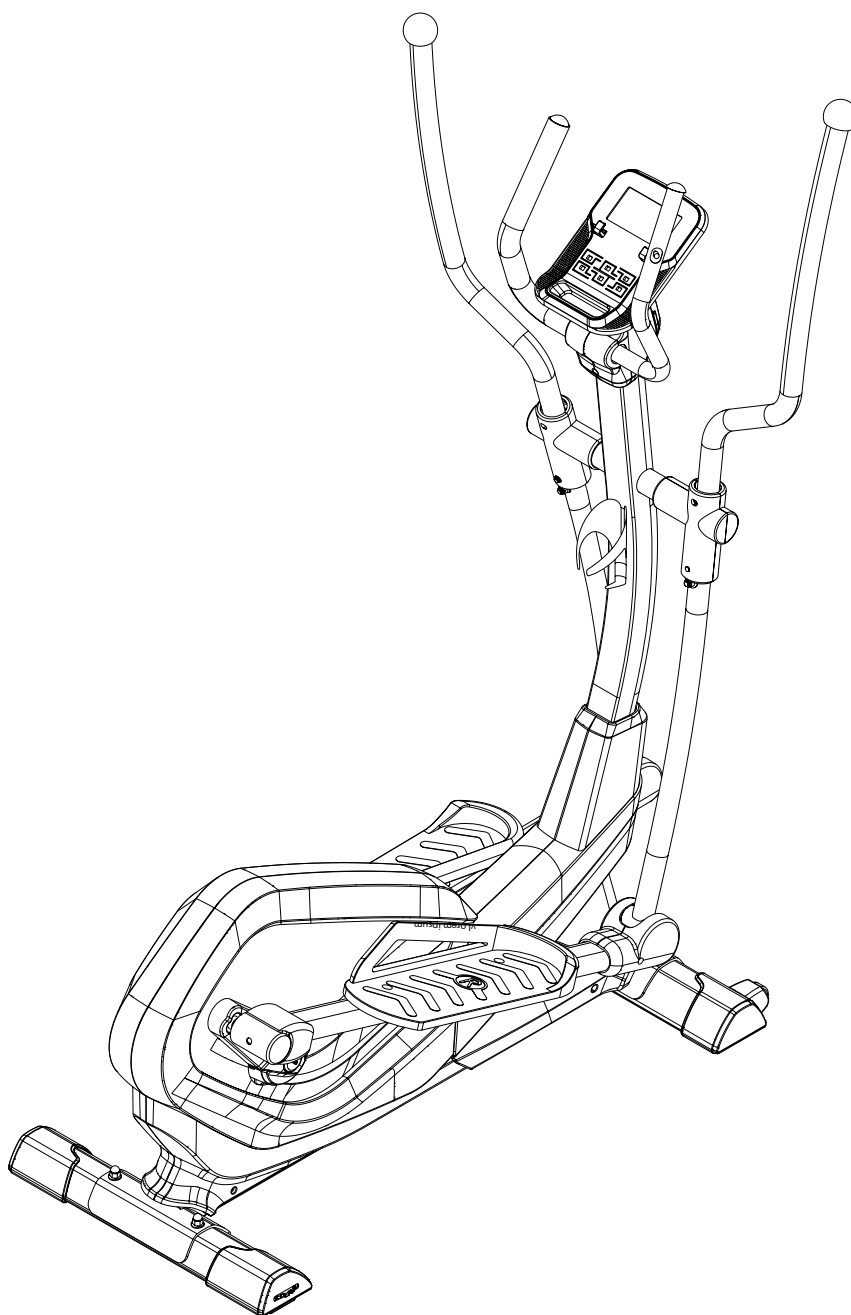




SPORTSTECH

CX70

Crosstrainer



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

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.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Stand: 06.01.2021

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



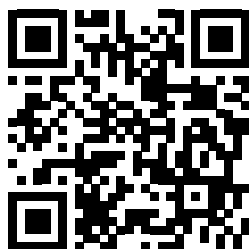
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/cx70_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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN.....	7
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
MONTAGEANLEITUNG	9
STROMANSCHLUSS.....	16
KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG	17
HINWEIS	20
WARTUNG	20
FEHLERBEHEBUNG	21
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP).....	22
DEHNUNGSÜBUNGEN	23
DECLARATION OF CONFORMITY	140



- **Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.**
- **Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.**
- **Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 2,5 Metern Abstand drumherum.**
- **Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt für die Benutzung dieses Produktes beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Produkt in Benutzung nehmen.

ACHTUNG: Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.

- Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch und machen Sie vor dem Gebrauch dieses Gerätes Aufwärmübungen.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Gerätes angemessen über alle Vorsichtsmassnahmen informiert sind. Verwenden Sie den Heimtrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
- Vor dem Training sind Warm-up-Übungen für den ganzen Körper notwendig, um Verletzungen der Muskeln zu vermeiden. Nach dem Training ist es ratsam, den Körper zur Abkühlung entspannen zu lassen.
- Bitte achten Sie darauf, dass alle Teile vor der Benutzung unbeschädigt und gut befestigt sind. Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.
- Überprüfen und ziehen Sie alle Teile regelmässig an. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.
- Bitte tragen Sie bei der Benutzung dieses Gerätes angemessene Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine Kleider, die sich etwa in Teilen des Geräts verfangen könnten.
- Versuchen Sie keine Wartungsarbeiten oder Anpassungen, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Sollten Probleme auftreten, unterbrechen Sie die Benutzung und wenden sich an einen autorisierten Service-Beauftragten.
- Seien Sie vorsichtig wenn Sie auf die Pedale auf- oder heruntersteigen, und erfassen Sie immer zuerst die Griffstangen. Bringen Sie das Pedal an Ihrer Seite in die unterste Position, steigen Sie mit dem Fuss auf das Pedal, schwingen Sie sich über den Hauptrahmen und steigen dann mit dem zweiten Fuss auf das andere Pedal. Bei der Benutzung halten Sie bitte die Griffstangen mit den Händen fest, stellen Sie sicher, dass die Pedale reibungslos laufen, indem Sie die Griffstangen zu sich ziehen oder von sich wegdrücken, dann betreiben Sie das Gerät gleichmässig durch koordinierte Zusammenarbeit von Händen und Füssen. Nach dem Training bringen Sie bitte ebenfalls wieder ein Pedal in die unterste Position und verlassen mit Ihrem Fuss das höhere der beiden Pedale zuerst und dann mit dem unteren Fuss.
- Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Bei der Benutzung sollte stets nur eine Person auf dem Gerät sein.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene gedacht. Der für einen sicheren Betrieb erforderliche Mindestabstand beträgt mindestens zwei Meter. Wenn Sie irgendwelche körperlichen Beschwerden verspüren, wie etwa Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören und Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie weitermachen.
- Der Pulssensor ist kein Medizinprodukt. Verschiedene Faktoren, einschliesslich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Der Pulssensor dient nur als Trainingshilfsmittel zur Bestimmung der allgemeinen Herzfrequenzentwicklung.
- Möchten Sie den Crosstrainer zusammenklappen, dann betätigen Sie aus Sicherheitsgründen auch die Kindersicherung. Betätigen Sie den Verschlussknopf nach rechts, um die Kindersicherung einzustellen. Wird dieser nach rechts betätigt, können Griffe und Pedalen nicht mehr bewegt werden. Drehen Sie den Knopf nach links wird die Kindersicherung entsperrt.
- Die maximale Gewichtsbelastung für dieses Produkt beträgt 150 kg.

DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



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 und Vibrationen gedämpft.

- SICHER UND KOMFORTABEL: Ihr Workout wird leiser und angenehmer, da die Matte Geräusche auf dem Gerät und Vibrationen dämpft, geräuschisolierend wirkt. Weniger Ablenkung durch ein geräuschfreieres Training, zudem rutschfest und reissfest.
- HOCHWERTIGES MATERIAL: Konstruiert aus dem besten Material, für ein beständiges und bedenkenloses Training. Fitnessmatte ist hoch strapazierfähig und hält enorm viel Gewicht aus.



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

DE

MONTAGEANLEITUNG

HINWEIS

Bitte beachten Sie, dass die Kleinteile, wie Schrauben und Muttern, nicht in die Öffnungen des Hauptrahmens fallen. Sollte dies geschehen, ist es schwer diese Teile wieder zu entfernen und könnte den Betrieb stören!

ÖFFNEN SIE DIE KARTONS

Achten Sie darauf, dass Sie alle Teile auf Vollständigkeit überprüfen. Überprüfen Sie die Teileliste. Die Anzahl der für die ordnungsgemäße Montage enthaltenen Teile muss stimmen.

RÄUMEN SIE IHREN ARBEITSBEREICH

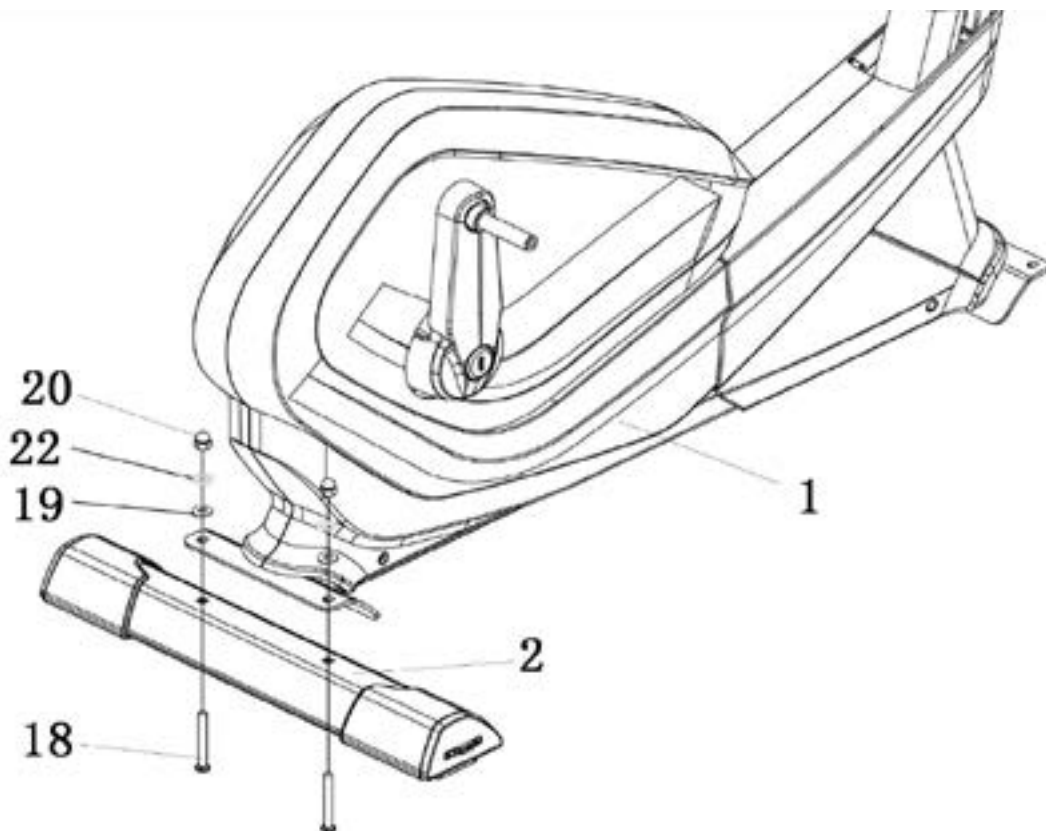
Vergewissern Sie sich, dass Sie genügend Platz haben, um das Gerät ordnungsgemäss zu montieren. Vergewissern Sie sich, dass der Platz frei von allem ist, was zu Verletzungen bei der Montage führen kann. Nachdem das Gerät vollständig montiert ist, stellen Sie sicher, dass es eine komfortable freie Fläche um das Gerät herum für einen ungehinderten Betrieb gibt.



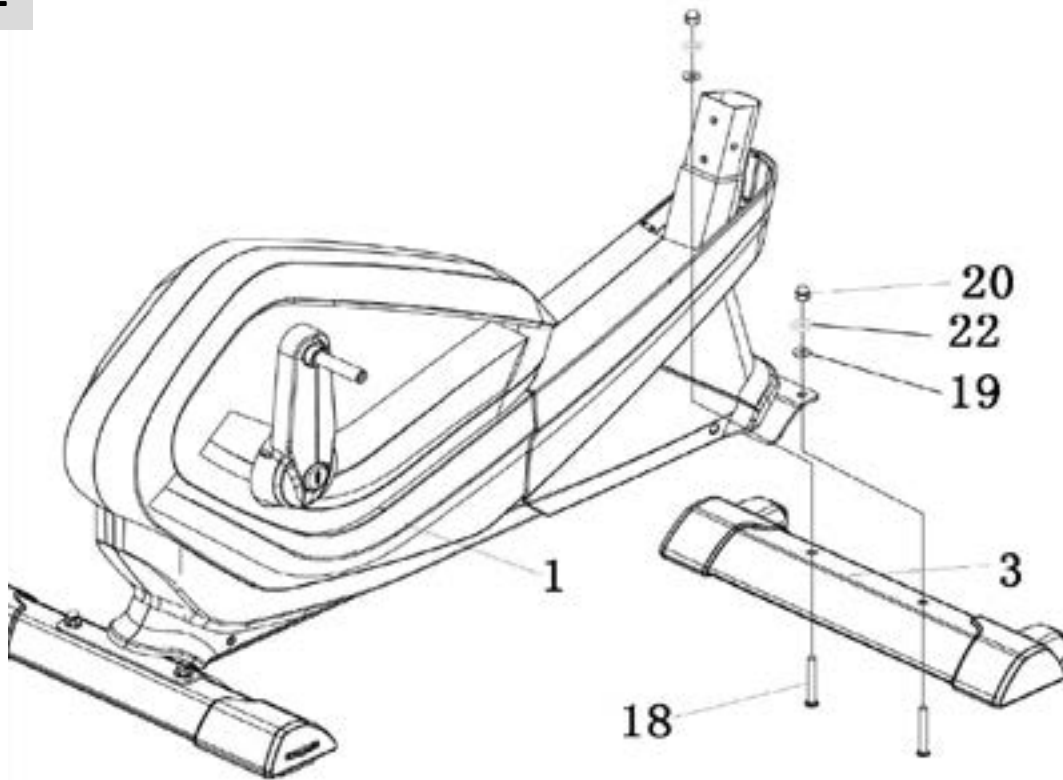
**Alle Bauteile und vormontierten Teile
fest anziehen!**

DE

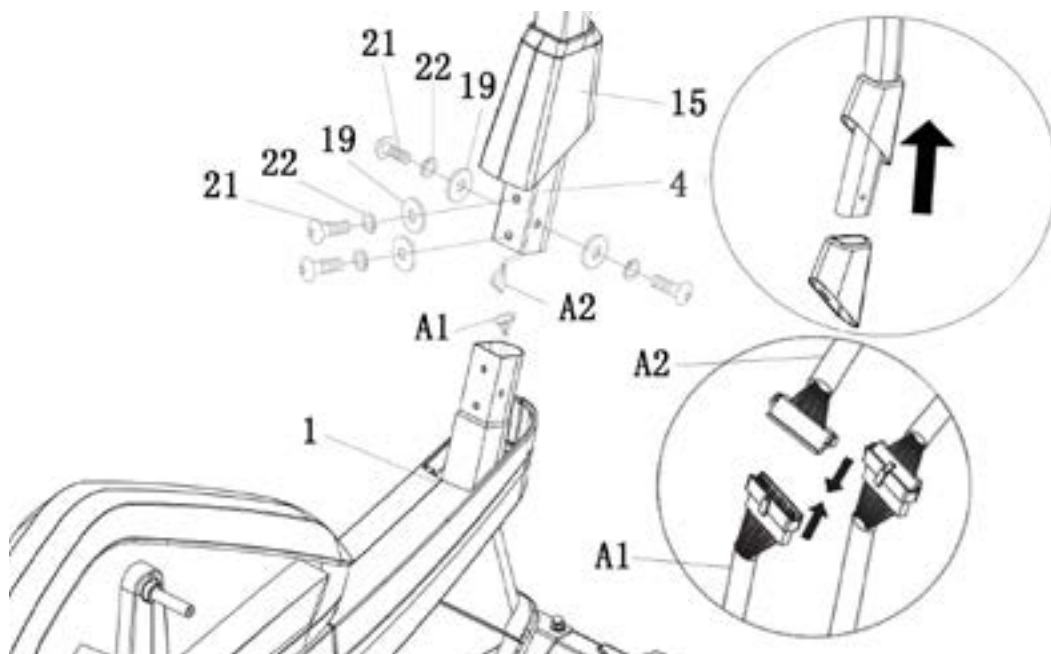
1



Montieren Sie den hinteren Standfuss (2) an den Hauptrahmen (1) mithilfe der Schlossschrauben (18), Unterlegscheiben (19) Federscheiben (22), Bechermutter M10 (20).

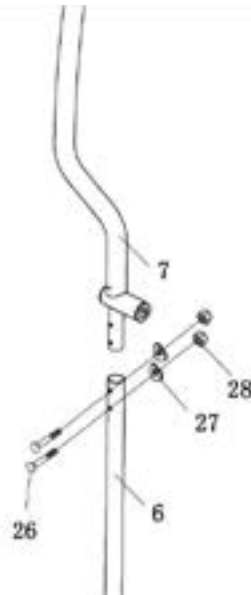
2

Montieren Sie den vorderen Standfuss (2) an den Hauptrahmen (1) mithilfe der Schlossschrauben (18), Unterlegscheiben (19) Federscheiben (22) , Bechermutter M10 (20).

3

Schieben Sie die Frontabdeckung mit Dichtung (15) über den senkrechten Rahmen (4). Demontieren Sie die Schrauben (21) Federscheiben (22) und Unterlegscheiben (19) vom Hauptrahmen (1) und verbinden Sie die Drähte A1 und A2 miteinander. Schrauben Sie den senkrechten Rahmen (4) an den Hauptrahmen mit den Unterlegscheiben (19), Federscheiben (22) und Schrauben (21).

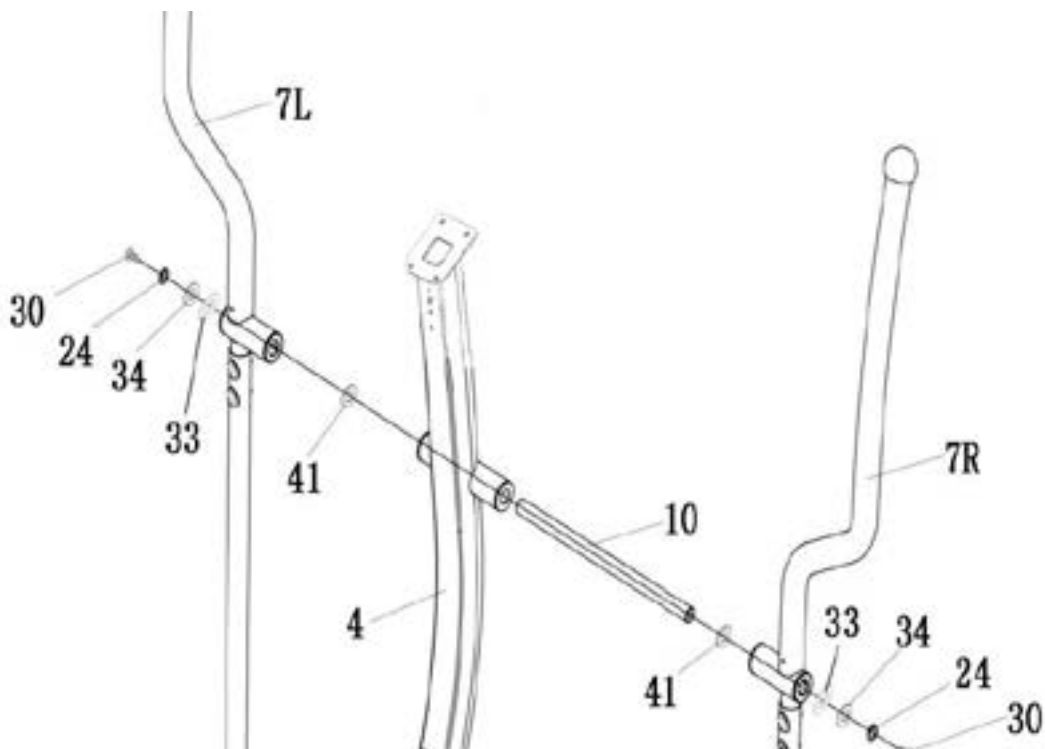
4



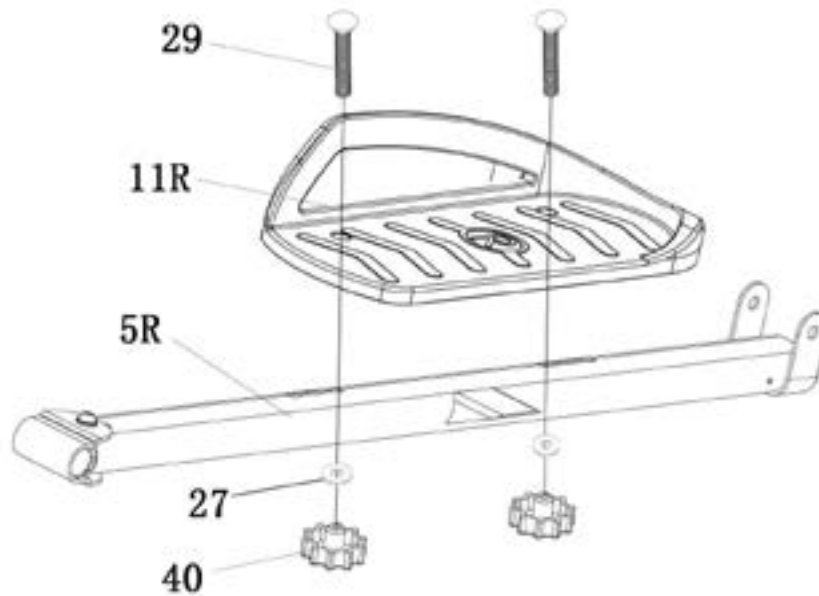
Stecken Sie das obere Schwungrohr (7) in das untere Schwungrohr (6) und befestigen Sie beide mit den Schlossschrauben (26), Unterlegscheiben (27) und Muttern (28). Hinweis: Bitte beachten Sie den Unterschied zwischen der linken und der rechten Seite, die beide auf die selbe Weise installiert werden.

DE

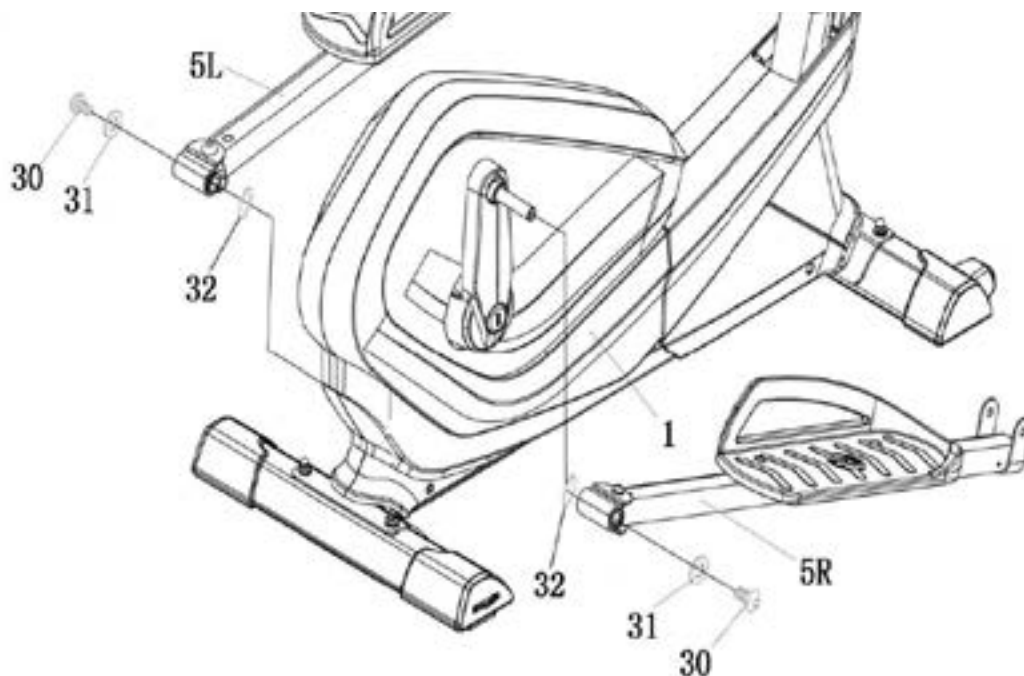
5



Stecken Sie die Handgriffachse (10) durch den senkrechten Rahmen (4) und stecken Sie Unterlegscheiben (41) auf die Achse. Dann montieren Sie die Schwungrohre an beide Seiten der Handgriffachse (10) mithilfe der Fixierscheibe (33), Unterlegscheibe (34), Federscheibe (24) und Schrauben (30).

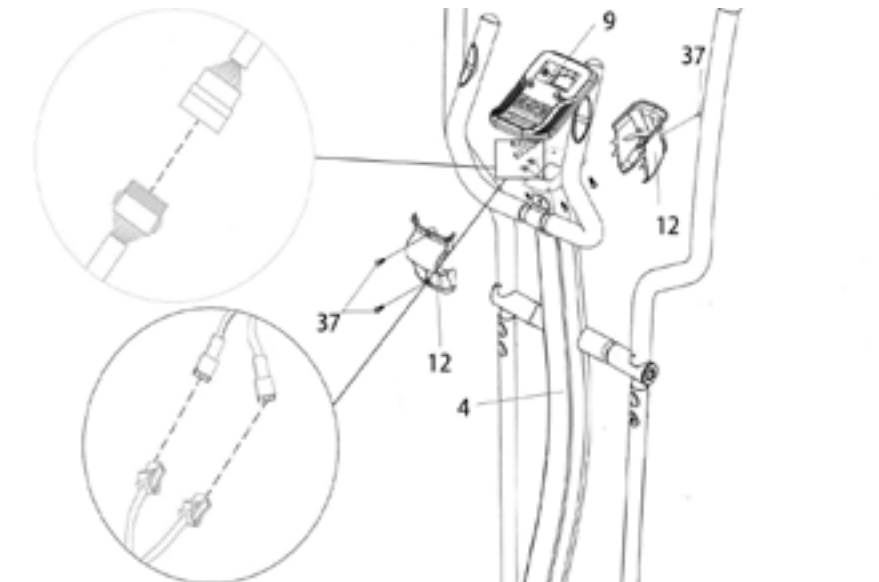
6

Legen Sie jedes Pedal (11) auf einen Pedalrahmen (5), stecken Sie die Schrauben (29) durch die Pedale und den Pedalrahmen und befestigen Sie diese mit den Unterlegscheiben (27) und den Handgriffmuttern (40). Hinweis: Bitte beachten Sie den Unterschied zwischen der linken und der rechten Seite, die beide auf die selbe Weise installiert werden. Die Fusspositionen beider Füße, zum Gerät, lässt sich ändern.

7

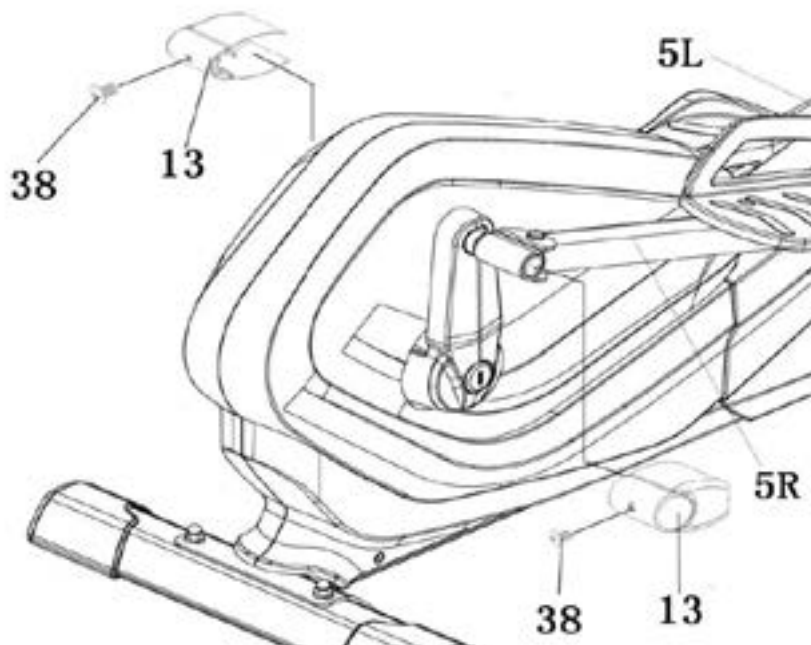
Stecken Sie die gewellte Unterlegscheibe (32) auf die untere Fusspedal-Achse am Hauptrahmen (1). Stecken Sie die montierten Pedalrahmen (5) auf die Fusspedal-Achse und verschrauben Sie sie mit den Unterlegscheiben (31) und den Schrauben (30).

10



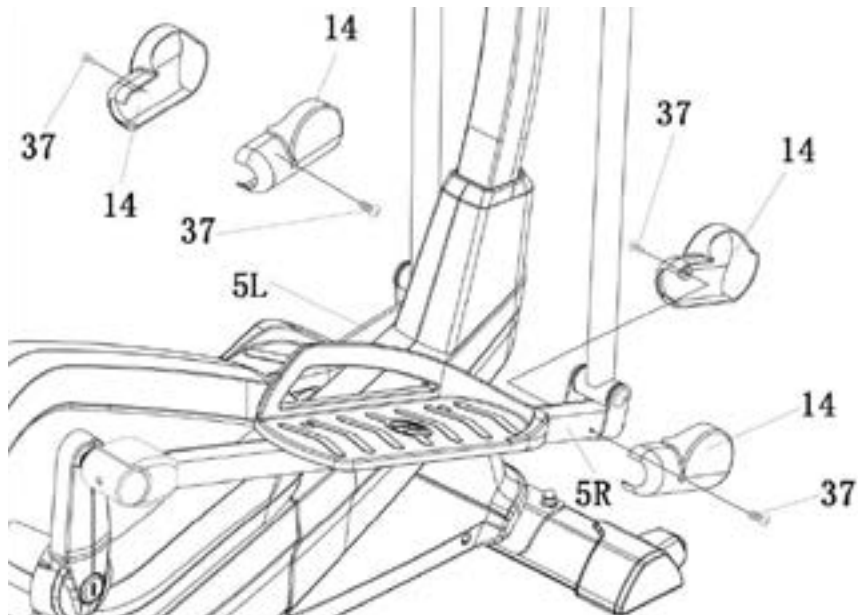
Entfernen Sie die Schrauben auf der Rückseite der Konsole (9). Verbinden Sie die passenden Kabel und stecken Sie diese wieder in den senkrechten Rahmen, um ein Abknicken durch die Konsole zu vermeiden. Befestigen Sie die Konsole (9) an den senkrechten Rahmen (4) mit den Schrauben. Montieren Sie die Handgriffabdeckung (12) mit den Kreuzschrauben (37).

11



Stecken Sie die hinteren Pedalrahmen-Abdeckungen (13) auf das Ende der Pedal-Rahmen (5) und befestigen Sie diese mit den Kreuzschrauben (38). Die selbe Methode erfolgt auf beiden Seiten.

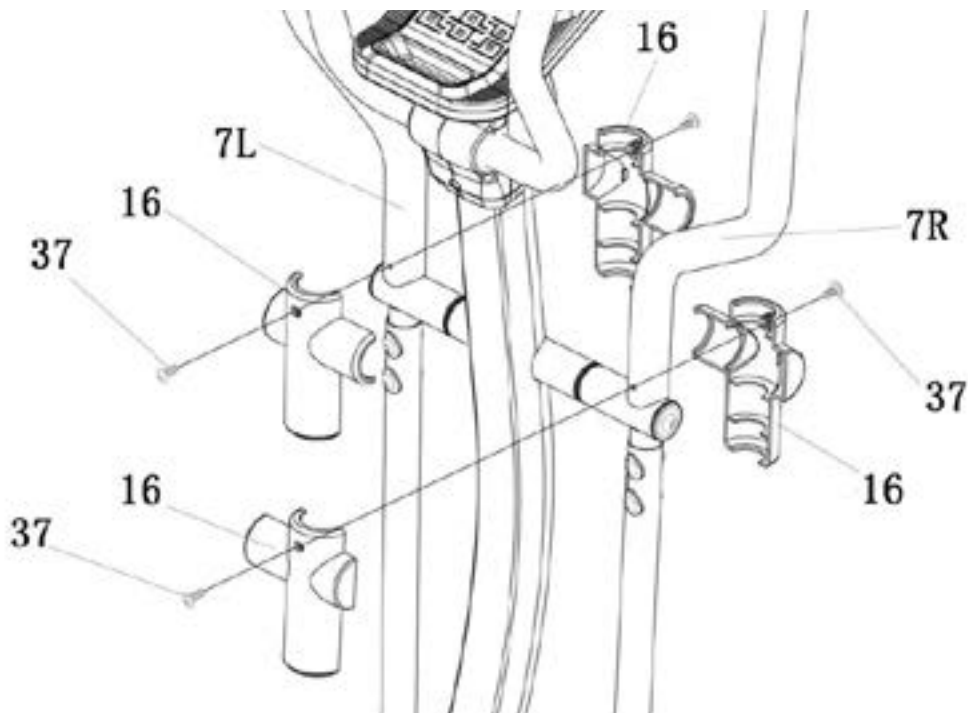
12



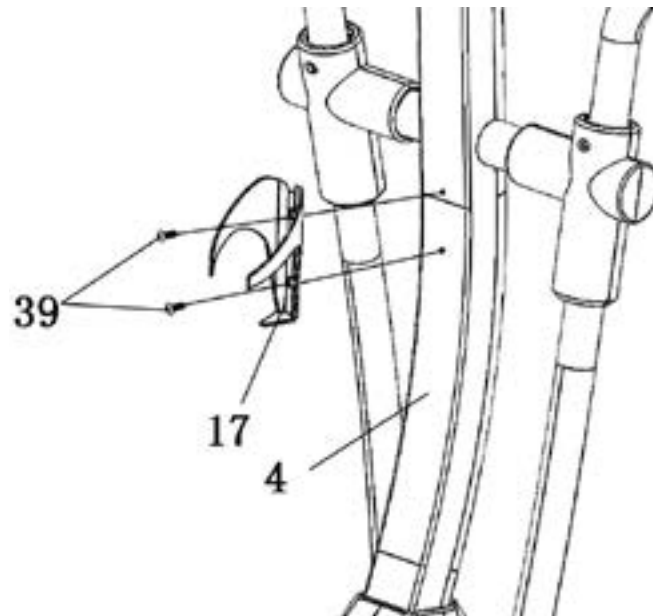
Ziehen Sie die vordere Pedalrahmen-Abdeckung (14) auseinander, umschliessen Sie mit den beiden Hälften den vorderen Pedalrahmen und fixieren Sie diese mit der Kreuzschraube (37). Die selbe Methode erfolgt auf beiden Seiten.

DE

13

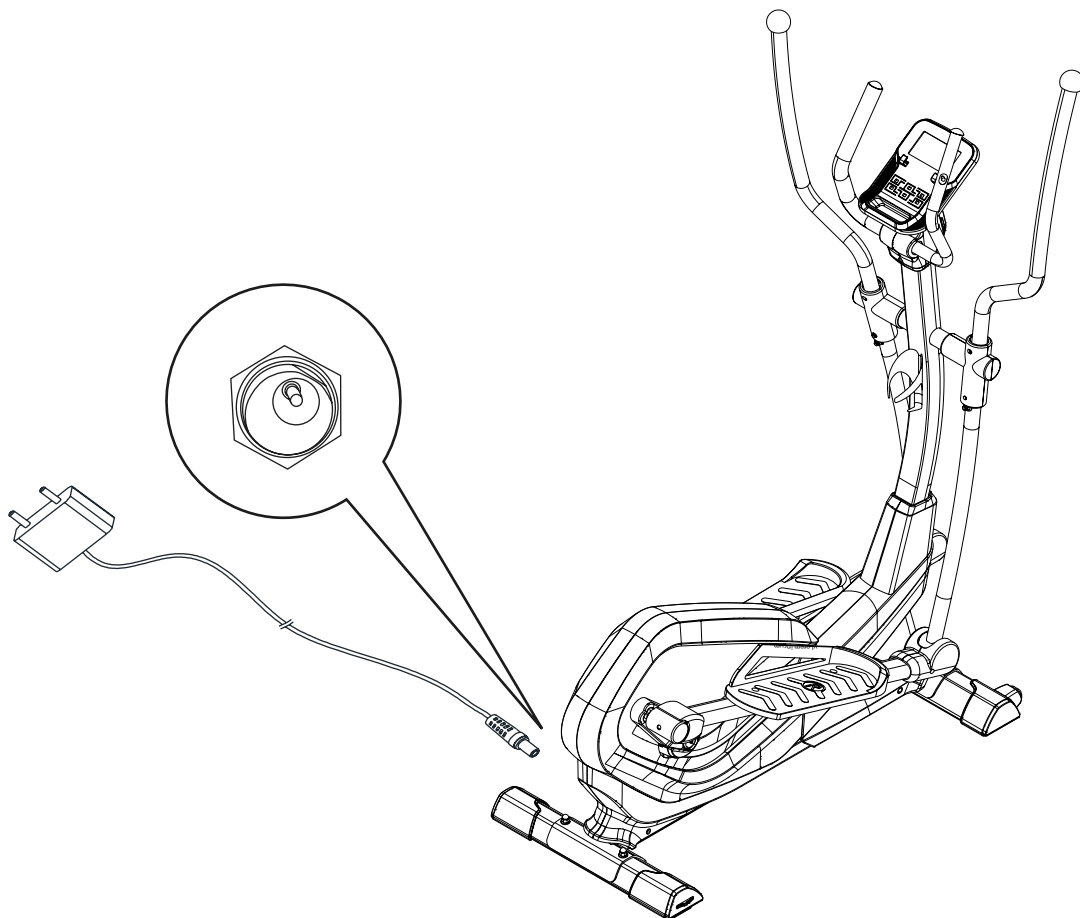


Ziehen Sie die Schwungradabdeckung (16) auseinander, umschliessen Sie mit den beiden Hälften das Schwungrad und befestigen Sie diese mit der Kreuzschraube (37). Die selbe Methode erfolgt auf beiden Seiten.



Schrauben Sie den Flaschenhalter (17) mit den Kreuzschrauben (39) an den senkrechten Rahmen (4).

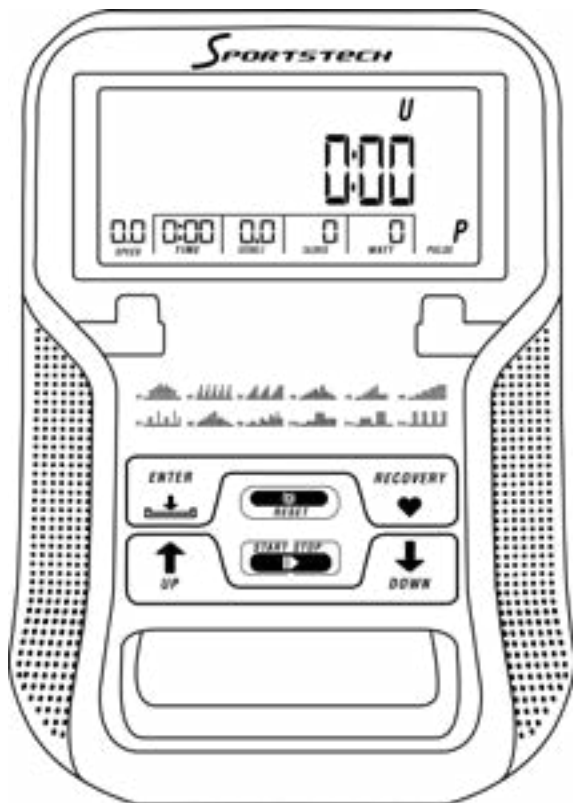
STROMANSCHLUSS



Den Stromanschluss finden Sie unten am Gerät.

KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG

Die an der Konsole vorhandenen Revisionsöffnungen dienen der bautechnischen Möglichkeit, Updates an der Konsole durchzuführen. Diese haben keine Auswirkung auf die Funktion müssen jedoch zum Staubschutz mit den Kappen verschlossen werden.



TASTE	BESCHREIBUNG
UP	Steigerung des Widerstandes Einstellen einer Auswahl
DOWN	Senkung des Widerstandes Einstellen einer Auswahl
ENTER	Bestätigen einer Einstellung oder Auswahl
RESET	Die Taste für 2 sec. gedrückt halten um einen Computer-Neustart durchzuführen und bei den Nutzereinstellungen zu starten. Zurück ins Hauptmenü während der Voreinstellung oder dem Stop-Modus
START/STOP	Startet oder Stoppt das Training
RECOVERY	Testet die Herzfrequenz Erholung

Anzeigefunktionen

TASTE	FUNKTIONEN
TIME	Zeit während des Trainings
SPEED	Geschwindigkeit während des Trainings
DISTANCE	Entfernung, zurückgelegt während des Trainings
CALORIES	Kalorienverbrauch während des Trainings
PULSE	Herzfrequenz in Schläge pro Minute (bpm) Pulsalarm beim Überschreiten der Voreinstellung
RPM	Umdrehung pro Minute
WATT	Leistung während des Trainings
MANUAL	Manueller Trainingsmodus
PROGRAM	12 fache Programmauswahl
H.R.C.	Ziel-Herzfrequenz-Modus.
WATTS	Ziel-Leistungs-Modus

DE

Einschalten



Bild 1

Stecken Sie die Stromversorgung ein.

Das Display wird alle Anzeigefunktionen 2 sec. lang anzeigen. (Bild 1)

Trainingsauswahl - Im Hauptmenü drücken Sie die Auswahltasten UP oder DOWN um in dieser Reihenfolge einen Trainingsmodus zu wählen: MANUAL (manuell) > Beginner > ADVANCED > SPORTY > CARDIO (Ziel-Herzfrequenz) > WATT (Ziel-Leistung). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ENTER Taste.

Manueller Modus "M"



Bild 4



Bild 5



Bild 6

1. Drücken Sie die START Taste im Hauptmenü um direkt zum manuellen Modus zu gelangen oder drücken Sie UP oder DOWN um auf der Anzeige "M" auszuwählen und bestätigen Sie mit der ENTER Taste.
2. Drücken Sie UP oder DOWN um den Anfangswert für die Belastungsstufe einzustellen. (Bild 4)
3. Drücken Sie UP oder DOWN und bestätigen Sie jeweils mit ENTER um die folgenden Einstellungen vorzunehmen: TIME > DISTANCE > CALORIES > PULSE. (Bild 5)
4. Drücken Sie START/STOP um das Training zu starten.
5. Drücken Sie UP oder DOWN während des Trainings, um die Belastungsstufe anzupassen. (Bild 6)
6. Die Anzeige WATT und die Belastungsstufe werden abwechselnd angezeigt. Die Anpassung der Belastungsstufe kann nur erfolgen während die Anzeige 3 sec. diese anzeigt.
7. Drücken Sie START/STOP erneut um zu Pausieren. Drücken Sie Reset um in das Hauptmenü zurückzukehren.

Intervall Programme 1-12



Bild 7



Bild 8

1. Drücken Sie UP oder DOWN um zwischen den Intervall-Programmen 01-12 zu wählen und bestätigen Sie mit der ENTER Taste. (Bild 7)
2. Drücken Sie UP oder DOWN um alle Belastungsstufen zu erhöhen oder zu senken und bestätigen Sie mit ENTER. (Bild 8)
3. Drücken Sie UP oder DOWN um die Zeit einzustellen.
4. Drücken Sie START/STOP um das Training zu starten und während des Trainings UP oder DOWN um das Belastungslevel anzupassen.

H.R.C. Ziel-Herzfrequenz



Bild 9



Bild 10

1. Drücken Sie UP oder DOWN um "Herz" (H.R.C) auszuwählen und bestätigen Sie mit der ENTER Taste.
2. Drücken Sie UP oder DOWN und stellen Sie eine prozentuale Herzfrequenz zwischen 55%, 75% oder 90 % ein. Bestätigen Sie mit ENTER. (Bild 9)
3. Wenn Sie die Herzfrequenz auf 100% stellen und TAG (Target, Voreinstellung 100%) angezeigt wird, drücken Sie ENTER, um mit UP oder DOWN die gewünschte Herzfrequenz, zwischen 30~230, einzustellen. (Bild 10)
4. Drücken Sie UP oder DOWN um die Trainingszeit einzustellen.
5. Drücken Sie START/STOP um das Training zu starten.

Ziel-Leistungs- Modus "W"



Bild 11



Bild 12

1. Drücken Sie UP oder DOWN um "W" auszuwählen und bestätigen Sie mit der ENTER Taste.
2. Drücken Sie UP oder DOWN um die Ziel-Leistung, im Bereich von 10 bis 350 Watt, anzupassen. 120 Watt ist die Grundeinstellung, eine Steigerung erfolgt in 5 Watt Schritten (Bild 11).
3. Drücken Sie UP oder DOWN um die Zeit einzustellen (Bild 12).
4. Drücken Sie START/STOP um das Training zu starten. Während des Trainings passt sich das Belastungslevel automatisch an, basierend auf dem Benutzer-Trainingsstatus. Sie können durch Drücken der UP oder DOWN Taste die Belastungsstufe anpassen.
5. Drücken Sie START/STOP um das Training zu starten.

RECOVERY - Erholung



Bild 15



Bild 16

1. Nach einer Trainingseinheit, halten Sie die Handgriffe oder tragen den Brustgurt und drücken die RECOVERY Taste. Alle Funktionen werden gestoppt, mit Ausnahme der TIME (Zeit), welche von 60 Sekunden auf 0 runter zählt (Bild 15).
2. Der Bildschirm zeigt die Herzfrequenz-Erholungsstatus an, mit den Werten F1 bis F6. Dabei ist F1 der beste Wert und F6 der schlechteste Wert (Bild 16).
3. Benutzer können weiter trainieren um Ihren Herzfrequenz-Erholungsstatus zu verbessern.
4. Drücken Sie die RECOVERY Taste erneut um ins Hauptmenü zu gelangen.



HINWEIS

Für eine stabile Funktion der Konsole, während des Trainings, empfehlen wir die Verwendung eines Stromadapters 9V 1,3A.

Bei Störungen der Konsole entfernen Sie das Ladegerät und stecken es erneut ein.

Im Ziel-Herzfrequenz Modus muss der Benutzer die Handgriffe halten oder den Brustgurt tragen.

Ist die Konsole, mittels des Bluetooth-Moduls, mit einem mobilen Gerät verbunden, schaltet sich die Konsole ab. Schalten Sie die App aus und trennen Sie die Bluetooth-Verbindung, damit sich die Konsole wieder anschaltet.

WARTUNG

Reinigung

Der Cross-Trainer kann mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel auf Kunststoffteilen. Bitte wischen Sie nach jedem Gebrauch Ihren Schweiß vom Gerät ab.

Seien Sie vorsichtig, um übermäßige Feuchtigkeit auf dem Computer-Anzeigefeld zu vermeiden, da dies eine elektrische Gefahr oder ein Versagen der Elektronik auslösen könnte. Bitte schützen Sie den Cross-Trainer, speziell die Computerkonsole, vor direktem Sonnenlicht, um Bildschirmschäden zu vermeiden.

Bitte kontrollieren Sie alle Montageschrauben und Pedale an dem Gerät wöchentlich auf festen Sitz hin.

Lagerung

Bewahren Sie Ihren Cross-Trainer in einer sauberen und trockenen Umgebung ausserhalb der Reichweite von Kindern auf.

FEHLERBEHEBUNG

Problem	Lösung
Der Cross-Trainer wackelt beim Gebrauch.	Drehen Sie die Endkappe am hinteren Stabilisator so weit, wie erforderlich ist, um den Cross-Trainer waagrecht auszurichten.
Das Display auf der Computer-Konsole zeigt nichts an.	Entfernen Sie die Computerkonsole und vergewissern Sie sich, dass die von der Computerkonsole kommenden Kabel ordnungsgemäss an die Kabel angeschlossen sind, die von der Frontsäule kommen. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind und die Batteriefedern genügend Kontakt mit den Batterien haben. Die Batterien in der Computerkonsole könnten entladen sein. Setzen Sie neue Batterien ein.
Es gibt keine Herzfrequenzmessung, oder sie ist unregelmässig / unbeständig.	Vergewissern Sie sich, dass die Kabelverbindungen für die Handpulssensoren stabil sind. Um die Genauigkeit der Pulserfassung zu verbessern, sollten Sie stets die Handgriffsensoren mit zwei Händen fassen, anstatt nur mit einer Hand wie Sie es beim Testen Ihrer Herzfrequenz tun. Möglicherweise greifen Sie die Handpulssensoren zu fest. Versuchen Sie, mässigen Druck beizubehalten, während Sie die Handpulssensoren halten.
Der Cross-Trainer macht bei der Benutzung ein Quietschgeräusch.	Die Schienenfixierung ist durch eine Schraube befestigt, die sich durch die Benutzung nach Tagen oder Wochen lockern kann. Richten Sie die Fixierung aus und ziehen Sie die Schraube nach. Eine regelmässige Fixierung wird gegebenenfalls in regelmässigen Abständen erforderlich sein, um ein eventuell auftretendes Quietschen zu vermeiden.



ANWENDUNGSSOFTWARE (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!

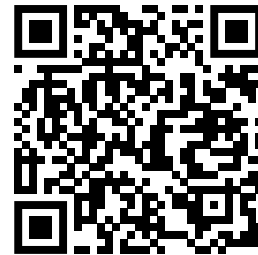
Android



Kinomap



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

Sie sollten nur Apps installieren, deren Quellen Sie vertrauen. Sportstech Brands Holding kann keine Haftung für Software übernehmen, die von Drittanbietern bereitgestellt wird.

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 App's und das Gerät.

Android



FitShow



iOS



DEHNUNGSÜBUNGEN

Bevor Sie das Laufband benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Stretching-Übungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training hilft die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.

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



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



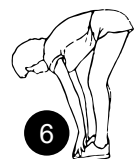
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, und 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.



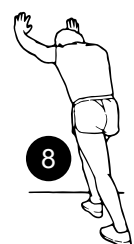
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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.





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.

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



Nach dem ElektroG sind wir als Vertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, bestimmte Elektro- und Elektronikaltgeräte unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH nach. 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, dadurch dass 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.

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.



Please ensure that all people using the device have read and understood the user manual.



Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



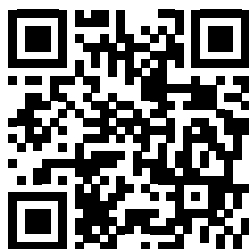
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/cx70_video

We are also on social media!

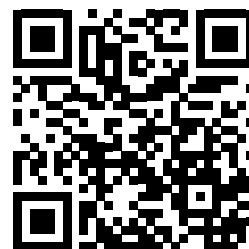
Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



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

Facebook-page



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

INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	29
YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES	30
EXPLODED DRAWING / SPARE PARTS LIST	31
ASSEMBLY INSTRUCTION	32
POWER CONNECTION	39
KEY FUNCTIONS	40
NOTE.....	43
MAINTENANCE	43
TROUBLESHOOTING.....	44
APPLICATION SOFTWARE (APP)	45
STRETCH EXERCISE.....	46
DECLARATION OF CONFORMITY	140



- **Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.**
- **The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.**
- **Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 2.5 meters space around it**
- **To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.**

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using the crosstrainer: Read all instructions before using this equipment.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

- Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the device are adequately informed of all precautions. Use the exercise bike only as described in this manual.
- Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
- Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. Place and use the device on a dry, even and non-slip surface. To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.
- Inspect and tighten all parts regularly. Replace and worn parts immediately
- Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorized Service Representative.
- Be careful when step on or leave the pedal always hold the handlebars first. Make the pedal at your side at the lowest position, step on the pedal, and stride over the main frame then step on the other pedal. When using, please hold the handlebar by hands, make the pedals running smoothly by push or pull handlebars, then run the equipment regularly by cooperation of hands and feet. After exercise, please also make one pedal at the lowest position and leave your foot on the higher pedal first and then another
- Do not use the equipment outdoors.
- This equipment is for household use only.
- Only one person should be on the equipment while in use.
- Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than two meters. If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- If you want to fold the crosstrainer, then also activate the child protection lock for safety reasons. Turn the safety turning knob to the right to set the child protection lock. If this is turned to the right, handles and pedals can no longer be moved. Turning the knob to the left, unlocks the child protection lock again.
- The pulse sensor is not a medical device. Various factors including the user's movement, may affect the accuracy of the heart rate readings. The Pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
- The maximum weight capacity for this product is 150kgs.

YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES



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:** Your workout will be quieter and more comfortable as the mats absorb the noises of the device and reduce vibrations. It provides safety thanks to the tear-proof and anti-slip design.

- **HIGH QUALITY MATERIAL:** Created from the best materials for a consistent and carefree workout. The thick exercise mat is highly durable and can withstand an enormous amount of weight which it is perfect for gym equipment like treadmills or bike trainers



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte



EXPLODED DRAWING / SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/cx70_spareparts



ASSEMBLY INSTRUCTION

WARNING

Please be extremely careful that the small parts such as screws and nuts do not fall into the openings of the main frame. If this happens, the small parts are hard to retrieve it and could interfere with the operation!

OPEN THE BOXES

Make sure to inventory all the parts that are included in the boxes. Check The Hardware Chart for a full count of the number of parts included for proper assembly.

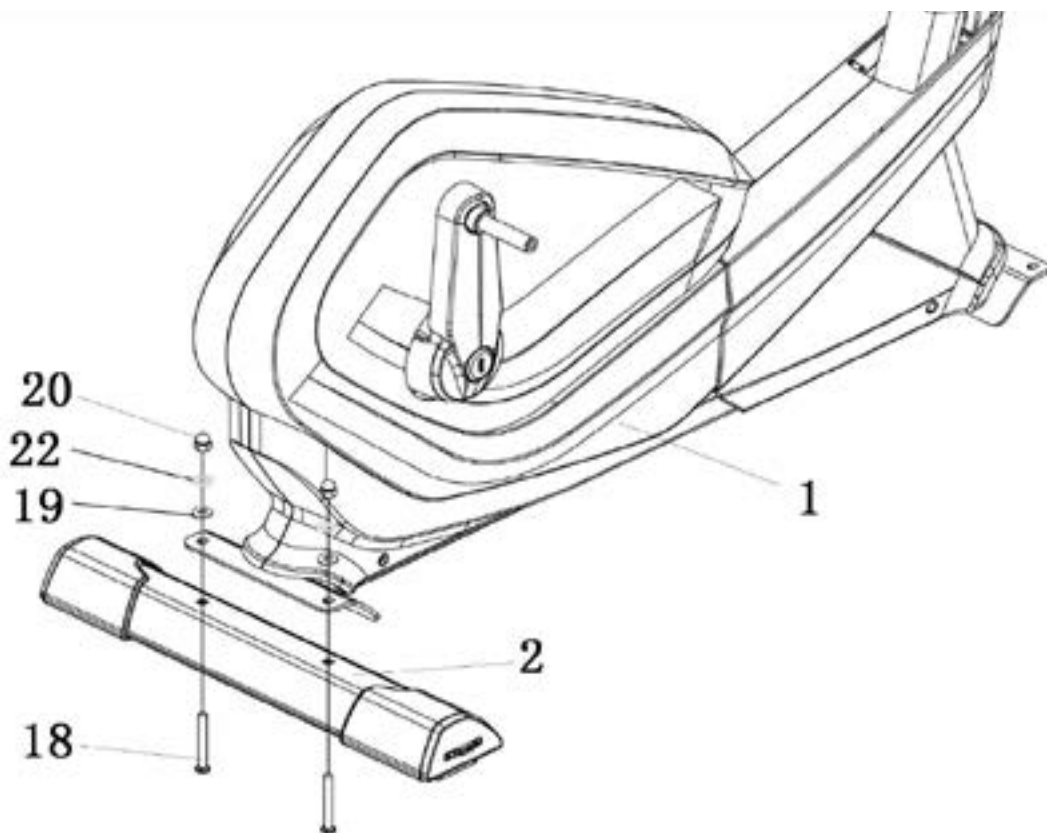
CLEAR YOUR WORK AREA

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation.



**Firmly tighten all component parts
and pre-assembled parts!**

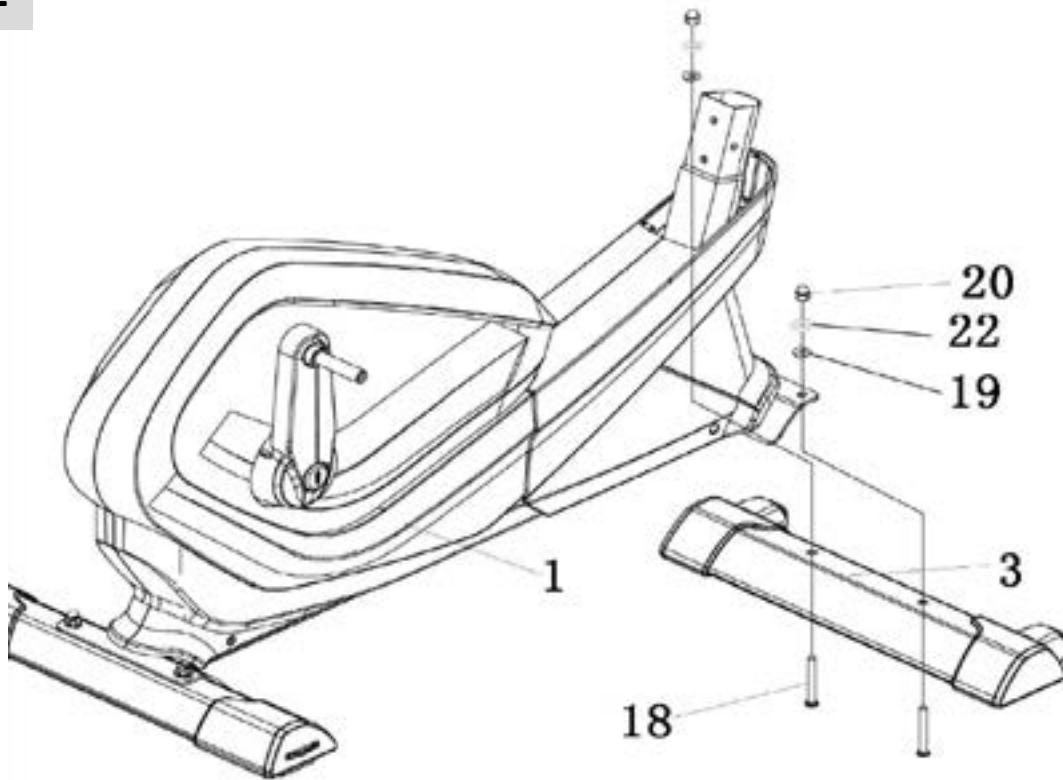
1



Mount the rear stand (2) to the main frame (1) using the carriage screws (18), washers (19) spring washers (22), cup nut M10 (20).

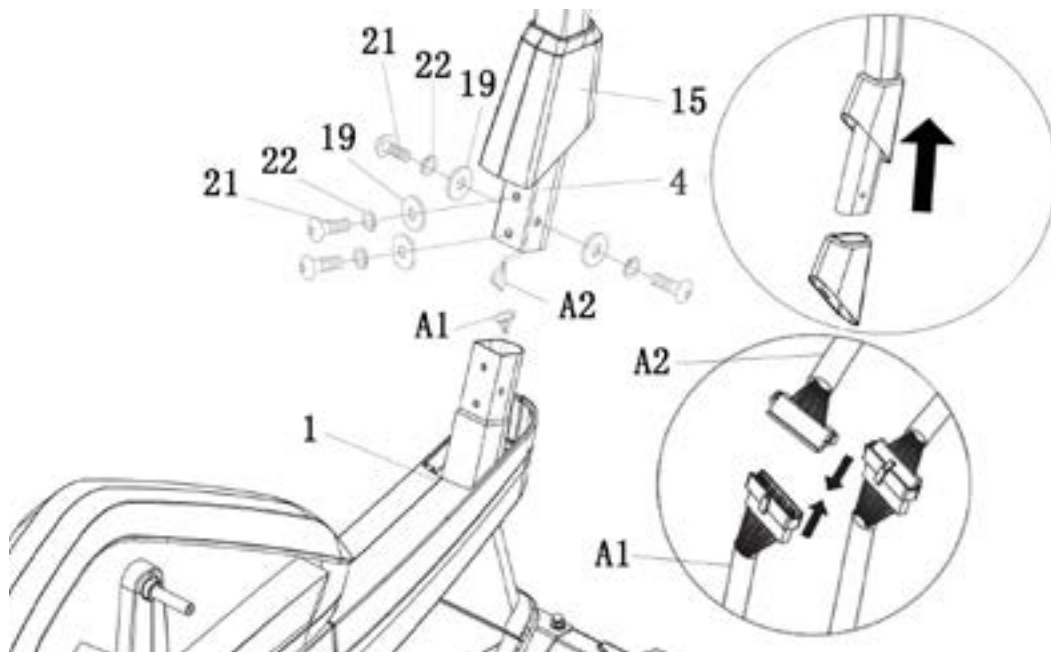
EN

2



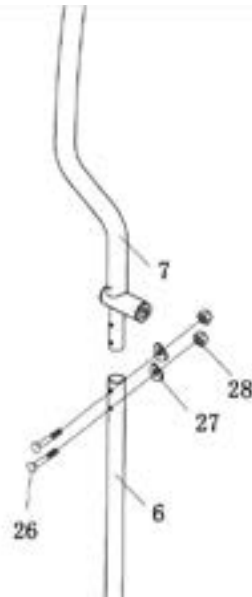
Mount the forward stand (2) to the main frame (1) using the carriage bolts (18), washers (19) spring washers (22), cap nut M10 (20).

3



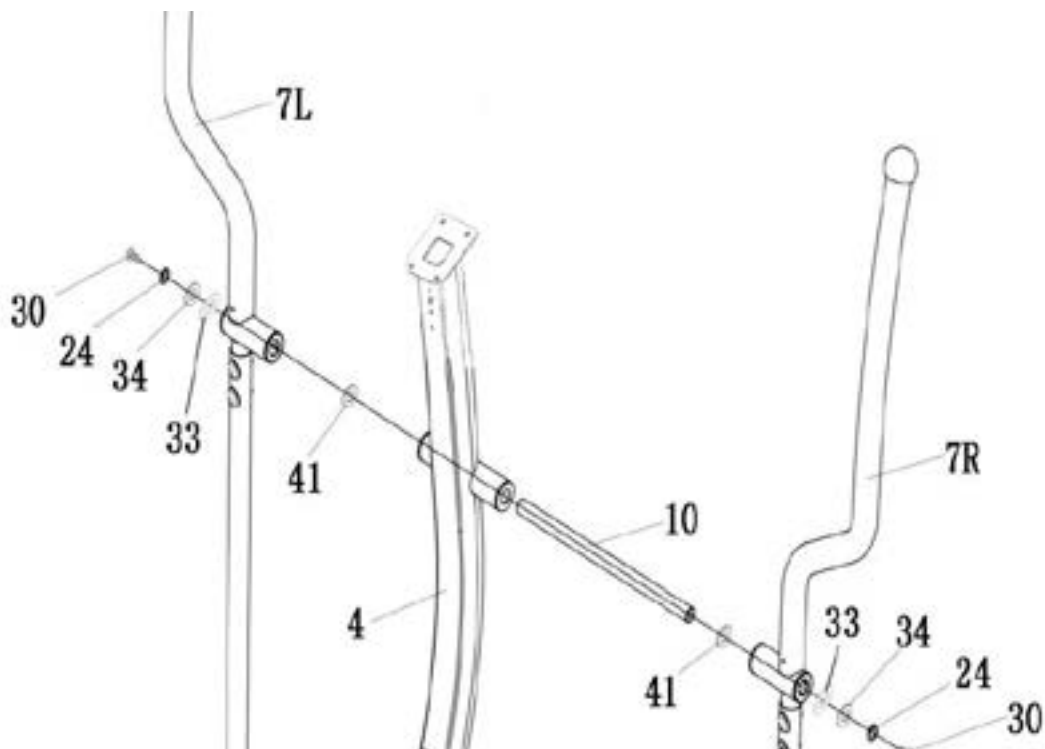
Slide the front cover with seal (15) over the vertical frame (4). Remove the screws (21) spring washers (22) and washers (19) from the main frame (1) and connect the wires A1 and A2 together. Screw the vertical frame (4) to the main frame with the washers (19), spring washers (22) and screws (21). Make sure that the cables leading up to the console do not fall back into the frame. You can temporarily secure the cables with tape or rubber tape if needed.

4



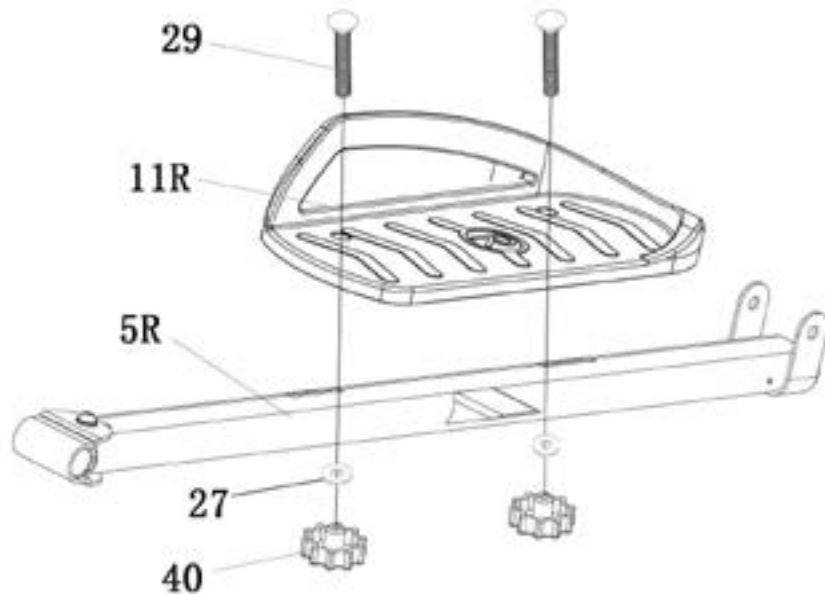
Insert the upper flywheel (7) into the lower flywheel (6) and secure both with the carriage screws (26), washers (27), and nuts (28). Note: Please note the difference between the left and right sides, both of which are installed in the same way.

5

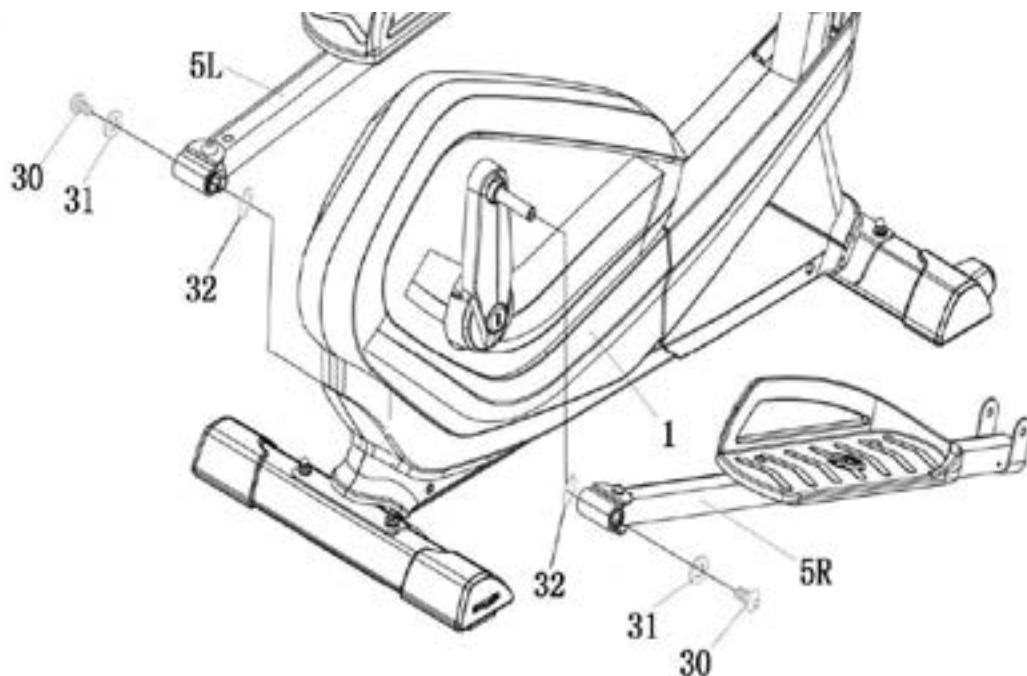


Insert the handlebar axle(10) through the vertical frame (4) and place washers (41) on the axle. Then attach the flywheels to both sides of the handlebar axle (10) using the fixing washer (33), washer (34), spring washer (24), and screws (30).



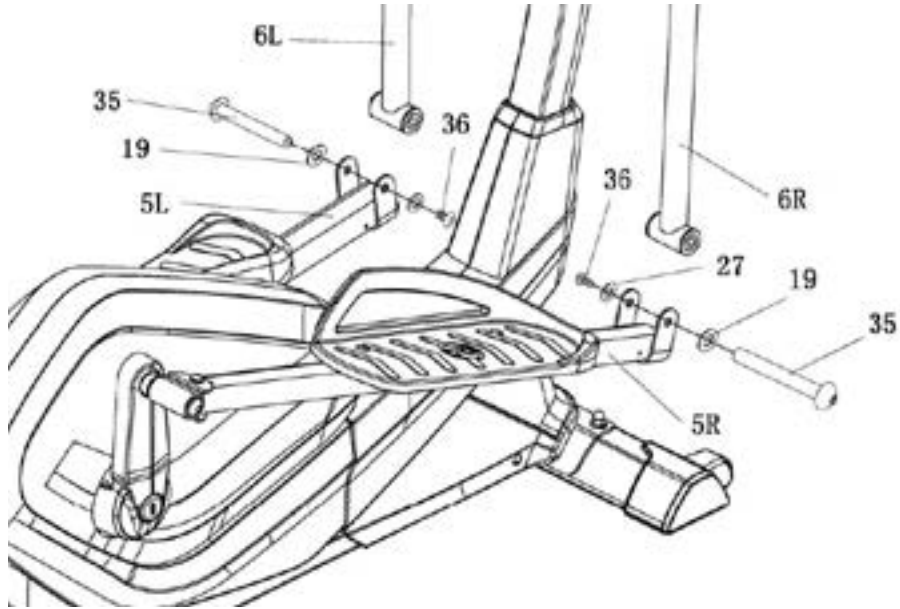
6

Place each pedal (11) on a pedal frame (5), insert the screws (29) through the pedals and the pedal frame and secure them with the washers (27) and the handlebar nuts (40). Note: Please note the difference between the left and right sides, both of which are installed in the same way. Adjust the position of the treads to your natural stride, in accordance with the three preset screw-in positions. The foot position on both feet of the device can be altered.

7

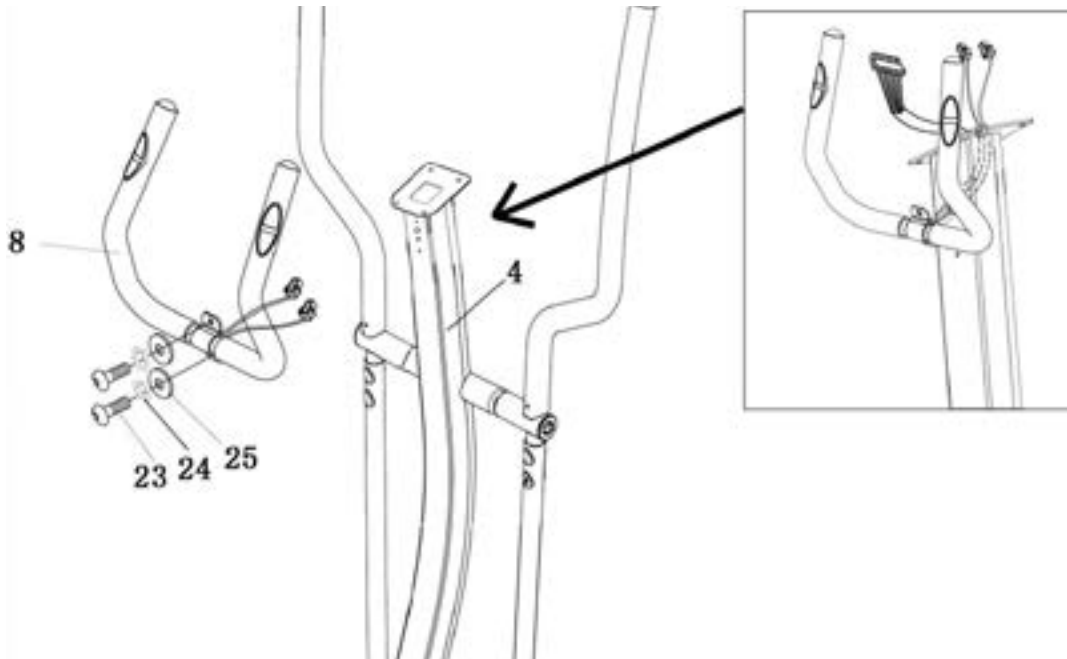
Insert the corrugated washer (32) onto the lower foot pedal axle on the main frame (1). Insert the assembled pedal frames (5) onto the foot pedal shaft and screw them together with the washers (31) and the screws (30).

8



Insert the sleeve nut (35) through the washer (19), through the pedal frame (5) and through the flywheel (6). On the other side, tighten the screw (36) with the washer (27) and the sleeve nut (35).

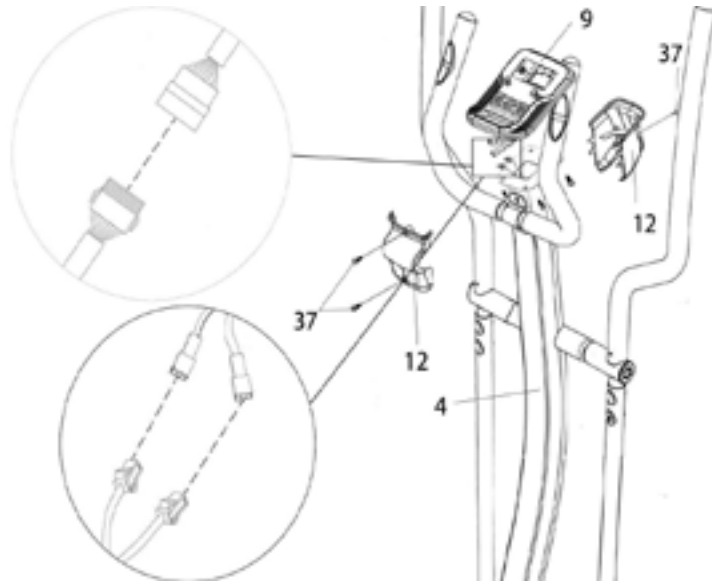
9



Mount the handlebar (8) with the washers (25), spring washers (24) and screws (23) to the vertical frame (4) after inserting the cable.

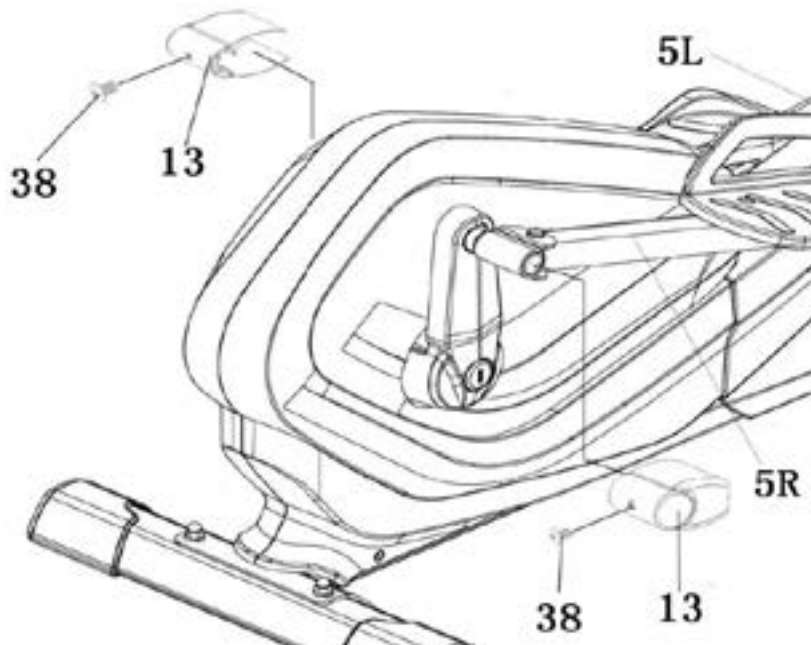


10



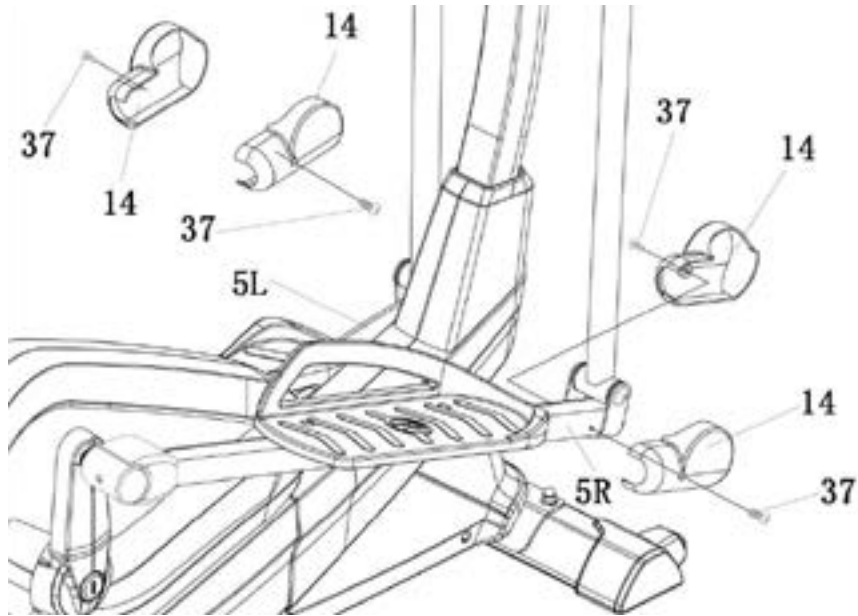
Remove the screws on the back of the console (9). Connect the appropriate cables and put them back in the vertical frame to avoid kinking or knotting through the console. Attach the bracket (9) to the vertical frame (4) with the screws. Mount the handle cover (12) with the Phillips screws (37).

11



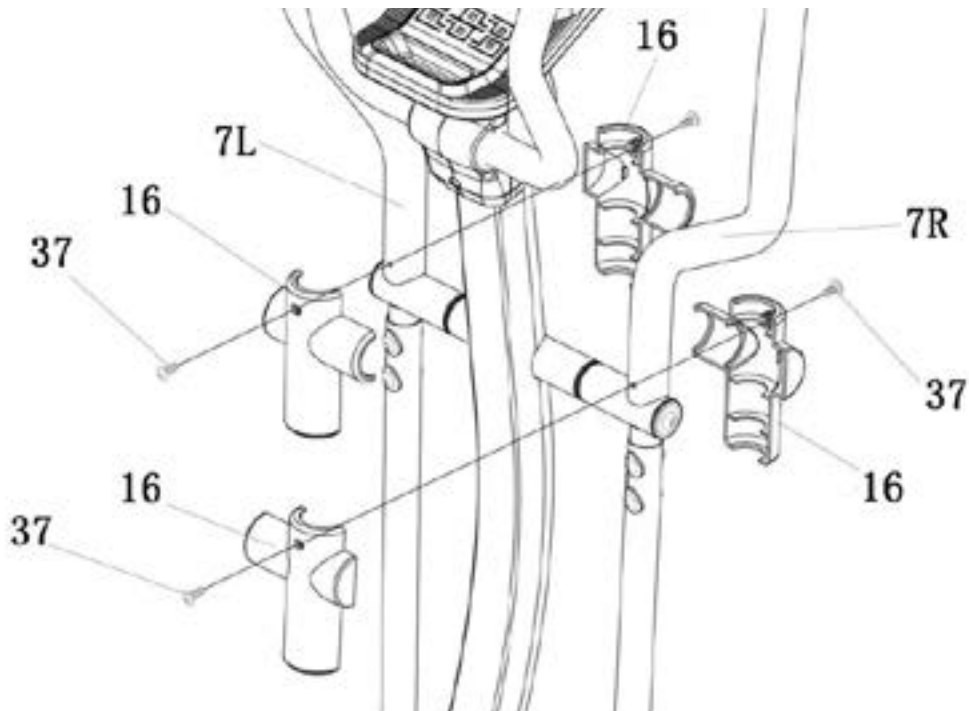
Attach the rear pedal frame covers (13) to the end of the pedal frames (5) and secure them with the Phillips screws (38). The same method is repeated on both sides.

12



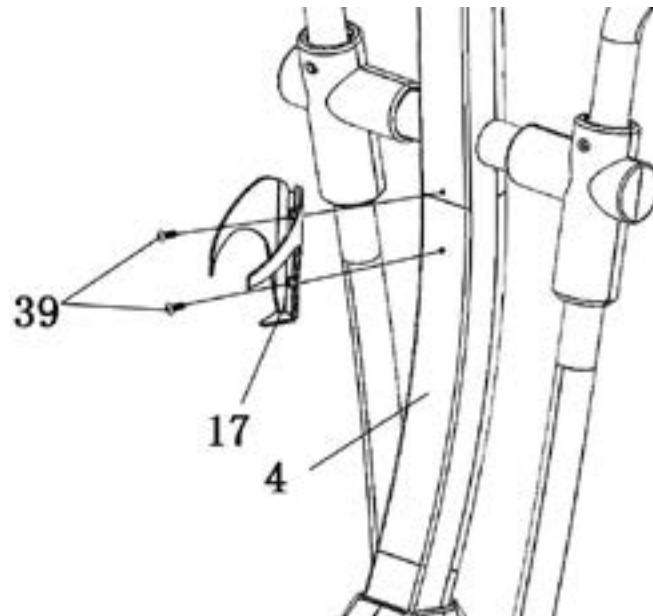
Pull the forward pedal frame cover (14) apart, secure the forward pedal frame with the two halves, and secure with the Phillips screw (37). The same method is repeated on both sides.

13



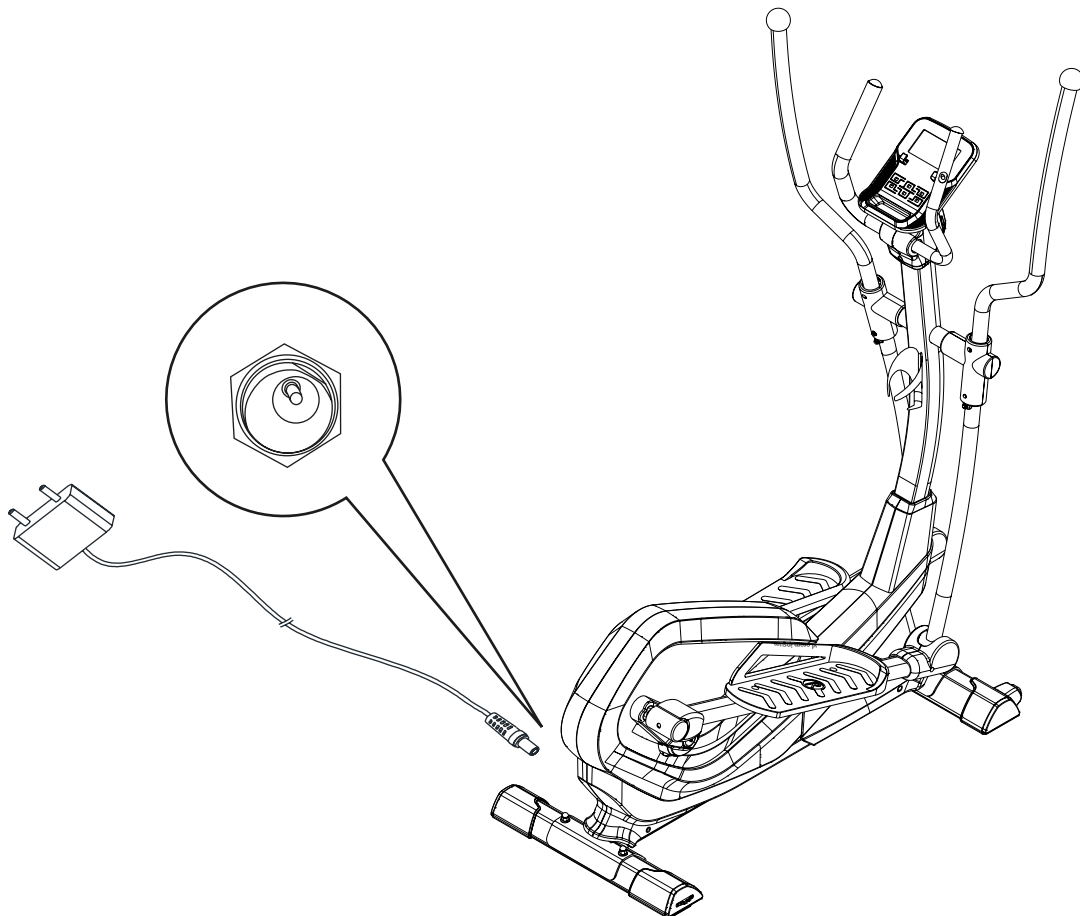
Pull the flywheel cover (16) apart, enclose the flywheel with the two halves and secure with the Phillips screw (37). The same method is repeated on both sides.





Screw the bottle holder (17) to the vertical frame (4) with the Phillips screws (39).

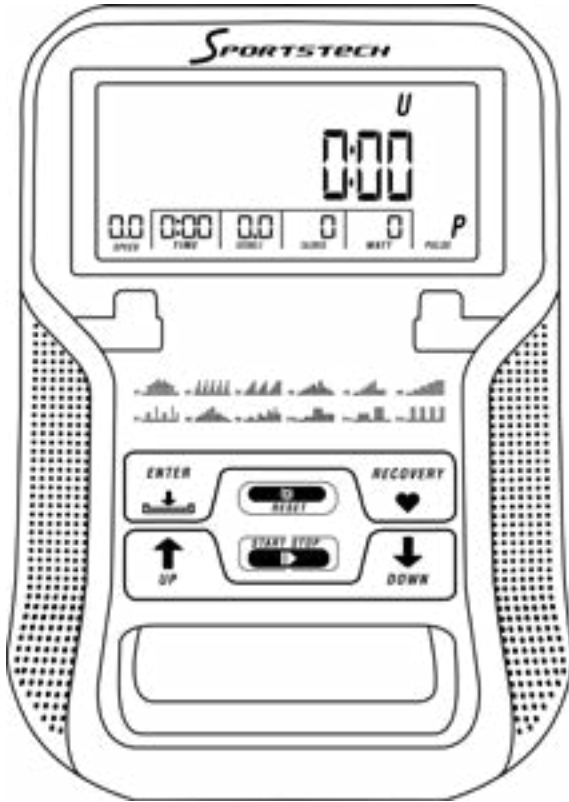
POWER CONNECTION



The power connection can be found at the bottom of the device.

KEY FUNCTIONS

The inspection openings on the console provide the necessary structural option to perform any updates on the console. These have no effect on the actual function but must be closed with dust caps to keep them protected from dust.



BUTTON	DESCRIPTION
UP	Increase in resistance Set a selection
DOWN	Lowering the resistance Set a selection
ENTER	Confirm a setting or selection
RESET	Press and hold the button for 2 seconds to restart the computer and start the user settings. Back to main menu during preset or stop mode
START/STOP	Starts or stops the workout
RECOVERY	Tests the heart rate recovery

Display Features

BUTTON	FUNCTION
TIME	Time during the training
SPEED	Speed during the workout
DISTANCE	Distance covered during the workout
CALORIES	Calorie consumption during the workout
PULSE	Heart rate in beats per minute (bpm) Pulse alarm when exceeding the default setting
RPM	Revolutions per minute
WATT	Performance during the workout
MANUAL	Manual training mode
PROGRAM	12 various program selection
H.R.C.	Target heart rate mode
WATTS	Target power mode

Switching on



Image 1

Plug in the power supply. The display will show all functions for 2 sec. (Image 1)

Training Selection -

In the main menu, press the selection buttons UP or DOWN to select a training mode in this order: MANUAL > Beginner > ADVANCED > SPORTY > CARDIO (target heart rate) > WATT (target power). Confirm your selection with the ENTER key.

Manual mode "M"



Image 4



Image 5



Image 6

1. Press the START key in the main menu to go directly to manual mode or press UP or DOWN to select "M" on the display and confirm with the ENTER key.
2. Press UP or DOWN to set the initial value for the load level. (Image 4)
3. Press UP or DOWN and confirm with ENTER to make the following settings: TIME> DISTANCE> CALORIES> PULSE. (Image 5)
4. Press START / STOP to start the training.
5. Press UP or DOWN during exercise to adjust the exercise level. (Image 6)
6. The WATT indicator and load level are displayed alternately. The adjustment of the load level can only be done while the display shows 3 sec.
7. Press START / STOP again to pause. Press Reset to return to the main menu.

Interval Programs 1-12



Image 7



Image 8

1. Press UP or DOWN to select between the interval programs 01-12 and confirm with the ENTER key. (Image 7)
2. Press UP or DOWN to increase or decrease all load levels and confirm with ENTER. (Image 8)
3. Press UP or DOWN to set the time.
4. Press START / STOP to start the workout and to adjust the load level during training UP or DOWN.

H.R.C. Target Heart Rate



Image 9



Image 10

1. Press UP or DOWN to select "Heart" (H.R.C) and confirm with the ENTER button.
2. Press UP or DOWN and set a percentage heart rate between 55%, 75% or 90%. Confirm with ENTER. (Image 9)
3. If you set the heart rate to 100% and TAG (Target, default 100%) is displayed, press ENTER to set UP or DOWN to the desired heart rate, between 30 ~ 230. (Image 10)
4. Press UP or DOWN to set the workout time.
5. Press START / STOP to start the training.

Target Performance Mode "W"



Image 11



Image 12

1. Press UP or DOWN to select "W" and confirm with the ENTER button.
2. Press UP or DOWN to adjust the target power, in the range of 10 to 350 watts. 120 watts is the default setting, an increase is made in increments of 5 watts (Image 11).
3. Press UP or DOWN to set the time (Image 12).
4. Press START / STOP to start the training. During exercise, the exercise level automatically adapts based on user training status. You can adjust the load level by pressing the UP or DOWN button.
5. Press START / STOP to start the training.

RECOVERY - rest



Image 13



Image 14

1. After a workout, hold the handlebar or wear the chest strap and press the RECOVERY button. All functions are stopped with the exception of TIME, which counts down from 60 to 0 seconds (Image 15).
2. The screen displays the heart rate recovery status, with the values F1 through F6. F1 is the best value and F6 the worst value (Image 16).
3. Users can continue exercising to improve their heart rate recovery status.
4. Press the RECOVERY button again to enter the main menu.



NOTE

For a continuous stable function of the console during exercise, it is recommend to use a power adapter 9V 1.3A.

If the console malfunctions, remove the charger and plug it in again.

In the target heart rate mode, the user must hold the handlebar or wear the chest strap.

If the console is connected to a mobile device using the Bluetooth module, the console will switch off. Turn off the app and unplug the Bluetooth connection to get the console back on.

MAINTENANCE

Cleaning

The elliptical trainer can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the elliptical trainer after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause an electrical hazard or electronics to fail. Please keep the elliptical trainer, specially, the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage.

Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness every week.

Storage

Store the elliptical trainer in a clean and dry environment away from children.

TROUBLESHOOTING

Problem	Solution
The elliptical trainer wobbles when in use.	Turn the rear stabilizer end cap on the rear stabilizer as needed to level the elliptical trainer.
There is no display on the computer console.	Remove the computer console and verify the wires that come from the computer console are properly connected to the wires that come from the front post. Check if the batteries are correctly positioned and battery springs are in proper contact with batteries. The batteries in the computer console may be dead. Change to new batteries.
There is no heart rate reading or heart rate reading or is erratic / inconsistent.	Make sure that the wire connections for the hand pulse sensors are secure. To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures. Gripping the hand pulse sensors too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the hand pulse sensors.
The elliptical trainer makes a squeaking noise when in use.	The rail fixation is fixed by a screw, which can loosen after a few days or weeks. In that case align the fixation and tighten the screw. A regular fixation may be required at regular intervals to avoid any possible squeaking.



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 FitShow app!

Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

You should only install apps from sources you trust. Sportstech Brands Holding cannot accept any liability for software provided by third parties.

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



STRETCH EXERCISE

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10 minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times. 10 counts for each time or longer do these exercise again after sports.

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.



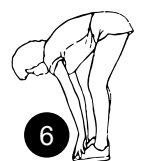
5 INNER THIGH STRETCH

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.



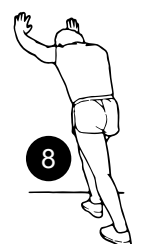
7 HAMSTRING STRETCHES

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.





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.

Notes on the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG)

We would like to point out to owners of electrical and electronic equipment that, according to the applicable legal regulations, electrical devices must be disposed of separately from municipal waste. The symbol of a crossed-out waste bin shown on the electrical and electronic equipment shown below also indicates the obligation to dispose of the batteries separately:



According to the ElektroG, as distributors of electrical devices, we are obliged to take back certain old electrical and electronic equipment free of charge in accordance with Section 17 (2) ElektroG and in conjunction with Section 17 (1) ElektroG. We comply with this legal obligation through DR Deutsche Recycling Service GmbH / take-e-way GmbH. You can also hand in your electrical equipment at the designated collection points of the public waste disposal authorities. By disposing of your old devices according to the legal requirements, you make an important contribution in the reuse and recycling of old devices.

As the end user, you are responsible for the deletion of all manner of personal data on electronic devices before handing the devices over for disposal.

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



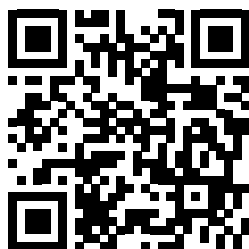
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/cx70_video

¡También estamos en redes sociales!

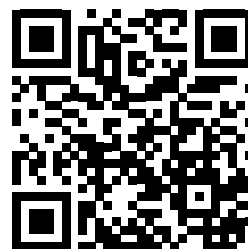
Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



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

Facebook



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

CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES	52
TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE.....	53
DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	54
INSTRUCCIONES DE MONTAJE.....	55
CONEXIÓN DE ALIMENTACIÓN	62
FUNCIONES DE LAS TECLAS	63
ATENCIÓN	66
MANTENIMIENTO	66
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	67
SOFTWARE (APLICACIÓN).....	68
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	69
DECLARATION OF CONFORMITY	140



- **Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.**
- **El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.**
- **Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 2,5 m de espacio libre alrededor.**
- **Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.**

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



Al usar la caminadora siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o para quienes tienen problemas preexistentes de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo deportivo. No use este equipo de ejercicios sin fijar correctamente las partes ya que cualquiera de estas puede presentar un serio riesgo de lesiones de estar expuestas.

- Lea todas las instrucciones en este manual y realice ejercicios de calentamiento antes de usar este dispositivo.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este dispositivo estén adecuadamente informados sobre todas las medidas de precaución. Use el dispositivo solamente según descrito en este manual.
- Antes de ejercitarse, para evitar lesiones musculares, realice ejercicios de calentamiento en cada posición corporal que sea necesaria. Después de ejercitarse, se recomienda relajar el cuerpo para el enfriamiento.
- Por favor asegúrese de que todas las piezas estén en buen estado y bien apretadas antes de usar el dispositivo. Este dispositivo debe ubicarse sobre una superficie plana para su uso. Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.
- Revise y apriete todas las piezas con regularidad. Reemplace las piezas desgastadas inmediatamente.
- Por favor use ropa y zapatos adecuados al usar este dispositivo, no use ropa que pueda quedar atrapada en alguna pieza del dispositivo.
- No intente realizar mantenimiento o modificaciones diferentes a las indicadas en este manual. En caso de tener algún problema, descontinúe su uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
- Tenga cuidado al subir o bajar del pedal, siempre sosténgase de los manillares primero.
- Baje el pedal, súbase sobre él y pase por encima del marco principal, después súbase sobre el otro pedal. Cuando esté en uso, por favor sostenga el manillar con las manos, haga funcionar los pedales lentamente mientras sostiene los manillares, luego use el dispositivo de manera constante usando las manos y los pies conjuntamente.
- Después de ejercitarse, por favor baje un pedal hasta su posición más baja y bájese cuidadosamente del dispositivo.
- No use el dispositivo al aire libre. Este dispositivo es únicamente para uso doméstico.
- Solamente una persona debe usar el dispositivo a la vez.
- Mantenga a niños y mascotas lejos del dispositivo cuando esté en uso. Este dispositivo está diseñado sólo para adultos. El espacio mínimo libre necesario para un uso seguro no debe ser menor a dos metros.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de ejercitarse inmediatamente y consulte a su médico antes de retomar el ejercicio.
- El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluido el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de la medición de la frecuencia cardíaca. El medidor de pulso sirve solamente de soporte para el entrenamiento y para poder monitorear la evolución general de la frecuencia cardíaca.
- Si desea plegar el dispositivo, active el bloque de seguridad para niños por seguridad. Pulse el botón de bloqueo hacia la derecha para ajustar el bloque de seguridad para niños. Si se presiona hacia la derecha, ya no se podrán mover los mangos ni los pedales. Gire el mando hacia la izquierda para desbloquear el bloqueo de seguridad para niños.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 150kgs.

TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE



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:** Su gimnasio en casa será más silencioso y agradable ya que la alfombra amortigua las vibraciones permitiendo con ello una reducción significativa del ruido. La esterilla es antideslizante y resistente al sudor.
- **MATERIAL DE ALTA CALIDAD:** Construido con los mejores materiales para un entrenamiento consistente y seguro. La estera de fitness es muy duradera y resiste mucho peso.



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte



DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/cx70_spareparts



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ATENCIÓN

Asegúrate de que las piezas pequeñas como tornillos y tuercas no se caen de las aberturas del bastidor principal. Estas piezas son difíciles de extraer y, si esto pasara, dificultaría el montaje.

ABRIR LAS CAJAS

Asegúrese de verificar que todas las partes estén completas. Compruebe la lista de piezas. Para una instalación correcta se requieren todas las piezas.

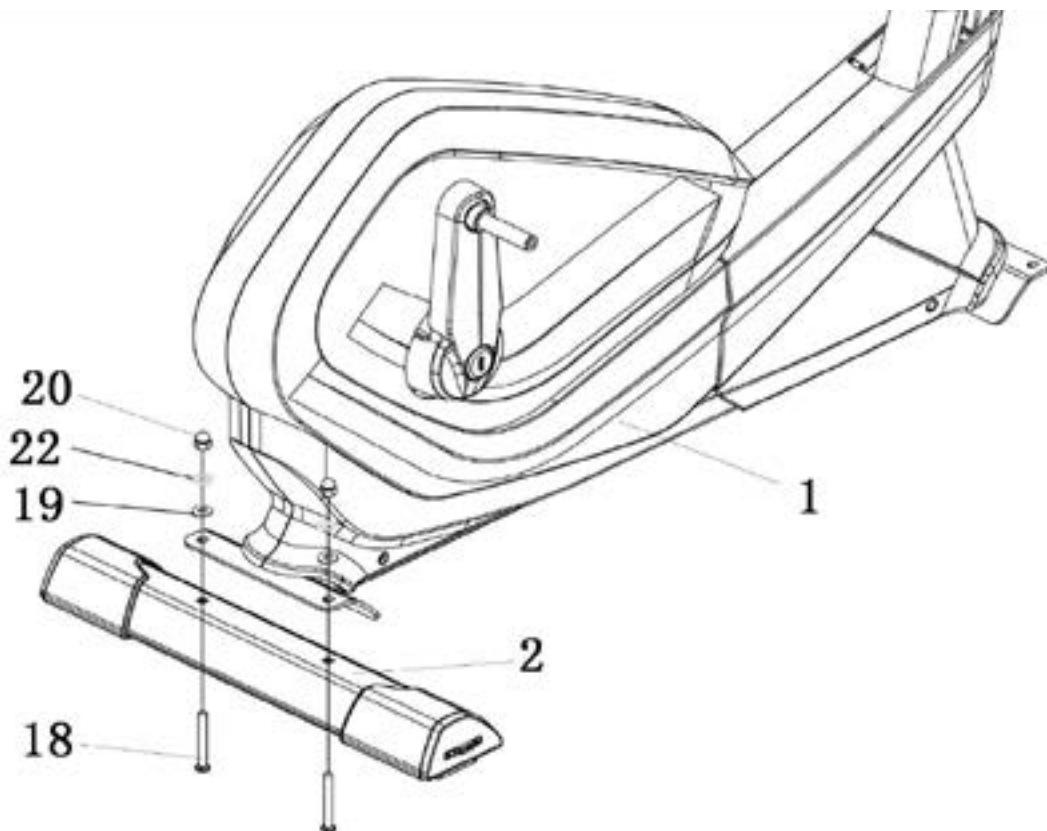
TENER MUCHO ESPACIO DE TRABAJO A DISPOSICIÓN

Asegúrese de tener suficiente espacio para montar correctamente el dispositivo. Asegúrese de que el espacio esté libre de cualquier cosa que pueda causar lesiones durante la instalación. Una vez que el dispositivo esté completamente ensamblado, asegúrese de que sea una cómoda área libre alrededor del dispositivo para un funcionamiento sin obstáculos .

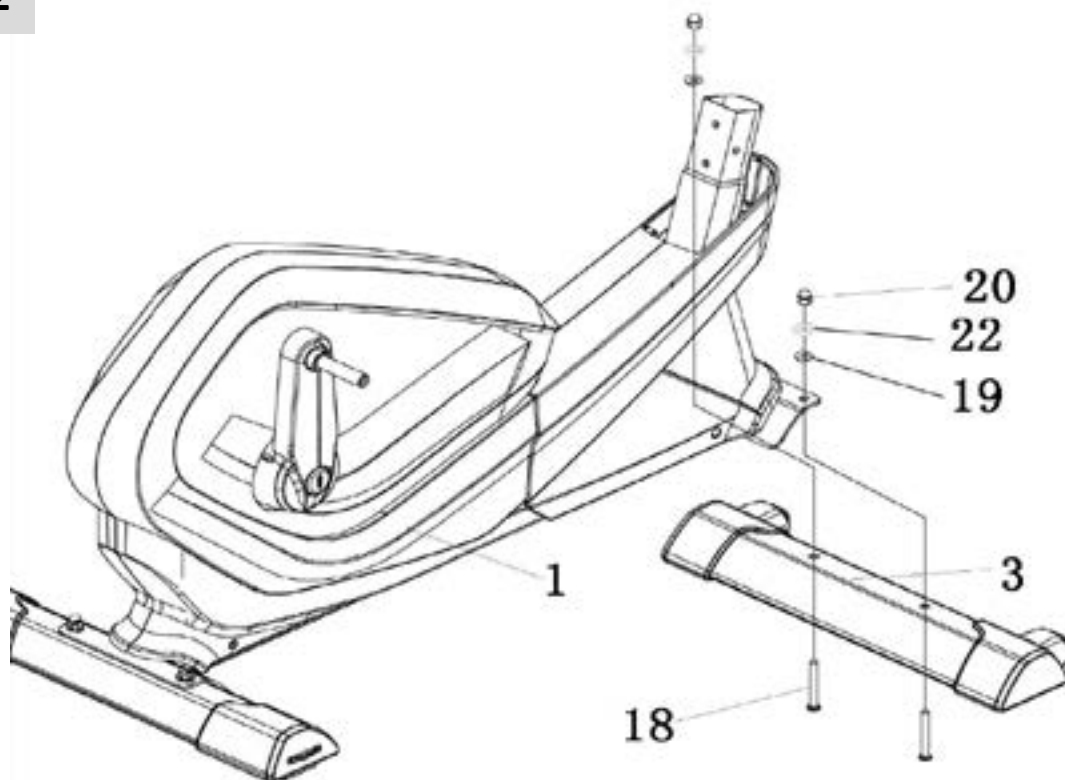


**Apriete todos los componentes
y piezas premontadas!**

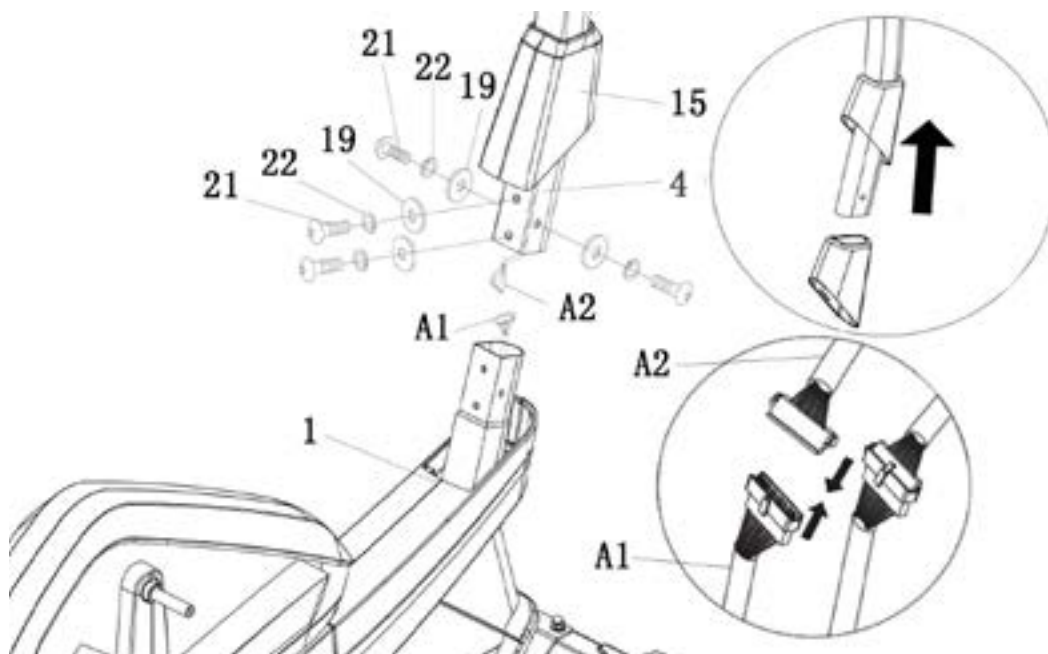
1



Monta el soporte trasero (2) en el bastidor principal (1) con la ayuda del tornillo de transporte (18), una arandela (19), una arandela elástica (22) y la tuerca con cabeza hexagonal (20).

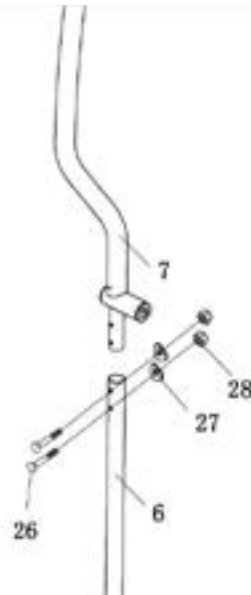
2

Monta el soporte delantero (2) en el bastidor principal (1) con la ayuda del tornillo de transporte (18), una arandela (19), una arandela elástica (22) y la tuerca con cabeza hexagonal (20).

3

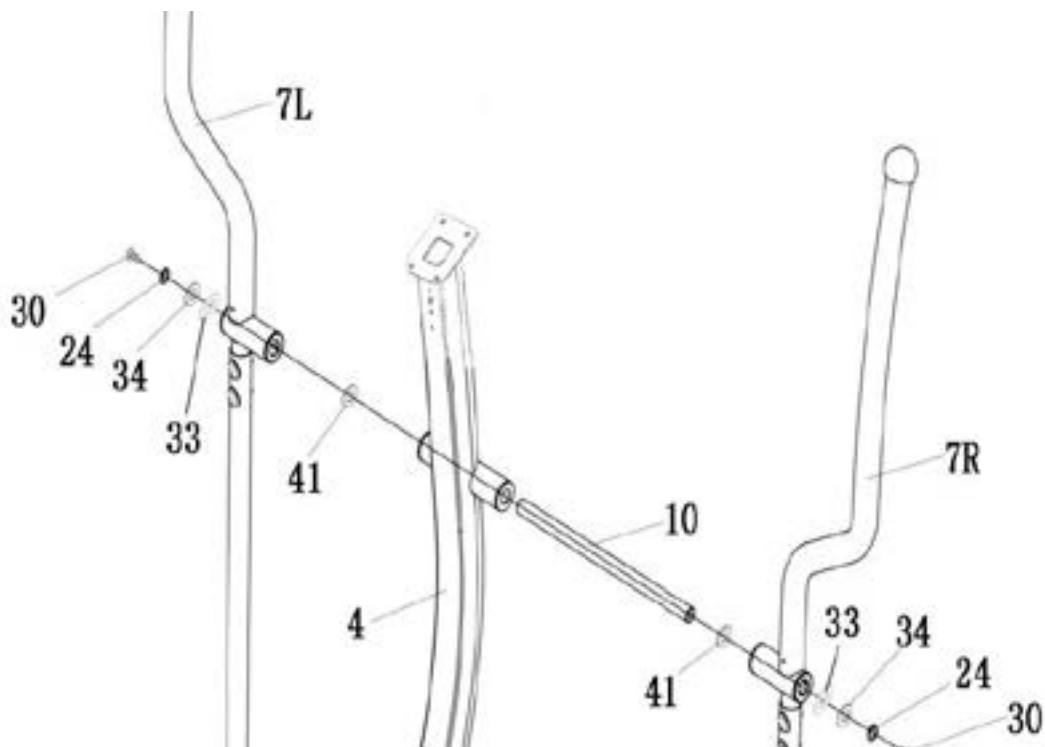
Desliza la cubierta frontal con junta (15) sobre el bastidor vertical (4). Desmonta los tornillos (21), las arandelas elásticas (22) y las arandelas normales (19) del bastidor principal (1) y conecta los cables A1 y A2. Atornilla el bastidor vertical (4) al bastidor principal con unas arandelas normales (19) y elásticas (22) y los tornillos (21). Asegúrate de que los cables que conducen a la parte superior de la consola no vuelvan a caer en el bastidor y, si es necesario, fíjalos con una cinta adhesiva o cinta de goma.

4



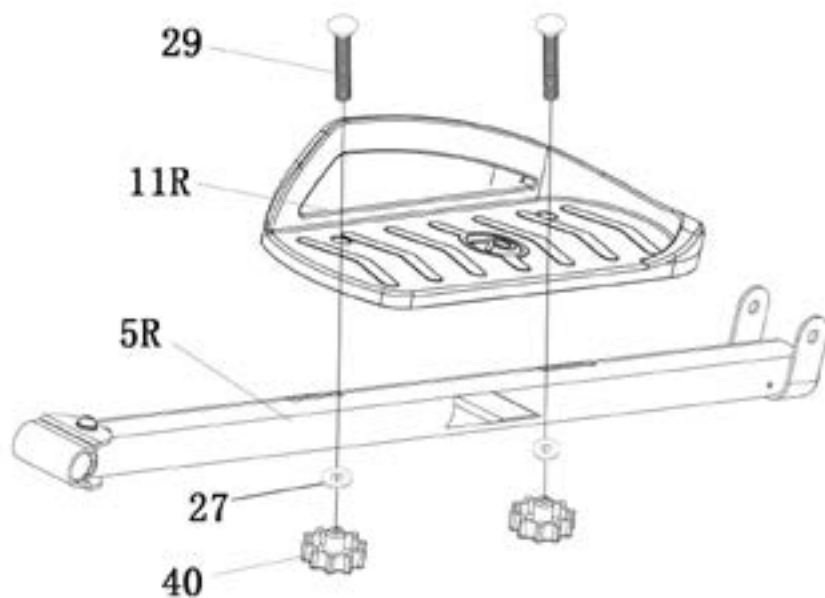
Introduce el tubo superior del volante de inercia (7) en el tubo inferior del volante de inercia (6) y fíjalo con los dos tornillos de transporte (26), las arandelas (27) y las tuercas (28). ATENCIÓN: Ten en cuenta la diferencia entre el lado izquierdo y el derecho, que se instalan de la misma manera.

5

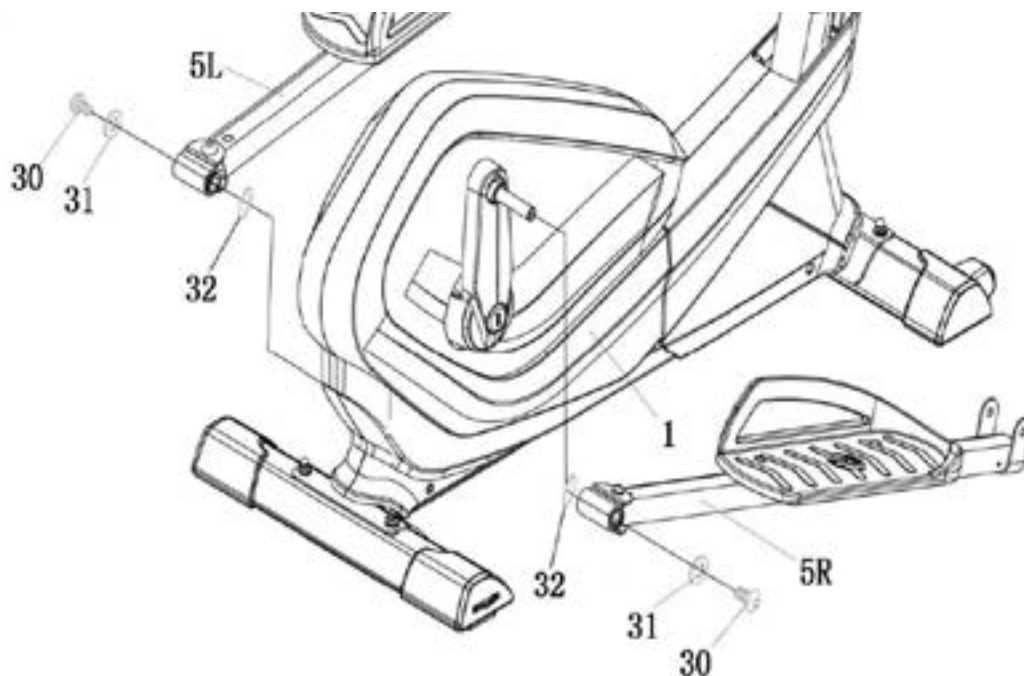


Empuja el eje del manillar (10) a través del bastidor vertical (4) y coloca las arandelas (41) sobre el eje. A continuación, monta los tubos del volante de inercia a ambos lados del eje del manillar (10) utilizando la arandela de fijación (33), la arandela normal (34), la arandela elástica (24) y los tornillos (30).



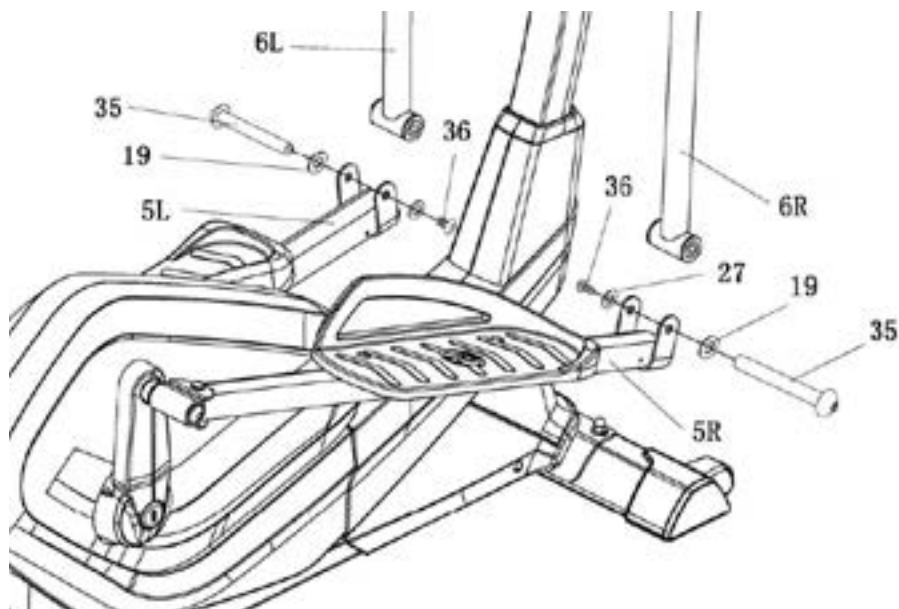
6

Coloca cada pedal (11) sobre el bastidor del pedal (5), introduce los tornillos (29) a través de los pedales y el bastidor del pedal y fíjalos con las arandelas (27) y las tuercas de mano (40). ATENCIÓN: Ten en cuenta la diferencia entre el lado izquierdo y el derecho, que se instalan de la misma manera. Ajusta la posición de los pedales a la longitud natural de tu zancada con las tres posiciones posibles. La posición de las patas puede cambiarse.

7

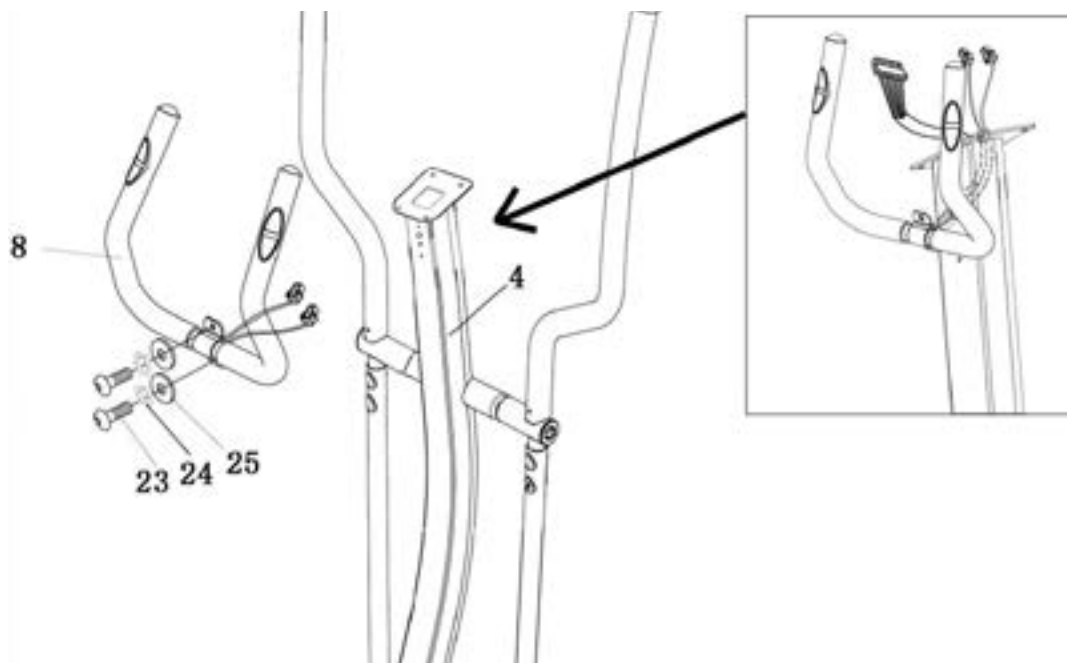
Coloca la arandela ondulada (32) en el eje inferior del pedal en el bastidor principal (1). Coloca la estructura del pedal montada (5) en el eje del pedal y fíjalos con las arandelas (31) y los tornillos (30).

8



Introduce la tuerca de casquillo (35) con la arandela (19), a través del bastidor del pedal (5) y el tubo del volante de inercia (6). En el otro lado aprieta el tornillo (36) con la arandela (27) y la tuerca de casquillo (35).

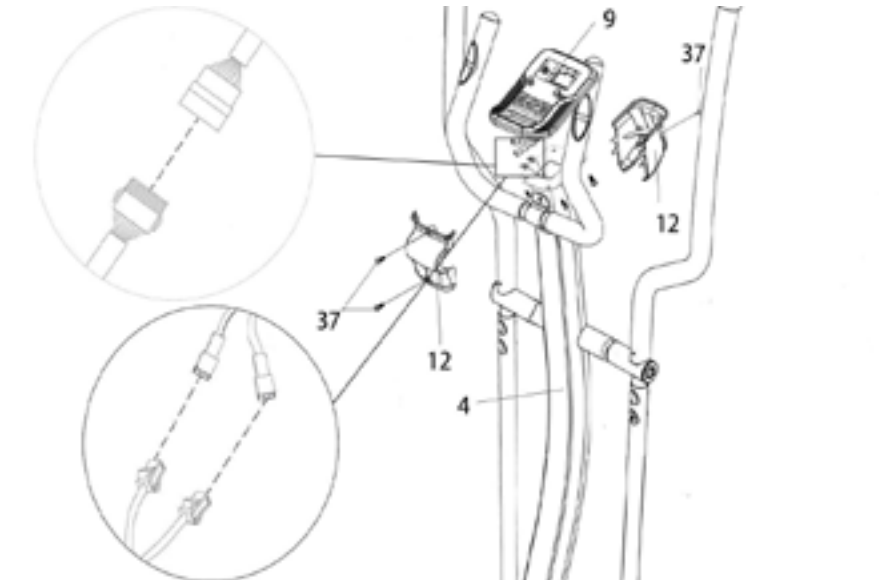
9



Monta el manillar (8) con las arandelas (25), las arandelas elásticas (24) y los tornillos (23) en el bastidor vertical (4) después de insertar el cable.

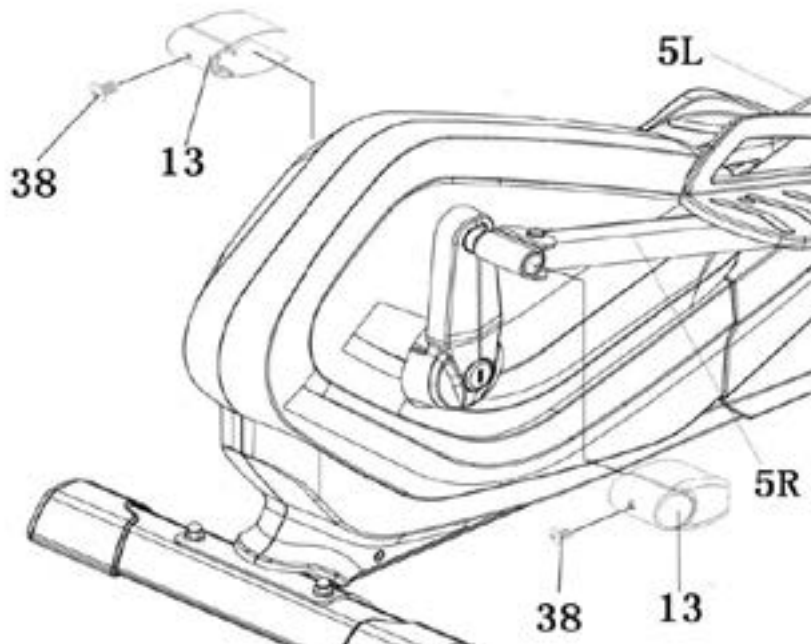


10



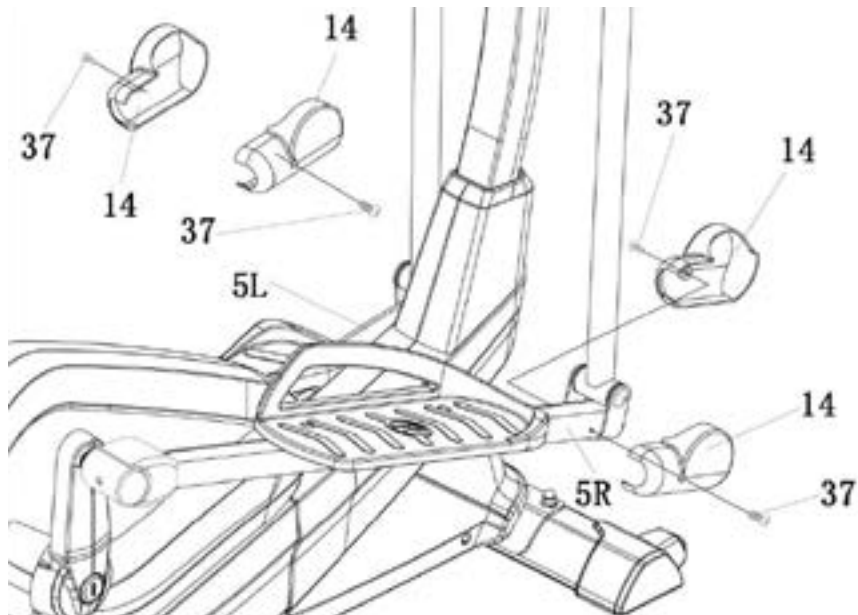
Retira los tornillos de la parte trasera de la consola (9). Conecta los cables correspondientes y vuelve a conectarlos al bastidor vertical para evitar que la consola los doble. Fija la consola (9) al bastidor vertical (4) con los tornillos. Monta la protección del manillar (12) con los tornillos Phillips (37).

11



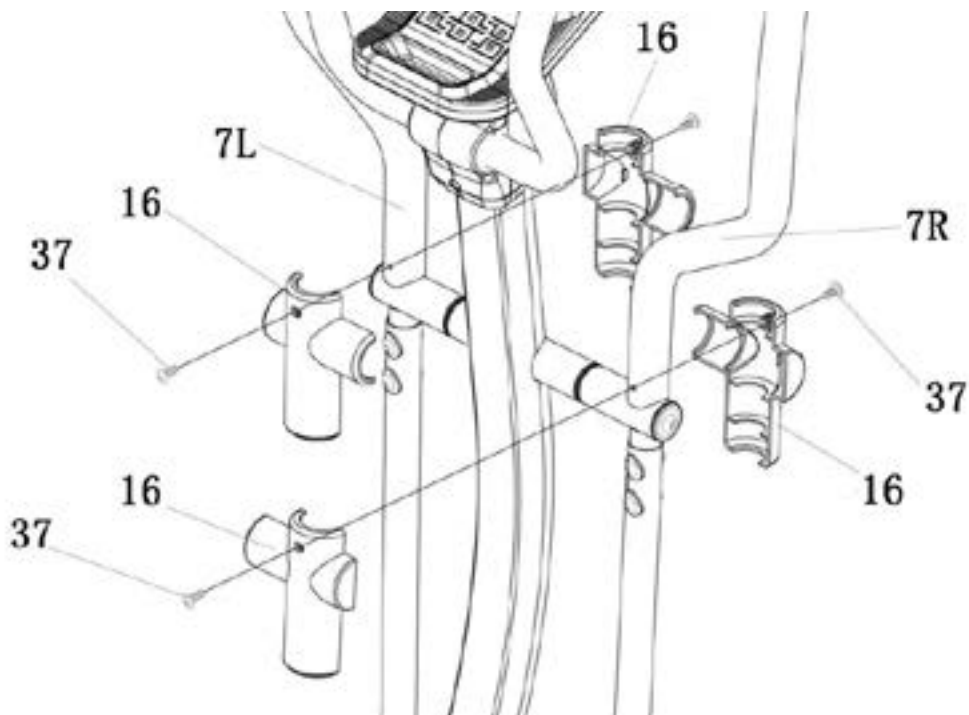
Coloca los protectores traseros de la estructura de los pedales (13) en sus extremos (5) y fíjalos con los tornillos Phillips (38). Se realiza del mismo modo en ambos lados.

12



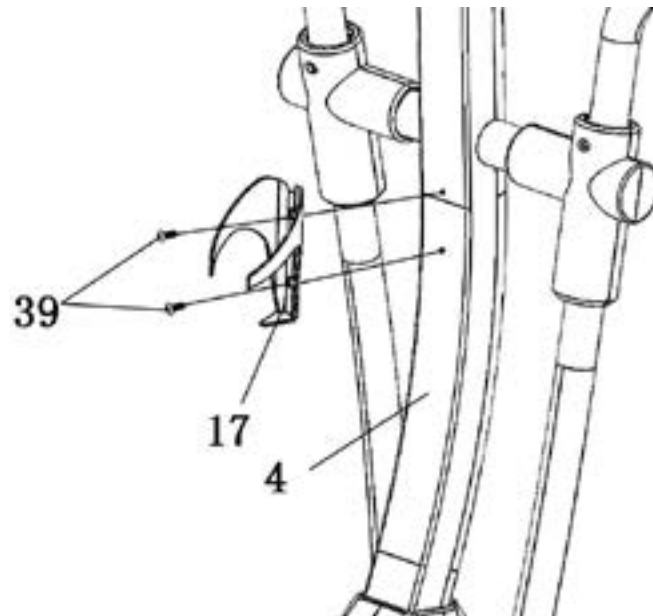
Separa el protector delantero del bastidor del pedal (14), rodea el bastidor del pedal delantero con las dos mitades y fíjalas con el tornillo Phillips (37). Se realiza del mismo modo en ambos lados.

13



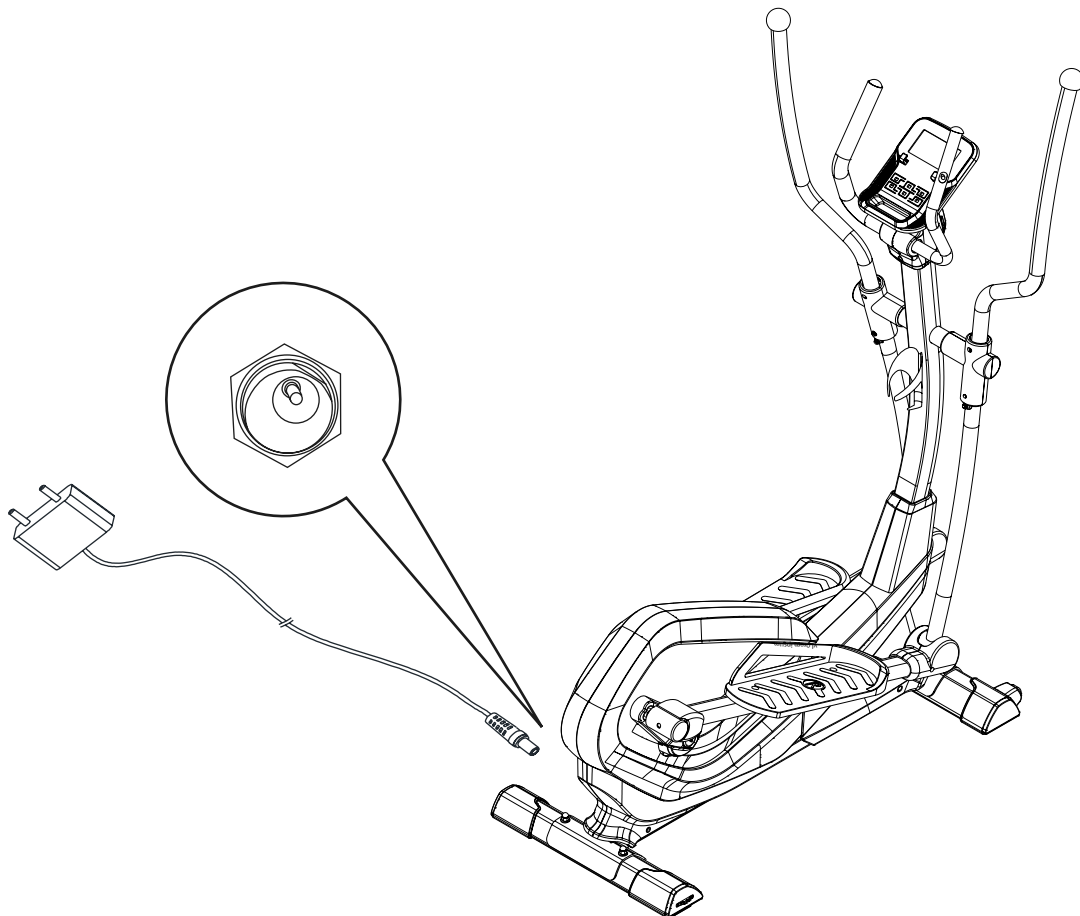
Separa la tapa del volante de inercia (16), encierra el tubo del volante de inercia con las dos mitades y fíjalas con el tornillo Phillips (37). Se realiza del mismo modo en ambos lados.

ES



Atornilla el soporte de la botella (17) al bastidor vertical (4) con los tornillos Phillips (39).

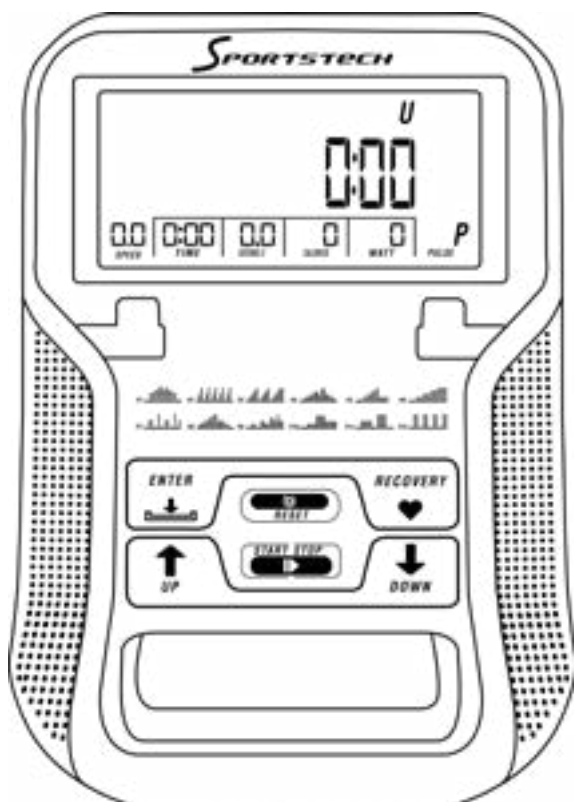
CONEXIÓN DE ALIMENTACIÓN



La conexión de alimentación se puede encontrar en la parte inferior del dispositivo.

FUNCIONES DE LAS TECLAS

Las aberturas de inspección existentes en la consola se utilizan para realizar actualizaciones. Estas no tienen ningún efecto sobre la función, pero deben cerrarse con los tapones para proteger al dispositivo del polvo.



BOTÓN	DESCRIPCIÓN
UP	Aumenta la resistencia Configura una selección
DOWN	Baja la resistencia Configura una selección
ENTER	Confirma una configuración o una elección
RESET	Pulsa la tecla 2 segundos para reiniciar el dispositivo e iniciarlo con los ajustes del usuario. Vuelve al menú principal durante el modo de preselección o al pausar el ejercicio.
START/STOP	Comienza o detiene el entrenamiento
RECOVERY	Comprueba la recuperación de la frecuencia cardíaca

Funciones que aparecen en pantalla

BOTÓN	FUNCIÓN
TIME	Tiempo de entrenamiento
SPEED	La velocidad a la que se va durante el entrenamiento
DISTANCE	Distancia que se ha recorrido durante el entrenamiento
CALORIES	Calorías quemadas en el entrenamiento
PULSE	Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto Suena una alarma cuando se excede un valor preestablecido
RPM	Revoluciones por minuto
WATT	Potencia generada durante el entrenamiento
MANUAL	Modo de entrenamiento manual
PROGRAM	12 programas especializados a elegir
H.R.C.	Modo de objetivo con frecuencia cardíaca
WATTS	Modo de objetivo con potencia



Inicio



Imagen 1

Conecta el dispositivo a una fuente de alimentación. La pantalla mostrará durante dos segundos todas las funciones. (Imagen 1)

Selección de entrenamiento

En el menú principal, pulsa las teclas UP o DOWN para seleccionar un modo de entrenamiento en este orden:

MANUAL > BEGINNER (Principiante) > ADVANCED (Avanzado) > SPORTY (Deportivo)
> CARDIO (frecuencia cardíaca deseada) > WATT (potencia deseada).

Escoge el que quieras y pulsa ENTER.

Modo manual (M)



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6

1. Pulsa START en el menú principal para comenzar directamente con el modo manual o pulsa UP o DOWN para hasta que aparezca el programa M y pulse ENTER.
2. Pulsa UP o DOWN para determinar el nivel de la resistencia. (Imagen 4)
3. Pulsa UP o DOWN y confirma con ENTER para realizar los siguientes ajustes: TIME > DISTANCE > CALORIES > PULSE. (Imagen 5)
4. Pulsa START/STOP para comenzar el entrenamiento.
5. Pulsa UP o DOWN durante el entrenamiento para cambiar el nivel de la resistencia. (Imagen 6)
6. La potencia y el nivel de dificultad se van alternando. El nivel de carga sólo se puede ajustar mientras la pantalla lo muestra durante 3 segundos.
7. Pulsa START/STOP para parar el entrenamiento. Pulsa RESET para volver al menú principal.

Programas de intervalos 1-12



Imagen 7



Imagen 8

1. Pulsa UP o DOWN para elegir entre los 12 programas y confirma el que quieras con ENTER. (Imagen 7)
2. Pulsa UP o DOWN para aumentar o disminuir el nivel de dificultad del programa y confírmalo con ENTER. (Imagen 8)
3. Pulsa UP o DOWN para determinar el tiempo.
4. Pulsa START/STOP para comenzar el entrenamiento y UP o DOWN durante el entrenamiento para cambiar el nivel de dificultad.

H.R.C. Con objetivo de frecuencia cardiaca.



Imagen 9



Imagen 10

1. Pulsa UP o DOWN para elegir el programa cardiaco (H.R.C) y confírmalo con ENTER.
2. Pulsa UP o DOWN y configura el porcentaje de frecuencia cardiaca entre 55%, 75% o 90%. Confirma la selección con ENTER. (Imagen 9)
3. Cuando ajustes la frecuencia cardiaca al 100% y aparezca TAG (objetivo, predeterminado 100%), pulsa ENTER para ajustar la frecuencia cardiaca entre 30 y 230 pulsaciones. (Imagen 10)
4. Pulsa UP o DOWN para determinar el tiempo de entrenamiento.
5. Pulsa START/STOP para comenzar el entrenamiento.

Modo de objetivo con potencia (W)



Imagen 11



Imagen 12

1. Pulsa UP o DOWN para elegir el programa W y confírmalo con ENTER.
2. Pulsa UP o DOWN en el modo de objetivo con potencia para ajustar el objetivo entre 10 y 350 vatios. La configuración predeterminada es de 120 vatios y se va cambiando de 5 en 5 (Imagen 11).
3. Pulsa UP o DOWN para determinar el tiempo (Imagen 12).
4. Pulsa START/STOP para comenzar el entrenamiento. Durante el entrenamiento se va cambiando el nivel de resistencia automáticamente basándose en el estado del entrenamiento del usuario. También puedes cambiarlo manualmente pulsando UP o DOWN.
5. Pulsa START/STOP para comenzar el entrenamiento.

RECOVERY - Recuperación



Imagen 13



Imagen 14

1. Después del entrenamiento, agárrate al manillar o ponte el pulsómetro de pecho y pulsa RECOVERY. Todas las funciones se pararán excepto el tiempo (TIME), que hará una cuenta regresiva de un minuto (Imagen 15).
2. La pantalla mostrará el estado de la recuperación de la frecuencia cardiaca con unos valores desde F1 a F6. F1 es el mejor valor y F6 el peor (Imagen 16).
3. Después de esto, puedes continuar entrenando para mejorar tu recuperación.
4. Pulsa RECOVERY otra vez para ir al menú principal.



ATENCIÓN

Para un funcionamiento estable de la consola durante el entrenamiento se recomienda el uso de un adaptador de corriente de 9V 1.3A.

Si la consola no funciona correctamente, quita el cargador y vuelve a conectarlo.

En el modo de frecuencia cardíaca, debes sujetar el manillar o llevar puesto el pulsómetro de pecho.

Si la consola está conectada a un dispositivo móvil a través de Bluetooth, y la consola se apaga, apaga la aplicación y desconecta el Bluetooth para volver a encender la consola.

MANTENIMIENTO

Limpieza

El entrenador elíptico puede limpiarse con un paño suave y un detergente suave. No use abrasivos o disolventes sobre las piezas plásticas. Por favor limpie su sudor del entrenador elíptico después de cada uso. Tenga cuidado de no mojar en exceso la pantalla de la consola ya que esto podría causar riesgo eléctrico o que las piezas electrónicas fallen.

Por favor mantenga el entrenador elíptico, en especial la consola, lejos de la luz solar directa para prevenir un daño a la pantalla.

Por favor inspeccione cada semana todos los tornillos y pedales del dispositivo para garantizar que estén bien apretados.

Almacenamiento

Guarde el entrenador elíptico en un entorno limpio y seco lejos del alcance de los niños.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Solución
El entrenador elíptico se tambalea cuando está en uso	Gire la tapa de extremo en el estabilizador posterior lo que sea necesario para nivelar el entrenador elíptico.
No se observa nada en la pantalla de la consola	<p>Retire la consola y verifique que los cables provenientes de la consola estén conectados correctamente con los cables que provienen del poste frontal.</p> <p>Revise si las baterías están puestas correctamente y que los resortes de las baterías hagan contacto con las baterías.</p> <p>Puede que las baterías de la consola estén agotadas. Reemplace las baterías.</p>
No hay una lectura de la frecuencia cardíaca o la frecuencia cardíaca es irregular/inconsistente.	<p>Asegúrese de que las conexiones de los cables para el sensor de pulso sean seguras.</p> <p>Para garantizar una lectura más precisa del sensor de pulso, por favor siempre sostenga los sensores con ambas manos en vez de usar una sola mano cuando intente comprobar las mediciones de su frecuencia cardíaca.</p> <p>Puede que esté presionando los sensores de-masiado. Intente mantener una presión moderada cuando sostenga los sensores de pulso.</p>
El entrenador elíptico tiene chirridos cuando está en uso.	La fijación del riel se fija con un tornillo, que puede aflojarse después de unos días o semanas. Mantenga la fijación y apriete el tornillo. Es posible que se necesite una fijación regular para evitar posibles chirridos.



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.

¡Prueba ya Kinomap durante 7 días sin coste alguno o escoge la app FitShow GRATIS!

Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

Instale solo aplicaciones de fuentes de confianza. Sportstech Brands Holding no se hace responsable de softwares proporcionados por terceros.

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



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

No importa cómo se ejercite, siempre haga algo de estiramiento primero. El calentamiento muscular hará que sus músculos se extiendan fácilmente, así que caliente al menos 5-10 minutos. Luego le sugerimos hacer los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del ejercicio le ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce los riesgos 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.





Reciclaje loop

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

Notas sobre la Ley sobre aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG)

Quisiéramos señalar a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos viejos que éstos deben desecarse por separado de los residuos municipales de conformidad con las normas legales aplicables. El símbolo de un cubo de basura con ruedas tachado, que se muestra a continuación y que se coloca en los RAEE, indica además la obligación de su recogida por separado:



Según la normativa vigente, nosotros, como distribuidores de aparatos eléctricos, estamos obligados a retirar gratuitamente determinados residuos de aparatos eléctricos y electrónicos de acuerdo con el artículo 17, apartado 2, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos en relación con el artículo 17, apartado 1, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos. Cumplimos con esta obligación legal a través de la empresa DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. También se puede entregar el aparato eléctrico viejo en los puntos de recogida designados por las autoridades locales de eliminación de residuos. Contribuye de manera importante a la reutilización, el reciclado y otras formas de recuperación de los aparatos usados, enviándolos a una recogida selectiva en los grupos de recogida correctos.

Como usuario final, usted es responsable de eliminar los datos personales de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos antes de su entrega.

MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

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.



Veillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



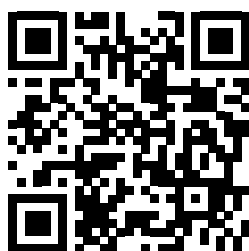
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/cx70_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>

CONTENU

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	75
CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER	76
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	77
INSTRUCTION DE MONTAGE	78
CONNEXION D'ALIMENTATION	85
FONCTIONS DES TOUCHES.....	86
AVERTISSEMENT	89
ENTRETIEN	89
DÉPANNAGE.....	90
LOGICIEL D'APPLICATION (APP)	91
EXCERCICE D'ÉTIREMENT	92
DECLARATION OF CONFORMITY	140

- **Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.**
- **L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.**
- **Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un espacement d'au moins 2,5 mètres tout autour de lui.**
- **Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.**



CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Les précautions de base, y compris les consignes de sécurité importantes suivantes doivent toujours être respectées lorsque vous utilisez ce tapis roulant. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

AVERTISSEMENT: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes qui ont plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé pré-existants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un équipement de fitness. N'utilisez pas cet équipement d'exercice sans un bon assemblage des équipements, comme les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave si elles sont exposées.

- Lisez toutes les instructions de ce manuel et faites des exercices d'échauffement avant d'utiliser cet équipement.
- Le propriétaire doit veiller à ce que tous les utilisateurs de l'appareil soient correctement informés des mesures de sécurité. Utilisez l'appareil uniquement comme décrit dans ce manuel.
- Avant l'exercice, afin d'éviter de blesser le muscle, il faut effectuer des exercices d'échauffement de chaque partie du corps. Après l'exercice, la relaxation du corps est suggérée pour le refroidissement.
- Avant toute utilisation, assurez-vous que toutes les pièces sont bien fixées et ne sont pas endommagées. Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante. Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.
- Veuillez vérifier et serrer régulièrement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés lors de l'utilisation de cet équipement; Ne portez pas des vêtements susceptibles de se coincer dans une partie de l'équipement.
- N'essayez pas d'effectuer des entretiens ou réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant du service agréé.
- Faites attention lorsque vous montez ou quittez la pédale, il faut toujours tenir le guidon en premier. Faites le Pédale à vos côtés à la position la plus basse, marchez sur la pédale et passez au-dessus du cadre principal puis montez sur l'autre pédale. Lors de l'utilisation, veuillez tenir le guidon avec vos mains. Permet de faire fonctionner les pédales en appuyant ou en tirant sur le guidon, puis faites fonctionner l'équipement.
- Régulièrement avec les mains et les pieds. Après l'exercice, faites également une Pédale à la position la plus basse et laissez votre pied sur la pédale supérieure d'abord et puis une autre. N'utilisez pas l'équipement à l'extérieur.
- Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement.
- Une seule personne devrait être sur l'équipement pendant son utilisation.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement pendant son utilisation. Cette machine est conçue uniquement pour les adultes. L'espace libre minimal requis pour un fonctionnement sûr ne doit pas être inférieur à deux mètres.
- Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des problèmes de respiration, vous devez cesser les exercices immédiatement et consultez votre médecin avant de continuer.
- Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Plusieurs facteurs, notamment les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Cet appareil sert uniquement de support à l'entraînement et à la surveillance de l'évolution de la fréquence cardiaque.
- Si vous souhaitez plier l'appareil, activez d'abord la sécurité enfants. Tournez le bouton de verrouillage vers la droite pour activer la sécurité enfants. En faisant ainsi, les poignées et les pédales ne peuvent plus être déplacées. Tournez le bouton vers la gauche pour déverrouiller la sécurité enfants.
- Le poids maximum pour ce produit est de 150 kgs.

CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER



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** : Votre entraînement sera plus silencieux et plus agréable car le tapis amortit le bruit sur l'appareil et amortit les vibrations. Moins de distraction grâce à un entraînement moins bruyant.

- **MATÉRIAU DE HAUTE QUALITÉ** : Fabriqué à partir des meilleurs matériaux pour un entraînement sûr, le tapis de fitness est très durable et peut supporter beaucoup de poids.



Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.
www.sportstech.de/bodenschutzmatte



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

https://service.innovamaxx.de/cx70_spareparts



INSTRUCTION DE MONTAGE

AVERTISSEMENT

Veillez à ce que les petites pièces telles que les boulons et les écrous ne tombent pas dans les ouvertures du cadre principal. Si cela se produit, il sera difficile de retirer ces pièces et cela pourrait gêner le fonctionnement!

OUVRIER LES BOITES

Assurez-vous d'avoir toutes les pièces. Toutes les pièces sont nécessaires pour une installation correcte.

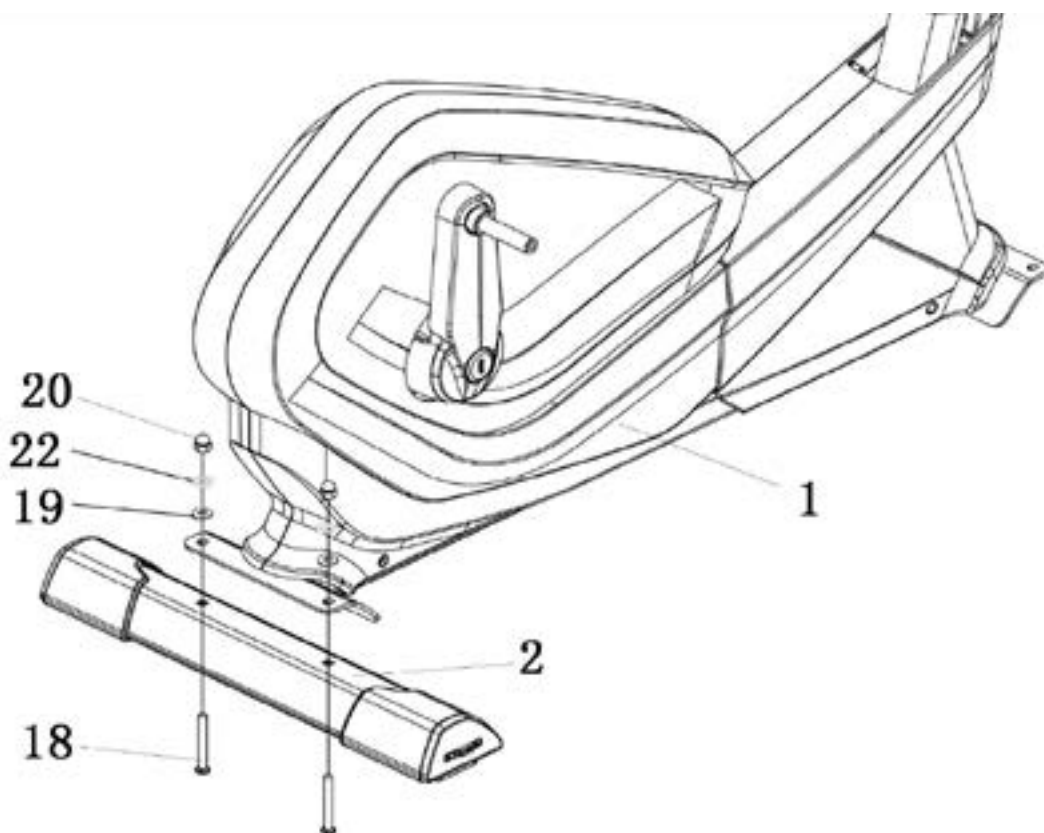
AVOIR ASSEZ D'ESPACE DE TRAVAIL

Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour assembler correctement l'appareil. Assurez-vous que l'espace est libre de tout objet qui pourrait causer des blessures. Assurez-vous d'avoir assemblé toutes les pièces de l'appareil. Assurez-vous d'avoir une zone libre autour de l'appareil pour un fonctionnement sans problème.

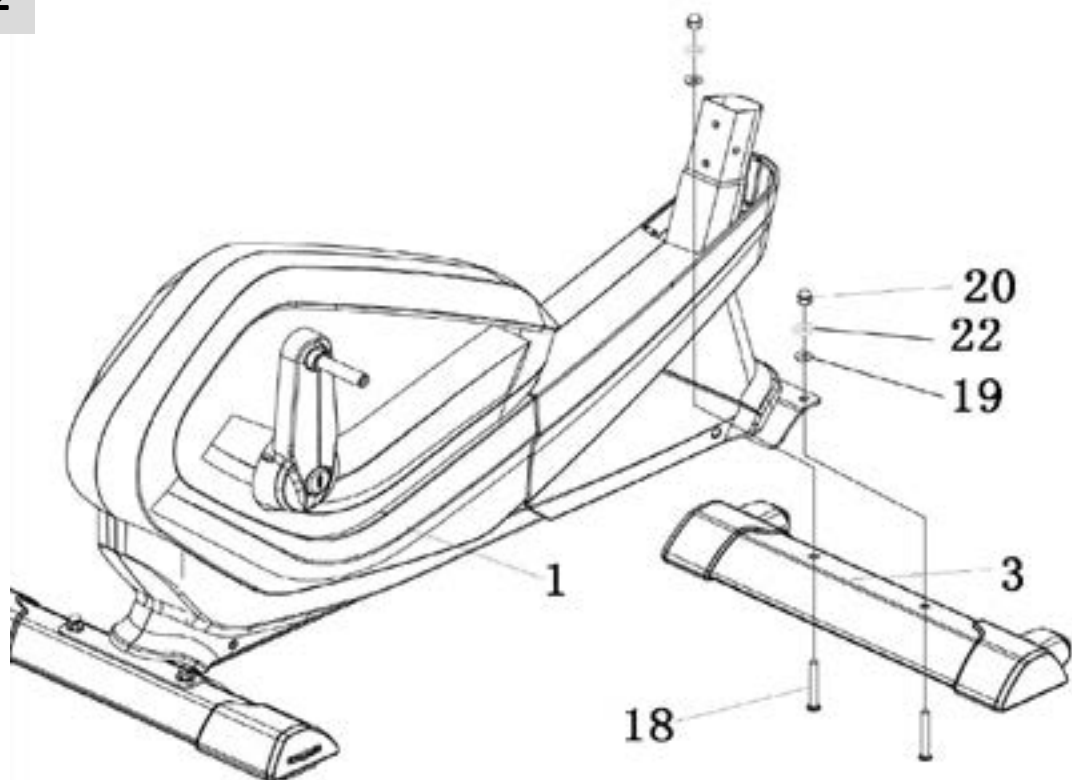


Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !

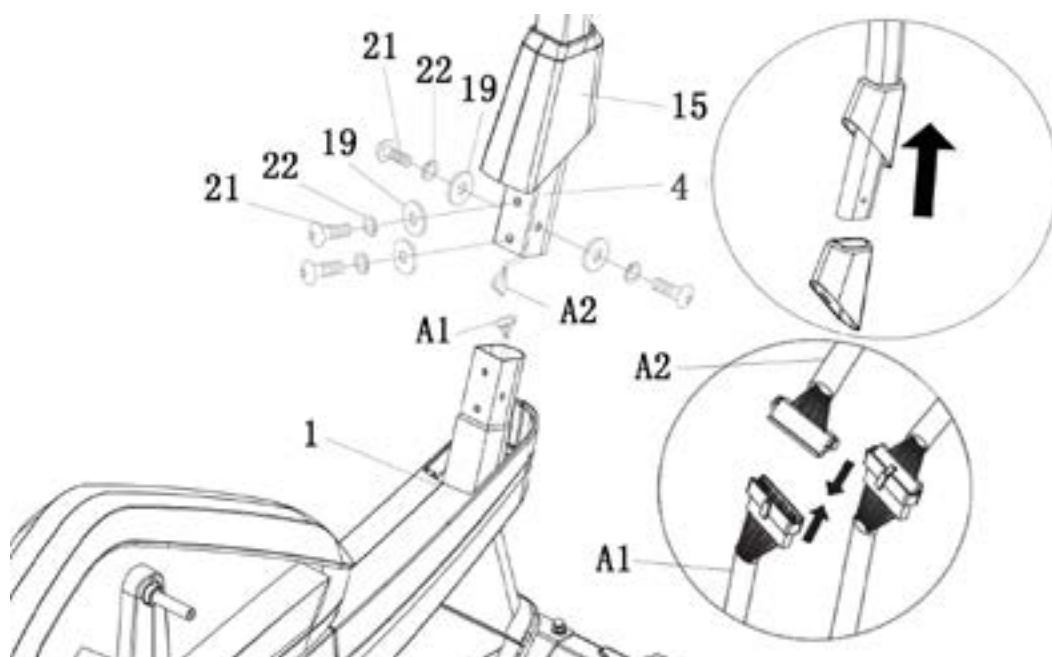
1



Monter la béquille arrière (2) sur le cadre principal (1) à l'aide des vis à tête fendue (18), des rondelles (19), des rondelles élastiques (22) et de l'écrou borgne M10 (20).

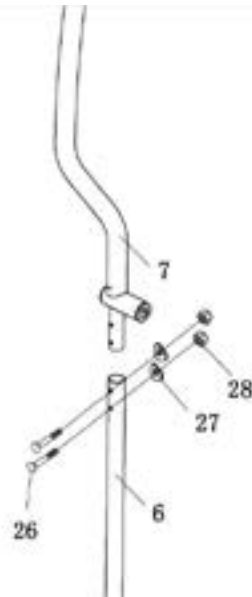
2

Monter la béquille avant (2) sur le cadre principal (1) à l'aide des vis à tête fendue (18), des rondelles (19), des rondelles élastiques (22), et de l'écrou borgne M10 (20).

3

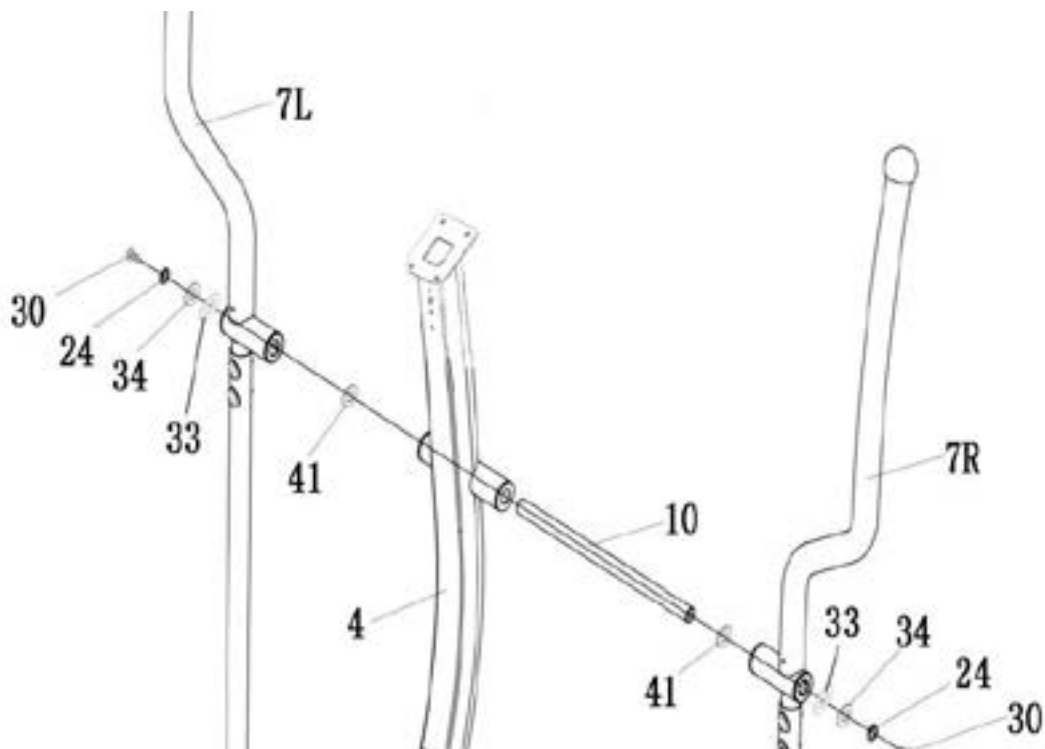
Glisser la protection avant avec joint d'étanchéité (15) sur le cadre vertical (4). Retirer les vis (21), les rondelles élastiques (22) et les rondelles (19) du cadre principal (1) et raccorder les fils A1 et A2. Fixer le cadre vertical (4) au cadre principal avec les rondelles (19), les rondelles élastiques (22) et les vis (21). Veillez à ce que les fils qui vont en haut à la console ne retombent pas dans le cadre et, si nécessaire, fixez les temporairement avec de la bande adhésive ou un élastique.

4



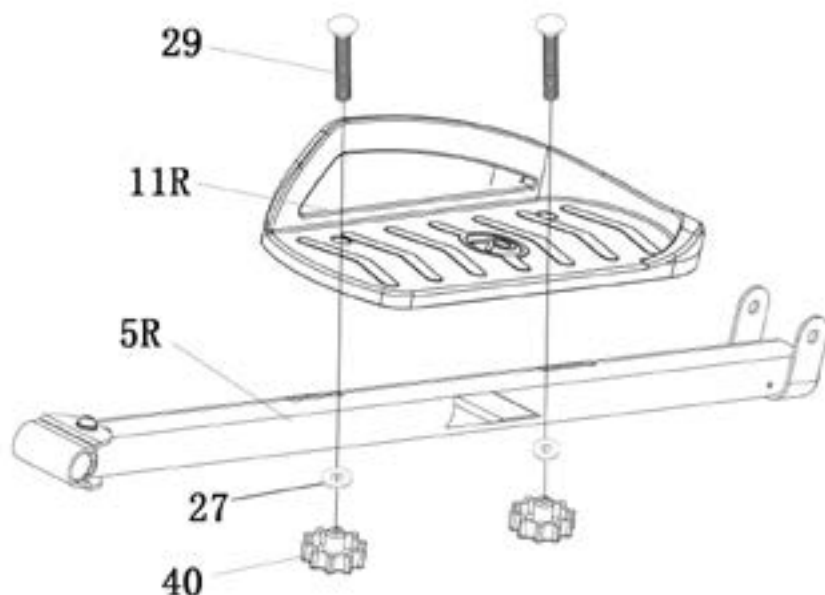
Insérer le tube supérieur de la roue d'inertie (7) dans le tube inférieur de la roue d'inertie (6) et fixer les deux à l'aide des vis à tête fendue (26), des rondelles (27) et des écrous (28).
Attention : tenez compte de la différence entre les côtés gauche et droit, qui sont tous deux installés de la même manière.

5

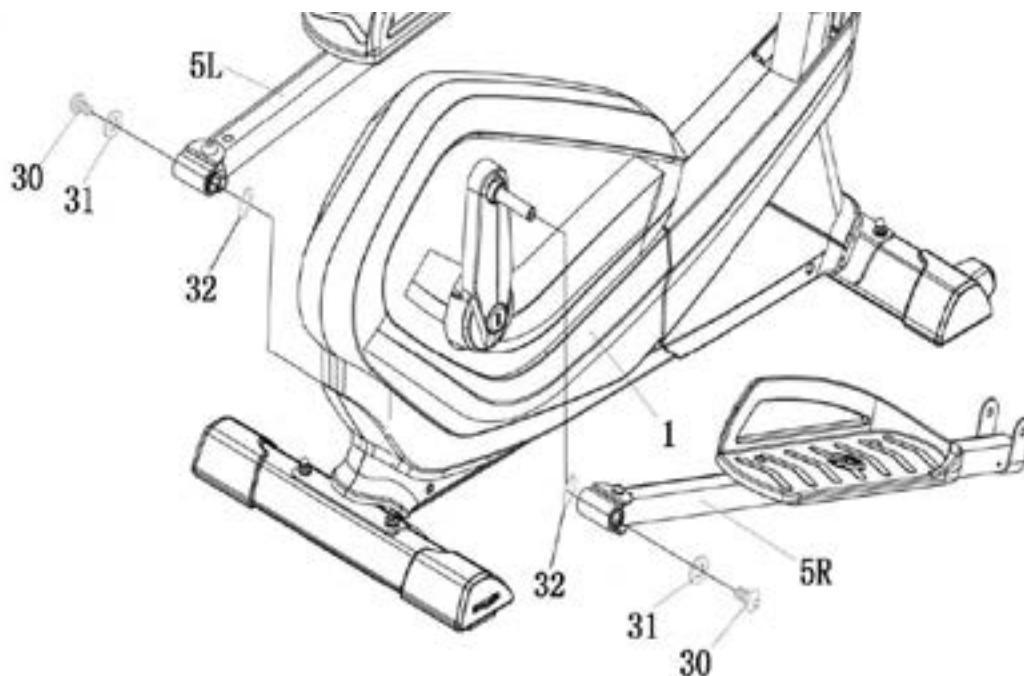


Poussez l'axe de la poignée (10) à travers le cadre vertical (4) et placez des rondelles (41) sur l'axe. Monter ensuite les tubes de la roue d'inertie des deux côtés de l'axe de la poignée (10) avec l'aide de la rondelle de fixation (33), de la rondelle (34), de la rondelle élastique (24) et des vis (30).

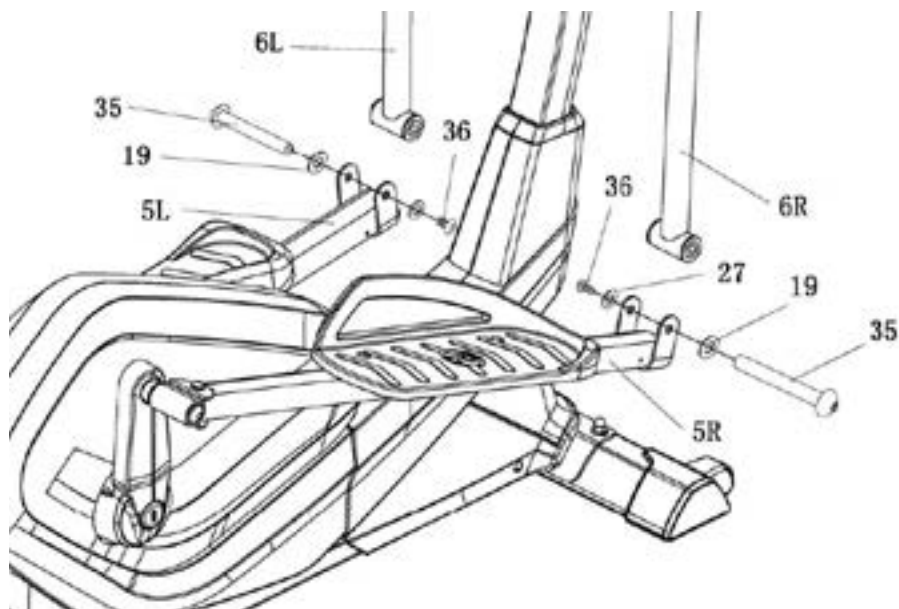


6

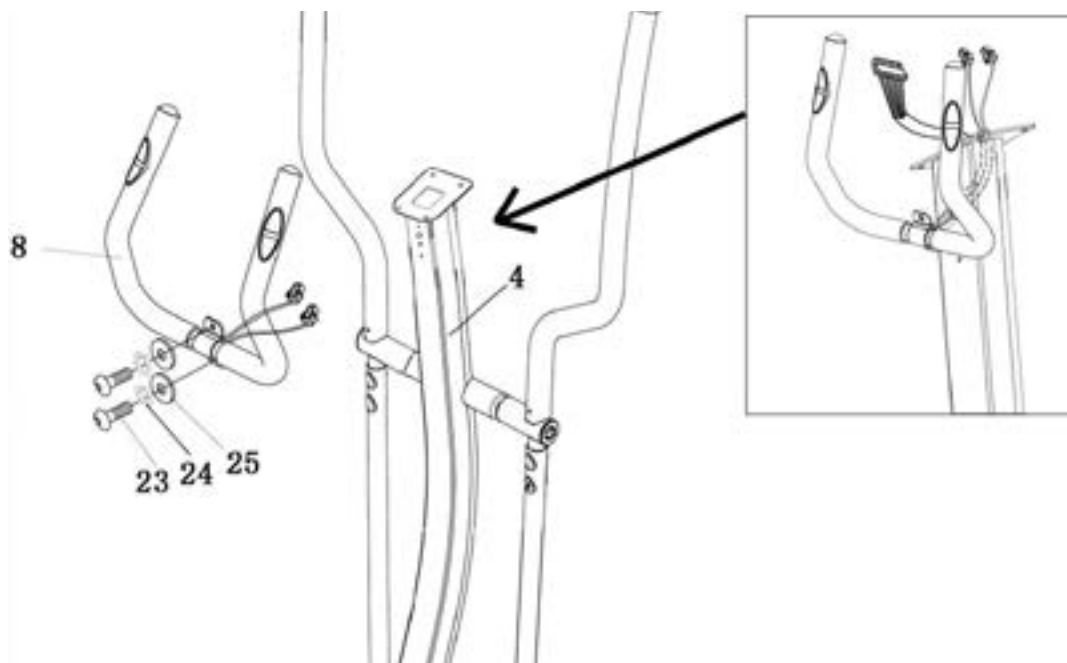
Placer chaque pédale (11) sur un cadre de pédale (5), passer les vis (29) à travers les pédales et le cadre de la pédale et fixer les avec les rondelles (27) et les écrous à oreilles (40). Attention : tenez compte de la différence entre les côtés gauche et droit, qui sont tous deux installés de la même manière. Ajustez la position des marchepieds à la longueur naturelle de votre foulée en fonction des trois positions de vissage prédéfinies. La position des deux pieds par rapport à l'appareil peut être modifiée.

7

Placer la rondelle ondulée (32) sur l'axe inférieur de la pédale sur le cadre principal (1). Placer les cadres de pédale assemblés (5) sur l'axe de la pédale et visser le tout à l'aide des rondelles (31) et des vis (30).

8

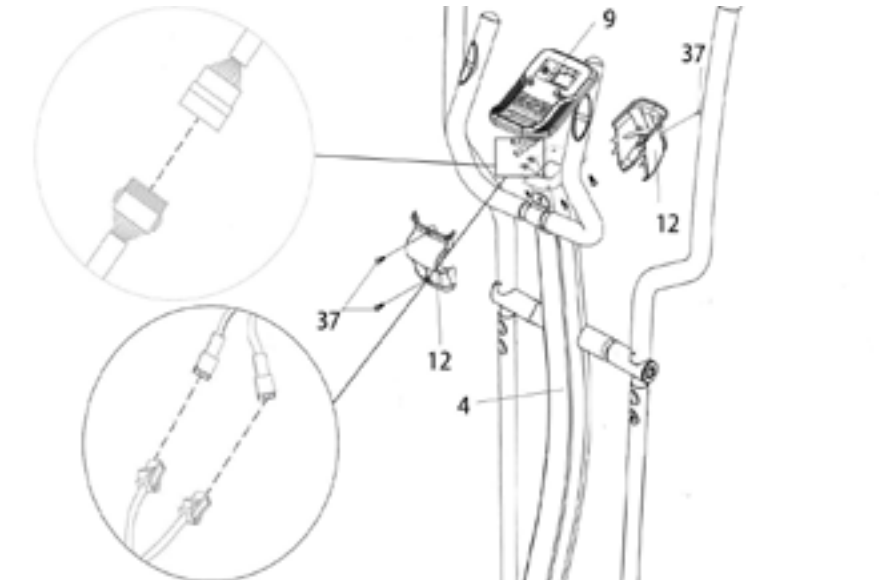
Passer l'écrou à manchon (35) à travers la rondelle (19), à travers le cadre de pédale (5) et à travers le tube de la roue d'inertie (6). De l'autre côté, serrer la vis (36) avec la rondelle (27) et l'écrou à manchon (35).

9

Monter la poignée (8) avec les rondelles (25), les rondelles élastiques (24) et les vis (23) sur le cadre vertical (4) après avoir inséré le fil.

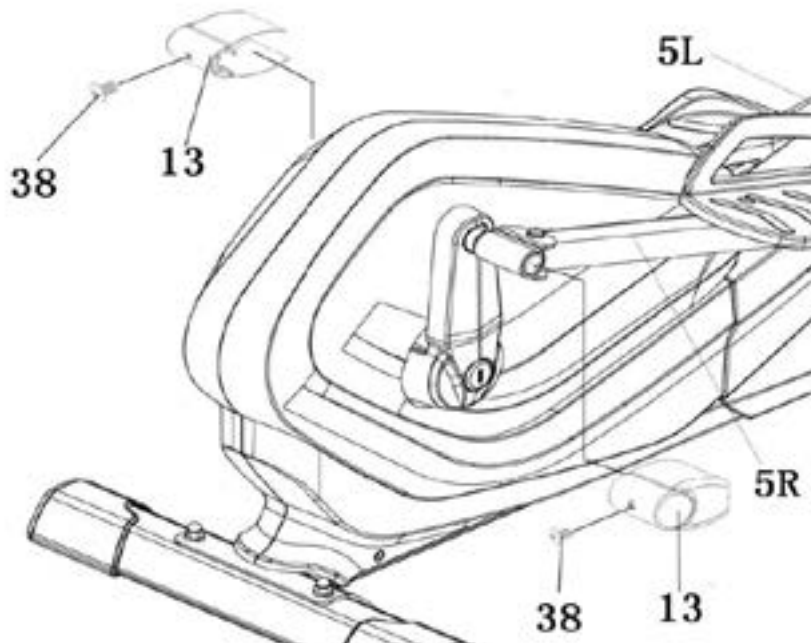
FR

10



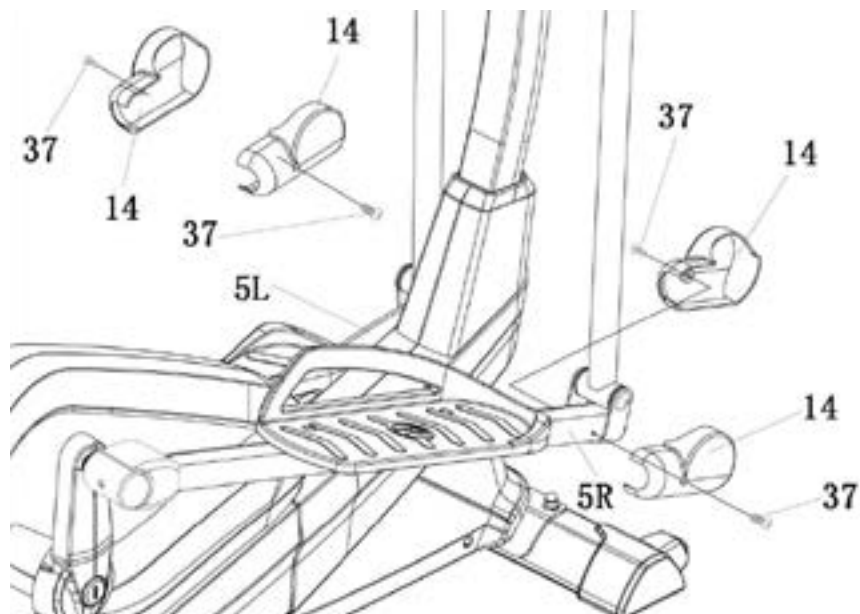
Retirer les vis à l'arrière de la console (9). Connectez les fils qui correspondent et replacez-les dans le cadre vertical pour éviter qu'ils ne soient pliés et endommagés par la console. Fixer la console (9) au cadre vertical (4) avec les vis. Monter la protection de la poignée (12) avec les vis cruciformes (37).

11



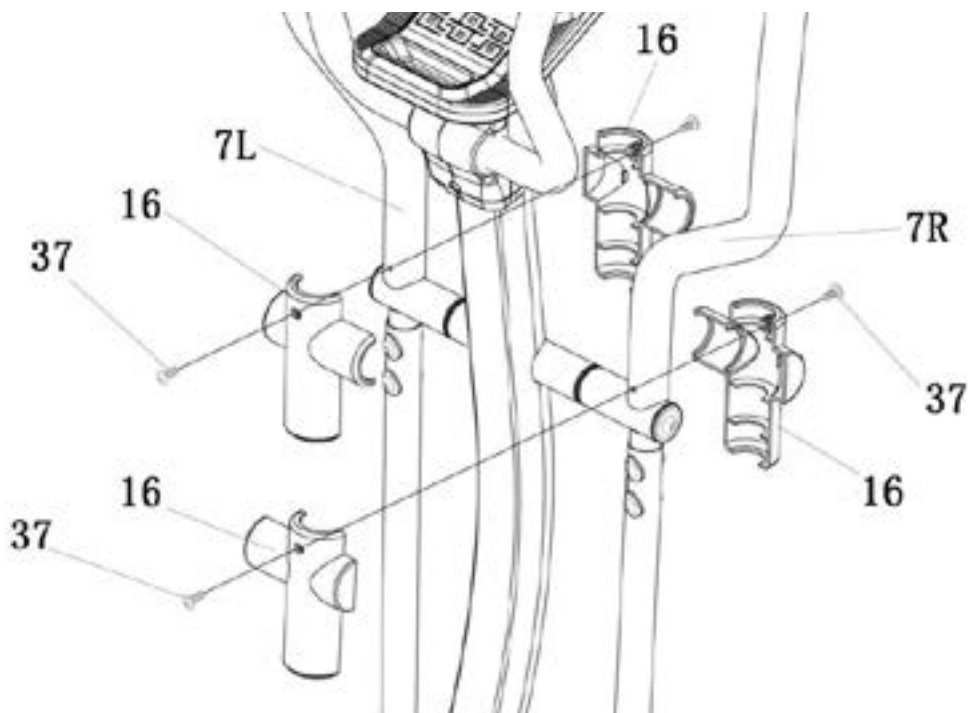
Placer les protections du cadre de pédale arrière (13) sur l'extrémité des cadres de pédale (5) et les fixer avec les vis cruciformes (38). La même procédure est a utilisée des deux côtés.

12



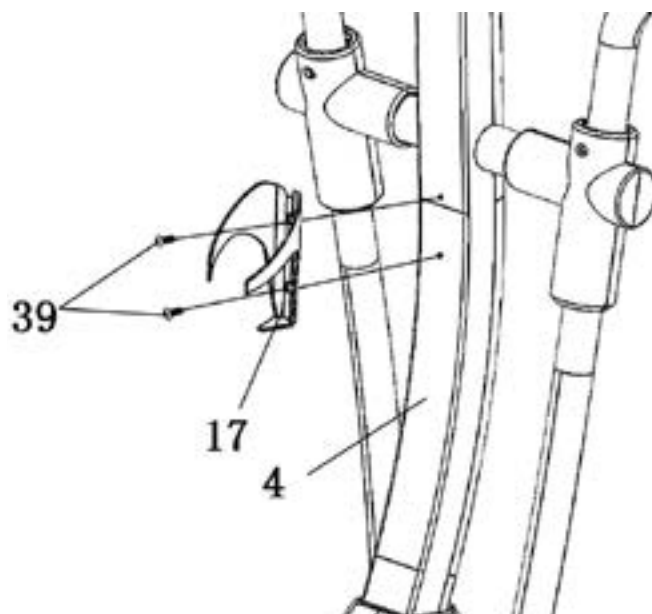
Ouvrir la protection du cadre de pédale avant (14), entourer le cadre de pédale avant avec les deux moitiés et fixer avec la vis cruciforme (37). La même procédure est a utilisée des deux côtés.

13



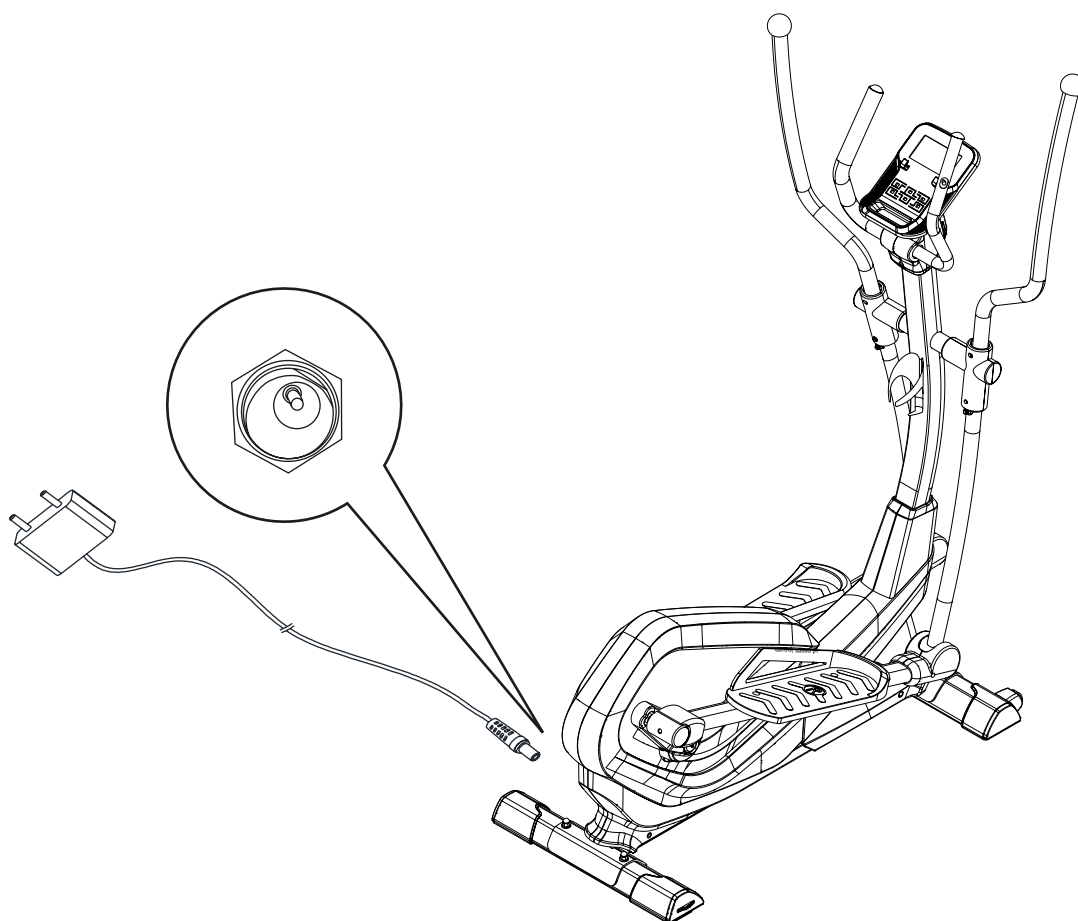
Ouvrir la protection du tube de la roue d'inertie (16), entourer avec les deux moitiés le tube de la roue d'inertie et bloquer avec la vis cruciforme (37). La même procédure est a utilisée des deux côtés.





Visser le porte-bouteille (17) sur le cadre vertical (4) à l'aide des vis cruciformes (39).

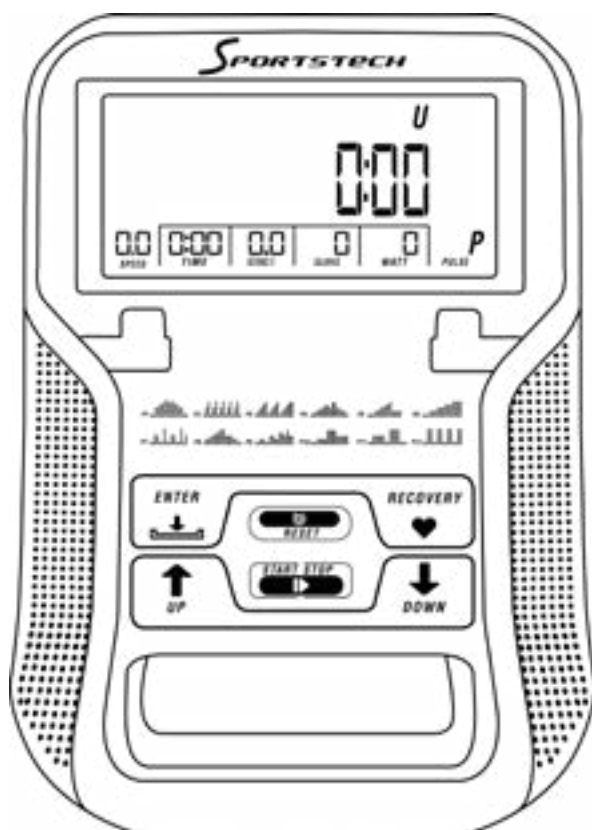
CONNEXION D'ALIMENTATION



La connexion d'alimentation se trouve au bas de l'appareil.

FONCTIONS DES TOUCHES

Les trappes de visite de la console servent à réaliser de possibles évolutions techniques de la console. Bien qu'elles n'aient aucune incidence sur la fonction, elles doivent cependant rester fermées avec les couvercles prévus à cet effet afin d'assurer une protection contre la poussière.



Fonctions d'affichage

BOUTON	DESCRIPTION
UP	Augmentation de la résistance
DOWN	Réduction de la résistance Réglage d'une sélection
ENTER	Confirmation d'un réglage ou d'une sélection
RESET	Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant 2 secondes pour redémarrer l'ordinateur et démarrer avec les paramètres utilisateur. Retour au menu principal pendant le mode de pré-réglage ou d'arrêt
START/STOP	Démarre ou arrête l'entraînement
RECOVERY	Teste la récupération de la fréquence cardiaque

BOUTON	FONCTION
TIME	Temps pendant l'entraînement
SPEED	Vitesse pendant l'entraînement
DISTANCE	Distance parcourue pendant l'entraînement
CALORIES	Consommation de calories pendant l'entraînement
PULSE	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) Alarme en cas de dépassement de la fréquence cardiaque pré-réglée
RPM	Tour par minute
WATT	Rendement pendant l'entraînement
MANUAL	Mode d'entraînement manuel
PROGRAM	12 programmes sélectionnables
H.R.C.	Contrôle de la fréquence cardiaque, mode objectif
WATTS	Rendement, mode objectif



Allumer



Fig 1

Branchez l'alimentation électrique. L'écran affiche toutes les fonctions d'affichage pendant 2 secondes. (Fig. 1)

Sélection des entraînements - Dans le menu principal, appuyez sur les touches de sélection UP ou DOWN pour sélectionner un mode d'entraînement dans cet ordre : MANUAL (manuel) > BEGINNER (Débutant) > ADVANCED (Avancé) > SPORTY > CARDIO (Fréquence cardiaque cible) > WATT (puissance cible). Confirmez votre sélection avec la touche ENTER.

Mode manuel "M"



Fig 4



Fig 5



Fig 6

1. Appuyer sur la touche START dans le menu principal pour arriver directement en mode manuel ou appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner "M" sur l'écran et confirmer avec la touche ENTER.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour régler la valeur initiale du niveau d'effort. (Fig 4)
3. Appuyez sur UP ou DOWN et confirmez avec ENTER pour effectuer les réglages suivants : TEMPS > DISTANCE > CALORIES > POULS. (Fig 5)
4. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.
5. Appuyez sur UP ou DOWN pendant l'entraînement pour adapter le niveau d'effort. (Fig 6)
6. L'indicateur WATT et le niveau d'effort sont affichés alternativement. Le niveau d'effort ne peut être réglé que pendant les 3 secondes où la valeur du niveau d'effort est affichée à l'écran.
7. Appuyez de nouveau sur START/STOP pour mettre en pause. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Programmes progressifs de 1 à 12



Fig 7



Fig 8

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour choisir entre l'un des programmes échelonnés de 01 à 12 et confirmer avec ENTER. (Fig 7)
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer tous les niveaux d'effort et confirmer avec ENTER. (Fig 8)
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler l'heure.
4. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement et pendant l'entraînement pour ajuster le niveau d'effort.

H.R.C. Fréquence cardiaque cible



Fig 9



Fig 10

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner "cœur" (H.R.C.) et appuyer sur ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN et réglez un pourcentage de fréquence cardiaque entre 55%, 75% ou 90%. Appuyez sur ENTER pour confirmer. (Fig 9)
3. Lorsque vous réglez la fréquence cardiaque sur 100% et que TAG (Cible(Target), par défaut 100%) est affiché, appuyez sur ENTER pour pouvoir régler avec UP ou DOWN la fréquence cardiaque souhaitée, entre 30~230. (Fig 10)
4. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler la durée de l'entraînement.
5. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

Rendement, mode cible "W"



Fig 11



Fig 12

1. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner "W" et appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler le rendement ciblé dans une plage de 10 à 350 Watt. Le réglage par défaut est 120 Watt. L'augmentation se fait par pas de 5 Watt (Fig 11).
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour régler l'heure (Fig 12).
4. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, le niveau d'effort s'ajuste automatiquement en fonction du statut d'entraînement de l'utilisateur. Vous pouvez ajuster le niveau d'effort en appuyant sur le bouton UP ou DOWN.
5. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

RECOVERY - Récupération



Fig 13



Fig 14

1. Après une séance d'entraînement, tenez les poignées ou portez la ceinture pectorale et appuyez sur le bouton RECOVERY. Toutes les fonctions sont arrêtées, à l'exception de TIME (temps) qui effectue un décompte allant de 60 secondes à 0.
2. L'écran affiche la fréquence cardiaque de récupération, avec les valeurs F1 à F6. F1 est la meilleure valeur et F6 la pire.
3. Les utilisateurs peuvent continuer à s'entraîner pour améliorer leur fréquence cardiaque de récupération.
4. Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour accéder au menu principal.



AVERTISSEMENT

Pour un fonctionnement stable de la console pendant l'entraînement, nous vous recommandons d'utiliser un adaptateur secteur 9V 1,3A.

En cas de dysfonctionnement de la console, retirez le chargeur et rebranchez-le.

En mode fréquence cardiaque cible, l'utilisateur doit tenir les poignées ou porter la ceinture pectorale.

Si la console est connectée à un appareil mobile via le module Bluetooth, la console s'éteint. Éteignez l'application et déconnectez la connexion Bluetooth pour rallumer la console.

ENTRETIEN

Nettoyage

Le vélo elliptique peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. N'utilisez pas des abrasifs ou des solvants sur des pièces en plastique. Veuillez essuyer votre transpiration du vélo elliptique après chaque utilisation. Veillez à ne pas avoir d'humidité excessive sur l'écran de l'ordinateur, car cela pourrait causer un risque électrique ou court-circuit.

Gardez le vélo elliptique, et plus spécifiquement, la console de l'ordinateur, loin des rayons directs du soleil pour éviter d'endommager l'écran. Veuillez vérifier tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine pour une bonne étanchéité chaque semaine.

Stockage

Conservez le vélo elliptique dans un environnement propre et sec loin des enfants.

DÉPANNAGE

Problème	Solution
Le vélo elliptique vacille lorsqu'il est utilisé.	Tournez le bouchon d'extrémité du stabilisateur arrière sur le stabilisateur arrière au besoin pour niveler le vélo elliptique
Il n'y'a pas d'affichage sur la console de l'ordinateur.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Retirez la console de l'ordinateur et vérifiez que les fils provenant de la console de l'ordinateur sont correctement connectés aux fils issus du poste avant. 2.Vérifiez si les piles sont correctement positionnées et que les ressorts de la batterie sont en contact correct avec les piles. 3.Les piles de la console de l'ordinateur peuvent être mortes. Changez les.
Il n'y a pas de lecture de la fréquence cardiaque ou la lecture de la fréquence cardiaque est erratique / incohérente.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Assurez-vous que les connexions de fil pour les capteurs d'impulsions de la main sont sécurisées. 2.Pour vous assurer que la lecture des impulsions est plus précise, veuillez toujours maintenir les capteurs de poignée du guidon avec deux mains plutôt que simplement avec une seule main lorsque vous essayez de tester vos chiffres de fréquence cardiaque. 3.Maintenir trop fort les capteurs à impulsions de la main. Essayez de maintenir une pression modérée tout en maintenant les capteurs à impulsions de main.
Le vélo elliptique fait des bruits de grincement pendant son utilisation.	Le rail est fixé à l'aide d'une vis qui peut se desserrer après quelques jours ou quelques semaines d'utilisation. Veuillez vérifier et serrer la vis. Une fixation serrée peut être nécessaire pour éviter les grincements.



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 FitShow !

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

Vous ne devriez installer que des applications pour lesquelles vous êtes sûr des sources. Sportstech Brands Holding ne peut accepter aucune responsabilité pour les logiciels fournis par des tiers.

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



EXERCICE D'ÉTIREMENT

Peu importe comment vous pratiquez le sport, Veuillez faire quelques étirements avant de commencer votre entraînement, le muscle chaud s'étendra facilement, donc réchauffez vous durant 5-10 minutes, nous suggérons l'exercice d'étirement suivant : 5 fois , 10 comptes pour chaque fois ou plus, faire ces exercices à nouveau après le sport.

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.



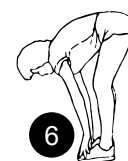
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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.





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.

Information relative à la législation sur les équipements électriques et électroniques (ElektroG)

Nous tenons à signaler aux propriétaires de vieux équipements électriques et électroniques que conformément aux dispositions légales applicables, les vieux équipements électriques doivent être collectés séparément des déchets municipaux. Le symbole suivant d'une poubelle sur roues, barrée d'une croix, et qui est apposé sur les anciens équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de collecte séparée.



Selon l'ElektroG, en application de l'article 17 paragraphe 2 et en liaison avec l'article 17 paragraphe 1, nous sommes tenus en tant que distributeur d'équipements électriques, de reprendre gratuitement certains appareils électriques et électroniques usagés. Nous remplissons cette obligation légale par l'intermédiaire de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. En outre, vous pouvez déposer vos anciens équipements électriques et électroniques dans les points de collecte des services publics d'élimination des déchets. Vous apportez une contribution importante à la réutilisation, au recyclage et aux autres formes de valorisation des vieux équipements en envoyant ces derniers à la collecte sélective appropriée.

En tant qu'utilisateur final, vous êtes responsable de la suppression des données personnelles figurant sur les anciens équipements électriques à éliminer avant qu'ils ne soient mis au rebut.

MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

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 utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.



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



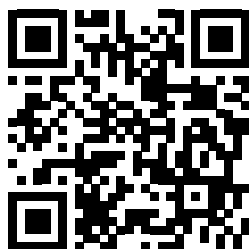
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/cx70_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

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	98
VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE	99
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	100
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	101
CONNESSIONE DI ALIMENTAZIONE.....	108
FUNZIONE TASTI	109
AVVISO	112
MANUTENZIONE.....	112
RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	113
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	114
ESERCIZI DI STRETCHING	115
DECLARATION OF CONFORMITY	140

- **Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.**
- **Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.**
- **Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo e durante l'utilizzo posizionarsi ad almeno 2,5 metri attorno ad esso.**
- **Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.**



IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manuale dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo.

ATTENZIONE: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per persone oltre i 35 anni che hanno problemi di salute pre-esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di usare qualsiasi strumento per il fitness. Non azionare questa macchina per l'esercizio senza la presenza di protezioni, poiché le parti mobili possono essere pericolose se esposte.

- Leggi tutte le istruzioni in questo manuale ed esegui degli esercizi di riscaldamento prima di utilizzare questa attrezzatura
- È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti di questa cyclette siano adeguatamente informati di tutte le misure precauzionali. Utilizzare la cyclette solo come descritto in questo manuale.
- Prima dell'esercizio, per evitare traumi ai muscoli, sono necessari degli esercizi di riscaldamento per ogni posizione del corpo. Dopo l'esercizio, è consigliato rilassare il corpo per il defaticamento.
- Per favore assicurati che tutte le parti non siano danneggiate e siano fissate bene prima dell'uso. Questa attrezzatura dev'essere poggiata su una superficie piatta quando la si usa. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.
- Controllare e stringere regolarmente tutte le parti. Sostituire immediatamente le parti usurate.
- Per favore indossa abiti e scarpe appropriati quando usi questa attrezzatura. Non indossare vestiti che possono impigliarsi in qualche punto dell'attrezzatura.
- Non tentare di fare manutenzioni o regolazioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Se dovesse presentarsi qualche problema, interrompi l'uso e consulta un Rappresentante di Servizio Autorizzato.
- Stai attento quando sali o scendi dal pedale, tenendo sempre i manubri prima. Metti il pedale lateralmente nella posizione più bassa, sali sul pedale e scavalca il telaio principale, quindi sali sull'altro pedale.
- Durante l'uso, per favore tieni con i manubri con le mani, fai girare fluidamente i pedali spingendo o tirando i manubri, quindi utilizza l'attrezzatura regolarmente, facendo cooperare mani e piedi. Dopo l'esercizio, per favore metti un pedale nella posizione bassa e togli prima il piede dal pedale più alto e poi dall'altro.
- Non utilizzare l'attrezzatura all'aperto.
- Questa attrezzatura è per uso esclusivamente casalingo.
- Solo una persona deve stare sull'attrezzatura durante l'uso.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura durante l'uso. Questa macchina è progettata per soli adulti. Lo spazio minimo richiesto per operare in sicurezza è non inferiore a due metri.
- Se senti dolori al petto, nausea, capogiri o fiato corto, devi interrompere immediatamente l'esercizio e consultare immediatamente il tuo medico prima di continuare.
- Il sensore di pulsazioni non è un dispositivo medico. Vari fattori, tra cui il movimento dell'utente, possono influire sulla precisione della misurazione della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni serve solo come ausilio per determinare lo sviluppo generale della frequenza cardiaca.
- Se si desidera chiudere il crosstrainer, per motivi di sicurezza attivare anche il blocco di sicurezza per bambini. Spingere la manopola di blocco verso destra per impostare il blocco di sicurezza per bambini. Se viene premuto verso destra, il manubrio e i pedali non possono più essere spostati. Ruotare la manopola verso sinistra per sbloccare il blocco di sicurezza per bambini.
- Il peso massimo consentito da questo prodotto è 150kg

VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE



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: Il vostro workout sarà più silenzioso e comodo perchè il materasso sino ammortizza le vibrazioni e i suoni durante l'allenamento e funge da isolante acustico. Un allenamento senza rumori e distrazioni. Un materasso iper resistente e antiscivolo.
- MATERIALE PREGIATO: Realizzato con i materiali migliori per un allenamento senza problemi e preoccupazioni. Materasso fitness ideale altamente resistente e dalla tenuta massima. Sopporta un peso elevato.



Puoi acquistare questo prodotto nelle dimensioni desiderate tramite il seguente codice QR o link.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte



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

https://service.innovamaxx.de/cx70_spareparts



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Avviso

Prestare attenzione a non far cadere, piccoli pezzi come viti e dadi nell'apertura del telaio principale. Se dovesse succedere, potrebbe essere molto difficoltoso estrarre questi pezzi e se lasciati all'interno potrebbero influire negativamente sul funzionamento!

APRI LA SCATOLA

Assicurati di controllare tutte le parti per completezza. Controllare l'elenco delle parti. Il numero di parti incluse per l'installazione corretta deve essere corretto.

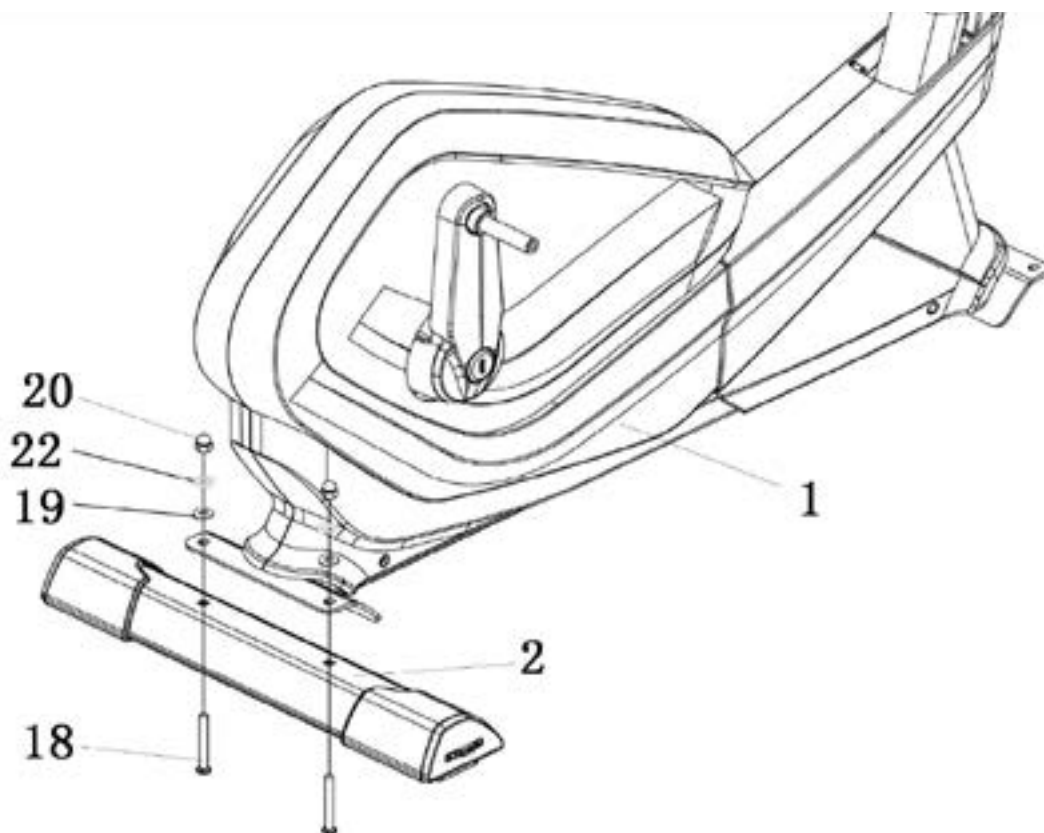
ORGANIZZATE L'AREA DI LAVORO

Assicurati di disporre di spazio sufficiente per il corretto montaggio del dispositivo. Assicurarsi che lo spazio sia libero da qualsiasi elemento che possa causare lesioni durante l'installazione. Dopo che il dispositivo è completamente assemblato, assicurarsi che vi sia una comoda superficie libera attorno al dispositivo per un funzionamento senza impedimenti.



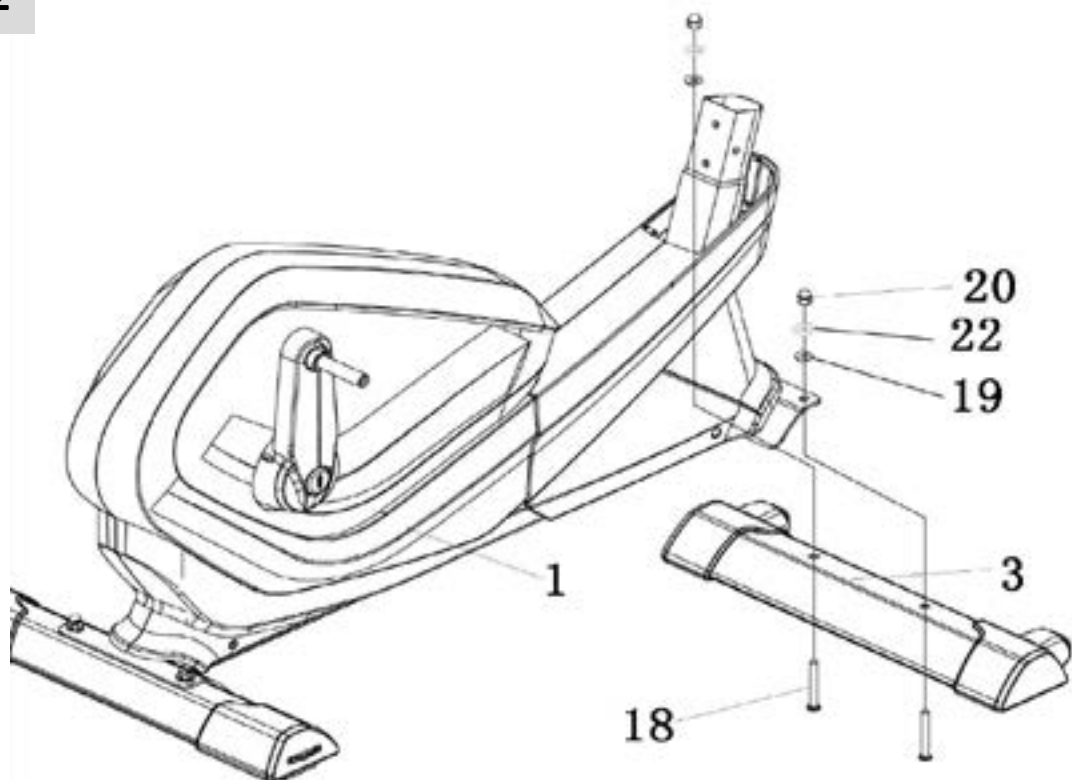
**Avvitare bene tutti gli elementi
e i pezzi preassemblati!**

1

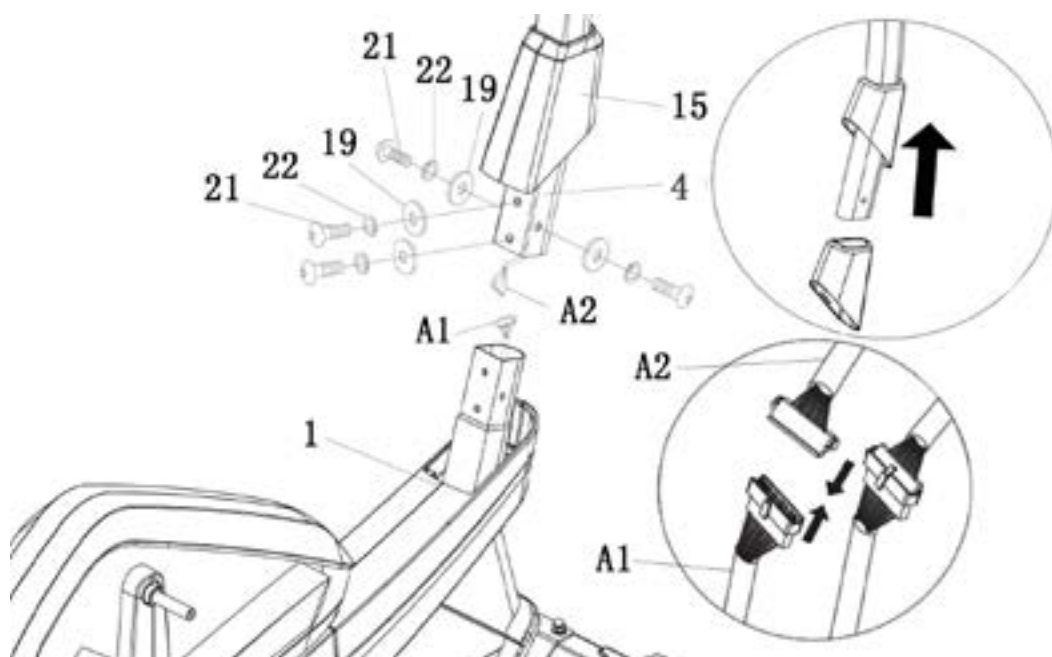


Montate il supporto posteriore (2) sul telaio principale (1) con l'aiuto della vite carrello (18), la rondella (19), la rondella elastica (22), il dado a tazza M10 (20)



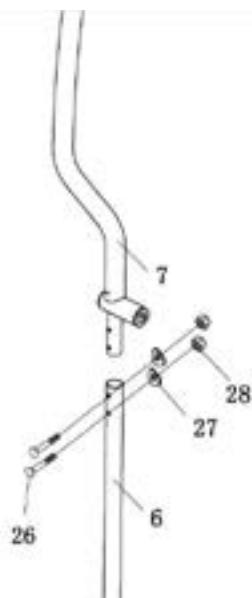
2

Montate il supporto anteriore (2) al telaio principale (1) con della vite a carrello (18), la rondella (19), la rondella elastica (22), il dado a tazza M10 (20)

3

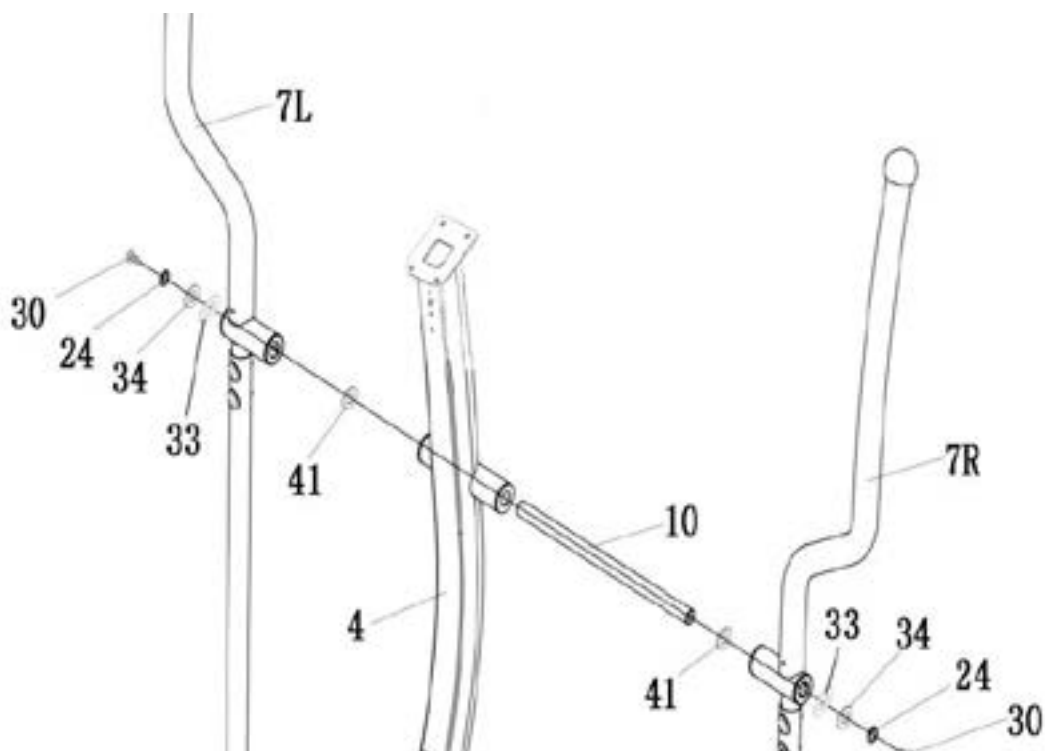
Fate scivolare la copertura frontale con guarnizione (15) sul telaio perpendicolare (4). Smontate le viti (21), le rondelle elastiche (22) e le rondelle (19) dal telaio principale (1) e collegate i fili A1 e A2. Avvitare il telaio perpendicolare (4) al telaio principale con le rondelle (19), le rondelle elastiche (22) e le viti (21). Prestate attenzione a non far ricadere nuovamente, dentro il telaio, i fili che portano alla console, potrete fissarli temporaneamente con del nastro adesivo o un elastico.

4



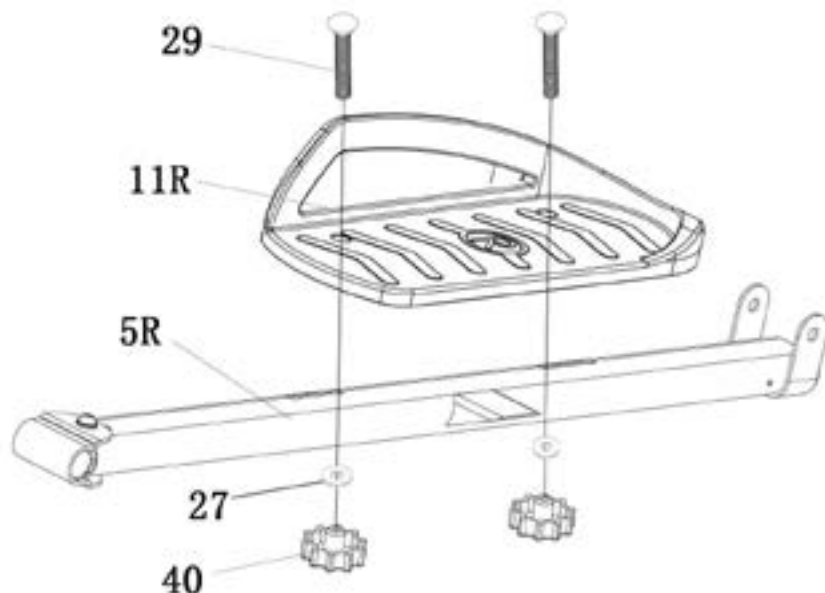
Inflate il tubo del volano superiore (7) nel tubo inferiore (6) e fissateli con le viti carrello (26), le rondelle (27) ed i dadi (28). Avviso: prestate attenzione alla differenza tra il lato destro e quello sinistro e che entrambi vengano installati allo stesso modo.

5

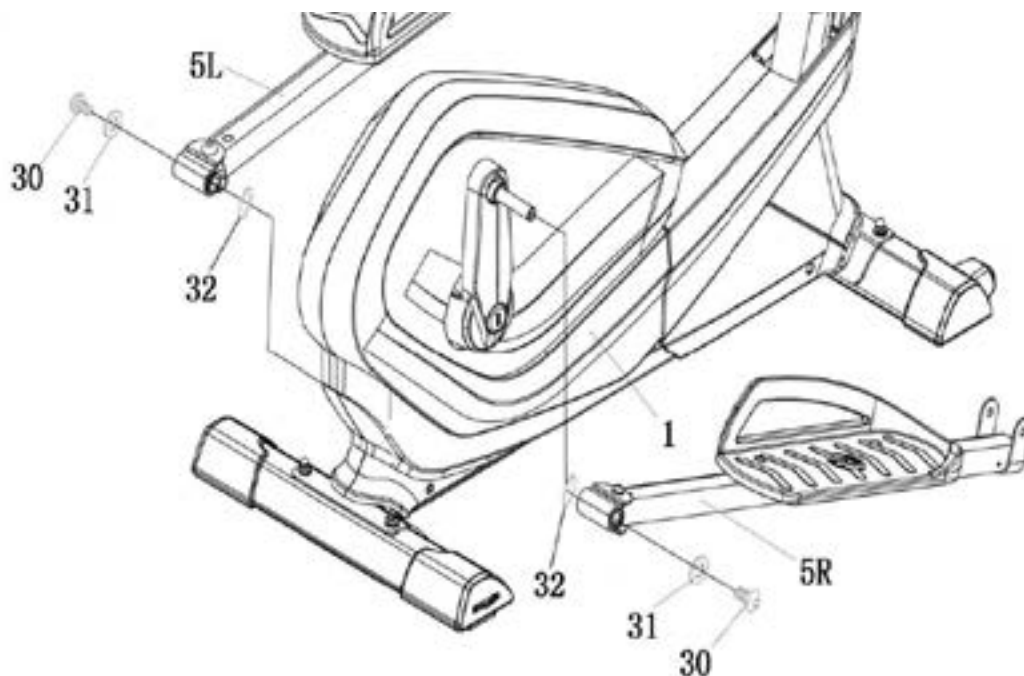


Infilate l'asse della maniglia (10) nel telaio perpendicolare (4) e infilate le rondelle (41) sull'asse. Dopo di che, montate i tubi del volano su entrambi i lati dell'asse della maniglia (10) con l'aiuto della piastra di fissaggio (33), la rondella (34), la rondella elastica (24) e le viti (30).



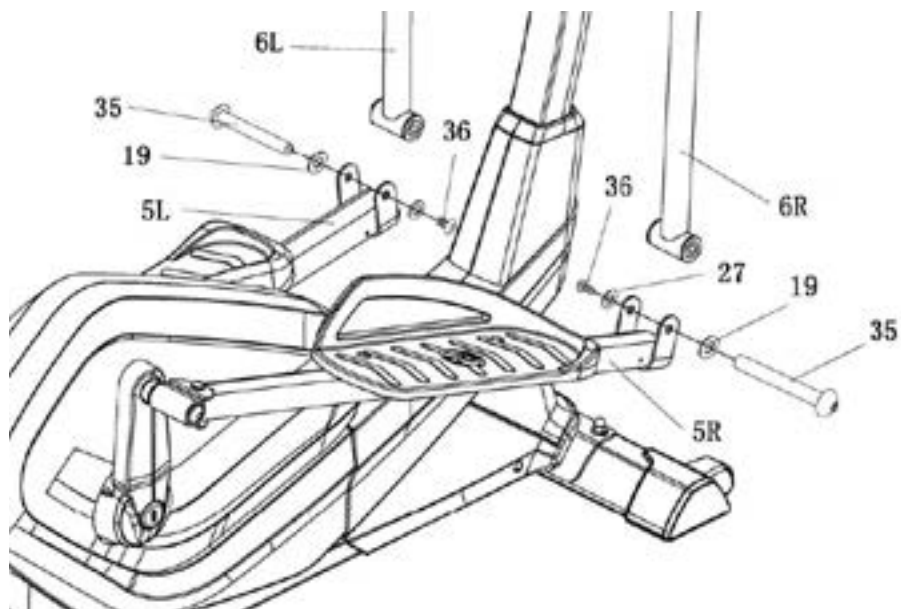
6

Poggiate il pedale (11) sul telaio del pedale (5), infilate le viti (29) tra il pedale e il telaio del pedale e fissateli con le rondelle (27) ed il dado a pomello (40). Avviso: prestate attenzione alla differenza tra il lato destro e quello sinistro e che entrambi vengano installati allo stesso modo. Impostate la posizione del pedale a seconda della lunghezza del vostro naturale passo, sono disponibili tre diverse posizioni preimpostate. La posizione di entrambi i piedi rispetto al dispositivo, é regolabile.

7

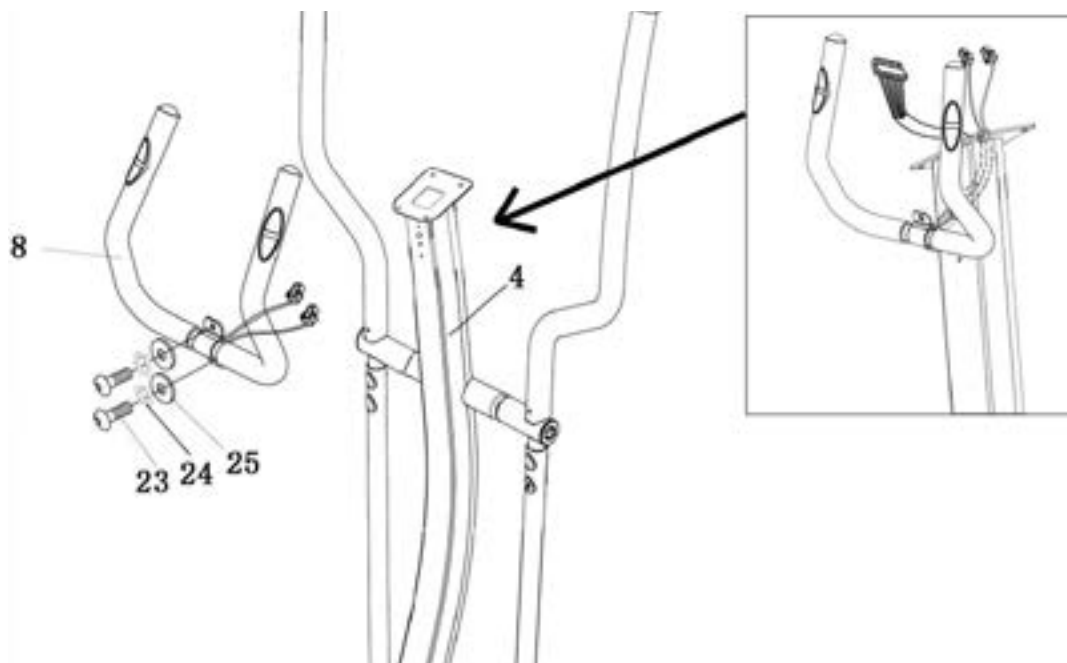
Infilate la rondella ondulata (32) sull'asse del pedale al telaio principale (1). Infilate il telaio del pedale (5) montato in precedenza sull'asse del pedale e avitatelo con le rondelle (31) e le viti (30).

8



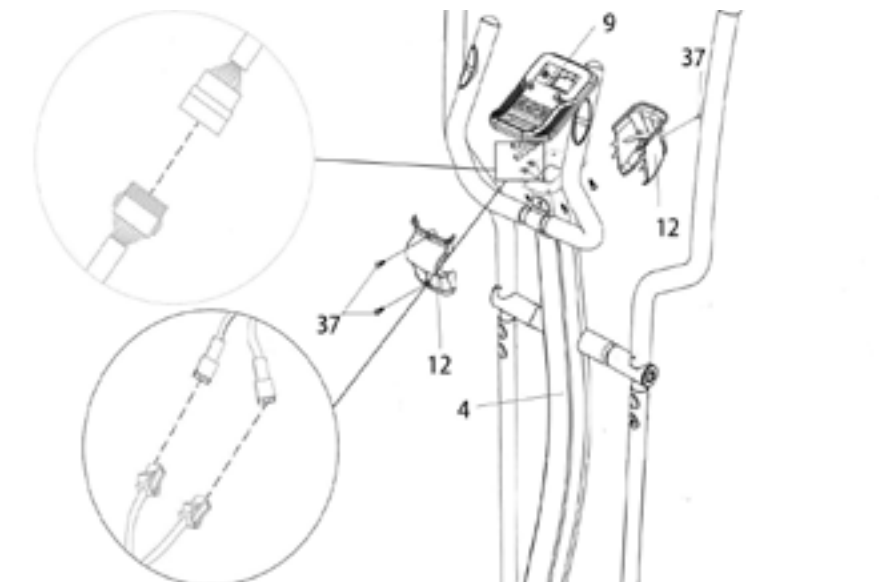
Infilate la ghiera (35) attraverso la rondella (19), il telaio del pedale (5) e il tubo del volano (6). Dall'altro lato fissate la vite (36) con la rondella (27) e la ghiera (35).

9

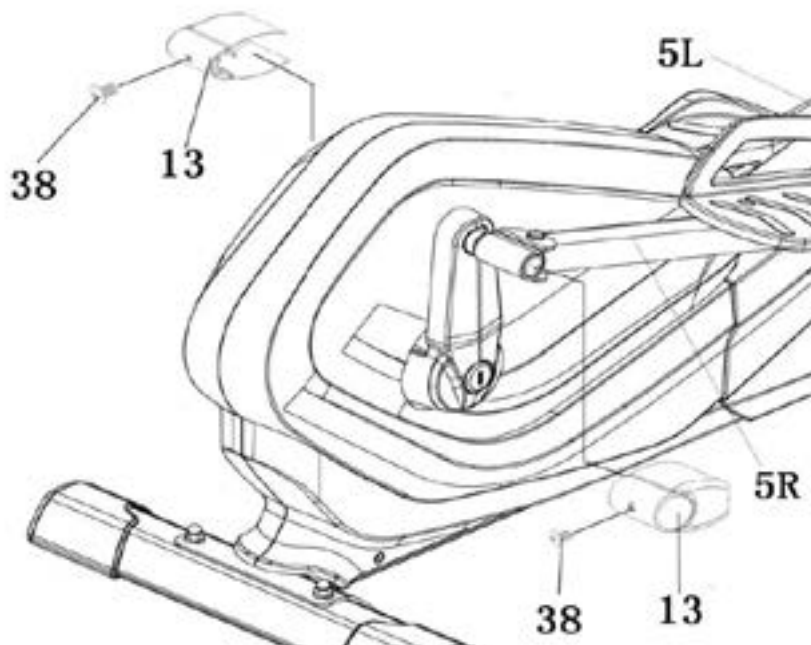


Montate la maniglia (8) con la rondella (25), la rondella elastica (24) e le viti (23) sul telaio perpendicolare(4) dopo averci infilato i cavi.



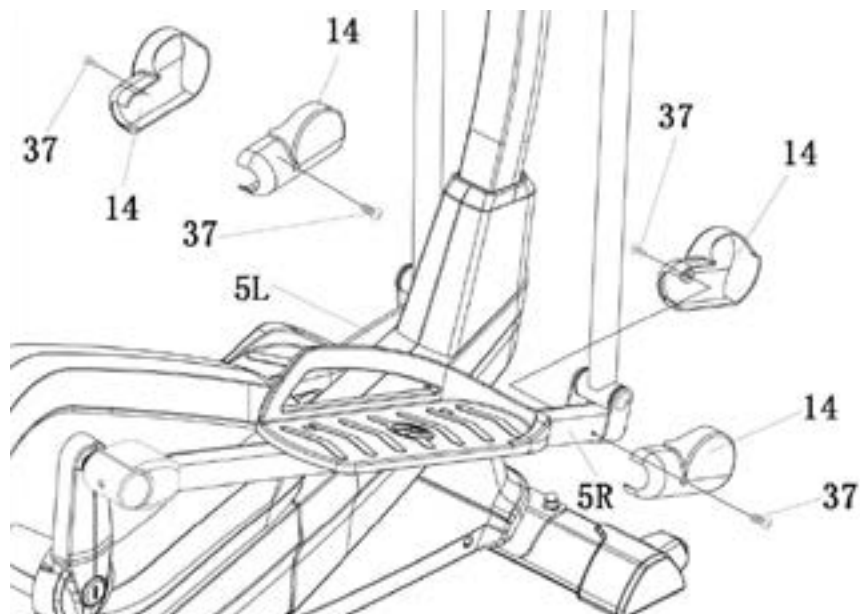
10

Togliete le viti sul lato posteriore della console (9). Collegare i cavi adatti e infilateli nuovamente nel telaio perpendicolare per evitare che vengano schiacciati dalla console. Fissate la console (9) sul telaio perpendicolare (4) con delle viti. Montate l'impugnatura (12) con le viti a croce (37).

11

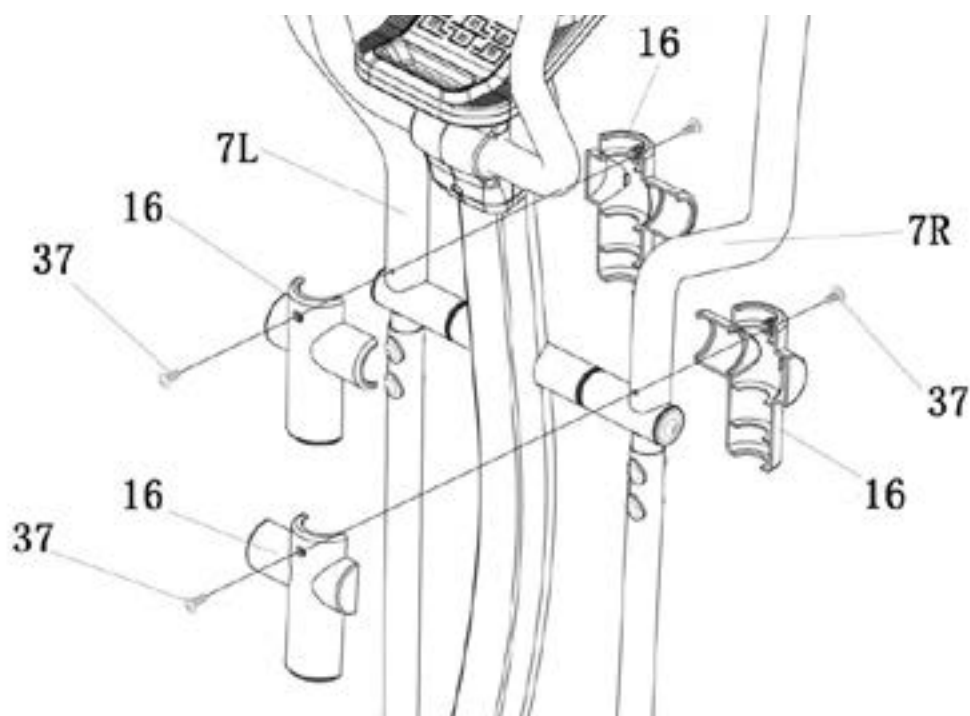
Infilate la copertura posteriore del telaio del pedale (13) sulla parte finale del telaio del pedale (5) e fissateli con le viti a croce (38). Ripetete lo stesso metodo su entrambi i lati.

12



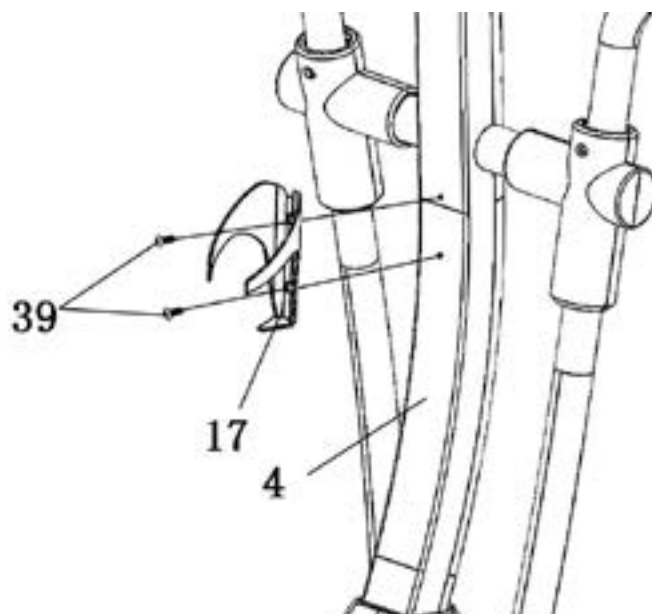
Separate la copertura della cornice del pedale anteriore (14), racchiudete la parte anteriore della cornice del pedale, con entrambi i lati e fissateli con una vite a croce (37). Ripetete lo stesso metodo su entrambi i lati.

13



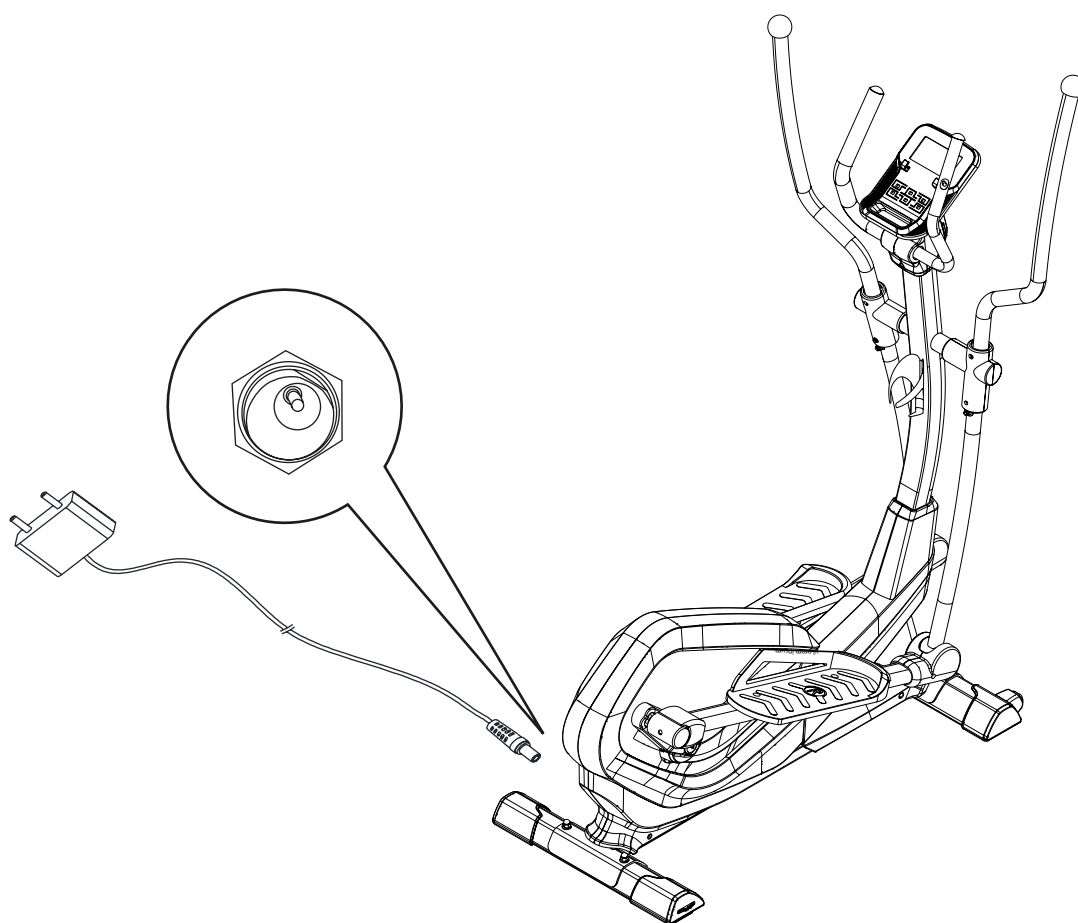
Separate la copertura del tubo del volano (16), racchiudete il tubo del volano con entrambi i lati e fissateli con una vite a croce (37). Ripetete lo stesso metodo su entrambi i lati.

IT



Fissate il portabottiglie (17) con le viti a croce (39) sul telaio perpendicolare (4).

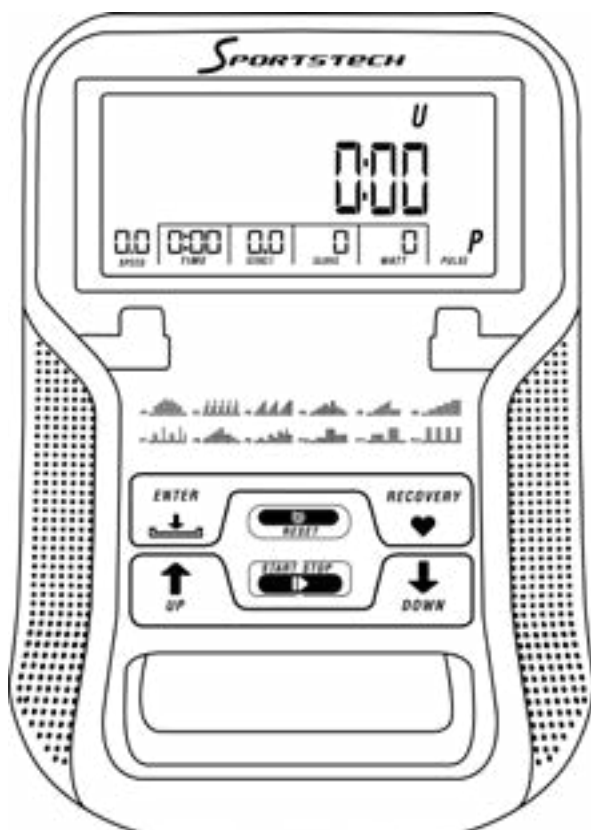
CONNESSIONE DI ALIMENTAZIONE



La connessione di alimentazione si trova nella parte inferiore del dispositivo.

FUNZIONE TASTI

Le aperture sulla console offrono la possibilità strutturale di aggiornare la console senza modificare la funzionalità. Le aperture devono essere chiuse con tappi antipolvere per garantire la massima protezione.



TASTO	DESCRIZIONE
UP	Aumento della resistenza, programmazione di una selezione
DOWN	Diminuzione di resistenza, programmazione di una selezione
ENTER	Confermare una selezione od una programmazione
RESET	Per riavviare il computer e riportarlo alle impostazioni iniziali, tenere premuto il tasto per 2 sec. Per tornare al menu principale durante un'impostazione oppure per la modalità Stop
START/STOP	Fa partire o stoppa l'allenamento
RECOVERY	Misura il recupero della frequenza cardiaca

Funzioni di visualizzazione

TASTO	FUNZIONE
TIME	Tempo durante l'allenamento
SPEED	Velocità durante l'allenamento
DISTANCE	Distanza, percorsa durante l'allenamento
CALORIES	Calorie bruciate durante l'allenamento
PULSE	Frequenza cardiaca, battiti al minuto (bpm) Allarme battiti quando si supera la soglia preimpostata
RPM	Giri al minuto
WATT	Potenza durante l'allenamento
MANUAL	Modalità di allenamento manuale
PROGRAM	Selezione di 12 Programmi
H.R.C.	Modalità traguardo frequenza cardiaca
WATTS	Modalità traguardo-potenza



Accensione



Immagine 1

Allacciate alla corrente. Il display visualizza tutte le funzioni degli avvisi per 2 sec. (Immagine 1)

Selezione Allenamento - Spingete, nel menù principale, i tasti UP o DOWN per scegliere secondo questo ordine, la modalità di allenamento:

M (manuale) > BEGINNER (Principiante) > ADVANCED (AVANZATO) > SPORTY
> CARDIO (frequenza cardiaca target) > W (Traguardo-potenza).

Confermate la vostra selezione con il tasto ENTER.

Modalità Manuale "M"



Immagine 4



Immagine 5



Immagine 6

1. Spingete il tasto START nel menù principale per andare direttamente nella modalità manuale oppure spingete UP o DOWN per selezionare "M" e confermate con il tasto ENTER
2. Spingere UP e DOWN per impostare il valore iniziale per il livello di carico. (Immagine 4)
3. Spingete UP e DOWN e confermate con ENTER per selezionare le seguenti impostazioni: TIME > DISTANCE > CALORIES > PULSE. (Immagine 5)
4. Spingete START/STOP per cominciare il vostro allenamento.
5. Spingete UP o DOWN durante l'allenamento per cambiare il livello di carico. (Immagine 6)
6. L'Avviso WATT e il livello di carico vengono visualizzati ad intermittenza. Il cambiamento del livello di carico potrà essere effettuato solamente nei 3 sec. In cui viene visualizzato quest'ultimo.
7. Spingete START/STOP per mettere in pausa. Spingete Reset per tornare al menù principale.

Programma a Intervalli 1-12



Immagine 7



Immagine 8

1. Spingete i tasti UP o DOWN per scegliere tra i programmi ad intervallo 01-12 e confermate con il tasto ENTER. (Immagine 7)
2. Spingete i tasti UP e DOWN per aumentare o abbassare il livello di carico e confermate con ENTER. (Immagine 8)
3. Spingete i tasti UP e DOWN per impostare il tempo.
4. Spingete i tasti START/STOP per cominciare l'allenamento ed i tasti UP o DOWN per cambiare il livello di carico.

H.R.C. Traguardo-frequenza cardiaca



Immagine 9



Immagine 10

1. Spingete UP o DOWN per selezionare "Cuore" (H.R.C.) e confermate con ENTER.
2. Spingete Up o DOWN per impostare la percentuale di frequenza cardiaca tra il 55%, 75% oppure 90%. Confermate con ENTER. (Immagine 9)
3. Se avete impostato la frequenza cardiaca a 100% e viene visualizzato TAG (Target, Preimpostazioni 100%), spingete il tasto ENTER, per impostare con i tasti UP o DOWN, la frequenza cardiaca tra i 30~230. (Immagine 10)
4. Spingete Up o DOWN per impostare la durata di allenamento.
5. Spingete START/STOP per cominciare il vostro allenamento.

Modalità Traguardo-Potenza "W"



Immagine 11



Immagine 12

1. Spingete UP o DOWN per selezionare "W" e confermate con il tasto ENTER.
2. Spingete i tasti UP o DOWN per impostare il vostro Traguardo-potenza tra i 10 fino a 350 Watt. 120 Watt é un impostazione base e l'aumento va in passi da 5 Watt (Immagine 11).
3. Spingete UP o DOWN per impostare la durata (Immagine 12).
4. Spingete START/STOP per cominciare l'allenamento. Il livello di carico si adatta automaticamente durante l'allenamento, basandosi allo stato di allenamento del utente. Potrete cambiare il livello di carico spingendo i tasti UP o DOWN.
5. Spingete START/STOP per cominciare il vostro allenamento.

RECOVERY - Defaticamento



Immagine 13



Immagine 14

1. Dopo una sessione di allenamento, tenete le mani sulle maniglie oppure indossate una cinghia per il petto con cardiofrequenzimetro e spingete il tasto RECOVERY. Tutte le funzioni vengono stoppate, tranne TIME (tempo), che comincerà a contare da 60 secondi a 0.
2. Lo schermo visualizza la frequenza cardiaca-lo stato di recupero, con i valori che vanno da F1 a F6. F1 é il valore migliore e F6 il valore peggiore.
3. L'utente può continuare il suo allenamento per migliorare la sua frequenza cardiaca- lo stato di recupero.
4. Spingete il tasto RECOVERY nuovamente per arrivare al menù principale.



AVVISO

Per una stabile funzione della console durante l'allenamento, consigliamo l'utilizzo di un adattatore di corrente elettrica 9V 1,3A.

In caso di disfunzioni alla console, staccate riattaccate il caricatore alla corrente.

Durante modalità di traguardo- frequenza cardiaca, l'utente deve mantenere le mani sulle maniglie oppure indossare una cinghia per il petto con cardiofrequenzimetro.

Se la console é collegata tramite la modalità Bluetooth con un dispositivo mobile, la console si spegne. Per riavviare la console basta chiudere l'app e interrompere il collegamento Bluetooth.

MANUTENZIONE

Pulizia

L'elliptical trainer può essere pulito con un panno umido e morbido e un detergente delicato. Non utilizzare

Abrasivi o solventi sulle parti in plastica. Per favore, rimuovere il proprio sudore dall'elliptical trainer dopo ogni uso. Stare attenti a non bagnare eccessivamente il display del computer poiché ciò potrebbe causare rischi di natura elettrica o guasti all'elettronica. Per favore tenere l'elliptical trainer, soprattutto la console del computer, lontano dai raggi solari per impedire danni allo schermo.

Per favore controllare tutti i bulloni e i pedali sulla macchina e assicurarsi che siano correttamente avvitati ogni settimana.

Conservazione

Conservare l'elliptical trainer in un ambiente pulito e asciutto, lontano dalla portata dei bambini.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Soluzione
L'elliptical trainer oscilla quando è in uso.	Ruota il coperchio finale dello stabilizzatore pos-teriore finché necessario per regolare l'elliptical trainer.
Non compare nulla sulla console del computer.	Rimuovere la console del computer e verificare che i fili provenienti dalla console del computer siano propriamente connessi ai fili provenienti dal cingolo anteriore. Controllare se le batterie sono posizionate correttamente e le molle delle batterie sono propriamente in contatto con esse. Le batterie nella console del computer potrebbero essere esaurite. Sostituirle con batterie nuove.
Non si legge nessuna frequenza cardiaca oppure la frequenza cardiaca è errata / inconsistente.	Assicurarsi che le connessioni dei fili del sensore di pulsazioni siano corrette. Per far sì che la lettura delle pulsazioni sia più precisa, per favore tenere sempre i sensori presenti sul manubrio con due mani invece che con una quando si vuole testare la propria frequenza cardiaca. Non stringere i sensori troppo forte. Provare a mantenere una pressione moderata quando si stringono i sensori di pulsazione.
L'elliptical trainer emette un cigolio quando lo si utilizza.	Il fissaggio della guida avviene tramite una vite, che può allentarsi dopo alcuni giorni o settimane. Allineare il fissaggio e stringere la vite. Può essere necessario un fissaggio con degli spazi interni per evitare possibili rumori.



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 FitShow!

Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

Si dovrebbero installare solo le applicazioni da una fonte affidabile. Sportstech Brands Holding non si assume alcuna responsabilità per software forniti da terzi.

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



ESERCIZI DI STRETCHING

Non importa la ragione per cui fai sport, fai in modo di fare sempre esercizi di stretching prima di cominciare. Il muscolo riscaldato si allungherà facilmente, quindi scaldati con degli esercizi per 5-10 minuti. Ti suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi cinque volte conta fino a dieci ogni volta o anche più a lungo quando ripeti l'esercizio dopo aver praticato sport.

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.



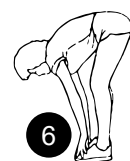
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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.



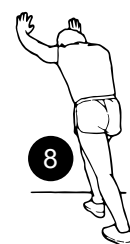
7 STRETCHING DEI TENDINI

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.





Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

Avviso sulla legge degli apparecchi elettrici ed elettronici (ElektroG)

Desideriamo far notare ai proprietari di vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche che le apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani, in conformità con le norme di legge vigenti. Il seguente simbolo di un bidone della spazzatura su ruote barrato, apposto su vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anch'esso, l'obbligo di raccolta differenziata:



Secondo la ElektroG, noi, in qualità di distributori di apparecchi elettrici, siamo obbligati a ritirare gratuitamente i rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici ai sensi della legge § 17 comma 2 assieme alla legge § 17 comma 1 della ElektroG. Rispettiamo questo obbligo legale tramite la DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Inoltre, è possibile consegnare i vecchi apparecchi elettrici ed elettronici presso i punti di raccolta delle autorità pubbliche di smaltimento dei rifiuti. Darete un importante contributo al riutilizzo, al riciclaggio ed ad altri tipi di recupero di vecchie apparecchiature, inviando le vostre vecchie apparecchiature alla raccolta differenziata, nei corretti punti di raccolta.

L'utente finale è responsabile della cancellazione dei dati personali relativi ai rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche da smaltire prima della consegna.

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Geachte 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 begrepen.

Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



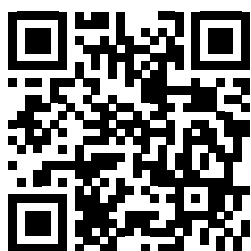
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/cx70_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

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.....	121
DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN.....	122
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST.....	123
MONTAGE-INSTRUCTIES.....	124
STROOMAANSLUITING.....	131
FUNCTIES VAN DE KNOPPEN.....	132
STROOMAANSLUITING.....	132
STROOMAANSLUITING.....	132
LET OP.....	135
ONDERHOUD.....	135
REPARATIE.....	136
APPLICATIESOFTWARE (APP).....	137
STRETCHOEFENINGEN.....	138
DECLARATION OF CONFORMITY.....	140

- **Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.**
- **Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.**
- **Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met minimaal 2,5 meter afstand rondom.**
- **Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.**



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES



Deze algemene veiligheidsinformatie moet bij het gebruik van dit product strikt worden nageleefd. Lees alle instructies voordat je het product gebruikt.

LET OP:

Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Deze opmerking moet in acht worden genomen voor ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het toestel gebruikt.

- Lees alle instructies in deze handleiding en doe opwarmingsoefeningen voordat je dit toestel gebruikt.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit toestel naar behoren worden geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen. Gebruik de hometrainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
- Voorafgaand aan de training zijn er warming-up-oefeningen voor het hele lichaam nodig om spierblessures te voorkomen. Na de training is het raadzaam om het lichaam te laten ontspannen om af te koelen.
- Zorg ervoor dat voor gebruik alle onderdelen onbeschadigd en goed bevestigd zijn. Dit toestel moet bij het gebruik op een vlakke ondergrond worden geplaatst. Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.
- Controleer alle onderdelen regelmatig en draai ze vast. Vervang onmiddellijk versleten onderdelen.
- Draag geschikte kleding en schoenen wanneer je dit toestel gebruikt. Draag geen kleding die vast kan komen te zitten in de onderdelen van het toestel.
- Voer geen onderhoud of aanpassingen uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Als er problemen optreden, stop je met het gebruik en neem contact op met een erkende serviceverlener.
- Wees voorzichtig wanneer je op of neer gaat op de pedalen en pak altijd eerst de grijpstangen vast. Breng het pedaal aan je zijde in de laagste positie, stap met je voet op het pedaal, breng je lichaam boven het hoofdframe en stap vervolgens met je tweede voet op het andere pedaal. Houd tijdens het gebruik de grijpstangen met beide handen vast, zorg ervoor dat de pedalen soepel lopen. Door de grijpstang naar je toe te trekken of weg te duwen, bedien je het toestel gelijkmatig met gecoördineerde samenwerking van handen en voeten. Breng ook na de training een pedaal in de laagste positie en verlaat eerst het hoogste pedaal met je voet en vervolgens het laagste pedaal.
- Gebruik het toestel niet buitenshuis.
- Dit toestel is alleen voor thuisgebruik bestemd.
- Er mag maar één persoon gelijktijdig het toestel gebruiken.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens gebruik uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen. De minimaal vereiste afstand voor veilig gebruik is twee meter. Als je fysiek ongemak ervaart, zoals pijn in de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop je onmiddellijk met trainen en raadpleeg je een arts voordat je verder gaat.
- De polssensor is geen medisch hulpmiddel. Er kunnen verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, de nauwkeurigheid van de hartslagmeting beïnvloeden. De polssensor dient alleen als trainingshulpmiddel voor het bepalen van de algemene hartslagontwikkeling.
- Als je de crosstrainer wilt opklappen, activeer je om veiligheidsredenen ook het kinderslot. Druk de vergrendelknop naar rechts om het kinderslot in te stellen. Als deze naar rechts wordt gedrukt, kunnen de hendels en pedalen niet meer worden verplaatst. Draai de knop naar links om het kinderslot te ontgrendelen.
- Het maximale gebruikersgewicht voor dit toestel is 150 kg.

DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN



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:** Je training wordt stiller en aangener omdat de mat geluid en trillingen dempt en zorgt voor geluidsisolatie. Minder afleiding door een geluidsvrijere training, ook antislip en scheurbestendig.

- **HOOGWAARDIG MATERIAAL:** Gemaakt van de beste materialen voor een consistente en veilige training. De fitnessmat is zeer duurzaam en kan een zeer hoog gewicht aan.



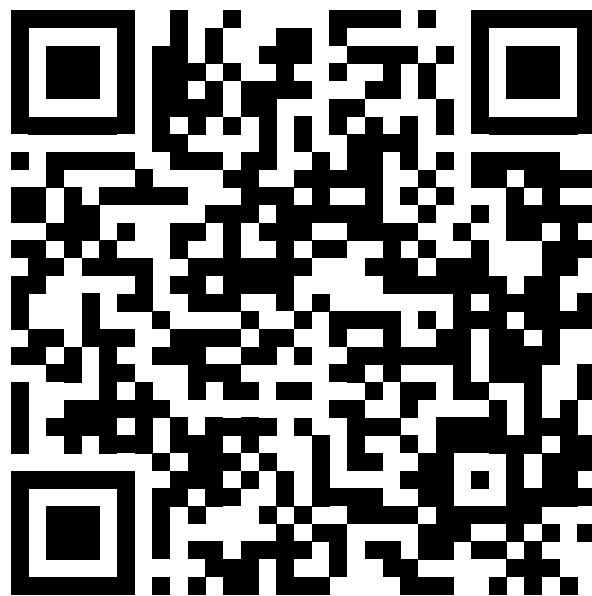
Je kunt dit product in de gewenste maat kopen via de volgende QR-code of link.

www.sportstech.de/bodenschutzmatte



In de volgende link
vind je de explosietekening
en de onderdelenlijst:

https://service.innovamaxx.de/cx70_spareparts



MONTAGE-INSTRUCTIES

LET OP

Let op dat de kleine onderdelen zoals schroeven en moeren niet in de openingen van het hoofdframe vallen. Als dit gebeurt, is het moeilijk om deze onderdelen te verwijderen en kan de werking worden verstoord!

OPEN DE VERPAKKING

Zorg ervoor dat je alle onderdelen op volledigheid controleert. Controleer daarom op basis van de onderdelenlijst. Het aantal meegeleverde onderdelen moet correct zijn voor een juiste montage.

MAAK RUIMTE IN JE WERKOMGEVING

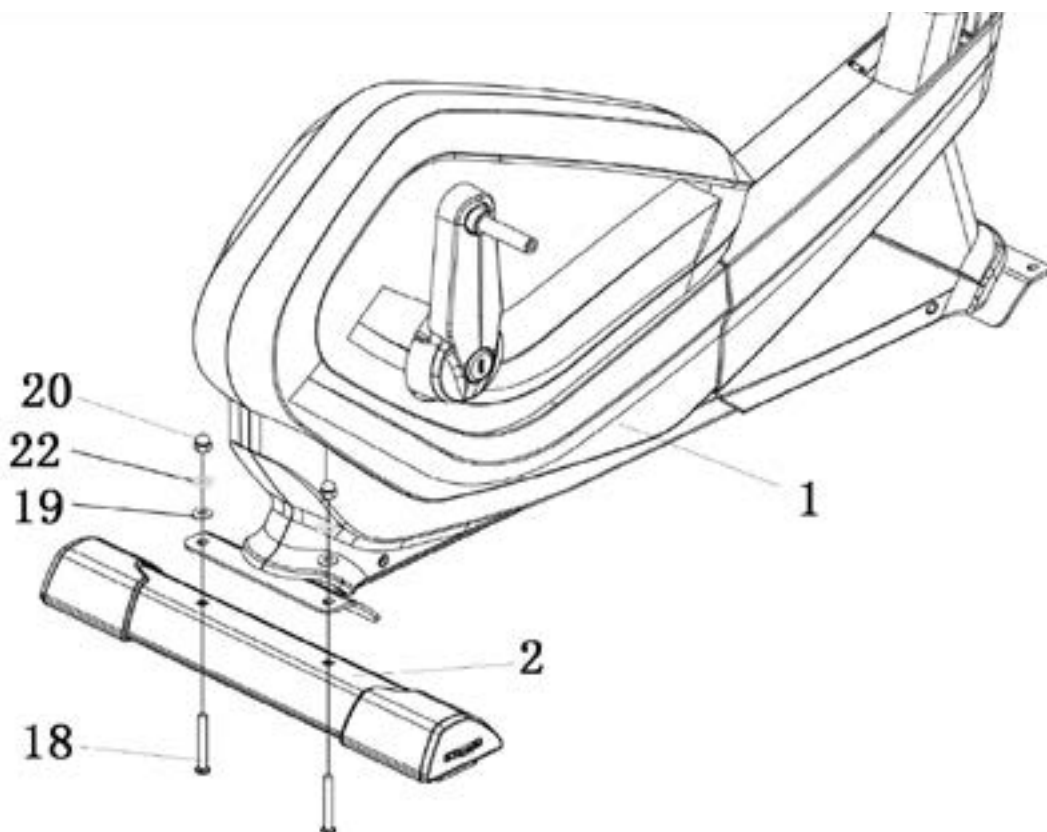
Zorg ervoor dat je voldoende ruimte hebt om het apparaat goed te monteren.

Zorg ervoor dat de plek vrij is van alles wat letsel kan veroorzaken tijdens de installatie. Nadat het apparaat volledig is gemonteerd, moet je zorgen voor een comfortabele vrije ruimte rond het apparaat voor een onbelemmerde werking.



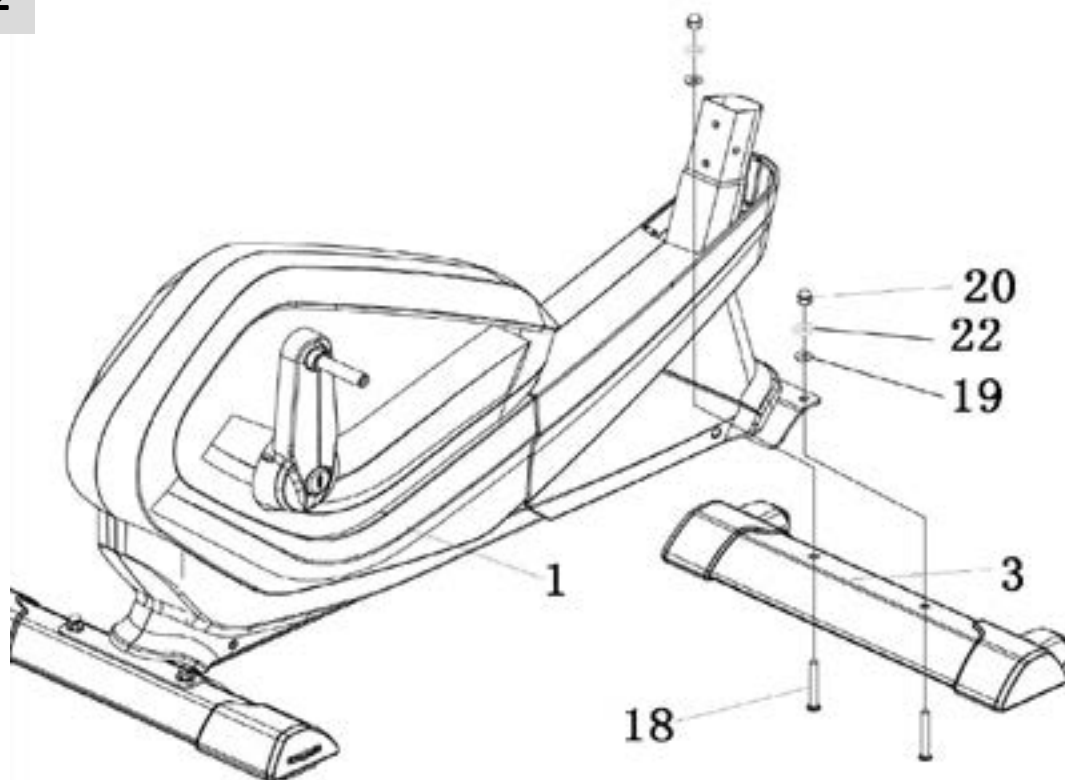
Alle componenten en voorgesmonteerde onderdelen stevig vastdraaien!

1

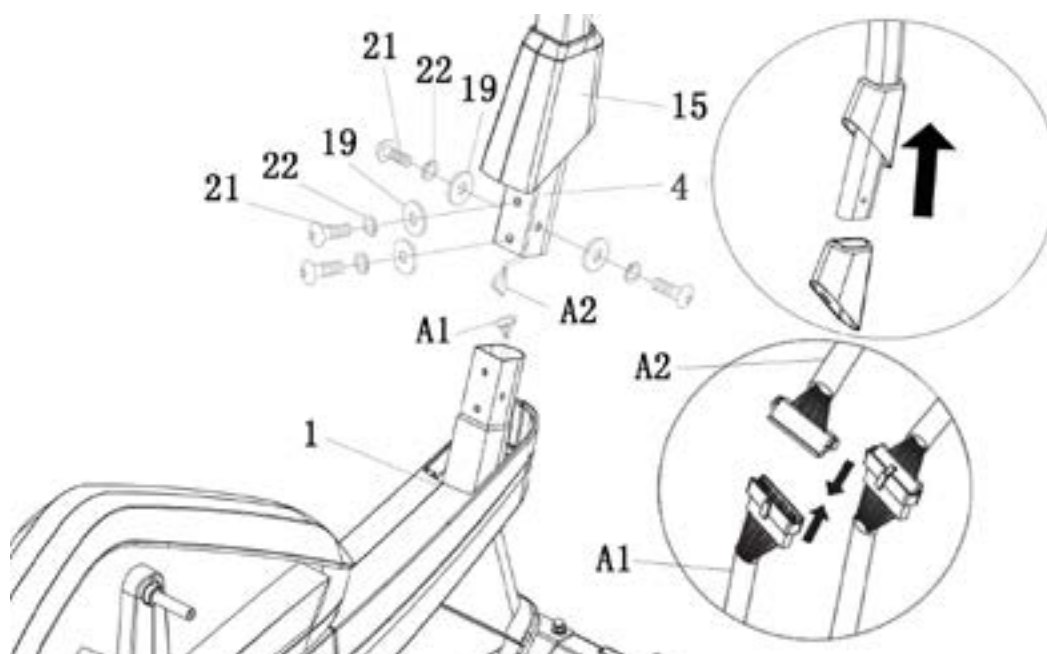


Monteer de achterste standaard (2) op het hoofdframe (1) met behulp van de sleufschroeven (18), sluitringen (19) veerringen (22), dopmoer M10 (20).



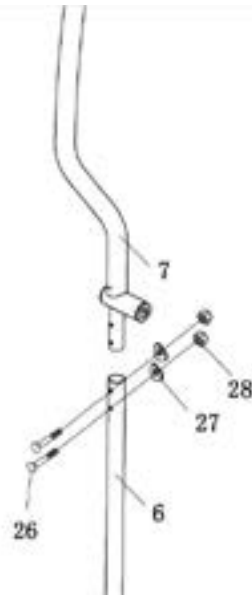
2

Monteer de voorste standaard (2) op het hoofdframe (1) met behulp van de sleufschroeven (18), sluitringen (19) veerringen (22), dopmoer M10 (20).

3

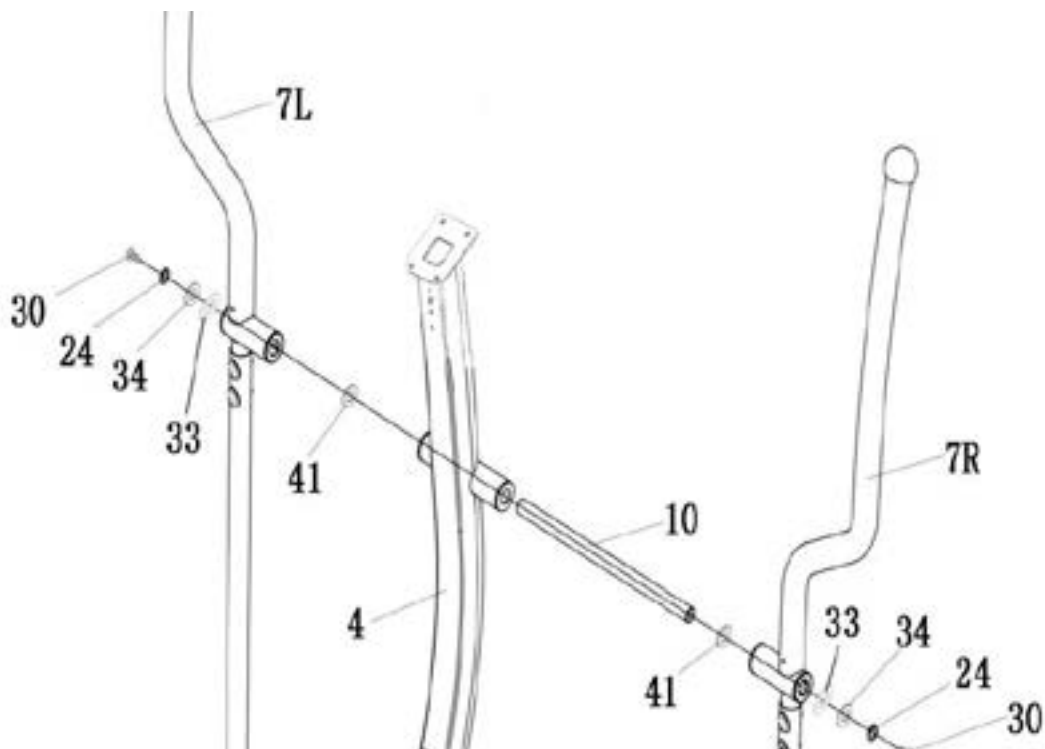
Schuif de voorkap met afdichting (15) over het verticale frame (4). Verwijder de schroeven (21), veerringen (22) en sluitringen (19) van het hoofdframe (1) en verbind de draden A1 en A2 met elkaar. Schroef het verticale frame (4) op het hoofdframe met de sluitringen (19), veerringen (22) en schroeven (21). Zorg ervoor dat de kabels die langs de bovenkant van de console leiden niet in het frame terugvallen en maak de kabels indien gewenst tijdelijk vast met een kleefband of rubberen tape.

4



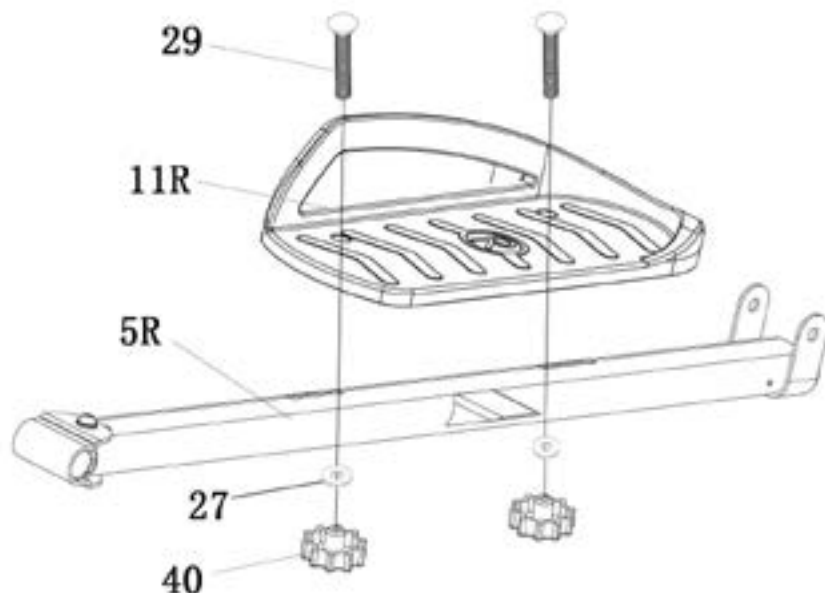
Plaats het bovenste vliegwiel (7) in het onderste vliegwiel (6) en zet beiden vast met de sleufschroeven (26), sluitringen (27) en moeren (28). Aandacht: Let op het verschil tussen de linker- en rechterkant, die beide op dezelfde manier worden geïnstalleerd.

5

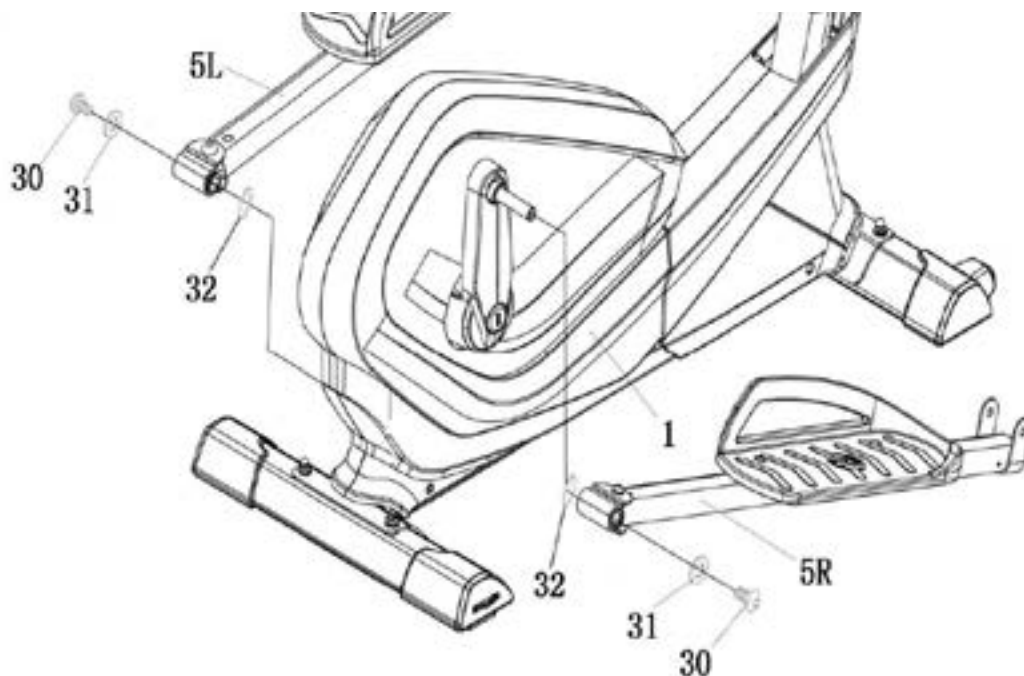


Steek de stuuras (10) door het verticale frame (4) en plaats de sluitringen (41) op de as. Bevestig vervolgens de vliegwielen aan beide zijden van de stuuras (10) met behulp van de borgring (33), sluitring (34), veerring (24) en schroeven (30).

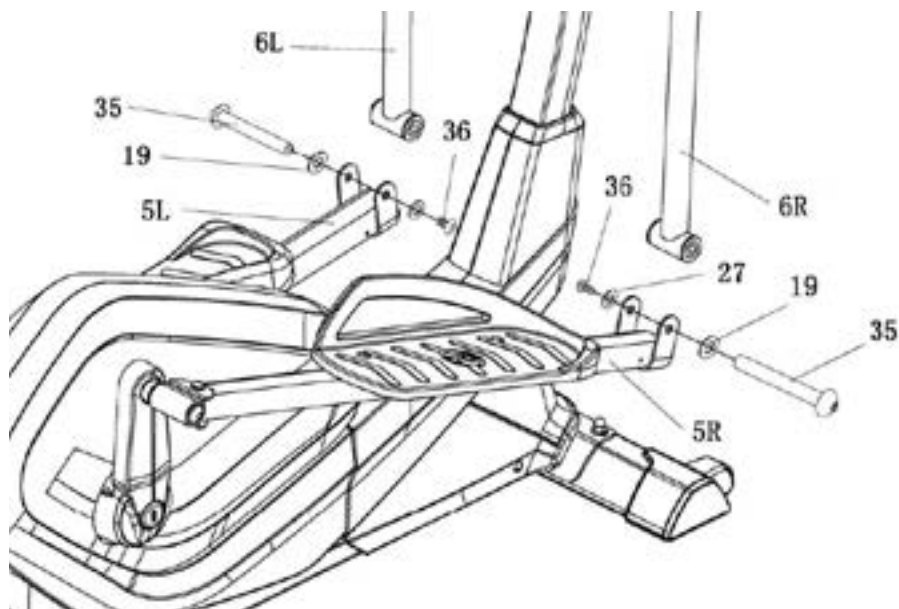


6

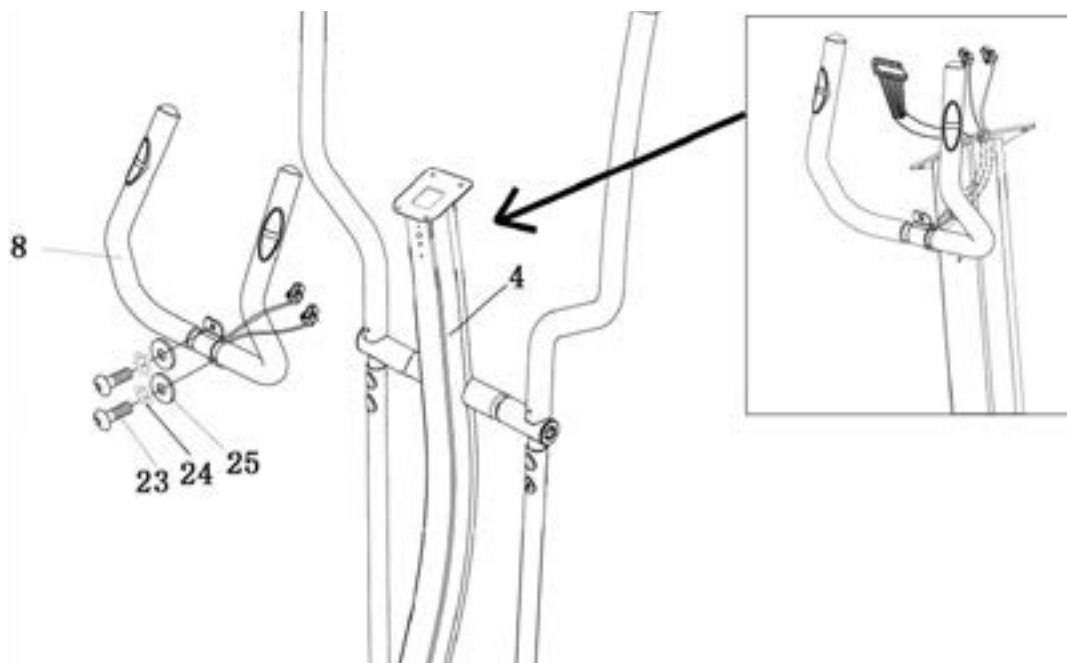
Plaats elk pedaal (11) op een trapgestel (5), steek de schroeven (29) door de pedalen en het trapgestel en zet ze vast met de sluitringen (27) en de handmoeren (40). Aandacht: Let op het verschil tussen de linker- en rechterkant, die beide op dezelfde manier worden geïnstalleerd. Pas de positie van de treden aan je natuurlijke staplengte aan volgens de drie gespecificeerde schroefposities. De voetpositie van beide voeten op het apparaat kan worden gewijzigd.

7

Plaats de gegolfde sluitring (32) op de onderste voetpedaalas op het hoofdframe (1). Plaats het gemonteerde trapgestel (5) op de voetpedaalas en schroef samen met de sluitringen (31) en de schroeven (30).

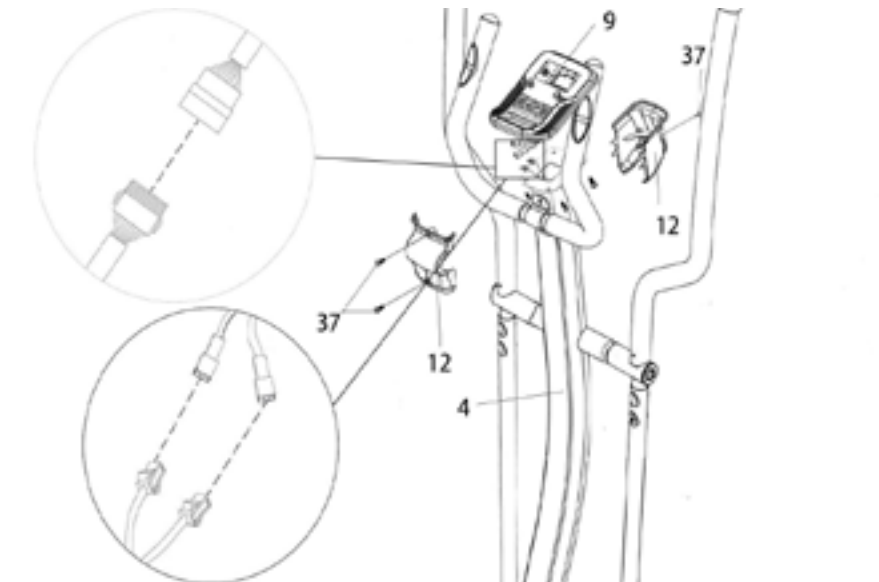
8

Steek de wartelmoer (35) door de sluitring (19), door het trapgestel (5) en door het vliegwiel (6). Zet aan de andere kant de schroef (36) vast met de sluitring (27) en de wartelmoer (35).

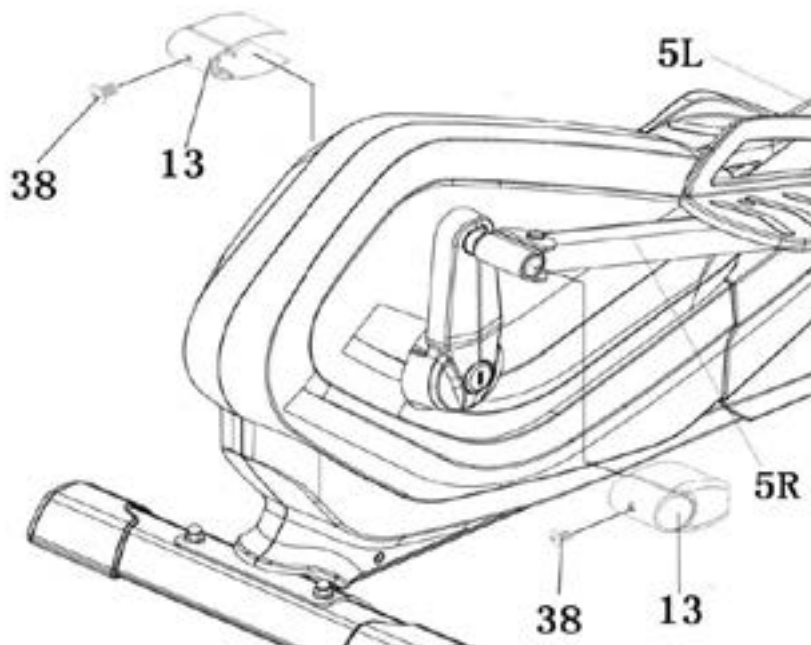
9

Monteer het stuur (8) met de sluitringen (25), veerringen (24) en schroeven (23) op het verticale frame (4) na het inbrengen van de kabel.



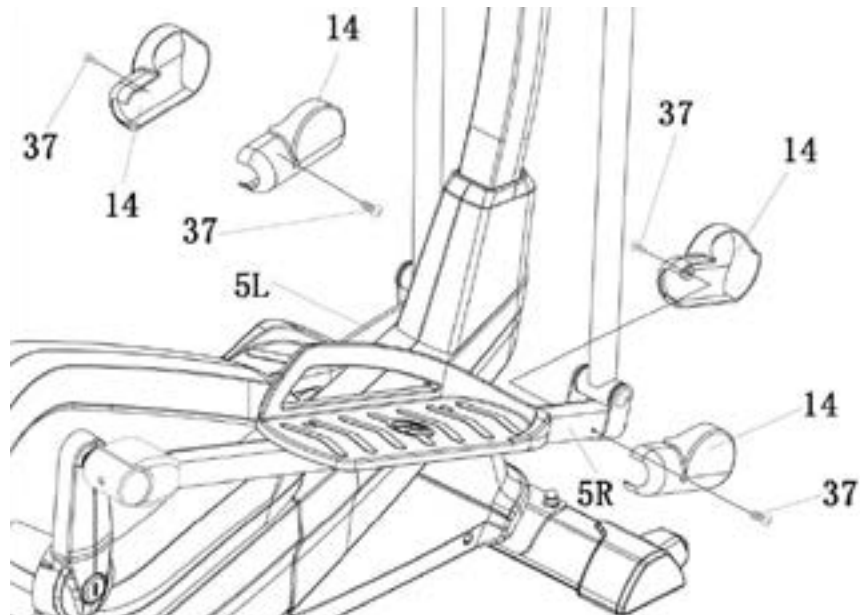
10

Verwijder de schroeven aan de achterkant van de console (9). Sluit de juiste kabels aan en plaats ze terug in het verticale frame om te voorkomen dat ze door de console worden gebroken. Bevestig de console (9) met de schroeven aan het verticale frame (4). Monteer de stuurkap (12) met de kruisschroeven (37).

11

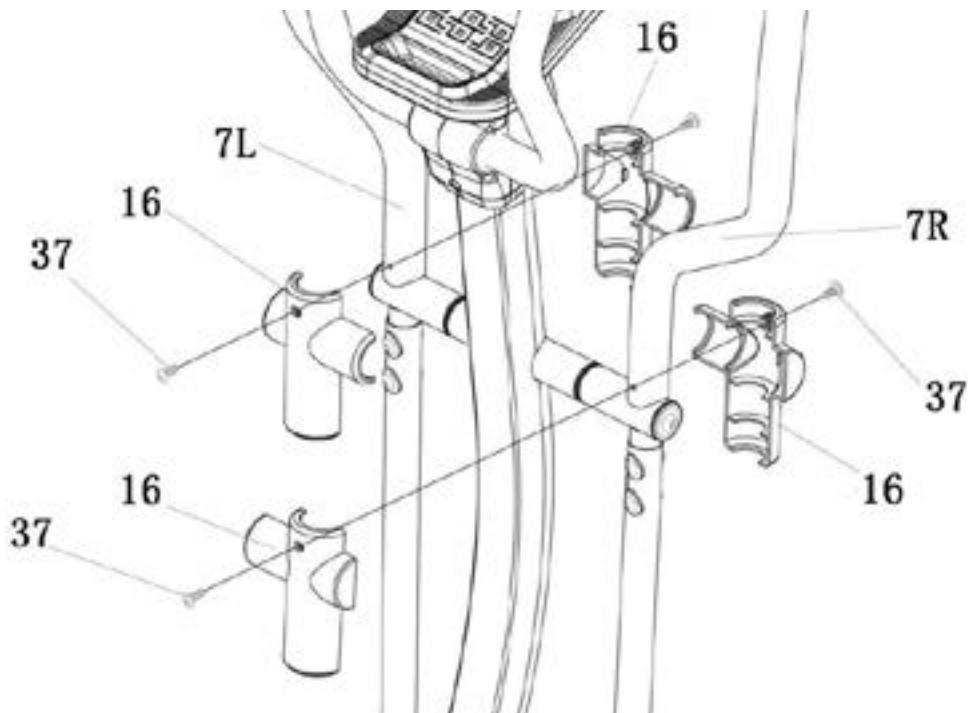
Bevestig de kap van het achterste trapgestel (13) aan het uiteinde van het trapgestel (5) en zet vast met de kruisschroeven (38). Aan beide kanten wordt dezelfde methode toegepast.

12



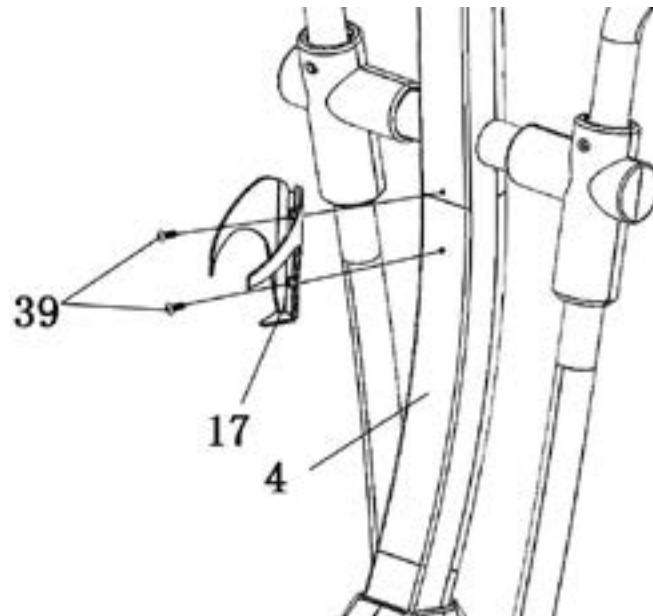
Trek de kap van het voorste trapgestel (14) uit elkaar, omring het voorste trapgestel met de twee helften en zet vast met de kruisschroef (37). Aan beide kanten wordt dezelfde methode toegepast.

13



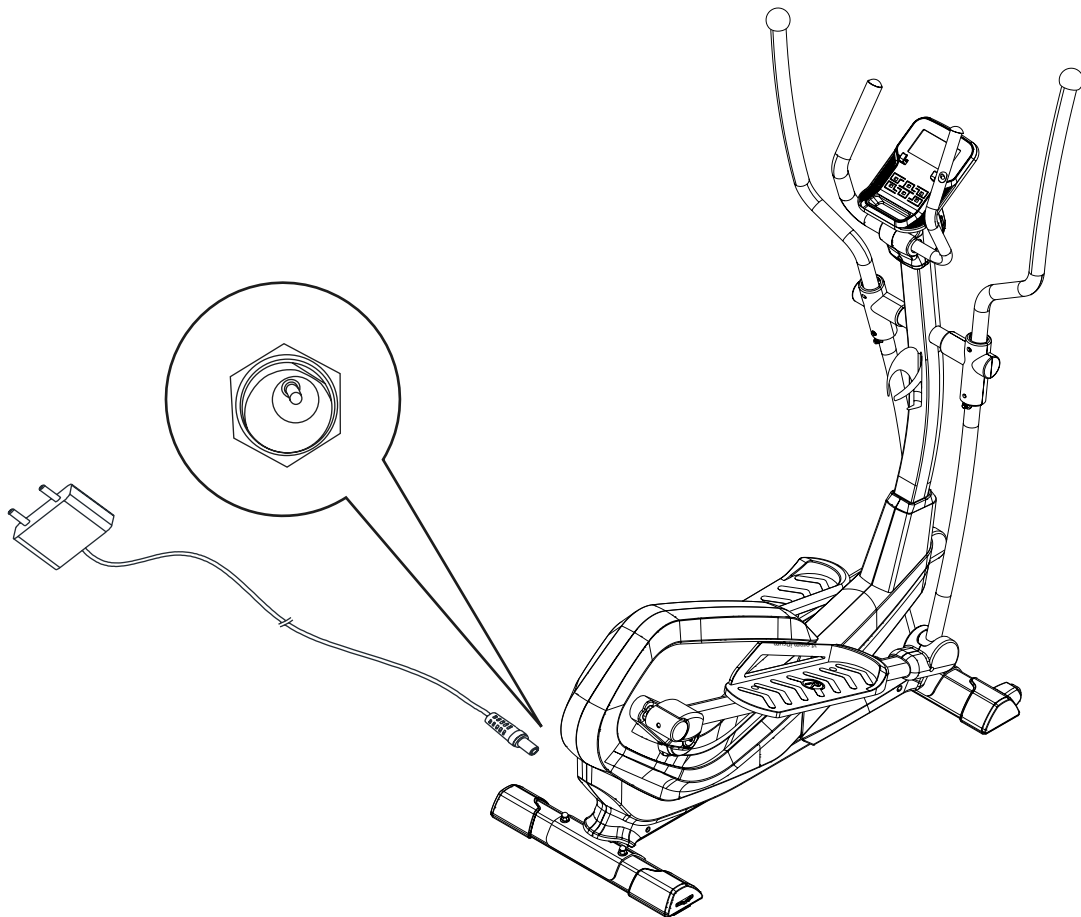
Trek de vliegwielpak (16) uit elkaar, omring het vlieg wiel met de twee helften en bevestig met de kruisschroef (37). Aan beide kanten wordt dezelfde methode toegepast.





Schroef de flessenhouder (17) met de kruisschroeven (39) op het verticale frame (4).

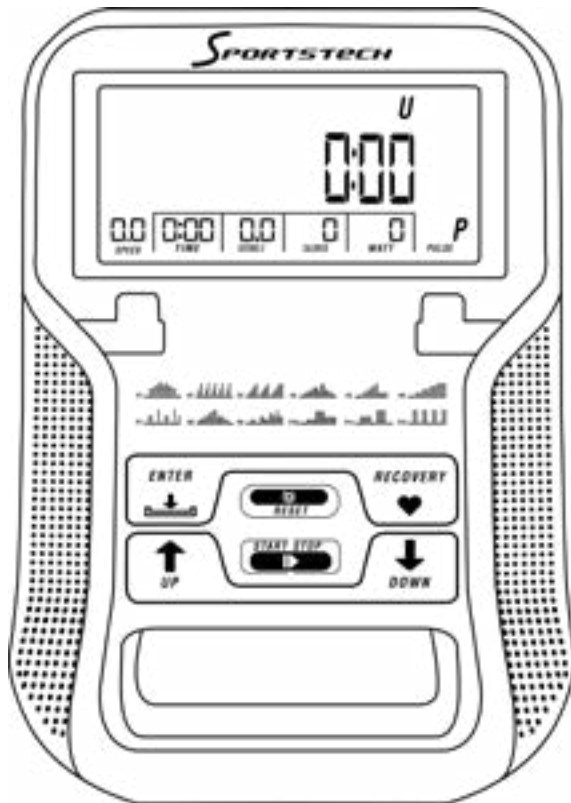
STROOMAANSLUITING



De stroomaansluiting bevindt zich aan de onderkant van het apparaat.

FUNCTIES VAN DE KNOPPEN

De aanwezige revisie-openingen op de console zorgen ervoor dat het mogelijk is om de console te updaten. Deze openingen hebben geen invloed op de werking, maar moeten met de knoppen worden afgesloten om tegen het stof te beschermen.



KNOP	BESCHRIJVING
UP	De weerstand verhogen Een selectie instellen
DOWN	De weerstand verlagen Een selectie instellen
ENTER	Een instelling of selectie bevestigen
RESET	Houd de knop 2 seconden ingedrukt om de computer opnieuw op te starten en te beginnen met de gebruiker-instellingen. Terug naar het hoofdmenu bij voorinstellingen of stopmodus
START/STOP	Start of stopt de training
RECOVERY	Test het herstel van de harts-lag

Weergavefuncties

KNOP	FUNCTIE
TIME	Tijd tijdens de training
SPEED	Snelheid tijdens de training
DISTANCE	Afstand, afgelegd tijdens de training
CALORIES	Calorieverbruik tijdens de training
PULSE	Hartslag in slagen per minuut (bpm) Alarm bij het overschrijden van de ingestelde waarden
RPM	Toeren per minuut
WATT	Vermogen tijdens de training
MANUAL	Handmatige trainingsmodus
PROGRAM	12-voudige programmaselectie
H.R.C.	Doel-hartslag-modus
WATTS	Doel-vermogen-modus



Inschakelen



Afbeelding 1

Steek de stekker in het stopcontact. Het display toont alle weergavefuncties gedurende 2 sec. (Afbeelding 1)

Trainingsselectie - Druk in het hoofdmenu op de UP- of DOWN-selectieknoppen om een trainingsmodus in deze volgorde te selecteren:

MANUAL (handmatig) > BEGINNER > ADVANCED > SPORTY > CARDIO (doel-hartslag | HRC-hart) > WATT (doel-prestaties). Bevestig je selectie met de ENTER-knop.

Handmatige modus "M"



Afbeelding 4



Afbeelding 5



Afbeelding 6

1. Druk op de START-knop in het hoofdmenu om direct naar de handmatige modus te gaan of druk op UP of DOWN om "M" op het display te selecteren en bevestig met de ENTER-toets.
2. Druk op UP of DOWN om de beginwaarde van het belastingsniveau in te stellen. (Afbeelding 4)
3. Druk op UP of DOWN en bevestig met ENTER om de volgende instellingen te maken: TIME > DISTANCE > CALORIES > PULSE. (Afbeelding 5)
4. Druk op START/STOP om de training te starten.
5. Druk tijdens de training op UP of DOWN om het belastingsniveau aan te passen. (Afbeelding 6)
6. Het display geeft afwisselend WATT en het belastingsniveau weer. De aanpassing van het belastingsniveau kan alleen worden uitgevoerd als het display dit gedurende 3 seconden weergeeft.
7. Druk opnieuw op START/STOP om de training te onderbreken. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.

Intervalprogramma's 1-12



Afbeelding 7



Afbeelding 8

1. Druk op UP of DOWN om te kiezen tussen de intervalprogramma's 01-12 en bevestig met de ENTER-knop. (Afbeelding 7)
2. Druk op UP of DOWN om alle belastingsniveaus te verhogen of te verlagen en bevestig met ENTER. (Afbeelding 8)
3. Druk op UP of DOWN om de tijd in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te beginnen en op UP of DOWN om het belastingsniveau tijdens de training aan te passen.

H.R.C. doel-hartslag



Afbeelding 9



Afbeelding 10

1. Druk op UP of DOWN om "hart" (H.R.C.) te selecteren en bevestig met de ENTER-knop.
2. Druk op UP of DOWN en stel een percentuele hartslag in tussen 55%, 75% of 90%. Bevestig met ENTER. (Afbeelding 9)
3. Als je de hartslag instelt op 100% en TAG (Target, standaard 100%) wordt weergegeven, druk je op ENTER om met de UP- of DOWN-knop de gewenste hartslag in te stellen, tussen 30-230. (Afbeelding 10)
4. Druk op UP of DOWN om de trainingstijd in te stellen.
5. Druk op START/STOP om de training te starten.

Doel-vermogen-modus "W"



Afbeelding 11



Afbeelding 12

1. Druk op UP of DOWN om "W" te selecteren en bevestig met de ENTER-knop.
2. Druk op UP of DOWN om het doelvermogen aan te passen, in een bereik tussen 10 tot 350 Watt. De standaardinstelling is 120 Watt, een toename is in stappen van 5 Watt (Afbeelding 11).
3. Druk op UP of DOWN om de tijd in te stellen (Afbeelding 12).
4. Druk op START/STOP om de training te starten. Tijdens de training past het belastingniveau zich automatisch aan op basis van de trainingsstatus van de gebruiker. Je kunt het belastingniveau aanpassen door op de UP- of DOWN-knop te drukken.
5. Druk op START/STOP om de training te starten.

RECOVERY - herstel



Afbeelding 13



Afbeelding 14

1. Houd na een training het stuur vast of draag de borstband en druk op de RECOVERY-knop. Alle functies worden gestopt met uitzondering van TIME (tijd), die van 60 tot 0 seconden aftelt (Afbeelding 13).
2. Het scherm toont de status van het hartslagherstel, met de waarden F1 tot F6. Daarbij is F1 de beste waarde en F6 de slechtste waarde (Afbeelding 14).
3. De gebruiker kan doorgaan met de training om het herstel van de hartslag te verbeteren.
4. Druk nogmaals op de RECOVERY-knop om het hoofdmenu te openen.



LET OP

Voor een stabiele functie van de console tijdens het sporten, raden we het gebruik van een voedingsadapter 9V 1,3A aan.

Als de console niet goed werkt, verwijder je de lader en sluit je deze opnieuw aan.

In de doel-hartslagmodus moet de gebruiker het stuur vasthouden of de borstband dragen.

Als de console via Bluetooth is verbonden met een mobiel apparaat, wordt de console uitgeschakeld. Schakel de app uit en breek de bluetooth-verbinding af om de console weer aan te zetten.

ONDERHOUD

Reiniging

De crosstrainer kan worden gereinigd met een zachte doek en een mild schoonmaakmiddel. Gebruik geen schuurmiddelen of oplosmiddelen op onderdelen van kunststof. Veeg na elk gebruik je zweet van het apparaat. Wees voorzichtig en voorkom overmatig vocht op het beeldscherm van de computer, omdat dit elektrisch gevaar of storingen van de elektronica kan veroorzaken. Bescherm de crosstrainer, met name de computerconsole, tegen direct zonlicht om schade aan het scherm te voorkomen. Controleer wekelijks alle montageschroeven en pedalen op het toestel.

Opslag

Bewaar je crosstrainer in een schone en droge ruimte buiten het bereik van kinderen.

REPARATIE

Probleem	Oplossing
De crosstrainer wiebelt tijdens het gebruik.	Draai de eindkap op de achterste stabilisator zo ver als nodig om de crosstrainer horizontaal uit te lijnen.
Het display op de computerconsole geeft niets weer.	Verwijder de computerconsole en zorg ervoor dat de kabels van de computerconsole correct zijn aangesloten op de kabels van de voorste zuil. Controleer of de batterijen correct zijn geplaatst en of de batterij-veren voldoende contact hebben met de batterijen. De batterijen in de computerconsole zijn mogelijk leeg. Plaats nieuwe batterijen.
Er is geen hartslagmeting of deze is onregelmatig/niet stabiel.	Zorg ervoor dat de kabelverbindingen voor de polssensoren correct zijn. Om de nauwkeurigheid van de hartslagdetectie te verbeteren, moet je de sensoren van het stuur altijd met twee handen vasthouden in plaats van slechts met één hand terwijl je je hartslag test. Misschien houd je de sensoren te strak vast. Probeer gematigde druk uit te oefenen terwijl je de handsensoren vasthoudt.
De crosstrainer maakt een piepend geluid tijdens het gebruik.	De railbevestiging wordt bevestigd door een schroef, die na enkele dagen of weken kan loskomen. Lijn de schroef uit en draai vast. Er kan regelmatige bevestiging nodig zijn om mogelijk piepen te voorkomen.



APPLICATIESOFTWARE (APP)

Je kunt de app's downloaden met behulp van de hier weergegeven QR-codes of je kunt ze zoeken in de 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



STRETCHOEFENINGEN

Voor je de loopband gebruikt, kun je het beste 5 tot 10 minuten stretchoefeningen doen voor de opwarming. Stretching voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en het risico op letsel te verminderen.

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.





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 volgens de wet op elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG - Duitse norm)

We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparatuur erop dat oude elektrische apparatuur gescheiden van het gemeentelijk afval moet worden ingezameld volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak op wieltjes, dat hieronder is afgebeeld en dat op AEEA is aangebracht, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling verplicht is:



Volgens de ElektroG-norm zijn we als distributeurs van elektrische apparaten conform § 17, lid 2, ElektroG in combinatie met § 17, lid 1, ElektroG verplicht om bepaalde elektrische en elektronische apparatuur kosteloos terug te nemen. Deze wettelijke verplichting komen we na via de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Daarnaast kun je afgedankte elektrische apparatuur afleveren aan de inzamelingspunten van de publieke afvalverwerkingsinstanties. Zij leveren een belangrijke bijdrage aan het hergebruik, de recycling en de andere nuttige toepassing van afgedankte apparatuur door jouw afgedankte apparatuur gescheiden in de juiste inzamelingsgroepen te plaatsen.

Je bent als eindgebruiker zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonsgegevens op de te verwijderen elektrische apparaten voordat je deze aflevert.

DECLARATION OF CONFORMITY

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding, dass der Funkanlagentyp
(Crosstrainer CX70)
der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden
Internetadresse verfügbar:


https://service.innovamaxx.de/cx70_conformity

Hereby Sportstech Brands Holding declares that the radio system type
(Crosstrainer CX70)
complies with the 2014/53/EU directive.
The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the
following Internet address:

https://service.innovamaxx.de/cx70_conformity

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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520

 www.sportstech.de