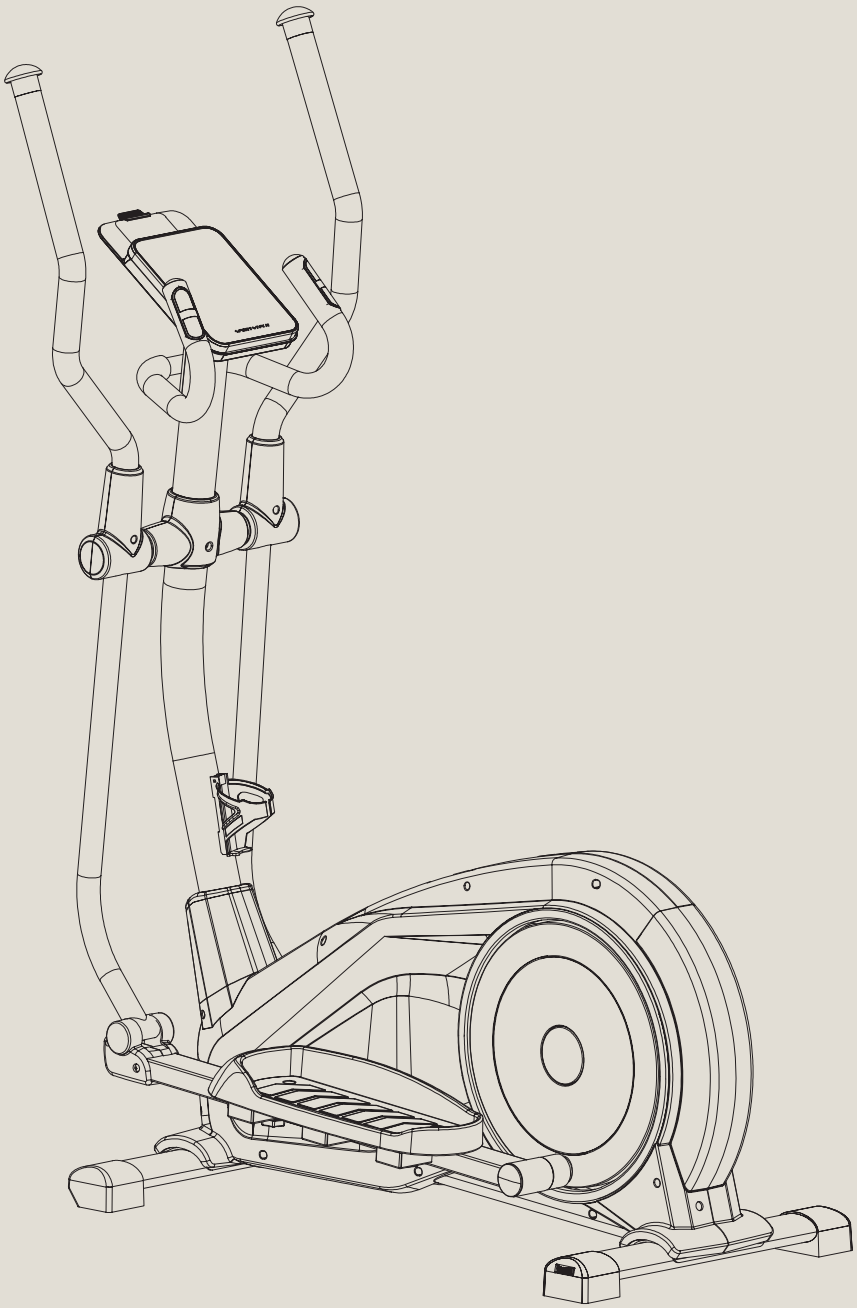
SPORTSTECH

CX700

CROSSTRAINER



DE

EN

ES

FR

IT

NL

Status: 2025-06-06

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

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

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

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.

WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

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

Weitere Informationen

Videos und andere Medien

Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/cx700_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

1. Wichtige Sicherheitsinformationen....4
2. Lieferumfang....7
3. Technische Daten....7
4. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste....8
5. Konformität....8
6. Montageanleitung....9
7. Dehnübungen zum Auf - und Abwärmen....17
8. Funktionstasten....18
8.1 Display....19
9. Zielpuls wählen & überwachen....20
10. Display-Farbmodi....21
11. Trainieren / manuell oder mit Programmen....22
12. Bluetooth- & USB-Verbindung....24
Pulsmessung über Bluetooth-Gerät:....24
Nutzung einer Fitness-App (Kinomap):....24
USB-Ladefunktion:....24
13. Pflege, Reinigung & Wartung....24
14. Anwendungssoftware (Apps)....25
14.1 ***SPORTSTECH LIVE*** App....25
15. Entsorgung....28

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

1. Wichtige Sicherheitsinformationen

WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

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

ALLGEMEINE PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN

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

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

TRAININGSGERÄT VORBEREITEN

UNMITTELBAR NACH DEM AUSPACKEN

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

ALLGEMEIN

- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur in Innenräumen. Stellen Sie es auf einen festen und ebenen Untergrund. Verwenden Sie eine Matte, um Schäden am Boden zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur für den privaten, jedoch nicht für den gewerblichen Gebrauch.
- Führen Sie keine anderen Wartungsarbeiten oder Einstellungen durch als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen beenden Sie die Verwendung des Geräts und wenden Sie sich an einen autorisierten Servicemitarbeiter.
- Achten Sie beim Zusammenbau des Gerätes darauf, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).
- Stellen Sie vor jeder Trainingseinheit sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind. Bei Bedarf nachziehen.
- Prüfen Sie außerdem vor jedem Training, dass alle Befestigungsteile (z.B. Sicherungsstifte, Schutzabdeckungen) angebracht sind und dass alle anderen Teile des Gerätes in einwandfreiem Zustand sind.
- Beachten Sie die Hinweise zum Umgang mit dem Netzteil..

VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf und wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Beachten Sie, dass Puslmessungen ungenau sein können.

- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Es darf immer nur eine Person das Trainingsgerät benutzen.
- Führen Sie alle Bewegungen sorgfältig aus: Vermeiden Sie ein versehentliches Anstoßen des Trainingsgeräts.
- **Aufsteigen auf das Trainingsgerät:** Das Pedal an Ihrer Seite muss sich in der niedrigsten Position befinden. 'Halten Sie die Griffe beider Griffstangen mit den Händen fest. 'Dann treten Sie mit dem richtigen Fuß auf das niedrige Pedal. Dann treten Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal.
- Wenn Sie einen sicheren Stand haben, bewegen Sie die Pedale und den Lenker mit angemessener Geschwindigkeit, indem Sie Ihre Hände und Füße aufeinander abstimmen.
- **Anhalten des Trainingsgeräts:** Beachten Sie, dass das Gerät keinen Freilauf hat: Bewegte Teile werden nicht sofort gestoppt.
- **Verlassen des Trainingsgerätes:** Bringen Sie ein Pedal in die unterste Position. Halten Sie beide Griffstangen fest. Nehmen Sie dann zuerst den Fuß vom höheren Pedal zum Boden auf der anderen Seite. Halten Sie weiterhin die Griffstangen fest und steigen Sie auch vom unteren Pedal herunter.

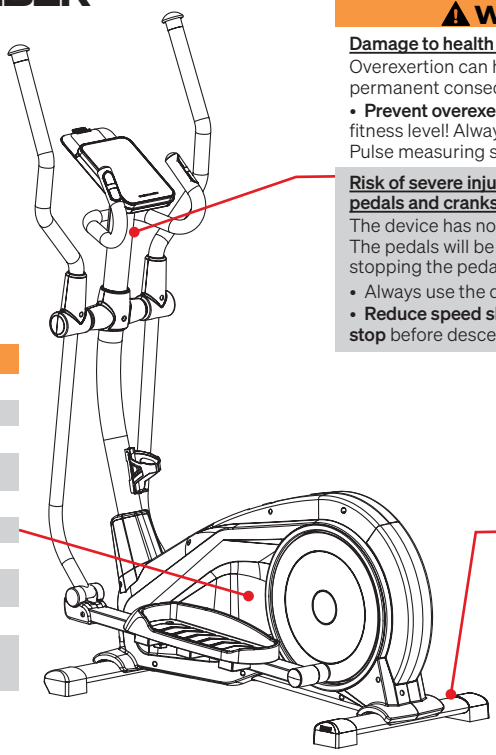
UMGANG MIT DEM NETZTEIL

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

SICHERHEITS-AUFKLEBER

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

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



⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes!**
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany
CROSSTRAINER
Model: CX700
Construction year: 2025
Frequency Band: 2.4 GHz
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: 1mW
Bluetooth: 2.4G 5mA
Rated Voltage: 100-240V AC 50-60Hz
Power: 36W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

Dies könnte Sie auch interessieren

SPORTSTECH

sPulse Pulsarmband

Mit dem kabellosen Pulsarmband sPulse werden Sie beim Training durch drei Funkprotokolle unterstützt: Bluetooth, ANT+ und 5.3 kHz. So haben Sie Ihr Konditions-Level immer genau im Blick.

Das praktische Workout-Add-on speichert zudem Ihre Fitness-Daten. Zum Abgleich lassen diese sich ruck-zuck abrufen. Dadurch können Sie Ihre persönliche Entwicklung über Tage bis Jahre hinweg beobachten. Gehen Sie ans Limit und werden Sie fitter als je zuvor.

Dabei unterstützt Sie auch die Anzeige Ihres aktuellen Pulsbereichs durch farbige LEDs. Je nach Intensität leuchtet das Armband in einer von sieben Farben – zur optimalen Orientierung und für zusätzliche Motivation beim Herz stärkenden Cardio-Workout.

Bestellen Sie jetzt das vielseitige sPulse-Pulsarmband von Sportstech, um das Beste aus sich rauszuholen.

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

https://www.sportstech.de/sPulse

Bluetooth

ANT+

5,3 kHz Konnektivität

SPORTSTECH

BBS300 Badezimmerwaage

Einfach. Gesünder. Leben.
Das BBS300.

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

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

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

2. Lieferumfang

Crosstrainer mit Pedalen und Lenker; verbunden mit Schwungmasse und einstellbarer elektrischer Bremse	
Montagematerial und Werkzeuge	Display-Computer
Bedienungsanleitung	Stromversorgung
Flaschenhalter	

3. Technische Daten

Maschine	
Gewicht	45,2 kg
Abmessungen (Länge x Breite x Höhe)	122 × 62 × 164 cm
Maximal zulässiges Nutzergewicht	120 kg (265 lb)

Display-Computer	
Betriebstemperatur	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Lagertemperatur	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Konnektivität des Display-Computers für intelligente Geräte	Bluetooth 4.0 oder höher
Mögliche Funkübertragungsprotokolle für Pulssignal	Bluetooth, 5,3kHz

Technische Daten Netzteil		
Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Modellkennung	ABT030120AEU	
	Nennwert	Einheit
Eingangsspannung	230 (90-264)	V AC
Eingangswechselstromfrequenz	50 (47-63)	Hz
Ausgangsspannung	12	V DC
Ausgangsstrom	3	A
Ausgangsleistung	36	W
	Messwert	
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	88	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	84	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	<0,1W	W

4. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste

- **Identifizieren Sie das benötigte Ersatzteil anhand der Zeichnung und der Liste und notieren Sie die Nummer.**
- **Kontaktieren Sie unseren Kundenservice und geben Sie die Nummer des Ersatzteils an. Die Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite des Handbuchs oder auf unserer Website.**
- **Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern**

Unter folgendem Link finden Sie die exploded view und die Ersatzteilliste:
https://sportstech.link/cx700_spareparts_0425

5. Konformität

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp CX700 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

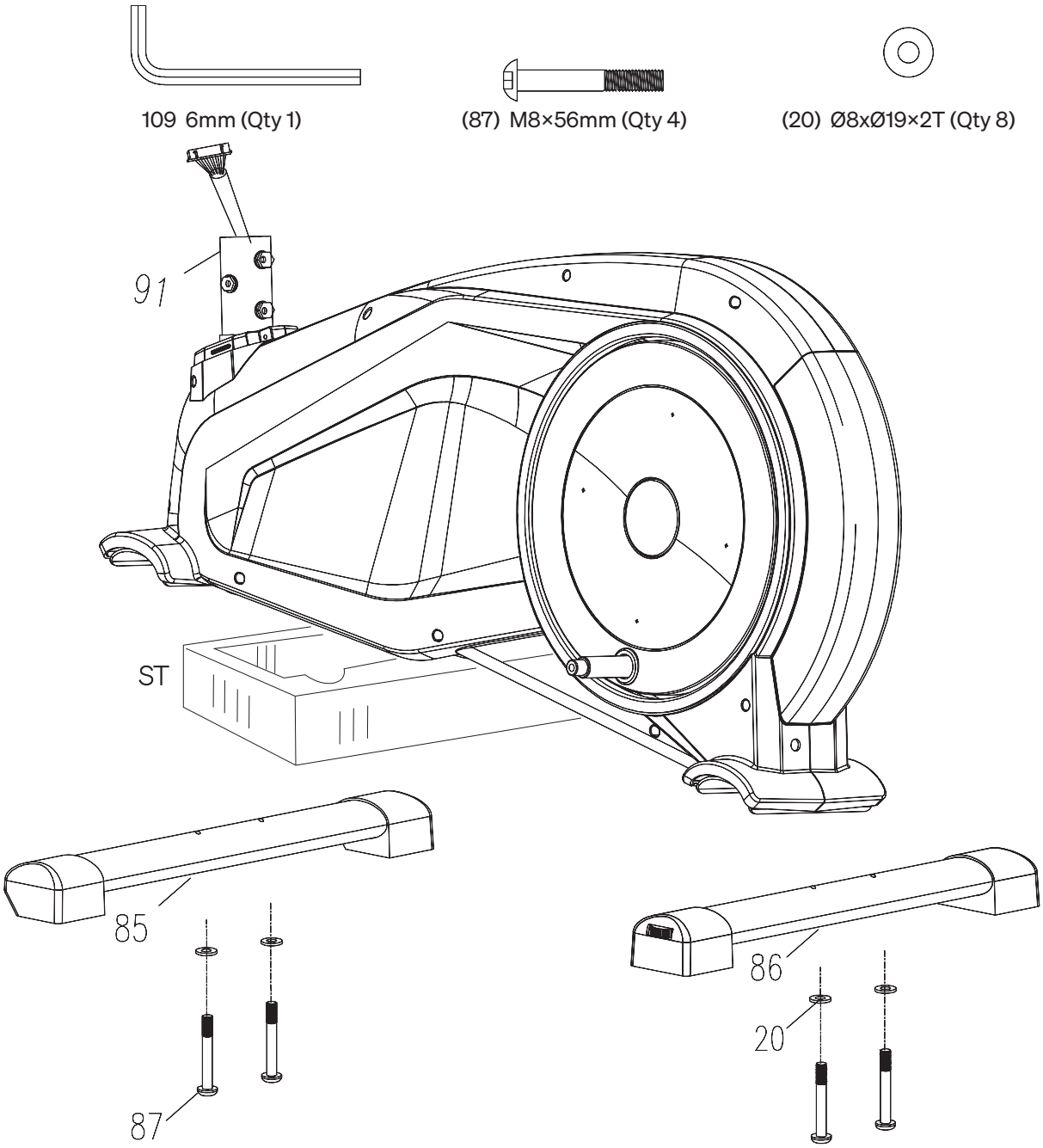
https://sportstech.link/cx700_conformity_0425

6. Montageanleitung

VORSICHT!! Verletzungsgefahr durch schwere Bauteile und durch unsachgemäße Montage!

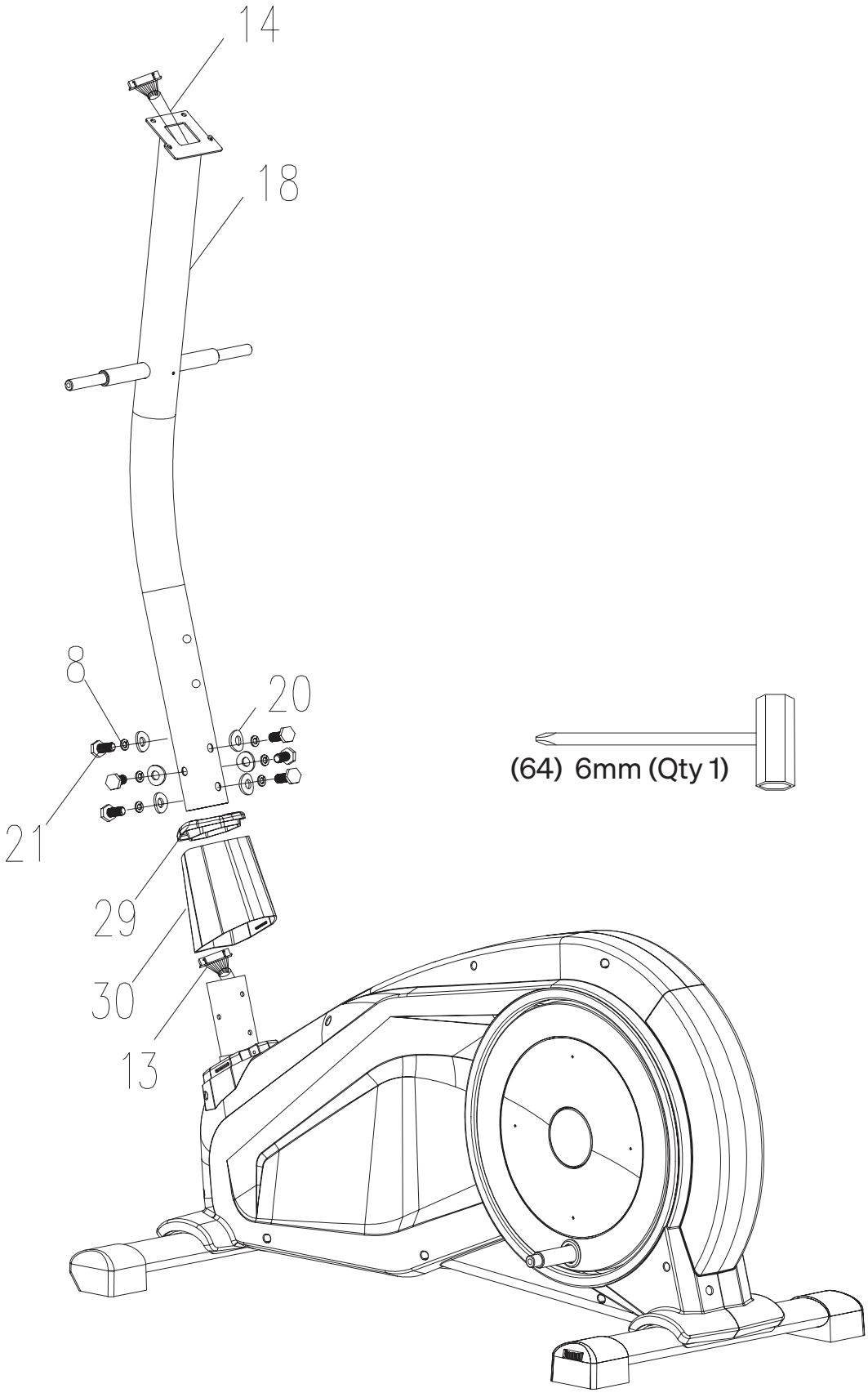
- **Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!**
- **Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!**
- **Führen Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.**

HINWEIS! Einige der kleineren Teile können bereits vormontiert sein.



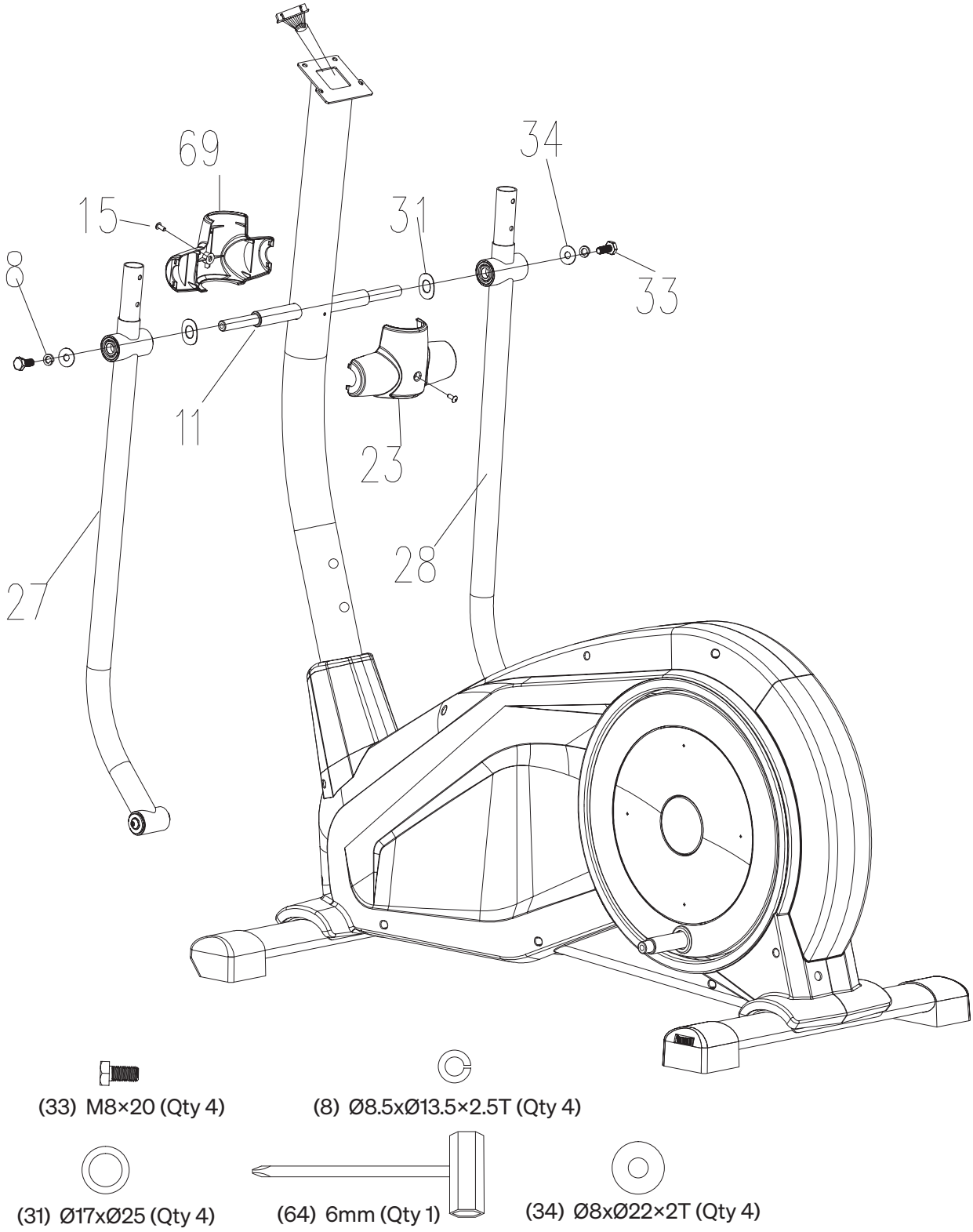
6.1 SCHRITT 1

- Montieren Sie den vorderen (85) und hinteren Ständer (86) mit zwei Schirmkopf-Inbusschrauben (87) und halbrunden Unterlegscheiben (20) am Rahmen: Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel (109) im Uhrzeigersinn fest. Verwenden Sie das Verpackungsmaterial (Styropor; ST), um den Hauptrahmen zu Beginn der Montage zu stützen.



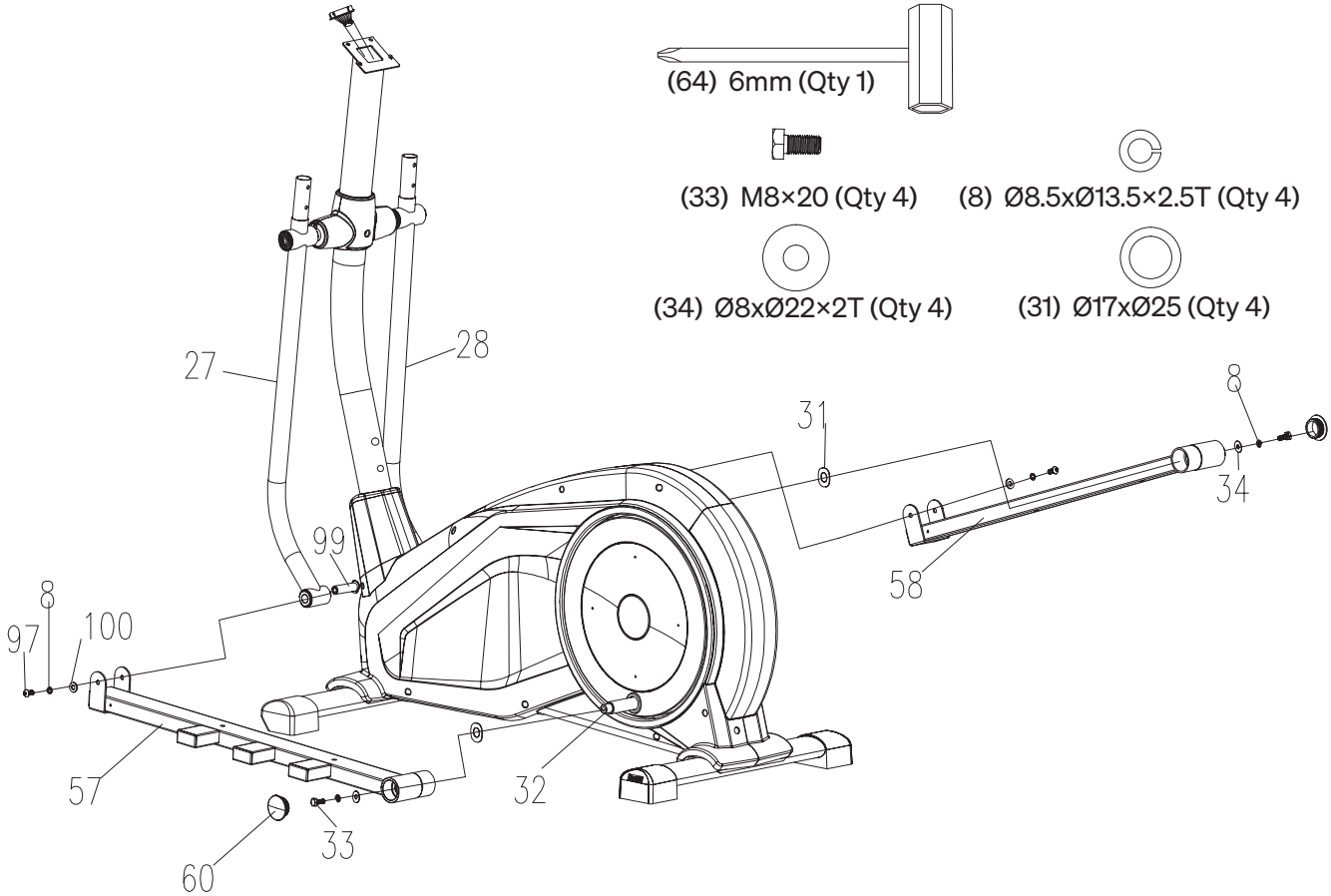
6.2 SCHRITT 2

- Oberen (29) und unteren (30) Teil der Abdeckkappe zusammenfügen und über das Hauptrohr (18) schieben.
- Verbinden Sie das untere Ende des Computerstromkabels (14) mit dem Anschluss (13) am Rahmen des Geräts.
- Setzen Sie nun das Hauptrohr (18) auf den Rahmen und befestigen Sie es mit den Sechskantmuttern (21), Federscheiben (8) und Wellscheiben (20) mittels Steckschlüssel (64).



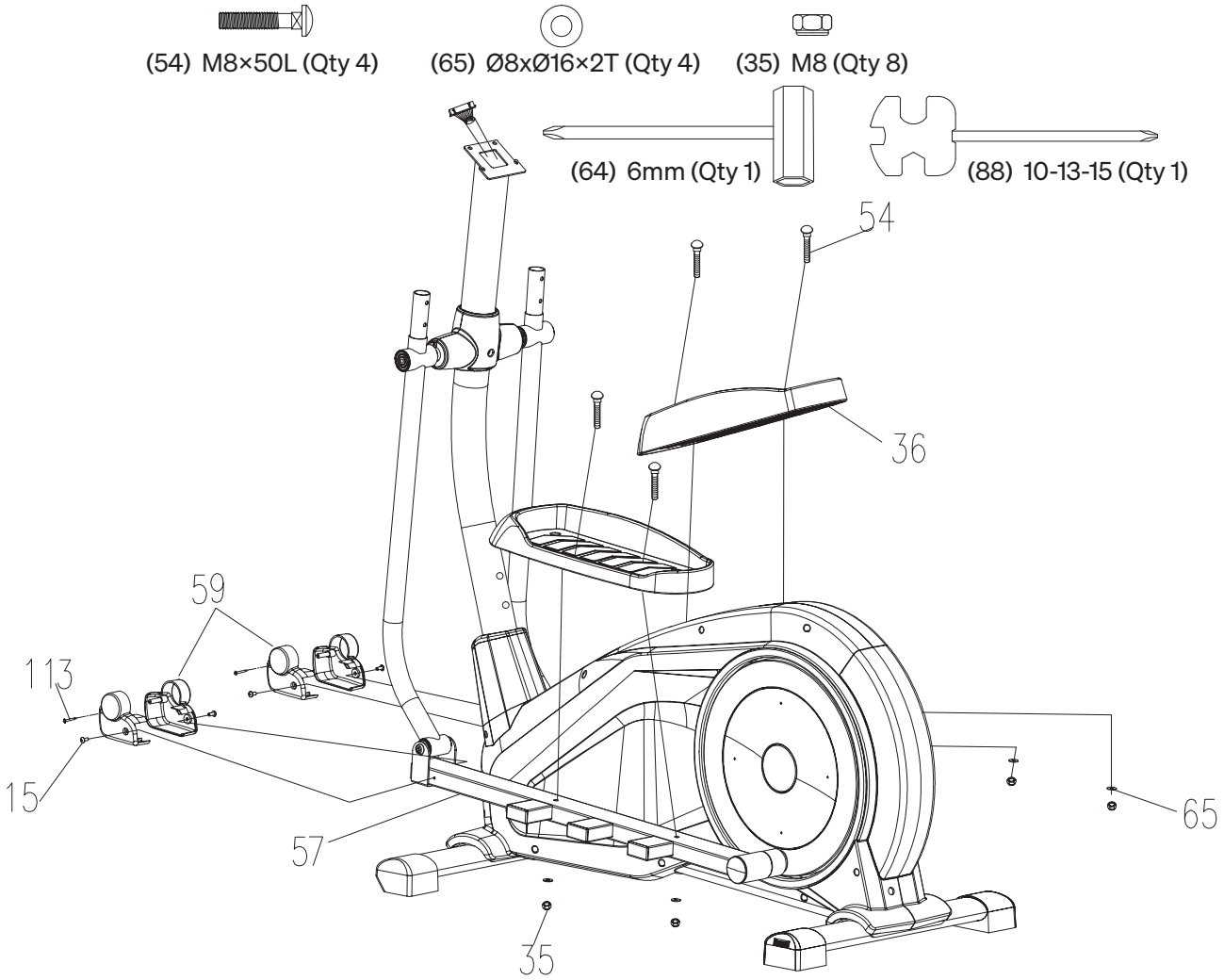
6.3 SCHRITT 3

- Bringen Sie zuerst die Wellscheiben (31) an beiden Seiten des Griffhalters (11) an.
- Schieben Sie dann die unteren Griffstangen (27, 28) auf beide Seiten des Griffhalters (11). Mit den Sechskantschrauben (33), Federscheiben (8) und Unterlegscheiben (34) mittels Steckschlüssel (64) befestigen.
- Befestigen Sie mit den Kreuzschlitzschrauben (15) die vordere (23) und hintere Kappe (69) mittels Kreuzschlitzschraubendreher (64) am Griffhalter (11).



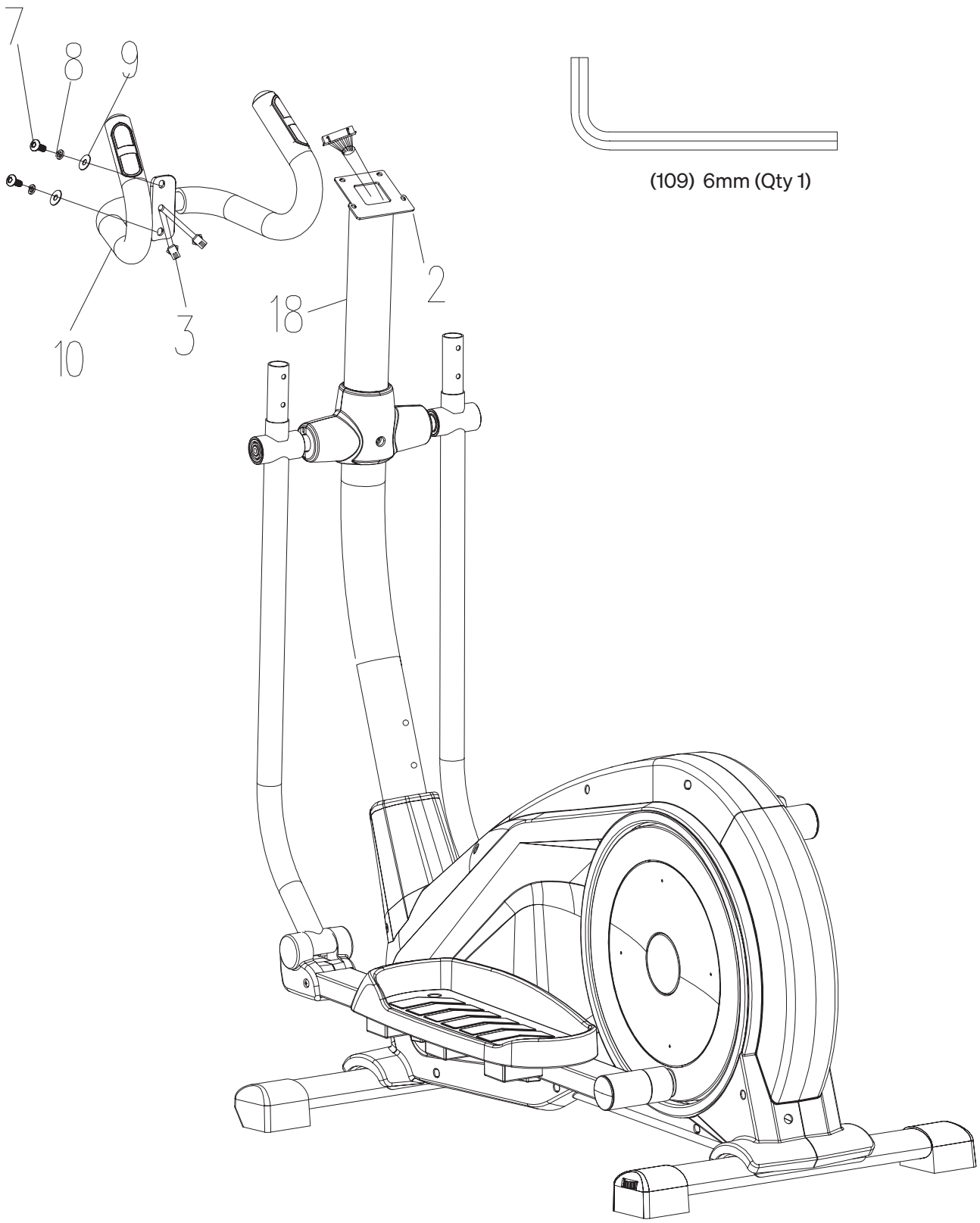
6.4 SCHRITT 4

- Platzieren Sie die Wellscheiben (31) auf den Lagerrohren (32) auf beiden Seiten des Rades.
- Anschließend die linke (57) und rechte Pedalstange (58) mit den Sechskantschrauben (33), Federscheiben (8) und Unterlegscheiben (34) mittels Steckschlüssel am Rad befestigen.
- Linke (57) und rechte Pedalstange (58) beidseitig mit der unteren Lenkstange (27, 28) verbinden: Sechskantschrauben (97), Federscheiben (8), Scheiben (100) und Verbindungsschrauben festziehen (99).
- Setzen Sie die Abdeckkappen (60) über die Öffnungen der Pedalstangen.



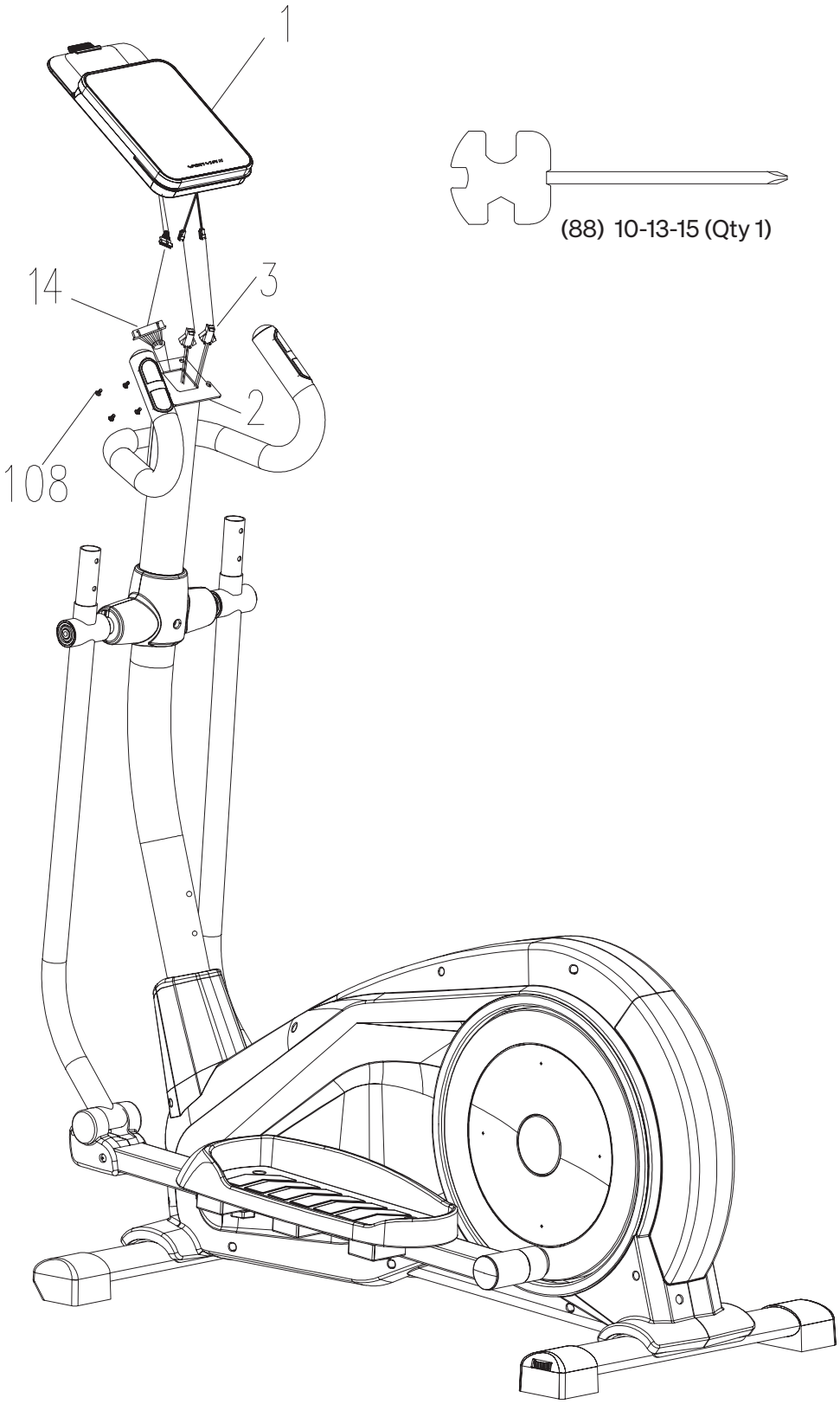
6.5 SCHRITT 5

- Pedale (36) an den Pedalstangen (57, 58) mit Muttern (35) und Unterlegscheiben (65) mittels Steckschlüssel (64) befestigen.
- Linke und rechte Pedalstangenabdeckung (59) mit den Kreuzschlitzschrauben (15) und den selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (113) mittels Multifunktionsschlüssel (88) an der Pedalstange befestigen.



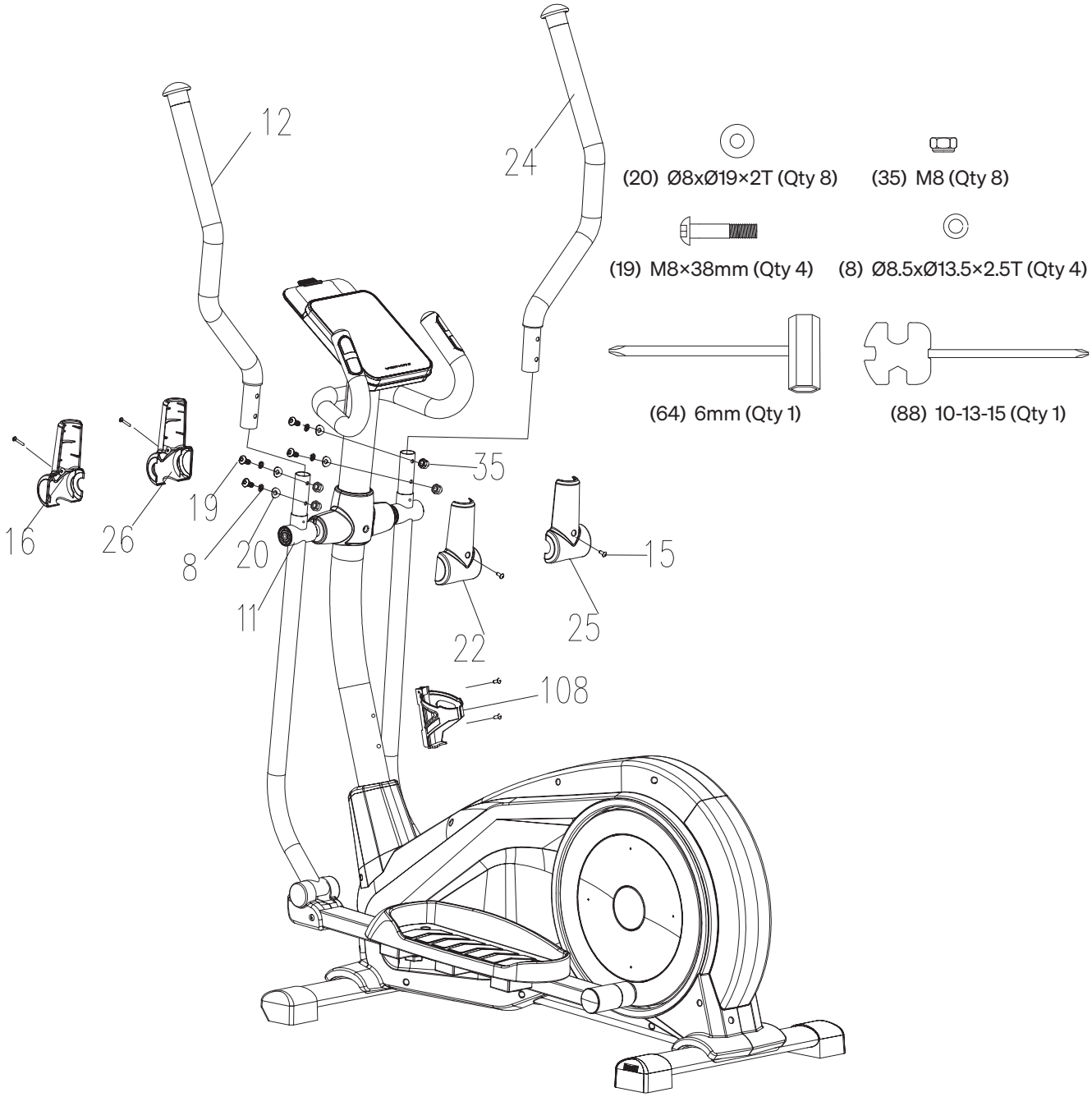
6.6 SCHRITT 6

- Richten Sie den Sensor-Griffbügel (10) an den Löchern im oberen Teil des Hauptrohrs (18) aus. Führen Sie die beiden Kabel (3) des Pulsmessers durch das Loch in das Hauptrohr und dann nach oben durch die Montageplatte (2).
- Befestigen Sie den Sensor-Griffbügel mit Schirmkopf-Sechskantschrauben (7), Federscheiben (8) und Unterlegscheiben (9) mittels Inbusschlüssel (109) am Hauptrohr (18).



6.7 SCHRITT 7

- Verbinden Sie die Kabel des Computers (1) mit den Kabeln (3, 14), wie in der Abbildung gezeigt.
- Befestigen Sie das Display (1) auf der Montageplatte (2) mit Kreuzschlitzschrauben (108) mittels Multifunktionsschlüssel (88).



6.8 SCHRITT 8

- Befestigen Sie die linke (12) und rechte (24) obere Griffstange mittels Inbusschlüssel an den unteren Griffstangen (27, 28).
- Befestigen Sie die Abdeckungen (16 + 22 & 25 + 26) mit den Kreuzschlitzschrauben (15) am Griffhalter (11) mittels Kreuzschlitzschraubendreher (64).
- Flaschenhalter (113) mittels Kreuzschlitzschraubendreher (64) am Hauptrohr montieren.

- **Bitte reinigen Sie dieses Gerät vor dem ersten Gebrauch und nach dem Aufbau gründlich, da sich durch die Produktion und beim Verpackungsprozess Ölrückstände und Staubablagerungen am Gerät befinden können.**

Fertig! Nachdem Sie den Netzstecker Ihres Trainingsgeräts in eine dafür geeignete Steckdose gesteckt haben, können Sie Ihr Workout starten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

7. Dehnübungen zum Auf - und Abwärmen

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal z wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1

MIT DEM KOPF ROLLEN

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

2

SCHULTER-HEBEN

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

3

SEITLICHES STRECKEN

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

4

QUADRIZEPS-DEHNUNG

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

5

INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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

6

ZEHEN BERÜHREN

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

7

ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

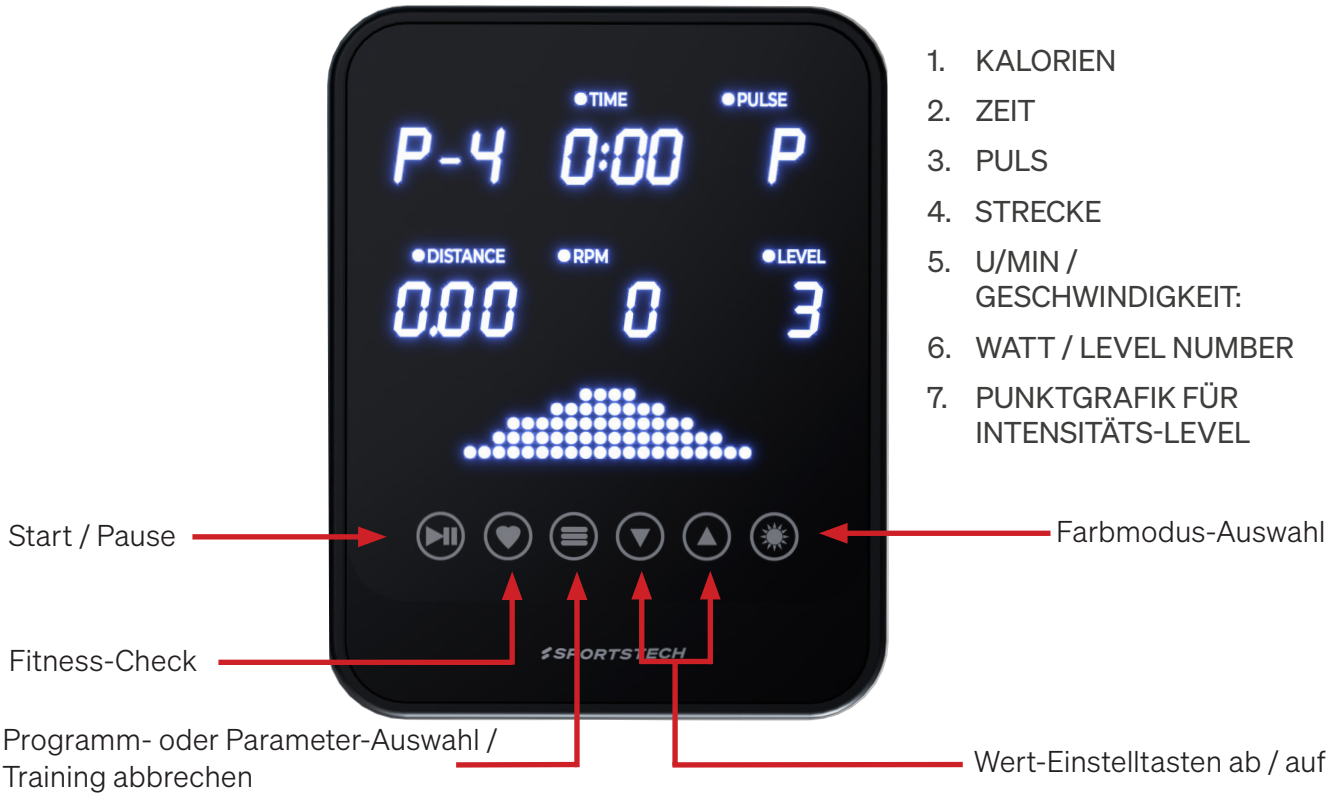
Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8

WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

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

8. Funktionstasten



START / PAUSE:

- Drücken Sie diese Taste vor einem Training, um einen 3-Sekunden-Countdown zu starten. Dann starten Sie Ihr Training.
- Drücken Sie während eines Trainings diese Taste, um den Timer zu stoppen und Ihr Training zu pausieren. Drücken Sie die Taste erneut, um Ihr Training fortzusetzen.

FITNESS CHECK:

- Mit diesem Button ermitteln Sie Ihre aktuelle Fitness: Führen Sie ein Workout durch, aber überanstrengen Sie sich nicht! Stellen Sie sicher, dass Ihr Puls entweder von den Sensoren am Sensor-Griffbügel oder von einem verbundenen Bluetooth-Gerät gemessen wird. Drücken Sie direkt am Ende des Trainings diese Taste und beginnen Sie sich zu entspannen: Ihr Puls sinkt und der Computer misst dies. Ein starker Rückgang weist auf eine gute Fitness hin. Der Computer bewertet Ihre aktuelle Fitness zwischen F1 und F6 gemäß der folgenden Tabelle. Dies sind jedoch nur Richtwerte.

Pulsdifferenz in BPM	Angezeigter Fitnesslevel	Bewertete Fitness (Richtwert)
≥ 50	F1	Perfekt
40-49	F2	Gut
30-39	F3	Durchschnitt
20-29	F4	Akzeptabel
10-19	F5	Mehr Training nötig
< 10	F6	Derzeit geringe Fitness

PROGRAMM- ODER PARAMETER-AUSWAHL / EIN TRAINING ABBRECHEN:

- **Programmauswahl**: Taste im Standby-Modus drücken. Programme sind Kombinationen verschiedener Intensitäts-Levels, die während Ihrer Trainings automatisch geändert werden. Der Abschnitt ‚PROGRAMMÜBERSICHT' dieses Handbuchs zeigt die verschiedenen Programme.
- **Zielparameter** zum Einstellen auswählen: Taste bei gewähltem Programm drücken, bis der gewünschte Zielparameter im Display blinkt (Kalorien, Zeit oder Strecke).
- **Training abbrechen**: Taste im laufenden Training drücken. Der Standby-Modus wird aktiviert und die aktuellen Trainingsergebnisse werden auf 0 zurückgesetzt.

WERT-EINSTELLTASTEN AUF / AB:

- Drücken Sie während einer Trainingseinheit diese Tasten, um den Intensitäts-Level zu erhöhen (auf) oder zu verringern (ab). Halten Sie die entsprechende Taste gedrückt, um die Intensität schnell um mehrere Stufen zu erhöhen oder zu verringern.
- Drücken Sie diese Tasten während der Programm-, Zielwert- oder Farbeinstellung, um zwischen den einzelnen Optionen zu wechseln.

FARBMODUS-AUSWAHL:

- Drücken Sie während einer Trainingseinheit diese Tasten, um den Intensitäts-Level zu erhöhen (auf) oder zu verringern (ab). Halten Sie die entsprechende Taste gedrückt, um die Intensität schnell um mehrere Stufen zu erhöhen oder zu verringern.
- Drücken Sie diese Tasten während der Programm-, Zielwert- oder Farbeinstellung, um zwischen den einzelnen Optionen zu wechseln.

8.1 DISPLAY

Das Display zeigt 7 unterschiedliche Segmente an:

1. KALORIEN:

Geschätzter Wert der bisher während der Trainingseinheit verbrannten Kalorien. Der tatsächliche Wert hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine klinisch genaue Anzeige ist daher mit diesem Trainingsgerät nicht möglich. Der Anzeigebereich reicht von 0 bis 999 kcal.

2. ZEIT:

Bisher verstrichene Zeit während Ihrer Trainingseinheit; angezeigt als [Minuten:Sekunden] oder als [Stunden.Minuten]. Der Anzeigebereich reicht von 0:00 bis 99.59.

3. PULS:

Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM). Er wird von den Griffsensoren am Sensor-Griffbügel oder einem per Bluetooth verbundenen Pulsband gemessen. Bitte beachten Sie auch hier, dass klinisch genaue Angaben nicht möglich sind. Der Anzeigebereich reicht von 30 bis 220 BPM.

4. STRECKE:

Distanz in Kilometern, die Sie während Ihrer Trainingseinheit bisher zurückgelegt haben. Der Anzeigebereich reicht von 0,00 bis 99,99 km.

5. U/MIN / GESCHWINDIGKEIT:

In diesem Segment wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden zwischen den aktuellen Pedalumdrehungen pro Minute (RPM) und der aktuellen Geschwindigkeit in km/h (SPEED). Der Anzeigebereich reicht von 0 bis 999 U/min und 0,0 bis 99,9 km/h.

6. WATT / LEVEL:

In diesem Segment wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden zwischen der aktuellen Leistung in Watt (WATT) und dem aktuellen Intensitäts-Level (LEVEL). Der Anzeigebereich ist 0 bis 726 Watt und Level 1 bis 24.

7. PUNKTGRAFIK FÜR INTENSITÄTS-LEVEL:

Punktsäulen zeigen den aktuellen und die kommenden Intensitäts-Level an. Die blinkenden Punkte zeigen den aktuellen Level an. Die dauerhaft leuchtenden Punkte rechts neben den blinkenden zeigen die nächsten Level an. Jeder Punkt steht für 3 Intensitäts-Level. (Beispiel: Die Intensitäts-Level 6 bis 8 werden durch 2 vertikale Punkte dargestellt, die Stufen 9 bis 11 durch 3 Punkte usw.). Die maximale Säulenhöhe beträgt 8 Punkte. Jede Spalte steht für eine Minute Trainingszeit. Maximal werden 20 Minuten angezeigt.

- Nach 5 Minuten Inaktivität schaltet sich das Display aus. Um es wieder zu aktivieren, drücken Sie eine der Funktionstasten, z. B. die Start/Pause-Taste.

9. Zielpuls wählen & überwachen

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

WARNHINWEIS! Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

- **Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!**
- **Die Trainingsziel-Bereiche sind nur durchschnittliche Vorgaben, die an die individuelle Konstitution angepasst werden müssen. Medizinisch fundierte Unterstützung wird hierbei empfohlen!**

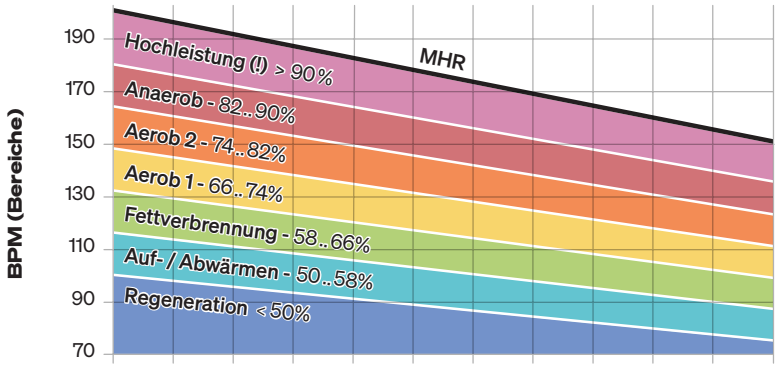
Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

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

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

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

A. Auswahlgrafik



Über die **Auswahltabelle B können** Sie einen **Mittelwert** für den **Zielpuls** bestimmen. Hierzu:

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach unten in die Tabellenzeile, die Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Lesen Sie den Zahlenwert ab. Er ist ein Richtwert, den Sie als Zielpuls verwenden können.

B. Auswahltabelle

ALTER	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensität	**BPM (Durchschnittswerte)**										
Hochleistung (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fettverbrennung 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Auf- / Abwärmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In allen Fällen:

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

10. Display-Farbmodi

Für die Farbe Ihrer Displaybeleuchtung können Sie aus verschiedenen Optionen wählen. Wählen Sie mit der Taste ‚Farbmodus' und den Pfeiltasten die gewünschte Option aus. (Die tatsächlichen Farben können von der Beschreibung abweichen.) Im Standby wird die Farbe Rot angezeigt.

1. FARBEN BESTIMMT DURCH WATT ODER PULS-RATE

In diesem Modus stellt der Computer die Displayfarbe automatisch entsprechend Ihrer Leistung ein. Dieser Modus ist die Standardeinstellung, nachdem Sie Ihr Gerät eingeschaltet haben. Um von der konstanten Farbe in diesen Modus zurückzukehren, wählen Sie den Farbcode ‚C00', wie in Abschnitt 2 beschrieben.

- Wenn der Computer kein Pulssignal empfängt, misst er Ihre aktuelle Leistung in **WATT** (W) und stellt die Displayfarbe entsprechend ein.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Blau	Aqua	Grün	Gelb	Orange	Rot	Purpur

- Sobald der Computer ein Pulssignal von den Sensoren im Sensor-Griffbügel oder von einem externen Sensor erhält, stellt er die Farbe in Abhängigkeit von Ihrer **PULS-RATE** ein. Im **HrC**-Modus, wird der gesetzte **Ziel-Puls** als **MHR** (Max. Puls-Rate = 100%) verwendet. Die Displayfarbe hängt davon ab, welchen Prozentsatz der MHR Ihr aktueller Puls ausmacht. (Beispiel: Zielpuls = MHR = 160 BPM. Aktueller Puls = 120 BPM = 75% von MHR => Farbe ist orange.)

< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Blau	Aqua	Grün	Gelb	Orange	Rot	Purpur

In anderen Trainingsmodi bestimmt Ihr Puls die Displayfarbe wie folgt:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Blau	Aqua	Grün	Gelb	Orange	Rot	Purpur

2. KONSTANTE FARBE

Sie können eine konstante Farbe einstellen:

- Drücken Sie die Taste 'Farbmodus' im Standby-Modus für 3 Sekunden, bis 'C00' auf dem Display erscheint.
- Wählen Sie mit den Tasten ‚Auf'/'Ab' den gewünschten Farbcode gemäß der folgenden Tabelle aus. Wenn die gewünschte Farbe angezeigt wird, drücken Sie die Taste ‚Farbmodus' erneut für drei Sekunden. Das Display kehrt dann in den Standby-Modus zurück.

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automatisch)	Blau	Aqua	Grün	Gelb	Orange	Rot	Purpur

3. LICHT AUS

Sie können die Displaybeleuchtung ausschalten und ohne visuelle Effekte trainieren.

- WenDisplaybeleuchtung auszuschalten, drücken Sie während des Trainings die Taste 'Farbmodus'.
- Um sie wieder einz

Nach fünf Minuten Inaktivität des Benutzers wird die Beleuchtung automatisch ausgeschaltet, auch wenn das Training noch aktiv ist.

11. Trainieren / manuell oder mit Programmen

WICHTIGER GESUNDHEITSHINWEIS!

Überanstrengen Sie sich oder eine andere Person beim Training nie!
Überanstrengung kann bleibende Schäden und sogar den Tod verursachen!

- Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundkondition und Tagesform des Trainierenden.
- Nutzen Sie den Puls und das allgemeine Wohlbefinden, um dies zu beurteilen. Die Pulsmessung kann ungenau sein. Beenden Sie das Training bei Unwohlsein, Schwäche, Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem umgehend.
- Falls erforderlich, vor dem Training ärztlichen Rat einholen; vor allem, wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben!
- Zögern Sie nicht, die Trainingsintensität sofort zu reduzieren oder ein Training zu unterbrechen.

Zum Einstellen und Variieren der TRAININGSINTENSITÄT haben Sie folgende Möglichkeiten:

- **Trainingsintensität manuell einstellen**
- **Trainingsintensität automatisch einstellen:**
  - **mit vordefinierten Programmen**
  - **entsprechend der Ziel-Herzfrequenz (HRC)**
  - **nach der Zielleistung (WATT)**

1. TRAININGSINTENSITÄT MANUELL EINSTELLEN:

- Drücken Sie im Standby-Modus die Start-/Pause-Taste. Drücken Sie im Standby-Modus die Start-/Pause-Taste. Auf dem Display erscheint ein 3-Sekunden-Countdown. Dann beginnt Ihre Trainingseinheit.

- Der voreingestellte Intensitäts-Level ist 1. Drücken Sie die 'Auf'-Taste, um die Intensität zu erhöhen und die 'Ab'-Tasten, um die Intensität zu verringern. Insgesamt stehen Ihnen 24 Level zur Verfügung.
- Bleiben Sie für ein konstantes Ausdauertraining in einer Stufe oder machen Sie Intervalle mit unterschiedlichen Intensitäts-Levels.

P- 1

P- 7

P- 2

P- 8

P- 3

P- 9

P- 4

P- 10

P- 5

P- 11

P- 6

P- 12

2. TRAININGSINTENSITÄT AUTOMATISCH EINSTELLEN:

- Der Computer hat 12 verschiedene Programme, deren Intensitäts-Level in bestimmten Mustern steigen und fallen.
- Drücken Sie im Standby-Modus die Programmauswahl-Taste. Wählen Sie das gewünschte Programm von P1 bis P12 mit den 'Auf'- oder 'Ab'-Tasten.
- Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training zu beginnen.
- Während des Trainings können Sie mit den 'Auf'- und 'Ab'-Tasten die Intensität erhöhen oder verringern. Alle kommenden Intensitäts-Level des aktuellen Programms werden entsprechend angepasst.

P- 13 / Watt

HrC (P- 14)

Zielwerte in einem Programm einstellen; MHR für LED-Farbe einstellen

In jedem Programm können Sie einen **Zielwert** für die gewünschte **Zeitdauer, Strecke** oder ungefähr zu verbrennende **Kalorienmenge** einstellen. Zusätzlich können Sie in jedem Programm eine Maximale Pulsfrequenz (MHR) einstellen, um die LED-Farbe individuell an ihren Puls anzupassen.

- Wenn Sie das gewünschte Programm ausgewählt haben, drücken Sie die Programmauswahltaste erneut. Der Parameter 'Time' blinkt im Display.

- Stellen Sie den gewünschten Zielwert mit den 'Auf'- und 'Ab'-Tasten ein.
- Wenn Sie eine bestimmte Distanz fahren oder eine bestimmte Kalorienmenge verbrennen wollen, drücken Sie die Programmauswahltaste erneut, bis 'Distance' oder 'Calories' im Display blinkt.
- Stellen Sie den gewünschten Zielwert mit den 'Auf'- und 'Ab'-Tasten ein.

Wenn Sie eine individuelle MHR einstellen wollen, um die LED-Farbe zu bestimmen:

- Drücken Sie die Programmauswahltaste erneut, bis der Parameter 'Pulse' im Display blinkt.

- Stellen Sie die gewünschten MHR mit den 'Auf'- und 'Ab'-Tasten ein.
- Beachten Sie, dass im Programm-Modus der MHR-Wert nur die LED-Farben bestimmt, aber keinen Einfluss auf die Trainingsintensität hat. Überanstrengen Sie sich nicht! Welche Farbe welchem Puls entspricht, lesen Sie im Abschnitt 'Display-Farbmodi'.

- Wenn Sie die gewünschten Werte gesetzt haben, starten Sie das gewählte Programm mit der Start/Pause-Taste.

Nach dem Erreichen des gesetzten Zielwerts beendet der Computer das Training und setzt die Intensität auf Null herab.

- Stellen Sie dann sicher, sich ausreichend abzuwärmen. Verwenden Sie hierzu, wenn erforderlich, ein manuelles Programm mit niedriger Intensität.

3. HRC-MODUS (ZIEL-HERZFREQUENZ):

Im HRC-Modus passt der Computer die Intensität ständig an die gewünschte Herzfrequenz an.

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Puls entweder von den Sensorgriffen im Sensor-Griffbügel oder von einem verbundenen Pulsband gemessen wird.

- Drücken Sie im Standby-Modus die Programmauswahl-Taste. Wählen Sie mit den Tasten 'Auf' oder 'Ab' das gewünschte Programm aus, bis 'HrC' angezeigt wird. Drücken Sie die Programmauswahl-Taste erneut.
- Wählen Sie die Ziel-Herzfrequenz mit den Tasten 'Auf' oder 'Ab' aus. **Wählen Sie keinen zu hohen Zielwert jenseits Ihres individuellen Fitness-Levels!**

- Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training zu beginnen. Die Farbe der LEDs wird durch den als MHR gesetzten Ziel-Puls bestimmt.

4. WATT-MODUS (ZIELLEISTUNGSMODUS):

Im WATT-Modus passt der Computer die Intensität ständig an die gewünschte Leistung in Watt an.

- Drücken Sie im Standby-Modus die Programmauswahl-Taste. Wählen Sie mit den Tasten 'Auf' oder 'Ab' das gewünschte Programm aus, bis "**WATT**" angezeigt wird. Drücken Sie die Programmauswahl-Taste erneut.
- Wählen Sie die Ziel-Leistung in Watt mit den 'Auf'- oder 'Ab'-Tasten. **Wählen Sie keine zu hohe Zielleistung (WATT) jenseits Ihres individuellen Fitness-Levels!**
- Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training zu beginnen.

12. Bluetooth- & USB-Verbindung

Das Gerät ist Bluetooth-kompatibel und verfügt über eine USB-Buchse. Benutzer haben verschiedene Möglichkeiten:

PULSMESSUNG ÜBER BLUETOOTH-GERÄT:

Messen Sie Ihren Puls mit einem Bluetooth-kompatiblen Sensor (Pulsband). Starten Sie dazu Ihr Training und schalten Sie den entsprechenden Pulsmesser ein. Das System erkennt das Gerät automatisch und zeigt die Messdaten auf dem Display an.

NUTZUNG EINER FITNESS-APP (KINOMAP):

Neben einem Gerät zur Pulsmessung haben Sie die Möglichkeit, ein weiteres Bluetooth-fähiges Gerät (z.B. Smartphone, Tablet, Fernseher) zu verbinden, um die Kinomap-App zu nutzen. Aktivieren Sie dazu die Bluetooth-Verbindung und wählen Sie die Kinomap-App aus, um sich im Stand-by-Modus mit Ihrem Trainingsgerät zu verbinden. Folgen Sie den Anweisungen und beginnen Sie Ihr Training!

USB-LADEFUNKTION:

Über den integrierten USB-Anschluss am rechten Rand des Displays können Sie Ihr Smart Device aufladen. Stecken Sie einfach das Datenkabel ein, und das Display liefert automatisch Strom. Dies ist nur während des Betriebs möglich. Im Stand-by-Modus oder bei ausgeschaltetem Gerät erfolgt kein Aufladen.

13. Pflege, Reinigung & Wartung

WARNUNG! Gefahr von schweren bis tödlichen Verletzungen durch elektrischen Schlag!

- **Vor allen Reinigungsarbeiten das Gerät vollständig vom Stromnetz trennen!**
- **Niemals Feuchtigkeit an oder in das Netzteil oder das Kabel gelangen lassen!**
- **Netzteil oder Kabel niemals öffnen oder reparieren! Bei Problemen den Kundendiesnt kontaktieren!**

WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

- **Gerät niemals verwenden, wenn Komponenten locker oder beschädigt sind.**
- **Wenn möglich, Verbindungen nachziehen. Wenn erforderlich, Reparatur veranlassen.**
- **In allen Zweifelsfällen Kundendienst kontaktieren.**

REINIGUNG

Entfernen Sie nach jeder Trainingseinheit Schweiß von Ihrem Trainingsgerät. Tun Sie dies vorsichtig mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Keine Lösungsmittel verwenden. Eine regelmäßige Reinigung erhöht die Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes erheblich. Verwenden Sie jedoch KEINE Flüssigkeiten in der Nähe des Netzteils, des Computers/Displays oder anderer elektrischer oder elektronischer Geräte. Schäden, die durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten verursacht werden, fallen zu keinem Zeitpunkt unter die Garantie.Verhindern Sie auch während des Trainings, dass Flüssigkeiten (wie Getränke) in das Trainingsgerät oder den Computer gelangen.

WARTUNG

Das Trainingsgerät ist mit abgedichteten Lagern ausgestattet. Schmierung ist nicht erforderlich.

ÜBERPRÜFEN DER BEFESTIGUNGEN

Kontrollieren Sie vor jeder Trainingseinheit den festen Sitz von Schrauben und Muttern. Bei Bedarf nachziehen.

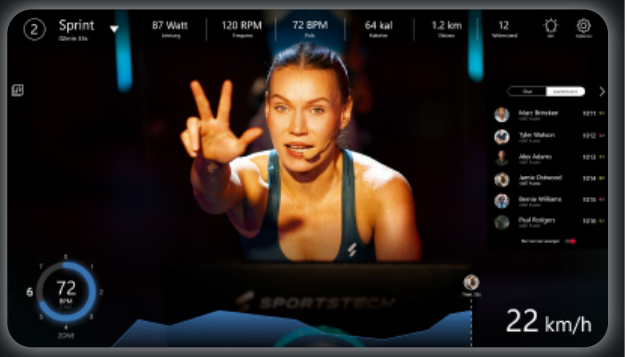
PRÜFEN DER KOMPONENTEN

Kontrollieren Sie vor jeder Trainingseinheit den sicheren Zustand von Sattel, Sattelstütze, Lenker und Pedalen.

14. Anwendungssoftware (Apps)

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

14.1 SPORTSTECH LIVE APP



Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*n
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!

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

Weitere Informationen

- Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne schnell und unkompliziert weiter. Einfach QR-Code scannen und loslegen.

https://sportstech.link/helpchat

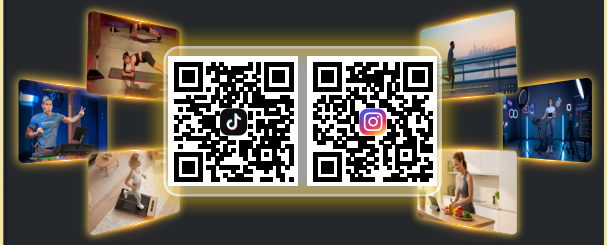
SPORTSTECH

Entdecke die Vielfalt an Produkten aus unserem Online Shop

Besuche uns

www.sportstech.de

Folge uns für Updates & Tipps.



Workouts • Tips • Motivation

SPORTSTECH

Mach dein Workout komplett

Von smarten Helfern bis zur perfekten Trainingsunterstützung – entdecke, was dein Workout auf das nächste Level bringt.

Hanteln

Bänder

Pulsgurte

Massagepistolen

Waagen

Smarte Armbänder

Bodenschutzmatten

und vieles mehr...

sportstech.link/equipment

15. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

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

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

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

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

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

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

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

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Straße 7

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

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

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

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

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

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

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

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

BATTERIEN RÜCKNAHME

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

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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

RECYCLINGKREISLAUF

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

LED-BATTERIEN

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

User Manual

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.

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

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

WARNING! Danger from improper use!

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

Table of contents

1. Important Safety Information 31
2. Scope of delivery 34
3. Technical Data 34
4. Exploded View / Spare Parts List 35
5. Conformity 35
6. Assembly Instructions 36
7. Stretching for warming up and cooling down 44
8. Console 45
   8.1 Display 46
9. Selecting and monitoring the target pulse 47
10. Display Colour Modes 48
11. Performing Training / Manually Or With Programs 49
12. Bluetooth & USB Connection 51
   Pulse measuring via Bluetooth device: 51
   Use of a fitness app (Kinomap): 51
   USB charging function: 51
13. Care, Cleaning & Maintenance 51
14. Application Software (Apps) 52
   14.1 SPORTSTECH LIVE App 52
15. Disposal 55

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

1. Important Safety Information

WARNING! Danger from improper use!

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

GENERAL PERSONAL REQUIREMENTS

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

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

PREPARING THE TRAINING DEVICE

SHORTLY AFTER UNPACKING

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

GENERAL

- Children and animals must be kept at a **safe distance** of at least 3 m (10 ft) from the device. The moving running belt is particularly dangerous.
- Use the training device only indoors. Put it onto a firm and level ground. Use a mat to prevent damage to the ground.
- Apply the training device only for private use, but not for commercial use.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. In case of any problems, stop using the device and consult an Authorized Service Representative.
- When assembling the device, make sure to use all required parts for the connections (e.g., washers).
- Before each training session, make sure that all connections are tightly fastened. Re-tighten, if necessary.
- Also check before each training that all securing parts (e.g., lock pins, protective covers) are applied and that all other parts of the device are in proper condition.
- Note the advices for handling the power supply.

PRECAUTIONS DURING THE TRAINING

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

- Always warm up sufficiently before exercising and cool down after the training.
- Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before continuing.
- Note that pulse readings can be inaccurate.

- Wear clothes tight enough to avoid getting caught by machine parts. Use hair protection if you have long hair.
- Keep children and pets away from the training device while in use and also when stored.
- Only one person at a time may use the training device.
- Perform all movements carefully: Avoid accidentally bumping the training device.
- **Stepping onto the training device:** The pedal on your side must be in its lowest position. Hold the grips of both handlebars with your hands. Then step with the proper foot onto the low pedal. Then step with the other foot on the other pedal.
- When you have a safe stand, move the pedals and the handlebars with suitable speed by coordinating your hands and feet.
- **Stopping the training device:** Note that the device does not have a freewheel function: Moving parts are not stopped immediately.
- **Leaving the training device:** Bring one pedal to the lowest position. Hold both handlebars. Then first take your foot from the higher pedal to the floor on the other side. Keep holding the handlebars and step down from the lower pedal, too.

HANDLING THE POWER SUPPLY

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

SAFETY STICKERS

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

- Make sure they are always intact and fully readable.

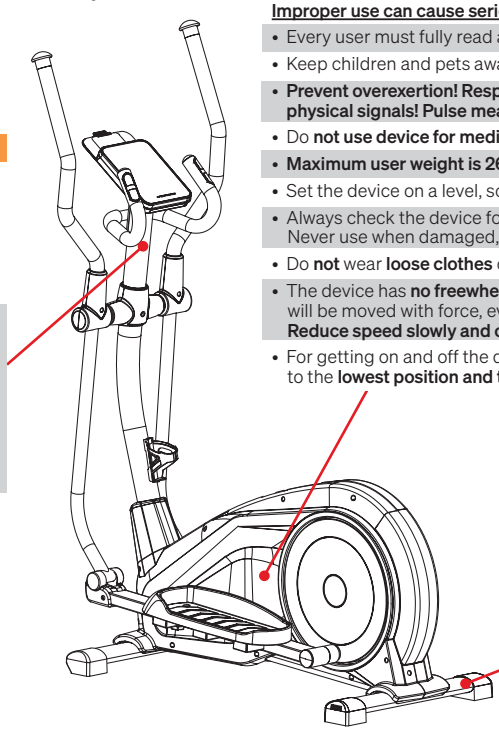
⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany
CROSSTRAINER
Model: CX700
Construction year: 2025
Frequency Band: 2.4 GHz
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: 1mW
Bluetooth: 2.4G 5mA
Rated Voltage: 100-240V AC 50-60Hz
Power: 36W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

You may also be interested in these accessories

SPORTSTECH

sPulse Heart Rate Wrist-Band

With the wireless heart rate wrist-band sPulse you are supported during training via three sources: Bluetooth, ANT+ and 5.3 kHz. – ensuring you have a constant data reference to track your fitness level.

The practical workout add-on also stores your fitness data and the data cna be retrieved in a flash to contrast and compare. This allows you to monitor your personal development over days and even years. Push yourself to the limit and get fitter than ever.

Coloured LEDs also indicate your pulse range giving you instant feedback. Depending on the intensity, the wrist-band lights up in one of seven colours - for optimal orientation and for additional motivation during a heart-strengthening cardio workout.

Thanks to the rechargeable battery, you also save on further battery purchases.

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

https://www.sportstech.de/sPulse

Bluetooth

ANT+

5,3 kHz connectivity

SPORTSTECH

BBS300 Bathroom Scale

Simple. Healthier. Life.
The BBS300.

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

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

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

2. Scope of delivery

Crosstrainer with pedals and handle bars; connected with flywheel and adjustable electric brake	
Mounting material and tools	Display computer
Instruction Manual	Power supply
Bottle holder	

3. Technical Data

Machine	
Weight	45,2 kg
Dimensions when posted (Length x Width x Height)	122 × 62 × 164 cm
Maximum permitted user weight	120 kg (265 lb)

Display-Computer	
Operating Temperature	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Storage Temperature	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Smart device connectivity of Display computer	Bluetooth 4.0 or higher
Pulse signal transmission protocol	Bluetooth, 5,3 kHz

Technical data of POWER SUPPLY		
Manufacturer's name or trade mark, trade register number and address	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Model Identifier	ABT030120AEU	
	Nominal value	Unit
Input Voltage	230 (90-264)	V AC
Input AC Frequency	50 (47-63)	Hz
Output Voltage	12	V DC
Output Current	3	A
Output Power	36	W
	Measured value	
Average active efficiency	88	%
Efficiency at light load (10%)	84	%
No-load power consumption	<0.1W	W

4. Exploded View / Spare Parts List

- Identify the required spare part using the drawing and the list, and note the number.
- Contact our customer service and provide the spare part number. The contact information can be found on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our staff.

At the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/cx700_spareparts_0425

5. Conformity

Sportstech Brands Holding GmbH hereby declares that the radio system type CX700 is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.

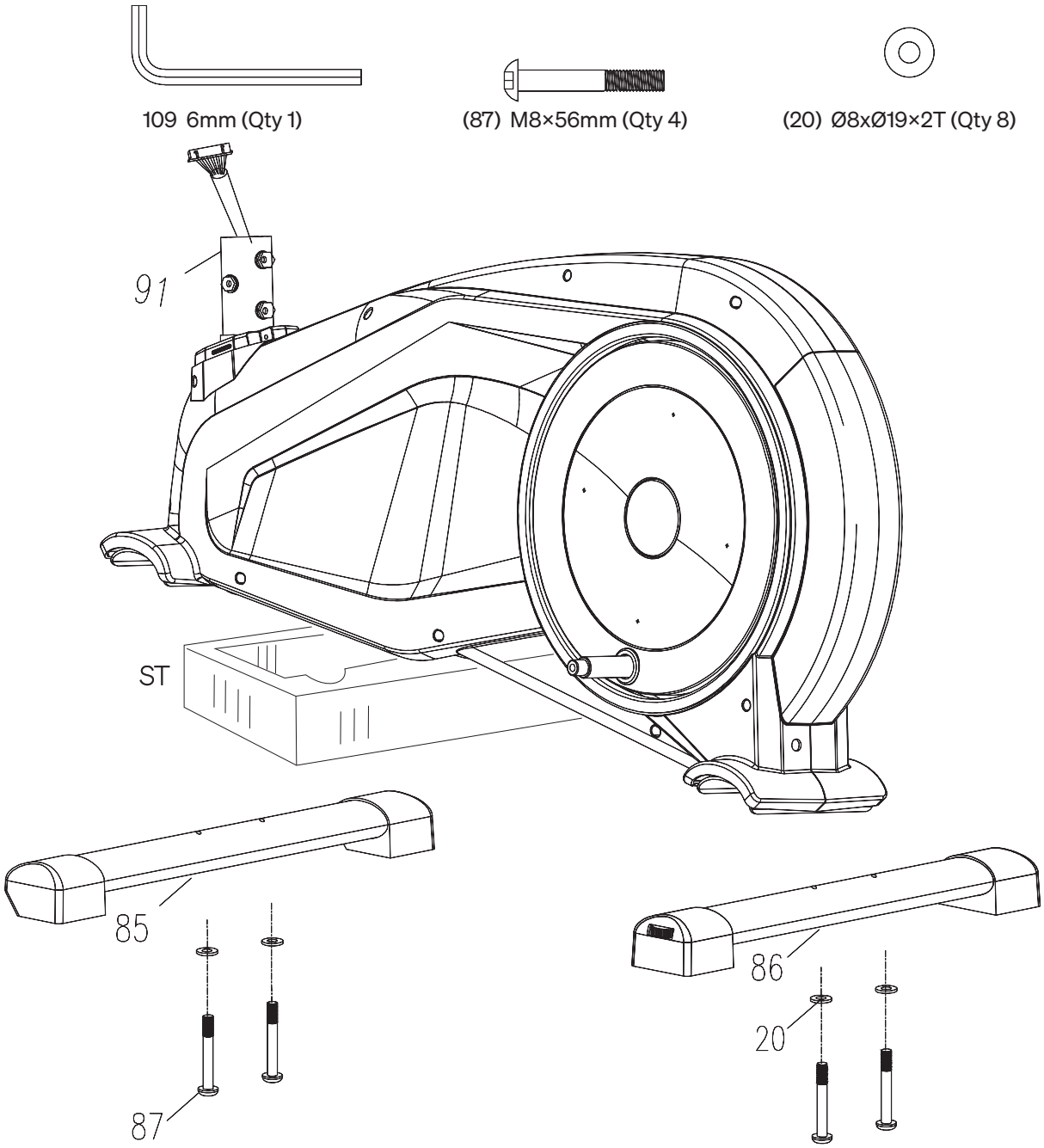
The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

https://sportstech.link/cx700_conformity_0425

6. Assembly Instructions

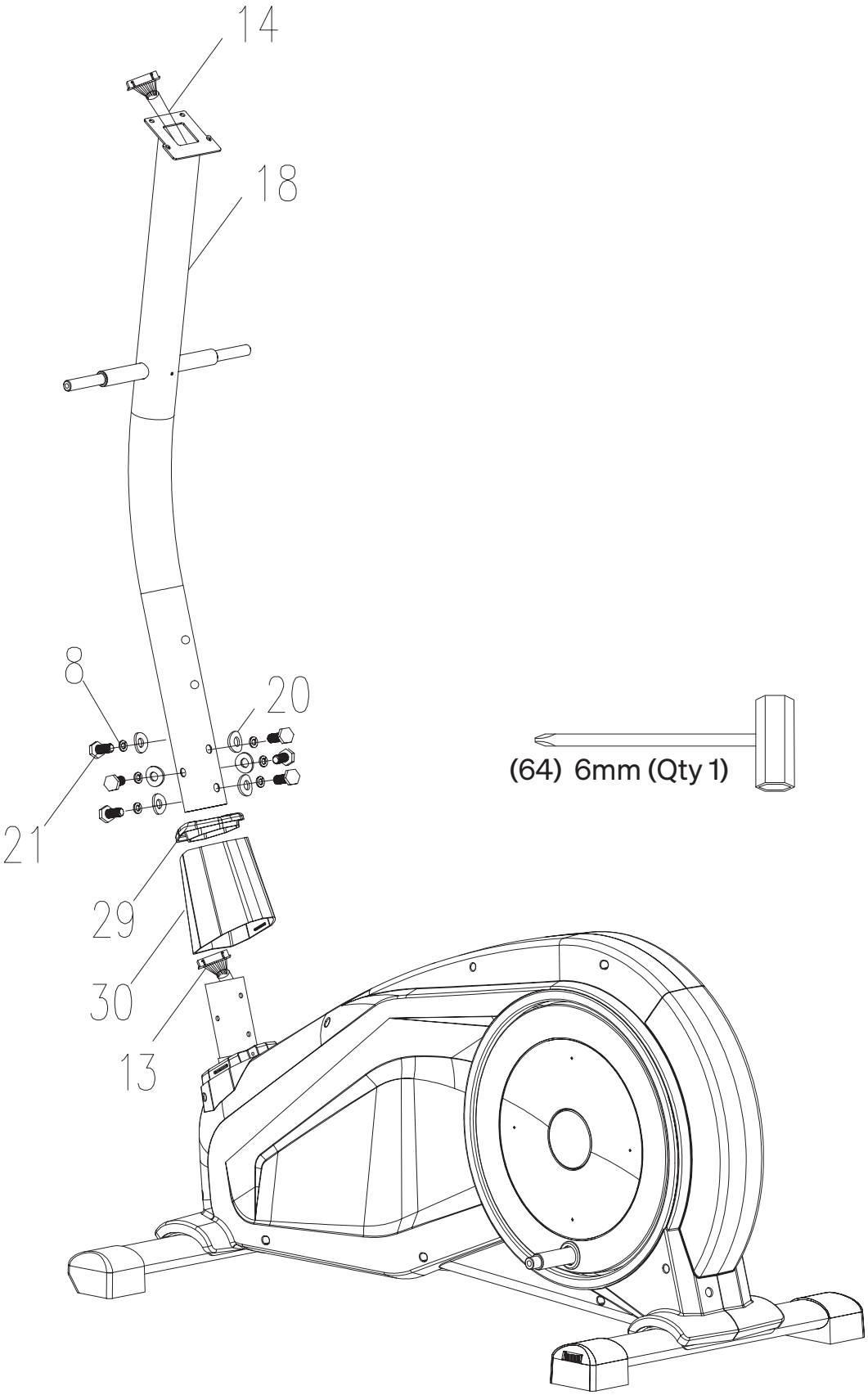
CAUTION! Risk of injuries from heavy components and from improper assembling!
- **Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!**
- **Check the tightness again before each training session!**
- **Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.**

NOTE! Some of the smaller parts may already be preassembled.



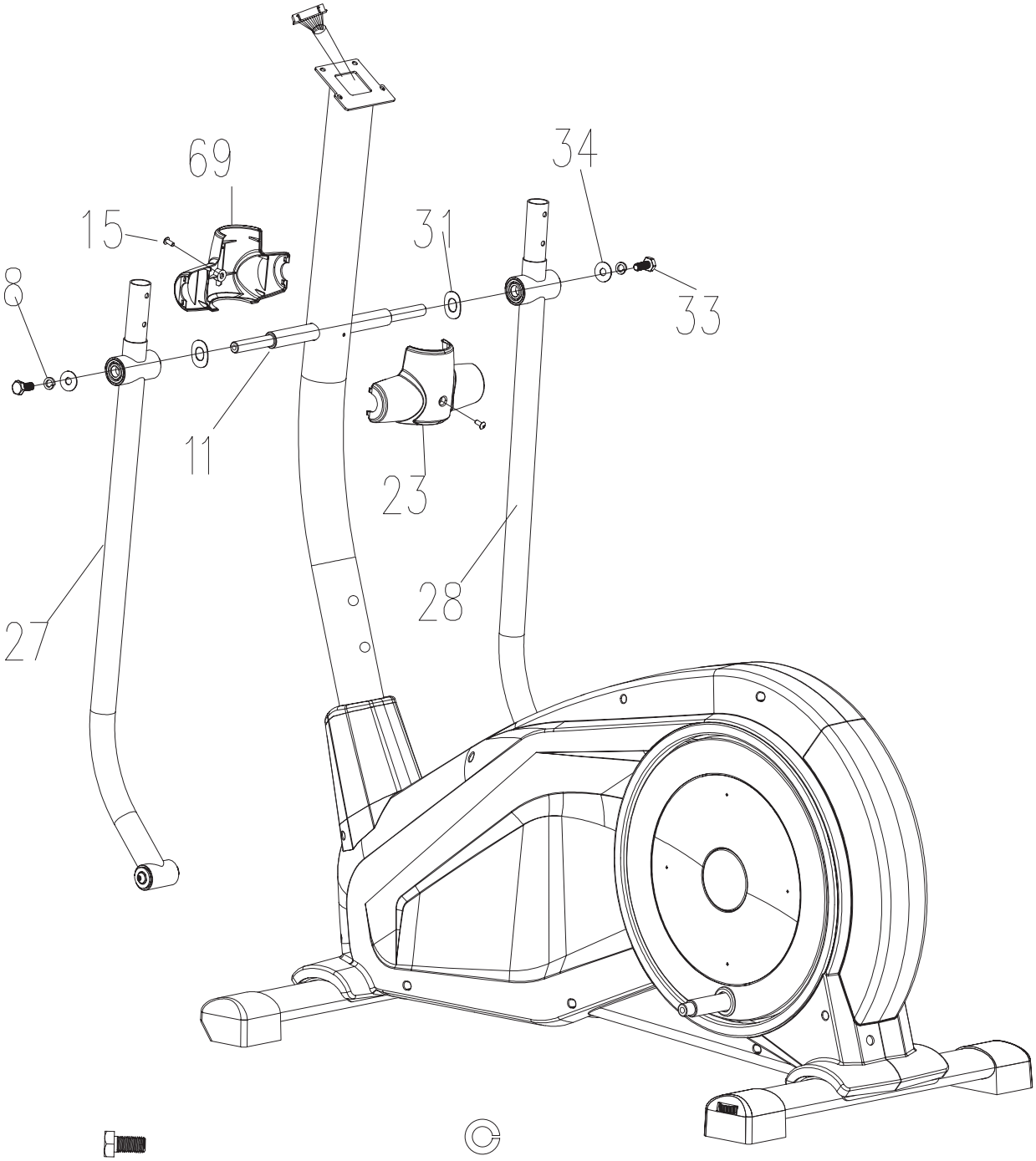
6.1 STEP 1

- Mount the front (85) and rear stand (86) to the frame with two umbrella head Allen screws (87) and half-round washers (20). Tighten the screws clockwise using the Allen key (109). Use the packaging material (styrofoam; ST) to support the main frame at the beginning of the assembly.



6.2 STEP 2

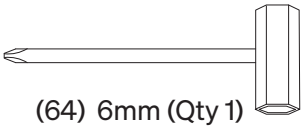
- Join the upper (29) and lower (30) parts of the cover cap and slide them over the main tube (18).
- Connect the lower end of the computer power cable (14) to the connector (13) on the frame of the device.
- Now place the main tube (18) on the frame and fasten it with the hexagon nuts (21), spring washers (8) and corrugated washers (20), using the socket wrench (64).



(33) M8×20 (Qty 4)

(8) Ø8.5xØ13.5×2.5T (Qty 4)

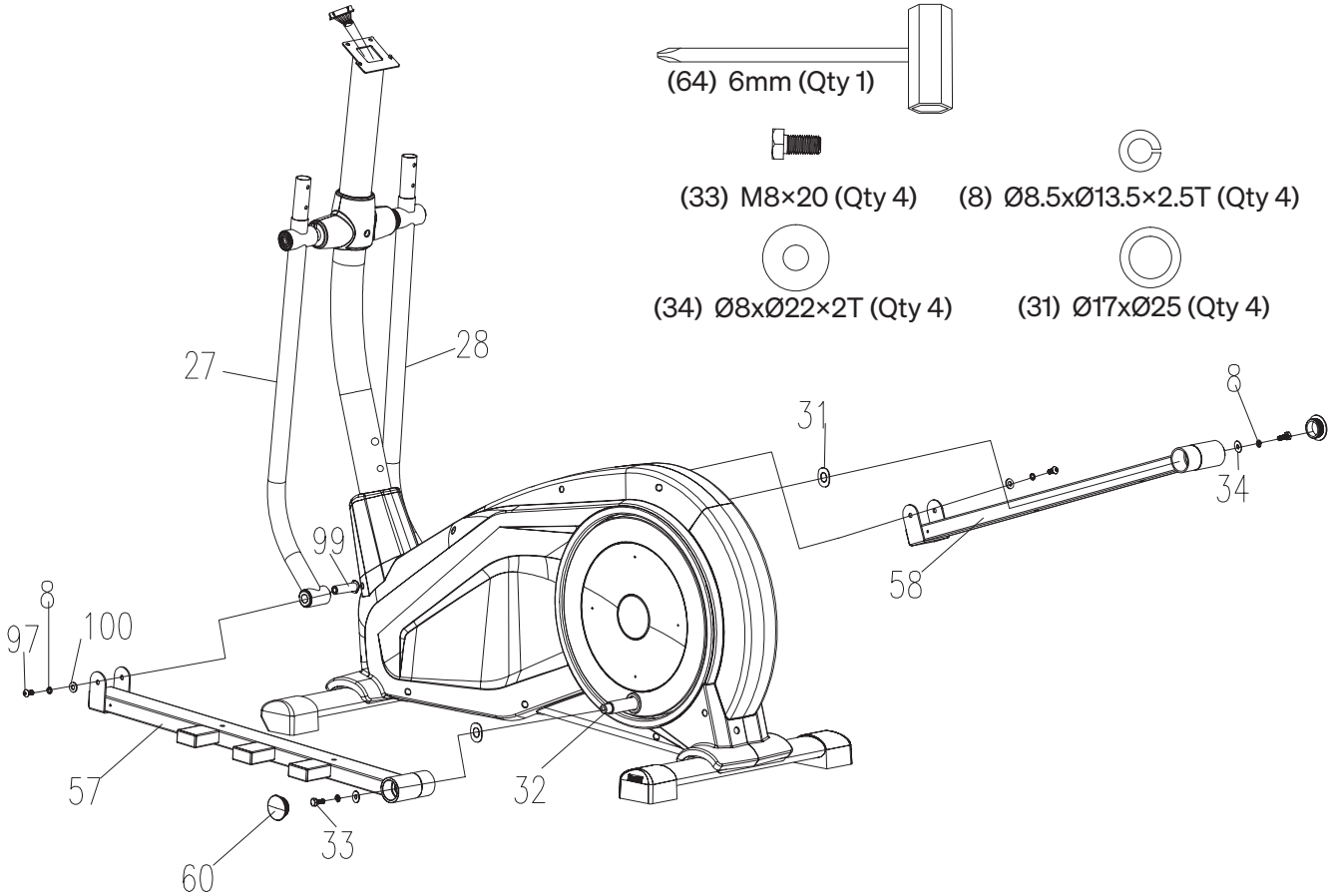
(31) Ø17xØ25 (Qty 4)


(64) 6mm (Qty 1)

(34) Ø8xØ22×2T (Qty 4)

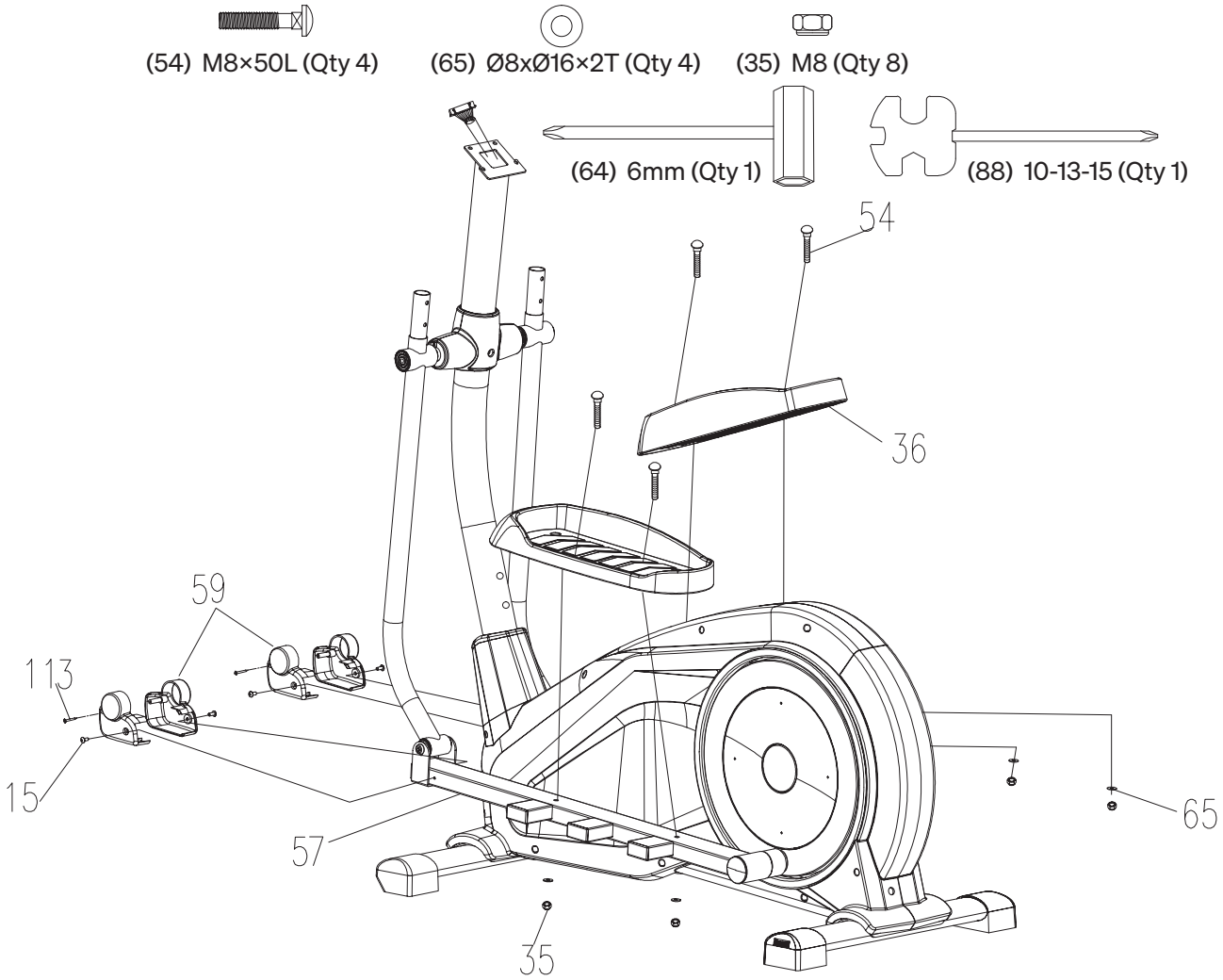
6.3 STEP 3

- First attach the corrugated washers (31) to both sides of the handle holder (11).
- Then slide the lower handle bars (27, 28) on both sides of the handle holder (11). Fasten them with the hexagon screws (33), spring washers (8) and washers (34), using the socket wrench (64).
- With the Phillips screws (15), attach the front (23) and rear caps (69) to the handle holder (11), using the cross-tip screwdriver (64).



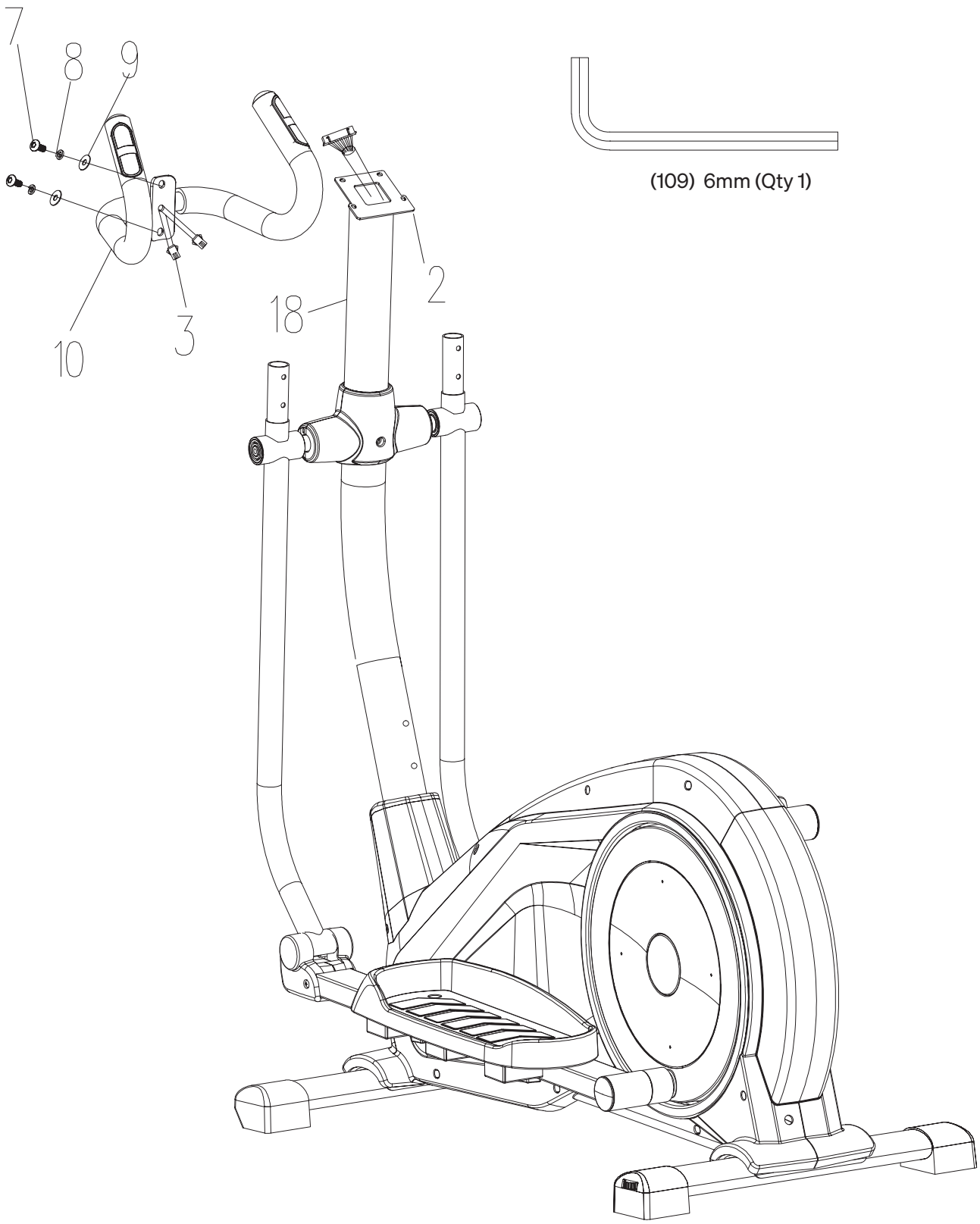
6.4 STEP 4

- Place the corrugated washers (31) on the bearing tubes (32) on both sides of the wheel.
- Then attach the left (57) and right pedal bar (58) to the wheel with the hexagon head screws (33), spring washers (8) and washers (34), using a socket wrench.
- Connect the left (57) and right pedal bar (58) on both sides with the lower handle bars (27, 28): Tighten the hexagon head screws (97), spring washers (8), washers (100) and the connecting screws (99).
- Place the cover caps (60) over the openings on the pedal bars.



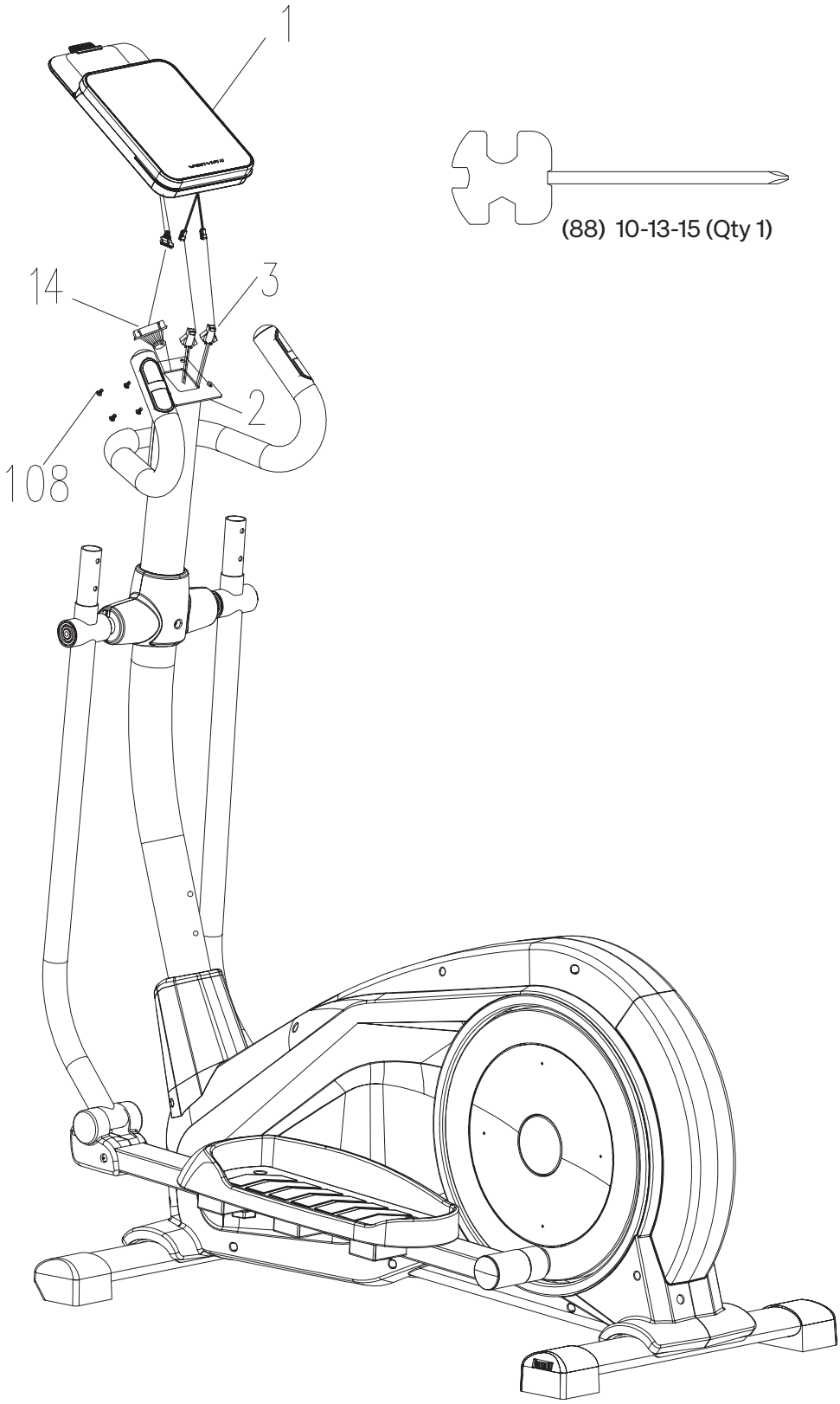
6.5 STEP 5

- Attach the pedals (36) to the pedal bars (57, 58) with nuts (35) and washers (65), using the socket wrench (64).
- Attach the left and right pedal bar covers (59) to the pedal bar with Phillips screws (15) and self-tapping Phillips screws (113), using the multifunction wrench (88).



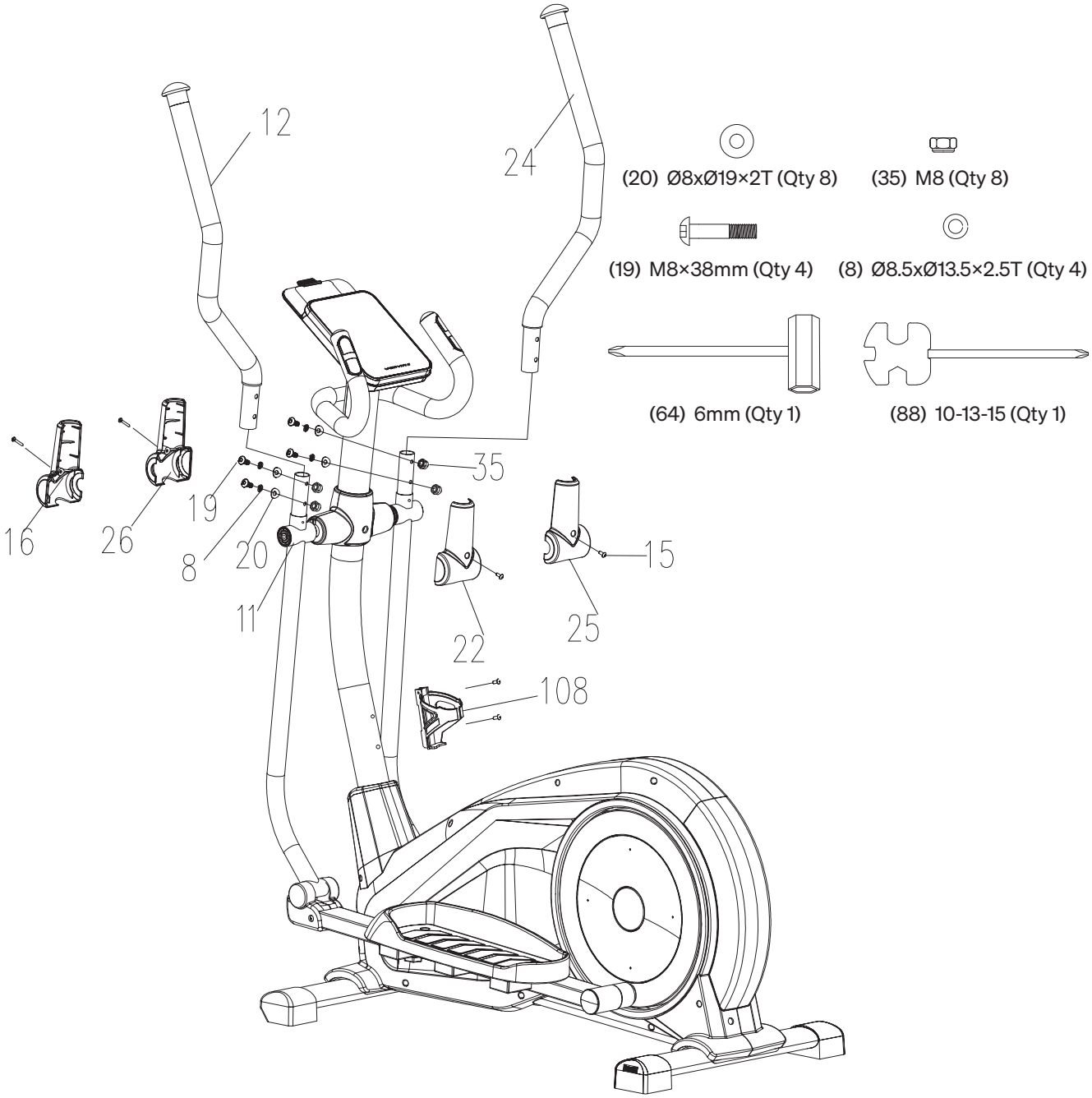
6.6 STEP 6

- Align the sensor bracket (10) with the holes in the upper section of the main tube (18). Guide the two cables (3) of the pulse monitor through the hole into the main tube and then upwards through the mounting plate (2).
- Fasten the sensor bracket to the main tube (18) with umbrella head hexagon screws (7), spring washers (8) and washers (9), using an Allen wrench (109).



6.7 STEP 7

- Connect the cables of the computer (1) with the cables (3, 14), as shown in the illustration.
- Fix the display (1) on the mounting plate (2) with Phillips screws (108), using the multifunction wrench (88).



6.8 STEP 8

- Attach the left (12) and right (24) upper handle bars to the lower handle bars (27, 28), using an Allen key.
- Fix the covers (16 + 22 & 25 + 26) to the handle holder (11) with the Phillips screws (15), using the cross-tip screwdriver (64).
- Mount bottle holder (113) on the main tube, using the cross-tip screwdriver (64).

6.9 FINAL STEPS

- Check again the strength of all connections. Repeat these checks before each use.
- Clean the device thoroughly before first use, as there may be oil residues and dust on it due to production and packaging

We wish you a lot of fun!

7. Stretching for warming up and cooling down

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following excercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching excercises to properly cool down.

1

HEAD ROLLS

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

2

SHOULDER LIFTS

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

3

SIDE STRETCHES

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

4

QUADRICEPS STRETCH

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

5

INNER THIGH STRETCH

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

6

INNER THIGH STRETCH

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

7

HAMSTRING STRETCHES

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

8

CALF / ACHILLES STRETCH

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

8. Console

1. CALORIES / PROGRAM
2. TIME
3. PULSE
4. DISTANCE
5. RPM / SPEED
6. WATT / LEVEL NUMBER
7. DOT GRAPHIC FOR LEVELS

Start / Pause

Colour mode selection

Fitness-Check

Program or Parameter selection / Cancelling training

Value Setting buttons down / up

START / PAUSE:

- Before a training, press this button to start a 3-second countdown. Then start your workout.
- During a training, press this button to stop the timer and pause your workout. Press the button again to resume your workout.

FITNESS CHECK:

- Use this button to determine your current fitness: Perform a workout, but do not overexert yourself! Make sure your pulse is measured either by the sensors on the sensor bracket or by a connected bluetooth device. Right at the end of the workout, press this button and start to relax: Your pulse will decrease, and the computer measures this. A strong decrease indicates a good fitness. The computer rates your current fitness between F1 and F6 according to the following table. However, these are only guide values.

Pulse difference in BPM	Displayed fitness level	Rated fitness (guide value)
≥ 50	F1	Perfect
40-49	F2	Good
30-39	F3	Average
20-29	F4	Acceptable
10-19	F5	More training needed
< 10	F6	Currently low fitness

PROGRAM OR PARAMETER SELECTION / CANCELLING A TRAINING:

- **Program selection**: Press this button in stand-by mode. The programs are combinations of different intensity levels which are automatically changed during your trainings. The 'PROGRAM OVERVIEW' section of this manual shows the different programs.
- Selecting **Target parameter** for setting: Press this button until the selected parameter (Distance, Time or Distance) flashes in the display.
- **Cancelling a training**: Press and hold this button during a training session. Standby mode will be activated and the current training results will be reset to 0.

VALUE SETTING BUTTONS UP / DOWN:

- During a training session, press these buttons to increase (up) or decrease (down) the intensity level. Press and hold the appropriate button to quickly increase or decrease the intensity by several levels.
- Press these buttons during program or target value selection or colour selection to switch between the individual options.

COLOUR MODE SELECTION:

- Press and hold this button in stand-by mode to access the colour mode selection. The different lighting options are described in the 'COLOUR MODE' section of this manual.
- During a training session, press this button to turn the display lighting on or off.

8.1 DISPLAY

The display has 7 different sections:

1. CALORIES:

Estimated value of calories burned so far during the training session. The actual value depends on a variety of different factors. A clinically accurate indication is, therefore, not possible with this training device. The display range is from 0 to 999 kcal.

2. TIME:

Time elapsed so far during your training session; shown as [minutes:seconds] or as [hours.minutes]. The display range is from 0:00 to 99.59.

3. PULSE:

Your current heart rate in beats per minute (BPM). It is measured by the grip sensors on the sensor bracket or by a pulse belt connected via bluetooth. Please be aware here too, it is not possible to provide clinically precise information. The display range is from 30 to 220 BPM.

4. DISTANCE:

Distance in kilometers that you've covered so far during your training session. The display range is from 0.00 to 99.99 km.

5. RPM / SPEED:

In this segment, the display alternates every 5 seconds between the current pedal revolutions per minute (RPM) and the current speed in km/h (SPEED). The display range is 0 to 999 RPM and 0.0 to 99.9 km/h.

6. WATT / LEVEL:

In this segment, the display alternates every 5 seconds between the power in watts (WATT) you currently produce and the current intensity level (LEVEL). The display range is 0 to 726 watts and Level 1 to 24.

7. DOT GRAPHIC FOR INTENSITY LEVELS:

Dot columns indicate the current and the upcoming intensity levels. The flashing dots show the current level. The steady dots to the right of the flashing ones show the next levels. Each dot represents 3 intensity levels. (Example: The intensity levels 6 to 8 are represented by 2 vertical dots, the levels 9 to 11 by 3 dots etc.). Maximum column height is 8 dots. Each column represents one minute training time; a maximum of 20 minutes is shown.

- After 5 minutes of inactivity, the display will turn off and go black. To reactivate it, press one of the function keys, for example, the Start/Pause button.

9. Selecting and monitoring the target pulse

The pulse rate in BPM ('beats per minute') is an excellent indicator of whether you are exercising according to your training goal and current fitness level. The BPMs for the respective training goals depend not least on age. You should monitor your pulse in an appropriate way when exercising.
Many Sportstech devices show you not only as a numerical value, but also with colours, in which pulse range you are - based on your age-typical maximum heart rate ('MHR'). Always observe the following instructions:

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect individual general and daily fitness!**
- **The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended here!**

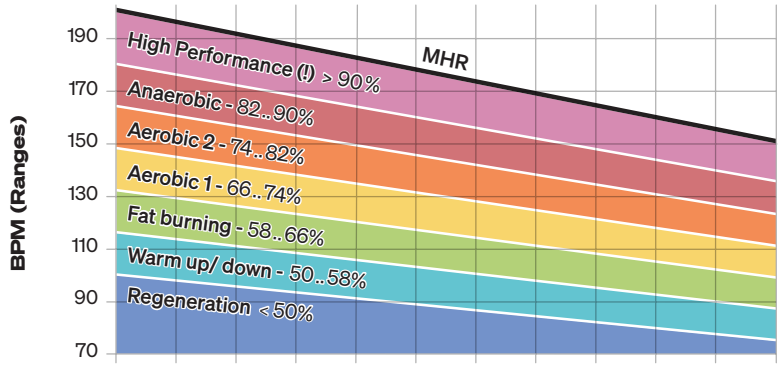
Select your approximate target pulse like this:

- In the graphic below, select your approximate age.
- Below this, your approximate, age-typical maximum heart rate (MHR) is displayed as an estimated value.

Use the **selection graphic A** to determine your **target pulse range**.

- Go up from your age value to the coloured area that corresponds to your training goal.
- Then go straight to the left and read approximately the target pulse on the scale.

A. Selection graph



You can determine an **average value** for the target pulse via the **selection table B**. For this:

- From your age value, go down to the row in the table that corresponds to your training goal.
- Read off the numerical value. It is a guideline value that you can use as a target pulse.

B. Selection table

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensity	**BPM (Average values)**										
High Performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerobic 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fat burning 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Warm up/ down 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In all cases:

- Check whether the determined target pulse corresponds to your **needs**. If not, adjust it until you find an optimal value.
- The **LED colour** shows you in real time during training in which percentage range of the age-typical maximum heart rate (MHR) you are currently training. The colours correspond to the diagrams above.

10. Display Colour Modes

For the colour of your display light, you can choose from different options. Select the desired option with the 'Colour mode' button and the arrow buttons. (The actual colours may differ from the description.) In standby, the colour red is shown.

1. PERFORMANCE BASED COLOURS: FROM WATTS OR PULSE RATE

In this mode, the computer automatically sets the display colour according to your performance. This mode is the default setting after you have switched your device on. To return to this mode from constant colour, select colour code 'C00', as described in paragraph 2.

- When the computer receives no pulse signal, it measures your current power in **WATTS** (W) and sets the display coulour accordingly.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

- As soon as the computer receives a pulse signal from the sensors in the sensor bracket or from an external sensor, it sets the coulour depending on your **PULSE RATE**. In **HrC** mode, the target pulse you have set is taken as **MHR** (= Max. heart rate =100%). The display colour depends on which percentage of the MHR your current pulse makes. (Example: Target pulse = MHR = 160 BPM. Current pulse = 120 BPM = 75% of MHR => Colour is orange.)

< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

In other training modes, your pulse determines the display colour as follows:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

2. CONSTANT COLOUR

You can set a constant colour:

- Press 'Colour mode' button in stand-by mode for 3 seconds until 'C00' appears on the display.
- Select the desired colour code with the 'UP'/'DOWN' buttons according to the following table. When the desired colour is displayed, press the 'Colour mode' button again for three seconds. The display then returns to stand-by mode.

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automatic)	Blue	Aqua	Green	Yellow	Orange	Red	Purple

3. LIGHTS OFF

You can **switch off** the display illumination and train without any visual effects.

- To switch off the display light, press the 'Colour mode' button **during your workout**.
- To switch it back on, press the button again.

NOTE: After five minutes of user's inactivity, the illumination is switched off automatically, even when the training is still active.

11. Performing Training / Manually Or With Programs

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!
- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect the individual general and daily fitness!**
- **Warm up and warm down sufficiently before and after each training session!**

- Always consider the individual basic fitness and daily form of the person exercising.
- Use the pulse rate and the general well-being to assess this. The pulse reading may be inaccurate. Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training!
- Do not hesitate to immediately decrease the training intensity or to interrupt a training.

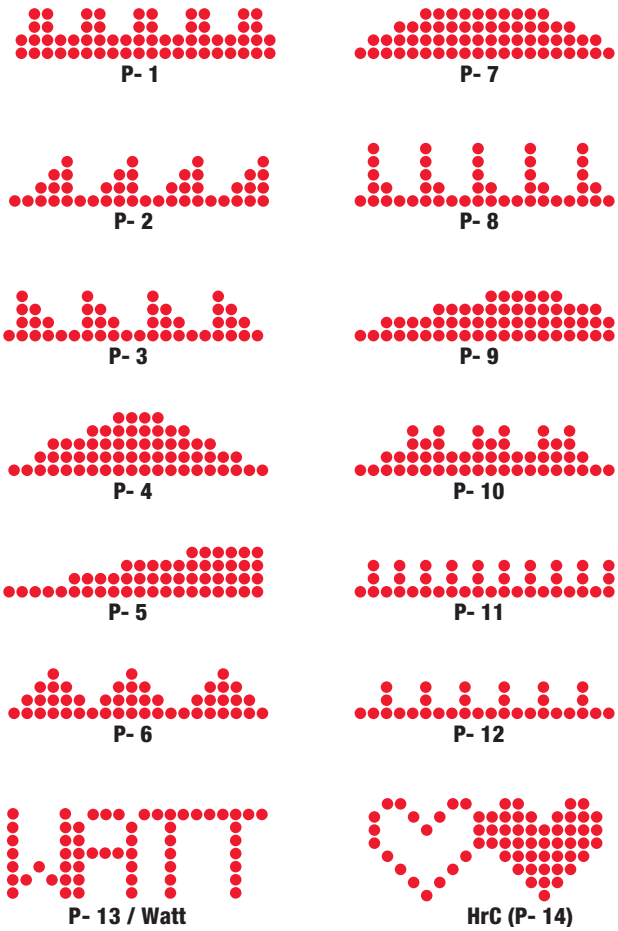
For setting and varying the TRAINING INTENSITY, you have the following options:
- **Manually setting the training intensity**
- **Automatically setting the training intensity:**
  - **with pre-defined programs**
  - **according to the target heart rate (HRC)**
  - **according to the target performance power (WATT)**

1. MANUALLY SETTING TRAINING INTENSITY:

- Press the start / pause button in standby mode. A 3-second countdown appears on the display. Then your training session starts.
- The preset intensity level is 1. Press the 'UP' button to increase and the 'DOWN' button to decrease the intensity. A total of 24 performance levels are available to you.
- Stay in one level for constant endurance training or do interval units with different intensity levels.

2. AUTOMATICALLY SETTING THE TRAINING INTENSITY:

- The computer has 12 different programs with intensity levels increasing and decreasing in certain patterns.
- Press the PROGRAM SELECTION button in standby mode. Select the desired program from P1 to P12 with the UP or DOWN buttons.
- Press the Start/Pause button to begin the workout.
- During the training, the UP and DOWN buttons allow to increase or decrease the intensity. All upcoming intensities of the current program will be adapted accordingly.



Set target values in one program; set MHR for LED colour

In each program, you can choose a Target value for the desired Time duration, Range or about to be burned Calories set. In addition, you can set a maximum pulse rate (MHR) in each program to individually adjust the LED color to your pulse.

- When you have selected the desired program, press the program selection button again. The 'TIME' parameter flashes on the display.

- Set the desired target value with the 'Up' and 'Down' buttons.
- If you want to drive a certain distance or burn a certain amount of calories, press the program selection button again until 'DISTANCE' or 'CALORIES' flashes on the display.
- Set the desired target value with the 'Up' and 'Down' buttons.

If you want to set an individual MHR to determine the LED color:

- Press the program selection button again until the 'PULSE' parameter flashes on the display.

- Set the desired MHR with the 'Up' and 'Down' buttons.
- Note that in program mode, the MHR value only determines the LED colors, but it does not affect the intensity of training. **Do not overexert yourself!** Which color corresponds to which pulse can be read in the section 'DISPLAY COLOUR MODES'.

- When you have set the desired values, start the selected program with the Start/Pause button.

After reaching the set target value, the computer stops training and reduces the intensity to zero.

- Then make sure to warm down enough. To do this, if necessary, use a manual low-intensity program.

3. HRC MODE (TARGET HEART RATE):

In HRC mode, the computer constantly adjusts the intensity to the desired heart rate.

- Make sure your pulse is properly measured either by the sensor grips in the sensor bracket or by a connected pulse strap.

- Press the program selection button in standby mode. Select the desired program with the UP or DOWN buttons until "HrC" is displayed. Press the program selection button again.
- Select the target heart rate with the UP or DOWN buttons. **Do not choose a too high target rate beyond your individual fitness level!**

- Press the Start/Pause button to begin the workout. The LED colour is determined by the pulse rate selected as MHR.

4. WATT MODE (TARGET POWER MODE):

In WATT mode, the computer constantly adjusts the intensity to the desired **performance in Watts**.

- Press the program selection button in standby mode. Select the desired program with the UP or DOWN buttons until "**WATT**" is displayed. Press the program selection button again.
- Select the target power in Watts with the UP or DOWN buttons. **Do not choose a too high target power (WATT) beyond your individual fitness level!**
- Press the Start/Pause button to begin the workout.

12. Bluetooth & USB Connection

The device is Bluetooth compatible and has a USB socket. Users have different options:

PULSE MEASURING VIA BLUETOOTH DEVICE:

Measure your pulse using a Bluetooth-compatible sensor (pulse strap). To do this, start your workout and switch on the corresponding heart rate monitor. The system automatically recognizes the device and shows the measured data on the display.

USE OF A FITNESS APP (KINOMAP):

In addition to a device for pulse measuring, you have the option of connecting another Bluetooth-enabled device (e.g. smartphone, tablet, television) to use the Kinomap app. To do this, activate the Bluetooth connection and select the Kinomap app to connect to your training device while it is in stand-by mode. Follow the instructions and you can start your training!

USB CHARGING FUNCTION:

You can use the integrated USB port on the right edge of the display to charge your smart device. Simply plug in the data cable and the display will automatically supply power. This is only possible during operation. No charging takes place in stand-by mode or when the device is switched off.

13. Care, Cleaning & Maintenance

WARNING! Risk of serious or fatal injuries due to electric shock!
- **Before any cleaning work, disconnect the device completely from the electrical supply outlet!**
- **Never allow moisture to get on or into the power supply unit or the cable!**
- **Never open or repair the power supply unit or cable! In case of problems, contact the customer service!**

WARNING! Danger of injury and damage to property!
- **Never use the device if any components are loose or damaged.**
- **If possible, tighten connections. If necessary, arrange for repair.**
- **In all cases of doubt, contact customer service.**

CLEANING

Remove perspiration from your training device after each training session. Do this carefully with a slightly damp cloth and mild soap. Do not use solvents. Regular cleaning will greatly increase the life of your exercise equipment. However, DO NOT use liquids near the power supply, computer/display or other electrical or electronic equipment. Damage caused by sweat or other liquids is not covered by the warranty at any time.Also prevent liquids (such as drinks) from entering the exercise equipment or computer during exercise.

MAINTENANCE

The exerciser is equipped with sealed bearings. Lubrication is not required.

CHECK THE FASTENINGS

Before each training session, check that the bolts and nuts are tight. Tighten if necessary.

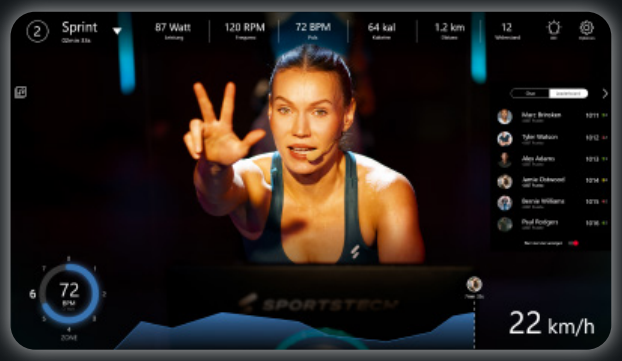
CHECK THE COMPONENTS

Check the secure condition of the saddle, seat post, handlebars and pedals before each training session.

14. Application Software (Apps)

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

14.1 SPORTSTECH LIVE APP



The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in competition mode - collect trophies in ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes
- ...and much more!

Information here: https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support

Further Information

- If you have any questions, we will be happy to help you quickly and easily. Simply scan the QR code and get started.

https://sportstech.link/helpchat

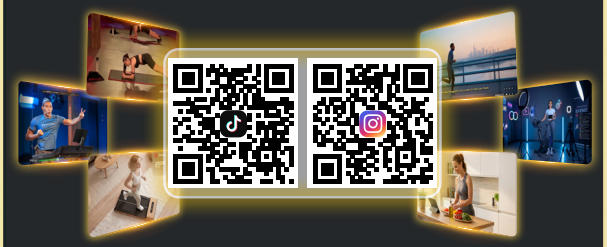
SPORTSTECH

Discover the variety of products from our online store

Visit us

www.sportstech.de

Follow us for updates & tips.



Workouts • Tips • Motivation

SPORTSTECH

Complete your workout

From smart helpers to perfect training support - discover what will take your workout to the next level.

Dumbbells

Resistance bands

Heart rate monitors

Massage guns

Scales

Smart wristbands

Floor protection mats

and much more..

sportstech.link/equipment

15. Disposal

Dear customers,

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

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

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

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

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

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

Recycling loop

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

Further information

Videos and other media

Link to the videos:
https://service.innovamaxx.de/CX700_video

We are also on Social Media!

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

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

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

Manual de usuario

Querido cliente,

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

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

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

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

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

Más información

Vídeos y otros medios

Enlace a los vídeos:
https://service.innovamaxx.de/CX700_video

¡También estamos en redes sociales!

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

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

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

Manual de usario

1. Indicaciones de seguridad 58
2. Volumen de suministro 61
3. Datos técnicos 61
4.Vista explosionada / Lista de piezas de repuesto 62
5. Conformidad 62
6. Instrucciones de montaje 63
7. Estiramientos para calentar y enfriar 71
8. Teclas de funció 72
8.1 Pantalla 73
9. Entrenamiento 74
9.1 Selección y control del pulso objetivo 74
10. Pantalla modo de color 75
11. Entrenamiento / manual o con programas 76
12. Conexión Bluetooth y USB 78
Medición del pulso con un dispositivo Bluetooth: 78
Uso de una aplicación de fitness (Kinomap): 78
Función de carga USB: 78
13. Cuidado, limpieza y mantenimiento 78
14. Software de aplicación (Apps) 79
14.1 SPORTSTECH LIVE App 79
15. Desecho 82

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

1. Indicaciones de seguridad

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

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

REQUISITOS GENERALES PERSONALES

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

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

PREPARACIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO

POCO DESPUÉS DE DESEMPACAR

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.
- Utilice el equipo deportivo solo en interior. Colóquelo en una superficie fija y plana. Utilice una alfombrilla para no dañar el suelo.
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una **distancia de seguridad** de al menos 3 m (10 pies) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.
- Utilice el equipo únicamente con fines domésticos, no para un uso comercial.
- No realice trabajos de mantenimiento ni ajustes que no se describan en este manual. En caso de problemas, deje de utilizar el equipo y póngase en contacto con el servicio técnico autorizado.
- Preste atención, al montar el equipo, de utilizar todas las piezas necesarias para las uniones (p. ej. las arandelas planas).
- Asegúrese antes de cada sesión de entrenamiento de que todas las uniones están bien ajustadas. En caso necesario, apriételas.
- Asimismo, antes de cada entrenamiento, compruebe que todas las piezas de fijación (como los pasadores de seguridad o los protectores) estén bien colocadas y que el resto de piezas se encuentren en buen estado.
- Respete las indicaciones para el manejo de la fuente de alimentación.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Caliente siempre adecuadamente antes de comenzar a entrenar y estire después de la sesión.
- Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar. Consulte con un médico antes de continuar.
- Tenga en cuenta que las mediciones del pulso pueden ser inexactas.

- Lleve ropa lo suficientemente ajustada para evitar que se enganche con piezas de la máquina. Use protección para el pelo si lo tiene largo.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo deportivo durante su uso y su almacenamiento.
- El equipo solo puede utilizarlo una persona a la vez.
- Realice los movimientos con cuidado, evite golpear accidentalmente el equipo deportivo.
- Para subir al equipo, el pedal de su lado debe colocarse en la posición más baja. 'Sujete los agarres de ambos lados de las barras de las empuñaduras con fuerza. 'A continuación, pise con el pie correspondiente en el pedal que se encuentra en la posición más baja. Después coloque el otro pie en el otro pedal.
- Cuando adquiera una posición segura, mueva los pedales y el manillar con una velocidad apropiada, de forma que coordine pies y manos.
- **Parada del aparato:** Tenga en cuenta que el aparato no tiene una rueda libre: Las partes móviles no se detienen inmediatamente.
- 'Para bajar del equipo, lleve un pedal hasta la posición más baja. 'Agarre ambas barras de las empuñaduras firmemente. Mueva primero el pie que tiene en el pedal superior hasta el suelo del otro lado. Siga sujetando las barras de las empuñaduras con fuerza y baje también del pedal inferior.

MANEJO DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN

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

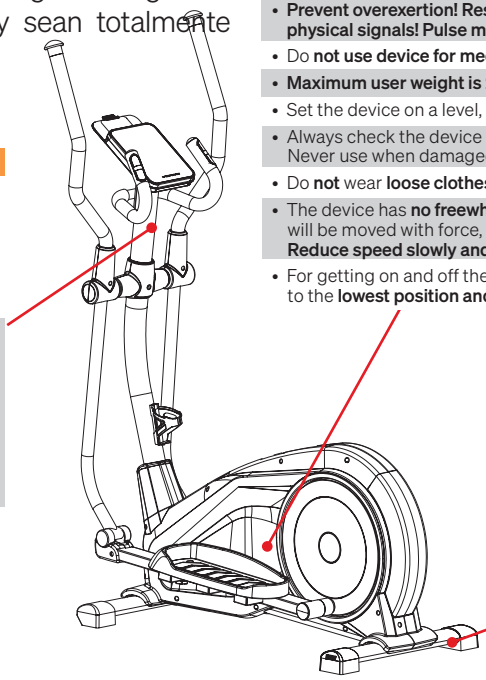
ETIQUETA DE SEGURIDAD

Los adhesivos de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura. Asegúrese de que estén siempre intactos y sean totalmente legibles.

⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.



⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany
CROSSTRAINER
Model: CX700
Construction year: 2025
Frequency Band: 2.4 GHz
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: 1mW
Bluetooth: 2.4G 5mA
Rated Voltage: 100-240V AC 50-60Hz
Power: 36W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

También podría interesarle

SPORTSTECH

Pulsera de pulso sPulse

Con la pulsera de frecuencia cardíaca inalámbrica sPulse, usted cuenta con el apoyo de tres protocolos de radio durante el entrenamiento: Bluetooth, ANT+ y 5,3 kHz. De este modo, siempre tendrá a la vista su nivel de condición física.
El práctico complemento de entrenamiento también guarda sus datos de fitness. Estos pueden ser obtenidos en un santiamén para su comparación. Esto le permite controlar tu desarrollo personal a lo largo de los días y los años. Llega al límite y ponte más en forma que nunca.
Además, cuenta con el apoyo de la visualización de su rango de pulsaciones actual mediante LEDs de colores. Dependiendo de la intensidad, la pulsera se ilumina en uno de los siete colores - para una orientación óptima y una motivación adicional durante el entrenamiento cardiovascular.
Gracias a la batería recargable, también se ahorra en la compra de pilas.
Pide ahora el versátil monitor de frecuencia cardíaca sPulse de Sportstech para sacar el máximo provecho a sus entrenamientos.

- Bluetooth
- ANT+
- 5,3 kHz conectividad

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

https://www.sportstech.de/sPulse

SPORTSTECH

BBS300 Báscula para el baño

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

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

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

2. Volumen de suministro

Bicicleta elíptica con pedales y manillar; conectado con volante y freno eléctrico ajustable	
Material de montaje y herramientas.	Computadora de pantalla
Manual de instrucciones	Fuente de alimentación
Portabotellas	

3. Datos técnicos

MÁQUINA	
Peso	45,2 kg
Dimensiones (largo x ancho x alto)	122 × 62 × 164 cm
Peso máximo permitido del usuario	120 kg (265 lb)

COMPUTADORA DE PANTALLA	
Temperatura de funcionamiento	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Conectividad de dispositivo inteligente de la computadora con pantalla	Bluetooth 4.0 o mas alto
Protocolo de transmisión de señales de pulso	Bluetooth; 5,3 kHz

Technical data of POWER SUPPLY		
El nombre o la marca del fabricante, el número de registro comercial y la dirección	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Identificador del modelo	ABT030120AEU	
	Valor nominal	Unidad
Voltaje de entrada	230 (90-264)	V AC
Entrada de la frecuencia de la corriente alterna	50 (47-63)	Hz
Voltaje de salida	12	V DC
Corriente de salida	3	A
Potencia de salida	36	W
	Valor medido	
Eficiencia operativa media	88	%
Eficiencia con batería baja (10%)	84	%
Consumo de energía sin carga	<0,1W	W

4.Vista explosionada / Lista de piezas de repuesto

- **Identifique la pieza de repuesto necesaria utilizando el dibujo y la lista, y anote el número.**
- **Contacte con nuestro servicio de atención al cliente e indique el número de la pieza de repuesto. La información de contacto se encuentra en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.**
- **Aclare todos los pasos siguientes con nuestro personal.**

En el siguiente enlace encontrará la vista explosionada y la lista de piezas de repuesto: https://sportstech.link/cx700_spareparts_0425

5. Conformidad

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo CX700 cumple con la directiva 2014/53/EU.

El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:

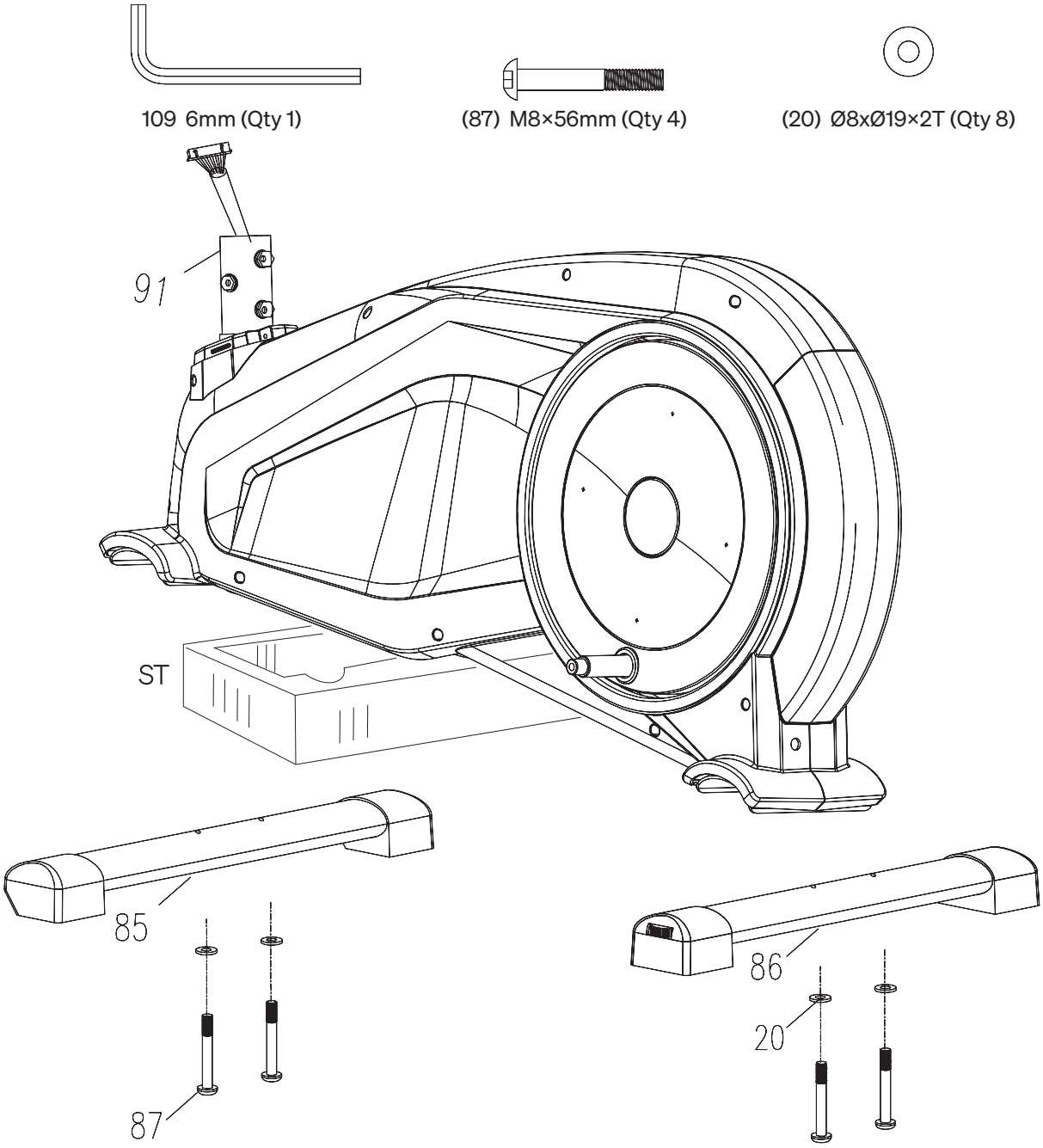
https://sportstech.link/cx700_conformity_0425

6. Instrucciones de montaje

¡ATENCIÓN! Riesgo de lesiones por componentes pesados y por un montaje inadecuado.

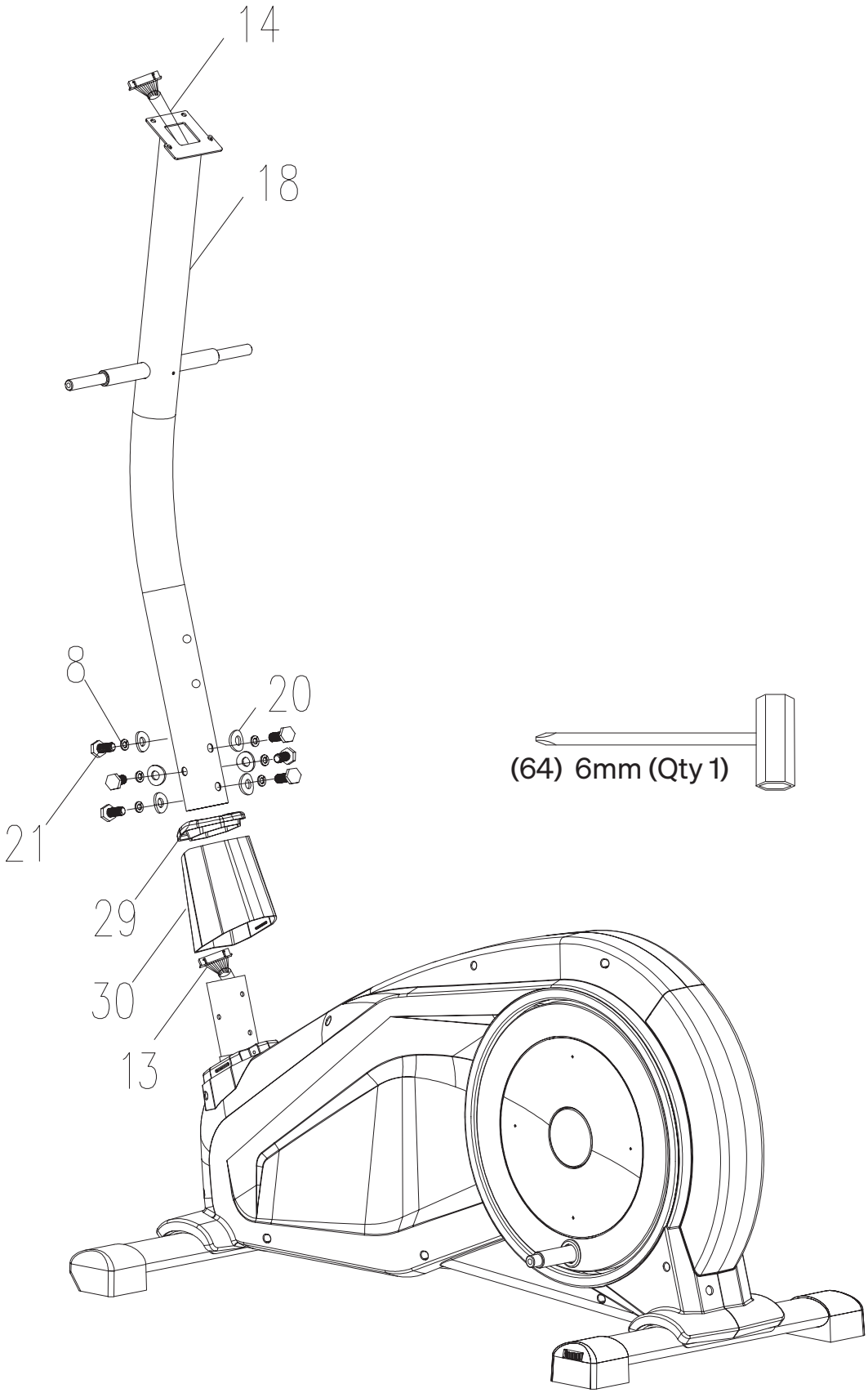
- **Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados.**
- **Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento.**
- **Para montar el dispositivo, pida ayuda de una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.**

Indicación: Algunas de las piezas más pequeñas pueden estar ya premontadas.



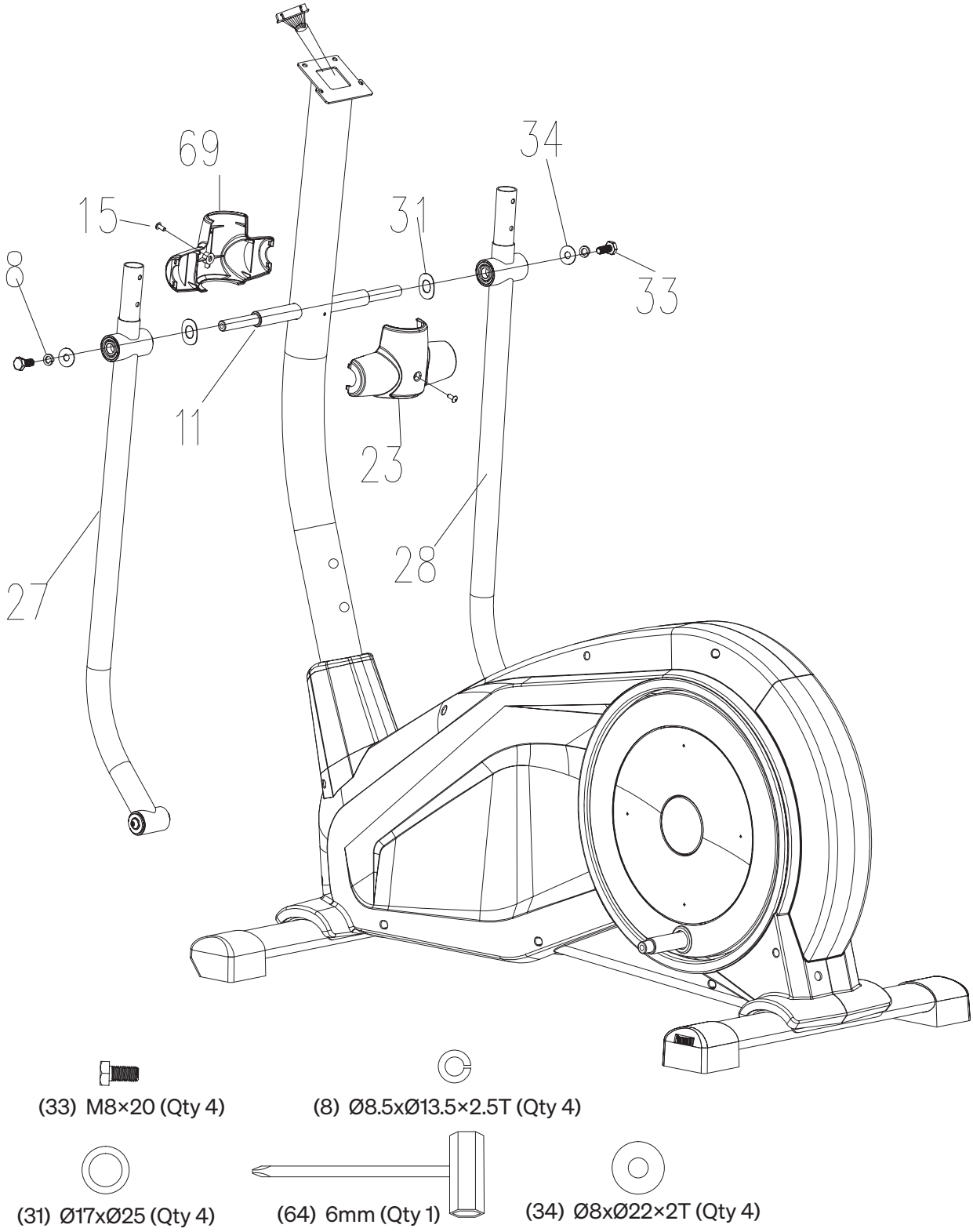
6.1 PASO 1

- Monte los pies delantero (85) y trasero (86) con dos tornillos Allen de cabeza redonda (87) y arandelas semiesféricas (20) al marco. Apriete los tornillos con una llave Allen (109) en sentido horario. Utilice el material de embalaje (poliestireno expandido; ST) para apoyar el marco principal cuando comience el montaje.



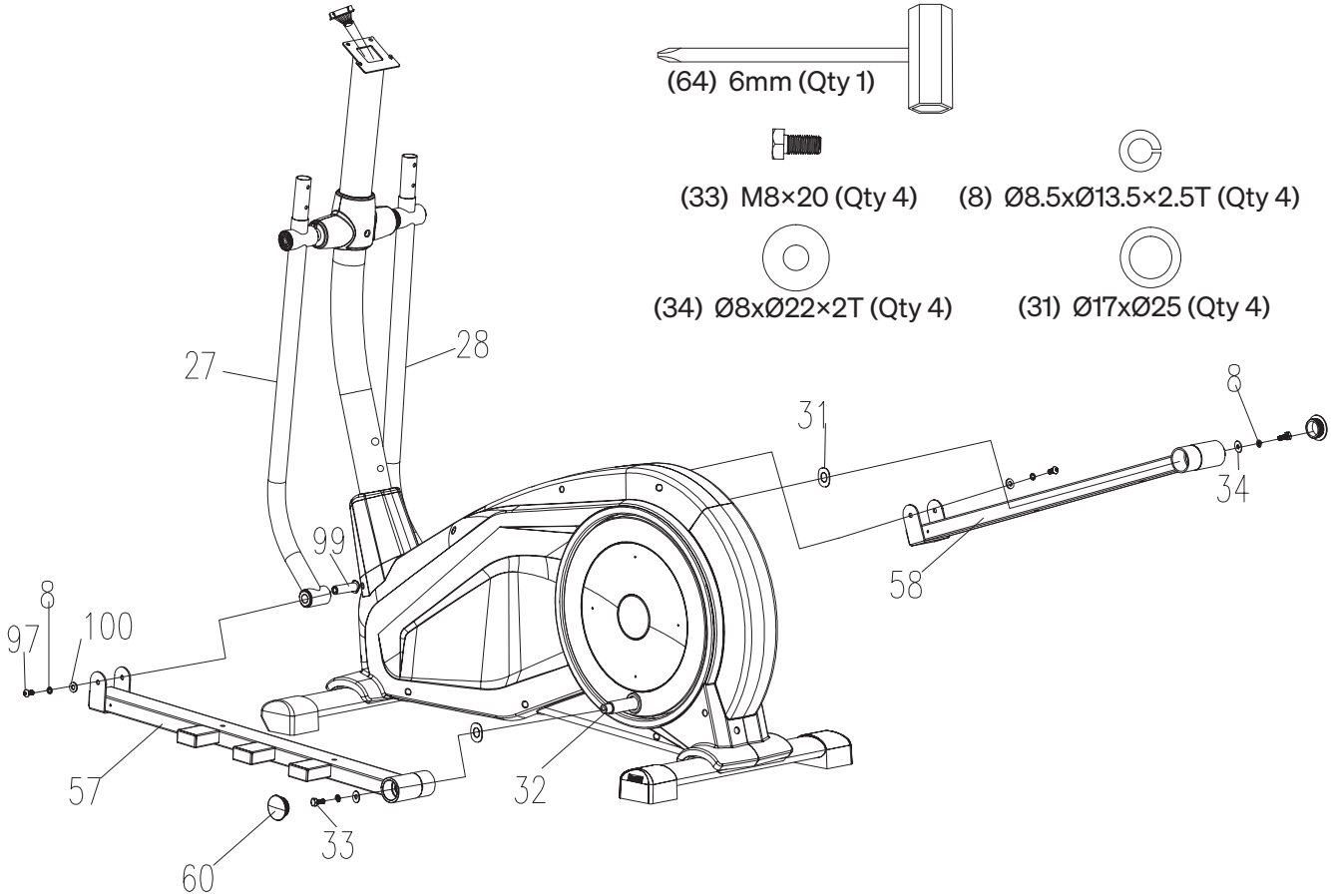
6.2 PASO 2

- Junte las tapas de la cubierta superior (29) e inferior (30) y deslícelas sobre el tubo principal (18).
- Conecte el extremo inferior del cable de corriente del ordenador (14) con la conexión (13) en el marco del equipo.
- Coloque ahora el tubo principal (18) en el marco y fíjelo con las tuercas hexagonales (21), las arandelas de muelle (8) y las arandelas onduladas (20) con una llave de vaso (64).



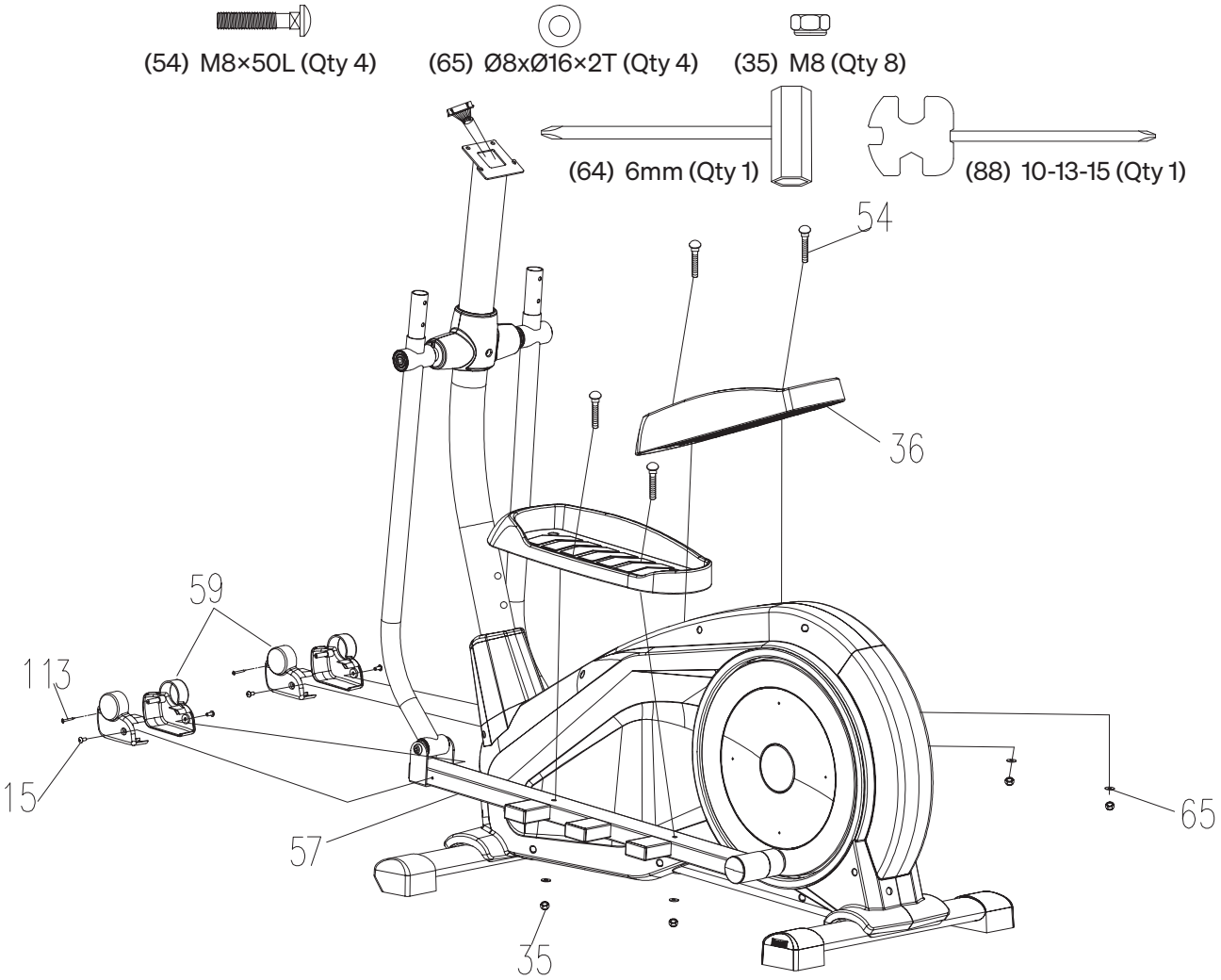
6.3 PASO 3

- Monte primero las arandelas onduladas (31) a ambos lados de los soportes para las empuñaduras (11).
- Deslice las barras de las empuñaduras inferiores (27, 28) en ambos lados de los soportes para las empuñaduras (11). Fije con los tornillos hexagonales (33), las arandelas de muelle (8) y las arandelas planas (34) utilizando una llave de vaso (64).
- Con los tornillos de estrella (15), fije la tapa delantera (23) y la trasera (69) a los soportes para las empuñaduras (11) con un destornillador de estrella (64).



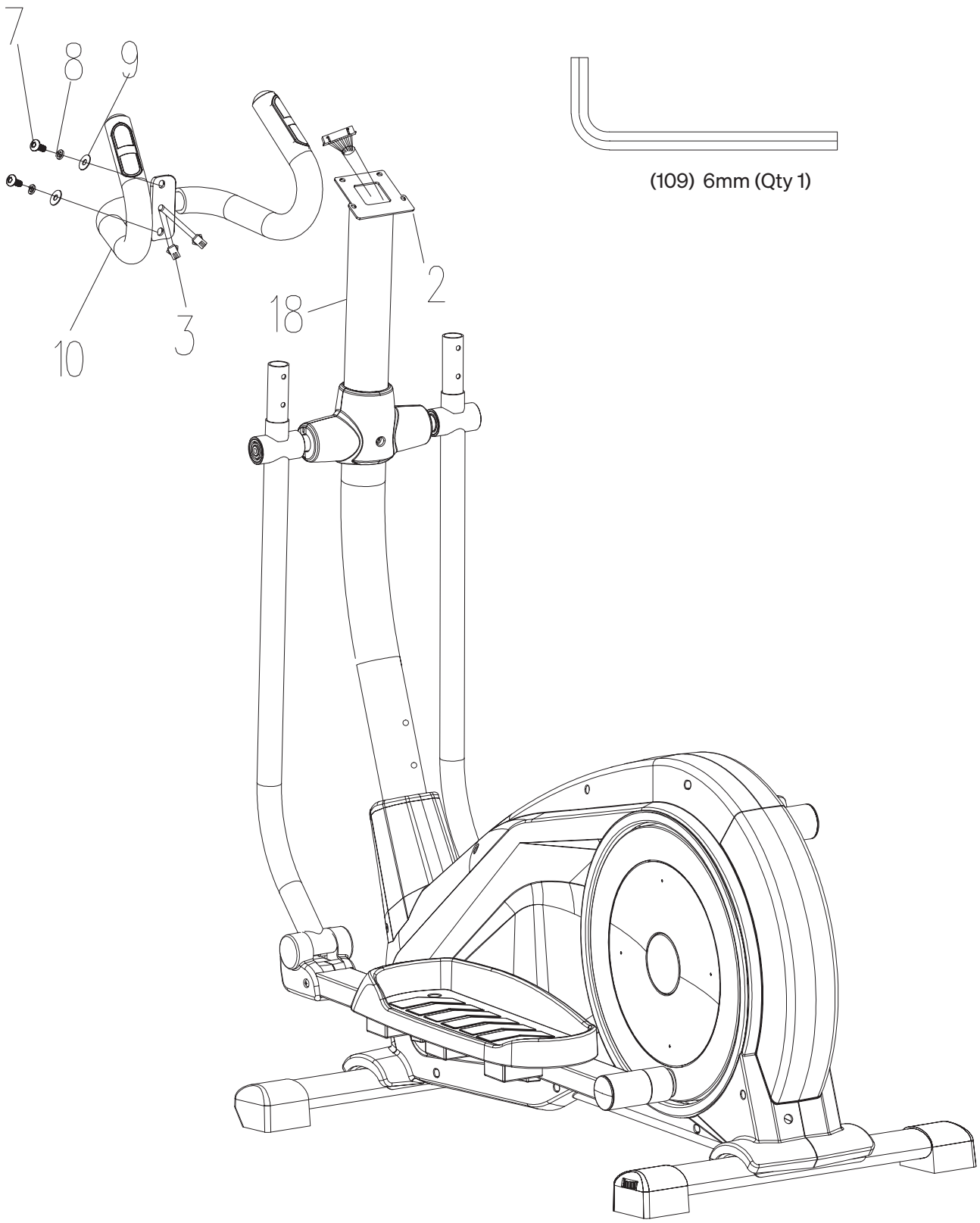
6.4 PASO 4

- Coloque las arandelas onduladas (31) en los tubos de cojinete (32) a ambos lados de las ruedas.
- A continuación, fije las barras de los pedales izquierdo (57) y derecho (58) a la rueda con los tornillos hexagonales (33), las arandelas de muelle (8) y las arandelas planas (34) utilizando una llave de vaso.
- Una las barras de los pedales izquierdo (57) y derecho (58) por ambos lados con las barras inferiores del manillar (27, 28): fije los tornillos hexagonales (97), las arandelas de muelle (8), las arandelas (100) y los pernos de conexión (99).
- Coloque las tapas de la cubierta (60) sobre las aberturas de las barras de los pedales.



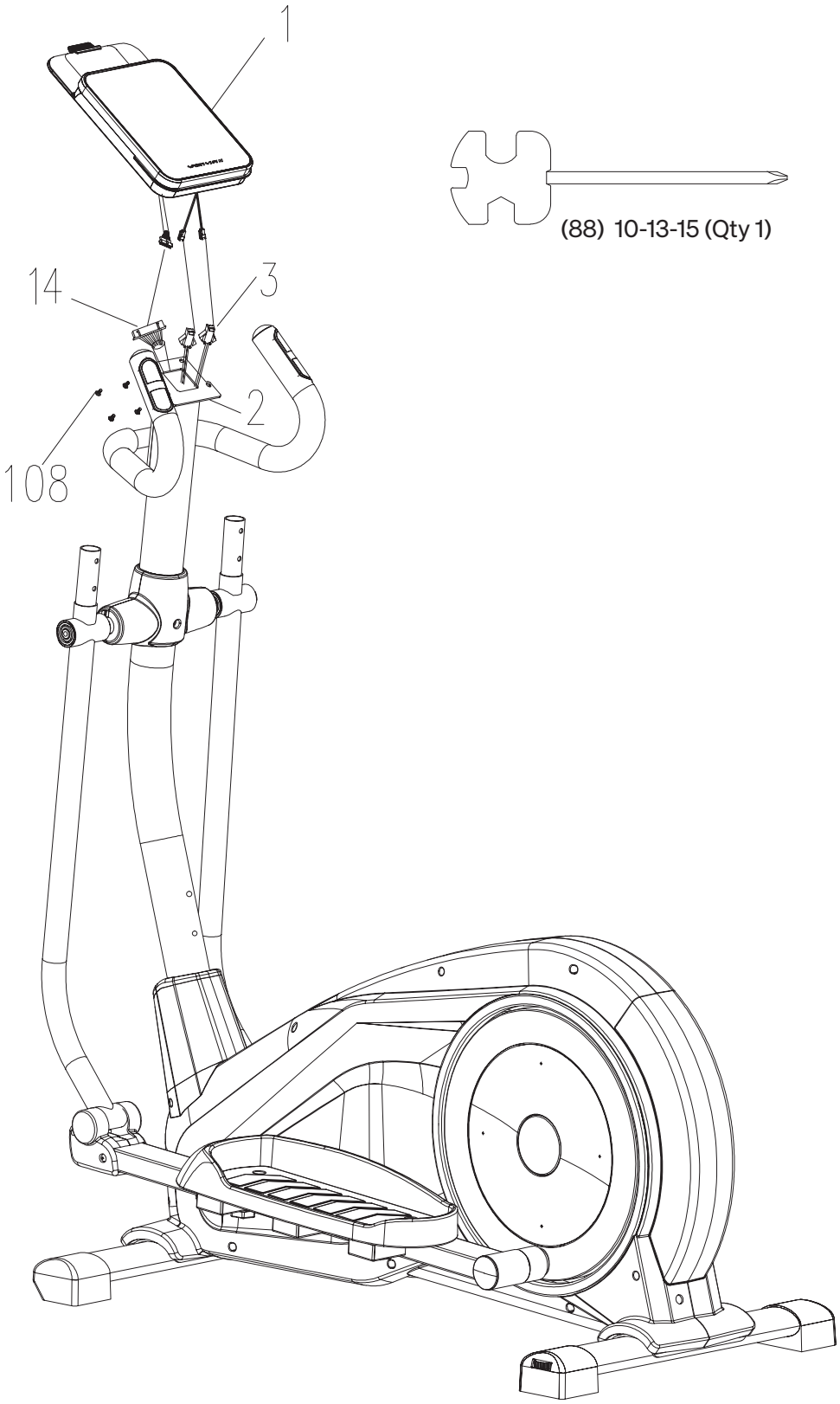
6.5 PASO 5

- Fije los pedales (36) a las barras de los pedales (57, 58) con las tuercas (35) y las arandelas planas (65) utilizando la llave de vaso (64).
- Fije la tapa de la barra del pedal izquierda y derecha (59) a la barra de los pedales con los tornillos de estrella (15) y los tornillos de estrella autorroscantes (113) utilizando una llave multifunción (88).



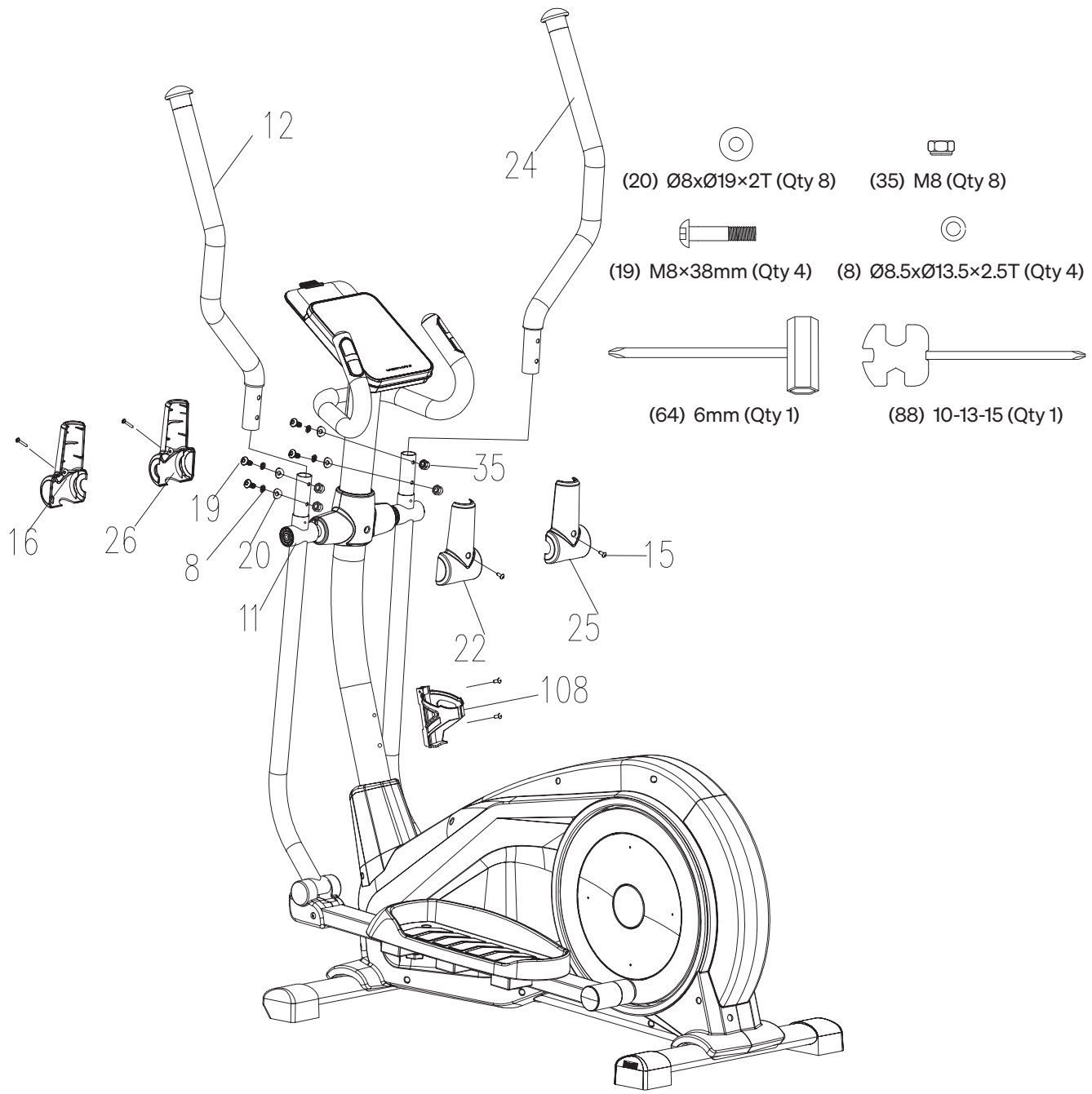
6.6 PASO 6

- Alinee el sensor del agarre (10) con los orificios en la parte superior del tubo principal (18). Introduzca en el tubo principal los dos cables (3) del pulsómetro a través del orificio y después llévelos hacia arriba por la placa de montaje (2).
- Fije el sensor del agarre al tubo principal (18) con los tornillos hexagonales de cabeza redonda (7), las arandelas de muelle (8) y las arandelas planas (9) utilizando una llave Allen (109).



6.7 PASO 7

- Conecte el cable del ordenador (1) con los cables (3, 14), como se muestra en la figura.
- Fije la pantalla (1) a la placa de montaje (2) con los tornillos de estrella (108) utilizando una llave multifunción (88).



6.8 PASO 8

- Fije las barras de las empuñaduras superiores izquierda (12) y derecha (24) a las barras de las empuñaduras inferiores (27, 28) utilizando una llave Allen.
- Fije las tapas (16 + 22 y 25 + 26) al soporte para las empuñaduras (11) con los tornillos de estrella (15) utilizando un destornillador de estrella (64).
- Monte el portabotellas (113) al tubo principal utilizando un destornillador de estrella (64).

- **Limpie el equipo antes de usarlo por primera vez y después de montarlo, ya que puede haber restos de aceite y polvo derivados de la producción y el empaquetado.**

¡Listo! Una vez haya enchufado su equipo deportivo a una toma adecuada, podrá comenzar con el entrenamiento.

¡Le deseamos que disfrute!

7. Estiramientos para calentar y enfriar

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

1

GIROS CON LA CABEZA

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

2

LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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

3

ESTIRAMIENTOS LATERALES

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

4

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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

5

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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

6

DEDOS DE LOS PIES

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

7

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

8

ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

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

8. Teclas de funció

1. CALORÍAS/PROGRAMA
2. TIEMPO
3. PULSO
4. DISTANCIA
5. RPM/VELOCIDAD
6. VATIOS / NÚM. NIVEL
7. GRÁFICA DE PUNTOS PARA LOS NIVELES

INICIO/PAUSA:

- Pulse este botón antes de entrenar para iniciar una cuenta regresiva de 3 segundos. Luego, comience a entrenar.
- Pulse este botón durante el entrenamiento, para parar el cronómetro y pausar la sesión. Pulse el botón de nuevo, para continuar con el entrenamiento.

ESTADO FITNESS:

- Con esta tecla puede comprobar su condición física actual. Realice su entrenamiento, pero no haga sobreesfuerzos. Asegúrese de que se mide el pulso, bien con los sensores de los agarres, bien con un dispositivo Bluetooth haya conectado. Al final del entrenamiento pulse esta tecla directamente para comenzar a relajarse; el pulso baja y el ordenador lo mide. Un descenso fuerte es indicativo de un buen estado físico. El ordenador valora su condición fitness actual entre F1 y F6 de acuerdo a la siguiente tabla. Estos valores son solo de referencia.

Diferencia de pulso en PPM	Nivel fitness mostrado	Valoración del nivel fitness
≥ 50	F1	Perfecto
40-49	F2	Bueno
30-39	F3	Medio
20-29	F4	Aceptable
10-19	F5	Necesita entrenar más
< 10	F6	Condición física actual baja

SELECCIÓN DE PROGRAMA O PARÁMETRO / CANCELAR ENTRENAMIENTO:

- **Selección de programa:** Pulse esta tecla en modo standby. Los programas son combinaciones de distintos niveles de intensidad, que el ordenador alterna de manera automática durante una sesión de entrenamiento. La sección «GUÍA DE PROGRAMAS» de este manual describe los distintos programas.
- **Selección de parámetro a ajustar:** Pulse el botón con el programa seleccionado hasta que el parámetro objetivo deseado parpadee en la pantalla (calorías, tiempo o distancia).
- **Cancelar el entrenamiento:** Pulse el botón mientras el entrenamiento está en curso. Se activa el modo de espera y los resultados del entrenamiento actual se ponen a 0.

TECLAS DE AJUSTE DES VALORES ARRIBA/ABAJO:

- Presione este botón durante la sesión de entrenamiento para aumentar (arriba) o disminuir (abajo) el nivel de intensidad. Mantenga dicha tecla pulsada para aumentar o disminuir la intensidad rápidamente varios niveles.
- Pulse los botones durante la selección de programa, parámetro o de modo de color, para desplazarse entre las diferentes opciones.

SELECCIÓN DE MODO DE COLOR:

- Mantenga pulsado este botón en modo standby para ir a la selección de modo de color. Las distintas opciones de iluminación se describen en la sección «MODO DE COLOR» de este manual.
- Pulse la tecla durante una sesión de entrenamiento para encender o apagar la iluminación de la pantalla.

8.1 PANTALLA

La pantalla tiene 7 zonas distintas:

1. CALORÍAS:

El valor estimado de las calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento hasta el momento. El valor real depende de distintos factores. Un dato médico exacto, por tanto, no es posible con este equipo deportivo. El rango mostrado va de 0 a 999 kcal.

2. TIEMPO:

El tiempo transcurrido hasta el momento durante una sesión de entrenamiento; se muestra como [minutos:segundos] o [horas.minutos]. El rango mostrado va de 0:00 a 99.59.

3. PULSO:

La frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (PPM). Se mide a través de los sensores de las empuñaduras o de un pulsómetro conectado por Bluetooth. Tenga en cuenta que, de nuevo, no es posible un dato médico exacto. El rango mostrado va de 30 a 220 PPM.

4. DISTANCIA:

La distancia en kilómetros que ha recorrido hasta el momento durante la sesión de entrenamiento. El rango mostrado va de 0,00 a 99,99 km.

5. RPM/VELOCIDAD:

En este segmento, se alterna cada 5 segundos la visualización de las rotaciones por minuto actuales del pedal (R. P. M.) y la velocidad real en km/h (VELOCIDAD). El rango mostrado va de 0 a 999 r. p. m. y 0,0 a 99,9 km/h.

6. VATIOS / NÚM. NIVEL:

En este segmento, se alterna cada 5 segundos la visualización de la potencia real en vatios (VATIOS) y el nivel de intensidad actual (NIVEL). El rango mostrado va de 0 a 726 vatios y del nivel 1 al 24.

7. GRÁFICA DE PUNTOS PARA LOS NIVELES DE INTENSIDAD:

Las columnas de puntos muestran los niveles de intensidad actuales y los siguientes. Los puntos que parpadean muestran el nivel actual. Los puntos que están iluminados de forma permanente a la derecha de los que parpadean indican los siguientes niveles. Cada punto representa 3 niveles de intensidad. (Ejemplo: los niveles de intensidad del 6 al 8 están representados por 2 puntos verticales, los niveles del 9 al 11, por 3, etc.). La altura máxima de una columna son 8 puntos. Cada fila corresponde a 1 minuto de entrenamiento. Como máximo se muestran 20 minutos.

- Tras 5 minutos de inactividad se desconecta la pantalla. Para activarla de nuevo, pulse alguna de las teclas de función, por ejemplo, la tecla de inicio/pausa.

9. Entrenamiento

En este manual, queremos darle algunos consejos generales sobre el entrenamiento con su dispositivo Sportstech. En línea encontrará muchas otras posibilidades de desarrollar y optimizar su programa personal de fitness.

9.1 SELECCIÓN Y CONTROL DEL PULSO OBJETIVO

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

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

¡ADVERTENCIA! El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones peligrosas o la muerte. Si experimenta una disminución anormal del rendimiento, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- **No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al entrenar. Preste atención a la condición física general y al estado físico en el día concreto.**
- **Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual. Se recomienda un apoyo médico.**

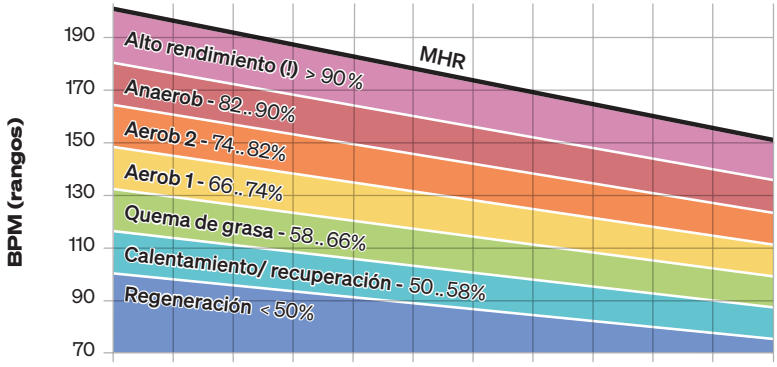
Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:

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

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

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

Gráfico A



El **gráfico B** le permite determinar una **media** para el **pulso objetivo**. En particular:

- Teniendo en cuenta su edad, vaya a la fila de la tabla que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Lea el valor numérico. Es un valor orientativo que se puede utilizar como pulso objetivo.

Gráfico B

EDAD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensidad	BPM (valores medios)										
Alto rendimiento (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Quema de grasa 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Calentamiento/ recuperación 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneración < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

En cualquier caso:

- Compruebe si el pulso objetivo detectado **satisface sus necesidades.** Si no es así, ajústelo hasta que encuentre un valor óptimo.
- El **color LED** le muestra en tiempo real en qué rango de porcentaje del pulso máximo típico de la edad (MHR) está entrenando actualmente. Los colores corresponden a los diagramas anteriores.

10. Pantalla modo de color

Para el color de la iluminación de la pantalla puede elegir entre varias opciones. Seleccione con la tecla «Modo de color» y las flechas la opción que desee. (Los colores reales puede diferir de la descripción). En modo standby se muestra el color rojo.

1. COLORES DETERMINADOS POR VATIOS O PULSO

En este modo el ordenador ajusta el color de la pantalla automáticamente según el rendimiento. Este modo viene predefinido de fábrica cuando conecta su equipo. Para cambiar de color constante a este modo, seleccione el código de color «C00» como se describe en la sección 2.

- Si el ordenador no recibe ninguna señal de pulso, mide su rendimiento actual en **VATIOS (W)** y ajusta el color de la pantalla según este dato.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Azul	Turquesa	Verde	Amarillo	Naranja	Rojo	Morado

- En cuanto el ordenador recibe una señal de pulso de los sensores de las empuñaduras o de un sensor externo, ajusta el color en función de su **PULSO**. En modo **HrC**, se emplea el pulso objetivo establecido como **MHR** (frecuencia cardiaca máxima = 100 %). El color de la pantalla depende de a qué porcentaje de la MHR corresponda su pulso actual. (Ejemplo: pulso objetivo = MHR = 160 PPM. Pulso real = 120 PPM = 75 % de la MHR => color naranja).

< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Azul	Turquesa	Verde	Amarillo	Naranja	Rojo	Morado

- En otros modos de entrenamiento la correspondencia entre su pulso y el color de la pantalla es la siguiente:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Azul	Turquesa	Verde	Amarillo	Naranja	Rojo	Morado

2. COLOR CONSTANTE

Puede establecer un color constante:

- Pulse la tecla «Modo de color» en el modo standby durante 3 segundos, hasta que aparezca «C00» en la pantalla.
- Seleccione con las teclas «arriba»/«abajo» el código de color que desee según la siguiente tabla. Cuando se muestre el color que desee, pulse de nuevo la tecla «Modo de color» durante 3 segundos. La pantalla vuelve al modo standby.

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automático)	Azul	Turquesa	Verde	Amarillo	Naranja	Rojo	Morado

3. LUZ APAGADA

Puede desconectar la iluminación de la pantalla y entrenar sin efectos visuales.

- Para apagar la iluminación de la pantalla presione el botón «Modo de color» durante el entrenamiento.
- Para volver a encenderla, pulse el botón de nuevo.

INDICACIÓN: Tras 5 minutos de inactividad del usuario la iluminación se desconecta automáticamente, incluso cuando el entrenamiento siga activo.

11. Entrenamiento / manual o con programas

INDICACIÓN DE SALUD IMPORTANTE!

No realice esfuerzos excesivos nunca, ni deje que otros lo hagan, durante el entrenamiento! El sobreesfuerzo puede provocar daños permanentes o incluso la muerte!

- Tenga siempre en cuenta la forma física individual y el estado de salud actual de la persona que entrena.
- Utilice el pulso y el bienestar general para valorarlo. La medición del pulso puede ser inexacta. Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar.
- Si fuera necesario, acuda a su médico antes del entrenamiento, sobre todo si tiene una edad avanzada, si tiene problemas de salud o si tiene poca experiencia con entrenamientos físicos!
- No dude en disminuir inmediatamente la intensidad del entrenamiento o en pararlo.

Para ajustar o variar la INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO tiene las siguientes opciones:

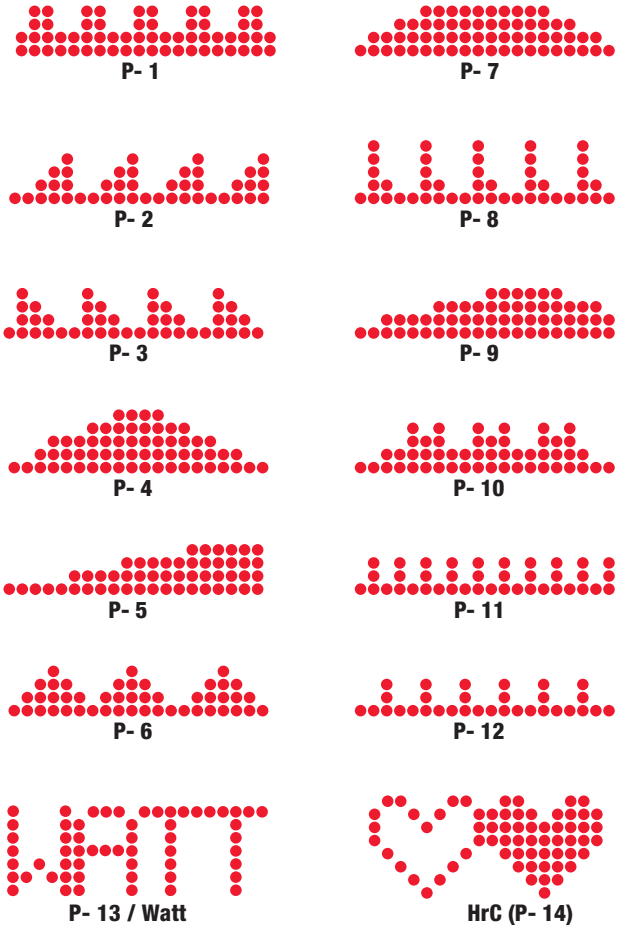
- **Ajuste manual de la intensidad del entrenamiento**
- **Ajuste automático de la intensidad del entrenamiento:**
  - **con programas predefinidos**
  - **según la frecuencia cardiaca objetivo (HRC)**
  - **según la potencia objetivo (VATIOS)**

1. AJUSTE MANUAL DE LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO:

- Press the start / pause button in standby mode. A 3-second countdown appears on the display. Then your training session starts.
- The preset intensity level is 1. Press the 'UP' button to increase and the 'DOWN' button to decrease the intensity. A total of 24 performance levels are available to you.
- Stay in one level for constant endurance training or do interval units with different intensity levels.

2. AJUSTE AUTOMÁTICO DE LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO:

- El ordenador dispone de 12 programas diferentes, cuya intensidad aumenta y disminuye siguiendo unos patrones.
- Pulse la tecla de selección de programa en modo standby. Seleccione el programa que desee entre P1 y P12 con las teclas «arriba»/«abajo».
- Pulse la tecla inicio/parada para empezar con el entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, con las teclas «arriba»/«abajo» puede aumentar o disminuir la intensidad. Los siguientes niveles de intensidad del programa actual se adaptarán en consecuencia.



Fijar valores objetivo en un programa; fijar MHR para el color del LED

En cada programa se puede establecer un valor objetivo para la duración del tiempo deseado, la distancia o la cantidad aproximada de calorías que se deben quemar. Además, puedes establecer una Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) en cada programa para ajustar individualmente el color del LED a tu pulso.

- Cuando haya seleccionado el programa deseado, pulse de nuevo el botón de selección de programa. El parámetro "TIME" parpadea en la pantalla.

- Ajuste el valor objetivo deseado con los botones "Arriba" y "Abajo".
- Si desea recorrer una determinada distancia o quemar una determinada cantidad de calorías, pulse de nuevo el botón de selección de programa hasta que parpadee "DISTANCIA" o "CALORÍAS" en la pantalla.
- Ajuste el valor objetivo deseado con los botones "Arriba" y "Abajo".

Si desea configurar un MHR individual para determinar el color del LED:

- Pulse de nuevo la tecla de selección de programas hasta que el parámetro "PULSE" parpadee en la pantalla.

- Ajuste la MHR deseada con los botones 'Arriba' y 'Abajo'.
- Tenga en cuenta que en el modo de programa el valor de MHR sólo determina los colores de los LEDs, pero no influye en la intensidad del entrenamiento. No te esfuerces demasiado. Para saber qué color corresponde a cada impulso, consulte el apartado "MODOS DE COLOR DE LA PANTALLA".

- Cuando haya ajustado los valores deseados, inicie el programa seleccionado con el botón inicio/pausa.

Tras alcanzar el valor objetivo fijado, el ordenador detiene el entrenamiento y reduce la intensidad a cero.

- Entonces, asegúrate de decalentar lo suficiente. Para ello, utilice un programa manual de baja intensidad si es necesario.

3. MODO HRC (FRECUENCIA CARDIACA OBJETIVO):

En el modo HRC, el ordenador adapta continuamente la intensidad a la frecuencia cardiaca deseada.

- Asegúrese de que se mide el pulso, bien con los sensores de los agarres, bien con un pulsómetro que esté conectado.

- Pulse la tecla de selección de programa en modo standby. Seleccione el programa que desee con las teclas «arriba»/«abajo», hasta que se muestre «HRC». Pulse de nuevo la tecla de selección de programa.
- Seleccione con las teclas «arriba»/«abajo» la frecuencia cardiaca objetivo. **No seleccione un valor objetivo que se encuentre por encima de su nivel de condición física!**

- Pulse la tecla inicio/parada para empezar con el entrenamiento. El color de los LEDs está determinado por el pulso objetivo establecido como MHR.

4. MODO VATIOS (MODO POTENCIA OBJETIVO):

En el modo VATIOS, el ordenador adapta continuamente la intensidad a la potencia deseada en vatios.

- Pulse la tecla de selección de programa en modo standby. Seleccione el programa que desee con las teclas «arriba»/«abajo», hasta que se muestre **«VATIOS»**. Pulse de nuevo la tecla de selección de programa.
- Seleccione la potencia objetivo en vatios con las teclas «arriba»/«abajo». **No seleccione una potencia objetivo (VATIOS) que se encuentre por encima de su nivel de condición física!**
- Pulse la tecla inicio/parada para empezar con el entrenamiento.

12. Conexión Bluetooth y USB

El equipo es compatible con Bluetooth y dispone de conexión USB. Los usuarios tienen varias posibilidades:

MEDICIÓN DEL PULSO CON UN DISPOSITIVO BLUETOOTH:

Mídase el puso con un sensor compatible con Bluetooth (pulsómetro). Para ello, inicie el entrenamiento y encienda el pulsómetro correspondiente. El sistema reconocerá el dispositivo automáticamente y mostrará los datos de medición en la pantalla.

USO DE UNA APLICACIÓN DE FITNESS (KINOMAP):

Además de dispositivos de medición de pulso, tiene la opción de conectar otros dispositivos Bluetooth (p. ej. móviles, tabletas o televisores) para utilizar la aplicación de Kinomap. Active, para ello, el Bluetooth y elija la aplicación de Kinomap para conectarse con su equipo deportivo mientras se encuentra en modo standby. Siga las indicaciones y comience su entrenamiento!

FUNCIÓN DE CARGA USB:

Gracias a la conexión USB integrada en el lado derecho de la pantalla puede cargar su dispositivo inteligente. Simplemente enchufe un cable de datos y la pantalla se alimenta de manera automática. Esto solo es posible mientras esté en funcionamiento. En el modo standby o con el equipo desconectado no se cargará.

13. Cuidado, limpieza y mantenimiento

ATENCIÓN:

- **Para realizar trabajos de limpieza, mantenimiento o reparación debe desconectar la fuente de alimentación completamente de la toma de corriente.**
- **No comience o siga entrenando si los componentes están sueltos o dañados.**

LIMPIEZA

Limpie tras cada sesión de entrenamiento el sudor de su equipo deportivo. Hágalo detenidamente con un paño ligeramente húmedo y jabón suave. No utilice disolventes. Una limpieza habitual aumenta notablemente la vida útil del equipo deportivo. No utilice líquidos cerca de la fuente de alimentación, el ordenador/pantalla ni ningún otro componente eléctrico o electrónico.
Los daños producidos por el sudor u otros líquidos no están cubiertos en ningún caso por la garantía.
Evite, durante el entrenamiento, que los líquidos (como las bebidas) se derramen sobre el equipo deportivo o el ordenador.

MANTENIMIENTO

El equipo deportivo está equipado con rodamientos sellados. No es necesario lubricarlo.

COMPROBACIÓN DE LOS ANCLAJES

Revise antes de cada sesión de entrenamiento que los tornillos y las tuercas están bien ajustados. En caso necesario, apriételos..

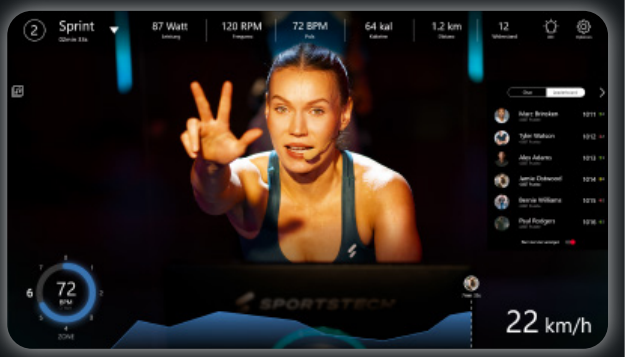
COMPROBACIÓN DE LOS COMPONENTES

Revise antes de cada sesión de entrenamiento el buen estado del sillín, de la tija del sillín, del manillar y de los pedales.

14. Software de aplicación (Apps)

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

14.1 SPORTSTECH LIVE APP



La aplicación Sportstech LIVE le ofrece, entre otras cosas

- Ejercicios individuales de entrenadores profesionales
- Vídeos de paisajes y exteriores
- Determinar las prioridades de formación
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métrica de la formación
- Compite con otros en el Modo Competición - recoge trofeos en el Modo Clasificación
- Entrenamientos independientes del equipo, por ejemplo, para el yoga
- Deliciosas y variadas recetas de cocina
- ...¡y mucho más!

Informar aquí: https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support

Más información

- Si tiene alguna pregunta, estaremos encantados de ayudarle de forma rápida y sencilla. Solo tiene que escanear el código QR y empezar.

sportstech.link/helpchat

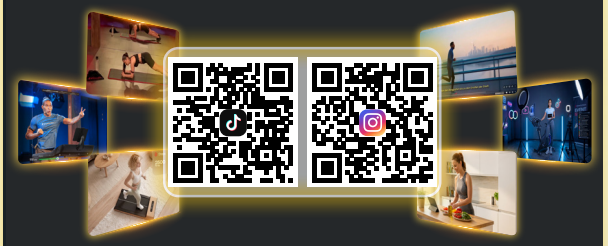
SPORTSTECH

Descubra la variedad de productos de nuestra tienda en línea

Visitanos

www.sportstech.es

Síguenos para recibir novedades y consejos.



Entrenamientos • Consejos • Motivación

SPORTSTECH

Completa tu entrenamiento

Desde ayudantes inteligentes hasta el soporte de entrenamiento perfecto: descubra lo que llevará su entrenamiento al siguiente nivel.

Mancuernas

Cintas

Cinturones de pulso

Pistolas de masaje

Básculas

Pulseras inteligentes

Esterillas protectoras para el suelo

y mucho más...

sportstech.es/equipamiento

15. 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.

Recycling loop

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

Manuel

Chère clientèle,

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

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

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

AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!

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

Informations complémentaires

Vidéos et autres médias

Lien vers les vidéos :
https://service.innovamaxx.de/CX700_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

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

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

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

Contenu

1. Conseils de sécurité 85
2. Contenu de la livraison 88
3. Données techniques 88
4. Vue éclatée / Liste des pièces détachées 89
5. Conformité 89
6. Instructions de montage 90
7. Étirements pour l'échauffement et le retour au calme 98
8. Boutons de fonction 99
8.1 Affichage 100
9. L'entraînement 101
9.1 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE 101
10. Modes de couleur de l'affichage 102
11. Exécution de l'entraînement / manuellement ou avec des programmes 103
12. Connexion Bluetooth & USB 105
Mesure du pouls via le dispositif Bluetooth: 105
Utilisation d'une application de fitness (Kinomap): 105
Fonction de charge USB: 105
13. Soin, nettoyage et entretien 105
14. Logiciel d'application (Apps) 106
14.1 SPORTSTECH LIVE App 106
15. Mise au rebut 109

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.

1. Conseils de sécurité

AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

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

EXIGENCES PERSONNELLES GÉNÉRALES

AVERTISSEMENT ! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort.

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

PRÉPARATION DE L'APPAREIL DE FORMATION

JUSTE APRÈS LE DÉBALLAGE

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

EN GÉNÉRAL

- Utilisez le dispositif d'entraînement uniquement à l'intérieur. Posez-la sur un sol ferme et plat. Utilisez un tapis pour éviter d'endommager le sol.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une **distance de sécurité** d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil. Le tapis en mouvement est particulièrement dangereux.
- N'utilisez le dispositif de formation qu'à des fins privées, et pas à des fins commerciales.
- N'essayez pas d'effectuer des opérations d'entretien ou des réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant de service agréé.
- Lors de l'assemblage de l'appareil, veillez à utiliser toutes les pièces nécessaires pour les connexions (par exemple, les rondelles).
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées. Resserrez, si nécessaire.
- Vérifiez également avant chaque entraînement que toutes les pièces de fixation (par exemple, les goupilles de verrouillage, les couvertures de protection) sont appliquées et que toutes les autres pièces de l'appareil sont en bon état.
- Notez les conseils de manipulation de l'alimentation électrique.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Toujours s'échauffer suffisamment avant de s'entraîner et se refroidir après l'entraînement.
- Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs aux membres, de douleurs thoraciques, de nausées, d'essoufflement ou autres. Demandez un avis médical avant de poursuivre.
- Notez que les mesures du pouls peuvent être imprécises.

- Portez des vêtements suffisamment serrés pour éviter d'être happé par les pièces de la machine. Utilisez une protection pour les cheveux si vous avez les cheveux longs.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil d'entraînement lorsqu'il est utilisé et également lorsqu'il est rangé.
- Une seule personne à la fois peut utiliser le dispositif d'entraînement.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution: Évitez de heurter accidentellement le dispositif d'entraînement.
- **Monter sur l'appareil d'entraînement:** La pédale de votre côté doit être dans sa position la plus basse. Tenez les poignées des deux guidons avec vos mains. Ensuite, mettez le pied approprié sur la pédale basse. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale.
- Lorsque vous avez une position sûre, déplacez les pédales et le guidon à une vitesse appropriée en coordonnant vos mains et vos pieds.
- **Arrêt de l'appareil d'entraînement :** Notez que l'appareil ne fonctionne pas en roue libre : Les pièces en mouvement ne s'arrêtent pas immédiatement.
- **Quittez l'appareil d'entraînement:** Amenez une pédale à la position la plus basse. Tenez les deux guidons. Ensuite, faites passer votre pied de la pédale supérieure au sol de l'autre côté. Continuez à tenir le guidon et descendez également de la pédale inférieure.

MANIPULATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

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

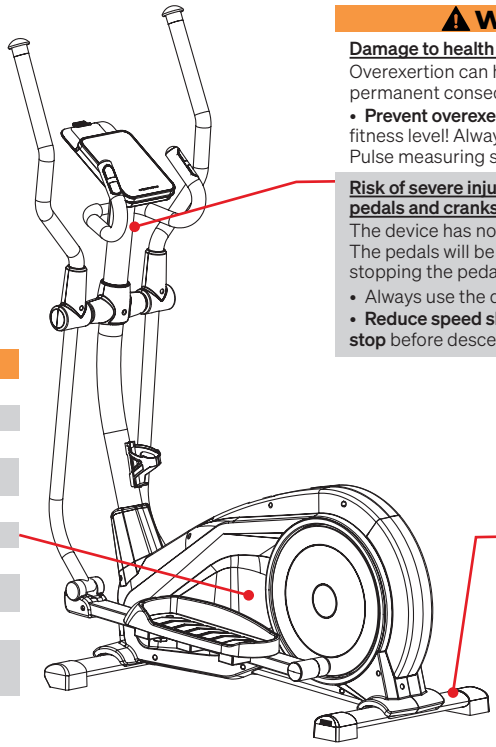
AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent se trouver aux positions indiquées sur la figure suivante. Veillez à ce qu'ils soient toujours intacts et parfaitement lisibles.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany
CROSSTRAINER
Model: CX700
Construction year: 2025
Frequency Band: 2.4 GHz
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: 1mW
Bluetooth: 2.4G 5mA
Rated Voltage: 100-240V AC 50-60Hz
Power: 36W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

Cela pourrait aussi vous intéresser

wsPulse bracelet à impulsion

Avec le bracelet cardio sans fil sPulse, vous êtes assisté pendant votre entraînement par trois protocoles radio : Bluetooth, ANT+ et 5.3 kHz. Ainsi, vous avez toujours un aperçu précis de votre niveau de condition physique.
Ce complément d'entraînement pratique enregistre également vos d onnées de fitness. Elles peuvent être consultées en un clin d'œil pour une comparaison. Cela vous permet de suivre votre évolution personnelle sur plusieurs jours, voire plusieurs années. Repoussez vos limites et soyez plus en forme que jamais.
L'affichage de votre zone de fréquence cardiaque actuelle par des LED de couleur vous y aide également. Selon l'intensité, le bracelet s'illumine dans l'une des sept couleurs - pour une orientation optimale et une motivation supplémentaire lors de l'entraînement cardio qui renforce le cœur. Grâce à la batterie rechargeable, vous évitez également l'achat de piles.
Commandez dès maintenant le bracelet cardio polyvalent sPulse de Sportstech pour donner le meilleur de vous-même.

Bluetooth

ANT+

5,3 kHz connectivité

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

https://www.sportstech.de/sPulse

SPORTSTECH

BBS300 Pèse-personne de salle de bains

Simplement. Vivre. En meilleur santé.
Le BBS300

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

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

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

2. Contenu de la livraison

Vélo elliptique avec pédales et guidon ; connecté avec volant et frein électrique réglable	
Matériel de montage et outils	Afficher l'ordinateur
Manuel d'instructions	Source de courant
Portebouteille	

3. Données techniques

Machine	
Poids	45,2 kg
Dimensions (longueur x largeur x hauteur)	122 × 62 × 164 cm
Poids maximal autorisé de l utilisateur	120 kg (265 lb)

AFFICHER L'ORDINATEUR	
Température de fonctionnement	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Température de stockage	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Connectivité de l'appareil intelligent de l'ordinateur d'affichage	Bluetooth 4.0 ou plus
Protocole de transmission du signal d'impulsion	Bluetooth; 5,3 kHz

Données techniques de l' alimentation électrique		
Nom ou raison sociale du fabricant, immatriculation au RCS et adresse	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Identifiant du modèle	ABT030120AEU	
	Valeur nominale	Unité
Tension d'entrée	230 (90-264)	V AC
Fréquence d’entrée du courant alternatif	50 (47-63)	Hz
Tension de sortie	12	V DC
Courant de sortie	3	A
Puissance de sortie	36	W
	Valeur mesurée	
Efficacité moyenne de fonctionnement	88	%
Efficacité à faible charge (10%)	84	%
Puissance absorbée hors charge	<0,1W	W

4. Vue éclatée / Liste des pièces détachées

- **Identifiez la pièce de rechange requise à l'aide du dessin et de la liste, et notez le numéro.**
- **Contactez notre service client et indiquez le numéro de la pièce de rechange. Les coordonnées se trouvent au dos du manuel ou sur notre site web.**
- **Clarifiez toutes les étapes suivantes avec notre personnel.**

Vous trouverez la vue éclatée et la liste des pièces détachées au lien suivant : https://sportstech.link/cx700_spareparts_0425

5. Conformité

Sportstech Brands Holding GmbH déclare par la présente que l'installation radio de type CX700 est conforme à la directive 2014/53/CE.

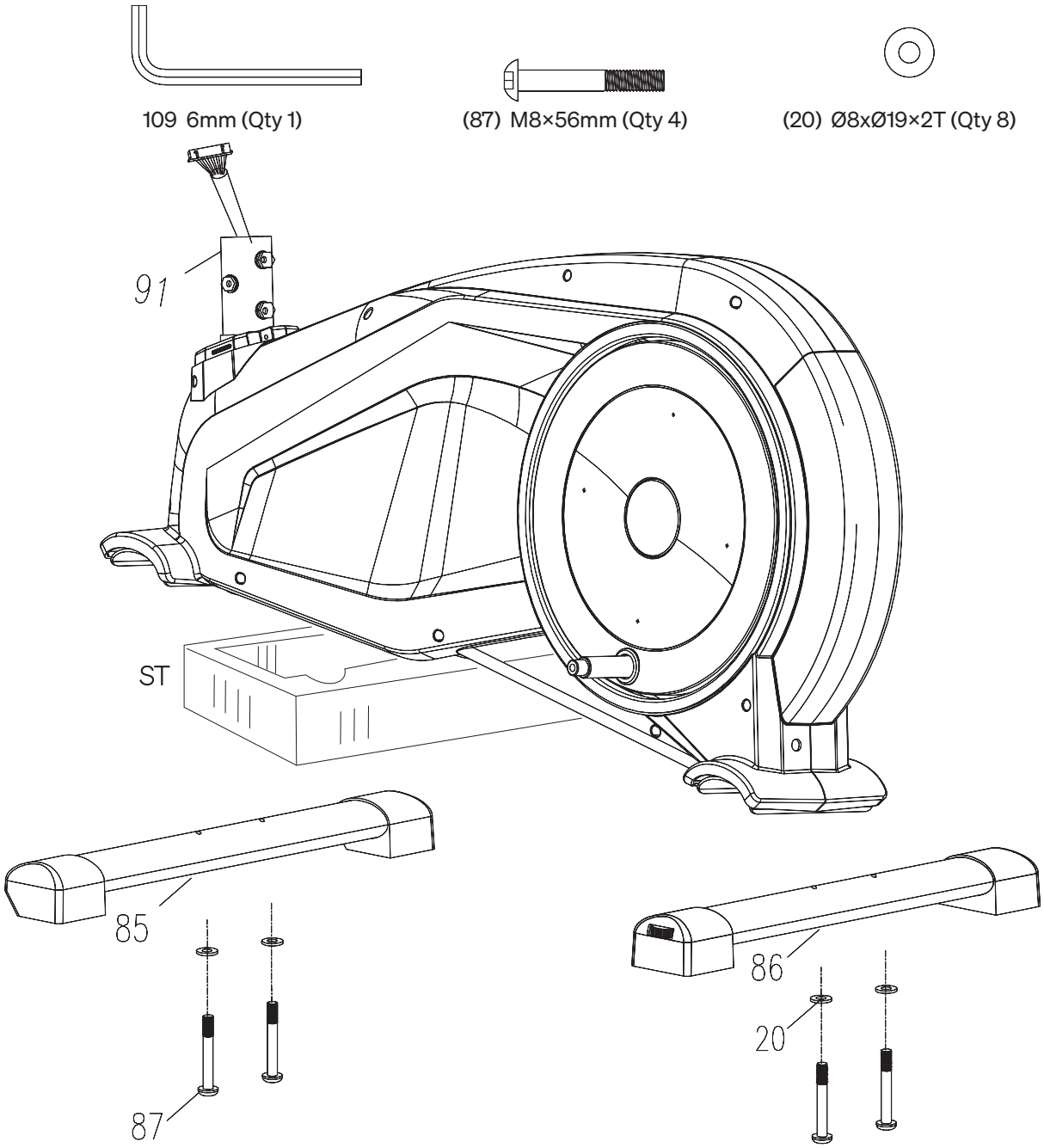
Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:

https://sportstech.link/cx700_conformity_0425

6. Instructions de montage

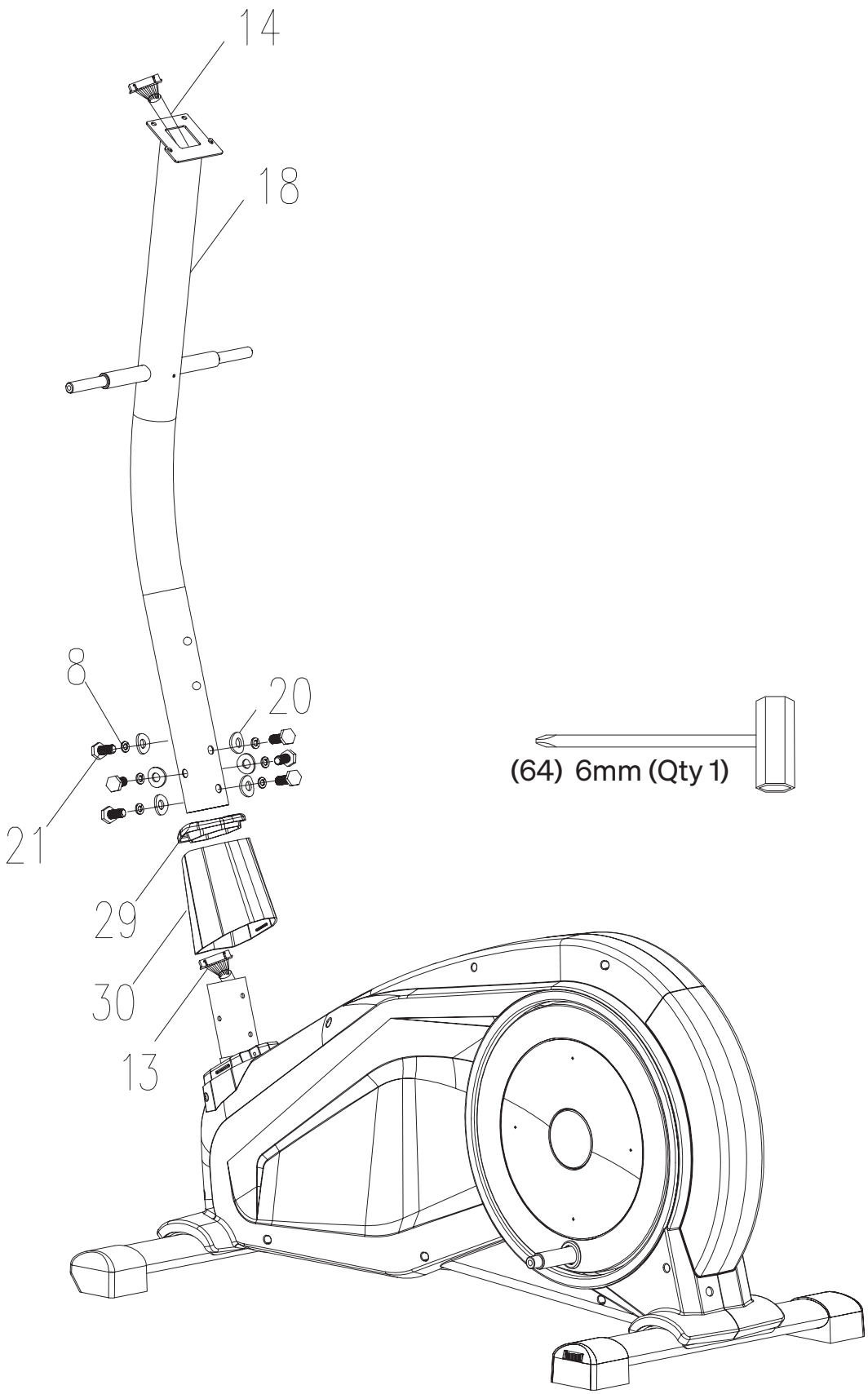
ATTENTION ! Risque de blessures dû à des composants lourds et à un montage incorrect !
- **Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées !**
- **Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !**
- **Effectuez le montage avec un autre adulte suffisamment fort.**

REMARQUE! Certaines des plus petites pièces peuvent être déjà préassemblées.



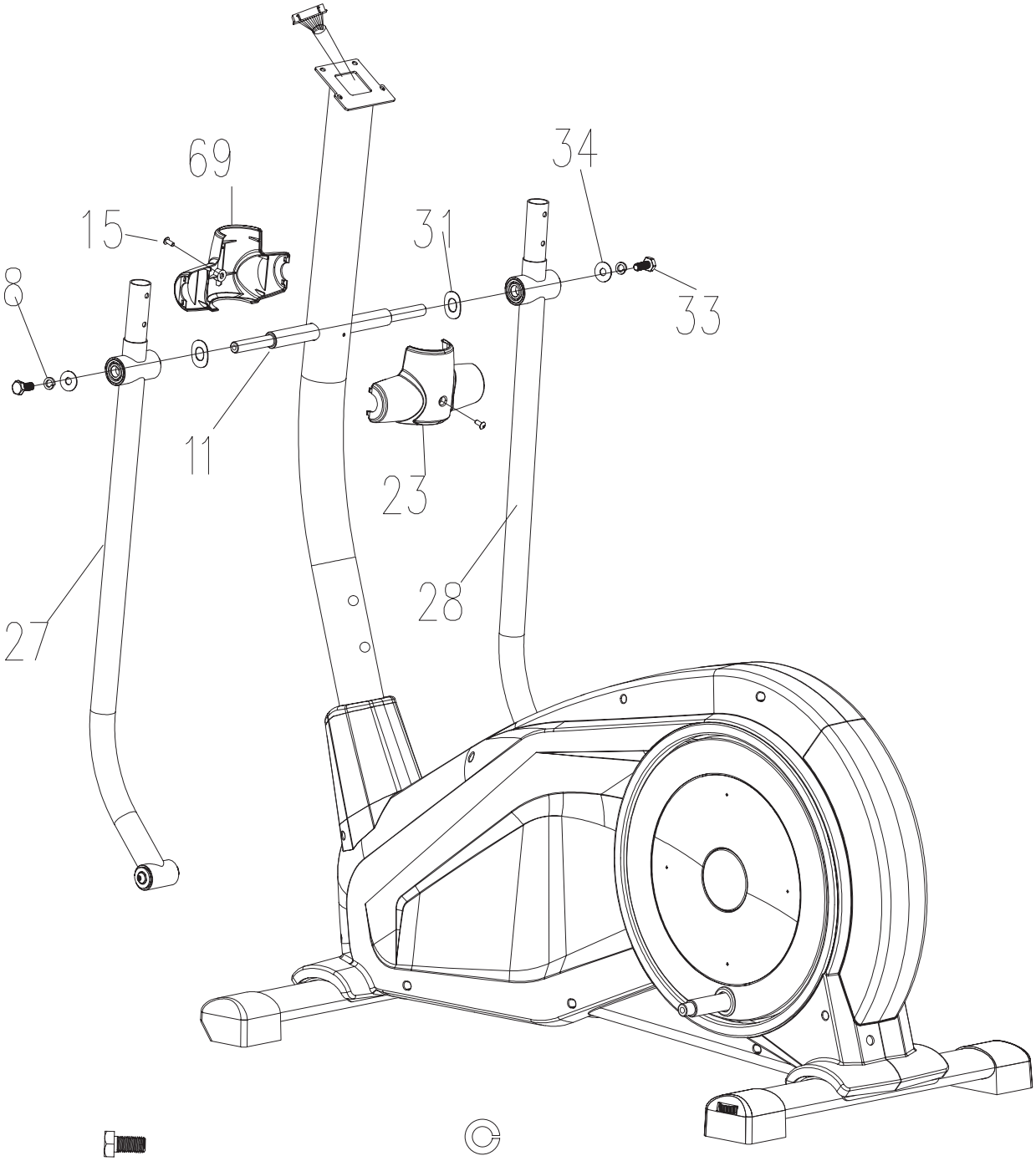
6.1 ÉTAPE 1

- Montez les béquilles avant (85) et arrière (86) sur le châssis à l'aide de deux vis Allen à tête parapluie (87) et de rondelles demi-rondes (20): Serrez les vis dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé Allen (109). Utilisez le matériel d'emballage (Styrofoam; ST) pour soutenir le cadre principal au début de l'assemblage.



6.2 ÉTAPE 2

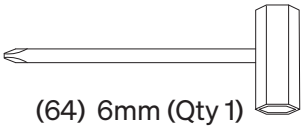
- Joignez les parties supérieure (29) et inférieure (30) du capuchon et faites-les glisser sur le tube principal (18).
- Connectez l'extrémité inférieure du câble d'alimentation de l'ordinateur (14) au connecteur (13) du cadre de l'appareil.
- Placez maintenant le tube principal (18) sur le châssis et fixez-le avec les écrous hexagonaux (21), les rondelles élastiques (8) et les rondelles ondulées (20), à l'aide de la clé à douille (64).



(33) M8×20 (Qty 4)

(8) Ø8.5xØ13.5×2.5T (Qty 4)

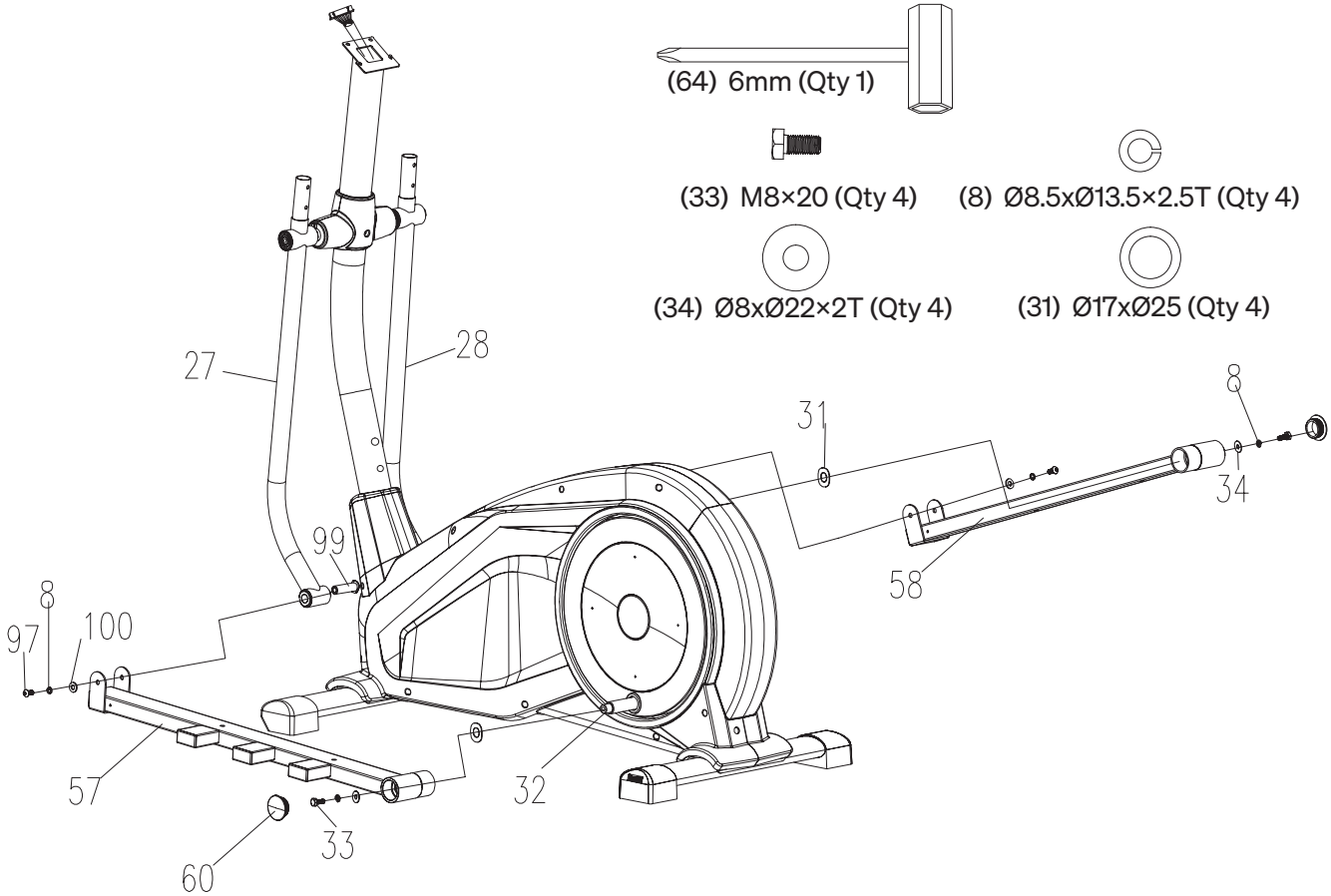
(31) Ø17xØ25 (Qty 4)


(64) 6mm (Qty 1)

(34) Ø8xØ22×2T (Qty 4)

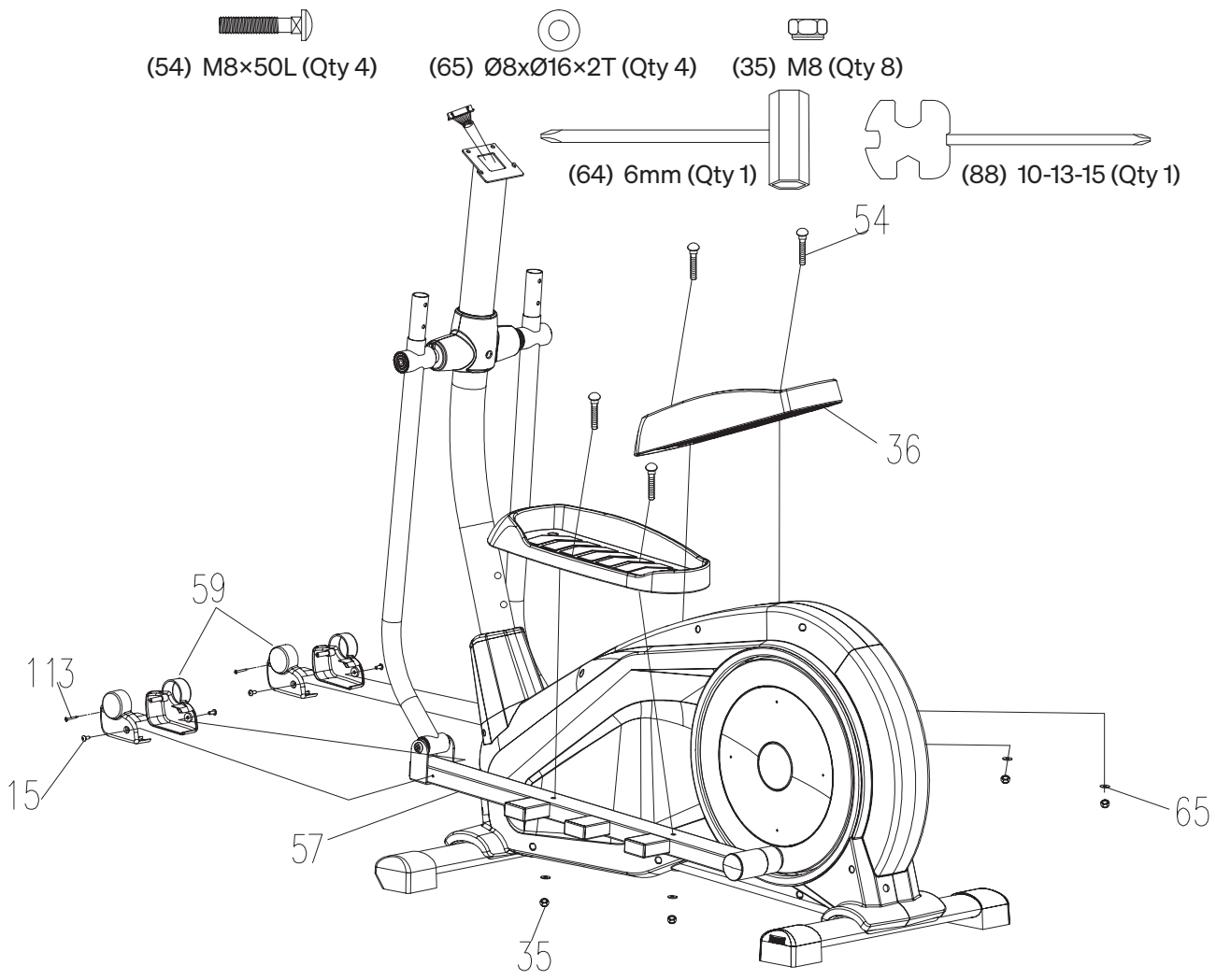
6.3 ÉTAPE 3

- Fixez d'abord les rondelles ondulées (31) des deux côtés du support de poignée (11).
- Ensuite, faites glisser les guidons inférieurs (27, 28) des deux côtés du support de poignée (11). Fixez-les avec les vis hexagonales (33), les rondelles élastiques (8) et les rondelles (34), en utilisant la clé à douille (64).
- A l'aide des vis à tête cruciforme (15), fixez les capuchons avant (23) et arrière (69) au porte-poignée (11), en utilisant le tournevis cruciforme (64).



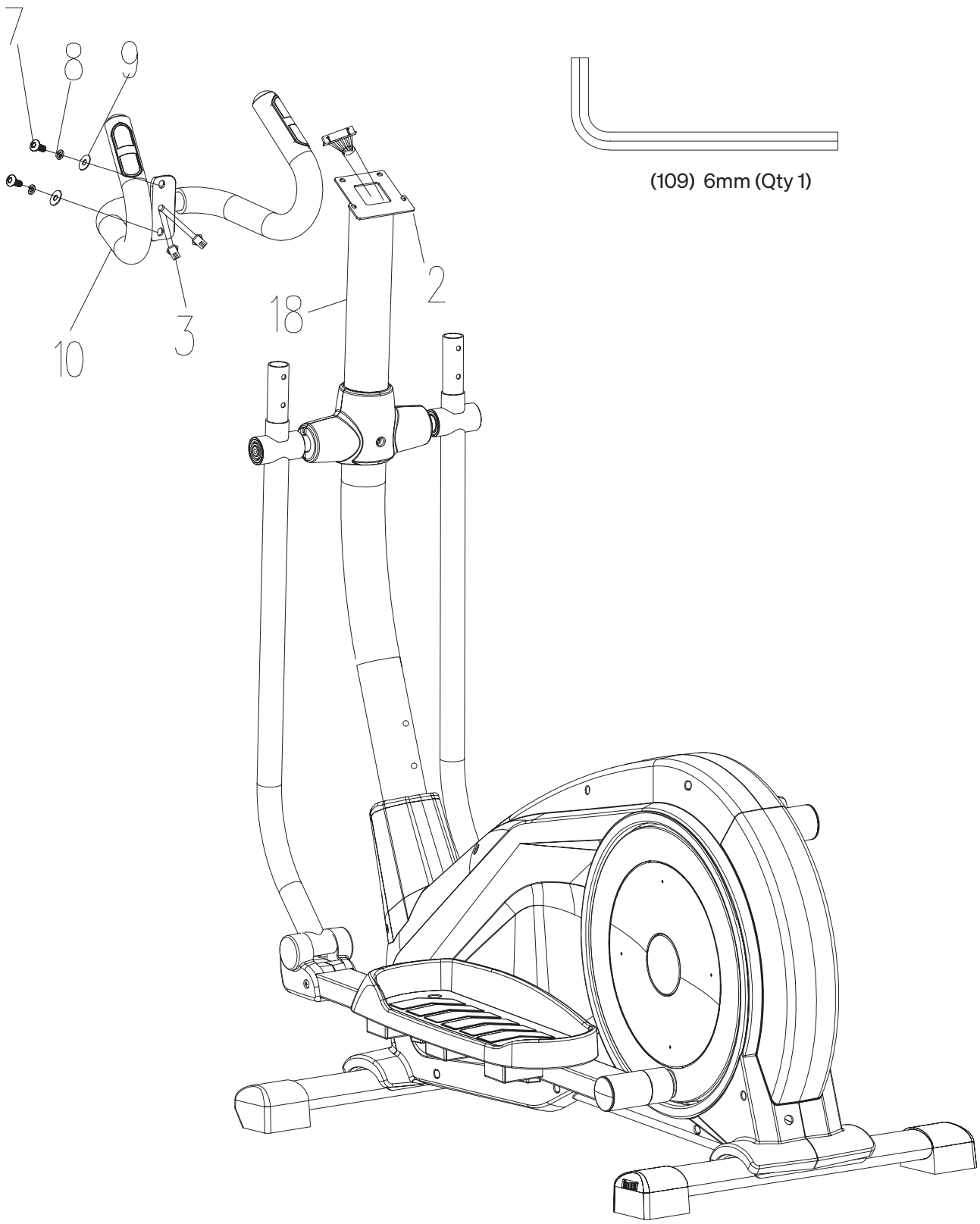
6.4 ÉTAPE 4

- Placez les rondelles ondulées (31) sur les tubes de roulement (32) des deux côtés de la roue.
- Fixez ensuite la barre de pédale gauche (57) et droite (58) à la roue avec les vis à tête hexagonale (33), les rondelles élastiques (8) et les rondelles (34), en utilisant une clé à douille.
- Relier la barre de pédale gauche (57) et droite (58) des deux côtés avec les guidons inférieurs (27, 28) : Serrez les vis à tête hexagonale (97), les rondelles élastiques (8), les rondelles (100) et les vis d'assemblage (99).
- Placez les capuchons (60) sur les ouvertures des barres de pédale.



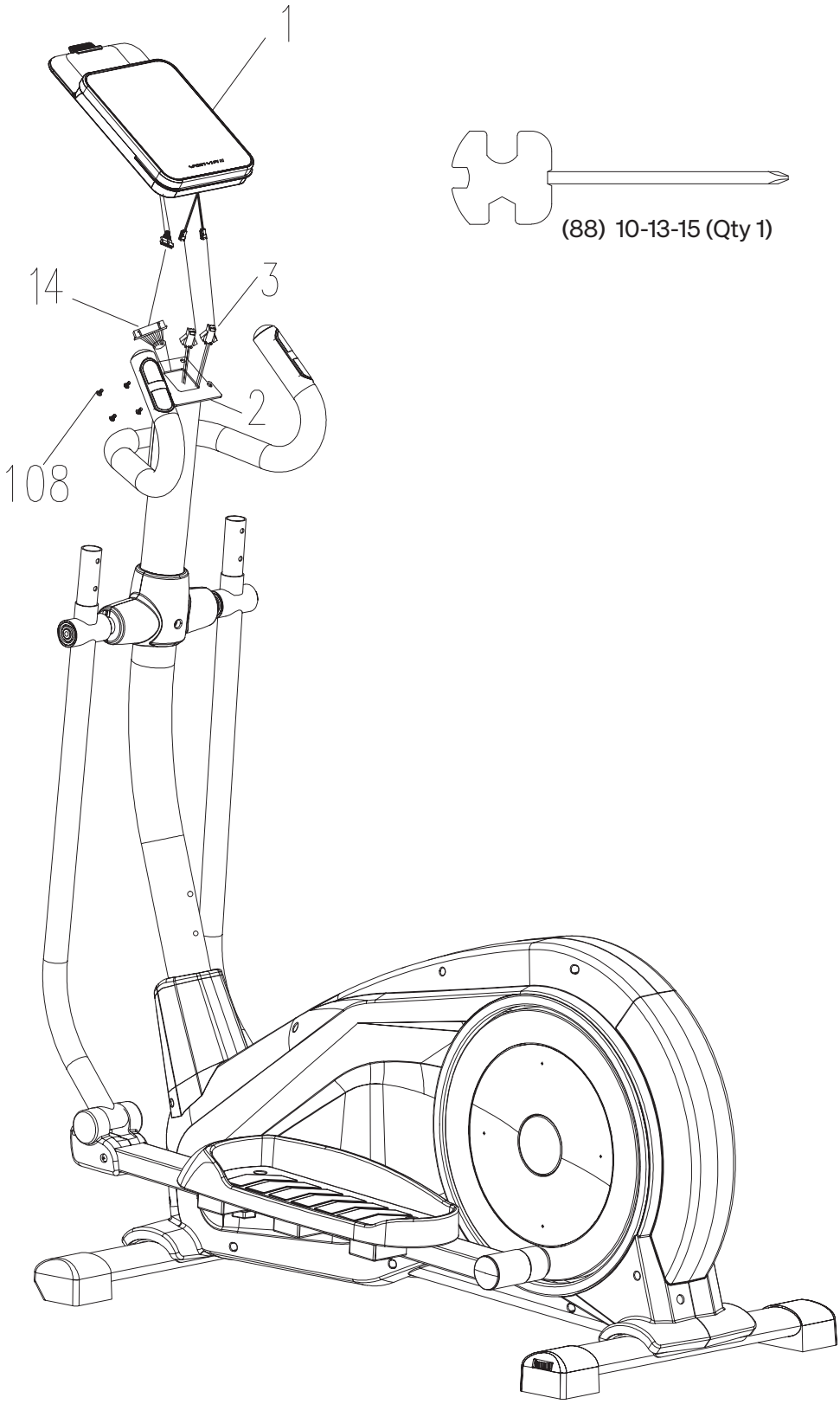
6.5 ÉTAPE 5

- Fixez les pédales (36) aux barres de pédales (57, 58) avec les écrous (35) et les rondelles (65), en utilisant la clé à douille (64).
- Fixez les couvercles gauche et droit de la barre des pédales (59) à la barre des pédales avec des vis à tête cruciforme (15) et des vis à tête cruciforme autotaraudeuses (113), en utilisant la clé multifonction (88).



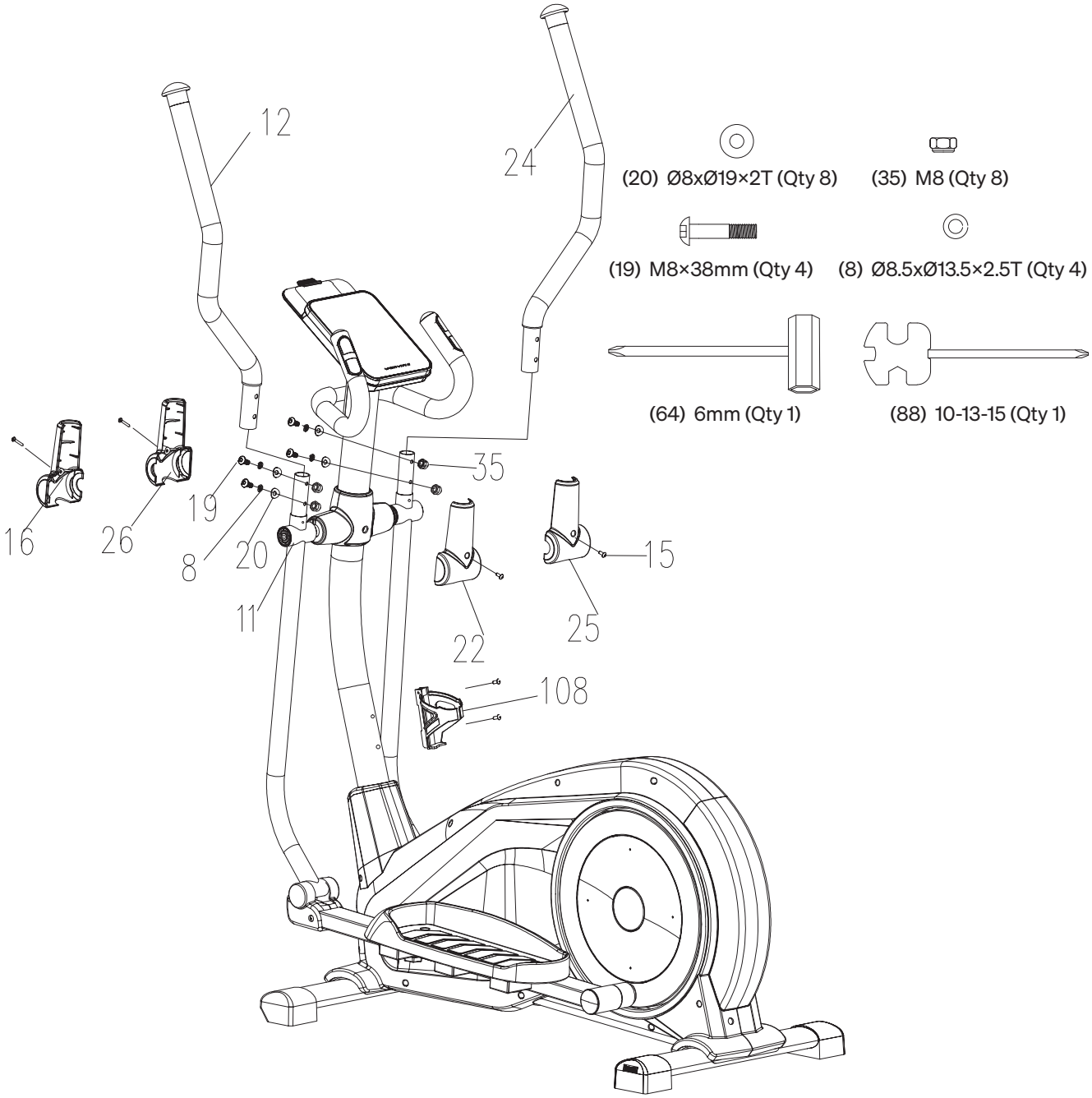
6.6 ÉTAPE 6

- Alignez le poignée de capteur (10) avec les trous de la section supérieure du tube principal (18). Guidez les deux câbles (3) du moniteur de pouls à travers le trou dans le tube principal, puis vers le haut à travers la plaque de montage (2).
- Fixez le pognée de capteur au tube principal (18) avec des vis hexagonales à tête parapluie (7), des rondelles élastiques (8) et des rondelles (9), en utilisant une clé Allen (109).



6.7 ÉTAPE 7

- Connectez les câbles de l'ordinateur (1) avec les câbles (3, 14), comme indiqué sur l'illustration.
- Fixez l'écran (1) sur la plaque de montage (2) avec les vis à tête cruciforme (108), en utilisant la clé multifonctions (88).



6.8 ÉTAPE 8

- Fixez les guidons supérieurs gauche (12) et droit (24) aux guidons inférieurs (27, 28), à l'aide d'une clé Allen.
- Fixez les couvercles (16 + 22 & 25 + 26) au support de poignée (11) avec les vis à tête cruciforme (15), en utilisant le tournevis cruciforme (64).
- Montez le porte-bouteille (113) sur le tube principal, à l'aide du tournevis cruciforme (64).

- **Veuillez nettoyer soigneusement cet appareil avant la première utilisation et après le montage, car des résidus d'huile et des dépôts de poussière peuvent être présents sur celui-ci, en raison du processus de production et d'emballage.**

Terminé! Après avoir branché la fiche d'alimentation de votre appareil d'entraînement dans une prise de courant appropriée, vous pouvez commencer votre entraînement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!

7. Étirements pour l'échauffement et le retour au calme

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

1

ROULER LA TÊTE

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

2

EPAULE ELEVATION

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

3

ETIREMENT DES CÔTES

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

4

W

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et etendez 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

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

8

ETIREMENT DU MOLLET/ TENDON

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

8. Boutons de fonction

1. CALORIES / PROGRAMME
2. TEMPS
3. PULSE
4. DISTANCE
5. RPM / VITESSE
6. WATT / NUMÉRO DE NIVEAU
7. GRAPHIQUE À POINTS POUR LES NIVEAUX

Démarrage / Pause

Sélection du mode couleur

Contrôle de la condition physique

Sélection du programme / paramètre
Annulation de l'entraînement

Bouton de réglage de valeur bas / haut

START / PAUSE:

- Avant un entraînement, appuyez sur ce bouton pour lancer un compte à rebours de 3 secondes. Ensuite, commencez votre séance d'entraînement.
- Pendant un entraînement, appuyez sur ce bouton pour arrêter le compte à rebours et mettre votre séance en pause. Appuyez à nouveau sur ce bouton pour reprendre votre séance d'entraînement.

VÉRIFICATION DE LA CONDITION PHYSIQUE:

- Utilisez ce bouton pour déterminer votre condition physique actuelle : Effectuez une séance d'entraînement, mais ne vous surmenez pas! Assurez-vous que votre pouls est mesuré soit par la poignée du capteur, soit par un appareil Bluetooth connecté. À la fin de l'entraînement, appuyez sur ce bouton et commencez à vous détendre: votre pouls diminue et l'ordinateur le mesure. Une forte diminution indique une bonne condition physique. L'ordinateur évalue votre forme actuelle entre F1 et F6 selon le tableau suivant. Il ne s'agit toutefois que de valeurs indicatives.

Différence de pouls en BPM	Niveau de forme physique affiché	Condition physique évaluée (valeur indicative)
≥ 50	F1	Parfait
40-49	F2	Bonne
30-39	F3	Moyenne
20-29	F4	Acceptable
10-19	F5	Besoin de plus d'entraînement
< 10	F6	Actuellement peu en forme

SÉLECTION DU PROGRAMME / ANNULATION D'UN ENTRAÎNEMENT:

- **Sélection des programmes:** Appuyez sur ce bouton en mode veille. Les programmes sont des combinaisons de différents niveaux d'intensité qui sont automatiquement modifiés par l'ordinateur pendant votre séance d'entraînement. La section "APERÇU DES PROGRAMMES" de ce manuel présente les différents programmes.
- **Selection des paramètres pour ajuster:** Appuyez sur le bouton lorsque le programme est sélectionné jusqu'à ce que le paramètre souhaité clignote à l'écran (calories, durée ou distance).
- **Annuler l'entraînement:** Appuyer sur la touche pendant l'entraînement. Le mode veille est activé et les résultats d'entraînement actuels sont remis à 0.

BOUTONS DE RÉGLAGE DE VALEUR HAUT / BAS:

- Pendant une séance d'entraînement, appuyez sur ces boutons pour augmenter (vers le haut) ou diminuer (vers le bas) le niveau d'intensité. Appuyez sur le bouton approprié et maintenez-le enfoncé pour augmenter ou diminuer rapidement l'intensité de plusieurs niveaux.
- Appuyez sur ces boutons pendant la sélection du programme; paramètre ou de la couleur pour basculer entre les différentes options.

SÉLECTION DU MODE COULEUR:

- Appuyez et maintenez ce bouton en mode veille pour accéder à la sélection du mode couleur. Les différentes options d'éclairage sont décrites dans la section 'MODE COULEUR' de ce manuel.
- Pendant une séance d'entraînement, appuyez sur ce bouton pour activer ou désactiver l'éclairage de l'écran.

8.1 AFFICHAGE

L'affichage comporte 7 sections différentes:

1. CALORIES:

Valeur estimée des calories brûlées jusqu'à présent pendant la séance d'entraînement. La valeur réelle dépend d'un grand nombre de facteurs différents. Une indication cliniquement précise n'est donc pas possible avec cet appareil d'entraînement. La plage d'affichage est comprise entre 0 et 999 kcal.

2. TIME (TEMPS): :

Temps écoulé jusqu'à présent pendant votre séance d'entraînement ; indiqué en [minutes:secondes] ou en [heures.minutes]. La plage d'affichage va de 0:00 à 99,59.

3. PULSE:

Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM). Elle est mesurée par la poignée de capteur ou par une ceinture de pouls connectée via Bluetooth. Sachez qu'ici aussi, il n'est pas possible de fournir des informations cliniquement précises. La plage d'affichage va de 30 à 220 BPM.

4. DISTANCE:

Distance en kilomètres que vous avez parcourue jusqu'à présent pendant votre séance d'entraînement. La plage d'affichage va de 0,00 à 99,99 km.

5. RPM / SPEED:

Dans ce segment, l'affichage alterne toutes les 5 secondes entre le nombre actuel de tours de pédale par minute (RPM) et la vitesse actuelle en km/h (SPEED). La plage d'affichage est de 0 à 999 RPM et de 0,0 à 99,9 km/h.

6. WATT / NIVEAU:

Dans ce segment, l'affichage alterne toutes les 5 secondes entre la puissance en watts (WATT) que vous produisez actuellement et le niveau d'intensité actuel (LEVEL). La plage d'affichage est de 0 à 726 watts et le niveau 1 à 24.

7. GRAPHIQUE À POINTS POUR LES NIVEAUX D'INTENSITÉ:

Les colonnes de points indiquent les niveaux d'intensité actuels et à venir. Les points clignotants indiquent le niveau actuel. Les points fixes à droite des points clignotants indiquent les niveaux suivants. Chaque point représente 3 niveaux d'intensité. (Exemple : Les niveaux d'intensité 6 à 8 sont représentés par 2 points verticaux, les niveaux 9 à 11 par 3 points, etc.) La hauteur maximale des colonnes est de 8 points. Chaque colonne représente une minute d'entraînement; un maximum de 20 minutes est affiché.

- Après 5 minutes d'inactivité, l'écran s'éteint et devient noir. Pour le réactiver, appuyez sur l'une des touches de fonction, par exemple, la touche Start/Pause.

9. L'entraînement

Dans ce manuel, nous voulons vous donner quelques conseils généraux sur l'entraînement avec votre appareil Sportstech. Vous trouverez en ligne de nombreuses autres possibilités de développer et d'optimiser votre programme de fitness personnel.

9.1 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

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

AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si votre capacité de performance diminue de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- **Ne vous épuisez pas ou n'épuisez pas les autres pendant l'entraînement ! Tenez toujours compte de la condition physique générale et de la forme du jour de chacun !**
- **Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent être adaptées à la situation individuelle. Il est recommandé de suivre les conseils d'un médecin !**

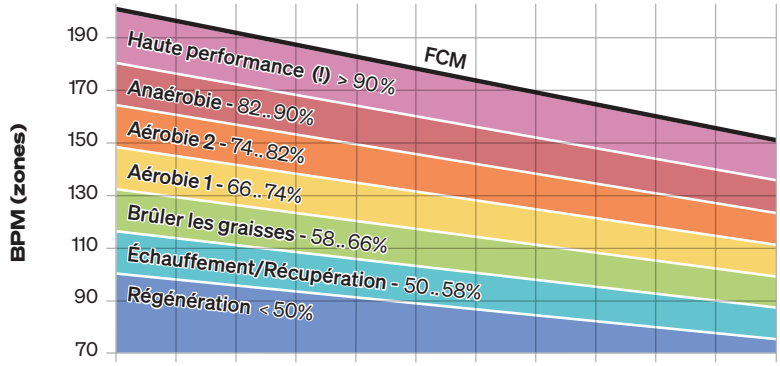
Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

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

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

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

A. Graphique de sélection



Le tableau B vous permet de définir **une moyenne** pour la **fréquence cardiaque cible**. Pour cela:

- Descendez de votre âge jusqu'à la ligne du tableau qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Relevez la valeur numérique. Il s'agit d'une valeur indicative que vous pouvez utiliser comme fréquence cardiaque cible.

B. Tableau de sélection

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensité	BPM (valeurs moyennes)										
Haute performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaérobie 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aérobie 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aérobie 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Brûler les graisses 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Échauffement/Récupération 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Régénération < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

Dans tous les cas :

- Vérifiez si la fréquence cardiaque cible obtenue correspond à vos besoins. Si ce n'est pas le cas, ajustez-la jusqu'à ce que vous trouviez la fréquence optimale.
- Lors de l'entraînement, la couleur du témoin lumineux vous indique en temps réel dans quelle plage de fréquence cardiaque maximale (FCM) correspondant à votre âge vous vous entraînez actuellement. Les couleurs correspondent aux diagrammes ci-dessus.

10. Modes de couleur de l'affichage

Pour la couleur de l'éclairage de votre écran, vous pouvez choisir parmi différentes options. Sélectionnez l'option souhaitée à l'aide du bouton "Colour mode" et des boutons fléchés. (Les couleurs réelles peuvent différer de la description.) En veille, la couleur rouge est affichée.

1. COULEURS BASÉES SUR LA PERFORMANCE: À PARTIR DE WATTS OU DE PULSE RATE.

Dans ce mode, l'ordinateur règle automatiquement la couleur d'affichage en fonction de vos performances. Ce mode est le paramètre par défaut après avoir allumé votre appareil. Pour revenir à ce mode à partir d'une couleur constante, sélectionnez le code couleur 'C00', comme décrit au paragraphe 2.

- Lorsque l'ordinateur ne reçoit aucun signal d'impulsion, il mesure votre puissance actuelle en **WATTS (W)** et règle la couleur de l'écran en conséquence.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Bleu	Aqua	Vert	Jaune	Orange	Rouge	Pourpre

- Dès que l'ordinateur reçoit un signal d'impulsion de la poignée de capteur ou d'un capteur externe, il règle la couleur en fonction de votre **RYTHME D'IMPULSIONS**. En mode **HrC**, le pouls cible que vous avez défini est considéré comme le **MHR** (taux de pouls max = **100%**). La couleur de l'affichage dépend du pourcentage de la MHR que représente votre pouls actuel. (Exemple: Pouls cible=MHR = 160 BPM. Pouls actuel = 120 BPM = 75 % de la MHR => la couleur est orange).

< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Bleu	Aqua	Vert	Jaune	Orange	Rouge	Pourpre

Dans les autres modes d'entraînement, votre pouls détermine la couleur de l'affichage comme suit:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Bleu	Aqua	Vert	Jaune	Orange	Rouge	Pourpre

2. COULEUR CONSTANTE

Vous pouvez définir une couleur constante:

- Appuyez sur le bouton 'Mode couleur' en mode veille pendant 3 secondes jusqu'à ce que 'C00' apparaisse sur l'écran.
- Sélectionnez le code couleur souhaité à l'aide des boutons 'UP'/'DOWN' selon le tableau suivant. Lorsque la couleur souhaitée est affichée, appuyez à nouveau sur le bouton 'Colour mode' pendant trois secondes. L'écran revient alors en mode veille.

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automatique)	Bleu	Aqua	Vert	Jaune	Orange	Rouge	Pourpre

3. ARRÊT DE L'ÉCLAIRAGE

Vous pouvez éteindre l'éclairage de l'écran et vous entraîner sans effets visuels.

- Pour éteindre l'éclairage de l'écran, appuyez sur le bouton "Colour mode" pendant votre entraînement.
- Pour le rallumer, appuyez à nouveau sur le bouton.

REMARQUE: Après cinq minutes d'inactivité de l'utilisateur, l'éclairage s'éteint automatiquement, même si l'entraînement est toujours actif.

11. Exécution de l'entraînement / manuellement ou avec des programmes

REMARQUE IMPORTANTE POUR LA SANTÉ!

Ne vous surmenez jamais ou ne surmenez pas une autre personne pendant l'entraînement! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort!

- Tenez toujours compte de la forme physique de base et de la forme quotidienne de la personne qui s'entraîne.
- Utilisez le pouls et le bien-être général pour l'évaluer. La mesure du pouls peut être imprécise. Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de malaise, de faiblesse, de douleurs dans les membres, de douleurs dans la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres.
- Si nécessaire, demandez l'avis d'un médecin avant de vous entraîner, surtout si vous êtes plus âgé, si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'avez que peu d'expérience en matière d'entraînement physique!
- N'hésitez pas à diminuer immédiatement l'intensité de l'entraînement ou à interrompre un entraînement.

Pour régler et faire varier l'intensité de l'entraînement, vous disposez des options suivantes:

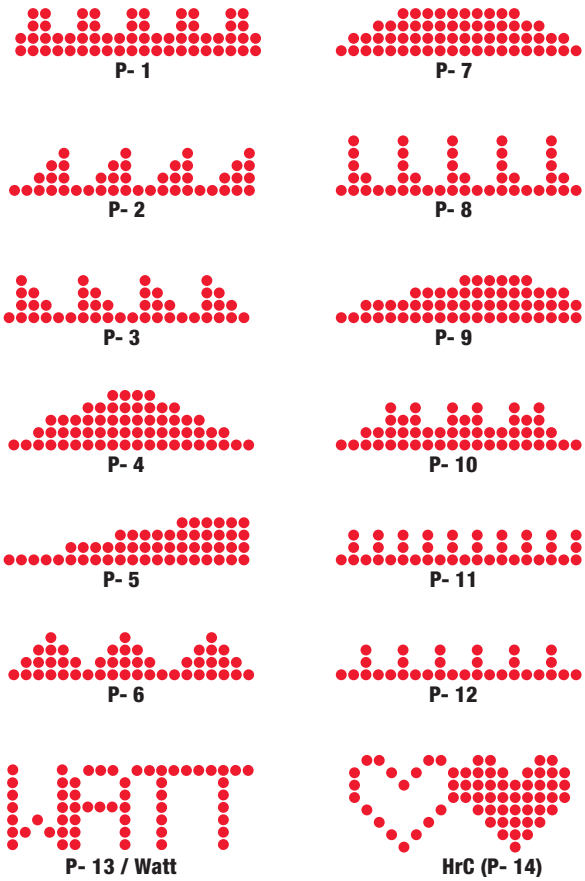
- **Réglage manuel de l'intensité d'entraînement**
- **Réglage automatique de l'intensité de l'entraînement:**
  - **avec des programmes prédéfinis**
  - **en fonction de la fréquence cardiaque cible (HRC)**
  - **en fonction de la puissance cible (WATT).**

1. RÉGLAGE MANUEL DE L'INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT:

- Appuyez sur le bouton start / pause en mode veille. Un compte à rebours de 3 secondes s'affiche à l'écran. Votre séance d'entraînement commence alors.
- Le niveau d'intensité prédéfini est de 1. Appuyez sur les boutons "UP" pour augmenter et "DOWN" pour diminuer l'intensité. Un total de 24 niveaux de performance est à votre disposition.
- Restez dans un seul niveau pour un entraînement d'endurance constant ou faites des unités d'intervalles avec différents niveaux d'intensité.

2. RÉGLAGE AUTOMATIQUE DE L'INTENSITÉ D'ENTRAÎNEMENT:

- L'ordinateur dispose de 12 programmes différents dont les niveaux d'intensité augmentent et diminuent selon certains schémas.
- Appuyez sur la touche PROGRAM SELECTION en mode veille. Sélectionnez le programme souhaité de P1 à P12 à l'aide des boutons UP ou DOWN.
- Appuyez sur le bouton Start/Pause pour commencer l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, les boutons UP et DOWN permettent d'augmenter ou de diminuer l'intensité. Toutes les intensités à venir du programme en cours seront adaptées en conséquence.



Régler les valeurs cibles dans un programme ; régler MHR pour la couleur de la LED

Dans chaque programme, vous pouvez définir une valeur cible pour la durée souhaitée, la distance ou la quantité approximative de calories à brûler. De plus, vous pouvez régler une fréquence de pulsation maximale (MHR) dans chaque programme afin d'adapter individuellement la couleur de la LED à votre pouls.

- Lorsque vous avez sélectionné le programme souhaité, appuyez à nouveau sur la touche de sélection de programme. Le paramètre 'TIME' clignote à l'écran.

- Réglez la valeur cible souhaitée à l'aide des touches 'vers le haut' et 'vers le bas'.
- Si vous souhaitez parcourir une certaine distance ou brûler un certain nombre de calories, appuyez à nouveau sur le bouton de sélection du programme jusqu'à ce que 'DISTANCE' ou 'CALORIES' clignote à l'écran.
- Réglez la valeur cible souhaitée à l'aide des touches 'vers le haut' et 'vers le bas'.

Si vous souhaitez régler une MHR individuelle pour déterminer la couleur de la LED:

- Appuyez à nouveau sur la touche de sélection de programme jusqu'à ce que le paramètre 'PULSE' clignote à l'écran.

- Réglez les MHR souhaités à l'aide des touches 'vers le haut' et 'vers le bas'.
- Notez qu'en mode programme, la valeur MHR détermine uniquement les couleurs des LED, n'a aucune influence sur l'intensité de l'entraînement. **Ne vous surmenez pas !** Pour savoir quelle couleur correspond à quelle impulsion, consultez la section 'MODES DE COULEUR DE L'AFFICHAGE'.

- Une fois que vous avez défini les valeurs souhaitées, lancez le programme sélectionné en appuyant sur la touche Start/Pause.

Une fois la valeur cible fixée atteinte, l'ordinateur met fin à l'entraînement et réduit l'intensité à zéro.

- Assurez-vous ensuite de vous déchauffer suffisamment. Pour ce faire, utilisez si nécessaire un programme manuel de faible intensité.

3. MODE HRC (FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE):

En mode HRC, l'ordinateur ajuste constamment l'intensité en fonction de la fréquence cardiaque souhaitée.

- Assurez-vous que votre pouls est correctement mesuré, soit par les poignées de capteur, soit par une sangle de pouls connectée. Appuyez sur le bouton de sélection des programmes en mode veille.

- Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des boutons UP ou DOWN jusqu'à ce que "HrC" s'affiche. Appuyez à nouveau sur le bouton de sélection des programmes.
- Sélectionnez la fréquence cardiaque cible à l'aide des boutons UP ou DOWN. **Ne choisissez pas une fréquence cible trop élevée par rapport à votre niveau de forme physique individuel!**

- Appuyez sur le bouton Start/Pause pour commencer la séance d'entraînement. La couleur des LED est déterminée par l'impulsion cible définie comme MHR.

4. MODE WATT (MODE DE PUISSANCE CIBLE):

En mode WATT, l'ordinateur ajuste constamment l'intensité en fonction de la performance souhaitée en **Watts**.

- Appuyez sur le bouton de sélection du programme en mode veille. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide des boutons UP ou DOWN jusqu'à ce que "**WATT**" s'affiche. Appuyez à nouveau sur le bouton de sélection des programmes.
- Sélectionnez la puissance cible en Watts à l'aide des boutons UP ou DOWN. **Ne choisissez pas une puissance cible (WATT) trop élevée par rapport à votre niveau de forme physique individuel!**
- Appuyez sur le bouton Start/Pause pour commencer la séance d'entraînement.

12. Connexion Bluetooth & USB

L'appareil est compatible Bluetooth et dispose d'une prise USB. Les utilisateurs disposent de différentes options:

MESURE DU POULS VIA LE DISPOSITIF BLUETOOTH:

Mesurez votre pouls à l'aide d'un capteur compatible Bluetooth (bracelet de pouls). Pour ce faire, commencez votre entraînement et allumez le cardiofréquencemètre correspondant. Le système reconnaît automatiquement l'appareil et affiche les données mesurées sur l'écran.

UTILISATION D'UNE APPLICATION DE FITNESS (KINOMAP):

En plus d'un appareil pour l'enregistrement du pouls, vous avez la possibilité de connecter un autre appareil compatible Bluetooth (par exemple un smartphone, une tablette, un téléviseur) pour utiliser l'appli Kinomap. Pour ce faire, activez la connexion Bluetooth et sélectionnez l'appli Kinomap pour qu'elle se connecte à votre appareil d'entraînement lorsqu'il est en mode veille. Suivez les instructions et vous pouvez commencer votre entraînement!

FONCTION DE CHARGE USB:

Vous pouvez utiliser le port USB intégré sur le bord droit de l'écran pour charger votre appareil intelligent. Il suffit de brancher le câble de données et le système fournit automatiquement de l'énergie. Cette opération n'est possible que pendant le fonctionnement. Aucune charge n'a lieu en mode veille ou lorsque l'appareil est éteint.

13. Soin, nettoyage et entretien

ATTENTION:

- **Pour les travaux de nettoyage, d'entretien et / ou de réparation, l'alimentation électrique doit être complètement débranchée de la prise murale.**
- **Ne commencez ou ne poursuivez jamais un entraînement lorsque les composants sont desserrés ou même endommagés.**

NETTOYAGE

Retirez la sueur de votre appareil d'entraînement après chaque séance d'entraînement. Faites-le soigneusement avec un chiffon légèrement humide et un savon doux. N'utilisez pas de solvants. Un nettoyage régulier augmente considérablement la durée de vie de votre appareil d'entraînement. Toutefois, N'UTILISEZ PAS de liquides à proximité de l'alimentation électrique, de l'ordinateur/l'écran ou de tout autre appareil électrique ou électronique. Les dommages causés par la transpiration ou d'autres liquides ne sont en aucun cas couverts par la garantie. Pendant l'entraînement, évitez également que des liquides (comme des boissons) ne pénètrent dans l'appareil d'entraînement ou l'ordinateur.

MAINTENANCE

L'appareil d'entraînement est équipé de roulements étanches. Il n'est pas nécessaire de les lubrifier.

VÉRIFICATION DU MATÉRIEL DE FIXATION

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez le serrage des boulons et des écrous. Resserrez-les, si nécessaire.

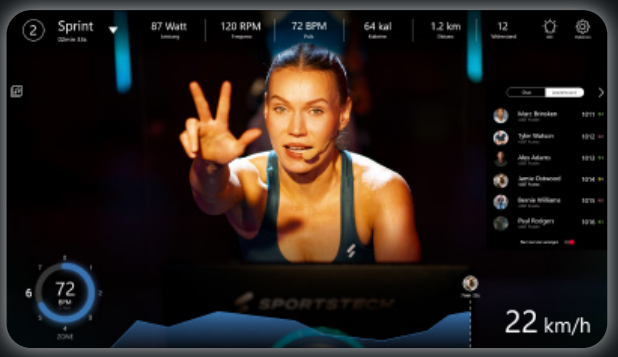
CONTRÔLE DES COMPOSANTS

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez l'état de sécurité de la selle, de la tige de selle, du guidon et des pédales.

14. Logiciel d'application (Apps)

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

14.1 SPORTSTECH LIVE APP



L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres:

- L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres
- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !

S'informer ici: https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support

Informations complémentaires

- Si vous avez des questions, nous serons heureux de vous aider rapidement et facilement. Il vous suffit de scanner le code QR pour commencer.

sportstech.link/helpchat

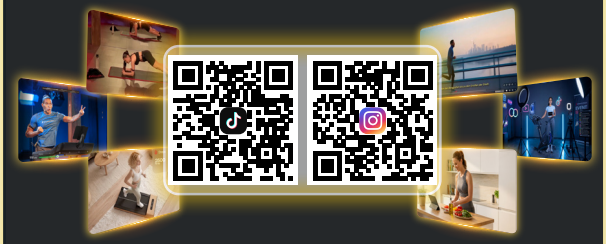
SPORTSTECH

Découvrez la variété de produits dans notre boutique en ligne.

Visite-nous

www.sports-tech.fr

Suivez-nous pour recevoir des mises à jour et des conseils.



Entraînements • Conseils • Motivation

SPORTSTECH

Compléter sa formation

Des aides intelligentes au support d'entraînement parfait - découvre ce qui fait passer ton entraînement au niveau supérieur.

Haltères

Bandes

Ceintures cardiaques

Pistolets de massage

Balances

Bracelets connectés

Tapis de protection du sol

Et bien plus encore

sports-tech.fr/equipment

15. Mise au rebut

Chers clients,

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

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

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

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

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

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

Chaîne du recyclage

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

Manuale D'uso

Cari client*,

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

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

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

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

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

Indice

1. Istruzioni di sicurezza 111
2. Volume di consegna 114
3. Dati tecnici 114
4.Vista Esplosa / Elenco dei Ricambi 115
5. Conformità 115
6. Istruzioni di montaggio 116
7. Stretching per riscaldarsi e defaticare 124
8. Tasti funzione 125
   8.1 Display 126
9. Note sulla allenamento 127
   9.1 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET 127
10. Modalità di colore del display 128
11. Allenamento / manuale o con programmi 129
12. Connessione Bluetooth e USB 131
   Misurazione della frequenza cardiaca tramite dispositivo Bluetooth: 131
   Uso di un'applicazione di fitness (Kinomap): 131
   Funzione di ricarica USB: 131
13. Cura, pulizia e manutenzion 131
14. Software di utilizzo (Apps) 132
   14.1 SPORTSTECH LIVE App 132
15. Smaltimento 135

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

1. Istruzioni di sicurezza

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

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

REQUISITI PERSONALI GENERALI

AVVERTENZA! Il sovraffaticamento può portare a danni permanenti o addirittura alla morte.

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

PREPARARE L'ATTREZZO PER L'ALLENAMENTO

SUBITO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

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

GENERALE

- Usare l'attrezzo solo al chiuso. Posizionarlo su una superficie solida e piana. Usare un tappetino per evitare di danneggiare il pavimento.
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una **distanza di sicurezza** di almeno 3 m (10 ft) dall'apparecchio. Attenzione. In particolare, il nastro di scorrimento in movimento è estremamente pericoloso.
- Utilizzare l'attrezzo di allenamento solo per uso privato, non per uso commerciale.
- Non eseguire alcuna manutenzione o regolazione diversa da quelle descritte in questo manuale. In caso di problemi, smettere di usare l'unità e contattare il servizio clienti autorizzato.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio le rondelle).
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurasi che tutte le giunzioni siano ben strette. Stringere nuovamente se necessario.
- Controllare prima di ogni sessione di allenamento che tutti i dispositivi di fissaggio (ad esempio i perni di bloccaggio, le coperture di protezione) siano al loro posto e che tutte le altre parti dell'unità siano in buone condizioni di funzionamento.
- Osservare le istruzioni per l'uso dell'alimentatore.

PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

- Riscaldarsi sempre a sufficienza prima dell'allenamento e fare una sessione di defaticamento dopo l'allenamento.
- Non continuare l'allenamento se si avvertono dolori agli arti, al petto, nausea, mancanza di fiato o simili. Consultare un medico prima di continuare.
- Si noti che le misurazioni degli impulsi possono essere imprecise.

- Indossare indumenti abbastanza aderenti per evitare di essere incastrati tra le parti dell'attrezzo. Usare una protezione per i capelli se si hanno i capelli lunghi.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo durante l'uso e non.
- Solo una persona alla volta può usare l'attrezzo di allenamento.
- Eseguire tutti i movimenti con attenzione: evitare di urtare accidentalmente l'attrezzo.
- **Salire sull'attrezzo:** Il pedale al vostro fianco deve essere nella posizione più bassa. Tenere le maniglie di entrambi i manubri con le mani. Poi, con il piede destro, spingere sul pedale basso. Poi, con l'altro piede, spingere sull'altro pedale.
- Una volta che si ha un appoggio sicuro, muovere i pedali e il manubrio a una velocità appropriata facendo andare a ritmo mani e piedi.
- **Fermare l'attrezzo:** Si noti che l'attrezzo non ha una ruota libera: Le parti in movimento non si fermano immediatamente.
- **Scendere dall' attrezzo di allenamento:** spostare un pedale nella posizione più bassa. Tenere saldamente entrambi i manubri. Dopodiché portare il piede dal pedale più alto al pavimento dell'altro lato. Continuare a tenere il manubrio e scendere anche dal pedale inferiore.

UTILIZZO DELL'UNITÀ DI ALIMENTAZIONE

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

ADESIVO DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono trovarsi nelle posizioni indicate nella figura seguente. Assicurarsi che siano sempre intatti e perfettamente leggibili.

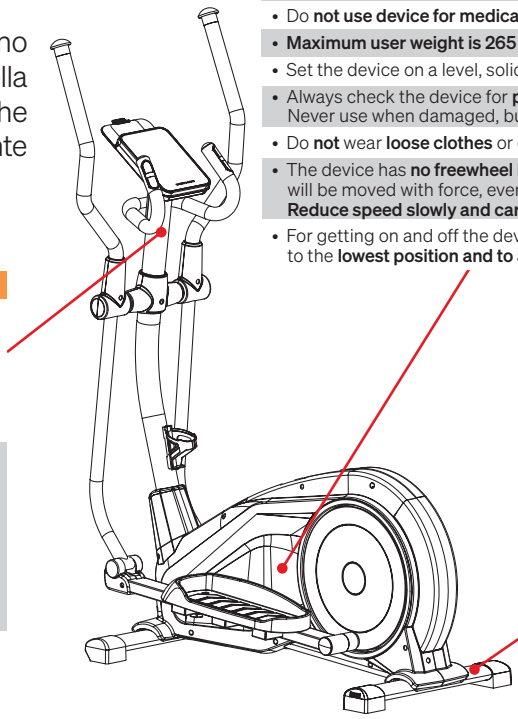
⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany
CROSSTRAINER
Model: CX700
Construction year: 2025
Frequency Band: 2.4 GHz
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: 1mW
Bluetooth: 2.4G 5mA
Rated Voltage: 100-240V AC 50-60Hz
Power: 36W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

Vi potrebbe anche interessare

SPORTSTECH

Bracciale cardiofrequenzimetro sPulse

Il braccialetto cardiofrequenzimetro wireless sPulse supporta tre tipi di connessione durante l'allenamento: Bluetooth, ANT+ e 5,3 kHz. In questo modo avrete sempre sotto controllo i vostri livelli di forma fisica. Questo pratico componente aggiuntivo per l'allenamento salva anche i dati relativi al vostro progresso. Questi possono essere anche rivisti e richiamati velocemente in caso di bisogno. Ciò consente di monitorare il proprio sviluppo personale nell'arco di giorni e anni. Spingetevi al limite e diventate più in forma che mai.

E' inoltre possibile mantenere sempre sott'occhio le vostre pulsazioni tramite LED colorati. A seconda dell'intensità, il braccialetto si illumina in uno dei sette colori - per un orientamento ottimale e una maggiore motivazione durante l'allenamento cardio. Grazie alla batteria ricaricabile, si risparmia anche sull'acquisto di pile.

Ordinate subito il versatile cardiofrequenzimetro sPulse di Sportstech per ottenere il massimo da voi stessi.

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

https://www.sportstech.de/sPulse

Bluetooth

ANT+

5,3 kHz connettività

SPORTSTECH

Bilancia pesapersone BBS300

Semplicemente. Vivere. Più sani.
La BBS300

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

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

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

2. Volume di consegna

Crosstrainer con pedali e manubrio; collegato con volano e freno elettrico regolabile	
Materiale e strumenti di montaggio	Visualizza computer
Manuale di istruzioni	Alimentazione elettrica
Gabbia per bottiglia	

3. Dati tecnici

Macchina	
Peso	45,2 kg
Dimensioni (lunghezza x larghezza x altezza)	122 × 62 × 164 cm
Peso massimo consentito per l'utente	120 kg (265 lb)

Display Computer	
Temperatura di esercizio	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Temperatura di conservazione	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Connettività del dispositivo intelligente del computer con display	Bluetooth 4.0 o più alto
Protocollo di trasmissione del segnale a impulsi	Bluetooth; 5,3 kHz

DATI TECNICI dell' Unità di alimentazione		
Nome o marchio del produttore, nu-mero del registro di commercio e indirizzo	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Identificazione del modello	ABT030120AEU	
	Valore nominale	Unità
Tensione di ingresso	230 (90-264)	V AC
Frequenza di ingresso AC	50 (47-63)	Hz
Tensione di uscita	12	V DC
Corrente di uscita	3	A
Potenza di uscita	36	W
	Valore misurato	
Efficienza operativa media	88	%
Efficienza a carico basso (10%)	84	%
Consumo energetico a vuoto	<0,1W	W

4.Vista Esplosa / Elenco dei Ricambi

- **Identificare il pezzo di ricambio necessario usando il disegno e l'elenco, e annotare il numero.**
- **Contatta il nostro servizio clienti e fornisci il numero del pezzo di ricambio. Le informazioni di contatto si trovano sul retro del manuale o sul nostro sito web.**
- **Chiarisca tutti i passaggi successivi con il nostro personale.**

Al seguente link troverai la vista esplosa e l'elenco delle parti di ricambio:
https://sportstech.link/cx700_spareparts_0425

5. Conformità

Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo CX700 di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

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

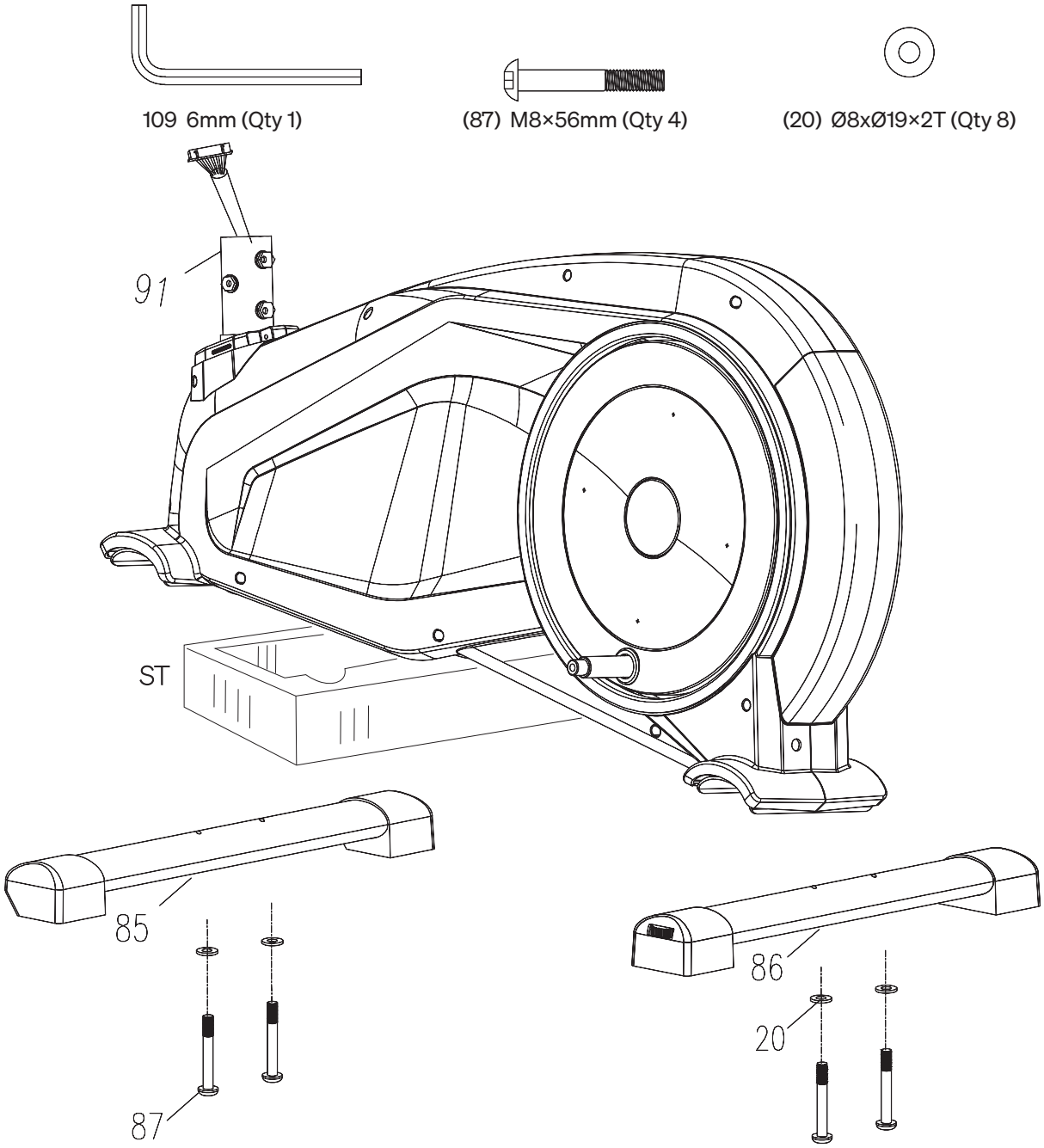
https://sportstech.link/cx700_conformity_0425

6. Istruzioni di montaggio

ATTENZIONE! Pericolo di lesioni a causa di componenti pesanti e di un montaggio non corretto!

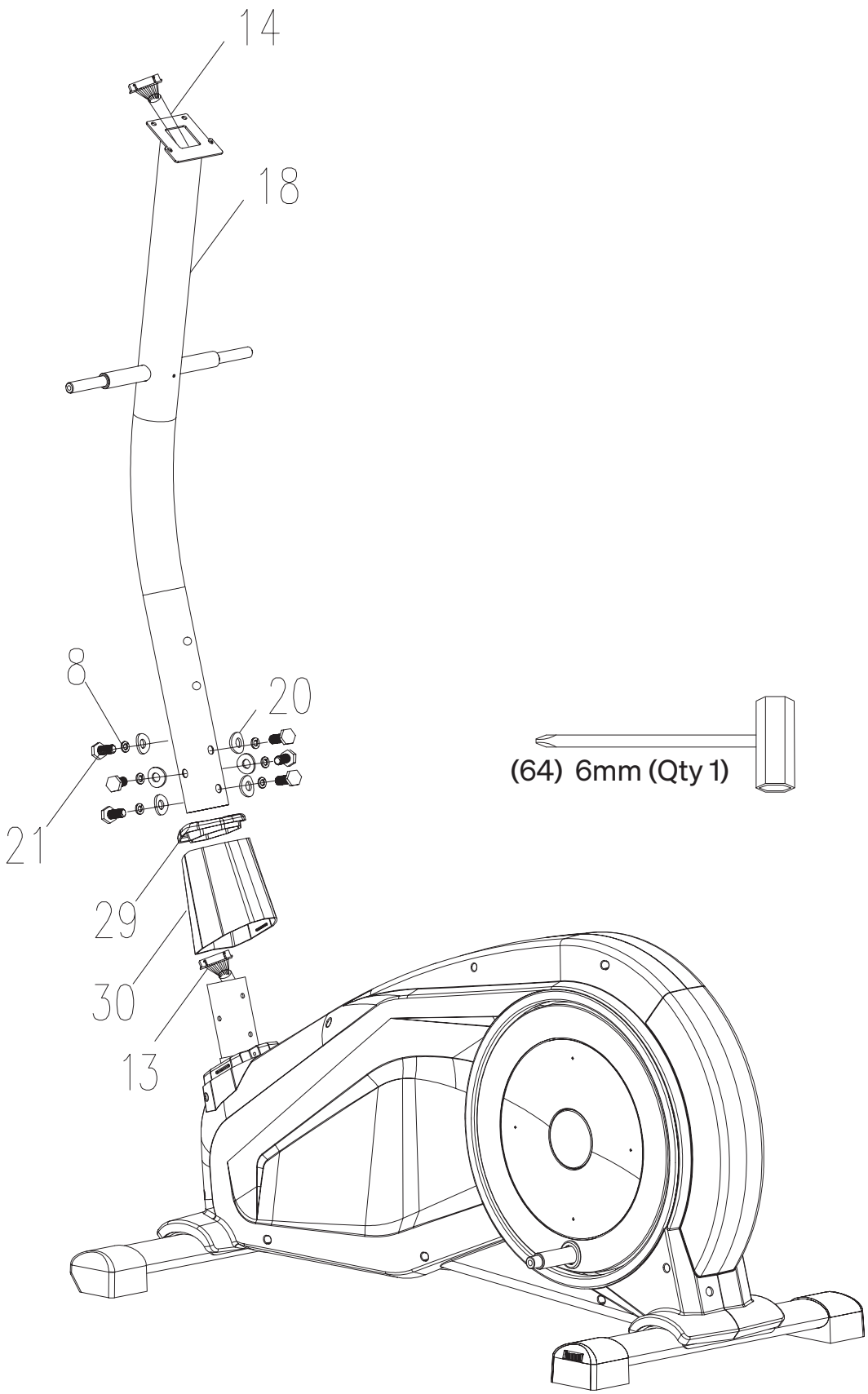
- **Serrare saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate!**
- **Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!**
- **Eseguire il montaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.**

NOTA! Alcune delle parti più piccole possono essere già preassemblate.



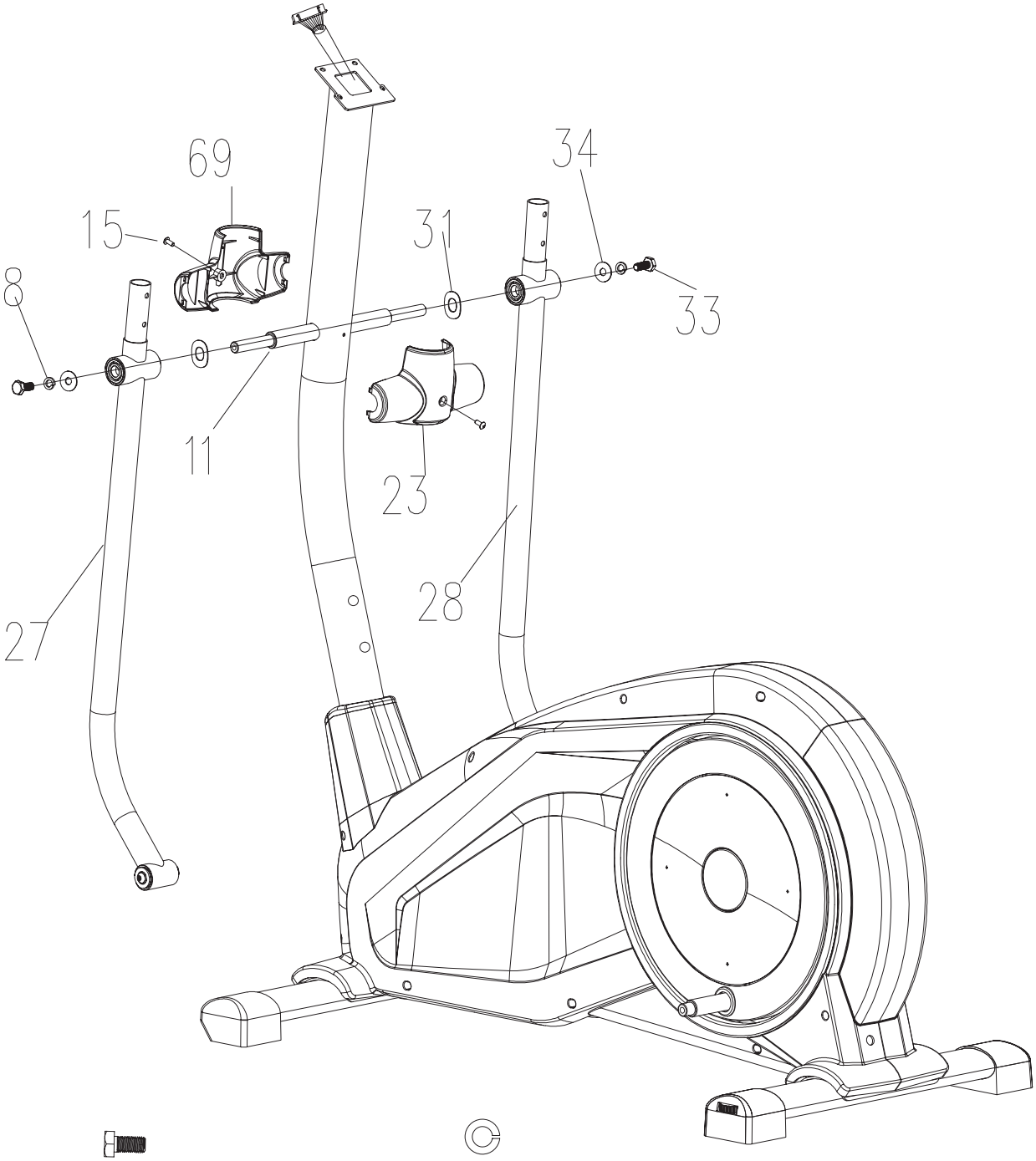
6.1 PASSO 1

- Assemblare i montanti anteriori (85) e posteriori (86) al telaio con due viti a testa cilindrica (87) e rondelle semitonde (20): Stringere le viti in senso orario con la chiave a brugola (109). Utilizzare il materiale di imballaggio (polistirolo; ST) per sostenere il telaio principale all'inizio del montaggio.



6.2 PASSO 2

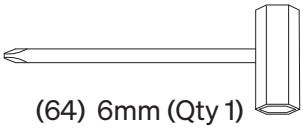
- Unire le parti superiore (29) e inferiore (30) del coperchio e farlo scorrere sul tubo principale (18).
- Collegare l'estremità inferiore del cavo di alimentazione del computer (14) al connettore (13) sul telaio dell'unità.
- Ora mettere il tubo principale (18) sul telaio e fissarlo con i dadi esagonali (21), le rondelle elastiche (8) e le rondelle ondulate (20) usando la chiave a tubo (64).



(33) M8×20 (Qty 4)

(8) Ø8.5xØ13.5×2.5T (Qty 4)

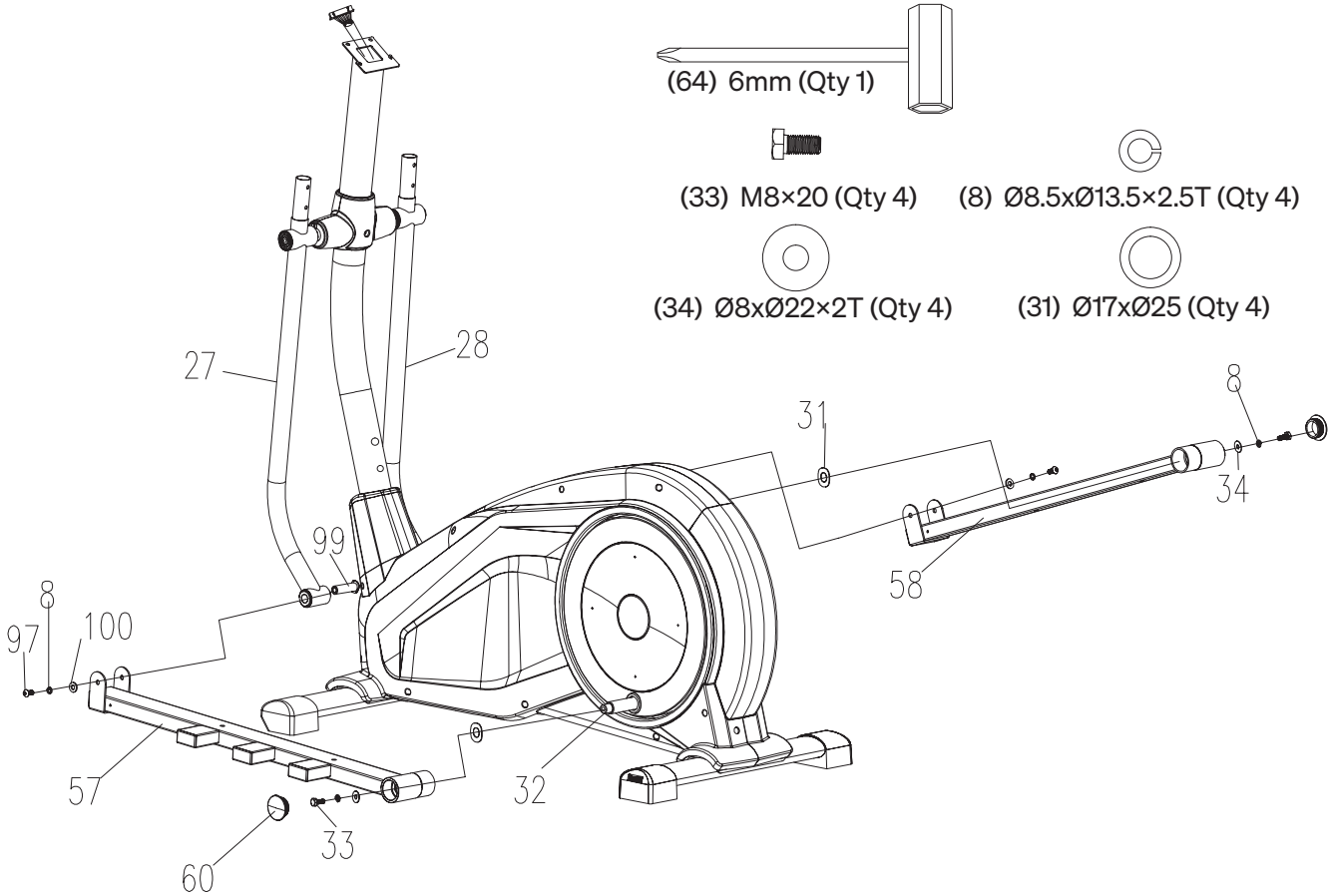
(31) Ø17xØ25 (Qty 4)


(64) 6mm (Qty 1)

(34) Ø8xØ22×2T (Qty 4)

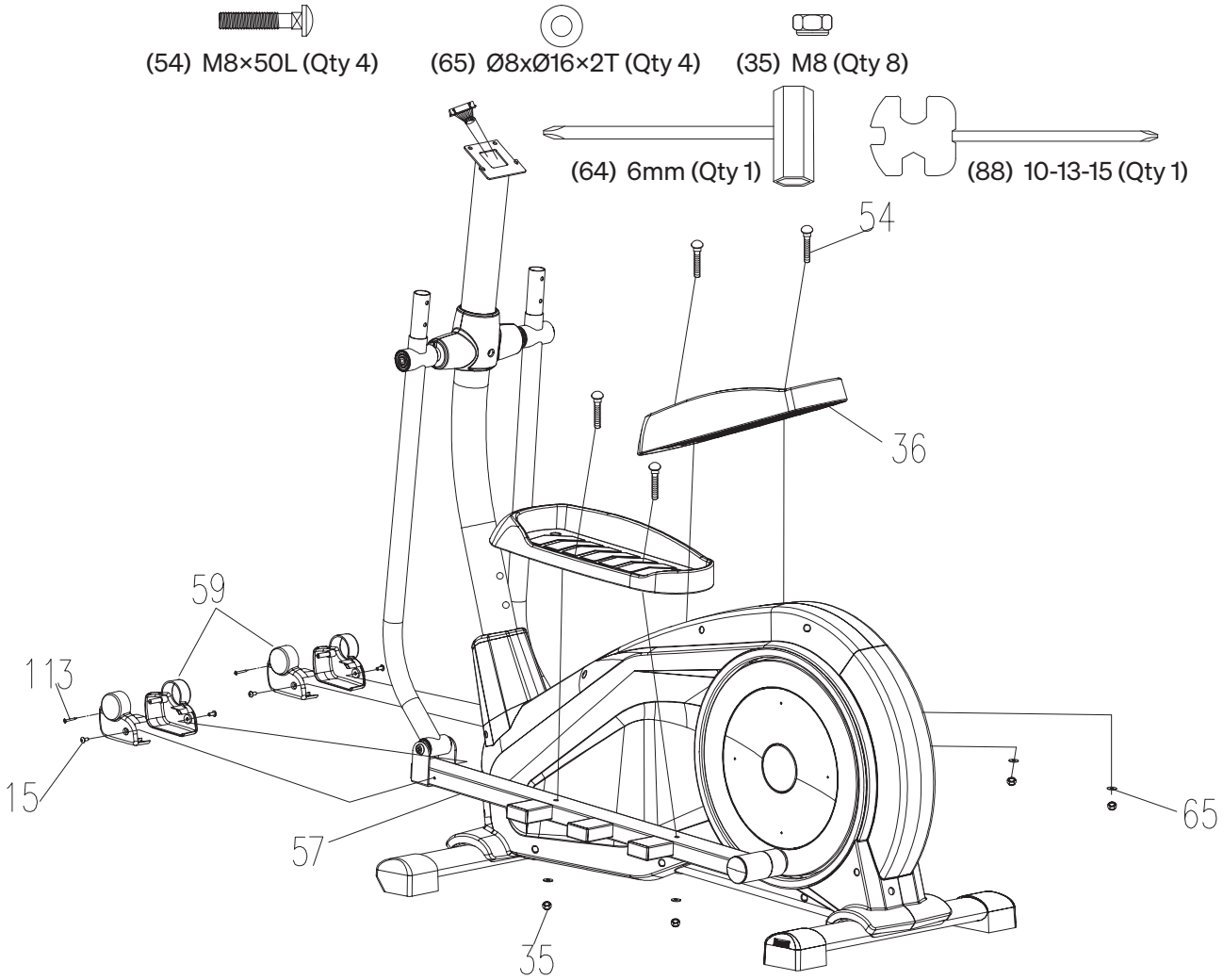
6.3 PASSO 3

- Per prima cosa fissare le rondelle ondulate (31) su entrambi i lati del supporto della maniglia (11).
- Quindi spingere le barre inferiori del manubrio (27, 28) su entrambi i lati del supporto del manubrio (11). Fissare con le viti a testa esagonale (33), le rondelle elastiche (8) e le rondelle (34) utilizzando la chiave a tubo (64).
- Con le viti a croce (15), fissare il coperchio anteriore (23) e posteriore (69) al supporto della maniglia (11) con un cacciavite a croce (64).



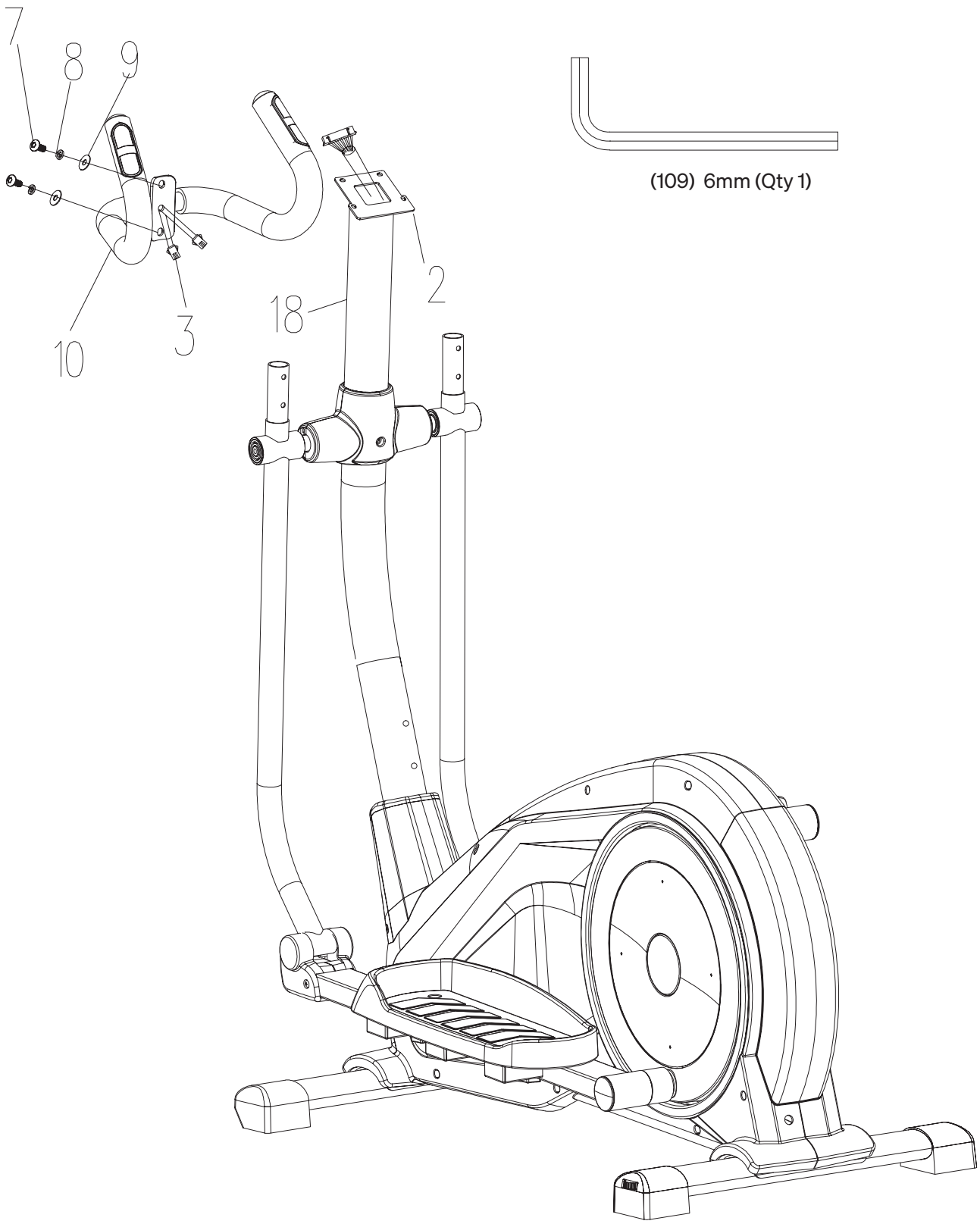
6.4 PASSO 4

- Posizionare le rondelle ondulate (31) sui tubi portanti (32) su entrambi i lati della ruota.
- Fissare quindi le aste dei pedali sinistro (57) e destro (58) alla ruota con i bulloni esagonali (33), le rondelle elastiche (8) e le rondelle (34) utilizzando una chiave a tubo.
- Collegare le aste dei pedali sinistro (57) e destro (58) al manubrio inferiore (27, 28) su entrambi i lati: serrare i bulloni esagonali (97), le rondelle elastiche (8), le rondelle (100) e i bulloni di collegamento (99).
- Posizionare i tappi di copertura (60) sulle aperture delle aste dei pedali.



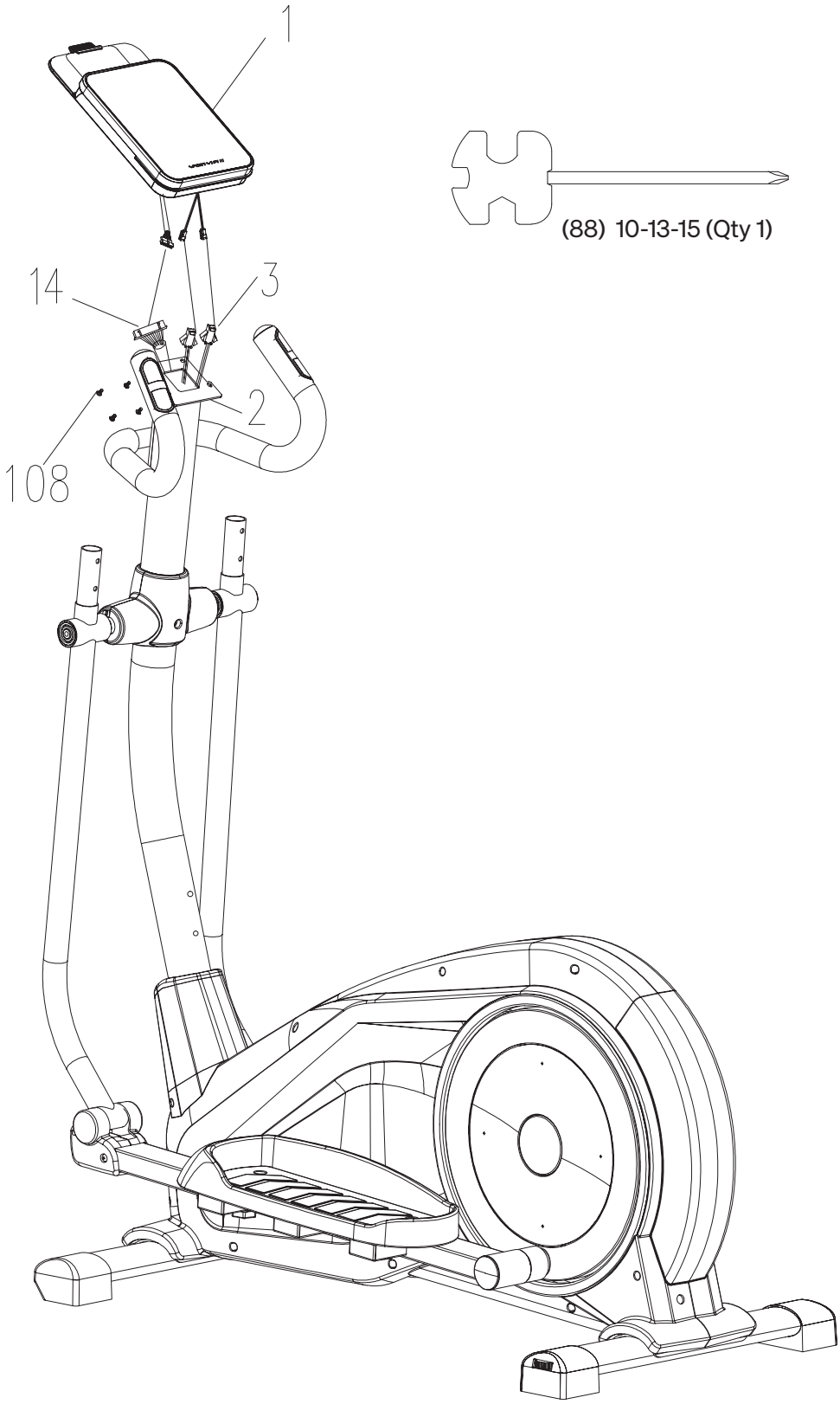
6.5 PASSO 5

- Fissare i pedali (36) alle aste dei pedali (57, 58) con i dadi (35) e le rondelle (65) utilizzando una chiave a tubo (64).
- Fissare il coperchio dell'asta del pedale destro e sinistro (59) all'asta del pedale con le viti a croce (15) e le viti autofilettanti a croce (113) utilizzando la chiave multifunzione (88).



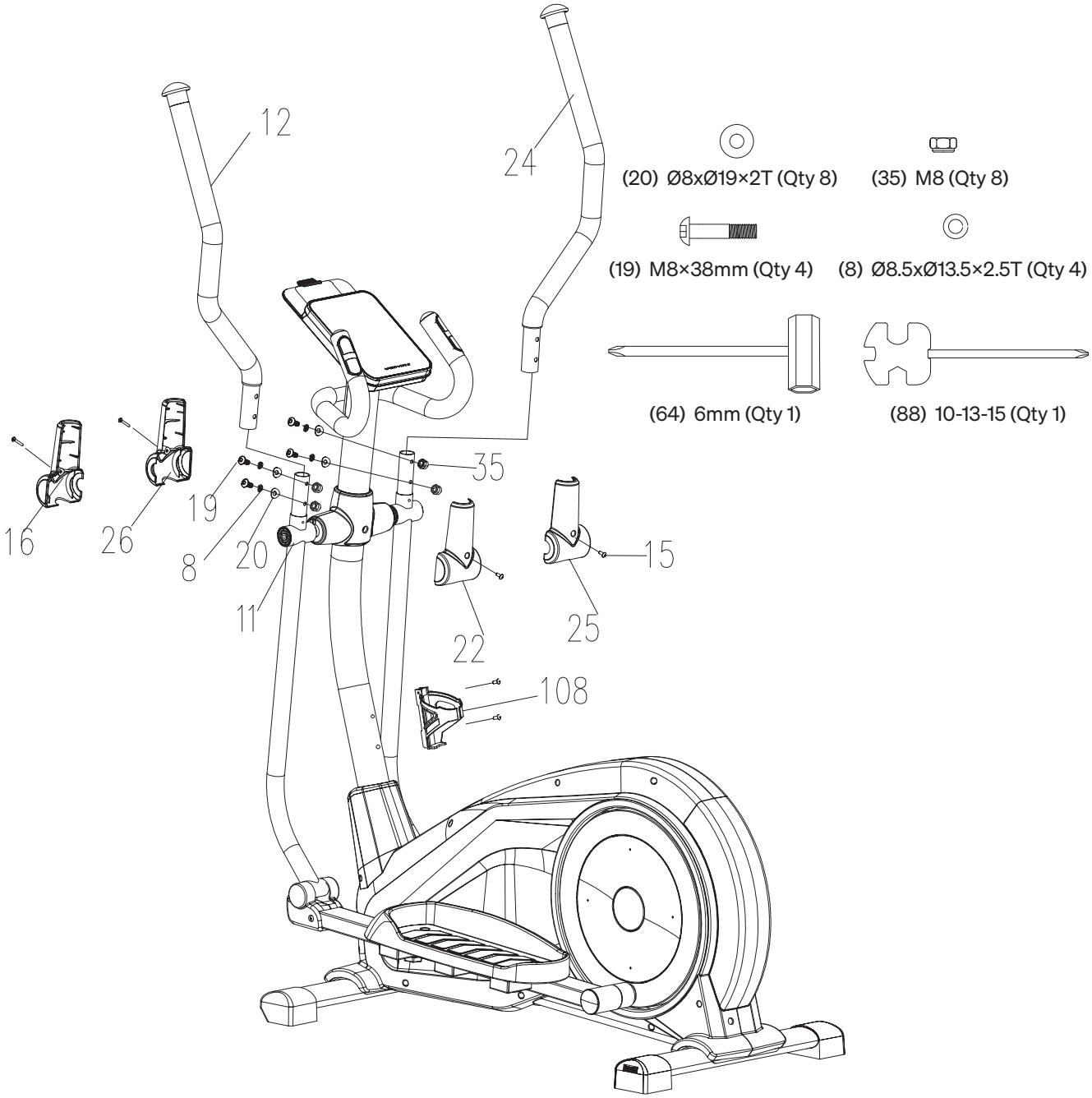
6.6 PASSO 6

- Allineare la maniglia del sensore (10) con i fori nella parte superiore del tubo principale (18). Far passare i due cavi (3) del cardiofrequenzimetro attraverso il foro nel tubo principale e poi verso l'alto attraverso la piastra di montaggio (2).
- Fissare la staffa dell'impugnatura del sensore al tubo principale (18) con viti esagonali con testa non fessurata (7), rondelle elastiche (8) e rondelle (9) usando una chiave a brugola (109).



6.7 PASSO 7

- Collegare i cavi del computer (1) ai cavi (3, 14) come mostrato nell'illustrazione.
- Fissare il display (1) alla piastra di montaggio (2) con le viti a croce(108) utilizzando la chiave multifunzione (88).



6.8 PASSO 8

- a) Fissare i manubri superiori sinistro (12) e destro (24) ai manubri inferiori (27, 28) utilizzando le chiavi a brugola.
- b) Fissare i coperchi (16 + 22 & 25 + 26) al supporto della maniglia (11) con le viti a croce (15) usando un cacciavite a croce (64).
- c) Montare il portabottiglie (113) sul tubo principale usando un cacciavite a croce (64).

- **Pulire accuratamente questa unità prima di usarla per la prima volta e dopo il montaggio, poiché residui di olio e depositi di polvere possono essere presenti su di essa a causa della produzione e dell'imballaggio.**

Pronti! Dopo aver inserito la spina del dispositivo di allenamento in una presa adatta, è possibile iniziare l'allenamento.

Vi auguriamo tanto divertimento!

7. Stretching per riscaldarsi e defaticare

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

1

RULLI PER LA TESTA

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

2

SOLLEVAMENTO SPALLE

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

6

TOCCARE LE PUNTE

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

7

STRETCHING DEI TENDINI

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

8

STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

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

8. Tasti funzione

1. CALORIE / PROGRAMMA
2. TEMPO
3. BATTITO CARDIACO
4. PERCORSO
5. RPM / VELOCITÀ
6. WATT / NUMERO DEL LIVELLO
7. GRAFICO A PUNTI PER IL LIVELLO

Avvio / Pausa

Selezione della modalità colore

Fitness-Check

Selezione del programma / Annullamento dell'allenamento

Tasti di selezione giù / su

INIZIO / PAUSA:

- Premere questo pulsante prima di un allenamento per avviare un conto alla rovescia di 3 secondi. Successivamente, iniziate il vostro allenamento.
- Durante un allenamento, premere questo pulsante per fermare il timer e mettere in pausa l'allenamento. Premere nuovamente il pulsante per continuare l'allenamento.

FITNESS CHECK:

- Usa questo pulsante per determinare il tuo attuale livello di fitness: esegui un allenamento, ma non sforzarti troppo! Assicurati che il tuo battito cardiaco sia misurato dai sensori sul manubrio del sensore o da un dispositivo Bluetooth collegato. Alla fine del tuo allenamento, premi questo pulsante e inizia a rilassarti: Il tuo battito cardiaco scenderà e il computer lo misurerà. Una forte diminuzione indica una buona forma fisica. Il computer valuta la tua attuale forma fisica tra F1 e F6 secondo la seguente tabella. Tuttavia, questi sono solo valori indicativi.

Differenza di battiti cardiaci in BPM	Livello	Idoneità
≥ 50	F1	Perfetto
40-49	F2	Buono
30-39	F3	Media
20-29	F4	Accettabile
10-19	F5	È necessario più allenamento
< 10	F6	Attualmente bassa forma fisica

SELEZIONE DEL PROGRAMMA O PARAMETRO / ANNULLARE UN ALLENAMENTO:

- **Selezione del programma:** Premere questo pulsante in modalità standby. I programmi sono combinazioni di diversi livelli di intensità che vengono cambiati automaticamente dal computer durante la sessione di allenamento. La sezione 'PROGRAM OVERVIEW' di questo manuale mostra i diversi programmi.
- **Selezione del parametro per regolazione:** Premere il pulsante con il programma selezionato fino a quando il parametro desiderato lampeggia sul display (calorie, tempo o distanza).
- **Annullare una sessione di allenamento:** Premere il pulsante mentre l'allenamento è in corso. Viene attivata la modalità standby e i risultati dell'allenamento corrente vengono resettati a 0.

PULSANTI DI REGOLAZIONE DI VALORI SU / GIÙ:

- Durante una sessione di allenamento, premere questi pulsanti per aumentare (su) o diminuire (giù) il livello di intensità. Tenere premuto il tasto corrispondente per aumentare o diminuire rapidamente l'intensità di diversi livelli.
- Premere questi pulsanti durante la selezione del programma, parametro o del colore per passare da un'opzione all'altra.

SELEZIONE DELLA MODALITÀ COLORE:

- Tenere premuto questo pulsante in modalità standby per accedere alla selezione della modalità colore. Le diverse opzioni di illuminazione sono descritte nella sezione 'COLOUR MODE' di questo manuale.
- Premere questo pulsante durante una sessione di allenamento per accendere o spegnere l'illuminazione del display.

8.1 DISPLAY

Il display ha 7 aree diverse:

1. CALORIE:

Valore stimato delle calorie bruciate finora durante la sessione di allenamento. Il valore effettivo dipende da vari fattori. Una visualizzazione clinicamente accurata non è quindi possibile con questo dispositivo di allenamento. L'intervallo di visualizzazione va da 0 a 999 kcal.

2. TEMPO:

Tempo trascorso finora durante la sessione di allenamento; visualizzato come [minuti:secondi] o come [ore.minuti]. La gamma di visualizzazione va da 0:00 a 99,59.

3. BATTITO CARDIACO:

La tua attuale frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM). Viene misurato dai sensori sul manubrio dell'impugnatura del sensore o da una fascia per il battito cardiaco collegata via Bluetooth. Anche qui, si prega di tenere presente che non è possibile effettuare letture clinicamente accurate. La gamma di visualizzazione è da 30 a 220 BPM.

4. PERCORSO:

Distanza in chilometri che hai percorso finora durante la tua sessione di allenamento. La gamma di visualizzazione è da 0,00 a 99,99 km.

5. RPM / VELOCITÀ:

In questo segmento, il display alterna ogni 5 secondi i giri attuali del pedale al minuto (RPM) e la velocità attuale in km/h (SPEED). La gamma di visualizzazione va da 0 a 999 giri/min e da 0,0 a 99,9 km/h.

6. WATT / LIVELLO:

In questo segmento, il display alterna la potenza attuale in watt (WATT) e il livello di intensità attuale (LEVEL) ogni 5 secondi. La gamma del display va da 0 a 726 watt e il livello da 1 a 24.

7. GRAFICO A PUNTI PER IL LIVELLO DI INTENSITÀ:

Le colonne di punti mostrano i livelli di intensità attuali e futuri. I punti lampeggianti indicano il livello attuale. I punti permanentemente accesi a destra dei punti lampeggianti indicano il livello successivo. Ogni punto rappresenta 3 livelli di intensità. (Esempio: i livelli di intensità da 6 a 8 sono rappresentati da 2 punti verticali, i livelli da 9 a 11 da 3 punti, ecc.). L'altezza massima della colonna è di 8 punti. Ogni colonna rappresenta un minuto di allenamento. Viene visualizzato un massimo di 20 minuti.

- Dopo 5 minuti di inattività, il display si spegne. Per riattivarlo, premete uno dei tasti funzione, per esempio il tasto Start/Pausa.

9. Note sulla allenamento

In questo manuale vogliamo fornire alcune indicazioni generali sull'allenamento con il dispositivo Sportstech. Online troverete molte altre possibilità per sviluppare e ottimizzare il vostro programma di fitness personale.

9.1 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET

La frequenza del polso in BPM ("battiti al minuto") è un ottimo indicatore per capire se ci si sta allenando secondo il proprio obiettivo e il proprio livello di forma attuale. I BPM per i rispettivi obiettivi di allenamento dipendono non da ultimo dall'età. È necessario monitorare la frequenza cardiaca in modo appropriato durante l'esercizio fisico.
Molti dispositivi Sportstech mostrano non solo come valore numerico, ma anche con colori, in quale intervallo di pulsazioni ci si trova, in base alla frequenza cardiaca massima ("MHR") tipica dell'età. Osservare sempre le seguenti istruzioni:

ATTENZIONE! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio fisico eccessivo può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se si verifica un calo anomalo delle prestazioni, interrompere immediatamente l'esercizio.

- **Non sforzarsi troppo per sé o per gli altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**
- **Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono essere adattate alla costituzione individuale. In questo caso si raccomanda un supporto medico valido!**

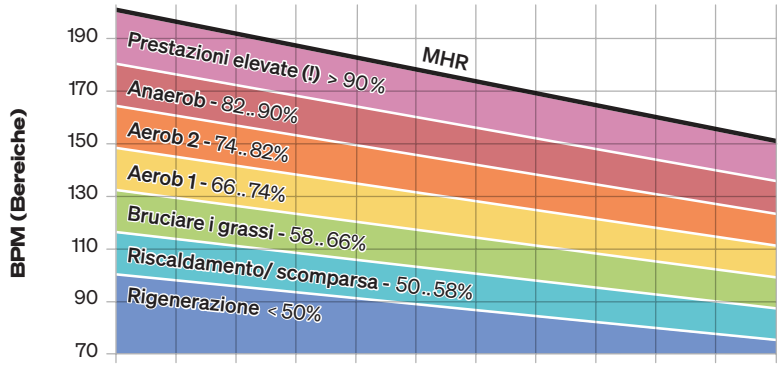
Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

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

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

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

Grafico di selezione A



È possibile determinare un **valore medio** per l'impulso target utilizzando la **tabella di selezione B**. Per fare questo:

- Dal valore dell'età, scendere alla riga della tabella corrispondente all'obiettivo di allenamento.
- Leggere il valore numerico. Si tratta di un valore indicativo che può essere utilizzato come frequenza cardiaca target.

Tabella di selezione B

ETÀ	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensità	**BPM (Valori medi)**										
Prestazioni elevate (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Bruciare i grassi 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Riscaldamento/ scomparsa 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Rigenerazione < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In tutti i casi:

- Verificare se l'impulso target determinato corrisponde alle **proprie esigenze.** In caso contrario, regolarla fino a trovare un valore ottimale.
- Il **colore del LED** indica in tempo reale, durante l'allenamento, in quale intervallo percentuale della frequenza cardiaca massima (MHR) tipica dell'età ci si sta allenando. I colori corrispondono ai diagrammi precedenti.

10. Modalità di colore del display

Potete scegliere tra varie opzioni per il colore dell'illuminazione del vostro display. Usare il tasto 'Colour Mode' e i tasti freccia per selezionare l'opzione desiderata. (I colori reali possono differire dalla descrizione.) In standby, viene visualizzato il colore rosso.

1. COLORI DETERMINATI DA WATT O FREQUENZA CARDIACA

In questa modalità, il computer imposta automaticamente il colore del display secondo la vostra potenza. Questa modalità è l'impostazione predefinita dopo l'accensione della macchina. Per tornare dal colore costante a questa modalità, selezionare il codice colore ' C00 ' come descritto nella sezione 2.

- Se il computer non riceve un segnale d'impulso, misura la tua potenza attuale in **WATT (W)** e regola il colore del display di conseguenza.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Blu	Azzurro	Verde	Giallo	Arancione	Rosso	Fucsia

- Non appena il computer riceve un segnale di impulso dai sensori nel manubrio o da un sensore esterno. In modalità **HrC**, La frequenza cardio target impostata viene utilizzato come **MHR** (frequenza massima delle pulsazioni = **100%**). Il colore del display dipende da quale percentuale di MHR è la tua frequenza cardiaca attuale. (Esempio: frequenza cardiaca target=MHR=160 BPM. Battito attuale=120 BPM=75% di MHR=>il colore è arancione).

< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Blu	Azzurro	Verde	Giallo	Arancione	Rosso	Fucsia

Nelle altre modalità di allenamento, la frequenza cardiaca determina il colore del display come segue:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Blu	Azzurro	Verde	Giallo	Arancione	Rosso	Fucsia

2. COLORE COSTANTE

È possibile impostare un colore costante:

- Premere il pulsante 'Colour Mode' in modalità standby per 3 secondi finché sul display non appare 'C00'.
- Usare i tasti 'Su'/'Giù' per selezionare il codice colore desiderato secondo la seguente tabella. Quando viene visualizzato il colore desiderato, premere nuovamente il pulsante 'Colour Mode' per tre secondi. Il display torna quindi alla modalità standby.

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automaticamente)	Blu	Azzurro	Verde	Giallo	Arancione	Rosso	Fucsia

3. LUCE SPENTA

È possibile spegnere la retroilluminazione e allenarsi senza effetti visivi.

- Per spegnere l'illuminazione del display, premere il pulsante "Modalità colore" durante l'esercizio.
- Per riaccenderlo, premere nuovamente il pulsante.

NOTA: Dopo cinque minuti di inattività dell'utente, la luce si spegne automaticamente, anche se l'allenamento è ancora attivo.

11. Allenamento / manuale o con programmi

AVVISO IMPORTANTE PER LA SALUTE!

Non vi sforzate mai troppo, né voi né un'altra persona, durante l'allenamento!
Il sovraffaticamento può portare a danni permanenti o addirittura alla morte!

- Tenere sempre conto della condizione di base e della forma quotidiana dell'individuo che si allena.
- Valutate in base alla frequenza cardiaca e il benessere generale. La misurazione del polso potrebbe essere imprecisa. Non continuare l'esercizio se si avvertono dolori agli arti, dolore al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.
- Se necessario, chiedere un consiglio medico prima di fare esercizio; soprattutto se si è anziani, si hanno problemi di salute o si ha poca esperienza con l'esercizio fisico!
- Non esitare a ridurre immediatamente l'intensità dell'allenamento o a interrompere una sessione di allenamento.

Per impostare e variare l'INTENSITÀ DI ALLENAMENTO, avete le seguenti opzioni:

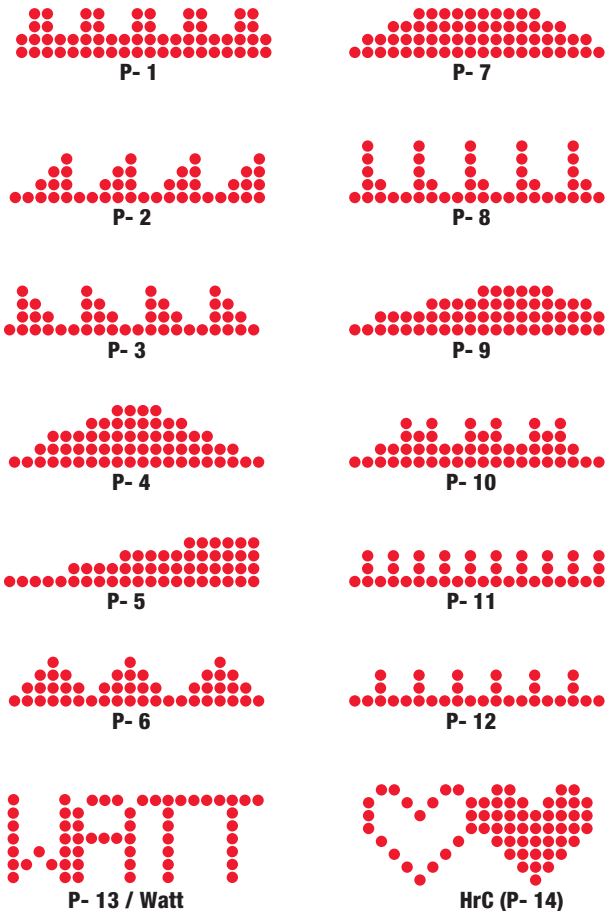
- **Imposta manualmente l'intensità di allenamento**
- **Imposta automaticamente l'intensità di allenamento:**
  - **con programmi predefiniti**
  - **secondo la frequenza cardiaca obiettivo (HRC)**
  - **secondo la potenza di destinazione (WATT)**

1. IMPOSTA MANUALMENTE L'INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO:

- In modalità standby, premere il pulsante di avvio/pausa. Un conto alla rovescia di 3 secondi appare sul display. Poi inizia la tua sessione di allenamento.
- Il livello di intensità preimpostato è 1. Premere il pulsante 'Su' per aumentare l'intensità e i pulsanti 'Giù' per diminuirla. Sono disponibili un totale di 24 livelli.
- Resta ad un livello per un allenamento di resistenza costante o fai degli intervalli con diversi livelli di intensità.

2. IMPOSTA AUTOMATICAMENTE L'INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO:

- Il computer ha 12 programmi diversi i cui livelli di intensità salgono e scendono secondo schemi specifici.
- In modalità standby, premere il pulsante di selezione del programma. Selezionare il programma desiderato da P1 a P12 con i pulsanti "Su" o "Giù".
- Premere il pulsante di avvio/pausa per iniziare l'allenamento.
- Durante l'allenamento è possibile aumentare o diminuire l'intensità con i pulsanti 'Up' e 'Down'. Tutti i prossimi livelli di intensità del programma attuale saranno adattati di conseguenza.



Impostare valori target in un programma; impostare MHR per il colore del LED

In ogni programma è possibile impostare un valore target per la durata di tempo desiderata, la distanza o la quantità approssimativa di calorie da bruciare. Inoltre, è possibile impostare una frequenza cardiaca massima (MHR) in ogni programma per regolare individualmente il colore del LED in base alle proprie pulsazioni.

- Una volta selezionato il programma desiderato, premere nuovamente il pulsante di selezione del programma. Il parametro 'TIME' lampeggia sul display.
- Impostare il valore target desiderato con i pulsanti 'Su' e 'Giù'.
- Se si vuole percorrere una certa distanza o bruciare una certa quantità di calorie, premere nuovamente il pulsante di selezione del programma finché "DISTANCE" o "CALORIES" non lampeggia sul display.
- Impostare il valore target desiderato con i pulsanti 'Su' e 'Giù'.

Se si desidera impostare una MHR individuale per determinare il colore del LED:

- Premere nuovamente il pulsante di selezione del programma finché il parametro 'PULSE' non lampeggia sul display.
- Impostare la MHR desiderata con i pulsanti "Su" e "Giù".
- Si noti che in modalità programma il valore MHR determina solo i colori del LED, ma non ha alcuna influenza sull'intensità di allenamento. **Non sforzarti troppo!** Per sapere quale colore corrisponde a quale impulso, vedere la sezione 'MODALITÀ DI COLORE DEL DISPLAY'.
- Quando avete impostato i valori desiderati, avviate il programma selezionato con il pulsante di avvio/pausa.

Dopo aver raggiunto il valore target impostato, il computer interrompe l'allenamento e riduce l'intensità a zero.

- Assicuratevi poi di discaldarvi a sufficienza. Per fare questo, usa un programma manuale a bassa intensità, se necessario.

3. MODALITÀ HRC (TARGET HEART RATE):

In modalità HRC, il computer regola costantemente l'intensità alla frequenza cardiaca desiderata.

- Assicurarsi che il polso sia misurato dalsensore nella barra delle manopole o da una fascia con cardiofrequenzimetro collegata.
- In modalità standby, premere il pulsante di selezione del programma. Usare i pulsanti "Su" o "Giù" per selezionare il programma desiderato fino a quando viene visualizzato "HrC". Premere nuovamente il pulsante di selezione del programma.
- Selezionare la frequenza cardiaca target con i pulsanti 'Su' o 'Giù'. **Non selezionare un valore target troppo alto rispetto al proprio livello di fitness!**
- Premere il pulsante di avvio/pausa per iniziare l'allenamento. Il colore dei LED è determinato dall‘impulso target impostato come MHR.

4. MODALITÀ WATT (MODALITÀ DI POTENZA TARGET):

In modalità WATT, il computer regola costantemente l'intensità alla **potenza desiderata in watt.**

- In modalità standby, premere il pulsante di selezione del programma. Usare i tasti "Su" o "Giù" per selezionare il programma desiderato finché „**WATT**“ riappare. Premere nuovamente il pulsante di selezione del programma.
- Selezionare la potenza di destinazione in watt con i pulsanti 'Su' o 'Giù'. **Non selezionare una potenza target (WATT) troppo alta rispetto al proprio livello di forma fisica individuale!**
- Premere il pulsante di avvio/pausa per iniziare l'allenamento.

12. Connessione Bluetooth e USB

L'unità è compatibile con il Bluetooth e ha una presa USB. Gli utenti hanno diverse opzioni:

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA TRAMITE DISPOSITIVO BLUETOOTH:

Misura la tua frequenza cardiaca con un sensore compatibile Bluetooth (pulse band). Per fare ciò, iniziare l'allenamento e accendere il cardiofrequenzimetro corrispondente. Il sistema riconosce automaticamente il dispositivo e mostra i dati di misurazione sul display.

USO DI UN'APPLICAZIONE DI FITNESS (KINOMAP):

Oltre alla fascia cardio, si ha la possibilità di collegare un altro dispositivo abilitato al Bluetooth (ad esempio smartphone, tablet, TV) per utilizzare l'app Kinomap. Per farlo, attivare la connessione Bluetooth e selezionare l'app Kinomap per connettersi al dispositivo di allenamento in modalità stand-by. Segui le istruzioni e inizia il tuo allenamento!

FUNZIONE DI RICARICA USB:

Puoi ricaricare il tuo dispositivo smart tramite la porta USB integrata sul bordo destro del display. Basta collegare il cavo dati e il display si alimenta automaticamente. Questo è possibile solo durante il funzionamento. La ricarica non avviene in modalità stand-by o quando l'unità è spenta.

13. Cura, pulizia e manutenzion

ATTENZIONE:

- **Per le operazioni di pulizia, manutenzione e/o riparazione, l'alimentatore deve essere completamente scollegato dalla presa.**
- **Non iniziare o continuare mai una sessione di allenamento se i componenti sono allentati o addirittura danneggiati.**

PULIZIA

Rimuovere il sudore dall'attrezzatura da allenamento dopo ogni sessione di allenamento. Basta farlo accuratamente con un panno leggermente umido e un sapone delicato. Non usare solventi. Una pulizia regolare allunga significativamente la vita della vostra attrezzatura di allenamento. Tuttavia, NON usare liquidi vicino all'alimentazione, al computer/display o ad altre apparecchiature elettriche o elettroniche. I danni causati dal sudore o da altri liquidi non sono coperti dalla garanzia in nessun caso. Evitare anche che i liquidi (come le bevande) penetrino nel dispositivo di allenamento o nel computer durante l'allenamento.

MANUTENZIONE

Il dispositivo di allenamento è dotato di cuscinetti sigillati. La lubrificazione non è necessaria.

CONTROLLARE LE CHIUSURE

Controllare il serraggio dei bulloni e dei dadi prima di ogni sessione di allenamento. Stringere di nuovo se necessario.

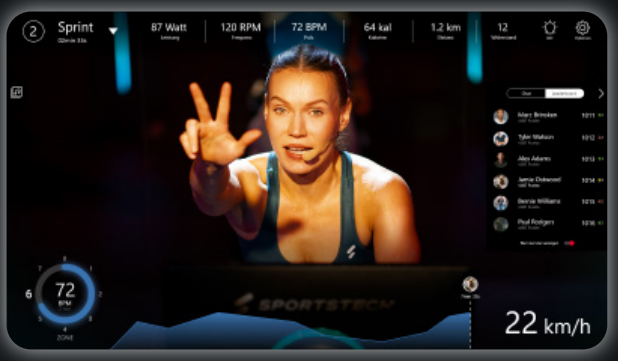
CONTROLLO DEI COMPONENTI

Prima di ogni sessione di allenamento, controllare le condizioni di sicurezza di sella, reggisella, manubrio e pedali.

14. Software di utilizzo (Apps)

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

14.1 *SPORTSTECH LIVE* APP



L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

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

Vai a questo link: https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support

Ulteriori informazioni

- Se ha domande, saremo lieti di aiutarla in modo rapido e semplice. Le basta scansionare il codice QR e iniziare.

sportstech.link/helpchat

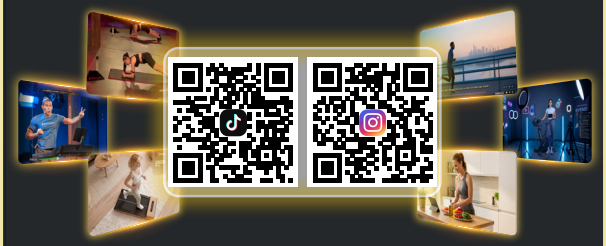
SPORTSTECH

Scopri la varietà di prodotti nel nostro shop online

Vieni a trovarci

www.sports-tech.it

Seguici per aggiornamenti e consigli.



Allenamenti • Consigli • Motivazione

SPORTSTECH

Completa il tuo allenamento

Dagli strumenti smart al supporto perfetto per l'allenamento – scopri cosa può portare il tuo workout al livello successivo.

Manubri

Fasce

Cinture cardiofrequenzimetri

Pistole massaggianti

Bilance

Braccialetti smart

Tappetini protettivi

e molto altro ancora...

sports-tech.it/equipaggiamento

15. Smaltimento

Cari clienti,

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

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

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

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

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

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

Riciclaggio dei rifiuti

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

Ulteriori informazioni

Video e altri media

Link ai video:
https://service.innovamaxx.de/CX700_video

Ci siamo anche sui social!

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

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

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

Gebruiksaanwijzing

Beste klant,

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

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben.

We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.

WAARSCHUWING! Gevaar door ondeskundig gebruik!

- **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.**

Inhoud

1. Veiligheidsinstructies 137
2. Leveringsomvang 140
3. Technische Data 140
4. Explosieaanzicht / Onderdelenlijst 141
5. Conformiteit 141
6. Montage-instructies 142
7. Stretching om op te warmen en af te koelen 150
8. Functietoetsen 151
   8.1 Scherm 152
9. Doelpuls selecteren en bewaken 153
10. Kleurmodi van het scherm 154
11. Trainen: handmatig of met programma's 155
12. Bluetooth- en USB-verbinding 157
   Hartslagmeting via bluetoothapparaat: 157
   Een fitness-app (Kinomap) gebruiken: 157
   USB-oplaadfunctie: 157
13. Zorg, reiniging en onderhoud 157
14. Applicatiesoftware (Apps) 158
   14.1 SPORTSTECH LIVE App 158
15. Verwijdering 161

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

1. Veiligheidsinstructies

WAARSCHUWING! Gevaar door ondeskundig gebruik!

- **Lees alle instructies en veiligheidsaanwijzingen voordat u het apparaat in gebruik neemt. Volg ze zorgvuldig op.**
- **Gevaar voor gezondheidsschade of zelfs de dood door ondeskundige of overmatige training!**
- **Het apparaat is niet geschikt voor medische doeleinden en toepassingen met hoge nauwkeurigheid.**
- **Gebruik ook uw gezond verstand om risico's te voorkomen.**

ALGEMENE PERSOONLIJKE VEREISTEN

- Alleen lichamelijk en geestelijk fitte personen mogen het trainingsapparaat gebruiken. Personen met beperkingen mogen het apparaat alleen onder geschikt toezicht en met aangepaste hulp gebruiken.
- **Overbelast jezelf of anderen nooit op het trainingsapparaat! Overbelasting kan leiden tot blijvende schade of zelfs de dood.**
- Houd altijd rekening met de individuele basisconditie en de gewoontes van de gebruiker.
- Gebruik je polsslag en algemeen welzijn om dit te beoordelen. **De hartslagmeting kan onnauwkeurig zijn.** Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt, zwak bent, pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks heeft.
- Vraag eventueel medisch advies voordat je gaat sporten; vooral als je ouder bent, medische problemen hebt of weinig ervaring hebt met lichaamsbeweging.
- Het maximaal toelaatbare gewicht om het trainingsapparaat te gebruiken is 120 kg (265 lb).

HET TRAININGSAPPARAAT VOORBEREIDEN

KORT NA HET UITPAKKEN

- **GEVAAR! Verstikkingsgevaar!** Houd plastic zakken en dergelijke uit de buurt van kinderen en huisdieren.
- Bewaar het verpakkingsmateriaal tijdens de retourperiode om een eventuele retourzending van de goederen te vergemakkelijken. Voer het verpakkingsmateriaal later af in overeenstemming met de plaatselijke voorschriften (bijv. recycling).

ALGEMEEN

- Gebruik het trainingsapparaat alleen binnenshuis. Plaats het op een stevige en vlakke ondergrond. Gebruik een mat om beschadiging aan de vloer te voorkomen.
- Kinderen en dieren moeten op een veilige afstand van ten minste 3 m (10 ft) van het apparaat worden gehouden. De bewegende lopende band is bijzonder gevaarlijk.
- Gebruik het trainingsapparaat alleen voor privégebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Voer geen onderhoud of aanpassingen uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Stop het gebruik van het apparaat in geval van problemen en neem contact op met een erkende reparateur.
- Let er bij de montage van het apparaat op dat je alle benodigde onderdelen voor de verbindingen gebruikt (bijv. sluitringen).
- Controleer vóór elke trainingssessie of alle verbindingen goed vastzitten. Draai ze vast indien nodig.
- Controleer vóór elke trainingssessie ook of alle bevestigingsonderdelen (bijv. borgpennen, beschermkappen) op hun plaats zitten en of alle andere onderdelen van het apparaat in perfecte staat zijn.
- Neem de aanwijzingen voor de omgang met de voedingseenheid in acht.

VOORZORGSMAATREGELEN TIJDENS DE TRAINING

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

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

DE VOEDINGSEENHEID GEBRUIKEN

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

VEILIGHEIDSSTICKER

De veiligheidsstickers moeten zich bevinden op de posities die zijn aangegeven in de onderstaande figuur. Zorg ervoor dat ze altijd intact en volledig leesbaar zijn.

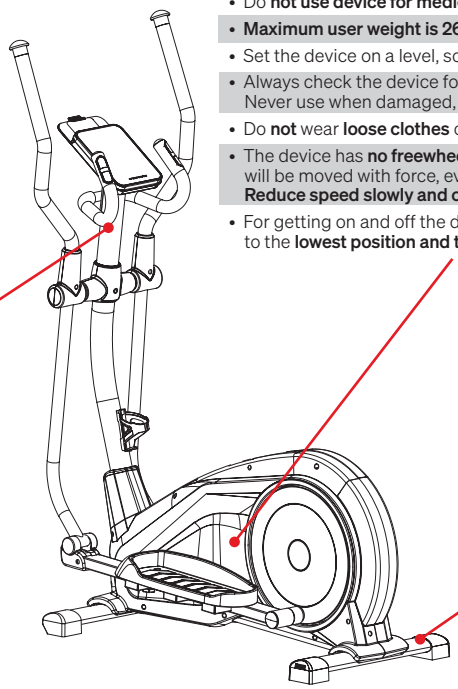
⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany
CROSSTRAINER
Model: CX700
Construction year: 2025
Frequency Band: 2.4 GHz
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: 1mW
Bluetooth: 2.4G 5mA
Rated Voltage: 100-240V AC 50-60Hz
Power: 36W
Maximum user weight: 120 kg
Class: HC
Made in China

Dit kan ook interessant voor je zijn

SPORTSTECH

sPulse hartslag armband

Met de sPulse snoerloze hartslag polsband word je tijdens de training op drie manier ondersteund: Bluetooth, ANT+ en 5,3 kHz. Zo heb je jouw conditieniveau altijd precies in beeld.

De praktische workout add-on slaat bovendien je fitness gegevens op. Deze kunnen in een handomdraai worden opgeroepen om te vergelijken. Zo kun je je persoonlijke ontwikkeling dagen- tot jarenlang bekijken. Drijf jezelf tot het uiterste en word fitter dan ooit tevoren.

Hierbij word je ook ondersteund door de weergave van je actuele hartslag door middel van gekleurde led's. Afhankelijk van de intensiteit licht de polsband op in een van de zeven kleuren - voor optimale oriëntatie en extra motivatie tijdens een cardiotraining. Dankzij de oplaadbare batterij bespaar je ook op de aankoop van batterijen.

Bestel nu deze veelzijdige sPulse hartslag armband van Sportstech om het beste uit jezelf te halen.

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

https://www.sportstech.de/sPulse

Bluetooth

ANT+

5,3 kHz connectiviteit

SPORTSTECH

BBS300 Badkamerweegschaal

Eenvoudig. Gezonder. Leven.
De BBS300.

Als u uw fitheid op elk moment in de gaten wilt houden en wilt weten of u al vooruitgang hebt geboekt bij het bereiken van uw doelen, dan is de BBS300 personenweegschaal van SPORTSTECH echt de juiste keuze voor u! Niet alleen omdat u er de 13 belangrijkste lichaamsgegevens mee kunt meten, maar ook omdat u veel gebruiksgemak krijgt met slimme functies zoals app-compatibiliteit en het enorme LED-beeldscherm, en met de krachtige batterij.

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

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

2. Leveringsomvang

Crosstrainer met pedalen en stuur; verbonden met vliegwiel en verstelbare elektrische rem	
Montagemateriaal en gereedschap	Computer weergeven
Handleiding	Stroomvoorziening
Fleskooi	

3. Technische Data

Machine	
Gewicht	45,2 kg
Afmetingen wanneer gepost (lengte x breedte x hoogte)	122 × 62 × 164 cm
Maximaal toegestaan gebruikersgewicht	120 kg (265 lb)

Computer weergeven	
Bedrijfstemperatuur:	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Bewaar temperatuur	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Smart device-connectiviteit van Display-computer	Bluetooth 4.0 of hoger
Puls signaal transmissie protocol:	Bluetooth; 5,3 kHz

TECHNISCHE DATA van de Voedingseenheid:		
De naam of het handelsmerk van de fabrikant, het handelsregisternummer en het adres	Guangdong ABT industrial co.,LTD, 2 Jili Rd,Pingxi Community,Pingdi,Longgang Shenzhen Guangdong 518117,P.R.China.	
Identificatie van het model	ABT030120AEU	
	Nominale waarde	Eenheid
Ingangsspanning	230 (90-264)	V AC
Ingangswisselstroomfrequentie	50 (47-63)	Hz
Uitgangsspanning	12	V DC
Uitgangsstroom	3	A
Uitgangsvermogen	36	W
	Gemeten waarde	
Gemiddelde operationele efficiëntie	88	%
Efficiëntie bij lage belasting (10%)	84	%
Stroomverbruik bij nullast	<0,1W	W

4. Explosieaanzicht / Onderdelenlijst

- **Identificeer het benodigde reserveonderdeel aan de hand van de tekening en de lijst, en noteer het nummer.**
- **Neem contact op met onze klantenservice en geef het onderdeelnummer door. De contactgegevens vindt u op de achterkant van de handleiding of op onze website.**
- **Bespreek alle verdere stappen met onze medewerkers.**

Via de volgende link vindt u de explosietekening en de onderdelenlijst:
https://sportstech.link/cx700_spareparts_0425

5. Conformiteit

Hierbij verklaart Sportstech Brands Holding GmbH dat het type CX700 radioapparatuur voldoet aan de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:

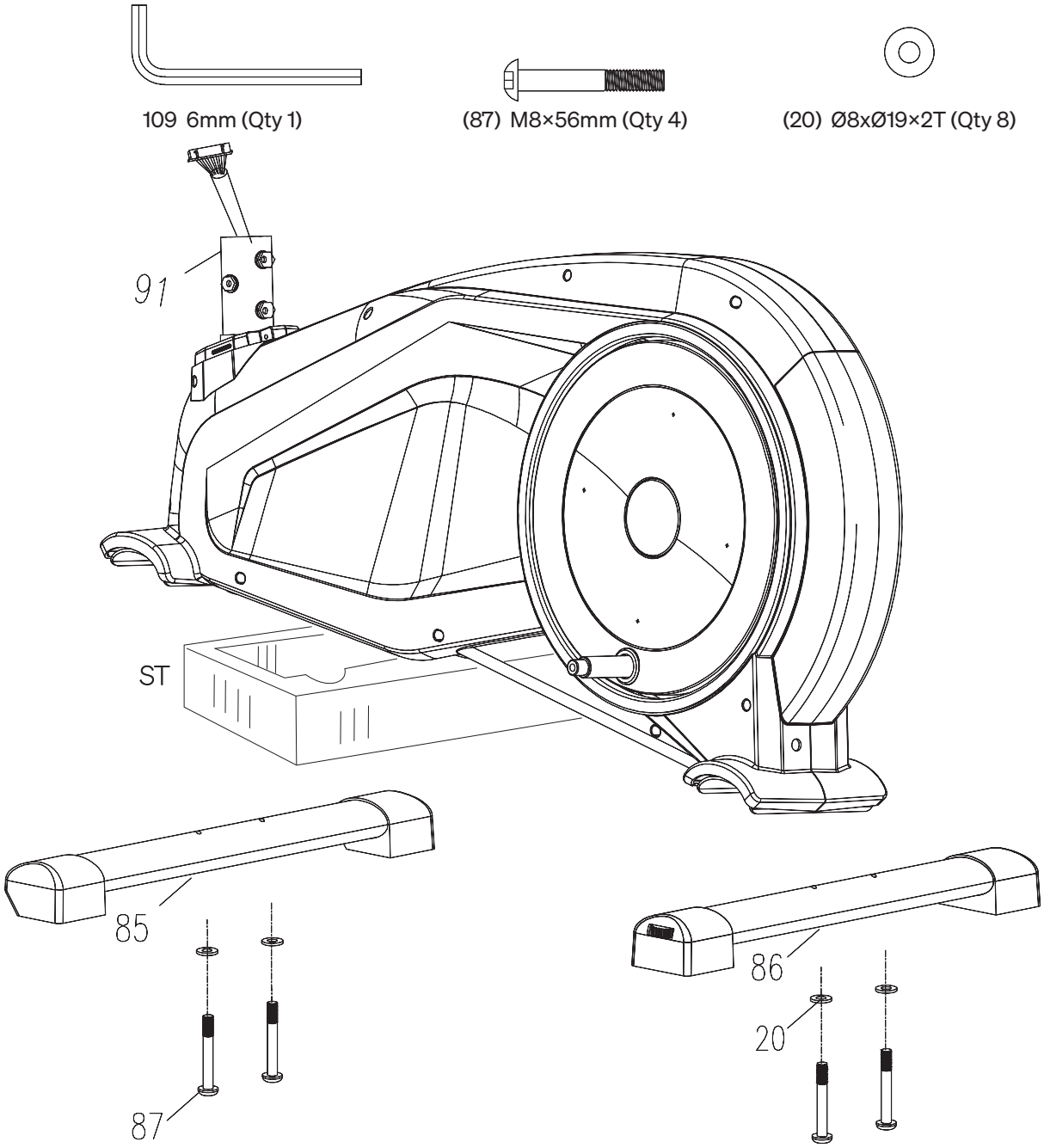
https://sportstech.link/cx700_conformity_0425

6. Montage-instructies

VOORZICHTIG! Gevaar voor verwondingen door zware componenten en door ondeskundige montage!

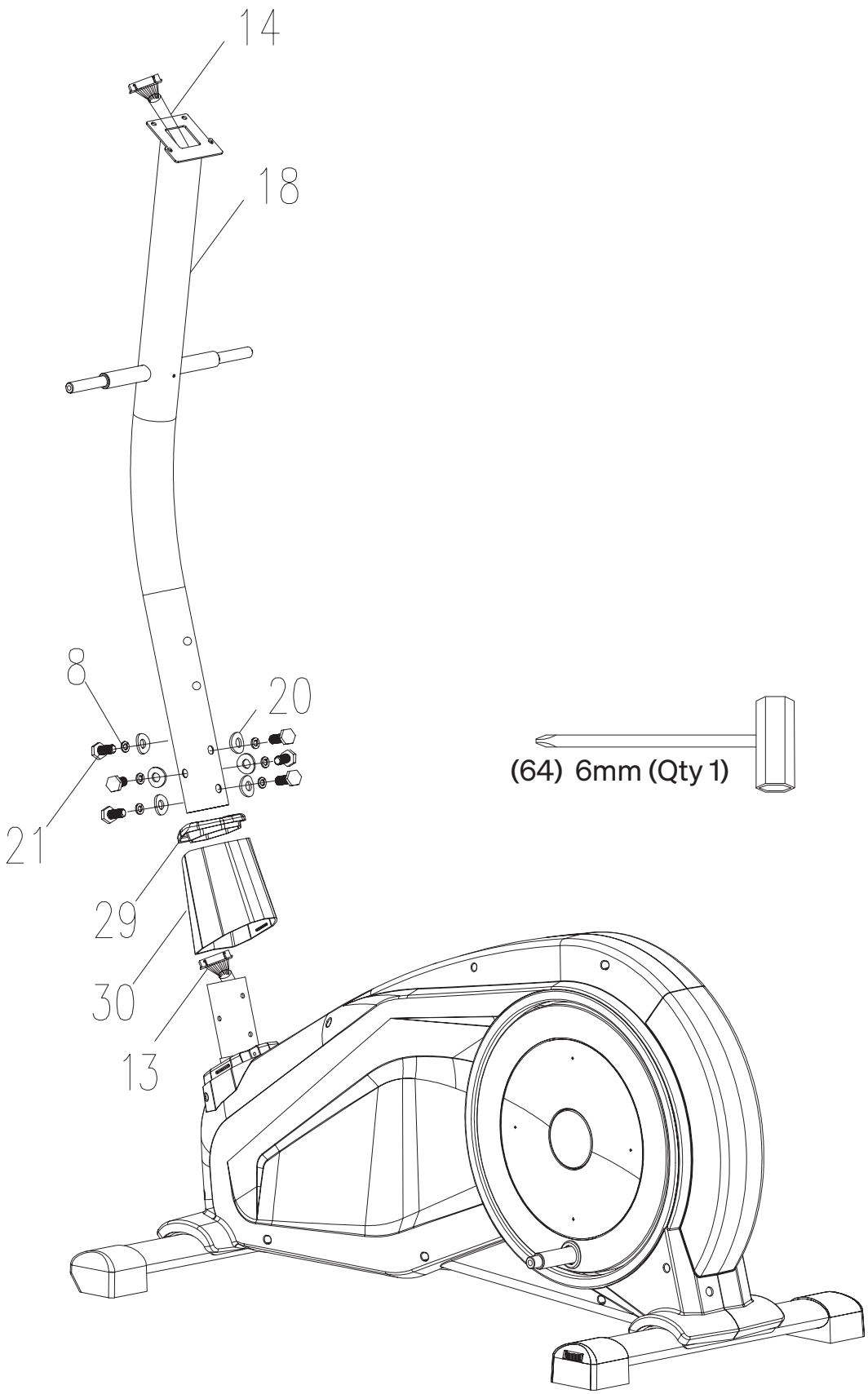
- **Draai alle onderdelen en voorgemonteerde componenten goed vast!**
- **Controleer de vastheid opnieuw voor elke trainingssessie!**
- **Voer de montage uit met een tweede, volwassen en voldoende sterke persoon.**

OPMERKING: sommige van de kleinere onderdelen zijn al voorgemonteerd.



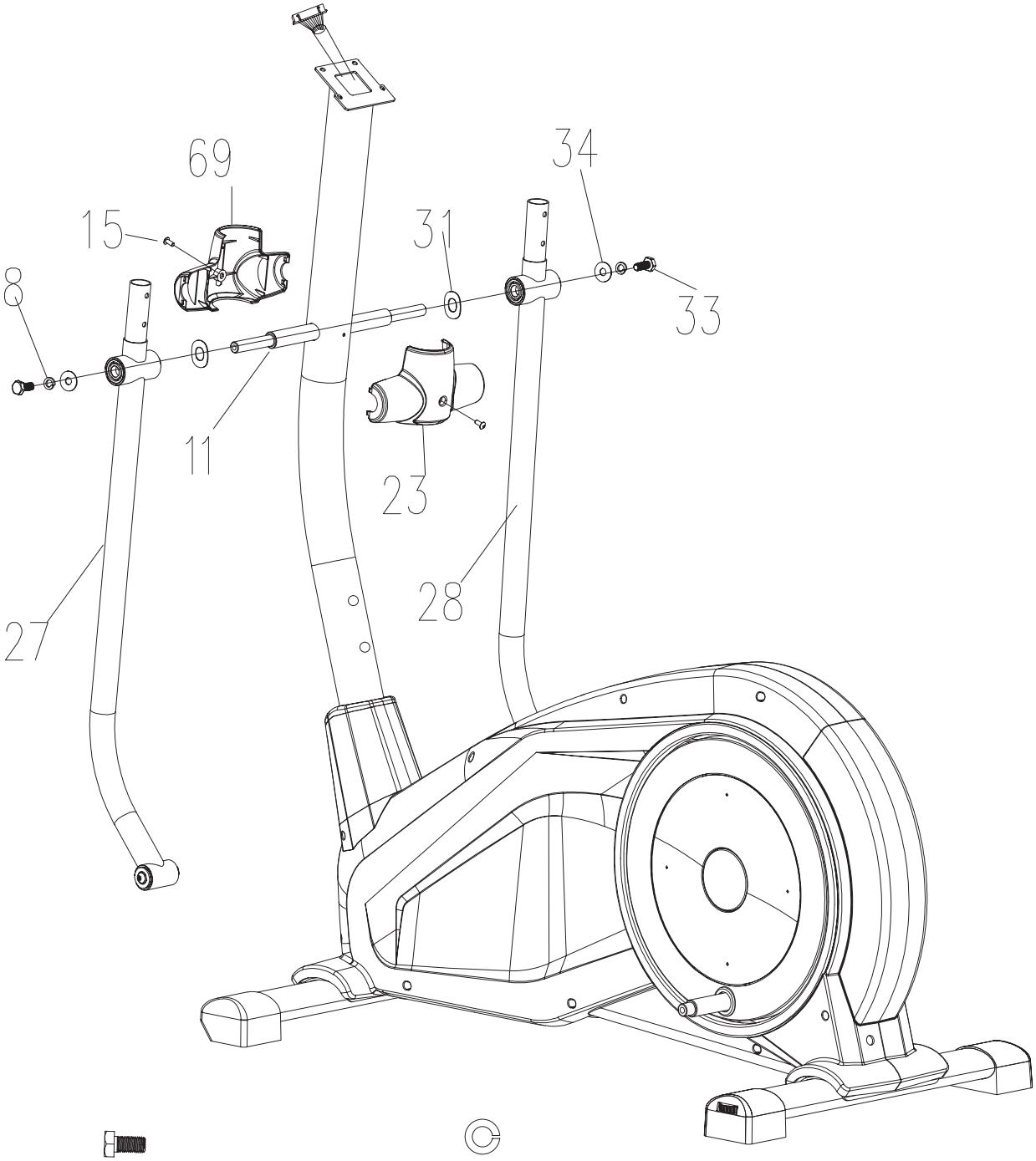
6.1 STAP 1

- Monteer de voorste (85) en achterste standaard (86) aan het frame met twee inbusschroeven met schermkop (87) en halfronde sluitringen (20). Draai de schroeven met de wijzers van de klok mee vast met behulp van de inbussleutel (109). Gebruik het verpakkingsmateriaal (polystyreen; ST) om het hoofdframe te ondersteunen bij aanvang van de montage.



6.2 STAP 2

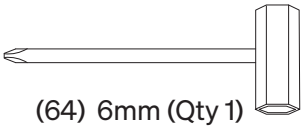
- Verbind de bovenste (29) en onderste (30) delen van de afdekkap en schuif hem over de centrale buis (18).
- Verbind het onderste uiteinde van de voedingskabel van de computer (14) met de connector (13) op het frame van het apparaat.
- Plaats nu de centrale buis (18) op het frame en zet deze vast met de zeskantschroeven (21), veerringen (8) en asringen (20) met behulp van de dopsleutel (64).



(33) M8×20 (Qty 4)

(8) Ø8.5xØ13.5×2.5T (Qty 4)

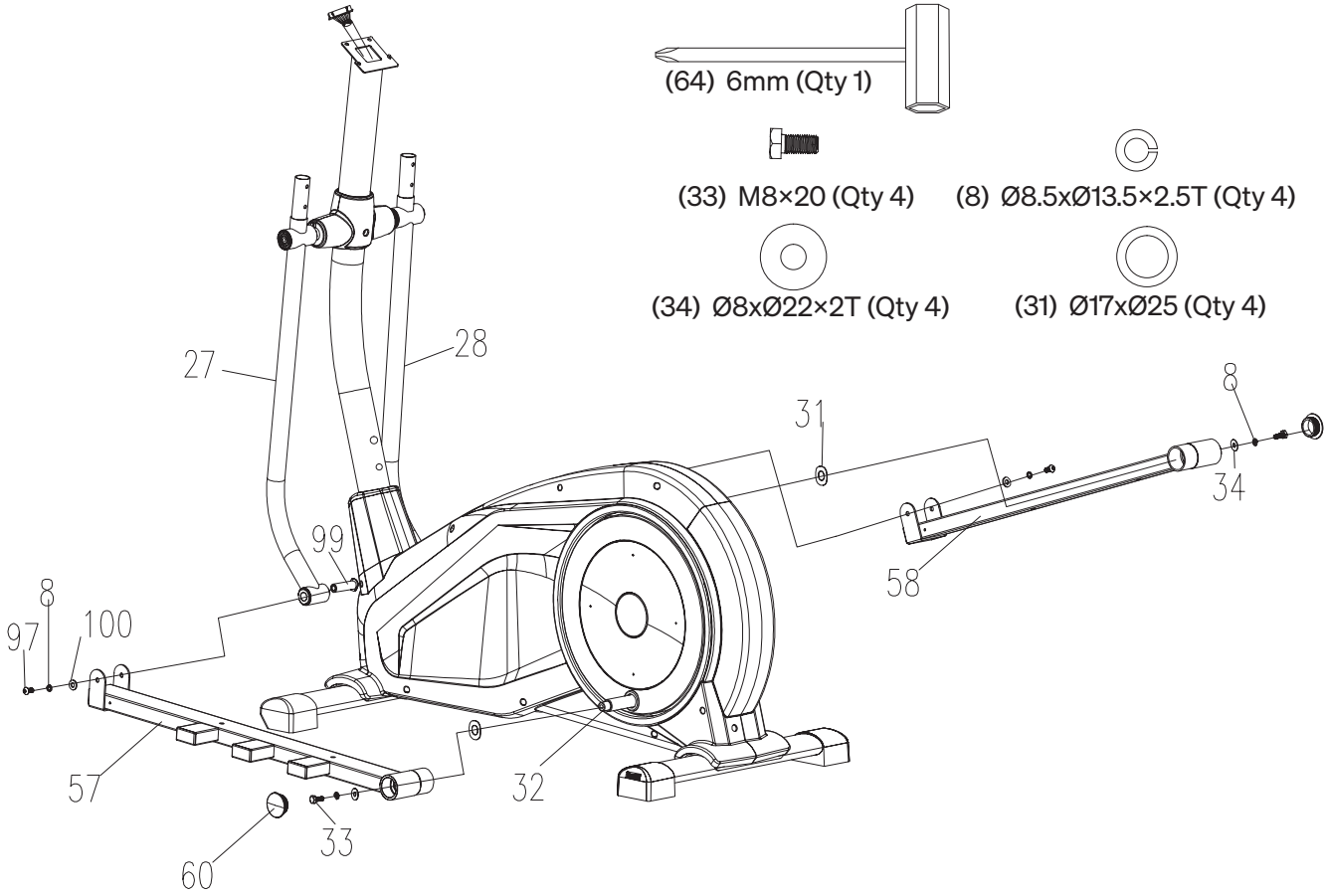
(31) Ø17xØ25 (Qty 4)


(64) 6mm (Qty 1)

(34) Ø8xØ22×2T (Qty 4)

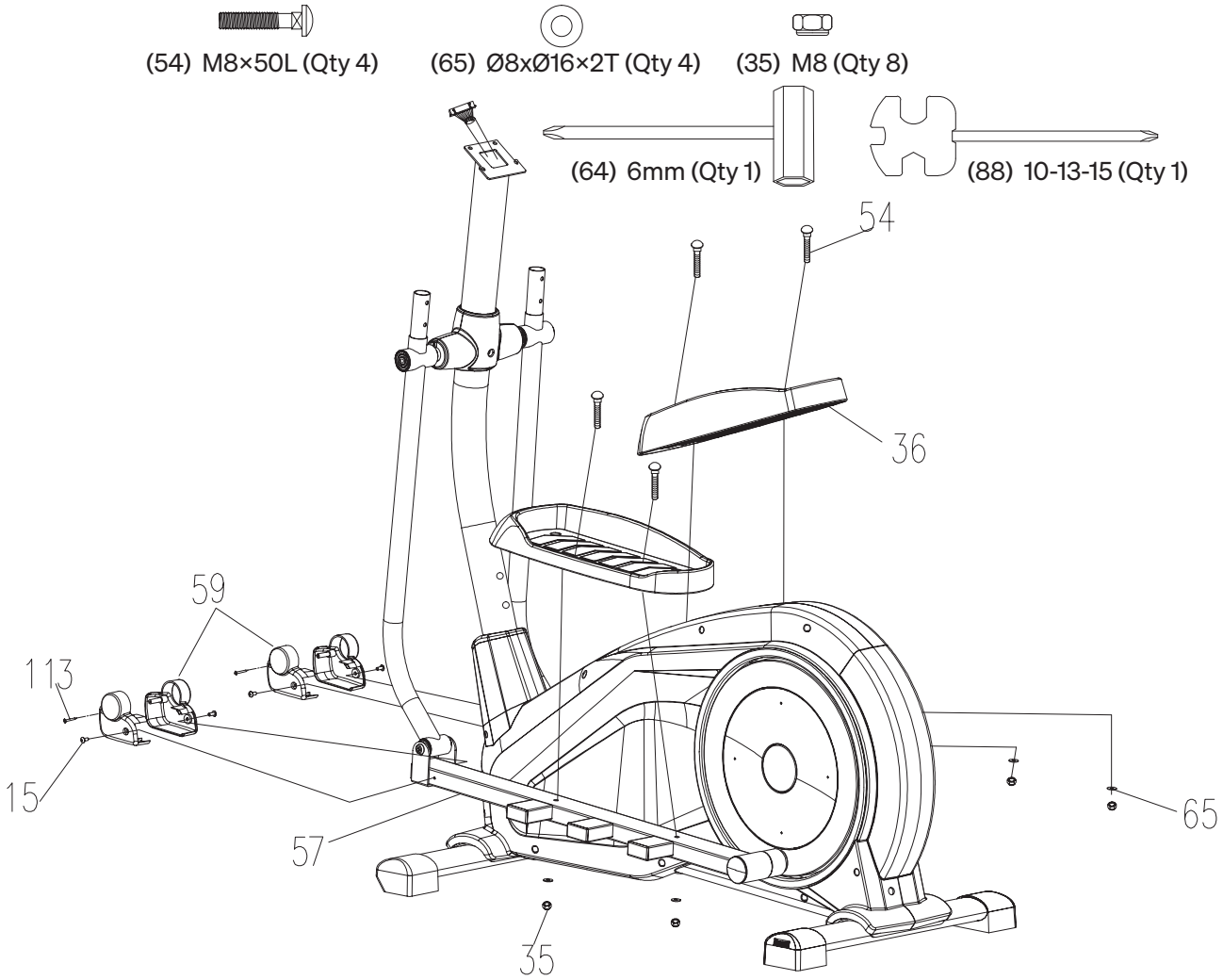
6.3 STAP 3

- Plaats eerst de asringen (31) aan weerszijden van de handgreephouder (11).
- Schuif dan de onderste handgrepen (27, 28) aan weerszijden van de handgreephouder (11). Zet vast met de zeskantschroeven (33), veerringen (8) en sluitringen (34) met behulp van de dopsleutel (64).
- Zet met de kruiskopschroeven (15) de voorste (23) en achterste kap (69) met behulp van een kruiskopschroevendraaier (64) vast op de handgreephouder (11).



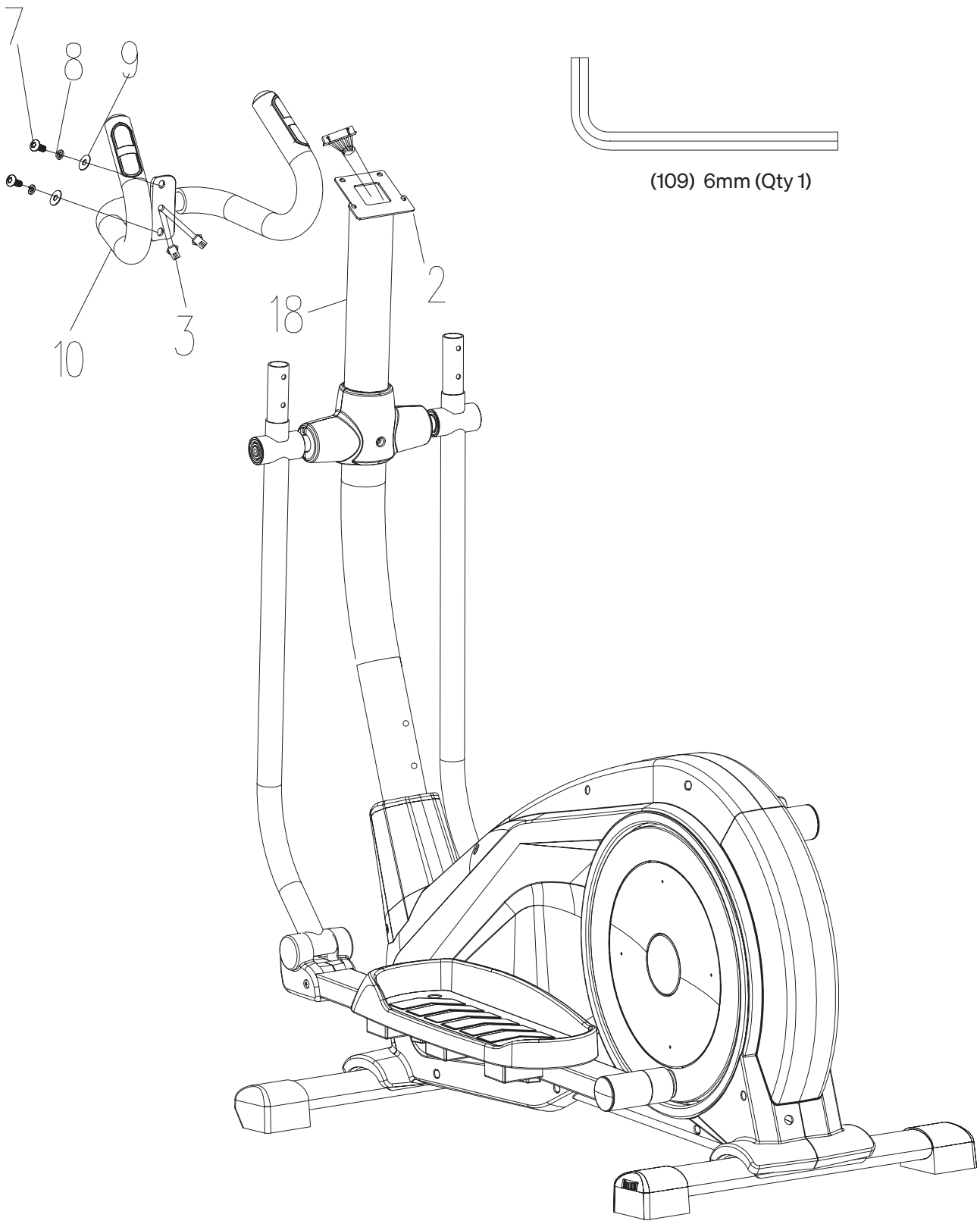
6.4 STAP 4

- Plaats de asringen (31) op de lagerbuizen (32) aan beide kanten van het wiel.
- Zet dan de linker- (57) en rechterpedaalstangen (58) vast op het wiel met de zeskantschroeven (33), veerringen (8) en sluitringen (34) met behulp van een dopsleutel.
- Verbind de linker- (57) en rechterpedaalstangen (58) aan weerszijden met de onderste stuurstangen (27, 28). Draai de zeskantschroeven (97), veerringen (8), sluitringen (100) en verbindingsschroeven (99) vast.
- Plaats de afdekkappen (60) over de openingen van de pedaalstangen.



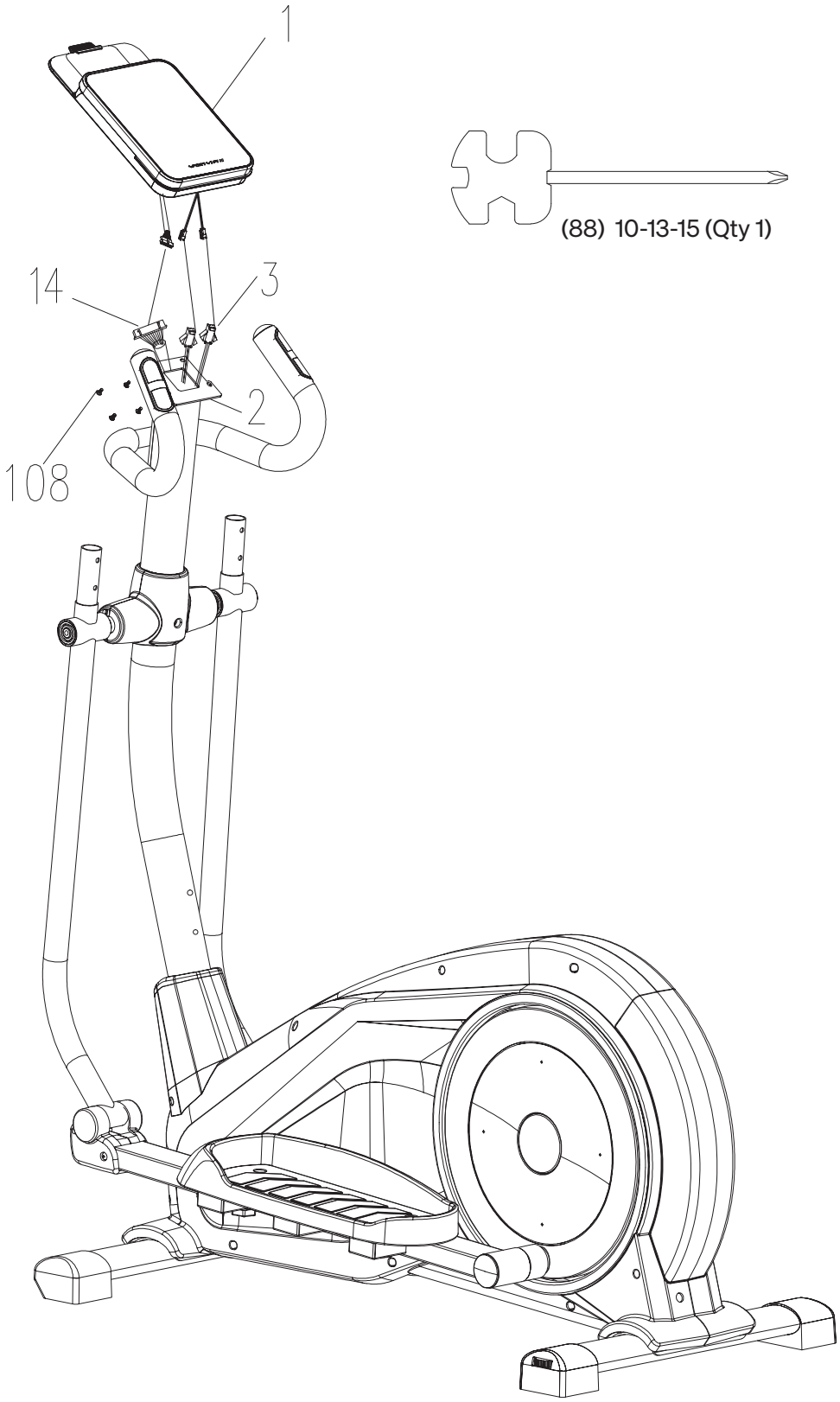
6.5 STAP 5

- Zet de pedalen (36) vast op de pedaalstangen (57, 58) met de schroeven (35) en sluitringen (65) met behulp van de dopsleutel (64).
- Bevestig de kappen van de linker- en rechterpedaalstangen (59) op de pedaalstang met de kruiskopschroeven (15) en de zelftappende kruiskopschroeven (113) met behulp van de multifunctionele sleutel (88).



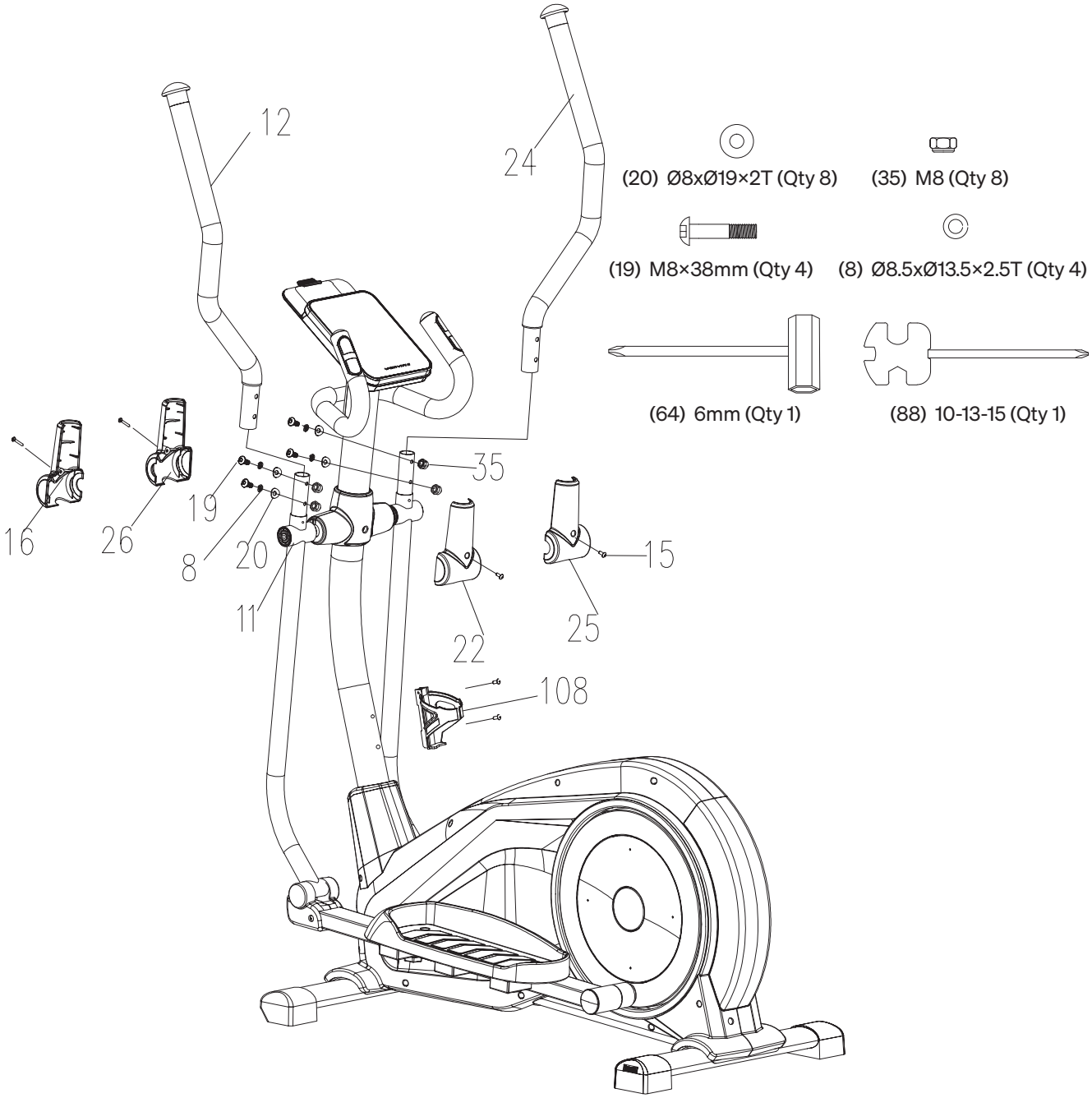
6.6 STAP 6

- Lijn de sensorbeugel (10) uit met de gaten in het bovenste deel van de centrale buis (18). Voer de twee kabels (3) van de hartslagmeter door het gat in de centrale buis en vervolgens naar boven door de montageplaat (2).
- Bevestig de sensorbeugel aan de centrale buis (18) met zeskantschroeven met schermkop (7), veerringen (8) en sluitringen (9) met behulp van een inbussleutel (109).



6.7 STAP 7

- Verbind de kabels van de computer (1) met de kabels (3, 14) zoals aangegeven in de afbeelding.
- Bevestig het scherm (1) aan de montageplaat (2) met de kruiskopschroeven (108) met behulp van de multifunctionele sleutel (88).



6.8 STAP 8

- Bevestig de linkse (12) en rechtse (24) bovenste stuurstang aan de onderste stuurstang (27, 28) met behulp van de inbussleutel.
- Zet de kappen (16 + 22 en 25 + 26) vast op de handgreephouder (11) met de kruiskopschroeven (15) met behulp van een kruiskopschroevendraaier (64).
- Monteer de bidonhouder (113) op de centrale buis met behulp van een kruiskopschroevendraaier (64).

- **Maak het apparaat grondig schoon voordat je het voor het eerst gebruikt en na de montage, want door productie en verpakking kunnen er olieresten en stofafzettingen op zitten.**

Klaar! Nadat je de stekker van je trainingsapparaat in een geschikt stopcontact hebt gestoken, kun je met de training beginnen.

We wensen je er veel plezier mee!

7. Stretching om op te warmen en af te koelen

- Doe wat rekoefeningen om uw training te beginnen. Overrek uw spieren nooit.
- Wij raden u aan elk van de volgende oefeningen 10 keer uit te voeren en de volledige cyclus maximaal vijf keer te herhalen. Pas daarna uw training aan uw persoonlijke conditie aan.
- Doe na de training ook rekoefeningen om goed af te koelen.

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

SCHOUDERS OPHEFFEN

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

3

ZIJWAARTS REKKEN

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

4

STRETCHING QUADRICEPS

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

5

STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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

6

TENEN AANRAKEN

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

7

STRETCHING ACHILLESPEES

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

8

STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

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

8. Functietoetsen

1. CALORIEËN/ PROGRAMMA
2. TIJD
3. HARTSLAG
4. AFSTAND
5. RPM/SNELHEID
6. WATT/LEVEL
7. PUNTENGRAFIEK VOOR LEVEL

Start / Pause

Selectie kleurmodus

Conditiecheck

Programmaselectie/ training stoppen

Selectietoetsen omlaag/omhoog

START / PAUSE:

- Druk vóór de training op deze toets om 3 seconden af te tellen. Daarna start je training.
- Druk tijdens de training op deze toets om de timer te stoppen en je training te pauzeren. Druk nogmaals op de toets om je training voort te zetten.

CONDITIECHECK:

- Gebruik deze toets om je huidige conditieniveau te bepalen. Doe een work-out, maar overbelast jezelf niet! Zorg ervoor dat je polsslag wordt gemeten, hetzij door de sensoren op het stuur, hetzij door een aangesloten bluetoothapparaat. Druk direct aan het eind van de training op deze toets en begin te ontspannen. Je polsslag daalt en de computer meet deze. Een scherpe daling wijst op een goede conditie. De computer beoordeelt je huidige conditie tussen F1 en F6 volgens de volgende tabel. Dit zijn echter slechts richtwaarden.

Hartslagverschil in BPM	Aangegeven conditieniveau	Beoordeelde conditie (richtwaarde)
≥ 50	F1	Perfect
40-49	F2	Goed
30-39	F3	Gemiddeld
20-29	F4	Aanvaardbaar
10-19	F5	Meer training nodig
< 10	F6	Momenteel weinig conditie

PROGRAMMA- OF PARAMETER SELECTIE / TRAINING STOPPEN:

- **Programmaselectie:** Druk in stand-by op deze toets. De programma's zijn combinaties van verschillende intensiteitsniveaus die tijdens je trainingssessie automatisch door de computer worden veranderd. In het hoofdstuk Programmaoverzicht van deze handleiding kun je de verschillende programma's vinden.
- **Parameterselectie voor instelling:** Druk op de toets met het gekozen programma tot de gewenste doelparameter op het display knippert (calorieën, tijd of afstand).
- **Annuleer training:** Houd deze toets ingedrukt om een lopende trainingssessie. Dit zet de actuele trainingsresultaten ook terug op 0.

TOETSEN VOOR WAARDE-INSTELLING OMHOOG/OMLAAG:

- Druk tijdens een trainingssessie op deze toetsen om het intensiteitsniveau te verhogen (omhoog) of te verlagen (omlaag). Houd de overeenkomstige toets ingedrukt om de intensiteit snel met verschillende niveaus te verhogen of te verlagen.
- Druk op deze toetsen tijdens programma-, parameter of kleurselectie om tussen de afzonderlijke opties te wisselen.

SELECTIE KLEURMODUS:

- Houd deze toets in de stand-bymodus ingedrukt om naar de selectie van de kleurmodus te gaan. De verschillende verlichtingsopties worden in het hoofdstuk Kleurmodus van dit handboek beschreven.
- Druk tijdens een trainingssessie op deze toets om de schermverlichting aan of uit te zetten.

8.1 SCHERM

Het scherm heeft 7 verschillende gebieden:

1. CALORIEËN:

Geschatte waarde van de calorieën die tot nu toe tijdens de trainingssessie zijn verbrand. De werkelijke waarde hangt af van verschillende factoren. Een medisch nauwkeurige weergave is met dit trainingsapparaat niet mogelijk. Het weergavebereik is van 0 tot 999 kcal.

2. TIJD:

Verstreken tijd tot nu toe tijdens je trainingssessie, weergegeven in [minuten:seconden] of in [uren. minuten]. Het weergavebereik is van 0:00 tot 99.59.

3. HARTSLAG:

Je huidige hartslag in slagen per minuut (BPM). Deze wordt gemeten door de greepsensoren op de sensorgreep of een hartslagband die via bluetooth is aangesloten. Merk hier ook op dat geen medisch precieze informatie mogelijk is. Het weergavebereik is tussen 30 tot 220 BPM.

4. AFSTAND:

Afstand in kilometers die je tot nu toe tijdens je trainingssessie hebt afgelegd. Het weergavebereik is van 0,00 tot 99,99 km.

5. RPM/SNELHEID:

In dit gedeelte wisselt het scherm om de 5 seconden tussen de huidige pedaalomwentelingen per minuut (RPM) en de huidige snelheid in km/u (SPEED). Het weergavebereik is van 0 tot 999 tpm en 0,0 tot 99,9 km/u.

6. WATT / LEVEL:

In dit gedeelte wisselt het scherm om de 5 seconden tussen het huidige vermogen in watt (WATT) en het huidige intensiteitsniveau (LEVEL). Het weergavebereik is 0 tot 726 watt en niveau 1 tot 24.

7. PUNTENGRAFIEK VOOR INTENSITEITSLEVEL:

Puntenkolommen tonen de huidige en komende intensiteitsniveaus. De knipperende puntjes geven het huidige niveau aan. De permanent verlichte puntjes rechts van degenen die knipperen geven de volgende niveaus aan. Elk punt staat voor 3 intensiteitsniveaus. (Voorbeeld: de intensiteitsniveaus 6 tot 8 worden weergegeven door 2 verticale puntjes, niveaus 9 tot 11 door 3 puntjes, enz.). De maximale kolomhoogte is 8 puntjes. Elke kolom vertegenwoordigt een minuut trainingstijd. Er worden maximaal 20 minuten weergegeven.

- Na 5 minuten inactiviteit schakelt het scherm uit. Om het weer te activeren, druk je op een van de functietoetsen, bijv. de start/pauze-toets.

9. Doelpuls selecteren en bewaken

De polsslag in BPM ('slagen per minuut') is een uitstekende indicator of u traint in overeenstemming met uw trainingsdoel en huidige fitnessniveau. De BPM's voor de respectieve trainingsdoelen hangen niet in de laatste plaats af van de leeftijd. U moet uw polsslag op de juiste manier in de gaten houden tijdens het sporten.
Veel Sportstech-apparaten tonen u niet alleen als een numerieke waarde, maar ook met kleuren, in welk hartslagbereik u zich bevindt - gebaseerd op uw leeftijdtypische maximale hartslag ("MHR"). Neem altijd de volgende instructies in acht:

WAARSCHUWING! Het hartslagmonitoringsysteem kan defect zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot gevaarlijke verwondingen of de dood. Als uw prestaties abnormaal afnemen, stop dan onmiddellijk met trainen.

- **Voorkom overbelasting! Respecteer altijd het individuele, huidige fitnessniveau. Let op lichaamssignalen!**
- **De reeksen trainingsdoelen zijn slechts gemiddelde richtlijnen die aan de individuele constitutie moeten worden aangepast. Medisch verantwoorde ondersteuning wordt hier aanbevolen!**

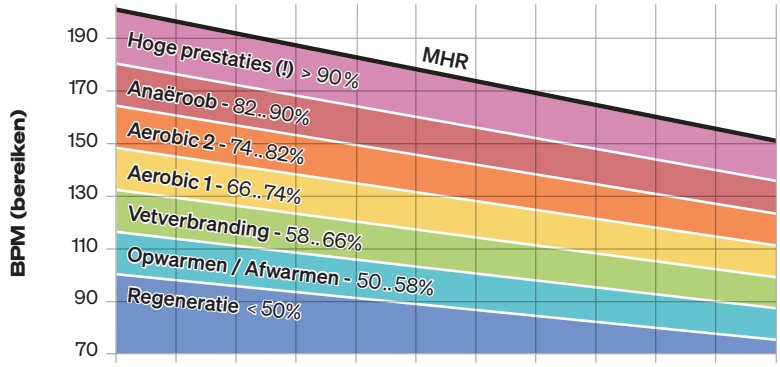
Je selecteert je doelpuls bij benadering als volgt:

- Selecteer in de onderstaande grafiek uw geschatte leeftijd.
- Daaronder wordt uw leeftijdtypische maximale hartslag (MHR) weergegeven als een geschatte waarde

Gebruik de **selectiegrafiek A om uw doelpulsbereik** te bepalen.

- Ga van uw leeftijdswaarde naar het gekleurde gebied dat overeenkomt met uw trainingsdoel.
- Loop dan recht naar links en lees ongeveer de streefpuls op de weegschaal af.

A. Selectiegrafiek



Ukunt een **gemiddelde waarde** voor de doelimpuls bepalen via de **selectietabel B**. Voor dit:GGa naar beneden vanaf uw leeftijdswaarde naar de tabelrij die overeenkomt met uw trainingsdoel.

- Lees de numerieke waarde af. Het is een richtwaarde die u kunt gebruiken als streefimpuls.

B. Keuzetabel

LEEFTIJD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensiteit	BPM (gemiddelde waarden)										
Hoge prestaties (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaëroob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Vetverbranding 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Opwarmen / Afwarmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneratie < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In alle gevallen:

- Ga na of de vastgestelde doelpuls overeenstemt met uw **behoeften**. Zo niet, pas het aan tot u een optimale waarde vindt.
- De **LED-kleur** laat u tijdens de training in real time zien in welk procentbereik van de leeftijdstypische maximale hartslag (MHR) u op dat moment traint. De kleuren komen overeen met de diagrammen hierboven.

10. Kleurmodi van het scherm

Je kunt uit diverse mogelijkheden kiezen voor de kleur van je schermverlichting. Gebruik de toets Kleurmodus en de pijltjestoetsen om de gewenste optie te kiezen. (De werkelijke kleuren kunnen afwijken van de beschrijving). In stand-by is de kleur rood.

1. KLEUREN OP BASIS VAN WATT OF HARTSLAG

In deze modus past de computer de kleur van het beeldscherm automatisch aan je prestaties aan.Deze modus is de standaardinstelling nadat je het apparaat hebt aangezet. Kies de kleurcode 'C00' zoals beschreven in hoofdstuk 2 om vanuit de constante kleur naar deze modus terug te keren.

- Als de computer geen pulssignaal ontvangt, meet hij je actuele vermogen in **WATT (W)** en past de kleur van het scherm overeenkomstig aan.

0-100 W	101-150 W	151-200 W	201-250 W	251-300 W	301-350 W	> 350 W
Blauw	Aqua	Groen	Geel	Oranje	Rood	Paars

- Zodra de computer een hartslagsignaal ontvangt van de sensoren in het stuur of van een externe sensor, past hij de kleur aan, afhankelijk van je **HARTSLAG**. In de **HrC**-modus wordt de ingestelde gewenste hartslag gebruikt als **MHR** (max. hartslagfrequentie = 100%). De kleur van het scherm hangt af van welk percentage van de MHR je huidige hartslag is. (Voorbeeld: Gewenste hartslag=MHR=160 BPM. Huidige hartslag=120 BPM=75% van MHR=> Kleur is oranje.)

< 50% MHR	50-57% MHR	58-65% MHR	66-73% MHR	74-81% MHR	82-89% MHR	≥ 90% MHR
Blauw	Aqua	Groen	Geel	Oranje	Rood	Paars

In andere trainingsmodi bepaalt je hartslag de kleur van het scherm als volgt:

< 110 BPM	110-126 BPM	127-144 BPM	145-161 BPM	162-179 BPM	180-196 BPM	≥ 197 BPM
Blauw	Aqua	Groen	Geel	Oranje	Rood	Paars

2. CONSTANTE KLEUR

Je kunt een constante kleur instellen:

- Druk in stand-by gedurende 3 seconden op de toets Kleurmodus, tot 'C00' op het scherm verschijnt.
- Gebruik de toetsen omhoog/omlaag om de gewenste kleurcode volgens de volgende tabel te kiezen. Als de gewenste kleur wordt getoond, druk je nogmaals drie seconden op de toets Kleurmodus. Het display keert dan terug naar de stand-bymodus.

C00	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07
(automatisch)	Blauw	Aqua	Groen	Geel	Oranje	Rood	Paars

3. LICHT UIT

Je kunt de schermverlichting uitschakelen en trainen zonder visuele effecten.

- Druk tijdens de training op de toets Kleurmodus om de schermverlichting uit te schakelen.
- Om deze later weer in te schakelen, druk je nogmaals op de toets.

OPMERKING: Na vijf minuten inactiviteit van de gebruiker wordt het licht automatisch uitgeschakeld, ook als de training nog bezig is.

11. Trainen: handmatig of met programma's

BELANGRIJKE OPMERKING VOOR DE GEZONDHEID!

Overbelast jezelf of een andere persoon nooit tijdens de training!
Overbelasting kan leiden tot blijvende schade of zelfs de dood!

- Houd altijd rekening met de individuele basisconditie en gewoontes van de gebruiker.
- Gebruik je polsslag en algemeen welzijn om dit te beoordelen. De hartslagmeting kan onnauwkeurig zijn. Stop de training als je pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks hebt.
- Vraag eventueel medisch advies voordat je gaat sporten; vooral als je ouder bent, medische problemen hebt of weinig ervaring hebt met lichaamsbeweging!
- Aarzel niet om de trainingsintensiteit onmiddellijk te verlagen of de trainingssessie te onderbreken.

Je hebt de volgende mogelijkheden om de TRAININGSINTENSITEIT in te stellen en te variëren:

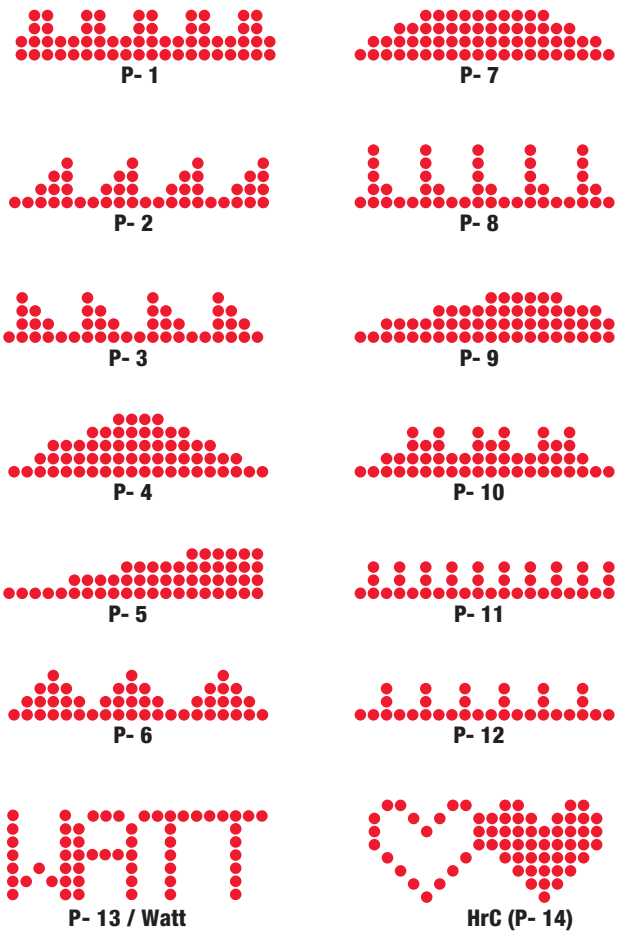
- **Trainingsintensiteit handmatig instellen**
- **Trainingsintensiteit automatisch instellen:**
  - **met vooraf vastgelegde programma's**
  - **volgens de gewenste hartslag (HRC)**
  - **volgens het gewenste vermogen (WATT)**

1. TRAININGSINTENSITEIT HANDMATIG INSTELLEN:

- Druk in de stand-bymodus op de start/pauze-toets. Er verschijnt een countdown van 3 seconden op het display. Dan begint je training.
- Het vooraf ingestelde intensiteitsniveau is 1. Druk op de toets Omhoog om de intensiteit te verhogen en op de toets Omlaag om de intensiteit te verlagen. Er zijn in totaal 24 niveaus beschikbaar.
- Blijf op eenzelfde niveau voor een consequente duurtraining of doe intervallen op verschillende intensiteitsniveaus.

2. TRAININGSINTENSITEIT AUTOMATISCH INSTELLEN:

- De computer heeft 12 verschillende programma's waarvan de intensiteit in bepaalde patronen stijgt en daalt.
- Druk in de stand-bymodus op de toets voor de programmaselectie. Selecteer het gewenste programma van P1 tot P12 met de toetsen Omhoog of Omlaag.
- Druk op de start/pauze-toets om de training te beginnen.
- Tijdens de training kun je de intensiteit verhogen of verlagen met de toetsen Omhoog of Omlaag. Alle volgende intensiteitsniveaus van het huidige programma worden overeenkomstig aangepast.



Instellen van streefwaarden in een programma; instellen van MHR voor LED-kleur

In elk programma kunt u een streefwaarde instellen voor de gewenste tijdsduur, afstand of het aantal te verbranden calorieën bij benadering. Bovendien kunt u in elk programma een maximale hartslag (MHR) instellen om de LED-kleur individueel aan uw hartslag aan te passen.

- Wanneer u het gewenste programma hebt gekozen, drukt u nogmaals op de programmakeuzeknop. De parameter "TIJD" knippert op het display.
- Stel de gewenste streefwaarde in met de toetsen "Omhoog" en "Omlaag".
- Als u een bepaalde afstand wilt rijden of een bepaald aantal calorieën wilt verbranden, drukt u nogmaals op de programmakeuzeknop totdat 'AFSTAND' of 'CALORIEËN' op het display knippert.
- Stel de gewenste streefwaarde in met de toetsen "Omhoog" en "Omlaag".

Als u een individuele MHR wilt instellen om de LED kleur te bepalen:

- Druk nogmaals op de programmakeuzetoets tot de parameter "PULSE" op het display knippert.
- Stel de gewenste MHR in met de "Omhoog" en "Omlaag" toetsen.
- Merk op dat in de programmamodus de MHR-waarde alleen de LED-kleuren bepaalt, maar geen invloed heeft op de trainingsintensiteit. **Overbelast jezelf niet!** Om te weten te komen welke kleur overeenkomt met welke puls, zie het hoofdstuk 'KLEURMODI VAN HET SCHERM'.
- Wanneer u de gewenste waarden hebt ingesteld, start u het geselecteerde programma met de toets start/pause.

Als de ingestelde streefwaarde is bereikt, stopt de computer de training en wordt de intensiteit tot nul gereduceerd.

- Zorg er dan voor dat je voldoende afwarmt. Gebruik hiervoor zo nodig een manueel programma met lage intensiteit.

3. HRC-MODUS (GEWENSTE HARTSLAG):

In de HRC-modus stemt de computer de intensiteit voortdurend op de gewenste hartslag af.

- Zorg ervoor dat je polsslag wordt gemeten, hetzij door de sensoren op het stuur, hetzij door een hartslagband aangesloten met bluetooth.
- Druk in de stand-bymodus op de toets voor de programmaselectie. Gebruik de toetsen Omhoog of Omlaag om het gewenste programma te kiezen tot ‘HRC’ wordt getoond. Druk nogmaals op de toets voor programmaselectie.
- Kies de gewenste hartslag met de toetsen Omhoog of Omlaag. **Kies geen streefwaarde die te hoog is boven je individuele fitnessniveau!**
- Druk op de start/pauze-toets om de training te beginnen. De kleur van de LED‘s wordt bepaald door de doelimpuls die als MHR is ingesteld.

4. WATT-MODUS (GEWENSTE VERMOGEN):

In de WATT-modus stemt de computer de intensiteit voortdurend op het gewenste vermogen af.

- Druk in de stand-bymodus op de toets voor de programmaselectie. Gebruik de toetsen Omhoog of Omlaag om het gewenste programma te kiezen tot ‘**WATT**’ wordt getoond. Druk nogmaals op de toets voor programmaselectie.
- Kies het gewenste vermogen in Watt met de toetsen Omhoog of Omlaag. **Kies geen streefwaarde (WATT) die te hoog is boven je individuele fitnessniveau!**
- Druk op de start/pauze-toets om de training te beginnen.

12. Bluetooth- en USB-verbinding

Het apparaat is compatibel met bluetooth en heeft een USB-aansluiting. Gebruikers hebben verschillende mogelijkheden:

HARTSLAGMETING VIA BLUETOOTHAPPARAAT:

Meet je hartslag met een sensor die compatibel is met bluetooth (hartslagband). Start hiervoor je training en schakel de bijbehorende hartslagmeter in. Het systeem herkent het instrument automatisch en toont de vastgelegde meetgegevens op het scherm.

EEN FITNESS-APP (KINOMAP) GEBRUIKEN:

Je hebt de mogelijkheid om, behalve een hartslagmeter, een ander bluetoothapparaat (bijv. smartphone, tablet, tv) aan te sluiten om de Kinomap-app te gebruiken. Activeer hiervoor de bluetoothverbinding en kies de Kinomap-app om in stand-bymodus verbinding te maken met je trainingsapparaat. Volg de instructies en begin met je training.

USB-OPLAADFUNCTIE:

Je kunt je intelligente toestel opladen via de geïntegreerde USB-poort aan de rechterrand van het scherm. Steek gewoon de datakabel in het stopcontact en het scherm levert automatisch stroom. Dit is wel alleen mogelijk tijdens de werking. Er wordt niet opgeladen in stand-bymodus of wanneer het apparaat is uitgeschakeld.

13. Zorg, reiniging en onderhoud

LET OP:

- **Voor schoonmaak-, onderhouds- en/of reparatiewerkzaamheden moet de stekker van de voedingseenheid volledig uit het stopcontact worden getrokken.**
- **Begin of ga nooit door met een training als er onderdelen los zitten of zelfs beschadigd zijn.**

REINIGING

Verwijder het zweet na iedere trainingssessie van je trainingsapparaat. Doe dit voorzichtig met een licht vochtige doek en milde zeep. Gebruik geen oplosmiddelen. Regelmatig schoonmaken verlengt de levensduur van je trainingsapparaat aanzienlijk. Gebruik echter GEEN vloeistoffen in de buurt van de stroomvoorziening, computer/scherm of andere elektrische of elektronische apparaten. Schade door zweet of andere vloeistoffen wordt nooit door de garantie gedekt. Voorkom ook dat er tijdens de training vloeistoffen (zoals drinken) in het trainingsapparaat of de computer komen.

ONDERHOUD

Het trainingsapparaat is voorzien van afgedichte lagers. Smering is niet nodig.

DE BEVESTIGINGEN CONTROLEREN

Controleer voor elke trainingssessie de vastheid van schroeven en moeren. Draai ze vast indien nodig.

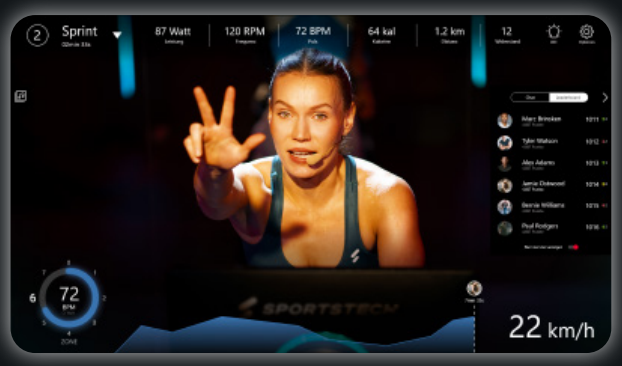
DE ONDERDELEN CONTROLEREN

Controleer vóór elke trainingssessie de veilige staat van zadel, zadelpen, stuur en pedalen.

14. Applicatiesoftware (Apps)

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

14.1 SPORTSTECH LIVE APP



De Sportstech LIVE app bied je onder andere:

- Individuele workouts van professionele trainers
- Landschaps- en buitenvideo's
- Trainingsprioriteiten bepalen
- Trainingsgegevens in real time
- Trainingsgeschiedenis en -metriek
- Neem het in competitiemodus op tegen anderen – in het klassement trofeeën verzamelen
- Apparatuuronafhankelijke workouts, bijv. voor yoga
- Lekkere en gevarieerde kookrecepten
- ...en nog veel meer!

Information here: https://contact.innovamaxx.de/sportstech/support

Meer informatie

- Als u vragen heeft, helpen wij u graag snel en eenvoudig verder. Scan gewoon de QR-code en ga aan de slag.

sportstech.link/helpchat

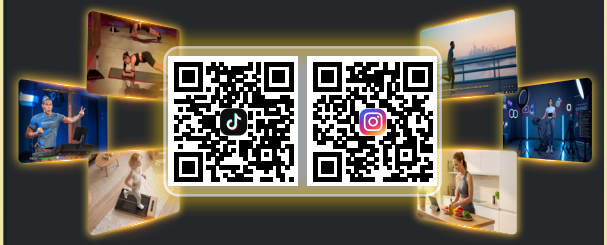
SPORTSTECH

Ontdek het gevarieerde aanbod aan producten in onze online winkel

Kom eens langs

www.sportstech.de

Volg ons voor updates en tips.



Trainingen • Tips • Motivatie

SPORTSTECH

Maak je training compleet

Van slimme tools tot de perfecte ondersteuning voor je training – ontdek wat je workout naar een hoger niveau kan tillen

Halters

Bandjes

Hartslagmeters

Massagepistolen

Weegschalen

Slimme armbanden

Beschermende matten

en nog veel meer...

sportstech.link/equipment

15. 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.

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.

Recycling loop

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.

Verdere informatie

Video‘s en andere media

Link naar de video's:
https://service.innovamaxx.de/CX700_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.official/

Facebook-pagina
https://www.facebook.com/sportstech.de

SPORTSTECH

Sportstech Fitness

https://www.sportstech.de/

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

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

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

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