SPORTSTECH

VC300

Vertical Climber

DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kundinnen,

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

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

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: 15.02.2025

Unsere Video Tutorials für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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

Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/vc300_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite

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

Facebook-Seite

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

INHALT

1. WICHTIGE INFORMATIONEN ZU IHRER SICHERHEIT 6
2. EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE 8
3. MONTAGEANLEITUNG 9
4. TRAININGSANWEISUNGEN 12
5. PERSÖNLICHER TRAININGS-ZEITMESSER 13
6. ENTSORGUNG 14

DE

1. WICHTIGE INFORMATIONEN ZU IHRER SICHERHEIT

ACHTUNG: Für größtmögliche Wirksamkeit und Sicherheit lesen Sie bitte diese Anleitung und wichtigen Hinweise, bevor Sie das Gerät benutzen. Beachten Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und zu benutzen beginnen.

1. Seien Sie stets besonders vorsichtig, wenn Sie auf den VC300 auf- bzw. vom Gerät herabsteigen.

2. Halten Sie Körperteile, Hände und Füße von der Rolle auf der Rückseite der Abdeckung, sowie von den klappbaren Pedalen und beweglichen Schienen fern. Schwere Verletzungen können auftreten, wenn Körperteile, Hände oder Füße etwa auf irgendeines dieser beweglichen Teile gelegt werden.

3. Bewahren Sie den VC300 für Kinder unzugänglich auf. Dieses Gerät ist kein Spielzeug und ist nicht dazu gedacht, von oder in der Nähe von Kindern und Haustieren benutzt zu werden. Bitte halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, während Sie es benutzen.

4. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit Übungen beginnen, vor allem wenn Sie Bedenken bezüglich Ihres körperlichen Fitnessniveaus und Ihrer Gesamtverfassung für das Training mit dem VC300 haben sollten.

5. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Bitte stoppen Sie das Training, wenn Sie eines oder mehrere der folgenden Symptome bei sich feststellen: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Machen Sie erst weiter, wenn der Arzt keine Bedenken hat.

6. Benutzen Sie dieses Gerät stets auf ebenem, festen Untergrund. Schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer Trainingsmatte vor etwaigen Beschädigungen. Vergewissern Sie sich im Interesse der Sicherheit, dass Sie von jeglichen Gegenständen wenigstens 50cm Abstand halten.

7. Versuchen Sie nicht, den VC300 zu benutzen, ohne sich an einem der Griffe festhalten.

8. Wählen Sie stets die richtige Ebene, die am besten zu Ihren körperlichen Kräften passt, und trainieren Sie dementsprechend flexibel. Kennen Sie Ihre Grenzen, und bleiben Sie bei Ihrem Training innerhalb derselbigen.

9. Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn es in irgendeiner Weise beschädigt ist. Überprüfen Sie den Zustand vor jeder Benutzung. Die Nichtbeachtung dieser Warnung kann während des Trainings zu Verletzungen führen.

10. Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck wie hier beschrieben.

11. Ersetzen Sie keine Teile mit Teilen von anderen Geräten oder anderen Herstellern. Verwenden Sie nur vom Hersteller gelieferte Teile.

12. Sportstech Brands Holding ist nicht verantwortlich für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung des VC300 entstehen.

13. Das maximal zulässige Benutzer-Gewicht beträgt 120 kg.

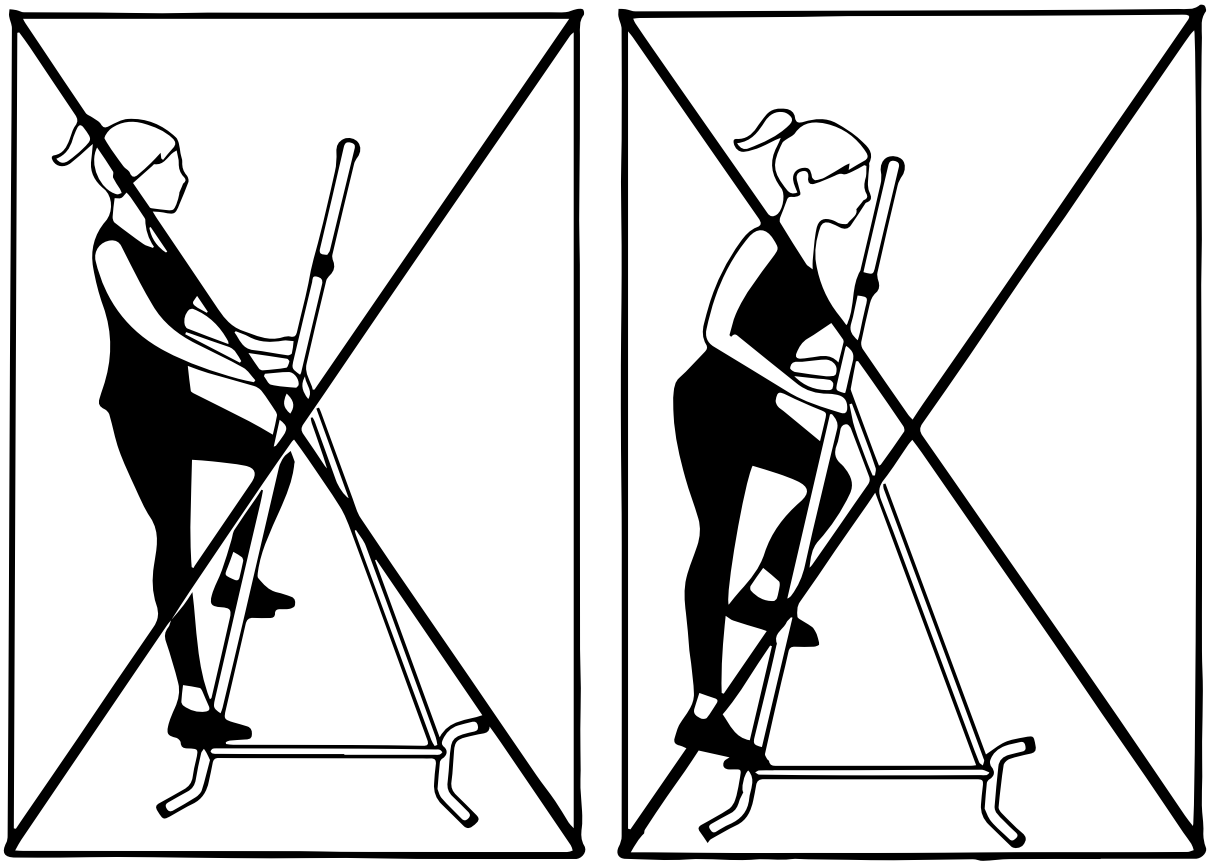
14. Dieses Produkt ist für den Gebrauch zuhause gedacht und nicht für Benutzung in gewerblichen Einrichtungen wie Fitness-Studios, Hotels oder Fitness-Centern.

- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.

Lehnen Sie sich nicht zurück oder strecken die Arme, weil das Gerät dadurch instabil werden und umkippen könnte.

Um das Risiko von Verletzungen in Ihrem Gesicht zu vermeiden, lehnen Sie Ihren Körper keinesfalls gegen das Gerät während Sie die Übung mit den kurzen Handgriffen ausführen. Führen Sie diese Übung immer in einer aufrechten Haltung parallel zum Gerät aus, mit den Armen in einer halb ausgestreckten Position.

DE



2. EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:

https://service.innovamaxx.de/vc300_spareparts

3. MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1:

Legen Sie den vorderen Stützrahmen (29) auf den Boden und legen dann den Hauptrahmen (1) mit der Vorderseite darauf. Achten Sie darauf, dass die Fuss-Spitzen und der Hauptrahmen nach vorne zeigen. Befestigen Sie beide Teile mit 2x Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern.

DE

SCHRITT 2:

Platzieren Sie das hintere Fussrohr (30) unter den Stützrahmen (2). Vergewissern Sie sich, dass die Fuss-Spitzen nach hinten zeigen. Befestigen Sie beide Teile mit 2x Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern.

SCHRITT 3:

Die kurzen Griffrohre (31) in der seitlichen Aufnahme des Hauptteils (1) befestigen.

SCHRITT 4:

Befestigen Sie die linken und rechten beweglichen Griffrohre (13+9) in der seitlichen Aufnahme des Hauptrahmens (1). Sie können die gewünschte Einstellung der Armlehnenlänge für Ihre Körperlänge jederzeit durch Betätigen der Drucktaste einstellen und eine der 5 Positionen auswählen.

SCHRITT 5:

Lösen Sie die Mutter der Kabelbefestigungsschraube. Setzen Sie die Kabelöse auf die Befestigungsschraube und befestigen sie mithilfe der Mutter.

DAS GERÄT:

DE

KOMPLETT MONTIERT

Hochziehen zum Zusammenklappen

ZUSAMMENGEKLAPPT

4. TRAININGSANWEISUNGEN

Es gibt 5 verschiedene Höheneinstellungen am VC300, so dass Sie das Gerät an Ihre Körpergrösse individuell anpassen können. Betätigen Sie den Druckknopf der beweglichen Griffe und bewegen Sie gleichzeitig die jeweilige Stange nach oben oder nach unten, gemäss Ihrer gewünschten Einstellung. Diese unterschiedlichen Höheneinstellungen können auch verwendet werden, um verschiedene Muskelgruppen zu beanspruchen.

WIE SIE AUF DEN VC300 AUFSTEIGEN

1. Greifen Sie den rechten kurzen Handgriff mit der rechten Hand und platzieren das rechte Bein auf dem rechten Pedal.

2. Klettern Sie herauf und fassen den linken oberen Handgriff mit der linken Hand.

3. Setzen Sie abchliessend den linken Fuss auf das linke Pedal und legen die rechte Hand auf den rechten oberen Griff.

ERSTE SCHRITTE

Führen Sie ein paar Auf- und Abbewegungen aus (ca. 2 Minuten), wenn Sie Ihr Gerät zum ersten Mal benutzen und bevor Sie Ihr eigentliches Training beginnen, um sich an das Gerät und die Bewegung zu gewöhnen. Vergewissern Sie sich, dass die abwechselnden Bewegungen Ihrer Beine nicht so weit reichen, dass das Pedal etwa mit dem unteren Rahmen des Gerätes in Berührung kommt. Sie sollten die Richtung ändern, bevor das Pedal ansonsten den unteren Rahmen berühren würde. Es geht darum, eine fliessende Auf- und Abbewegung mit Ihren Armen und Beinen durchzuführen. Sobald Sie mit der Bewegung vertraut sind, können Sie mit den beweglichen Handgriffen Ihr eigentliches Training beginnen.

BIZEPS

Sie können Ihren Bizepsmuskel gezielt trainieren, indem Sie die Griffe mit zu Ihnen gerichteten Händen halten.

SCHRITTBEWEGUNG

Sie können ein einfaches Schritt-Training durchführen, indem Sie beide Hände auf den kurzen Griffe platzieren und auf die Bewegung in Ihren Beinen abstellen.

5. PERSÖNLICHER TRAININGS-ZEITMESSER

Zeitmesser, Schritt- und Kalorienzähler. Mit diesem Monitor können Sie Ihre Trainingszeit, die verbrannten Kalorien und die Zahl der insgesamt ausgeführten Schritte nachverfolgen. Bevor Sie mit dem Training beginnen, setzen Sie den Monitor zurück durch Drücken der roten Taste für mindestens 3 Sekunden, bis auf dem Bildschirm eine „0“ angezeigt wird. Sobald Sie ihn zurückgesetzt haben, wird der Monitor automatisch beginnen, Ihre Trainingsdaten aufzuzeichnen. Er wird stoppen, sobald Sie Ihr Training beenden.

DE

Um zwischen den Aufzeichnungs-Kategorien in Ihrem Bildschirm umzuschalten, drücken Sie einfach die rote Taste.

1. Zeitmesser (**TMR**)
2. Schritt-Zähler (**CNT**)
3. Gesamt-Schritt-Zähler (**TOT.CNT**)
4. Kalorien-Zähler (**CAL**)

Batterie

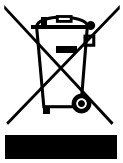
Die verwendete Batterie ist eine AG13 Knopfzelle, das Gewicht ist ca.15g.

6. ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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

ELEKTROGERÄTE RÜCKNAHME

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

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

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

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

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

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

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung. Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zurWiederverwendung, 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

DE

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

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7

- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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

Informationen zu enthaltenen Batterien
Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektrogesetz

Batterietyp:	LR44
Chemisches System:	AL Mn ALKALINE ZINC-MANGANESE

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien oder der Akkumulatoren

- Ziehen Sie das Display vorsichtig aus dem Gehäuse heraus. Auf der Rückseite des Computers befindet sich das Batteriefach.
- Entfernen Sie die Batterie/ den Akku aus dem Gerät.
- Batterie/Akku und gegebenenfalls das Gerät können jetzt getrennt voneinander bei der jeweils geeigneten offiziellen Sammelstelle entsorgt werden. Beachten Sie hierzu auch die örtlich gültigen Vorschriften.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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

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

EN

- **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

YouTube

Link to the videos:
https://service.innovamaxx.de/vc300_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.de

Facebook-page

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

TABLE OF CONTENTS

1. IMPORTANT SAFETY NOTICE 20
2. EXPLODED DRAWING / SPARE PARTS LIST 22
3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS 23
4. WORKOUT INSTRUCTIONS 26
5. PERSONAL WORKOUT TIMER 27
6. DISPOSAL 28

EN

1. IMPORTANT SAFETY NOTICE

CAUTION: For maximum effectiveness and safety, read these instructions and important tips before using all equipment. Note the following precaution before assembling and operating the machine.

1. Always be careful when getting on and off the VC300.

2. Keep body parts, hands and feet away from the pulley on the back of the cover and off the folding pedals and moving rails. Severe injury can result if body parts, hands or feet, are placed on any of these moving parts.

3. Keep the VC300 out of the reach of children. This device is not a toy and is not meant to be used by or near children and pets. Please keep children and pets away from this device during use.

4. Consult your physician before beginning any exercise program, especially if you have concerns about your physical fitness levels and overall suitability for exercising with the VC300.

5. Be aware of your body‘s signals when using this machine. Please stop exercising if you experience any of below symptoms: pain, tightness in chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feeling light headed, dizziness or nausea. Proceed only after doctor’s clearance.

6. Always use this machine on a solid, flat surface. Cover the floor or carpet with an exercise mat to protect from damage. To ensure safety, make sure all obstacles are at least 18 inches (0,5 m) away from the equipment.

7. Do not attempt to use the VC300 without holding onto any of the handles.

8. Always choose the proper level which best suits your physical strength and flexibility workout. Know your limits and train within them.

9. Do not use this machine if it is damaged in any manner. Inspect it before each use. Failure to observe this warning could result in personal injury while exercising.

10. Use the mashine only for intended use as decribed herein.

11. Do not replace any parts with parts from other equipment or other manufacturers. Use only parts provided by the manufacturer.

12. Sportstech Brands Holding is not responsible for personal injury or property damage which is sustained through the use of the VC300.

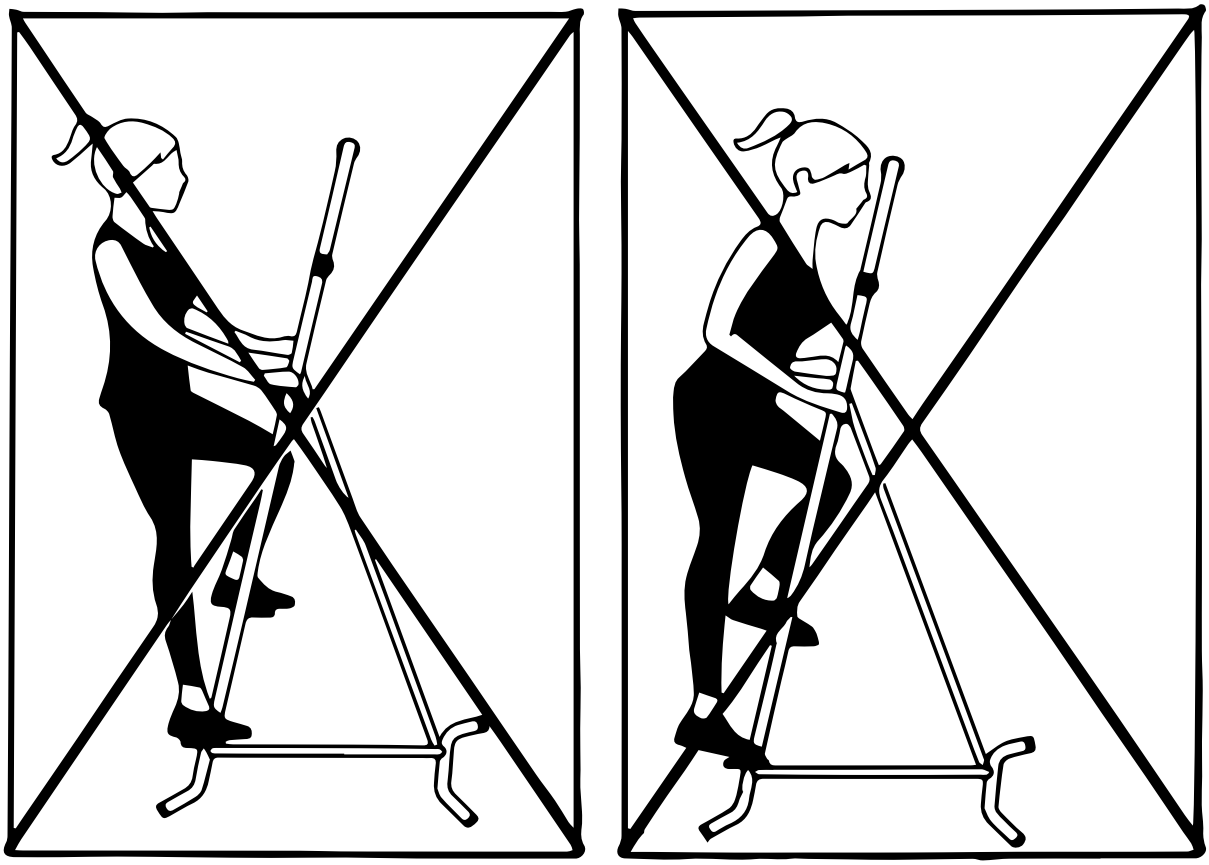
13. The maximum permissible weight for user is 120 kg.

14. This product is intended for home use only and is not intended for commercial facilities such as Health Clubs, Hotels or Fitness Centers.

- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

Do not lean back or straighten the arms because the machine may become unstable and tip over.

To avoid the risk of injuries to your face, do not lean your body against the device while performing the exercise holding the short handles. Always perform this exercise with an upright posture parallel to the device with the arms in a half extended position.



EN

2. EXPLODED DRAWING / SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/vc300_spareparts

3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1:

Place the front foot tube (29) on the floor and put the front side of the main part (1) on it. Make sure the foot tips and main part point forwards. Attach both parts with 2x screw, flat washer and nut.

EN

STEP 2:

Place the rear foot tube (30) below of the support frame (2). Make sure the foot tips point backwards. Attach both parts with 2x screw, flat washer and nut.

STEP 3:

Attach the short handle pipes 31) into the side intake of the main part (1).

STEP 4:

Attach the left and right moving handle pipes (13+9) into the side intake of the main part (1). You can adjust the arm rest length setting for your desired body height at any time by pressing the push button and choosing one of the 5 positions.

STEP 5:

Loosen the nut of cable fixing bolt. Put the cable eye on the fixing bolt and secure it with the nut.

THE DEVICE:

COMPLETELY ASSEMBLED

Pull up for folding.

FOLDED

EN

4. WORKOUT INSTRUCTIONS

There are 5 different height settings in the VC300 so you can customize the machine to your size. Press the push-button of the moving handles and at the same time move the respective post up or down according to your desired setting. These different height settings can also be used to claim different muscle groups.

HOW TO MOUNT THE VC300

1. Grab the right short handle with your right hand and put your right leg on the right pedal.

2. Climb and grab the left upper handle with your left hand.

3. Finally put your left foot on the left pedal and your right hand on the right upper handle.

GETTING STARTED

Perform a few up and down movements (about 2 minutes) when using your machine for the first time and before actually starting your workout to get used to the machine and the motion. Make sure that the alterning movements of your legs do not go as far that the pedal will touch the bottom frame of the machine. You should change direction before the pedal touches the bottom frame. The idea is to perform one flowing up and down movement with your arms and legs. Once you are familiar with the movement, you can use the moving handles to begin your current workout.

BICEPS

You can target your biceps by holding the handles with your hands facing towards you.

STEPPING

You can perform a simple step workout by placing both hands on the short handles targeting the movement in your legs.

5. PERSONAL WORKOUT TIMER

Timer, step and calorie counter. This monitor allows you to keep track of your workout time, the burned calories, and the accumulated steps. Before starting your workout, reset the monitor by pressing the red button for at least 3 seconds until you see a „0“ on the screen. Once you reset it, the monitor will automatically start to track your workout. It will stop as soon as you finish your workout.

To switch between the tracking features in your screen, simply push the red button.

1. Timer (**TMR**)
2. Step-counter (**CNT**)
3. Total Step-counter (**TOT.CNT**)
4. Calorie-counter (**CAL**)

EN

Battery

The battery used is an AG13 button cell, the weight is about 15g.

6. 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 and on the back.

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

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

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

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

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

Recycling loop

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

Information about included batteries

Information according to § 4 paragraph 4 Elektrogesetz

Battery type:	LR44
Chemical system:	AL Mn ALKALINE ZINC-MANGANESE

Information on the safe removal of the batteries or accumulators

- Carefully pull the display out of the housing. The battery compartment is on the back of the computer.
- Remove the battery/rechargeable battery from the device.
- The battery/rechargeable battery and, if applicable, the device can now be disposed of separately at the appropriate official collection point. Please also note the locally applicable regulations.

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.

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

ES

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

Nuestros tutoriales en video para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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

Enlace a los videos:
https://service.innovamaxx.de/vc300_video

¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram

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

Facebook

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

CONTENIDO

1. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE.....32
2. DIBUJO DE EXPLOSIÓN / LISTA DE REPUESTOS 34
3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE.....35
4. INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS 38
5. TEMPORIZADOR PERSONAL DE EJERCICIOS.....39
6. DESECHO 40

ES

1. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE

PRECAUCIÓN: Para tener una efectividad y seguridad máxima, lea estas instrucciones y consejos importantes antes de usar todo el equipo. Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar y usar la máquina.

1. Siempre tenga cuidado al subir y bajar de la VC300.

2. Mantenga las partes de cuerpo, las manos y pies lejos de la polea en la parte posterior de la cubierta y lejos de los pedales plegables y rieles móviles. Pueden producirse lesiones severas si las partes del cuerpo, las manos o pies, se ubican sobre alguna de estas piezas móviles.

3. Mantenga la VC300 lejos del alcance de los niños. Este dispositivo no es un juguete y no está diseñado para ser usado por o cerca de niños y mascotas. Mantenga a niños y mascotas lejos de este dispositivo cuando esté en uso.

4. Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios, en especial si tiene inquietudes sobre sus niveles de rendimiento físico y sobre la idoneidad general para ejercitarse con la VC300.

5. Tenga presente sus señales corporales cuando use esta máquina. Por favor deje de ejercitarse si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, mareos o nauseas. Continúe ejercitándose solo después de la autorización de su médico.

6. Siempre use esta máquina sobre una superficie sólida y plana. Cubra el suelo con una alfombra protectora para evitar daños. Para garantizar su seguridad, asegúrese de que todos los obstáculos estén al menos a 0,5 m de distancia del equipo.

7. No intente usar la VC300 sin sostener al menos una de las manijas.

8. Siempre elija el nivel adecuado que mejor se ajuste a su fuerza y flexibilidad física al ejercitarse. Conozca sus límites y entrene dentro de éstos.

9. No use esta máquina si está dañada de alguna manera. Inspecciónela antes de cada uso. Omitir esta revisión podría resultar en lesiones personales al ejercitarse.

10. Use la máquina solo para su uso previsto tal y como se describe aquí.

11. No reemplace ninguna pieza con piezas de otro equipo o de otros fabricantes. Use sólo piezas suministradas por el fabricante.

12. Sportstech Brands Holding no se hace responsable por lesiones personales o daño a la propiedad sufridos mediante el uso de la VC300.

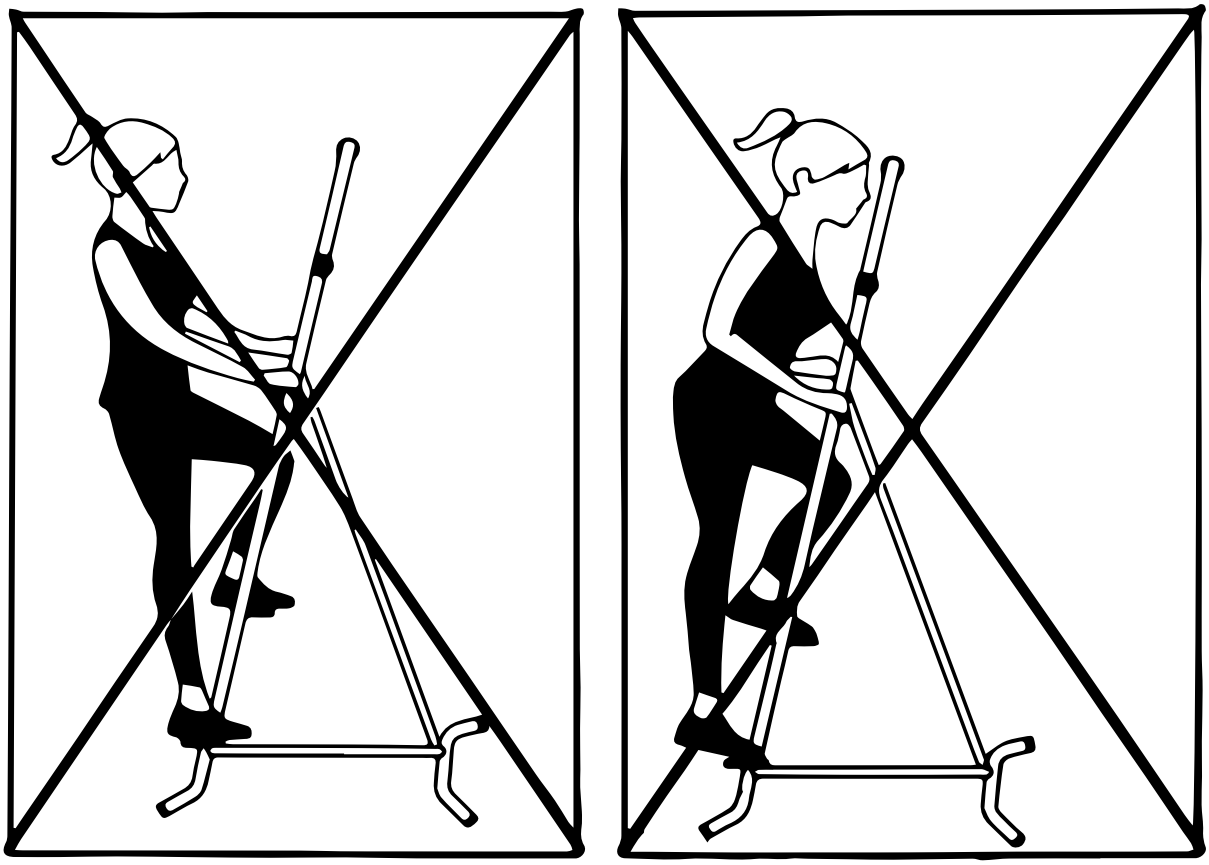
13. El peso máximo permitido del usuario es 120 kg.

14. Este producto está diseñado solo para uso domestico y no para su uso en instalaciones comerciales como clubes deportivos, hoteles o gimnasios.

- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

No se recline ni estire los brazos ya que la máquina podría perder su estabilidad y volcarse.

Para evitar el riesgo de lesiones en su rostro, no apoye su cuerpo contra el dispositivo cuando esté ejercitándose sosteniendo ambos manillares. Siempre realice este ejercicio con una postura recta paralela al dispositivo con los brazos medio extendidos.



ES

2. DIBUJO DE EXPLOSIÓN / LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/vc300_spareparts

3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 1:

Ubique el tubo frontal base (29) sobre el suelo y ponga el lado frontal de la pieza principal (1) en él. Asegúrese de que las puntas de la base y de la pieza principal apunten hacia adelante. Conecte ambas piezas con 2 tornillos, arandelas planas y tuercas.

PASO 2:

Ubique el tubo posterior base (30) debajo de la marco de soporte (2). Asegúrese de que las puntas de la base apunten hacia atrás. Conecte ambas piezas con 2 tornillos, arandelas planas y tuercas.

ES

PASO 3:

Conecte los tubos cortos del manillar (31) en el lado de entrada de la pieza principal (1).

PASO 4:

Conecte los tubos móviles derecho e izquierdo del manillar (13+9) en el lado de entrada de la pieza principal (1). Puede ajustar la longitud de descanso para el brazo de acuerdo a su altura corporal deseada en cualquier momento presionando el botón y seleccionando una de las 5 posiciones.

PASO 5:

Suelte la tuerca del tornillo de fijación del cable. Ponga el cable en el tornillo de fijación y asegúrelo con la tuerca.

EL DISPOSITIVO:

COMPLETAMENTE ENSAMBLADO

Tire hacia arriba para plegar.

DOBLADO

ES

4. INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS

Hay 5 diferentes ajustes de altura en la VC300 así podrá personalizar la máquina de acuerdo a su tamaño. Presione el pulsador de los manillares móviles y al mismo tiempo mueva la entrada correspondiente hacia arriba o hacia abajo de acuerdo a su ajuste deseado. Estos diferentes ajustes de altura también pueden usarse para ejercitar diferentes grupos musculares.

CÓMO SUBIRSE A LA VC300

1. Agarre el manillar corto derecho con su mano derecha y ponga su pierna derecha sobre el pedal derecho.

2. Súbase y agarre el manillar superior izquierdo con su mano izquierda.

3. Por último, ponga su pie izquierdo sobre el pedal izquierdo y su mano derecha sobre el manillar superior derecho.

PRIMEROS PASOS

Realice unos cuantos movimientos hacia abajo y hacia arriba (durante 2 minutos) cuando use la máquina por primera vez y antes de comenzar a ejercitarse de verdad para acostumbrase a la máquina y al movimiento. Asegúrese de que los movimientos alternos de sus piernas no vayan tan lejos como para que el pedal toque la parte inferior del marco de la máquina. Debe cambiar de dirección antes de que el pedal toque la parte inferior del marco. La idea es realizar un movimiento fluido hacia abajo y hacia arriba con sus brazos y piernas. Una vez se familiarice con el movimiento, puede usar los manillares móviles para comenzar el ejercitarse.

BÍCEPS

Puede enfocarse en sus bíceps sosteniendo los manillares con sus manos apuntando hacia usted.

CAMINAR

Puede realizar un ejercicio de caminado sencillo ubicando ambas manos sobre los manillares cortos enfocando el movimiento en sus piernas.

5. TEMPORIZADOR PERSONAL DE EJERCICIOS

Temporizador, contador de pasos y calorías. Esta pantalla le permite mantener un seguimiento de su tiempo de ejercicio, calorías quemadas y pasos acumulados. Antes de comenzar a ejercitarse, reinicie la pantalla presionando el botón rojo durante al menos 3 segundos hasta que vea un 0 en la pantalla.

Para intercambiar entre las funciones de seguimiento en su pantalla, simplemente presione el botón rojo:

1. Temporizador (**TMR**)
2. Contador de pasos (**CNT**)
3. Contador de pasos totales (**TOT.CNT**)
4. Contador de calorías (**CAL**)

La batería

La batería utilizada es una pila de botón AG13, el peso es de unos 15g.

ES

6. DESECHO

Querido cliente, querida clienta:

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

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

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

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

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

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

Reciclaje loop

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

Información sobre las baterías incluidas

Información según § 4 párrafo 4 Elektrogesetz

Tipo de Batería	LR44
Sistema químico:	AL Mn ALKALINE ZINC-MANGANESE

Información sobre la extracción segura de las pilas o acumuladores

- Retire con cuidado la pantalla de la carcasa. El compartimiento de la batería está en la parte posterior de la computadora.
- Retire la batería/batería recargable del dispositivo.
- La batería/batería recargable y, en su caso, el dispositivo ahora se pueden desechar por separado en el punto de recogida oficial correspondiente. Tenga en cuenta también las normas vigentes localmente.

MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.

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

FR

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/vc300_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

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

la page Instagram

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

la page Facebook

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

TABLE DES MATIÈRES

1. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT 44
2. DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE 46
3. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE 47
4. INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT 50
5. MINUTEUR D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL 51
6. MISE AU REBUT 52

FR

1. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

ATTENTION: pour une efficacité et une sécurité maximales, lisez ces instructions et conseils importants avant d'utiliser l'équipement. Notez les précautions suivantes avant d'assembler et d'utiliser la machine.

1. Faites toujours attention lorsque vous allumez et arrêtez le VC300.

2. Gardez les parties du corps, les mains et les pieds à l'écart de la poulie à l'arrière du couvercle et à l'extérieur des pédales de pliage et des rails mobiles. Des blessures graves peuvent se produire si une partie du corps, des mains ou des pieds sont placées sur l'une de ces pièces mobiles.

3. Gardez le VC300 hors de la portée des enfants. Cet appareil n'est pas un jouet et n'est pas destiné à être utilisé par ou à proximité d'enfants et d'animaux de compagnie. Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de cet appareil pendant son utilisation.

4. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices, en particulier si vous avez des préoccupations au sujet de votre niveau de condition physique et de votre capacité globale à vous entraîner avec le VC300.son utilisation.

5. Soyez conscient des signaux de votre corps lors de l'utilisation de cet appareil. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez un des symptômes suivants: douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, sensation de tête légère, vertiges ou nausées. Procédez uniquement après l'autorisation du médecin.

6. Il faut toujours utiliser cette machine sur une surface solide et plate. Couvrez le sol ou le tapis avec un tapis d'exercice pour éviter tout dommage. Pour garantir la sécurité, assurez-vous que tous les obstacles sont à une distance d'au moins 18 pouces (0,5 m) de l'équipement.

7. N'essayez pas d'utiliser le VC300 sans tenir l'une des poignées.

8. Choisissez toujours le niveau qui convient le mieux à votre condition physique et à vos exercices de flexibilité. Il faut connaître vos limites et s'entraîner en se basant sur ces dernières.

9. N'utilisez pas cette machine si elle est endommagée de quelque manière que ce soit. Inspectez l'appareil avant chaque utilisation. Le non-respect de cet avertissement peut entraîner des blessures lors de l'exercice.

10. Utilisez la machine uniquement pour l'utilisation prévue, comme décrit ici.

11. Ne remplacez pas les pièces de l'appareil avec des pièces d'autres équipements ou d'autres fabricants. Utilisez uniquement les pièces fournies par le fabricant.

12. Sportstech Brands Holding n'est pas responsable des dommages corporels ou matériels. Dûs à l'utilisation du VC300.

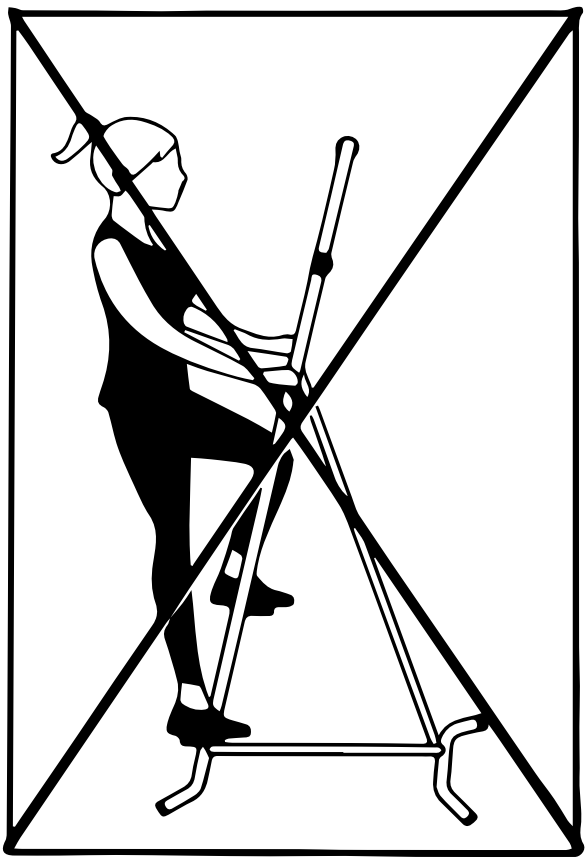
13. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 120 kg.

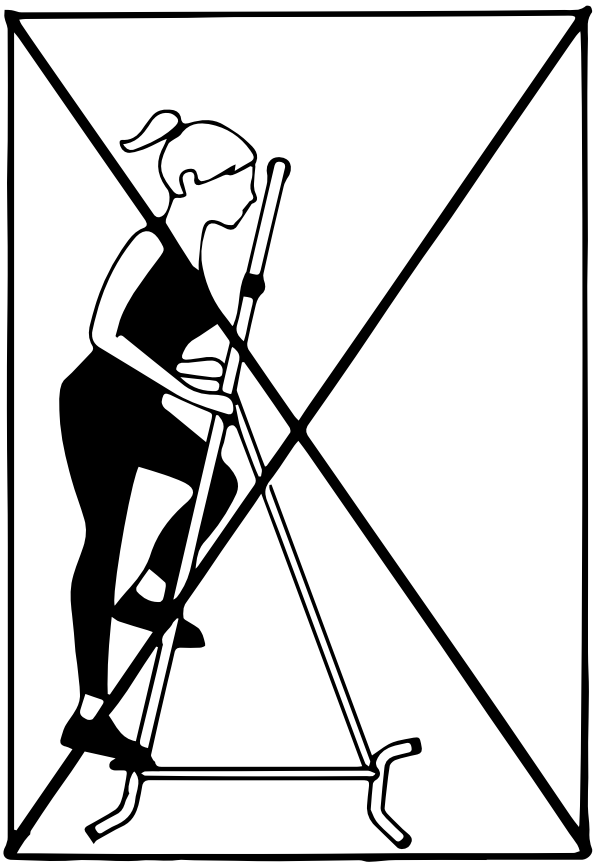
14. Ce produit est destiné uniquement à l'usage domestique et n'est pas destiné à des utilisations commerciales telles que les clubs de santé, les hôtels ou les centres de fitness.

- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

Ne vous penchez pas en arrière ou ne fermez pas les bras parce que la machine peut devenir instable et basculer.

Pour éviter de se blesser au visage, n'inclinez pas votre corps contre l'appareil pendant l'exercice en tenant les poignées courtes. Il faut toujours faire cet exercice avec une position verticale parallèle à l'appareil avec les bras en demi-position étendue.





FR

2. DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

https://service.innovamaxx.de/vc300_spareparts

3. INSTRUCTIONS D‘ASSEMBLAGE

ETAPE 1:

Placez le tube du pied avant (29) sur le sol et placez le côté avant de la partie principale (1) dessus. Assurez-vous que les pointes des pieds et le point principal avancent. Fixez les deux pièces avec la vis 2x, la rondelle plate et l‘écrou.

ETAPE 2:

Placez le tube du pied arrière (30) en dessous de la cadre de support (2). Assurez-vous que les pointes du pied tournent vers l‘arrière. Fixez les deux pièces avec la vis 2x, la rondelle plate et l‘écrou.

FR

ETAPE 3:

Fixez les tubes à manivelle courte (31) dans la prise latérale de la partie principale (1).

ETAPE 4:

Fixez les tubes à manivelle mobiles gauche et droite (13+9) dans la prise latérale de la partie principale (1). Vous pouvez régler la longueur du repose-bras selon la hauteur de votre corps à tout moment en appuyant sur le bouton-et en choisissant l'une des 5 positions.

ETAPE 5:

Desserrez l'écrou du boulon de fixation du câble. Mettez le câble sur le boulon de fixation et fixez-le avec l'écrou.

L'APPAREIL:

COMPLÉTEMENT ASSEMBLÉ

Tirez pour plier.

PLIÉ

FR

4. INSTRUCTIONS D‘ENTRAÎNEMENT

Il existe 5 réglages de hauteur différents dans le VC300 afin que vous puissiez personnaliser la machine selon votre taille. Appuyez sur le bouton-des poignées mobiles et, en même temps, déplacez le poste respectif vers le haut ou vers le bas selon le réglage souhaité. Ces différents paramètres de hauteur peuvent également être utilisés pour différents groupes musculaires.

COMMENT MONTER LE VC300

1. Prenez la poignée droite avec votre main droite et placez votre jambe droite sur la pédale droite.

2. Montez et saisissez la poignée supérieure gauche avec votre main gauche.

3. Enfin, mettez votre pied gauche sur la pédale gauche et votre main droite sur la poignée supérieure droite.

COMMENCER

Effectuez quelques mouvements ascendants et descendants (environ 2 minutes) lors de l‘utilisation de votre appareil pour la première fois et avant de commencer votre séance d‘entraînement pour vous habituer à l‘appareil et au mouvement. Assurez-vous que les mouvements alternatifs de vos jambes ne vont pas aussi loin que la pédale touche le bas de l‘appareil. Vous devez changer de direction avant que la pédale ne touche le cadre inférieur. L‘idée est d‘effectuer un mouvement d‘écoulement vers le haut et le bas avec vos bras et vos jambes. Une fois que vous vous êtes familiarisé avec le mouvement, vous pouvez utiliser les poignées mobiles pour commencer votre entraînement actuel.

BICEPS

Vous pouvez entraîner vos biceps en tenant les poignées avec les mains tournées vers vous.

MARCHER

Vous pouvez effectuer une simple séance d'entraînement en plaçant les deux mains sur les poignées courtes pour le mouvement dans vos jambes.

5. MINUTEUR D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Minuteur, compteur de pas et calorie. Ce moniteur vous permet de suivre votre temps d'entraînement, les calories brûlées et les pas accumulées. Avant de commencer votre entraînement, réinitialisez le moniteur en appuyant sur le bouton rouge pendant au moins 3 secondes jusqu'à ce que vous voyiez un „0" sur l'écran. Une fois que vous l'avez réinitialisé, le moniteur commencera automatiquement à suivre votre séance d'entraînement. Cela s'arrêtera dès que vous aurez terminé votre séance d'entraînement.

Pour basculer entre les fonctions de suivi de votre écran, appuyez simplement sur le bouton rouge.

1. Minuteur (**TMR**)
2. Compteur des pas (**CNT**)
3. Compteur du nombre total des pas (**TOT.CNT**)
4. Compteur de calories (**CAL**)

La batterie

La batterie utilisée est une pile bouton AG13, son poid est d'environ 15g.

FR

6. 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.

Informations sur les piles incluses

Informations selon § 4 paragraphe 4 Elektrogesetz

Type de batterie	LR44
Système chimique:	AL Mn ALKALINE ZINC-MANGANESE

Informations sur le retrait en toute sécurité des piles ou des accumulateurs

- Retirez délicatement l'écran du boîtier. Le compartiment de la batterie se trouve à l'arrière de l'ordinateur.
- Retirez la batterie/batterie rechargeable de l'appareil.
- La batterie/pile rechargeable et, le cas échéant, l'appareil peuvent désormais être éliminés séparément au point de collecte officiel approprié. Veuillez également tenir compte des réglementations locales en vigueur.

MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari clienti,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.

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

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

Il nostro Video Tutorial per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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

Link per il Video:
https://service.innovamaxx.de/vc300_video

Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram

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

pagina Facebook

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

INDICE

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI DI SICUREZZA 56
2. DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO 58
3. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO 59
4. ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO 62
5. TIMER PER L'ALLENAMENTO PERSONALE 63
6. SMALTIMENTO 64

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI DI SICUREZZA

ATTENZIONE: Per la massima efficacia e sicurezza, leggere queste istruzioni e questi suggerimenti importanti prima di utilizzare qualsiasi dispositivo. Tenere conto delle seguente precauzioni prima di assemblare e utilizzare il dispositivo.

1. Prestare sempre attenzione quando si scende dal VC300.

2. Tenere le parti del corpo, le mani e i piedi lontano dalla puleggia sul retro del coperchio, dai pedali ribaltabili e dalle rotaie mobili. Possono verificarsi gravi lesioni se le parti del corpo, le mani o i piedi vengono posizionati su una di queste parti in movimento.

3. Tenere i bambini lontano dal VC300. Questo dispositivo non è un giocattolo e non è destinato ad essere utilizzato da o vicino a bambini o animali domestici. Tenere i bambini e gli animali domestici lontano da questo dispositivo mentre è in uso.

4. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, in particolare se si hanno preoccupazioni circa i livelli di allenamento fisico e l'idoneità generale per gli esercizi con il VC300.

5. State attenti ai segnali che vi da il corpo durante l'utilizzo di questo dispositivo. Smettere di allenarsi in caso di comparsa dei seguenti sintomi: dolori, senso di oppressione al petto, battiti cardiaci irregolari, mancanza di respiro, capogiri, vertigini o nausea. Continuare gli esercizi solo dopo aver ricevuto il consenso del proprio medico.

6. Utilizzare sempre questo dispositivo su una superficie piana e dura. Coprire il pavimento o la moquette con un tappettino per esercizi per proteggerla dai danni. Per garantire la sicurezza, assicurarsi che tutti gli ostacoli si trovino ad almeno 0,5 m di distanza dall'apparecchio.

7. Non tentare di utilizzare il VC300 senza tenere afferrare le maniglie.

8. Scegliere sempre il livello adeguato che meglio si adatta alla propria condizione fisica e alla propria flessibilità. Conoscete i vostri limiti e allenatevi di conseguenza.

9. Non utilizzare questa macchina se è danneggiata in qualsiasi modo. Ispezionarla prima di ogni uso. La mancata osservanza di questo avviso potrebbe causare lesioni personali durante gli esercizi.

10. Utilizzare la macchina solo per l'uso previsto come descritto qui.

11. Non sostituire le parti con pezzii di ricambio di altre apparecchiature o di altri produttori. Utilizzare solo le parti fornite dal produttore.

12. Sportstech Brands Holding non è responsabile per le lesioni personali o i danni alla proprietà, subiti in seguito all'uso del VC300.

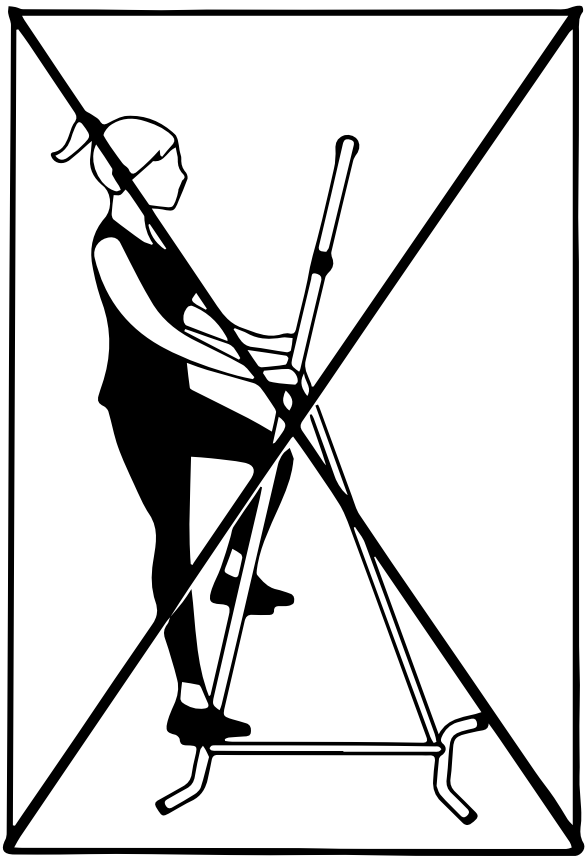
13. Il peso massimo consentito per l'utente è di 120 kg.

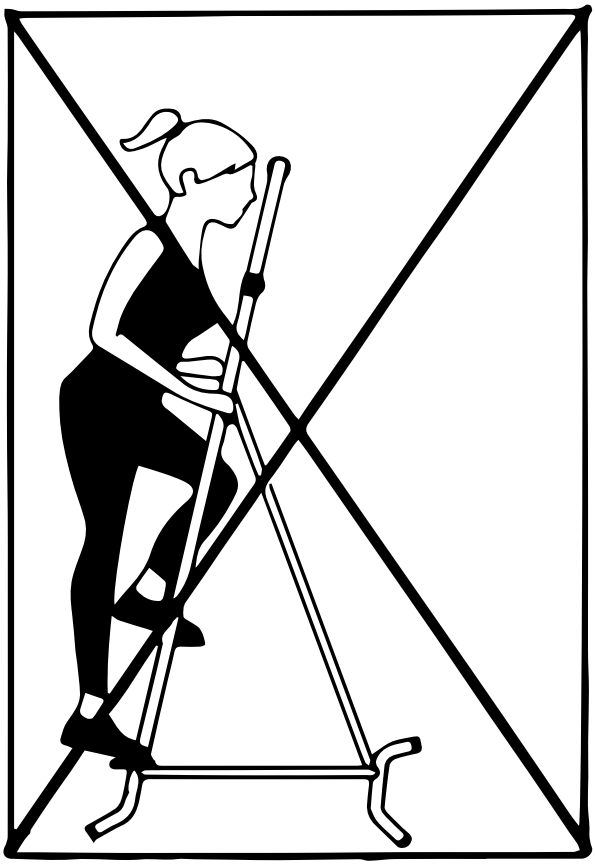
14. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico e non è destinato all'uso da parte di strutture commerciali come centri di salute, hotel o centri fitness.

- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.

Non appoggiarsi all'indietro o raddrizzare le braccia perché la macchina può diventare instabile e ribaltarsi

Per evitare il rischio di ferite al viso, non appoggiarsi con il corpo sul dispositivo durante l'esercizio fisico tenendo le maniglie corte. Eseguire sempre questo esercizio con una postura dritta parallelamente al dispositivo con le braccia in posizione mezza estesa.





IT

2. DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

https://service.innovamaxx.de/vc300_spareparts

3. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

PASSO 1:

Posizionare il tubo anteriore del piede (29) sul pavimento e mettere il lato anteriore della parte principale (1) su di esso. Assicurarsi che le punte del piede e la parte principale puntino in avanti. Fissare entrambe le parti con le 2 viti, la rondella piatta e il dado.

PASSO 2:

Posizionare il tubo posteriore del piede (30) sotto la struttura di supporto (2). Assicurarsi che le punte dei piedi puntino verso l'indietro. Fissare entrambe le parti con le 2 viti, la rondella piatta e il dado.

IT

PASSO 3:

Fissare i tubi della maniglia corta (31) nella parte laterale della parte principale (1).

PASO 4:

Fissare i tubi della maniglia sinistra e destra (13+9) nella scanalatura laterale della parte principale (1). È possibile regolare l'impostazione della lunghezza del supporto braccia secondo l'altezza del corpo desiderata, in qualsiasi momento, premendo il pulsante e scegliendo una delle 5 posizioni.

PASSO 5:

Allentare il dado del bullone di fissaggio del cavo. Mettere il cavo sulla vite di fissaggio e fissarlo con il dado.

IL DISPOSITIVO:

COMPLETAMENTE ASSEMBLATO

Tirare su per piegare

PIEGATO

IT

4. ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

Il VC300 ha 5 impostazioni di altezza per personalizzare la macchina in base alle dimensioni dell'utente. Premere il pulsante delle maniglie in movimento e contemporaneamente spostare il rispettivo palo su o giù in base all'impostazione desiderata. Queste diverse impostazioni di altezza possono anche essere utilizzate per allenare diversi gruppi muscolari.

COME MONTARE IL VC300

1. Afferrare la maniglia corta destra con la mano destra e mettere la gamba destra sul pedale destro.

2. Salire e afferrare la maniglia superiore sinistra con la mano sinistra.

3. Infine mettere il piede sinistro sul pedale sinistro e la mano destra sulla maniglia superiore destra.

PER INIZIARE

Eseguire alcuni movimenti su e giù (circa 2 minuti) quando si utilizza la macchina per la prima volta e prima di iniziare l'allenamento per abituarsi alla macchina e al movimento. Assicurarsi che i movimenti alternativi delle gambe non vadano fino a che il pedale tocchi la cornice inferiore della macchina. È necessario cambiare direzione prima che il pedale tocchi il telaio inferiore. L'idea è quella di eseguire un movimento fluido su e giù con le braccia e le gambe. Una volta che si ha familiarità con il movimento, è possibile utilizzare le maniglie in movimento per iniziare l'allenamento corrente.

BICIPITI

È possibile allenare i bicipiti tenendo le maniglie con le mani rivolte verso di voi.

STEPPING

È possibile eseguire un semplice allenamento di stepping posizionando entrambe le mani sulle maniglie corte mirando al movimento nelle gambe.

5. TIMER PER L'ALLENAMENTO PERSONALE

Timer, contapassi e contacalorie Questo monitor consente di tenere traccia della durata dell'allenamento, delle calorie bruciate e dei passi accumulati. Prima di iniziare l'allenamento, ripristinare il monitor premendo il pulsante rosso per almeno 3 secondi finché sullo schermo appare „0". Una volta reimpostato, il monitor inizierà automaticamente a tenere traccia dell'allenamento. Si arresterà non appena finisci l'allenamento.

Per cambiare le funzioni di monitoraggio sullo schermo, premere semplicemente il pulsante rosso.

1. Timer (**TMR**)
2. Contapassi (**CNT**)
3. Contapassi totale (**TOT.CNT**)
4. Contacalorie (**CAL**)

La batteria

La batteria utilizzata è una pila a bottone AG13, il cui peso è di circa 15 g.

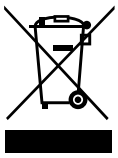
6. SMALTIMENTO

Cari clienti,

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

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

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



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

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

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

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

Riciclaggio dei rifiuti

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

Informazioni sulle batterie incluse

Informazioni ai sensi del § 4 comma 4 Elektrogesetz

Tipo di batteria	LR44
Sistema chimico:	AL Mn ALKALINE ZINC-MANGANESE

Informazioni sulla rimozione sicura delle batterie o degli accumulatori

- Estrarre con cautela il display dall'alloggiamento. Il vano batteria si trova sul retro del computer.
- Rimuovere la batteria/batteria ricaricabile dal dispositivo.
- La batteria/batteria ricaricabile e, se applicabile, il dispositivo possono ora essere smaltiti separatamente presso il punto di raccolta ufficiale appropriato. Si prega di notare anche le normative vigenti a livello locale.

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

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

- **Zorg ervoor dat ALLE personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en deze begrijpen. Bewaar deze handleiding in de buurt van het apparaat.**
- **Volg ALLE veiligheidsinstructies in deze handleiding op.**
- **Overbelast jezelf of anderen NOOIT bij het gebruik van het apparaat.**

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

NL

Onze Video-tutorials voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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

YouTube

Link naar de video's:
https://service.innovamaxx.de/vc300_video

We zijn ook actief op social media!

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

Instagram-pagina

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

Facebook-pagina

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

INHOUD

1. BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR JE VEILIGHEID 68
2. EXPLOSIETEKENING / ONDERDELENLIJST 70
3. MONTAGE-INSTRUCTIES 71
4. TRAININGSINSTRUCTIES 74
5. PERSOONLIJKE TRAININGSWAARDEN 75
6. VERWIJDERING 76

NL

1. BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR JE VEILIGHEID

LET OP: Lees deze handleiding en belangrijke opmerkingen voor maximale effectiviteit en veiligheid voordat je het apparaat in gebruik neemt. Neem de volgende voorzorgsmaatregelen in acht voordat je het apparaat monteert en gaat gebruiken.

1. Wees altijd bijzonder voorzichtig als je op de VC300 gaat staan of van het apparaat komt.

2. Houd lichaamsdelen, handen en voeten uit de buurt van de wielen aan de achterzijde van de kap, en van de inklapbare pedalen en bewegende rails. Er kan ernstig letsel optreden wanneer je lichaamsdelen, handen of voeten op een van deze bewegende onderdelen plaatst.

3. Houd de VC300 buiten het bereik van kinderen. Dit apparaat is geen speelgoed en is niet bedoeld om door of in de buurt van kinderen en huisdieren te worden gebruikt. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat terwijl je het gebruikt.

4. Raadpleeg eerst je arts voordat je met de training begint, vooral als je je zorgen maakt over je fysieke conditie en je algehele conditie voor het trainen met de VC300.

5. Let op de signalen van je lichaam wanneer je dit apparaat gebruikt. Stop de training als je een of meer van de volgende symptomen opmerkt: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, sufheid, duizeligheid of misselijkheid. Doe niet verder tenzij de arts zich geen bedenkingen maakt.

6. Gebruik dit apparaat altijd op een vlakke, stabiele ondergrond. Bescherm de vloer of het tapijt tegen beschadigingen met een trainingsmat. Zorg voor de veiligheid voor een afstand van minimaal 50 cm van voorwerpen.

7. Probeer de VC300 niet te gebruiken zonder de handgrepen vast te houden.

8. Kies altijd het juiste niveau dat het beste bij je fysieke conditie past en train flexibel. Ken je grenzen en blijf binnen je eigen grenzen tijdens de training.

9. Gebruik dit apparaat niet als het op een of andere manier beschadigd is. Controleer de toestand vóór elk gebruik. Het niet opvolgen van deze waarschuwing kan tijdens de training tot letsel leiden.

10. Gebruik het apparaat alleen voor het beoogde doel zoals hier beschreven.

11. Vervang onderdelen niet met onderdelen van andere apparaten of andere fabrikanten. Gebruik uitsluitend de door de fabrikant geleverde onderdelen.

12. Sportstech Brands Holding is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen als gevolg van het gebruik van de VC300.

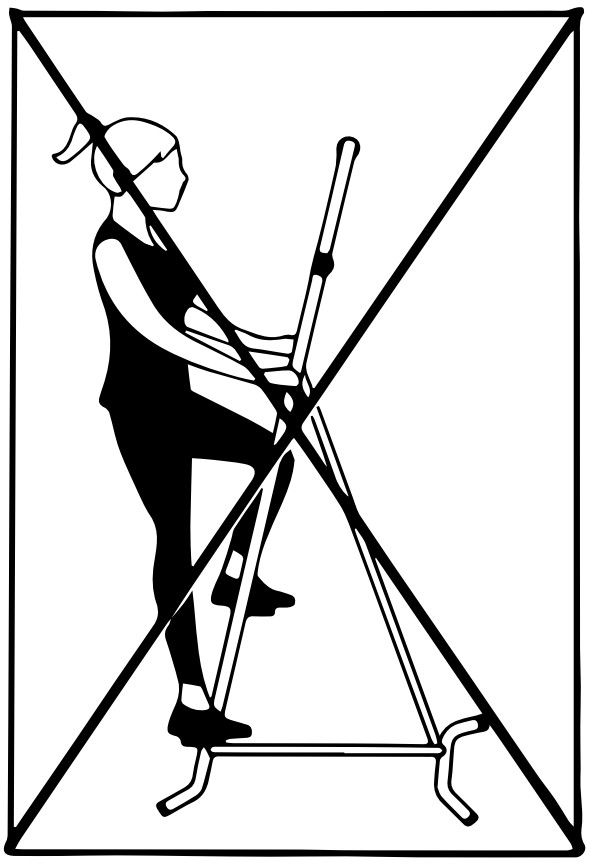
13. Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.

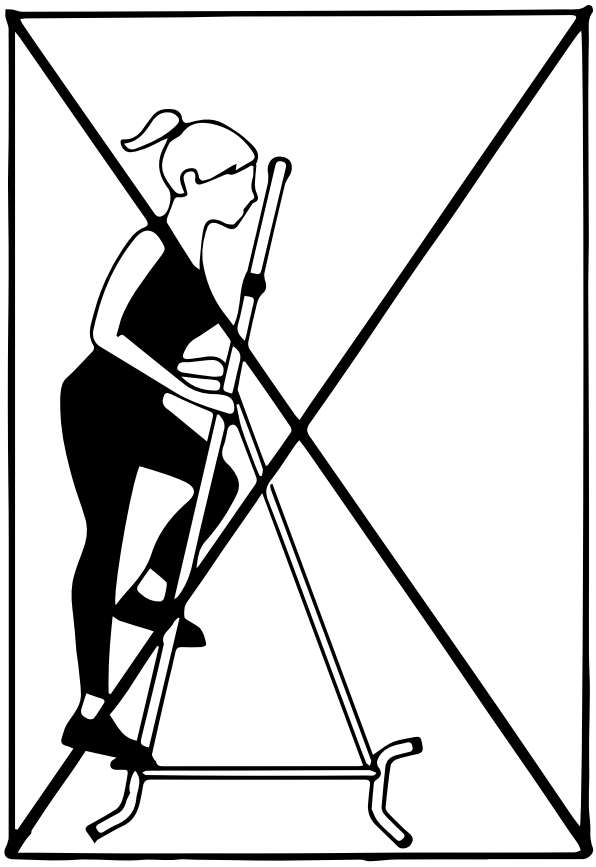
14. Dit product is bedoeld voor thuisgebruik en niet voor gebruik in commerciële faciliteiten zoals fitness-studio's, hotels of fitnesscentra.

- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.

Leun niet achterover of strek de armen niet omdat het apparaat daardoor instabiel wordt en kan kantelen.

Leun je lichaam nooit tegen het apparaat tijdens het trainen met de korte handgrepen, om het risico van letsel in je gezicht te voorkomen. Voer deze oefening altijd in een rechtopstaande houding parallel aan het apparaat uit, met de armen in een half uitgestrekte positie.





NL

2. EXPLOSIETEKENING / ONDERDELENLIJST

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

https://service.innovamaxx.de/vc300_spareparts

3. MONTAGE-INSTRUCTIES

STAP 1:

Leg het voorste steunframe (29) op de grond en plaats er vervolgens het hoofdframe (1) met de voorkant op. Zorg ervoor dat de voetpunten en het hoofdframe naar voren gericht zijn. Bevestig beide onderdelen met twee schroeven, sluitringen en moeren.

STAP 2:

Plaats de achterste voetbuis (30) onder het steunframe (2). Controleer of de voetpunten naar achteren wijzen. Bevestig beide onderdelen met twee schroeven, sluitringen en moeren.

NL

STAP 3:

Bevestig de korte grepen (31) in de zijsteun van het hoofd-frame (1).

STAP 4:

Bevestig de linker en rechter bewegende grepen (13+9) in de zijsteun van het hoofdframe (1). Je kunt op elk moment de gewenste lengte van de arm-leuning op je lichaamslengte instellen door op de drukknop te drukken en een van de vijf posities te selecteren.

STAP 5:

Draai de moer van de kabelbevestigingsschroef los. Plaats het kabeloog op de bevestigingsschroef en zet het vast met de moer.

HET APPARAAT:

COMPLEET GEMONTEERD

Omhoog trekken om in te klappen

INGEKLAPT

NL

4. TRAININGSINSTRUCTIES

Er zijn 5 verschillende hoogte-instellingen op de VC300, zodat je het apparaat kunt aanpassen aan je lichaamslengte. Bedien de drukknop van de beweegbare handgrepen en beweeg tegelijkertijd de betreffende stang omhoog of omlaag, volgens je gewenste instelling. Deze verschillende hoogte-instellingen kunnen ook worden gebruikt om verschillende spiergroepen te trainen.

HOE STAP JE OP DE VC300

1. Pak met je rechterhand de rechter korte handgreep en plaats het rechterbeen op het rechterpedaal.

2. Klim omhoog en pak de linker bovenste handgreep met de linkerhand vast.

3. Plaats de linkervoet op het linkerpedaal en plaats de rechterhand op de rechter bovenste greep.

AAN DE SLAG

Voer een paar op-en-neer-bewegingen uit (ongeveer 2 minuten) wanneer je het apparaat voor het eerst gebruikt en voordat je met de eigenlijke training start om aan het apparaat en de beweging te wennen. Zorg ervoor dat de afwisselende bewegingen van je benen niet zo ver gaan dat het pedaal ongeveer in contact staat met het onderste frame van het toestel. Je moet de richting veranderen voordat het pedaal het onderste frame raakt. Het gaat om het uitvoeren van een vloeiende op-en-neerbeweging met je armen en benen. Zodra je de beweging gewend bent, kun je met de beweegbare handgrepen je eigenlijke training beginnen.

BICEPS

Je kunt je bicepsspieren doelgericht trainen door de handgrepen met je handen vast te houden.

Stapbeweging

Je kunt een eenvoudige stappentraining doen door beide handen op de korte handgrepen te leggen en je af te stellen op de beweging van je benen.

5. PERSOONLIJKE TRAININGSWAARDEN

Tijdmeter, stappen- en calorieteller. Met de monitor kun je de trainingsduur, de verbrande calorieën en het aantal stappen volgen. Voordat je met de training begint, moet je de monitor opnieuw instellen door gedurende minstens 3 seconden op de rode knop te drukken totdat “0” op het scherm wordt weergegeven. Zodra je het apparaat hebt gereset, zal de monitor automatisch beginnen om je trainingswaarden op te nemen. Hij zal stoppen zodra je de training beëindigt.

Als je op je scherm wilt schakelen tussen de categorieën, druk je gewoon op de rode knop.

1. Tijdmeter (**TMR**)
2. Stappenteller (**CNT**)
3. Teller totale stappen (**TOT.CNT**)
4. Calorieteller (**CAL**)

Batterij

De gebruikte batterij is een AG13-knoopcel, het gewicht is ongeveer 15 g.

NL

6. 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.

Informatie over meegeleverde batterijen

Informatie volgens § 4 paragraaf 4 Elektrogesetz

Baterij type	LR44
Chemisch systeem:	AL Mn ALKALINE ZINC-MANGANESE

Informatie over het veilig verwijderen van batterijen of accu's

- Trek het display voorzichtig uit de behuizing. Het batterijcompartiment bevindt zich aan de achterkant van de computer.
- Verwijder de batterij/oplaadbare batterij uit het apparaat.
- De batterij/oplaadbare batterij en, indien van toepassing, het apparaat kunt u nu apart inleveren bij het daarvoor bestemde officiële inzamelpunt. Let ook op de plaatselijk geldende voorschriften.

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

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

+49 30 23 59 600

http://www.sportstech.de