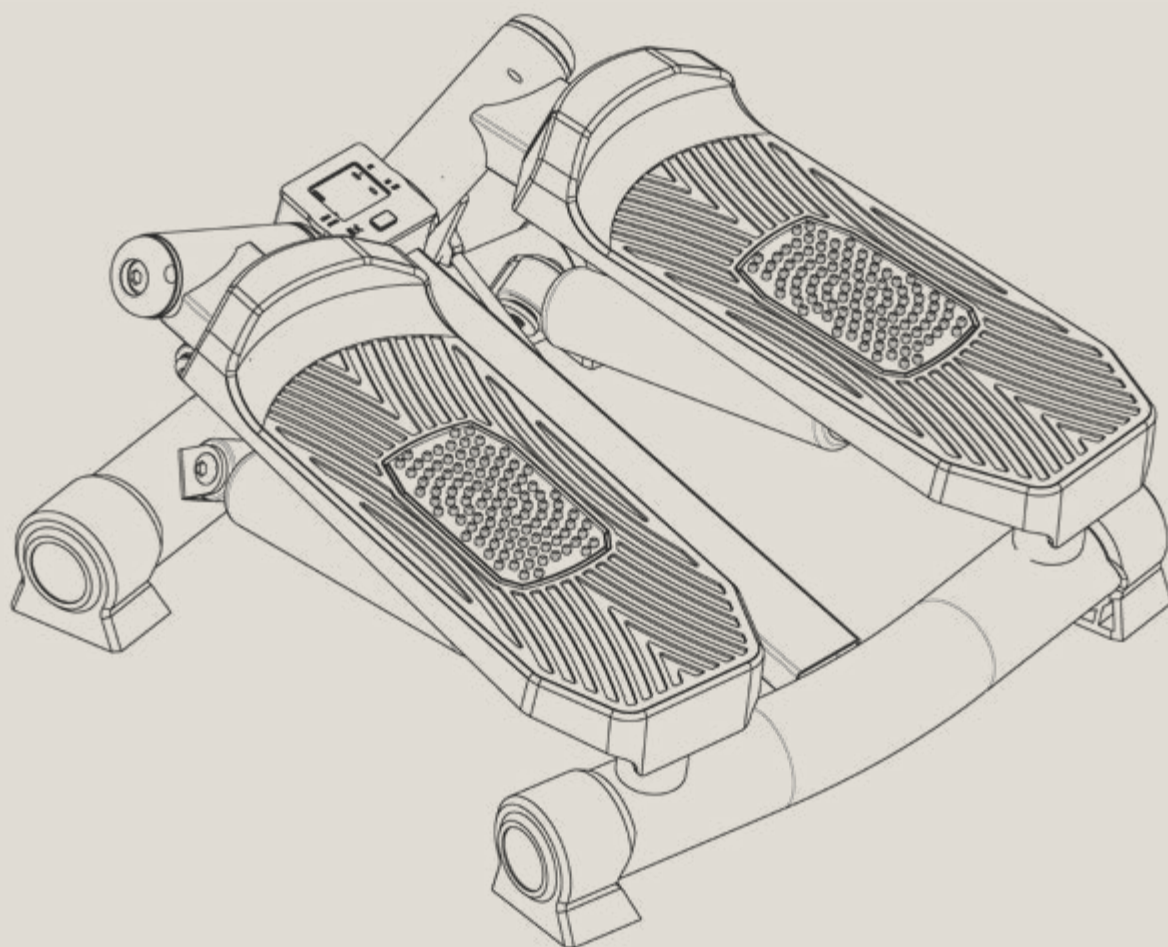


STX300

STEPPER



DE

EN

ES

FR

IT

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

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

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

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.



WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!



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

Inhaltsverzeichnis

1. Lieferumfang	3
2. Technische Daten.....	3
3. Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste.....	3
4. Wichtige Sicherheitsinformationen	4
5. Überblick.....	6
6. Trainingscomputer verwenden	6
7. Batterie einsetzen / austauschen.....	7
8. Training.....	7
8.1 Allgemeine Hinweise zum Training.....	7
8.2 SPORTSTECH LIVE App	7
8.3 Dehnübungen zum Auf- und Abwärmen.....	8
8.4 Den Zielpuls auswählen und überwachen	9
8.5 Stepper verwenden.....	9
8.6 Elastische Bänder verwenden.....	10
8.7 Übungen.....	11
9. Reinigung und Wartung	12
10. Fehlerbehebung	12
11. Entsorgung	14

1. Lieferumfang

1	Stepper mit Dreh-Hub der Pedale	3	2 Elastische Bänder
2	Integrierter Trainingscomputer (batteriebetrieben)	4	Bedienungshandbuch

2. Technische Daten

GERÄT	
Gewicht	2,7 kg
Abmessungen	LxBxH = 36 × 26 × 39 cm
Maximal zulässiges Gewicht des Nutzenden	120 kg
DISPLAY-COMPUTER	
Betriebstemperatur	0°C..+40°C
Lagertemperatur	-10°C..+60°C
INFORMATION ZU ENTHALTENEN BATTERIEN GEMÄSS § 4 ABSATZ 4 ELEKTROGESETZ	
Batterietyp	LR44
Chemisches System	AL Mn Alkaline Zinc-Manganese
Batterie Hersteller	Chuangguan Environmental Protection New Energy Electronics Co., Ltd.

3. 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://service.innovamaxx.de/stx300_spareparts

Weitere Informationen

Videos und andere Medien



Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/stx300_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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



Instagram-Seite
<https://www.instagram.com/sportstech.official/>



Facebook-Seite
<https://www.facebook.com/sportstech.de>

4. Wichtige Sicherheitsinformationen



WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

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



ALLGEMEINE PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN

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

- **Überanstrengen Sie sich oder andere am Trainingsgerät niemals!**
- Nur körperlich und geistig fitte Personen dürfen das Trainingsgerät benutzen. Personen mit Einschränkungen dürfen das Gerät nur unter geeigneter Aufsicht und Hilfestellung benutzen.
- Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundkondition und Tagesform des Trainierenden.
- Nutzen Sie den Puls und das allgemeine Wohlbefinden, um die Tagesform zu beurteilen. **Die Pulsmessung kann ungenau sein.** Beenden Sie das Training bei Unwohlsein, Schwäche, Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem umgehend.
- Falls erforderlich, vor dem Training ärztlichen Rat einholen; vor allem, wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben.
- Das maximal zulässige Gewicht für die Nutzung des Trainingsgeräts beträgt 120 kg (265 lb).



TRAININGSGERÄT VORBEREITEN

KURZ NACH DEM AUSPACKEN

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

ALLGEMEIN

- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur in Innenräumen auf festem und ebenem Untergrund.
- Legen Sie eine geeignete Matte unter das Gerät, das den Boden vor mechanischen Schäden schützt und auch bei einem unwahrscheinlichen Defekt eines Dämpfungszylinders mit austretendem Öl.
- Sorgen Sie für einen Freiraum von mindestens 2 Metern um das Trainingsgerät.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur für den privaten, jedoch nicht für den gewerblichen Gebrauch.
- Führen Sie keine anderen Wartungsarbeiten oder Einstellungen durch als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen beenden Sie die Verwendung des Geräts und wenden Sie sich an einen autorisierten Servicemitarbeiter.
- Stellen Sie vor jeder Trainingseinheit sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind. Bei Bedarf nachziehen.
- Stellen Sie sicher, dass zwischen Umlenkrolle und Seil kein Spiel ist: Ziehen Sie die Stellschraube immer mindestens so weit an, dass das Seil nicht aus der Nut der Rolle rutschen kann.



VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf und wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Beachten Sie, dass Pulsmessungen ungenau sein können.
- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Trainingsgerät fern.
- Immer nur eine Person zu einer Zeit darf das Trainingsgerät benutzen.
- Führen Sie alle Bewegungen sorgfältig aus: Vermeiden Sie ein versehentliches Anstoßen des Trainingsgeräts.
- Beim Auf- und Absteigen muss immer ein Pedal in der untersten Position sein. Stellen Sie sicher, dass Sie mit dem Fuß auf diesem Pedal einen sicheren Stand haben und das Gleichgewicht halten können.
- Berühren Sie während des Trainings und einige Zeit danach nicht die Dämpfungs-Zylinder des Geräts, da sie im Betrieb heiß werden.

REINIGUNG, WARTUNG, EINSTELLUNG UND LAGERUNG

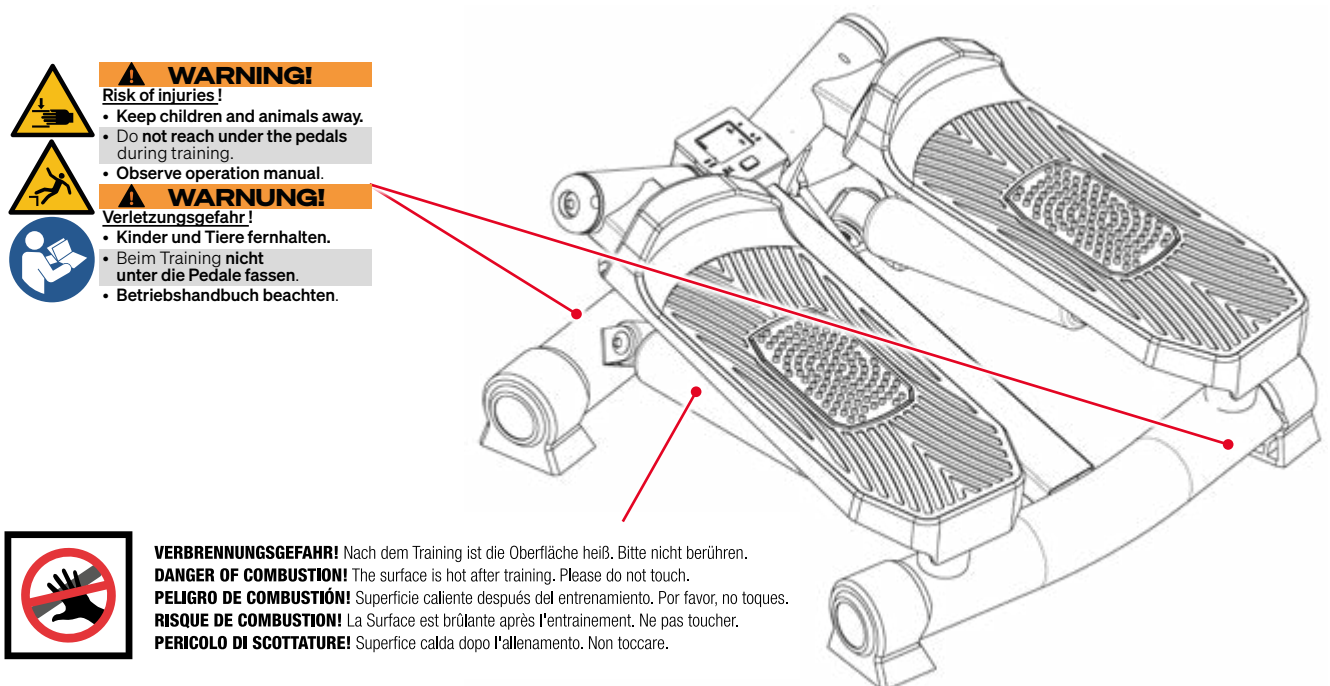
- Wartungsaufgaben und Einstellungen regelmäßig, jedoch nur entsprechend der Anleitung durchführen.
- Dämpfungszyylinder nach dem Training abkühlen lassen.
- Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren lagern.
- Gerät trocken, sauber und geschützt vor Frost, Hitze und Sonneneinstrahlung lagern.



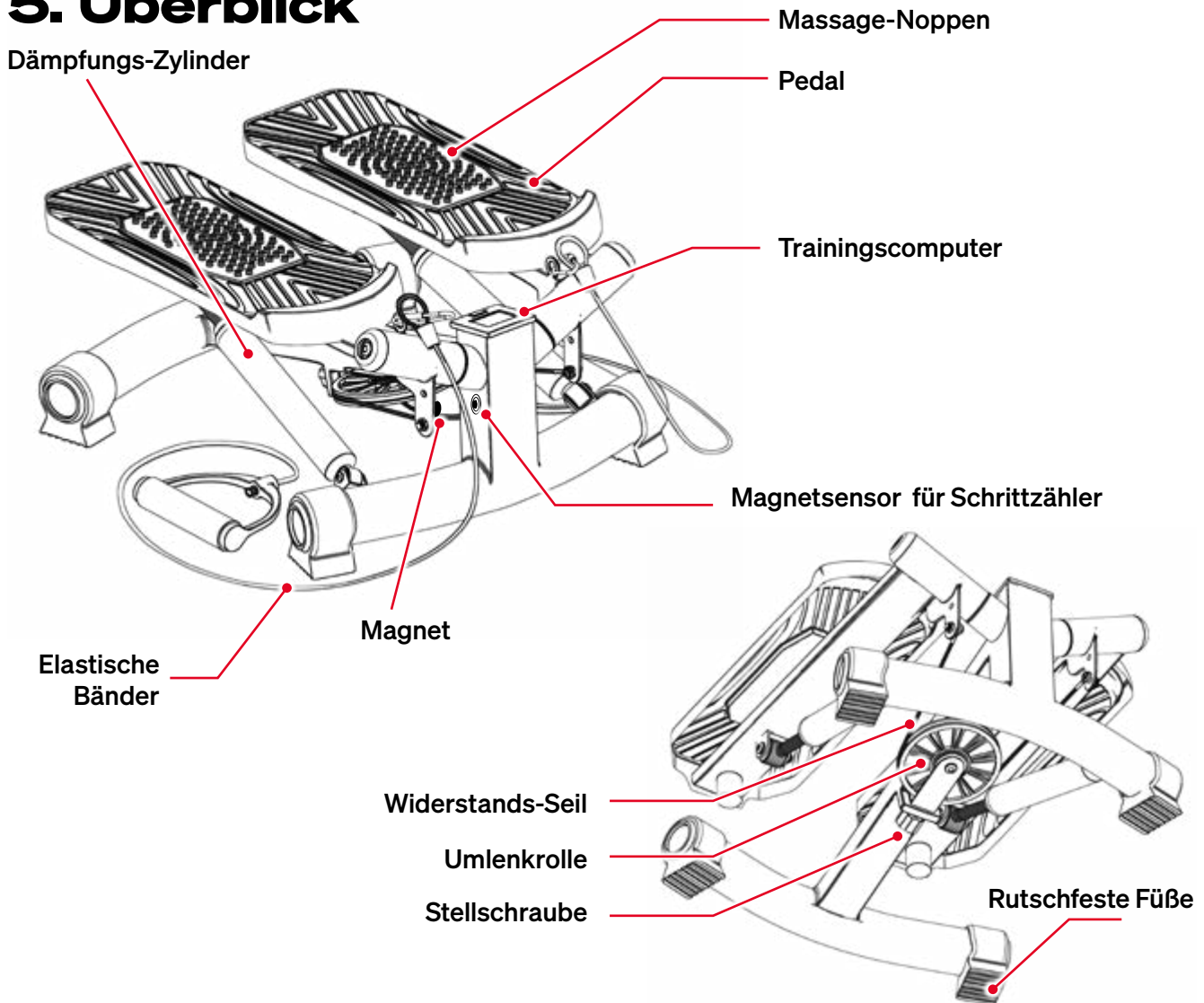
SICHERHEITS-AUFKLEBER

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

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



5. Überblick



6. Trainingscomputer verwenden

Sie können den Stepper auch ohne den Trainingscomputer nutzen. Ihre Trainingserfolge werden aber nur gemessen und aufgezeichnet, wenn der Computer eingeschaltet ist.

- Drücken Sie die rote Taste, um den Computer einzuschalten.
- Wenn Sie den Stepper 5 Minuten nicht nutzen, schaltet sich der Computer automatisch aus.

ANZEIGE: OBERE ZEILE

Das Display des Computers hat zwei Zeilen. In der oberen Zeile erscheint:

- **STOP**: Der Computer registriert, dass Sie eine Trainingspause machen
- **CNT**: Gesamtzahl der Schritte

ANZEIGE: UNTERE ZEILE.

Ein kleiner schwarzer Pfeil zeigt auf den aktuellen Anzeigewert. Im Modus 'SCAN' wechselt der Anzeigewert alle 4 Sekunden. Zum Wechsel zwischen den Anzeigewerten und zum Ein- und Ausschalten des SCAN-Modus kurz die MODE-Taste drücken.

- **TIME**: geleistete Trainingszeit - von 0:00 bis 99:59 Minuten
- **STRIDES / MIN**: Anzahl der Schritte (pro Minute) hochgerechnet
- **CAL**: Zahl der verbrauchten Kalorien - 0 bis 9999 (Schätzwert)

ZÄHLER ZURÜCKSETZEN

- 'MODE/RESET'- Taste etwa 3 Sekunden lang drücken, bis alle Symbole auf dem Display aufleuchten: Alle Werte werden zurückgesetzt.



7. Batterie einsetzen / austauschen

- Computer nach oben aus dem Rahmen heben und umdrehen. Kabel auf der Unterseite beachten.
- Batterie (Typ: LR44) austauschen bzw. einsetzen. Hierbei die korrekte Polung beachten!
- Computer vorsichtig wieder in den Rahmen einsetzen.



8. Training

8.1 ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING

- Beachten Sie dass die Pedale sich auf und ab bewegen, aber auch eine leichte Seitwärtsbewegung machen: Das jeweils untere Pedal zeigt leicht nach außen.
- Bevor Sie Ihr Übungs-Programm starten, holen Sie sich fundierten ärztlichen Rat ein. Sagen Sie, mit welchem Gerät Sie trainieren möchten. Zeigen Sie Ihrem Arzt diese Bedienungsanleitung.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen oder an bestimmten Krankheiten oder Verletzungen leiden, dürfen Sie keine Übungen absolvieren. Klären Sie dies mit Ihrem Arzt.
- Angemessenes Training kann Kreislauf und Muskeln stärken und das Wohlbefinden verbessern. Überanstrengung kann aber schädlich sein. Wir empfehlen, den Puls zu überwachen (s. Kap. 8.4).
- Vermeiden Sie, gleich nach dem Essen oder bei Müdigkeit zu trainieren.
- Wärmen Sie sich zunächst in geeigneter Weise mit Dehnübungen auf (s. Kap. 8.3).
- Trainieren Sie zunächst maximal ca. 10 bis 15 min. Überanstrengen Sie sich niemals. Wenn Sie möchten, steigern Sie sich ganz langsam.
- Vergessen Sie in keinem Fall die nötigen Pausen.

EMPFEHLUNG ZUM TRAININGSRHYTHMUS:

- 3 Tage Training (nacheinander) – 1 Tag Ruhe – 2 Tage Training (nacheinander) – 1 Tag Ruhe

8.2 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
- Trainingshistorie und -metriken



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

Hier informieren: <https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/>



8.3 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 Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7



ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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

8



WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

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

8.4 DEN ZIELPULS AUSWÄHLEN UND ÜBERWACHEN

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen. Viele Sportstech-Geräte zeigen Ihnen nicht nur als Zahlenwert, sondern auch mit Farben an, in welchem Pulsbereich Sie sich befinden - basierend auf Ihrem alterstypischen Maximalpuls ('MHR'). Beachten Sie hierbei unbedingt immer folgende Hinweise:



WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden bis hin zum Tod durch falsches oder übermäßiges Training!

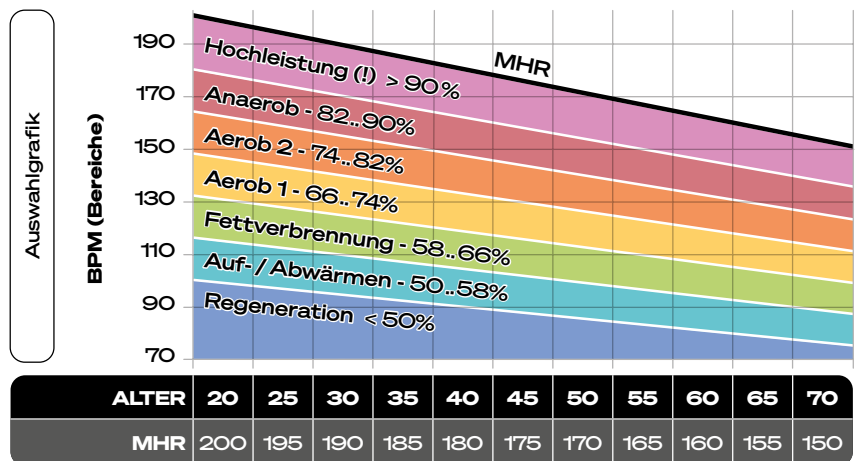
- **Überanstrengung verhindern! Individuellen, aktuellen Fitness-Level stets respektieren. Auf körperliche Signale achten!**
- **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Die Trainingsziel-Bereiche sind nur durchschnittliche Vorgaben, die an die individuelle Konstitution angepasst werden müssen. Medizinisch fundierte Unterstützung wird hierbei empfohlen!**

Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

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

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

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



In allen Fällen:

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

8.5 STEPPER VERWENDEN

- **Beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in Kap. 4 und die allgemeinen Hinweise zum Training in Kap. 8.1.**

AUFSTEIGEN

- Mit dem Fuß ein Pedal nach unten drücken. Mit einem Fuß auf das untere Pedal stellen.
- Mit dem anderen Fuß vorsichtig auf das obere Pedal stellen. Hierbei das Gleichgewicht sicherstellen.

ABSTEIGEN

- Auf dem Gerät stehend, ein Pedal nach unten drücken.
- Zuerst vom oberen Pedal absteigen; hierbei das Gleichgewicht sicherstellen.
- Dann auch vom unteren Pedal absteigen.

WELCHE MUSKEL-GRUPPEN WERDEN BELASTET?

- *nur Stepper:* vor allem Bein- und Gesäßmuskulatur
- *nur Elastische Bänder:* vor allem Arm- und Schultermuskulatur
- *Stepper und Elastische Bänder kombiniert:* Beine, Gesäß, Arme, Schultern

KÖRPERHALTUNG WÄHREND DES TRAININGS MIT DEM STEPPER

- Möglichst aufrecht und gerade halten; kein Hohlkreuz bilden.
- Beim Steppen möglichst nicht mit den Pedalen auf dem Grundgestell aufsetzen: jeweils kurz vor einem Aufsetzen die Last von einem Bein auf das andere verlagern.
- Wenn die Arme frei sind, leicht anwinkeln, und im Rhythmus vor dem Oberkörper bewegen.

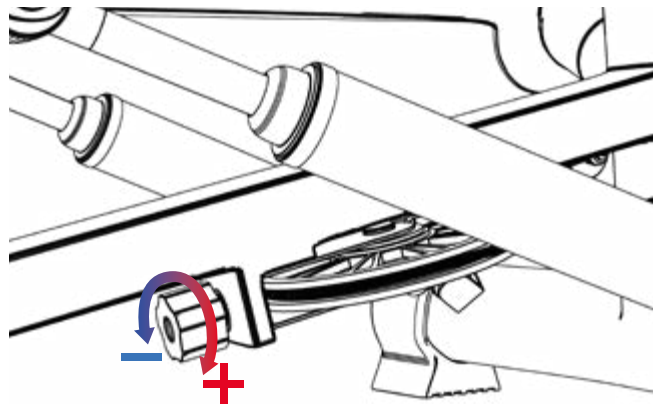
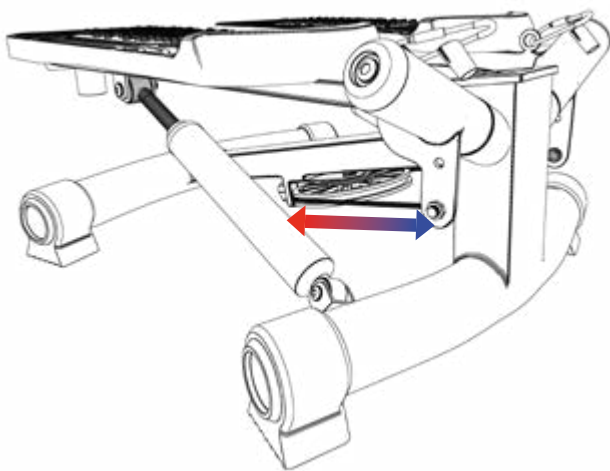
TRAININGSWIDERSTAND UND SCHRITT-AMPLITUDE EINSTELLEN

Mit der Stellschraube auf der Unterseite des Geräts bestimmen Sie Trainingswiderstand und Schritt-Amplitude, indem Sie den Abstand zwischen der Umlenkrolle und dem Lager der Pedale verändern.

VORSICHT! Gefahr von Sachschäden!

Stellen Sie sicher, dass zwischen Umlenkrolle und Seil kein Spiel ist: **Ziehen Sie die Stellschraube immer mindestens so weit an, dass das Seil nicht aus der Nut der Rolle rutschen kann.**

- **Widerstand erhöhen und Amplitude vermindern:**
Schraube **im** Uhrzeigersinn drehen
- **Widerstand vermindern und Amplitude erhöhen:**
Schraube **gegen** den Uhrzeigersinn drehen. Dabei nicht zu weit lösen.

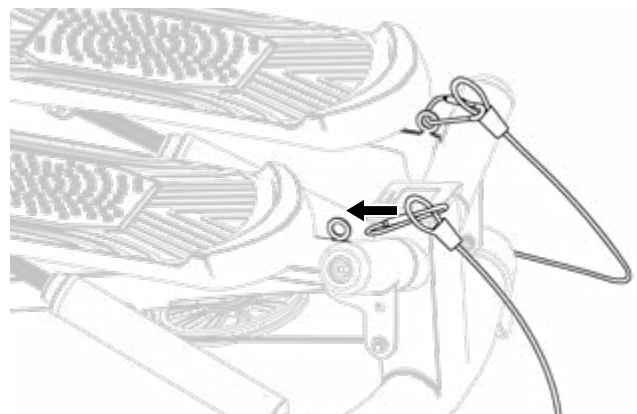


8.6 ELASTISCHE BÄNDER VERWENDEN

WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden. Beachten Sie unbedingt auch die Sicherheitshinweise in Kap. 4 und die allgemeinen Hinweise zum Training in Kap. 6.1.

ELASTISCHE BÄNDER BEFESTIGEN

- Karabiner-Haken des ersten Elastische Bänder in der Öse am Grundgestell befestigen. Hierbei sicherstellen, dass er fest und sicher eingehakt ist.
- **Einwandfreien Zustand des Hakens, der Griffe und besonders des elastischen Seils vor jeder Verwendung prüfen.** Bei eventuellen Schäden keinesfalls weiter verwenden.



HAND- & KÖRPERHALTUNG BEIM TRAINING MIT ELASTISCHE BÄNDER

- Griffe mit den Händen waagrecht festhalten. Handgelenke nicht anwinkeln!
Elastische Bänder immer gut festhalten.
- Arme angespannt lassen.
- Alle Bewegungen ganz bewusst durchführen.
- Elastische Bänder maximal bis 185 cm strecken; nicht überdehnen. Verletzungsgefahr!

Wir empfehlen 3 Durchgänge, in denen jede Übung etwa 6 bis 10 mal wiederholt wird.

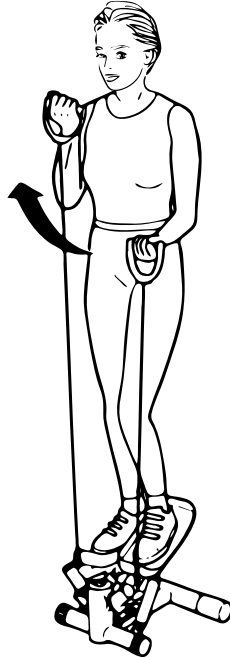
Überanstrengen Sie sich jedoch niemals!

Sie können viele Übungen variieren, indem Sie die Handflächen andersherum drehen. Beachten Sie hierbei jedoch, dass der erforderliche Kraftaufwand für die jeweilige Übung sich hierdurch deutlich verändern kann.

Halten Sie die Handgelenke in jedem Fall waagrecht und halten Sie die Griffe immer gut fest.

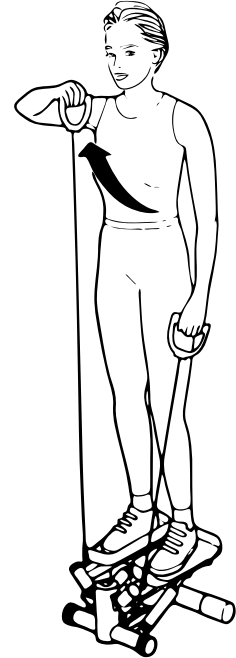
1) Arme beugen und steppen

- Griffe mit dem Handrücken nach unten halten. Arme auf Hüfthöhe anwinkeln.
- Eine Hand zur Schulter anheben. Gleichzeitig Fuß auf der anderen Seite nach unten drücken.
- Hand gleichmäßig wieder absenken und Fuß wieder nach oben bringen.
- Bewegungsablauf wechselseitig wiederholen.



2) Schulterpartie trainieren (ohne Steppen)

- Griffe mit dem Handrücken nach oben in Hüfthöhe halten.
- Eine Hand bis zum Kinn ziehen. Handrücken nach oben gerichtet lassen.
- Andere Hand zugleich nach unten bewegen.
- Bewegungsablauf wechselseitig wiederholen.



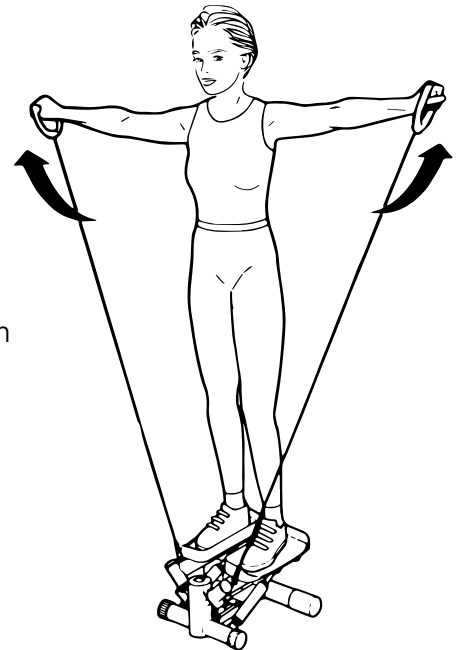
3) Arme heben und steppen

- Griffe mit dem Handrücken nach oben in Hüfthöhe halten.
- Ellbogen seitlich an den Oberkörper drücken.
- Einen Arm gestreckt vor dem Körper anheben. Gleichzeitig Fuß auf der anderen Seite nach unten drücken.
- Bewegungsablauf wechselseitig wiederholen.



4) Rücken, Schulter, Brust trainieren

- Griffe mit dem Handrücken nach oben in Hüfthöhe halten.
- Beginnen Sie zu steppen.
- Linken und rechten Arm gleichzeitig ausgestreckt auf Schulterhöhe heben
- Arme gleichmäßig wieder absenken.
- Bewegungsablauf wiederholen.



9. Reinigung und Wartung

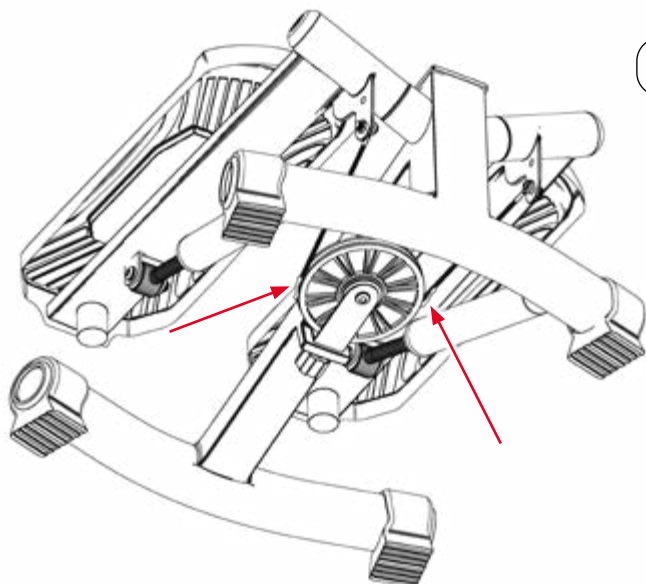
WARNUNG! Verbrennungsgefahr! Die Dämpfungszylinder werden beim Training heiß.
Gerät nach dem Training vor dem Transport, der Reinigung und der Wartung abkühlen lassen.

9.1 REINIGUNG

- Den Stepper nach dem Training mit einem weichen, leicht feuchten Tuch reinigen. Keine aggressiven, ätzenden oder scheuernden Reinigungs- oder Lösungsmittel verwenden.
- Niemals Feuchtigkeit in den Computer eindringen lassen.

9.2 PRÜFUNGEN

- Prüfen Sie vor jeder Verwendung, dass alle Teile des Geräts in einwandfreiem Zustand sind. Dies gilt besonders, aber nicht nur für:
 - Alle Verbindungsteile zwischen Grundrahmen, Dämpfern und Pedalen; insbesondere Kunststoffscheiben
 - die Elastische Bänder; also Seile, Griffe und Karabiner-Haken
 - Widerstands-Seil, Umlenkrolle und Befestigung: Müssen intakt und ohne Spiel sein.
- Wenn Sie mögliche oder tatsächliche Schäden feststellen, verwenden Sie das Gerät keinesfalls weiter. Kontaktieren Sie unseren Kundendienst. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuchs.



9.3 SCHMIEREN

- Wenn der Stepper im Betrieb lautere Geräusche macht, bringen Sie eine geringe Menge zähen Schmierfetts in die Nut der Umlenkrolle, so dass es beim Bewegen der Rolle während des Trainings verteilt wird (siehe Abbildung links).

10. Fehlerbehebung

Fehler	Möglicher Grund	Mögliche Lösung
Keine Anzeige im Computer oder Schritte werden nicht gezählt	Batterie ist leer oder fehlt	Batterie ersetzen (s. Kap. 7)
	Lose Steckverbindung	Stecker korrekt verbinden
	Verbindungskabel ist eingeklemmt oder beschädigt	Verbindungskabel befreien; falls beschädigt, ersetzen
	Elektronik ist beschädigt	Trainingscomputer austauschen
Laute Geräusche und/oder unruhiger Lauf	Magnet oder Magnetsensor ist lose	Magnet oder Sensor befestigen
	Lose Schrauben	Schrauben festziehen
	Umlenkrolle des Widerstandsseils hat zu viel Spiel	Sicherstellen, dass Widerstands-Seil sicher und ohne Spiel in Nut der Umlenkrolle liegt
	Mangelnde Schmierung	Laufrolle schmieren, wie in Kap. 9.3 beschrieben

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

Dies könnte Sie auch interessieren

SPORTSTECH **AH100 DUMBBELL**

Fitness für überall – in den eigenen vier Wänden oder im Freien. Mit den AH100 Hanteln erreichen Sie eine neue Dimension der Sportlichkeit. Jedes Hantel-Paar hat ein festgelegtes Gewicht. Wählen Sie zwischen 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 oder 5 kg und passen Sie sie Ihrem Fitness-Level ultra-flexibel an.

Dank rutschfester Gummi-Straps können Sie die Hanteln beim Workout zusätzlich an Armen und Beinen befestigen – für effektives Ganzkörper-Training. Verwenden Sie die Hanteln außerdem beim Joggen. Die Gummi-Straps sorgen für erhöhten Schutz vor Abgleiten.

Bauen Sie so schnell Muskeln auf oder reduzieren Sie Körpergewicht. Alle Möglichkeiten stehen Ihnen mit diesem Allrounder von Sportstech weit offen.

 Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

<https://www.sportstech.de/ah100>



SPORTSTECH **BBS300** **BADEZIMMERWAAGE**

Einfach. Gesünder. Leben.
Das BBS300.

Sie möchten Ihren Fitness-Status jederzeit im Blick haben und herausfinden wollen, ob Sie Ihren Zielen schon näher gekommen sind? Dann ist die Personenwaage BBS300 von SPORTSTECH genau die richtige Wahl für Sie! Nicht nur, weil Sie mit ihr die 13 wichtigsten Körperdaten messen können, sondern auch, weil Sie dank smarter Features, wie der App-Kompatibilität, dem großen LED-Display sowie dem leistungsstarken Akku von einem enormen Komfort profitieren.

 Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

<https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz>



11. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

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

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

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

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



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

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

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

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

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

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

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.

Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

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

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

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

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



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

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



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

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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

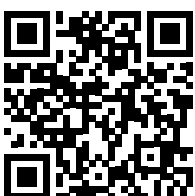


RECYCLINGKREISLAUF

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

BATTERIEN ENTNEHMEN

- Wechseln oder entfernen Sie die Batterien wie beschrieben in Kap. 7.



Konformität

Die Sportstech Brands Holding GmbH erklärt hiermit die Konformität des Geräts mit geltenden Normen und Richtlinien. Die vollständige Konformitätserklärung ist unter der folgenden URL verfügbar:

https://sportstech.link/stx300_conformity

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.

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

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



WARNING! Danger from improper use!



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

Table of contents

1. Scope of Delivery	17
2. Technical Data.....	17
3. Exploded drawing/spare parts list	17
4. Important Safety Information.....	18
5. Overview	20
6. Using the training computer	20
7. Inserting / replacing battery	21
8. Training.....	21
8.1 General notes on training	21
8.2 SPORTSTECH LIVE App	21
8.3 Stretching for warming up and cooling down	22
8.4 Selecting and monitoring the target pulse	23
8.5 Using the stepper	23
8.6 using Elastic ropes	24
8.7 Exercises	25
9. Cleaning and maintenance	26
10. Troubleshooting.....	26
11. Disposal	28
8. Training.....	35

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

1. Scope of Delivery

1	Stepper with rotating stroke of the pedals	3	2 elastic ropes
2	Integrated training computer (battery operated)	4	Operating manual

2. Technical Data

MACHINE	
Weight	2,7 kg (6 lb)
Size	LxWxH = 36 × 26 × 39 cm (14.2 × 10.2 × 15.4 in)
Max. user weight	120 kg (265 lb)
DISPLAY-COMPUTER	
Operating temperature	0°C..+40°C (32°F..104°F)
Storage temperature	-10°C..+60°C (14°F..140°F)
INFORMATION ABOUT INCLUDED BATTERIES - INFORMATION ACCORDING TO § 4 PARAGRAPH 4 ELEKTROGESETZ	
Battery type	LR44
Chemical system	AL Mn Alkaline Zinc-Manganese
Battery manufacturer	Chuangguan Environmental Protection New Energy Electronics Co., Ltd.

3. 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://service.innovamaxx.de/stx300_spareparts

Further information

Videos and other media



Link to the videos:
https://service.innovamaxx.de/stx300_video

We are also on Social Media!

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



Instagram-page
<https://www.instagram.com/sportstech.official/>



Facebook-page
<https://www.facebook.com/sportstech.de>

4. Important Safety Information



WARNING! Danger from improper use!

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



GENERAL PERSONAL REQUIREMENTS

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

- Only persons who are physically and mentally fit may use the training device. Persons with disabilities may only use the device with suitable supervision and assistance.
- Always consider the individual basic fitness and daily form of the person exercising.
- Use the pulse rate and the general well-being to assess this. **Pulse reading systems may be inaccurate.** Do not continue training if you feel unwell, weak, have aching limbs, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training.
- The maximum permitted weight for using the training device is 120 kg (265 lb).



PREPARING THE TRAINING DEVICE

SHORTLY AFTER UNPACKING

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

GENERAL

- Only use the device indoors on a firm and level surface.
- Place a suitable mat under the device, which protects the floor from mechanical damage, and also in the unlikely event of a damping cylinder defect with escaping oil.
- Ensure a minimum free space of 2 meters (6.5 ft) around the training device.
- Apply the training device only for private use, but not for commercial use.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. In case of any problems, stop using the device and consult an Authorized Service Representative.
- Before each training session, make sure that all connections are tightly fastened. Re-tighten, if necessary.
- Make sure that there is no play between the pulley and the rope: always tighten the set screw at least enough to prevent the rope from slipping out of the pulley groove.



PRECAUTIONS DURING THE TRAINING

- Always warm up sufficiently before exercising and cool down after the training.
- Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before continuing.
- Note that pulse readings can be inaccurate.
- Wear clothes tight enough to avoid getting caught by machine parts. Use hair protection if you have long hair.
- Keep children and animals away from the device.
- Only one person at a time may use the training device.
- Perform all movements carefully: Avoid accidentally bumping the training device.
- When getting onto or off the device, one pedal must always be in the lowest position.
- Make sure to stand safely on this pedal and that you can keep your balance.
- During training and for some time after, do not touch the damping cylinders as they become hot during operation.

CLEANING, MAINTENANCE, ADJUSTMENT AND STORAGE

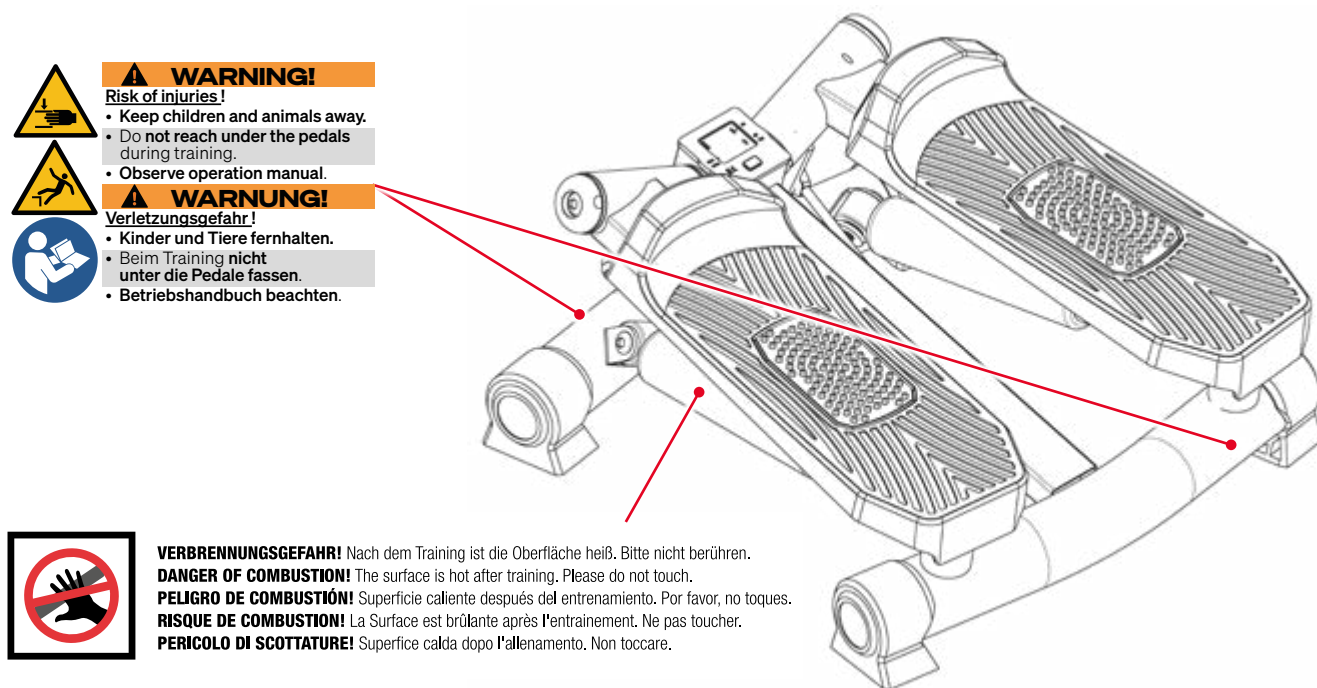
- Perform maintenance tasks and adjustments regularly, but only according to the instructions.
- Allow the damping cylinder to cool down after training.
- Store the device out of the reach of children and animals.
- Store the device dry, clean and protected from frost, heat and sunlight.



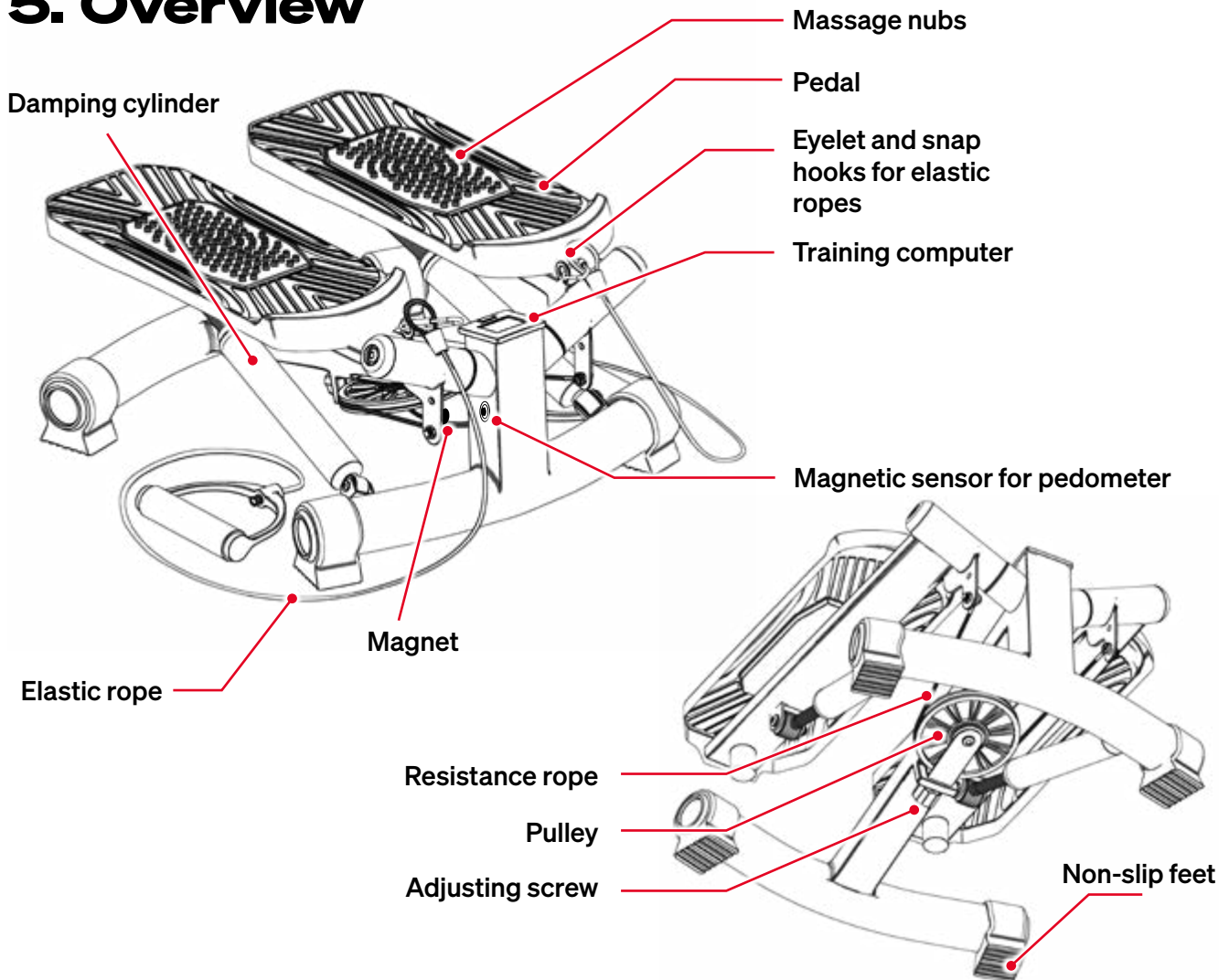
SAFETY STICKERS

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

- Make sure they are always intact and fully readable.



5. Overview



6. Using the training computer

You can also use the stepper without the training computer. However, your training successes are only measured and recorded with the computer switched on.

- Press the red button to switch on the computer.
- If you do not use the stepper for 5 minutes, the computer switches off automatically.

DISPLAY: TOP LINE

The display of the computer has two lines. In the top line appears:

- **STOP:** The computer registers that you are taking a break from training.
- **CNT:** Total number of steps

DISPLAY: BOTTOM LINE.

A small black arrow points to the current display value. In 'SCAN' mode, the display value changes every 4 seconds. To switch between the display values and to switch the SCAN mode on and off, briefly press the MODE button.

- **TIME:** training time completed - from 0:00 to 99:59 minutes
- **STRIDES / MIN:** number of steps (per minute) extrapolated
- **CAL:** Number of calories burned - 0 to 9999 (estimated value)

RESET COUNTER

- Press the 'MODE/RESET' button for about 3 seconds until all symbols on the display light up: All values are reset.



7. Inserting / replacing battery

- Lift the computer upwards out of the frame and turn it over. Note the cable on the underside.
- Replace or insert battery (type: LR44). Pay attention to the correct polarity!
- Carefully reinsert the computer into the frame.



8. Training

8.1 GENERAL NOTES ON TRAINING

- Notice that the pedals move up and down, but also make a slight sideways movement: The lower pedal points slightly outwards.
- Before you start your exercise programme, seek sound medical advice. Tell the health professional which device you would like to train with. Show this instruction manual to the health professional.
- If you feel unwell or suffer from certain illnesses or injuries, do not perform any exercises. Check this with your doctor.
- Appropriate training can strengthen circulation and muscles and improve well-being. However, overexertion can be harmful. We recommend monitoring the pulse; see chapter 8.4.
- Avoid exercising immediately after eating or when tired.
- First warm up in a suitable way with stretching exercises (see chapter 8.3).
- Exercise for a maximum of 10 to 15 minutes at first. Never overexert yourself. If you like to increase the intensity, do this very slowly.
- In any case, do not forget to take the necessary breaks.

RECOMMENDATION ON THE TRAINING RHYTHM:

- 3 days training (consecutively) - 1 day rest - 2 days training (consecutively) - 1 day rest

8.2 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://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/>



8.3 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 exercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching exercises to properly cool down.

1



HEAD ROLLS

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

2



SHOULDER LIFTS

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

3



SIDE STRETCHES

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

4



QUADRICEPS STRETCH

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

5



INNER THIGH STRETCH

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

6



INNER THIGH STRETCH

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

7



HAMSTRING STRETCHES

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

8



CALF / ACHILLES STRETCH

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

8.4 SELECTING AND MONITORING THE TARGET PULSE

The pulse rate in BPM ('Beats per Minute') indicates very well if you are training according to your target and your current personal fitness level. The BPMs for the targets depend not at least on the age. You should monitor your pulse in a suitable way.

Many Sportstech devices show the pulse range that you are currently in not only as a numeric value, but also by means of colours - based on the maximum heart rate ('MHR') typical for your age. Always adhere to the following notes:



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

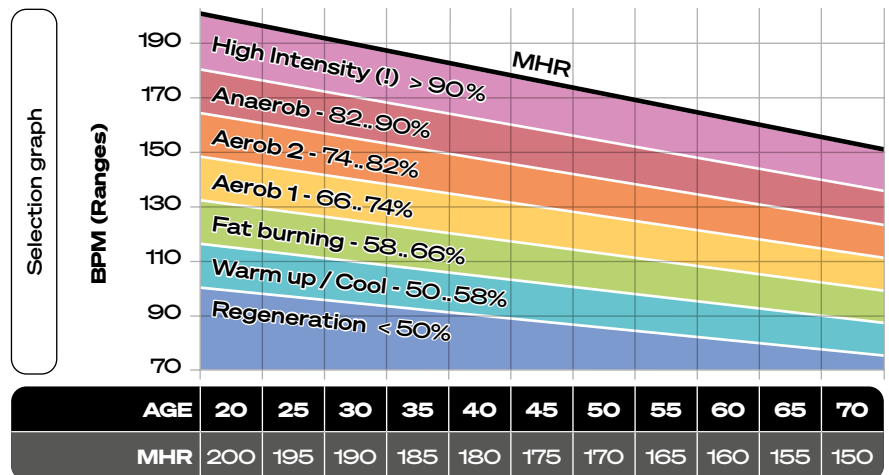
- Prevent overexertion! Always respect individual, current fitness levels. Pay attention to body signals!
- Pulse measurement systems can be inaccurate.
- The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended here!

Select a guide value for your target pulse as follows:

- Select your age in the graphic on the right.
- Below, your age-typical maximum pulse (MHR) is shown as an estimated value.

The **Selection graph** allows to determine a **Target pulse range**.

- From your age value, go up into the colour field which corresponds to your training target.
- Then go straight to the left and read the target pulse from the scale.



In any case:

- Check if the determined target pulse suits your **needs**. If not, re-adjust it until you've found your individual optimum value.

8.5 USING THE STEPPER

- Be sure to follow the safety instructions in chapter 4 and the general training instructions in chapter 8.1.

CLIMBING ON

- Press a pedal down with the foot. Place one foot on the lower pedal.
- Carefully place the other foot on the upper pedal. Ensure balance in the process.

DESCENDING

- Standing on the device, press one pedal down.
- First descent from the upper pedal, ensuring balance.
- Then also get off the lower pedal.

WHICH MUSCLE GROUPS ARE LOADED?

- *Stepper only*: mainly leg and buttock muscles
- *Elastic ropes only*: mainly arm and shoulder muscles
- *Stepper and elastic ropes combined*: Legs, buttocks, arms, shoulders

POSTURE DURING TRAINING WITH THE STEPPER

- Keep as upright and straight as possible; do not form a hollow back.
- When stepping, do not touch down with the pedals on the base frame if possible: shift the load from one leg to the other just before touching down.
- When the arms are free, bend them slightly and move them in rhythm in front of the upper body.

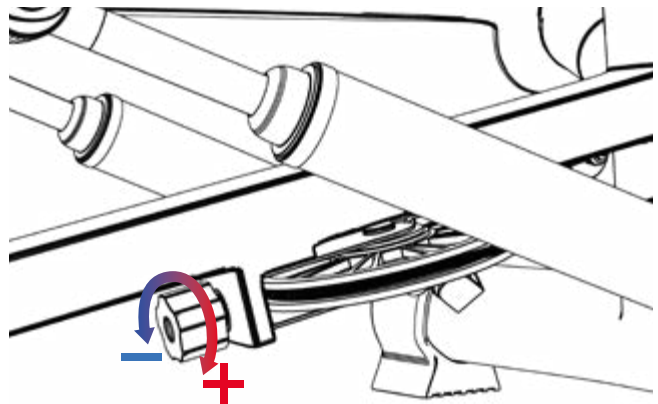
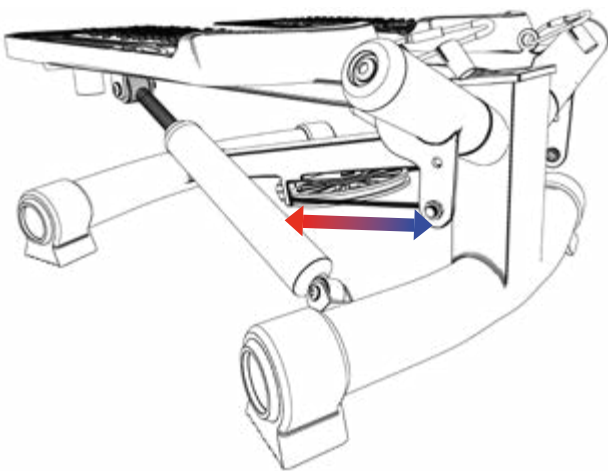
SETTING TRAINING RESISTANCE AND STEP AMPLITUDE

- With the adjusting screw on the underside of the device, you determine the training resistance and step amplitude by changing the distance between the pulley and the bearing of the pedals.

CAUTION! Risk of property damage!

Make sure that there is no play between the pulley and the rope: **Always tighten the set screw at least enough to prevent the rope from slipping out of the pulley groove.**

- **Increasing resistance and decreasing amplitude:**
Turn the screw clockwise
- **Decreasing resistance and increasing amplitude:**
Turn the screw anticlockwise. Do not loosen too much.

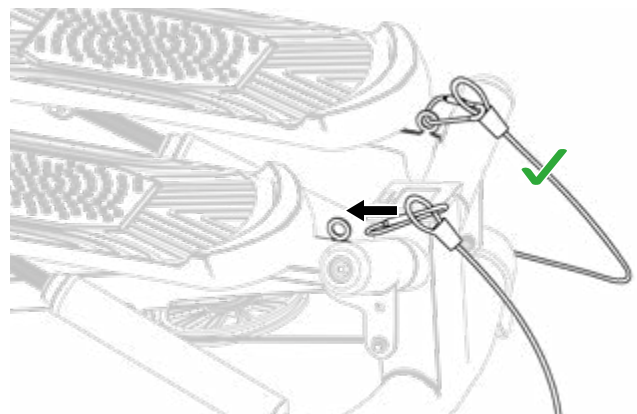


8.6 USING ELASTIC ROPES

WARNING! Risk of injury and property damage. It is essential to also observe the safety instructions in chapter 4 and the general instructions for training in chapter 8.1.

ATTACHING ELASTIC-ROPES

- Attach the snap hook of the first elastic rope in the eyelet at the base frame. Make sure that it is firmly and safely hooked in.
- **Check the condition of the hook, the handles and especially the elastic rope before each use.** In case of damage, do not continue to use.



HAND & BODY POSTURE WHEN TRAINING WITH ELASTIC ROPES

- Hold the handles horizontally with your hands. Do not bend your wrists! Always hold the elastic ropes tightly.
- Keep arms tense.
- Perform all movements consciously.
- Stretch elastic ropes to a maximum of 185 cm; do not overstretch. Risk of injury!

We recommend 3 rounds, repeating each exercise about 6 to 10 times.

However, never overexert yourself!

You can vary many exercises by turning the palms the other way. Please note, however, that the amount of force required for the respective exercise can change significantly.

In any case, keep the wrists horizontal and always hold the handles firmly.

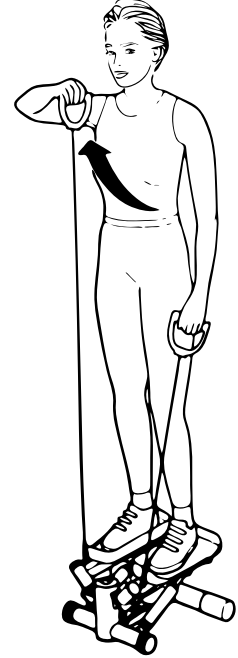
1) Bend arms and perform stepping.

- Hold the handles with the back of the hand facing down. Bend arms at hip level.
- Raise one hand to the shoulder. At the same time, press the foot down on the other side.
- Lower the hand evenly and bring the foot back up.
- Repeat the movement alternately.



2) Training shoulder area (without stepping)

- Hold the handles with the back of the hand facing upwards at hip level.
- Pull one hand up to the chin. Keep the back of the hand facing upwards.
- Move the other hand downwards at the same time.
- Repeat the movement alternately.



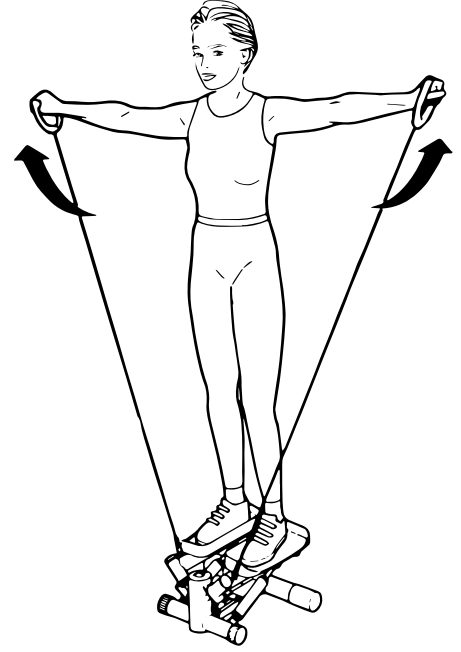
3) Lift arms and perform stepping.

- Hold the handles with the back of the hand facing upwards at hip level.
- Press elbow to the side of the upper body.
- Raise one arm stretched in front of the body.
- At the same time, press the foot down on the other side.
- Repeat the movement alternately.



4) Training back, shoulder, chest

- Hold the handles with the back of the hand facing upwards at hip level.
- Start stepping.
- Raise left and right arm simultaneously outstretched to shoulder height.
- Lower the arms evenly again.
- Repeat the movement.



9. Cleaning and maintenance

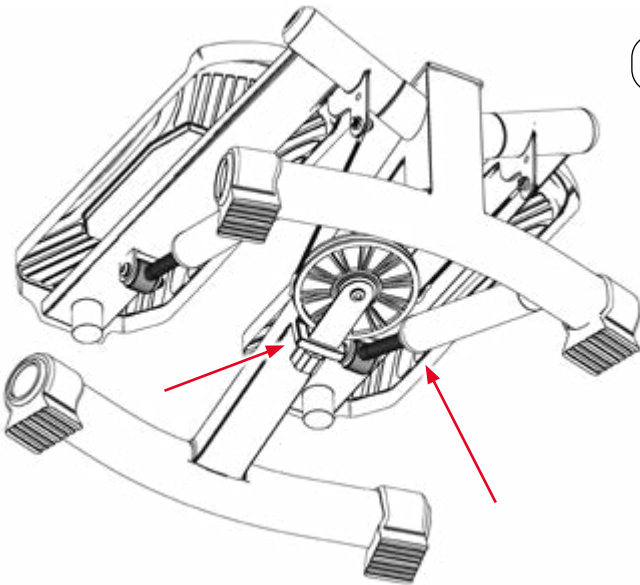
WARNING! Risk of burns! The damping cylinders get hot during training. **After training, allow the device to cool down before transport, cleaning and maintenance.**

9.1 CLEANING

- Clean the stepper after training with a soft, slightly damp cloth. Do not use aggressive, corrosive or abrasive cleaning agents or solvents.
- Never allow moisture to enter the computer.

9.2 CHECKS

- Before each use, check that all parts of the device are in perfect condition. This applies especially, but not only, to:
 - All connecting parts between base frame, dampers and pedals; especially plastic washers
 - the elastic ropes; i.e. ropes, handles and snap hooks
 - Resistance rope, pulley and attachment: Must be intact and without play.
- If you notice possible or actual damage, do not continue to use the device under any circumstances. Contact our customer service. You will find the contact details on the back of this manual.



9.3 LUBRICATING

- If the stepper makes louder noises during operation, put a small amount of viscous grease in the groove of the pulley so that it is distributed when the pulley is moved during exercise (see illustration on the left).

10. Troubleshooting

Problem	Potential Causes	Solutions
No display in the computer or steps are not counted	Battery is empty or missing	Replace battery (see chapter 7)
	Loose plug connection	Connect plug correctly
	Connecting cable is pinched or damaged	Free the connection cable; replace if damaged
	Electronics are damaged	Replace training computer
	Magnet or magnetic sensor is loose	Attach magnet or sensor
Loud noises and/or unsteady running	Loose screws	Tighten screws
	Deflection pulley of the resistance rope has too much play	Ensure that the resistance rope lies safely and without play in the groove of the deflection pulley.
	Lack of lubrication	Lubricate the roller as described in chapter 9.3.

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

You may also be interested in these accessories

SPORTSTECH **AH100 DUMBBELL**

Fitness for everywhere – within your own four walls or outdoors. With the AH100 dumbbells you achieve new levels of sportiness. Each pair of dumbbells has a set weight. Choose between 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 or 5 kg and adjust it to your fitness level with super flexibility.

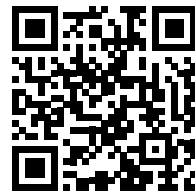
Thanks to non-slip rubber straps, you can also attach the dumbbells to your arms and legs during your workout - for effective full-body training. Also, you can use the dumbbells while jogging. The rubber straps provide increased protection against slipping.

Build muscle fast or reduce body weight. Every option is wide open to you with this all-rounder from Sportstech.



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

<https://www.sportstech.de/ah100>



SPORTSTECH **BBS300 BATHROOM SCALE**

Simple. Healthier. Life.
The BBS300.

If you want to keep an eye on your fitness status at all times and find out whether you've already made progress towards achieving your goals, then the BBS300 personal scale from SPORTSTECH is exactly the right choice for you! Not only because it allows you to measure the 13 most important body data, but also because you benefit from enormous comfort thanks to smart features like app compatibility and the huge LED display as well as the high-performance battery.



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

<https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz>



11. Disposal

Dear customers,

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



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



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



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



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

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

Recycling loop



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



Conformity

Sportstech Brands Holding GmbH hereby declares the conformity of the device with applicable standards and directives. The complete declaration of conformity is available at the following URL:

https://sportstech.link/stx300_conformity

Manual de Usuario

Querido cliente,

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

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse. Use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones.

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



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!



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

Manual de usuario

1. Volumen de suministro	31
2. Datos técnicos.....	31
3. Vista desglosada / Lista de recambios	31
4. Indicaciones de seguridad.....	32
5. Vista general.....	34
6. Usar la computadora de entrenamiento	34
7. Insertar/reemplazar batería	35
8.1 Información general sobre el entrenamiento	35
8.2 SPORTSTECH LIVE App	35
8.3 Estiramientos para calentar y enfriar	36
8.4 Selección y control del pulso objetivo	37
8.5 Usar el stepper.....	37
8.6 Usar las cuerdas de batalla	38
8.7 Ejercicios	39
9. Limpieza y mantenimiento.....	40
10. Resolución de problemas.....	40
11. Desecho.....	42

1. Volumen de suministro

1	Stepper con pedales giratorias	3	2 bandas elásticas
2	Ordenador de entrenamiento integrado (funciona con pilas)	4	Manual de instrucciones

2. Datos técnicos

MÁQUINA	
Peso	2,7 kg
Dimensiones (largo x ancho x alto)	36 × 26 × 39 cm
Peso máximo permitido del usuario	120 kg
DISPLAY-COMPUTER	
Temperatura de funcionamiento	0°C..+40°C
Temperatura de almacenamiento	-10°C..+60°C
INFORMACIÓN SOBRE LAS BATERÍAS INCLUIDAS INFORMACIÓN SEGÚN § 4 PÁRRAFO 4 ELEKTROGESETZ	
Tipo de Batería	LR44
Sistema químico	AL Mn Alkaline Zinc-Manganeso
Fabricante de la batería	Chuangguan Environmental Protection New Energy Electronics Co., Ltd.

3. 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://service.innovamaxx.de/stx300_spareparts

Más información

Vídeos y otros medios



Enlace a los vídeos:
https://service.innovamaxx.de/stx300_video



Instagram:
<https://www.instagram.com/sportstech.official/>



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

4. Indicaciones de seguridad



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

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



REQUISITOS GENERALES PERSONALES

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

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



PREPARACIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO

POCO DESPUÉS DE DESEMPACAR

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.

EN GENERAL

- Utilice el stepper únicamente en interiores sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque una alfombrilla adecuada debajo del dispositivo para proteger el suelo de daños mecánicos y fugas de aceite en el improbable caso de que el cilindro de amortiguación deje de funcionar.
- Asegúrese de disponer de un espacio libre de al menos 2 m alrededor del equipo deportivo.
- Utilice el equipo únicamente con fines domésticos, no para un uso comercial.
- No realice trabajos de mantenimiento ni ajustes que no se describan en este manual. En caso de problemas, deje de utilizar el equipo y póngase en contacto con el servicio técnico autorizado.
- Asegúrese antes de cada sesión de entrenamiento de que todas las uniones están bien ajustadas. En caso necesario, apriételas.
- Asegúrese de que no haya juego entre la polea de desviación y el cable: apriete siempre el tornillo de fijación al menos lo suficiente para que el cable no se salga de la ranura de la polea.



PRECAUCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Caliente siempre adecuadamente antes de comenzar a entrenar y estire después de la sesión.
- Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar. Consulte con un médico antes de continuar.
- Tenga en cuenta que las mediciones del pulso pueden ser inexactas.
- Lleve ropa lo suficientemente ajustada para evitar que se enganche con piezas de la máquina. Use protección para el pelo si lo tiene largo.
- Mantenga a los niños y a los animales alejados del dispositivo.
- El equipo solo puede utilizarlo una persona a la vez.
- Realice los movimientos con cuidado, evite golpear accidentalmente el equipo deportivo.
- Al usar el stepper, un pedal siempre debe estar en la posición más baja. Asegúrese de tener una base segura y equilibrio con el pie en este pedal.
- No toque los cilindros de amortiguación del dispositivo durante y después del entrenamiento, ya que se pueden calentar durante el funcionamiento.

LIMPIEZA, MANTENIMIENTO, AJUSTE Y ALMACENAMIENTO

- Realice regularmente las tareas de mantenimiento y los ajustes, pero sólo de acuerdo con las instrucciones.
- Deje que el cilindro de amortiguación se enfríe después del entrenamiento.
- Guarde el dispositivo 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!

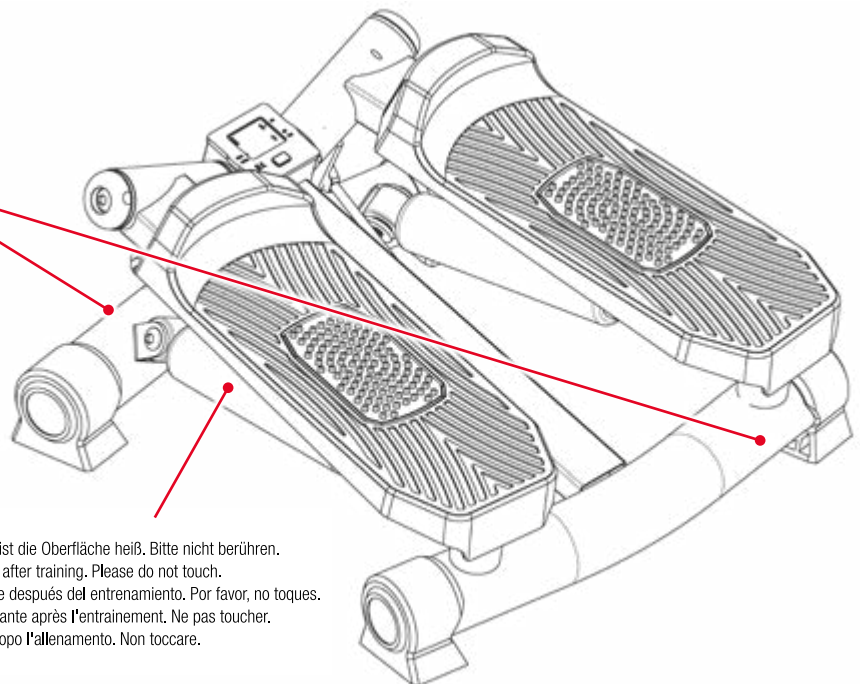
- Keep children and animals away.
- Do not reach under the pedals during training.
- Observe operation manual.



⚠ WARNING!

Verletzungsgefahr!

- Kinder und Tiere fernhalten.
- Beim Training nicht unter die Pedale fassen.
- Betriebshandbuch beachten.



VERBRENNUNGSGEFAHR! Nach dem Training ist die Oberfläche heiß. Bitte nicht berühren.

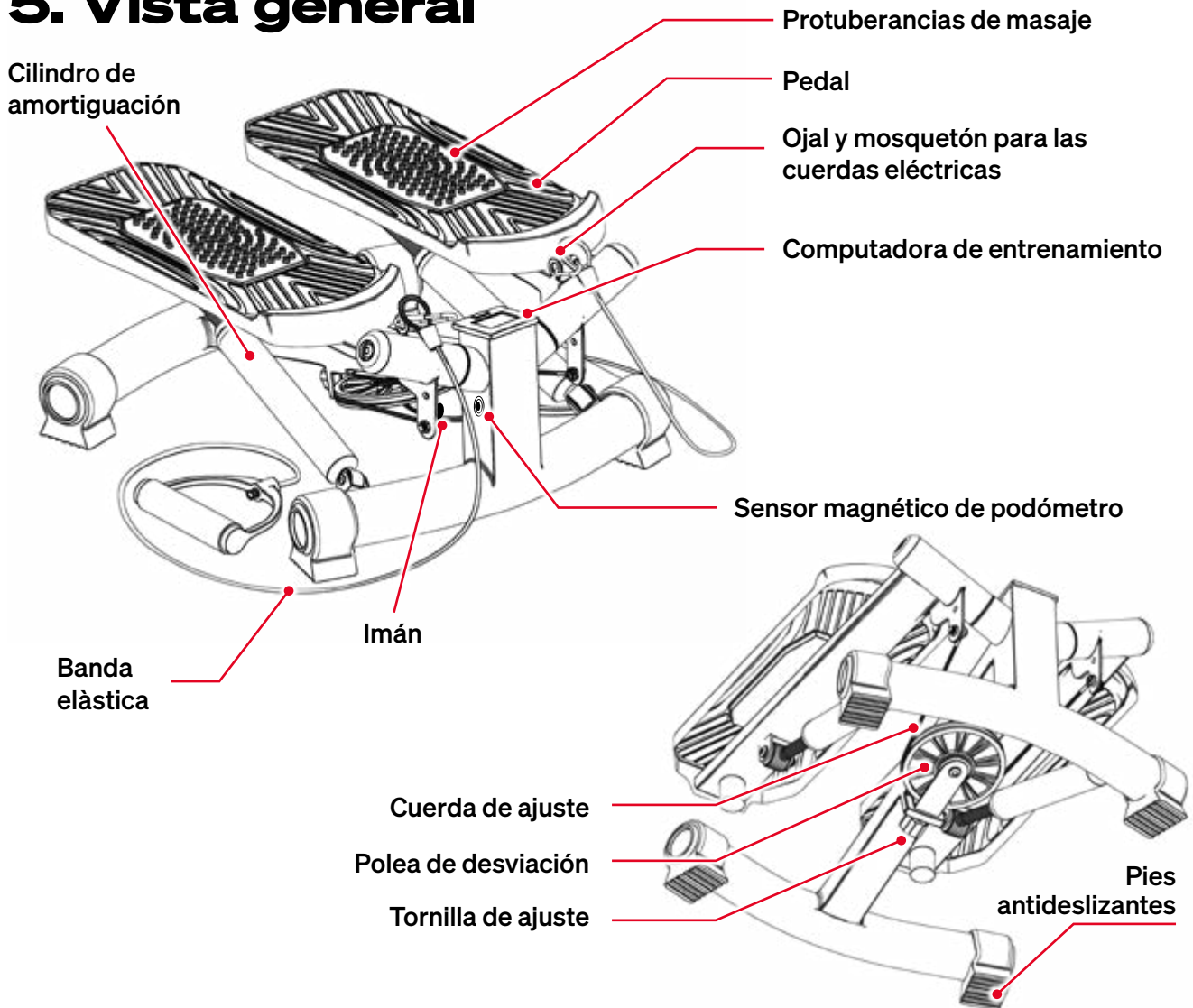
DANGER OF COMBUSTION! The surface is hot after training. Please do not touch.

PELIGRO DE COMBUSTIÓN! Superficie caliente después del entrenamiento. Por favor, no toques.

RISQUE DE COMBUSTION! La Surface est brûlante après l'entraînement. Ne pas toucher.

PERICOLO DI SCOTTATURE! Superficie calda dopo l'allenamento. Non toccare.

5. Vista general



6. Usar la computadora de entrenamiento

También puede usar el stepper sin la computadora. Sin embargo, el éxito de su entrenamiento solo se mide y registra cuando la computadora está encendida.

- Presione el botón rojo para encender la computadora.
- Si no usa el Stepper durante 5 minutos, la computadora se apagará automáticamente.

PANTALLA: LÍNEA SUPERIOR

La pantalla de la computadora tiene dos líneas. La línea superior muestra:

- **STOP:** La computadora registra que está haciendo un descanso del entrenamiento
- **CNT:** Número total de pasos

PANTALLA: LÍNEA INFERIOR.

Una pequeña flecha negra apunta al valor de la visualización actual. En el modo 'SCAN', el valor de la pantalla cambia cada 4 segundos. Presione brevemente el botón MODE para cambiar entre los valores mostrados y para activar y desactivar el modo SCAN.

- **TIME:** tiempo de entrenamiento completado - de 0:00 a 99:59 minutos
- **STRIDES / MIN:** Número de pasos (por minuto) estimados
- **CAL:** Número de calorías quemadas - 0 a 9999 (estimación)

REINICIAR CONTADOR

- Presione el botón 'MODE/RESET' durante aproximadamente 3 segundos hasta que se enciendan todos los símbolos en la pantalla: Todos los valores se restablecen.



7. Insertar/reemplazar batería

- Saque la computadora del marco y gírela. Vigile el cable en la parte inferior.
- Reemplace o inserte la batería (tipo: LR44). ¡Tenga en cuenta la polaridad correcta!
- Vuelva a colocar con cuidado la computadora en el marco.



8. Training

8.1 INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL ENTRENAMIENTO

- Tenga en cuenta que los pedales se mueven hacia arriba y hacia abajo, pero también hacen un ligero movimiento lateral: el pedal inferior apunta ligeramente hacia afuera.
- Antes de comenzar su programa de ejercicios, hable con su médico. Dígale con qué dispositivo quiere entrenar. Muéstrole este manual a su médico.
- Si no se encuentra bien o tiene ciertas enfermedades o lesiones, no puede hacer ningún ejercicio. Confírmelo con su médico.
- El ejercicio adecuado puede fortalecer la circulación y los músculos y mejorar su bienestar. Sin embargo, el sobreesfuerzo puede ser perjudicial. Recomendamos monitorear el pulso; consulte Capítulo 8.4.
- Evite hacer ejercicio inmediatamente después de comer o cuando esté cansado.
- En primer lugar, realice un calentamiento adecuado con ejercicios de estiramiento (consulte el Capítulo 8.3).
- Primero empiece entrenar por un máximo de 10 a 15 minutos, nunca se esfuerce demasiado. Si quiere, aumente la intensidad muy lentamente.
- No olvide tomar los descansos necesarios.

RECOMENDACIÓN SOBRE EL RITMO DE ENTRENAMIENTO:

- 3 días de entrenamiento (consecutivos) - 1 día de descanso - 2 días de entrenamiento (consecutivos) - 1 día de descanso

8.2 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://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/>



8.3 ESTIRAMIENTOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

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

1



GIROS CON LA CABEZA

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

2



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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

3



ESTIRAMIENTOS LATERALES

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

4



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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

5



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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

6



DEDOS DE LOS PIES

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

7



ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

8



ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

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

8.4 SELECCIÓN Y CONTROL DEL PULSO OBJETIVO

La frecuencia del pulso en BPM ('beats per minute') es un excelente indicador para saber si está entrenando de acuerdo con su objetivo de entrenamiento y su estado físico actual. Los BPM para cada objetivo de entrenamiento dependen de la edad. Debe controlar su pulso durante el ejercicio de la manera adecuada.

Muchos dispositivos de SPORTSTECH no solo lo muestran en qué rango de pulso se encuentra como valor numérico, sino también con colores en función de su pulso máximo típico de la edad ('MHR'). Tenga siempre en cuenta las siguientes indicaciones:



ADVERTENCIA Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar la salud o incluso provocar la muerte.

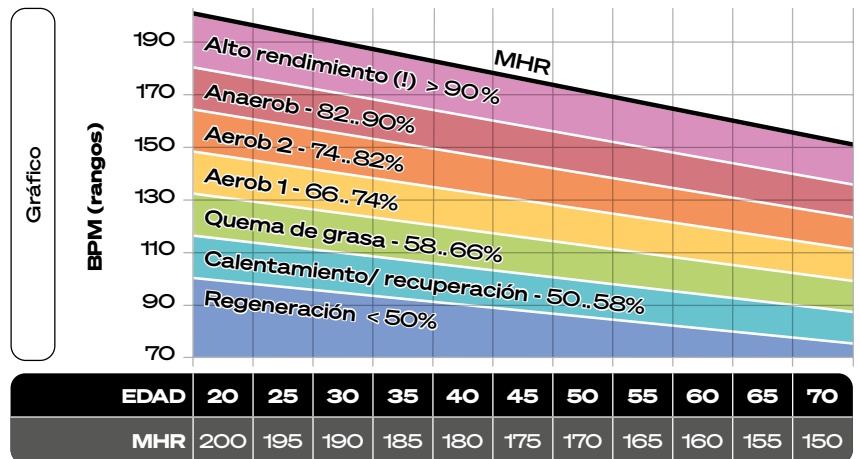
- Evite sobreesforzarse. Respete siempre el nivel de condición física individual y actual. ¡Esté atento a las señales físicas!
- Los sistemas de medición de pulso pueden ser inexactos.
- Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual. Se recomienda un apoyo médico.

Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:

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

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

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



En cualquier caso:

- Compruebe si el pulso objetivo detectado **satisface sus necesidades**. Si no es así, ajústelo hasta que encuentre un valor óptimo.

8.5 USAR EL STEPPER

- **Asegúrese de revisar las instrucciones de seguridad en el capítulo 4 y las notas generales sobre formación del capítulo 8.1.**

SUBIR

- Presione un pedal con su pie hacia abajo. Coloque un pie en el pedal inferior.
- Coloque el otro pie con cuidado en el pedal superior. Asegúrese de tener equilibrio.

BAJAR

- Póngase de pie sobre el dispositivo, presione con su pie hacia abajo un pedal.
- Primero pise el pedal superior; asegúrese de tener equilibrio.
- Ahora baje también con el pedal inferior.

¿QUÉ GRUPOS MUSCULARES SE TRABAJAN?

- *Solo stepper*: principalmente los músculos de piernas y glúteos
- *Solo bandas elásticas*: especialmente los músculos de los brazos y los hombros
- *Stepper y bandas elásticas combinados*: piernas, glúteos, brazos, hombros

POSTURA DURANTE EL ENTRENAMIENTO CON EL STEPPER

- Manténgase lo más recto posible; no deben formar una espalda hueca.
- Al pisar, evite tocar la estructura base con los pedales: cambie el peso de una pierna a la otra poco antes de bajar con el pedal hacia abajo.
- Cuando sus brazos estén libres, dóblelos ligeramente y muévase al ritmo frente a la parte superior de su cuerpo.

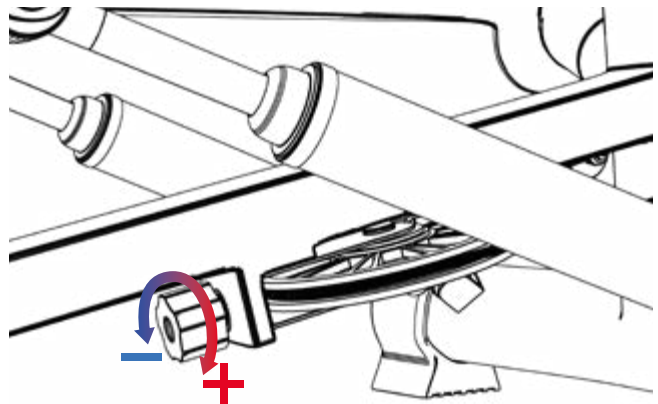
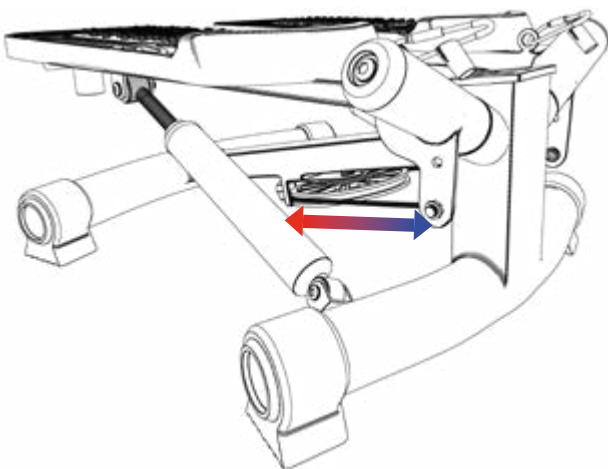
AJUSTE LA RESISTENCIA DEL ENTRENAMIENTO Y LA AMPLITUD DEL PASO

- Con el tornillo de ajuste en la parte inferior del dispositivo, determina la resistencia de entrenamiento y la amplitud del paso cambiando la distancia entre la polea y el rodamiento de los pedales.

¡ATENCIÓN! ¡Peligro de daños materiales!

Asegúrese de que no haya demasiado juego entre la polea de desviación y el cable: **apriete siempre el tornillo de fijación al menos lo suficiente para que el cable no se salga de la ranura de la polea.**

- **Aumentar la resistencia** y *disminuir la amplitud*:
Gire el tornillo en el sentido del reloj
- **Disminuir la resistencia** y *aumentar la amplitud*:
Gire el tornillo en sentido contrario del reloj. No debe aflojar demasiado.

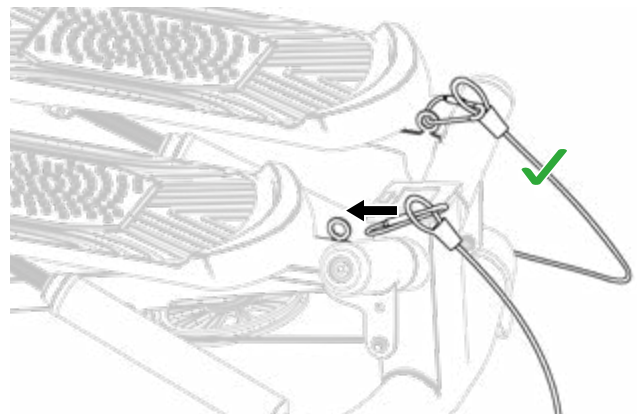


8.6 USAR LAS CUERDAS DE BATALLA

¡ADVERTENCIA! Riesgo de lesiones y daños a materiales. Es imprescindible observar también las indicaciones de seguridad del capítulo 4 y las notas generales sobre formación del capítulo 8.1.

FIJAR CUERDAS ELÉCTRICAS

- Fije el gancho mosquetón de la primera banda elástica en el
- El ojal del marco base. Asegúrese de que esté enganchado de manera firme y segura.
- **Compruebe el estado del gancho, las asas y especialmente el cordón elástico antes de cada uso.** En caso de daños, no puede seguir usándolo.



POSTURA DE MANOS Y CUERPO AL ENTRENAR CON BANDAS ELÁSTICAS

- Sostenga las manijas horizontalmente con sus manos. ¡No doble las muñecas! Sujete siempre las bandas elásticas con tensión.
- Mantén sus brazos tensos.
- Realice todos los movimientos muy conscientemente.
- Estire las bandas elásticas hasta un máximo de 185cm; no estire demasiado. ¡Riesgo de lesiones!

Recomendamos 3 series, en las que cada ejercicio se repite unas 6 a 10 veces.

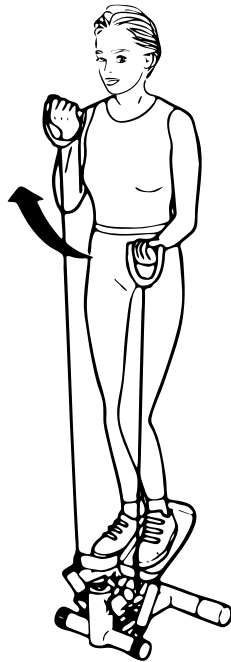
Sin embargo, nunca se debe esforzar demasiado!

Puede variar muchos ejercicios girando las palmas de las manos al revés. Tenga en cuenta, sin embargo, que el esfuerzo requerido para el ejercicio respectivo puede cambiar significativamente como resultado.

En cualquier caso, mantenga las muñecas en posición horizontal y sujete siempre con firmeza las manijas.

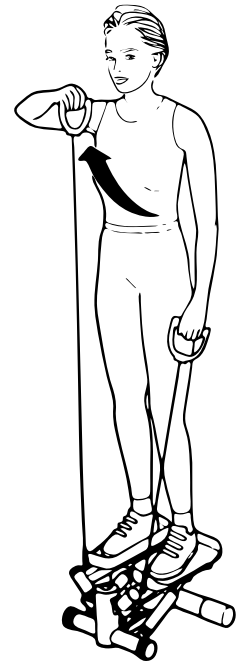
1) Doblar los brazos y empiece a subir y bajar

- Sostenga las manijas hacia abajo con el dorso de la mano. Doble los brazos a la altura de la cadera.
- Levante la mano al hombro. Al mismo tiempo, empuje el pie hacia abajo del otro lado.
- Baje la mano de manera uniforme y vuelva a levantar el pie.
- Repite la secuencia de movimientos alternativamente.



2) Entrena los hombros (sin pisar)

- Sujete las manijas a la altura de la cadera con el dorso de la mano hacia arriba.
- Levanta una mano hasta su barbilla. Mantenga el dorso de su mano hacia arriba.
- Mueva la otra mano hacia abajo al mismo tiempo.
- Repite la secuencia de movimientos alternativamente.



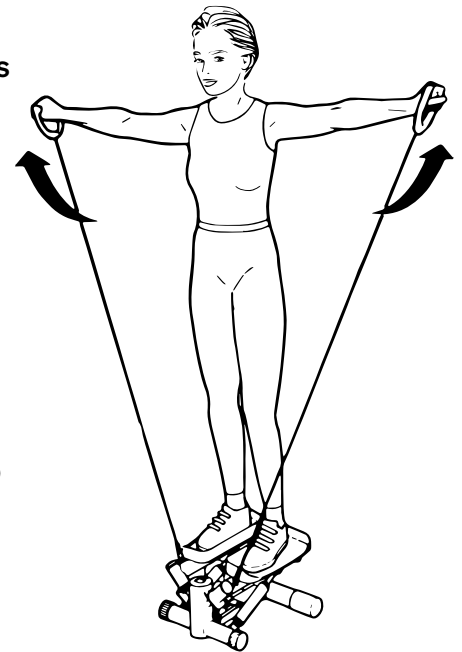
3) Levante los brazos y de un paso

- Sujete las manijas a la altura de la cadera con el dorso de la mano hacia arriba.
- Presiona los codos a los lados de la parte superior del cuerpo.
- Levante un brazo extendido frente al cuerpo.
- Al mismo tiempo, empuja el pie hacia abajo del otro lado.
- Repite la secuencia de movimientos alternativamente.



4) Entrena su espalda, hombros y pecho

- Sujete las manijas a la altura de la cadera con el dorso de la mano hacia arriba.
- Empiece a dar pasos.
- Levante simultáneamente su brazo izquierdo y derecho a la altura del hombro
- Baje los brazos de manera uniforme.
- Repita el movimiento.



9. Limpieza y mantenimiento

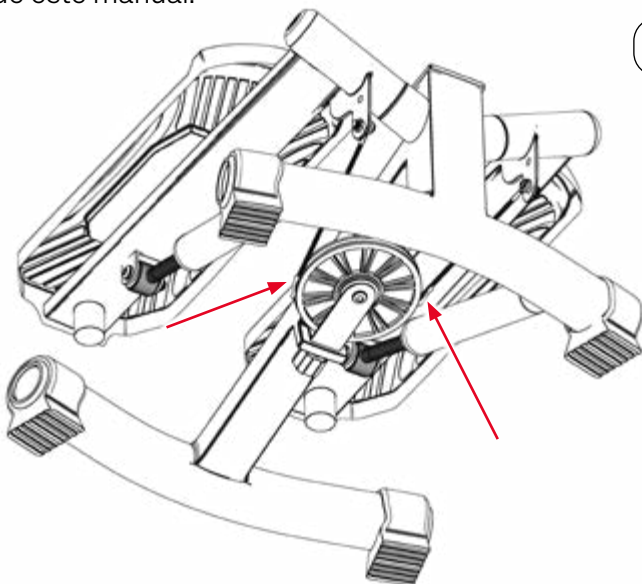
¡ADVERTENCIA! ¡Peligro de quemaduras! Los cilindros de amortiguación se calientan durante el entrenamiento. **Después del entrenamiento, permita que el dispositivo se enfríe antes de transportarlo, limpiarlo y darle servicio.**

9.1 LIMPIEZA

- Limpie el stepper después del entrenamiento con un paño suave y ligeramente húmedo. No utilice productos de limpieza o disolventes agresivos, cáusticos o abrasivos.
- Nunca permita que entre humedad dentro de la computadora.

9.2 PRUEBAS

- Antes de cada uso, verifique que todas las partes del dispositivo estén en buenas condiciones. Esto se aplica particularmente, pero no solo, a:
 - Todas las piezas de conexión entre el bastidor base, los amortiguadores y los pedales; especialmente discos de plástico
 - las bandas elásticas; es decir, cuerdas, manijas y mosquetones
 - Cuerda de resistencia, polea y accesorio: deben estar intactos y sin holgura.
- Si descubre posibles o reales daños, no continúe utilizando el dispositivo. Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. Puede encontrar los datos de contacto en la parte posterior de este manual.



9.3 LUBRICAR

- Si el stepper hace ruidos más fuertes durante el funcionamiento, aplique una pequeña cantidad de grasa viscosa en la ranura de la polea para que se esparza a medida que la polea se mueve durante el ejercicio (consulte la figura de la izquierda).

10. Resolución de problemas

Problema	Causas potenciales	Soluciones
No hay visualización en la computadora o los pasos no se cuentan	La batería está vacía o falta	Reemplace la batería (consulte el capítulo 7)
	Conector flojo	Conecte el enchufe correctamente
	El cable de conexión está pellizcado o dañado	cable de conexión libre; si está dañado, reemplácelo
	La electrónica está dañada	Reemplazar computadora de entrenamiento
Ruidos fuertes y/o funcionamiento brusco	El imán o el sensor magnético está suelto	Adjuntar imán o sensor
	Tornillos sueltos	Apretar los tornillos
	La polea del cable de resistencia tiene demasiado juego	Asegúrese de que la cuerda de resistencia se encuentra de forma segura y sin juego en la ranura de la polea de inversión
Falta de lubricación	Lubrique el rodillo como se describe en el capítulo 9.3 descrito	

En caso de duda, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. Puede encontrar los datos de contacto en la última página.

También podría interesarle

SPORTSTECH **AH100 DUMBBELL**

Lleva el fitness a todas partes: en tus propias cuatro paredes o al aire libre. Con las mancuernas AH100 alcanzarás una nueva dimensión de atletismo. Cada pareja de mancuernas tiene un peso determinado. Elige entre 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 o 5 kg y ajústalas a tu nivel de fitness con total flexibilidad.

Gracias a las correas de goma antideslizantes, también puedes sujetar las mancuernas a los brazos y a las piernas durante el entrenamiento, para entrenar eficazmente todo el cuerpo. También puedes utilizar las mancuernas para hacer footing. Las correas de goma protege mejor frente a movimientos indeseados.

Aumenta rápidamente la musculatura o reduce el peso corporal. Todas las posibilidades se abren de par en par con este todoterreno de Sportstech.



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

<https://www.sportstech.de/ah100>

SPORTSTECH **BBS300 BÁSCULA PARA EL BAÑO**

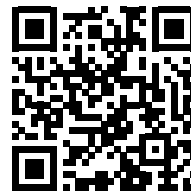
Sencillo. Más saludable. Vida.
La BBS300.

¿Quiere tener a la vista en todo momento su nivel de condición física y saber si se está acercando a sus metas? Entonces la báscula BBS300 de SPORTSTECH es justo la elección perfecta. Y es que no solo te ayuda a conocer las 13 medidas corporales más importantes, además, dispone de características inteligentes, como la compatibilidad con aplicaciones, la gran pantalla LED o la batería de gran potencia, que le proporcionan un enorme confort.



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

<https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz>



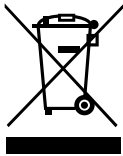
11. Desecho

Querido cliente, querida cliente:

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



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



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



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



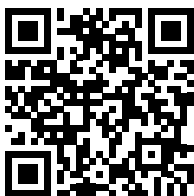
Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

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

Recycling loop



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



Conformidad

Sportstech Brands Holding GmbH declara por la presente la conformidad del dispositivo con las normas y directivas aplicables. La declaración de conformidad completa está disponible en la siguiente URL:

https://sportstech.link/stx300_conformity

Manuel

Chère clientèle,

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

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions.

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



AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!



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

- Respectez **TOUS** les conseils de sécurité de ce manuel.

- Ne faites **JAMAIS** d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.

Contenu

1. Contenu de la livraison	45
3. Données techniques	45
3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées.....	45
4. Conseils de sécurité	46
5. Aperçu	48
6. Utilisation de l'ordinateur d'entraînement.....	48
7. Remplacement de batterie.....	49
8. Entraînement.....	49
8.1 Conseils pour l'entraînement	49
8.2 SPORTSTECH LIVE App	49
8.3 Étirements pour l'échauffement et la retour au calme	50
8.4 Sélectionner et surveiller la fréquence cardiaque cible	51
8.5 Utilisation du stepper	51
8.6 Utilisation de bandes élastiques.....	52
8.7 Exercices	53
9. Nettoyage et entretien	54
10. Dépannage	54
11. Mise au rebut	55

1. Contenu de la livraison

1	Stepper avec pédales rotatives	3	2 bandes élastiques
2	Ordinateur d'entraînement intégré (fonctionne sur piles)	4	Manuel d'utilisation

3. Données techniques

MACHINE	
Poids	2,7 kg
Dimensions	LxBxH = 36 × 26 × 39 cm
Poids max. utilisateur	120 kg
ÉCRAN D'AFFICHAGE	
Température en fonctionnement	0°C..+40°C
Température de stockage	-10°C..+60°C
INFORMATIONS SUR LES PILES INCLUSES - INFORMATIONS SELON § 4 PARAGRAPHE 4 ELEKTROGESETZ	
Type de batterie	LR44
Système chimique	AL Mn Alkaline Zinc-Manganese
Fabricant de batterie	Chuangguan Environmental Protection New Energy Electronics Co., Ltd.

3. Vue éclatée/ liste des pièces détachées

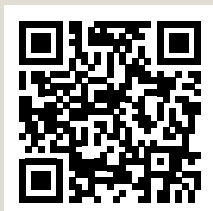


- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs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

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://service.innovamaxx.de/stx300_spareparts

Informations complémentaires

Vidéos et autres médias



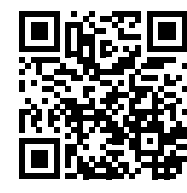
Lien vers les vidéos:
https://service.innovamaxx.de/stx300_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

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



la page Instagram::
<https://www.instagram.com/sportstech.official/>



la page Facebook:
<https://www.facebook.com/sportstech.de>

4. Conseils de sécurité



AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

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



EXIGENCES PERSONNELLES GÉNÉRALES

- Seules les personnes physiquement et mentalement aptes peuvent utiliser le dispositif d'entraînement. Les personnes en situation d'handicap ne peuvent utiliser l'appareil qu'avec une surveillance et une assistance appropriées.
- **Ne faites jamais d'effort excessif sur l'appareil d'entraînement, que ce soit pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort.**
- Tenez toujours compte de la forme physique de base et de la forme quotidienne de la personne qui s'entraîne.
- Utilisez le pouls et le bien-être général pour l'évaluer. La mesure du pouls peut être imprécise. Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de malaise, de faiblesse, de douleurs dans les membres, de douleurs dans la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres.
- Si nécessaire, demandez l'avis d'un médecin avant de vous entraîner, surtout si vous êtes plus âgé ou si vous avez des problèmes médicaux, ou si vous n'avez que peu d'expérience en matière d'entraînement physique.
- Le poids maximal autorisé pour l'utilisation du dispositif d'entraînement est de 120 kg (265 lb).



PRÉPARATION DE L'APPAREIL DE FORMATION

PEU APRÈS LE DÉBALLAGE

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

EN GÉNÉRAL

- Utilisez l'appareil uniquement à l'intérieur, sur un sol stable et plat.
- Placez l'appareil toujours sur un tapis approprié pour protéger le sol des détériorations mécaniques et aussi en cas d'un défaut, peu probable, d'un cylindre d'amortissement avec fuite d'huile.
- Utilisez le dispositif d'entraînement uniquement à l'intérieur. Posez-la sur un sol ferme et plat. Utilisez un tapis pour éviter d'endommager le sol.
- Veillez à ce qu'il y ait un espace libre d'au moins 2 mètres (6,5 ft) autour du dispositif d'entraînement.
- N'utilisez le dispositif de formation qu'à des fins privées, et pas à des fins commerciales.
- N'essayez pas d'effectuer des opérations d'entretien ou des réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant de service agréé.
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées. Resserrez, si nécessaire.
- Vérifiez qu'il n'y a pas de jeu entre la poulie et le câble : serrez toujours la vis de réglage jusqu'à ce que le câble ne puisse plus glisser hors de la rainure de la poulie.



PRÉCAUTIONS À PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Toujours s'échauffer suffisamment avant de s'entraîner et se refroidir après l'entraînement.
- Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs aux membres, de douleurs thoraciques, de nausées, d'essoufflement ou autres. Demandez un avis médical avant de poursuivre.
- Notez que les mesures du pouls peuvent être imprécises.
- Portez des vêtements suffisamment serrés pour éviter d'être happé par les pièces de la machine. Utilisez une protection pour les cheveux si vous avez les cheveux longs.
- Tenir les enfants et les animaux éloignés de l'appareil.
- Une seule personne à la fois peut utiliser le dispositif d'entraînement.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution: Évitez de heurter accidentellement le dispositif d'entraînement.
- En montant et en descendant, une des pédales doit toujours être située au plus bas. Veillez à ce que votre pied soit bien posé sur cette pédale et que vous puissiez garder l'équilibre.
- Ne touchez pas les cylindres d'amortissement de l'appareil pendant l'entraînement et quelque temps après, car ils chauffent pendant le fonctionnement.

NETTOYAGE, ENTRETIEN, RÉGLAGE ET RANGEMENT

- Effectuer les tâches d'entretien et les réglages régulièrement, mais uniquement conformément aux instructions.
- Laissez refroidir les cylindres d'amortissement après l'entraînement.
- Stocker l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.
- Stocker l'appareil dans un endroit sec, propre et à l'abri du gel, de la chaleur et des rayons 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!

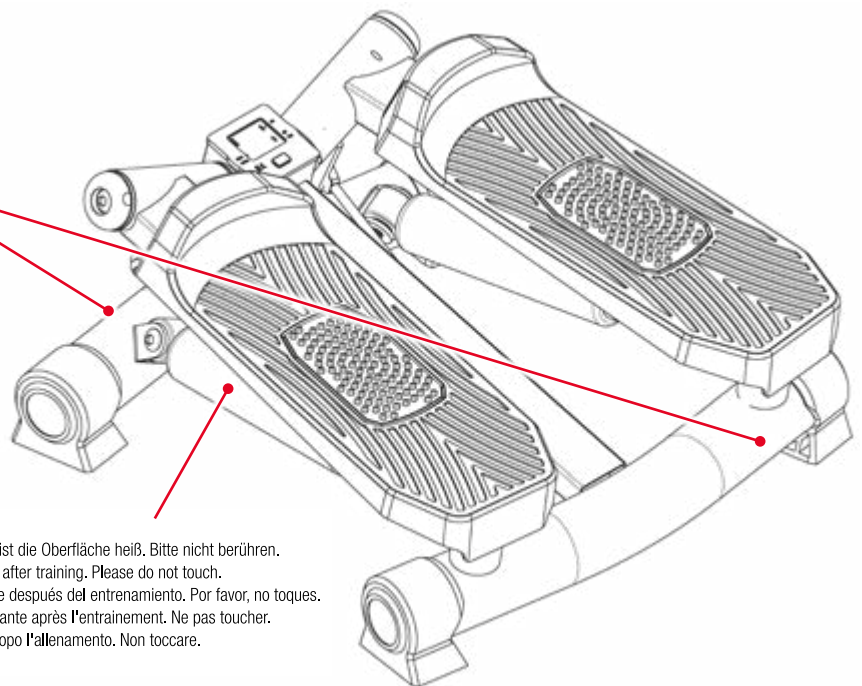
- Keep children and animals away.
- Do not reach under the pedals during training.
- Observe operation manual.



⚠ WARNING!

Verletzungsgefahr!

- Kinder und Tiere fernhalten.
- Beim Training nicht unter die Pedale fassen.
- Betriebshandbuch beachten.



VERBRENNUNGSGEFAHR! Nach dem Training ist die Oberfläche heiß. Bitte nicht berühren.

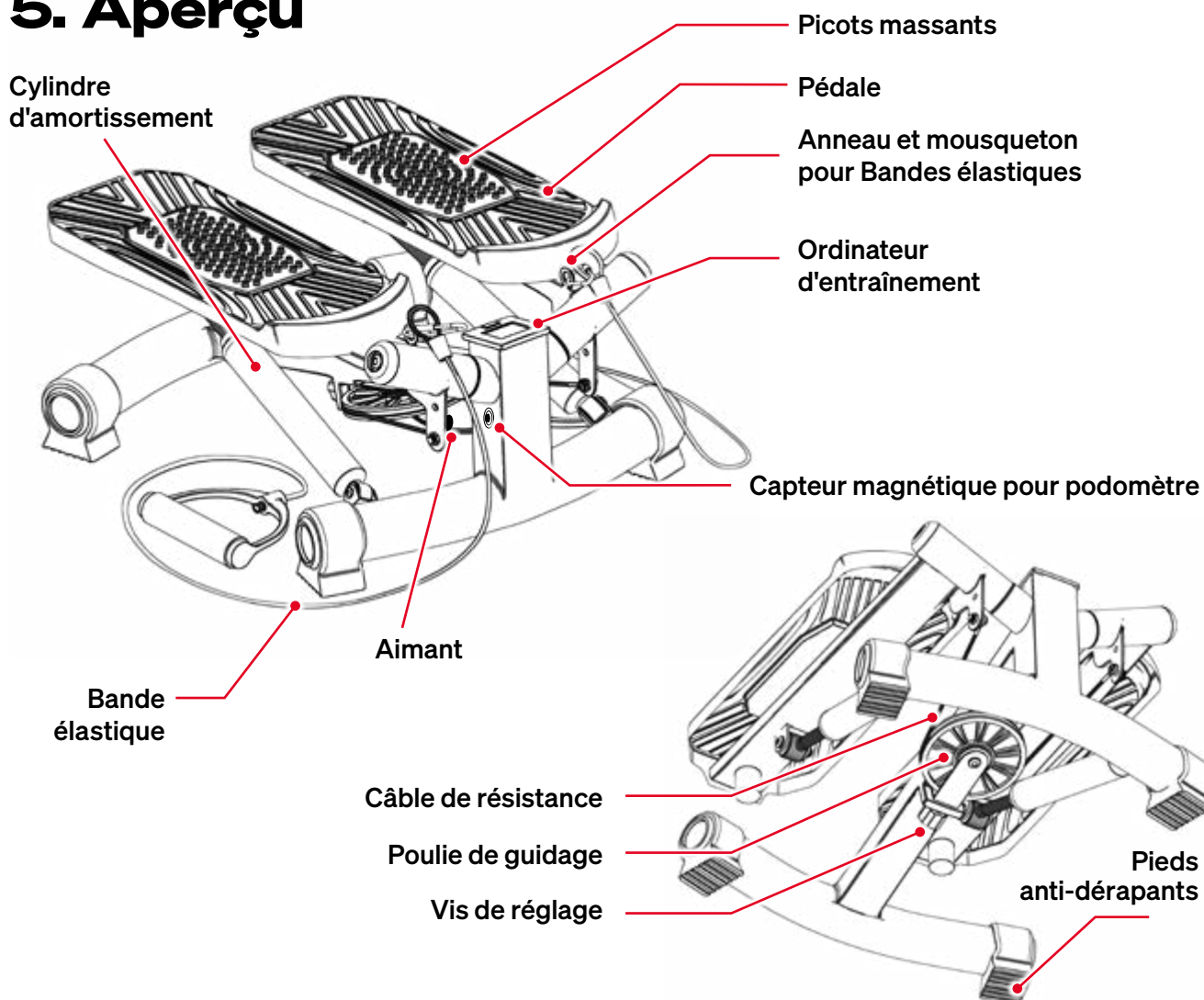
DANGER OF COMBUSTION! The surface is hot after training. Please do not touch.

PELIGRO DE COMBUSTIÓN! Superficie caliente después del entrenamiento. Por favor, no toques.

RISQUE DE COMBUSTION! La Surface est brûlante après l'entraînement. Ne pas toucher.

PERICOLO DI SCOTTATURE! Superficie calda dopo l'allenamento. Non toccare.

5. Aperçu



6. Utilisation de l'ordinateur d'entraînement

Vous pouvez aussi utiliser le stepper sans l'ordinateur d'entraînement. Mais les données de votre entraînement ne seront mesurées et enregistrées que si l'ordinateur est activé.

- Appuyez sur le bouton rouge pour allumer l'ordinateur.
- Quand le stepper est inactif pendant 5 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

AFFICHAGE : PREMIÈRE LIGNE

L'écran de l'ordinateur a deux lignes. La première ligne affiche :

- **STOP** : l'ordinateur détecte que vous faites une pause dans votre entraînement.
- **CNT** : nombre total de pas.

AFFICHAGE : DEUXIÈME LIGNE

Une petite flèche noire indique la valeur affichée. En mode 'SCAN', la valeur affichée change toutes les 4 secondes. Pour passer d'une valeur à une autre et pour activer ou désactiver le mode SCAN, appuyez brièvement sur le bouton MODE.

- **TIME** : temps d'entraînement effectué - de 0:00 à 99:59 minutes
- **STRIDES / MIN** : moyenne nombre de pas (par minute)
- **CAL** : nombre de calories brûlées - 0 à 9999 (estimation)

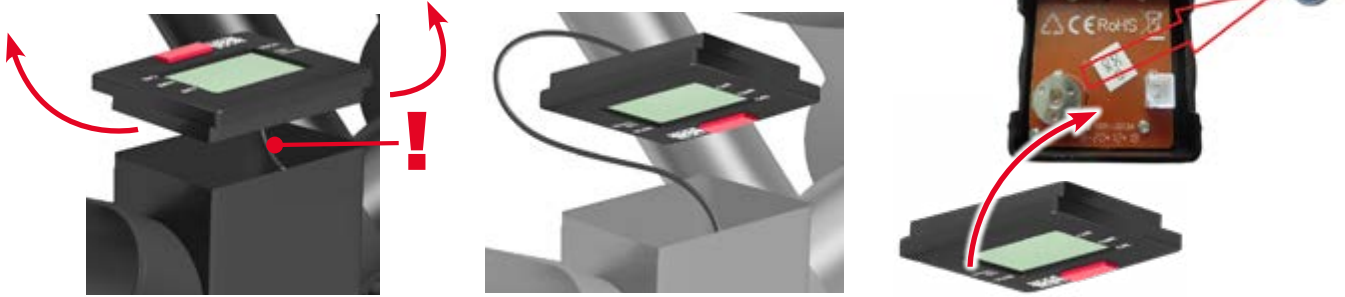
RÉINITIALISER LE COMPTEUR

Appuyez sur le bouton 'MODE/RESET' pendant environ 3 secondes, jusqu'à ce que tous les symboles s'allument sur l'écran : tous les paramètres sont réinitialisés.



7. Remplacement de batterie

- Sortez l'ordinateur de son châssis en le soulevant vers le haut et le retourner. Faites attention aux câbles situés à l'arrière.
- Remplacez ou insérez la pile (modèle : LR44). Veillez à respecter la polarité !
- Replacez l'ordinateur avec précaution dans le châssis.



8. Entraînement

8.1 CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

- Les pédales se déplacent de haut en bas, mais font aussi un léger mouvement latéral : La pédale du bas est orientée légèrement vers l'extérieur.
- Consultez un médecin avant de commencer vos entraînements. Précisez l'appareil avec lequel vous souhaitez vous entraîner. Montrez ce manuel d'utilisation à votre médecin.
- Ne faites pas votre entraînement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous présentez certaines maladies ou blessures. Demandez conseil à votre médecin.
- Un entraînement bien adapté permet d'améliorer la circulation et de renforcer les muscles, tout en améliorant le bien-être. Un effort excessif peut cependant être néfaste. Nous vous recommandons de surveiller votre fréquence cardiaque ; cf. chap. 8.5.
- Évitez les entraînements juste après un repas ou en cas de fatigue.
- Échauffez-vous d'abord en effectuant des exercices d'étirement (cf. chap. 8.4).
- Au début, ne faites pas plus de 10 à 15 minutes d'exercice. Ne vous épuisez pas. Si vous vous sentez à l'aise, intensifiez progressivement votre entraînement.
- N'oubliez pas de faire des pauses.

RECOMMANDATION CONCERNANT LE RYTHME D'ENTRAÎNEMENT :

- 3 jours d'entraînement (consécutifs) - 1 jour de repos - 2 jours d'entraînement (consécutifs) - 1 jour de repos.

8.2 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://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/>



8.3 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RETOUR AU CALME

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

1



ROULER LA TÊTE

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

2



EPAULE ELEVATION

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

3



ETIREMENT DES CÔTES

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

4



ETIREMENT DU QUADRICEPS

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

5



ETIREMENT DE LA CUISSE

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

6



TOUCHEZ VOS ORTEILS

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

7



ETIREMENT DU TENDON

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

8



ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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

8.4 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

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



ATTENTION! Un effort excessif peut entraîner des séquelles permanentes, voire la mort !

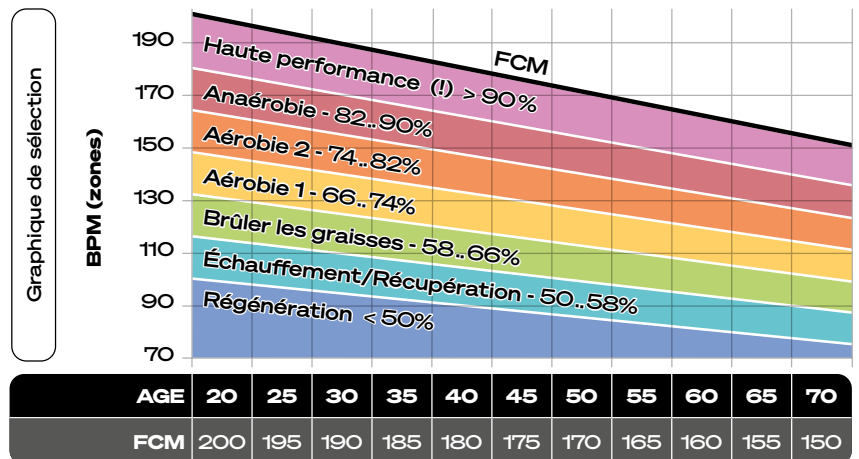
- Évitez tout effort excessif ! Tenez toujours compte de la condition physique actuelle de chacun. Soyez attentif aux signaux corporels !
- Les dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis.
- Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent être adaptées à la situation individuelle. Il est recommandé de suivre les conseils d'un médecin !

Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

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

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

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



Dans tous les cas :

- Vérifiez si la fréquence cardiaque cible obtenue correspond à vos besoins. Si ce n'est pas le cas, ajustez-la jusqu'à ce que vous trouviez la fréquence optimale.

8.5 UTILISATION DU STEPPER

- Respectez scrupuleusement les consignes de sécurité du chapitre 4 et les conseils pour l'entraînement du chapitre 8.1.

MONTER

- Poussez une des pédales vers le bas avec le pied. Posez un pied sur la pédale du bas.
- Posez l'autre pied doucement sur la pédale du haut. Veillez à garder l'équilibre.

DESCENDRE

- Debout sur l'appareil, appuyez sur une des pédales.
- Descendez d'abord de la pédale du haut en gardant l'équilibre.
- Descendez ensuite de la pédale du bas.

QUELS GROUPES DE MUSCLES SONT SOLLICITÉS ?

- *Stepper uniquement* : surtout les muscles des jambes et du fessier
- *Bandes élastiques uniquement* : surtout les muscles des bras et des épaules
- *Stepper et bandes élastiques combinés* : jambes, fessier, bras, épaules

POSITION DU CORPS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT AVEC LE STEPPER

- Tenez-vous le plus droit possible ; ne vous cambrez pas.
- En utilisant le stepper, évitez au maximum de percuter le cadre avec les pédales : juste avant de toucher le cadre, déplacez votre poids vers l'autre jambe.
- Si vos bras sont libres, pliez-les légèrement et bougez-les devant votre torse.

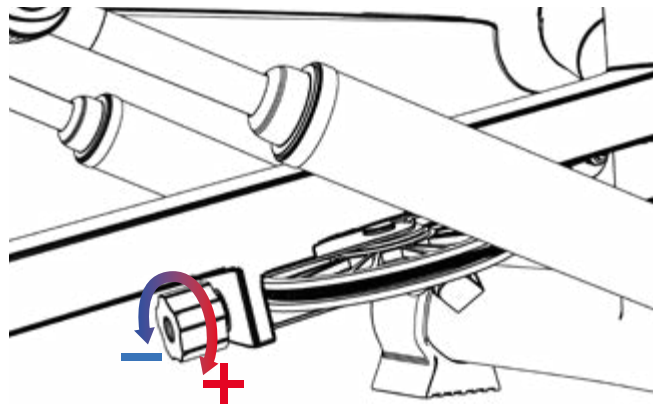
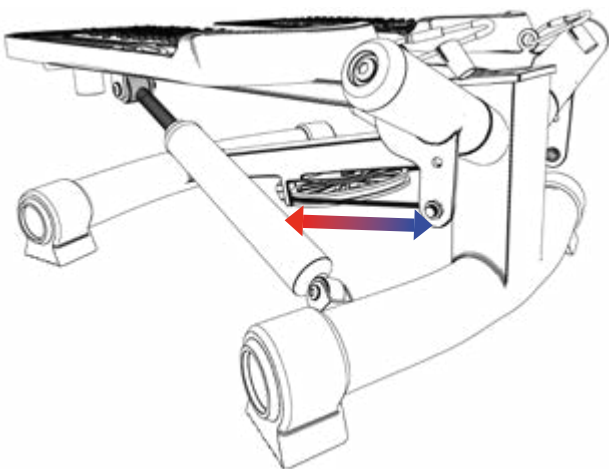
RÉGLER LA RÉSISTANCE ET L'AMPLITUDE DE LA FOULÉE

- La vis de réglage sous l'appareil permet de régler la résistance et l'amplitude de la foulée en ajustant la distance entre la poulie de guidage et le support des pédales.

ATTENTION ! Risque de dégâts matériels !

Vérifiez qu'il n'y a pas de jeu entre la poulie et le câble : **serrez toujours la vis de réglage jusqu'à ce que le câble ne puisse plus glisser hors de la rainure de la poulie.**

- **Augmenter la résistance** et *diminuer l'amplitude* :
tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre
- **Diminuer la résistance** et *augmenter l'amplitude* :
tournez la vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ne pas trop desserrer la vis.

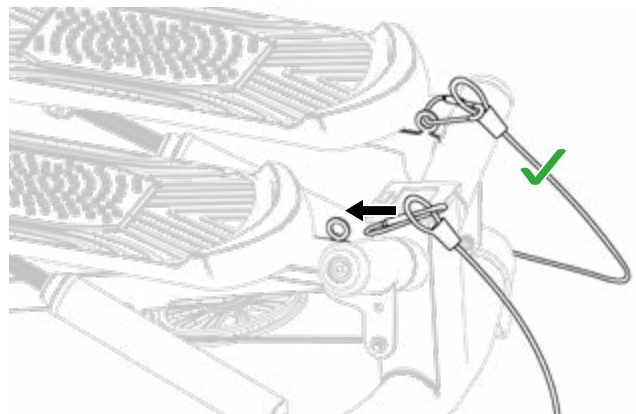


8.6 UTILISATION DE BANDES ÉLASTIQUES

ATTENTION ! Risque de blessures et de dégâts matériels. Respectez scrupuleusement les consignes de sécurité du chapitre 4 et les conseils pour l'entraînement du chapitre 8.1.

FIXER LES BANDES ÉLASTIQUES

- Fixez le mousqueton de la première bande élastique dans l'anneau situé sur le cadre. Vérifiez qu'il est bien accroché.
- **Vérifiez l'état des anneaux, des poignées et surtout de la bande élastique avant chaque utilisation.** N'utilisez en aucun cas le matériel s'il est endommagé.



POSITION DES MAINS ET DU CORPS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT AVEC LES BANDES ÉLASTIQUES

- Tenez les poignées horizontalement avec les mains. Ne pliez pas vos poignets ! Veillez à toujours bien tenir les bandes élastiques.
- Gardez les bras tendus.
- Effectuez tous les mouvements en vous concentrant.
- Étirez les bandes élastiques jusqu'à 185 cm maximum ; ne les étirez pas au-delà. Risque de blessure !

Nous conseillons de faire 3 séries, en répétant chaque exercice environ 6 à 10 fois.

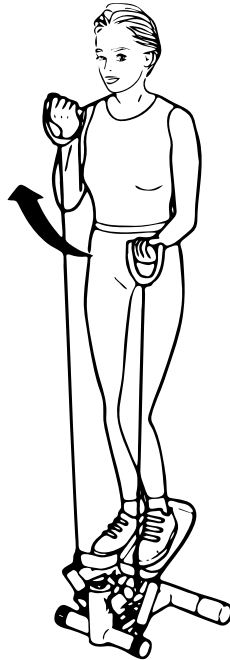
Ne vous épuisez pas !

Vous pouvez varier plusieurs exercices en retournant les paumes de vos mains. Sachez toutefois que l'effort nécessaire pour l'exercice en question peut s'en trouver considérablement modifié.

Dans tous les cas, gardez les poignets à l'horizontale et tenez toujours bien les poignées.

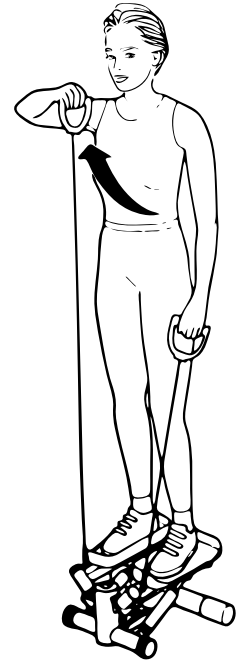
1) Plier les bras et stepper

- Tenez les poignées avec le dos de la main vers le bas. Pliez les bras à la hauteur des hanches.
- Levez une main vers l'épaule. Appuyez en même temps sur le pied opposé.
- Baissez ensuite la main et ramenez le pied vers le haut.
- Répétez ce mouvement des deux côtés.



2) Travailler les épaules (sans stepper)

- Tenez les poignées à la hauteur des hanches, le dos de la main vers le haut.
- Ramenez une main jusqu'au menton. Laissez le dos de la main dirigé vers le haut.
- Descendez en même temps l'autre main.
- Répétez ce mouvement des deux côtés.



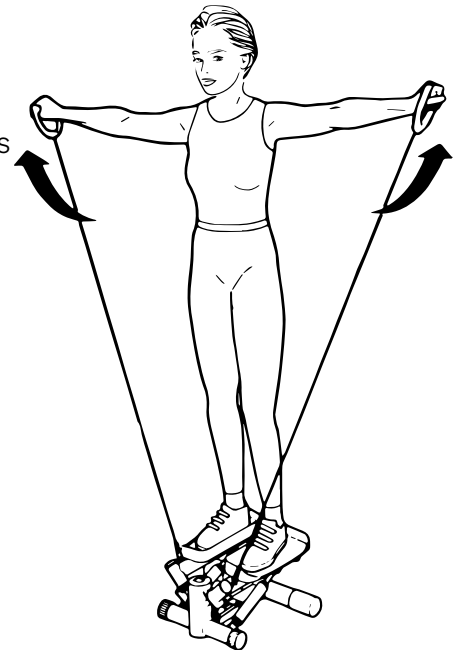
3) Lever les bras et stepper

- Tenez les poignées à la hauteur des hanches, le dos de la main vers le haut.
- Serrez les deux coudes contre votre torse.
- Levez un bras tendu devant votre corps.
- Appuyez en même temps sur le pied opposé.
- Répétez ce mouvement des deux côtés.



4) Travailler le dos, les épaules, le buste

- Tenez les poignées à la hauteur des hanches, le dos de la main vers le haut.
- Commencez à stepper.
- Levez simultanément le bras gauche et le bras droit tendus à la hauteur des épaules.
- Baissez ensuite les bras en même temps.
- Répétez ce mouvement.



9. Nettoyage et entretien

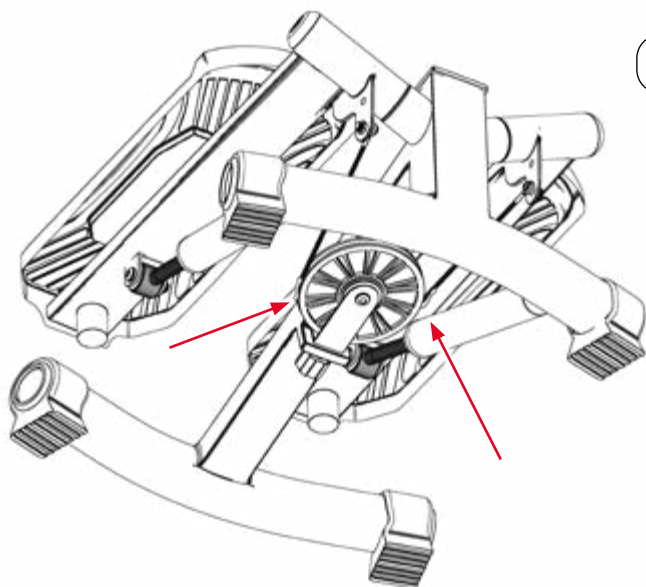
ATTENTION ! Risque de brûlures ! Les cylindres d'amortissement chauffent pendant l'entraînement. Après un entraînement, laissez l'appareil refroidir avant de le transporter, nettoyer et entretenir.

9.1 NETTOYAGE

- Nettoyez le stepper après l'entraînement avec un chiffon doux et légèrement humide. N'utilisez aucun produit de nettoyage ou solvant agressif, corrosif ou abrasif.
- N'exposez jamais l'ordinateur à l'humidité.

9.2 TESTS

- Vérifiez avant chaque utilisation l'état de toutes les pièces de l'appareil. Cela concerne en particulier, mais pas uniquement :
 - Toutes les connexions entre le cadre, les amortisseurs et les pédales ; en particulier les rondelles en plastique
 - Les bandes élastiques ; à savoir les bandes, les poignées et les mousquetons
 - Le câble de résistance, la poulie et la fixation : doivent être en bon état et sans jeu.
- Si vous constatez des détériorations éventuelles ou réelles, il ne faut en aucun cas continuer à utiliser l'appareil. Contactez notre service clientèle. Vous trouverez les coordonnées au dos de ce manuel.



9.3 LUBRIFICATION

- Si le stepper fait trop de bruit pendant son utilisation, mettez une petite quantité d'huile lubrifiante épaisse dans la rainure de la poulie afin qu'elle se répande lors du déplacement de la poulie (cf. illustration à gauche).

10. Dépannage

Probleme	Causes potentielles	Solutions
Pas d'affichage sur l'ordinateur ou pas de comptage des pas	Pile vide ou manquante	Remplacer la pile (cf. chap. 7)
	Prise mal branchée	Bien brancher la prise
	Câble coincé ou endommagé	Dégager le câble ; si endommagé, le remplacer
	Système électronique endommagé	Remplacer l'ordinateur d'entraînement
Bruits forts et/ou fonctionnement irrégulier	Aimant ou capteur magnétique détaché	Attacher l'aimant ou le capteur
	Vis desserrées	Resserrer les vis
	Poulie du câble de résistance a trop de jeu	Vérifier que le câble de résistance est bien placé dans la rainure de la poulie, sans aucun jeu.
	Manque de lubrification	Lubrifier la poulie comme expliqué dans le chapitre 9.3

En cas de doute, contactez notre service clientèle. Vous trouverez ses coordonnées à la dernière page.

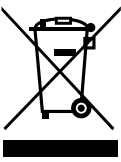
11. Mise au rebut

Chers clients,

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



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



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



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



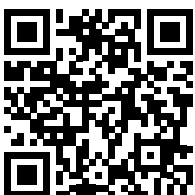
Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

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

Chaîne du recyclage



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



Conformité

La Sportstech Brands Holding GmbH déclare par la présente la conformité de l'appareil aux normes et directives en vigueur. La déclaration de conformité complète est disponible à l'adresse suivante :

https://sportstech.link/stx300_conformity


Cela pourrait aussi vous intéresser

SPORTSTECH **AH100 DUMBBELL**

Fitness pour partout - à la maison ou en plein air. Avec les AH100 haltères, vous atteignez une nouvelle dimension sportive. Chaque paire d'haltères a un poids fixe. Choisissez entre 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 ou 5 kg et adaptez-les de manière ultra-flexible à votre niveau de fitness.

Grâce aux sangles en caoutchouc antidérapantes, vous pouvez également fixer les haltères aux bras et aux jambes pendant l'entraînement - pour un entraînement efficace de tout le corps. Utilisez également les haltères pendant votre jogging. Les sangles en caoutchouc assurent une meilleure tenue.

Développez rapidement vos muscles ou réduisez votre poids corporel. Toutes les possibilités sont à votre disposition avec cet appareil polyvalent de Sportstech.


 Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.

<https://www.sportstech.de/ah100>

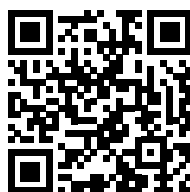
SPORTSTECH **BBS300 PÈSE-PERSONNE** **DE SALLE DE BAINS**

Simplement. Vivre. En meilleur santé.
Le BBS300

Vous souhaitez avoir un aperçu de votre état de forme à tout moment et savoir si vous vous êtes déjà rapproché de vos objectifs? Alors le pèse-personne BBS300 de SPORTSTECH est exactement ce qu'il vous faut! Non seulement parce qu'il vous permet de mesurer les 13 données corporelles les plus importantes, mais aussi parce que vous bénéficiez d'un énorme confort grâce à des fonctionnalités intelligentes, comme la compatibilité avec les applications, le grand écran LED ainsi que la batterie puissante.

 Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.

<https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz>



Manuale D'uso

Cari client*,

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

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

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



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!



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

Indice



1. Volume di consegna.....	59
2. Data Tecnici.....	59
3. Disegno esploso/Lista dei pezzi di ricambio.....	59
4. Importante informazioni sulla sicurezza.....	60
5. Panoramica.....	62
6. Usare il computer d'allenamento.....	62
7. Sostituzione batteria.....	63
8. Allenamento.....	63
8.1 Informazioni generali sull'allenamento.....	63
8.2 SPORTSTECH LIVE App.....	63
8.3 Stretching per riscaldarsi e defaticare.....	64
8.4 Selezionare e monitorare l'impulso target.....	65
8.5 Usare lo stepper.....	65
8.6 Usare le fasce elastiche.....	66
8.7 Esercizi.....	67
9. Pulizia e manutenzione.....	68
10. Eliminazione degli errori.....	68
11. Smaltimento.....	70

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

1. Volume di consegna

1	Stepper con corsa rotante dei pedali	3	2 fasce elastiche
2	Computer di allenamento integrato (funzionamento a batteria)	4	Manuale di istruzioni

2. Data Tecnici

MACCHINA	
Peso	2,7 kg
Dimensioni	36 × 26 × 39 cm
Peso massimo utente	120 kg
DISPLAY DEL COMPUTER	
Temperatura di utilizzo	0°C..+40°C
Temperatura di stoccaggio	-10°C..+60°C
INFORMAZIONI SULLE BATTERIE INCLUSE - INFORMAZIONI AI SENSI DEL § 4 COMMA 4 ELEKTROGESETZ	
Tipo di batteria	LR44
Sistema chimico:	AL Mn Alkaline Zinc-Manganese
Produttore della batteria:	Chuangguan Environmental Protection New Energy Electronics Co., Ltd.

3. Disegno esploso/Lista 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://service.innovamaxx.de/stx300_spareparts

Ulteriori informazioni

Video e altri media



Link ai video:
https://service.innovamaxx.de/stx300_video

Ci siamo anche sui social!

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



pagina Instagram
<https://www.instagram.com/sportstech.official/>



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

4. Importante informazioni sulla sicurezza



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

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



REQUISITI PERSONALI GENERALI

- Solo persone fisicamente e mentalmente idonee possono utilizzare l'attrezzo di allenamento. Le persone con disabilità possono usare l'attrezzatura solo con un'adeguata supervisione e assistenza.
- **Non affaticare mai troppo se stessi o gli altri durante l'uso dell'attrezzo da allenamento! Il sovraffaticamento può portare a danni permanenti o addirittura alla morte.**
- Considerare sempre il proprio stato fisico di base e quotidiano della persona che si allena.
- Tenere sempre sotto controllo il battito cardiaco ed il benessere generale. La misurazione del polso potrebbe essere imprecisa. Interrompi immediatamente l'allenamento se ti senti male, debole, hai dolori agli arti, dolore al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.
- Se necessario, chiedere il parere di un medico prima di cominciare ad allenarsi; specialmente se si è anziani, si hanno problemi di salute o si ha poca esperienza con l'esercizio fisico.
- Il peso massimo consentito per l'utilizzo dell'attrezzo di allenamento è di 120 kg (265 lb).



PREPARARE L'ATTREZZO PER L'ALLENAMENTO

POCO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

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

GENERALE

- Utilizzare lo stepper solo all'interno su una superficie solida e piana.
- Posizionare lo stepper su un tappetino adatto, che proteggerà il pavimento da danni meccanici e anche nell'improbabile eventualità di un guasto al cilindro di smorzamento con fuoriuscita di olio.
- Assicurarsi che ci sia uno spazio libero di almeno 2 metri intorno all'attrezzo di allenamento.
- Utilizzare l'attrezzo di allenamento solo per uso privato, non per uso commerciale.
- Non eseguire alcuna manutenzione o regolazione diversa da quelle descritte in questo manuale. In caso di problemi, smettere di usare l'unità e contattare il servizio clienti autorizzato.
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che tutte le giunzioni siano ben strette. Stringere nuovamente se necessario.
- Assicurarsi che non vi sia spazio libero tra la puleggia di rinvio e il cavo: Stringere sempre la vite almeno quanto basta in modo che il cavo non possa scivolare fuori dalla scanalatura della puleggia.



PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

- Riscaldarsi sempre a sufficienza prima dell'allenamento e fare una sessione di defaticamento dopo l'allenamento.
- Non continuare l'allenamento se si avvertono dolori agli arti, al petto, nausea, mancanza di fiato o simili. Consultare un medico prima di continuare.
- Si noti che le misurazioni degli impulsi possono essere imprecise.
- Indossare indumenti abbastanza aderenti per evitare di essere incastrati tra le parti dell'attrezzo. Usare una protezione per i capelli se si hanno i capelli lunghi.
- Tenere bambini e animali lontani dal dispositivo.
- Solo una persona alla volta può usare l'attrezzo di allenamento.
- Eseguire tutti i movimenti con attenzione: evitare di urtare accidentalmente l'attrezzo.
- In salita e in discesa, un pedale deve essere sempre nella posizione più bassa. Assicurati di avere un appoggio sicuro ed equilibrato su questo pedale.
- Non toccare i cilindri di ammortizzazione del dispositivo durante e per qualche tempo dopo l'allenamento, poiché si surriscaldano durante il funzionamento.

PULIZIA, MANUTENZIONE, REGOLAZIONE E STOCCAGGIO

- Eseguire regolarmente le operazioni di manutenzione e regolazione, ma solo in base alle istruzioni.
- Lasciare raffreddare il cilindro di smorzamento dopo l'allenamento.
- Conservare il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.
- Conservare il dispositivo all'asciutto, pulito e protetto 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!

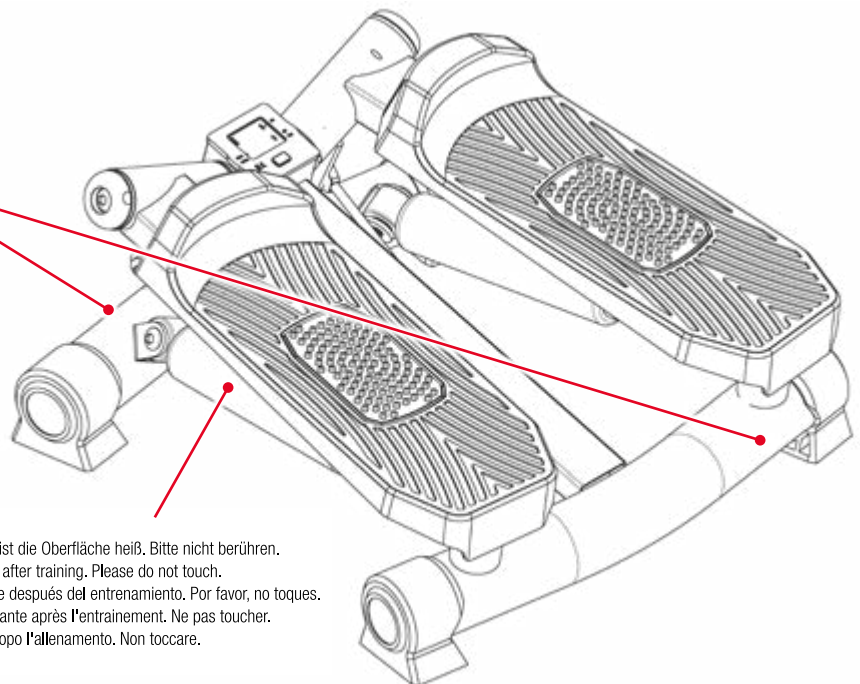
- Keep children and animals away.
- Do not reach under the pedals during training.
- Observe operation manual.



⚠ WARNING!

Verletzungsgefahr!

- Kinder und Tiere fernhalten.
- Beim Training nicht unter die Pedale fassen.
- Betriebshandbuch beachten.



VERBRENNUNGSGEFAHR! Nach dem Training ist die Oberfläche heiß. Bitte nicht berühren.

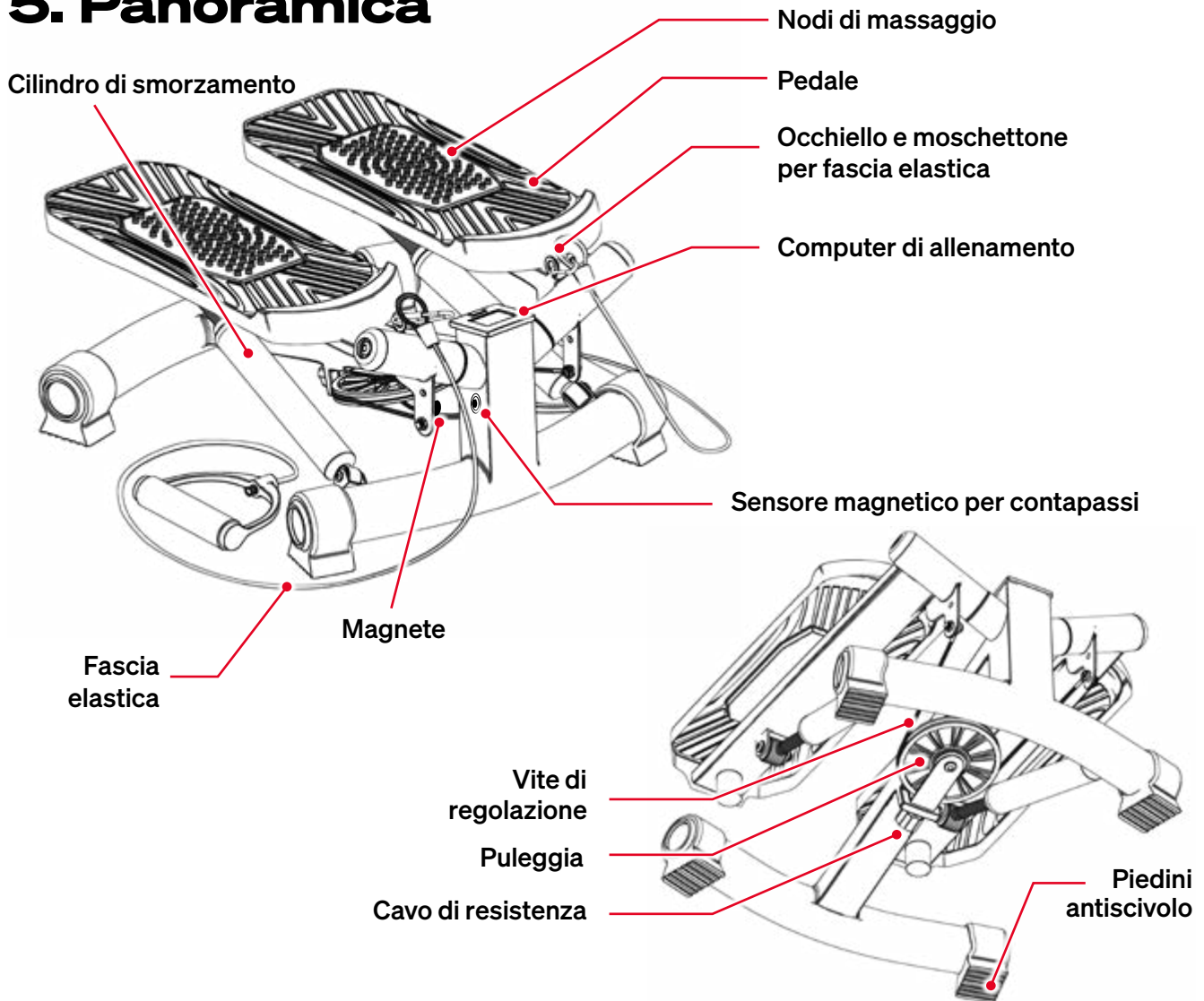
DANGER OF COMBUSTION! The surface is hot after training. Please do not touch.

PELIGRO DE COMBUSTIÓN! Superficie caliente después del entrenamiento. Por favor, no toques.

RISQUE DE COMBUSTION! La Surface est brûlante après l'entraînement. Ne pas toucher.

PERICOLO DI SCOTTATURE! Superficie calda dopo l'allenamento. Non toccare.

5. Panoramica



6. Usare il computer d'allenamento

È inoltre possibile utilizzare lo stepper senza il training computer. Tuttavia, il successo dell'allenamento viene misurato e registrato solo quando il computer è acceso.

- Premere il pulsante rosso per accendere il computer.
- Se non usi lo stepper per 5 minuti, il computer si spegnerà automaticamente.

DISPLAY: LINEA SUPERIORE

Il display del computer ha due righe. La riga superiore mostra:

- **STOP:** Il computer registra che stai facendo una pausa dall'allenamento
- **CNT:** Numero totale di passaggi

DISPLAY: LINEA INFERIORE

Una piccola freccia nera indica il valore visualizzato corrente. Nella modalità 'SCAN', il valore visualizzato cambia ogni 4 secondi. Premere brevemente il pulsante MODE per passare da un valore visualizzato all'altro e per attivare e disattivare la modalità SCAN.

- **TIME:** Tempo di allenamento completato - da 0:00 a 99:59 minuti
- **STRIDES / MIN:** Numero di passi (al minuto) estrapolati
- **CAL:** Numero di calorie bruciate - da 0 a 9999 (stima)

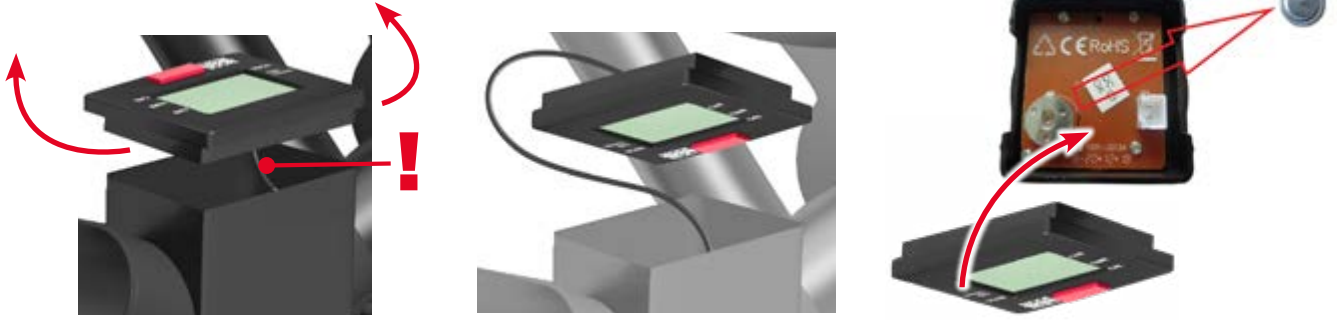
AZZERARE IL CONTATORE

- Premere il pulsante 'MODE/RESET' per circa 3 secondi fino a quando tutti i simboli sul display non si accendono: Tutti i valori vengono ripristinati.



7. Sostituzione batteria

- Sollevare il computer dal telaio e capovolgerlo. Attenzione al cavo sul lato inferiore.
- Sostituire o inserire la batteria (tipo: LR44). Rispettare la corretta polarità!
- Riposizionare con cura il computer nel telaio.



8. Allenamento

8.1 INFORMAZIONI GENERALI SULL'ALLENAMENTO

- Noti che i pedali si muovono su e giù, ma fanno anche un leggero movimento laterale: il pedale inferiore punta leggermente verso l'esterno.
- Prima di iniziare il programma di esercizi, richiedi un consiglio medico valido, menzionando con quale apparecchio intende allenarsi e mostrando questo manuale al medico.
- È vietato fare alcun esercizio nel caso di determinate malattie o lesioni o se non dovesse sentirsi bene. Chiarire questo con il medico.
- Un esercizio adeguato può rafforzare la circolazione e i muscoli e migliorare il benessere generale. Tuttavia, sforzo eccessivo può essere dannoso. Si consiglia di monitorare il polso (cap. 8.4).
- Evitare di allenarsi subito dopo aver mangiato o quando sei stanco.
- Riscaldarsi prima dell'allenamento in modo appropriato con esercizi di stretching (cap. 8.3).
- Primo allenamento per un massimo di 10-15 minuti, senza esagerare. Aumentare l'intensità molto lentamente.
- Non dimenticare di fare pause necessarie.

RITMO DI ALLENAMENTO RACCOMANDATO:

- 3 giorni di allenamento (consecutivi) - 1 giorno di riposo - 2 giorni di allenamento (consecutivi) - 1 giorno di riposo

8.2 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 attività all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
 - Cronologie e statistiche degli allenamenti
 - Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
 - Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
 - Ricette di cucina deliziose e varie
 - ...e molto altro ancora!



Per maggiori informazioni vai a questo link: <https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support/>

8.3 STRETCHING PER RISCALDARSI E DEFATICARE

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

1



RULLI PER LA TESTA

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

2



SOLLEVAMENTO SPALLE

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

3



STRETCHING LATERALE

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

4



STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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

5



STRETCHING INTERNO COSCIA

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

6



TOCCARE LE PUNTE

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

7



STRETCHING DEI TENDINI

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

8



STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

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

8.4 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET

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

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



ATTENZIONE! Rischio di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento errato o eccessivo!

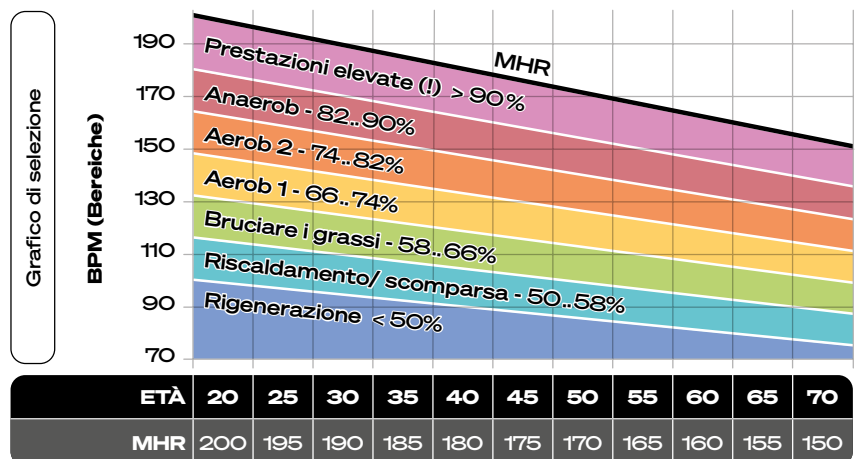
- Evitare lo sforzo eccessivo! Rispettare sempre il livello di forma fisica attuale dell'individuo. Prestate attenzione ai segnali fisici!
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi.
- Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono essere adattate alla costituzione individuale. In questo caso si raccomanda un supporto medico valido!

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

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

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

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



In tutti i casi:

- Verificare se l'impulso target determinato corrisponde alle **proprie esigenze**. In caso contrario, regolarla fino a trovare un valore ottimale.

8.5 USARE LO STEPPER

- Assicurarsi di osservare le informazioni di sicurezza in cap. 4 e le note generali sull'allenamento in cap. 8.1.

SALIRE

- Premere un pedale con il piede. Mettere un piede sul pedale inferiore.
- Posizionare con cautela l'altro piede sul pedale superiore. Mantenere l'equilibrio.

SCENDERE

- In piedi sul dispositivo, premere un pedale.
- Scendere prima dal pedale superiore; mantenere l'equilibrio.
- Poi scendere anche dal pedale inferiore.

QUALI GRUPPI MUSCOLARI VENGONO ALLENATI?

- *Solo stepper*: principalmente i muscoli delle gambe e dei glutei
- *Solo fasce elastiche*: in particolare i muscoli delle braccia e delle spalle
- *Stepper e fasce elastiche combinate*: gambe, glutei, braccia, spalle

POSTURA DURANTE L'ALLENAMENTO CON LO STEPPER

- Mantenersi il più eretto e dritto possibile; non formare un dorso cavo.
- Quando si cammina, evitare di toccare il telaio di base con i pedali: spostare il peso da una gamba all'altra poco prima di toccare terra.
- Quando le braccia sono libere, piegarle leggermente e muoverle a ritmo davanti al torso.

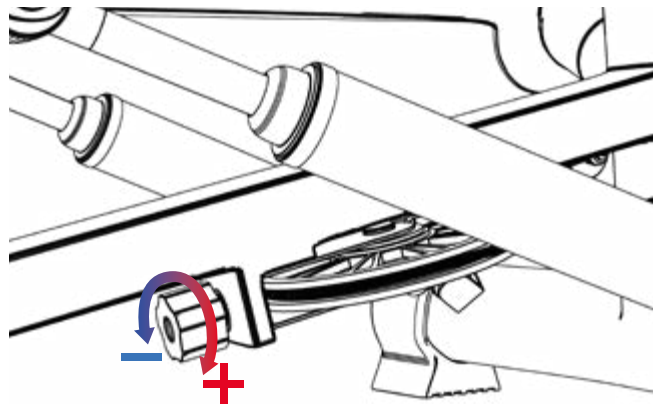
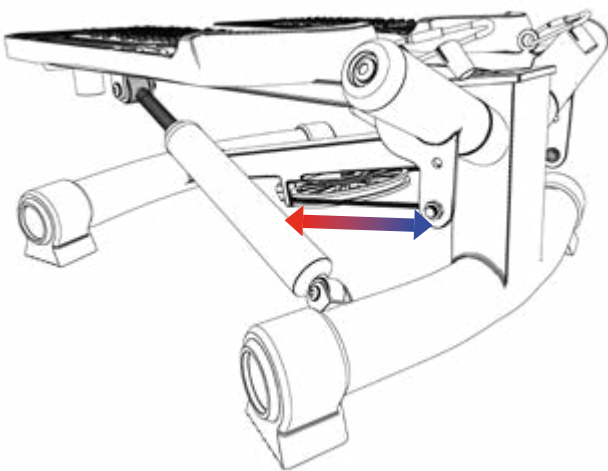
REGOLARE LA RESISTENZA D'ALLENAMENTO E L'AMPIEZZA DEL PASSO

Con la vite di regolazione sul lato inferiore del dispositivo, si determina la resistenza d'allenamento e l'ampiezza del passo modificando la distanza tra la puleggia e il cuscinetto dei pedali.

ATTENZIONE! Rischio di danni materiali!

Assicurarsi che non vi sia spazio libero tra la puleggia e il cavo: **Stringere sempre la vite di fermo almeno quanto basta in modo che il cavo non possa scivolare fuori dalla scanalatura della puleggia.**

- **Aumentare la resistenza** e diminuire l'ampiezza:
Ruotare la vite **in senso orario**
- **Diminuire la resistenza** e aumentare l'ampiezza:
Ruotare la vite **in senso antiorario**. Non allentare troppo.

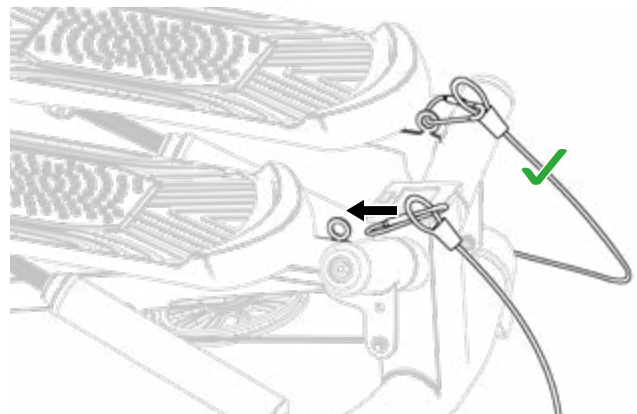


8.6 USARE LE FASCE ELASTICHE

ATTENZIONE! Rischio di lesioni e danni materiali. È essenziale osservare anche le informazioni di sicurezza in cap. 4 e le note generali sull'allenamento in cap. 8.1.

FISSARE LE FASCE ELASTICHE

- Fissare il gancio a moschettone della prima fascia all'occhiello sul telaio di base. Assicurarsi che sia agganciato saldamente.
- **Controllare lo stato del gancio, delle maniglie e soprattutto dell' fascia prima di ogni utilizzo.** In caso di danni, non continuare a utilizzare.



POSTURA DELLA MANO E DEL CORPO DURANTE L'ALLENAMENTO CON LE FASCE ELASTICHE

- Tenere le maniglie orizzontalmente con le mani. Non piegare i polsi! Tenere fasce sempre ben salde.
- Tenere le braccia tese.
- Eseguire tutti i movimenti in modo consapevole.
- Allungare le fasce fino ad un massimo di 185 cm; non allungare eccessivamente. Rischio d'infortunio!

Consigliamo 3 sets, in cui ogni esercizio viene ripetuto da 6 a 10 volte.

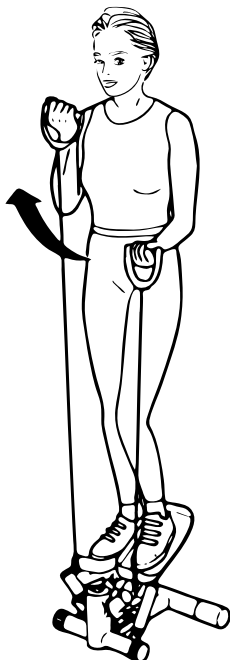
Tuttavia, non esagerare!

Può variare molti esercizi ruotando i palmi delle mani al contrario. Si prega di notare, tuttavia, che facendo ciò, lo sforzo richiesto per il rispettivo esercizio può cambiare in modo significativo di conseguenza.

In ogni caso mantenere i polsi in posizione orizzontale e mantenere sempre una presa salda sulle maniglie.

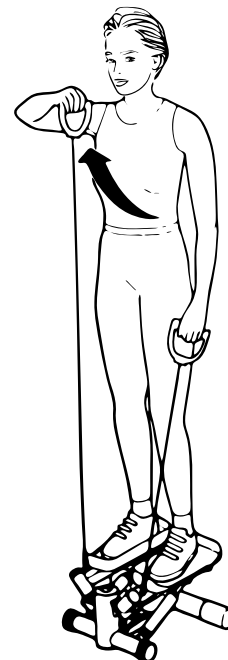
1) Piegarle le braccia con passi

- Tenere le maniglie con il dorso della mano rivolto verso il basso. Piegarle le braccia all'altezza dei fianchi.
- Alzare la mano alla spalla. Allo stesso tempo, spingere in giù il piede sull'altro lato.
- Abbassare la mano gradualmente e riportare il piede in alto.
- Ripetere la sequenza di movimenti alternando lati.



2) Allenare le spalle (senza passi)

- Tenere le maniglie all'altezza dei fianchi con il dorso della mano rivolto verso l'alto.
- Portare una mano fino al mento. Tenere il dorso della mano rivolto verso l'alto.
- Muovere l'altra mano verso il basso contemporaneamente.
- Ripetere la sequenza di movimenti alterando lati.



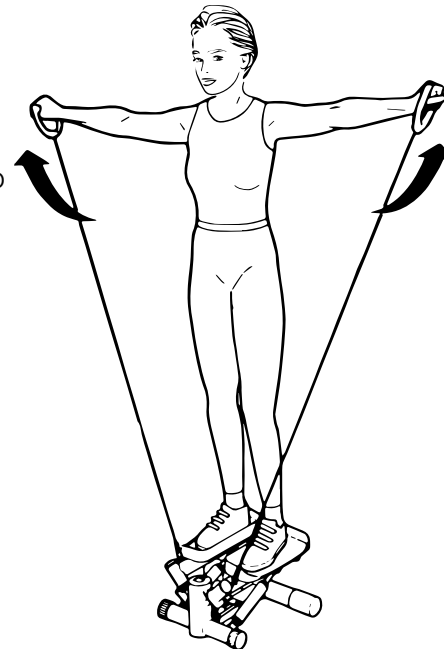
3) Alzare le braccia con passi

- Tenere le maniglie all'altezza dei fianchi con il dorso della mano rivolto verso l'alto.
- Premere i gomiti ai lati del torso.
- Alzare un braccio teso davanti al corpo.
- Allo stesso tempo, spingere in giù il piede sull'altro lato.
- Ripetere la sequenza di movimenti alternando lati.



4) Allenare schiena, spalle e petto

- Tenere le maniglie all'altezza dei fianchi con il dorso della mano rivolto verso l'alto.
- Camminare.
- Alzare contemporaneamente il braccio sinistro e destro all'altezza delle spalle.
- Abbassare le braccia in modo uniforme.
- Ripetere il movimento.



9. Pulizia e manutenzione

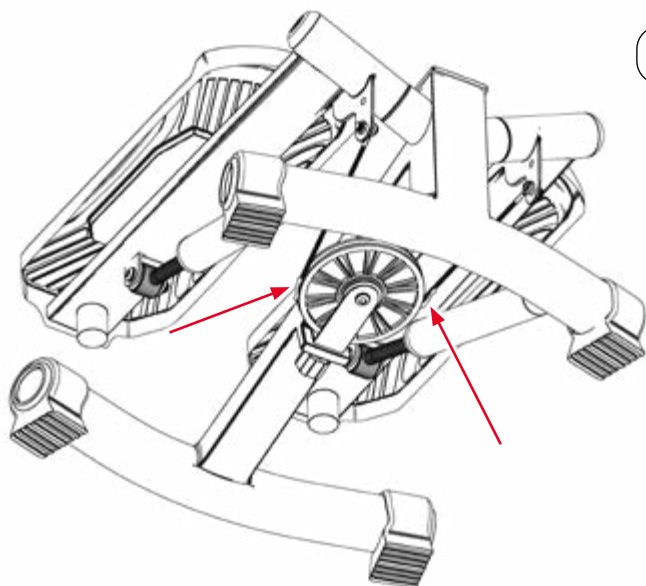
ATTENZIONI! Rischio di ustioni! I cilindri di ammortizzazione si surriscaldano durante l'allenamento. Dopo l'allenamento, attendere che lo stepper si raffreddi prima di qualsiasi trasporto, pulizia e/o manutenzione.

9.1 PULIZIA

- Pulire lo stepper dopo l'allenamento con un panno morbido e leggermente umido. Non utilizzare detergenti o solventi aggressivi, caustici o abrasivi.
- Non far penetrare umidità all'interno del computer.

9.2 CONTROLLI

- Prima di ogni utilizzo, verificare che tutte le parti dello stepper si trovino in buone condizioni. Ciò vale in particolare, ma non solo, per:
 - Tutte le parti di collegamento tra telaio di base, ammortizzatori e pedali; soprattutto dischi di plastica
 - Fasce elastiche; ovvero elastici, maniglie e moschettoni
 - Cavo di resistenza, puleggia e attacco: devono essere intatti e senza spazio tra i vari componenti.
- In caso di danni possibili o effettivi, non continuare a utilizzare il dispositivo. Contattare il nostro servizio clienti. Può trovare i dettagli di contatto sul retro di questo manuale.



9.3 LUBRIFICARE

- Se lo stepper emette rumori più forti durante il funzionamento, applicare una piccola quantità di grasso viscoso sulla scanalatura della puleggia in modo che si diffonda mentre la puleggia si muove durante l'esercizio (vedi figura a sinistra).

10. Eliminazione degli errori

Problema	Possibile causa	Soluzioni
Nessuna visualizzazione nel computer o i passa non vengono conteggiati	La batteria è scarica o mancante	Sostituire la batteria (cap. 7)
	Connettore allentato	Collegare correttamente
	Il cavo di collegamento è schiacciato o danneggiato	Liberare il cavo di collegamento; se danneggiato, sostituirlo
	L'elettronica è danneggiata	Sostituire il computer di allenamento
Rumori forti e/o funzionamento irregolare	Il magnete o il sensore magnetico sono allentati	Fissare magnete o sensore
	Viti allentate	Stringere le viti
	Troppo spazio libero nella puleggia del cavo di resistenza	Assicurarsi che non vi sia spazio libero all'interno della puleggia
	Mancanza di lubrificazione	Lubrificare il rullo come descritto in cap. 9

In caso di dubbio, contattare il nostro servizio clienti. Può trovare i dettagli di contatto sull'ultima pagina.


Vi potrebbe anche interessare

SPORTSTECH **AH100 DUMBBELL**

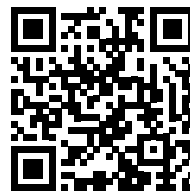
Fitness per ogni luogo, tra le proprie mura o all'aperto. Con i manubri AH100 si raggiunge una nuova dimensione di atleticità. Ogni coppia di manubri ha un peso prestabilito. Scegliete tra 21, 1.5, 2, 2.5, 3, 4 o 5 kg e adattatele al vostro livello di fitness in modo ultra-flessibile

Grazie alle cinghie in gomma antiscivolo, è possibile fissare durante l'allenamento, i manubri alle braccia e alle gambe, per un efficace allenamento di tutto il corpo. È possibile utilizzare i manubri anche per fare jogging. Le cinghie in gomma offrono una maggiore protezione contro lo scivolamento.

Incrementare rapidamente la propria muscolatura o ridurre il peso corporeo. Con questo tuttofare di Sportstech vi si spalancheranno tutte le opportunità.

 È possibile acquistare questo prodotto nella misura desiderata tramite il seguente codice QR o link:


<https://www.sportstech.de/ah100>



SPORTSTECH **BILANCIA PESAPERSONE** **BBS300**

Semplicemente. Vivere. Più sani.
La BBS300

Vuoi tenere d'occhio la tua forma fisica in ogni momento e scoprire se ti stai già avvicinando ai tuoi obiettivi? Allora la bilancia pesapersona BBS300 di SPORTSTECH è esattamente la scelta giusta per te! Potrai misurare, grazie alle sue caratteristiche smart, come ad esempio la compatibilità con le app, il grande display LED e la potente batteria, i 13 dati corporei più importanti, nel modo più semplice possibile.

 È possibile acquistare questo prodotto nella misura desiderata tramite il seguente codice QR o link:

<https://www.sportstech.de/bbs300-personenwaage-schwarz>



11. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti. Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.



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



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



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



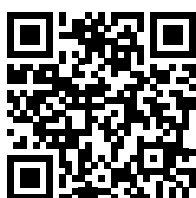
Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei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

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

Riciclaggio dei rifiuti

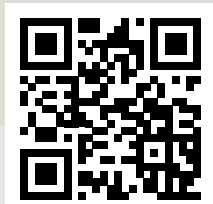


Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.



Conformità

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara la conformità del dispositivo alle norme e alle direttive vigenti. La dichiarazione di conformità completa è disponibile al seguente URL:
https://sportstech.link/stx300_conformity



**Sportstech
Fitness**



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






**Bluewheel
Electromobility**

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

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribu   / Distribuito da / Verkoop via

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

 +49 30 23 59 600
SERVICE:  service@sportstech.care
 www.sportstech.care

