1: 2013
  - EN ISO 20957-6:2021-02
- Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2014/53/EU (RED):
  - EN 301 489-17 V3.2.4
  - EN 301 489-1 V2.2.3
  - EN 301 489-3 V2.3.2
  - EN 300 328 V2.2.2
  - EN 62479:2010
- Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2014/30/EU (EMC)
  - EN IEC 55014-1:2021
  - EN IEC 55014-2:2021
  - EN 61000-3-2:2019+ A1:2021
  - EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021 + A2:2021/AC:2022
- Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2014/35/EU (LVD)
  - EN 60335-1:2012 + AC:2014 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A2:2019 + A14:2019 + A15:2021 + A16:2023
  - EN 62233:2008
- Harmonized standards according to directive / *Harmonisierte Normen nach Richtlinie* 2011/65/EU (RoHS)
  - EN IEC 63000:2018

Berlin, 27.08.2024
Signed for and in the name of / *Unterzeichnet für und im Namen der*: Sportstech Brands Holding GmbH by / *von*:

Ali Ahmad (CEO/ Geschäftsführer)
Signature / Unterschrift

SPORTSTECH

Sportstech Fitness

https://www.sportstech.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

SERVICE:
030 88 62 6446
service@sportstech.care
www.sportstech.care