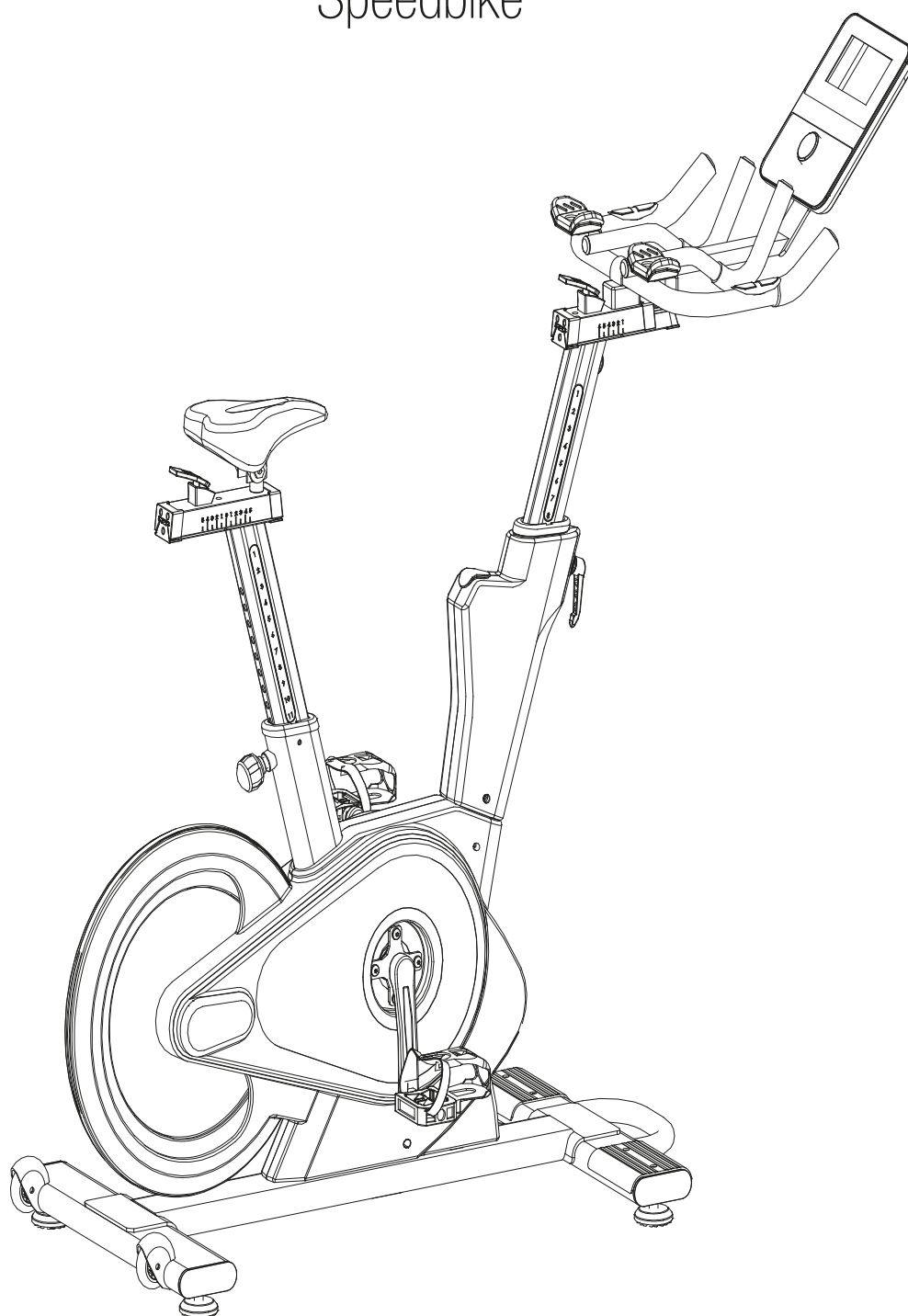


SX600

Speedbike



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.

DE



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

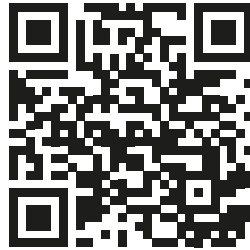
Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Stand: 06.05.2022

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/sx600_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>

Unsere Marken - Entdecken Sie viele weitere interessante Produkte:

Sportstech Fitness



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

**Bluewheel
Electromobility**



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

Deskfit



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

Relaxxnow

erhältlich über
Sportstech.de



INHALT

SICHERHEITSHINWEISE	6
EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE	8
AUFBAUANLEITUNG	9
ANPASSEN	11
DEHNUNGSÜBUNGEN	12
TRAININGSANLEITUNG	13
BEDIENUNG DER COMPUTERKONSOLE.....	15
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP).....	26
ENTSORGUNG.....	27
KONFORMITÄT.....	29
DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN.....	30



SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie dieses Trainingsgerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig! Wenden Sie auch den gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden!



ALLGEMEINE PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN

- Nur körperlich und geistig fitte Personen dürfen das Trainingsgerät benutzen. Personen mit Einschränkungen dürfen das Gerät nur unter geeigneter Aufsicht und Hilfestellung benutzen.
- Überanstrengen Sie sich oder andere am Trainingsgerät niemals! Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundkondition und Tagesform des Trainierenden. Nutzen Sie den Puls und das allgemeine Wohlbefinden, um dies zu beurteilen.
- 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.



TRAININGSGERÄT VORBEREITEN

- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur in Innenräumen. Stellen Sie es auf einen festen und ebenen Untergrund. Verwenden Sie eine Matte, um Schäden am Boden zu vermeiden.
- 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.
- Achten Sie beim Zusammenbau des Gerätes darauf, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).
- Stellen Sie vor jeder Trainingseinheit sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind. Bei Bedarf nachziehen.
- Prüfen Sie ausserdem vor jedem Training, dass alle Befestigungsteile (z.B. Sicherungstifte, Schutzabdeckungen) angebracht sind und dass alle anderen Teile des Gerätes in einwandfreiem Zustand sind.
- Verhindern Sie, dass Schweiß, Schmutz und Flüssigkeiten (wie Getränke) in das Trainingsgerät oder den Computer gelangen. Durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten verursachte Schäden fallen zu keinem Zeitpunkt unter die Garantie.
- Beachten Sie die Hinweise zum Umgang mit dem Netzteil.



VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf und wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.

- Es darf immer nur eine Person das Trainingsgerät benutzen.
- Führen Sie alle Bewegungen sorgfältig aus: Vermeiden Sie ein versehentliches Anstoßen des Trainingsgeräts.
- Aufsteigen auf das Trainingsgerät: Das Pedal an Ihrer Seite muss sich in der niedrigsten Position befinden. Halten Sie die Griffe beider Griffstangen mit den Händen fest. Dann treten Sie mit dem richtigen Fuß auf das niedrige Pedal. Dann treten Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal.
- Wenn Sie einen sicheren Stand haben, bewegen Sie die Pedale und den Lenker mit angemessener Geschwindigkeit, indem Sie Ihre Hände und Füße aufeinander abstimmen.
- Verlassen des Trainingsgerätes: Bringen Sie ein Pedal in die unterste Position. Halten Sie beide Griffstangen fest. Nehmen Sie dann zuerst den Fuß vom höheren Pedal zum Boden auf der anderen Seite. Halten Sie weiterhin die Griffstangen fest und steigen Sie auch vom unteren Pedal herunter.



UMGANG MIT DEM NETZTEIL

- Verwenden Sie das Original-Netzteil mit dem richtigen Kabel. Verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist. Verwenden Sie es nur in Innenräumen.
- Stellen Sie sicher, dass die Anschlusswerte vor Ort innerhalb des zulässigen Bereichs liegen.
- Platzieren Sie Netzteil und Kabel so, dass keine Stolpergefahr für Sie oder andere besteht. Stellen Sie außerdem sicher, dass Netzteil und Kabel keiner mechanischen Belastung ausgesetzt sind.
- Stellen Sie sicher, dass das Netzteil niemals abgedeckt wird und während des Betriebs immer ausreichend belüftet wird; um eine Überhitzung zu vermeiden. Lassen Sie das Netzteil abkühlen, bevor Sie es nach Gebrauch aufbewahren.
- Halten Sie Netzteil und Kabel immer von folgenden und anderen Gefahrenquellen fern: Feuchtigkeit oder Wasser, aggressive Stoffe, brennbare oder explosive Stoffe, Wärmequellen, scharfkantige oder spitze Gegenstände, insbesondere aus Metall und ähnlichem.
- Wenn das Netzteil Mängel aufweist (z.B. ungewöhnlicher Geruch), trennen Sie es vom Netz; möglichst berührungsfrei: Schalten Sie die Sicherung aus, die die betreffende Steckdose versorgt.
- Jegliche Reparaturen dürfen nur von qualifizierten und autorisierten Personen durchgeführt werden.
- Ein irreparables Netzteil muss gemäß den örtlichen Vorschriften als getrennter Elektroabfall entsorgt werden.



Sicherheitshinweise Netzteil

Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	Xiamen K-lifesport Co.Ltd Add: No.82 GuanKou Middle Road, Ji'Mei, Xiamen, China 361023		
Modellkennung	MX36W1-1203000V		
	Messwert	Messtoleranz	Einheit
Eingangsspannung	100-240	+/- 1 %	V
Eingangswechselstromfrequenz	50/60	+/- 1 %	Hz
Ausgangsspannung	12.0	+/- 1 %	V
Ausgangsstrom	3.0	/	A
Ausgangsleistung	36.0	< 2 %	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	89.19	+/- 2 %	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	85.19	+/- 1 %	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0.085	< 2 %	W

EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link finden Sie
die Explosionszeichnung und die Ersatzteilliste:

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



AUFBAUANLEITUNG

Vorbereitung

- Achten Sie vor der Montage darauf, dass Sie genügend Platz um das Produkt herum haben.
- Verwenden Sie die vorhandenen Werkzeuge für die Montage.
- Bitte prüfen Sie vor der Montage, ob alle benötigten Teile vorhanden sind. Vor dieser Anleitung finden Sie eine Explosionszeichnung mit allen Einzelteilen (mit Nummern gekennzeichnet), aus denen dieses Gerät besteht.



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

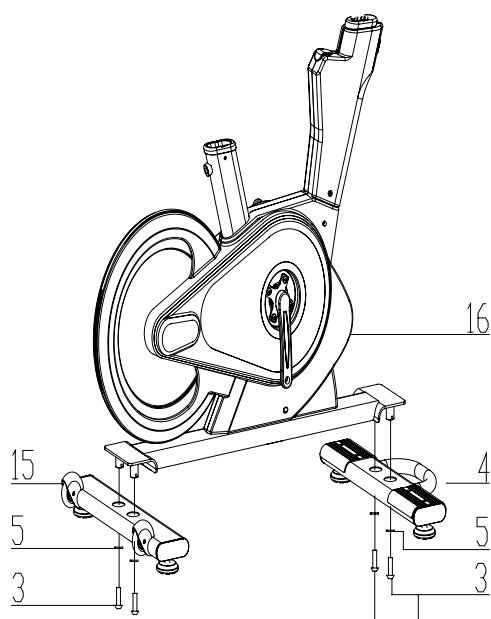


BILD 1:

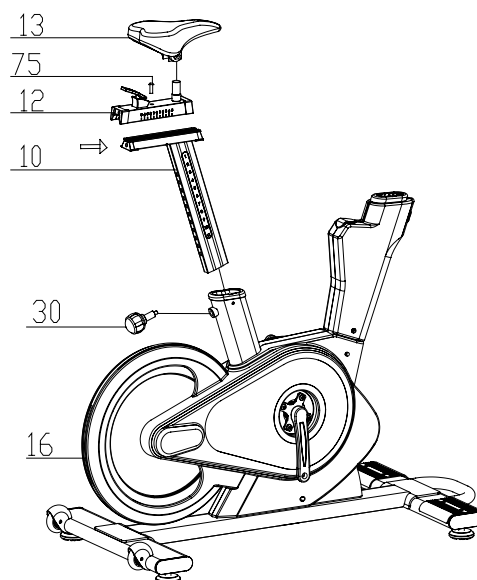
Befestigen Sie den Stabilisator (#15) am Hauptrahmen (#16) mit zwei Sätzen Ø10 Unterlegscheiben (#5) und M10*30 Schlossschrauben (#3).

Befestigen Sie den Stabilisator (#4) am Hauptrahmen (#16) mit zwei Sätzen Ø10 Unterlegscheiben (#5) und M10*30 Schlossschrauben (#3).

BILD 2:

Schieben Sie die vertikale Sattelstütze (#10) in das Sattelstützengehäuse am Hauptrahmen (#16). Schieben Sie dann die Sattelstütze (#12) in die vertikale Sattelstütze (#10) und sichern Sie diese dann mit einer Unterlegscheibe (#25) und einem Knauf (#26). Sichern Sie den Sattel mit dem Einstellknopf (#30) in Position. Die richtige Höhe für den Sitz kann eingestellt werden, nachdem das Fahrrad vollständig montiert ist.

Befestigen Sie nun den Sitz (#13) an der Sattelstütze (#12) wie abgebildet und ziehen Sie die Bolzen um die Schrauben unter dem Sitz fest.



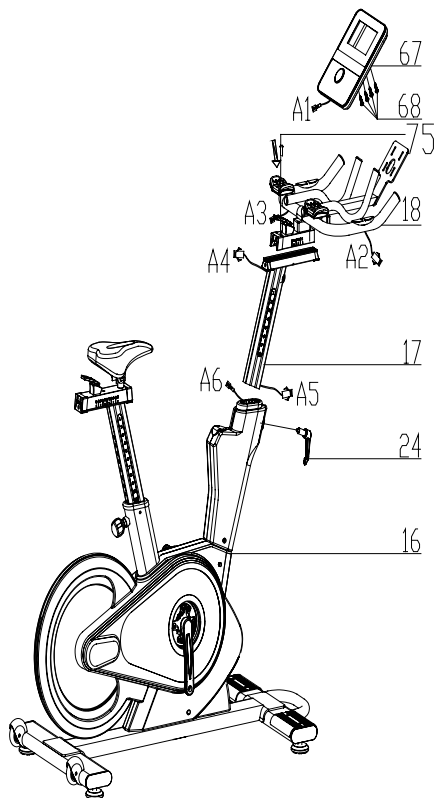


BILD 3:

Der L-förmige elastische Stift (#24) zum Entspannen und Herunterziehen, dann eine Verstellrohranordnung (#17), die in die Haupttrahmanordnung (#16) des Rohres zwischen der Auskleidung eingesetzt ist, an die geeignete Stelle bringen, mit dem L-förmigen elastischen Stift (#24) öffnen und verriegeln. Dann wird die Handlaufanordnung (#18) in den Verstellrohr-Montagearm (#17) eingesetzt, wobei drei der sechs Ecken der inneren sechs Inbusschlüssel Flachrundschauben (#26) zur Verriegelung verwendet werden. Damit wird der Verriegelungsknopf (#19) verriegelt.

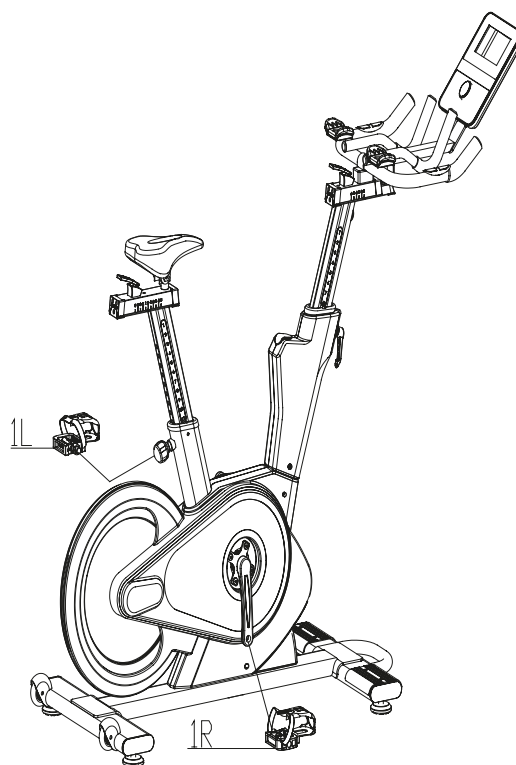
ACHTUNG: SIE SOLLTEN DEN LENKER FEST ANBRINGEN

Bringen Sie den Computer (#67) mit 4 Bolzen (#68) auf dem Computerhalter (#18) an. Verbinden Sie die Stecker (A1 & A2, A3 & A4, A5 & A6).

BILD 4:

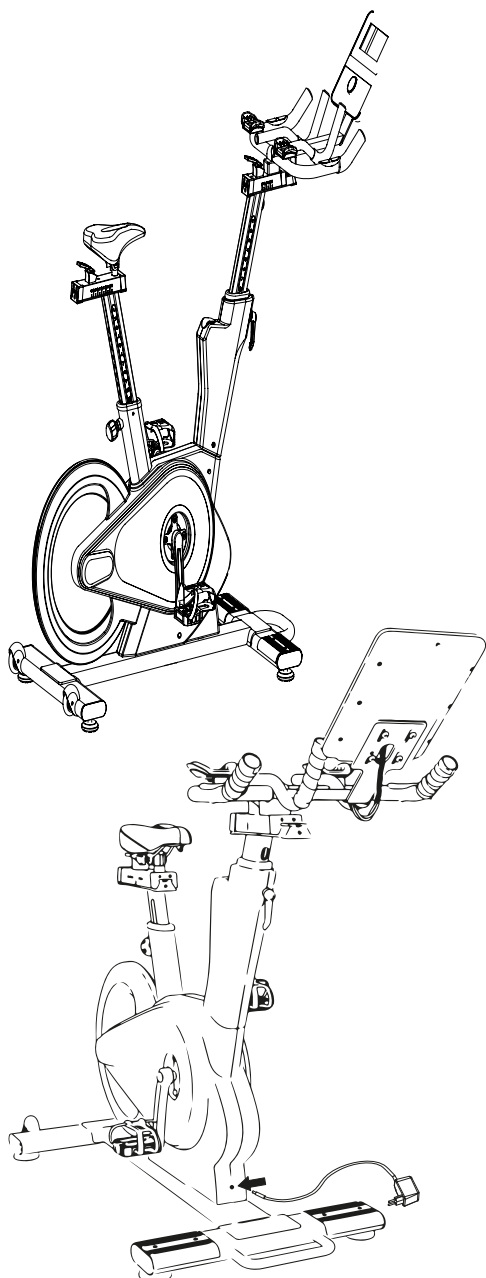
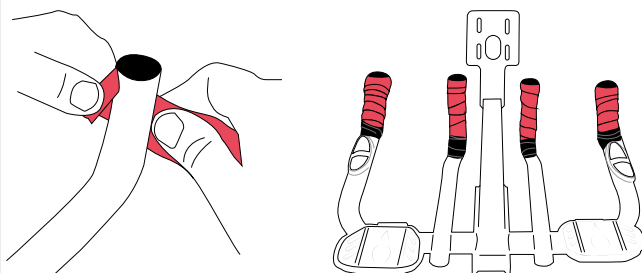
Die Pedale (# 1 L & # 1 R) sind mit "L" und "R" gekennzeichnet - links und rechts. Verbinden Sie sie an ihren entsprechenden Kurbelarmen. Der rechte Kurbelarm befindet sich auf der rechten Seite des Fahrrads, wenn Sie darauf sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden sollte.

Nach dem Einschalten wird der Widerstand durch den elektronischen Wächter eingestellt.



Das Gerät ist nun einsatzbereit.

Hinweis: Möchten Sie die Lenkerbänder am angewinkelten Stück den Griffs austauschen? Dann bringen Sie diese ganz einfach am Griffende beginnend von links nach rechts umwickelnd so an den Griff an, dass der mittlere Klebestreifen vollständig am Griff klebt. Achten Sie darauf, dass keine Lücken oder eine zu weite Überlappung des Lenkerbandes entstehen. Am angewinkelten Stück angekommen, können Sie das überschüssige Band abschneiden. Befestigen Sie das Ende mit einem Isolierband.



ANPASSEN

- Um die Sitzhöhe anzupassen, lösen Sie zuerst den L-förmigen Hebel an der vertikalen Sitzhalterung des Hauptrahmens und ziehen ihn heraus. Drücken/Ziehen Sie die Sattelschiene in die gewünschte Höhe, sodass sich vorhandene Löcher in Sattelschiene und Sitzhalterung überlappen. Nun können Sie den L-förmigen Hebel loslassen und festziehen.
- Um den Sattel nach vorne in Richtung des Lenkers oder nach hinten zu verschieben, lösen Sie den Einstell-Griff plus Unterlegscheibe und ziehen den Griff zurück. Schieben Sie die Sattelschiene in die gewünschte Position. Achten Sie darauf, dass sich die Löcher überlappen und ziehen Sie den Einstell-Griff wieder fest.
- Um die Lenkerhöhe zu verstellen, lösen Sie den Feder-Griff und sekundären Griff und ziehen Sie beide zurück. Schieben Sie die Lenkerstange entlang der Halterung des Hauptrahmens in die gewünschte Höhe. Sind die Einstell-Löcher bündig, ziehen Sie den Einstell-Feder Griff und den sekundären Griff wieder fest.

DEHNUNGSÜBUNGEN

Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Wiederholen Sie die nachfolgenden Dehnungsübungen daher fünf Mal. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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



2 SCHULTERHEBEN

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



3 SEITLICHES STRECKEN

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



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



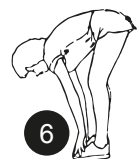
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



6 ZEHEN BERÜHREN

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



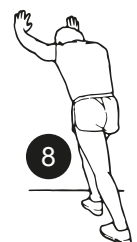
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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



8 WADEN/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.

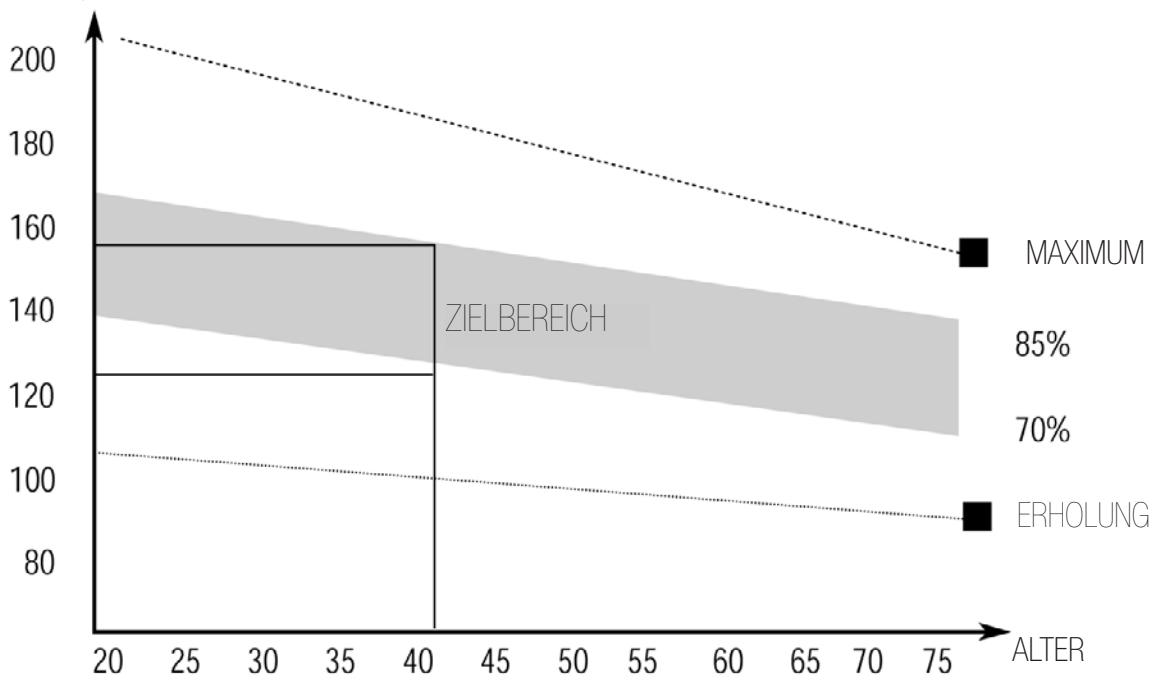


TRAININGSANLEITUNG

Workout-Phase:

Nach den Dehnungs- und Aufwärmübungen beginnen Sie die 20-30-minütige Workout-Phase. Durch regelmässiges Training stärken Sie Ihre Beinmuskulatur. Strengen Sie sich an, versuchen Sie dabei jedoch beim Workout ein gleichmässiges Tempo aufrecht zu erhalten. Die Anstrengungsintensität sollte dabei ausreichen um Ihren Puls in den Zielbereich zu heben, wie er in der Grafik unterhalb abgebildet ist.

HERZFREQUENZ



Erholungsphase:

Diese sollte für die meisten Personen mindestens 12 Minuten betragen.

Dieser Schritt ermöglicht es dem Herzkreislaufsystem und den Muskeln sich zu erholen.

Dies ist eine Umkehrung zur Aufwärmübung. Reduzieren Sie dabei ihr Trainings-Tempo und fahren Sie noch für ungefähr 5 Minuten mit dem Workout fort. Nun sollten Sie die Dehnübungen wiederholen. Denken Sie daran auch jetzt die Muskeln nicht zu überdehnen, oder in eine Dehnung zu forcieren. Mit steigender Fitness kann es sein, dass Sie eventuell länger und härter trainieren müssen.

Es ist ratsam mindestens 3x in der Woche, gleichmässig über die Woche verteilt zu trainieren.

Muskelaufbau:

Falls Sie auf Ihrem Speedbike Muskulatur aufbauen wollen, werden Sie den Widerstand sehr hoch stellen müssen. Das bedeutet mehr Belastung für Ihre Beinmuskulatur und Sie werden möglicherweise nicht so lange trainieren können, wie gewohnt.

Falls Sie gleichzeitig Ihre Fitness verbessern wollen, müssen Sie das Training ändern. Sie sollten während der Aufwärm- und Erholungs-Phase ganz normal trainieren, zum Ende der Trainings-Phase dann aber den Widerstand steigern, um Ihren Beinen mehr als üblich abzuverlangen.

Möglicherweise müssen Sie dabei die Geschwindigkeit reduzieren, um mit dem Puls weiterhin im Zielbereich zu bleiben.

Abnehmen

Hier ist Ihre Anstrengung der entscheidende Faktor. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Das Workout ist im Grunde dasselbe wie zur Steigerung Ihrer Fitness. Der Unterschied liegt nur im Ergebnis, welches Sie erzielen möchten.

Nutzung

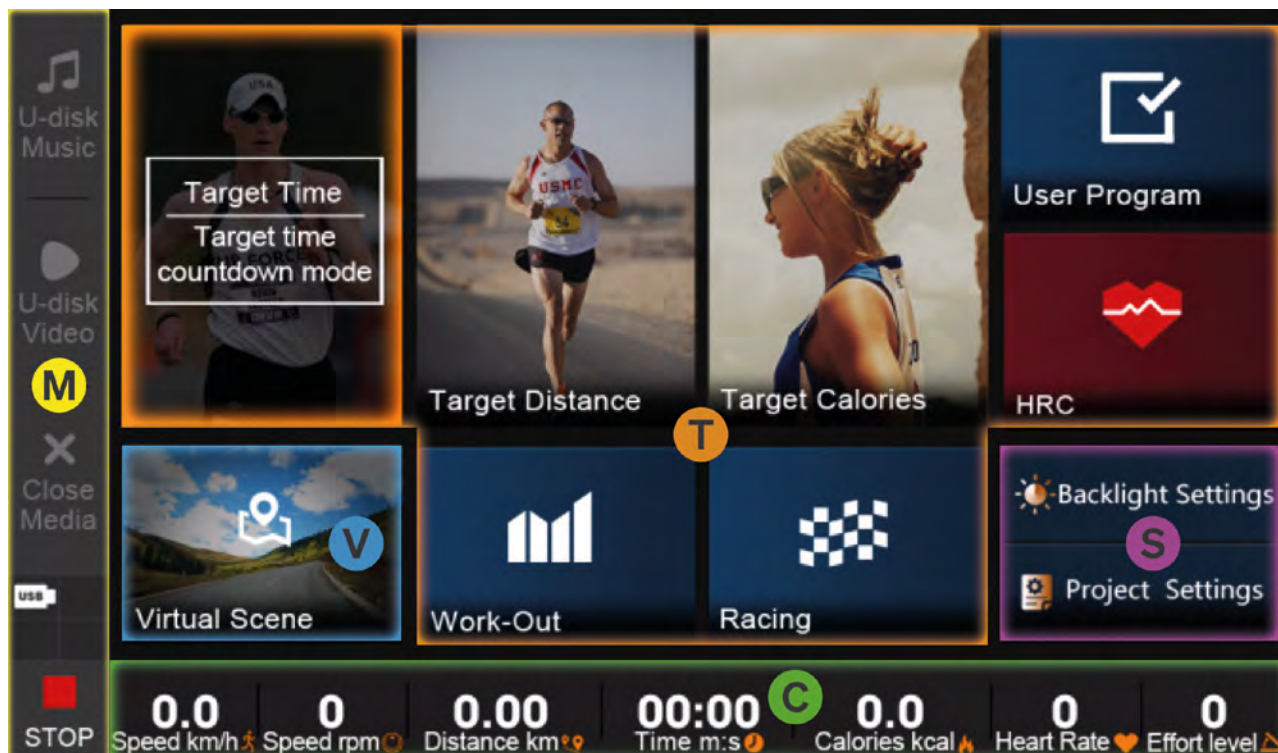
Über die Konsole können Sie die Spannung für den Tritt Widerstand für die Pedale regeln. Ein hoher Widerstand bedeutet, dass mehr Anstrengung vonnöten ist, um die Pedale zu bewegen, ein geringerer Widerstand erleichtert die benötigte Kraft dafür. Idealerweise stellen Sie den Widerstand während der Nutzung des Speedbikes ein.

BEDIENUNG DER COMPUTERKONSOLE

Die Computerkonsole bietet verschiedene Funktionen, um Ihr Training zu unterstützen und noch unterhaltsamer zu gestalten.

1. Funktionsübersicht

1.1 Hauptmenü im Display



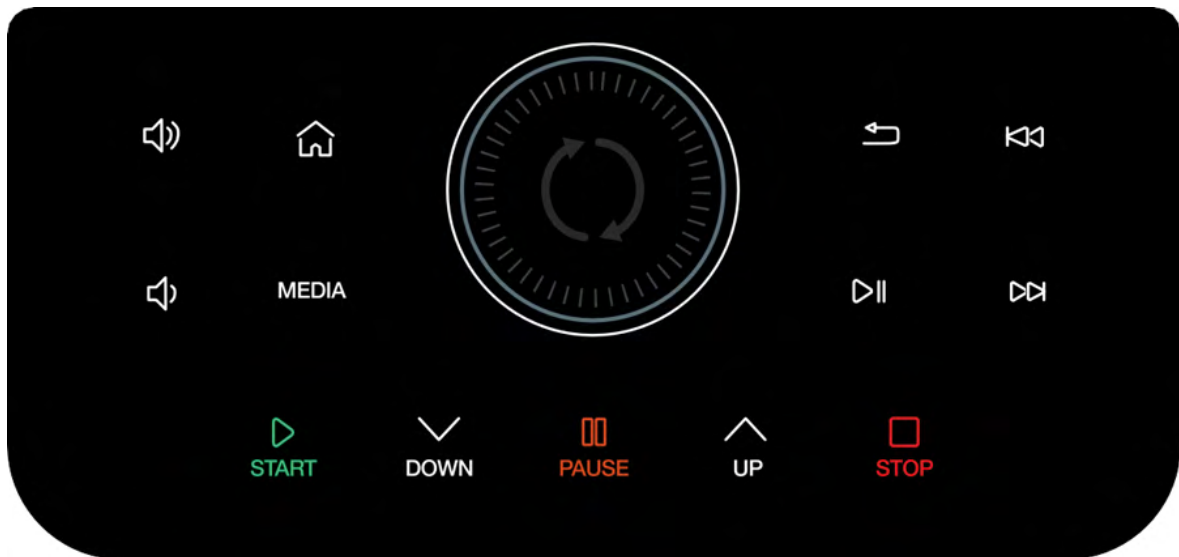
Das Hauptmenü gibt einen Überblick über die verfügbaren Funktionen. Es hat die folgenden Hauptbereiche:

BEREICH	FUNKTION	BESCHREIBUNG	SIEHE KAP.
T	Trainingsmodi	Wählen Sie aus verschiedenen Modi, um die Dauer und die Intensität Ihren Trainingsbedürfnissen anzupassen.	2
M	Medienfunktion	Wählen und spielen Sie Audio- oder Videotitel von Ihrem USB-Stick ab.	4
V	Virtuelle Szenerie	Genießen Sie eine Reihe von Videos in schönen Landschaften, in denen Sie Ihr Training virtuell durchführen können.	3
C	Kontrollleiste	Überblicken Sie alle wichtigen Trainingsparameter.	1,4
S	Einstellungen	Passen Sie die Displayhelligkeit an.	5

1.2 Technische Parameter der Computerkonsole



Bildschirmtyp / -größe	LCD-TFT; 1024 x 600 Pixel; Durchmesser 7" / 17,8 cm		
Unterstützte Audiodateien	MP3		
Unterstützte Videodateien	H.264-dekodierte MP4-Dateien, MKV-Dateien Maximale Auflösung: 1280 x 768 Pixel		
Prozessor	ITE9854		
Interner Speicher	Eingebaute 64M	Flash-Speicher	8M NOR + 8G EMMC







1.3 Bedientasten



Die Bedientasten unterhalb des Displays ermöglichen die Menüführung, das Einstellen von Werten, die Trainingssteuerung und die Steuerung der Medienfunktion.

MENÜ-NAVIGATION			
	'Home'-Taste: Zum Hauptmenü gehen		'Zurück'-Button: Eine Menüebene nach oben gehen
		Steuerknopf - Nach links oder rechts drehen, um einen Wert zu verringern oder zu erhöhen - Drücken, um einen Wert oder eine Auswahl zu bestätigen	

TRAININGSSTEUERUNG					
	Starten Sie ein ausgewähltes Trainingsprogramm		Aktuelles Training pausieren		Aktuelles Training beenden
	Intensitäts-Level verringern		Intensitäts-Level erhöhen		

MEDIENSTEUERUNG					
	Medienlautstärke erhöhen		Medienfunktion aktivieren		Zum vorherigen Medientitel springen
	Medienlautstärke verringern		Wiedergabe/Pause der ausgewählten Medien		Zum nächsten Medientitel springen

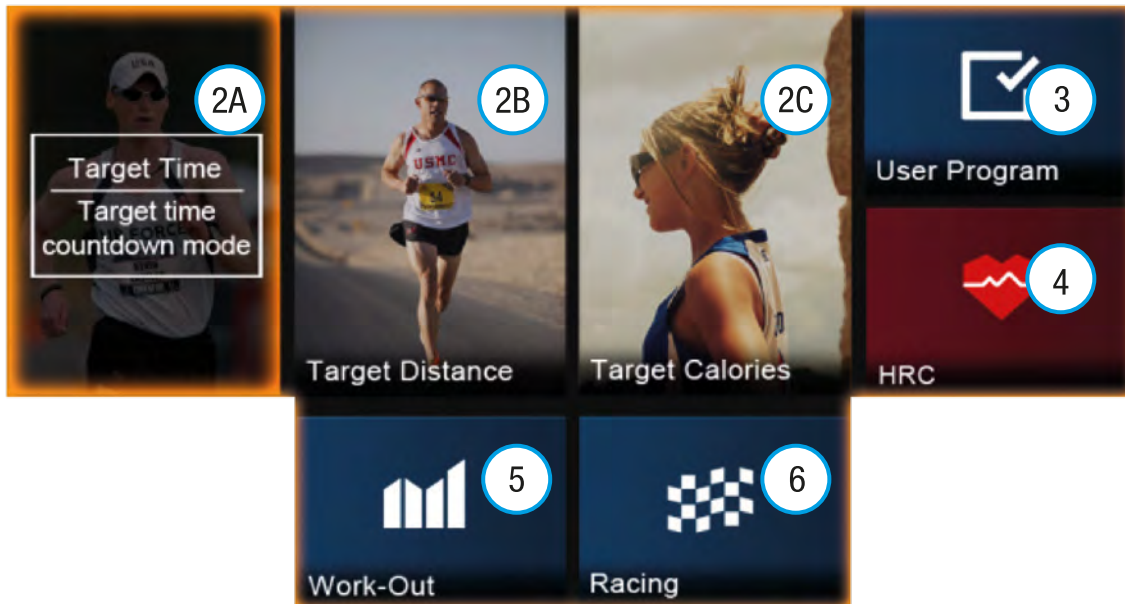
1.4 Kontrolleiste

In allen Modi zeigt die Kontrolleiste ständig die wichtigen Parameterwerte Ihres aktuellen Trainings an:

0.0 Speed km/h ⚡	0 Speed rpm ⚙️	0.00 Distance km 📏	00:00 Time m:s ⌚	0.0 Calories kcal 🔥	0 Heart Rate ❤️	0 Effort level ⚠️
Geschwindigkeit in km/h Geschwindigkeit in Pedal-Umdrehungen pro Minute	Erreichte Strecke	Verstrichene Zeit (Minuten oder Stunden)	Verbrannte Kalorien (geschätzt)	Aktueller Puls	Aktueller Intensitäts-Level	

2. Trainingsmodi, Virtuelle Rennstrecke, Trainingserfolge

Auf dem Bildschirm der Konsole können Sie aus einer Vielzahl verschiedener Trainingsmodi wählen. Um einen Modus auszuwählen, drehen Sie den Steuerknopf, bis der gewünschte Modus mit einem orange-farbenen Rahmen markiert ist. Drücken Sie dann den Knopf. (In der Abbildung unten ist der Modus 'Zielzeit' hervorgehoben. Wenn ein anderer Modus vorgewählt ist, sieht sein Symbol in der Übersicht ähnlich aus.)



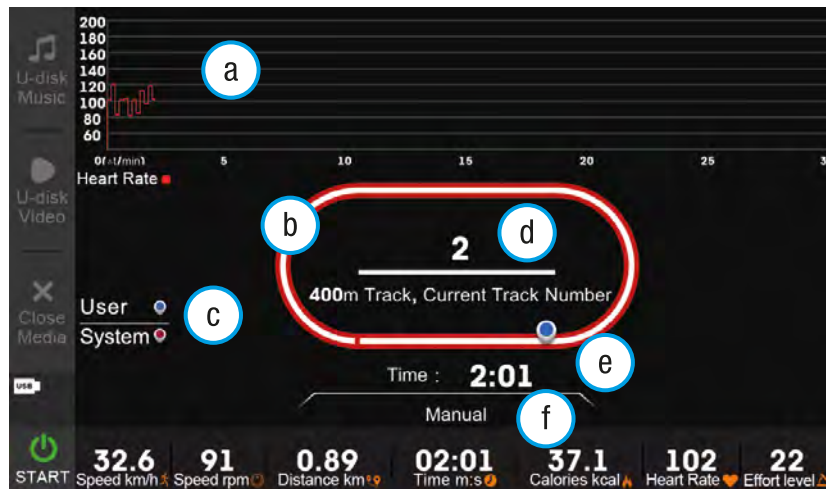
TRAININGSMODUS	BESCHREIBUNG	SIEHE KAP.	
1	Schnellstartmodus (Manueller Modus)	Führen Sie auf einer virtuellen Rennstrecke Ihr Training so schnell und so lange durch, wie Sie möchten.	2.1
2	Zielmodi	In diesen Modi bewegen Sie sich auf einer virtuellen Rennstrecke. Der gewählte Zielwert wird nach dem Start heruntergezählt.	2.2
2A	Zielzeit	Wählen Sie eine Trainingsdauer aus.	
2B	Zieldistanz	Wählen Sie eine Trainingsdistanz aus.	
2C	Zielkalorien	Wählen Sie die zu verbrennende Kalorienmenge (geschätzter Wert).	
3	Nutzer-Programme	Hier können Sie sechs verschiedene Intensitätsmuster individuell einstellen, speichern und starten; z.B. für Intervalltrainings.	2.3
4	HRC-Programm (Puls-gesteuert)	Wählen Sie eine Ziel-Herzfrequenz für Ihr Training. Der Computer passt die Intensität automatisch an, um Sie beim Erreichen der Ziel-Herzfrequenz zu unterstützen.	2.4
5	Workout-Modus	Wählen Sie aus 12 verschiedenen Intensitätsmustern, die jeweils 16 Segmente umfassen. Stellen Sie die Trainingsdauer ein und starten Sie Ihr individuelles Workouts.	2.5
6	Rennmodus	Wählen Sie aus 12 verschiedenen Intensitätsmustern mit 16 Segmenten. Starten Sie ein Rennen gegen virtuelle Konkurrenten auf der virtuellen Rennstrecke.	2.6

WICHTIGER GESUNDHEITSHINWEIS!

- Respektieren Sie in allen Trainingsmodi Ihre persönlichen täglichen und allgemeinen Grenzen! Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS.
- Vor allem bei bekannten Problemen oder Unerfahrenheit: Holen Sie vor dem Training ärztlichen Rat ein.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.

Virtuelle Rennstrecke

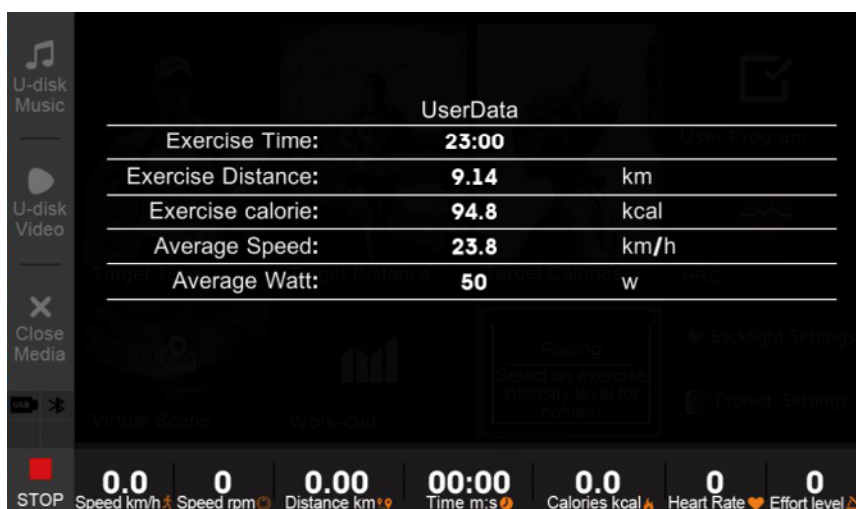
Viele Trainings finden auf der virtuellen Rennstrecke statt. Ein Übersichtsbildschirm zeigt alle wichtigen Informationen. Im Rennmodus wird auch die Position Ihres Konkurrenten auf der Rennstrecke angezeigt.



BEREICH / ELEMENT		BESCHREIBUNG
a	Leistungs-Verlaufdiagramm	Zeigt den Verlauf Ihres Pulses oder Ihrer Leistung während des Trainings an.
b	Rennstrecke	Symbolisiert eine Rennstrecke mit der Position des Benutzers und, falls vorhanden, des Konkurrenten darauf.
c	Symbollegende	Zeigt das/die Symbol(e) für Sie ("Benutzer") und Ihren Konkurrenten ("System").
d	Rundenzähler	Zeigt die Anzahl der erreichten Runden im aktuellen Training an.
e	Zeit- oder Entfernungszähler	Je nach Modus: Zähler für verstrichene oder verbleibende Zeit, Distanz oder Kalorien.
f	Modus-Anzeige	Zeigt den aktuellen Trainingsmodus an (hier: 'Manueller Modus').



Trainingsergebnisse

Nach Beendigung eines Trainings wird eine Übersicht der Ergebnisse angezeigt.



Hinweis: Kalorien sind grundsätzlich geschätzte Werte.

2.1 Schnellstartmodus (Manueller Modus)


- Führen Sie auf einer virtuellen Rennstrecke Ihr Training so schnell und so lange durch, wie Sie möchten. Machen Sie einen Schnellstart wie folgt:
- Schalten Sie einfach Ihre Computerkonsole ein.
- Starten Sie die erste Runde. Der Computer zeigt Ihre Position auf der virtuellen Rennstrecke an und zeigt die wichtigen Parameterwerte in der Kontrollleiste an.
- Wenn Sie das Training unterbrechen möchten, drücken Sie die PAUSE-Taste (siehe Kapitel 1.3). 
- Wenn Sie das Training beenden möchten, drücken Sie die STOP-Taste.  Die Trainingsergebnisse werden angezeigt.

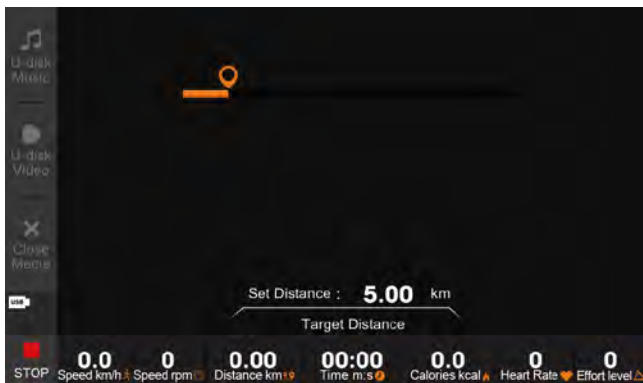
2.2 Zielmodi

- Stellen Sie eine Zielzeit, eine Zieldistanz oder eine Ziel-Kalorienmenge ein, um die Dauer des Trainings zu bestimmen. Die Auswahlbereiche sind:

ZIEL-	BEREICH	STANDARDWERT
... Zeit	von 10 Minuten bis 10 Stunden	30 Minuten
... Distanz	von 1 bis 200 Kilometer	5 Kilometer
... Kalorien	von 10 bis 2.000 kcal	50 kcal






Sollwert einstellen

- Stellen Sie sicher, dass das Hauptmenü angezeigt wird. Drücken Sie ggf. die 'Home'-Taste. 
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis der gewünschte Zielmodus markiert ist. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um sie auszuwählen.
- Ein Menüfenster zum Einstellen des Sollwerts wird angezeigt. Das folgende Beispiel zeigt das Einstellfenster für die Zieldistanz:



- Drehen Sie den Steuerknopf, um den Zielwert zu erhöhen oder zu verringern. Der aktuelle Wert wird über der Kontrollleiste als Zahlenwert und als Balkendiagramm angezeigt.
- Wenn der gewünschte Wert angezeigt wird, drücken Sie den Steuerknopf. Der Zielwert ist eingestellt.

Durchführen des Trainings

- Drücken Sie die START-Taste und beginnen Sie Ihr Training. 
- Passen Sie die Intensität nach Ihren Wünschen an: Verwenden Sie dazu die UP- und DOWN-Tasten.  
- Der Countdown läuft. Bei Erreichen des Zielwertes wird die Intensität auf Null gesetzt. Sie haben Ihr Training beendet!
- Nach dem Training werden die Ergebnisse angezeigt.
- Wenn Sie während des Trainings eine Pause einlegen möchten, drücken Sie die PAUSE-Taste. 
- Wenn Sie das Training vor Ablauf des Countdowns beenden möchten, drücken Sie die STOP-Taste. 

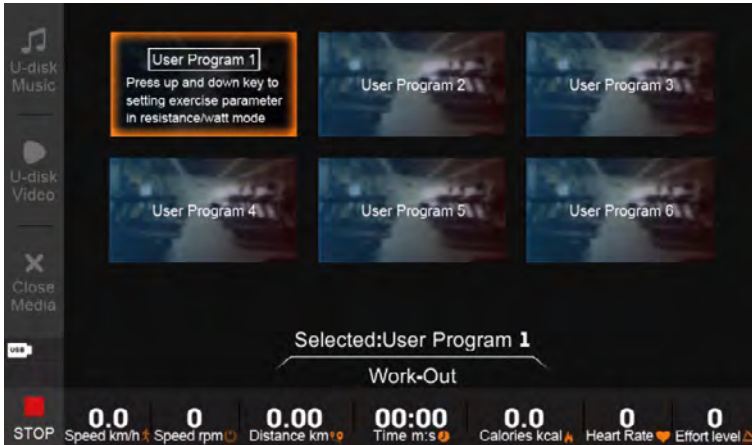


2.3 Nutzer-Programm

Hier können Sie sechs verschiedene Intensitätsmuster individuell einstellen, speichern und starten; z.B. für Intervalltrainings.

Auswahl des Nutzer-Programms

- Stellen Sie sicher, dass das Hauptmenü angezeigt wird. Drücken Sie ggf. die 'Home'-Taste.
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis der Modus "Nutzer-Programm" markiert ist. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um sie auszuwählen.




- Ein Menüfenster mit der Übersicht der sechs Nutzer-Programme wird angezeigt.
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis das gewünschte Nutzer-Programm markiert ist. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um es auszuwählen.

Dauer einstellen/ Training starten


- Ein Menüfenster mit dem aktuellen Intensitätsmuster des ausgewählten Nutzer-Programms wird angezeigt. Im folgenden Beispiel ist das Intensitätsmuster noch fast standardmäßig eingestellt: In den meisten Segmenten sind die Intensitäts-Level auf einen Wert von 10 eingestellt. Nur in den Segmenten 3, 5 und 7 hat der Benutzer den Intensitäts-Level auf 16, 20 bzw. 24 eingestellt.



- Drehen Sie den Steuerknopf, um die Dauer Ihres Trainings zu bestimmen. Der aktuelle Zeitwert wird numerisch unterhalb des Intensitätsmusters und oben als Balkendiagramm angezeigt. Wenn die gewünschte Zeit angezeigt wird, drücken Sie den Steuerknopf, um sie für dieses Nutzer-Programm einzustellen.

- Dadurch wird automatisch die Dauer jedes Segments bestimmt, da alle 16 Segmente gleich lang sind. (Beispiel: Eingestellte Zeit = 30 Minuten = 1800 s => Segmentdauer = 1800 s / 16 = 113 s).
- Wenn alle Stufen im Intensitätsmuster in Ordnung sind, starten Sie Ihr Training mit der START-Taste. Stellen Sie andernfalls die Intensitäts-Level ein, bevor Sie mit dem Training beginnen. 

Einstellen der Stufen im Intensitätsmuster

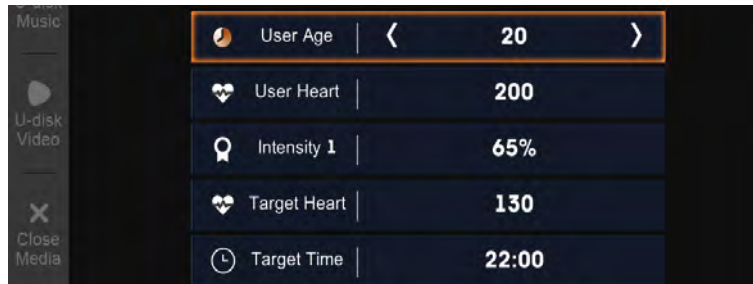
- Das aktuell ausgewählte Segment des Intensitätsmusters wird in dunklerem Orange dargestellt (wie das erste links in der Abbildung).
- Drücken Sie den Steuerknopf, um ein anderes Segment auszuwählen.
- Passen Sie den Intensitäts-Level im ausgewählten Segment mit den UP- und DOWN-Tasten an. Im Balkendiagramm wird Ihre Einstellung sofort durch die Höhe des Segmentbalkens angezeigt.
- Wiederholen Sie diese beiden Schritte bei Bedarf für andere Segmente.
- Drücken Sie die 'Zurück'-Taste, um das Intensitätsmuster automatisch zu speichern. 

2.4 HRC-Programm (Puls-gesteuert)

Hier können Sie eine Zielherzfrequenz für Ihr Training festlegen. Der Computer erstellt automatisch ein Trainingsprogramm, das eine Aufwärm- und eine Abwärmphase umfasst. Während des eigentlichen Trainings passt der Computer den Intensitäts-Level ständig an Ihre gewünschte Herzfrequenz an.

Auswahl des HRC-Modus und Eingabe der HRC-Trainingsparameter

- Stellen Sie sicher, dass das Hauptmenü angezeigt wird. Drücken Sie ggf. die 'Home'-Taste.
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis der 'HRC'-Modus markiert ist. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um sie auszuwählen.
- Ein Menüfenster mit den wichtigen Parametern für das HRC-Training wird angezeigt:



- Drehen Sie den Steuerknopf, bis der Parameter 'User Age' (Nutzer-Alter) markiert ist. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um sie auszuwählen.
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis Ihr Alter angezeigt wird. Drücken Sie den Steuerknopf erneut, um diesen Wert einzugeben. => Der Computer fügt automatisch Ihren empfohlenen maximalen Puls in das Feld 'User Heart' ein. Erhöhen Sie den maximalen Pulswert 'User Heart' nur wenn nötig!
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis 'Intensity 1' markiert ist. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um diesen Parameter auszuwählen. Wählen Sie einen Intensitätswert entsprechend Ihrer persönlichen Tages- und allgemeinen Fitness. => Der Computer berechnet automatisch Ihren Zielpuls im Feld 'Target Heart'.

HINWEIS! Eine zu hohe Intensität kann schwerwiegende negative Folgen haben! Überanstrengen Sie sich und andere NIEMALS! Erhöhen Sie den 'Intensity'-Wert oder den Pulswert 'Target Heart' nur, wenn dies sicher ist!

- Drehen Sie den Steuerknopf, bis 'Target Time' (Zielzeit) markiert ist. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um diesen Parameter auszuwählen.
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis Ihre gewünschte Trainingsdauer angezeigt wird. Drücken Sie den Steuerknopf, um sie einzustellen.

Durchführen des HRC-Trainings

- Starten Sie Ihr Training mit der START-Taste.
- Der Computer beginnt Ihr Training mit einer Aufwärmphase mit langsam ansteigender Intensität. Nach dem Aufwärmen passt der Computer den Intensitäts-Level automatisch an Ihren eingestellten Zielpuls an. Zwei Minuten vor Ablauf der eingestellten Trainingszeit startet der Computer die Abwärmphase und senkt die Intensität.



- Nach Ablauf der Zeit wird die Intensität zurückgesetzt. *Sie haben Ihr Training beendet!*

2.5 Workout-Modus

Wählen Sie aus 12 verschiedenen Intensitätsmustern, die jeweils 16 Segmente umfassen. Stellen Sie die Trainingsdauer ein und starten Sie Ihr individuelles Workout.



Auswählen des Workout-Modus

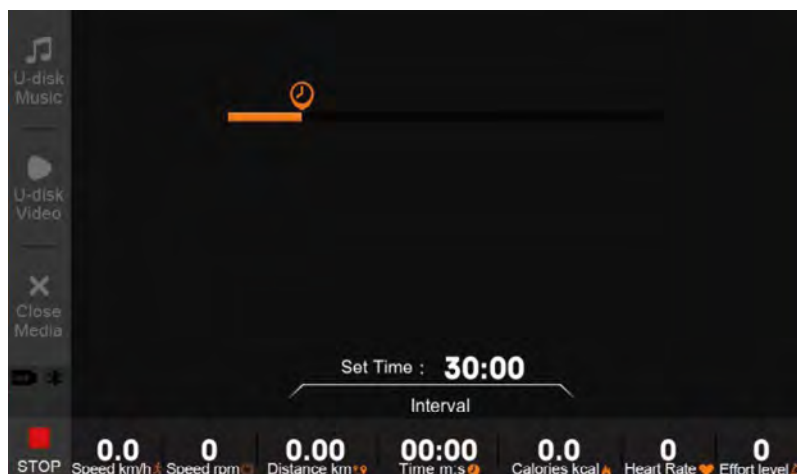
- Stellen Sie sicher, dass das Hauptmenü angezeigt wird. Drücken Sie ggf. die 'Home'-Taste.
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis der Modus 'Workout' markiert ist. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um sie auszuwählen.
- Ein Menüfenster mit einer Übersicht der 12 Workout-Programme (in zwei untergeordneten Fenstern) wird angezeigt. Das Intensitätsmuster jedes Programms wird als kleines orangefarbenes Balkendiagramm in den Miniaturbildern angezeigt:



- Drehen Sie den Steuerknopf, bis das gewünschte Workout-Programm markiert ist. Drücken Sie den Steuerknopf, um es auszuwählen.

Dauer einstellen/ Training durchführen

- Ein Menüfenster mit Balkenanzeige und numerischer Anzeige für die Zeiteinstellung wird angezeigt.



- Drehen Sie den Steuerknopf, um die Dauer Ihres Trainings zu bestimmen. Der aktuelle Zeitwert wird über der Kontrollleiste angezeigt. Wenn die gewünschte Zeit angezeigt wird, drücken Sie den Steuerknopf, um sie einzustellen. Dadurch wird automatisch die Dauer jedes Segments bestimmt, da alle 16 Segmente auf die gleiche Dauer eingestellt sind. (Beispiel: eingestellte Zeit = 30 Minuten = 1800 Sekunden. Segmentdauer = $1800 \text{ s} / 16 = 113 \text{ s}$).
- Starten Sie Ihr Training mit der START-Taste.
- Nach Ablauf der Zeit wird die Intensität zurückgesetzt.
Sie haben Ihr Training beendet!

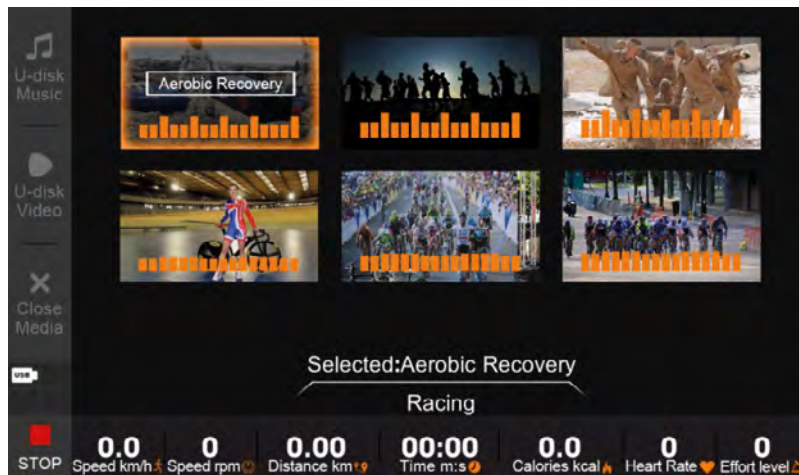
2.6 Rennmodus

Wählen Sie aus 12 verschiedenen Intensitätsmustern mit 16 Segmenten. Starten Sie ein Rennen gegen virtuelle Konkurrenten auf der virtuellen Rennstrecke.



Auswählen des Rennmodus

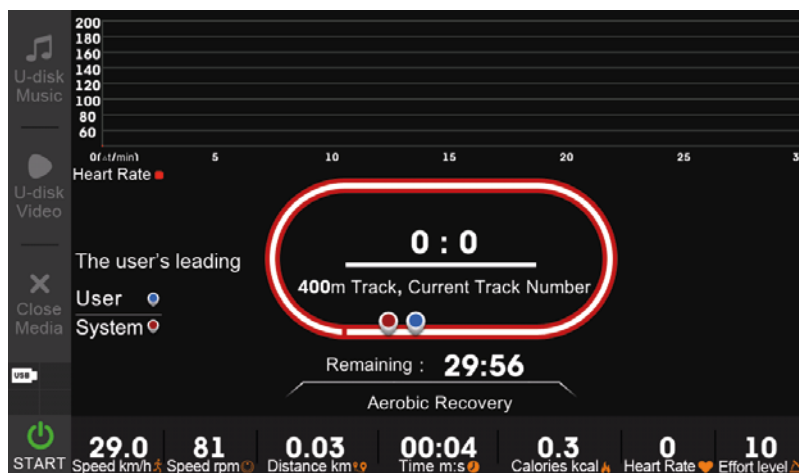
- Stellen Sie sicher, dass das Hauptmenü angezeigt wird. Drücken Sie ggf. die 'Home'-Taste.
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis der Modus 'Racing' markiert ist. Drehen Sie den Steuerknopf, bis der Modus 'Racing' markiert ist.
- Ein Menüfenster mit der Übersicht der 12 Rennprogramme (in zwei untergeordneten Fenstern) wird angezeigt. Das Intensitätsmuster jedes Programms wird als kleines orangefarbenes Balkendiagramm in den Miniaturbildern angezeigt:



- Drehen Sie den Steuerknopf, bis das gewünschte Rennprogramm markiert ist. Drücken Sie den Steuerknopf, um es auszuwählen.

Dauer einstellen/ Training durchführen

- Ein Menüfenster mit Balkenanzeige und numerischer Anzeige für die Zeiteinstellung wird angezeigt. Er ist dem für den Workout-Modus (siehe Kap. 2.5) sehr ähnlich.
- Drehen Sie den Steuerknopf, um die Dauer Ihres Trainings zu bestimmen. Der aktuelle Zeitwert wird über der Kontrollleiste angezeigt. Wenn die gewünschte Zeit angezeigt wird, drücken Sie den Steuerknopf, um sie einzustellen.
- Starten Sie Ihr Training mit der START-Taste. Die virtuelle Rennstrecke wird angezeigt: Sie zeigt Ihren Puls-Verlauf sowie die Positionen von Ihnen und Ihrem Konkurrenten an.



- Versuchen Sie, dieses Rennen zu gewinnen – aber vergessen Sie nicht: Überanstrengen Sie sich NIEMALS!
- Nach Ablauf der Zeit wird die Intensität zurückgesetzt. *Sie haben Ihr Training beendet!*

3. Virtuelle-Szenerie-Modus

Die virtuellen Szenerien sind sechs Videos schöner Landschaften, in denen Sie Ihr Training virtuell durchführen können. Die Intensität ist auf Stufe 10 voreingestellt und kann während des Trainings jederzeit manuell nachjustiert werden.



Auswählen des Virtuellen Szenerie-Modus

- Stellen Sie sicher, dass das Hauptmenü angezeigt wird. Drücken Sie ggf. die 'Home'-Taste.
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis der Modus 'Virtuelle Szenerie' markiert ist. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um sie auszuwählen.
- Ein Menüfenster mit der Übersicht der 6 virtuellen Szenerien wird angezeigt.



- Drehen Sie den Steuerknopf, bis die gewünschte Szenerie markiert ist. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um sie auszuwählen.

Durchführen des Trainings

- Starten Sie Ihr Training mit der START-Taste. Sie befinden sich nun inmitten Ihrer ausgewählten Szenerie.

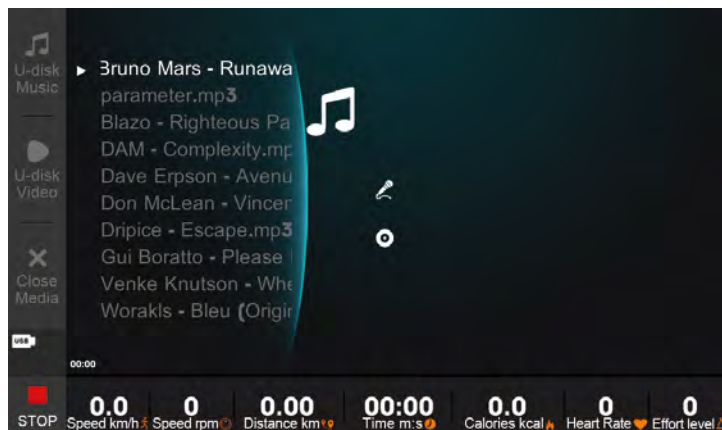




- Bewegen Sie sich einfach so schnell Sie möchten. Der Computer passt die Videogeschwindigkeit an Ihre persönliche Geschwindigkeit an.
- Passen Sie die Intensität nach Ihren Wünschen an: Verwenden Sie dazu die UP- und DOWN-Tasten.
- Wenn Sie während des Trainings eine Pause einlegen möchten, drücken Sie die PAUSE-Taste (siehe Kapitel 1.3).
- Wenn Sie das Training beenden möchten, drücken Sie die STOP-Taste.
- Nach dem Training werden die Ergebnisse angezeigt.

4. Medienfunktion

Während eines Trainings können Sie jederzeit die Medienfunktion aktivieren, um Audio- oder Videodateien abzuspielen. Der Ton ist im Hintergrund hörbar, auch wenn eine andere visuelle Ausgabe erscheint (z.B. im Modus 'Virtuelle Szenerie').

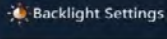

- Stecken Sie einen USB-Stick mit unterstützten Audio- und/oder Videodateien in die USB-Buchse auf der rechten Seite der Konsole:
 - Unterstütztes Audioformat: MP3
 - Unterstütztes Videoformat: H.264-dekodierte MP4-Dateien, MKV-Dateien Maximale Auflösung: 1280 x 768 Pixel
- Drücken Sie die MEDIA-Taste an der Konsole. 
- Drehen Sie den Steuerknopf, bis der gewünschte Medientyp markiert ist (für Audio oder für Video). Drücken Sie dann den Steuerknopf, um den Medientyp auszuwählen.  für Audio oder  für Video
- Eine Liste mit den verfügbaren Titeln auf dem USB-Stick wird angezeigt:



- Drehen Sie den Steuerknopf, um den gewünschten Titel auszuwählen. Drücken Sie dann den Steuerknopf, um den Track zu starten.
- Drücken Sie die 'Home'-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.  Der Ton bleibt hörbar, während Sie Ihr Training konfigurieren und durchführen können.
- Passen Sie bei Bedarf die Audiolautstärke mit den 'Lautsprecher'-Tasten an. (Lauter: ; Leiser: ).
- Unterbrechen Sie ggf. das Abspielen mit der 'Play/Pause'-Taste. 
- Setzen Sie die Wiedergabe fort, indem Sie dieselbe Taste drücken. Setzen Sie die Wiedergabe fort, indem Sie dieselbe Taste drücken. 
- Um die Medienfunktion zu beenden, wählen Sie 'Close Media' (Medien schließen). 

5. Einstellungen

Die Funktion 'Backlight Settings' dient zum Anpassen der Helligkeit des Displays.

- Stellen Sie sicher, dass das Hauptmenü angezeigt wird. Drücken Sie ggf. die 'Home'-Taste.
 - Drehen Sie den Steuerknopf, bis 'Backlight settings' (Beleuchtungs-Einstellung) markiert ist.  Drücken Sie dann den Steuerknopf, um sie auszuwählen. Ein Menüfenster mit einem Balkendiagramm für die Helligkeitseinstellung wird angezeigt.
 - Drehen Sie den Steuerknopf, um die Helligkeit zu erhöhen oder zu verringern. Am unteren Rand des Menüfensters wird die Helligkeit in Prozent des Maximums angezeigt. Wenn die gewünschte Helligkeit angezeigt wird, drücken Sie den Steuerknopf, um sie anzuwenden.
 - Drücken Sie die 'Zurück'-Taste oder die 'Home'-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. 
- Die Funktion 'Project Settings' ist nur für Servicezwecke notwendig.

ANWENDUNGS SOFTWARE (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

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

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

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

Android



FitShow



iOS



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.



DE

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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



Recyclingkreislauf

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

LED-Batterien

- Wechseln oder entfernen Sie die Batterien wie beschrieben im Abschnitt 'Montageanleitungen', Schritt 2.

KONFORMITÄT

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
https://service.innovamaxx.de/sx600_conformity



DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

SPORTSTECH Bodenschutzmatte 120



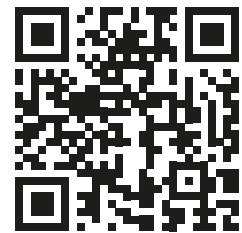
Der ideale Schutz. Für Ihr Hometraining.

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

- Sicher und komfortabel trainieren
- Hochwertiges Material

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

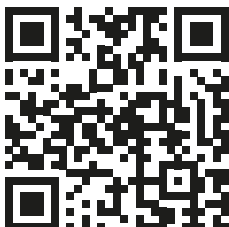
<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte>



SPORTSTECH WBT100 Wasserflasche

Vielen Menschen gelingt es im Alltag nicht, genügend Wasser zu trinken. Dabei ist dies – während der Arbeit, des Workouts oder in der Freizeit – essenziell für unseren Körper. Die Water Bottle WBT100 mit integriertem Infuser-Einsatz für Obst, Kräuter und Eiswürfel gibt Ihrem Wasser den absoluten Aromakick! Durch die Easy Opening-Funktion öffnen Sie sie leicht mit nur einem Finger. Extrasmart: Die praktische Zeitmarkierung erinnert regelmäßig an den nächsten, erfrischenden Schluck.

- Infuser-Einsatz für natürlich aromatisches Wasser
- Easy Handling mit einer Hand durch smartes Verschlusssystem
- BPA-freies Material & Markierungen zur Trinkerinnerung



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

<https://www.sportstech.de/wbt100>

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



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



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

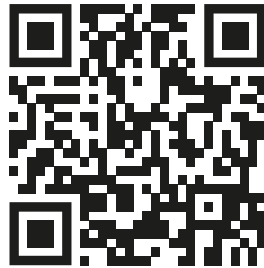


This manual represents a status at press date. It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/sx600_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>

Our brands - Discover many other interesting products:

Sportstech Fitness



<https://www.sports-tech.uk.com/>

**Bluewheel
Electromobility**



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

Deskfit



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

Relaxxnow

available via
Sportstech.de



INDEX

SAFETY ADVICES	34
EXPLODED DRAWING / SPARE PARTS LIST	36
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	37
ADJUSTMENT	39
STRETCHING EXERCISE.....	40
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	41
CONSOLE OPERATION MANUAL	43
APPLICATION SOFTWARE (APP)	54
YOU MAY ALSO BE INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES.....	55
DISPOSAL.....	56
CONFORMITY	56



SAFETY ADVICES



Read all instructions and safety advices before using this training device. Follow them carefully! Also apply common sense for preventing any risks!



GENERAL PERSONAL REQUIREMENTS

- Only persons who are physically and mentally fit may use the training device. Handicapped persons may only use the device with suitable supervision and assistance.
- Never overexert yourself or anyone else on the training device! Always consider the individual basic fitness and daily form of the person exercising. Use pulse rate and the general well-being to assess this.
- 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.



PREPARING AND HANDLING THE TRAINING DEVICE

- Use the training device only indoors. Put it onto a firm and level ground. Use a mat to prevent damage to the ground.
- 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.
- When assembling the device, make sure to use all required parts for the connections (e.g., washers).
- Before each training session, make sure all connections are tightly fastened. Re-tighten, if necessary.
- Also check before each training that all securing parts (e.g., lock pins, protective covers) are applied and that all other parts of the device are in proper condition.
- Prevent sweat, dirt and liquids (like drinks) from entering the training device or the computer. Damage caused by perspiration or other liquids are not covered at any time by the warranty.
- Note the advices for handling the power supply.

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.
- Wear clothes tight enough to avoid getting caught by machine parts. Use hair protection if you have long hair.
- Keep children and pets away from the training device while in use and also when stored.
- Only one person at a time may use the training device.
- Perform all movements carefully: Avoid accidentally bumping the training device.
- Climbing onto the training device: The pedal on your side must be in its lowest position. Hold the grips of both handlebars with your hands. Then step with the proper foot onto the low pedal. Then step with the other foot on the other pedal.
- When you have a safe stand, move the pedals and the handlebars with suitable speed by coordinating your hands and feet.
- Leaving the training device: Bring one pedal to the lowest position. Hold both handlebars. Then first take your foot from the higher pedal to the floor on the other side. Keep holding the handlebars and step down from the lower pedal, too.

HANDLING THE POWER SUPPLY



- Use the original power supply with the proper cable. Use it only when it is in perfect condition. Use it only indoors.
- Make sure the connection values at your site are within the tolerated range.
- Position power supply and cable so that it does not cause any tripping hazard for you or for others. Also make sure power supply and cable are never subject to mechanical stress.
- Make sure the power supply is never covered and has always sufficient ventilation during operation; to prevent overheating. Allow the power supply to cool down before storing it after use.
- Always keep power supply and cable away from the following and other hazard sources: Moisture or water, aggressive substances, flammable or explosive substances, heat sources, sharp edged or pointed objects especially from metal, and similar.
- If the power supply shows signs of defects (e.g., unusual smell), disconnect it from the grid; if possible without touching it: Switch off the fuse which supplies the relevant power outlet socket.
- Any repairs must only be made by qualified and authorized persons.
- An irreparable power supply must be disposed of as separate electric waste according to the local rules.

Technical data of Power supply:

Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	Xiamen K-lifesport Co.Ltd Add: No.82 GuanKou Middle Road, Ji'Mei, Xiamen, China 361023		
Model Identifier	MX36W1-1203000V		
	Measured value	Measuring tolerance	Unit
Input Voltage	100-240	+/- 1 %	V
Input AC Frequency	50/60	+/- 1 %	Hz
Output Voltage	12.0	+/- 1 %	V
Output Current	3.0	/	A
Output Power	36.0	< 2 %	W
Average active efficiency	89.19	+/- 2 %	%
Efficiency at light load (10%)	85.19	+/- 1 %	%
No-load power consumption	0.085	< 2 %	W



EXPLODED DRAWING / SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Preparation

- Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- Use the present tooling for assembling.
- Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.



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

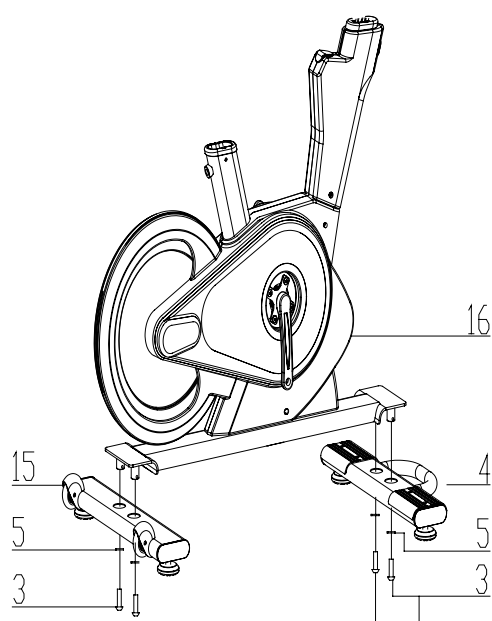


FIG. 1:

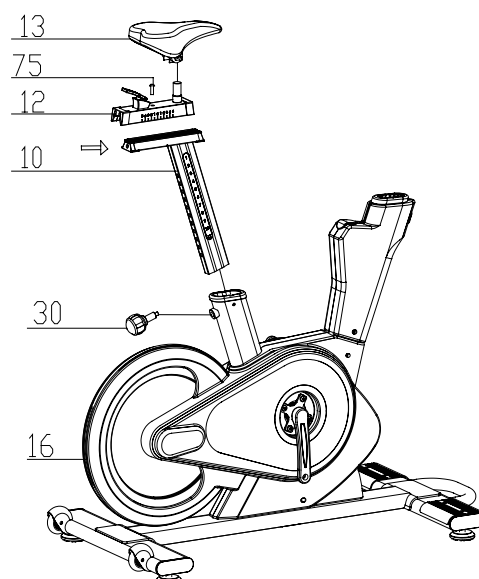
Attach the Stabilizer (#15) to the Main Frame (#16) using two sets of Ø10 Flat Washers (#5), M10*30 Carriage bolt (3).

Attach the Stabilizer (#4) to the Main Frame (#16) using two sets of Ø10 Flat Washers (#5), M10*30 Carriage bolt (3).

FIG. 2:

Slide the Vertical Seat Post (#10) into the seat post housing on the main frame (#16). Then slide the Seat Post (#12) into the Vertical Seat Post (#10), then Secure using a flat washer (25) and Shape knob (26). Secure the saddle in position with the Adjustment Knob (30). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.

Now fix the Seat (#13) to the Seat Post (#12) as shown, and tighten the bolts around the screws under the seat.



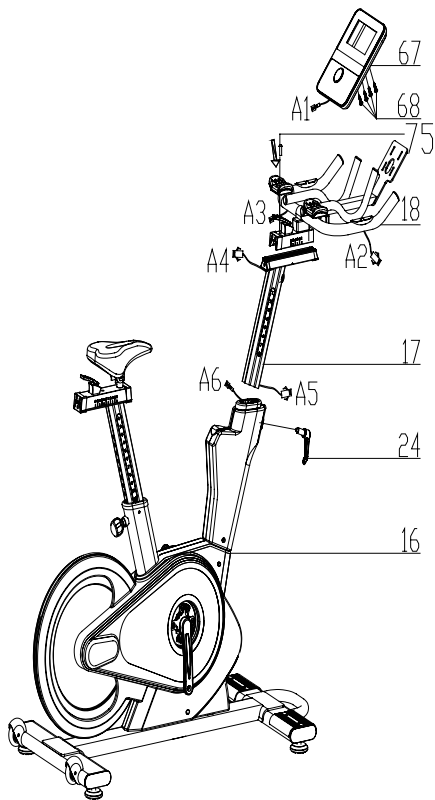


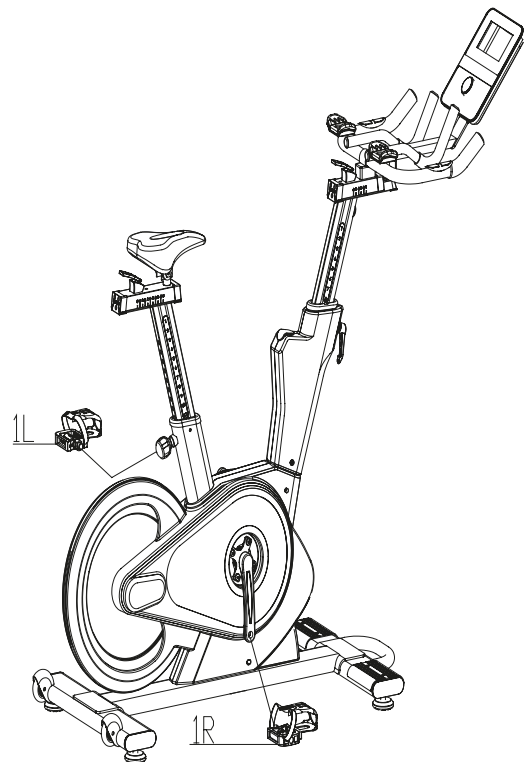
FIG. 3:
The L type elastic pin (24) to relax and pull down, then, an adjusting tube assembly (17) inserted into the main frame assembly (16) of the pipe between the liner, make it to the appropriate location, open L type elastic pin (24) and lock it. Then the handrail assembly (18) is inserted into the adjusting tube assembly arm (17), the use of 3# within the six corners of the inner six angle wrench flat round head bolts (26) of the locking and locking the locking knob (19).

ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY

Fix the Computer (# 67) onto the Computer Holder (#18) with 4 bolts (68).connect the plug (A1 & A2, A3 & A4, A5 & A6),

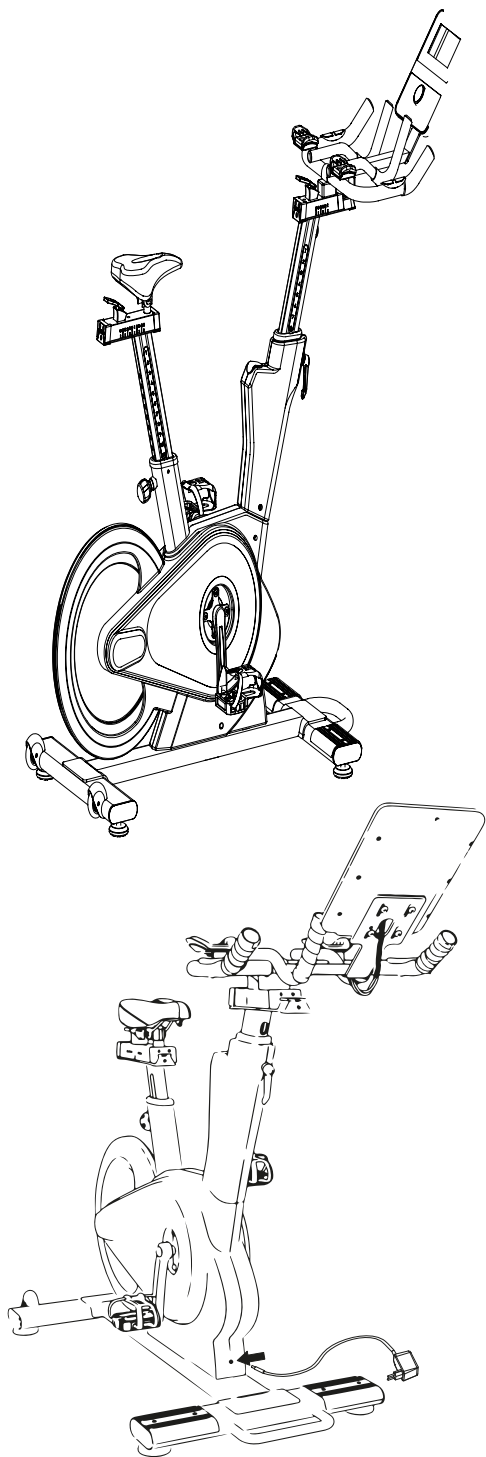
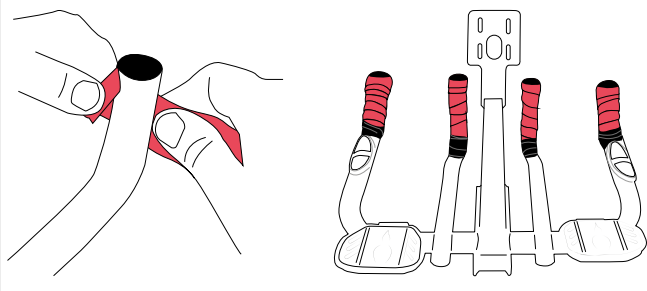
FIG. 4:
The Pedals (#1 L & #1 R) are marked "L" and "R" - Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.

After power is energized, the resistance is adjusted by the electronic watch.



The device is now ready to use.

Note: would you like to replace the handlebar tapes on the angled piece of the handle? Then simply attach them to the handle, starting at the end of the handle and wrapping from left to right, so that the middle tape strip sticks completely to the handle. Ensure that there are no gaps or too wide overlaps in the bar tape. When you reach the angled piece, you can cut off the excess tape. Fasten the end with insulating tape.



ADJUSTMENT

- To adjust the seat height, slacken the spring knob on the vertical post stem on the main frame and pull back the knob. Position the vertical seat post for the desired height so that holes are aligned, then release the knob and retighten it.
- To move the seat forward in the direction of the handlebar or backwards away from it, loosen the adjusting knob and washer and pull the knob back. Slide horizontal seat post into desired position. Align holes and then retighten the adjusting knob.
- To adjust the handlebar height, slacken the spring knob and secondary knob and pull both knobs back. Slide the handlebar post along the housing on the main frame to the desired height and, with the holes aligned correctly, tighten the spring adjusting knob and then the secondary knob.

STRETCHING EXERCISE

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.

1 HEAD ROLLS

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



2 SHOULDER LIFTS

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



3 SIDE STRETCHES

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



4 QUADRICEPS STRETCH

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



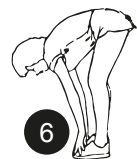
5 INNER THIGH STRETCH

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



6 TOE TOUCHES

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



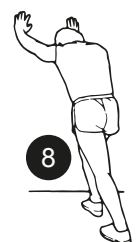
7 HAMSTRING STRETCHES

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



8 CALF / ACHILLES STRETCH

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

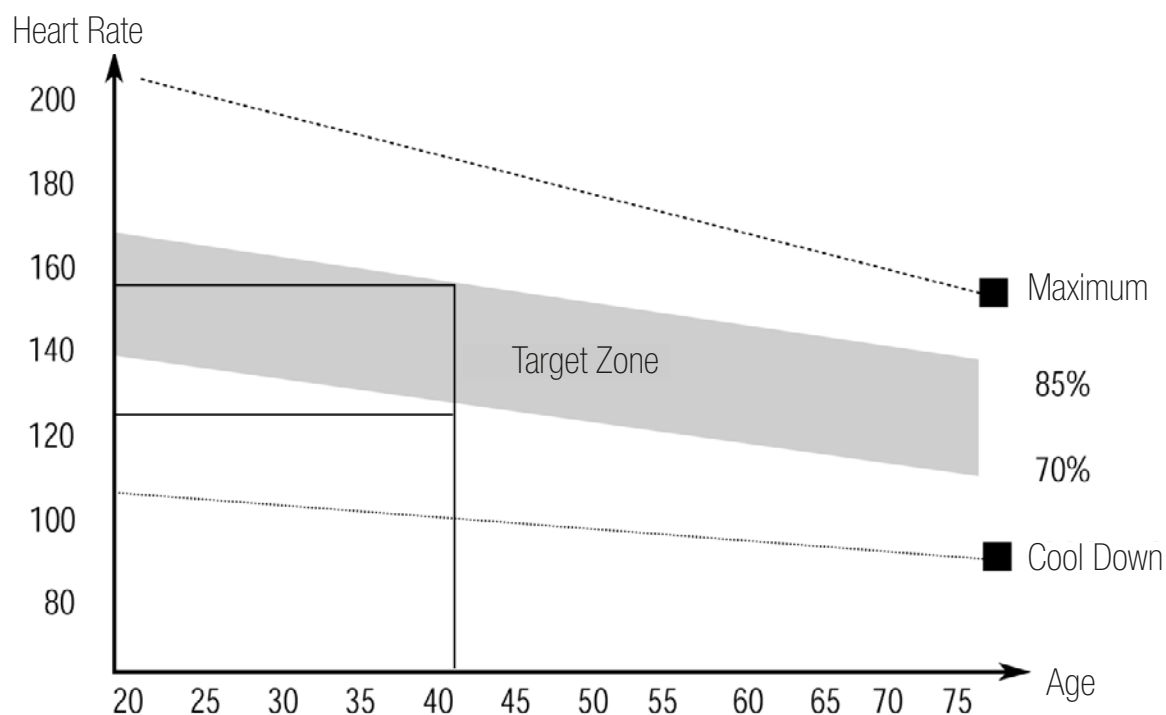


EXERCISE INSTRUCTIONS

Workout Phase:

After the stretching and warm-up exercises, begin the 20-30 minute workout phase.

After regular use, the muscles in your legs will become stronger. Keep pushing yourself while it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



Recovery phase:

This should be at least 12 minutes for most people.

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes.

The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING:

To tone muscle while on your SPEED BIKE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS:

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE:

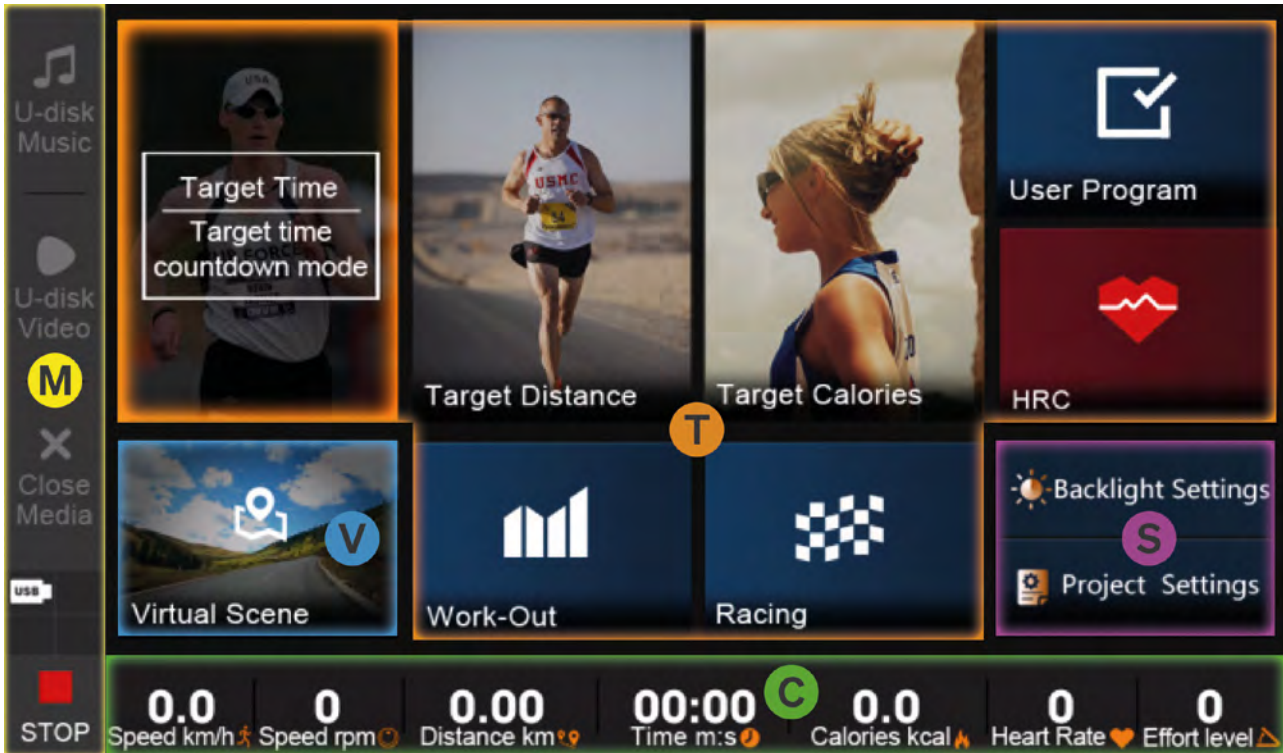
The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

CONSOLE OPERATION MANUAL

The computer console offers several functions to support your training and to make it even more entertaining.

1. Function overview

1.1 Main menu in display



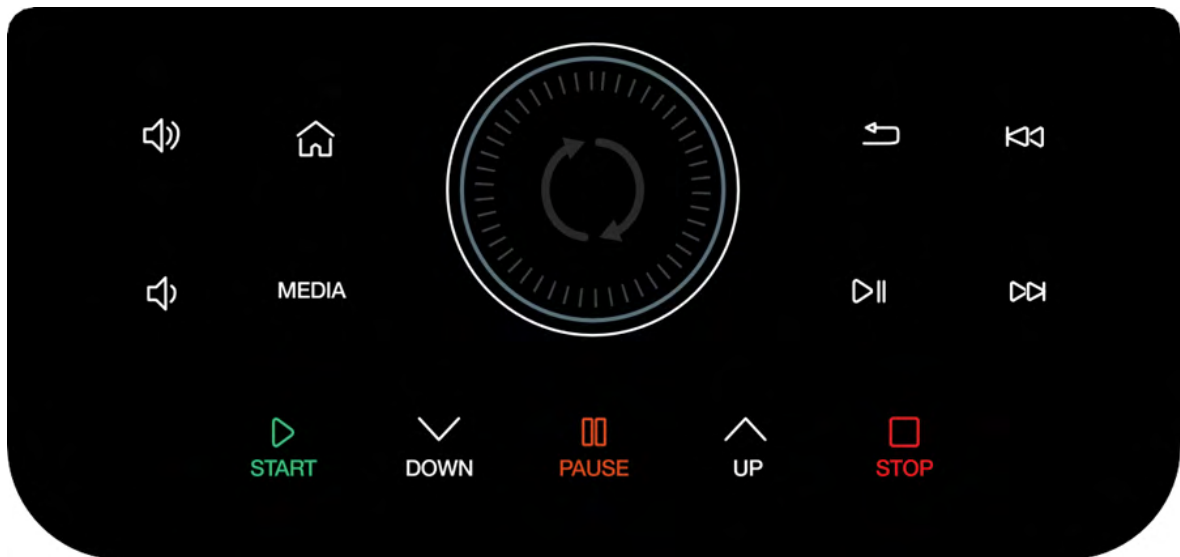
The main menu gives an overview of the available functions. It has the following main areas:

AREA	FUNCTION	DESCRIPTION	SEE CH.
T	Training modes	Select from a range of different modes for adapting the duration and intensity to your training needs.	2
M	Media function	Choose and play audio or video tracks from your USB stick.	4
V	Virtual Scene	Enjoy a range of video tracks in nice landscapes where you can virtually perform your training.	3
C	Control bar	View all important training parameter values.	1.4
S	Settings	Adjust the display brightness.	5




1.2 Technical parameters of the computer console






Screen type / size	LCD TFT; 1024 x 600 Pixel; Diameter 7" / 17.8 cm		
Supported Audio files	MP3		
Supported Video files	H.264 decoded MP4 files, MKV files Maximum resolution: 1280 x 768 Pixel		
Processor	ITE9854		
Internal Storage	Built-in 64M	Flash storage	8M NOR + 8G EMMC







1.3 Operation buttons



The operation buttons below the display allow menu navigation, setting of values, training control and control of the media function.








MENU NAVIGATION	
	'Home' button: Go to main menu
	'Back' button: Go one menu level up
	Control knob - Turn to the left or right to decrease or increase a value. - Press to confirm a value or a selection.

TRAINING CONTROL			
	Start a selected training program		Pause the current training
	Decrease the intensity level		Increase the intensity level
			Terminate the current training

MEDIA CONTROL			
	Increase the media volume		Select the media function
	Decrease the media volume		Play/ Pause the selected media
			Jump to previous media track
			Jump to next media track

1.4 Control bar

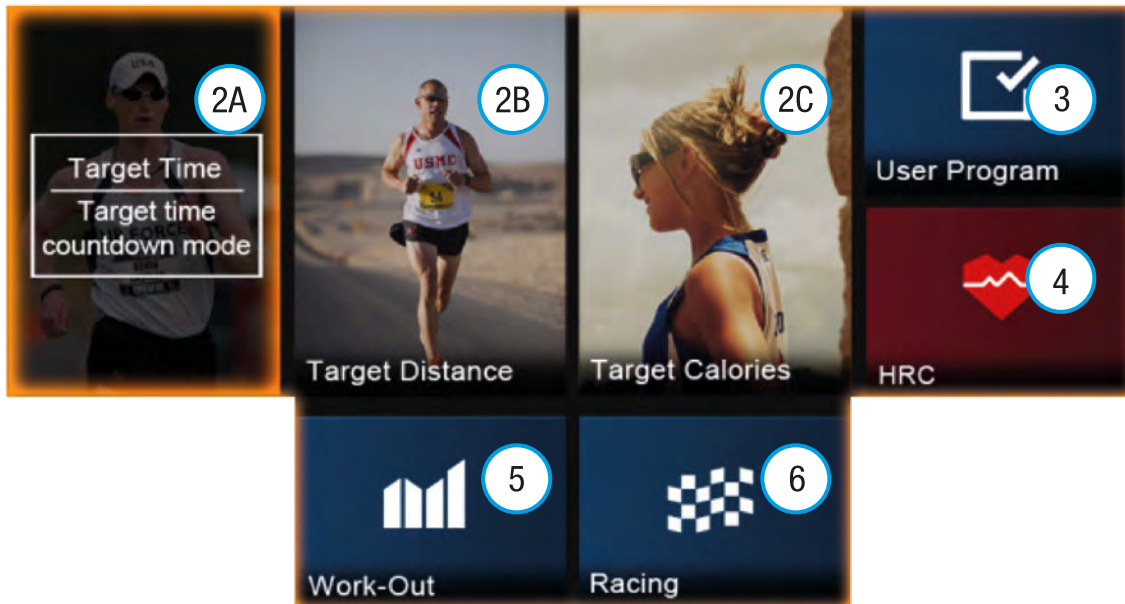
In all modes, the control bar constantly shows the important parameter values of your current training:

0.0 Speed km/h 	0 Speed rpm 	0.00 Distance km 	00:00 Time m:s 	0.0 Calories kcal 	0 Heart Rate 	0 Effort level 
Speed in km/h	Achieved distance	Burned calories (estimated)	Current pulse	Speed in pedal revolutions per minute	Elapsed time (minutes or hours)	Current intensity level

2. Training modes, Virtual racetrack, Training results

On the console's screen, you can select from a variety of different training modes.

For selecting a mode, turn the control knob until the desired mode is highlighted with an orange frame. Then press the knob. (In the figure below, the 'Target Time' mode is highlighted. When a different mode is pre-selected, its symbol in the overview looks similar.)



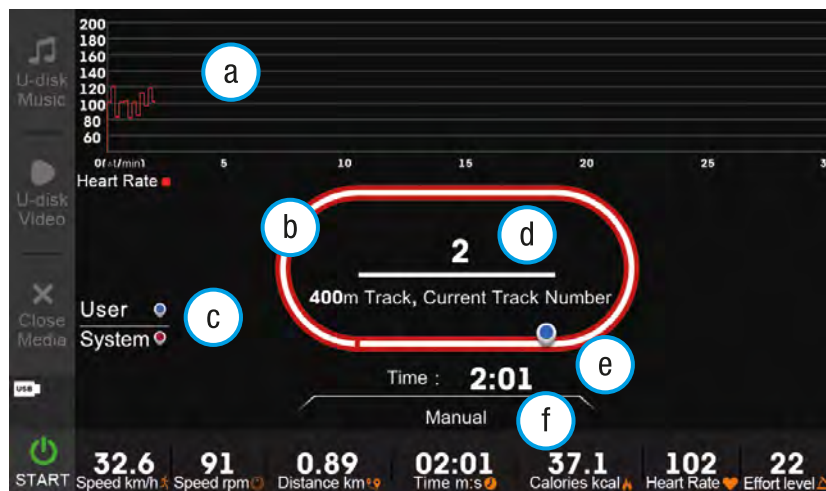
TRAINING MODE		DESCRIPTION	SEE CH.
1	Quick start mode (Manual mode)	On a virtual racetrack, perform your training as fast and long as you like.	2.1
2	Target modes	In these modes, you move on a virtual racetrack. The selected target value will be counted down after start.	2.2
2A	Target time	Select a training duration.	
2B	Target distance	Select a training distance.	
2C	Target calories	Select an amount of calories to be burned (estimated value).	
3	User programs	Here, you can individually set, save and start six different intensity patterns; e.g., for interval trainings.	2.3
4	HRC (Heart rate controlled) program	Select a target heart rate for your training. The computer keeps adjusting the intensity automatically to support you achieving it.	2.4
5	Workout mode	Select from 12 different intensity patterns, each of which comprises 16 segments. Set the training duration and start your individual workout.	2.5
6	Racing mode	Select from 12 different intensity patterns with 16 segments. Start a race against virtual competitors on the virtual racetrack.	2.6

IMPORTANT HEALTH NOTE!

- In all training modes, respect your personal daily and general limits! NEVER overexert yourself or others.
- Especially in case of known problems or when you are not experienced, seek medical advice before training.
- Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before continuing.

Virtual racetrack

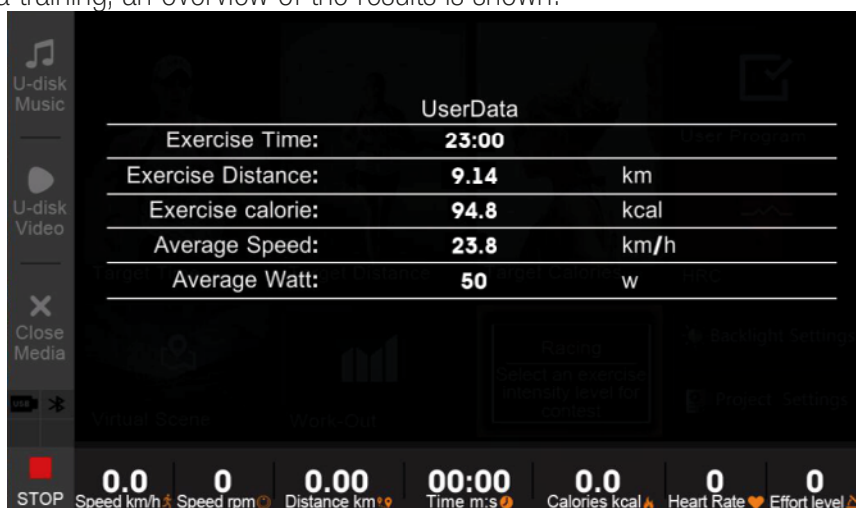
Many trainings take place on the virtual racetrack. An overview screen shows all important information. In racing mode, also your competitor's position is shown on the racetrack.



AREA / ELEMENT	DESCRIPTION
a	Performance progression chart Shows the progress of your pulse or performance during the training.
b	Racetrack Symbolizes a racetrack with the position of the user bike and, if available, the competitor's bike on it.
c	Symbol legend Shows the symbol(s) for you ("User") and the competitor ("System").
d	Lap counter Shows the number of achieved rounds in the current training.
e	Time or distance counter Depending on the mode: Counter for elapsed or for remaining time, distance or calories.
f	Mode display Shows the current Training mode (here: 'Manual mode').



Training results

After the end of a training, an overview of the results is shown.



Note: Calories are generally estimated values.

2.1 Quick start mode (Manual mode)


- On a virtual racetrack, perform your training as fast and long as you like. Quick start as follows:
- Just power on your computer console.
- Start riding. The computer shows your position on the virtual racetrack and displays the important parameter values in the Control bar.
- If you want to take a break in the training, press the PAUSE button (see Chapter 1.3). 
- If you want to terminate the training, press the STOP button.  The training results will be displayed.

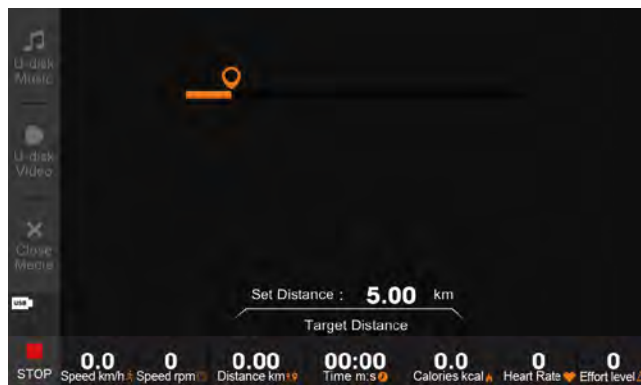
2.2 Target modes

- Set a target time, a distance or a calorie amount to determine the duration of the training. The ranges are as follows:

TARGET	RANGE	DEFAULT VALUE
... time	from 10 minutes to 10 hours	30 minutes
... distance	from 1 to 200 kilometers	5 kilometers
... calories	from 10 to 2,000 kcal	50 kcal






Setting the target value

- Make sure the main menu is shown. If necessary, press the 'Home' button. 
- Turn the Control knob until the desired target mode is highlighted. Then press the Control knob to select it.
- A menu window for setting the target value is shown. The following example shows the setting window for the target distance:



- Turn the Control knob to increase or decrease the target value. The current value is shown above the Control bar as numeric value and as bar graph.
- When the desired value is displayed, press the Control knob. The target value is set.

Performing the training

- Press the START button and begin your training. 
- Adjust the intensity according to your preferences: For this, use the UP and DOWN buttons.  
- The countdown runs. When the target value is reached, the intensity is set to zero. You have finished your training!
- After the training, the results will be displayed.
- If you want to take a break during the training, press the PAUSE button (see Chapter 1.3). 
- If you want to terminate the training before the end of the countdown, press the STOP button. 



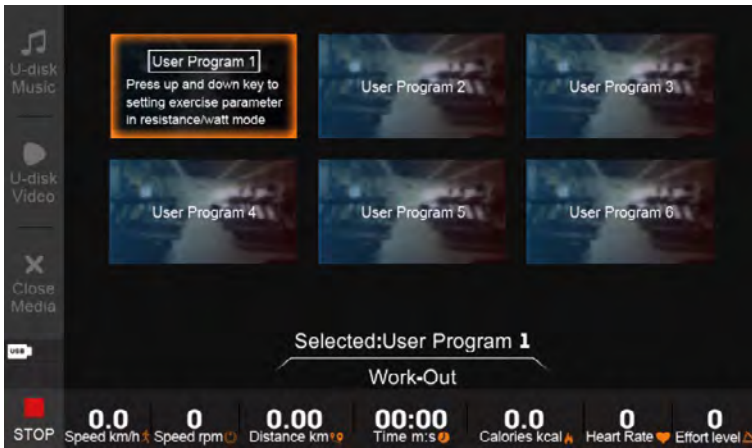
2.3 User program

Here, you can individually set, save and start six different intensity patterns; e.g., for interval trainings.

Selecting the user program



- Make sure the main menu is shown. If necessary, press the 'Home' button.
- Turn the Control knob until the 'User Program' mode is highlighted. Then press the Control knob to select it.
- A menu window with the overview of the six User programs is shown:



- Turn the Control knob until the desired User program is highlighted. Then press the Control knob to select it.

Setting the duration/ Starting the training

- A menu window with the current intensity pattern of the selected User program is shown. In the following example, the intensity pattern is still nearly at default: In most segments, the intensity levels are set to a value of 10. Just in segment 3, 5 and 7, the user has set the intensity level to 16, 20 or 24, respectively.



- Turn the Control knob to determine the duration of your training. The current time value is shown numerical below the intensity pattern and as bar graph above. When the desired time is displayed, press the control knob to set it for this user program. This automatically determines the duration of each segment, as all 16 segments are equally long.

(Example: Set time = 30 minutes = 1800 seconds => Segment duration = 1800 sec / 16 = 113 sec).

- When all levels in the intensity pattern are okay, start your training with the START button. Otherwise, set the intensity levels before you start the training, as described in the following.



Setting the levels in the intensity pattern

- The currently selected segment of the intensity pattern is shown in darker orange (as the first on the left in the figure above).
- Press the Control knob to select a different segment.
- Adjust the intensity level in the selected segment with the UP and DOWN buttons. In the bar diagram, your setting is immediately shown by the height of the segment's bar.
- If necessary, repeat these two steps for other segments.
- Press the 'Back' button to automatically save the intensity pattern in this User program.



2.4 HRC (Heart rate controlled) program

Here, you can set a target heart rate for your training. The computer will automatically create a training program which includes a warm-up and a cool-down phase. During the actual work-out, the computer will constantly adjust the intensity level to your desired heart rate.

Selecting the HRC mode and entering the HRC training parameters



- Make sure the main menu is shown. If necessary, press the 'Home' button.
- Turn the Control knob until the 'HRC' mode is highlighted. Then press the Control knob to select it.



- A menu window with the important parameters for HRC training is shown.
- Turn the Control knob until the 'User age' parameter is highlighted. Then press the Control knob to select it.

- Turn the Control knob until your age is shown. Press the Control knob again to enter this value. => The computer automatically inserts your recommended Maximum pulse in the 'User Heart' field. Increase the 'User heart' maximum pulse value only if necessary!
- Turn the Control knob until 'Intensity 1' is highlighted. Then press the Control knob to select this parameter. Select an intensity value according to your personal daily and general fitness. => The computer automatically calculates your Target pulse in the 'Target heart' field.
NOTE! A too high intensity can have severe negative consequences!
NEVER overexert yourself or others! Increase 'Intensity' or 'Target Heart' pulse value only if it is safe to do so!
- Turn the Control knob until 'Target time' is highlighted. Then press the Control knob to select this parameter.
- Turn the Control knob until your desired training duration is shown. Press the Control knob to set it.

Performing the HRC training

- Start your training with the START button.
- The computer will begin your training with a warm-up phase with slowly rising intensity. After the warm-up, the computer automatically adjusts the intensity level according to your set target pulse. Two minutes before the end of the set training time, the computer starts the cool-down phase and lowers the intensity.



- When the time is elapsed, the intensity is reset. *You have finished your training!*



2.5 Workout mode

Select from 12 different intensity patterns, each of which comprises 16 segments. Set the training duration and start your individual workout.

Selecting the Workout mode



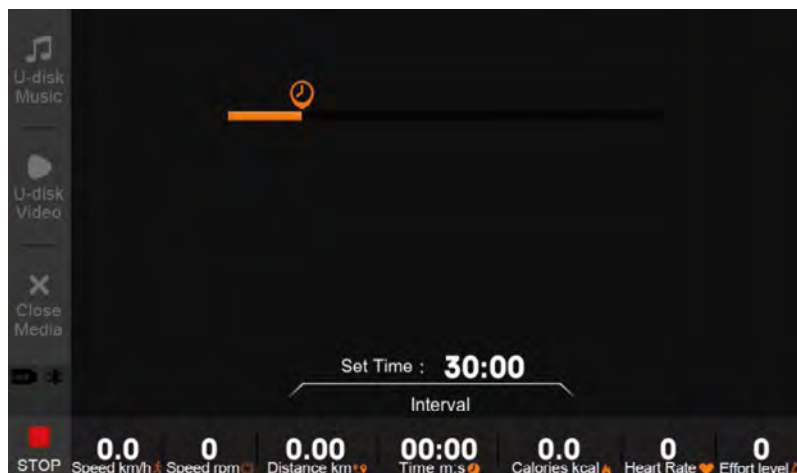
- Make sure the main menu is shown. If necessary, press the 'Home' button.
- Turn the Control knob until the 'Workout' mode is highlighted. Then press the Control knob to select it.
- A menu window with an overview of the 12 Workout programs (on two subordinate windows) is displayed. The intensity pattern of each program is shown as small orange bar diagram in the thumbnail pictures:



- Turn the Control knob until the desired Workout program is highlighted. Press the Control knob to select it.

Setting the duration/ Performing the training

- A menu window with bar graph and numeric display for the time setting is shown.



- Turn the Control knob to determine the duration of your training. The current time value is shown above the Control bar. When the desired time is displayed, press the control knob to set it. This automatically determines the duration of each segments, as all 16 segments are set to the same duration. (Example: Set time = 30 minutes = 1800 seconds. Segment duration = 1800 seconds / 16 = 113 seconds).
- Start your training with the START button.
- When the time is elapsed, the intensity is reset.
You have finished your training!

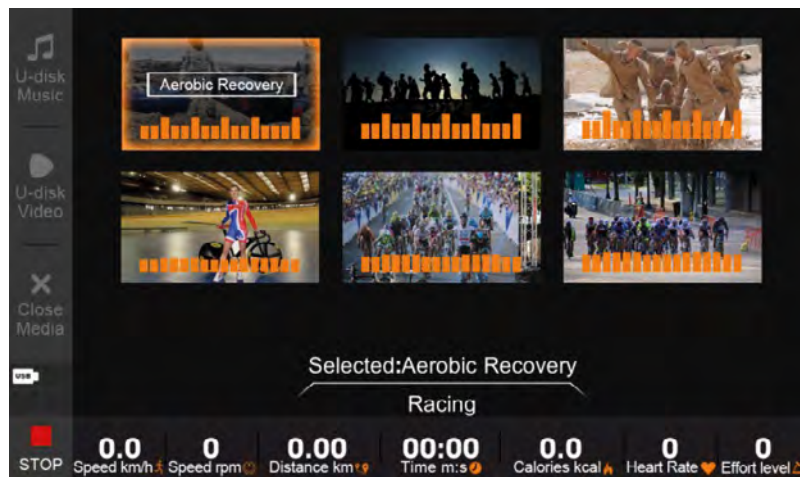
2.6 Racing mode

Select from 12 different intensity patterns with 16 segments. Start a race against virtual competitors on the virtual racetrack.

Selecting the Racing mode



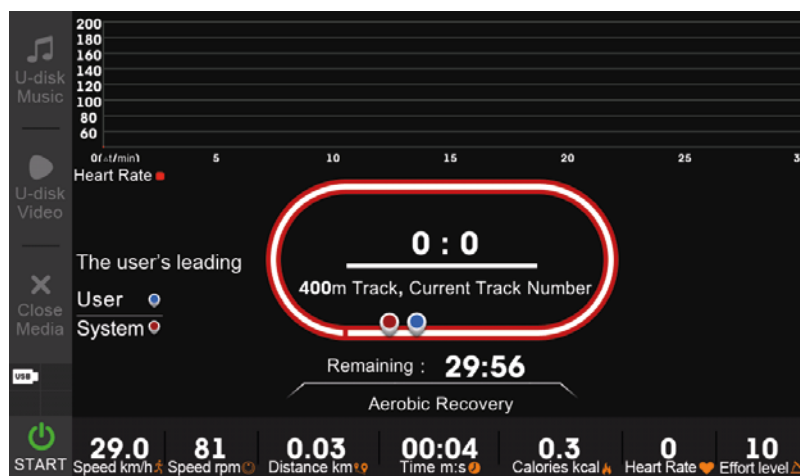
- Make sure the main menu is shown. If necessary, press the 'Home' button.
- Turn the Control knob until the 'Racing' mode is highlighted. Then press the control knob to select it.
- A menu window with the overview of the 12 Racing programs (on two subordinate windows) is shown. The intensity pattern of each program is shown as small orange bar diagram in the thumbnail pictures:



- Turn the Control knob until the desired Racing program is highlighted. Press the control knob to select it.

Setting the duration/ Performing the training

- A menu window with bar graph and numeric display for the time setting is shown. It is very similar to the one for the workout mode (see Ch. 2.5).
- Turn the Control knob to determine the duration of your training. The current time value is shown above the control bar. When the desired time is displayed, press the control knob to set it.
- Start your training with the START button. The Virtual racetrack is displayed: It shows your pulse rate progress and the positions of you and your competitor.



- Try to win this race – but don't forget: NEVER overexert yourself!
- When the time is elapsed, the intensity is reset. *You have finished your training!*



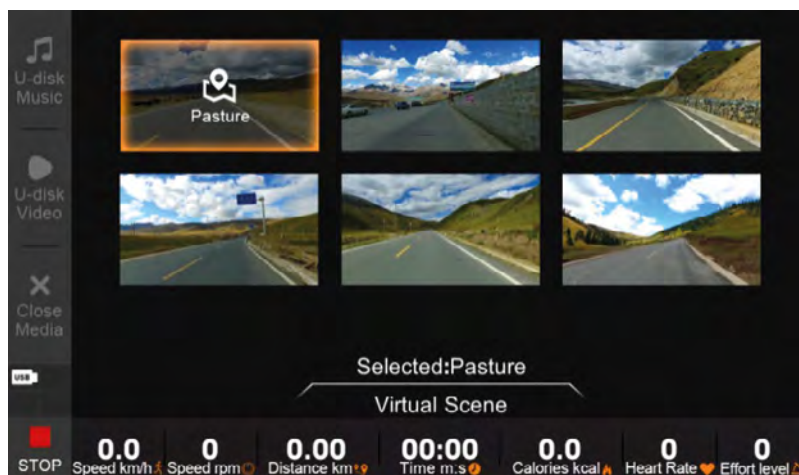
3. Virtual scene mode

The virtual sceneries are six video tracks of nice landscapes where you can virtually perform your training. The intensity is pre-set to an intensity level 10 and can be manually re-adjusted at any time during the training.

Selecting the Virtual scene mode



- Make sure the main menu is shown. If necessary, press the 'Home' button.
- Turn the Control knob until the 'Virtual scene' mode is highlighted. Then press the Control knob to select it.
- A menu window with the overview of the 6 virtual sceneries is shown.



- Turn the Control knob until the desired scenery is highlighted. Then press the Control knob to select it.

Performing the training




- Start your training with the START button. You are now amidst your selected scenery.

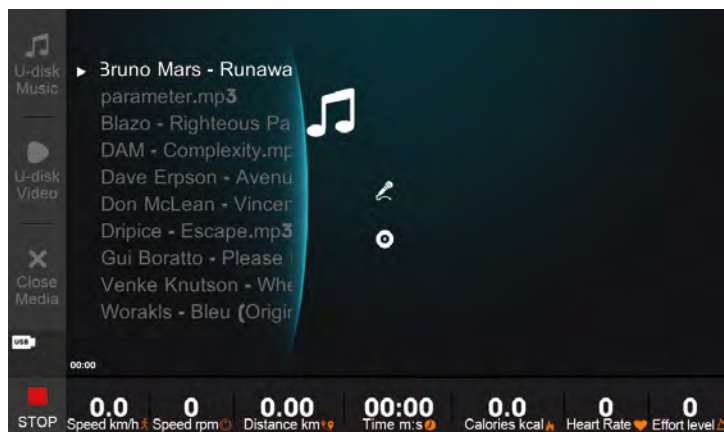









- Just ride as fast as you like. The computer adapts the video speed to your personal speed.
- Adjust the intensity according to your preferences: For this, use the UP and DOWN buttons.
- If you want to take a break during the training, press the PAUSE button (see Chapter 1.3).
- If you want to terminate the training, press the STOP button.
- After the training, the results will be displayed.

4. Media Function

During a training, you can always activate the media function to play audio or video files. The sound will be audible in the background even when a different visual output appears (e.g., in 'Virtual scene' mode).

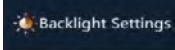

- Insert a USB stick with supported audio and/or video files on it into the USB socket on the right side of the Console:
 - Supported Audio: MP3
 - Supported Video: H.264 decoded MP4 files, MKV files Maximum resolution: 1280 x 768 Pixel
- Press the MEDIA button on the console. 
- Turn the Control knob until the desired media type is highlighted ( for Audio or  for Video). Then press the Control knob to select the media type.
- A list with the available tracks on the USB stick is shown:



- Turn the Control knob to select the desired track. Then press the Control knob to start the track.
- Press the 'Home' button to return to the main menu.  The audio will remain audible while you can configure and perform your training.
- If necessary, adjust the audio volume with the 'Loudspeaker' buttons. (Louder:  ; Lower: ).
- If necessary, jump to the previous or to the next track with the respective buttons.  
- If necessary, pause the playing with the 'Play/Pause' button. Resume playing by pressing the same button. 
- To terminate the media function, select 'Close media'. 

5. Settings

The 'Backlight Settings' function serves for adjusting the display's brightness.

- Make sure the main menu is shown. If necessary, press the 'Home' button.
- Turn the Control knob until 'Backlight settings' is highlighted.  Then press the Control knob to select it. A menu window with a bar graph for the brightness setting is shown.
- Turn the Control knob to increase or decrease the brightness. The brightness is shown as percentage of the maximum on the lower edge of the menu window. When the desired brightness is displayed, press the control knob to apply it.
- Press the 'Back' button or the 'Home' button to return to the Main menu. 

The 'Project Settings' function is only necessary for service purposes.

APPLICATION SOFTWARE (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

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

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

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

Android



FitShow



iOS



YOU MAY ALSO BE INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES

SPORTSTECH floor protection mat 120



The ideal protection. For your home workout.

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

- Comfortable and safe
- High quality material

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

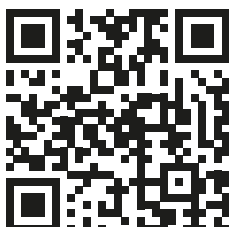
<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte>



SPORTSTECH WBT100 Water Bottle

Many people do not manage to drink enough water in everyday life. This is essential for our body - during work, workouts or during our leisure time. The WBT100 Water Bottle with an integrated infuser insert for fruit, herbs and ice cubes also has an easy opening function, allowing you to open the bottle with just one finger.

- Infuser insert for naturally aromatic water
- Easy handling with one hand thanks to the smart locking system
- BPA-free material & markings for drinking reminders



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

<https://www.sportstech.de/wbt100>

DISPOSAL

Dear customer,

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.

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



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

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



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

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

Recycling loop



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

Batteries for the LEDs

- Change or remove the batteries as described in the section 'Assembly instructions', Step 2.

CONFORMITY

Sportstech Brands Holding hereby declares that the radio system type SX600 is compliant with EU Directive 2014/53 / EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:
https://service.innovamaxx.de/sx600_conformity

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

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, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



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



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



Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/sx600_video

¡También estamos en redes sociales!

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



Instagram



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

Facebook



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

Nuestras marcas - Descubra muchos otros productos interesantes:

Sportstech Fitness



<https://www.sports-tech.es>

**Bluewheel
Electromobility**



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

Deskfit



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

Relaxxnow

available via
Sportstech.de



CONTENIDOS

INDICACIONES DE SEGURIDAD.....	60
DIBUJO DE EXPLOSIÓN / LISTA DE REPUESTOS	62
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE.....	63
AJUSTE	65
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	66
INSTRUCCIONES PARA EJERCICIOS.....	67
INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA	69
SOFTWARE (APLICACIÓN).....	80
TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE.....	81
DESECHO	82
CONFORMIDAD	82



INDICACIONES DE SEGURIDAD



Lea las instrucciones de uso y las indicaciones de seguridad antes de utilizar este equipo deportivo. Sígala detenidamente. Aplique, además, el sentido común para evitar riesgos.



REQUISITOS GENERALES PERSONALES

- 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.
- No haga esfuerzos excesivos nunca, ni deje que otros lo hagan! 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.
- 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.



PREPARACIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO

- Utilice el equipo deportivo solo en interior. Colóquelo en una superficie fija y plana. Utilice una alfombrilla para no dañar el suelo.
- 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.
- Preste atención, al montar el equipo, de utilizar todas las piezas necesarias para las uniones (p. ej. las arandelas planas).
- Asegúrese antes de cada sesión de entrenamiento de que todas las uniones están bien ajustadas. En caso necesario, apriéte las.
- Asimismo, antes de cada entrenamiento, compruebe que todas las piezas de fijación (como los pasadores de seguridad o los protectores) estén bien colocadas y que el resto de piezas se encuentren en buen estado.
- Evite que el sudor, la suciedad y los líquidos (como las bebidas) entren en el dispositivo o en el ordenador. Los daños causados por el sudor u otros líquidos no están cubiertos por la garantía.
- Respete las indicaciones para el manejo de la fuente de alimentación.



MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Caliente siempre adecuadamente antes de comenzar a entrenar y estire después de la sesión.
- Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar. Consulte con un médico antes de continuar.
- Lleve ropa lo suficientemente ajustada para evitar que se enganche con piezas de la máquina. Use protección para el pelo si lo tiene largo.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo deportivo durante su uso y su almacenamiento.
- El equipo solo puede utilizarlo una persona a la vez.
- Realice los movimientos con cuidado, evite golpear accidentalmente el equipo deportivo.
- Para subir al equipo, el pedal de su lado debe colocarse en la posición más baja. 'Sujete los agarres de ambos lados de las barras de las empuñaduras con fuerza. 'A continuación, pise con el pie correspondiente en el pedal que se encuentra en la posición más baja. Después coloque el otro pie en el otro pedal.
- Cuando adquiera una posición segura, mueva los pedales y el manillar con una velocidad apropiada, de forma que coordine pies y manos.
- 'Para bajar del equipo, lleve un pedal hasta la posición más baja. 'Agarre ambas barras de las



empuñaduras firmemente. Mueva primero el pie que tiene en el pedal superior hasta el suelo del otro lado. Siga sujetando las barras de las empuñaduras con fuerza y baje también del pedal inferior.

MANEJO DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- Utilice la fuente de alimentación original con el cable adecuado. Utilícelo únicamente si está en buen estado. Utilícelo solo en interior.
- Asegúrese de que el valor conectado en su instalación se encuentra en el rango admisible.
- Coloque la fuente de alimentación y los cables de forma que no haya riesgo de tropiezo para nadie. Asegúrese también de que la fuente de alimentación y los cables no estén sometidos a cargas mecánicas.
- Asegúrese de que la fuente de alimentación no quede cubierta nunca y de que, durante el entrenamiento, esté suficientemente ventilada para evitar que se sobrecaliente. Deje enfriar la fuente de alimentación antes de guardar el equipo tras su uso.
- Mantenga la fuente de alimentación y los cables siempre alejados de estos y otros posibles peligros: humedad o agua, sustancias agresivas, materiales inflamables o explosivos, fuentes de calor, objetos afilados o puntiagudos, especialmente de metal o similar.
- Si la fuente de alimentación parece estar dañada (p. ej. olores inusuales), desconéctela de la corriente sin tocarla, si es posible; apague el fusible que alimenta la toma correspondiente.
- Las reparaciones debe realizarlas únicamente personal cualificado y autorizado.
- Una fuente de alimentación que no se pueda reparar debe eliminarse como residuo eléctrico separado de acuerdo con las disposiciones locales.

Datos técnicos del cable de alimentación

El nombre o la marca del fabricante, el número de registro comercial y la dirección	Xiamen K-lifesport Co.Ltd Add: No.82 GuanKou Middle Road, Ji'Mei, Xiamen, China 361023		
Identificador del modelo	MX36W1-1203000V		
	Valor medido	Tolerancia	Unidad
Voltaje de entrada	100-240	+/- 1 %	V
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	50/60	+/- 1 %	Hz
Voltaje de salida	12.0	+/- 1 %	V
Corriente de salida	3.0	/	A
Potencia de salida	36.0	< 2 %	W
Eficiencia operativa media	89.19	+/- 2 %	%
Eficiencia con batería baja (10%)	85.19	+/- 1 %	%
Consumo de energía sin carga	0.085	< 2 %	W



DIBUJO DE EXPLOSIÓN / LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Preparación:

- Antes del ensamblaje asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del objeto.
- Use las herramientas existentes para el ensamblaje.
- Antes del ensamble por favor revise si todas las partes necesarias están disponibles (en la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrará un dibujo en despiece con todas las partes (marcadas con números) de las cuales se compone este objeto.



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

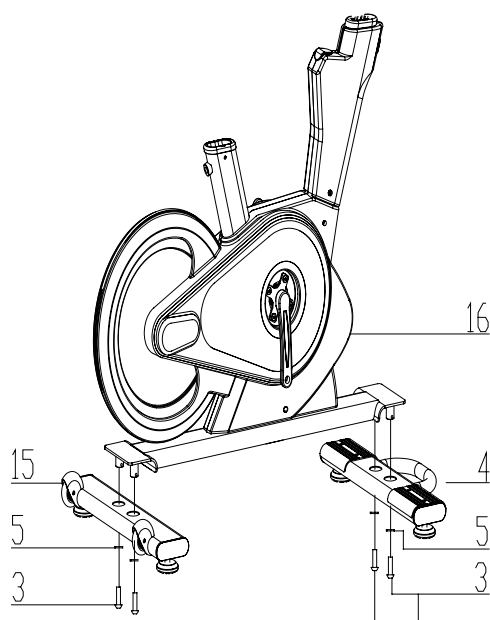


FIGURA 1:

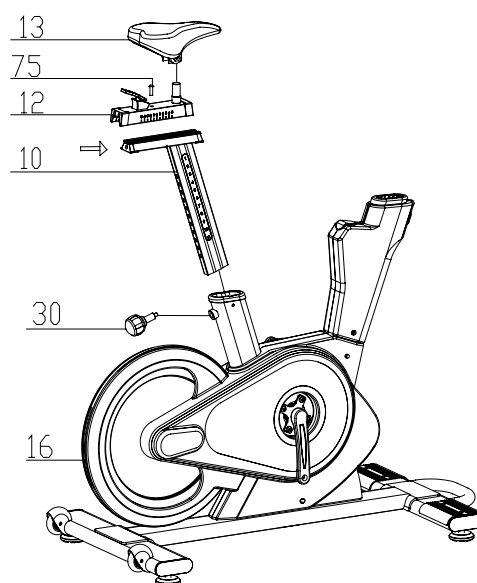
Fije el estabilizador delantero (nr.15) al marco principal (nr.16) con dos juegos de arandelas de Ø10 (nr.5) y los pernos de carruaje M10*30 (3).

Fije el estabilizador trasero (nr. 4) al marco principal (nr.16) con dos juegos de arandelas de Ø10 (nr.5) y pernos de carruaje M10*30 (3).

FIGURA. 2:

Deslice el tubo del asiento vertical (nr.10) en la caja del tubo del asiento en el marco principal (nr.16). Luego deslice el tubo del asiento (nr.12) en el poste del asiento vertical (nr. 10), luego asegúrelo con una Arandela (25) y una Perilla (26). Fije el sillín en posición con el botón de ajuste (30). La altura correcta para el asiento se puede ajustar después de que la bicicleta esté completamente ensamblada.

Ahora fije el asiento (nr. 13) al poste del asiento (nr. 12) como se muestra y apriete los pernos alrededor de los pernos debajo del asiento.



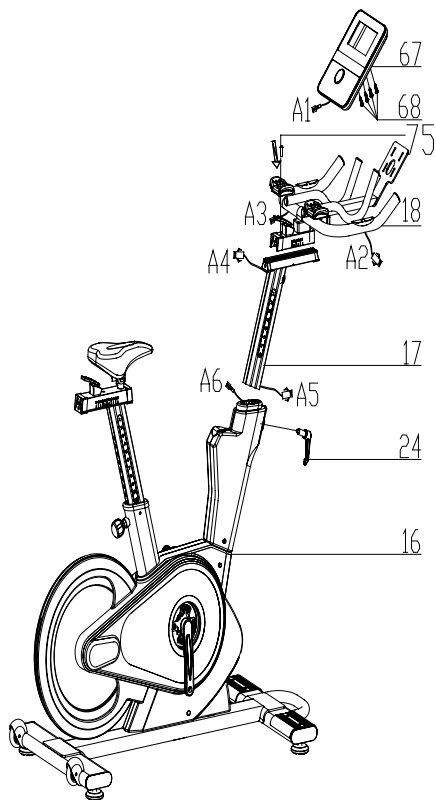


FIGURA. 3:

El pasador elástico en forma de L (24) para relajarse y tirar hacia abajo, luego un conjunto de tubo de ajuste (17), que se inserta en el ensamblaje del bastidor principal (16) del tubo entre el forro, en el lugar apropiado, con el pasador elástico en forma de L (24) abrir y bloquear. Luego, el conjunto de la barandilla (18) se inserta en el brazo de montaje del tubo de ajuste (17) utilizando 3# de las seis esquinas de los seis tornillos internos (26) de la cabeza de armadura de la llave Allen para el bloqueo. Esto bloquea el botón de bloqueo (19).

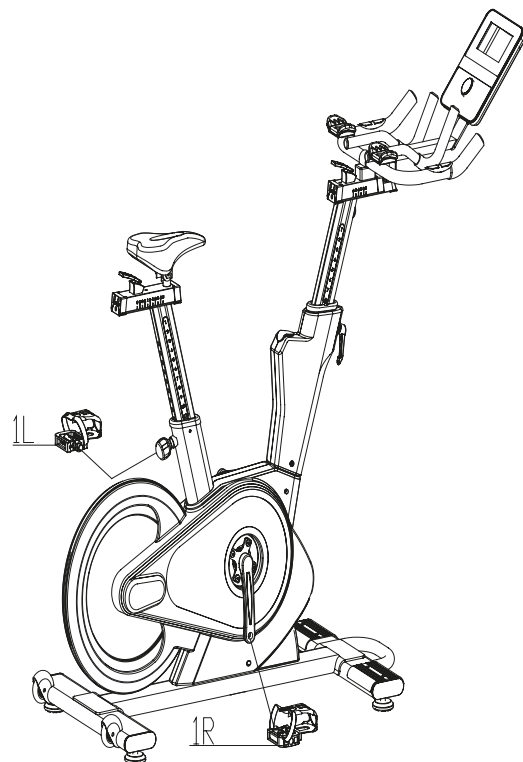
ATENCIÓN: SE DEBE MONTAR EL MANILLAR

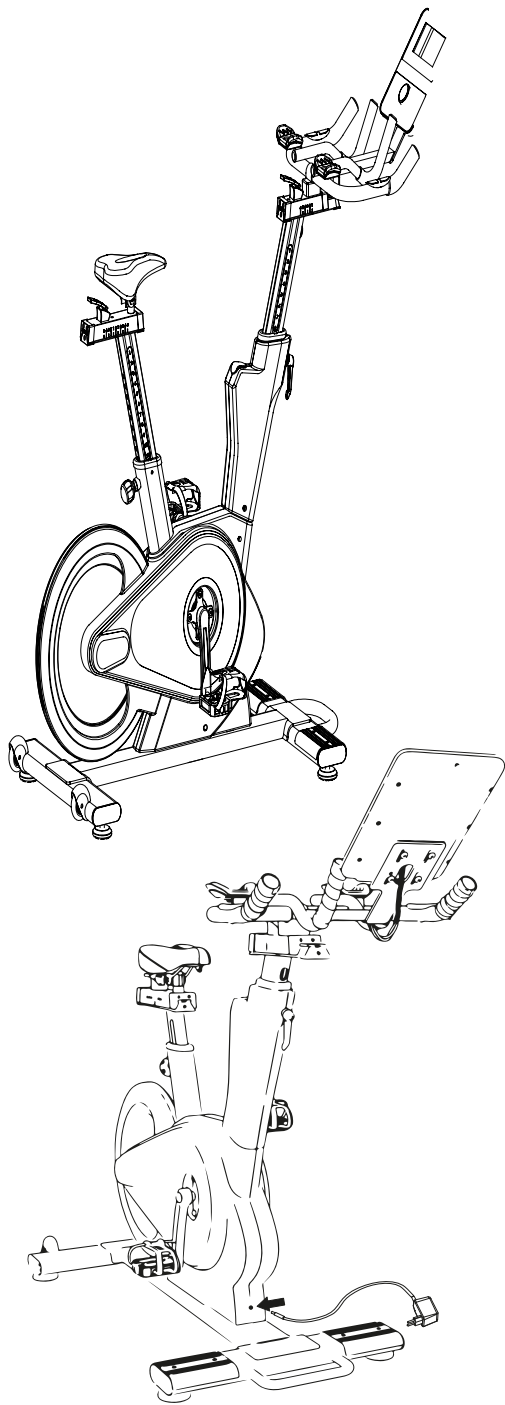
Conecte el ordenador (nr. 67) al soporte para ordenador (nr. 18) con 4 tornillos (68). Conecte el enchufe ((A1 y A2, A3 y A4, A5 y A6).

FIGURA. 4:

Los pedales (nr. 1 L y nr. 1 R) están marcados con " L " y " R ", respectivamente izquierdo y derecho. Conéctelos a sus respectivos lados del manillar. La parte derecha está en el lado derecho de la bicicleta desde posición sentada. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe girarse hacia la derecha y el pedal izquierdo hacia la izquierda.

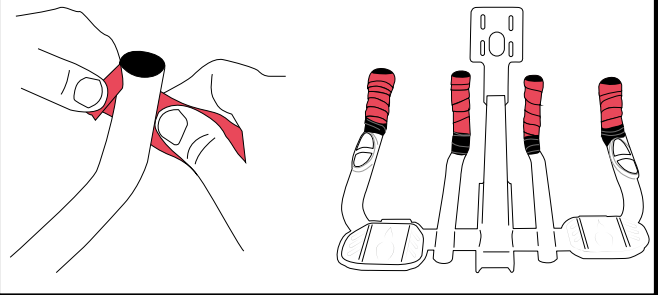
Después de realizar la conexión, la resistencia se ajustada electrónicamente.





El dispositivo ya está listo para el uso.

Nota: ¿Desea reemplazar la barra de cinta en la pieza en ángulo del mango? Luego colóquelos en el mango al final del mango, comenzando de izquierda a derecha, de modo que la tira intermedia de cinta adhesiva se adhiera completamente al mango. Asegúrese de que no haya espacios o demasiada superposición de la cinta del manillar. Al llegar a la pieza en ángulo, puede cortar el exceso de cinta. Fijar el final con una cinta aislante.



ES

AJUSTE

- Para ajustar la altura de la silla, afloje la perilla de ajuste en el poste vertical del marco principal y jale la perilla hacia atrás. Posicione la tija de sillín vertical en la altura deseada de manera que los orificios estén alineados, luego suelte la perilla y vuelva a apretarla.
- Para mover la silla hacia adelante en dirección del manillar o hacia atrás lejos de éste, suelte la perilla de ajuste y la arandela y jale la perilla hacia atrás. Deslice la tija de sillín horizontal en la posición deseada. Alinee los agujeros y luego vuelva a apretar la perilla de ajuste.
- Para ajustar la altura del manillar, afloje la perilla de ajuste y la perilla secundaria y jale ambas perillas hacia atrás. Deslice el poste del manillar por el orificio en el marco principal en la altura deseada y, con los orificios alineados correctamente, apriete la perilla de ajuste y luego la perilla secundaria.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antes de cada entrenamiento debes estirar tus músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repita los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.

1 GIROS CON LA CABEZA

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



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

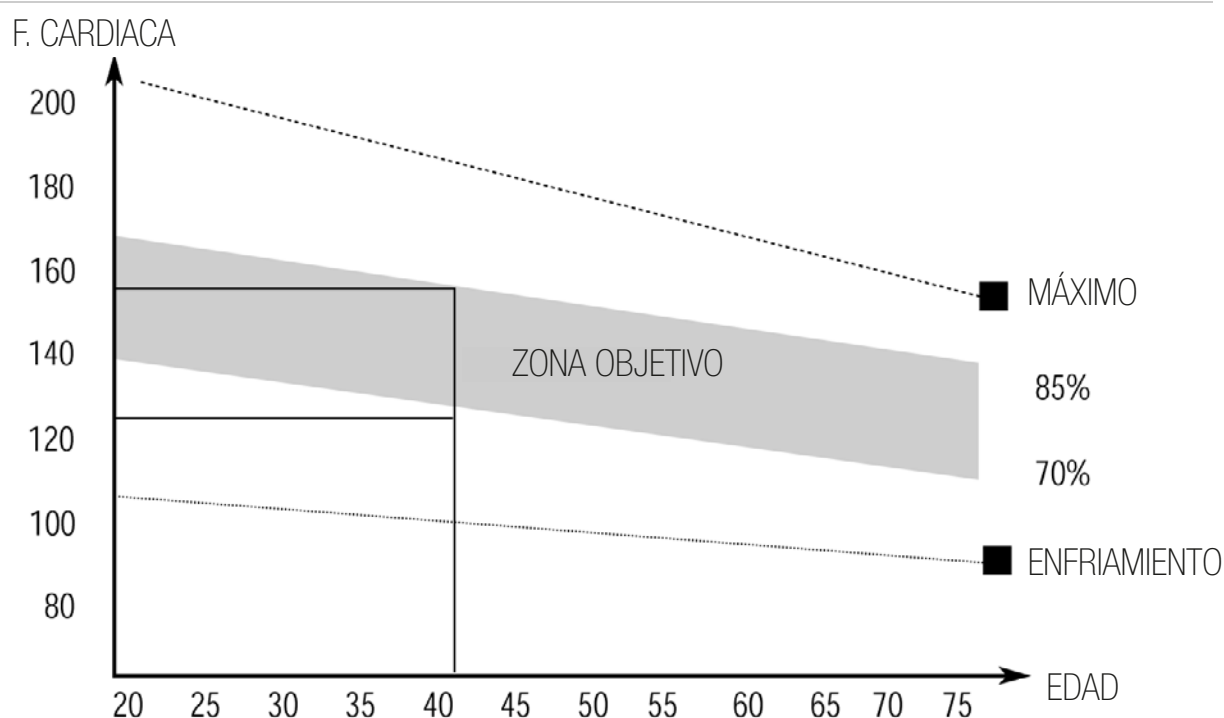
Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante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



INSTRUCCIONES PARA EJERCICIOS

Fase de entrenamiento:

Después del calentamiento y los estiramientos comienza la fase de entrenamiento, que dura entre 20 y 30 minutos. Después de un uso constante, los músculos en sus piernas serán más fuertes. Es muy importante mantener un tempo constante de principio a fin. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para aumentar su frecuencia cardíaca en la zona objetivo mostrada en el siguiente gráfico.



Fase de recuperación:

Debe durar unos 12 minutos.

Esta fase es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esto es una repetición de los ejercicios de estiramiento ej. reducir su tempo, continuar por aprox. 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deberán repetirse, debe hacerlos sin esforzar o estirar demasiado sus músculos. A medida que esté más en forma puede que necesite entrenar más fuerte por más tiempo. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana, y si es posible haga espacio entre ejercicios de manera uniforme a lo largo de la semana.



TONIFICACIÓN MUSCULAR:

Para tonificar músculos mientras estás en su BICICLETA ESTÁTICA necesitará tener el nivel de resistencia bastante alto. Esto pondrá más esfuerzo en los músculos de sus piernas y puede dejarlo sin entrenar el tiempo que le gustaría. Si también está intentando mejorar su estado físico necesita modificar su programa de ejercicios. Debe entrenar normal durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia, haciendo que sus piernas trabajen más fuerte que lo normal. Puede que tenga que reducir la velocidad para mantener su frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

PÉRDIDA DE PESO:

Aquí el factor importante es la cantidad de esfuerzo que ponga. Entre más fuerte y más prolongado se ejercite más calorías quemará. En la práctica esto es lo mismo que entrenar para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.

USO:

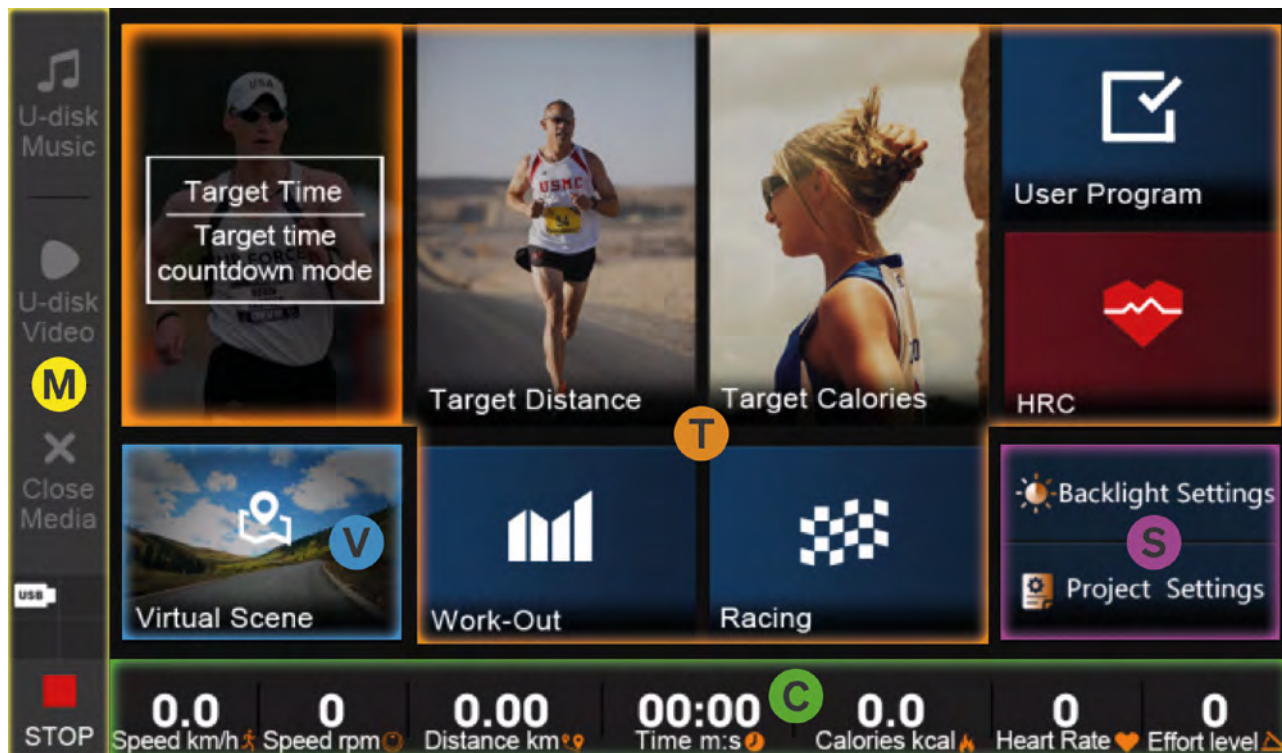
La perilla de control de tensión le permite cambiar la resistencia de los pedales. Una resistencia alta hace que sea más difícil pedalear, una resistencia baja hace que sea más fácil. Para tener mejores resultados ajuste la tensión cuando la bicicleta está en uso.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

La consola cuenta con diferentes funciones para ayudarle a entrenar y hacerlo aún más entretenido.

1. Funciones

1.1 Pantalla de menú principal



El menú principal ofrece una vista general de las funciones disponibles. Las zonas principales son:

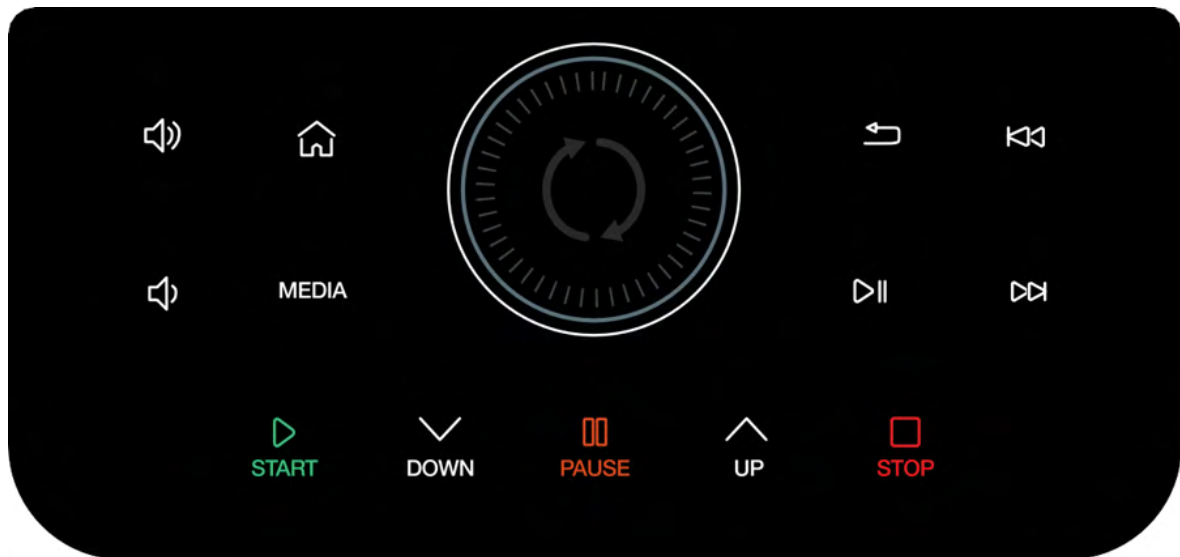
ZONA	FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN	VER CAP.
T	Modos de entreno	Escoja entre los distintos modos para adaptar la duración e intensidad del entrenamiento a sus necesidades.	2
M	Multimedia	Ponga los audios o vídeos que tenga en una memoria USB.	4
V	Escenario virtual	Disfrute de una serie de vídeos con paisajes preciosos en los que entrenar de forma virtual.	3
C	Panel de control	Vea los parámetros de entrenamiento más importantes.	1.4
S	Settings	Ajuste el brillo de la pantalla.	5

1.2 Características técnicas de la consola

Tipo de pantalla y tamaño	LCD-TFT; 1024 x 600 píxeles; longitud de 7" / 17,8 cm		
Formatos de audio compatibles	MP3		
Formatos de video compatibles	MP4 H.264 decodificado, MKV Resolución máxima: 1280 x 768 píxeles		
Procesador	ITE9854		
Almacenamiento interno	64M integrado	Memoria flash	8M NOR + 8G EMMC










1.3 Botones



Los botones que se encuentran debajo de la pantalla permiten navegar por el menú, configurar los valores y controlar el entrenamiento y los archivos multimedia.








'NAVEGAR POR EL MENÚ			
	Botón «Home»: lleva al menú principal		Botón «Atrás»: vuelve a la pantalla anterior
		Botón giratorio de control - Aumente o disminuya los valores girándolo a izquierda o derecha - Pulse para confirmar un valor o seleccionarlo	

CONTROL DEL ENTRENAMIENTO					
	Comenzar el programa de entrenamiento seleccionado		Pausar el entrenamiento		Terminar el entrenamiento
	Disminuir el nivel de intensidad		Aumentar el nivel de intensidad		

CONTROL MULTIMEDIA					
	Aumentar el volumen		Activar la función Multimedia		Volver a la pista anterior
	Disminuir el volumen		Reproducir/pausar el archivo seleccionado		Saltar a la pista siguiente

1.4 Panel de control

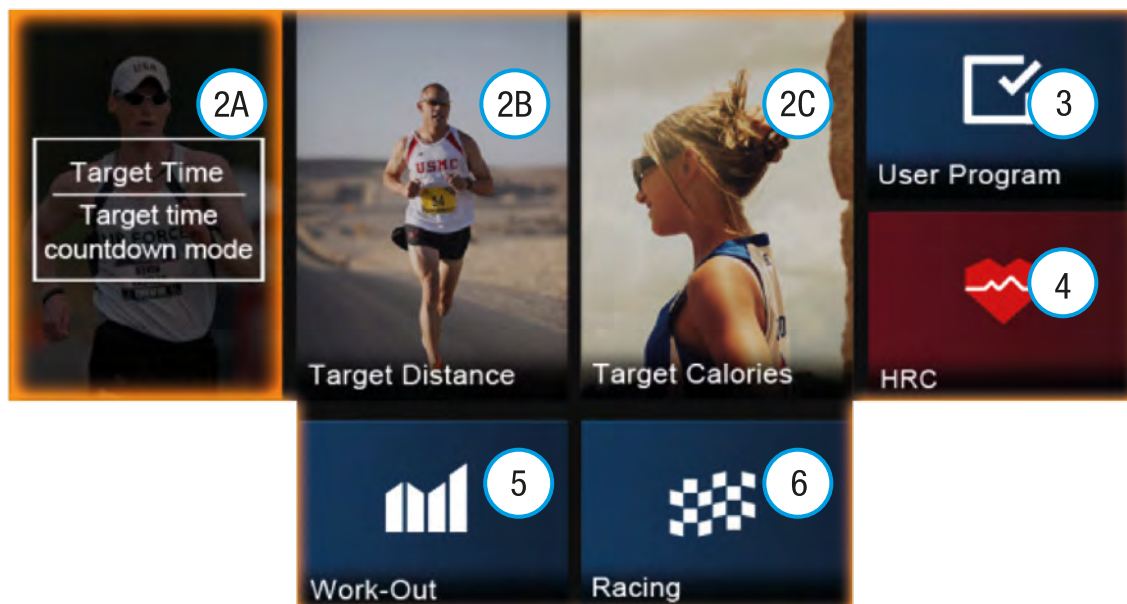
El panel de control muestra los parámetros más importantes en cualquier modo de entrenamiento.

0.0 Speed km/h 	0 Speed rpm 	0.00 Distance km 	00:00 Time m:s 	0.0 Calories kcal 	0 Heart Rate 	0 Effort level 
Velocidad en km/h	Revoluciones del pedal por minuto	Distancia recorrida	Tiempo de entrenamiento (minutos o horas)	Calorías quemadas (estimadas)	Frecuencia cardiaca actual	Nivel de intensidad actual

1. Modos de entrenamiento, escenarios virtuales y resultados del entrenamiento

Puede elegir entre una gran variedad de modos de entrenamiento desde la pantalla.

Para escoger un modo, gire el botón giratorio hasta que resalte el modo deseado con un marco naranja. Después, pulse el botón giratorio. (En la siguiente imagen está resaltado el modo «Tiempo objetivo». Cuando se preselecciona otro modo, la imagen aparece de forma similar).



MODOS DE ENTRENAMIENTO		DESCRIPCIÓN	VER CAP.
1	Inicio rápido (modo manual)	Entrene en un escenario virtual tan rápido y durante tanto tiempo como desee.	2.1
2	Modos con objetivo	En estos modos entrenará en un escenario virtual. El valor objetivo que seleccione empezará a descontarse desde el inicio.	2.2
2A	Tiempo objetivo	Seleccione la duración del entrenamiento.	
2B 2C	Distancia objetivo Calorías objetivo	Seleccione la distancia a recorrer durante el entrenamiento. Seleccione la cantidad de calorías que quiere quemar (es un valor estimado).	
3	Programas del usuario	Aquí puede seleccionar, guardar e iniciar 6 programas con diferentes intensidades para, por ejemplo, entrenar a intervalos.	2.3
4	Programa HRC (control de pulso)	Seleccione la frecuencia cardiaca objetivo para el entrenamiento. La consola irá ajustando automáticamente el nivel de intensidad para que se mantenga en esa frecuencia.	2.4
5	Modos preconfigurados	Elija entre 12 secuencias distintas de niveles de intensidad, cada una de 16 segmentos. Seleccione la duración del entrenamiento y comience a entrenar.	2.5
6	Modo carrera	Elija entre 12 secuencias distintas de niveles de intensidad, cada una de 16 segmentos. Comience a competir contra otros corredores virtuales en un entorno virtual.	2.6

AVISOS SOBRE SALUD!

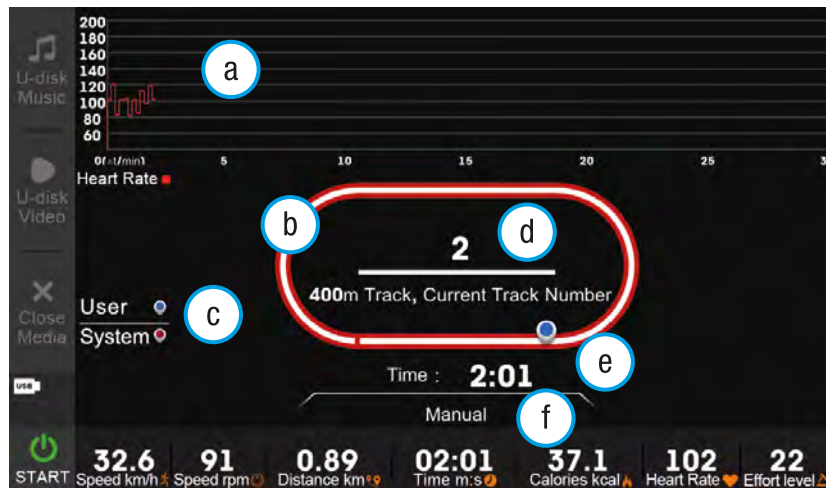
- Respete sus límites generales y diarios en todos los modos de entrenamiento! No exija demasiado de usted ni de nadie NUNCA.



- Pida consejo médico antes de entrenar en caso de que tenga problemas de salud o no tenga experiencia.
- No continúe entrenando si le duelen las extremidades, tiene dolor en el pecho, náuseas, falta de aire o algo similar. Busque consejo médico antes de continuar.

Pistas de carrera virtuales

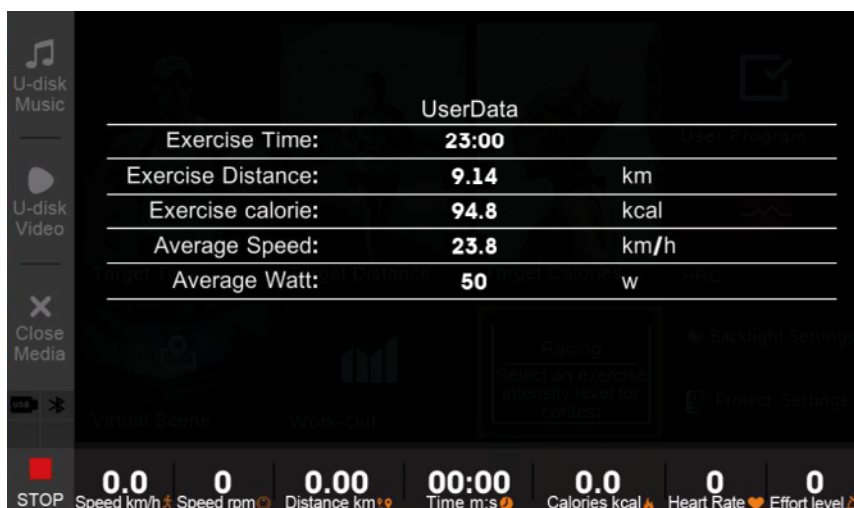
Muchos entrenamientos se producen en pistas de carrera virtuales. Todos los valores importantes aparecen en una vista general. En el modo carrera también aparecen las posiciones de sus competidores.



ZONA / ELEMENTO	DESCRIPCIÓN	
a	Diagrama de progresión	Muestra la evolución de la frecuencia cardiaca o el desempeño durante el entrenamiento.
b	Pista de carrera	Representa una pista de atletismo con la posición del usuario y, si es posible, la de los competidores.
c	Leyenda	Muestra los símbolos que le representa («Usuario») y que representan a los competidores («Sistema»).
d	Cuentavueltas	Muestra el número de vueltas completadas durante el entrenamiento actual.
e	Contador	Dependiendo del modo, muestra las calorías, la distancia o el tiempo transcurrido o restante.
f	Modo	Muestra el modo de entrenamiento actual (en este caso, «Modo manual»).

Resultados del entrenamiento



Al terminar de entrenar se muestra un desglose con los resultados.



Atención: las calorías son estimadas.

2.1 Inicio rápido (modo manual)

Entrene en un escenario virtual tan rápido y durante tanto tiempo como desee. Para activar el Inicio rápido:


- Encienda la consola.
- Empiece a entrenar. La consola mostrará su posición en la pista de carrera virtual, junto con los parámetros más importantes en el panel de control.
- Si quiere pausar el entrenamiento, pulse el botón PAUSE (vea capítulo 1.3). 
- Si quiere terminar el entrenamiento, pulse el botón STOP.  Aparecerán entonces los resultados del entrenamiento.

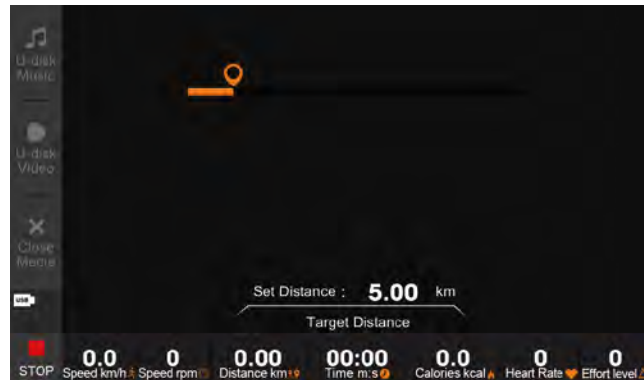
2.2 Modos con objetivo

- Configure un tiempo, distancia o unas calorías como objetivo para determinar la duración. Los intervalos son los siguientes:

OBJETIVO	ZONA	VALOR ESTÁNDAR
... tiempo	Desde 10 minutos a 10 horas	30 minutos
... distancia	Desde 1 a 200 kilómetros	5 kilómetros
... calorías	Desde 10 a 2000 kcal	50 kcal






Configurar el valor deseado

- Asegúrese de que está en el menú principal. Pulse el botón «Home» si es necesario. 
- Utilice el botón giratorio hasta que se marque el modo de objetivo que desee. Después, pulse el botón.
- Aparecerá un menú en el que introducir el valor. En este ejemplo, aparece la ventana del modo con distancia objetivo:



- Gire el botón giratorio para cambiar el valor objetivo. Que se muestra encima del panel de control en forma de número y sobre una barra.
- Cuando encuentre el valor deseado, pulse el botón giratorio. Ya habrá seleccionado el objetivo.

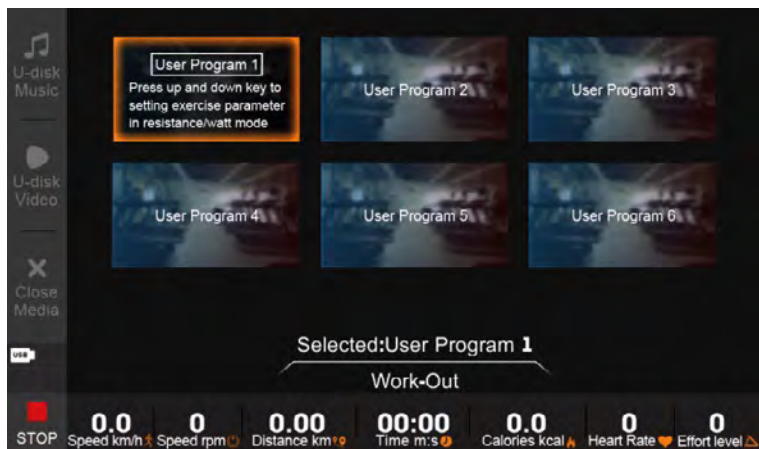
Al entrenar

- Pulse el botón START y comience a entrenar. 
- Personalice la intensidad a su gusto: Para ello, utilice los botones UP y DOWN.  
- El contador cambiará. Cuando alcanza el valor objetivo, la intensidad se pone a cero. Habrá terminado el entrenamiento!
- Al terminar, aparecerán los resultados.
- Si quiere tomarse un descanso durante el entrenamiento, pulse el botón PAUSE (vea capítulo 1.3). 
- Si quiere terminar el entrenamiento antes de llegar al objetivo, pulse el botón STOP. 

2.3 Programas del usuario

Aquí puede seleccionar, guardar e iniciar 6 programas con diferentes intensidades para, por ejemplo, entrenar a intervalos.

Seleccionar un programa del usuario



- Asegúrese de que está en el menú principal. Pulse el botón «Home» si es necesario.
- Utilice el botón giratorio hasta que se marquen los modos de programa de usuario. Después, pulse el botón.
- Aparecerá un menú con los 6 programas de usuario:
- Utilice el botón giratorio hasta que se marque el programa deseado. Después, pulse el botón.

Configurar duración/ comenzar a entrenar

- Aparecerá un menú con las secuencias de intensidad del programa de usuario seleccionado. En el siguiente ejemplo, la secuencia de intensidad está prácticamente por defecto: la mayoría de los segmentos se encuentran en el nivel de intensidad 10. El usuario solo a cambiado los segmentos 3, 5 y 7 a los niveles de intensidad 16, 20 y 24.



- Utilice el botón giratorio para establecer la duración del entrenamiento. El tiempo aparecerá de forma numérica entre los segmentos de intensidad y la barra. Cuando aparezca el tiempo que desea, pulse el botón para fijarlo para ese programa. Así, el tiempo de cada uno de los 16 segmentos también se ajusta automáticamente. (Ejemplo: Tiempo configurado = 30 minutos = 1800 segundos => Duración de cada segmento = $1800 \text{ s} / 16 = 113 \text{ s}$).

- Cuando todos los segmentos estén bien configurados, pulse START para empezar a entrenar. Si aún no lo están, configúrelos antes de entrenar como se explica a continuación.



Configurar los segmentos de intensidad

- El segmento seleccionado actualmente aparece en un naranja más oscuro (como el primer segmento de la izquierda de la imagen anterior)
- Pulse el botón giratorio para cambiar de segmento.
- Ajuste el nivel de intensidad del segmento seleccionado con los botones UP y DOWN. El cambio aparece inmediatamente en la altura de la barra del segmento seleccionado.
- Si es necesario, repita los pasos anteriores con otros segmentos.
- Pulse el botón «Atrás» para guardar la secuencia de intensidad automáticamente para este programa de usuario.

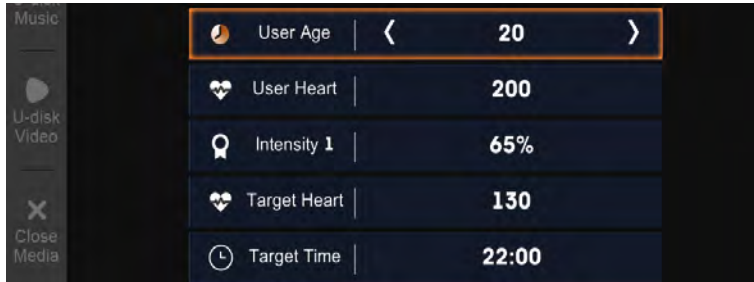


2.4 Programa HRC (control de frecuencia cardiaca)

Puede seleccionar la frecuencia cardiaca a la que quiere entrenar. La consola creará automáticamente un programa de entrenamiento con calentamiento y relajación. Durante el entrenamiento propiamente dicho, el sistema ajustará el nivel de intensidad a la frecuencia cardiaca deseada.

Seleccionar el modo HRC e introducir los parámetros

- Asegúrese de que está en el menú principal. Pulse el botón «Home» si es necesario.
- Utilice el botón giratorio hasta que se marque el modo HRC. Después, pulse el botón.



En la ventana aparecerán los parámetros más importantes para un entrenamiento HRC.

Utilice el botón giratorio hasta que se marquen el parámetro «User Age» (edad del usuario). Después, pulse el botón.

Utilice el botón giratorio hasta que aparezca su edad. Pulse el botón de nuevo para seleccionar esa edad =>

Automáticamente, el sistema mostrará las pulsaciones máximas recomendadas en el campo «User Heart». ¡Incremente las pulsaciones máximas solo si es necesario!

- Utilice el botón giratorio hasta que se marque «Intensity 1». Después, pulse el botón para seleccionar el parámetro. escoja un valor de intensidad de acuerdo con su estado físico general y del momento => El sistema automáticamente mostrará el pulso objetivo en el campo «Target Heart».

ATENCIÓN: Una intensidad demasiado alta puede conllevar malas consecuencias. ¡No exija demasiado de usted ni de nadie NUNCA! ¡Supere solo los valores de intensidad o de pulsaciones si lo hace con seguridad!

- Utilice el botón giratorio hasta que se marque «Target Time» (tiempo objetivo). Después, pulse el botón para seleccionar el parámetro.
- Utilice el botón giratorio hasta que aparezca la duración del entrenamiento que desea. Después, pulse el botón para seleccionarlo.

Al realizar un entrenamiento HRC

- Comience el entrenamiento HRC con el botón START.
- El sistema comienza con una fase de calentamiento en la que la intensidad va aumentando. Después del calentamiento, el sistema ajusta el nivel de intensidad automáticamente a sus pulsaciones. Dos minutos antes de llegar al tiempo establecido, el sistema comienza la fase de relajación y reduce la intensidad.



- Cuando se acaba el tiempo, la intensidad se restablece. *Habrá terminado el entrenamiento!*



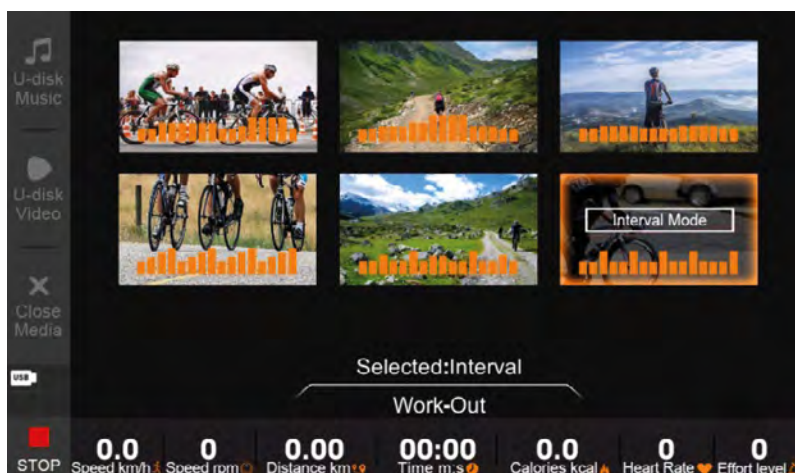
2.5 Modos preconfigurados

Elija entre 12 secuencias distintas de niveles de intensidad, cada una de 16 segmentos. Seleccione la duración del entrenamiento y comience a entrenar.



Seleccionar modos preconfigurados

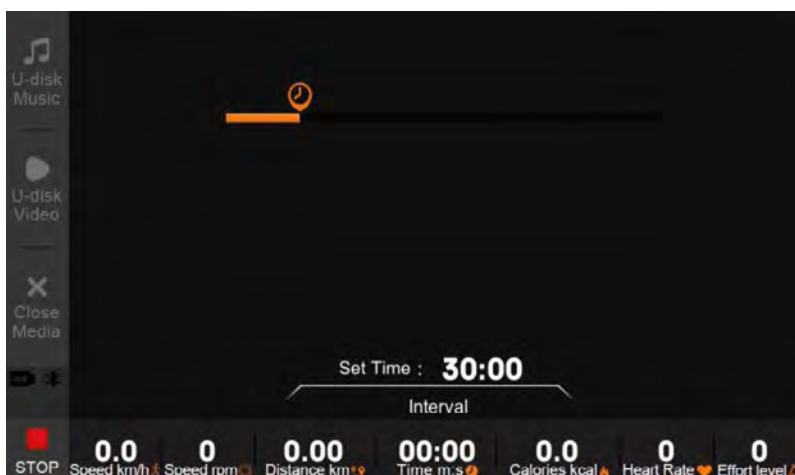
- Asegúrese de que está en el menú principal. Pulse el botón «Home» si es necesario.
- Utilice el botón giratorio hasta que se marquen los modos preconfigurados. Después, pulse el botón.
- Aparecerá un menú con los 12 programas preconfigurados (divididos en dos ventanas). Las secuencias de intensidad de cada programa aparecerán en un pequeño diagrama de barras naranjas en la miniatura:



- Utilice el botón giratorio hasta que se marque el programa deseado. Después, pulse el botón para seleccionarlo.

Configurar duración/ comenzar a entrenar

- Aparecerá un menú con un diagrama de barras y un valor numérico para establecer el tiempo.



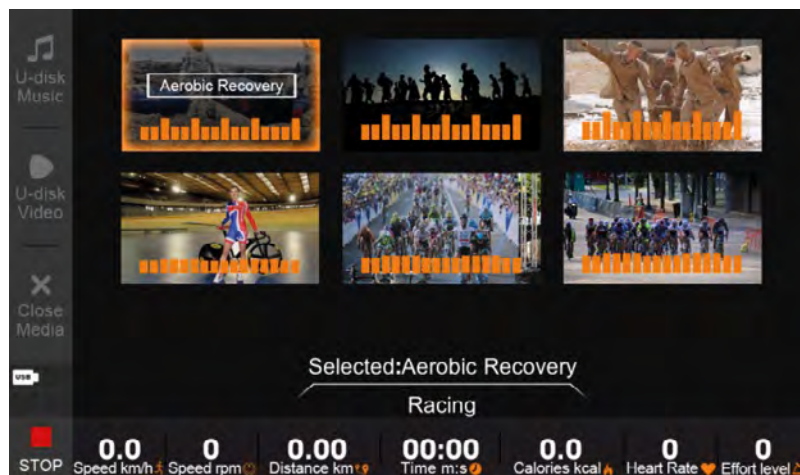
- Utilice el botón giratorio para establecer la duración del entrenamiento. El valor actual aparece encima del panel de control. Cuando aparezca el tiempo que desea, pulse el botón para fijarlo para ese programa. Así, el tiempo de cada uno de los 16 segmentos también se ajusta automáticamente para durar lo mismo. (Ejemplo: tiempo establecido = 30 minutos = 1800 segundos.)
- Comience el entrenamiento HRC con el botón START.
- Cuando se acaba el tiempo, la intensidad se restablece.
Habrá terminado el entrenamiento!

2.6 Modo carrera

Elija entre 12 secuencias distintas de niveles de intensidad, cada una de 16 segmentos. Comience a competir contra otros corredores virtuales en un entorno virtual.

Seleccionar el modo carrera

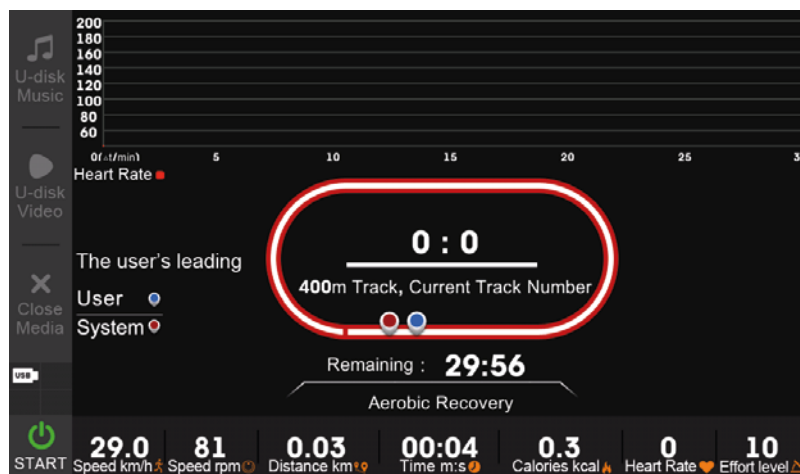
- Asegúrese de que está en el menú principal. Pulse el botón «Home» si es necesario.
- Utilice el botón giratorio hasta que se marque el modo carrera. Después, pulse el botón.
- Aparecerá un menú con los 12 programas de carrera (divididos en dos ventanas). Las secuencias de intensidad de cada programa aparecerán en un pequeño diagrama de barras naranjas en la miniatura:



- Utilice el botón giratorio hasta que se marque el programa de carrera deseado. Después, pulse el botón para seleccionarlo.

Configurar duración/ comenzar a entrenar

- Aparecerá un menú con un diagrama de barras y un valor numérico para establecer el tiempo. Es muy parecido a como se hace en los modos preconfigurados (vea cap. 2.5).
- Utilice el botón giratorio para establecer la duración del entrenamiento. El valor actual aparece encima del panel de control. Cuando aparezca el tiempo que desea, pulse el botón para fijarlo para ese programa.
- Comience a entrenar con el botón START. Aparecerá la pista de carrera virtual. Se mostrarán la frecuencia cardiaca y las posiciones de sus competidores.



- Trate de ganar la carrera, pero nunca olvide que no debe realizar sobreesfuerzos.
- Cuando se acaba el tiempo, la intensidad se restablece. *Habrá terminado el entrenamiento!*



3. Modo escena virtual

Los escenarios virtuales comprenden seis paisajes preciosos en los que entrenar de forma virtual. La intensidad está preconfigurada al nivel 10, pero puede cambiarse durante el entrenamiento de forma manual.

Seleccionar el modo con escenario virtual

- Asegúrese de que está en el menú principal. Pulse el botón «Home» si es necesario.
- Utilice el botón giratorio hasta que se marque el modo Escenario virtual. Después, pulse el seleccionarlo.
- Aparecerá un menú con los 6 escenarios virtuales.



- Utilice el botón giratorio hasta que se marque el escenario deseado. Después, pulse el botón para seleccionarlo.

Al entrenar

- Comience el entrenamiento con el botón START. Se encontrará inmerso en el escenario seleccionado.

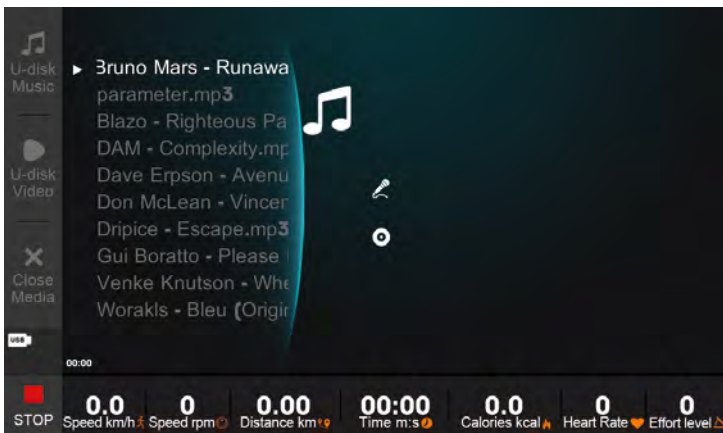





- Vaya tan rápido como quiera. El programa ajustará la velocidad del video a la suya.
- Personalice la intensidad a su gusto: para ello, utilice los botones UP y DOWN.
- Si quiere tomarse un descanso durante el entrenamiento, pulse el botón PAUSE (vea capítulo 1.3).
- Si quiere terminar el entrenamiento, pulse el botón STOP.
- Al terminar, aparecerán los resultados.





4. Multimedia

Puede activar la función Multimedia durante el entrenamiento para reproducir audio o video. El sonido se escuchará de fondo incluso cuando haya estímulos visuales (por ejemplo, en el modo de escenario virtual).

- Inserte una memoria USB con un archivo de audio o vídeo compatible en el puerto USB del lado derecho de la consola:
 - Formatos de audio compatibles: MP3
 - Formatos de video compatibles: MP4 H.264 decodificado, MKV Resolución máxima: 1280 x 768 píxeles
- Pulse el botón MEDIA de la consola. 
- Utilice el botón giratorio hasta que se marque el tipo de archivo que sea ( audio o  video). Después, pulse el botón para seleccionar el tipo de archivo.
- Aparecerá una lista con todos los archivos compatibles en la memoria USB:





- Gire el botón giratorio para buscar el archivo deseado. Después, pulse el botón para empezar a reproducirlo.
- Pulse el botón «Home» para volver al menú principal.  El sonido seguirá reproduciéndose mientras configura o comienza el entrenamiento.
- Si lo necesita, modifique el volumen del audio con el botón «Altavoz». (Más fuerte:  ; más flojo: ).

- Salte a la pista anterior o siguiente si lo necesita con los botones correspondientes.  
- Pause la reproducción con el botón «Play/Pause». Vuelva a pulsar el botón para continuar la reproducción. 
- Para cerrar la función Multimedia, seleccione «Close Media» (cerrar multimedia). 

5. Settings (configuración)

La función «Backlight Settings» sirve para configurar la claridad de la pantalla.

- Asegúrese de que está en el menú principal. Pulse el botón «Home» si es necesario.
- Utilice el botón giratorio hasta que se marque «Backlight Settings».  Después, pulse el botón para seleccionarlo. Aparecerá un menú con un diagrama de barras para configurar la claridad.
- Gire el botón giratorio para aumentar o disminuir la claridad. La claridad aparece en forma de porcentaje de la claridad máxima en el borde inferior de la ventana. Cuando consiga la claridad que desea, pulse el botón giratorio para fijarlo.
- Pulse el botón «Atrás» o el botón «Home» para volver al menú principal. 

La función «Project Settings» solo es necesaria para el servicio técnico.



SOFTWARE (APLICACIÓN)

Puede descargar las aplicaciones usando los códigos QR mostrados aquí o buscarlos en la tienda.
Requisitos para dispositivos móviles: Android 5.0 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o superior.

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

Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

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

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

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

Android



FitShow



iOS



TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE

SPORTSTECH alfombra protectora 120



Protección ideal. Para su entrenamiento desde el hogar.

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

- Seguro y confortable
- Material de alta calidad

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

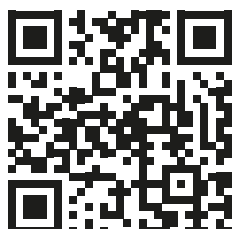
<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte>



SPORTSTECH WBT100 Botella de agua

Muchas personas no consiguen beber suficiente agua a lo largo del día. Sin embargo, esto es esencial para nuestro cuerpo: en el trabajo, durante un entrenamiento o en nuestro tiempo libre. La botella de agua WBT100 con infusor integrado para fruta, hierbas y cubitos de hielo aporta el toque de sabor que necesita. La función Easy Opening facilita la apertura con un solo dedo. Y la diferencia: Cuenta con un temporizador para recordarle cuándo toca beber de nuevo.

- Infusor para un agua aromática de forma natural
- Manejo sencillo con una sola mano gracias al sistema de cierre inteligente
- Material sin BPA y marcador para recordar la bebida



Puede comprar este producto a través del siguiente código QR o enlace:

<https://www.sportstech.de/wbt100>



DESECHO

Querido 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.



Reciclaje loop

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

Pilas para los LEDs

- Cambie o retire las pilas como se describe en la sección "Instrucciones de montaje", paso 2.

CONFORMIDAD

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo SX600 cumple con la directiva 2014/53/EU. El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace: https://service.innovamaxx.de/SX600_conformity

MANUEL

FRANÇAIS

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 et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



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



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

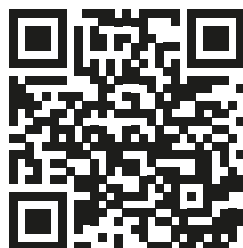


Ce manuel représente la situation à la date de publication. Il est susceptible d'être modifié sans préavis et de contenir des erreurs ou des omissions.

Nos tutoriels vidéo pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/sx600_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>

Nos marques - Découvrez de nombreux autres produits intéressants:

Sportstech Fitness



<https://www.sports-tech.fr/>

Bluewheel Electromobility



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

Deskfit



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

Relaxxnow

available via
Sportstech.de



CONTENU

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	86
DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	88
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE.....	89
MISE AU POINT.....	91
EXERCICE D'ÉTIREMENT.....	92
DIRECTIVE D'ENTRAÎNEMENT.....	93
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE D'ORDINATEUR	95
LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	106
CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER	107
MISE AU REBUT.....	108
CONFORMITÉ.....	108



CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Lisez toutes les instructions et les conseils de sécurité avant d'utiliser ce dispositif d'entraînement. Suivez-les bien! Faites également preuve de bon sens pour prévenir tout risque!



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! 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.
- 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.



PRÉPARATION DE L'APPAREIL DE FORMATION

- 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.
- Lors de l'assemblage de l'appareil, veillez à utiliser toutes les pièces nécessaires pour les connexions (par exemple, les rondelles).
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées. Resserrez, si nécessaire.
- Vérifiez également avant chaque entraînement que toutes les pièces de fixation (par exemple, les goupilles de verrouillage, les couvertures de protection) sont appliquées et que toutes les autres pièces de l'appareil sont en bon état.
- Évitez que de la sueur, de la saleté et des liquides (comme les boissons) ne pénètrent dans l'appareil d'entraînement ou l'ordinateur. Les dommages causés par la transpiration ou d'autres liquides ne sont à aucun moment couverts par la garantie.
- Notez les conseils de manipulation de l'alimentation électrique.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Toujours s'échauffer suffisamment avant de s'entraîner et se refroidir après l'entraînement.
- Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs aux membres, de douleurs thoraciques, de nausées, d'essoufflement ou autres. Demandez un avis médical avant de poursuivre.
- Portez des vêtements suffisamment serrés pour éviter d'être happé par les pièces de la machine. Utilisez une protection pour les cheveux si vous avez les cheveux longs.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil d'entraînement lorsqu'il est utilisé et également lorsqu'il est rangé.
- Une seule personne à la fois peut utiliser le dispositif d'entraînement.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution: Évitez de heurter accidentellement le dispositif d'entraînement.
- **Monter sur l'appareil d'entraînement:** La pédale de votre côté doit être dans sa position la plus basse. Tenez les poignées des deux guidons avec vos mains. Ensuite, mettez le pied approprié sur la pédale basse. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale.
- Lorsque vous avez une position sûre, déplacez les pédales et le guidon à une vitesse appropriée en

- coordonnant vos mains et vos pieds.
- **Quittez l'appareil d'entraînement:** Amenez une pédale à la position la plus basse. Tenez les deux guidons. Ensuite, faites passer votre pied de la pédale supérieure au sol de l'autre côté. Continuez à tenir le guidon et descendez également de la pédale inférieure.



MANIPULATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

- Utilisez l'alimentation électrique d'origine avec le câble approprié. Ne l'utilisez que lorsqu'il est en parfait état. Ne l'utilisez qu'à l'intérieur.
- Assurez-vous que les valeurs de connexion sur votre site se situent dans la plage autorisée.
- Placez l'alimentation et le câble de manière à ce qu'ils ne présentent aucun risque de trébuchement pour vous ou pour les autres. Veillez également à ce que l'alimentation et le câble ne soient jamais soumis à des contraintes mécaniques.
- Assurez-vous que le bloc d'alimentation n'est jamais couvert et qu'il est toujours suffisamment ventilé pendant son fonctionnement, afin d'éviter toute surchauffe. Laissez refroidir le bloc d'alimentation avant de le ranger après utilisation.
- Maintenez toujours l'alimentation et le câble à l'écart des sources de danger suivantes et autres : L'humidité ou l'eau, les substances agressives, les substances inflammables ou explosives, les sources de chaleur, les objets tranchants ou pointus, en particulier en métal, et similaires.
- Si l'alimentation présente des signes de défauts (par exemple, une odeur inhabituelle), débranchez-la du réseau, si possible sans la toucher: Coupez le fusible qui alimente la prise de courant concernée.
- Toute réparation ne doit être effectuée que par des personnes qualifiées et autorisées.
- Une alimentation électrique irréparable doit être éliminée comme déchet électrique séparé selon les règles locales.

Données techniques de bloc d'alimentation

Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	Xiamen K-lifesport Co.Ltd Add: No.82 GuanKou Middle Road, Ji'Mei, Xiamen, China 361023		
Identifiant du modèle	MX36W1-1203000V		
	Valeur mesurée	Tolérance de mesure	Unité
Tension d'entrée	100-240	+/- 1 %	V
Fréquence d'entrée du courant alternatif	50/60	+/- 1 %	Hz
Tension de sortie	12.0	+/- 1 %	V
Courant de sortie	3.0	/	A
Puissance de sortie	36.0	< 2 %	W
Efficacité moyenne de fonctionnement	89.19	+/- 2 %	%
Efficacité à faible charge (10%)	85.19	+/- 1 %	%
Puissance absorbée hors charge	0.085	< 2 %	W



DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

PRÉPARATION:

- Avant d'assembler assurez-vous que vous aurez assez d'espace autour de l'appareil.
- Utilisez le présent outillage pour l'assemblage
- Avant d'assembler veuillez vérifier si toutes les pièces nécessaires sont disponibles (au -dessus de ces instructions, vous trouverez un schéma détaillé avec toutes les pièces détachées (identifiées par des numéros)



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

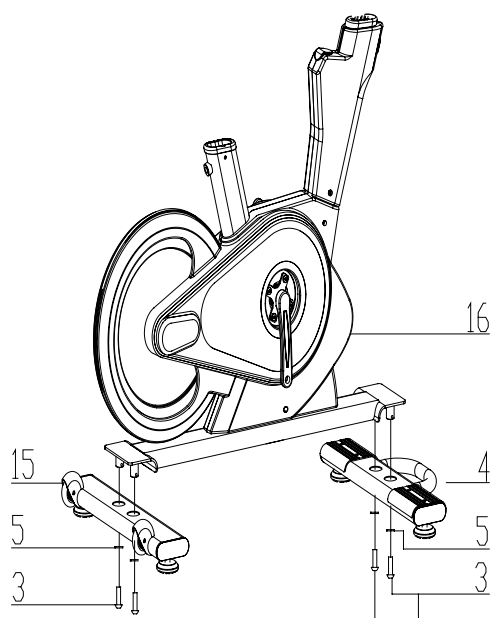


FIGURE 1:

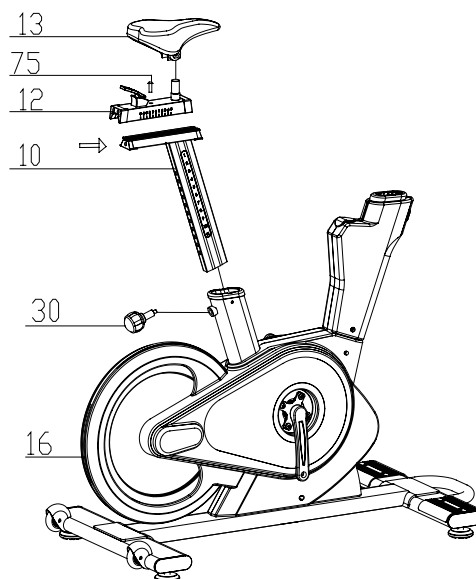
Fixez le stabilisateur avant (élément 15) au cadre principal (élément 16) à l'aide de deux jeux de rondelles plates Ø10 (élément 5) et de boulons M10 * 30 (3).

Fixez le stabilisateur arrière (élément 4) au cadre principal (élément 16) à l'aide de deux jeux de rondelles plates Ø10 (élément 5) et de boulons M10 * 30 (3).

Figure 2:

Faites glisser la tige de selle verticale (élément 10) dans son logement sur le cadre principal (élément 16). Glissez ensuite la tige de selle (élément 12) dans la tige de selle verticale (élément 10), puis fixez-la avec une rondelle plate (25) et un bouton (26). Fixez la selle en place avec le bouton de réglage (30). La hauteur peut être ajustée une fois le vélo complètement assemblé.

Maintenant, fixez la selle (élément 13) à la tige de selle (élément 12) comme indiqué et serrez les boulons.



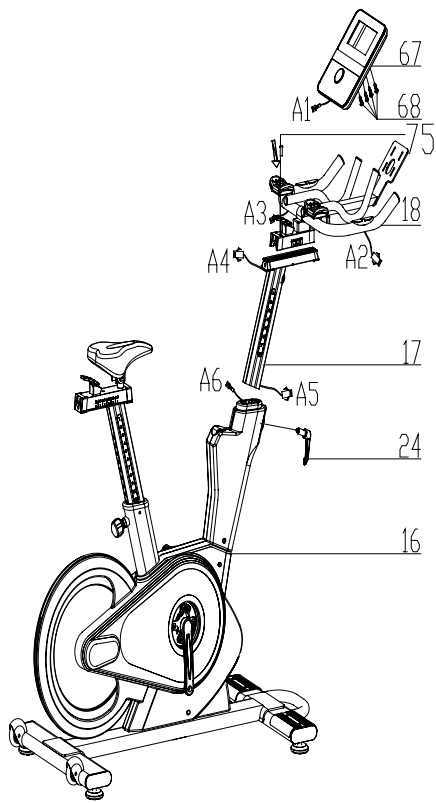


FIGURE 3:

La goupille élastique en forme de L (24) doit être tirée vers le bras de montage du tube de réglage (17) qui est inséré dans le cadre principal (16). Ajustez la bonne hauteur puis verrouillez la goupille élastique (24). Ensuite, la main courante (18) est insérée dans le bras de montage du tube de réglage (17) à l'aide de 3 boulons (26). Ceci verrouille le bouton de verrouillage (19).

ATTENTION: VOUS DEVEZ BIEN MONTER LE GUIDON

Fixez l'ordinateur (élément 67) au support (élément 18) à l'aide de 4 boulons (68). Branchez les connecteurs (A1 et A2, A3 et A4, A5 et A6),

FIGURE 4:

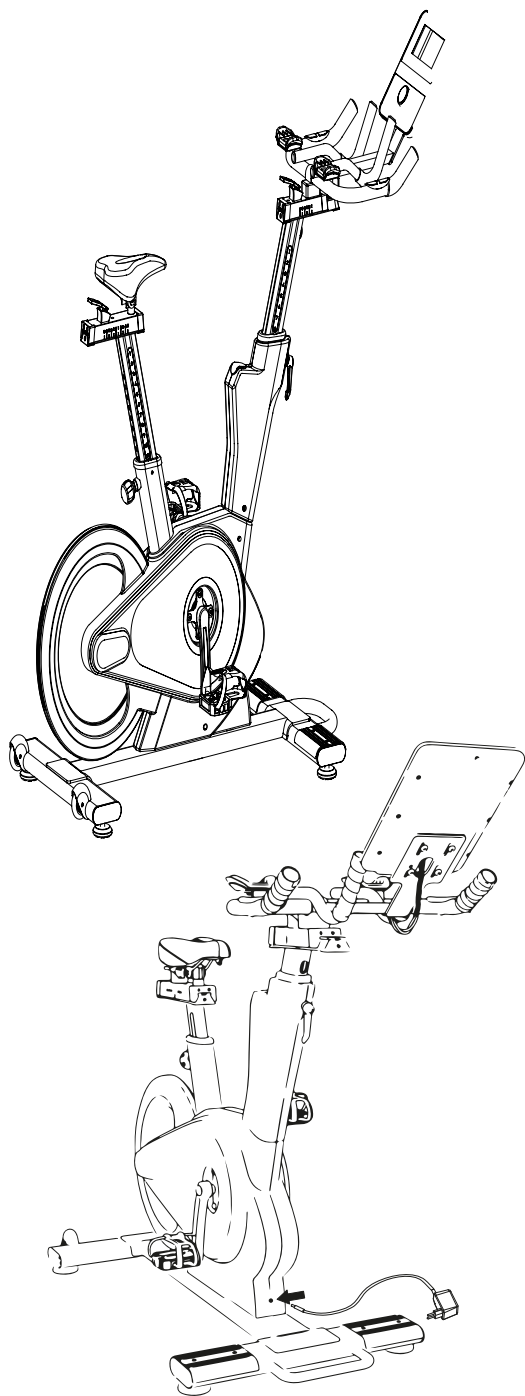
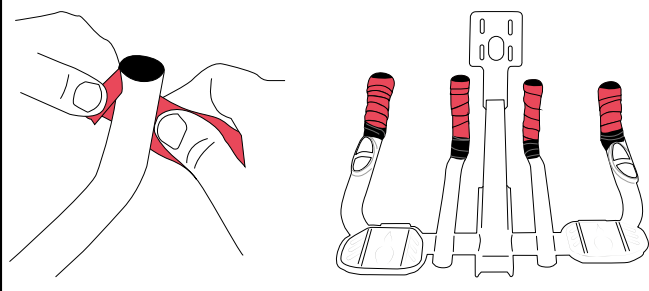
Les pédales (élément 1 L et 1 R) portent les lettres "L" et "R" - gauche et droite. Reliez-les à leurs bras respectifs. Le bras droit se trouve du côté droit du vélo lorsque vous vous assoyez dessus. Notez que la pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Après la mise en marche, la résistance est réglée par la protection électronique.



L'appareil est maintenant prêt à être utilisé.

Remarque: Souhaitez-vous remplacer les adhésives sur la pièce coudée de la poignée? Alors, attachez-les au bout de la poignée, en partant de la gauche vers la droite, de sorte que la bande de ruban adhésif du milieu adhère complètement à la poignée. Assurez-vous qu'il n'y a pas de chevauchement excessif du ruban de guidon. Arrivé à la pièce coudée, vous pouvez couper le ruban en excès. Fixez l'extrémité avec du ruban isolant.



MISE AU POINT

- Pour régler la hauteur du siège, desserrez le bouton de ressort sur la racine vertical sur le châssis principal et tirez le bouton. Placez le support de siège vertical pour la hauteur souhaitée et alignez les trous, puis relâchez le bouton et resserrez.
- Pour déplacer le siège vers l'avant dans le sens du guidon ou en arrière, desserrer le bouton de réglage et la rondelle et tirez sur le bouton. Faites glisser le support de selle horizontale dans la position désirée. Aligner les trous puis resserrez le bouton de réglage.
- Pour régler la hauteur du guidon, desserrer le bouton de ressort et le bouton secondaire et tirez les deux boutons. Faites glisser le guidon le long du boîtier sur le châssis principal à la hauteur désirée et avec les trous alignés correctement, serrer le ressort le bouton de réglage, puis le bouton secondaire

FR

EXERCICE D'ÉTIREMENT

Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les réchauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la flexibilité et de réduire le risque de blessure.

1 ROULER LA TÊTE

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



2 EPAULE ELEVATION

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



3 ETIREMENT DES CÔTES

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



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



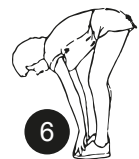
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



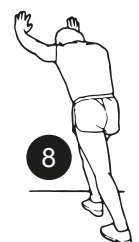
7 ETIREMENT DU TENDON

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



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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

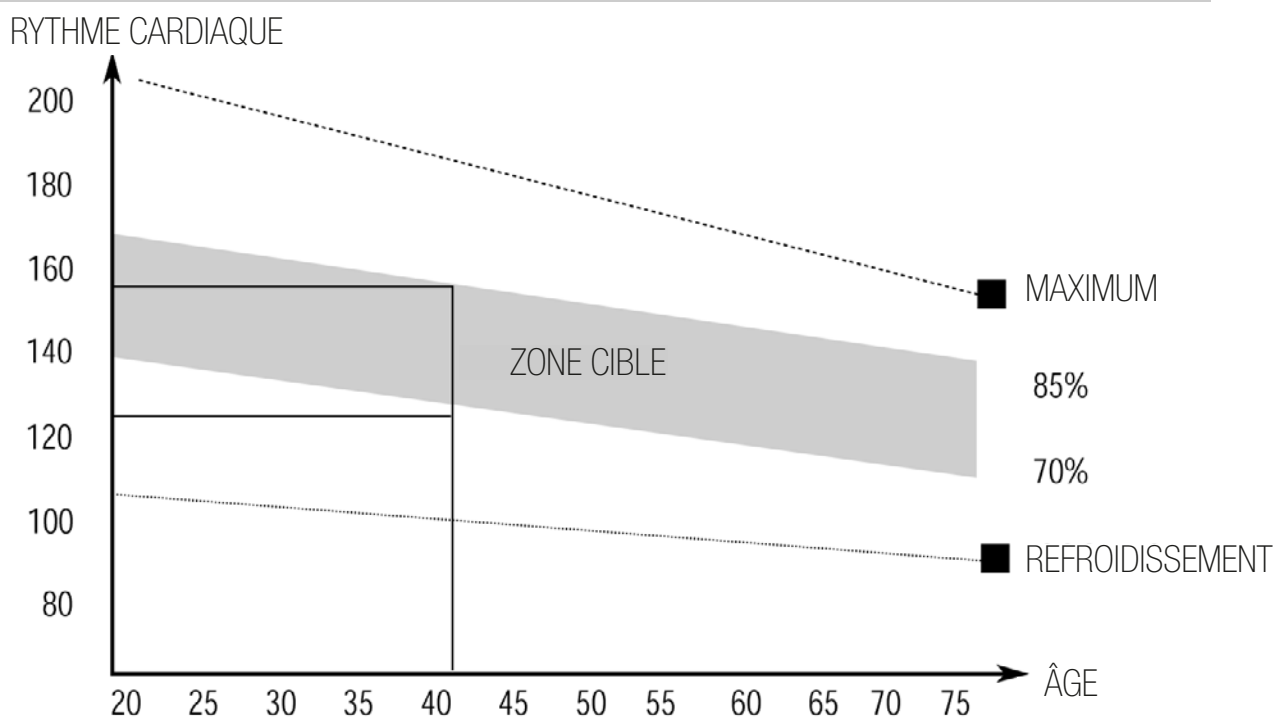


DIRECTIVE D'ENTRAÎNEMENT

Phase d'entraînement :

Après les exercices d'étirement et d'échauffement, vous commencerez les 20 à 30 minutes de la phase d'entraînement.

Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes vont devenir plus fort. Travailler à votre rythme mais il est très important de maintenir un tempo régulier tout au long. Le taux de travail devrait être suffisant pour augmenter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Phase de récupération :

Pour la plupart des gens cette phase devrait durer au moins 12 minutes.

Cette étape vous permet de laisser votre système cardio-vasculaire et muscles au ralenti. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement par exemple réduire votre tempo, continuer pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement devraient maintenant se répéter, encore une fois n'oubliez pas de ne pas forcer les muscles dans l'étirement. Une fois en forme, vous devrez vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'exercer au moins trois fois par semaine, et si possible, espacez vos séances d'entraînement uniformément tout au long de la semaine.



TONIFICATION MUSCULAIRE:

Pour tonifier les muscles pendant l'exercice, vous aurez besoin d'avoir la résistance réglée assez élevée. Cela mettra plus de pression sur les muscles de la jambe et peut signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez aussi d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme de formation. Vous devez vous entraîner normalement pendant l'échauffement et la phase de refroidissement, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance, ce qui rend vos jambes plus dur par rapport à la normale. Vous serez amené à réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

PERTE DE POIDS:

Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous mettez dedans. Plus vous travaillez, plus vous brûlerez de calories. Effectivement, cela est la même chose que si vous étiez dans un entraînement pour améliorer votre condition physique, la différence est le but souhaité.

UTILISATION:

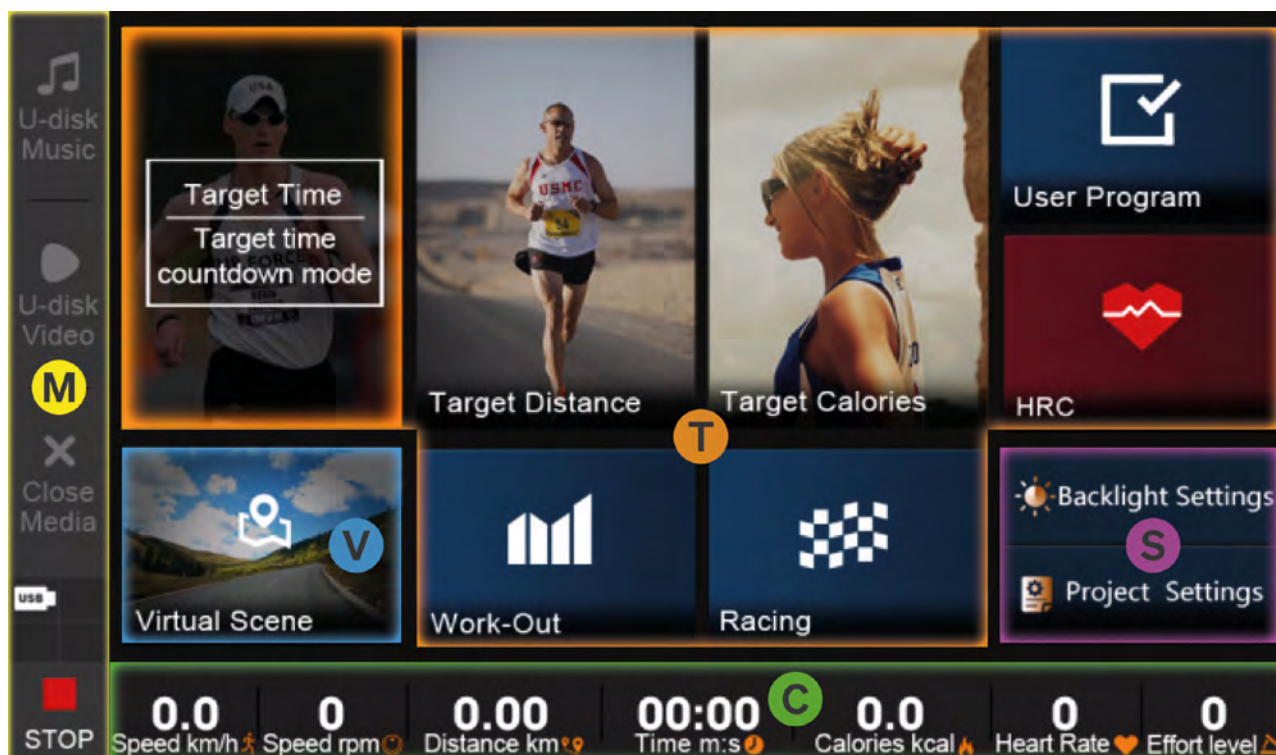
Le bouton de commande de tension vous permet de modifier la résistance des pédales. Une grande résistance rend plus difficile à pédaler, par contre une faible résistance rend plus facile à pédaler. Pour obtenir les meilleurs résultats régler la tension lorsque le vélo est en cours d'utilisation.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE D'ORDINATEUR

La console de l'ordinateur offre différentes fonctions pour soutenir votre entraînement et le rendre encore plus amusant.

1. Aperçu des fonctions

1.1 Menu principal à l'écran



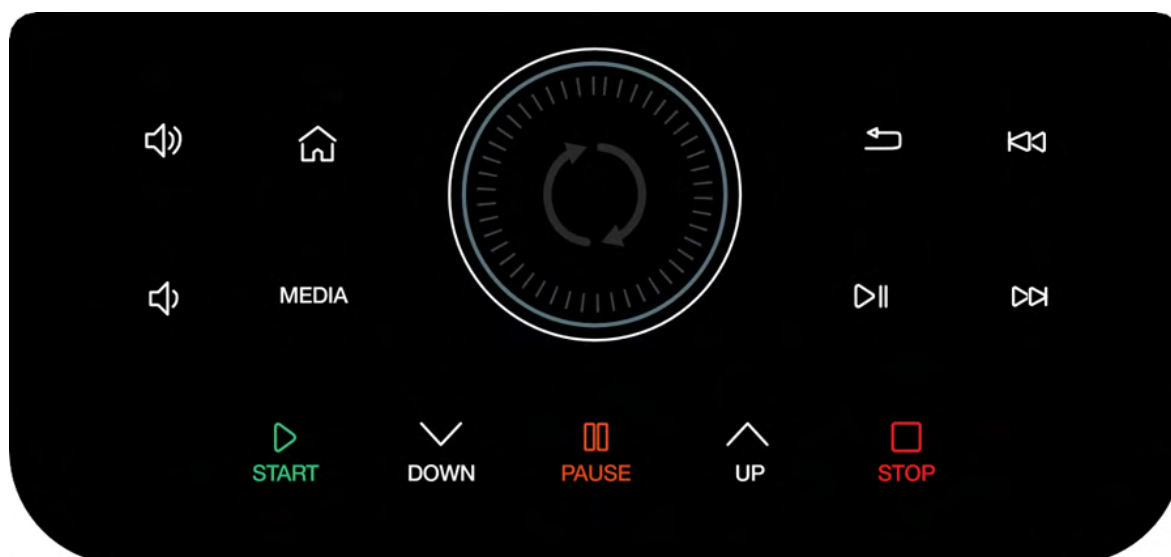
Le menu principal donne un aperçu des fonctions disponibles. Les sections principales sont les suivantes:

ZONE	FUNCTION	DESCRIPTION	VOIR CHAP.
T	Modes d'entraînement	Choisissez parmi différents modes pour adapter la durée et l'intensité à vos besoins d'entraînement.	2
M	Fonction média	Sélectionnez et lisez des titres audio ou vidéo à partir de votre clé USB.	4
V	Décor virtuel	Profitez d'une série de vidéos avec des paysages magnifiques vous permettant de réaliser votre entraînement dans un décor virtuel.	3
C	Barre de contrôle	Ayez une vue sur tous les paramètres d'entraînement importants.	1.4
S	Paramètres	Réglez la luminosité de l'écran.	5




1.2 Paramètres techniques de la console de l'ordinateur

Type / taille de l'écran	LCD-TFT ; 1024 x 600 pixels ; diamètre 7" / 17,8 cm		
Fichiers audio pris en charge	MP3		
Fichiers vidéo pris en charge	Fichiers MP4 décodés H.264, fichiers MKV résolution maximale: 1280 x 768 pixelsel		
Processeur	ITE9854		
Mémoire interne	64M intégrée	Mémoire flash	8M NOR + 8G EMMC







1.3 Touches de commande



Les touches de commande situées sous l'écran permettent la navigation dans le menu, le paramétrage des valeurs, le contrôle de l'entraînement et de la fonction multimédia.

NAVIGATION DANS LE MENU			
	Bouton 'Home': aller au menu principal		Bouton 'Retour': Remonter d'un niveau dans le menu
		Bouton de commande - Tourner vers la gauche ou la droite pour diminuer ou augmenter une valeur. - Appuyer pour confirmer une valeur ou une sélection	

CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEMENT					
	Démarrer un programme d'entraînement sélectionné		Mettre en pause l'entraînement en cours		Terminer l'entraînement en cours
	Diminuer le niveau d'intensité		Augmenter le niveau d'intensité		

CONTRÔLE DES MÉDIAS					
	Augmenter le volume du média		Activer la fonction média		Passer au titre précédent
	Diminuer le volume du média		Lecture/pause du média sélectionné		Passer au titre suivant

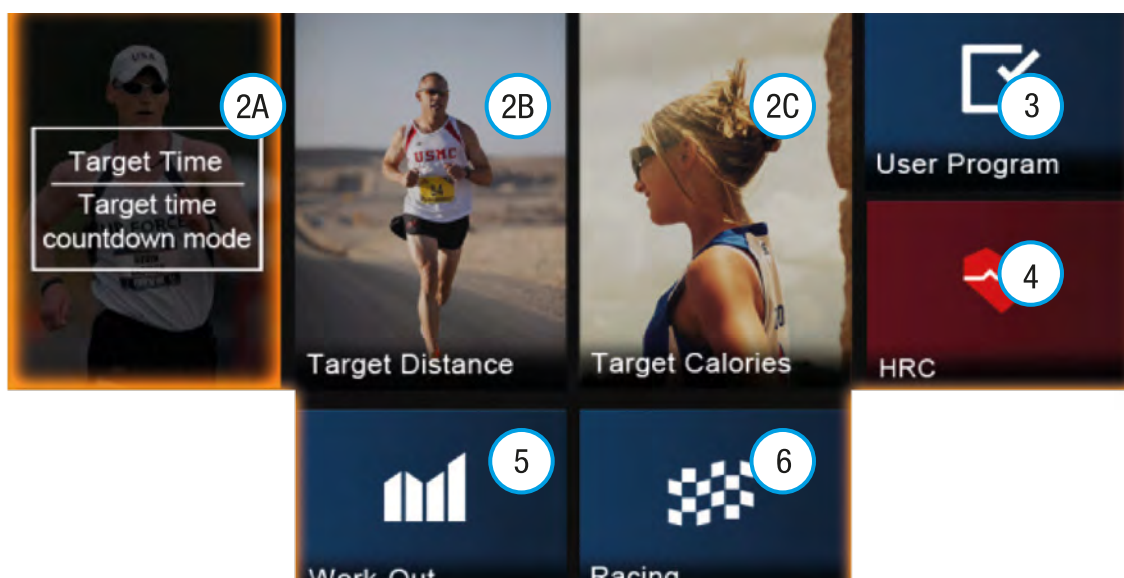
1.4 Barre de contrôle

Dans tous les modes, la barre de contrôle affiche en permanence les valeurs des paramètres importants de votre entraînement en cours:

0.0	0	0.00	00:00	0.0	0	0
Speed km/h	Speed rpm	Distance km	Time m:s	Calories kcal	Heart Rate	Effort level
Vitesse en km/h	Vitesse en nombre de tours de pédale par minute	Distance parcourue	Temps écoulé (minutes ou heures)	Calories brûlées (estimation)	Pouls actuel	Niveau d'intensité en cours

1. Modes d'entraînement, parcours de course virtuel, résultats de l'entraînement

Sur l'écran de la console, vous pouvez choisir parmi une multitude de modes d'entraînement différents. Pour sélectionner un mode, tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le mode souhaité apparaisse surligné d'orange. Appuyez ensuite sur le bouton. (Dans l'illustration ci-dessous, le mode 'Temps cible' est mis en évidence. Si un autre mode est présélectionné, son symbole est similaire dans l'aperçu).



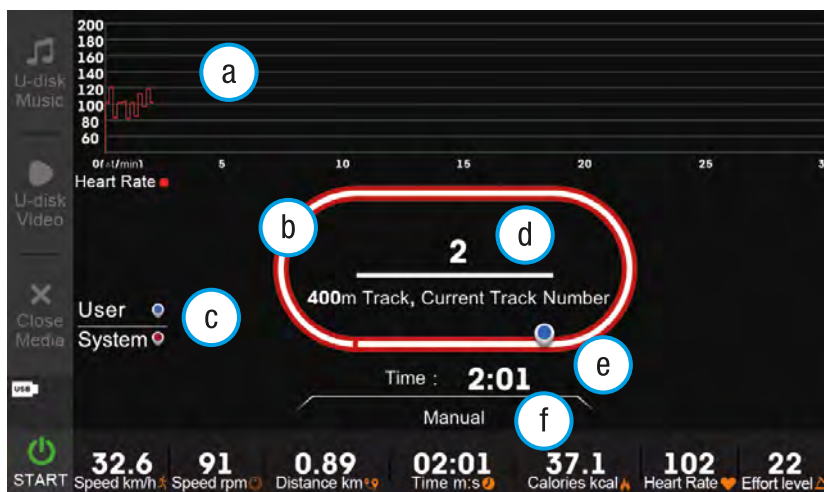
MODE D'ENTRAÎNEMENT		DESCRIPTION	VOIR CHAP.
1	Mode de démarrage rapide (mode manuel)	Effectuez votre entraînement sur un parcours de course virtuel aussi vite et aussi longtemps que vous le souhaitez.	2.1
2	Modes objectif	Dans ces modes, vous vous déplacez sur un parcours virtuel. La valeur de l'objectif sélectionné est décomptée après le départ.	2.2
2A	Durée ciblée	Sélectionnez une durée d'entraînement.	
2B	Distance ciblée	Sélectionnez une distance d'entraînement.	
2C	Calories ciblées	Sélectionnez la quantité de calories à brûler (valeur estimée).	
3	Programmes utilisateur	Ici, vous pouvez régler, enregistrer et démarrer individuellement six différents patterns d'intensité; par exemple pour les entraînements par intervalles.	2.3
4	Programme HRC (contrôlé par le pouls)	Choisissez une fréquence cardiaque cible pour votre entraînement. L'ordinateur ajuste automatiquement l'intensité pour vous aider à atteindre la fréquence cardiaque ciblée.	2.4
5	Mode d'entraînement	Choisissez parmi 12 différents patterns d'intensité, chacun comprenant 16 segments. Réglez la durée de l'entraînement et démarrez votre training personnalisé.	2.5
6	Mode course	Choisissez parmi 12 différents patterns d'intensité divisés en 16 segments. Démarrez une course contre des concurrents virtuels sur le parcours de course virtuel.	2.6

CONSEILS IMPORTANTS POUR LA SANTÉ!

- Dans tous les modes d'entraînement, respectez vos limites quotidiennes et générales! Ne vous surmenez JAMAIS, ni vous ni les autres.
- Surtout en cas de problèmes connus ou si vous êtes inexpérimenté: demandez un avis médical avant de vous entraîner.
- En cas de douleurs dans les membres ou la poitrine, en cas de nausées, de difficultés respiratoires ou autres, ne poursuivez pas l'entraînement. Demandez un avis médical avant de continuer.

Parcours de course virtuel

De nombreux entraînements sont réalisés sur le parcours virtuel. Un écran récapitulatif affiche toutes les informations importantes. En mode course, la position de votre concurrent sur le parcours est également affichée.



ZONE / ÉLÉMENT	DESCRIPTION	
a	Diagramme d'évolution des performances	Affiche l'évolution de votre pouls ou de vos performances pendant l'entraînement.
b	Parcours de course	Symbolise un parcours de course avec la position de l'utilisateur et, le cas échéant, celle du concurrent.
c	Symboles de la légende	Affiche le(s) symbole(s) pour vous ("utilisateur") et votre concurrent ("système").
d	Compte-tours	Affiche le nombre de tours réalisés lors de l'entraînement en cours.
e	Compteur de temps ou de distance	Selon le mode choisi: Compteur du temps écoulé ou restant, de la distance ou des calories.
f	Affichage du mode	Indique le mode d'entraînement en cours (ici: 'mode manuel').

Résultats de l'entraînement



À la fin de l'entraînement, un aperçu des résultats s'affiche.



Remarque: les calories sont généralement des valeurs estimées.

2.1 Mode de démarrage rapide (mode manuel)

Effectuez votre entraînement sur un parcours de course virtuel aussi rapidement et aussi longtemps que vous le souhaitez. Effectuez un démarrage rapide comme suit:


- Allumez simplement la console de votre ordinateur.
- Démarrez le premier tour. L'ordinateur indique votre position sur le parcours virtuel et affiche les valeurs des paramètres importants dans la barre de contrôle.
- Si vous souhaitez interrompre l'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE (voir chapitre 1.3). 
- Si vous souhaitez mettre fin à l'entraînement, appuyez sur la touche STOP.  Les résultats de l'entraînement s'affichent.

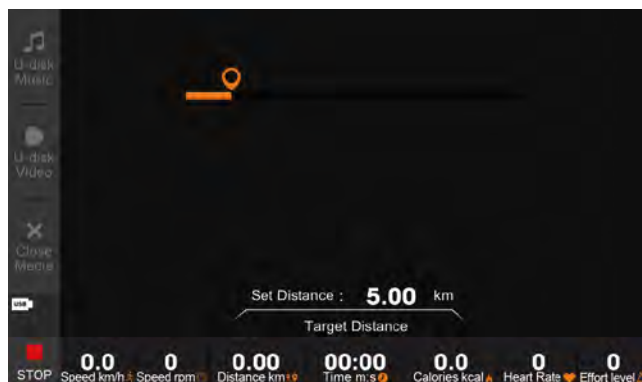
2.2 Modes objectif

Définissez une durée cible, une distance cible ou un nombre de calories cible pour déterminer la durée de l'entraînement. Les sélections possibles sont les suivantes:

OBJECTIF	ZONE	VALEUR PAR DEFAUT
... temps	de 10 minutes à 10 heures	30 minutes
... distance	de 1 à 200 kilomètres	5 kilomètres
... calories	de 10 à 2.000 kcal	50 kcal






Régler la valeur cible

- Assurez-vous que le menu principal soit affiché. Si nécessaire, appuyez sur le bouton 'Home'. 
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le mode cible souhaité soit en surbrillance. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour le sélectionner.
- Une fenêtre de menu pour le réglage de la valeur cible s'affiche. L'exemple suivant montre la fenêtre de réglage de la distance cible:



- Tournez le bouton de commande pour augmenter ou diminuer la valeur cible. La valeur actuelle s'affiche au-dessus de la barre de contrôle sous forme de valeur numérique et de diagramme à barres.
- Lorsque la valeur souhaitée s'affiche, appuyez sur le bouton de commande. La valeur cible est réglée.

Effectuez l'entraînement

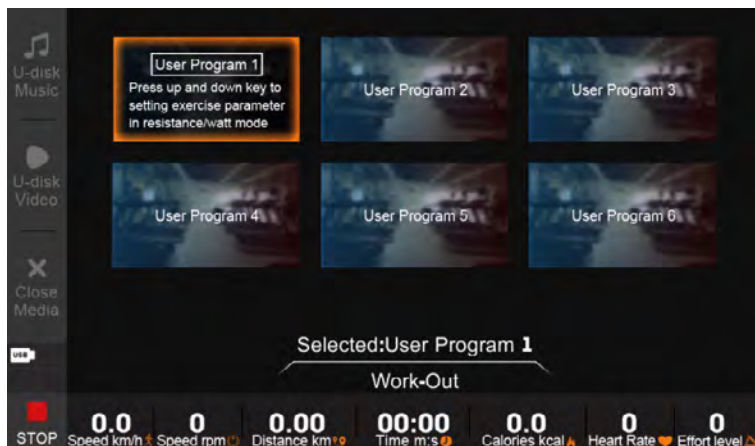
- Appuyez sur le bouton START et commencez votre entraînement. 
- Adaptez l'intensité à vos désirs: utilisez pour cela les touches UP et DOWN.  
- Le compte à rebours se lance. Lorsque la valeur cible est atteinte, l'intensité est remise à zéro. Vous avez terminé votre entraînement!
- Une fois l'entraînement terminé, les résultats s'afficheront.
- Si vous souhaitez faire une pause pendant l'entraînement, appuyez sur la touche PAUSE (voir chapitre 1.3). 
- Si vous souhaitez mettre fin à l'entraînement avant la fin du compte à rebours, appuyez sur la touche STOP. 



2.3 Programme utilisateur

Ici, vous pouvez régler, enregistrer et démarrer individuellement six différents patterns d'intensité; par exemple pour les entraînements par intervalles.

Sélection du programme utilisateur

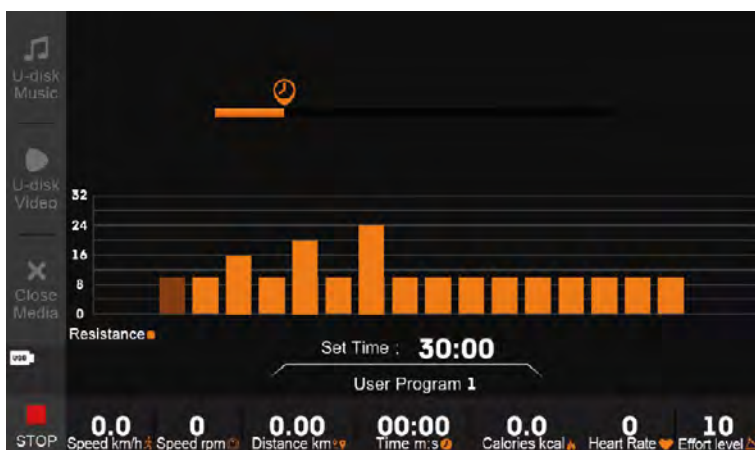


- Assurez-vous que le menu principal soit affiché. Le cas échéant, appuyez sur le bouton 'Home'.
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le mode 'Programme utilisateur' soit en surbrillance. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour le sélectionner.
- Une fenêtre de menu donnant un aperçu des six programmes utilisateurs s'affiche:

souhaité soit en surbrillance. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour le sélectionner.

Régler la durée/démarrer l'entraînement

- Une fenêtre de menu donnant le pattern d'intensité en cours pour le programme utilisateur sélectionné, s'affiche.



- Dans l'exemple suivant, le réglage du pattern d'intensité est encore proche du réglage par défaut: dans la plupart des segments, les niveaux d'intensité sont réglés sur une valeur de 10. Seul dans les segments 3, 5 et 7 l'utilisateur a réglé le niveau d'intensité sur 16, 20 ou 24.
- Tournez le bouton de commande pour définir la durée de votre entraînement. La durée actuelle est affichée numériquement sous le pattern d'intensité et en haut sous forme de diagramme à barres. Lorsque

la durée souhaitée s'affiche, appuyez sur le bouton de commande pour régler la durée de ce programme utilisateur. Cela détermine automatiquement la durée de chaque segment puisque les 16 segments ont la même longueur.

(Exemple: temps réglé = 30 minutes = 1800 secondes => durée du segment = 1800 s / 16 = 113 s).

- Si tous les niveaux dans le pattern d'intensité sont corrects, démarrez votre entraînement en appuyant sur la touche START. Sinon, réglez les niveaux d'intensité avant de commencer l'entraînement, comme décrit ci-dessous.



Réglage des niveaux dans le pattern d'intensité

- Dans le pattern d'intensité, le segment actuellement sélectionné est affiché dans un orange plus foncé (comme le premier à gauche dans l'illustration).
- Appuyez sur le bouton de commande pour sélectionner un autre segment.
- Adaptez le niveau d'intensité dans le segment sélectionné à l'aide des boutons UP et DOWN. Dans le diagramme à barres, votre réglage est immédiatement indiqué par la hauteur de la barre du segment.
- Si nécessaire, répétez ces deux étapes pour d'autres segments.
- Appuyez sur le bouton 'Retour' pour enregistrer automatiquement le pattern d'intensité dans ce programme utilisateur.

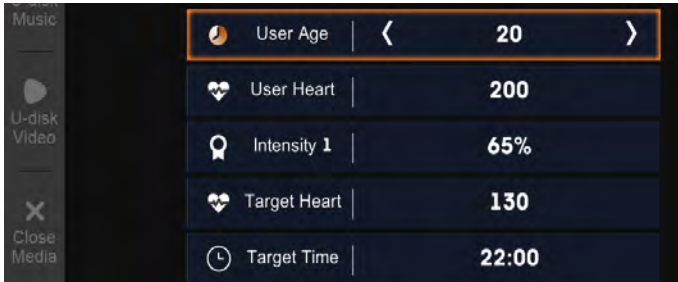


2.4 Programme HRC (contrôlé par le pouls)

Ici, vous pouvez définir une fréquence cardiaque cible pour votre entraînement. L'ordinateur génère automatiquement un programme d'entraînement qui comprend une phase d'échauffement et une phase de récupération. Pendant l'entraînement proprement dit, l'ordinateur adapte en permanence le niveau d'intensité à la fréquence cardiaque que vous avez souhaitée.

Sélection du mode HRC et saisie des paramètres d'entraînement HRC

- Assurez-vous que le menu principal soit affiché. Si nécessaire, appuyez sur le bouton 'Home'.
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le mode 'HRC' soit en surbrillance. Appuyez ensuite sur le



bouton de commande pour le sélectionner.

- Une fenêtre de menu avec les paramètres importants pour l'entraînement HRC s'affiche.
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le paramètre 'User Age' (âge de l'utilisateur) soit en surbrillance. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour le sélectionner.
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que votre âge s'affiche. Appuyez à nouveau sur le bouton de commande pour entrer cette valeur. => L'ordinateur ajoute automatiquement votre pouls maximal recommandé dans le champ 'User Heart'. N'augmentez la valeur du pouls maximal 'User Heart' uniquement si nécessaire!
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que 'Intensity 1' soit mis en surbrillance. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour sélectionner ce paramètre. Choisissez une valeur d'intensité en fonction de votre condition physique du jour et générale. => L'ordinateur calcule automatiquement votre fréquence cardiaque cible dans le champ 'Target Heart'.

REMARQUE! Une intensité trop élevée peut avoir des conséquences négatives graves!

Ne vous surmenez JAMAIS, ni vous ni les autres! N'augmentez la valeur 'Intensity' ou la valeur du pouls 'Target Heart' seulement si vous pouvez le faire en toute sécurité !

- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que 'Target Time' (temps ciblé) soit en surbrillance. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour sélectionner ce paramètre.
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que la durée d'entraînement que vous souhaitez, s'affiche. Appuyez sur le bouton de commande pour la régler.

Réalisation de l'entraînement HRC

- Démarrez votre entraînement en appuyant sur le bouton START.
- L'ordinateur commence votre entraînement par une phase d'échauffement dont l'intensité augmente



lentement. Après la phase d'échauffement, l'ordinateur adapte automatiquement le niveau d'intensité à la fréquence cardiaque cible que vous avez définie. Deux minutes avant la fin de la durée d'entraînement programmée, l'ordinateur démarre la phase de récupération et diminue l'intensité.

- Une fois le temps écoulé, l'intensité est réinitialisée. *Vous avez terminé votre entraînement!*



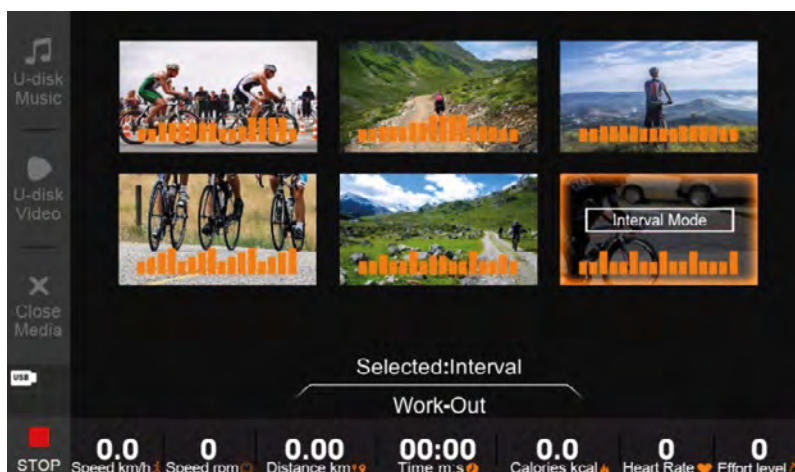
2.5 Mode d'entraînement

Choisissez parmi 12 différents patterns d'intensité, chacun comprenant 16 segments. Réglez la durée du training et démarrez votre entraînement personnalisé.

Sélectionner le mode entraînement



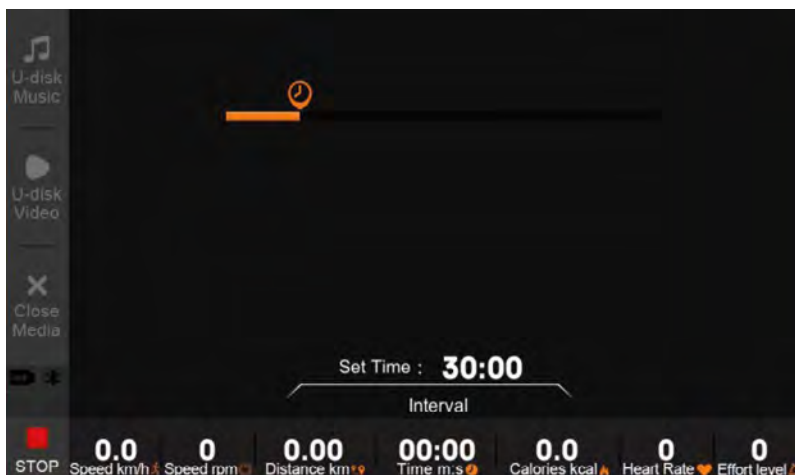
- Assurez-vous que le menu principal soit affiché. Si nécessaire, appuyez sur le bouton 'Home'.
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le mode 'Workout' soit en surbrillance. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour le sélectionner.
- Le pattern d'intensité de chaque programme est affiché dans les vignettes sous forme d'un petit diagramme à barres orange:



- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le programme d'entraînement souhaité soit en surbrillance. Appuyez sur le bouton de commande pour le sélectionner.

Régler la durée/effectuer l'entraînement

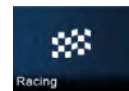
- Une fenêtre de menu avec un affichage à barres et un affichage numérique pour le réglage du temps s'ouvre.



- Tournez le bouton de commande pour définir la durée de votre entraînement. La valeur en cours pour le temps s'affiche au-dessus de la barre de contrôle. Lorsque le temps souhaité s'affiche, appuyez sur le bouton de commande pour le régler. Cela détermine automatiquement la durée de chaque segment puisque les 16 segments sont réglés sur la même durée. (Exemple: durée réglée = 30 minutes = 1800 secondes. Durée du segment = $1800 \text{ s} / 16 = 113 \text{ s}$).
- Démarrez votre entraînement en appuyant sur la touche START.
- Une fois le temps écoulé, l'intensité est réinitialisée.
Vous avez terminé votre entraînement!

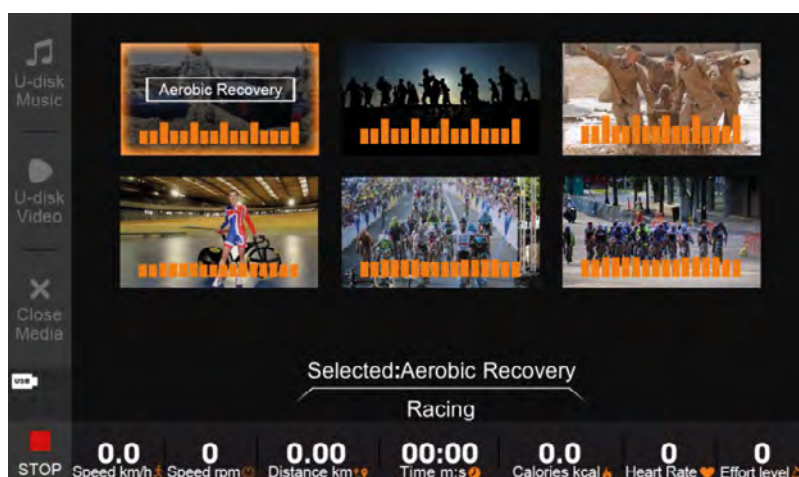
2.6 Mode course

Choisissez parmi 12 différents patterns d'intensité comportant tous 16 segments. Démarrez une course contre des concurrents virtuels sur le parcours de course virtuel.



Sélectionner le mode course

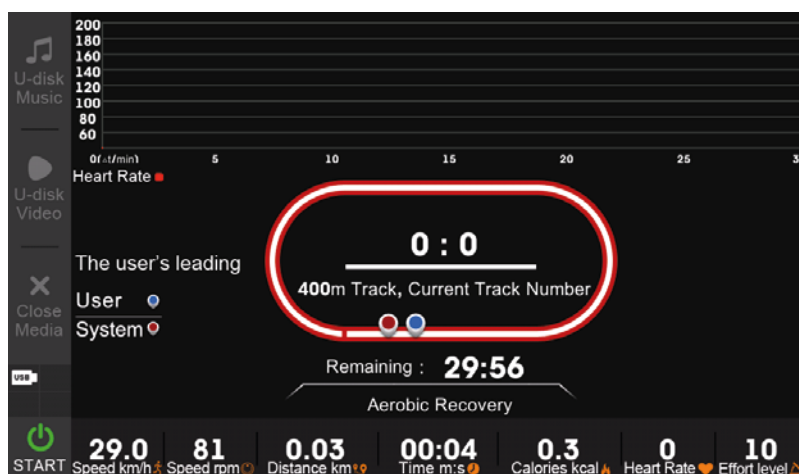
- Assurez-vous que le menu principal soit affiché. Le cas échéant, appuyez sur le bouton 'Home'. Le cas échéant, appuyez sur le bouton 'Home'.
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le mode 'Racing' soit en surbrillance. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour le sélectionner.
- Une fenêtre de menu s'affiche avec un aperçu des 12 programmes de course (dans deux fenêtres subordonnées). Le pattern d'intensité de chaque programme est affiché dans les vignettes sous forme d'un petit diagramme à barres orange:



- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le programme de course souhaité soit en surbrillance. Appuyez sur le bouton de commande pour le sélectionner.

Régler la durée/effectuer l'entraînement

- Une fenêtre de menu avec un affichage à barres et un affichage numérique pour le réglage du temps, s'ouvre. Elle est très similaire à celle du mode entraînement (voir chap. 2.5).
- Tournez le bouton de contrôle pour définir la durée de votre entraînement. La valeur du temps actuel s'affiche au-dessus de la barre de contrôle. Lorsque le temps souhaité s'affiche, appuyez sur le bouton de commande pour le régler.
- Démarrez votre entraînement avec le bouton START. Le parcours de course virtuel s'affiche: il montre l'évolution de votre pouls ainsi que votre position et celle de votre concurrent.



- Essayez de gagner cette course - mais n'oubliez pas: ne vous surmenez JAMAIS!
- Une fois le temps écoulé, l'intensité est réinitialisée. *Vous avez terminé votre entraînement!*



3. Mode scène virtuelle

Les décors virtuels sont six vidéos de magnifiques paysages dans lesquels vous pouvez effectuer votre entraînement de manière virtuelle. L'intensité est pré-réglée sur 10 et peut être ajustée manuellement à tout moment lors du training.



Sélection du mode décor virtuel

- Assurez-vous que le menu principal soit affiché. Le cas échéant, appuyez sur le bouton 'Home'.
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le mode 'Décor virtuel' soit en surbrillance. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour le sélectionner.
- Une fenêtre de menu avec l'aperçu des 6 décors virtuels s'affiche.



- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le décor souhaité soit en surbrillance. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour le sélectionner.

Réalisation de l'entraînement

- Démarrez votre entraînement avec le bouton START. Vous vous trouvez maintenant au milieu du décor que vous avez choisi.

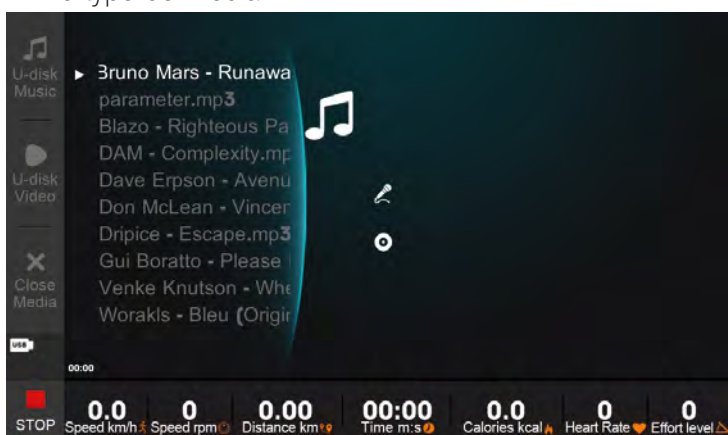


- Déplacez-vous simplement aussi vite que vous le souhaitez. L'ordinateur adapte la vitesse de la vidéo à votre vitesse personnelle.
- Adaptez l'intensité selon votre désir: utilisez pour cela les touches UP et DOWN.
- Si vous souhaitez faire une pause pendant l'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE (voir chapitre 1.3).
- Si vous souhaitez mettre fin à l'entraînement, appuyez sur le bouton STOP.
- Une fois l'entraînement terminé, les résultats s'afficheront.

4. Fonction média

Pendant un entraînement, vous pouvez activer la fonction média à tout moment afin de lire des fichiers audio ou vidéo. Le son est audible en arrière-plan, même si une autre sortie visuelle apparaît (par exemple en mode 'Décor virtuel').



- Insérez une clé USB contenant des fichiers audio et/ou vidéo pris en charge, dans la prise USB située sur le côté droit de la console:
 - Format audio supporté: MP3
 - Format vidéo supporté: fichiers MP4 décodés H.264, fichiers MKV Résolution maximale: 1280 x 768 pixels
- Appuyez sur le bouton MEDIA de la console. 
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que le type de média désiré soit en surbrillance ( pour l'audio ou  pour la vidéo). Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour sélectionner le type de média.



- Une liste des titres disponibles sur la clé USB s'affiche:
- Tournez le bouton de commande pour sélectionner le titre souhaité. Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour démarrer la piste.
- Appuyez sur le bouton 'Home' pour revenir au menu principal.  Le son reste audible pendant que vous configurez et effectuez votre entraînement.
- Si besoin, réglez le volume audio à l'aide des boutons 'haut-parleur'. (Plus fort:  ; Moins fort: )
- Le cas échéant, passez au titre précédent ou suivant à l'aide des touches correspondantes.  
- Le cas échéant, interrompez la lecture en appuyant sur le bouton 'Play/Pause'. Reprenez la lecture en appuyant sur la même touche. 
- Pour quitter la fonction média, sélectionnez 'Close Media' (fermer le média). 

5. Paramètres

La fonction 'Backlight Settings' sert à régler la luminosité de l'écran.

- Assurez-vous que le menu principal soit affiché. Le cas échéant, appuyez sur le bouton 'Home'.
- Tournez le bouton de commande jusqu'à ce que 'Backlight settings' (réglage de l'éclairage) soit en surbrillance.  Appuyez ensuite sur le bouton de commande pour sélectionner. Une fenêtre de menu avec un diagramme à barres pour le réglage de la luminosité, s'affiche.
- Tournez le bouton de commande pour augmenter ou diminuer la luminosité. La luminosité s'affiche en pourcentage du maximum sur le bord inférieur de la fenêtre menu. Lorsque la luminosité souhaitée est affichée, appuyez sur le bouton de commande pour l'appliquer.
- Appuyez sur le bouton 'Retour' ou sur le bouton 'Home' pour revenir au menu principal. 

La fonction 'Project Settings' n'est nécessaire qu'à des fins de service.

LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

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

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

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

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

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

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

Android



FitShow



iOS



CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER

SPORTSTECH tapis de protection 120



La protection idéale. Pour votre entraînement à domicile.

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

- Sécuritaire et confortable
- Matériau de haute qualité

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

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



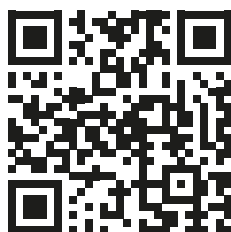
SPORTSTECH WBT100 Gourde

De nombreuses personnes ne parviennent pas à boire la quantité d'eau nécessaire chaque jour. Au travail, lors des entraînements ou des loisirs, c'est pourtant essentiel pour notre organisme. La gourde WBT100 avec infuseur intégré pour fruits, herbes et glaçons donne à votre eau l'absolu coup de fouet aromatique ! Grâce à un système d'ouverture facile vous pouvez aisément l'ouvrir avec seulement un doigt. Super intelligent : un marquage pratique vous rappelle régulièrement la prochaine gorgée rafraîchissante.

- Infuseur pour une eau naturellement aromatique
- Manipulation facile d'une seule main grâce à un système de fermeture intelligent
- sans BPA et marquage pour vous rappeler de boire



FR



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

<https://www.sportstech.de/wbt100>

MISE AU REBUT

Chère clientèle,

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.

Piles pour les LEDs

- Changez ou retirez les piles comme indiqué dans la section "Instructions de montage", étape 2.

CONFORMITÉ

Sportstech Brands Holding déclare par la présente que l'installation radio de type SX600 est conforme à la directive 2014/53/CE. Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:
https://service.innovamaxx.de/SX600_conformity

MANUALE D'USO

ITALIANO

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 e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



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



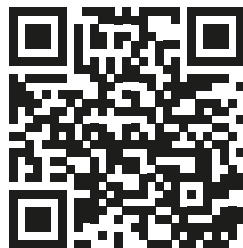
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

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



Il nostro **Video Tutorial** per te! Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/sx600_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>

Le nostre marche - Scopri molti altri prodotti interessanti:

Sportstech Fitness



<https://www.sports-tech.it/>

**Bluewheel
Electromobility**



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

Deskfit



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

Relaxxnow

available via
Sportstech.de



INDICE

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	112
DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	114
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO	115
REGOLAZIONE	117
ESERCIZI DI STRETCHING	118
ISTRUZIONI PER ALLENAMENTO.....	119
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	132
VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE	133
SMALTIMENTO	134
CONFORMITÀ	134



IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



Leggere tutte le istruzioni e le avvertenze di sicurezza prima di usare questo attrezzo. Seguirli con attenzione! Inoltre, è raccomandato di usare il buon senso per evitare i rischi di infortuni!



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! 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.
- 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.



PREPARARE L'ATTREZZO PER L'ALLENAMENTO

- Usare l'attrezzo solo al chiuso. Posizionarlo su una superficie solida e piana. Usare un tappetino per evitare di danneggiare il pavimento.
- 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.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio le rondelle).
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che tutte le giunzioni siano ben strette. Stringere nuovamente se necessario.
- Controllare prima di ogni sessione di allenamento che tutti i dispositivi di fissaggio (ad esempio i perni di bloccaggio, le coperture di protezione) siano al loro posto e che tutte le altre parti dell'unità siano in buone condizioni di funzionamento.
- Evitare che sudore, sporco e liquidi (come le bevande) penetrino nel dispositivo di allenamento o nel computer. I danni causati dal sudore o da altri liquidi non sono coperti dalla garanzia in nessun caso.
- Osservare le istruzioni per l'uso dell'alimentatore.



PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

- Riscaldarsi sempre a sufficienza prima dell'allenamento e fare una sessione di defaticamento dopo l'allenamento.
- Non continuare l'allenamento se si avvertono dolori agli arti, al petto, nausea, mancanza di fiato o simili. Consultare un medico prima di continuare.
- Indossare indumenti abbastanza aderenti per evitare di essere incastrati tra le parti dell'attrezzo. Usare una protezione per i capelli se si hanno i capelli lunghi.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo durante l'uso e non.
- Solo una persona alla volta può usare l'attrezzo di allenamento.
- Eseguire tutti i movimenti con attenzione: evitare di urtare accidentalmente l'attrezzo.
- Salire sull'attrezzo: Il pedale al vostro fianco deve essere nella posizione più bassa. Tenere le maniglie di entrambi i manubri con le mani. Poi, con il piede destro, spingere sul pedale basso. Poi, con l'altro piede, spingere sull'altro pedale.
- Una volta che si ha un appoggio sicuro, muovere i pedali e il manubrio a una velocità appropriata facendo andare a ritmo mani e piedi.
- Scendere dall'attrezzo di allenamento: spostare un pedale nella posizione più bassa. Tenere

- saldamente entrambi i manubri. Dopodiché portare il piede dal pedale più alto al pavimento dell'altro lato. Continuare a tenere il manubrio e scendere anche dal pedale inferiore.



Utilizzo dell'unità di alimentazione

- Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzarlo solo se è in perfette condizioni. Utilizzarlo solo al chiuso.
- Assicurarsi che i valori di connessione sul posto rientrino nell'intervallo consentito.
- Posizionare l'unità di alimentazione e il cavo in modo che non ci sia il rischio di inciampare. Assicurarsi inoltre che l'alimentatore e il cavo non siano esposti a sollecitazioni meccaniche.
- Assicurarsi che l'unità di alimentazione non venga mai coperta e che sia sempre adeguatamente ventilata durante il funzionamento; per evitare il surriscaldamento. Lasciare raffreddare l'alimentatore prima di riporlo dopo l'uso.
- Tenere l'unità di alimentazione e il cavo lontano da quanto segue e da altre fonti di pericolo: Umidità o acqua, sostanze aggressive, sostanze infiammabili o esplosive, fonti di calore, oggetti taglienti o appuntiti, specialmente in metallo e simili.
- Se l'alimentatore presenta dei difetti (ad esempio un odore insolito), scollegarlo dalla rete elettrica; per quanto possibile, senza toccarlo: spegnere il fusibile che alimenta la presa in questione.
- Qualsiasi riparazione deve essere effettuata solo da persone qualificate e autorizzate.
- Un'unità di alimentazione irreparabile deve essere smaltita come rifiuto elettrico separato, in conformità alle norme locali.

Dati tecnici alimentatore

Nome o marchio del produttore, numero del registro di commercio e indirizzo	Xiamen K-lifesport Co.Ltd Add: No.82 GuanKou Middle Road, Ji'Mei, Xiamen, China 361023		
Identificazione del modello	MX36W1-1203000V		
	Valore rilevato	Tolleranza di misurazione	Unità
Tensione di ingresso	100-240	+/- 1 %	V
Frequenza di ingresso AC	50/60	+/- 1 %	Hz
Tensione di uscita	12.0	+/- 1 %	V
Corrente di uscita	3.0	/	A
Potenza di uscita	36.0	< 2 %	W
Efficienza operativa media	89.19	+/- 2 %	%
Efficienza a carico basso (10%)	85.19	+/- 1 %	%
Consumo energetico a vuoto	0.085	< 2 %	W



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

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

Preparazione:

- Prima dell'assemblaggio assicurarsi di avere abbastanza spazio intorno.
- Usare gli attrezzi necessari all'assemblaggio.
- Prima di assemblare, controllare se tutte le parti necessarie sono a disposizione (alla fine di questo foglio di istruzioni troverai un disegno esploso con tutte le singole parti (distinte con numeri) che formano la macchina completa.)



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

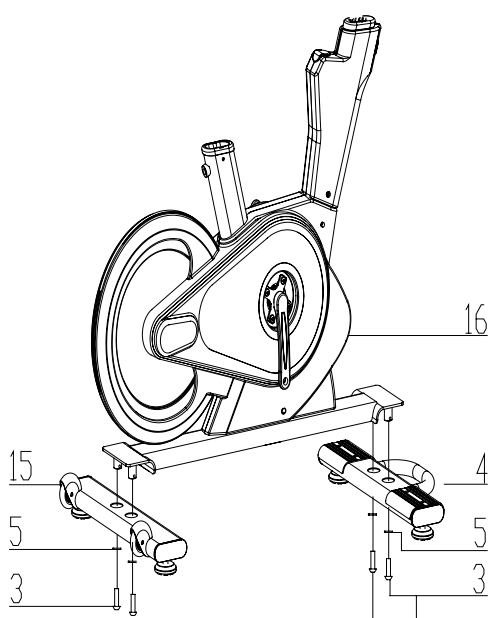


FIGURA 1:

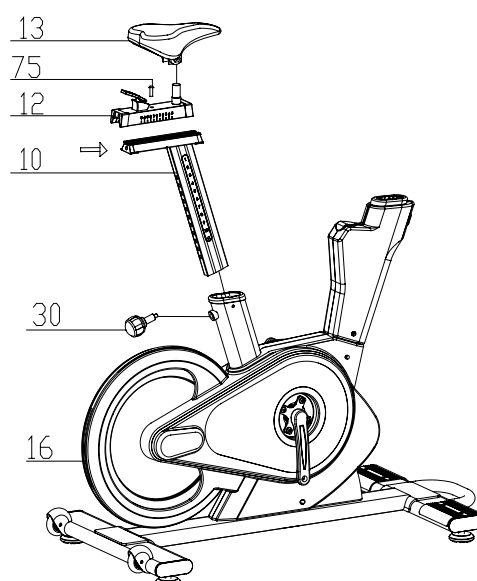
Attaccare lo stabilizzatore anteriore (elemento 15) al telaio principale (elemento 16) con due set di rondelle Ø10 (elemento 5) e viti di bloccaggio M10 * 30 (3).

Attaccare lo stabilizzatore posteriore (elemento 4) al telaio principale (elemento 16) con due set di rondelle Ø10 (elemento 5) e viti di bloccaggio M10 * 30 (3).

FIGURA 2:

Far scorrere il reggisella verticale (parte 10) nell'alloggiamento del reggisella ad altezza telaio principale (parte 16). Quindi far scorrere il reggisella (parte 12) nel perno verticale (parte 10), fissandolo con rondella (25) e manopola (26). Fissare la sella nella posizione corretta aiutandosi con la manopola di regolazione (30). L'altezza corretta del sellino può essere regolata a bicicletta assemblata.

Fissare ora il sedile (elemento 13) al reggisella (elemento 12) come mostrato in figura e bloccare i perni attorno alle viti poste sotto il sellino.



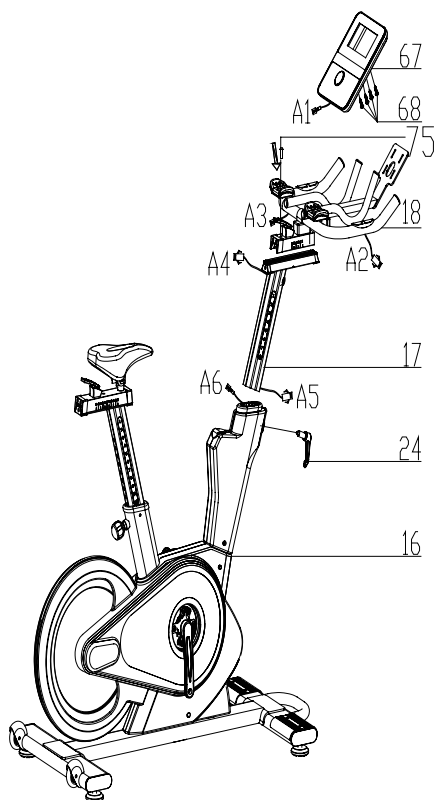


FIGURA 3:

Utilizzando la spina lunga elastica a forma di L (24) per allentare e fissare bene le parti, posizionate in un punto appropriato il gruppo del tubo di regolazione (17), che va inserito nel gruppo telaio principale (16) del tubo tra il rivestimento, in modo da poter utilizzare con facilità la spina lunga elastica a forma di L (24) per bloccare o allentare il pezzo. Quindi inserire il gruppo corrimano (18) nel braccio di montaggio del tubo di regolazione (17) utilizzando per il bloccaggio 3 # dei sei angoli delle sei viti (18) interne a testa esagonale. In questo modo il pulsante di bloccaggio (19) ben fisso.

ATTENZIONE: È NECESSARIO MONTARE E FISSARE BENE IL MANUBRIO

Attaccare il computer (parte 67) al suo supporto (parte 18) con 4 viti (68). Collegare le spine ((A1 e A2, A3 e A4, A5 e A6),

FIGURA 4:

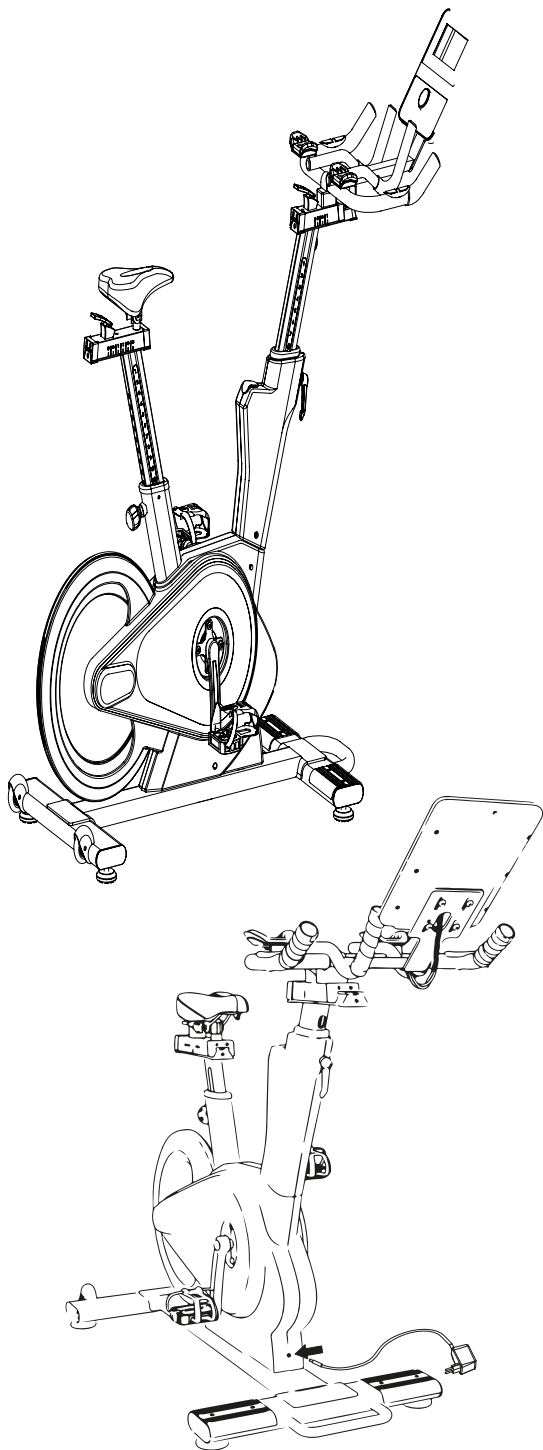
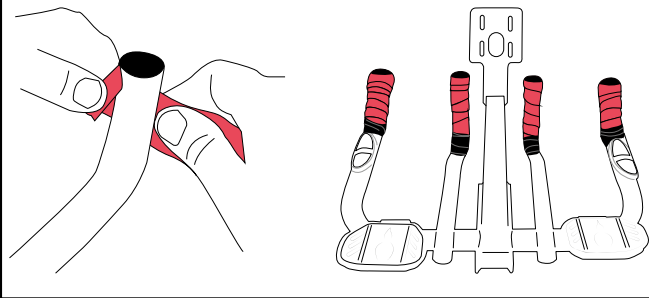
I pedali (parte 1 L e parte 1 R) sono contrassegnati con "L" e "R" - sinistra e destra. Collegali alle rispettive braccia per manovelle. Il braccio della manovella destra si trova sul lato destro della bicicletta. Si noti che il pedale destro va ruotato in senso orario e il pedale sinistro va ruotato in senso antiorario.

Dopo l'accensione, la resistenza viene impostata dagli orologi elettronici.



L'attrezzo è ora pronto per l'uso.

Nota: si desidera sostituire il manubrio alla maniglia? Allora attaccare il manubrio all'estremità dell'impugnatura, in modo che il nastro adesivo aderisca perfettamente alla maniglia. Procedere da sinistra verso destra e assicurarsi che non vi siano punti vuoti o che il nastro non faccia troppi giri. Arrivati al punto di giunzione è possibile tagliare il nastro in eccesso. Fissare la fine con un nastro isolante.



REGOLAZIONE

- Per regolare l'altezza della sella, allentare la maniglia con la molla del palo verticale posto sulla struttura principale e tirarla. Posizionare il palo verticale del sedile sull'altezza desiderata, così che i fori siano allineati, poi rilasciare la maniglia e rifissarla.
- Per spostare il sedile in Avanti nella direzione del manubrio o indietro, allentare la maniglia regolabile e la rondella e spingere di nuovo la maniglia. Far scivolare il palo orizzontale del sedile nella posizione desiderata. Allineare i fori e poi restringere la maniglia regolabile.
- Per regolare l'altezza del manubrio, allentare la maniglia a molla e la maniglia secondaria e spingerle entrambe nuovamente all'indietro. Far scivolare il palo del manubrio fino al foro dell'altezza desiderata, con i fori allineati correttamente, stringere la maniglia a molla regolabile e poi la maniglia secondaria.

IT

ESERCIZI DI STRETCHING

Prima di ogni allenamento si dovrebbe allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.

1 RULLI PER LA TESTA

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



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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



3 STRETCHING LATERALE

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



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



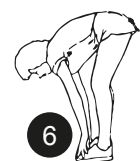
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



6 TOCCARE LE PUNTE

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



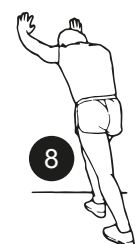
7 STRETCHING DEI TENDINI

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



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

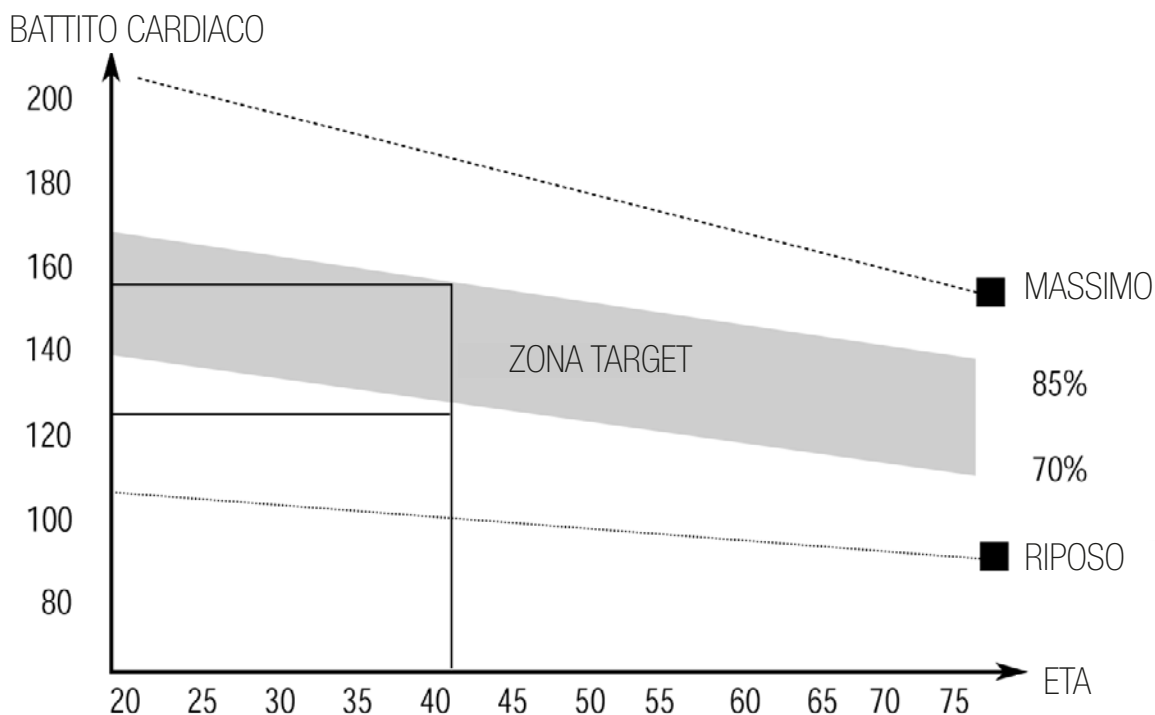
Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra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



ISTRUZIONI PER ALLENAMENTO

Fase di allenamento:

Dopo gli esercizi di stretching e di riscaldamento si inizia la fase di allenamento di 20-30 minuti. In seguito ad un uso regolare, i muscoli delle tue gambe diventeranno più forti. Fai del tuo meglio, ma ricorda che è importante mantenere un ritmo regolare durante l'esercizio. La durata dell'esercizio dovrebbe essere sufficiente a far aumentare il tuo battito cardiaco nella zona target del grafico qui sotto.



Tempi di recupero:

Dovrebbe essere, per la maggior parte delle persone, di almeno 12 minuti.

Questa fase aiuta il tuo sistema cardio-circolatorio e i tuoi muscoli a rilassarsi. Questo esercizio è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento es. Riduci il ritmo e continua per 5 minuti. L'esercizio di stretching deve ora essere ripetuto, ricordando nuovamente di non forzare i muscoli nella tensione. Diventando progressivamente più allenati, sarà necessario proseguire l'esercizio più a lungo e con più resistenza. E' raccomandabile allenarsi almeno tre volte a settimana, possibilmente spalmando i tempi dell'esercizio regolarmente durante la settimana.



TONIFICARE I MUSCOLI:

Per tonificare i muscoli sulla tua SPEED BIKE dovrai impostare un livello alto di resistenza. Questo farà in modo che i tuoi muscoli delle gambe aumentino lo sforzo e può significare che non potrai allenarti molto a lungo come vorresti. Se stai anche cercando di aumentare il tuo livello di fitness è necessario modificare il tuo programma di allenamento. Dovresti allenarti normalmente durante la fase di riscaldamento e rilassamento, ma verso la fine dell'esercizio dovresti aumentare la resistenza facendo lavorare i muscoli delle tue gambe. E' possibile che dovrai ridurre la velocità per mantenere il battito cardiaco nella zona target.

PERDITA DI:

Il fattore importante è quanto impegno ci metti. Più a lungo e più intensamente ti alleni, più calorie brucerai. E' lo stesso concetto dell'allenarsi per incrementare il proprio livello di fitness, la differenza è l'obiettivo finale.

USO:

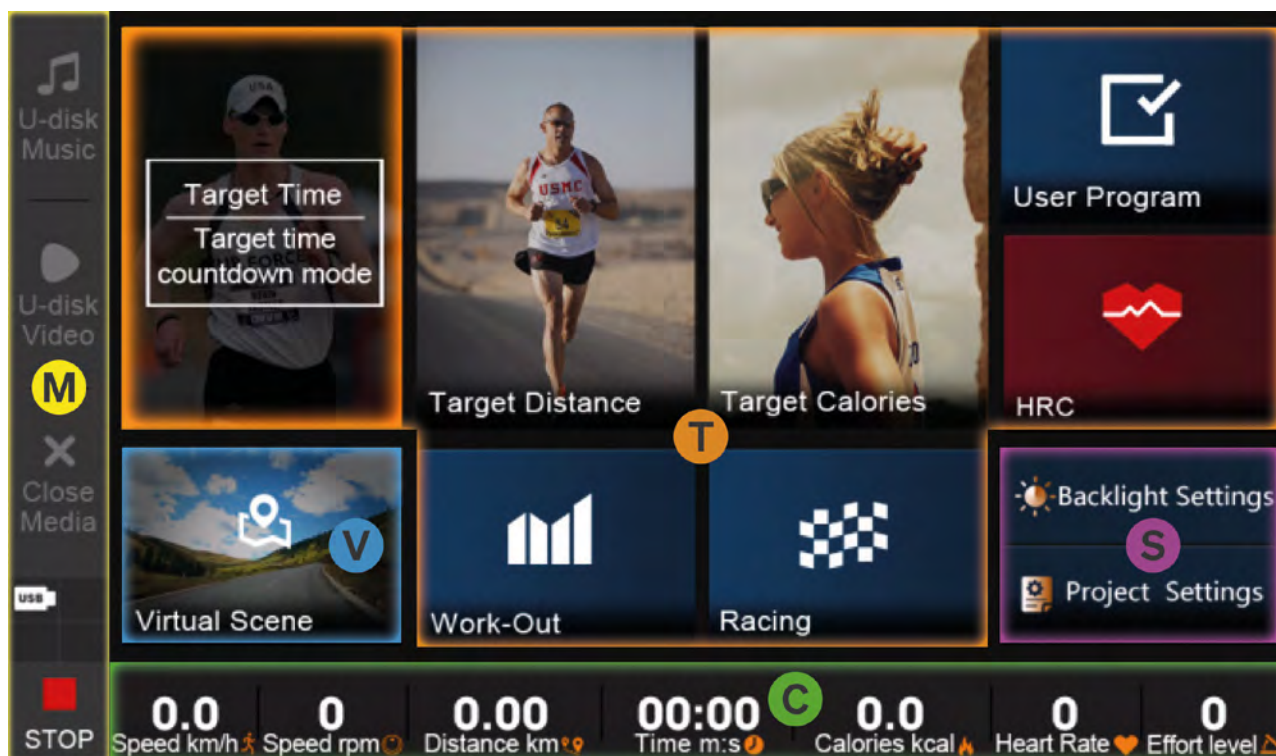
La maniglia per il controllo della tensione ti aiuta a modificare la resistenza dei pedali. Un alto livello di resistenza rende più difficile pedalare, un basso livello di resistenza lo rende più facile. Per i migliori risultati imposta la tensione mentre usi la bici.

FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE DEL COMPUTER

La console del computer offre varie funzioni per supportare il vostro allenamento e renderlo ancora più piacevole.

1. Tutte le funzioni

1.1 Menu principale del display



Il menu principale fornisce una panoramica delle funzioni disponibili. Ecco le seguenti sezioni principali:

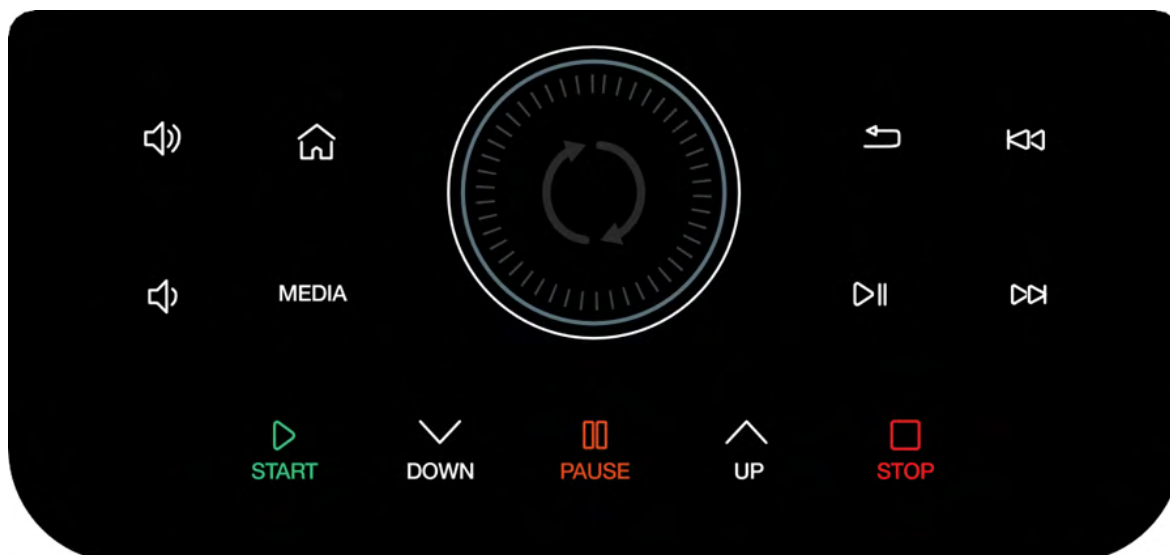
AREA	FUNZIONE	DESCRIZIONE	VEDERE CAP.
T	Modalità di allenamento	Scegli tra diverse modalità per regolare la durata e l'intensità in base alle tue esigenze di allenamento.	2
M	Funzione dei multimediale	Seleziona e riproduce tracce audio o video dalla tua chiavetta USB.	4
V	Scenario virtuale	Goditi una serie di video in bellissimi paesaggi dove è possibile eseguire il tuo allenamento virtualmente.	3
C	Barra di controllo	Panoramica di tutti i parametri di allenamento importanti.	1.4
S	Impostazioni (Settings)	Regolare la luminosità del display.	5

1.2 Parametri tecnici della console del computer

Tipo dello schermo	LCD TFT; 1024 x 600 Pixel; Diameter 7" / 17.8 cm		
File audio supportati	MP3		
File video supportati	H.264 decoded MP4 files, MKV files Maximum resolution: 1280 x 768 Pixel		
Processore	ITE9854		
Memoria interna	Built-in 64M	Flash storage	8M NOR + 8G EMMC













1.3 Pulsanti di comando



I pulsanti di controllo sotto il display permettono la navigazione del menu, l'impostazione dei valori, il controllo del training e il controllo della funzione media.

MENU DI NAVIGAZIONE	
	Pulsante 'Home': vai al menu principale
	Pulsante 'Indietro': Salire di un livello nel menu
	Pulsante di controllo - Girare a sinistra o a destra per diminuire o aumentare un valore. - Premere per confermare un valore o una selezione.

CONTROLLO TIPO DI ALLENAMENTO			
	Iniziare un programma di allenamento selezionato		Mettere in pausa l'allenamento in corso
	Fine dell'attuale allenamento		Diminuire il livello di intensità
	Aumentare il livello di intensità		

CONTROLLO MULTIMEDIALE			
	Aumentare il volume multimediale		Attivare le funzioni multimediali
	Diminuire il volume multimediale		Riprodurre/Pausa del contenuto multimediale selezionato
	Tornare al titolo multimediale precedente		Riprodurre il prossimo titolo multimediale

1.4 Barra di controllo

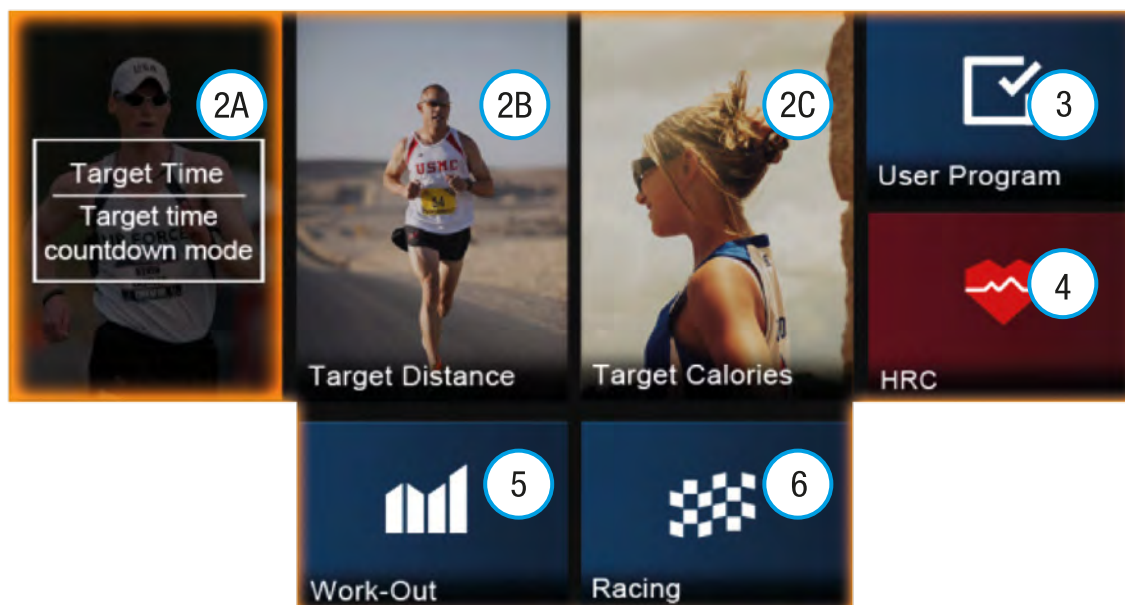
In tutte le modalità, la barra di controllo mostra costantemente tutti i valori importanti dei parametri dell'allenamento in corso:

0.0	0	0.00	00:00	0.0	0	0
Speed km/h	Speed rpm	Distance km	Time m:s	Calories kcal	Heart Rate	Effort level
Velocità in km/h	Velocità in giri di pedale al minuto	Distanza raggiunta	Tempo trascorso (minuti o ore)	Calorie bruciate (stimate)	Frequenza cardiaca corrente	Livello di intensità attuale

2. Modalità di allenamento, pista virtuale, risultati di allenamento

Sullo schermo della console è possibile scegliere tra diverse modalità di allenamento.

Per selezionare una modalità, girare la manopola di controllo fino a quando la modalità desiderata è selezionata da una cornice arancione. Poi premere il pulsante. (Nell'illustrazione qui sotto, la modalità "target time" è evidenziata. Se un'altra modalità è preselezionata, il suo simbolo è simile nella panoramica.)



MODALITÀ DI ALLENAMENTO		DESCRIZIONE	VEDERE CAP.
1	Modalità di avvio rapido (modalità manuale)	Esegui il tuo allenamento su una pista virtuale tanto velocemente e a lungo quanto vuoi.	2.1
2	Modalità di Target	In queste modalità, ci si muove su una pista virtuale. Il valore target selezionato viene contato alla rovescia dopo l'inizio.	2.2
2A	Target time	Seleziona una durata di allenamento.	
2B	Target distance	Seleziona una distanza di allenamento.	
2C	Target calories	Seleziona la quantità di calorie da bruciare (valore stimato).	
3	Programmi utente	Qui è possibile impostare, salvare e avviare individualmente sei diversi modelli di intensità, ad esempio per l'interval training.	2.3
4	Programma HRC (controllato dal cardiofrequenzimetro)	Selezionare un target di frequenza cardiaca per l'allenamento. Il computer regola automaticamente l'intensità per aiutarti a raggiungere la frequenza cardiaca desiderata.	2.4
5	Modalità di Workout	Scegli tra 12 diversi modelli di intensità, ciascuno composto da 16 segmenti. Imposta la durata dell'allenamento e inizia il tuo allenamento individuale.	2.5
6	Modalità di Racing	Scegli tra 12 diversi modelli di intensità con 16 segmenti. Inizia una gara contro concorrenti virtuali sulla pista virtuale.	2.6

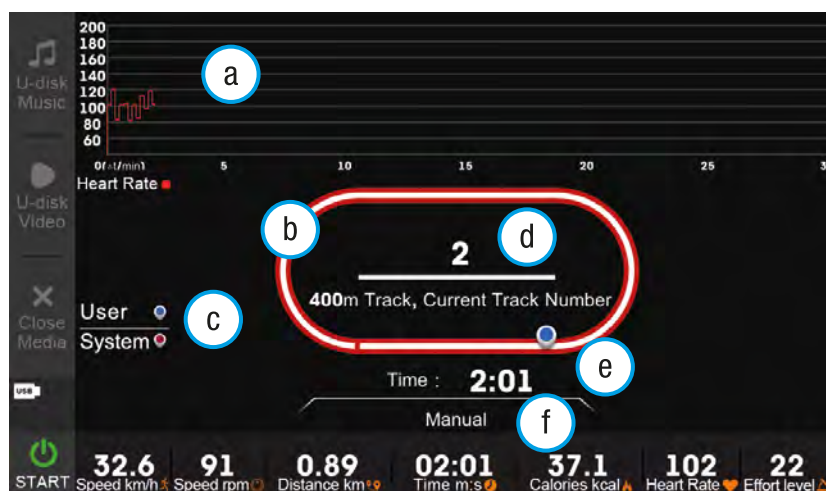
AVVISO IMPORTANTE PER LA SALUTE!

- Rispetta i tuoi limiti personali giornalieri e generali in tutte le modalità di allenamento! Non sovraccaricare MAI troppo, né se stessi né gli altri.
- Soprattutto se avete problemi importanti o siete inesperti: chiedete un consiglio medico prima di iniziare l'allenamento.
- Non continuare l'allenamento se si hanno dolori agli arti, dolore al petto, nausea, mancanza di respiro o simili. Consultare un medico prima di procedere.



Circuito virtuale

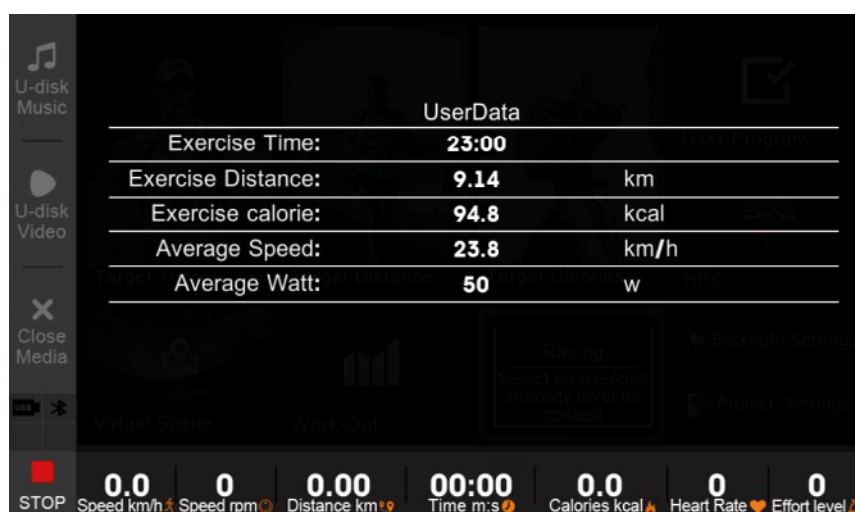
Molte sessioni di allenamento si svolgono sulla pista virtuale. Una schermata panoramica mostra tutte le informazioni importanti. In modalità gara, viene visualizzata anche la posizione del tuo concorrente sulla pista.



AREA / ELEMENTO	DESCRIZIONE	
a	Diagramma storico della potenza	Mostra la progressione della tua frequenza cardiaca o della tua potenza durante l'allenamento.
b	Circuito	Simbologgia un circuito di gara con la posizione dell'utente e, se disponibile, del concorrente su di esso.
c	Legenda dei simboli	Mostra il/i simbolo/i per te ("Utente") e il tuo concorrente ("Sistema").
d	Contatore di giri	Mostra il numero di giri completati nell'allenamento corrente.
e	Contatore di tempo o distanza	A seconda della modalità: Contatore del tempo trascorso o rimanente, della distanza o delle calorie.
f	Visualizzazione della modalità	Mostra la modalità di allenamento corrente (qui: 'Manual mode').

Risultati dell'allenamento



Dopo aver completato una sessione di allenamento, viene visualizzata una panoramica dei risultati.



Nota: le calorie consumati sono sempre valori stimati.

2.1 Modalità di avvio rapido (modalità manuale)

Esegui il tuo allenamento su una pista virtuale tanto velocemente e a lungo quanto vuoi. Fare un avvio rapido come segue:


- Basta accendere la console del computer.
- Inizia il primo giro. Il computer mostra la tua posizione sulla pista virtuale e visualizza i valori dei parametri importanti nella barra di controllo.
- Se volete interrompere l'allenamento, premete il pulsante PAUSE (vedi capitolo 1.3). 
- Se vuoi fermare l'allenamento, premi il pulsante STOP.  Vengono visualizzati i risultati dell'allenamento.

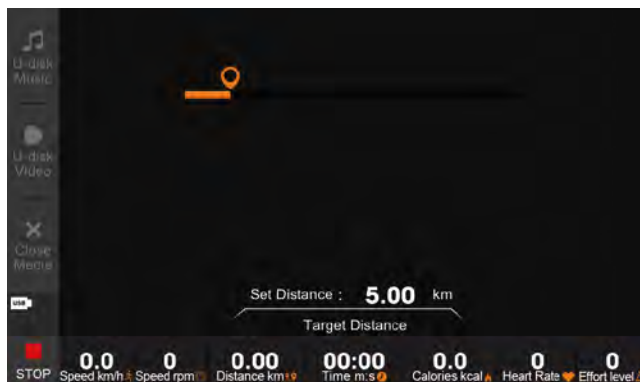
2.2 Modalità di obiettivo

Impostare un tempo obiettivo, una distanza obiettivo o una quantità di calorie obiettivo per determinare la durata dell'allenamento. Le possibilità di selezione sono:

TARGET	GAMMA	VALORE STANDARD
... tempo (time)	da 10 minuti a 10 ore	30 minuti
... distanza (distance)	da 1 a 200 chilometri	5 chilometri
... calorie (calories)	da 10 a 2.000 kcal	50 kcal






Impostare il valore target

- Assicuratevi che venga visualizzato il menu principale. Se necessario, premere il pulsante "Home". 
- Ruotare la manopola di controllo fino a quando non viene evidenziata la modalità di target desiderata. Poi premere la manopola di controllo per selezionarla.
- Viene visualizzata una finestra di menu per l'impostazione del valore target. L'esempio seguente mostra la finestra di impostazione della distanza di destinazione:



- Ruotare la manopola di controllo per aumentare o diminuire il valore target. Il valore attuale viene visualizzato sopra la barra di controllo come valore numerico e come grafico a barre.
- Quando viene visualizzato il valore desiderato, premere la manopola di controllo. Il valore target è impostato.

Esecuzione dell'allenamento

- Premi il pulsante START e inizia il tuo allenamento. 
- Regolare l'intensità secondo i propri desideri: Usare i pulsanti SU e GIÙ.  
- Il conto alla rovescia è partito. Quando il valore target viene raggiunto, l'intensità viene portata a zero. Hai finito il tuo allenamento!
- Dopo l'allenamento, vengono visualizzati i risultati.
- Se vuoi fare una pausa durante l'allenamento, premi il pulsante PAUSE (vedi capitolo 1.3). 
- Se vuoi fermare l'allenamento prima che il conto alla rovescia sia finito, premi il pulsante STOP. 



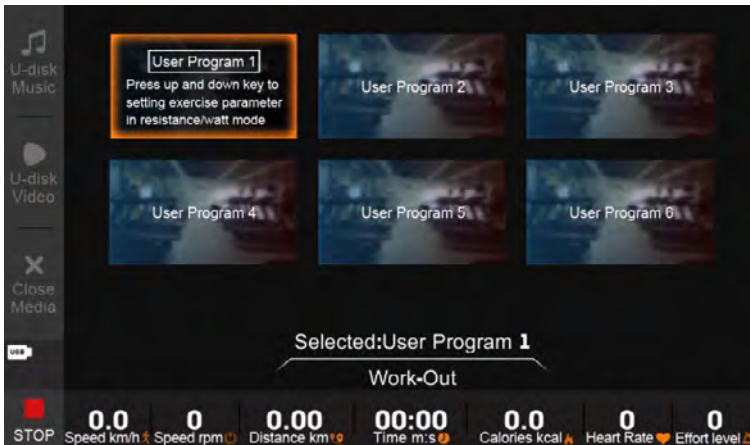
2.3 Programma utente

Qui è possibile impostare, salvare e avviare individualmente sei diversi modelli di intensità, ad esempio per l'interval training.

Selezione del programma utente



- Assicurarsi che venga visualizzato il menu principale. Se necessario, premere il pulsante "Home".
- Ruotare la manopola di controllo finché non viene evidenziato il modo "User program". Poi premere la manopola di controllo per selezionarlo.
- Viene visualizzata una finestra di menu con una panoramica dei sei programmi utente:



- Ruotare la manopola di controllo fino a quando il programma utente desiderato viene evidenziato. Poi premere la manopola di controllo per selezionarlo.

Impostare la durata/iniziare l'allenamento

- Nell'esempio seguente, il modello di intensità è ancora impostato quasi di default: nella maggior parte dei segmenti, i livelli di intensità sono impostati su un valore di 10. Solo nei segmenti 3, 5 e 7 l'utente ha impostato rispettivamente il livello di intensità a 16, 20 e 24.



- Gira la manopola di controllo per impostare la durata del tuo allenamento. Il valore attuale del tempo viene visualizzato sotto il modello di intensità, numericamente e sopra, come grafico a barre. Quando viene visualizzato il tempo desiderato, premere la manopola di controllo per impostarlo, per il programma utente scelto.

Questo determina automaticamente la durata di ogni segmento, poiché tutti i 16 segmenti sono ugualmente lunghi. (Esempio: Tempo impostato = 30 minuti = 1800 secondi => Durata del segmento = 1800 secondi / 16 = 113 secondi).

- Quando tutti i livelli di intensità nel modello di resistenza sono a posto, iniziate l'allenamento con il pulsante START. Altrimenti, impostare i livelli di intensità prima di iniziare l'allenamento come descritto di seguito.



Impostazione nel modello, dei livelli di intensità

- Il segmento attualmente selezionato del modello di intensità è mostrato in arancione più scuro (come il primo a sinistra nell'immagine).
- Premere la manopola di controllo per selezionare un altro segmento.
- Regolare il livello di intensità nel segmento selezionato con i pulsanti UP e DOWN. Nel grafico a barre, la tua impostazione è immediatamente indicata dall'altezza della barra del segmento.
- Ripetete questi due passaggi per altri segmenti, se necessario.
- Premere il pulsante "Indietro" per salvare automaticamente il modello di intensità in questo programma utente.



2.4 Programma HRC (frequenza cardiaca controllata)

Qui è possibile impostare un target di frequenza cardiaca per l'allenamento. Il computer crea automaticamente un programma d'allenamento che include una fase di riscaldamento e una di defaticamento. Durante l'allenamento vero e proprio, il computer regola costantemente il livello di intensità e la frequenza cardiaca desiderata.

Selezione della modalità HRC e inserimento dei parametri di allenamento HRC



- Assicuratevi che venga visualizzato il menu principale. Se necessario, premere il pulsante "Home".
- Ruotare la manopola di controllo finché non viene evidenziata la modalità 'HRC'. Poi premere la manopola di controllo per selezionarla.



- Viene visualizzata una finestra di menu con tutti i parametri importanti per l'allenamento HRC:
- Ruotare la manopola di controllo finché il parametro 'User Age' è evidenziato. Poi premere la manopola di controllo per selezionarlo.

- Girare la manopola di controllo finché non viene visualizzata la propria età. Premere nuovamente la manopola di controllo per inserire questo valore. => Il computer inserisce automaticamente la frequenza cardiaca massima consigliata nel campo 'User Heart'. Aumentare il valore massimo dell'impulso 'User Heart' solo se necessario!
- Ruotare la manopola di controllo fino a quando 'Intensity 1' è evidenziato. Poi premere il pulsante di controllo per selezionare questo parametro. Selezionare un valore di intensità in base alla propria forma fisica personale giornaliera e generale. => Il computer calcola automaticamente la propria frequenza cardiaca target nel campo 'Target Heart'.

AVVISO! Troppa intensità può avere gravi conseguenze negative!

Non sforzarsi mai troppo, né se stessi né gli altri! Aumentare il valore "Intensità" o il valore del battito "Target Heart" solo se si è sicuro di farlo in sicurezza!

- Ruotare la manopola di controllo finché non viene evidenziato 'Target Time'. Poi premere la manopola di controllo per selezionare questo parametro.
- Ruotare la manopola di controllo finché non viene visualizzata la durata dell'allenamento desiderata. Premere la manopola di controllo per impostarla.

Esecuzione dell'allenamento HRC

- Inizia il tuo allenamento con il pulsante START.
- Il computer inizia l'allenamento con una fase di riscaldamento con intensità lentamente crescente. Dopo il riscaldamento, il computer regola automaticamente il livello di intensità alla frequenza cardiaca impostata. Due minuti prima della fine del tempo di allenamento impostato, il computer inizia la fase di defaticamento e abbassa l'intensità.
- Dopo che il tempo è terminato, l'intensità viene resettata. *Hai finito il tuo allenamento!*



2.5 Modalità di workout

Scegli tra 12 diversi modelli di intensità, ciascuno composto da 16 segmenti. Imposta la durata dell'allenamento e inizia il tuo workout individuale.

Selezione della modalità di workout

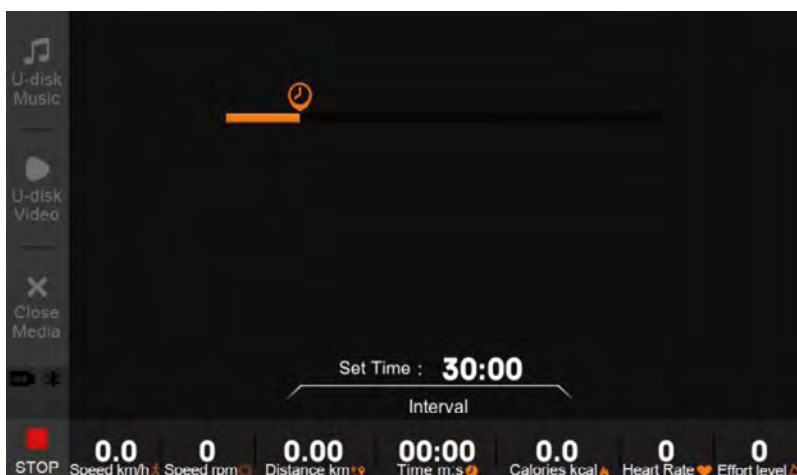
- Assicurarsi che venga visualizzato il menu principale. Se necessario, premere il pulsante "Home".
- Ruotare la manopola di controllo finché non viene evidenziata la modalità "Workout". Poi premere la manopola di controllo per selezionarla.
- Viene visualizzata una finestra di menu con una panoramica dei 12 programmi di allenamento (in due sottofinestre). L'andamento dell'intensità di ogni programma viene visualizzato come un piccolo grafico a barre arancione nelle anteprime:



- Ruotare la manopola di controllo finché non viene evidenziato il programma di Workout desiderato. Premere la manopola di controllo per selezionarla.

Impostare la durata/eseguire l'allenamento

- Viene visualizzata una finestra di menu con grafico a barre e display numerico per l'impostazione del tempo.

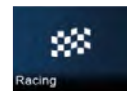


- Gira la manopola di controllo per impostare la durata del tuo allenamento. Il valore attuale del tempo viene visualizzato sopra la barra di controllo. Quando viene visualizzato il tempo desiderato, spingere la manopola per selezionarlo. Questo determina automaticamente la durata di ogni segmento, poiché tutti i 16 segmenti sono impostati sulla stessa durata. (Esempio: tempo impostato = 30 minuti = 1800 secondi. Durata del segmento = $1800 \text{ s} / 16 = 113 \text{ s}$).
- Inizia il tuo allenamento con il pulsante START.
- Dopo che il tempo è trascorso, l'intensità viene resettata.

Hai finito il tuo allenamento!

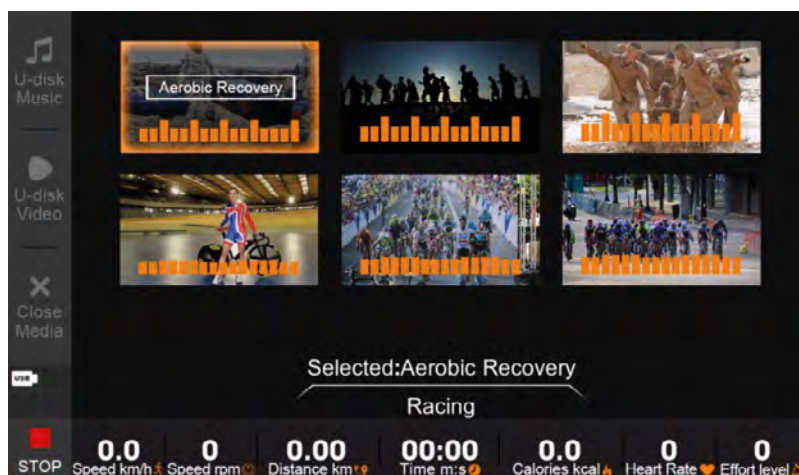
2.6 Modalità di gara

Scegli tra 12 diversi modelli di intensità con 16 segmenti. Inizia una gara contro concorrenti virtuali sulla pista virtuale.



Selezione della modalità di gara

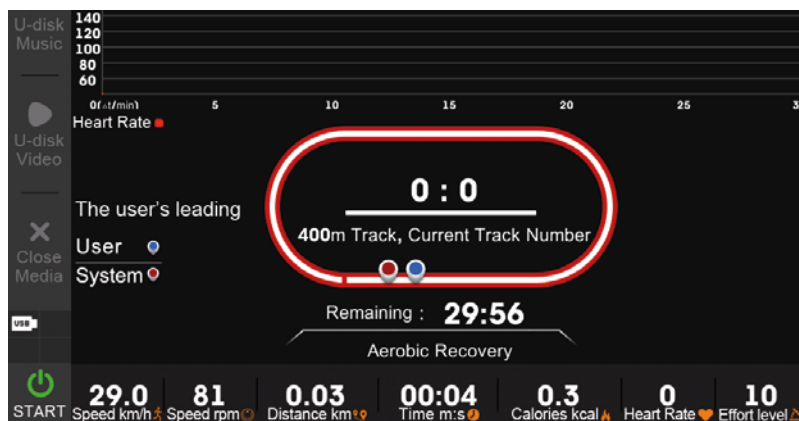
- Assicurarsi che venga visualizzato il menu principale. Se necessario, premere il pulsante "Home".
- Ruotare la manopola di controllo fino a quando la modalità 'Racing' viene evidenziata. Poi premere la manopola di controllo per selezionarla.
- Viene visualizzata una finestra di menu con la panoramica di 12 programmi di gara (in due finestre subordinate). L'andamento dell'intensità di ogni programma viene visualizzato come un piccolo grafico a barre arancione nelle anteprime:



- Ruotare la manopola di controllo finché non viene evidenziato il programma di gara desiderato. Premere la manopola di controllo per selezionarla.

Impostare la durata/ eseguire l'allenamento

- Viene visualizzata una finestra di menu con grafico a barre e display numerico per l'impostazione del tempo. È molto simile a quello della modalità di allenamento (vedi cap. 2.5).
- Gira la manopola di controllo per impostare la durata del tuo allenamento. Il valore attuale del tempo viene visualizzato sopra la barra di controllo. Quando viene visualizzato il tempo desiderato, premere la manopola di controllo per impostarla.
- Inizia il tuo allenamento con il pulsante START. Viene visualizzata la pista virtuale: mostra la cronologia della tua frequenza cardiaca e le posizioni tua e del tuo concorrente.



- Cerca di vincere questa gara - ma ricorda: non sforzarti mai troppo!
- Dopo che il tempo è trascorso, l'intensità sarà resettata. *Hai completato il tuo allenamento!*



3. Modalità scena virtuale

Gli scenari virtuali sono sei video di bellissimi paesaggi in cui puoi eseguire il tuo allenamento virtualmente. L'intensità è preimpostata al livello 10 e può essere regolata manualmente in qualsiasi momento durante l'allenamento.

Selezione della modalità scenario virtuale

- Assicurarsi che venga visualizzato il menu principale. Se necessario, premere il pulsante "Home".
- Ruotare la manopola di controllo fino a quando viene evidenziata la modalità 'scenario virtuale'. Premere la manopola di controllo per selezionarla.
- Viene mostrata una finestra di menu con la panoramica dei 6 scenari virtuali.



- Ruotare la manopola di controllo fino a quando lo scenario desiderato viene evidenziato. Poi premere la manopola di controllo per selezionarlo.

Esecuzione dell'allenamento




- Inizia il tuo allenamento con il pulsante START. Ora sei al centro del tuo scenario selezionato.

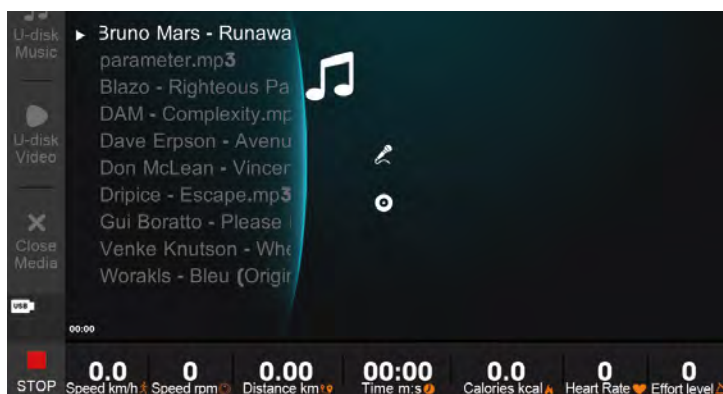


- Muoviti alla velocità che preferisci. Il computer regola la velocità del video alla tua velocità personale.
- Regola l'intensità a tuo piacimento: Usa i tasti UP e DOWN per farlo.
- Se vuoi fare una pausa durante l'allenamento, spingere il tasto PAUSE (vedi capitolo 1.3).
- Se vuoi fermare l'allenamento, spingere il tasto STOP.
- Dopo l'allenamento, vengono visualizzati i risultati.

4. Funzione dei multimedia

Durante una sessione di allenamento, è possibile attivare la funzione media in qualsiasi momento per riprodurre file audio o video. Il suono è udibile in sottofondo anche se appare un'altra uscita visiva (per esempio in modalità 'Scenario virtuale').



- Inserire una chiavetta USB con file audio e/o video supportati nella presa USB sul lato destro della console: - Formato audio supportato: MP3
- Formato video supportato: MP4 decodificati H.264, MKV Risoluzione massima: 1280 x 768 pixel.
- Premi il tasto MEDIA sulla console. 
- Ruotare la manopola di controllo finché non viene evidenziato il tipo di supporto desiderato ( per l' Audio or  per il Video). Poi premere la manopola di controllo per selezionare.
- Viene visualizzata una lista con i titoli disponibili sulla chiavetta USB:



- Ruotare la manopola di controllo per selezionare il titolo desiderato. Quindi premere la manopola di controllo per avviare il titolo.
- Premere il pulsante 'Home' per tornare al menu principale.  L'audio rimane udibile mentre si può configurare ed eseguire l'allenamento.
- Se necessario, regolare il volume dell'audio con i pulsanti 'Speaker'. (Più forte:  ; Più piano: ).
- Se necessario, passa alla traccia precedente o successiva con i pulsanti corrispondenti.  
- Se necessario, interrompere la riproduzione con il tasto 'Play/Pause'. Continuare la riproduzione premendo lo stesso pulsante. 
- Per uscire dalla funzione media, selezionare 'Close Media'. 

5. Settings (Impostazioni)

La funzione 'Backlight Settings' è usata per regolare la luminosità del display.

- Assicuratevi che venga visualizzato il menu principale. Se necessario, premere il pulsante "Home".
- Ruotare la manopola di controllo finché non viene evidenziato 'Backlight settings'.  Poi premere la manopola di controllo per selezionarlo. Verrà visualizzata una finestra di menu con un grafico a barre per l'impostazione della luminosità.
- Girare la manopola di controllo per aumentare o diminuire la luminosità. Nella parte inferiore della finestra del menu, la luminosità viene visualizzata nella percentuale rispetto al massimo. Quando viene visualizzata la luminosità desiderata, premere la manopola di controllo per applicarla.
- Premere il pulsante 'Back' o il pulsante 'Home' per tornare al menu principale. 

La funzione 'Project Settings' è necessaria solo per l'assistenza.



SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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

Provate l'app kinomap gratuitamente per 7 giorni oppure scegliete l'app

GRATUITA Delightech!

Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

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

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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

Android



FitShow



iOS



VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE

SPORTSTECH materassino protettivo 120



La protezione ideale. Per il vostro allenamento a casa

Per fare in modo che il vostro pavimento non venga danneggiato dagli attrezzi fitness che utilizzate per allenarvi abbiamo creato per voi un materassino protettivo per il pavimento. Disponibile ovviamente in diverse dimensioni, può essere utilizzato come materassino per praticare Yoga o eseguire altri esercizi. Protegge il vostro pavimento dalla forte pressione, dallo sporco o da eventuali graffi su pavimento. La pregiata lavorazione e la sua superficie realizzata in materiali speciali evitano e compensano la pressione della macchina fitness sul pavimento. Il tappetino ammortizza vibrazioni e isola acusticamente i rumori del macchinario.

- Sicuro e massimo comfort
- Materiale pregiato

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

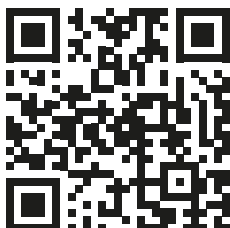
<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte>



SPORTSTECH WBT100 Bottiglia d'acqua

Molte persone non riescono a bere abbastanza acqua nella vita quotidiana. Eppure questo è essenziale per il nostro corpo - al lavoro, durante un allenamento o nel tempo libero. La borraccia WBT100 con l'insero infusore integrato per frutta, erbe e cubetti di ghiaccio dà alla tua acqua il tocco aromatico assoluto! La funzione Easy Opening rende facile l'apertura con un solo dito. Extrasmart: il pratico indicatore di tempo ti ricorda regolarmente il prossimo sorso rinfrescante.

- Insero infusore per un'acqua naturalmente aromatica
- Facile da maneggiare con una sola mano grazie al sistema di chiusura intelligente
- Materiale senza BPA e marcature per ricordare le bevande



È possibile acquistare questo prodotto utilizzando il seguente codice QR o link:

<https://www.sportstech.de/wbt100>



SMALTIMENTO

Cari client*,

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.

Batterie per i LED

- Cambiare o rimuovere le batterie come descritto nella sezione 'Istruzioni di montaggio', passo 2.

CONFORMITÀ

Sportstech Brands Holding dichiara che il tipo di sistema radio è conforme SX600 alla direttiva 2014/53/UE.

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

https://service.innovamaxx.de/sx600_conformity

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste klant,

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

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als zowel de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



- **Zorg ervoor dat ALLE personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en deze begrijpen. Bewaar deze handleiding in de buurt van het apparaat.**



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

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



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/sx600_video

We zijn ook actief op social media!

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



Instagram-pagina



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

Facebook-pagina



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

Onze merken - Ontdek nog veel meer interessante producten:

Sportstech Fitness



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

**Bluewheel
Electromobility**



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

Deskfit



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

Relaxxnow

available via
Sportstech.de



INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.....	138
EXPLOSIETEKENING / ONDERDELENLIJST	140
MONTAGE-INSTRUCTIES.....	141
REGELING.....	143
STRETCHOEFENINGEN	144
TRAININGSHANDLEIDING.....	145
APPLICATIESOFTWARE (APP)	158
DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN	159
VERWIJDERING	160
CONFORMITEIT.....	160



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Lees alle instructies en veiligheidsinstructies voordat je dit trainingsapparaat gebruikt. Volg ze nauwgezet! Gebruik ook je gezond verstand om risico's te vermijden!



ALGEMENE PERSOONLIJKE VEREISTEN

- Alleen lichamelijk en geestelijk fitte personen mogen het trainingsapparaat gebruiken. Personen met beperkingen mogen het apparaat alleen onder geschikt toezicht en met aangepaste hulp gebruiken.
- Overbelast jezelf of anderen nooit op het trainingsapparaat! Houd altijd rekening met de individuele basisconditie en de gewoontes van de gebruiker. Gebruik je polsslag en algemeen welzijn om dit te beoordelen.
- Vraag eventueel medisch advies voordat je gaat sporten; vooral als je ouder bent, medische problemen hebt of weinig ervaring hebt met lichaamsbeweging.
- Het maximaal toelaatbare gewicht om het trainingsapparaat te gebruiken is 120 kg.

HET TRAININGSAPPARAAT VOORBEREIDEN



- Gebruik het trainingsapparaat alleen binnenshuis. Plaats het op een stevige en vlakke ondergrond. Gebruik een mat om beschadiging aan de vloer te voorkomen.
- Zorg voor een vrije ruimte van minstens 2 meter rond het trainingsapparaat.
- Gebruik het trainingsapparaat alleen voor privégebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Voer geen onderhoud of aanpassingen uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Stop het gebruik van het apparaat in geval van problemen en neem contact op met een erkende reparateur.
- Let er bij de montage van het apparaat op dat je alle benodigde onderdelen voor de verbindingen gebruikt (bijv. sluitringen).
- Controleer vóór elke trainingssessie of alle verbindingen goed vastzitten. Draai ze vast indien nodig.
- Controleer vóór elke trainingssessie ook of alle bevestigingsonderdelen (bijv. borgpennen, beschermkappen) op hun plaats zitten en of alle andere onderdelen van het apparaat in perfecte staat zijn.
- Voorkom dat er zweet, vuil en vloeistoffen (zoals drank) in het trainingsapparaat of de computer terechtkomen. Schade door zweet of andere vloeistoffen wordt nooit door de garantie gedekt.
- Neem de aanwijzingen voor de omgang met de voedingseenheid in acht.

VOORZORGSMATREGELEN TIJDENS DE TRAINING



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

Bescherm lange haren.

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

DE VOEDINGSEENHEID GEBRUIKEN

- Gebruik de originele voedingseenheid met het juiste snoer. Gebruik deze alleen als hij in perfecte staat is. Gebruik deze alleen binnenshuis.
- Zorg ervoor dat de aansluitwaarden ter plaatse binnen het toelaatbare bereik liggen.
- Plaats de voedingseenheid en het snoer zodanig dat er geen gevaar is dat jij of anderen erover struikelen. Zorg er ook voor dat de voedingseenheid en het snoer niet aan mechanische spanning worden blootgesteld.
- Zorg ervoor dat de voedingseenheid nooit is afgedekt en tijdens het gebruik altijd voldoende wordt geventileerd om oververhitting te voorkomen. Laat de voedingseenheid afkoelen voordat je deze na gebruik opbergt.
- Houd de voedingseenheid en het snoer altijd uit de buurt van de volgende elementen en andere bronnen van gevaar: vocht of water, agressieve stoffen, ontvlambare of ontplofbare stoffen, hittebronnen, voorwerpen met scherpe randen of punten, vooral van metaal en dergelijke.
- Koppel de voedingseenheid los van het stroomnet als deze gebreken vertoont (bijv. ongewone geur), zo mogelijk zonder hem aan te raken. Schakel de zekering van het betreffende stopcontact uit.
- Reparaties mogen alleen door gekwalificeerde en bevoegde personen worden uitgevoerd.
- Een onherstelbare voedingseenheid moet als apart elektrisch afval worden afgevoerd volgens de plaatselijke voorschriften.

Technische gegevens voedingseenheid

De naam of het handelsmerk van de fabrikant, het handelsregisternummer en het adres	Xiamen K-lifesport Co.Ltd Add: No.82 GuanKou Middle Road, Ji'Mei, Xiamen, China 361023		
Identificatie van het model	MX36W1-1203000V		
	Meetwaarde	Meettolerantie	Eenheid
Ingangsspanning	100-240	+/- 1 %	V
Ingangswisselstroomfrequentie	50/60	+/- 1 %	Hz
Uitgangsspanning	12.0	+/- 1 %	V
Uitgangsstroom	3.0	/	A
Uitgangsvermogen	36.0	< 2 %	W
Gemiddelde operationele efficiëntie	89.19	+/- 2 %	%
Efficiëntie bij lage belasting (10%)	85.19	+/- 1 %	%
Stroomverbruik bij nullast	0.085	< 2 %	W



Onder de volgende koppeling vind je de
explosietekening en de lijst van reserveonderdelen:

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



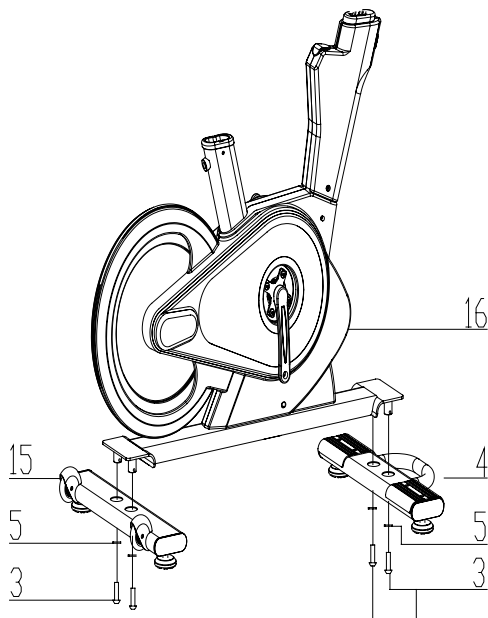
MONTAGE-INSTRUCTIES

Vorbereiding

- Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rond het apparaat is voordat je het monteert.
- Gebruik het gebruikelijke gereedschap voor de montage.
- Controleer vóór de montage of alle benodigde onderdelen aanwezig zijn. In de koppeling op de vorige pagina vind je een explosietekening met alle afzonderlijke onderdelen (aangeduid met nummers) waaruit dit apparaat bestaat.



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



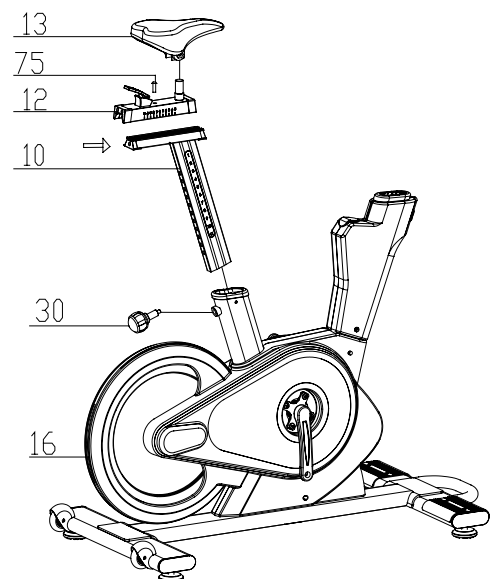
AFBEELDING 2:

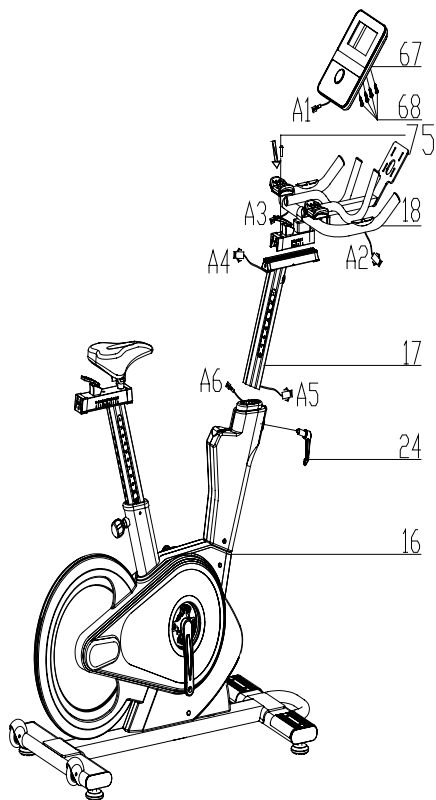
Schuif de verticale zadelsteun (10) in de zadelsteunbehuizing op het hoofdframe (16). Schuif vervolgens de zadelsteun (12) in de verticale zadelsteun (10) en zet deze vast met een sluitring (25) en een knop (26). Zet het zadel met de verstelknop (30) in de gewenste positie. De juiste hoogte voor het zadel kan worden ingesteld nadat de fiets volledig is gemonteerd.

Bevestig nu de zitting (13) aan de zadelsteun (12) zoals afgebeeld en draai de bouten onder de zitting vast.

AFBEELDING 1:

Bevestig de achterste stabilisator (15) aan het hoofdframe (16) met twee sets Ø10-sluitringen (5) en M10x30-slotschroeven (3). Bevestig de voorste stabilisator (4) aan het hoofdframe (16) met twee sets Ø10-sluitringen (5) en M10x30-slotschroeven (3).





AFBEELDING 3:

Maak de L-vormige elastische pen (24) los en trek deze naar beneden. Steek vervolgens de verstelstang (17) in de buis van het hoofdframe (16) tot de juiste plaats. Open de L-vormige elastische pen (24) weer en vergrendel. Vervolgens wordt het stuurgedeelte (18) in de houder van de verstelstang (17) geplaatst, waarbij drie van de zes hoeken met de platte ronde inbusschroeven (26) worden vergrendeld. Hiermee wordt de vergrendelknop (19) vastgezet.

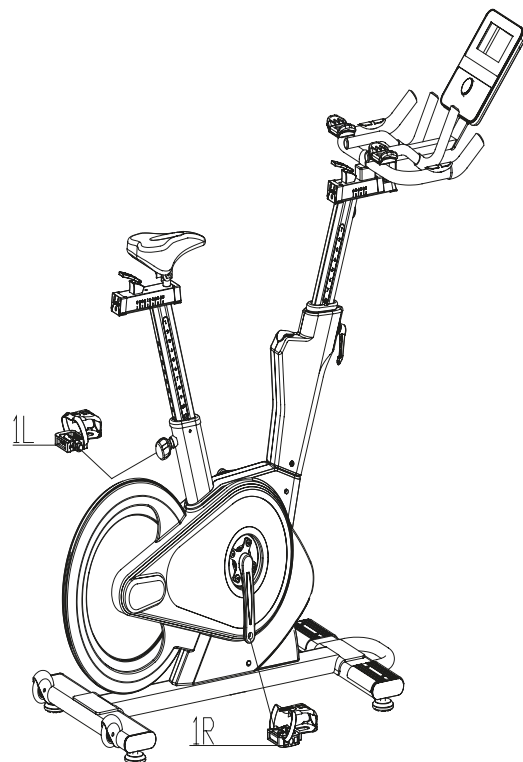
LET OP: JE MOET HET STUUR STEVIG BEVESTIGEN

Bevestig de computer (67) met 4 bouten (68) op de computerhouder (18). Verbind de stekkers (A1 met A2, A3 met A4, A5 met A6).

AFBEELDING 4:

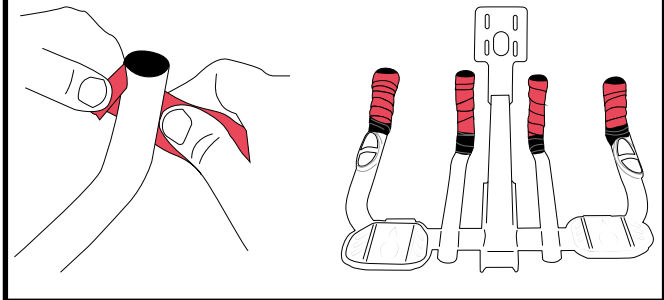
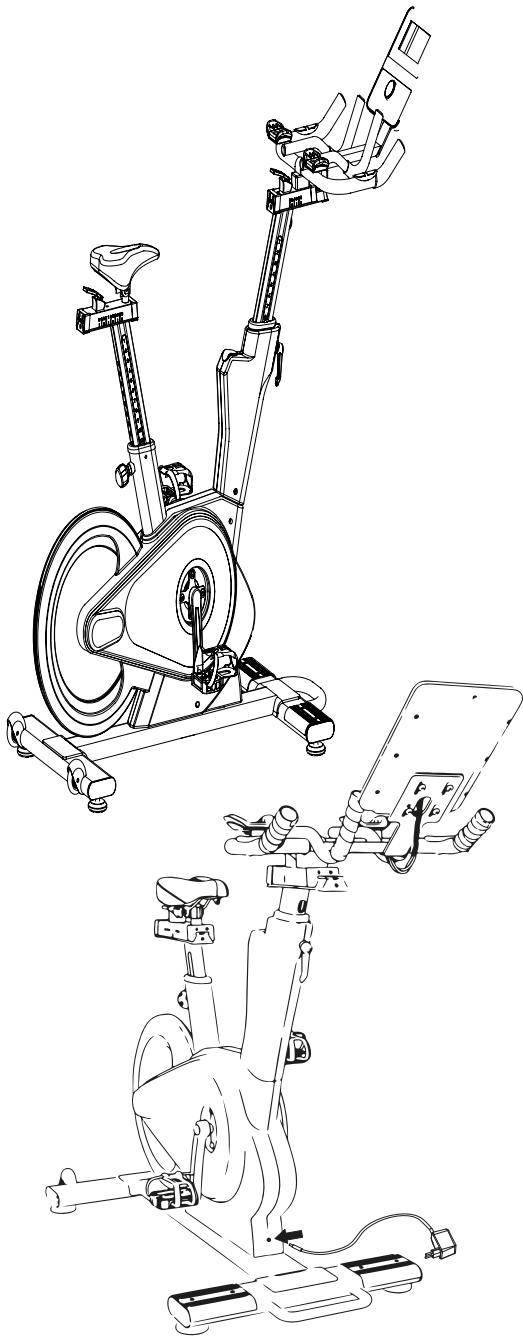
De pedalen (1L en 1R) zijn gemarkeerd met "L" (links) en "R" (rechts). Plaats ze op de juiste pedaalarmen. De rechter pedaalarm bevindt zich aan de rechterkant van de fiets wanneer je erop zit. Houd er rekening mee dat het rechter pedaal met de klok mee en het linker pedaal tegen de klok in moet worden gedraaid.

Na het inschakelen wordt de weerstand aangepast op de elektronische console.



Het apparaat is nu klaar voor gebruik.

Let op: Wil je de stuurbanden van het gebogen stuk verwisselen? Bevestig ze simpelweg aan het handvat, beginnend aan het uiteinde van het handvat en wikkel ze van links naar rechts, zodat de middelste plakstrook volledig aan het handvat blijft plakken. Zorg ervoor dat er geen openingen of een te grote overlapping van de stuurband ontstaan. Je kunt de overtollige band bij het gebogen stuk afsnijden. Bevestig isolatietape op het uiteinde.



REGELING

- Om de hoogte van het zadel aan te passen, maak je eerst de L-vormige hendel op de verticale zadelsteun van het hoofdframe los en trek je deze uit. Druk of trek de zadelrail naar de gewenste hoogte, zodanig dat de bestaande gaten in de rail en de zadelsteun samenvallen. Nu kun je de L-vormige hendel loslaten en vastdraaien.
- Om het zadel naar voren in de richting van het stuur of naar achteren te verplaatsen, maak je de verstelhendel met de sluitring los en trek je de hendel terug. Schuif de zadelrail in de gewenste positie. Zorg ervoor dat de gaten samenvallen en draai de verstelhendel weer vast.
- Om de hoogte van het stuur te verstellen, maak je de verstelveer en de tweede handgreep los en trek je beide terug. Schuif de stuurstang langs de houder van het hoofdframe naar de gewenste hoogte. Als de verstelgaten gelijk liggen, trek je de verstelveer aan en de tweede handgreep weer aan.

STRETCHOEFENINGEN

Voor elke training moet u uw spieren minstens 5-10 minuten strekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende stretchoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op letsel.

1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.



3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.



4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.



5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.



6 TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.



7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

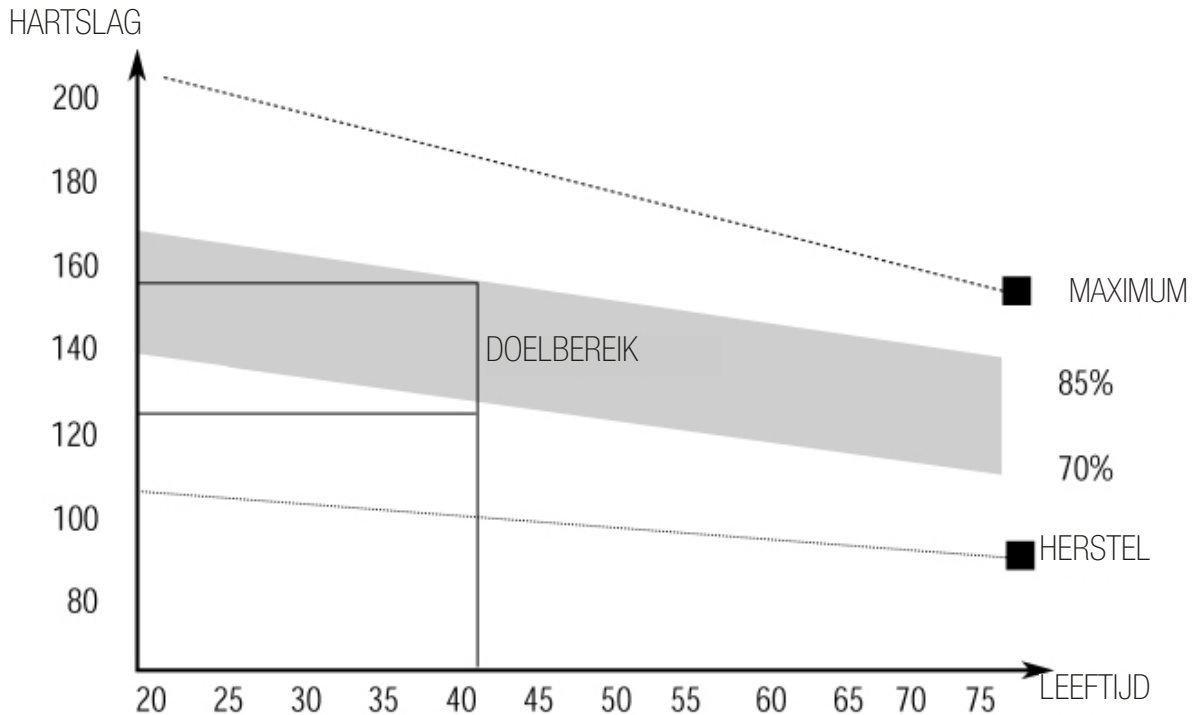
Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.



TRAININGSHANDLEIDING

Work-out-fase:

Na de stretch- en opwarmingoefeningen begin je aan de work-out-fase van 20-30 minuten. Door regelmatige training versterkt je de beenspieren. Doe je best en probeer tijdens het sporten een gelijkmatig tempo te handhaven. De intensiteit van de inspanningen moet voldoende zijn om de hartslag binnen het doelbereik te brengen, zoals weergegeven in de grafiek hieronder.



Herstelfase:

Dit zou voor de meeste mensen minstens 12 minuten moeten zijn.

Deze stap maakt het mogelijk om het hart- en vaatstelsel en de spieren te laten herstellen.

Dit is het tegenovergestelde van de opwarmingsoefeningen. Verminder daarbij je trainingstempo en ga nog ongeveer 5 minuten door met de training. Nu moet je de stretchoefeningen herhalen. Vergeet niet om je spieren niet te veel uit te rekken of te zwaar te belasten. Naarmate je conditie toeneemt, moet je misschien langer en harder trainen.

Het is aanbevolen om minstens drie keer per week, gelijkmatig over de week te trainen.

Spieropbouw

Als je op de speedbike spieren wilt opbouwen, moet je de weerstand zeer hoog zetten. Dit betekent een grotere belasting van de beenspieren en het is mogelijk dat je niet zo lang kunt trainen als normaal.

Als je tegelijkertijd je conditie wilt verbeteren, moet je de training veranderen. Je moet tijdens de opwarm- en herstelfase heel normaal trainen, maar aan het einde van de training de weerstand verhogen om je benen meer dan normaal te belasten.

Misschien moet je hierbij de snelheid verlagen om de hartslag in het doelbereik te houden.

Afvallen

De doorslaggevende factor hiervoor is je inspanning. Hoe harder en langer je traint, hoe meer calorieën je verbrandt. De training is in principe dezelfde als wanneer je je conditie wilt verbeteren. Het verschil is slechts in het resultaat dat je wilt bereiken.

Gebruik

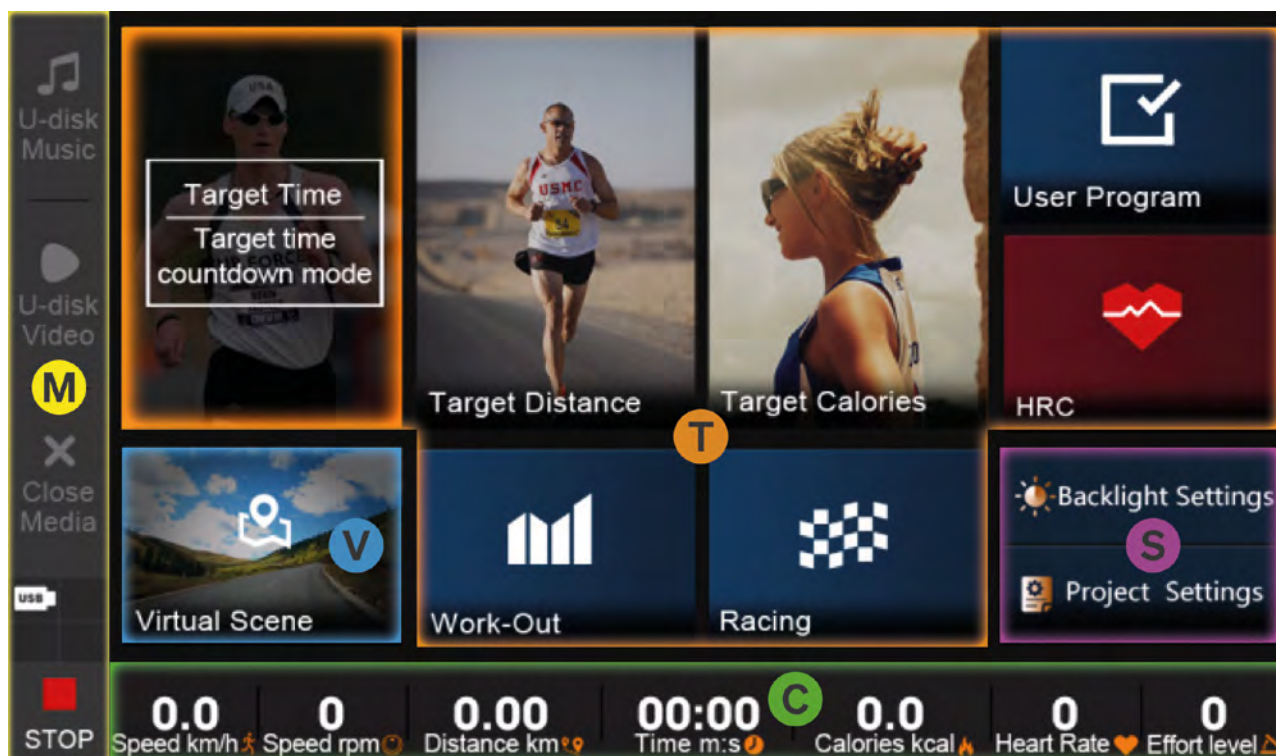
Je kunt de spanning van de pedaalweerstand op de console aanpassen. Een hoge weerstand betekent dat er meer inspanning nodig is om de pedalen te bewegen, een lagere weerstand vergemakkelijkt de kracht om dat te doen. Het beste is om de weerstand tijdens het gebruik van de speedbike in te stellen.

BEDIENING VAN DE COMPUTERCONSOLE

De computerconsole biedt verschillende functies om je training te ondersteunen en nog leuker te maken.

1. Overzicht van de functies

1.1 Hoofdmenu op het scherm



Het hoofdmenu geeft een overzicht van de beschikbare functies. Het heeft de volgende grote delen:

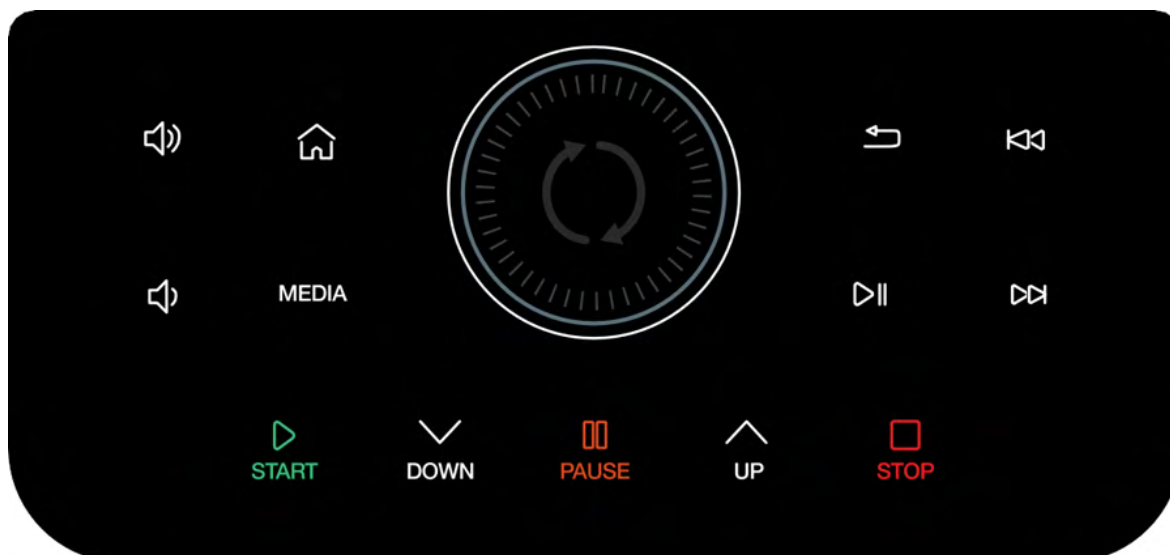
DEEL	FUNCTIE	BESCHRIJVING	ZIE HFDST.
T	Trainingsmodi	Kies uit verschillende modi om de duur en intensiteit aan je trainingsbehoeften aan te passen.	2
M	Mediafunctie	Kies en speel audio of video af van je USB-stick.	4
V	Virtueel landschap	Geniet van een aantal video's in prachtige landschappen waar je je training virtueel kunt uitvoeren.	3
C	Controlebalk	Een overzicht van alle belangrijke trainingsparameters.	1.4
S	Settings (Instellingen)	Stel de helderheid van het scherm in.	5

1.2 Technische parameters van de computerconsole

Schermtipe/grootte	LCD-TFT; 1024 x 600 pixels; diameter 7" / 17,8 cm		
Supported Audio files	MP3		
Supported Video files	H.264 decoded MP4 files, MKV files Maximum resolution: 1280 x 768 Pixel		
Processor	ITE9854		
Intern geheugen	Built-in 64M	Flash-geheugen	8M NOR + 8G EMMC





1.3 Bedieningstoetsen



Met de bedieningstoetsen onderaan het scherm kun je door het menu navigeren, waarden instellen, de training regelen en de mediafunctie bedienen.

NAVIGATIE DOOR HET MENU			
	'Home'-toets: ga naar het hoofdmenu		'Terug'-toets: ga een niveau in het menu terug
		Controleregelbaar - Draai naar links of rechts om een waarde te verlagen of te verhogen. - Druk om een waarde of keuze te bevestigen.	

CONTROLE VAN DE TRAINING					
	Start een geselecteerd trainingsprogramma		Pauzeer de huidige training		Beëindig de huidige training
	Verlaag het intensiteitsniveau		Verhoog het intensiteitsniveau		

CONTROLE VAN DE MEDIA					
	Verhoog het volume van de media		Activeer de functie van de media		Ga naar de vorige mediatitel
	Verminder het volume van de media		Speel/pauzeer de geselecteerde media		Ga naar de volgende mediatitel

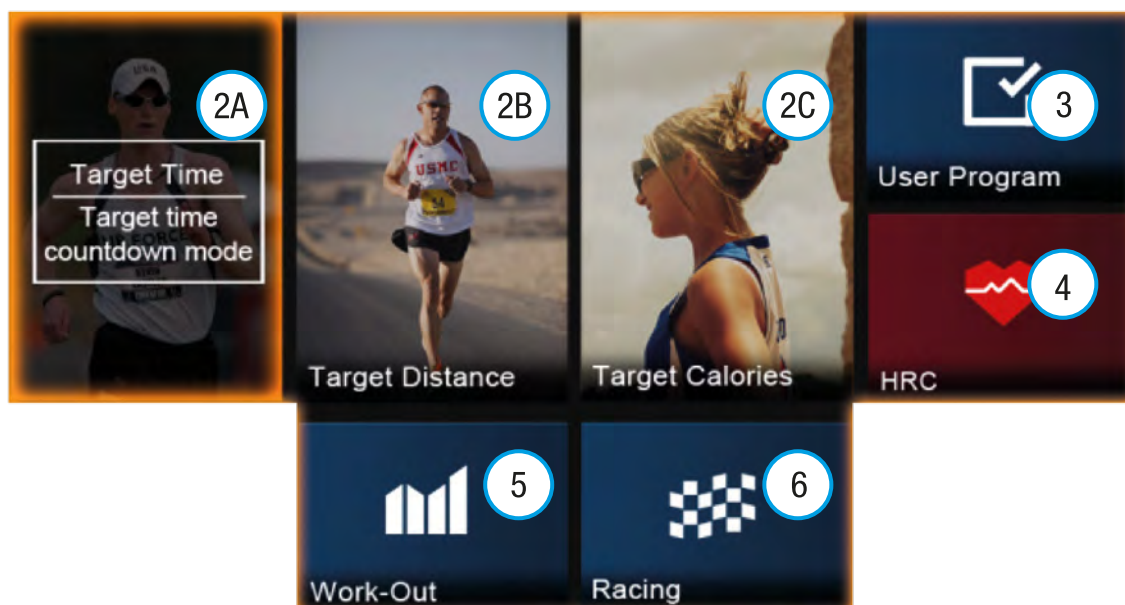
1.4 Controlebalk

De belangrijke parameterwaarden van je huidige training worden voortdurend en in alle modi in de controlebalk getoond:

0.0	0	0.00	00:00	0.0	0	0
Speed km/h	Speed rpm	Distance km	Time m:s	Calories kcal	Heart Rate	Effort level
Snelheid in km/u	Snelheid in pedaalomwentelingen per minuut	Bereikte afstand	Verstreken tijd (minuten of uren)	Verbrande calorieën (geschat)	Huidige hartslag	Huidige intensiteitsniveau

1. Trainingsmodi, virtueel parcours, trainingsprestaties

Op het scherm van de console kun je kiezen uit een groot aantal verschillende trainingsmodi. Om een modus te kiezen, draai je aan de controleregelaar tot de gewenste stand met een oranje frame wordt aangegeven. Druk dan op de regelaar. (In de onderstaande afbeelding is de modus 'Target Time' gemarkeerd. Als een andere modus is voorgeselecteerd, lijkt het symbool ervan op dat in het overzicht).



TRAININGSMODUS	BESCHRIJVING	ZIE HFDST.	
1	Snelstartmodus (handmatige modus)	Voer je training op een virtueel parcours uit, zo snel en zo lang als je wil.	2.1
2	Gewenste modi	In deze modi beweeg je je over een virtueel parcours. De gekozen streefwaarde wordt na de start afgeteld.	2.2
2A	Target time	Kies een trainingsduur.	
2B	Target distance	Kies een trainingsafstand.	
2C	Target calories	Kies het aantal te verbranden calorieën (geschatte waarde).	
3	User programs	Hier kun je zes verschillende intensiteitspatronen individueel instellen, opslaan en starten, bijv. voor intervaltraining.	2.3
4	HRC (Heart rate controlled) program	Kies een gewenste hartslag voor je training. De computer past de intensiteit automatisch aan om je te helpen je gewenste hartslag te bereiken.	2.4
5	Workout mode	Kies uit 12 verschillende intensiteitspatronen, die elk uit 16 segmenten bestaan. Stel de trainingsduur in en begin je individuele training.	2.5
6	Racing mode	Kies uit 12 verschillende intensiteitspatronen met 16 segmenten. Start een race tegen virtuele concurrenten op het virtuele parcours.	2.6

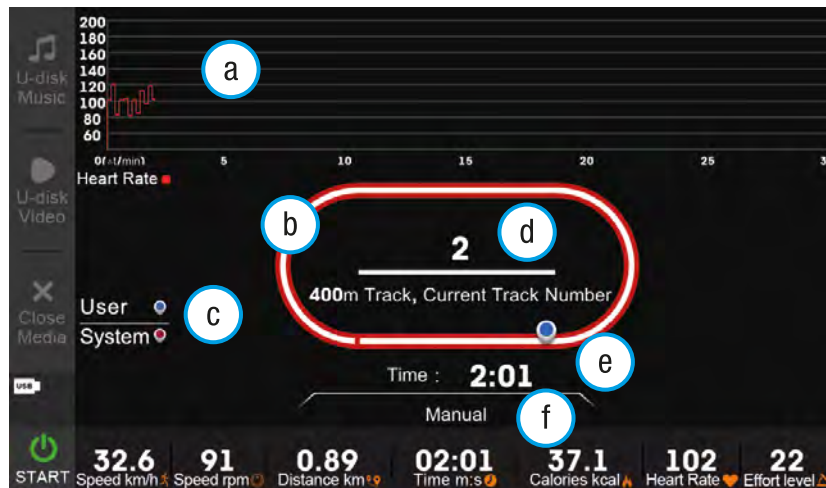
BELANGRIJKE OPMERKING VOOR DE GEZONDHEID!

- Respecteer altijd je persoonlijke dagelijkse en algemene limieten in alle trainingsmodi! Overbelast NOOIT jezelf of anderen.
- Win medisch advies in vóór je gaat sporten, vooral met bekende problemen of onervarenheid.
- Stop de training als je pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks hebt.



Virtueel renparcours

Veel trainingen vinden plaats op het virtuele parcours. Alle belangrijke informatie wordt getoond in een overzichtsscherm. In de renmodus wordt ook de positie van je concurrent op het parcours getoond.



DEEL/ELEMENT	BESCHRIJVING
a	Prestatiediagram Toont het verloop van je hartslag of prestaties tijdens de inspanning.
b	Parcours Lijkt op een parcours met de positie van de gebruiker en, indien beschikbaar, van de concurrenten.
c	Uitleg van de symbolen Toont het (de) pictogram(men) voor jou ('gebruiker') en je concurrent ('systeem').
d	Rondjesteller Toont het aantal ronden dat in de huidige training is bereikt.
e	Tijd- of afstandsteller Afhankelijk van de modus: Teller voor verstreken of resterende tijd, afstand of calorieën.
f	Modusweergave Toont de huidige trainingsmodus (hier handmatige modus)

Trainingsresultaten

Na afloop van een trainingssessie wordt een overzicht van de resultaten getoond.



Opmerking: de calorieën zijn geschatte waarden.

2.1 Snelstartmodus (handmatige modus)

Voer je training op een virtueel parcours uit, zo snel en zo lang als je wil. Maak een snelle start als volgt:

- Zet je computerconsole aan.
- Begin de eerste ronde. De computer toont je positie op het virtuele parcours en toont de belangrijke parameterwaarden in de controlebalk.
- Als je de training wilt onderbreken, druk je op de PAUSE-toets (zie hoofdstuk 1.3). 
- Als je de training wilt stoppen, druk je op de STOP-toets.  De trainingsresultaten worden getoond.

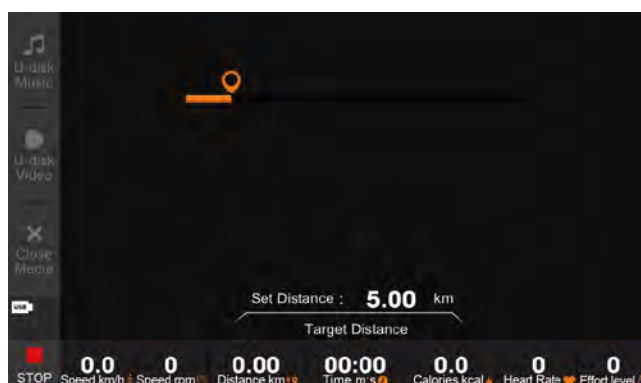
2.2 Target modes (Gewenste modi)

Stel een gewenste tijd, afstand of het aantal calorieën in om de duur van de training te bepalen. De selectiebereiken zijn:

TARGET	BEREIK	STANDAARDWAARDE
... time (tijd)	van 10 minuten tot 10 uur	30 minuten
... distance (afstand)	van 1 tot 200 kilometer	5 kilometers
... calories	van 10 tot 2000 kcal	50 kcal

Het target value instellen

- Zorg ervoor dat het hoofdmenu wordt getoond. Druk eventueel op de 'Home'-toets. 
- Draai aan de controleregelaar tot de gewenste modus is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelaar om dit te selecteren.
- Er verschijnt een menuvenster voor het instellen van het instelpunt. Het volgende voorbeeld toont het instelvenster voor de gewenste afstand:



- Draai aan de controleregelaar om de streefwaarde te verhogen of te verlagen. De huidige waarde wordt boven de controlebalk weergegeven als een numerieke waarde en als een staafdiagram.
- Als de gewenste waarde wordt getoond, druk je op de controleregelaar. De streefwaarde is ingesteld.

De training uitvoeren

- Druk op de START-toets en begin je training. 
- Stel de intensiteit naar wens in: gebruik de UP- en DOWN-toetsen om dit te doen.  
- Het aftellen begint. Als de streefwaarde is bereikt, wordt de intensiteit op nul gezet. Je bent klaar met je training.
- Na de training worden de resultaten getoond.
- Als je tijdens de training even wilt pauzeren, druk je op de PAUZE-toets (zie hoofdstuk 1.3). 
- Als je de training wilt stoppen voordat het aftellen voorbij is, druk je op de STOP-toets. 



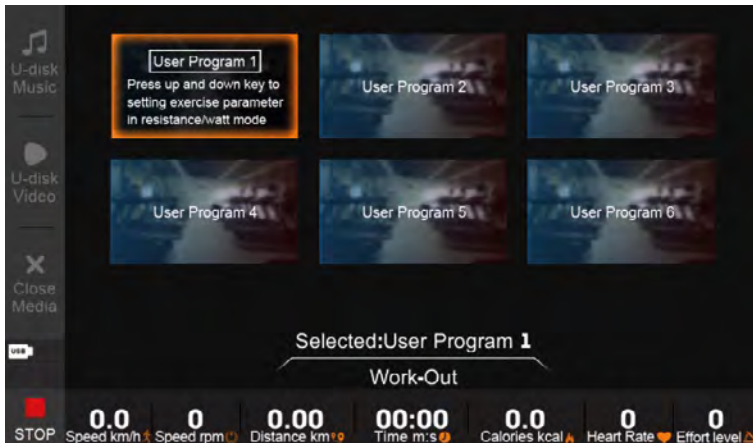
2.3 User program (Gebruikersprogramma)

Hier kun je zes verschillende intensiteitspatronen individueel instellen, opslaan en starten, bijv. voor intervaltraining.

Selectie van het gebruikersprogramma



- Zorg ervoor dat het hoofdmenu wordt getoond. Druk eventueel op de 'Home'-toets.
- Draai aan de controleregelaar tot de modus 'User Program' is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelaar om dit te selecteren.
- Er verschijnt een menuvenster met een overzicht van de zes gebruikersprogramma's:



- Draai aan de controleregelaar tot het gewenste gebruikersprogramma is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelaar om dit te selecteren.

Duur instellen/training beginnen

- Er verschijnt een menuvenster met het huidige intensiteitspatroon van het gekozen gebruikersprogramma. In het volgende voorbeeld is het intensiteitspatroon nog bijna standaard ingesteld. In de meeste segmenten zijn de intensiteitsniveaus ingesteld op een waarde van 10. Alleen in de segmenten 3, 5 en 7 heeft de gebruiker de intensiteit op respectievelijk 16, 20 en 24 gezet.



- Draai aan de controleregelaar om de duur van je training in te stellen. De huidige tijdwaarde wordt numeriek weergegeven onder het intensiteitspatroon en erboven als staafdiagram. Als de gewenste tijd wordt getoond, druk je op de controleregelaar om deze voor dat gebruikersprogramma in te stellen.

Dit bepaalt automatisch de duur van elk segment, want alle 16 segmenten zijn even lang. (Voorbeeld: Ingestelde tijd = 30 minuten = 1800 seconden => segmentduur = $1800 \text{ s} / 16 = 113 \text{ s}$).

- Als alle niveaus in het intensiteitspatroon goed zijn, begin je met je training door op de START-toets te drukken. Stel anders de intensiteitsniveaus in voordat je begint te trainen, zoals hieronder beschreven.



Instellen van de niveaus in het intensiteitspatroon

- Het momenteel gekozen segment van het intensiteitspatroon wordt in donkerder oranje getoond (zoals het eerste links in de foto).
- Druk op de controleregelaar om een ander segment te kiezen.
- Stel het intensiteitsniveau in het gekozen segment in met de UP- en DOWN-toetsen. In het staafdiagram wordt je instelling onmiddellijk aangegeven door de hoogte van de segmentbalk.
- Herhaal deze twee stappen zo nodig voor andere segmenten.
- Druk op de 'Terug'-toets om het intensiteitspatroon automatisch in dit gebruikersprogramma op te slaan.



2.4 HRC-programma (volgens hartslag)

Hier kun je een gewenste hartslag voor je training instellen. De computer maakt automatisch een trainingsprogramma dat een fase voor warming-up en cooling-down omvat. Tijdens de eigenlijke training stemt de computer het intensiteitsniveau voortdurend af op je gewenste hartslag.

De HRC-mode kiezen en de HRC-trainingsparameters invoeren

- Zorg ervoor dat het hoofdmenu wordt getoond. Druk eventueel op de 'Home'-toets.
- Draai aan de controleregelbaar tot de HRC-modus is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelbaar om dit te selecteren.



- Er verschijnt een menuvenster met de belangrijke parameters voor HRC-training.
- Draai aan de controleregelbaar tot de parameter 'User Age' (leeftijd van de gebruiker) is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelbaar om dit te selecteren.

- Draai aan de controleregelbaar tot je leeftijd wordt weergegeven. Druk nogmaals op de controleregelbaar om deze waarde in te voeren. => De computer vult automatisch je aanbevolen maximale hartslag in het veld 'User Heart' in. Verhoog de maximale hartslagwaarde 'User Heart' alleen als dat nodig is!

- Draai aan de controleregelbaar tot 'Intensity 1' is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelbaar om deze parameter te selecteren. Kies een intensiteitsniveau dat past bij je persoonlijke, algemene conditie. => De computer berekent automatisch je gewenste hartslag in het veld 'Target Heart'.

LET OP! Een te hoge intensiteit kan ernstige negatieve gevolgen hebben!

Overbelast NOOIT jezelf en anderen! Verhoog de waarde van 'Intensity' of de hartslagwaarde 'Target Heart' alleen als het veilig is om dat te doen!

- Draai aan de controleregelbaar tot 'Target Time' (gewenste tijd) is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelbaar om deze parameter te selecteren.
- Draai aan de controleregelbaar tot je gewenste trainingsduur wordt weergegeven. Druk op de controleregelbaar om dit in te stellen.

De HRC-training uitvoeren

- Druk op de START-toets en begin je training.
- De computer begint je training met een opwarmfase met langzaam toenemende intensiteit. Na de warming-up stemt de computer het intensiteitsniveau automatisch af op je ingestelde gewenste hartslag. Twee minuten voor het einde van de ingestelde trainingstijd start de computer de cooling-downfase en verlaagt de intensiteit.



- Als de tijd is verstreken, wordt de intensiteit opnieuw teruggezet. *Je bent klaar met je training.*

2.5 Workout mode

Kies uit 12 verschillende intensiteitspatronen, die elk uit 16 segmenten bestaan. Stel de trainingsduur in en begin je individuele training.

De work-outmodus selecteren

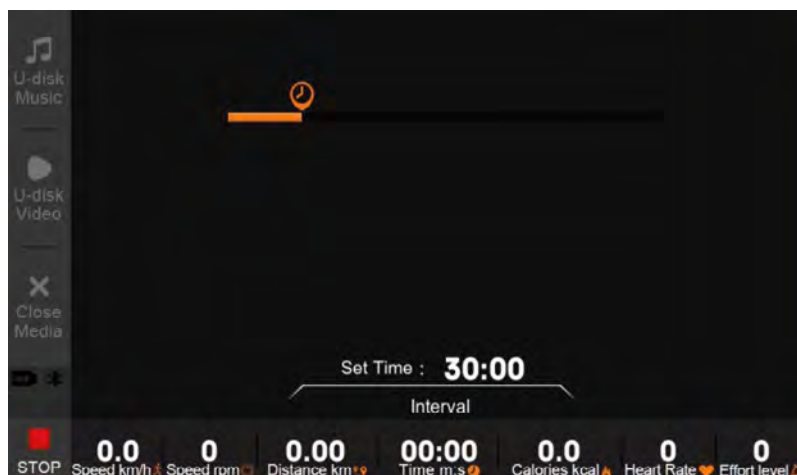
- Zorg ervoor dat het hoofdmenu wordt getoond. Druk eventueel op de 'Home'-toets.
- Draai aan de controleregelbaar tot de modus 'Workout' is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelbaar om dit te selecteren.
- Er verschijnt een menuvenster met een overzicht van de 12 trainingsprogramma's (in twee ondergeschikte vensters). Het intensiteitspatroon van elk programma wordt als een klein oranje staafdiagram getoond in de miniaturen:



- Draai aan de controleregelbaar tot het gewenste work-outprogramma is gemarkeerd. Druk op de controleregelbaar om dit te selecteren.

Duur instellen/training uitvoeren

- Er verschijnt een menuvenster met balkweergave en numerieke weergave voor de tijdsinstelling.



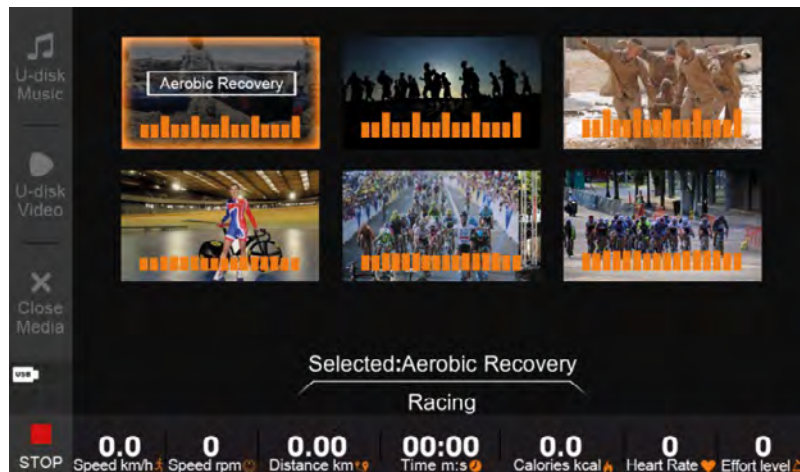
- Draai aan de controleregelbaar om de duur van je training in te stellen. De huidige tijdwaarde wordt boven de controlebalk getoond. Als de gewenste tijd wordt getoond, druk je op de controleregelbaar om die in te stellen. Dit bepaalt automatisch de duur van elk segment. Alle 16 segmenten worden met dezelfde tijd ingesteld. (Voorbeeld: ingestelde tijd = 30 minuten = 1800 seconden. Segmentduur = $1800 \text{ s} / 16 = 113 \text{ s}$).
- Druk op de START-toets en begin je training.
- Als de tijd is verstreken, wordt de intensiteit opnieuw teruggezet. Je bent klaar met je training.

2.6 Racing mode (Renmodus)

Kies uit 12 verschillende intensiteitspatronen met 16 segmenten. Start een race tegen virtuele concurrenten op het virtuele parcours.

De renmodus selecteren

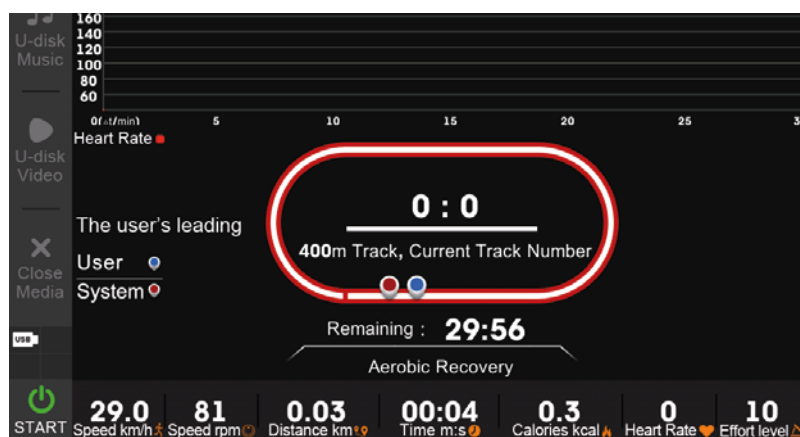
- Zorg ervoor dat het hoofdmenu wordt getoond. Druk eventueel op de 'Home'-toets.
- Draai aan de controleregelaar tot de modus 'Racing' is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelaar om dit te selecteren.
- Er verschijnt een menuvenster met het overzicht van de 12 raceprogramma's (in twee ondergeschikte vensters). Het intensiteitspatroon van elk programma wordt als een klein oranje staafdiagram getoond in de miniatures:



- Draai aan de controleregelaar tot het gewenste renprogramma is gemarkeerd. Druk op de controleregelaar om dit te selecteren.

Duur instellen/training uitvoeren

- Er verschijnt een menuvenster met balkweergave en numerieke weergave voor de tijdsinstelling. Het lijkt erg op dat voor de work-outmodus (zie hoofdstuk 2.5).
- Draai aan de controleregelaar om de duur van je training in te stellen. De huidige tijdwaarde wordt boven de regelbalk getoond. Als de gewenste tijd wordt getoond, druk je op de controleregelaar om die in te stellen.
- Druk op de START-toets en begin je training. Het virtueel raceparcours wordt getoond. Het toont het verloop van je hartslag en ook de posities van jou en je concurrent.



- Probeer deze race te winnen, maar vergeet het niet: span jezelf NOOIT overmatig in!
- Als de tijd is verstreken, wordt de intensiteit opnieuw teruggezet. *Je bent klaar met je training.*

3. Virtuele scène modus

De virtuele landschappen zijn zes video's van prachtige landschappen waar je je training virtueel kunt uitvoeren. De intensiteit is vooraf ingesteld op niveau 10 en kan op elk moment tijdens de training handmatig worden bijgesteld.

De virtuele landschapsmodus selecteren

- Zorg ervoor dat het hoofdmenu wordt getoond. Druk eventueel op de 'Home'-toets.
- Draai aan de controleregelbaar tot de modus 'Virtual scene' is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelbaar om dit te selecteren.
- Er verschijnt een menuvenster met een overzicht van de zes virtuele landschappen.



- Draai aan de controleregelbaar tot het gewenste landschap is gemarkeerd. Druk dan op de controleregelbaar om dit te selecteren.

De training uitvoeren

- Druk op de START-toets en begin je training. Je bent nu in het midden van je gekozen landschap.

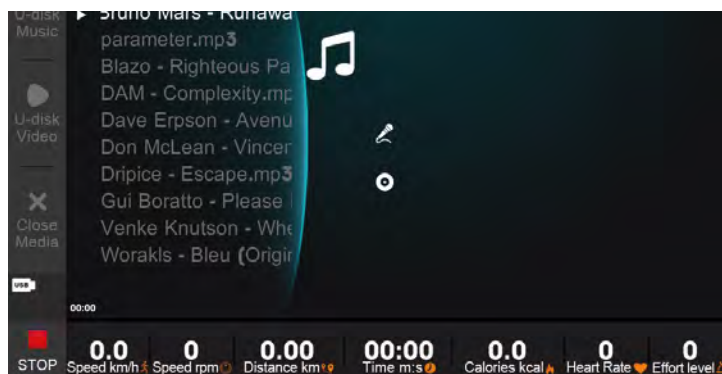




- Beweeg gewoon zo snel als je wil. De computer past de videosnelheid aan je persoonlijke snelheid aan.
- Stel de intensiteit naar wens in: gebruik de UP- en DOWN-toetsen om dit te doen.
- Als je tijdens de training even wilt pauzeren, druk je op de PAUZE-toets (zie hoofdstuk 1.3).
- Als je de training wilt stoppen, druk je op de STOP-toets.
- Na de training worden de resultaten getoond.

4. Mediafunctie

Op elk moment tijdens een training kun je de mediafunctie activeren om audio- of videobestanden af te spelen. Het geluid is op de achtergrond hoorbaar, ook al verschijnt er een andere visuele output (bijv. in de modus 'Virtual scene').

- Steek een USB-stick met ondersteunde audio- en/of videobestanden in de USB-aansluiting aan de rechterkant van de console:
 - Ondersteund audioformaat: MP3
 - Ondersteund videoformaat: H.264 decoded MP4 files, MKV files Maximum resolution: 1280 x 768 Pixel
- Druk nu op de MEDIA-toets op de console. 
- Draai aan de controleregelaar tot het gewenste mediatype is gemarkeerd ( voor Audio of  voor Video). Druk dan op de controleregelaar om het mediatype te selecteren.
- Er verschijnt een lijst van beschikbare titels op de USB-stick:



- Draai aan de controleregelaar om de gewenste titel te selecteren. Druk dan op de controleregelaar om de track te starten.
- Druk op de 'Home'-toets om terug te keren naar het hoofdmenu.  Het geluid blijft hoorbaar terwijl je je training kunt instellen en uitvoeren.
- Regel desgewenst het geluidsvolume met de 'speaker'-toetsen. (luider:  ; stiller: ).
- Ga desgewenst naar de vorige of volgende track met de overeenkomstige knoppen.  
- Onderbreek desgewenst het afspelen met de 'Play/Pause'-toets. Ga verder met afspelen door op dezelfde toets te drukken. 
- Om de mediafunctie te verlaten, kies je 'Close Media' (media sluiten). 

5. Settings (Instellingen)

Met de functie 'Backlight Settings' (lichtinstellingen) kun je de helderheid van het scherm instellen.

- Zorg ervoor dat het hoofdmenu wordt getoond. Druk eventueel op de 'Home'-toets.
- Draai aan de controleregelaar tot 'Backlight settings' is gemarkeerd.  Druk dan op de controleregelaar om dit te selecteren. Er verschijnt een menuvenster met een staafdiagram voor de helderheidsinstelling.
- Draai aan de controleregelaar om de helderheid te verhogen of te verlagen. Onderaan het menuvenster wordt de helderheid weergegeven als percentage van het maximum. Als de gewenste helderheid wordt getoond, druk je op de controleregelaar om die in te stellen.
- Druk op de 'Terug'-toets of op de 'Home'-toets om terug te keren naar het hoofdmenu. 

De functie 'Project Settings' is alleen voor onderhoud.

APPLICATIESOFTWARE (APP)

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

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

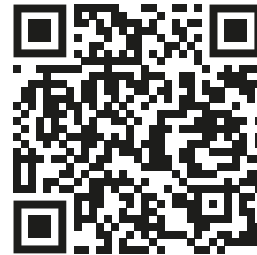
Android



Kinomap



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

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

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

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

Android



FitShow



iOS



DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN

SPORTSTECH vloerbeschermingsmat 120



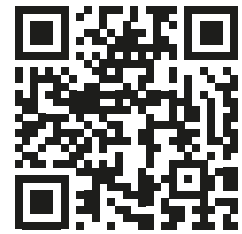
De ideale bescherming voor je training thuis.

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

- Veilig en comfortabel
- Hoogwaardig materiaal

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

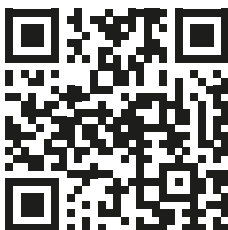
<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatten>



SPORTSTECH WBT100 Waterfles

Veel mensen slagen er in het dagelijks leven niet in voldoende water te drinken. Toch is dit essentieel voor ons lichaam - op het werk, tijdens een training of in onze vrije tijd. De waterfles WBT100 met geïntegreerd infuserinzetstuk voor fruit, kruiden en ijsblokjes geeft je water de absolute aromakick! De Easy Opening-functie maakt het openen gemakkelijk met slechts één vinger. Extraslim: de praktische tijdmarkering herinnert je regelmatig aan de volgende verfrissende slok.

- Infuserinzetstuk voor natuurlijk aromatisch water
- Gemakkelijk met één hand te bedienen door slim afsluitsysteem
- BPA-vrij materiaal en markeringen voor drankherinneringen



Je kunt dit product kopen via de volgende QR-code of link:

<https://www.sportstech.de/wbt100>



VERWIJDERING

Beste klant,

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

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



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

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



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

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

Recyclingcyclus



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

Batterijen voor de LEDs


- Vervang of verwijder de batterijen zoals beschreven in het hoofdstuk "Montage-instructies", stap 2.

CONFORMITEIT

Hierbij verklaart Sportstech Brands Holding dat het type radioapparatuur voldoet aan de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: https://service.innovamaxx.de/sx600_conformity

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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520

 <http://www.sportstech.de>