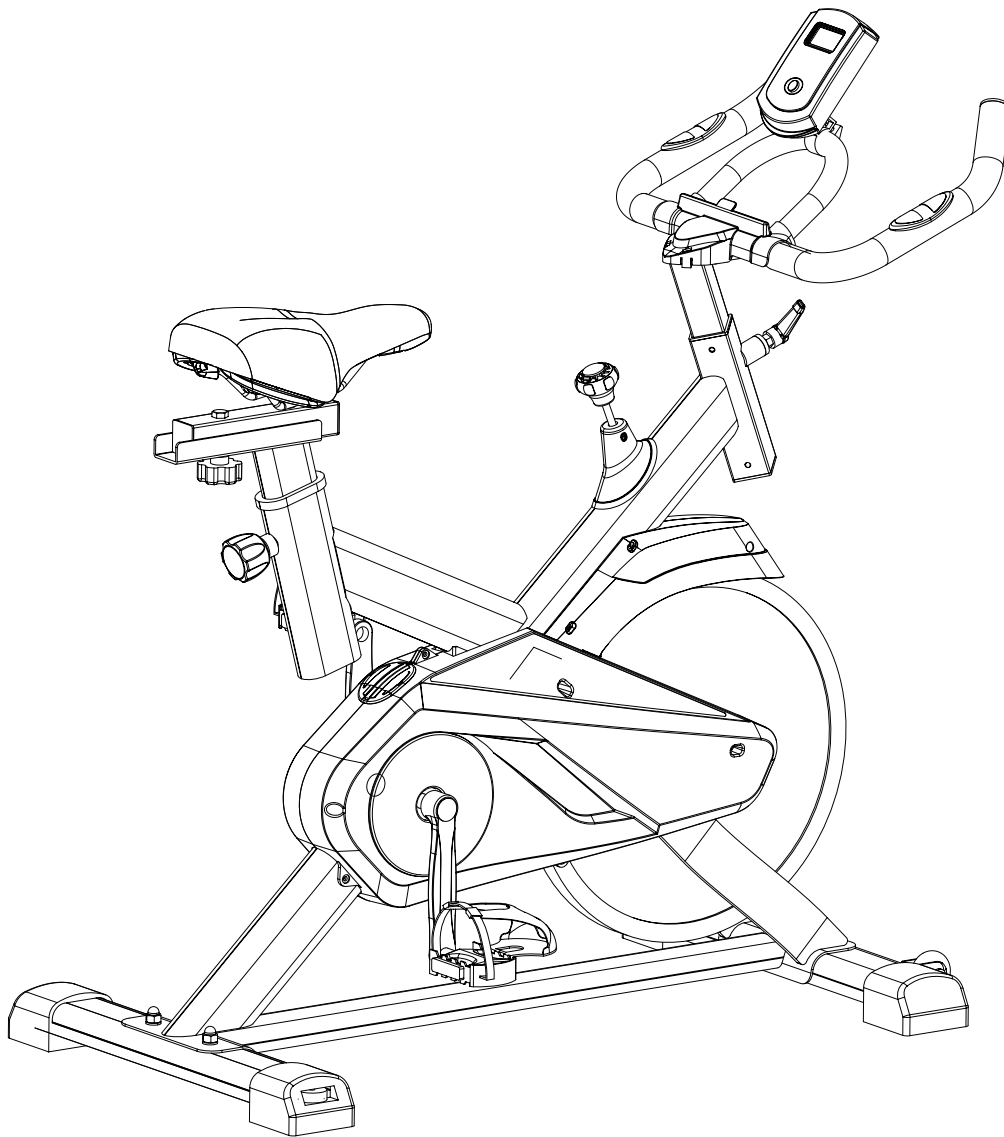


SX100

Speedbike



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kundinnen,

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



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

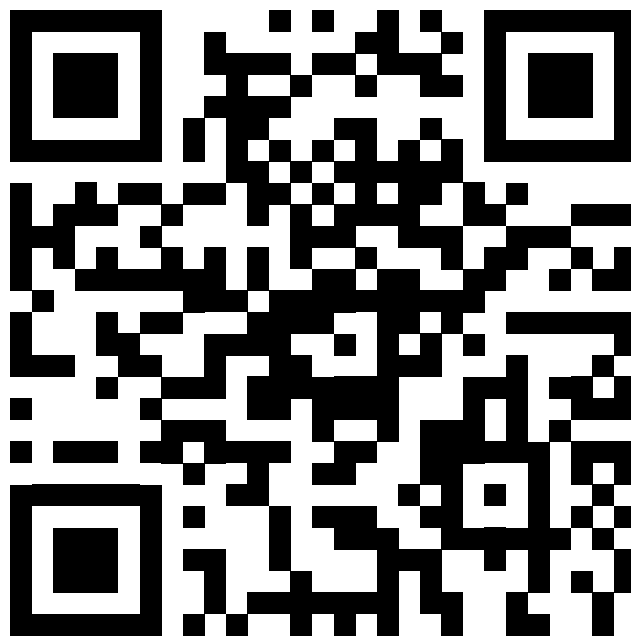
Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Stand: 09.02.2022

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/sx100_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

INHALT

1.	WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
2.	EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE.....	7
3.	AUFBAUANLEITUNG.....	8
4.	KONSOLEN-BEDIENUNG	12
5.	TRAININGSINFORMATIONEN	13
6.	DEHNÜBUNGEN	14
7.	ENTSORGUNG	15



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

1. Halten Sie Kinder und Haustiere zu allen Zeiten außer Reichweite des Speedbikes. Lassen Sie Kinder auf KEINEN FALL unbeaufsichtigt mit dem Gerät im selben Raum.
2. Erkrankte oder Menschen mit Behinderung sollten das Speedbike nur unter Aufsicht eines ausgebildeten Physiotherapeuten oder Arztes benutzen.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere abnormale Symptome verspüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und SUCHEN SIE EINEN ARZT AUF.
4. Bevor Sie mit dem Training beginnen, entfernen Sie alle Gegenstände innerhalb eines Radius von 2 Metern. Platzieren Sie KEINE scharfen oder spitzen Gegenstände in der Nähe des Speedbikes.
5. Stellen Sie das Speedbike auf einer freien, ebenen Fläche auf, an der es weder feucht noch nass ist. Legen Sie eine Matte darunter, um das Sportgerät zu stabilisieren und den Boden vor Kratzern zu schützen.
6. Gebrauchen Sie das Speedbike ausschließlich für den vorgeschriebenen Zweck und wie in diesem Handbuch beschrieben. Verwenden Sie KEIN Zubehör, welches nicht ausdrücklich vom Hersteller empfohlen wurde.
7. Halten Sie sich beim Montieren des Sportgerätes genauestens an die hier enthaltene Aufbauanleitung.
8. Überprüfen Sie vor erstmaligem Gebrauch alle Bolzen und anderen Verbindungselemente und gehen Sie sicher, dass sich das Speedbike in einem ordnungsgemäßen Zustand befindet.
9. Führen Sie eine regelmäßige Routineinspektion Ihres Fitness-Geräts durch. Legen Sie dabei ein besonderes Augenmerk auf Verschleißteile und Teile, die sich möglicherweise beim Gebrauch lösen könnten, wie zum Beispiel Schrauben und Räder. Defekte Teile sollten sofort ersetzt werden. Nur so kann die Sicherheit bei ihrem Sportgerät gewährleistet werden. Sehen Sie bitte vom weiteren Gebrauch ab, bis eine ordnungsgemäße Reparatur durchgeführt wurde.
10. Besteht ein Funktionsmangel bei Ihrem Speedbike, darf dieses UNTER KEINEN UMSTÄNDEN betrieben werden.
11. Dieses Gerät darf immer nur von einer einzelnen Person benutzt werden.
12. Benutzen Sie keine Scheuermittel oder ätzende Reinigungsmittel zum Säubern des Geräts. Wischen Sie Schweißtropfen direkt nach dem Training mit einem weichem Tuch vom Gerät ab.
13. Tragen Sie immer geeignete Trainingskleidung für das Workout. Hierzu zählt auch geeignetes Schuhwerk, wie Lauf- oder Aerobic-Schuhe.
14. Vor dem Training sollten Sie sich immer mit Dehnübungen aufwärmen.
15. Die Drehmomentskraft des Gerätes nimmt mit steigender Geschwindigkeit zu und umgekehrt. Das Speedbike verfügt über einen Einstellknopf, über den Sie den Widerstand anpassen können.

WARNUNG



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, bevor Sie das Gerät benutzen. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch den Gebrauch dieses Produkts entstehen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:

https://service.innovamaxx.de/sx100_spareparts



AUFBAUANLEITUNG

BEACHTEN SIE:

- A. Vor der Montage ist darauf zu achten, ausreichend Platz um die Aufbaustelle frei zu halten.
- B. Nutzen Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug zur Montage.
- C. Überprüfen Sie vor dem Aufbau alle benötigten Teile auf Vollständigkeit. Unter dem QR-Code/Link auf der vorherigen Seite finden Sie eine nummerierte Explosionszeichnung mit allen Einzelteilen, aus denen das Speedbike besteht.

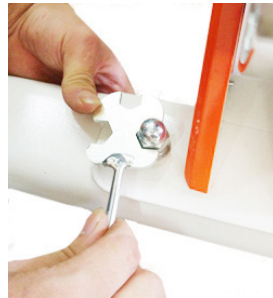


**Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!**

Montage-Anleitung:



1



1.2

1)

Montieren Sie den vorderen Standfuß an den Rahmen. Hierzu verwenden Sie die flachen Beilagscheiben $\varnothing 10$ und Kuppelmuttern. Schrauben Sie diese auf die Gewindebolzen und ziehen Sie diese mit dem Schraubenschlüssel fest. Montieren Sie den hinteren Standfuß auf dieselbe Weise.

Hinweis: Nehmen Sie eine Feinjustierung an den schwarzen Gummifüßen vor, falls das Rad nicht wackelfrei steht.



2



2.2

2)

Die Pedale sind mit "L" und "R" gekennzeichnet. Tragen Sie 2 Tropfen der Schraubensicherung auf den Gewindebolzen des rechten Pedals auf und schrauben Sie dieses in die rechte Gewindebohrung mithilfe des beiliegenden Schraubenschlüssels ein. Wiederholen Sie diesen Schritt adäquat für das linke Pedal.

Hinweis:

Auch die Pedalhebel sind mit "R" und "L" gekennzeichnet. Montieren Sie die Pedale und Pedalkörbe entsprechend, da sich diese sonst nach längerem Gebrauch lösen können.



3)

Lösen Sie den Kugelbolzen und passen Sie die Sattelhöhe an. Ziehen Sie den Kugelbolzen anschließend wieder fest.

3

DE

a)

Sie können den Sitz nach vorn/hinten in eine geeignete Position entlang der Sattelschiene verschieben. Dazu lösen Sie das Gewinderad unterhalb und ziehen es anschließend wieder fest.



3.a



4)

Schieben Sie die Armauflagen-Halterung in die rechteckige Öffnung vorne am Rahmen und drehen Sie den Hebel-förmigen Sicherungsbolzen ein. Hiermit lässt sich auch die Lenkerhöhe einstellen.

4



5)

Nun legen Sie die Armauflage mit den Löchern bündig oben auf die Armauflagen-Halterung und schrauben Sie diese mit Beilagscheiben und den Zylinderschrauben unter Zuhilfenahme des Sechskantschlüssels fest.

5

6)

Bringen Sie nun die Armlehnen-Verkleidung wie im Bild dargestellt an. Drücken Sie die Verkleidung sachte fest, bis diese von selbst einrastet.



6



7)

Bringen Sie die Bedienkonsole an ihrem Steckplatz an und schließen Sie die Kabel, wie im Bild zu sehen, an. (Zweiadrige Kabel in der Rückansicht rechts. Das einadrige Kabel an den linken Steckplatz.)

7



8)

Führen Sie die Kabel nun durch einen gemeinsamen Kabelschacht, um ein Verheddern auszuschließen.



8



9)

Auf diesem Foto ist der Bremsknopf abgebildet. Drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, erhöht sich der Bremswiderstand. Tritt eine Notsituation ein, drücken Sie fest auf den Bremsknopf, um das Schwungrad unverzüglich zum Halt zu bringen und Verletzungen zu vermeiden.

9

KONSOLEN-BEDIENUNG

Time 00—99:59 Minuten: Sekunden

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Optional)

Calorie 0-999.9 kcal

MODE: Mit diesem Knopf wählen und legen Sie einen gewählten Trainingsmodus fest. Drücken Sie ihn, um **SCAN** oder **LOCK** auszuwählen. Wenn Sie den **SCAN**-Modus abwählen möchten, drücken Sie solange den **MODE**-Knopf, bis der Zeiger blinkend neben dem Trainings-Modus Ihrer Wahl steht.

AUTO ON /OFF: Der Bildschirm schaltet sich automatisch an, sobald das Trainingsgerät benutzt wird. Der Monitor schaltet sich nach ungefähr 4 Minuten automatisch aus, wenn in dieser Zeit kein Knopf gedrückt wird und das Schwungrad stillsteht.

RESET: Das Modul kann auf den Ausgangszustand zurückgesetzt werden, indem Sie die Batterien wechseln oder für 3 Sekunden den **MODE**-Knopf drücken.

SPEED: Drücken Sie den **MODE**-Knopf, bis der Zeiger auf **SPEED** steht. Die Konsole zeigt Ihnen nun die aktuelle Geschwindigkeit an.

DISTANCE: Drücken Sie den **MODE**-Knopf, bis der Zeiger auf **DIST** steht. Die Konsole zeigt Ihnen nun Ihre zurückgelegte Fahrtstrecke an.

TIME: Drücken Sie den **MODE**-Knopf, bis der Zeiger auf **TIME** steht. Nun wird Ihnen ein Timer angezeigt, mit dem Sie Ihre Trainingszeit im Blick behalten.

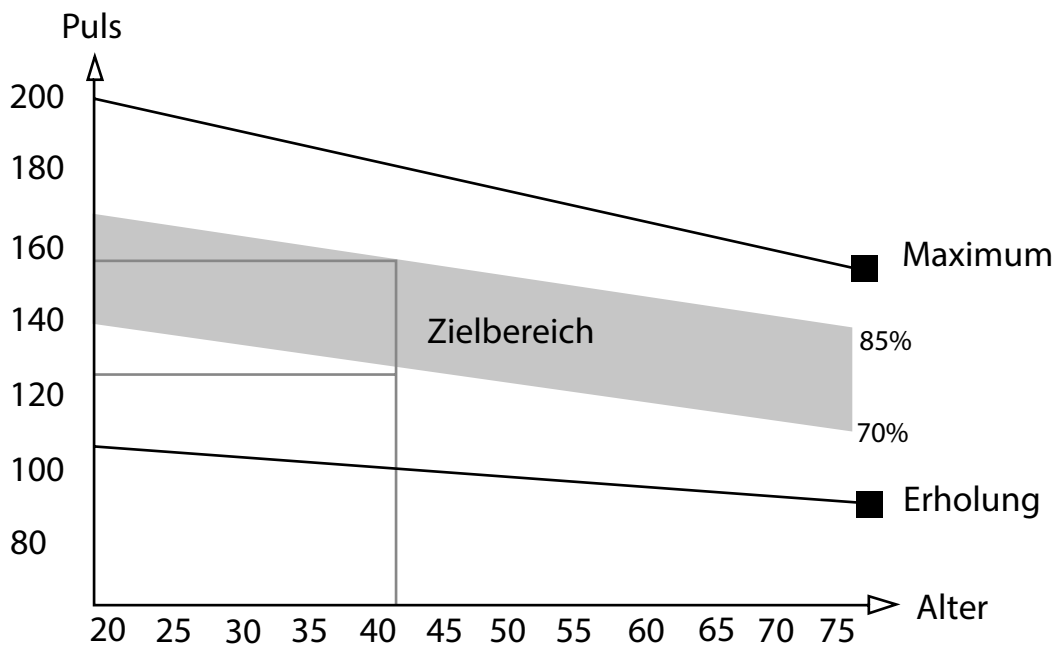
CALORIES: Drücken Sie den **MODE**-Knopf, bis der Zeiger auf **CAL** steht. Es werden Ihnen nun die Kalorien angezeigt, die Sie während des Trainings verbrennen.

ODOMETER: Drücken Sie den **MODE**-Knopf, bis der Zeiger auf **ODOMETER** steht. Nun können Sie Ihre bisher insgesamt zurückgelegte Fahrtstrecke einsehen.

TRAININGSINFORMATIONEN

Jedes Workout sollte aus folgenden drei Einheiten aufgebaut sein:

1. Einer 5-10 minütigen Aufwärmphase mit leichten Fitness-Übungen und Dehnen. Ein solides Aufwärmprogramm steigert Ihren Puls, lässt Ihre Körpertemperatur steigen und bereitet den Kreislauf für das eigentliche Training vor.
2. Einer Workout-Phase, in der Sie Ihren Puls 20-30 Minuten im Trainingspuls-Bereich halten. Hinweis: Halten Sie Ihren Puls in den ersten Wochen Ihres Fitness-Programms nicht länger als 20 Minuten im Trainingspuls-Bereich.
3. In einer Erholungsphase, welche zwischen 5 und 10 Minuten dauern sollte, mindern Sie sukzessive die Trainingsintensität und führen erneut Dehnübungen durch. Dadurch werden die Muskeln entspannt und Sie beugen Problemen aufgrund der Trainingsbelastung vor.



Regelmäßiges Workout

Um Ihre Kondition beizubehalten oder zu verbessern, sollten Sie mindestens 3 Mal in der Woche trainieren. Zwischen den Trainingseinheiten sollten Sie mindestens einen Tag Pause einlegen. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie die Häufigkeit nach Wunsch auf bis zu 5 Trainingseinheiten in der Woche steigern. Denken Sie daran: Der Schlüssel zum Erfolg ist ein regelmäßiges Workout, das Sie auch gerne im Alltag absolvieren.



DEHNÜBUNGEN

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

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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



2 SCHULTERHEBEN

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



3 SEITLICHES STRECKEN

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



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



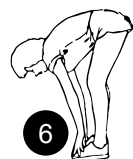
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



6 ZEHEN BERÜHREN

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



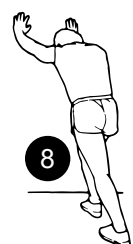
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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

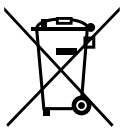


ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung. Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen. Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.

- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind,

- sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

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



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

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



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

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

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

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

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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

Recyclingkreislauf



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

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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

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



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



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

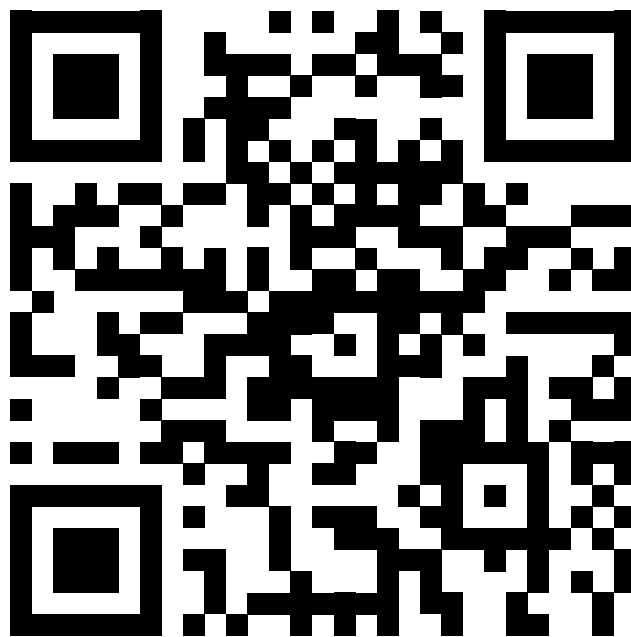
EN

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

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



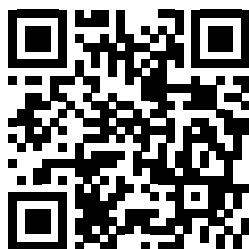
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/sx100_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

1.	IMPORTANT SAFETY NOTICE	20
2.	EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST.....	21
3.	ASSEMBLY INSTRUCTION.....	22
4.	COMPUTER OPERATION.....	26
5.	EXERCISING INFORMATION.....	27
6.	STRETCHING EXERCISE	28
7.	DISPOSAL	29



IMPORTANT SAFETY NOTICE



This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the Speed Bike at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the machine.
2. Handicapped or disabled persons should not use the Speed Bike without the presence of a qualified health professional or physician.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Before beginning training, remove all within a radius of 2 meters from the machine. DO NOT place any sharp objects around the Speed Bike.
5. Position the Speed Bike on a clear, level surface away from water and moisture. Place mat under the unit to help keep the machine stable and to protect the floor.
6. Use the Speed Bike only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.
7. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
8. Check all bolts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
9. Hold a routine inspection of the equipment. Pay special attention to components which are the most susceptible to wear off, i.e. connecting points and wheels. The defective components should be replaced immediately. The safety level of this equipment can only be maintained by doing so. Please don't use the Speed Bike until it is repaired well.
10. NEVER operate the Speed Bike if it is not functioning properly.
11. This machine can be used for only one person's training at a time.
12. Do not use abrasive cleaning articles to clean the machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
13. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required.
14. Before exercising, always do stretching first
15. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance.

WARNING



Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/sx100_spareparts



ASSEMBLY INSTRUCTION

Preparation

- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the present tooling for assembling.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available. Under the QR code / link on the previous page you will find a numbered exploded drawing with all the individual parts that make up the speed bike.

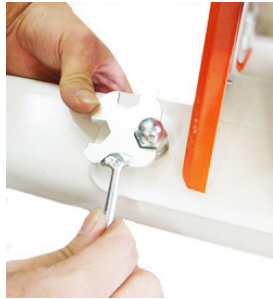


**Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!
Re-check the tightness before each training session!**

Assembly instruction:



1



1.2

1)

Connect the front tube with the frame, and install the plain washer $\varnothing 10$, washer 10 to the bolts and put on the cover-shaped screws. And use open spanner to fasten them. Installation of back tube is the same.

Note: Please adjust the black feet strap to make it balance if it is not stable.



2



2.2

2)

The feet straps are marked with L and R. Please drop 2 red screw locking liquid in R strap and fasten it with right threaded hole by using our spanner. And drop 2 red screw locking liquid in L strap and fasten it with left threaded hole.

Note: L and R are marked in crank as well. Please install them accordingly otherwise it will damage the products. And please fasten the feet strap, or it will fall down after long usage.



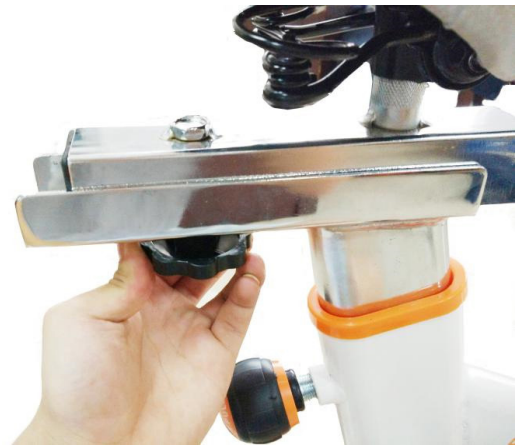
3)

Loose the brake and adjust the cushion to appropriate height. And fasten the brake and seats.

3

a)

You can adjust the cushion seat back and forward by loosening the plum-head bolts to a comfortable situation. Then just lock it please.



3.a



4)

Take out the armrest fixed seats, put it through the square-shaped tube then fasten them by using locking screws and you can also adjust the height.

4



5)

Take out the armrest. Put it at the screw holes, stack up the washer and cylinder screw to fasten them with 6-side spanner.

5

6)

Put the cover and armrest together as photo. Please press the cover gently and it will be automatically fastened to the armrest.



6



7)

Fasten the electronic watch by fastening the slots and connect the cables as photo. (Double wire with right Pulse and single wire with left sensor.)

7



8)

Please keep the messy cables inside the tube for beauty.

8



9)

See the brake head in the photo. Please rotate the head clockwise, the resistance of bike will increase. If there is emergency occurred, please press the brake head and the bike will stop immediately to avoid injury.

9



COMPUTER OPERATION

Time 00—99:59 Minute: Second

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Optional)

Calorie 0-999.9Kcal

MODE: This key lets you select and lock on to a particular function which you want. Press to Choose **SCAN** or **LOCK**, if you do not want the scan mode, press the **MODE** key until the pointer is next to the “flashing” function which you want

AUTO ON /OFF: The monitor will switch on automatically when the exercise machine is in motion. The monitor will turn off auto-matically when the speed has no signal input or no keys are pressed for approximately 4 minutes.

RESET: The unit can be reset by either changing the battery or pressing the **MODE** key for 3 seconds.

SPEED: Press **MODE** key until the pointer advances to **SPEED**. The Computer will display the current speed.

DISTANCE: Press **MODE** key until the pointer advances to **DIST**. The Computer will display each trip distance you have traveled.

TIME: Press **MODE** key until the pointer advances to **TIME**. The total working time will be shown when starting exercise.

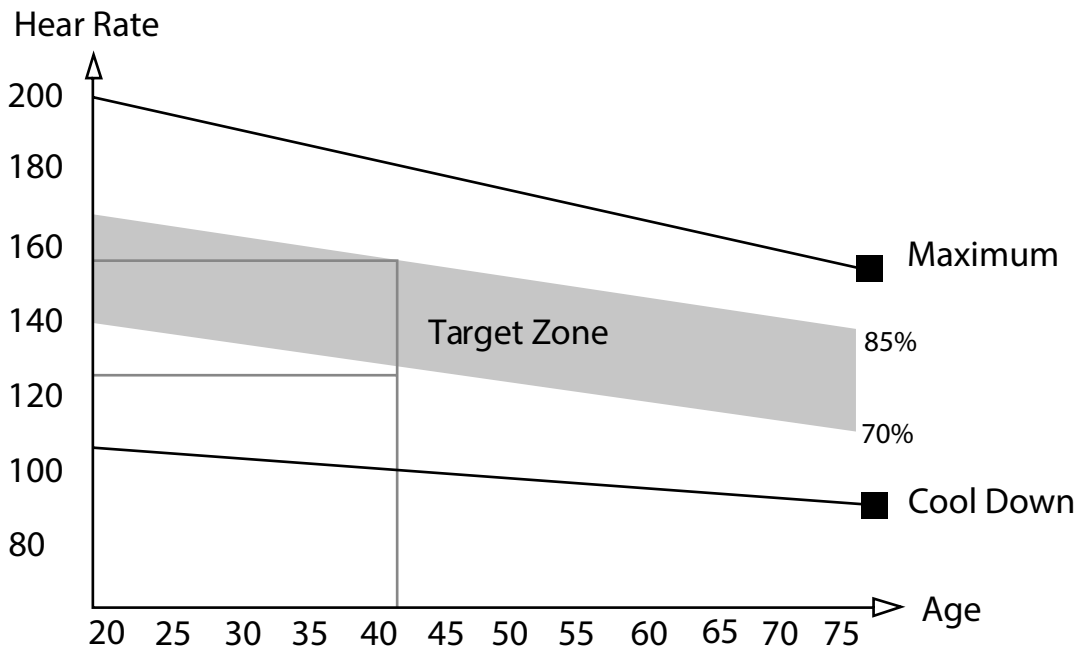
CALORIES: Press **MODE** key until the pointer advances to **CAL**. The Computer will display total calories burns when starting to exercise.

ODOMETER: Press the **MODE** Key until the pointer advance to **ODOMETER**. The total accumulated distance will be shown.

EXERCISING INFORMATION

Each workout should include the following three parts:

1. A warm-up, consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.
2. Training zone exercise, consisting of 20 to 30 minutes of exercising with your heart rate in your training zone. (Note: During the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.)
3. A cool-down, with 5 to 10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems



Exercise Frequency

To maintain or improve your condition, plan three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

Before starting to exercise

STRETCHING EXERCISE

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

1 HEAD ROLLS

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



2 SHOULDER LIFTS

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



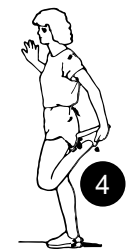
3 SIDE STRETCHES

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



4 QUADRICEPS STRETCH

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



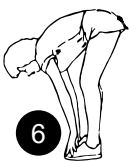
5 INNER THIGH STRETCH

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



6 TOE TOUCHES

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



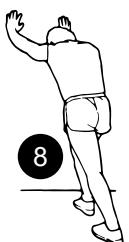
7 HAMSTRING STRETCHES

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



8 CALF / ACHILLES STRETCH

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



DISPOSAL

Dear customer,

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

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



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

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



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

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

Recycling loop



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



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido cliente,

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

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



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



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

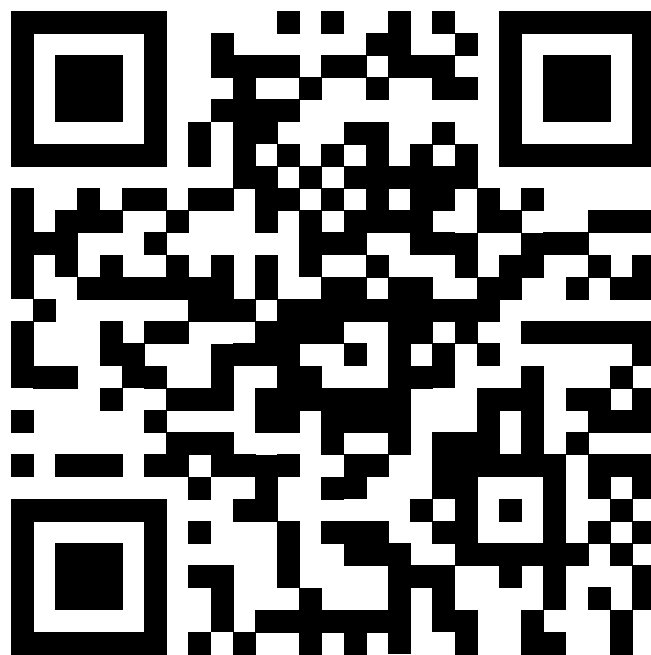


Este manual representa el estado en la fecha de publicación. Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



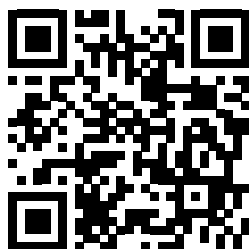
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/sx100_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

1.	AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE.....	34
2.	DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	35
3.	INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	36
4.	FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR.....	40
5.	INFORMACIÓN SOBRE EJERCICIOS	41
6.	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	42
7.	DESECHO.....	43



AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE



Esta máquina para ejercicios está construida para ofrecer óptima seguridad. Sin embargo, hay que aplicar ciertas precauciones siempre que opere el equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar u operar su máquina. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Mantenga a los niños y las mascotas lejos de la máquina siempre. No deje a los niños solos en la misma habitación de la máquina.
2. Solo una persona a la vez debería usar la máquina.
3. En caso de que el usuario experimente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, pare el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico inmediatamente.
4. Coloque la máquina sobre una superficie limpia y plana. No use la máquina cerca del agua o al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
6. Siempre use ropa de entrenamiento apropiada cuando entrene. No use batas u otras prendas que puedan quedar atrapadas en la máquina. También se requieren zapatillas de correr o zapatos aeróbicos para usar la máquina.
7. Use la máquina solo según el uso previsto, como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No deje ningún objeto afilado alrededor de la máquina.
9. Las personas discapacitadas no deben usar la máquina sin la ayuda de una persona calificada o la presencia de un médico.
10. Siempre haga ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente, antes de entrenar con la máquina.
11. No use nunca la máquina en caso de que no esté funcionando correctamente.
12. Se recomienda un supervisor durante el ejercicio.
13. Use siempre ropa adecuada para ejercitarse. El uso de calzado deportivo también es necesario.
14. Antes del ejercicio primero haga estiramiento muscular.
15. La potencia de la máquina aumenta al aumentar la velocidad y la marcha hacia atrás. La máquina está equipada con una perilla ajustable, la cual puede ajustar la resistencia.

ATENCIÓN



Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por o a través del uso de este producto.

DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/sx100_spareparts



ES

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PRÉPARATION:

- A. Antes del ensamblaje asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del objeto.
- B. Use las herramientas existentes para el ensamblaje.
- C. Antes del ensamble por favor revise si todas las partes necesarias están disponible. Debajo del código QR/enlace de la siguiente página se encuentra una señal de explosión numerada con todas las partes de las que se compone una Speedbike.

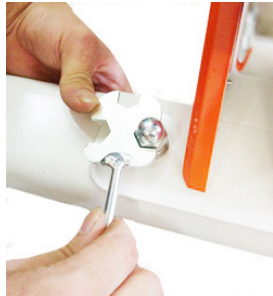


**Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados.
Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento!**

Instrucciones de ensamblaje:



1



1.2

1)

Conecte el tubo frontal con el marco, y coloque la arandela plana 10, y la arandela 10 en los tornillos y ponga las tuercas de cierre. Y use el la llave para apretarlos. La instalación del tubo posterior se realiza de la misma manera.

Nota: Por favor ajuste las correas negras de los pies para balancearlas si no están estables.



2



2.2

2)

Las correas de los pies están marcadas con L y R. Por favor utilice un poco de líquido de bloqueo en el tornillo de fijación 2 de la correa R y apriételo con el agujero roscado derecho usando nuestra llave. Y utilice un poco de líquido de bloqueo en el tornillo de fijación 2 de la correa L y apriételo con el agujero roscado izquierdo.

Nota: L y R también están marcados en la biela. Por favor colóquelos correctamente de otra forma dañará las demás piezas. Y por favor apriete la correa del pie, de lo contrario ésta se caerá tras un uso prologando.



3

a)

Suelte el freno y ajuste el amortiguador a la altura apropiada. Y apriete el freno y el asiento.

b)

Puede ajustar el asiento hacia adelante y hacia atrás aflojando los tornillos hacia un lugar cómodo. Luego simplemente ajústelos.



3.a



4

4).

Tome el soporte del apoyabrazos, ubíquelo dentro del tubo cuadrado luego apriételo usando tornillos de fijación y también podrá ajustar la altura.



5).

Tome el apoyabrazos. Póngalo en los agujeros de los tornillos, use arandelas y tornillos cilíndricos para apretarlo con la llave de 6 lados.

5

6).

Ponga la cubierta del apoyabrazos como se muestra en la foto. Por favor presione la cubierta suavemente y ésta se ajustará automáticamente al apoyabrazos.



6



7).

Apriete el reloj electrónico ajustando las ranuras y conectado los cables como en la foto. (Cable doble a la derecha para el pulso y cable sencillo a la izquierda para el sensor).

7



8).

Por favor mantenga los cables dentro del tubo para una mejor apariencia

8



9).

Observe el mango del freno en la foto. Por favor gire el mango en el sentido del reloj para aumentar la resistencia de la bicicleta. Si ocurre alguna emergencia, por favor presione el mango del freno y la bicicleta se detendrá inmediatamente para evitar lesiones.

9



FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Time 00—99:59 Minutos: Segundos

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Optional)

Calorie 0-999.9Kcal

MODE: Esta tecla le permite seleccionar y bloquear la función que desee. Presione **SCAN** o **LOCK** para elegir, si no quiere el modo scan, presione la tecla **MODE** hasta que el puntero esté al lado de la función “parpadeante” que desea.

AUTO ON /OFF: La pantalla se encenderá automáticamente cuando la máquina esté en movimiento. La pantalla se apagará automáticamente cuando speed no tenga una señal de entrada o si no presiona ninguna tecla en aprox. 4 minutos

RESET: La unidad se puede reiniciar ya sea cambiando la batería o presionando la tecla **MODE** por 3 segundos.

SPEED: Presione la tecla **MODE** hasta que el puntero avance hasta **SPEED**. El ordenador distancia de cada viaje que haya realizado

DISTANCE: Presione la tecla **MODE** hasta que el puntero avance hasta **DIST**. El ordenador mostrará la distancia de cada viaje que haya realizado.

TIME: Presione la tecla **MODE** hasta que el puntero avance hasta **TIME**. El tiempo total de trabajo se mostrará cuando comience el ejercicio.

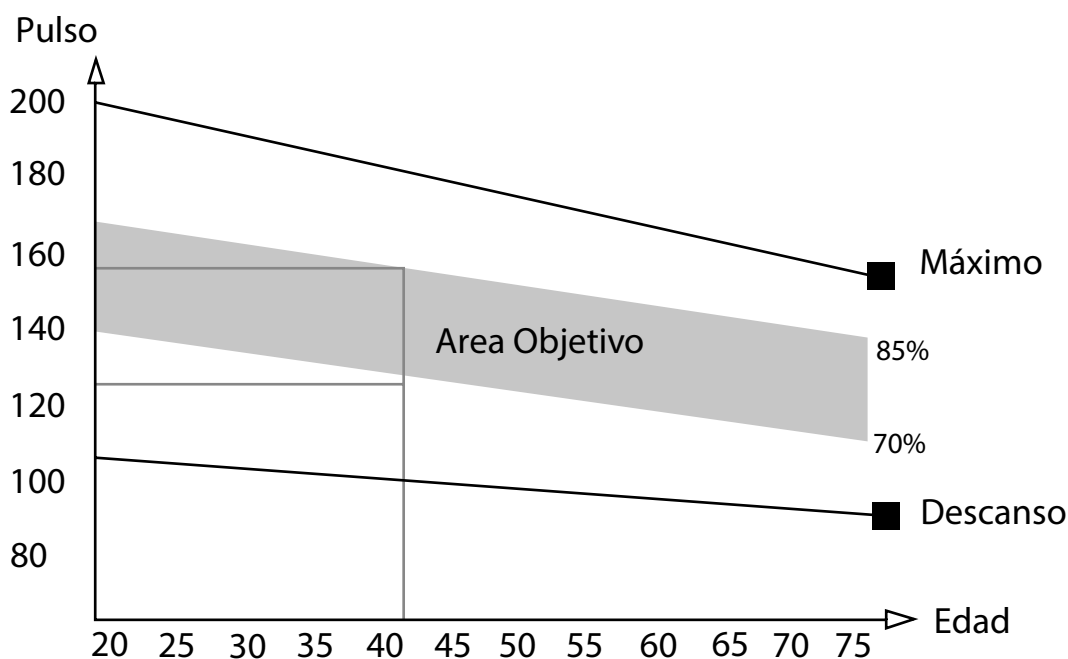
CALORIES: Presione la tecla **MODE** hasta que el puntero avance hasta **CAL**. El ordenador mostrará las calorías totales quemadas al comenzar el ejercicio

ODOMETER: Presione la tecla **MODE** hasta que el puntero avance hasta **ODOMETER**. Se mostrará la distancia total acumulada.

INFORMACIÓN SOBRE EJERCICIOS

Cada ejercicio debe incluir las siguientes tres partes:

1. Calentamiento, que consiste de 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca, y su circulación para prepararlo para el ejercicio.
2. Ejercicio en la zona de entrenamiento, que consiste de 20 a 30 minutos de ejercicio con su frecuencia cardiaca en su zona de entrenamiento. (Nota: Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su frecuencia cardiaca en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)
3. Enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramiento. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas después del ejercicio.



Frecuencia del ejercicio

Para conservar o mejorar su condición, planifique sus ejercicios cada semana, con al menos un día de descanso entre ejercicios. Después de unos meses de ejercicio constante, puede completar hasta cinco ejercicios cada semana si así lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer del ejercicio una parte habitual y agradable de su vida cotidiana. Antes de comenzar el ejercicio

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

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

1 GIROS CON LA CABEZA

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



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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



DESECHO

Querido cliente, querida clienta:

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

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



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

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



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

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

Reciclaje loop



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



MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

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

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



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



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

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



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/sx100_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

1.	AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT	48
2.	DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE.....	49
3.	INSTALLATION.....	50
4.	OPÉRATION DE L'ORDINATEUR	54
5.	INFORMATIONS EXERCICE.....	55
6.	EXERCICE D'ÉTIREMENT	56
7.	MISE AU REBUT	57



AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT



Cette machine d'exercice est construite pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent chaque fois que vous utilisez un appareil d'exercice. Assurez-vous de lire le manuel en entier avant d'assembler ou d'utiliser votre machine. En particulier, notez les précautions de sécurité suivantes.

1. Gardez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de la machine. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
2. Une seule personne à la fois devrait utiliser la machine.
3. Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
4. Positionnez la machine sur une surface claire et plane. N'utilisez pas la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
5. Gardez les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
6. Toujours porter des vêtements d'entraînement appropriés lors de l'exercice. Ne portez pas de peignoirs ou d'autres vêtements qui pourraient se coincer dans la machine. Des chaussures de course ou de sport sont également nécessaires lors de l'utilisation de la machine.
7. Utilisez la machine uniquement pour l'utilisation prévue décrite dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
8. Ne placez aucun objet pointu autour de la machine.
9. Une personne handicapée ne doit pas utiliser la machine sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
10. Avant d'utiliser la machine pour faire de l'exercice, faites toujours des étirements.
11. N'utilisez jamais la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
12. Un observateur est recommandé pendant les exercices.
13. Toujours porter des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Chaussures de course ou d'aérobic sont également nécessaires.
14. Avant d'exercer, toujours faire des étirements au préalable.
15. La puissance de l'appareil augmente avec la vitesse et vice versa. La machine est équipée avec un bouton de réglage, qui permet ajuster la résistance.

ATTENTION



Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un appareil de fitness. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels subis par ou à travers l'utilisation de ce produit.

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

https://service.innovamaxx.de/sx100_spareparts



INSTALLATION

PRÉPARATION:

- A. Avant l'assemblage, assurez-vous que vous aurez assez d'espace autour de l'article.
- B. Utilisez l'outillage présent pour l'assemblage.
- C. Avant d'assembler veuillez vérifier si toutes les pièces nécessaires sont disponibles. Sous le QR Code/Lien de la page précédente, vous trouverez une vue éclatée et numérotée de toutes les pièces composant le Speedbike.



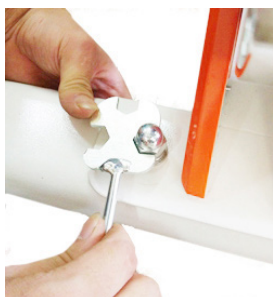
**Resserrez bien tous les composants et toutes les pièces préassemblées!
Recontrôlez la solidité avant chaque séance d'entraînement!**

Instruction d'assemblage:

1)



1



1.2

Connectez le tube avant avec le cadre, et installez la rondelle plate 10, la rondelle 10 sur les boulons et mettez les sur les vis en forme de couvercle. Utilisez une clé ouverte pour les fixer. L'installation du tube arrière se fait de la même manière.

Remarque: Veuillez régler la sangle de pieds noirs pour rendre l'équilibre si elle n'est pas stable

2)



2



2.2

Les sangles de pied sont marqués avec L et R. Veuillez déposer 2 liquides rouges de blocage de vis dans la courroie R et fixez la avec un trou fileté droit en utilisant notre clé. Et déposez 2 liquides rouges de verrouillage de vis dans la sangle L et fixez la avec le trou gauche fileté.

Note: L et R sont marqués sur la manivelle aussi. Veuillez l'installer correctement sinon les produits seront endommagés. Et veuillez attacher la sangle pied pour éviter qu'elle ne tombe après une longue utilisation.



a)

Desserrez le frein et réglez le coussin à la hauteur appropriée. Fixez le frein et les sièges.

3

b)

Vous pouvez régler le siège du coussin en arrière et en avant en desserrant les boulons à tête-prune à une situation confortable. Ensuite, il suffit de verrouiller s'il vous plaît.



3.a



4).

Retirez les accoudoirs des sièges fixes, mettez-les à travers le tube en forme de carré, puis fixez les à l'aide des vis de blocage et vous pouvez également ajuster la hauteur.

4





5).

Retirez l'accoudoir. Mettez le au niveau des trous de vis, empilez la rondelle et le vis du cylindre pour les fixer avec une clé 6 côtés.

5

6).

Mettez le couvercle et l'accoudoir comme sur la photo. Veuillez appuyez doucement sur le couvercle et il sera automatiquement fixé à l'accoudoir.



6



7).

Fixez la montre électronique en fixant les fentes et connectez les câbles comme sur la photo. (Double fil avec Pulse à droite et un seul fil avec capteur gauche.

7



8).

Veillez garder les câbles encombrés à l'intérieur du tube.

8



9).

Regardez la tête du frein sur la photo. Veillez faire tourner la tête vers la droite, la résistance du vélo augmentera. Si une urgence se produit, Veillez appuyer sur la tête du frein et le vélo s'arrêtera immédiatement pour éviter toute blessure.

9



OPÉRATION DE L'ORDINATEUR

Time 00—99:59 Minute: Seconde

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Optional)

Calorie 0-999.9Kcal

MODE: Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous voulez. Appuyez pour choisir **SCAN** ou **LOCK**, si vous ne voulez pas le mode **SCAN**, appuyez sur la touche **MODE** jusqu'à ce que le pointeur soit à côté de la fonction "clignotante" que vous voulez.

AUTO ON /OFF: Le moniteur se met en marche automatiquement lorsque la machine d'exercice est en mouvement. Le moniteur se met automatiquement hors tension lorsque la vitesse n'a pas d'entrée de signal ou lorsqu'on appuie sur aucune touche pour environ 4 minutes

RESET: L'unité peut être réinitialisée soit en changeant la batterie ou en appuyant sur la touche **MODE** pendant 3 secondes.

SPEED: Appuyez sur la touche **MODE** jusqu'à ce que le pointeur avance vers **SPEED**. L'ordinateur affichera la vitesse actuelle.

DISTANCE: Appuyez sur la touche **MODE** jusqu'à ce que le pointeur passe à **DIST**. L'ordinateur affichera chaque distance de voyage que vous avez voyagé.

TIME: Appuyez sur la touche **MODE** jusqu'à ce que le pointeur passe vers **TIME**. Le temps d'entraînement total sera affiché lors du démarrage de l'exercice.

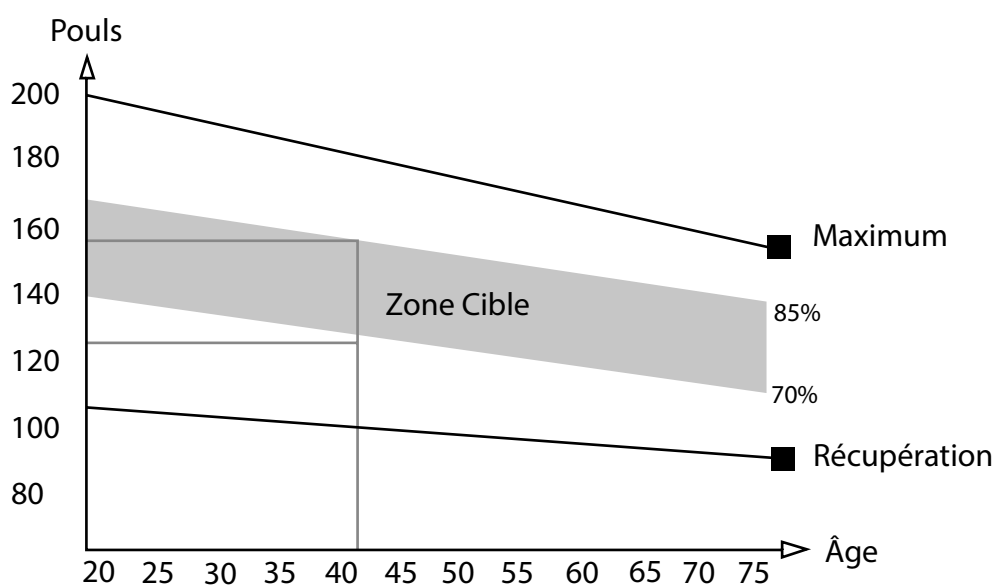
CALORIES: Appuyez sur la touche Mode jusqu'à ce que le pointeur avance vers CAL. L'ordinateur affichera le nombre total calories brûlées lors du démarrage de l'exercice.

ODOMETER: Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance vers ODOMETER. La distance totale cumulée sera affichée.

INFORMATIONS EXERCICE

Chaque entraînement devrait inclure les trois parties suivantes:

1. Un échauffement, qui consiste en 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement approprié augmente la température de votre corps, votre rythme cardiaque, et votre circulation pour une meilleure préparation pour l'exercice.
2. La zone de l'exercice consiste en 20 à 30 minutes d'exercice avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Remarque: pendant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.)
3. Un refroidissement, avec 5 à 10 minutes d'étirements. Cela permettra d'accroître la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes post-exercice.



Fréquence des exercices

Pour maintenir ou améliorer votre condition, planifiez trois séances d'entraînement par semaine, avec au moins un jour de repos entre les entraînements. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. Rappelez-vous, la clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.

EXERCICE D'ÉTIREMENT

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

1 ROULER LA TÊTE

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



2 EPAULE ELEVATION

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



3 ETIREMENT DES CÔTES

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



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



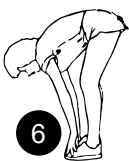
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



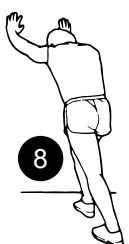
7 ETIREMENT DU TENDON

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



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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



MISE AU REBUT

Chère clientèle,

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

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



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

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



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

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

Chaîne du recyclage



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



MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari client,

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

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



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



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

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



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/sx100_video

Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

INDICE

1.	IMPORTANTE AVVISO DI SICUREZZA.....	62
2.	DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	63
3.	ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO.....	64
4.	FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER.....	68
5.	INFORMAZIONI SUGLI ESERCIZI.....	69
6.	ESERCIZI DI STRETCHING.....	70
7.	SMALTIMENTO.....	71



IMPORTANTE AVVISO DI SICUREZZA



Le nostre macchine sono costruite in modo da garantire la massima sicurezza. In ogni caso, per qualsiasi strumento voi utilizzate per effettuare esercizi, è opportuno prendere delle precauzioni. Si prega di leggere attentamente l'intero manuale di istruzioni prima di assemblare o utilizzare il macchinario. In particolare, si prega di prendere le seguenti operazioni per la vostra sicurezza:

1. Tenere il macchinario fuori dalla portata di bambini e animali. Non lasciate i bambini incustoditi nella stessa stanza del macchinario.
2. La macchina deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
3. Nel caso in cui percepiate sintomi quali vertigini nausea, dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anormale si prega di interrompere immediatamente l'allenamento e consultare subito il medico.
4. Posizionate la macchina su una superficie piana e libera. Non utilizzare il macchinario in prossimità di acqua o all'aperto.
5. Si prega di non toccare pezzi in movimento.
6. Indossare sempre indumenti consoni all'allenamento. Non indossare vestiti o altri indumenti che possano rimanere impigliati nella macchina. Durante il training indossare scarpe da corsa o ideali per l'allenamento aerobico.
7. Utilizzare il macchinario in modo consono come previsto dal manuale. Seguire istruzioni che siano previste solo ed esclusivamente dal produttore, non fare fede ad altre misure.
8. Assicurarsi che nelle zone limitofe alla macchina non vi siano oggetti appuntiti. Persone affette da disfunzioni motorie o handicap fisici possono utilizzare il macchinario solo se affiancati da un medico o da una persona appositamente qualificata.
9. Eseguire sempre esercizi di allungamento per riscaldarsi prima di utilizzare il macchinario. Non utilizzare la macchina in caso di malfunzionamento della stessa. Si raccomanda di essere sempre affiancati da qualcuno durante l'esecuzione dell'esercizio.
10. Mai far funzionare la bici se non in grado di funzionare in modo appropriato.
11. La macchina può essere usata solo da una persona alla volta.
12. Non usare strumenti abrasivi per pulire la macchina. Rimuovere gocce di sudore dalla macchina subito dopo l'allenamento.
13. Indossare sempre vestiti appropriate all'allenamento. Scarpe da corsa o aerobica sono necessarie.
14. Prima di iniziare l'esercizio eseguire sempre dello stretching.
15. La Potenza della macchina aumenta aumentando la velocità e il contrario. La macchina include una maniglia regolabile per modificare la resistenza.

ATTENZIONE

Pertanto, prima di iniziare il programma di allenamento si prega di consultare il medico. Tale precauzione è necessaria specialmente per gli over 35. Prima di utilizzare il macchinario si prega di consultare il medico. Non ci prendiamo alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni alla proprietà dovuti dall'utilizzo del prodotto o causati dallo stesso.

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

https://service.innovamaxx.de/sx100_spareparts



ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

PREPARAZIONE:

- A. Prima di assemblarlo, assicurarsi di avere spazio sufficiente intorno al dispositivo.
- B. Utilizzare i presenti utensili per l'assemblaggio.
- C. Prima di iniziare l'assemblaggio, verificare che ci siano tutte le parti necessarie. Sotto il QR Codice/ Link della pagina precedente troverete un disegno di un' esplosione, con tutte le singole parti numerati, che compongono la Speedbike.



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

Istruzioni per l'assemblaggio:



1



1.2

1)

Collegare il tubo anteriore al telaio e la rondella piana 10, la rondella 10 alle viti, mettendovi sopra le viti a forma di copertura. Utilizzare una chiave aperta per il loro fissaggio. Seguire gli stessi passi per l'installazione del tubo posteriore.

Nota: Regolare la cinghia nera per farla bilanciare se non è stabile.



2



2.2

2)

Le cinghie per i piedi sono contrassegnate con le lettere L e R. Si prega di rilasciare 2 viti rosse di liquido di blocco nella cinghia R e fissarla con il foro filettato destro utilizzando la nostra chiave. Rilasciare 2 viti rosse di liquido di blocco nella cinghia L e fissarla con il foro filettato sinistro utilizzando la nostra chiave.

Nota: L e R sono contrassegnate anche nella manovella. Si prega di eseguire l'installazione correttamente, altrimenti potrebbe danneggiare i prodotti. Si prega di fissare la cinghia per i piedi, altrimenti si staccherà dopo anni di utilizzo.



a)

Rilasciare il freno e regolare il cuscino all'altezza adeguata. Fissare il freno e i posti a sedere

3

b)

È possibile regolare il sedile del cuscino avanti e indietro allentando i bulloni a testa di prugna. Poi bloccarlo quando viene trovata la posizione desiderata



3.a



4)

Estrarre i sedili fissi del bracciolo, metterlo attraverso il tubo a forma quadrata, per poi fissarlo utilizzando viti di bloccaggio, potendo regolare anche la sua altezza.

4





5).

Estrarre il bracciolo. Metterlo in corrispondenza dei fori delle viti, impilare la vite rondella e cilindro per fissarli con la chiave a sei

5

6).

Mettere il coperchio e bracciolo insieme come nella foto. Si prega di premere il coperchio con delicatezza e sarà fissato automaticamente al bracciolo



6



7).

Fissare l'orologio elettronico fissando gli slot e collegare i cavi come nella foto (Il filo doppio con l'impulso a destra, il filo unico con il sensore di sinistra).

7



8).

Si prega di tenere i cavi disordinati all'interno del tubo per l'aspetto estetico.

8



9).

Vedere la testa del freno nella foto. Si prega di ruotare la testa in senso orario, la resistenza della bici aumenterà. Se si è verificata un'emergenza, si prega di premere la testa del freno e la bici si fermerà automaticamente per evitare gli infortuni.

9



FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER

Time 00—99:59 Minuto: Secondo

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Opzionale)

Calorie 0-999.9Kcal

MODE: Questo tasto consente di selezionare e bloccare il prodotto su una particolare funzione.. Premere per scegliere **SCAN** oppure **LOCK**, ise non si desidera la modalità scan, preme- re il tasto **MODE** fino a quando il puntatore si trova accanto alla funzione “lampeggiante” che si desidera..

AUTO ON /OFF: Il monitor si accenderà automaticamente quando la macchina è in movimento.Il monitor si spegne automati- camente quando la velocità non ha ricevuto alcun segnale o nessun tasto viene premuto per circa 4 minuti.

RESET: L'unità può essere resettata sia sostituendo la batteria sia premendo il tasto **MODE** per 3 secondi.

SPEED: Premere il tatso **MODE** fino a quando il puntatore avanza su **SPEED** Il Computer mostrerà la velocità corrente

DISTANCE: Premere il pulsante **MODE** fino a quando il puntatore avanza su **DIST**. Il Computer mostrerà ogni distanza percorsa.

TIME: Premre il tasto **MODE** fino a quando il puntatore avanza su **TIME**. Il tempo totale di lavoro sarà visualizzato quando inizierete l'esercizio

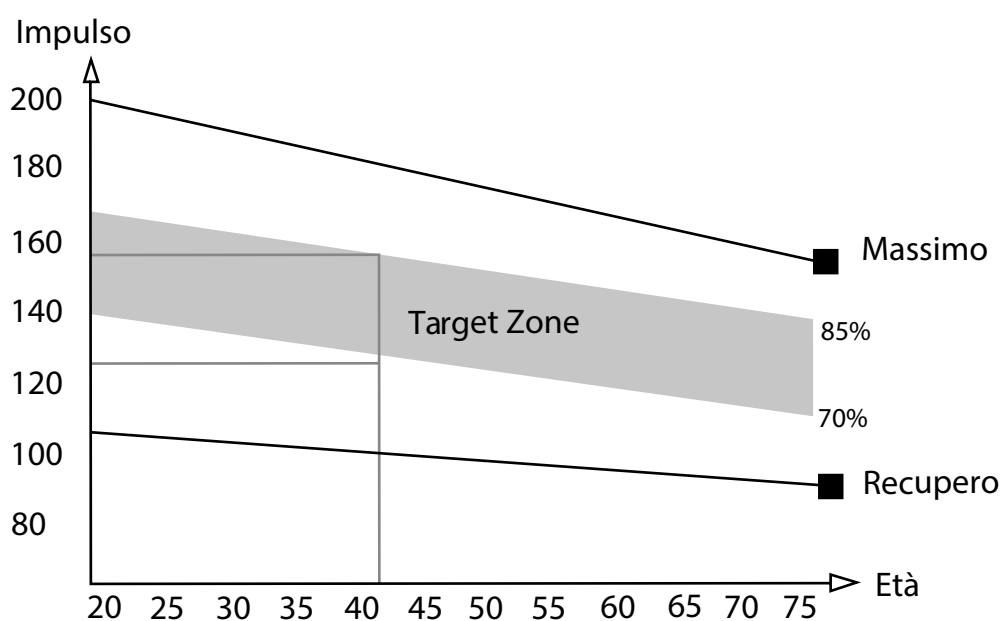
CALORIES: Premere il tasto **Mode** fino a quando il puntatore avanza su **CAL**. Il Computer mostrerà tutte le calorie bruciate quando inizierete l'esercizio

ODOMETER: Premere il tasto **MODE** fino a quando il puntatore avanza su **ODOMETER**. La distanza totale accumulata verrà mostrata.

INFORMAZIONI SUGLI ESERCIZI

Ogni allenamento deve includere questi tre passi:

1. 5 - 10 minuti di riscaldamento con esercizi di stretching e leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca, e la circolazione prima di iniziare l'allenamento.
2. Allenamento per zone, che consiste nell'allenarsi 20-30 minuti con la frequenza cardiaca (Nota: Durante le prime settimane del vostro programma di allenamento, non mantenere la vostra frequenza cardiaca nella vostra zona d'allenamento per più di 20 minuti.)
3. Un raffreddamento, con 5-10 minuti di stretching. Questo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire problemi post allenamento.



Frequenza degli esercizi

Per mantenere o migliorare la propria condizione, completare tre allenamenti ogni settimana, con almeno un giorno di riposo tra gli allenamenti. Dopo alcuni mesi di regolari di esercizio fisico, si possono eseguire fino a cinque allenamenti alla settimana, se si desidera. Ricordate, la chiave del successo è fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.



ESERCIZI DI STRETCHING

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



1 RULLI PER LA TESTA

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



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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



3 STRETCHING LATERALE

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



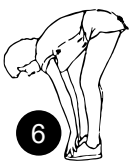
4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



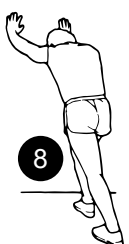
6 TOCCARE LE PUNTE

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



7 STRETCHING DEI TENDINI

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



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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

SMALTIMENTO

Cari client,

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

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

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



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

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



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

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

Riciclaggio dei rifiuti



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



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste klant,

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

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



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



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

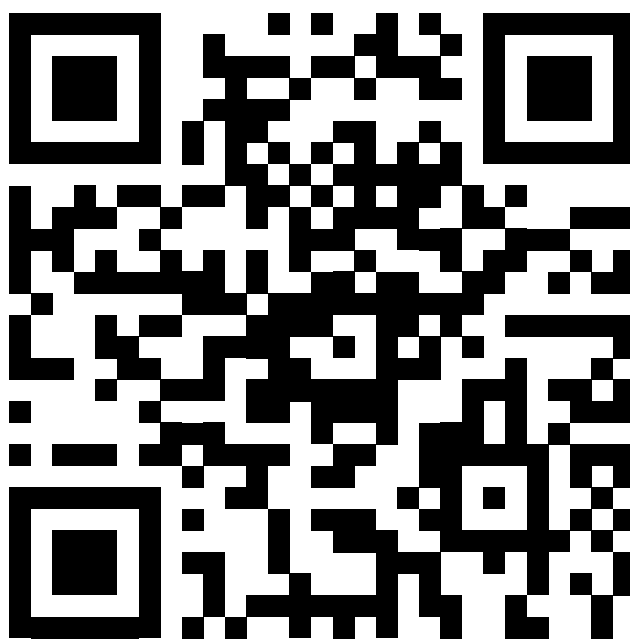
Deze handleiding geeft de stand van zaken op de publicatiedatum weer. Zij is onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving en aan fouten en weglatingen.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



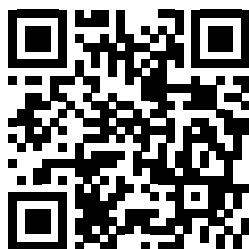
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/sx100_video

We zijn ook actief op social media!

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

Instagram-pagina



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

Facebook-pagina



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

INHOUD

1.	BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	76
2.	EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	77
3.	MONTAGE-INSTRUCTIES	78
4.	HANDLEIDING VAN DE CONSOLE	82
5.	TRAININGSHANDLEIDING	83
6.	STRETCHOEFENINGEN	84
7.	VERWIJDERING	85



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

LET OP: Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Dit advies moet in acht worden genomen door ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het toestel gebruikt.

1. Houd kinderen en huisdieren op elk moment buiten het bereik van de speedbike. Laat in GEEN GEVAL kinderen zonder toezicht met het apparaat in dezelfde ruimte achter.
2. Zieke mensen of mensen met een handicap mogen de speedbike alleen gebruiken onder toezicht van een getrainde fysiotherapeut of arts.
3. Als je duizeligheid, misselijkheid, borstpijn of andere abnormale symptomen voelt, onderbreek dan onmiddellijk de training en RAADPLEEG EEN ARTS.
4. Verwijder alle voorwerpen binnen een straal van 2 meter voordat je begint te trainen. Plaats GEEN scherpe of puntige voorwerpen in de buurt van de speedbike.
5. Plaats de speedbike op een vrije, vlakke ondergrond waar het niet nat of vochtig is. Plaats er een mat onder om het sportapparaat te stabiliseren en de vloer tegen krassen te beschermen.
6. Gebruik de speedbike uitsluitend voor het voorgeschreven doel en zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires die niet uitdrukkelijk door de fabrikant zijn aanbevolen.
7. Volg bij de montage van het sportapparaat de montage-instructies in deze handleiding zo nauwkeurig mogelijk op.
8. Controleer alle bouten en andere verbindingselementen voor het eerste gebruik en controleer of de speedbike in goede staat is.
9. Voer een regelmatige routine-inspectie van je fitness-apparaat uit. Let daarbij vooral op vervangingsonderdelen en onderdelen die bij gebruik kunnen losraken, zoals: schroeven en wielen. Defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Alleen op die manier kan de veiligheid van je sportapparaat worden gegarandeerd. Zie af van verder gebruik totdat een correcte reparatie is uitgevoerd.
10. In geval van een functiestoring van de speedbike, mag deze IN GEEN GEVAL worden gebruikt.
11. Dit apparaat mag altijd slechts door één persoon worden gebruikt.
12. Gebruik geen schurende of bijtende reinigingsmiddelen voor het reinigen van het apparaat. Veeg de zweetdruppels direct na de training van het apparaat af met een zachte doek.
13. Draag altijd geschikte kleding voor de training. Hiertoe behoren ook geschikte sportschoenen.
14. Doe altijd eerst stretchoefeningen voordat je gaat trainen.
15. De koppelkracht van het apparaat neemt toe naarmate de snelheid toeneemt en vice versa. De speedbike heeft een instelpunt waarmee je de weerstand kunt aanpassen.

LET OP!



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

Onder de volgende link
vind je de explosietekening
en de reserveonderdelenlijst:

https://service.innovamaxx.de/sx100_spareparts



MONTAGE-INSTRUCTIES

LET OP:

- A. Vóór de montage moet je erop letten dat er voldoende ruimte is om de montageplaats vrij te houden.
- B. Gebruik het meegeleverde gereedschap voor montage.
- C. Controleer voor de montage alle benodigde onderdelen op de volledigheid. Onder de QR-code/link op de vorige pagina vind je een genummerde explosietekening met alle afzonderlijke onderdelen van de Speedbike.

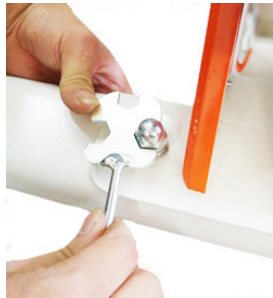


**Zet alle afzonderlijke en voorgemonteerde onderdelen stevig vast!
Controleer de stevigheid opnieuw voor elke trainingssessie!**

Montage-instructies::



1



1.2

1)

Monteer de voorste standaard aan het frame. Gebruik hiervoor de platte Ø10-sluitringen en koppelhoeken. Schroef ze op de schroefdraadbouten en zet ze vast met de sleutel. Monteer de achterste standaard op dezelfde manier.

Opmerking: stel de zwarte rubberen voeten fijn af als het wiel wankelt.



2



2.2

2)

De pedalen zijn met 'L' en 'R' gemarkeerd. Breng 2 druppels schroefdraadborgmiddel aan op de schroefdraadbout van het rechterpedaal en schroef hem in het rechterschroefgat met de bijgeleverde sleutel. Herhaal deze stap voor het linkerpedaal.

Opmerking:

De pedaalhendels zijn ook met 'L' en 'R' gemarkeerd. Monteer de pedalen en pedaalkorven dienovereenkomstig, anders kunnen ze na langdurig gebruik losraken.



3)

Draai de kogelbouten los en stel de zadelhoogte in. Draai vervolgens de kogelbouten weer vast.

3

a)

Je kunt het zadel langs de zadelrail naar voren/achteren verplaatsen tot een gewenste positie. Draai daartoe het onderstaande wiel met schroefdraad los en draai het daarna weer vast.



3.a



4)

Schuif de armsteunbeugel in de rechthoekige opening aan de voorkant van het frame en schroef de hendel-vormige vergrendelingsbout erin. Hiermee kun je ook de hoogte van het stuur instellen.

4





5)

Plaats nu de armsteun met de gaten gelijk op de armsteunbeugel en schroef hem met de inbusleutel vast met de sluitringen en de cilinderschroeven.

5

6)

Bevestig nu de bekleding van de arMLEuning zoals op de foto. Druk de bekleding zachtjes aan tot deze vanzelf op zijn plaats klikt.



6



7)

Bevestig het bedieningspaneel in de uitsparing en sluit de kabels aan zoals op de foto. (Kabel met twee draden achteraan rechts. De eendraadskabel aan de linkerkant).

7



8)

Leid nu de kabels door een gemeenschappelijke kabelschacht om verwarring te voorkomen.

8



9)

Deze foto toont de remknop. Als je hem rechtsom draait, neemt de remweerstand toe. Druk bij een noodsituatie stevig op de remknop om het vliegwiel onmiddellijk tot stilstand te brengen en letsel te voorkomen.

9

HANDLEIDING VAN DE CONSOLE

Time 00—99:59 Minuten: Seconden

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Optioneel)

Calorie 0-999.9 kcal

MODE: Gebruik deze knop om een geselecteerde trainingsmodus te kiezen en in te stellen. Druk hierop om **SCAN** of **LOCK** te kiezen. Om de **SCAN**-modus te deselecteren, houd je de **MODE**-knop zolang ingedrukt tot de cursor knippert naast de trainingsmodus van je keuze.

AUTO ON /OFF: Het scherm schakelt automatisch in zodra het trainingsapparaat wordt gebruikt. De monitor schakelt automatisch uit na ongeveer 4 minuten als er gedurende die tijd geen knop wordt ingedrukt en het vliegwiel stilstaat.

RESET: De module kan in de begintoestand worden teruggebracht door de batterijen te vervangen of de **MODE**-knop gedurende 3 seconden in te drukken.

SPEED: Druk op de **MODE**-knop tot de cursor op **SPEED** staat. De console toont je nu de huidige snelheid.

DISTANCE: Druk op de **MODE**-knop tot de cursor op **DIST** staat. De console toont je nu de afstand die je hebt afgelegd.

TIME: Druk op de **MODE**-knop tot de cursor op **TIME** staat. Nu zie je een timer om je trainingstijd bij te houden.

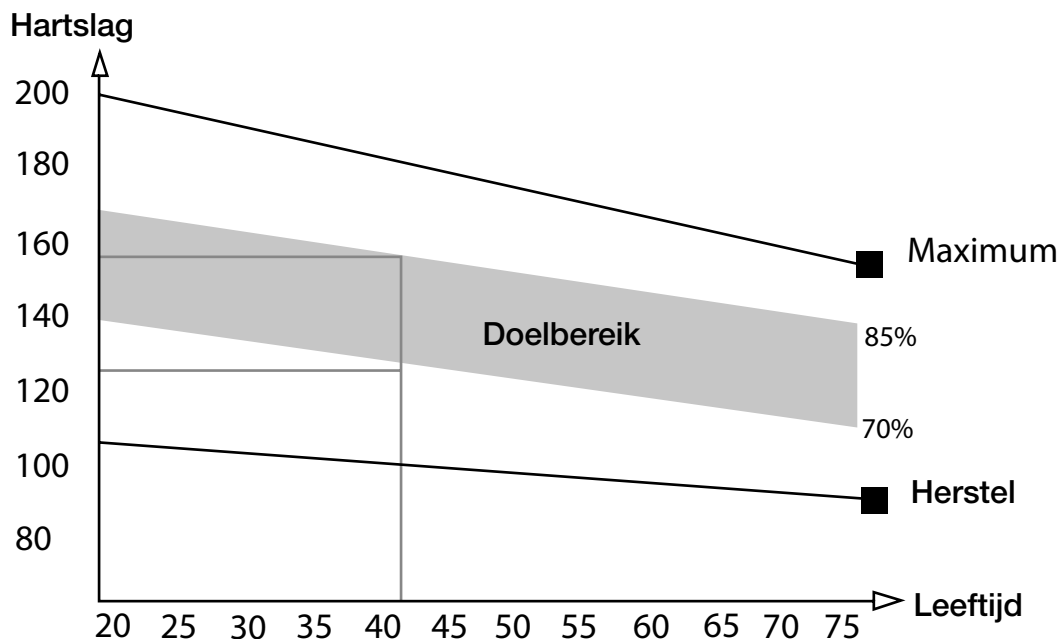
CALORIES: Druk op de **MODE**-knop tot de cursor op **CAL** staat. Je kunt nu de totale afstand bekijken die je tot nu toe hebt afgelegd.

ODOMETER: Druk op de **MODE**-knop tot de cursor op **ODOMETER** staat. Je kunt nu de totale afstand bekijken die je tot nu toe hebt afgelegd.

TRAININGSHANDLEIDING

Elke training moet bestaan uit de volgende drie elementen:

1. 5-10 minuten warming-up met lichte fitnessoefeningen en stretching. Een degelijk opwarmingsprogramma verhoogt je hartslag, verhoogt je lichaamstemperatuur en bereidt je bloedsomloop voor op de eigenlijke training.
2. Een trainingsfase waarin je je hartslag gedurende 20-30 minuten in het bereik van de trainingshartslag houdt. Opmerking: houd je hartslag tijdens de eerste paar weken van je fitnessprogramma niet langer dan 20 minuten in het bereik van de trainingshartslag.
3. In een herstelfase die tussen 5 en 10 minuten moet duren, verminder je achtereenvolgens de trainingsintensiteit en voer je weer stretchoefeningen uit. Dit ontspant de spieren en voorkomt problemen door de trainingsbelasting.



Regelmatige work-out

Om je conditie te behouden of te verbeteren, moet je minstens 3 keer per week trainen. Tussen de trainingen door moet je minstens een dag vrij nemen. Na een paar maanden van regelmatige training kun je de frequentie naar wens opvoeren tot maximaal 5 trainingen per week. Denk eraan: de sleutel tot succes is een regelmatige training die je ook graag doet.



STRETCHOEFENINGEN

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

1 MET JE HOOFD ROLLEN

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



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

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



3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Streck 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 rechervoet 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. Streck 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.

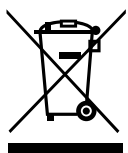


VERWIJDERING

Beste klant,

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

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



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

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



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

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


Recyclingcyclus



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

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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520

 www.sportstech.de