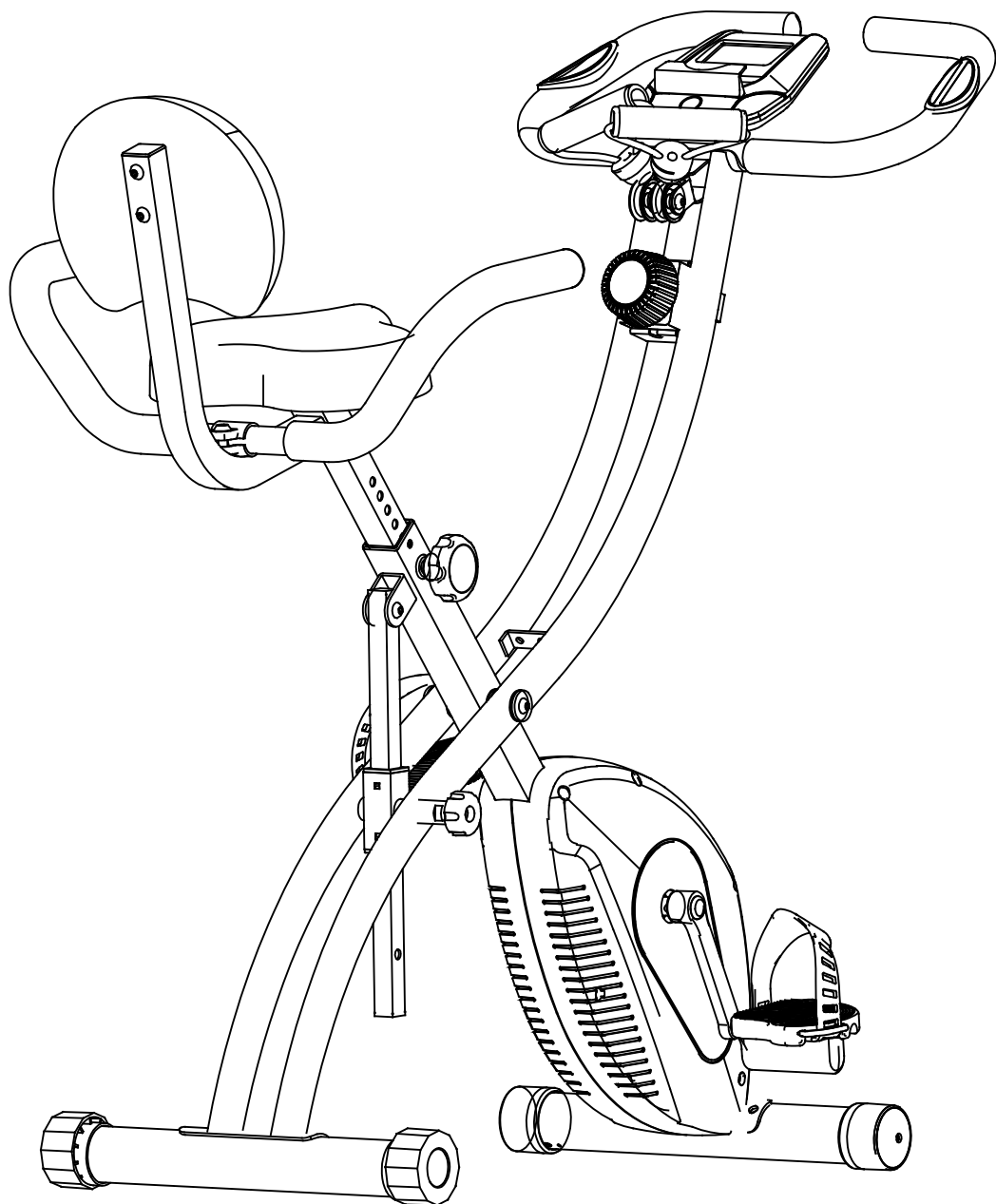


X150

Ergometer



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kundinnen,

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

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



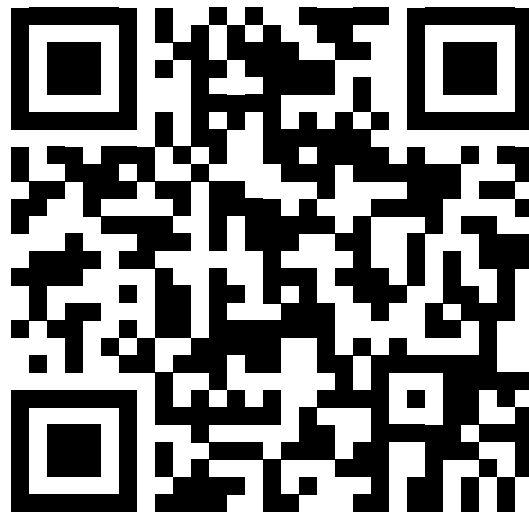
- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der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

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

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



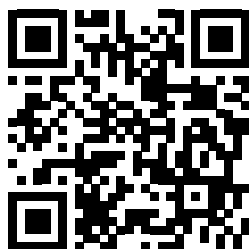
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/x150_video

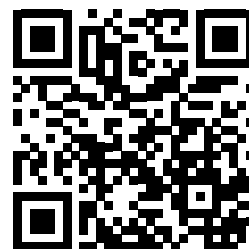
Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



Facebook-Seite



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

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

INHALT

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
2. LIEFERUMFANG	8
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	9
4. MONTAGE	10
5. ANPASSUNGEN	12
6. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)	13
7. DEHNUNGSÜBUNGEN	14
8. TRAININGSANLEITUNG	15
9. KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG	17
10. DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN	18
11. ENTSORGUNG	19



1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



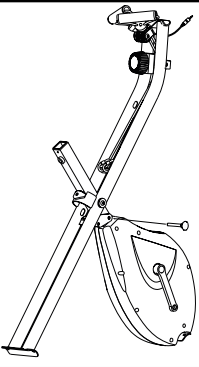
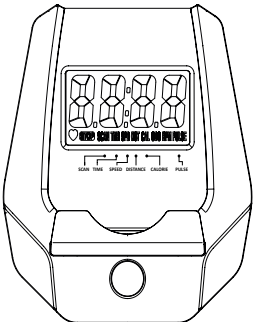
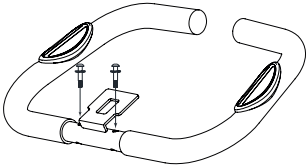
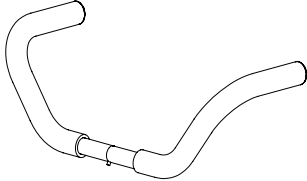
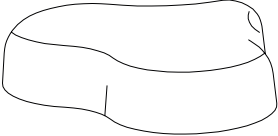
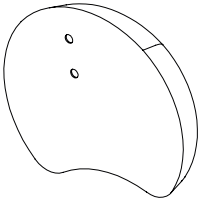
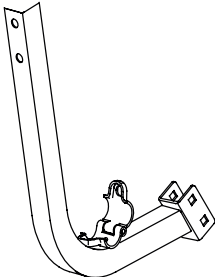
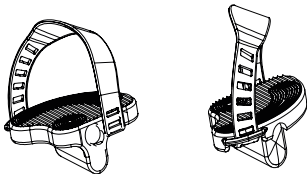
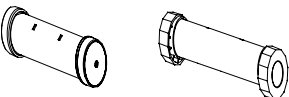
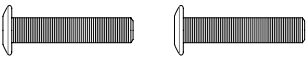
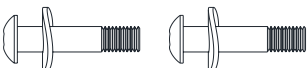


Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt für die Benutzung dieses Gerätes beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Gerät in Benutzung nehmen.

- Bitte lesen Sie die ganze Anleitung vor dem Aufbau und der Benutzung des Gerätes sorgfältig durch. Eine sichere und wirksame Benutzung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät einwandfrei zusammengebaut, gepflegt und benutzt wird. Es unterliegt allein Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warn- und Sicherheitshinweise informiert werden.
- Vor Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder andere gesundheitliche Störungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit beeinträchtigen oder einer korrekten Benutzung des Gerätes im Wege stehen könnten. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, die einen Einfluss auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemäße oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Bei Auftreten folgender Symptome sollten Sie umgehend mit der Übung aufhören: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühl oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren.
- Kinder und Tiere stets vom Gerät fernhalten. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Bodenschutzmatte für Ihren Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundum mindestens 1,5 Meter freie Fläche haben.
- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Gerätes, dass die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur eingehalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß geprüft wird.
- Benutzen Sie das Gerät stets wie angegeben. Bei Auffinden defekter Teile während der Montage oder beim Prüfen des Gerätes oder wenn Sie beim Benutzen des Gerätes irgendein ungewöhnliches Geräusch hören, stoppen Sie sofort. Das Gerät erst wieder nach Problembeseitigung benutzen.
- Beim Benutzen des Gerätes stets geeignete Kleidung tragen. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder eine freie Bewegung einschränken oder sogar verhindern könnte.

- Maximales Gewicht des Benutzers: 120 kg.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Gerätes ist darauf zu achten, dass der Rücken nicht verletzt wird. Stets die richtige Hebetchnik verwenden und/oder jemanden um Hilfe bitten.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Stellen Sie die Höhe der Sattelstütze nicht über die auf der Sattelstütze angegebene MAX-Markierung ein.
- Klappen Sie das Gerät für den Transport immer zusammen. Wenden Sie die richtigen Bewegungstechniken an und/oder holen Sie sich gegebenenfalls die Hilfe einer weiteren Person, um Verletzungen zu vermeiden.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung. Reinigen Sie das Gerät nur mit einer geringen Menge Seife und einem feuchten Tuch. Bitte verwenden Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung des Gerätes.



2. LIEFERUMFANG

			
<p>Hauptrahmen (mit Widerstandbändern)</p>	<p>Monitor</p>	<p>Lenker</p>	<p>Handgriff</p>
			
<p>Sitzkissen</p>	<p>Rückenlehnenkissen</p>	<p>Rückenlehnenstütze</p>	<p>Linke und rechte Pedale mit Riemen</p>
			
<p>Vorderer & hinterer Stabilisator</p>	<p>(A) Schrauben für das Rückenlehnenkissen</p>	<p>(B) Schrauben für den Lenker</p>	<p>Inbusschlüssel</p>
			
<p>Schraubenschlüssel</p>			

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:

https://service.innovamaxx.de/x150_spareparts



4. MONTAGE

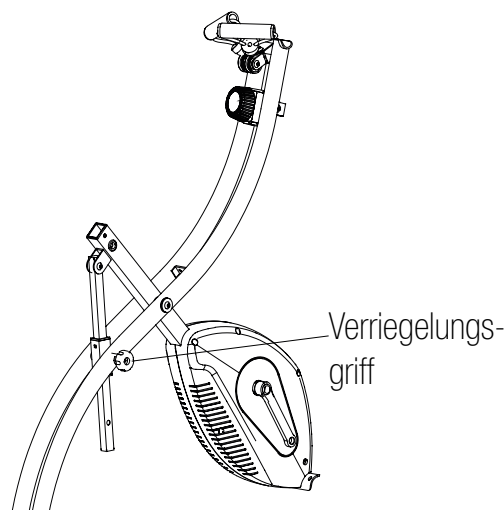


**Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!
Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!**

Schritt 1

Packen Sie das Gerät aus und entsorgen Sie die Plastikschutzfolien gemäß den Entsorgungsrichtlinien.

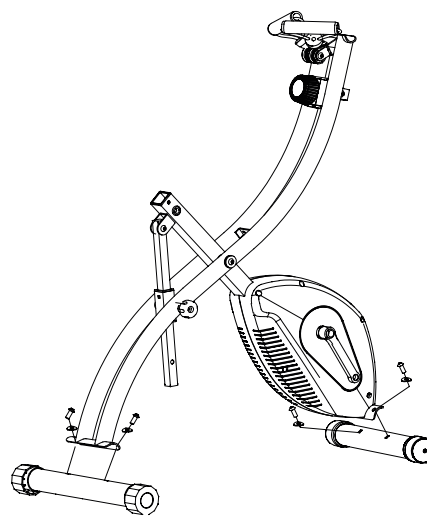
Halten Sie das Gerät fest und drehen Sie den Verriegelungsgriff vorsichtig gegen den Uhrzeigersinn, um ihn leicht vom Hauptrahmen zu lösen, damit sich das Gerät entfalten lässt. Wenn es vollständig ausgeklappt ist, ziehen Sie den Verriegelungsgriff fest.



Schritt 2

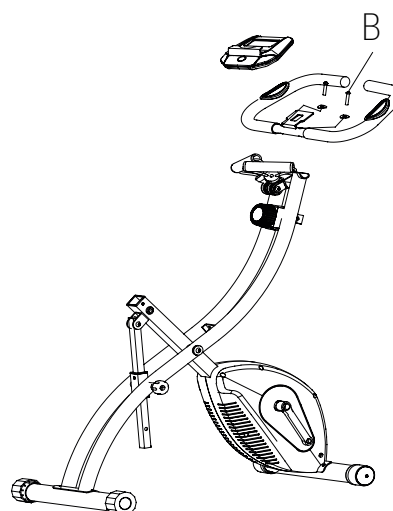
Entfernen Sie die beiden vorinstallierten Schrauben mit Unterlegscheiben aus dem hinteren Stabilisator am Hauptrahmen. Fädeln Sie die Schrauben mit Unterlegscheiben durch den Hauptrahmen und befestigen Sie diese am hinteren Stabilisator. Ziehen Sie die Schrauben ohne große Kraftaufwendung mit dem Inbusschlüssel fest.

Wiederholen Sie den Vorgang für den vorderen Stabilisator.



Schritt 3

Befestigen Sie den Lenker mit den beiden (B)-Schrauben und Unterlegscheiben am Hauptrahmen. Ziehen Sie diese ohne grosse Kraftaufwendung mit dem Inbusschlüssel fest. Schließen Sie das Impulskabel an den Impulsanschluss und das Sensorkabel an den Sensoreanschluss auf der Rückseite des Monitors an. Schieben Sie anschließend den Monitor auf die Halterung in der Mitte des Lenkers.

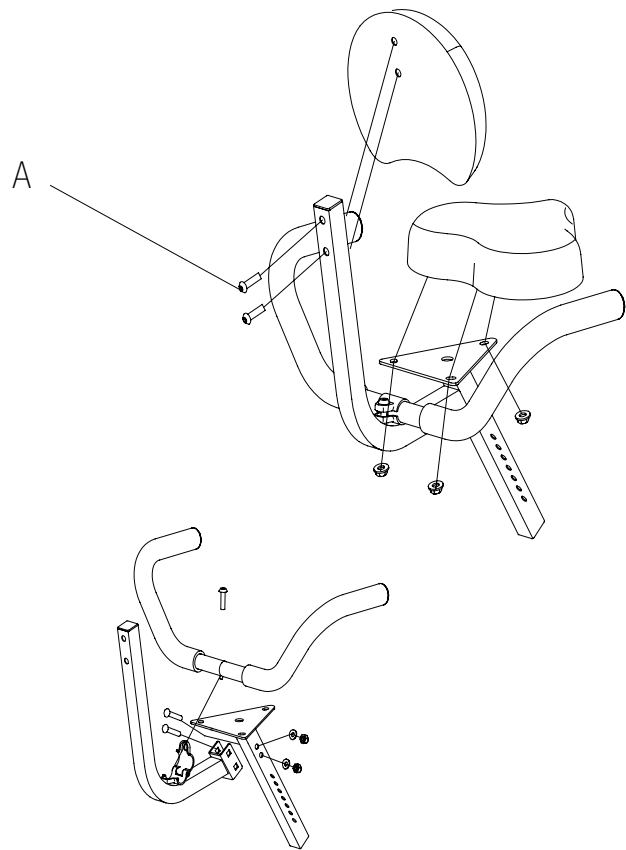


Schritt 4

Entfernen Sie die beiden vorinstallierten Kappen, Schrauben und Unterlegscheiben von der Sattelstütze. Richten Sie nun die Rückenlehnenstütze an der Sattelstütze aus und bringen Sie die Unterlegscheiben wieder an. Stecken Sie danach die Schrauben durch die Rückenlehnenstütze und die Sattelstütze. Ziehen Sie sie fest und setzen Sie die Kappen wieder auf.

Entfernen Sie anschließend die Schrauben und die Unterlegscheiben vom Handgriff und bringen Sie die Rückenlehnenstütze an. Setzen Sie die Schrauben wieder ein und ziehen Sie sie fest.

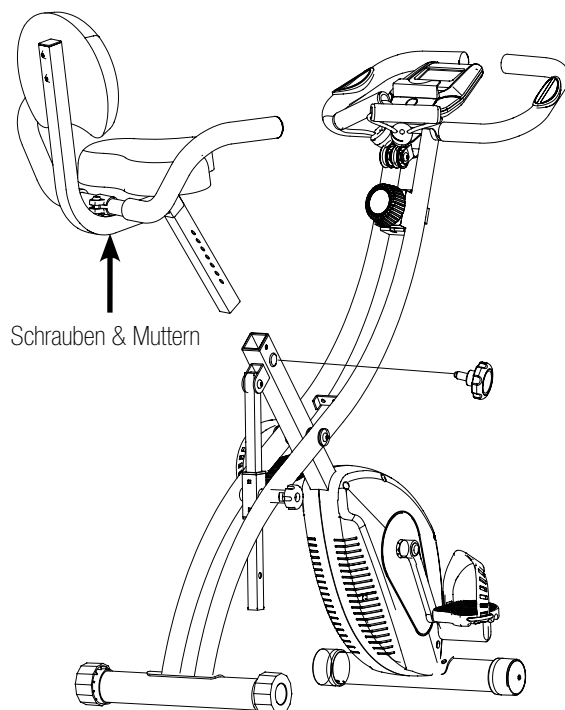
Richten Sie danach die Rückenlehne mit den Löchern oben an der Rückenlehnenstütze aus und befestigen Sie die Rückenlehne mit zwei (A)-Schrauben an der Rückenlehnenstütze.



Schritt 5

Entfernen Sie die zwei vorinstallierten Schrauben und Flanschmutter an der Unterseite des Sitzpolsters und legen Sie diese beiseite. Richten Sie den Sitz auf der Dreieckshalterung nach vorne aus. Drehen Sie die Schrauben mit Flanschmutter durch die Unterseite der Dreieckshalterung zurück in den Sitz und ziehen Sie diese fest. Setzen Sie die Sattelstütze in den Hauptrahmen ein und sichern Sie diese mit dem Höhenverstellknopf.

Um die linken und rechten Pedale mit Riemen zu befestigen, unterscheiden Sie zuerst die Pedale und Riemen durch die Markierungen "L" (links) und "R" (rechts). Legen Sie bei der Montage der Pedalriemen das kurze Ende auf die Innenseite.



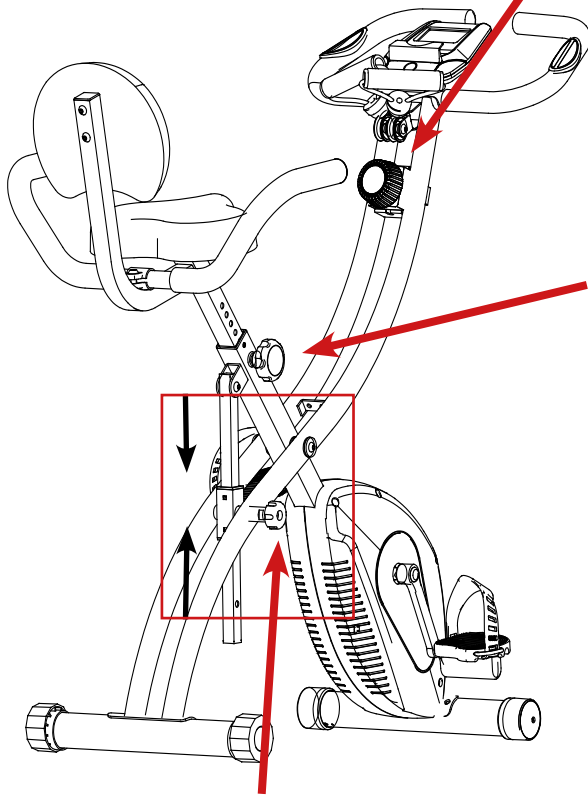
5. ANPASSUNGEN

WIDERSTANDSREGLER:

Nutzen Sie für den Spannungsregler das Einstellrädchen unterhalb des Displays. Um die Spannung zu erhöhen, drehen Sie das Rädchen im Uhrzeigersinn (+). Um die Spannung zu verringern, drehen Sie das Rädchen gegen den Uhrzeigersinn (-).

SITZHÖHENEINSTELLUNG:

1. Lösen Sie den SitzhöhenEinstellungsknopf unterhalb des Sitzes entgegen des Uhrzeigersinns.
2. Ziehen Sie den Knopf ein Stück weit vom Sitzpfosten weg und stellen Sie ein, in welcher Höhe Sie den Sitz positionieren wollen.
3. Schrauben Sie den Knopf anschließend wieder im Uhrzeigersinn ein, sodass dieser fest sitzt.



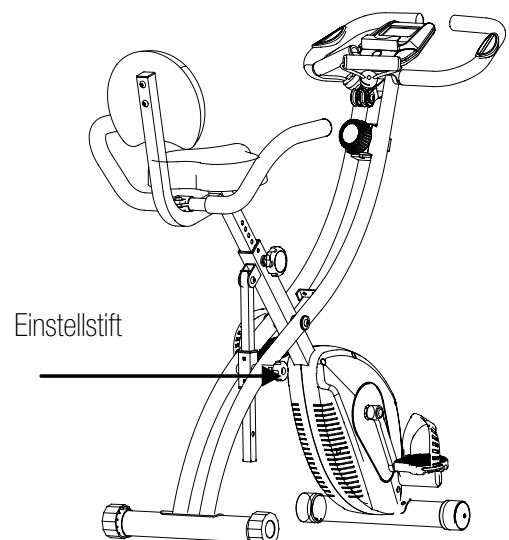
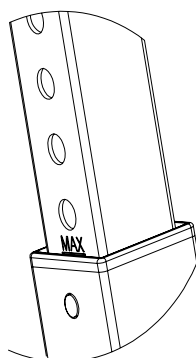
EINKLAPPEN FÜR DIE LAGERUNG:

Entfernen Sie vorsichtig den Kugelbolzen und schieben Sie die Stabilisatoren zusammen, um das Gerät einzuklappen. Setzen Sie den Kugelbolzen wieder ein und verstauen Sie das Gerät sicher.

TRANSPORT:

Kippen Sie das Gerät nach vorne, bis die Räder des vorderen Stabilisators ineinandergreifen und den Boden berühren, während Sie den Lenker halten. Schieben Sie das Gerät zu Ihrem gewünschten Ort und senken Sie vorsichtig den unteren Stabilisator zu Boden.

Stellen Sie die Höhe der Sattelstütze nicht über die Markierung **MAX**! Der Einstellstift muss in eine der vorgebohrten Sattelstützeinstellungen eingesetzt werden. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht vollständig in einer der vorgesehenen Einstellungen befestigt ist.



6. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

Sie können die Apps über die hier abgebildeten QR-Codes herunterladen oder in Ihrem Store suchen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 5.0 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 9.0 oder höher.

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

Android



Kinomap



iOS



DE

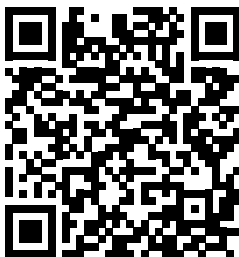
Hinweise zur Nutzung der App:

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

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

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

Android



FitHome



iOS



7. DEHNUNGSÜBUNGEN

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

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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



2 SCHULTERHEBEN

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



3 SEITLICHES STRECKEN

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



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



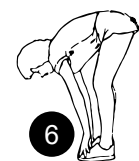
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



6 ZEHEN BERÜHREN

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



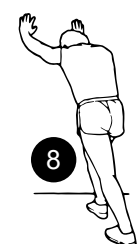
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

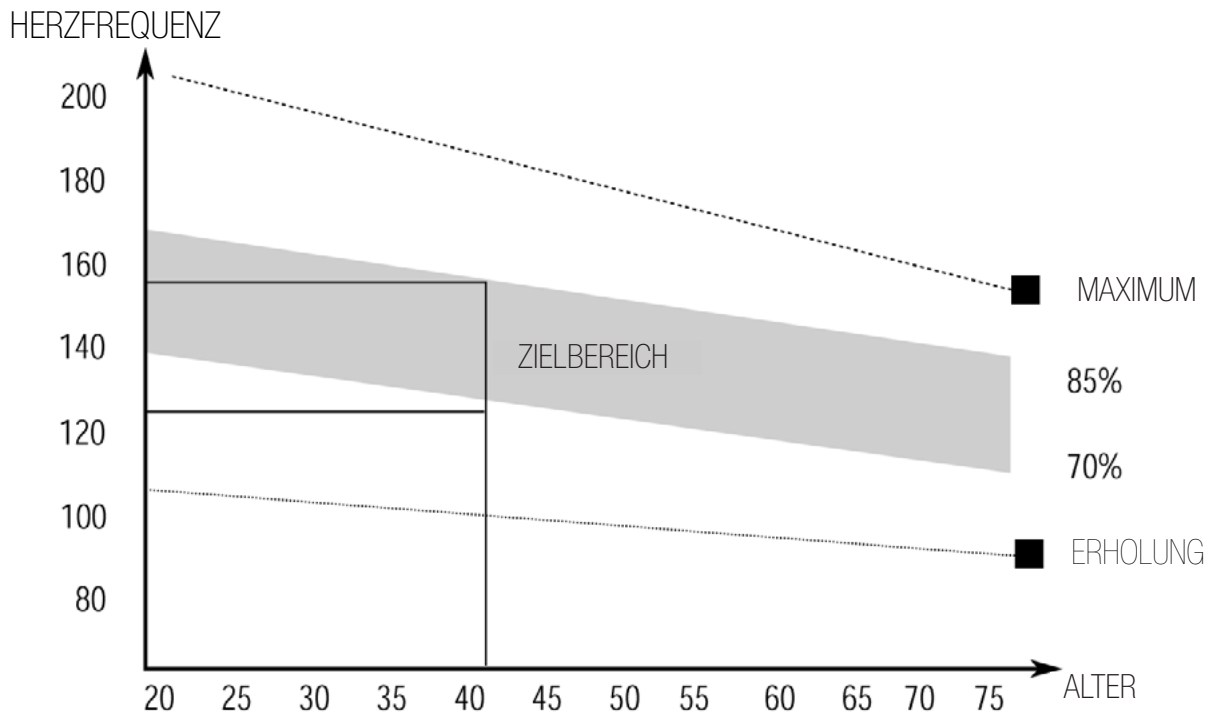
Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe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



8. TRAININGSANLEITUNG

Workout-Phase:

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



Erholungsphase:

Diese sollte für die meisten Personen mindestens 12 Minuten betragen.

Dieser Schritt ermöglicht es dem Herz-Kreislaufsystem und den Muskeln, sich zu erholen. Dies ist eine Umkehrung zur Aufwärmübung. Reduzieren Sie dabei Ihr Trainingstempo und fahren Sie noch für ungefähr 5 Minuten mit dem Workout fort. Nun sollten Sie die Dehnübungen wiederholen. Denken Sie daran, auch jetzt die Muskeln nicht zu überdehnen oder in eine Dehnung zu forcieren.

Mit steigender Fitness kann es sein, dass Sie eventuell länger und härter trainieren müssen.

Es ist ratsam, mindestens drei Mal pro Woche, gleichmäßig über die Woche verteilt, zu trainieren.

MUSKELAUFBAU

Falls Sie auf Ihrem Gerät Muskulatur aufbauen wollen, werden Sie den Widerstand sehr hoch einstellen müssen. Das bedeutet mehr Belastung für Ihre Beinmuskulatur und Sie werden möglicherweise nicht so lange trainieren können, wie gewohnt. Falls Sie gleichzeitig Ihre Fitness verbessern wollen, müssen Sie das Training ändern. Sie sollten während der Aufwärm- und Erholungsphase ganz normal trainieren, zum Ende der Trainingsphase dann aber den Widerstand steigern, um Ihren Beinen mehr als üblich abzuverlangen. Möglicherweise müssen Sie dabei die Geschwindigkeit reduzieren, um mit dem Puls weiterhin im Zielbereich zu bleiben.

ABNEHMEN

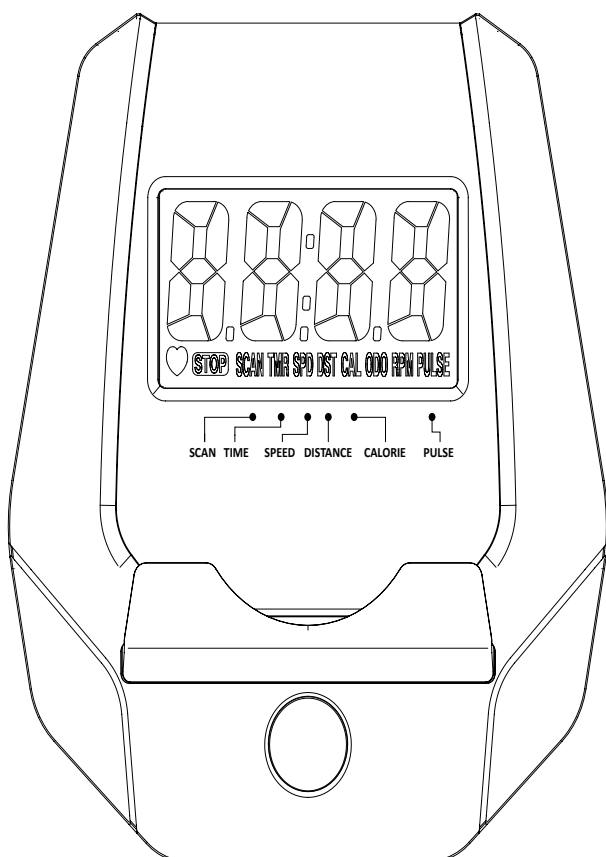
Hier ist Ihre Anstrengung der entscheidende Faktor. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Das Workout ist im Grunde dasselbe, wie zur Steigerung Ihrer Fitness. Der Unterschied liegt nur im Ergebnis, welches Sie erzielen möchten.

WIDERSTAND

Der Einstellungsknauf für den Widerstand lässt Sie den Trittwiderstand für die Pedale regeln. Ein hoher Widerstand bedeutet, dass Sie mehr Anstrengung benötigen, um die Pedale zu bewegen; ein geringerer Widerstand reduziert die dafür benötigte Kraft. Idealerweise stellen Sie den Widerstand während der Nutzung des X-Bikes ein.

9. KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG

Wert	Beschreibung
SCAN	Wechselt zwischen den verschiedenen Modi und zeigt den Wert für einige Sekunden an.
TIME	Zeigt die gesamte Länge des aktuellen Workouts an. Anzeigebereich 00:00 ~ 99:59 min
SPEED	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Anzeigebereich 0.0 ~ 99.9 km/h
DISTANCE	Zeigt die virtuell vom Nutzer zurückgelegte Strecke an. Anzeigebereich 0.00 ~ 999.9 km
CALORIE	Zeigt die vom Nutzer verbrauchten Kalorien an. Anzeigebereich 0 ~ 9999 kcal
PULSE	Zeigt den gemessenen Puls während des Workouts. Legen Sie dafür die Handflächen für mind. 30 Sekunden an beide Kontaktflächen der Griffstange. Anzeigebereich 40 ~ 240 bpm
ODO RPM	Zeigt die gesamte vom Nutzer zurückgelegte Distanz an. Zeigt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute an.



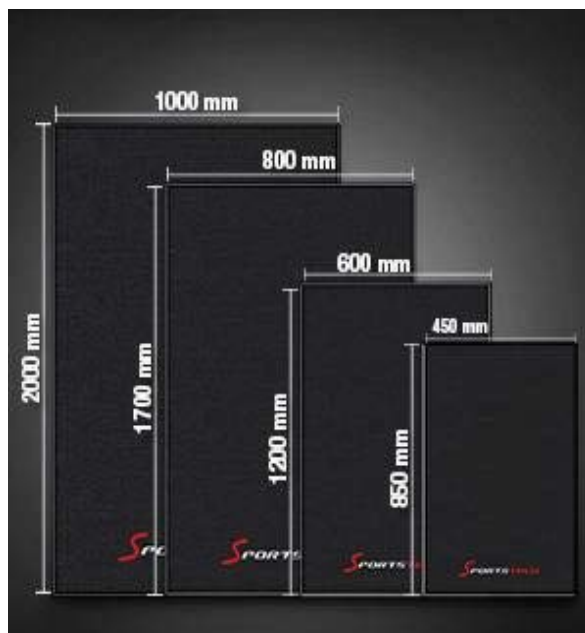
Bedienung des Displays:

Drücken Sie den MODE-Knopf, um das Display zu aktivieren. Bei wiederholtem Drücken des MODE-Knopfes wechseln Sie manuell zwischen den verschiedenen Funktionen. Drücken und halten Sie den MODE-Knopf für drei Sekunden, um den Speicher zurückzusetzen und die Trainingsdaten zu löschen. Das Display wird sich automatisch nach vier Minuten der Inaktivität ausschalten.

Batteriewechsel:

Dieser Monitor benötigt zwei "AA"- oder "AG"-13-Batterien. Sie können die Batterien an der Rückseite des Gerätes austauschen.

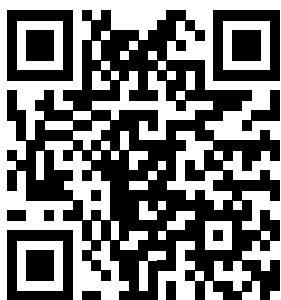
10. DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Der ideale Schutz. Für Ihr Hometraining.

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

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



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

11. ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

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

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



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

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



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

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

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

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 10627 Berlin; Bismarckstraße 73
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- 80797 München; Schleißheimer Str. 141
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

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

Recyclingkreislauf



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

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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

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



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



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

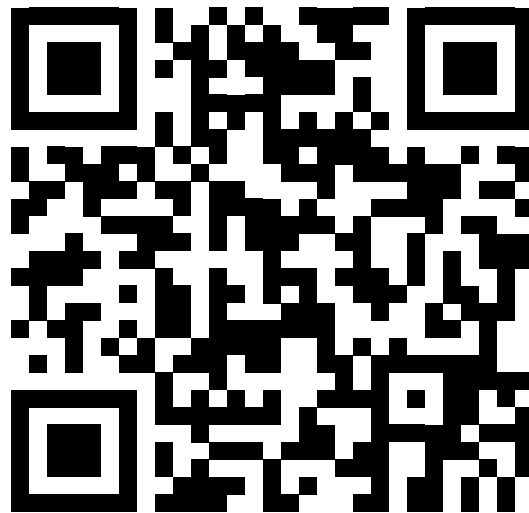


This manual represents a status at press date. It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



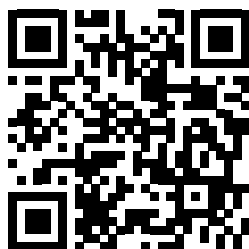
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/x150_video

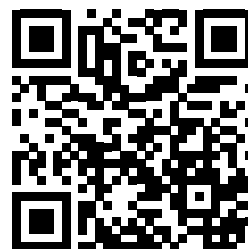
We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

INDEX

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	24
2. PARTS LIST	26
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	27
4. ASSEMBLY	28
5. ADJUSTMENTS.....	30
6. APPLICATION SOFTWARE (APP)	31
7. STRETCH EXERCISE	32
8. EXERCISE INSTRUCTIONS.....	33
9. CONSOLE OPERATION MANUAL	35
10. THIS COULD ALSO BE OF INTEREST	36
11. DISPOSAL	37



1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



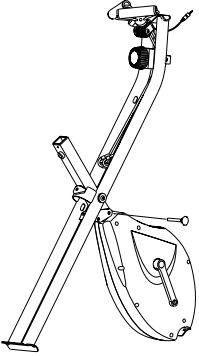
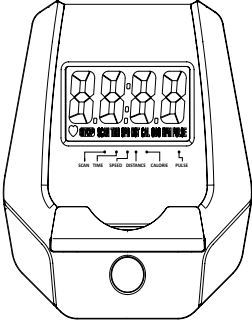
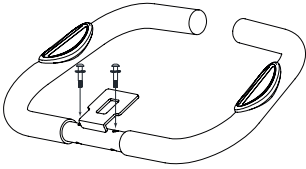
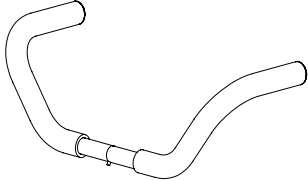
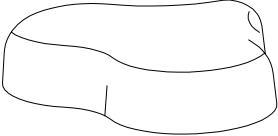
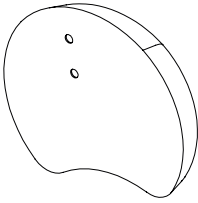
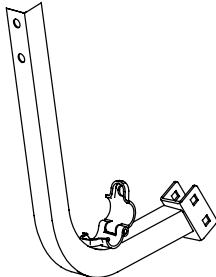
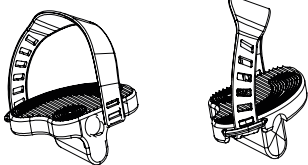
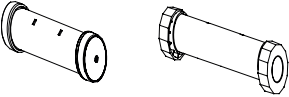
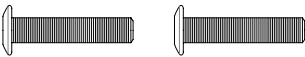
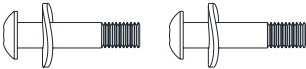


Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using the device: Read all instructions before using this device.

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 1.5 metres of free space all around it.
- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Maximum weight of user: 120kg.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.

- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- Do not increase the height of the seat post above the MAX level marking on the seat post!
- Always fold the device up for transport. Use correct movement techniques and / or get help from someone else to avoid injury.
- Store the device in a clean and dry environment. Only clean the device with a small amount of soap and a damp cloth. Please do not use any solvents to clean the device.



2. PARTS LIST

			
<p>Main Fram (With Resistance Bands)</p>	<p>Monitor</p>	<p>Handle Bar</p>	<p>Back Handle Bar</p>
			
<p>Seat Cushion</p>	<p>Back Rest Cushion</p>	<p>Back Rest Post</p>	<p>Left & Right Pedals with Straps</p>
			
<p>Front & Rear Stabilizer</p>	<p>(A) Backrest Cushion Screws</p>	<p>(B) Handlebar Screws</p>	<p>Hex Key</p>
			
<p>Wrench</p>			

3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/x150_spareparts



4. ASSEMBLY

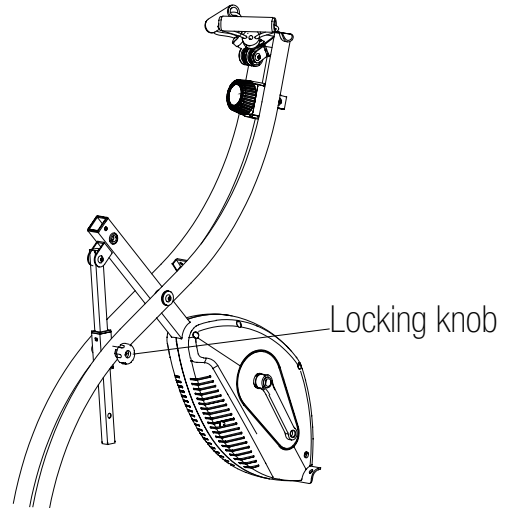


**Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!
Re-check the tightness before each training session!**

Step 1

Unpack the device and dispose of the plastic protective wrapping in accordance with the disposal guidelines.

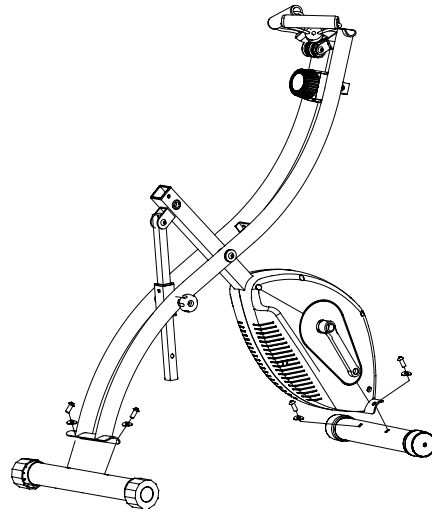
While holding the device, gently twist the locking knob counterclockwise to release it slightly from the main frame to allow the device to unfold. When it is fully open, tighten the locking knob.



Step 2

Remove the two pre-installed screws with washers from the rear stabilizer to the main frame. Thread the screws with washers through the main frame and attach them to the rear stabilizer. Tighten the screws with the Allen key without using too much force.

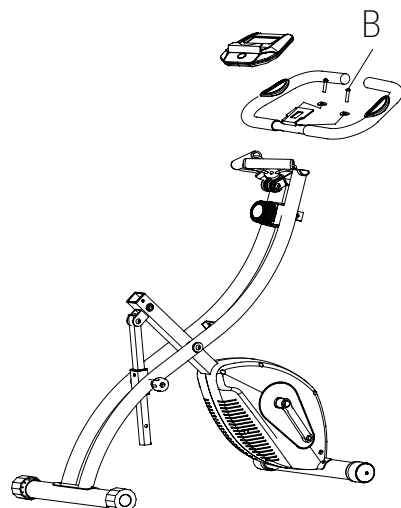
Repeat the process for the front stabilizer.



Step 3

Attach the handlebars with the two (B) screws and washers on the main frame. Tighten these tightly with the Allen key without using too much force. Connect the pulse cable to the pulse connector and the sensor cable to the sensor connector on the back of the monitor.

Then slide the monitor onto the bracket in the middle of the handlebar.

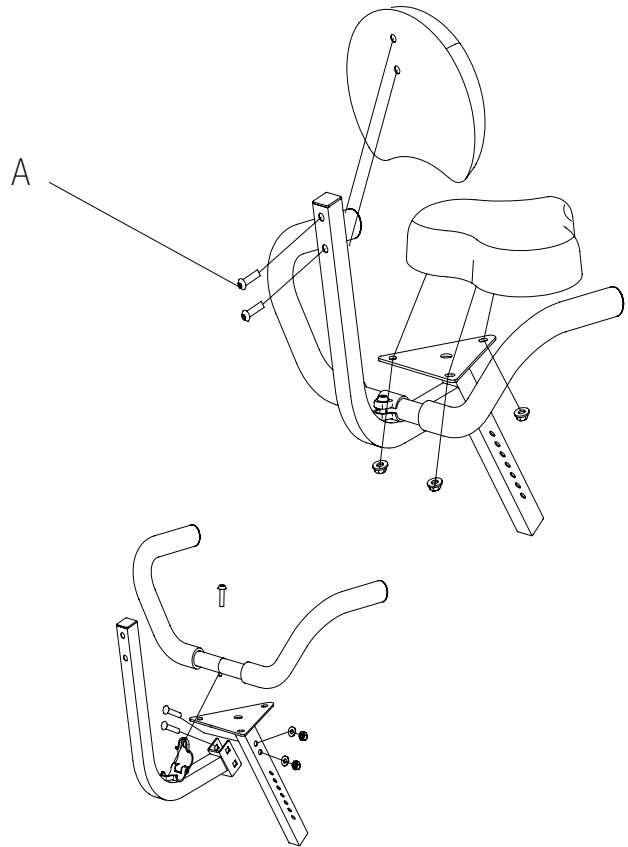


Step 4

Remove the two pre-installed caps, screws and washers from the seat post. Now align the backrest support with the seat post and reinstall the washers. Then insert the screws through the backrest support and the seat post. Tighten them and put the caps back on.

Then remove the screw and the washer from the handle and attach the backrest support. Re-insert and tighten the screws.

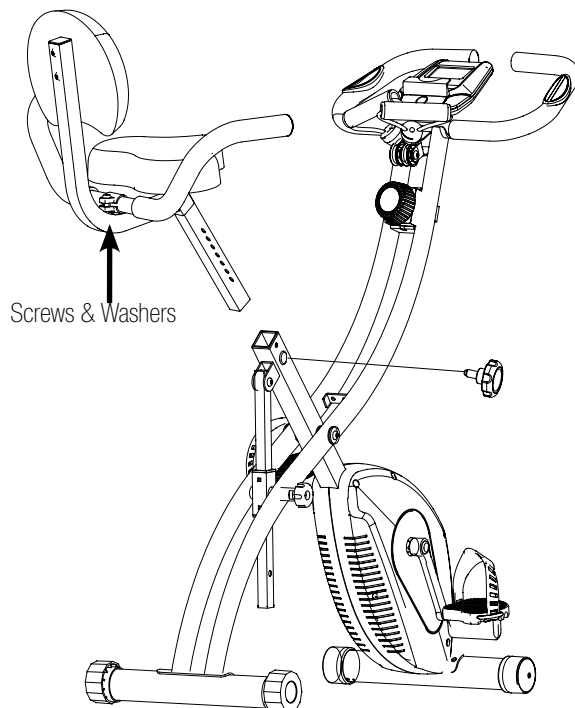
Then align the backrest with the holes in the top of the backrest support and attach the backrest to the backrest support with two (A) screws.



Step 5

Remove the two pre-installed screws and nuts on the underside of the seat cushion and set them aside. Align the seat on the triangle bracket forwards. Screw the bolts with the nuts through the underside of the triangular bracket back into the seat and tighten them. Insert the seat post into the main frame and secure it with the height adjustment knob.

To fix the left and right pedals with straps you can first distinguish the pedals and straps by the markings " L " (left) and " R " (right). When assembling the pedal straps, place the short end on the inside.



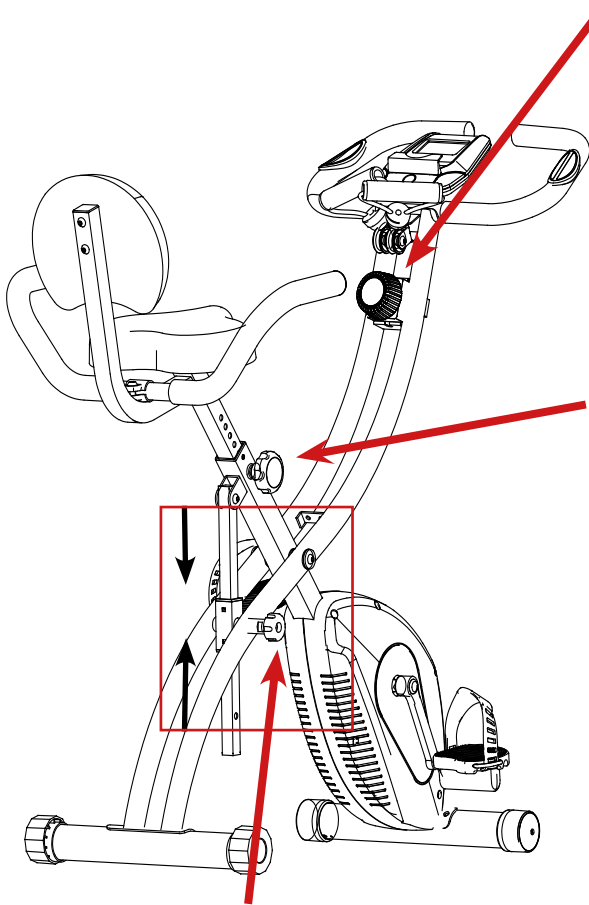
5. ADJUSTMENTS

RESISTANCE REGULATOR:

Use the adjustment wheel below the display for the the voltage regulator. To increase tension, turn the wheel clockwise (+). To decrease the tension, turn the dial counterclockwise (-).

SEAT HEIGHT ADJUSTMENT:

1. Loosen the seat height adjustment knob counterclockwise below the seat.
2. Pull the button a little bit away from the seat post and adjust the height at which you want to position the seat.
3. Then screw the button again clockwise so that it is firmly in place.



FOLDING FOR STORAGE:

Carefully remove the ball pin and slide the stabilizers together to fold the device. Re-insert the ball pin and stow the device securely.

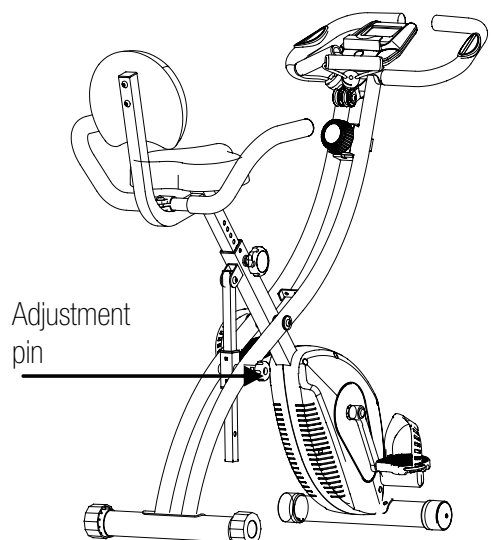
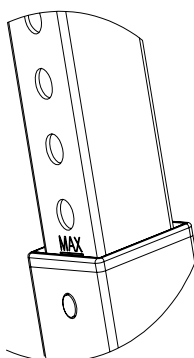
TRANSPORT:

Tilt the device forward until the wheels of the front stabilizers touch the ground while holding the handle-bars. Slide the device to your desired location and carefully lower the stabilizer to the floor.



Do not increase the height of the seat post beyond the MAX level!

The adjustment pin must be inserted in one of the pre-drilled seat placements. Do not use the device if it is not fully secured through one of the intended settings.

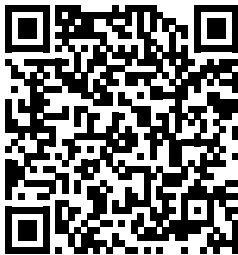


6. APPLICATION SOFTWARE (APP)

You can download the apps using the QR codes shown here or search in your store. Minimum compatibility specifications for mobile device; android 5.0 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 9.0 or higher.

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

Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

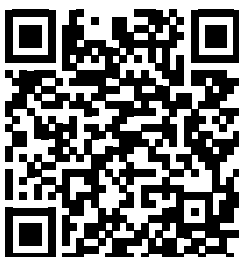
The apps presented do not belong to SPORTSTECH. We expressly disclaim all liability of any kind whatsoever for third-party software and are not responsible for their content, code or for any loss or damage arising from the use of them. If you use third-party resources, you are subject to their terms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

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



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

Android



FitHome



iOS



7. STRETCH EXERCISE

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

1 HEAD ROLLS

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



2 SHOULDER LIFTS

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



3 SIDE STRETCHES

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



4 QUADRICEPS STRETCH

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



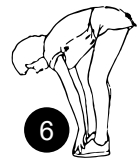
5 INNER THIGH STRETCH

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



6 TOE TOUCHES

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



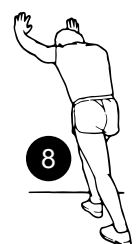
7 HAMSTRING STRETCHES

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



8 CALF / ACHILLES STRETCH

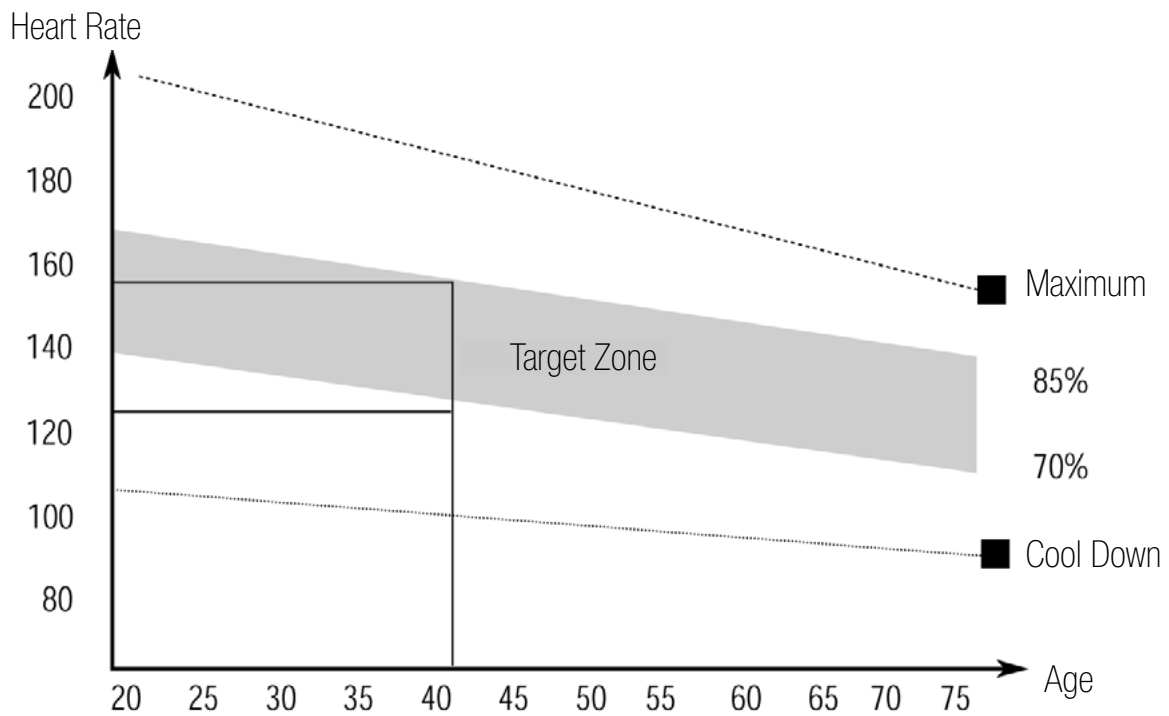
Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



8. EXERCISE INSTRUCTIONS

Workout Phase:

After the stretching and warm-up exercises, begin the 20-30 minute workout phase. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. Work to your limit, but make sure to maintain a steady tempo throughout your workout. The workout intensity should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



Recovery phase:

This should be at least 12 minutes for most people.

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.



MUSCLE TONING:

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

WEIGHT LOSS:

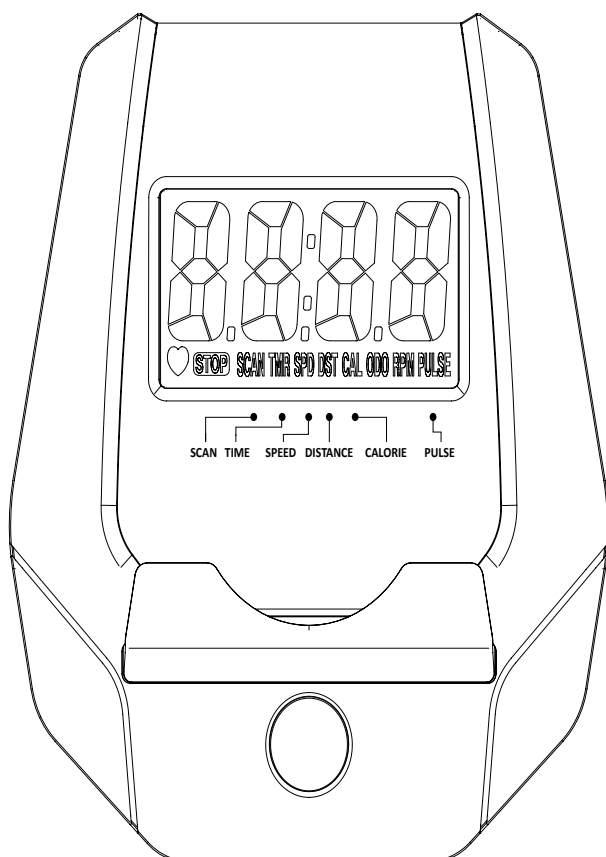
The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

RESISTANCE:

The resistance adjustment 'knob' lets you adjust the resistance for the pedals. High resistance means it will take more effort to move the pedals; a lower resistance reduces the force required for this. Ideally, you should adjust the resistance while you are using the X-Bike.

9. CONSOLE OPERATION MANUAL

Value	Description
SCAN	Switches between the different modes and shows the value for a few seconds.
TIME	Displays the total length of the current workout. Display range 00:00 ~ 99:59 min
SPEED	Displays the current pedal speed. Display range 0.0 ~ 99.9 km/h
DISTANCE	Displays the total distance of the current workout. Display range 0.00 ~ 999.9 km
CALORIE	Displays the total estimated calorie burn for the current workout. Display range 0 ~ 9999 kcal
PULSE	Measures and displays heartrate during the current workout when hands are resting on the handlebar sensors. Display range 40 ~ 240 bpm
ODO RPM	Displays the total distance. Displays number of repetitions per minute.



Operation of the display:

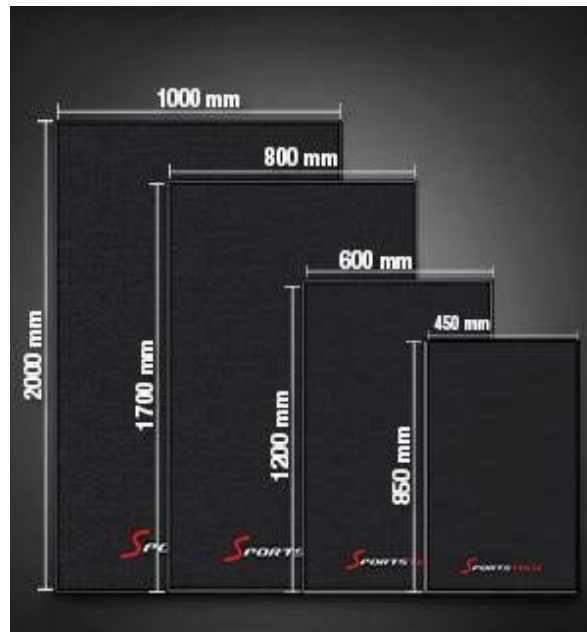
Press the MODE button to activate the display. By repeatedly pressing the MODE button, you switch manually between the various functions. Press and hold the MODE button for three seconds to reset the memory and clear the training data. The display will automatically turn off after four minutes of inactivity.

Battery change:

This monitor requires two "AA" or "AG" 1.3amp batteries. You can replace the batteries on the back of the device.



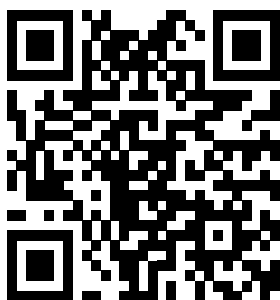
10. THIS COULD ALSO BE OF INTEREST



THE IDEAL PROTECTION. FOR YOUR HOME WORKOUT.

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

- **COMFORTABLE AND SAFE:** Your workout will be quieter and more comfortable as the mats absorb the noises of the device and reduce vibrations. It provides safety thanks to the tear-proof and anti-slip design.
- **HIGH QUALITY MATERIAL:** Created from the best materials for a consistent and carefree workout. The thick exercise mat is highly durable and can withstand an enormous amount of weight which it is perfect for gym equipment like treadmills or bike trainers



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

11. DISPOSAL

Dear customer,

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

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



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

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



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

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

Recycling loop



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



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido cliente,

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

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



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



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

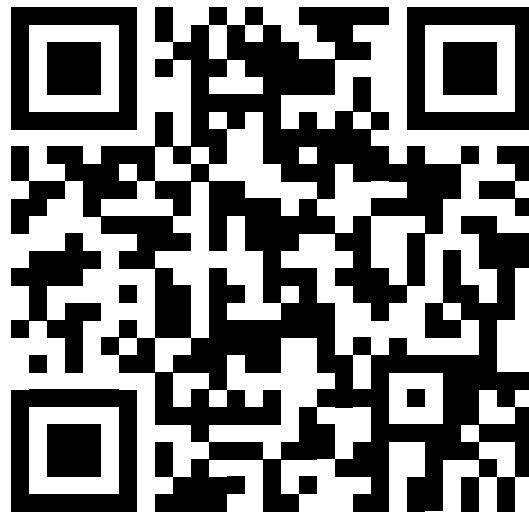


Este manual representa el estado en la fecha de publicación. Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



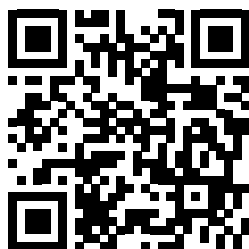
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/x150_video

¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



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

Facebook



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

CONTENIDOS

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE	42
2. ALANCE DE LA ENTREGA	44
3. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS	45
4. MONTAJE	46
5. AJUSTES	48
6. SOFTWARE (APLICACIÓN)	49
7. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	50
8. INSTRUCCIONES PARA EJERCICIOS	51
9. FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA	53
10. ESTO TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE	54
11. DESECHO	55



1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



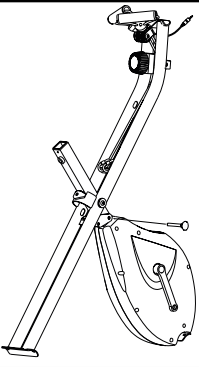
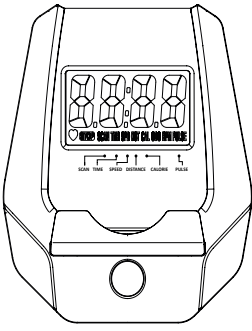
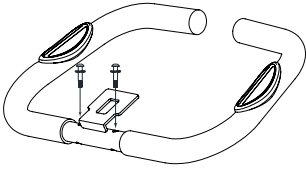
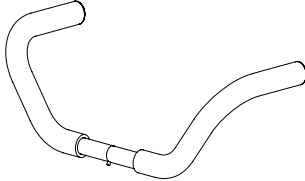
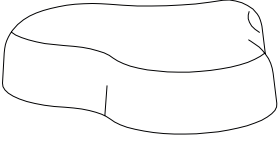
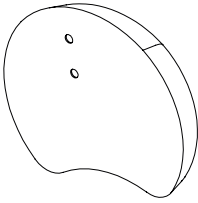
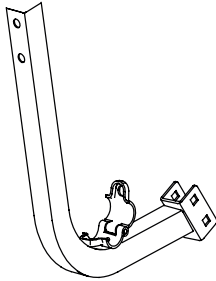
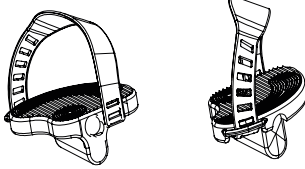
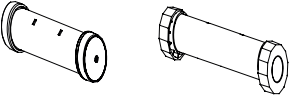
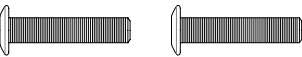
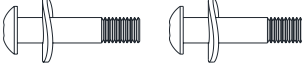


Al usar el dispositivo siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar este dispositivo.

- Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.
- Sólo podrá conseguirse un uso efectivo si la máquina se ensambla, mantiene y usa de manera adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la máquina conozcan todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene condiciones médicas o físicas que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o que le impedirían usar la máquina adecuadamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- Tenga presente las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de ejercitarse si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
- Mantenga a los niños y mascotas lejos de la máquina. La máquina está diseñada únicamente para adultos.
- Use la máquina sobre una superficie sólida y uniforme con una protección para su alfombra o suelo. Para mayor seguridad, la máquina debe tener al menos 1.5 metros de espacio libre alrededor.
- Antes de usar esta máquina, revise que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- La máquina sólo puede usarse de manera segura realizando una revisión periódica en busca de daños y desgaste.
- Siempre use la máquina según lo indicado. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblaje o revisión de la máquina, o si escucha ruidos anormales provenientes de la misma durante su uso, deténgase inmediatamente. No use la máquina hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada al usar la máquina. Evite usar ropa que puede quedar atrapada en la máquina o que puede limitar o evitar el movimiento.
- Peso máximo del usuario: 120kg.
- La máquina no es apta para uso terapéutico.
- Debe tenerse cuidado al levantar o mover la máquina para no lastimar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda si es necesario.

- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- No ajuste la altura del sillín por encima de la marca MAX indicada en el tubo.
- Pliegue siempre el aparato para transportarlo. Emplee la técnica adecuadas y/o pida ayuda a otra persona si es necesario para evitar lesiones.
- Guarde el aparato en un lugar limpio y seco. Limpie el aparato utilizando un paño húmedo y un poco de jabón. Por favor, no utilice ningún disolvente para limpiar el aparato.



2. ALANCE DE LA ENTREGA

			
<p>Marco principal (con bandas de resistencia)</p>	<p>Pantalla</p>	<p>Manillar</p>	<p>Empuñadura</p>
			
<p>Acolchado del sillín</p>	<p>Acolchado del respaldo</p>	<p>Soporte del respaldo</p>	<p>Pedales izquierdo y derecho con tiras</p>
			
<p>Estabilizador delantero y trasero</p>	<p>(A) Tornillos para el acolchado del respaldo</p>	<p>(B) Tornillos para el manillar</p>	<p>Llave Allen</p>
			
<p>Llave inglesa</p>			

3. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/x150_spareparts



4. MONTAJE

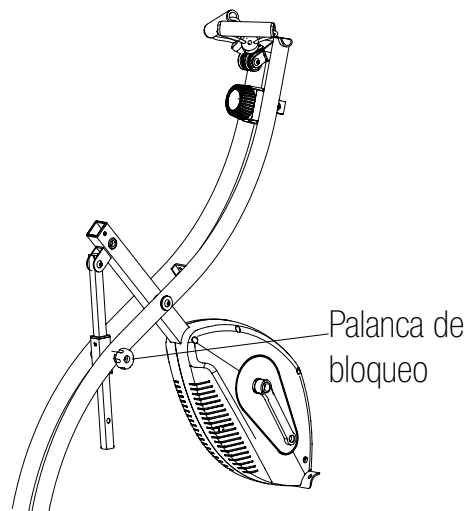


Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados. Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento!

Paso 1

Saque el aparato del embalaje y deseche el plástico protector de acuerdo con las directrices de eliminación.

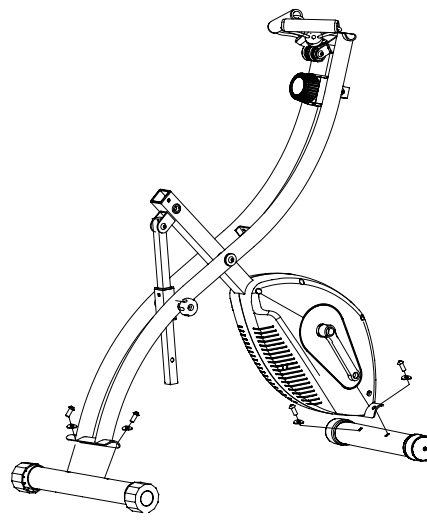
Sujete el aparato con firmeza y gire suavemente la palanca de bloqueo en sentido contrario a las agujas del reloj para liberarla ligeramente del marco principal y permitir que el aparato se despliegue. Cuando esté totalmente desplegada, apriete la palanca de bloqueo.



Paso 2

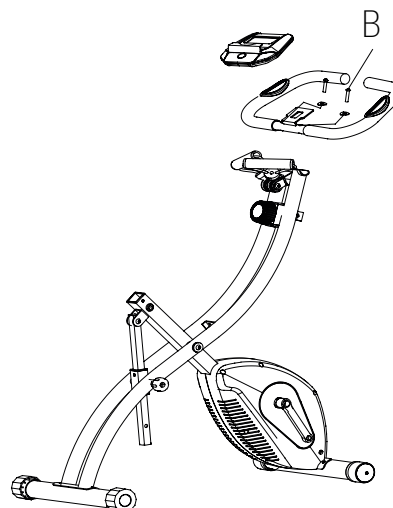
Retire los dos tornillos y arandelas premontados en el estabilizador trasero del marco principal. Enrósquelos de nuevo al estabilizador trasero pasando por el marco principal. Apriete los tornillos con la llave Allen sin utilizar demasiada fuerza.

Repita el proceso con el estabilizador delantero.



Paso 3

Fije el manillar al marco principal con los dos tornillos y arandelas (B). Apriete los tornillos con la llave Allen sin utilizar demasiada fuerza. Conecte el cable del pulsómetro al conector del pulsómetro y el cable del sensor al conector del sensor en la parte trasera de la pantalla. A continuación, deslice la pantalla en el soporte situado en el centro del manillar.

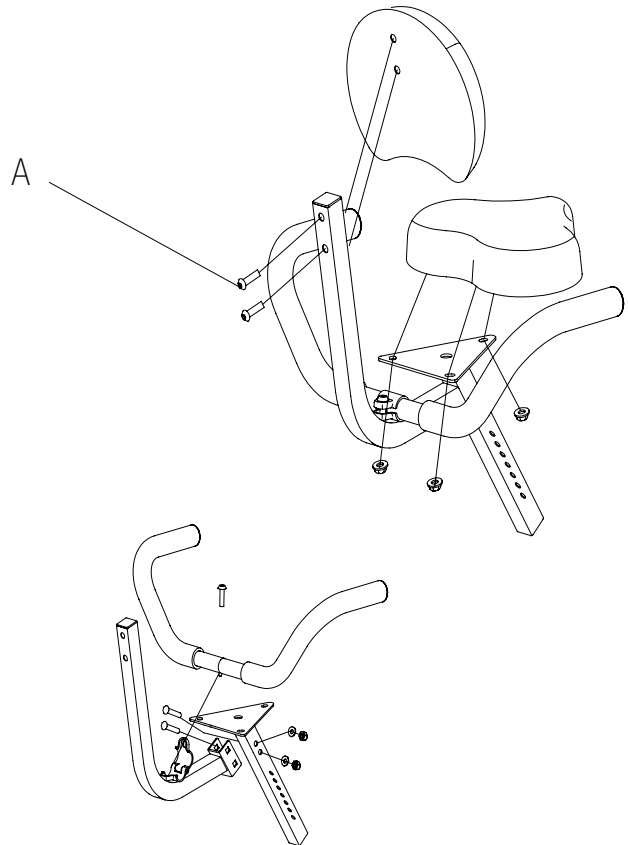


Paso 4

Retire los tapones, tornillos y arandelas pre-montados en el tubo del sillín. Ahora alinee el soporte del respaldo con el tubo de asiento y vuelva a colocar las arandelas. A continuación, introduzca los tornillos a través del soporte del respaldo y el tubo del asiento. Apriételos y vuelva a poner los tapones.

A continuación, retire el tornillo y la arandela de las empuñaduras y fije el soporte del respaldo. Vuelva a colocar los tornillos y apriételos.

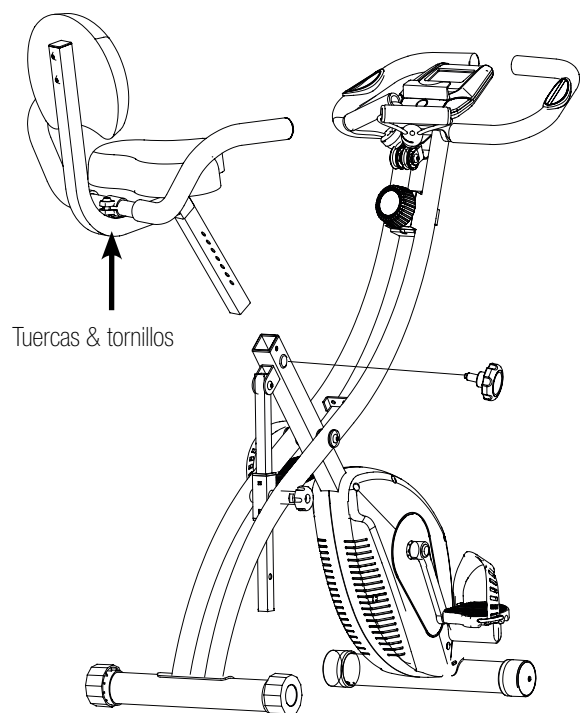
A continuación, alinee el respaldo con los agujeros de la parte superior del soporte del respaldo y fije el respaldo al soporte del respaldo con dos tornillos (A).



Paso 5

Retire los dos tornillos preinstalados y las tuercas de la parte inferior del acolchado del sillín y apártelos. Alinee el sillín hacia delante en el soporte triangular. Enrosque los tornillos con tuercas a través de la parte inferior del soporte triangular del asiento y apriételos. Introduzca el tubo de sillín en el marco principal y fíjelo con el regulador de altura.

Para fijar los pedales izquierdo y derecho con correas, distinga primero cuál va en cada lugar por las marcas "L" (izquierda) y "R" (derecha). Al montar las correas de los pedales, coloque el extremo corto por el interior.



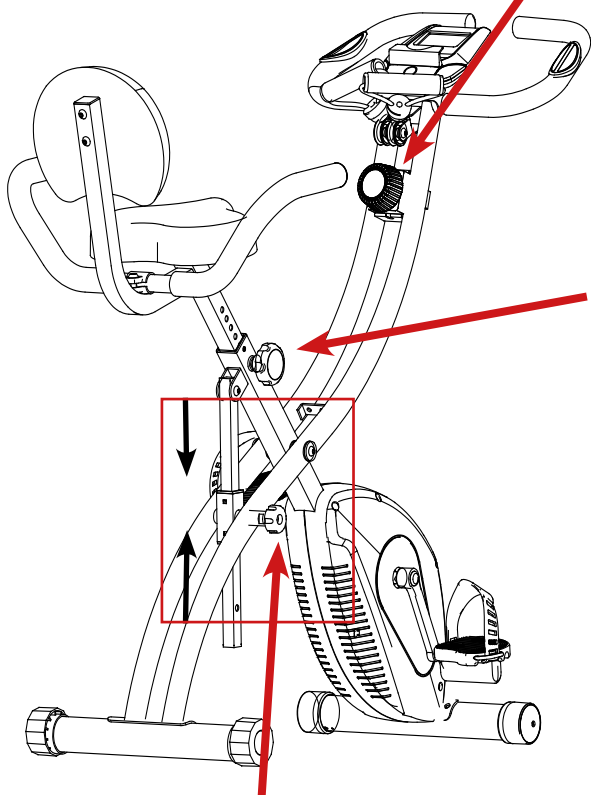
5. AJUSTES

CONTROLADOR DE RESISTENCIA:

Para regular la resistencia, utilice la rueda de ajuste debajo de la pantalla. Para aumentar la resistencia, gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj (+). Para reducir la resistencia, gire la rueda en el sentido contrario de las agujas del reloj (-).

AJUSTE DE ALTURA DEL SILLÍN:

1. Afloje el regulador de altura debajo del asiento en sentido contrario a las agujas del reloj.
2. Tire de del botón ligeramente en dirección contraria al sillín y ajuste a qué altura quiere colocarlo.
3. A continuación, vuelva a enroscar el regulador en el sentido de las agujas del reloj para que quede fijado.



PLEGADO:

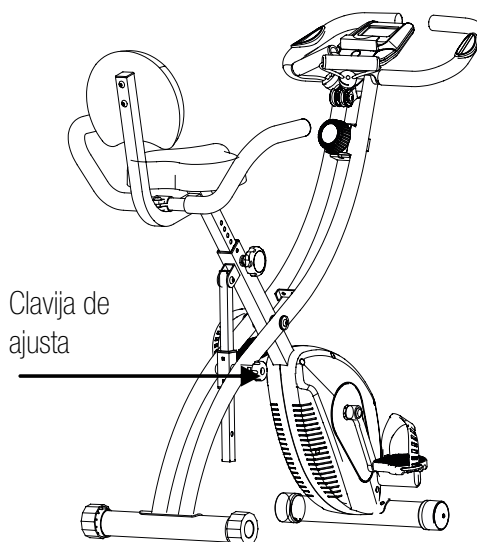
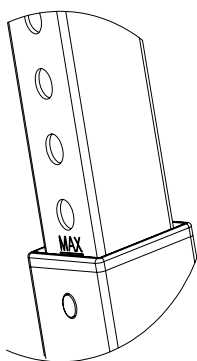
Retire con cuidado el pasador y mueva los estabilizadores para plegar el aparato. Vuelva a colocar el pasador y guárdelo de forma segura.

TRANSPORTE:

Incline el aparato hacia delante hasta que las ruedas del estabilizador delantero se enganchen y colóquelo en el suelo mientras sostiene el manillar. Lleve el aparato hasta el lugar deseado y baje con cuidado el estabilizador inferior hasta el suelo.

No ajuste la altura del sillín por encima de la marca MAX.

La clavija de ajuste debe introducirse en uno de los orificios del tubo del sillín. No utilice el aparato si alguna parte no está bien fijada.

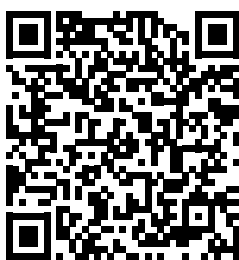


6. SOFTWARE (APLICACIÓN)

Puede descargar las aplicaciones usando los códigos QR mostrados aquí o buscarlos en la tienda. Requisitos para dispositivos móviles: Android 5.0 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 9.0 o superior.

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

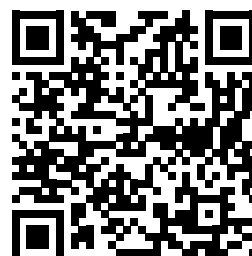
Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

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

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

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

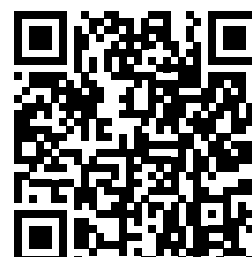
Android



FitHome



iOS



7. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

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

1 GIROS CON LA CABEZA

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



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

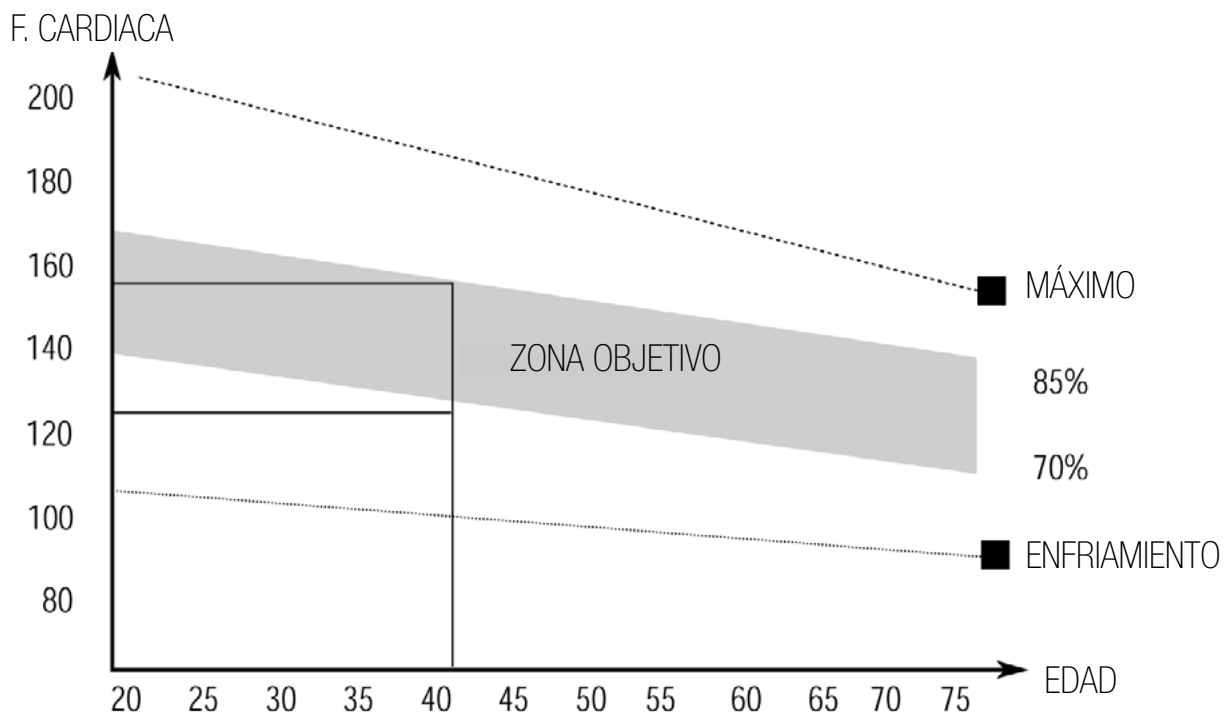
Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante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



8. INSTRUCCIONES PARA EJERCICIOS

Fase de entrenamiento:

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



Fase de recuperación:

Debe durar unos 12 minutos.

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

TONIFICACIÓN MUSCULAR:

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

PÉRDIDA DE PESO:

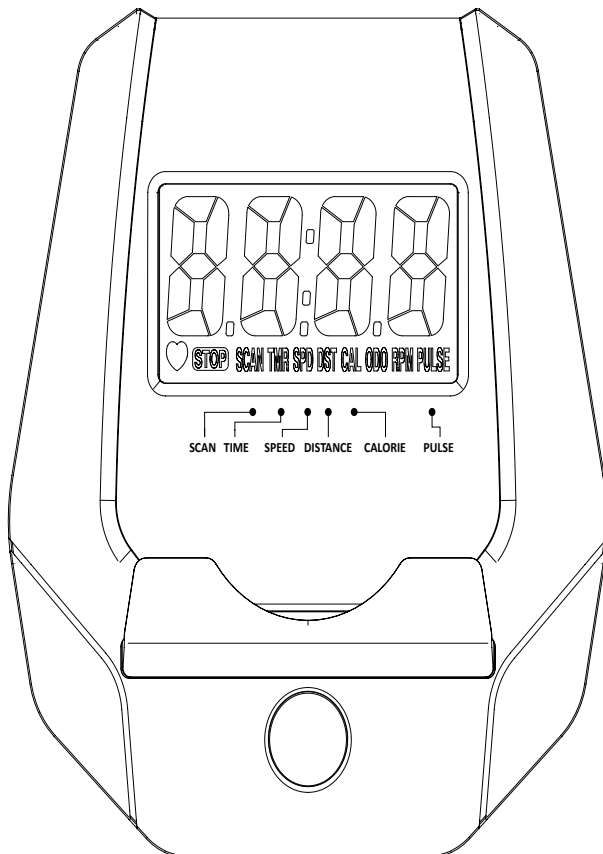
Aquí el factor importante es la cantidad de esfuerzo que ponga. Entre más fuerte y más prolongado se ejercite más calorías quemará. En la práctica esto es lo mismo que entrenar para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.

RESISTENCIA:

El control de ajuste de la resistencia permite modificar la resistencia de los pedales. Una resistencia alta significa que se necesita más esfuerzo para mover los pedales; una menor resistencia reduce la fuerza necesaria para hacerlo. Lo ideal es ajustar la resistencia mientras se usa la X-Bike, ya que el control de la resistencia permite ajustar la resistencia de los pedales sobre la marcha.

9. FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Valor	Descripción
SCAN	Cambia entre los diferentes modos y muestra el valor durante unos segundos.
TIME	Muestra el tiempo de ejercicio del usuario. Rango 00:00 ~ 99:59 min
SPEED	Muestra la velocidad de ejercicio del usuario. Rango 0.0 ~ 99.9 km/h
DISTANCE	Muestra la distancia de ejercicio del usuario. Rango 0.0 ~ 999.9 km
CALORIE	Muestra las calorías consumidas durante el ejercicio. Rango 0 ~ 9999
PULSE	Muestra el pulso del usuario durante el ejercicio. Para ello, coloque las palmas en ambas superficies de contacto del manillar durante al menos 30 segundos. Rango 40 ~ 240 bpm
ODO RPM	Muestra la distancia recorrida. Muestra las revoluciones por minuto.



Funcionamiento de la pantalla:

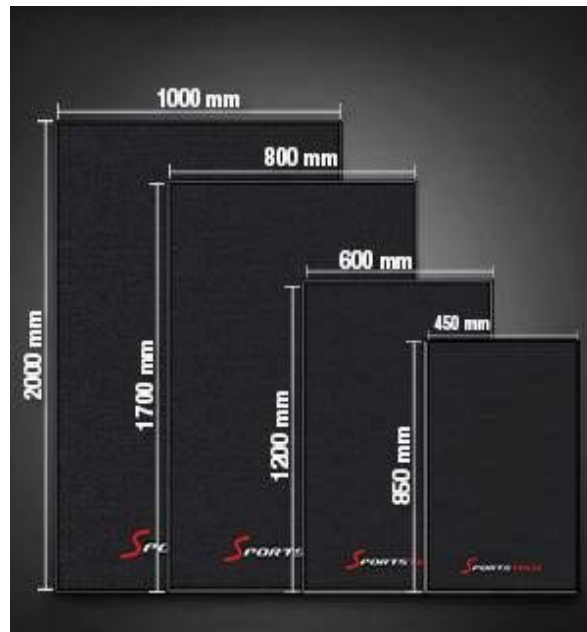
Pulse el botón MODE para activar la pantalla. Pulse el botón MODE repetidamente para cambiar manualmente entre las diferentes funciones. Mantenga pulsado el botón MODE durante tres segundos para resetear la memoria y borrar los datos de entrenamiento. La pantalla se apagará automáticamente tras cuatro minutos de inactividad.

Cambiar la pila:

Este monitor requiere dos pilas AA o AG13. Puedes cambiar las pilas en la parte trasera del dispositivo.



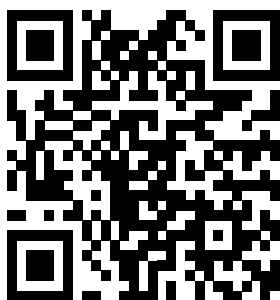
10. ESTO TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE



Protección ideal. Para su entrenamiento desde el hogar.

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

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



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatten

11. DESECHO

Querido cliente, querida cliente:

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

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



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

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



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

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

Reciclaje loop



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



MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

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

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



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



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

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



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



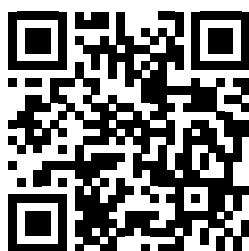
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/x150_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

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

la page Instagram



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

la page Facebook



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

CONTENU

1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	60
2. ÉTENDUE DE LA LIVRAISON	62
3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	63
4. ENSEMBLE.....	64
5. AJUSTEMENTS	66
6. LOGICIEL D'APPLICATION (APP)	67
7. EXERCICE D'ÉTIREMENT	68
8. DIRECTIVE D'ENTRAÎNEMENT	69
9. MODE D'EMPLOI CONSOLE	71
10. CECI POURRAIT VOUS INTÉRESSER	72
11. MISE AU REBUT	73



1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



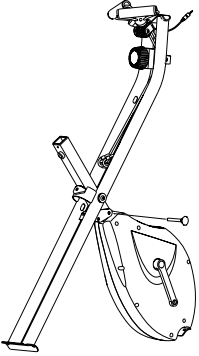
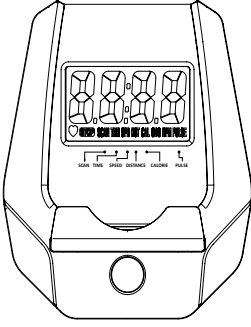
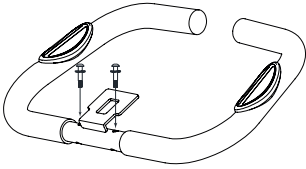
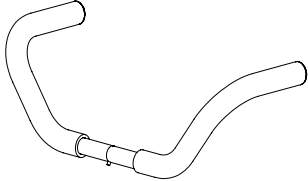
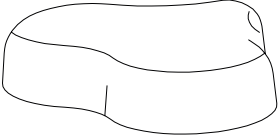
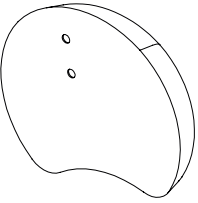
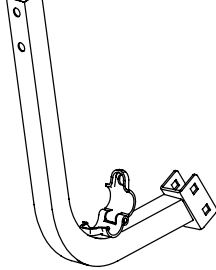
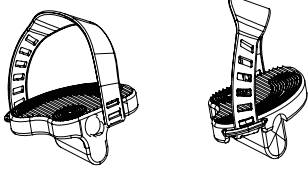
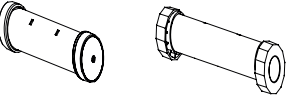

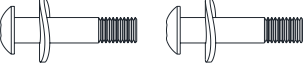


Les précautions du dispositif, y compris les consignes de sécurité importantes suivantes doivent toujours être respectées lorsque vous utilisez ce tapis roulant. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet dispositif.

- Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut se produire que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions."
- Avant de commencer un programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques susceptibles de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut faire du mal à votre santé. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression dans votre poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation pour adultes uniquement.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plate avec une couverture de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 1,5 mètre d'espace libre autour.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que si elle est régulièrement examinée pour détecter les dommages et / ou l'usure.
- Il faut toujours utiliser l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Il faut porter un vêtement approprié lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher les mouvements.

- Poids maximum de l'utilisateur: 120kg.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Il faut faire attention lors du soulèvement ou déplacement de l'équipement afin de ne pas faire du mal à votre dos. Il faut toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou demander de l'aide si nécessaire.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
- Ne réglez pas la hauteur de la tige de selle au-dessus du repère MAX indiqué sur la tige de selle.
- Pour le transport, repliez toujours l'appareil. Utilisez les techniques de déplacement correctes et/ou, si nécessaire, demandez l'aide d'une autre personne afin d'éviter toute blessure.
- Stockez l'appareil dans un environnement propre et sec. Ne nettoyez l'appareil qu'avec une petite quantité de savon et un chiffon humide. Veuillez ne pas utiliser de solvants pour nettoyer l'appareil.



2. ÉTENDUE DE LA LIVRAISON

			
Cadre principal (avec bandes de résistance)	Console	Guidon	Poignée
			
Coussin de siège	Coussin de dossier	Support de dossier	Pédales gauche et droite avec sangles
			
Stabilisateur avant et stabilisateur arrière	(A) Vis pour le coussin de dossier	(B) Vis pour le guidon	Clé Allen
			
Réglage de la hauteur			

3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

https://service.innovamaxx.de/x150_spareparts



4. ENSEMBLE

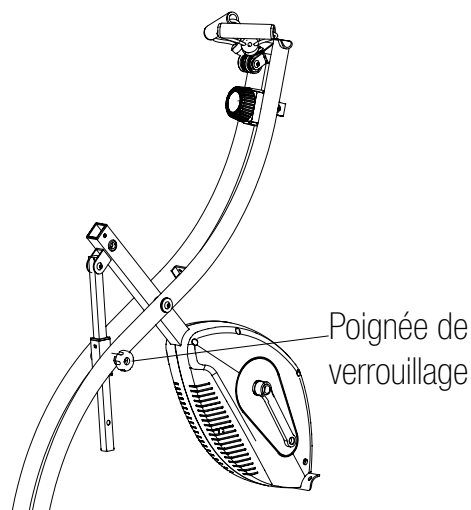


**Resserrez bien tous les composants et toutes les pièces préassemblées!
Recontrôlez la solidité avant chaque séance d'entraînement!**

Étape 1

Déballez l'appareil et jetez les protections en plastique conformément aux directives d'élimination des déchets.

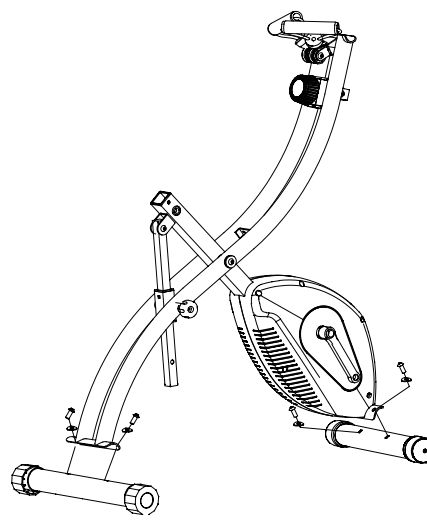
Tenez fermement l'appareil et tournez doucement la poignée de verrouillage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de desserrer légèrement du cadre principal et permettre à l'appareil d'être déplié. Lorsqu'il est entièrement déplié, resserrez la poignée de verrouillage.



Étape 2

Retirez les deux vis préinstallées et les rondelles du stabilisateur arrière situé sur le cadre principal. Faites passer les vis avec les rondelles à travers le cadre principal et fixez-les au stabilisateur arrière. Serrez les vis sans forcer avec la clé Allen.

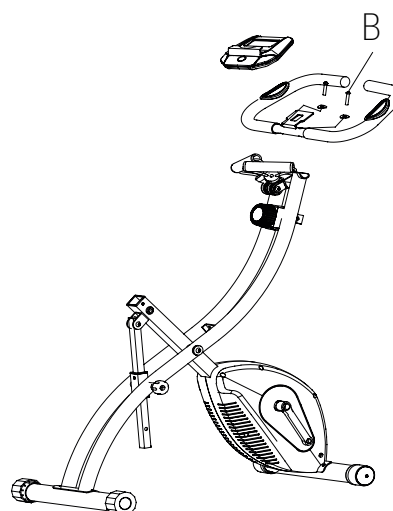
Répétez le processus pour le stabilisateur avant.



Étape 3

Fixez le guidon au cadre principal à l'aide des deux vis (B) et des rondelles. Serrez-les sans forcer à l'aide de la clé Allen. Connectez le câble d'impulsion au connecteur d'impulsion et le câble du capteur au connecteur du capteur à l'arrière de la console.

Ensuite, faites glisser la console sur le support situé au centre du guidon.

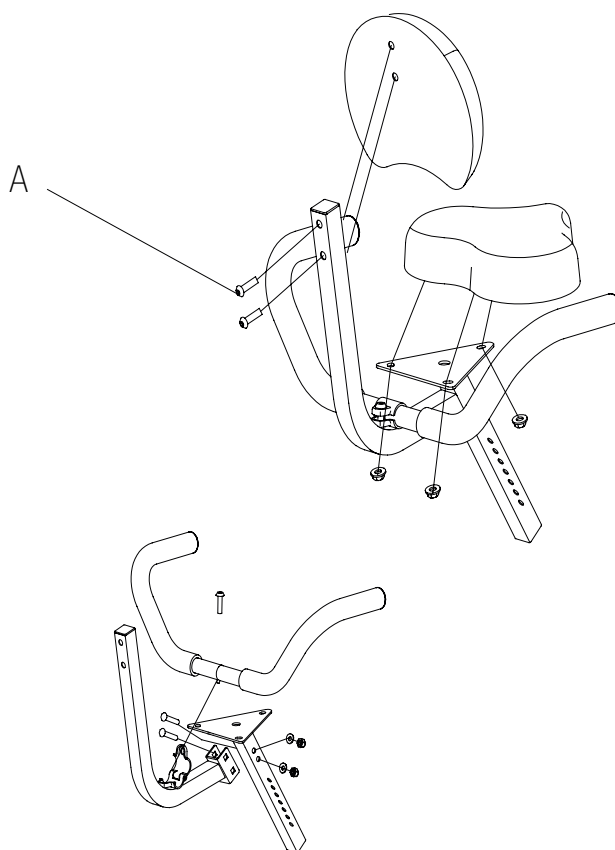


Étape 4

Retirez de la tige de selle les deux capuchons, vis et rondelles préinstallés. Disposez maintenant le support du dossier sur la tige de selle et remettez les rondelles en place. Insérez ensuite les vis à travers le support du dossier et la tige de selle. Resserrez-les bien et remettez les capuchons.

Retirez ensuite la vis et la rondelle de la poignée et installez le support du dossier. Remettez les vis en place et serrez-les bien.

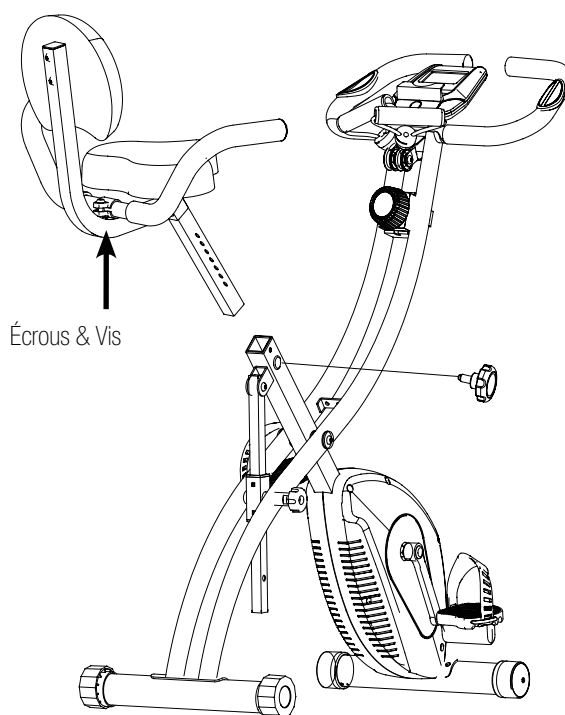
Disposez ensuite le dossier, les trous en haut, sur le support de dossier et fixez le dossier au support de dossier à l'aide de deux vis (A).



Étape 5

Retirez les deux vis préinstallées et les écrous à bride de la partie inférieure du coussin d'assise et mettez-les de côté. Disposez le siège sur le support triangulaire en l'orientant vers l'avant. Faites passer les vis avec les écrous à bride à travers la partie inférieure du support triangulaire et dans le siège. Resserrez-les. Insérez la tige de selle dans le cadre principal et fixez-la avec le bouton de réglage de la hauteur.

Pour fixer les pédales gauche et droite avec sangles, différenciez d'abord les pédales et les sangles par les inscriptions "L" (gauche) et "R" (droite). Lors de la mise en place des sangles, placez l'extrémité courte sur la face interne.



5. AJUSTEMENTS

RÉGULATEUR DE RÉSISTANCE :

Pour le régulateur de tension, utilisez la molette de réglage située sous l'écran. Pour augmenter la tension, tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre (+). Pour diminuer la tension, tournez le cadran dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (-).

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIÈGE :

1. Desserrez le bouton de réglage de la hauteur du siège situé sous le siège, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Retirez partiellement le bouton de la tige de selle et déterminez la hauteur à laquelle vous voulez positionner la selle.
3. Puis revissez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour qu'il soit fermement en place.

REPLIER POUR LE RANGEMENT :

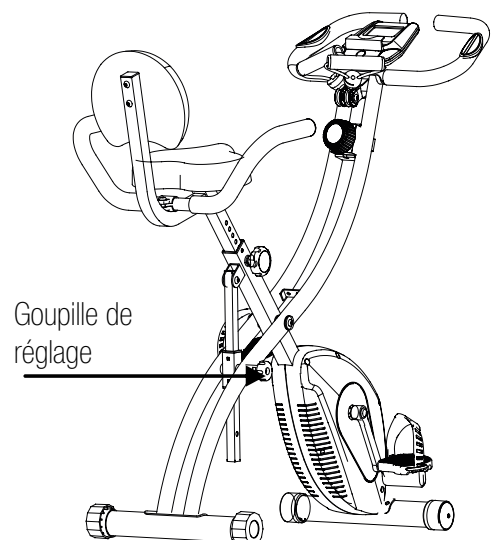
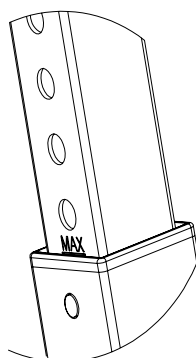
Retirez avec précaution le goujon à tête sphérique puis glissez et regroupez les stabilisateurs pour pouvoir replier l'appareil. Remettez le goujon à tête sphérique en place et rangez l'appareil en toute sécurité.

TRANSPORT:

En tenant le guidon, inclinez l'appareil vers l'avant jusqu'à ce que les roues du stabilisateur avant s'emboîtent et touchent le sol. Poussez l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité et abaissez avec précaution le stabilisateur inférieur jusqu'au sol.

Ne réglez pas la hauteur de la tige de selle au-dessus du repère MAX !

La goupille de réglage doit être insérée dans l'un des trous de réglage pré-perçés de la tige de selle. N'utilisez pas l'appareil si la goupille n'est pas totalement bloquée dans l'un des trous de réglage prévus.



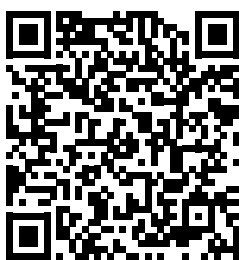
6. LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

Pour télécharger l'applications, scannez son code QR ou recherchez-la dans votre App Store.

Conditions requises : l'appareil mobile doit correspondre à un Android 5.0 ou davantage avec Bluetooth 4.0 ou un iOS 9.0 ou davantage.

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

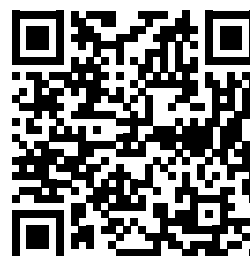
Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

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

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

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

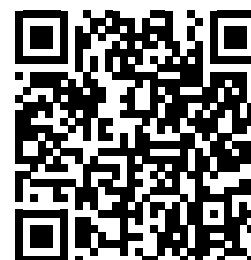
Android



FitHome



iOS



7. EXERCICE D'ÉTIREMENT

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

1 ROULER LA TÊTE

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



2 EPAULE ELEVATION

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



3 ETIREMENT DES CÔTES

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



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



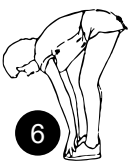
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



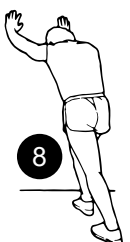
7 ETIREMENT DU TENDON

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



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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



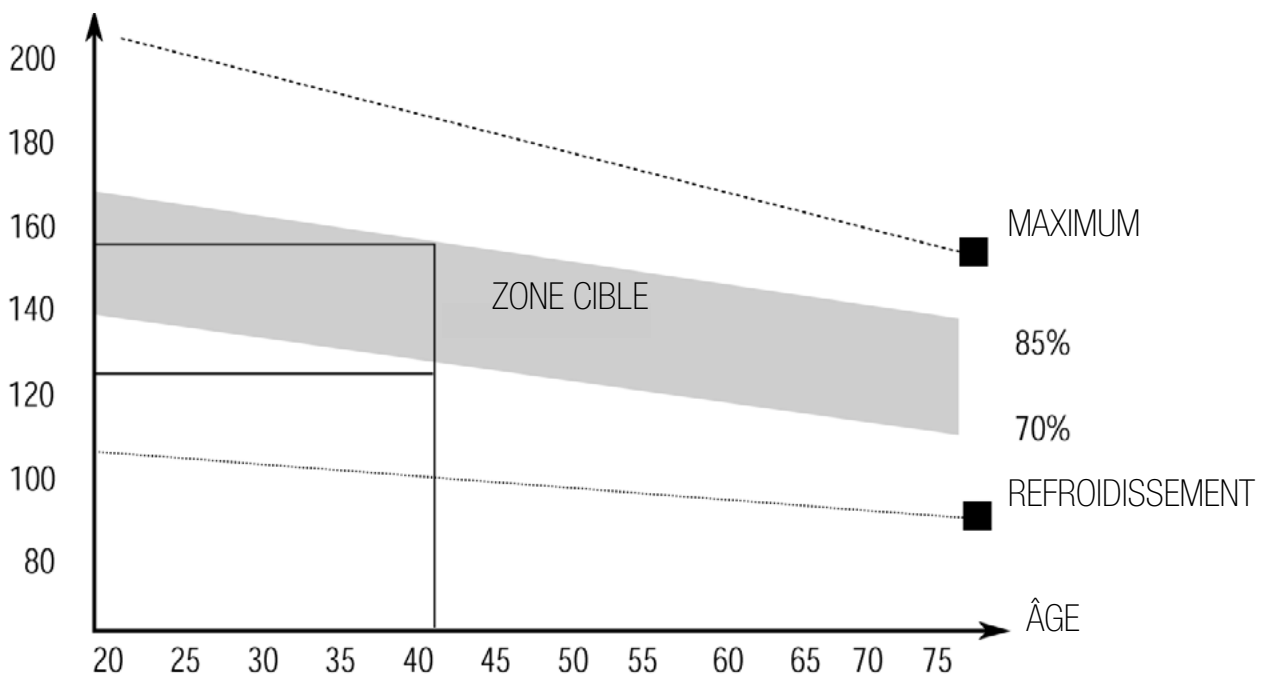
8. DIRECTIVE D'ENTRAÎNEMENT

Phase d'entraînement :

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

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

RYTHME CARDIAQUE



Phase de récupération :

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

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



TONIFICATION MUSCULAIRE:

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

PERTE DE POIDS:

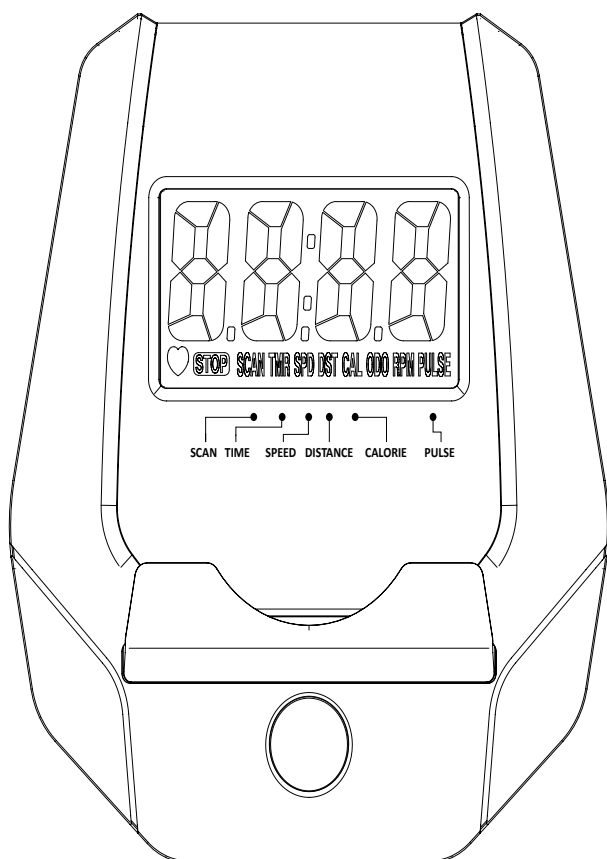
Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous mettez dedans. Plus vous travaillez, plus vous brûlerez de calories. Effectivement, cela est la même chose que si vous étiez dans un entraînement pour améliorer votre condition physique, la différence est le but souhaité.

RÉSISTANCE:

Le pommeau de réglage de la résistance vous permet de régler la résistance des pédales. Une résistance plus élevée signifie qu'il faut plus d'effort pour mettre en mouvement les pédales ; une résistance plus faible réduit la force nécessaire pour le faire. Idéalement, vous devriez régler la résistance lors de l'utilisation du X-Bike.

9. MODE D'EMPLOI CONSOLE

Valeur	Descriptions
SCAN	Passé d'un mode à l'autre et affiche la valeur pendant quelques secondes.
TIME	Affichage du temps d'entraînement. Plage d'affichage 00:00 ~ 99:59 min
SPEED	Afficher la vitesse. Plage d'affichage 0.0 ~ 99.9 km/h
DISTANCE	Afficher la distance de l'exercice. Plage d'affichage 0.00 ~ 999.9 km
CALORIE	Afficher la consommation calorique pendant l'entraînement. Plage d'affichage 0 ~ 9999 kcal
PULSE	Afficher la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Pour collecter ces valeurs, placez les paumes de vos mains sur les deux surfaces de contact du guidon pendant au moins 30 secondes. Plage d'affichage 40 ~ 240 bpm
ODO RPM	Affiche la distance totale parcourue par l'utilisateur. Affiche le nombre de rotations par minute.



Utilisation de l'écran :

Appuyez sur le bouton MODE pour activer l'affichage. Appuyez plusieurs fois sur le bouton MODE pour passer manuellement d'une fonction à l'autre. Appuyez sur le bouton MODE et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour réinitialiser la mémoire et effacer les données d'entraînement. L'écran s'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité.

Changement de piles:

Ce moniteur nécessite deux piles "AA" ou "AG" 13. Vous pouvez changer les piles à l'arrière de l'appareil.



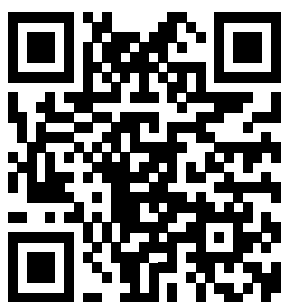
10. CECI POURRAIT VOUS INTÉRESSER



La protection idéale. Pour votre entraînement à domicile.

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

- **SÉCURITAIRE ET CONFORTABLE** : Votre entraînement sera plus silencieux et plus agréable car le tapis amortit le bruit sur l'appareil et amortit les vibrations. Moins de distraction grâce à un entraînement moins bruyant.
- **MATÉRIAU DE HAUTE QUALITÉ** : Fabriqué à partir des meilleurs matériaux pour un entraînement sûr, le tapis de fitness est très durable et peut supporter beaucoup de poids.



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

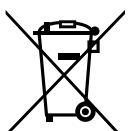
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

11. MISE AU REBUT

Chère clientèle,

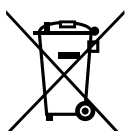
En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page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

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



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

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



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

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

Chaîne du recyclage



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



MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari client,

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

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



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



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

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



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



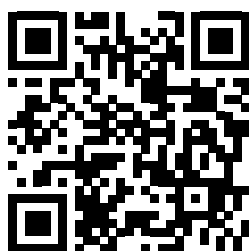
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/x150_video

Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

INDICE

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA.....	78
2. AMBITO DI CONSEGNA.....	80
3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	81
4. MONTAGGIO.....	82
5. REGOLAZIONI.....	84
6. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)	85
7. ESERCIZI DI STRETCHING	86
8. ISTRUZIONI PER ALLENAMENTO.....	87
9. FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE	89
10. QUESTO POTREBBE ANCHE INTERESSARTI	90
11. SMALTIMENTO.....	91



1. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA



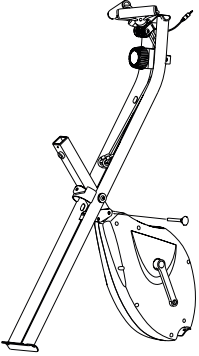
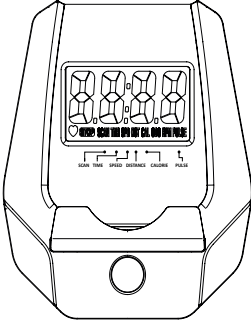
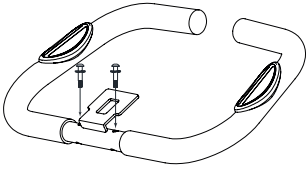
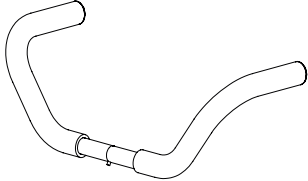
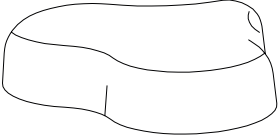
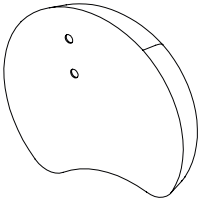
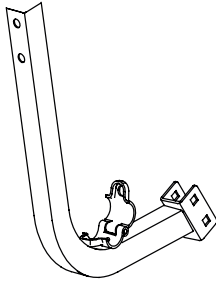
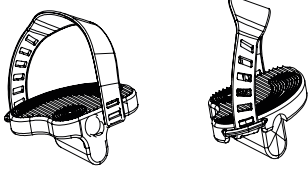
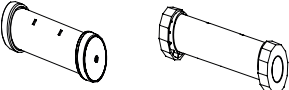
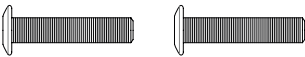



Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del dispositivo. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo.

- È importante leggere completamente questo manuale prima di assemblare ed utilizzare l'attrezzatura.
Un utilizzo sicuro ed efficace può essere raggiunto solamente se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta ed utilizzata propriamente. È tua responsabilità assicurare che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano informati su tutti i rischi e le precauzioni."
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento dovresti consultare il tuo medico per determinare se sei in una qualsiasi condizione medica o fisica che possa mettere a rischio la tua salute e la tua sicurezza, o impedire un utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il parere del tuo medico è essenziale se stai assumendo medicinali che influenzano il tuo battito cardiaco, la tua pressione sanguigna o il tuo livello di colesterolo.
- Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Ferma il tuo allenamento se hai uno dei seguenti sintomi: dolore, tensione nel tuo torace, battito irregolare, fiato decisamente corto, vertigini o sensazione di nausea. Se dovessi provare una qualsiasi di queste condizioni, consulta il tuo medico prima di continuare con il programma di allenamento.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata per un utilizzo solo da parte di adulti.
- Utilizza l'attrezzatura su una superficie piana ed uniforme, con una protezione per il tuo tappeto o pavimento. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 1,5 metri di spazio libero attorno in ogni direzione.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controlla che le viti ed i bulloni siano fissati saldamente.
- La sicurezza dell'attrezzatura può essere garantita solo se viene regolarmente controllata per eventuali danni e /o usura e rottura.
- Utilizza sempre l'attrezzatura come indicato. Se trovi qualsiasi componente difettoso durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se senti qualsiasi suono insolito proveniente dall'attrezzatura durante il suo utilizzo, fermati immediatamente. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
- Indossa un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evita di indossare un abbigliamento largo che possa impigliarsi nell'attrezzatura o che possa restringere o impedire i movimenti.

- Peso massimo utente: 120kg.
- L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- È necessario prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per non danneggiare la tua schiena. Utilizza sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o chiedi aiuto se necessario.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
- Non regolare l'altezza del reggisella sopra il segno MAX indicato sul reggisella.
- Ripiegare sempre il dispositivo per il trasporto. Usare tecniche di spostamento adeguate e/o farsi aiutare da un'altra persona, se necessario, per evitare lesioni.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto. Pulire il dispositivo solo con una piccola quantità di sapone e un panno umido. Non utilizzare solventi per pulire il dispositivo.



2. AMBITO DI CONSEGNA

			
Telaio principale (con bande di resistenza)	Display	Manubrio	Maniglia
			
Cuscino di seduta	Cuscino dello schienale	Supporto per lo schienale	Pedale destro e sinistro con cinghie
			
Stabilizzatore anteriore e posteriore	(A) Viti per il cuscino dello schienale	(B) Viti per il manubrio	Chiave ottagonale
			
Chiave Inglese			

3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

https://service.innovamaxx.de/x150_spareparts



4. MONTAGGIO

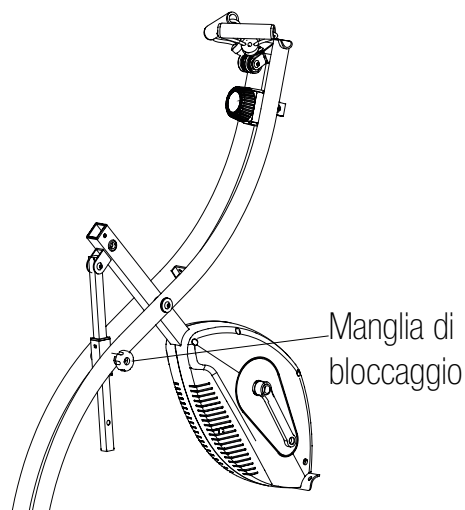


**Serrare saldamente tutte le parti individuali e le parti preassemblate!
Controllare di nuovo la tenuta prima di ogni sessione di allenamento!**

Passo 1

Togliere l'apparecchio dall'imballo e gettare l'involucro protettivo di plastica secondo le linee guida per lo smaltimento.

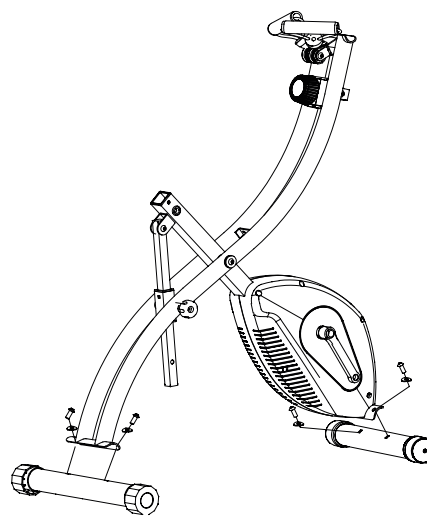
Tenete fermo il dispositivo e ruotate delicatamente la maniglia di bloccaggio in senso antiorario per liberarlo leggermente dal telaio principale in modo che il dispositivo possa essere dispiegato. Quando è completamente aperto, stringere la maniglia di bloccaggio.



Passo 2

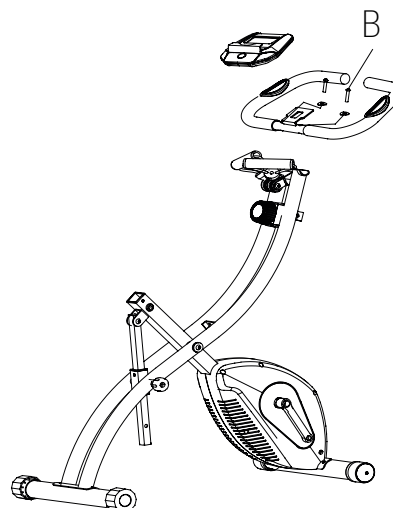
Rimuovete i due bulloni pre-installati con rondelle, dallo stabilizzatore posteriore sul telaio principale. Inserite i bulloni con le rondelle attraverso il telaio principale e fissateli allo stabilizzatore posteriore. Stringete i bulloni senza usare troppa forza con la chiave ottagonale.

Ripetere la procedura per la parte lo stabilizzatore anteriore.



Passo 3

Fissare il manubrio con i due (B) bulloni e rondelle al telaio principale. Stringeteli con la chiave ottagonale senza usare troppa forza. Collegate il cavo degli impulsi al connettore degli impulsi e il cavo del sensore al connettore del sensore sul retro del monitor. Poi fare scorrere il monitor sulla staffa al centro del manubrio.

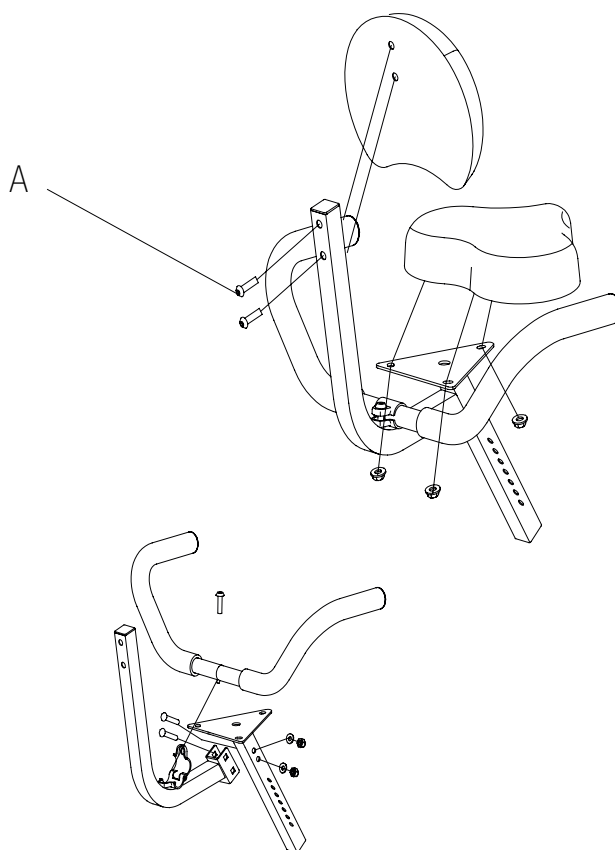


Passo 4

Rimuovete i due tappi preinstallati, i bulloni e le rondelle del reggisella. Ora allineate il supporto dello schienale con il reggisella e riattaccate le rondelle. Quindi, inserire i bulloni attraverso il supporto dello schienale e il reggisella. Stringeteli e rimettete i tappi.

Quindi rimuovete la vite e la rondella dalla maniglia e installate il supporto dello schienale. Riposizionate le viti e stringetele

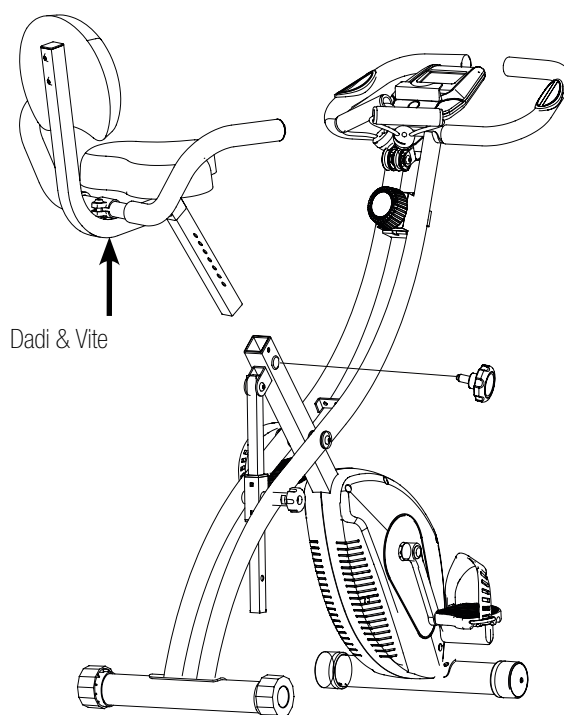
Quindi allineate lo schienale con i fori nella parte superiore del supporto dello schienale e fissate lo schienale al supporto dello schienale con due viti (A).



Passo 5

Rimuovete le due viti preinstallate e i dadi della flangia sul fondo del cuscino del sedile e metteteli da parte. Allineate il sedile, in avanti, sulla staffa a triangolo. Infilate i bulloni con i dadi flangiati attraverso la parte inferiore della staffa a triangolo nel sedile e stringeteli. Inserite il reggisella nel telaio principale e fissatelo con la manopola di regolazione dell'altezza.

Per fissare i pedali destro e sinistro con le cinghie, distinguete prima le marcature "L" (sinistra) e "R" (destra). Quando si installano le cinghie dei pedali, posizionate l'estremità corta verso l'interno.



5. REGOLAZIONI

REGOLATORE DI RESISTENZA:

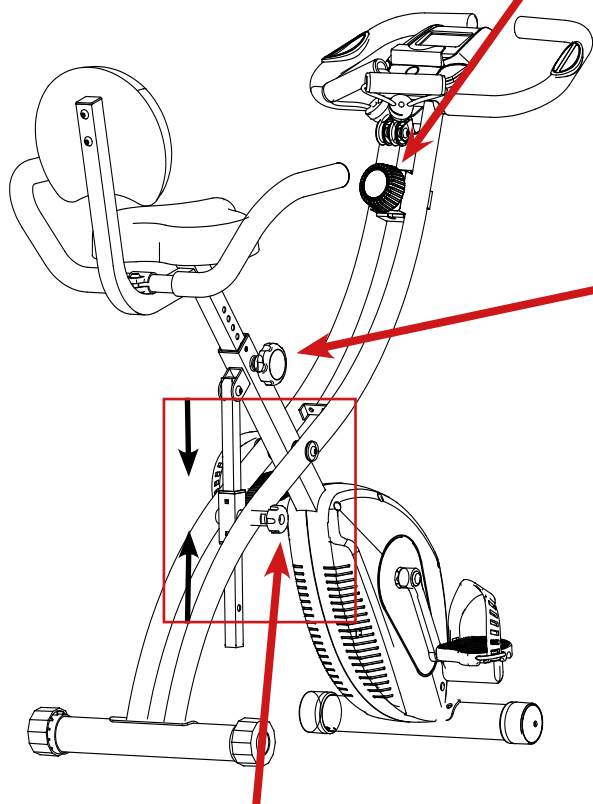
Per il regolatore di tensione usate la rotella di regolazione sotto il display. Per aumentare la tensione, girate la rotella in senso orario (+). Per diminuire la tensione, girate la rotella in senso antiorario (-).

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SEDILE:

1. Allentare la manopola di regolazione dell'altezza del sedile sotto il sedile in senso antiorario.

2. Tirare la manopola un po', per allontanarla dal reggisella e poter così regolare l'altezza a cui si vuole posizionare il sedile.

3. Successivamente riavvitare la manopola in senso orario in modo che sia saldamente inserito.



RIPIEGARE PER IL STOCCAGGIO:

Rimuovere con attenzione il perno sferico e far scorrere gli stabilizzatori per piegare l'unità. Riposizionare il perno sferico e riporre l'unità in sicurezza.

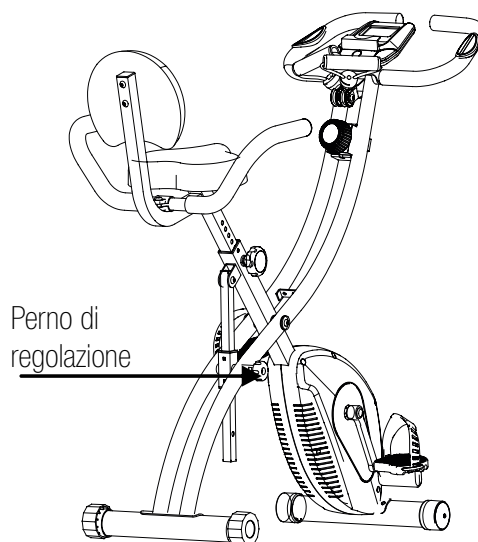
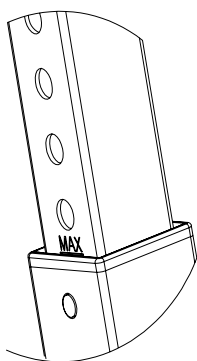
TRANSPORTO:

Inclinare il dispositivo in avanti finché le ruote dello stabilizzatore anteriore si agganciano allo stabilizzatore anteriore e toccano il suolo, mentre tenete il manubrio. Spingere l'unità nella posizione desiderata e abbassare attentamente lo stabilizzatore inferiore al suolo.



Non impostate l'altezza del reggisella al di sopra del il segno MAX!

Il perno di regolazione deve essere inserito in uno dei fori preforati. Non utilizzare il dispositivo se non è completamente assicurato in una delle impostazioni designate.

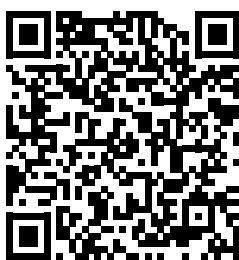


6. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

Puoi scaricare l'app utilizzando i codici QR mostrati qui o cercando direttamente nel negozio. Prerequisito per il dispositivo mobile: Android 5.0 o versioni successive con Bluetooth 4.0, iOS 9.0 o versioni successive.

Provate l'app kinomap gratuitamente per 7 giorni oppure scegliete l'app GRATUITA FitHome!

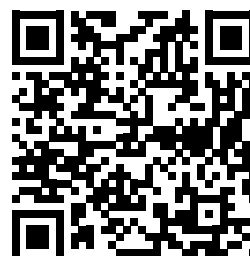
Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

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

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

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

Android



FitHome



iOS



7. ESERCIZI DI STRETCHING

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

1 RULLI PER LA TESTA

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



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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



3 STRETCHING LATERALE

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



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



6 TOCCARE LE PUNTE

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



7 STRETCHING DEI TENDINI

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



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

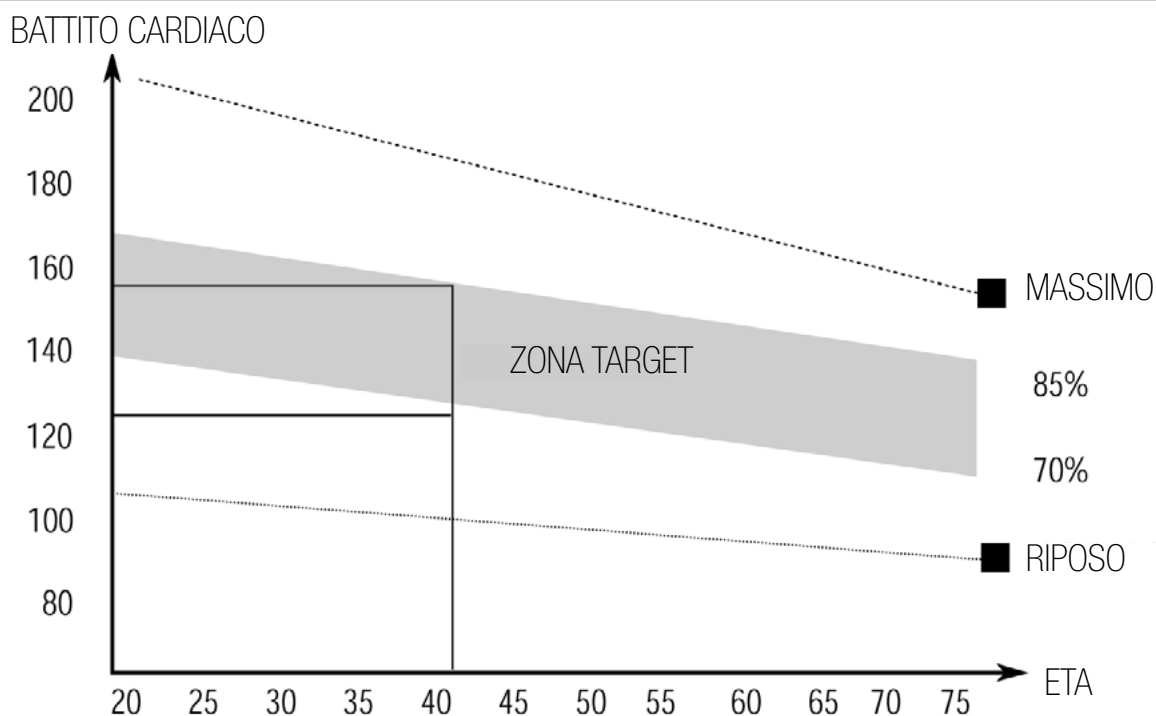
Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra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



8. ISTRUZIONI PER ALLENAMENTO

Fase di allenamento:

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



Tempi di recupero:

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

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



TONIFICARE I MUSCOLI:

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

PERDITA DI:

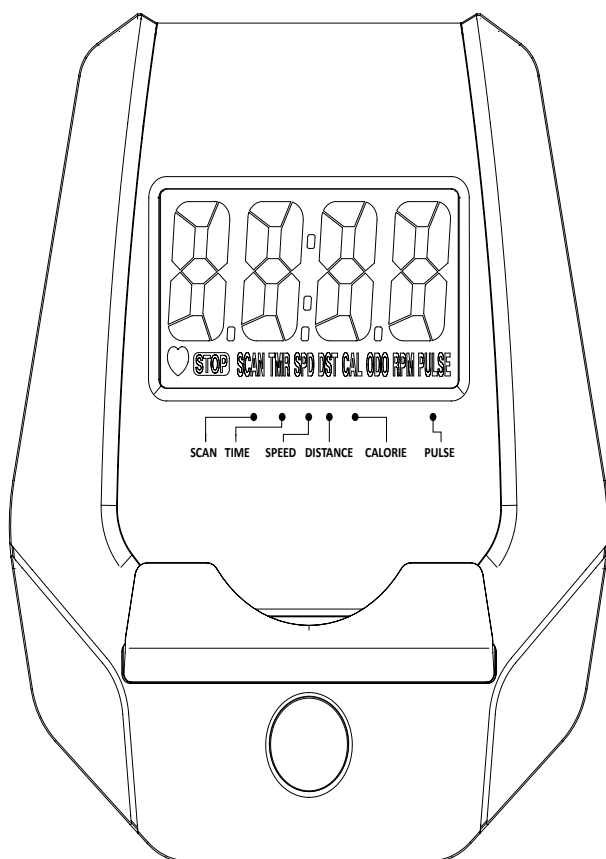
Il fattore importante è quanto impegno ci metti. Più a lungo e più intensamente ti alleni, più calorie brucerai. E' lo stesso concetto dell'allenarsi per incrementare il proprio livello di fitness, la differenza è l'obiettivo finale.

RESISTENZA:

La manopola di regolazione della resistenza, permette di regolare la resistenza dei pedali. Un'elevata resistenza significa che è necessario uno sforzo maggiore per muovere i pedali; una resistenza inferiore, invece necessita di meno forza. Idealmente, si dovrebbe regolare la resistenza, mentre si usa la X-Bike, in quanto la manopola della resistenza permette di regolare la resistenza di pedalata.

9. FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

Valore	Descrizione
SCAN	Per cambiare da una modalità all'altra e visualizza il valore per alcuni secondi.
TIME	Mostra il tempo di allenamento dell'utente. Il display varia da 1:00 ~ 99:00
SPEED	Mostra la velocità di allenamento dell'utente. Il display varia da 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Mostra la distanza di allenamento dell'utente. Il display varia da 1.0 ~ 999.0
CALORIE	Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento dell'utente. Il display varia da 1.0 ~ 999.0
PULSE	Mostra il battito cardiaco durante l'allenamento dell'utente. Per fare ciò, posizionare i palmi delle mani su entrambe le superfici di contatto del manubrio per almeno 30 secondi. Il display varia da 40 ~ 240 bpm
ODO RPM	Mostra la distanza totale percorsa dall'utente. Mostra il numero di giri al minuto.



Funzionamento del display:

Premere il pulsante MODE per attivare il display. Premere ripetutamente il pulsante MODE per passare manualmente da una funzione all'altra. Tenere premuto il pulsante MODE per tre secondi per resettare la memoria e cancellare i dati di allenamento. Il display si spegne automaticamente dopo quattro minuti di inattività.

Sostituzione delle batterie:

Questo monitor richiede due batterie "AA" o "AG" 13. Le batterie possono essere sostituite sul retro dell'apparecchio.



10. QUESTO POTREBBE ANCHE INTERESSARTI



La protezione ideale. Per il vostro allenamento a casa

Per fare in modo che il vostro pavimento non venga danneggiato dagli attrezzi fitness che utilizzate per allenarvi abbiamo creato per voi un materassino protettivo per il pavimento

Disponibile ovviamente in diverse dimensioni, può essere utilizzato come materassino per praticare Yoga o eseguire altri esercizi. Protegge il vostro pavimento dalla forte pressione, dallo sporco o da eventuali graffi su pavimento. La pregiata lavorazione e la sua superficie realizzata in materiali speciali evitano e compensano la pressione della macchina fitness sul pavimento. Il tappetino ammortizza vibrazioni e isola acusticamente i rumori del macchinario.

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



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

11. SMALTIMENTO

Cari client,

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

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

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



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

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



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

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

Riciclaggio dei rifiuti



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



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste klant,

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

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



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



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

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



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



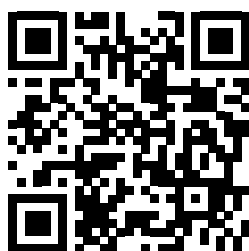
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/x150_video

We zijn ook actief op social media!

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

Instagram-pagina



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

Facebook-pagina



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

INHOUD

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.....	96
2. LEVERINGSOMVANG	98
3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	99
4. MONTAGE	100
5. AANPASSINGEN.....	102
6. APPLICATIESOFTWARE (APP).....	103
7. STRETCHOEFENINGEN	104
8. TRAININGSHANDLEIDING	105
9. HANDLEIDING VOOR DE CONSOLE	107
10. DIT KAN U OOK INTERESSEREN.....	108
11. VERWIJDERING	109



1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

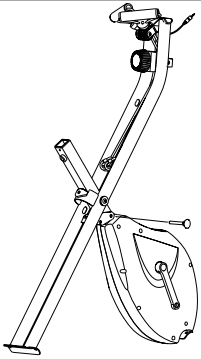
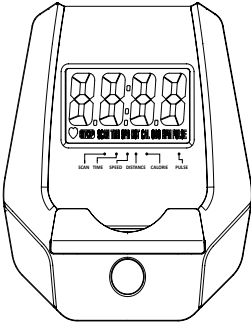
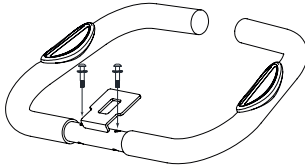
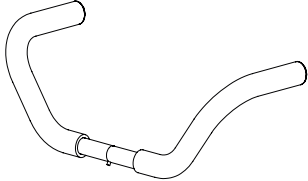
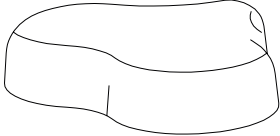
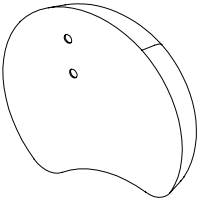
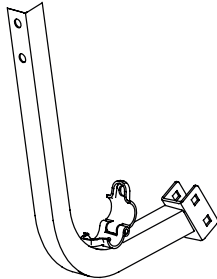
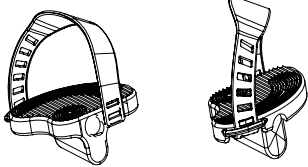
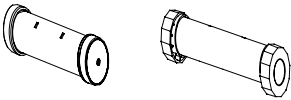
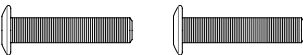
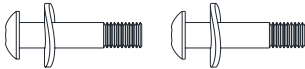


- Lees de volledige instructies zorgvuldig door voordat je het toestel instelt en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het toestel correct is gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is je eigen verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het toestel op de hoogte zijn van de waarschuwings- en veiligheidsinformatie.
- Voordat je met een trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om vast te stellen of je lichamelijke of andere gezondheidsproblemen hebt die van invloed kunnen zijn op je gezondheid en veiligheid of die het correcte gebruik van het apparaat kunnen verstoren. Het advies van je arts is vooral belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Besteed aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Bij de volgende symptomen, moet je onmiddellijk stoppen met oefenen: Pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, slaperigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als je een van deze symptomen opmerkt, moet je een arts raadplegen voordat je doorgaat met het trainingsprogramma.
- Houd kinderen en dieren altijd uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het toestel op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor je vloer of tapijt. Voor de veiligheid moet het toestel rondom ten minste 1,5 meter vrije ruimte hebben.
- Controleer voordat je het toestel gebruikt of de bouten en moeren goed vastzitten.
- De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- Gebruik het toestel altijd zoals aangegeven. Als je defecte onderdelen opmerkt tijdens de montage of bij het controleren van het toestel, of als je een ongebruikelijk geluid hoort tijdens het gebruik van het toestel, stop dan onmiddellijk. Gebruik het toestel alleen opnieuw na het oplossen van problemen.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer je het toestel gebruikt. Vermijd het dragen van losse kleding: dit kan in het toestel verstrikt raken of de vrije beweging beperken of zelfs verhinderen.
- Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.
- Het toestel is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Let er bij het tillen of verplaatsen van het toestel op dat de rug niet gekwetst raakt. Gebruik altijd de

juiste heftechniek en/of vraag iemand om hulp.

- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.
- Stel de hoogte van de zadelsteun niet in boven de MAX-markering die op de zadelsteun is aangegeven.
- Klap het apparaat altijd op voor transport. Gebruik de juiste bewegingstechnieken en/of roep zo nodig de hulp in van een andere persoon om verwondingen te voorkomen.
- Bewaar het apparaat in een schone en droge plaats. Maak het apparaat alleen schoon met een beetje zeep en een vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen om het apparaat schoon te maken.



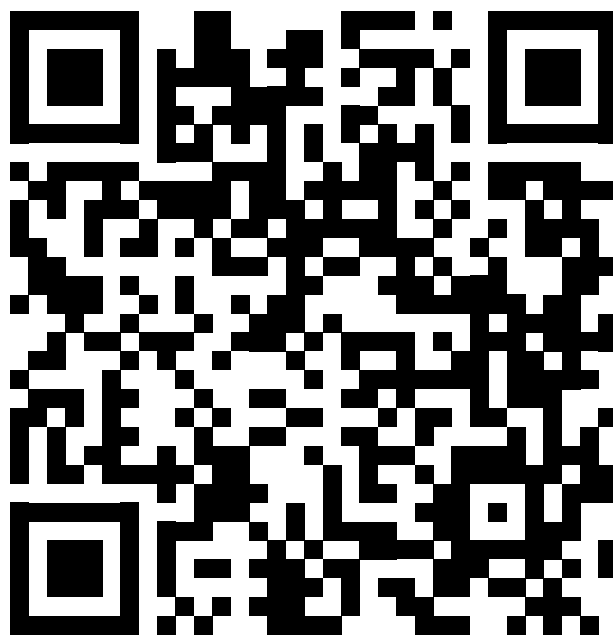
2. LEVERINGSOMVANG

			
Hoofdframe (met weerstandsbanden)	Monitor	Stuur	Handgreep
			
Zitkussen	Rugleuningkussen	Steun van de rugleuning	Linker- en rechterpedalen met riempjes
			
Voorste en achterste stabilisator	(A) Schroeven voor het rugleuningkussen	(B) Schroeven voor het stuur	Inbusleutel
			
Moersleutel			

3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

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

https://service.innovamaxx.de/x150_spareparts



4. MONTAGE

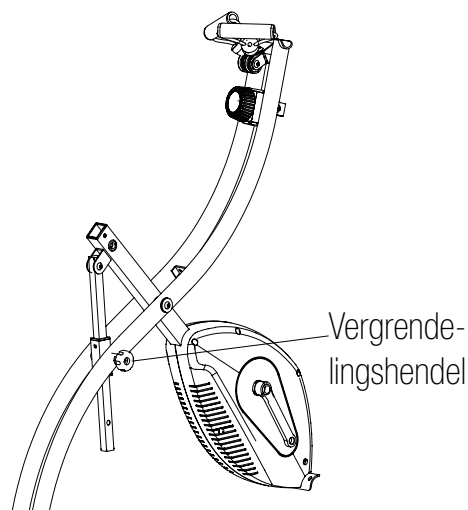


**Zet alle afzonderlijke en voorgesmonteerde onderdelen stevig vast!
Controleer de stevigheid opnieuw voor elke trainingssessie!**

Stap 1

Pak het apparaat uit en gooi de plastic beschermfolies weg volgens de richtlijnen voor afvalverwerking.

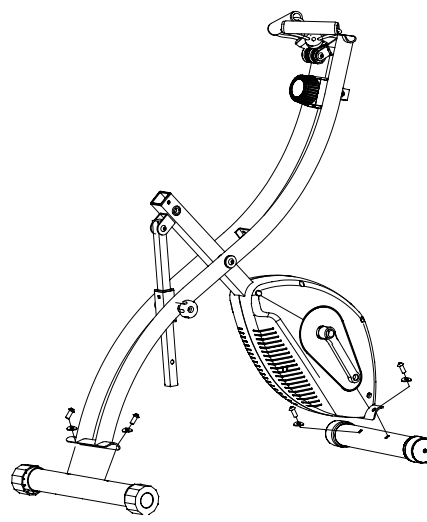
Houd het apparaat stevig vast en draai de vergrendelingshendel voorzichtig tegen de klok in om hem iets los te maken van het hoofdframe, zodat het apparaat kan worden uitgeklapd. Als het helemaal is uitgeklapd, draai je de vergrendelingshendel vast.



Stap 2

Verwijder de twee voorgesmonteerde schroeven met sluitringen van de achterste stabilisator op het hoofdframe. Haal de schroeven met sluitringen door het hoofdframe en bevestig ze aan de achterste stabilisator. Draai de schroeven vast met de inbussleutel zonder te veel kracht te gebruiken.

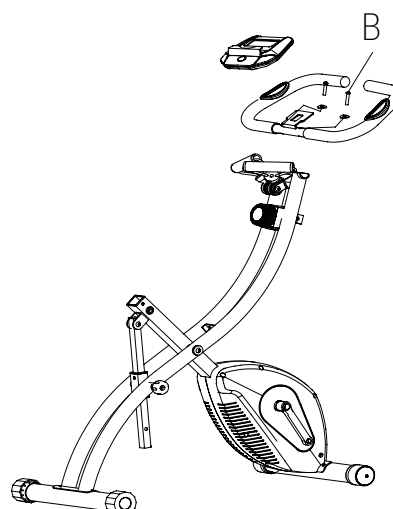
Herhaal de procedure voor de voorste stabilisator.



Stap 3

Bevestig het stuur aan het hoofdframe met de twee (B) schroeven en sluitringen. Draai die schroeven ook vast met de inbussleutel zonder te veel kracht te gebruiken. Verbind de pulskabel met de pulsaansluiting en de sensorkabel met de sensoraansluiting op de achterkant van de monitor.

Schuif vervolgens de monitor op de houder in het midden van het stuur.

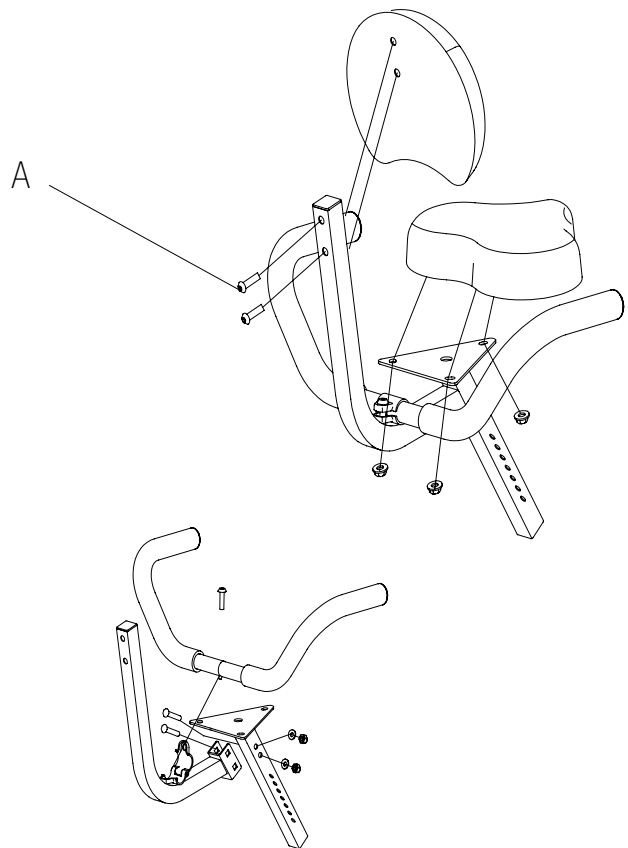


Stap 4

Verwijder de twee voormonteerde kappen, schroeven en ringen van de zadelsteun. Lijn nu de steun van de rugleuning uit met de zadelsteun en breng de sluitringen weer aan. Steek vervolgens de schroeven door de steun van de rugleuning en de zadelsteun. Draai ze vast en zet de kappen er weer op.

Verwijder vervolgens de schroef en de sluitring van het handvat en bevestig de steun van de rugleuning. Plaats de schroeven terug en draai ze vast.

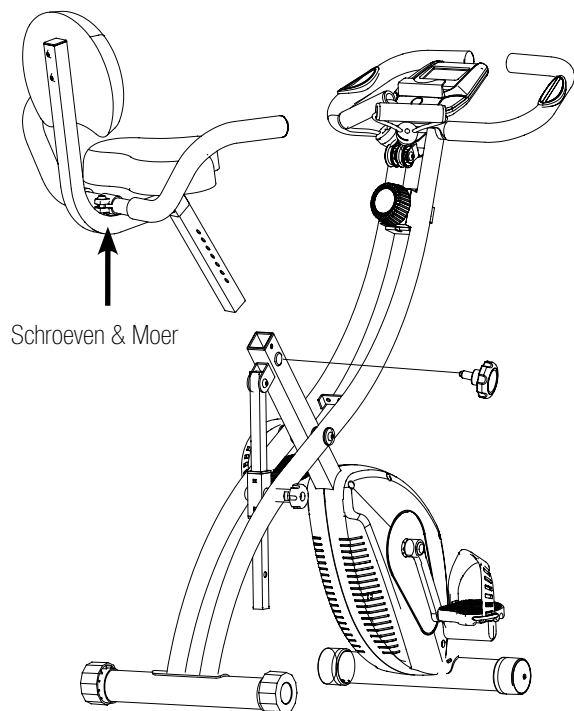
Lijn vervolgens de rugleuning uit met de gaten bovenaan de steun van de rugleuning. Bevestig de rugleuning aan de steun van de rugleuning met twee (A) schroeven.



Stap 5

Verwijder de twee voormonteerde schroeven en flensmoeren uit de onderkant van het zitkussen en leg ze apart. Lijn de zitting naar voren uit op de driehoekige beugel. Steek de schroeven met flensmoeren door de onderkant van de driehoekige beugel terug in de zitting en draai ze vast. Plaats de zadelsteun in het hoofdframe en zet hem vast met de hoogteverstelknop.

Om de linker- en rechterpedalen met riempjes te bevestigen, onderscheid je eerst de pedalen en riempjes volgens de markeringen 'L' (links) en 'R' (rechts). Plaats bij het aanbrengen van de pedaalriempjes het korte uiteinde aan de binnenkant.



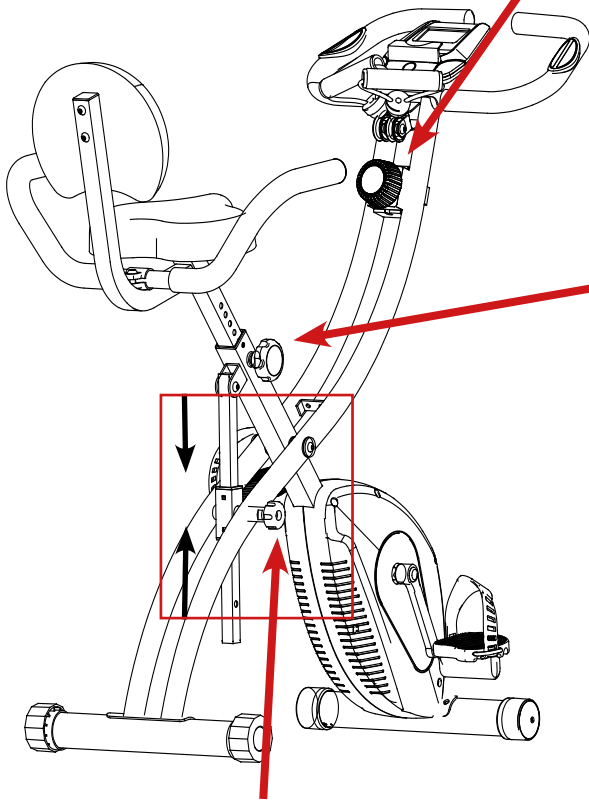
5. AANPASSINGEN

WEERSTANDSREGELAAR:

Gebruik voor de spanningsregelaar de instelknop onder het display. Draai het wielje met de klok mee (+) om de spanning te verhogen. Draai het wielje tegen de klok in (-) om de spanning te verlagen.

ZITHOOGTEVERSTELLING:

1. Draai de knop voor de zithoogteverstelling onder de zitting tegen de klok in los.
2. Trek de knop een eindje van de zadelsteun af en stel in op welke hoogte je de zitting wilt plaatsen.
3. Schroef dan de knop er weer in met de wijzers van de klok mee, zodat hij goed vastzit.



OPKLAPPEN OM OP TE BERGEN:

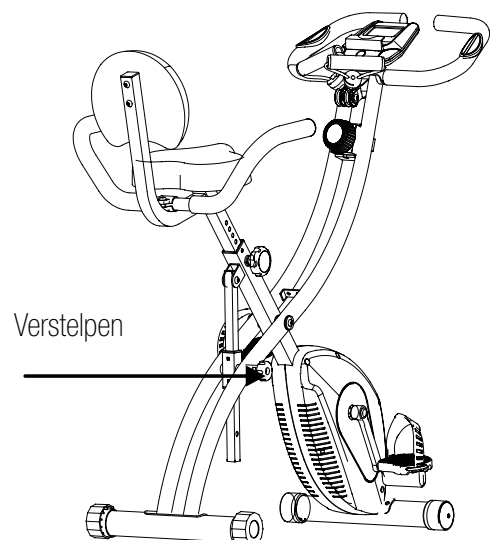
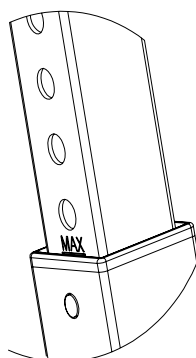
Verwijder de kogelknop voorzichtig en schuif de stabilisatoren samen om het apparaat op te klappen. Plaats de kogelknop terug en berg het apparaat veilig op.

TRANSPORT:

Kantel het apparaat naar voren tot de voorste stabilisatorwielen vastklikken en de grond raken, terwijl je het stuur vasthoudt. Schuif het apparaat naar de gewenste plaats en laat de onderste stabilisator voorzichtig op de grond zakken.



Stel de hoogte van de zadelsteun niet in boven de MAX-markering! De verstelpen moet in een van de voorgeboorde zadelsteuninstellingen worden gestoken. Gebruik het apparaat niet als de pen niet helemaal in een van de gewenste standen vastzit.



6. APPLICATIESOFTWARE (APP)

Je kunt de apps downloaden met behulp van de hier weergegeven QR-codes of je kunt ze zoeken in de store. Voorwaarde voor mobiel apparaat: Android 5.0 of hoger met Bluetooth 4.0, iOS 9.0 of hoger.

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

Android



Kinomap



iOS



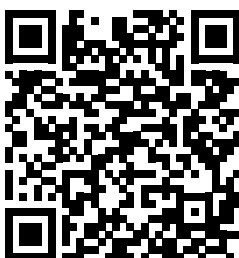
Opmerkingen over het gebruik van de app:

De apps die worden getoond zijn geen eigendom van SPORTSTECH. We verwerpen uitdrukkelijk alle aansprakelijkheid voor software van derden en zijn niet verantwoordelijk voor hun inhoud, codes of voor verlies of schade die uit het gebruik ervan voortvloeit. Als je bronnen van derden gebruikt, ben je onderworpen aan hun voorwaarden en licenties en word je niet langer beschermd door ons privacybeleid of onze veiligheidsmaatregelen.

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

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

Android



FitHome



iOS



7. STRETCHOEFENINGEN

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

1 MET JE HOOFD ROLLEN

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



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

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



3 ZIJWAARTS REKKEN

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



4 STRETCHING QUADRICEPS

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



5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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



6 TENEN AANRAKEN

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



7 STRETCHING ACHILLESPEES

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



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

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

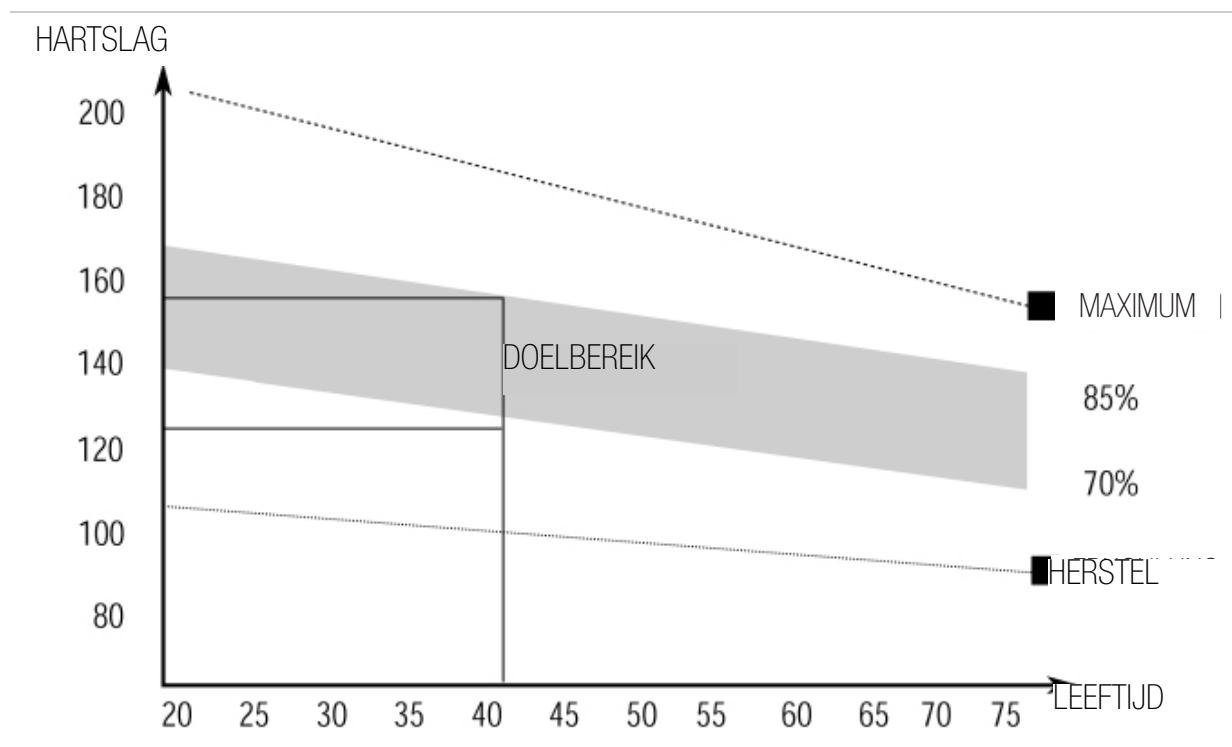


8. TRAININGSHANDLEIDING

Work-out-fase:

Na de stretch- en opwarmoefeningen begin je aan de work-out-fase van 20-30 minuten.

Door regelmatige training versterkt je de beenspieren. Doe je best en probeer tijdens het sporten een gelijkmatig tempo te handhaven. De intensiteit van de inspanningen moet voldoende zijn om de hartslag binnen het doelbereik te brengen, zoals weergegeven in de grafiek hieronder.



Herstelfase:

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

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

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

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

Spieropbouw

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

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

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

Afvallen

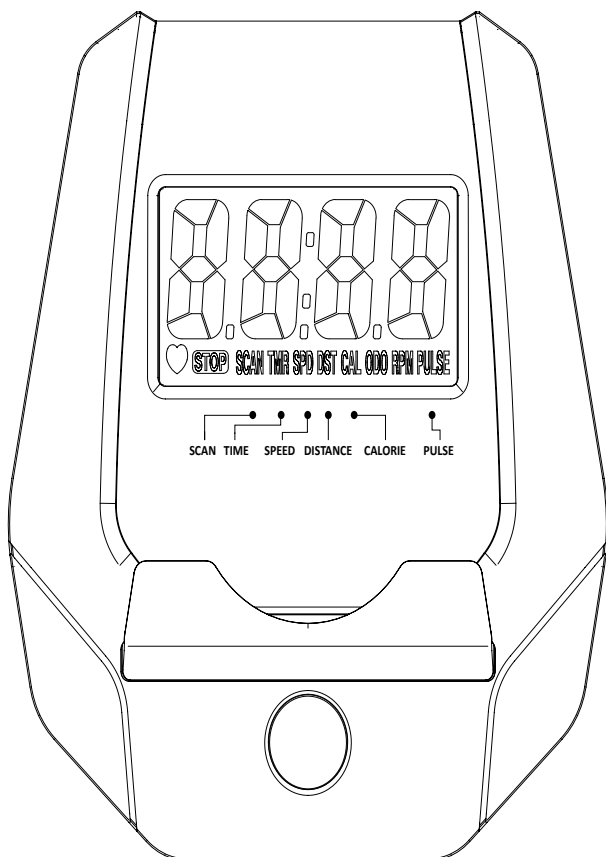
De doorslaggevende factor hiervoor is je inspanning. Hoe harder en langer je traint, hoe meer calorieën je verbrandt. De training is in principe dezelfde als wanneer je je conditie wilt verbeteren. Het verschil is slechts in het resultaat dat je wilt bereiken.

Weerstand

Je kunt de trapweerstand voor de pedalen met de instelknop voor de spanning regelen. Een hoge weerstand betekent dat er meer inspanning nodig is om de pedalen te bewegen, een lagere weerstand vergemakkelijkt de kracht om dat te doen. Het beste is om de weerstand tijdens gebruik van de speedbike in te stellen.

9. HANDLEIDING VOOR DE CONSOLE

Rubriek	Beschrijving
SCAN	Schakelt tussen de verschillende standen en toont de waarde gedurende enkele seconden.
TIME	Toont de verstreken trainingstijd. Bereik 00:00 ~ 99:59 min
SPEED	Toont de huidige trainingssnelheid. Bereik 0.0 ~ 99.9 km/h
DISTANCE	Geeft de virtueel door de gebruiker afgelegde afstand weer. Bereik 0.00 ~ 999.9 km
CALORIE	Geeft de virtueel door de gebruiker afgelegde afstand weer. Bereik 0 ~ 9999 kcal
PULSE	Toont de gemeten hartslag tijdens de training. Plaats hiervoor je handpalmen minstens 30 seconden op beide contactvlakken van het stuur. Bereik 40 ~ 240 bpm
ODO RPM	Toont de totale afstand die de gebruiker heeft afgelegd. Toont het aantal toeren per minuut.



Bediening van de display:

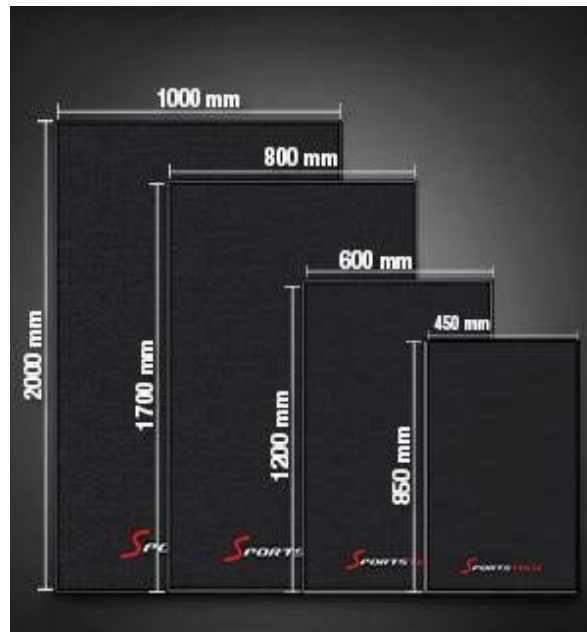
Druk op de MODE-knop om de display te activeren. Druk herhaaldelijk op de MODE-knop om handmatig tussen de verschillende functies te wisselen. Houd de MODE-knop drie seconden ingedrukt om het geheugen te resetten en de trainingsgegevens te wissen. De display schakelt automatisch uit na vier minuten inactiviteit.

Batterij vervangen:

Voor deze monitor zijn twee 'AA' of 'AG' 13-batterijen nodig. Je kunt de batterijen aan de achterkant van het apparaat vervangen.



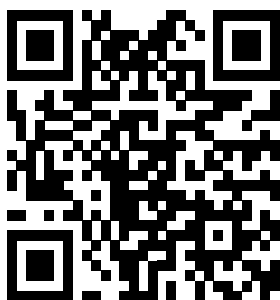
10. DIT KAN U OOK INTERESSEREN



De ideale bescherming voor je training in huis.

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

- **VEILIG EN COMFORTABEL:** je training wordt stiller en aangenamer omdat de mat het geluid en de trillingen van het apparaat dempt en een geluidsisolerende werking heeft. Minder afleiding door een geluidsvrijere training, ook antislip en scheurbestendig.
- **HOOGWAARDIG MATERIAAL:** gemaakt van de beste materialen voor een consistente en veilige training. De fitnessmat is zeer duurzaam en houdt een zeer hoog gewicht uit.



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

11. VERWIJDERING

Beste klant,

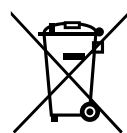
Je bent als eindgebruiker wettelijk verplicht om gebruikte elektrische en elektronische apparaten en batterijen en accu's gescheiden van het huisvuil af te voeren. We willen het je zo makkelijk mogelijk maken. Neem daarom de aanwijzingen op deze pagina en aan de achterkant in acht.

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



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

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



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

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


Recyclingcyclus



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

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

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

 +49 30 23 59 600

 www.sportstech.de