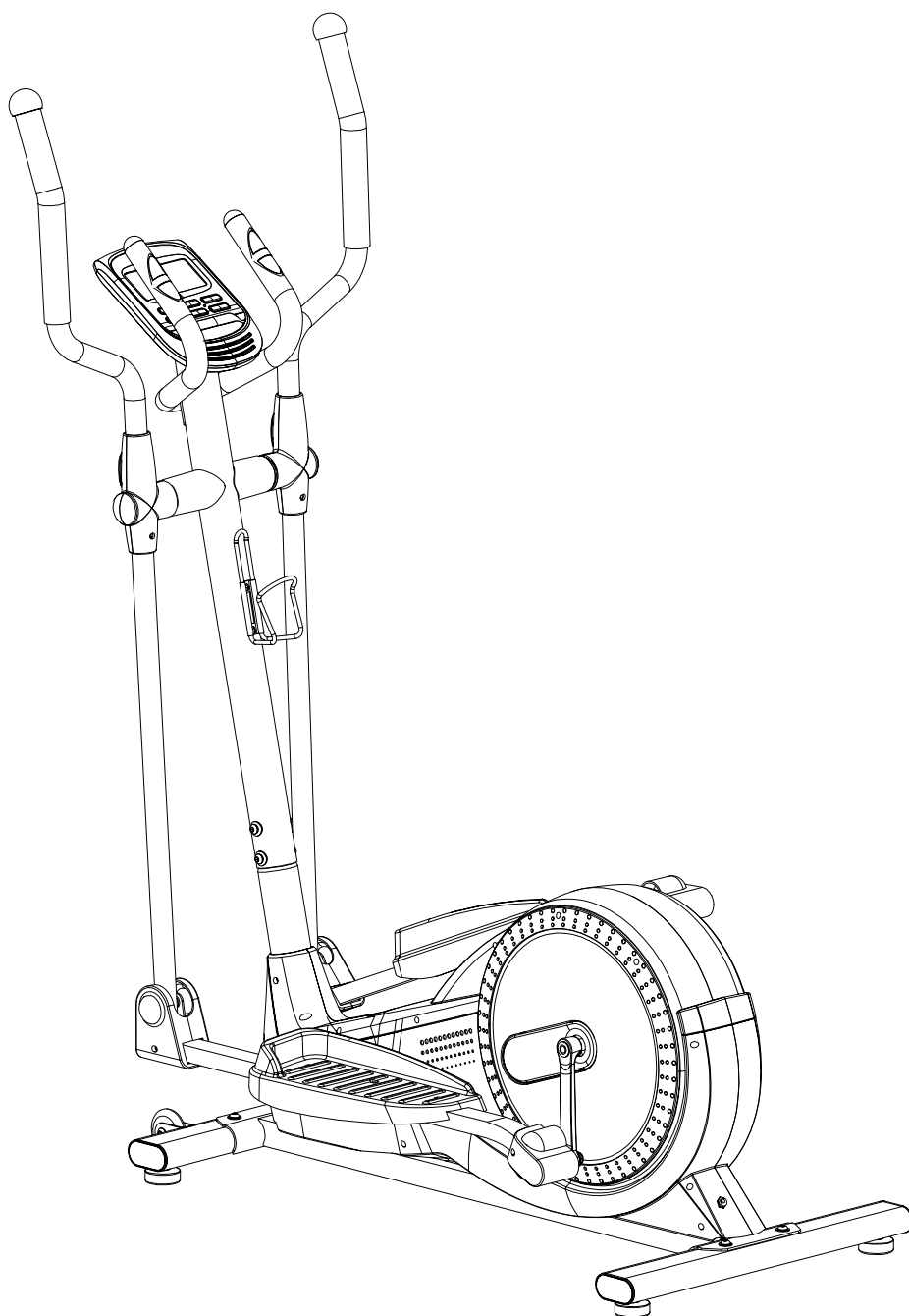




SPORTSTECH

CX625



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

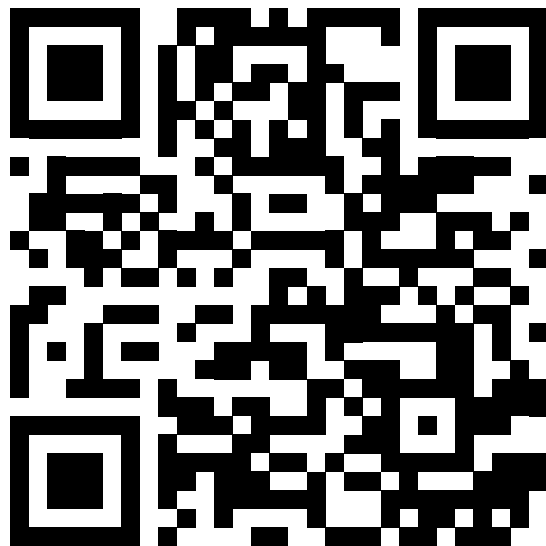
Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau
Benutzung
Abbau



In 3 einfachen Schritten zum schnellen
und sicheren Start:

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



Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/cx625_video

Sehr geehrter Kunde,

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

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn 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.



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

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
Stand: 08.10.2019

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

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

- Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch und machen Sie vor dem Gebrauch dieses Gerätes Aufwärmübungen.
- Vor dem Training sind Warm-up-Übungen für den ganzen Körper notwendig, um Verletzungen der Muskeln zu vermeiden. Siehe die Seite Warm-Up- und Cool-Down-Routine. Nach dem Training ist es ratsam, den Körper zur Abkühlung entspannen zu lassen.
- Bitte achten Sie darauf, dass alle Teile vor der Benutzung unbeschädigt und gut befestigt sind. Dieses Gerät sollte zur Benutzung auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Es wird empfohlen, eine Matte oder ein anderes Abdeckmaterial auf dem Boden zu verwenden.
- Bitte tragen Sie bei der Benutzung dieses Gerätes angemessene Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine Kleider, die sich etwa in Teilen des Geräts verfangen könnten.
- Versuchen Sie keine Wartungsarbeiten oder Anpassungen, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Sollten Probleme auftreten, unterbrechen Sie die Benutzung und wenden sich an einen autorisierten Service-Beauftragten.
- Seien Sie vorsichtig wenn Sie auf die Pedale auf- oder von ihnen heruntersteigen, und erfassen Sie immer zuerst die Griffstangen. Bringen Sie das
- Pedal an Ihrer Seite in die unterste Position, steigen Sie mit dem Fuss auf das Pedal, schwingen Sie sich über den Hauptrahmen und steigen dann mit dem zweiten Fuss auf das andere Pedal.
- Bei der Benutzung halten Sie bitte die Griffstangen mit den Händen fest, stellen Sie sicher, dass die Pedale reibungslos laufen, indem Sie die Griffstangen zu sich ziehen oder von sich wegdrücken, dann betreiben Sie das Gerät gleichmässig durch koordinierte Zusammenarbeit von Händen und Füßen. Nach dem Training bringen Sie bitte ebenfalls wieder ein Pedal in die unterste Position und verlassen mit Ihrem Fuss das höhere der beiden Pedale zuerst und dann mit dem anderen Fuss das untere.
- Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Bei der Benutzung sollte stets nur eine Person auf dem Gerät sein.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene gedacht. Der für einen sicheren Betrieb erforderliche Mindestabstand beträgt mindestens zwei Meter.
- Wenn Sie irgendwelche körperlichen Beschwerden verspüren, wie etwa Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören und Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie weitermachen.
- Die maximale Gewichtsbelastung für dieses Produkt beträgt 110 kg.

DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Der ideale Schutz. Für Ihr Hometraining.

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

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



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

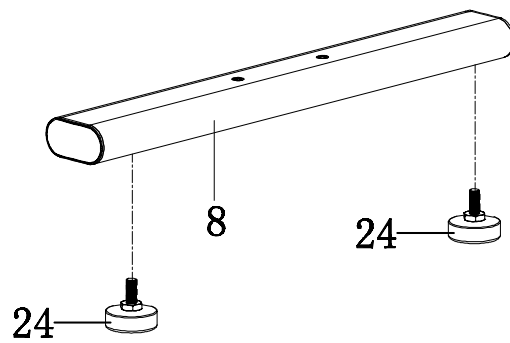
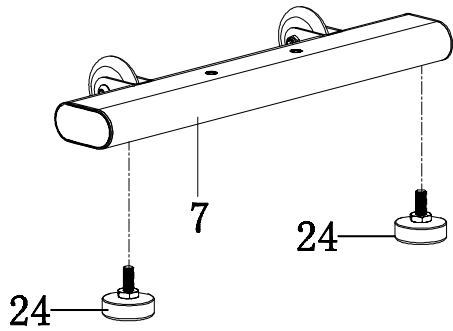
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

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

https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts



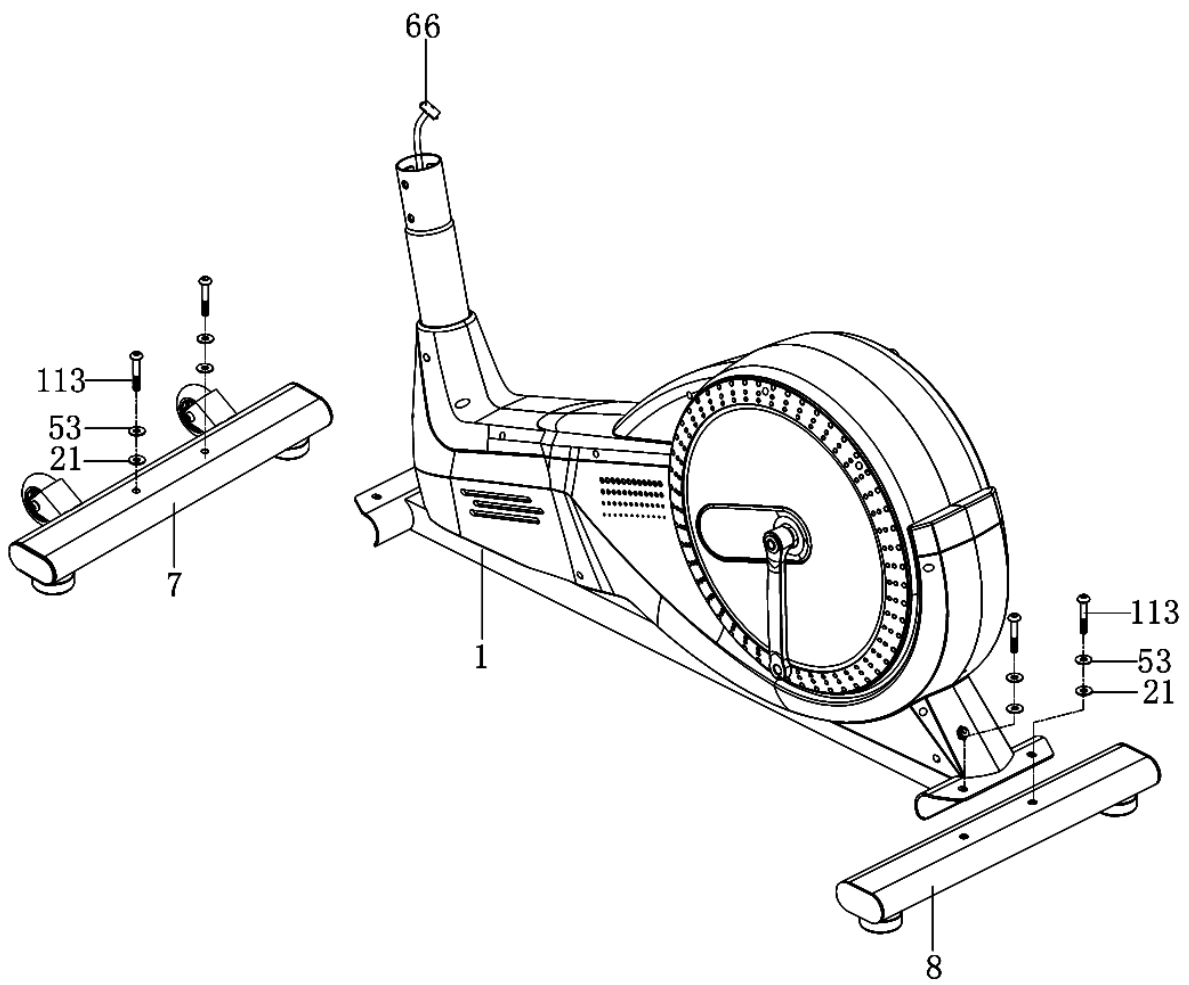
MONTAGE ANLEITUNG



1. Fusspolster-Installation

Positionieren Sie zwei Fusspolster (24) auf dem vorderen Stabilisator (7)

Positionieren Sie zwei Fusspolster (24) auf dem rückwärtigen Stabilisator (8)



2. Installation der vorderen und hinteren Stabilisatoren

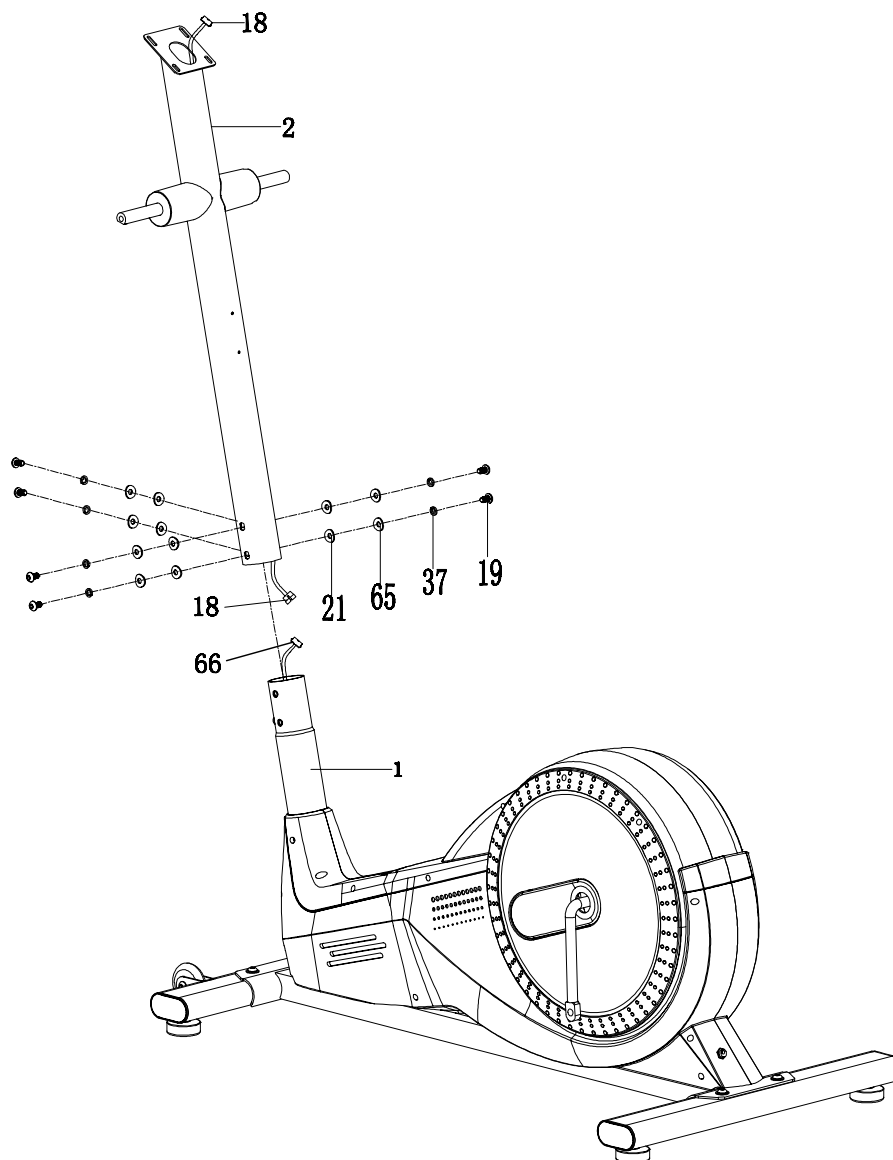
Entfernen Sie zwei M8x50 Schraubbolzen (113), zwei Ø8xØ16 Unterlegscheiben (53) und zwei Ø10xØ20 PVC-Unterlegscheiben (21) vom vorderen Stabilisator (7). Entfernen Sie zwei M8x15 Schraubbolzen (19), zwei Ø8xØ16 Unterlegscheiben (53) und zwei Ø10xØ20 PVC-Unterlegscheiben (21) vom hinteren Stabilisator (8).

Den vorderen Stabilisator (7) vor dem Hauptrahmen (1) positionieren und die Schraubenlöcher aneinander ausrichten.

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (7) an der vorderen Biegung des Hauptrahmens (1) mit zwei M8x50 Schraubbolzen (113), zwei Ø8xØ16 Unterlegscheiben (53) und zwei Ø10xØ20 PVC-Unterlegscheiben (21), die zuvor entfernt wurden.

Den hinteren Stabilisator (8) hinter dem Hauptrahmen (1) positionieren und die Schraubenlöcher aneinander ausrichten.

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (8) an der hinteren Biegung des Hauptrahmens (1) mit zwei M8x50 Schraubbolzen (113), zwei Ø8xØ16 Unterlegscheiben (53) und zwei Ø10xØ20 PVC-Unterlegscheiben (21), die zuvor entfernt wurden.

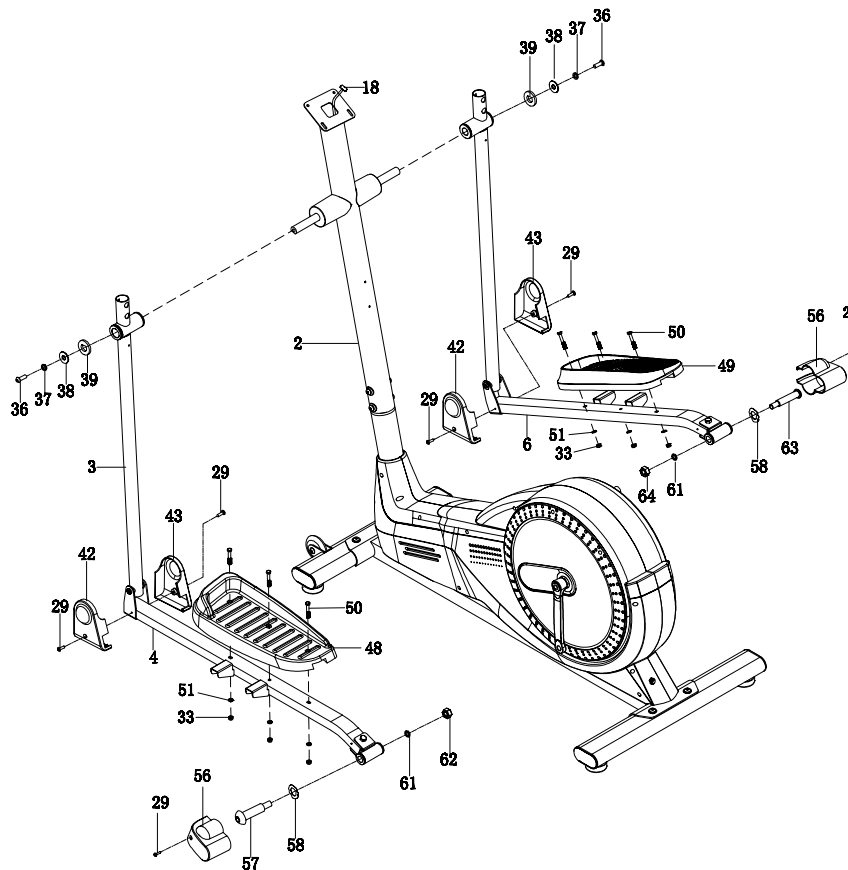


3. Installation der Frontsäule

Entfernen Sie sechs M8x15 Schraubbolzen (19), sechs Federscheiben Ø8 (37), sechs grosse Unterscheiben Ø8xØ20 (65) und sechs Ø10xØ20-PVC-Unterscheiben (21) vom Hauptrahmen (1).

Verbinden Sie das Sensorkabel II (66) vom Hauptrahmen (1) mit dem Sensorkabel I (18) von der Frontsäule (2).

Stecken Sie die Frontsäule (2) in das Rohr des Hauptrahmens (1) und befestigen sie mit sechs M8x15 Schraubenbolzen (19), sechs Federscheiben Ø8 (37), sechs grossen Unterscheiben Ø8xØ20 (65) und sechs Ø10xØ20 PVC-Unterscheiben (21), die zuvor entfernt wurden.



4. Installation der linken/rechten Handlaufarme, linken/rechten Fusstangen, linken/rechten Fusspedale und Abdeckung für die Fusstangenhalterung

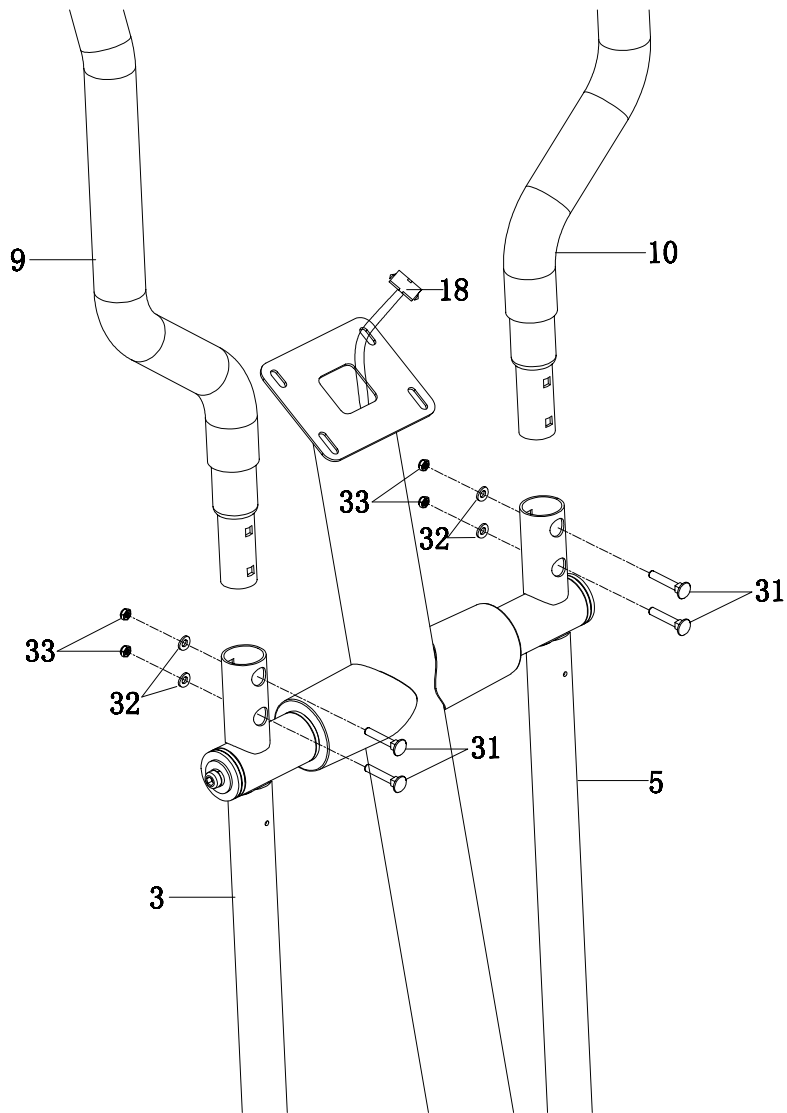
Entfernen Sie zwei M8x20-Schraubbolzen (36), zwei Federscheiben Ø8 (37), zwei grosse Unterlegscheiben Ø8xØ25 (38) und zwei D-Unterlegscheiben Ø38x3 (39) von der linken und rechten horizontalen Achse der Frontsäule (2). Befestigen Sie den linken Handlaufarm (3) an der linken horizontalen Achse der Frontsäule (2) mit einem M8x20 Schraubbolzen (36), einer Ø8 Federscheibe (37), einer Ø8xØ25 grossen Unterlegscheiben (38) und einer Ø38x3 D-Unterlegscheibe (39), die zuvor entfernt wurden.

Befestigen Sie die linke U-förmige Halterung (60) an der linken Kurbel (106) mit einem 1/2" Bolzen (57) für die linke U-förmige Halterung (60), Ø28xØ17x0,3 Wellfederscheibe (58), Ø13xØ20x2 Federscheibe (61), und 1/2" Nylonmutter links (57). Befestigen Sie die Abdeckung der Fusstangenhalterung (56) mit einer Schraube ST4,2x20 (29) am hinteren Ende der linken Fusstange (4). Die linke Fusstange (4) wird mit dem Schraubbolzen (57) befestigt, der ein Linksgewinde hat. Drehen Sie im Gegenuhrzeigersinn, um ihn anzuziehen.

Die rechte Fusstange (6) wird mit dem Schraubbolzen (63) befestigt, der ein Rechtsgewinde hat.

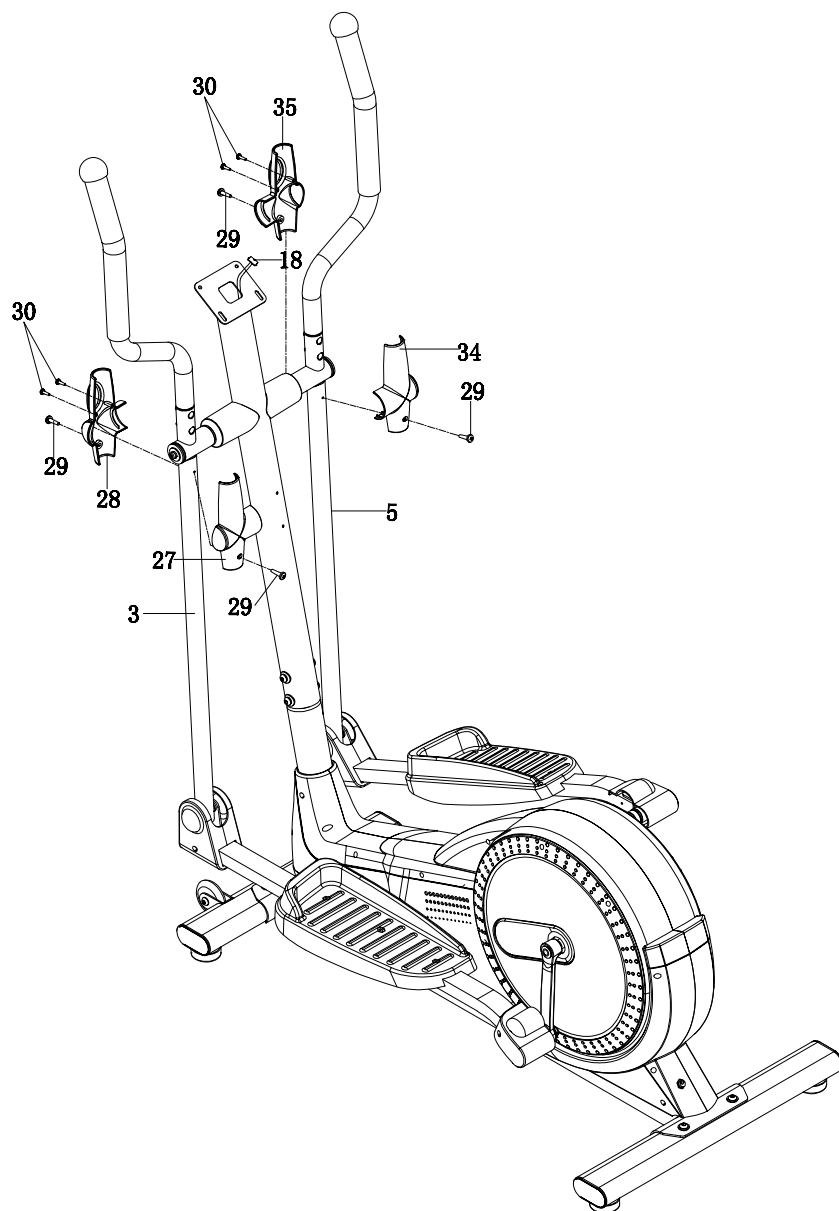
Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um ihn zu anzuziehen. Befestigen Sie das linke Fusspedal (48) an der linken Fusstange (4) mit drei M6 Nylonmuttern (33), drei Unterlegscheiben Ø6xØ12x1,0 (51) und drei Schraubbolzen M6x40 (50). Befestigen Sie die Fusstangen-Abdeckungen A/B (42,43) an der linken Fusstange (4) mit mit zwei ST4,2x20 selbstschneidenden Schrauben (29).

Wiederholen Sie den obigen Schritt sinngemäss, um den rechten Handlauf-Arm (5) auf der rechten horizontalen Achse der Frontsäule (2) zu befestigen und die rechte Fusstange (6) an der Kurbel (107).



5. Montage des linken/rechten Handlaufs

Befestigen Sie den linken/rechten Handlauf (9, 10) auf den linken/rechten Handlaufarmen (3, 5) mit vier M6x35 Schraubbolzen (31), vier Ø6 Unterlegscheiben (32) und vier M6 Nylonmuttern (33).

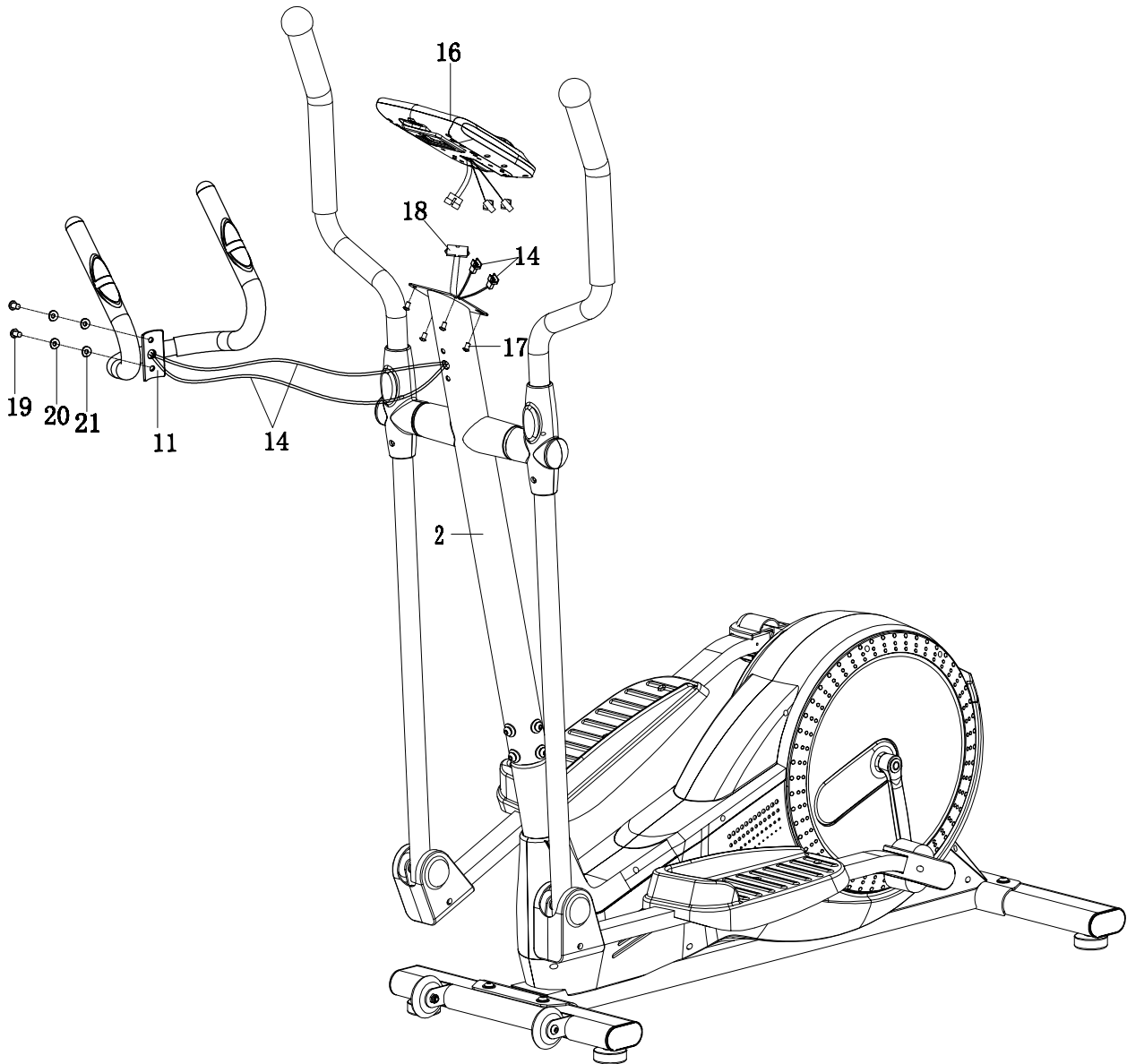


6. Installation der linken/rechten Abdeckungen der Handlaufarme

Befestigen Sie die linke Handlaufarmabdeckung A/B (27,28) mit zwei ST4,2x20 Schrauben (29) und zwei Schrauben ST2,9x16 (30) am linken Handlaufarm (3).

Befestigen Sie die rechte Handlaufarmabdeckung A/B (34,35) mit zwei ST4,2x20 Schrauben (29) und zwei Schrauben ST2.9x16 (30) am rechten Handlaufarm (5).

Ziehen Sie die Schrauben mithilfe des beiliegenden Multi-Hex-Schlüssels mit Kreuzschlitz-Schraubendreher fest.



7. Montage von Griffstange und Computer

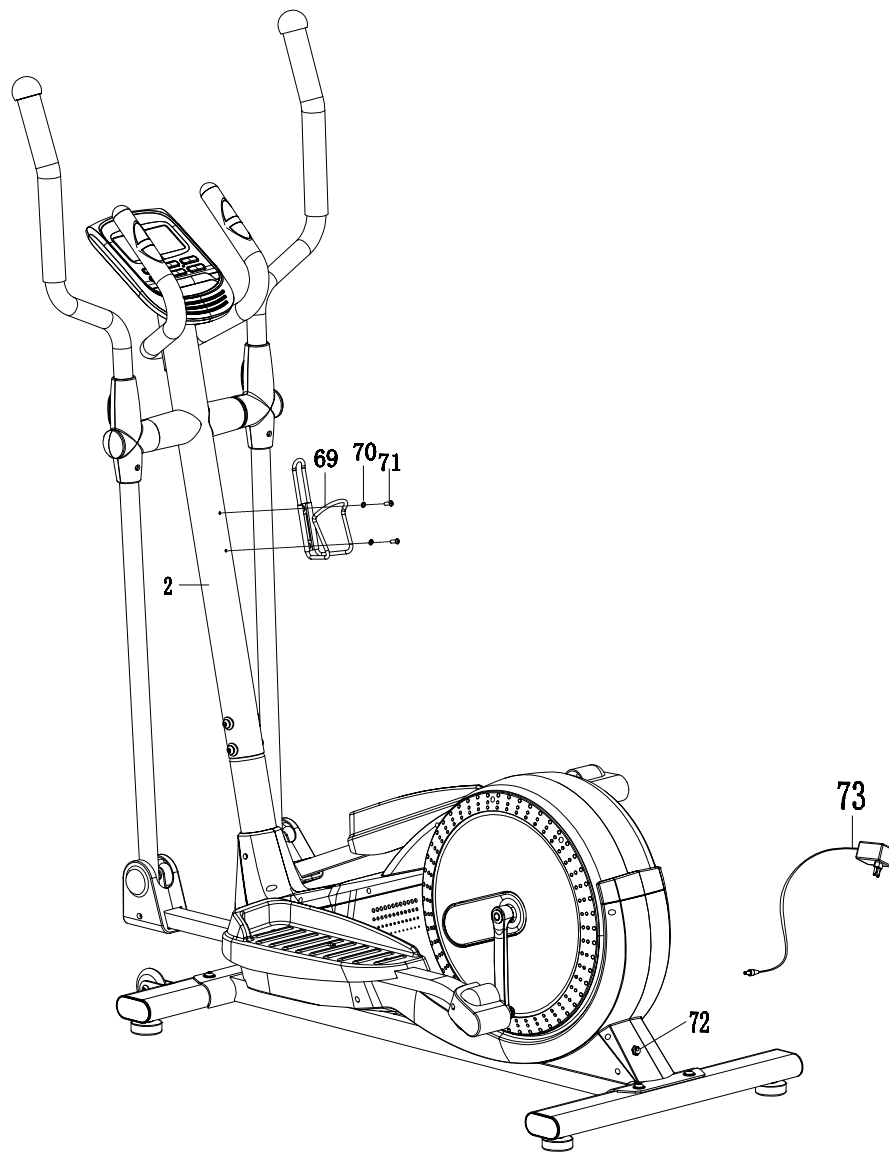
Entfernen Sie zwei M8x15-Schraubbolzen (19), zwei Ø8xØ16-Unterlegscheiben (20) und zwei PVC-Unterlegscheiben Ø10xØ20 (21) von der Frontsäule (2).

Führen Sie die Handpulssensor-Kabel (14) von der Griffstange (11) aus durch die Bohrung in der Frontsäule (2) und ziehen sie dann vom oberen Ende der Frontsäule (2) heraus.

Befestigen Sie die Griffstange (11) mit zwei M8x15 Schraubbolzen (19), zwei Ø8xØ16 Unterlegscheiben (20) und zwei PVC-Unterlegscheiben Ø10xØ20 (21), die zuvor entfernt wurden, an der Frontsäule (2).

Entfernen Sie vier M5x10 Schraubbolzen (17) von der Rückseite des Computers (16).

Verbinden Sie das Sensor-Kabel I (18) und die Handpulssensor-Kabel (14) mit den Kabeln, die vom Computer (16) kommen, und befestigen Sie dann den Computer (16) mit den zuvor entfernten vier M5x10 Schraubbolzen (17) auf dem oberen Ende der Frontsäule (2).



8. Montage des Netzadapters

Entfernen Sie zwei M5x15 Schraubbolzen (71) und Ø5 Unterlegscheibe (70) von der Handgriff-Frontsäule (2), dann befestigen Sie den Flaschenhalter (69) an der Handgriff-Frontsäule (2) mit den zuvor entfernten zwei M5x15 Schraubbolzen (71) und Ø5 Unterlegscheibe (70).

Stecken Sie ein Ende des Netzadapters (73) in die Netzkabelbuchse der Spannungsversorgung (72) auf der Rückseite der linken Verkleidung. Prüfen Sie die auf dem Adapter angegebenen technischen Spezifikationen vor dem Anschliessen zunächst sorgfältig. Dann stecken Sie das andere Ende des Netzadapters (73) in die elektrische Wandsteckdose.

WICHTIGE DINGE VOR DEM TRAINING

Programm auswählen und Werte einstellen

1. Verwenden Sie die UP und DOWN Tasten, um ein Programm oder Modus auszuwählen. Drücken Sie dann Enter.
2. Im manuellen Modus können Sie mit den UP und DOWN Tasten Werte wie Zeit, Distanz, Kalorien oder Puls einstellen.
3. Drücken Sie die START / STOP Taste, um mit Ihrem Training zu beginnen.
4. Wenn Sie das gewählte Ziel erreichen ertönt ein „beep“ und der Computer wird stoppen.
5. Wenn Sie mehr als ein Ziel erreichen wollen, drücken Sie START / STOP, um nach dem “beep” weiter zu trainieren.

Aufwachfunktion

Der Monitor wird nach 4 Minuten in den Schlafmodus gehen (LCD aus), wenn keine Tasteneingabe registriert wurde. Drücken Sie dann auf den Monitor, um ihn zu aufzuwecken.

FUNKTIONEN UND FEATURES

1. Zeigt Ihnen die Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt automatisch von 0:00 bis 99:59. Sie können auch einen Countdown-Wert einstellen, indem Sie die UP und DOWN Tasten verwenden. Wenn Sie nach Ablauf der Zeit weiter trainieren, wird der Computer „beepen“ und die Zeit zurücksetzen.
2. DISTANZ: Zeigt die Distanz an, die in der aktuellen Trainingseinheit erarbeitet wurde, bis zu einem Maximum von 99,9 km.
3. RPM: Ihr Pedalrhythmus.
4. WATT: Menge an mechanischer Energie, die dem Computer durch Ihr Training zugeführt wird.
5. GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (km/h).
6. KALORIEN: Der Computer berechnet die durch ihr Training verbrannten Kalorien.
7. PULS: Der Computer zeigt Ihren Puls in Schlägen pro Minute an.
8. ALTER: Hier können Sie Ihr Alter eingeben (0-99 Jahre). Wenn Sie keine Eingabe treffen, werden 35 Jahre festgelegt.
9. ZIEL HERZFREQUENZ: Ihre Herzfrequenz sollte sich in diesem Bereich (Schläge pro Minute) bewegen.
10. PULSERHOLUNG: Lassen Sie während des Start-levels die Hände auf den Griffen oder hängen Sie sich den Brust-Transmitter um. Der Computer misst dann in einer Minute, wie schnell Ihr Puls abbaut. Dieser wird dann mit F1.0 – F6.09 bewertet.

1.0 steht für HERAUSRAGEND 1.0<F<2.0 steht für EXZELLENT

2.0<F<2.9 steht für GUT

3.0<F<3.9 steht für IN ORDNUNG

4.0<F<5.9 steht für UNTER DURCHSCHNITT

6.0 steht für SCHLECHT

Achtung: Wenn kein Puls registriert wurde, zeigt der Computer ein "P" an. Wenn "ERR" angezeigt wird, drücken Sie die Taste erneut und stellen Sie sicher, dass Sie die Hände auf den Griffen lassen oder der Transmitter gut befestigt ist.

11. DISTANZMETER: Jeder Barren steht für 100meter bzw. 0.1 Mile.

HAUPTFUNKTIONEN

Es gibt 6 Tasten mit den folgenden Funktionen:

1. START/STOP Taste: a. Schnellstartfunktion: Erlaubt einen Schnellstart, ohne vorher ein Programm auszuwählen. Die Zeit zählt automatisch von null aufwärts.
 - Im Trainingsmodus: Training stoppen/pausieren.
 - Wenn das Training gestoppt/pausiert wurde, drücken Sie, um das Training wiederaufzunehmen.
2. UP Taste:
 - Drücken Sie die Taste, um den Widerstand während des Trainings zu erhöhen.
 - Im Einstellungs Menü: Wert von Zeit, Distanz, Kalorien und Alter erhöhen. Auswahl von Geschlecht und Programm.
3. DOWN Taste:
 - Drücken Sie die Taste, um den Widerstand während der Trainings zu verringern.
 - Im Einstellungs Menü: Wert von Zeit, Distanz, Kalorien und Alter verringern. Auswahl von Geschlecht und Programm.
4. ENTER Taste:
 - Im Einstellungsmodus: Aktuellen Eintrag bestätigen.
 - Im Stoppmodus: Taste für zwei Sekunden halten, um alle Werte zurückzusetzen. c. Uhrzeitmenü: Bestätigen von Stunde und Minute.
5. BODY FAT Taste: Drücken Sie die Taste um Grösse, Gewicht, Geschlecht und Alter festzulegen und Ihren Körperfettanteil zu messen.
6. PULSE RECOVERY Taste: Drücken Sie diese Taste, um die Pulserholung zu starten.

PROGRAMMEINFÜHRUNG UND BEDIENUNG

Manuelles Programm: Bedienungsanleitung

P1 ist ein manuelles Programm. Es kann durch Drücken der START/STOP Taste gestartet werden. Der voreingestellte Widerstand ist 5. Diesen kann der Benutzer durch Drücken der UP/DOWN Taste anpassen. Auch ein Kalorienwert oder eine Zieldistanz kann festgelegt werden.

Bedienung:

1. Drücken Sie UP/DOWN um das manuelle Programm (P1) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl (P1) zu bestätigen.
3. Die Zeit wird kurz aufblinken. Nun können Sie Ihre Trainingszeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
4. Die Distanz wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
5. Die Kalorien werden kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
6. Der Puls wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihren Zielpuls einzustellen. Bestätigen Sie den Wert mit Enter.
7. Drücken Sie die START/STOP Taste, um Ihr Training zu beginnen.

Vorinstallierte Programme: Schritte, Hügel, Rollen, Tal, Fettverbrennung, Rampe, Berg, Intervalle, Zufällig, Plateau, Fartlek, Klippe

Programm 2 bis 13 sind vorinstallierte Programme. Der Benutzer kann hier verschiedene Level auswählen. Der Widerstand, die Zeit und die Distanz kann in jedem Programm angepasst werden (UP/DOWN Taste).

Bedienung:

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um ein Programm (2-13) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Die Zeit wird kurz aufblinken. Nun können Sie Ihre Trainingszeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
4. Die Distanz wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
5. Die Kalorien werden kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
6. Der Puls wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihren Zielpuls einzustellen. Bestätigen Sie den Wert mit Enter.
7. Drücken Sie START/STOP um Ihr Training zu beginnen.

Benutzerdefinierte Programme: User 1, User 2, User 3, User 4

Die Programme 14-17 sind benutzerdefiniert. Die Benutzer können hier durch einstellen der Werte TIME, DISTANCE, CALORIES und Widerstand ihre eigenen Trainingseinheiten erstellen. Alle Einstellungen werden gespeichert. Die Programme können durch die UP/DOWN Taste gewechselt werden.

Bedienung:

1. Drücken Sie die UP/DOWN Taste, um P14 – P17 (USER) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um mit dem Training zu beginnen.
3. Die erste Spalte wird kurz aufblinken. Verwenden Sie UP/DOWN, um Ihre persönliches Profil zu erstellen. Drücken Sie dann ENTER, um das Profil zu speichern.
4. Die zweite Spalte wird kurz aufblinken. Verwenden Sie UP/DOWN, um Ihre persönliches Profil zu erstellen. Drücken Sie dann ENTER, um das Profil zu speichern.
5. Wiederholen Sie die oben stehenden Schritte, bis Sie all Ihre persönlichen Profile erstellt haben. Drücken Sie dann ENTER, um das gewünschte Profil auszuwählen.
6. Die Zeit wird kurz aufblinken. Nun können Sie Ihre Trainingszeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
7. Die Distanz wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
8. Die Kalorien werden kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
9. Der Puls wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihren Zielpuls einzustellen. Bestätigen Sie den Wert mit Enter.
10. Drücken Sie START/STOP um Ihr Training zu beginnen.

Herzfrequenzkontrolle: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Ziel - H.R.C.

Programm 18 – 22 sind Herzfrequenzkontrollprogramme; Programm 22 kontrolliert eine benutzerdefinierte Herzrate. Programm 18 ist die Programm 19 ist die Programm 20 ist die Programm 21 ist die Programm 22 ist die

55% Max H.R.C. - - Ziel - H.R. = $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$

65% Max H.R.C. - - Ziel -H.R. = $(220 - \text{Alter}) \times 65\%$

75% Max H.R.C. - - Ziel -H.R. = $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$

85% Max H.R.C. - - Ziel -H.R. = $(220 - \text{Alter}) \times 85\%$

Ziel - H.R.C. - - Trainieren Sie mit Ihrer gewünschten Herzfrequenz.

Bedienung:

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um eins der Programme (18-22) auszuwählen.
2. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit ENTER.
3. Das Alter wird kurz aufblinken: Geben Sie nun Ihr Alter ein. Wenn keine Eingabe erfolgt, werden 35 festgelegt.
4. Wenn Sie das Programm 22 gewählt haben, wird der Zielpuls kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um einen Wert zwischen 80 und 180 einzustellen. Der Standardwert ist 120.
5. Die Zeit wird kurz aufblinken. Nun können Sie Ihre Trainingszeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
6. Die Distanz wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
7. Die Kalorien werden kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
8. Drücken Sie START/STOP, um mit Ihrem Training zu beginnen.

Wattkontrollprogramm:

Programm 23 ist ein geschwindigkeitsabhängiges Programm. Drücken Sie ENTER, um die Werte WATT, ZEIT, DISTANZ und KALORIEN einzustellen. Während des Trainings kann der Widerstand diesmal nicht eingestellt werden. Dieser wird sich von selbst verändern, wenn Sie z.B. zu langsam sind erhöhen und sich verringern, wenn Sie zu schnell sind. Dadurch wird sich der erarbeitete Wattwert dem eingestellten annähern.

Bedienung:

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um das Wattkontrollprogramm (P23) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
3. Die Zeit wird kurz aufblinken. Nun können Sie Ihre Trainingszeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
4. Die Distanz wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
5. Der Wattwert wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie dann ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. Der voreingestellte Wattwert ist 100.
6. Die Kalorien werden kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
7. Der Puls wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihren Zielpuls einzustellen. Bestätigen Sie den Wert mit ENTER.
8. Drücken Sie die START/STOP Taste, um Ihr Training zu beginnen.

ACHTUNG:

1. WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03

2. In diesem Programm wird der Wattwert immer konstant bleiben. Wenn Sie also zu schnell radeln, wird sich der Widerstand verringern, und wenn Sie zu langsam radeln, wird er sich erhöhen. Versuchen Sie daher in einem gleichmässigen Tempo zu fahren.

Körperfettprogramm: Körperfett

Programm 24 ist ein spezielles Programm, um den Körperfettanteil des Benutzers auszurechnen. Es gibt drei Körpertypen, zwischen denen Unterschieden wird

Typ 1: Körperfettanteil% > 27

Typ 2: Körperfettanteil% > 27

Typ 3: Körperfettanteil % < 20

Der Computer wird die Ergebnisse in Prozent angeben.

Bedienung:

1. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um das Programm 24 zu starten.
2. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit ENTER.
3. Die Grösse wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihre Grösse einzutragen und drücken Sie dann ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Die Durchschnittsgrösse ist 170cm.
4. Das Gewicht wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihr Gewicht einzugeben, drücken Sie dann ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Der Standardwert beträgt 70kg.
5. Das Geschlecht wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihr Geschlecht auszuwählen. Nummer 1 steht für männlich und Nummer 0 für weiblich. Der Standardwert ist 1 (männlich).
6. Das Alter wird kurz aufblinken. Verwenden Sie die UP/DOWN Taste, um Ihr Alter einzugeben und drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Der Standardwert beträgt 35.
7. Drücken Sie dann START/STOP um mit der Körperfettmessung zu beginnen. Wenn der Monitor ein „E“ anzeigt, stellen Sie sicher, dass Ihre Hände fest auf den Griffen sind oder der Brustgürtel sicher sitzt. Drücken Sie dann START/STOP, um die Körperfettmessung erneut zu beginnen.
8. Nachdem Sie Messung abgeschlossen ist, wird der Computer Ihnen Ihren Körperfettanteil auf dem Monitor ausgeben.
9. Drücken Sie dann START/STOP, um mit dem normalen Training zu beginnen.

BEDIENUNG

1. Schlafmodus:

Der Computer wird nach vier Minuten in den Schlafmodus gehen, wenn keine Eingabe erfolgt. Drücken Sie irgendwo auf den Bildschirm, um ihn wieder aufzuwecken.

2. Fehlermeldungen:

E1 (ERROR 1):

Normaler Status: Dieser Fehler erscheint, wenn der Monitor für mehr als vier Sekunden kein Signal mehr vom Motor erhalten hat.

Stromversorgung an: Der Motor wird automatisch stoppen, wenn das Signal nicht an den Computer weitergeleitet wird.

Alle anderen Funktionen und Signale werden deaktiviert.

E2 (ERROR 2):

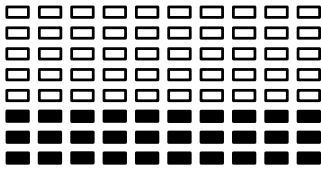
Wenn ein Fehler beim Lesen des Speichers auftritt oder der ID – Code nicht korrekt ist, wird dem Benutzer die Fehlermeldung E2 ausgegeben.

E3 (ERROR 3):

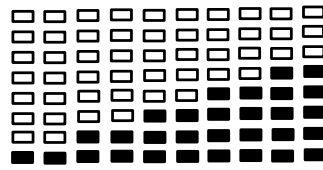
Wenn vier Sekunden nach dem Start der Computer immer noch einen Fehler bei der Kommunikation mit dem Motor feststellt, wird der Fehler E3 angezeigt.

LCD TRAININGSGRAFIKEN

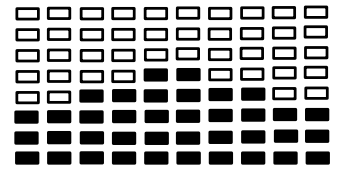
PROGRAMM 1:
MANUELL



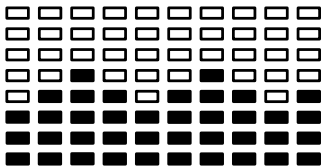
PROGRAMM 2:
SCHRITTE



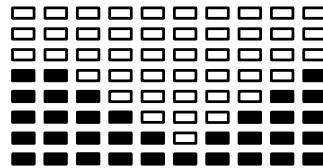
PROGRAMM 3:
HÜGEL



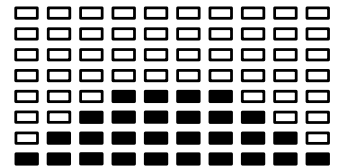
PROGRAMM 4: ROLLEN



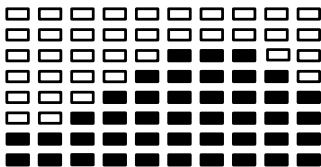
PROGRAMM 5: TAL



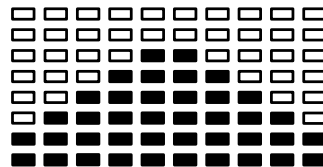
PROGRAMM 6:
FETTVERBRENNUNG



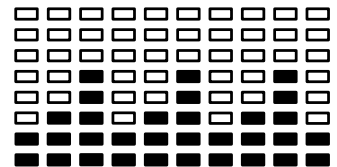
PROGRAMM 7: RAMPE



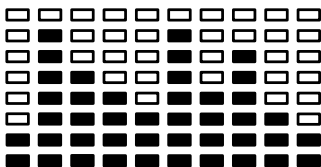
PROGRAMM 8: BERG



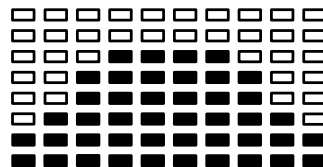
PROGRAMM 9:
INTERVALL



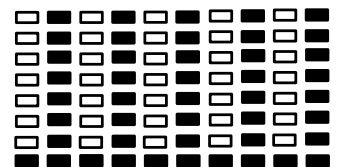
PROGRAMM 10:
ZUFÄLLIG



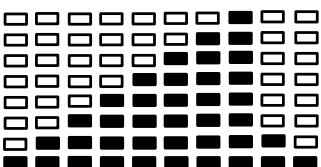
PROGRAMM 11:
PLATEAU



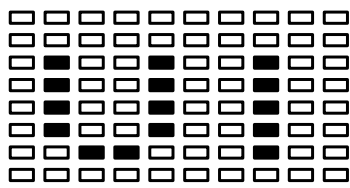
PROGRAMM 12:
FARTLEK



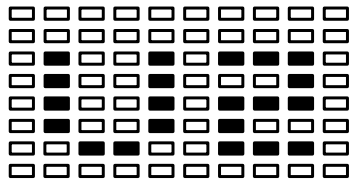
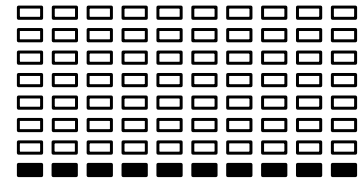
PROGRAMM 13: KLIPPE



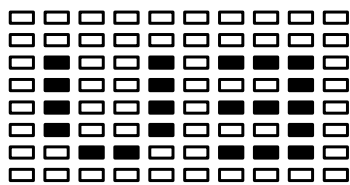
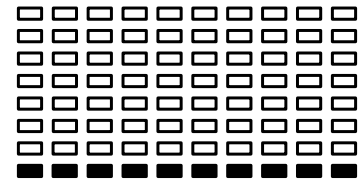
BENUTZERDEFINIERTER PROGRAMME



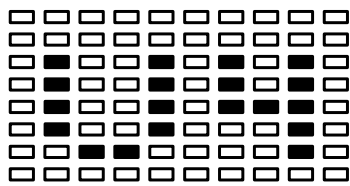
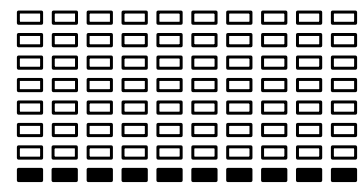
PROGRAMM 14



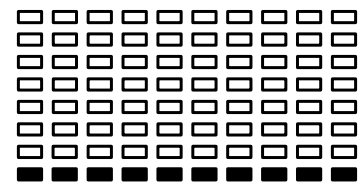
PROGRAMM 15



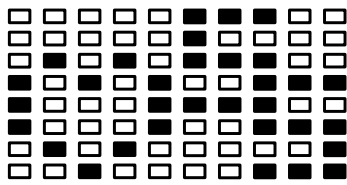
PROGRAMM 16



PROGRAMM 17

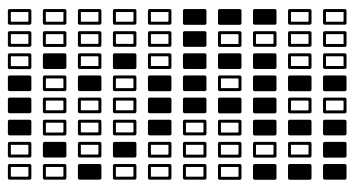
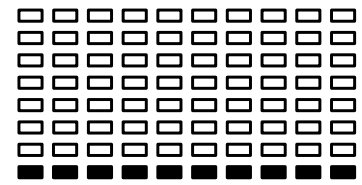


HERZFREQUENZPROGRAMMPROFILE



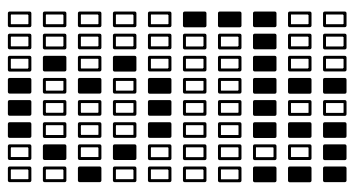
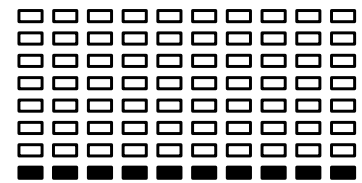
PROGRAMM 18

→
55% HRC



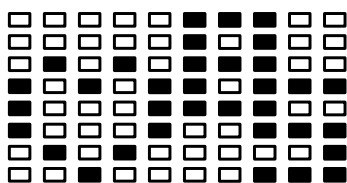
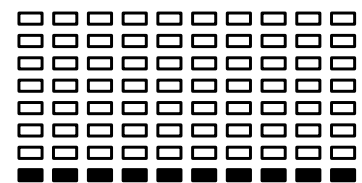
PROGRAMM 19

→
65% HRC



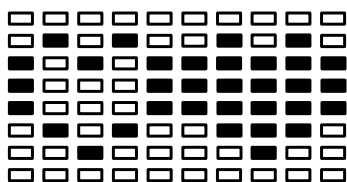
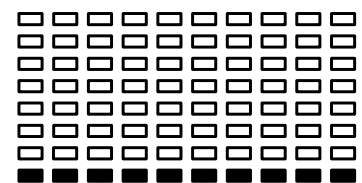
PROGRAMM 20

→
75% HRC



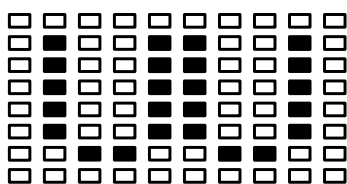
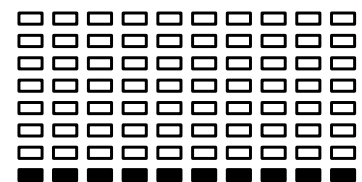
PROGRAMM 21

→
85% HRC



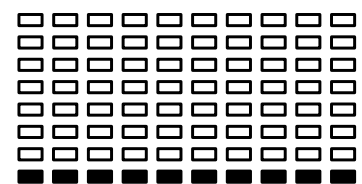
PROGRAMM 22

→
TARGET HRC



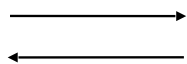
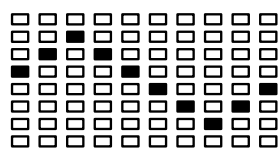
PROGRAMM 23

→
WATT CONTROL

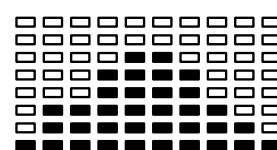
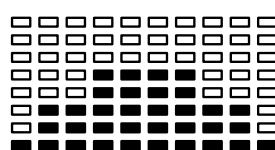
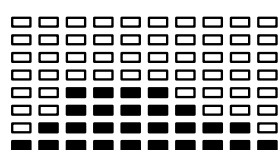
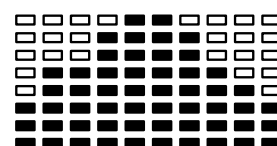
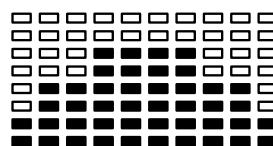
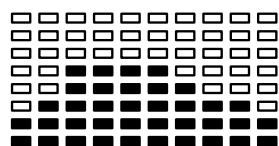
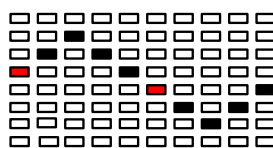


KÖRPERFETTMESSUNG

KÖRPERFETT (STOPPMODUS)



KÖRPERFETT (START MODUS)



Trainingszeit: 40 Minuten

Trainingszeit: 40 Minuten

Trainingszeit: 20 Minuten

Eines der Trainingsprogramme erscheint automatisch bei der Messung von Körperfett

WARTUNG

Reinigung

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

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

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

Lagerung

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

FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
Der Cross-Trainer wackelt beim Gebrauch.	Drehen Sie die Endkappe am hinteren Stabilisator so weit, wie erforderlich ist, um den Cross-Trainer waagrecht auszurichten.
Das Display auf der Computer-Konsole zeigt nichts an.	Entfernen Sie die Computerkonsole und vergewissern Sie sich, dass die von der Computerkonsole kommenden Kabel ordnungsgemäss an die Kabel angeschlossen sind, die von der Frontsäule kommen. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind und die Batteriefedern genügend Kontakt mit den Batterien haben. Die Batterien in der Computerkonsole könnten entladen sein. Setzen Sie neue Batterien ein.
Es gibt keine Herzfrequenzmessung, oder sie ist unregelmässig / unbeständig.	Vergewissern Sie sich, dass die Kabelverbindungen für die Handpulssensoren stabil sind. Um die Genauigkeit der Pulserfassung zu verbessern, sollten Sie stets die Handgriffsensoren mit zwei Händen fassen, anstatt nur mit einer Hand wie Sie es beim Testen Ihrer Herzfrequenz tun. Möglicherweise greifen Sie die Handpulssensoren zu fest. Versuchen Sie, mässigen Druck beizubehalten, während Sie die Handpulssensoren halten.
Der Cross-Trainer macht bei der Benutzung ein Quietschgeräusch.	Die Schrauben am Cross-Trainer könnten sich gelockert haben, bitte die Schrauben kontrollieren und lose Schrauben festziehen.

ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

Sie können die App's über die hier abgebildeten QR-Codes herunterladen oder in Ihrem Store suchen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 5.0 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 8.0 oder höher.

Android



Kinomap



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

Als Android-Nutzer stellen Sie bitte sicher, dass unter dem Punkt "Einstellungen -> Gerätesicherheit" ein Haken unter "Unbekannte Quellen" gesetzt ist.

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

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

Android



iOS



DEHNUNGSÜBUNGEN

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

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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



2 SCHULTERHEBEN

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



3 SEITLICHES STRECKEN

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



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



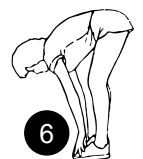
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



6 ZEHEN BERÜHREN

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



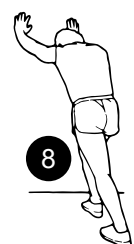
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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





Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in keinem Fall über den normalen Hausmüll. Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Recyclingkreislauf

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

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the 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.



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

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

Errors and omissions excepted.

INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	38
YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES	39
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	40
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	41
BEFORE YOU START.....	49
FUNCTIONS & FEATURES	50
KEY FUNCTIONS	51
PROGRAM INTRODUCTION & OPERATION	52
OPERATION GUIDE	57
LCD WORKOUT GRAPHICS	58
USER PROFILE LCD GRAPHICS	59
HEART RATE PROGRAM GRAPHICS	60
BODY FAT TEST PROGRAMS.....	61
MAINTENANCE	61
TROUBLESHOOTING	62
APPLICATION SOFTWARE (APP)	63
STRETCH EXERCISE.....	64
DECLARATION OF CONFORMITY.....	195

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

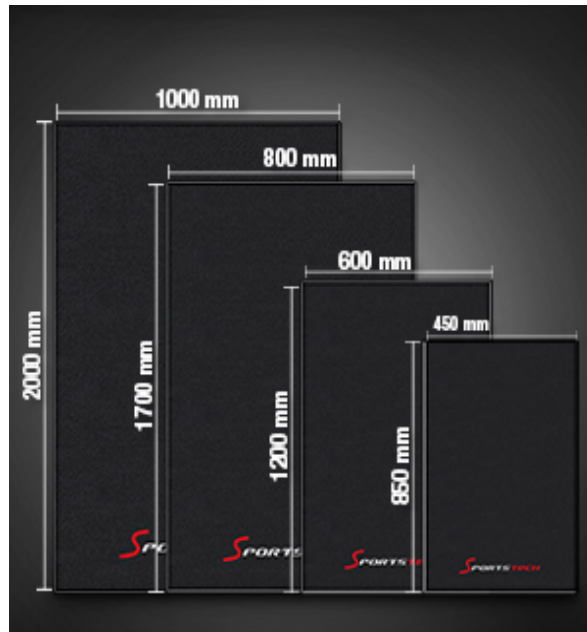


Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using the crosstrainer: Read all instructions before using this equipment.

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

- Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
- Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. Refer to Warm Up and Cool Down Routine page. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
- Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.
- Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorized Service Representative.
- Be careful when step on or leave the pedal always hold the handlebars first. Make the
- pedal at your side at the lowest position, step on the pedal, and stride over the main
- frame then step on the other pedal. When using, please hold the handlebar by hands,
- make the pedals running smoothly by push or pull handlebars, then run the equipment
- regularly by cooperation of hands and feet. After exercise, please also make one
- pedal at the lowest position and leave your foot on the higher pedal first and then
- another.
- Do not use the equipment outdoors.
- This equipment is for household use only.
- Only one person should be on the equipment while in use.
- Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than two meters.
- If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- The maximum weight capacity for this product is 110kgs.

YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES



The ideal protection. For your home workout.

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

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

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



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

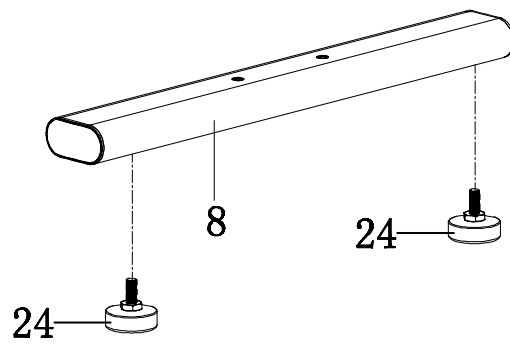
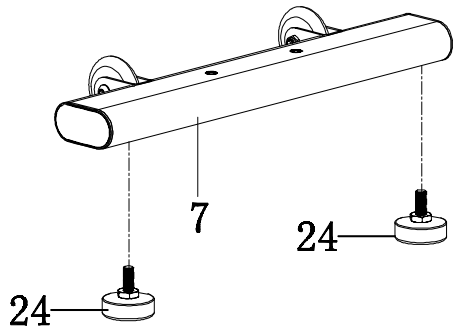
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts



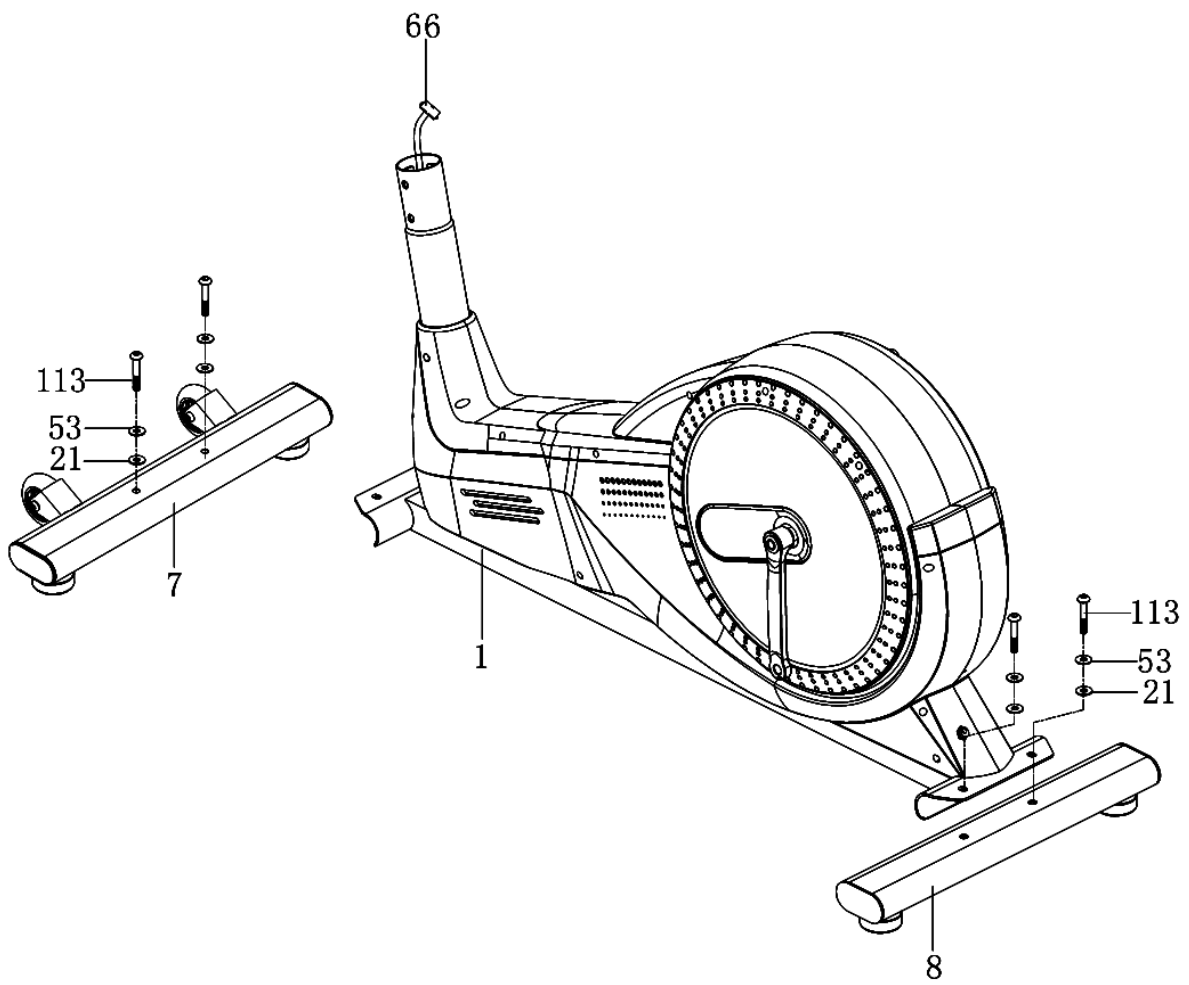
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1. Foot Pad Installation

Position two Foot Pad(24) onto the Front Stabilizer (7)

Position two Foot Pad(24) onto the Rear Stabilizer (8)



2. Front and Rear Stabilizers Installation

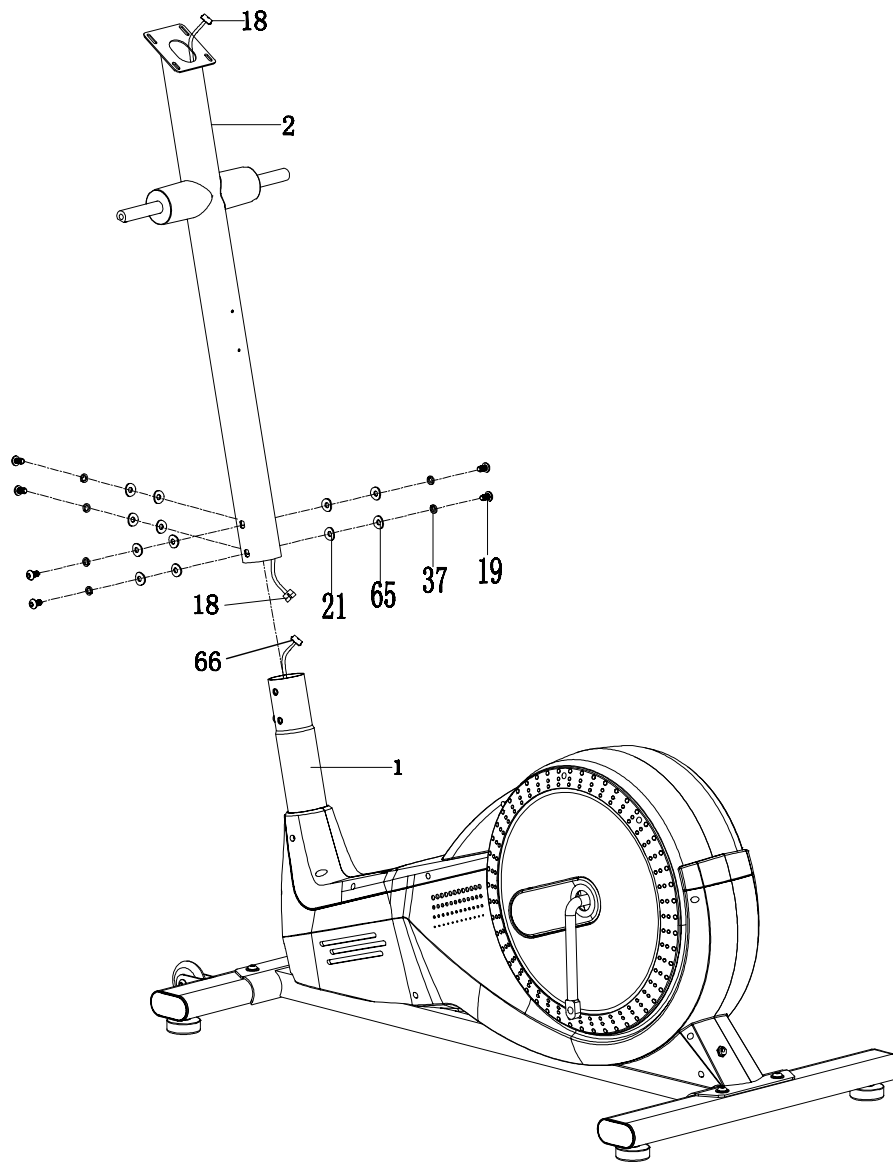
Remove two M8x50 Bolts (113), two Ø8x Ø16 Washers (53) and two Ø10x Ø20 PVC washer(21) from Front Stabilizer (7) . Remove two M8x50 Bolts (113), two Ø8x Ø16 Washers (53) and two Ø10x Ø20 PVC washer(21) from Rear Stabilizer (8) .

Position the Front Stabilizer (7) in front of the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Front Stabilizer (7) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M8x50 Bolts (113), two Ø8x Ø16 Washers (53) and and two Ø10x Ø20 PVC washer(21) that were removed.

Position the Rear Stabilizer (8) behind the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Rear Stabilizer (8) onto the rear curve of the Main Frame (1) with two M8x50 Bolts (113), two Ø8x Ø16 Washers (53) and two Ø10x Ø20 PVC washer(21)that were removed.

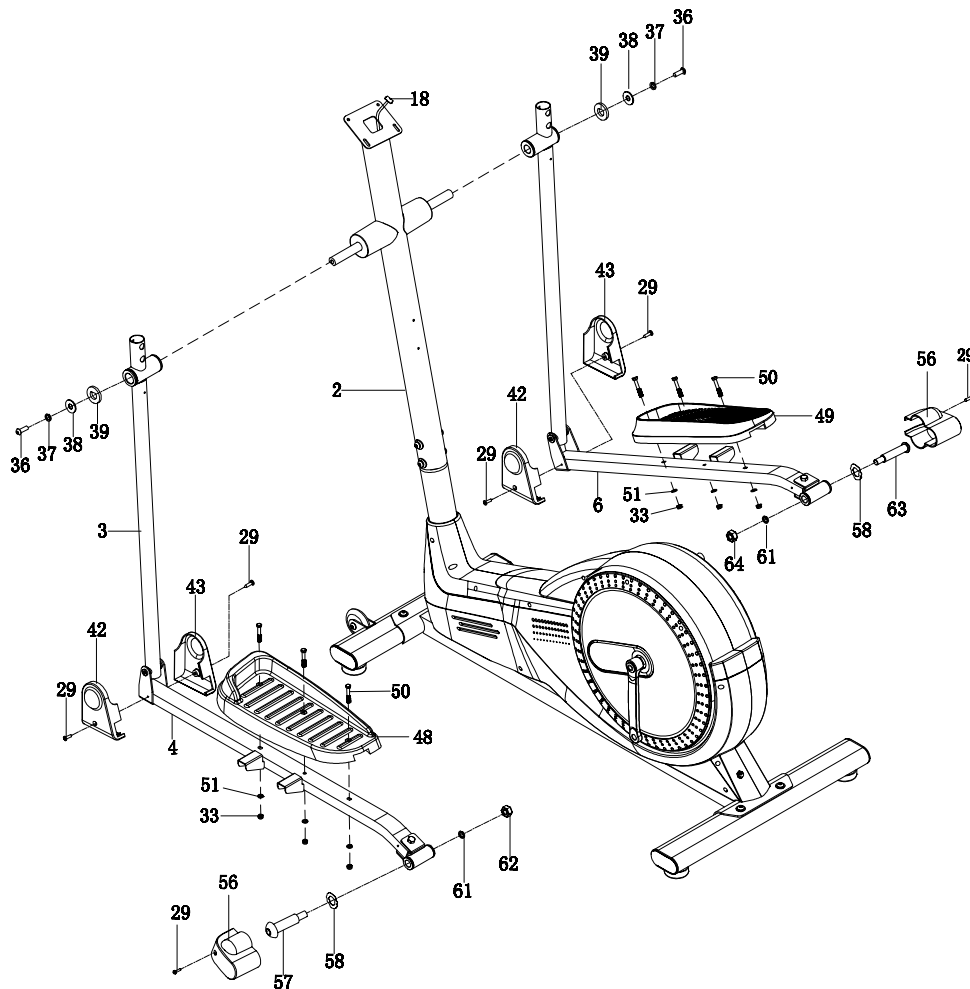


3. Front Post Installation

Remove six M8x15 Bolts (19), six Spring Washer Ø8 (37), six Big Curve Washer Ø8 x Ø20 (65) and six Ø10 x Ø20 PVC washer (21) from the Main Frame (1).

Connect the Sensor Wire II (66) from the Main Frame (1) to the Sensor Wire I (18) from the Front Post (2).

Insert the Front Post (2) onto the tube of the Main Frame (1) and secure with six M8x15 Bolts (19), six Spring Washer Ø8 (37), six Big Curve Washer Ø8xØ20 (65) and six Ø10 x Ø20 PVC washer (21) that were removed.



4. Left/Right Handrail Arms, Left/Right Foot Bars, Left/Right Foot Pedals, Foot Bar Covers-A/B and Foot bar Bracket Cover Installation

Remove two M8x20 Bolts (36), two Ø8 Spring Washers (37), two Ø8xØ25 Big Washers (38), and two Ø38x3 D Washers (39) from the left and right horizontal axes of the Front Post (2).

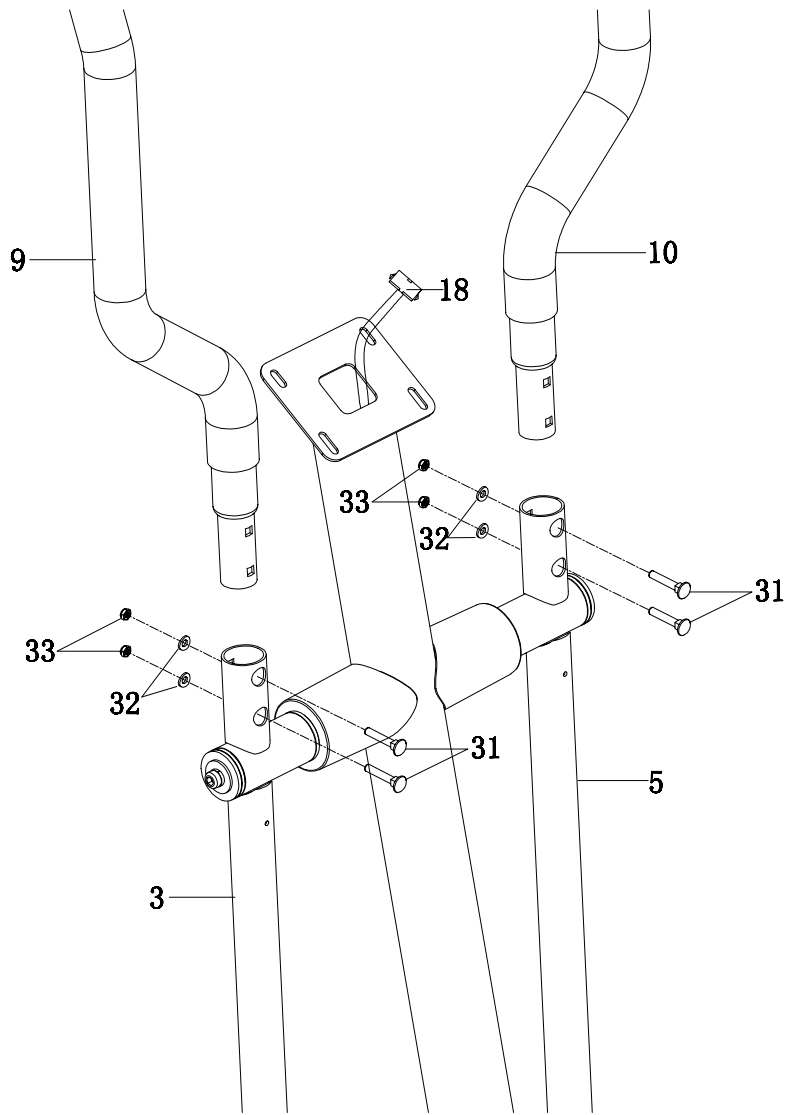
Attach the Left Handrail Arm (3) onto the left horizontal axis of the Front Post (2) with one M8x20 Bolt (36), one Ø8 Spring Washer (37), one Ø8xØ25 Big Washers (38), and one Ø38x3 D Washer (39) that were removed.

Attach the left U Shape Bracket (60) to the left Crank (106) with one 1/2" Bolt (57) for left U Shape Bracket (60), Ø28xØ17x0.3 Wave Washer (58), Ø13xØ20x2 Spring Washer (61), and 1/2" Left Nylon Nut (57). Attach the Foot bar Bracket Cover (56) onto the rear end of the Left Foot Bar (4) with one screw ST4.2x20 (29).

The Left foot bar (4) is attached using Bolt (57) which has a left-hand thread. Turn anti-clockwise to tighten. The Right foot bar (6) is attached using Bolt (63) which has a right hand thread.

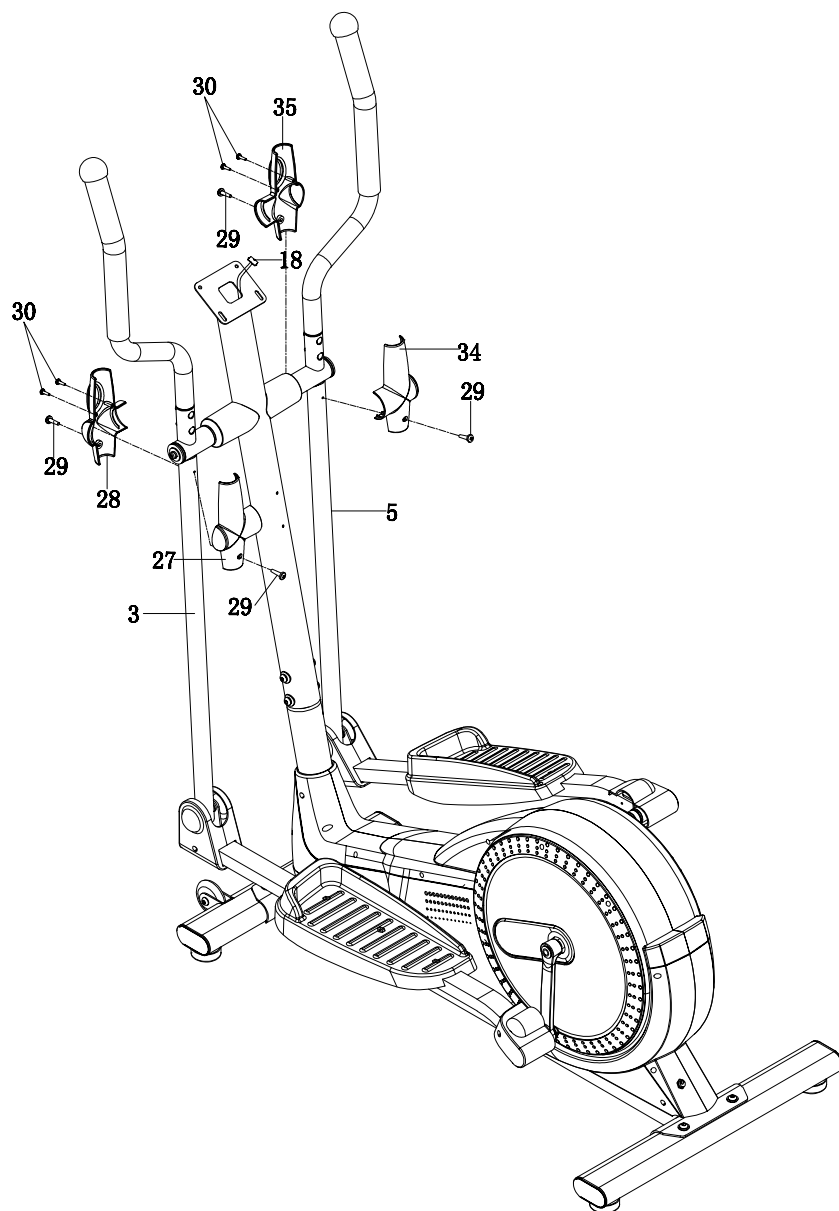
Turn clockwise to tighten. Attach the Left Foot Pedal (48) onto the Left Foot Bar (4) with three M6 Nylon Nuts (33), three Ø6xØ12x1.0 Washers (51), and three M6x40 Bolts (50). Attach the Foot Bar Covers-A/B (42,43) onto the Left Foot Bar (4) with two ST4.2x20 Phillips Self Tapping Screws (29).

Repeat above step to attach the Right Handrail Arm (5) onto the right horizontal axis of the Front Post (2) and right Footbar (6) to the Crank (107).



5. Left/Right Handrails Installation

Attach the Left/Right Handrails (9, 10) onto the Left/Right Handrail Arms (3, 5) with four M6x35 Bolts (31), four Ø6 Curve Washers (32), and four M6 Nylon Nuts (33).

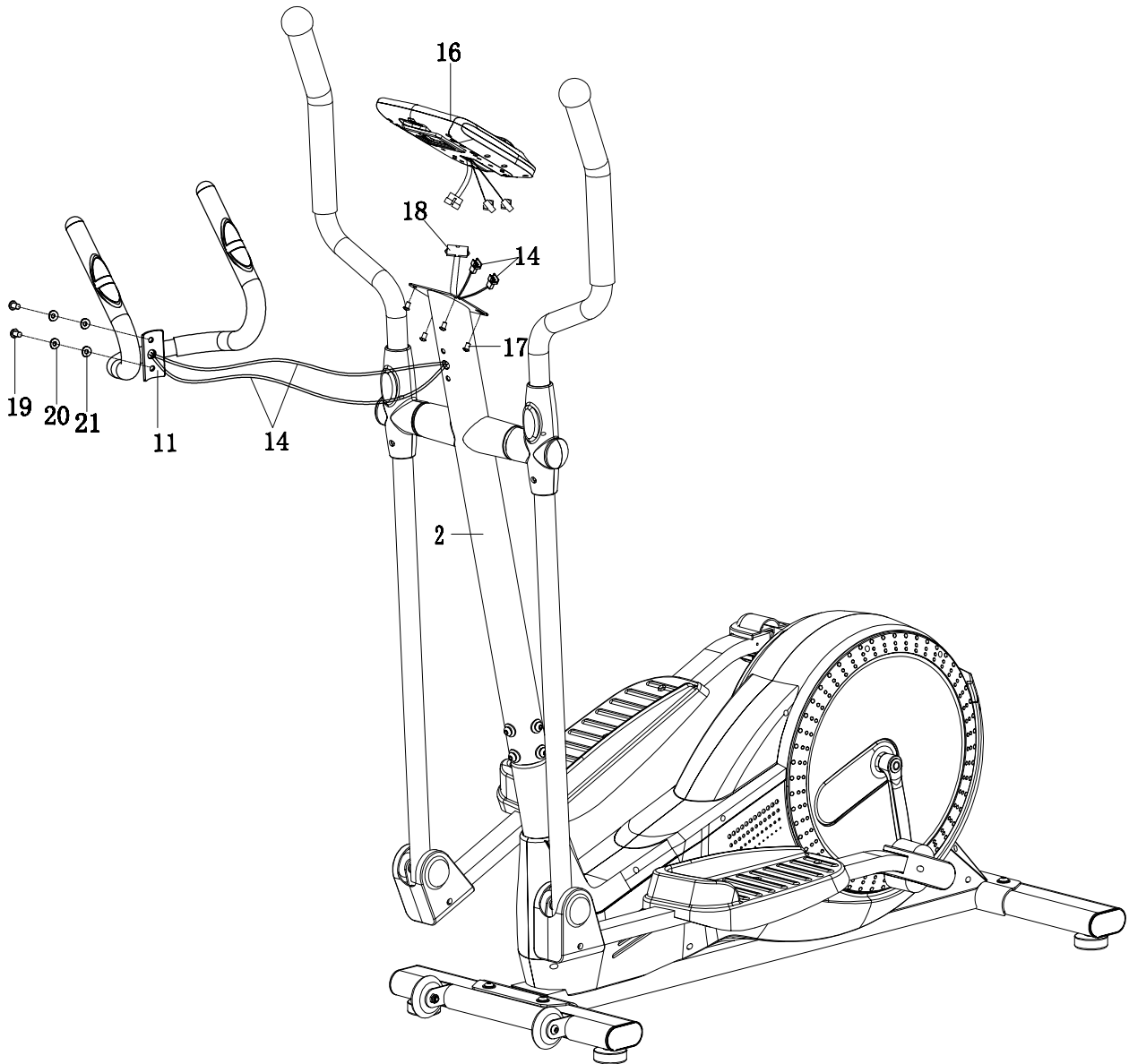


6. Left/Right Handrail Arm Covers-A/B Installation

Attach the Left Handrail Arm Cover-A/B (27,28) onto the Left Handrail Arm (3) with two ST4.2x20 Screws (29) and two Screw ST2.9x16(30) .

Attach the Right Handrail Arm Cover-A/B (34,35) onto the Right Handrail Arm (5) with two ST4.2x20 Screws (29) and two Screw ST2.9x16(30) .

Tighten screws with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.



7. Handlebar and Computer Installation

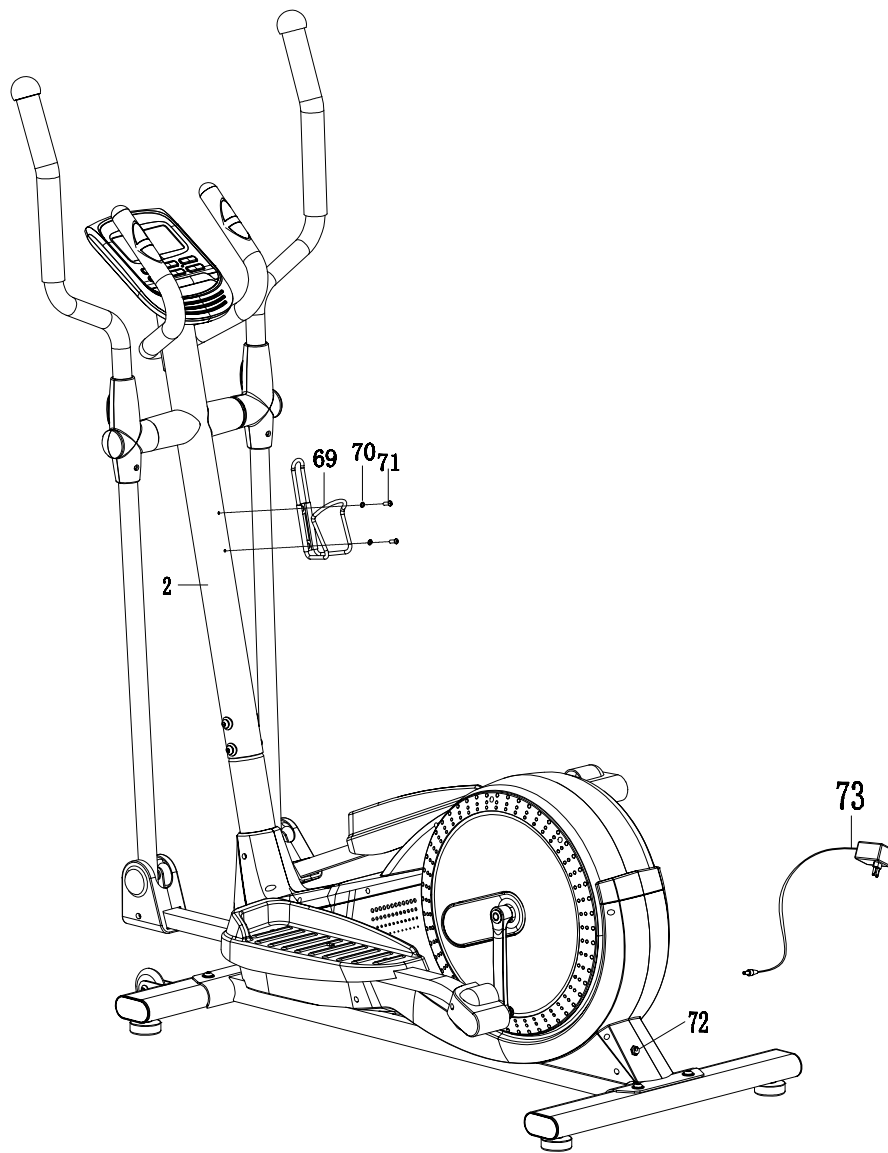
Remove two M8x15 Bolts (19) and two Ø8xØ16 Curve Washers (20) and two PVC washer Ø10xØ20(21) from the Front Post (2).

Insert the Hand Pulse Sensor Wires (14) from the Handlebar (11) into the hole on the Front Post (2) and then pull them out from the top end of the Front Post (2).

Attach the Handlebar (11) onto the Front Post (2) with two M8x15 Bolts (19) and two Ø8xØ16 Curve Washers (20) and two PVC washer Ø10xØ20(21) that were removed.

Remove four M5x10 Bolts (17) from the back of the Computer (16).

Connect the Sensor Wire I (18) and Hand Pulse Sensor Wires (14) to the wires that come from the Computer (16) and then attach the Computer (16) onto the top end of the Front Post (2) with four M5x10 Bolts (17) that were removed.



8. AC Adapter Installation

Remove two M5x15 Bolt (71) and Ø5 Washer(70) from the handlebar Post (2), attach the Bottle Holder (69) to the Handlebar Post (2) with two M5x15 Bolt (71) and Ø5 Washer(70) that were removed.

Plug one end of the AC Adapter(73) into the power jack of the Power Supply Wire(72)on the back of the Left Shroud. Before plugging in,make sure to check carefully the specifications on the Adapter. Plug the other end of the AC Adapter(73)into the electrical wall outlet.

BEFORE YOU START

Program select and setting value

1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
2. At the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Press the START/STOP key to start exercise.
4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.

Wake-Up Function

The monitor will entry SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes. Press the screen to start the monitor.

FUNCTIONS & FEATURES

1. TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
2. DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
3. RPM: Your pedal cadence.
4. WATT: The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
5. SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
6. CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
7. PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
8. AGE: Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
9. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
10. PULSE RECOVERY: During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press "PULSE RECOVERY" key, time starts counting from 01:00 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.

1.0 means OUTSTANDING

1.0<F>2.0 means EXCELLENT

2.0<F>2.9 means GOOD

3.0<F>3.9 means FAIR

4.0<F>5.9 means BELOW AVERAGE

6.0 means POOR

Note: If no pulse signal input then the computer will show "P" on the PULSE window. If the computer shows "ERR" on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

11. DISTANCE BAR: Every bar indicates 100 meter or 0.1 mile.

KEY FUNCTIONS

There are 6 button keys and the function description as follows:

1. START/STOP key: a. Quick Start function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero
 - During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
 - During the stop mode, press the key to START exercise.
2. UP key: a. Press the key to increase the resistance during exercise mode.
 - During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
3. DOWN key: a. Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
 - During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
4. ENTER key: a. During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
 - At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
 - During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.
5. BODY FAT key: Press the key to input your HEIGHT, WEKGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio.
6. PULSE RECOVERY key: Press the key to activate heart rate recovery function.

PROGRAM INTRODUCTION & OPERATION

Manual Program: Manual

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

Preset Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 to PROGRAM 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise

User Setting Program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
4. The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your desired exercise profile.
6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
9. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
10. Press the START/STOP key to begin exercise.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.

Program 18 is the 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 is the 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 is the 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 is the 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R.C. Also the resistance level may decrease every 20 seconds while the heart rate detected is higher than the TARGET H.R.C.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program
3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

Operations:

1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
2. Press ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target WATT value. Press ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
7. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

NOTE: $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$

In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 is a special program design to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: 27 > BODY FAT% < 20

Type3: BODY FAT % < 20

The computer will show the test results of FAT PERCENT

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).
4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.
5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 means man and number 0 means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MAN).
6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to confirm your AGE. The default AGE is 35.
7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.
8. After finished your measurement, the computer will show the values of FAT PERCENT on the LCD display.
9. Press START/STOP key to begin exercise.

OPERATION GUIDE

1. Sleep Mode:

The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.

2. Error Message:

E1 (ERROR 1):

Normal state: During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.

Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

E2 (ERROR 2):

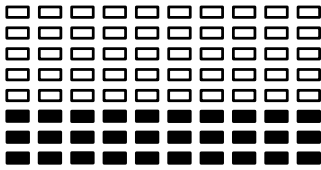
When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

E3 (ERROR 3):

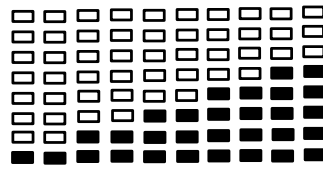
After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

LCD WORKOUT GRAPHICS

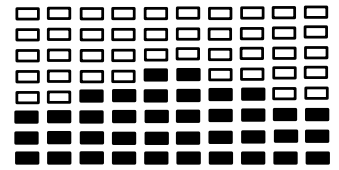
PROGRAM1: Manual



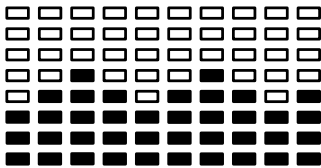
PROGRAM2: Steps



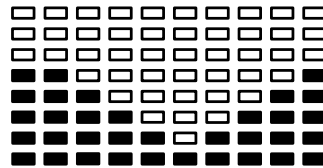
PROGRAM3: Hill



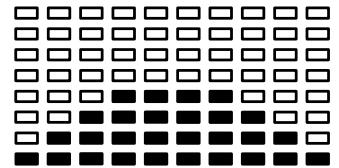
PROGRAM4: Rolling



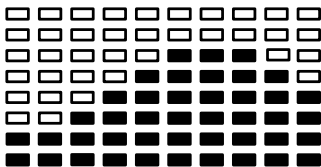
PROGRAM5: Valley



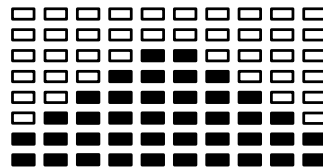
PROGRAM6: Fat Burn



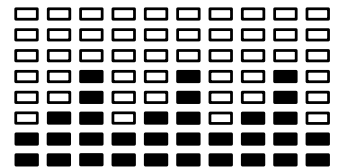
PROGRAM7: Ramp



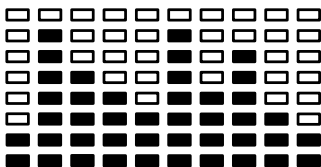
PROGRAM8: Mountain



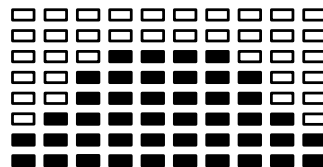
PROGRAM9: Intervals



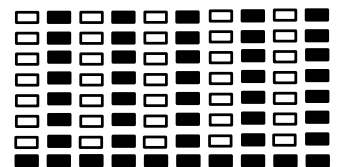
PROGRAM10: Random



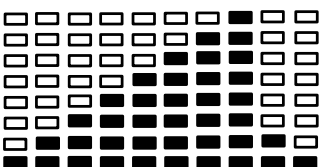
PROGRAM11: Plateau



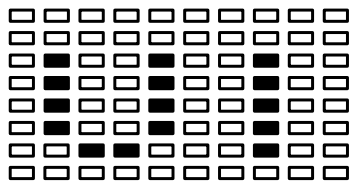
PROGRAM12: Tartlek



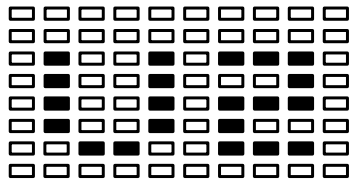
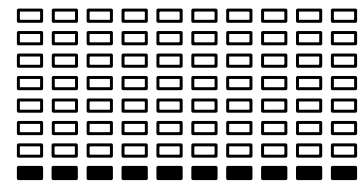
PROGRAM13: Precipice



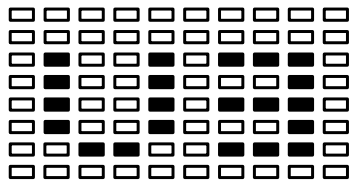
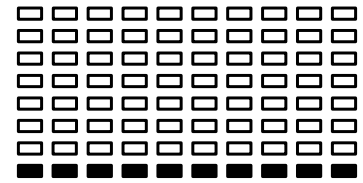
USER PROFILE LCD GRAPHICS



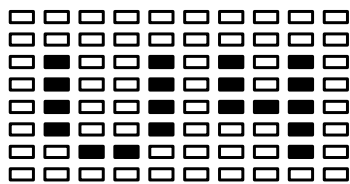
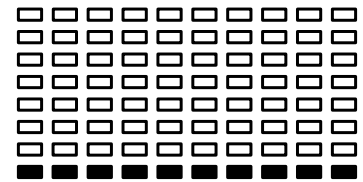
PROGRAM 14



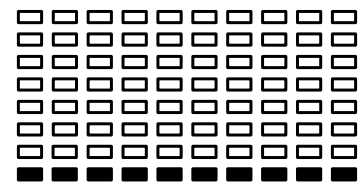
PROGRAM 15



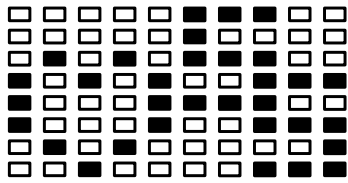
PROGRAM 16



PROGRAM 17



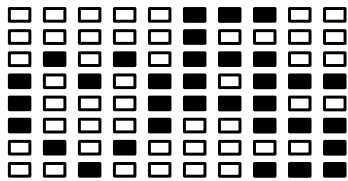
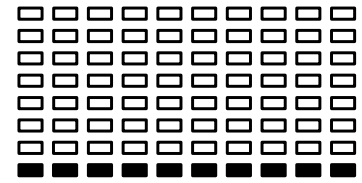
HEART RATE PROGRAM GRAPHICS



PROGRAM 18



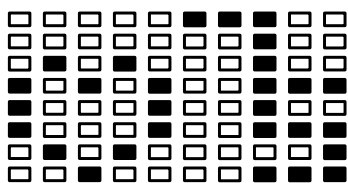
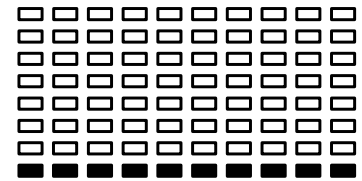
55% HRC



PROGRAM 19



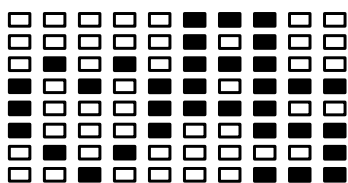
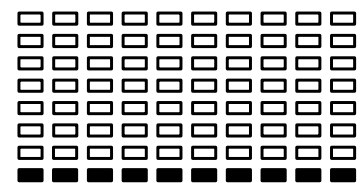
65% HRC



PROGRAM 20



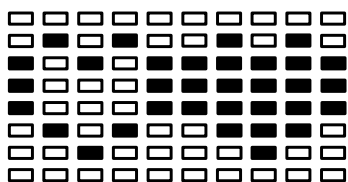
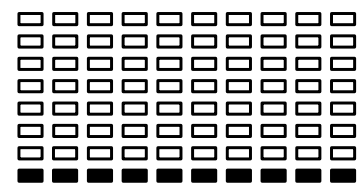
75% HRC



PROGRAM 21



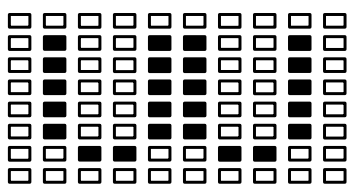
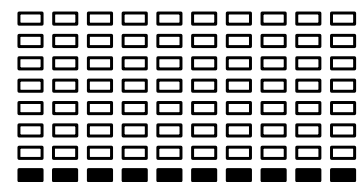
85% HRC



PROGRAM 22



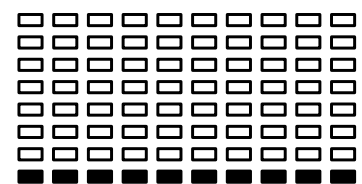
TARGET HRC



PROGRAM 23

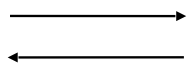
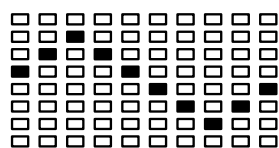


WATT CONTROL

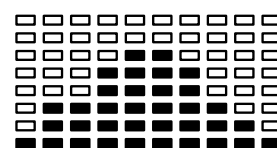
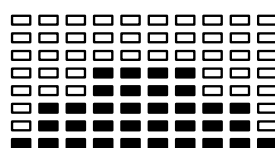
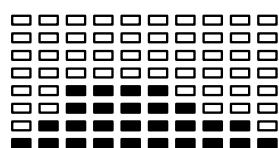
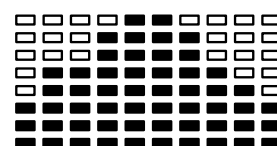
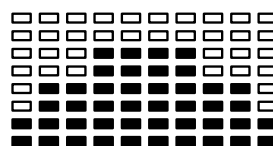
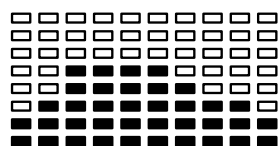
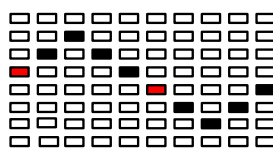


BODY FAT TEST PROGRAMS

BODY FAT STOP MODE



BODY FAT START MODE



Workout Time 40 mins.

Workout Time 40 mins. Workout Time 20 mins.

One of the workouts will appear automatically when measuring body fat

MAINTENANCE

Cleaning

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

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

Storage

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

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The elliptical trainer wobbles when in use.	Turn the rear stabilizer end cap on the rear stabilizer as needed to level the elliptical trainer.
There is no display on the computer console.	<p>Remove the computer console and verify the wires that come from the computer console are properly connected to the wires that come from the front post.</p> <p>Check if the batteries are correctly positioned and battery springs are in proper contact with batteries.</p> <p>The batteries in the computer console may be dead. Change to new batteries.</p>
There is no heart rate reading or heart rate reading or is erratic / inconsistent.	<p>Make sure that the wire connections for the hand pulse sensors are secure.</p> <p>To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures.</p> <p>Gripping the hand pulse sensors too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the hand pulse sensors.</p>
The elliptical trainer makes a squeaking noise when in use.	The bolts may be loose on the elliptical trainer, please inspect the bolts and tighten the loose bolts.

APPLICATION SOFTWARE (APP)

You can download the app using the QR codes shown here or search in your store. Minimum compatibility specifications for mobile device; android 5.0 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 8.0 or higher.

Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

As an android user, please make sure that under "Settings -> Device Security" the "Unknown sources" is set by ensuring it is ticked.

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



iOS



STRETCH EXERCISE

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

1 HEAD ROLLS

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



2 SHOULDER LIFTS

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



3 SIDE STRETCHES

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



4 QUADRICEPS STRETCH

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



5 INNER THIGH STRETCH

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



6 TOE TOUCHES

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



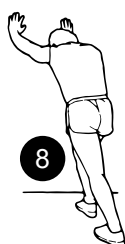
7 HAMSTRING STRETCHES

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



8 CALF / ACHILLES STRETCH

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





European Disposal Directive 2002/96/EG

Never dispose your training device in your regular household waste.

Dispose the device only at a local or approved disposal. Take care of the currently applicable regulations.

If you have doubts contact your local authorities for information about a correct and environment friendly disposal option.



Batteries/rechargeable batteries

In accordance with the battery regulation you are legally obliged as an end user to return all used batteries. Disposal in the regular household waste is forbidden by law.

On the most batteries you will find the symbol which remember you about this regulation. Beside this symbol there is usually information about the contained heavy metal. Such heavy metals require an environment friendly disposal. As an end user you are legally obliged to submit used batteries at the appropriate collection point of your city or commercially.

If you have doubts contact your local authorities for information about a correct and environment friendly disposal option.



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

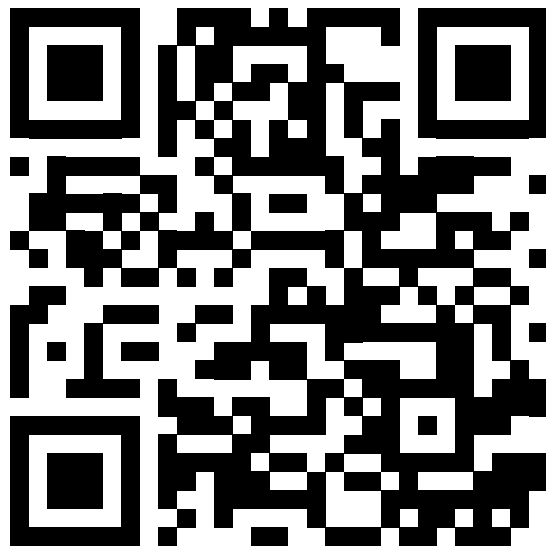
Nuestros **tutoriales en video**
para usted!

Construcción
Utilizar
Reducción



En 3 sencillos pasos para un arranque
rápido y seguro:

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



Enlace a los videos:
https://service.innovamaxx.de/cx625_video

Estimado cliente,

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

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las 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.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.

Salvo errores y omisiones.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

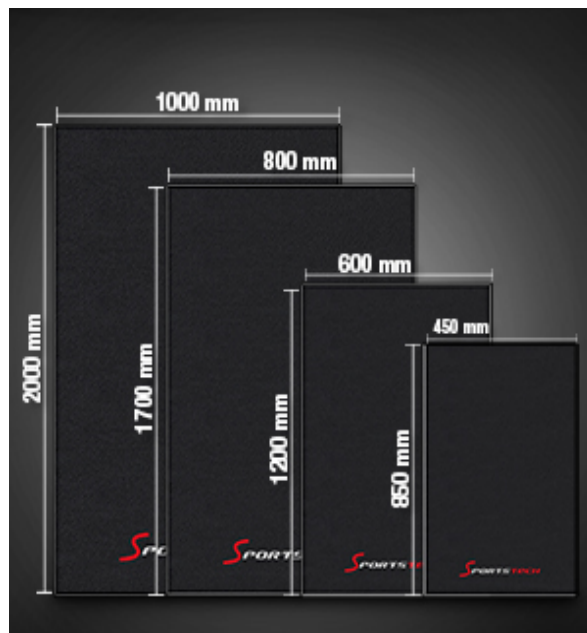


Al usar la caminadora siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

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

- Lea todas las instrucciones en este manual y realice ejercicios de calentamiento antes de usar este dispositivo.
- Antes de ejercitarse, para evitar lesiones musculares, realice ejercicios de calentamiento en cada posición corporal que sea necesaria. Consulte la página sobre las rutinas de calentamiento y enfriamiento. Después de ejercitarse, se recomienda relajar el cuerpo para el enfriamiento.
- Por favor asegúrese de que todas las piezas estén en buen estado y bien apretadas antes de usar el dispositivo. Este dispositivo debe ubicarse sobre una superficie plana para su uso. Se recomienda usar una alfombra o material de cobertura sobre el suelo.
- Por favor use ropa y zapatos adecuados al usar este dispositivo, no use ropa que pueda quedar atrapada en alguna pieza del dispositivo.
- No intente realizar mantenimiento o modificaciones diferentes a las indicadas en este manual. En caso de tener algún problema, descontinúe su uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
- Tenga cuidado al subir o bajar del pedal, siempre sosténgase de los manillares primero.
- Baje el pedal, súbase sobre él y pase por encima del marco principal, después súbase sobre el otro pedal. Cuando esté en uso, por favor sostenga el manillar con las manos, haga funcionar los pedales lentamente mientras sostiene los manillares, luego use el dispositivo de manera constante usando las manos y los pies conjuntamente.
- Después de ejercitarse, por favor baje un pedal hasta su posición más baja y bájese cuidadosamente del dispositivo.
- No use el dispositivo al aire libre. Este dispositivo es únicamente para uso doméstico.
- Solamente una persona debe usar el dispositivo a la vez.
- Mantenga a niños y mascotas lejos del dispositivo cuando esté en uso. Este dispositivo está diseñado sólo para adultos. El espacio mínimo libre necesario para un uso seguro no debe ser menor a dos metros.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de ejercitarse inmediatamente y consulte a su médico antes de retomar el ejercicio.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 110kgs.

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 alfombrilla 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 alfombrilla. 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 alfombrilla amortigua las vibraciones permitiendo con ello una reducción significativa del ruido. La esterilla es antideslizante y resistente al sudor.
- **MATERIAL DE ALTA CALIDAD:** Construido con los mejores materiales para un entrenamiento consistente y seguro. La estera de fitness es muy duradera y resiste mucho peso.



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte

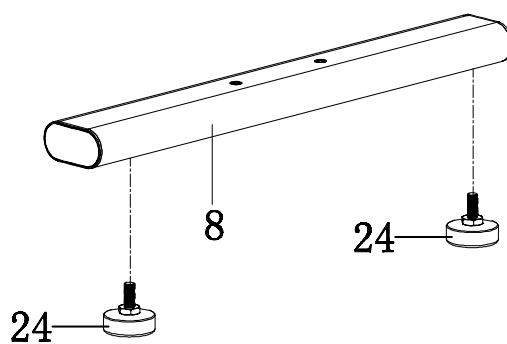
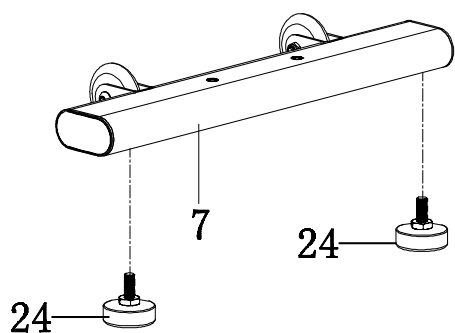
DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts



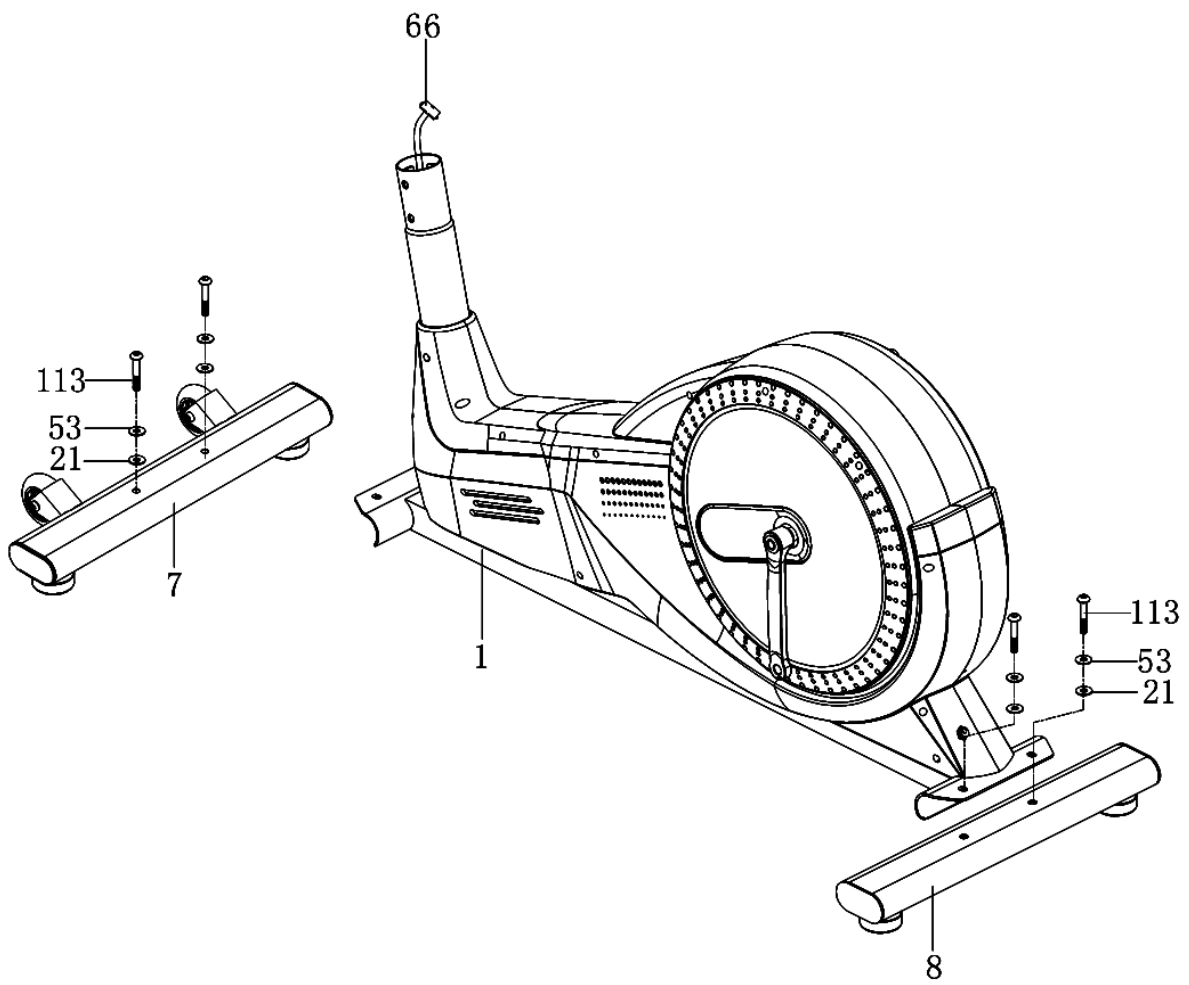
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



1. Instalación de la almohadilla base

Coloque dos almohadillas base (24) en el estabilizador frontal (7)

Coloque dos almohadillas base (24) en el estabilizador posterior (8)



2. Instalación del estabilizador frontal y posterior

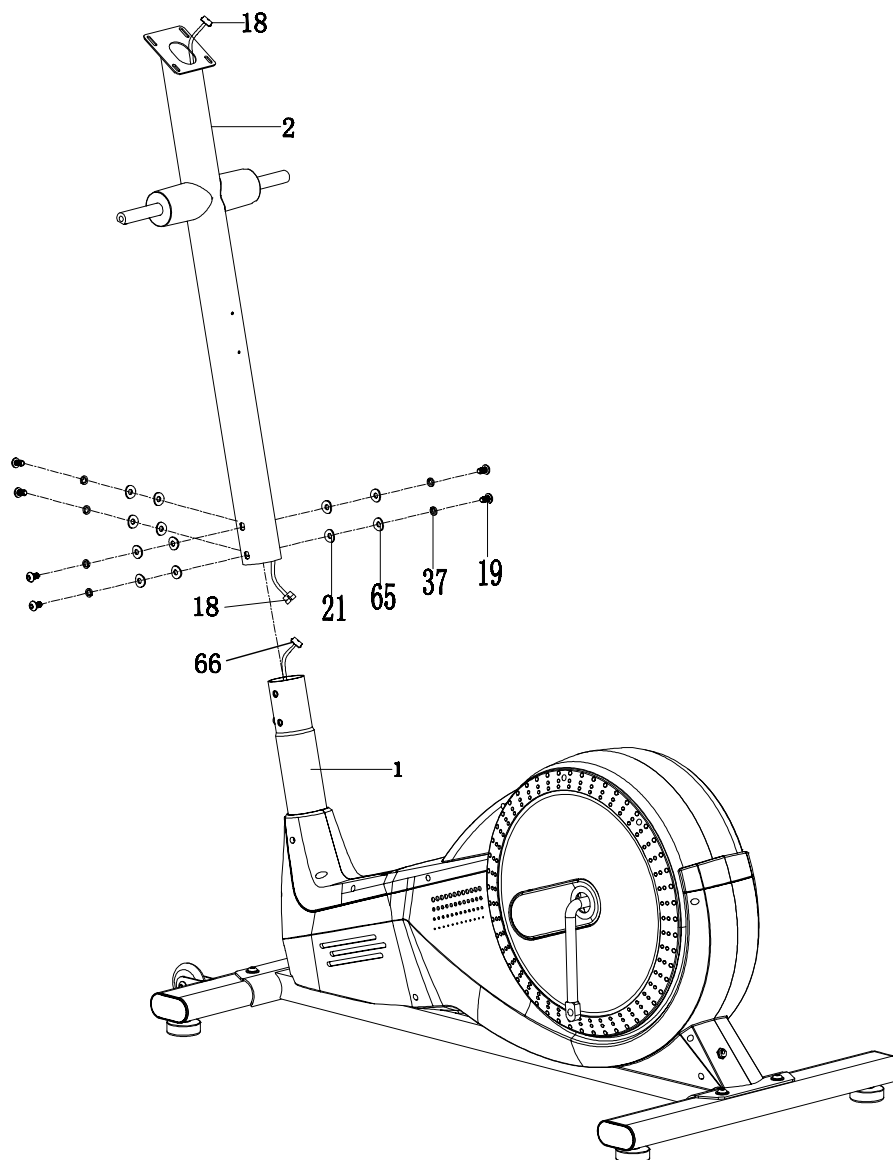
Retire dos tornillos M8x50 (113), dos arandelas Ø8x Ø16 (53) y dos arandelas plásticas Ø10x Ø20 (21) del estabilizador frontal (7). Retire dos tornillos M8x50 (113), dos arandelas Ø8x Ø16 (53) y dos arandelas plásticas Ø10x Ø20 (21) del estabilizador posterior (8) .

Coloque el estabilizador frontal (7) en la parte frontal del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos.

Conecte el estabilizador frontal (7) en la curva frontal del marco principal (1) con los dos tornillos M8x50 (113), las dos arandelas Ø8x Ø16 (53) y las dos arandelas plásticas Ø10x Ø20 (21) que fueron retiradas.

Coloque el estabilizador posterior (8) detrás del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos.

Conecte el estabilizador posterior (8) en la curva posterior del marco principal (1) con los dos tornillos M8x50 (113), las dos arandelas Ø8x Ø16 (53) y las dos arandelas plásticas Ø10x Ø20 (21) que fueron retiradas.

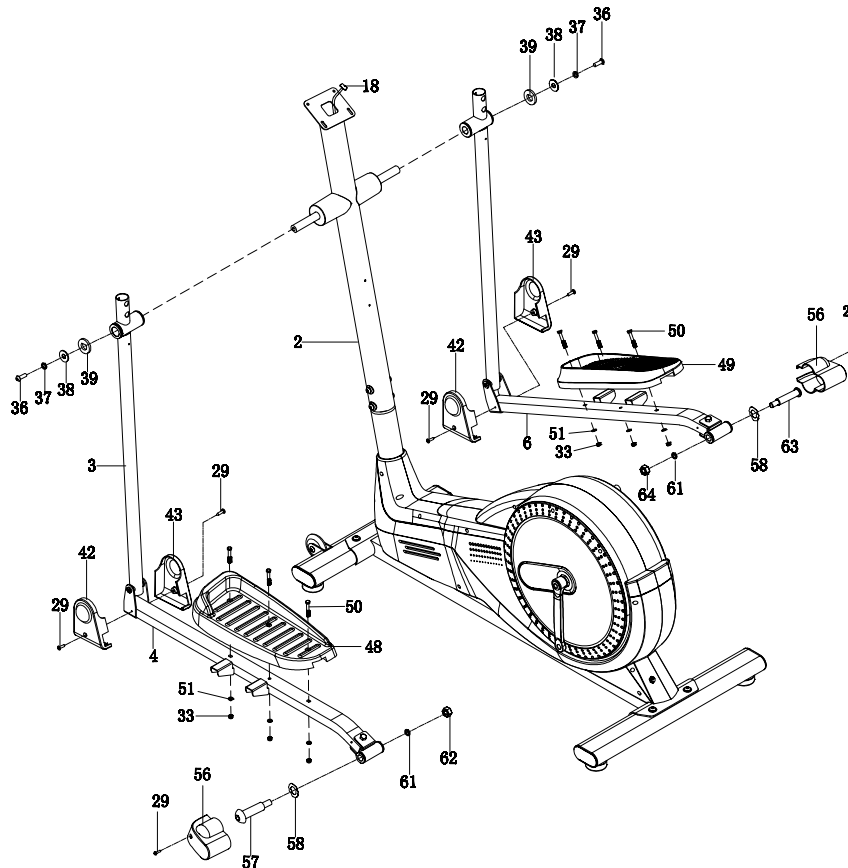


3. Instalación del poste frontal

Retire seis tornillos M8x15 (19), seis arandelas elásticas Ø8 (37), seis arandelas curvas grandes Ø8 x Ø20 (65) y seis arandelas plásticas Ø10 x Ø20 (21) del marco principal (1).

Conecte el cable del sensor II (66) del marco principal (1) hasta el cable del sensor I (18) del poste frontal (2).

Inserte el poste frontal (2) en el tubo del marco principal (1) y asegúrelo con los seis tornillos M8x15 (19), las seis arandelas elásticas Ø8 (37), las seis arandelas curvas grandes Ø8xØ20 (65) y las seis arandelas plásticas Ø10 x Ø20 (21) que fueron retiradas.

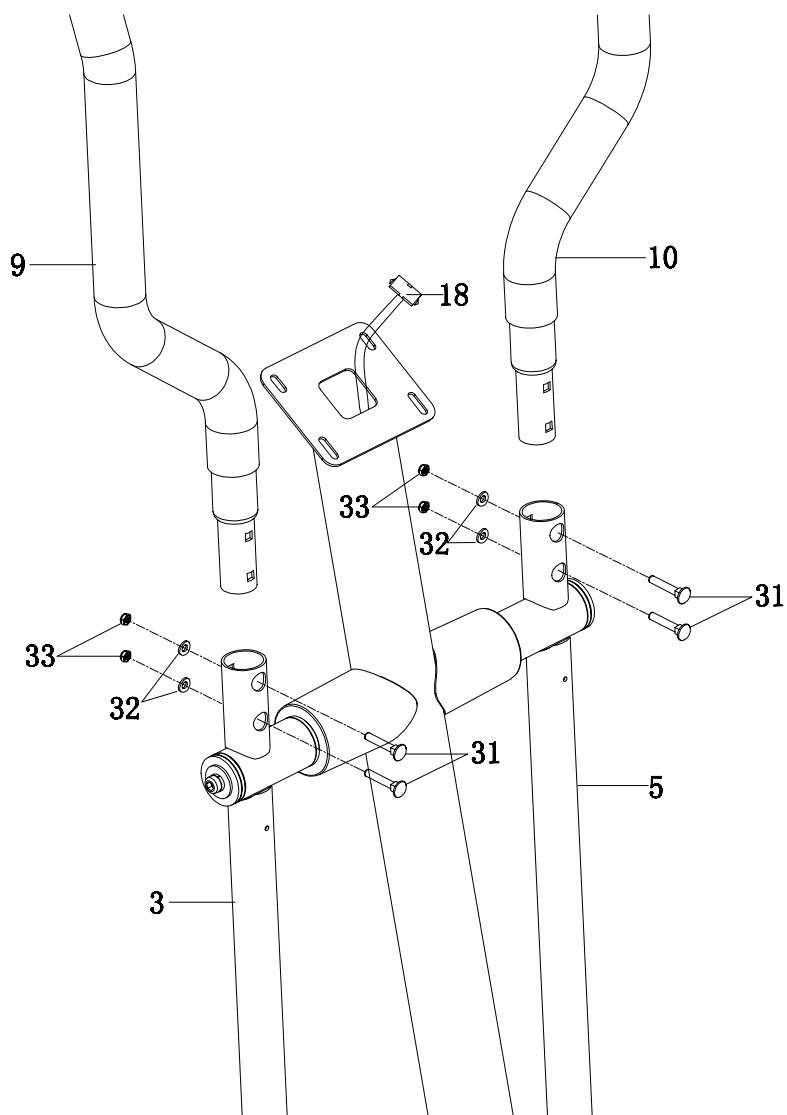


4. Instalación del reposabrazos izquierdo/derecho, reposapiés izquierdo/derecho, pedal izquierdo/derecho cubiertas A/B de los reposapiés y cubiertas de los soportes de los reposapiés

Retire dos tornillos M8x20 (36), dos arandelas elásticas Ø8 (37), dos arandelas grandes Ø8xØ25 (38) y dos arandelas D Ø38x3 (39) de los ejes horizontales izquierdo y derecho del poste frontal (2). Conecte el reposabrazos izquierdo (3) en el eje horizontal izquierdo del poste frontal (2) con un tornillo M8x20 (36), una arandela elástica Ø8 (37), una arandela grande Ø8xØ25 (38) y una arandela D Ø38x3 (39) de las que fueron retiradas.

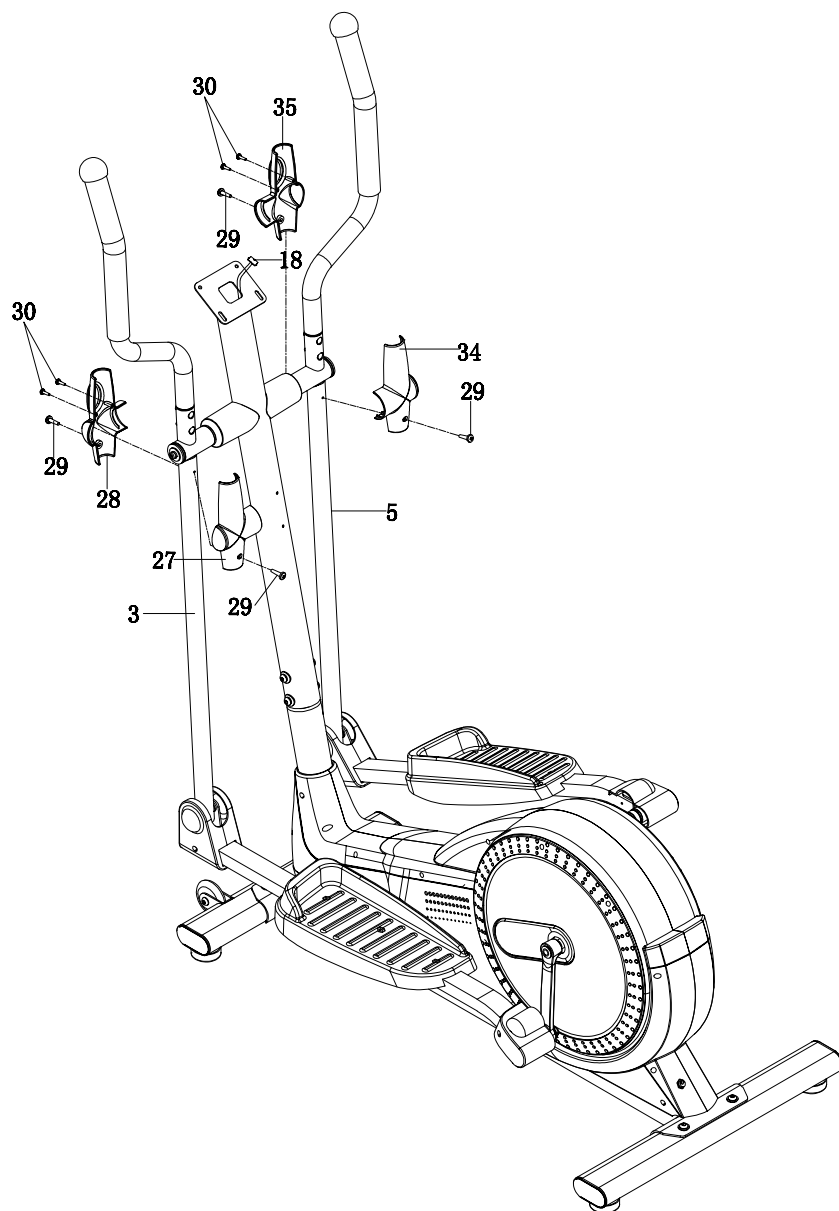
Conecte el soporte izquierdo en forma de U (60) a la biela izquierda (106) con un tornillo de 1/2" (57) para el soporte izquierdo en forma de U (60), con una arandela ondulada Ø28xØ17x0. (58), una arandela elástica Ø13xØ20x2 (61) y una tuerca izquierda de nylon de 1/2" (57). Conecte la cubierta para el soporte del reposapiés (56) en el extremo posterior del reposapiés izquierdo (4) con un tornillo ST4.2x20(29). El reposapiés izquierdo (4) se conecta usando tornillos (57) que tienen una rosca izquierda. Gire hacia la izquierda para apretar. El reposapiés derecho (6) se conecta usando tornillos (63) que tienen una rosca derecha. Gire hacia la derecha para apretar.

Conecte el pedal izquierdo (48) en el reposapiés izquierdo (4) con tres tuercas de nylon M6 (33), tres arandelas Ø6xØ12x1.0 (51) y tres tornillos M6x40 (50). Conecte las cubiertas A/B del reposapiés (42,43) en el reposapiés izquierdo (4) con dos tornillos ST4.2x20 Tornillos autoperforantes (29). Repita los pasos anteriores para conectar el reposabrazos derecho (5) en el eje horizontal del poste frontal (2) y el reposapiés derecho (6) a la biela (107).



5. Instalación del pasamanos izquierdo/derecho

Conecte el pasamanos izquierdo y derecho (9, 10) en los reposabrazos izquierdo y derecho (3, 5) con cuatro tornillos M6x35 (31), cuatro arandelas curvas Ø6 (32) y cuatro tuercas de nylon M6 (33).

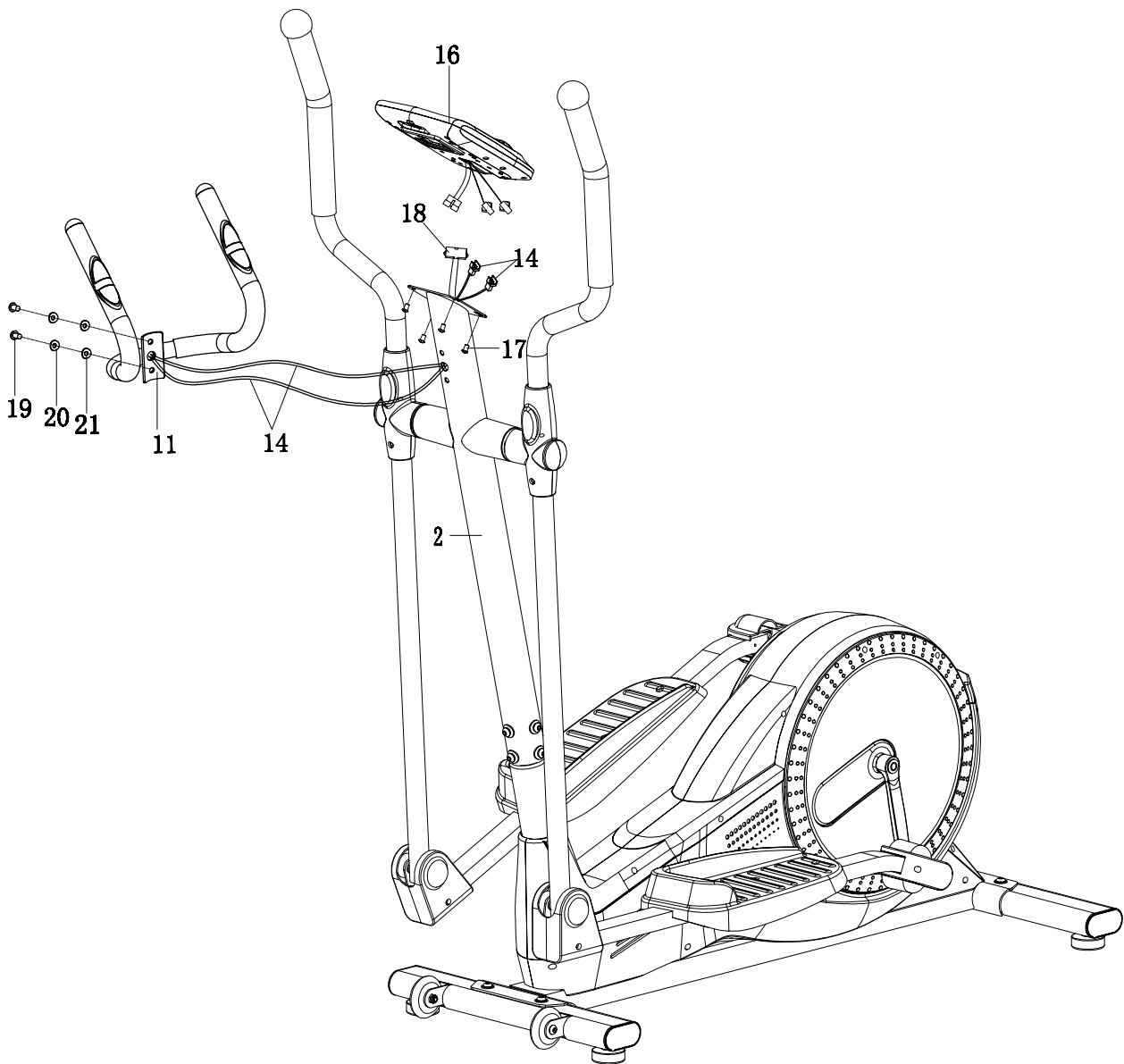


6. Instalación de las cubiertas A/B para los reposabrazos izquierdo y derecho

Conecte las cubiertas A/B del reposabrazos izquierdo (27,28) en el reposabrazos izquierdo (3) con dos tornillos ST4.2x20 (29) y dos tornillos ST2.9x16(30) .

Conecte las cubiertas A/B del reposabrazos derecho (34,35) en el reposabrazos derecho (5) con dos tornillos ST4.2x20 (29) y dos tornillos ST2.9x16(30) .

Apriete los tornillos con la multiherramienta con destornillador incluida.



7. Instalación del manillar y el ordenador

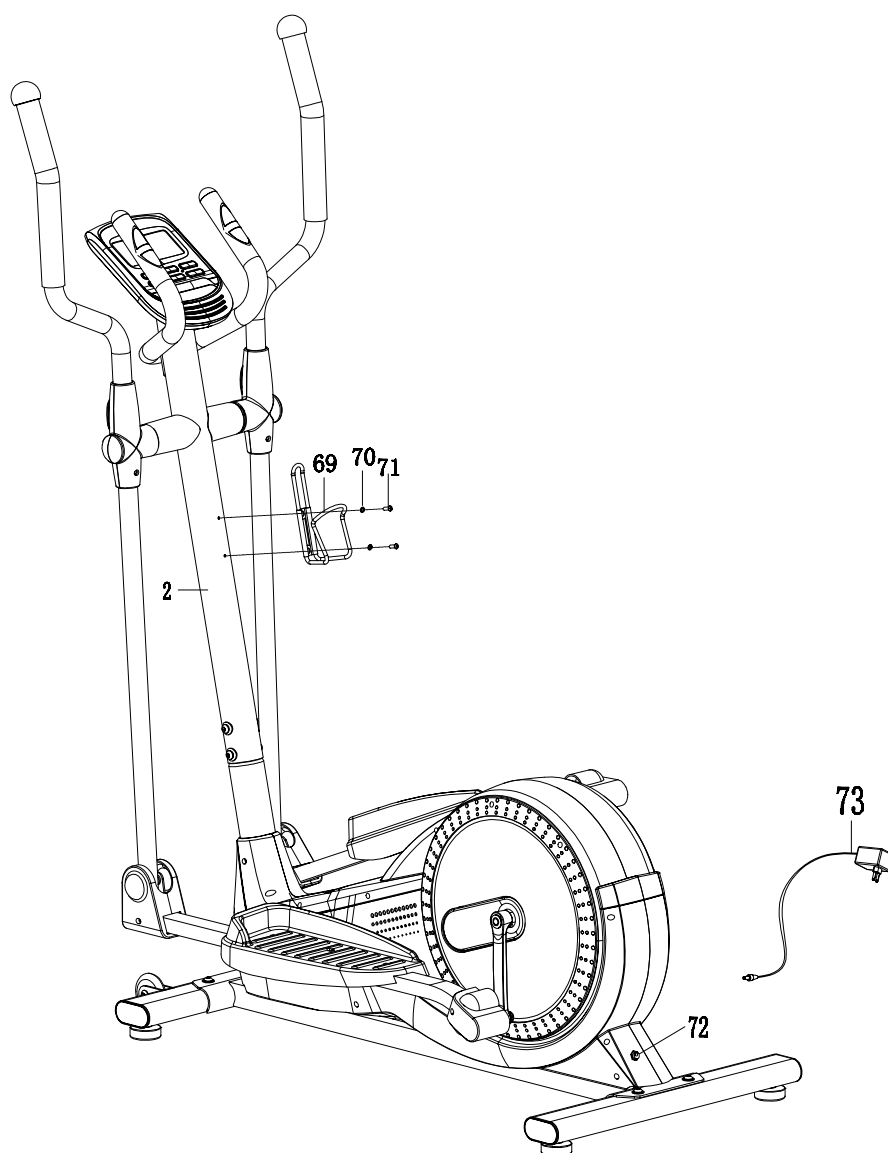
Retire dos tornillos M8x15 (19), dos arandelas curvas $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16$ (20) y dos arandelas plásticas $\text{Ø}10 \times \text{Ø}20$ (21) del poste frontal (2).

Inserte los cables del sensor de pulso (14) desde el manillar (11) en el agujero en el poste frontal (2) y después sáquelos por el extremo superior del poste frontal (2).

Conecte el manillar (11) al poste frontal (2) con los dos tornillos M8x15 (19), las dos arandelas curvas $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16$ (20) y las dos arandelas plásticas $\text{Ø}10 \times \text{Ø}20$ (21) que fueron retiradas.

Retire cuatro tornillos M5x10 (17) de la parte posterior del ordenador (16).

Conecte el cable del sensor I (18) y los cables del sensor de pulso (14) a los cables que provienen del ordenador (16) y después conecte el ordenador (16) en el extremo superior del poste frontal (2) con los cuatro tornillos M5x10 (17) que fueron retirados.



8. Instalación del adaptador de CA

Retire dos tornillos M5x15 (71) y una arandela Ø5 (70) del poste del manillar (2), conecte el portabotellas (69) al poste del manillar (2) con los dos tornillos M5x15 (71) y con la arandela Ø5 (70).

Conecte un extremo del adaptador de CA (73) en el enchufe eléctrico del cable de alimentación (72) en la parte posterior de la cubierta izquierda. Antes de hacer la conexión, asegúrese de revisar cuidadosamente las especificaciones en el adaptador. Conecte el otro extremo del adaptador de AC (73) en la toma eléctrica.

COSAS QUE DEBE SABER ANTES DE EJERCITARSE

Selección de programa y ajuste de valores

1. Use las teclas UP o DOWN para seleccionar el modo de programa y luego presione ENTER para confirmar el modo de ejercicio.
2. En el modo manual, el ordenador usará las teclas UP o DOWN para programar TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE en su ejercicio.
3. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.
4. Cuando alcance el objetivo, el ordenador sonará y luego se detendrá.
5. Si programa más de un objetivo y le gustaría alcanzar el siguiente objetivo, presione la tecla START/STOP para seguir en el ejercicio.

Función “Wake-Up”

La pantalla entrará en modo SLEEP (LCD apagado) cuando no haya entrada de señal y si no se presiona ninguna tecla después de 4 minutos. Presione la pantalla para activarla de nuevo.

FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS:

1. **TIME:** Muestra su tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. Su ordenador contará automáticamente desde 0:00 hasta 99:59 en intervalos de un segundo. También puede programar su ordenador para contar hacia atrás desde un valor establecido usando las teclas Up y DOWN. Si sigue ejercitándose una vez se haya alcanzado el tiempo 0:00, el ordenador comenzará a sonar y se reiniciará a sí mismo hasta el tiempo original establecido, haciéndole saber que ha terminado el ejercicio.
2. **DISTANCE:** Muestra la distancia acumulativa recorrida durante cada ejercicio hasta un máximo de 99.9KM/MILE.
3. **RPM:** Su cadencia de pedaleo.
4. **WATT:** La cantidad de potencia que el ordenador recibe de su ejercicio.
5. **SPEED:** Muestra el valor de la velocidad del ejercicio en KM/MILE por hora.
6. **CALORIES:** Su ordenador calculará las calorías totales quemadas en cualquier momento durante el ejercicio.
7. **PULSE:** Su ordenador muestra su ritmo del pulso en latidos por minuto durante el ejercicio.
8. **AGE:** Su ordenador es de edad programable desde 10 hasta 99 años. Si no fija una edad, esta función estará siempre por defecto en 35.
9. **TARGET HEART RATE (TARGET PULSE):** A la frecuencia cardíaca que debe mantener se le llama su Target Heart Rate en latidos por minuto.
10. **PULSE RECOVERY:** Durante la fase final, deje las manos sobre los sensores de pulso o ajuste la correa de pecho y luego presione la tecla "PULSE RECOVERY", el tiempo comenzará a contar desde 01:00 - 00:59 - - hasta 00:00. Tan pronto como se alcance 00:00, el ordenador mostrará su tasa de recuperación cardíaca con el grado F1.0 hasta F6.0.

1.0 significa EXCEPCIONAL 1.0<F<2.0 significa EXCELENTE

2.0<F<2.9 significa BUENO

3.0<F<3.9 significa PROMEDIO

4.0<F<5.9 significa DEBAJO DEL PROMEDIO

6.0 significa MALO

Nota: Si no hay señal de pulso entonces el ordenador mostrará "P" en la ventana PULSE. Si el ordenador muestra "ERR" en la ventana de mensaje, por favor presione de nuevo la tecla PULSE RECOVERY y asegúrese de que sus manos sostengan bien el sensor de pulso o de que la correa de pecho esté bien ajustada.

11. **DISTANCE BAR:** Cada barra indica 100 metros 0.1 millas.

FUNCIONES DE LAS TECLAS:

Hay 6 teclas y la descripción de cada función es la siguiente:

1. Tecla START/STOP: a. Función de inicio rápido: Le permite iniciar el ordenador sin seleccionar un programa. Solo ejercicio manual. El tiempo comenzará a contar automáticamente desde cero.
 - b. Durante el ejercicio, presione la tecla STOP para detener el ejercicio.
 - c. Durante el modo stop, presione la tecla START para iniciar el ejercicio.
2. Tecla UP: a. Presione la tecla para aumentar la resistencia durante el ejercicio.
 - Durante el modo de ajuste, presione la tecla para aumentar el valor de Time, Distance, Calories, Age y seleccione Gender y Program.
3. Tecla DOWN: a. Presione la tecla para reducir la resistencia durante el ejercicio.
 - Durante el modo de ajuste, presione la tecla para reducir el valor de Time, Distance, Calories, Age y seleccione Gender y Program.
4. Tecla ENTER: a. Durante el modo de ajuste, presione la tecla para aceptar la entrada de datos actual.
 - En el modo stop, presionando la tecla por más de dos segundos el usuario puede reiniciar todos los valores hasta cero o hasta el valor por defecto.
 - Durante el ajuste del reloj, presione esta tecla para aceptar el ajuste de la hora y de los minutos.
5. Tecla BODY FAT: Presione la tecla para ingresar HEIGHT(estatura), WEIGHT(peso), GENDER(género) y AGE(edad) para medir su índice de grasa corporal
6. Tecla PULSE RECOVERY: Presione la tecla para activar la función de recuperación cardíaca.

PRESENTACIÓN & FUNCIONAMIENTO DE LOS PROGRAMAS

Programa Manual: Manual

P1 es un programa manual. El usuario puede comenzar el ejercicio presionando la tecla START/STOP. El nivel de resistencia por defecto es 5. Los usuarios pueden ejercitarse en cualquier nivel de resistencia deseado (ajustando las teclas UP/DOWN durante el ejercicio) con un periodo de tiempo o un número de calorías o una distancia determinada.

Funcionamiento:

1. Use las teclas UP/DOWN para seleccionar programa MANUAL (P1).
2. Presione la tecla ENTER para ingresar al programa MANUAL.
3. TIME parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su tiempo de ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar su tiempo deseado.
4. DISTANCE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para establecer su distancia objetivo. Presione la tecla ENTER para confirmar su distancia deseada DISTANCE.
5. CALORIES parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar las calorías del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar las calorías deseadas.
6. PULSE parpadeará y luego puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar el pulso del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar el pulso deseado.
7. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Programas predefinidos: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 hasta PROGRAM 13 son los programas predefinidos. Los usuarios pueden ejercitarse con diferentes niveles de carga en diferentes intervalos tal como los muestran los perfiles.

Funcionamiento

1. Use las teclas UP/DOWN para seleccionar uno de los programas anteriores desde P2 hasta P13.
2. Presione la tecla ENTER para ingresar su programa de ejercicio.
3. TIME parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su tiempo de ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar su tiempo deseado.
4. DISTANCE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para establecer su distancia objetivo. Presione la tecla ENTER para confirmar su distancia deseada.
5. CALORIES parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar las calorías del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar las calorías deseadas.
6. PULSE parpadeará y luego puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar el pulso del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar el pulso deseado.
7. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Programa configurado por el usuario: User 1, User 2, User 3, User 4

Los programas 14 hasta 17 son programas configurados por el usuario. Los usuarios son libres de crear los valores en el orden de TIME, DISTANCE, CALORIES y el nivel de resistencia en 10 columnas. Los valores y perfiles se almacenan en la memoria después de la configuración. Los usuarios también pueden cambiar la carga actual en cada columna con las teclas UP/DOWN, y no cambiarán el nivel de resistencia almacenado en la memoria.

Funcionamiento:

1. Use las teclas UP/DOWN para seleccionar el programa USER de P14 hasta P17.
2. Presione la tecla ENTER para ingresar al programa de ejercicio.
3. La columna 1 parpadeará, y luego use las teclas UP/DOWN para crear su perfil personal de ejercicio. Presione ENTER para confirmar su primera columna del perfil de ejercicio. El nivel por defecto es carga 1.
4. La columna 2 parpadeará, y luego use las teclas UP/DOWN para crear su perfil personal de ejercicio. Presione ENTER para confirmar su segunda columna del perfil de ejercicio.
5. Siga las siguientes descripciones 5 y 6 para terminar sus perfiles personales de ejercicio. Presione ENTER para confirmar su perfil de ejercicio deseado.
6. TIME parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su tiempo de ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar su tiempo deseado.
7. DISTANCE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para establecer su distancia objetivo. Presione la tecla ENTER para confirmar su distancia deseada.
8. CALORIES parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar las calorías del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar las calorías deseadas.
9. PULSE parpadeará y luego puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar el pulso del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar el pulso deseado.
10. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Programa de control de la frecuencia cardíaca (H.R.C.): 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Desde el programa 18 hasta Programa 22 son los programas de control de la frecuencia cardíaca y el programa 22 es el programa objetivo de control de la frecuencia cardíaca.

Programa 18 es el 55% Máx del H.R.C. - - F.C. objetivo = $(220 - \text{EDAD}) \times 55\%$

Programa 19 es el 65% Máx del H.R.C. - - F.C. objetivo = $(220 - \text{EDAD}) \times 65\%$

Programa 20 es el 75% Máx del H.R.C. - - F.C. objetivo = $(220 - \text{EDAD}) \times 75\%$

Programa 21 es el 85% Máx del H.R.C. - - F.C. objetivo = $(220 - \text{EDAD}) \times 85\%$

Programa 22 es la F.C. objetivo - - Ejercicio por el valor de su frecuencia c.

Los usuarios pueden ejercitarse de acuerdo a su programa de frecuencia cardíaca ajustando AGE(edad), TIME(tiempo), DISTANCE(distancia), CALORIES(calorías) o TARGET PULSE(pulso objetivo). En estos programas, el ordenador ajustará el nivel de resistencia de acuerdo a la frecuencia cardíaca detectada. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar cada 20 segundos mientras la frecuencia cardíaca detectada sea menor al H.R.C. objetivo. El nivel de resistencia también puede disminuir cada 20 segundos mientras la frecuencia cardíaca detectada sea mayor al H.R.C. objetivo.

Funcionamiento:

1. Use las teclas UP/DOWN para seleccionar uno de los programas de control de la frecuencia cardíaca desde P18 hasta P22.
2. Presione la tecla ENTER para ingresar a su programa de ejercicio.
3. AGE parpadeará en los programas P18 hasta P21 y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar su EDAD. La edad por defecto es de 35.
4. En el programa 22, TARGET PULSE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar su pulso objetivo entre 80 y 180. El pulso por defecto es de 120.
5. TIME parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su tiempo de ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar su tiempo deseado.
6. DISTANCE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para establecer su distancia objetivo. Presione la tecla ENTER para confirmar su distancia deseada.
7. CALORIES parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar las calorías del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar las calorías deseadas.
8. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Programa de control de vatios: Watt Control

El programa 23 es un programa independiente de la velocidad. Presione la tecla ENTER para configurar los valores de TARGET WATT, TIME, DISTANCE y CALORIES. Durante el ejercicio, el nivel de resistencia no es ajustable. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar mientras la velocidad sea demasiado lenta. El nivel de resistencia también puede disminuir mientras la velocidad sea demasiado rápida. Como resultado, el valor calculado de WATT estará cerca al valor de TARGET WATT fijado por los usuarios.

Funcionamiento:

1. Use la tecla UP o DOWN para seleccionar el programa WATT CONTROL (P23).
2. Presione la tecla ENTER para ingresar al programa de ejercicio.
3. TIME parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su tiempo de ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar su tiempo deseado.
4. DISTANCE parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para establecer su distancia objetivo. Presione la tecla ENTER para confirmar su distancia deseada.
5. WATT parpadeará y puede presionar la tecla UP o DOWN para fijar su valor objetivo en WATT. Presione la tecla ENTER para confirmar su WATT objetivo. El valor por defecto de WATT es 100.
6. CALORIES parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar las calorías del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar las calorías deseadas.
7. PULSE parpadeará y luego puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar el pulso del ejercicio. Presione la tecla ENTER para confirmar el pulso deseado.
8. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

NOTA:

1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$

2. En este programa, el valor de WATT mantendrá un valor constante. Esto significa que si pedalea más rápido, el nivel de resistencia disminuirá y si pedalea más lento, el nivel de resistencia aumentará. Siempre intente mantener el mismo valor watt.

Programa de grasa corporal: Body Fat

El programa 24 es un programa especial diseñado para calcular el índice de grasa corporal del usuario y para ofrecer un perfil de carga específico para los usuarios.

Typo1: % de GRASA CORPORAL > 27

Typo2: 27 < % de GRASA CORPORAL > 20

Typo3: % de GRASA CORPORAL < 20

El ordenador mostrará los resultados de la prueba del PORCENTAJE DE GRASA

Funcionamiento:

1. Use las teclas UP/DOWN para seleccionar el programa BODY FAT (P24).
2. Presione la tecla ENTER para ingresar al programa de ejercicio.
3. HEIGHT parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar su estatura. Presione la tecla ENTER para confirmar su estatura. La estatura por defecto es 170cm o 5'07" (5pies 7pul).
4. WEIGHT parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para fijar su peso. Presione la tecla ENTER para confirmar su peso. El peso por defecto es 70kgs o 155lbs.
5. GENDER parpadeará y puede presionar las teclas UP o DOWN para seleccionar su género. Número 1 significa hombre y 0 significa mujer. Presione la tecla ENTER para confirmar su género. El género por defecto es 1 (hombre).
6. AGE parpadeará y puede presionar as teclas UP o DOWN para fijar su edad. Presione la tecla ENTER para confirmar su edad. La edad por defecto es 35.
7. Presione la tecla START/STOP para iniciar le medición de la grasa corporal. Si se muestra E en la ventana, por favor asegúrese de que sus manos estén bien ubicadas en los manillares o que la correa de pecho esté bien ajustada a su cuerpo. Luego presione la tecla START/STOP de nuevo para comenzar la medición de la grasa corporal.
8. Después de terminar la medición, el ordenador mostrará los valores de FAT PERCENT en la pantalla LCD.
9. Presione la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

1. Modo de reposo:

El ordenador entrará en modo de reposo cuando no haya entrada de señal o si no se presiona ninguna tecla después de 4 minutos. Puede presionar cualquier tecla para activar el ordenador.

2. Mensaje de error:

E1 (ERROR 1):

Estado normal: Durante el ejercicio, cuando la pantalla no recibe la señal del motor por más de 4 segundos y revisa por más de 3 veces consecutivas entonces la pantalla LCD mostrará E1.

Estado de encendido: El motor volverá a cero automáticamente, cuando la señal del motor no pueda detectarse por más de 4 segundos entonces el controlador del motor se desconectará inmediatamente y mostrará E1 en la pantalla LCD. Todas las otras marcas de funciones estarán en blanco, y las señales de salida también se desconectarán.

E2 (ERROR 2):

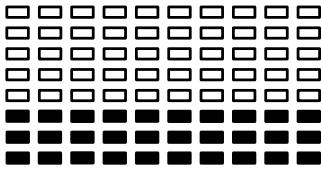
Cuando la pantalla lea los datos de la memoria, si el código I.D. es incorrecto o si la memoria IC se daña entonces la pantalla mostrará E2 inmediatamente al encendido.

E3 (ERROR 3):

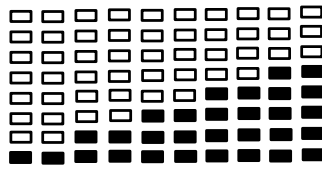
Después de 4 segundos en el modo de inicio, si el ordenador detecta que el motor defectuoso no dejó el punto cero entonces el LCD muestra "E3".

DIAGRAMAS LCD DEL EJERCICIO

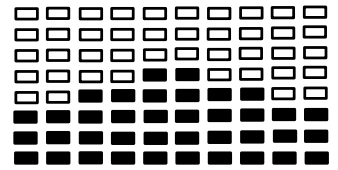
PROGRAM1: Manual



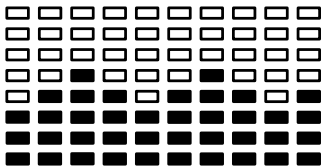
PROGRAM2: Steps



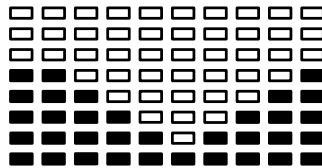
PROGRAM3: Hill



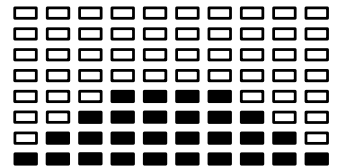
PROGRAM4: Rolling



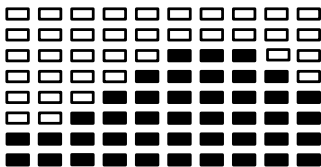
PROGRAM5: Valley



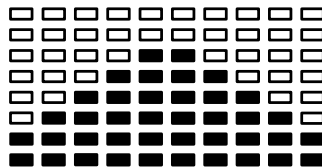
PROGRAM6: Fat Burn



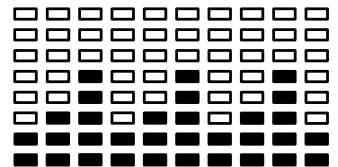
PROGRAM7: Ramp



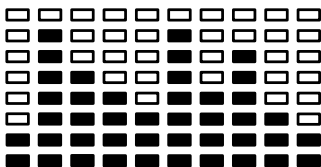
PROGRAM8: Mountain



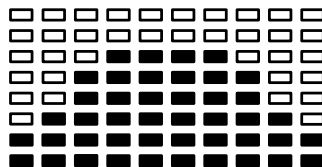
PROGRAM9: Intervals



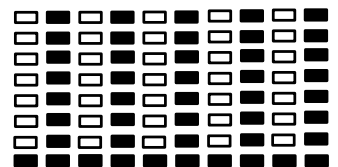
PROGRAM10: Random



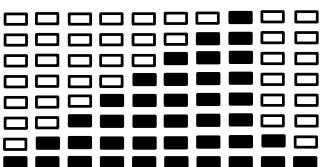
PROGRAM11: Plateau



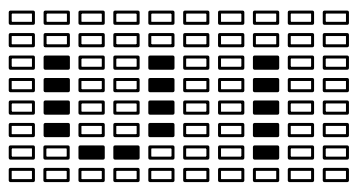
PROGRAM12: Tartlek



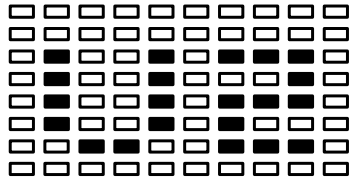
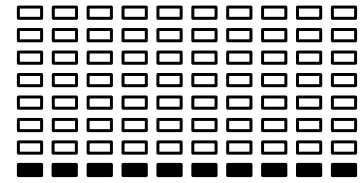
PROGRAM13: Precipice



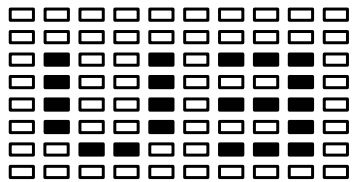
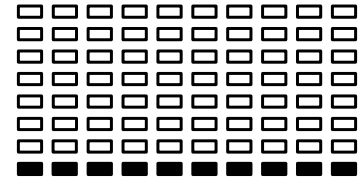
PROGRAMAS CONFIGURADOS POR EL USUARIO



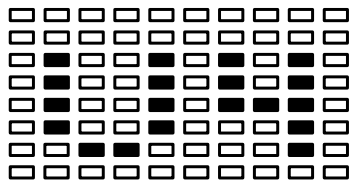
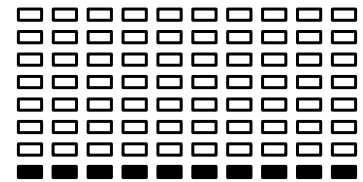
PROGRAM 14



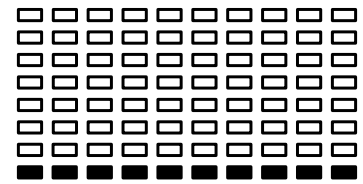
PROGRAM 15



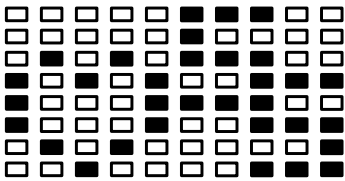
PROGRAM 16



PROGRAM 17

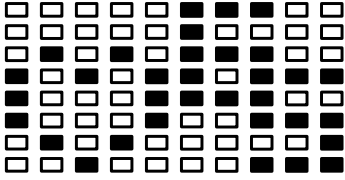
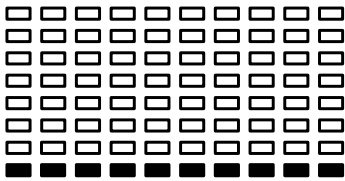


PERFILES DE PROGRAMAS DE FRECUENCIA CARDIACA:



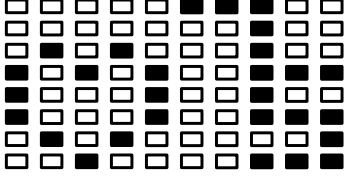
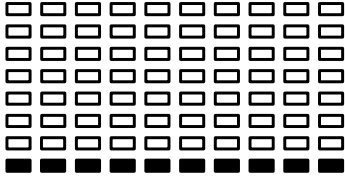
PROGRAM 18

→
55% HRC



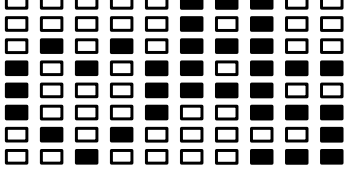
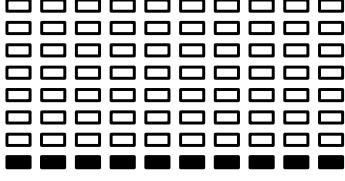
PROGRAM 19

→
65% HRC



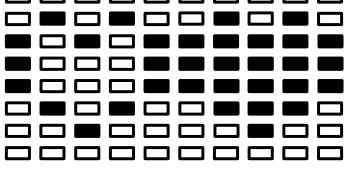
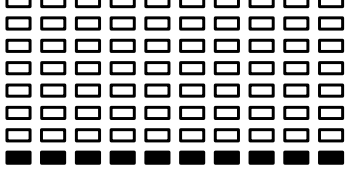
PROGRAM 20

→
75% HRC



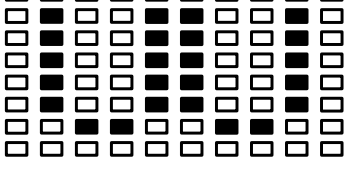
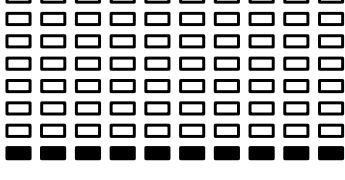
PROGRAM 21

→
85% HRC



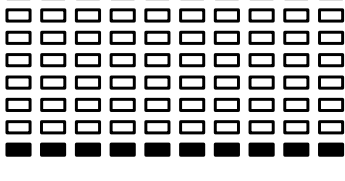
PROGRAM 22

→
TARGET HRC



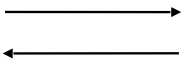
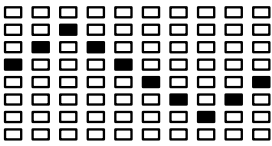
PROGRAM 23

→
WATT CONTROL

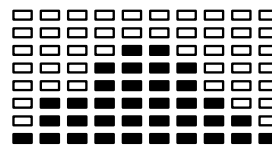
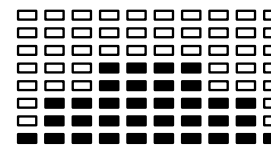
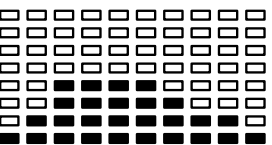
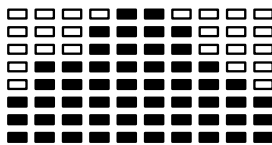
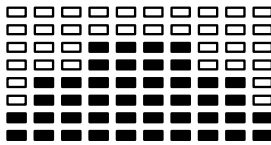
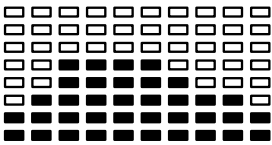
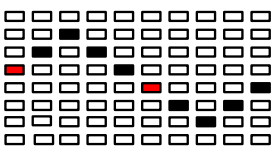


PROGRAMAS DE PRUEBA DE GRASA CORPORAL:

BODY FAT (MODO STOP)



BODY FAT (MODO START)



Tiempo de ejercicio:
40 minutos

Tiempo de ejercicio:
40 minutos

Tiempo de ejercicio:
20 minutos

Uno de los entrenamientos aparecerá automáticamente al medir la grasa corporal

MANTENIMIENTO

Limpieza

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

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

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

Almacenamiento

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El entrenador elíptico se tambalea cuando está en uso	Gire la tapa de extremo en el estabilizador posterior lo que sea necesario para nivelar el entrenador elíptico.
No se observa nada en la pantalla de la consola	Retire la consola y verifique que los cables provenientes de la consola estén conectados correctamente con los cables que provienen del poste frontal. Revise si las baterías están puestas correctamente y que los resortes de las baterías hagan contacto con las baterías. Puede que las baterías de la consola estén agotadas. Reemplace las baterías.
No hay una lectura de la frecuencia cardíaca o la frecuencia cardíaca es irregular/inconsistente.	Asegúrese de que las conexiones de los cables para el sensor de pulso sean seguras. Para garantizar una lectura más precisa del sensor de pulso, por favor siempre sostenga los sensores con ambas manos en vez de usar una sola mano cuando intente comprobar las mediciones de su frecuencia cardíaca. Puede que esté presionando los sensores demasiado. Intente mantener una presión moderada cuando sostenga los sensores de pulso.
El entrenador elíptico tiene chirridos cuando está en uso.	Puede que los tornillos del entrenador elíptico estén sueltos, por favor revise los tornillos y apriete los tornillos sueltos.

SOFTWARE (APLICACIÓN)

Puede descargar las aplicaciones usando los códigos QR mostrados aquí o buscarlos en la tienda. Requisitos para dispositivos móviles: Android 5.0 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o superior.

Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

Como usuario de Android, por favor, asegúrese de marcar la opción "Fuentes desconocidas" en "Ajustes -> Seguridad del dispositivo".

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



Delightech



iOS



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

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

1 GIROS CON LA CABEZA

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



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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





Directiva Europea de Residuos 2002/96/EG

Nunca elimine su dispositivo de entrenamiento en su basura doméstica ordinaria. Elimine el dispositivo únicamente en un sitio de eliminación aprobado. Tenga en cuenta las normativas aplicables actualmente. Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.



Baterías/baterías recargables

De acuerdo a la normativa de baterías usted está en obligación de devolver como usuario final todas las baterías usadas. La eliminación en la basura doméstica ordinaria está prohibida por la ley.

En la mayoría de las baterías encontrará el símbolo que le recuerda esta normativa. Además de este símbolo normalmente hay información acerca del metal pesado que contiene. Tales metales pesados requieren de una eliminación ecológica. Como usuario final usted está en obligación de enviar las baterías usadas a un punto de recolección adecuado de su ciudad o a un punto comercial autorizado.

Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.



Reciclaje loop

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

MANUEL

FRANÇAIS

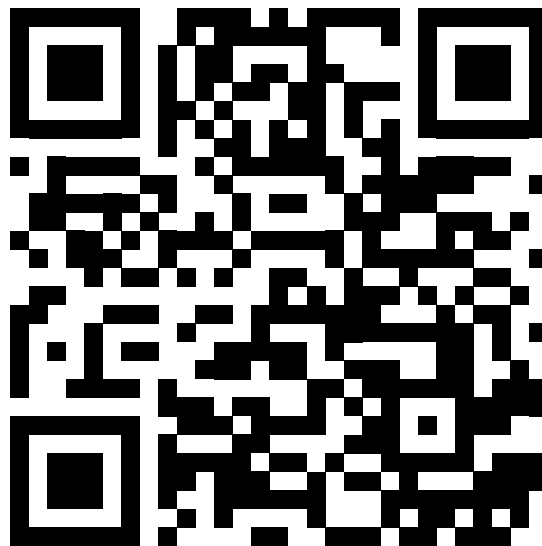
Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

construction
utilisation
réduction



3 étapes simples pour un démarrage rapide et sécurisé:

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



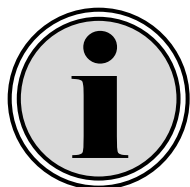
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/cx625_video

Cher client,

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

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les 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.



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

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

Sous réserve d'erreurs et d'omissions.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



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

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

- Lisez toutes les instructions de ce manuel et faites des exercices d'échauffement avant d'utiliser cet équipement.
- Avant l'exercice, afin d'éviter de blesser le muscle, il faut effectuer des exercices d'échauffement de chaque partie du corps. Reportez-vous à la page d'échauffement et de refroidissement. Après l'exercice, la relaxation du corps est suggérée pour le refroidissement.
- Avant toute utilisation, assurez-vous que toutes les pièces sont bien fixées et ne sont pas endommagées. Cet équipement doit être placé sur une surface plane lors de son utilisation. Il est conseillé d'utiliser un tapis ou un autre matériel de couverture au sol.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés lors de l'utilisation de cet équipement; Ne portez pas des vêtements susceptibles de se coincer dans une partie de l'équipement.
- N'essayez pas d'effectuer des entretiens ou réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant du service agréé.
- Faites attention lorsque vous montez ou quittez la pédale, il faut toujours tenir le guidon en premier. Faites le Pédale à vos côtés à la position la plus basse, marchez sur la pédale et passez au-dessus du cadre principal puis montez sur l'autre pédale. Lors de l'utilisation, veuillez tenir le guidon avec vos mains Permet de faire fonctionner les pédales en appuyant ou en tirant sur le guidon, puis faites fonctionner l'équipement
- Régulièrement avec les mains et les pieds. Après l'exercice, faites également une Pédale à la position la plus basse et laissez votre pied sur la pédale supérieure d'abord et puis une autre. N'utilisez pas l'équipement à l'extérieur.
- Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement.
- Une seule personne devrait être sur l'équipement pendant son utilisation.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement pendant son utilisation. Cette machine est conçue uniquement pour les adultes. L'espace libre minimal requis pour un fonctionnement sûr ne doit pas être inférieur à deux mètres.
- Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des problèmes de respiration, vous devez cesser les exercices immédiatement et consultez votre médecin avant de continuer.
- Le poids maximum pour ce produit est de 110 kgs.

CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER



La protection idéale. Pour votre entraînement à domicile.

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

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

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



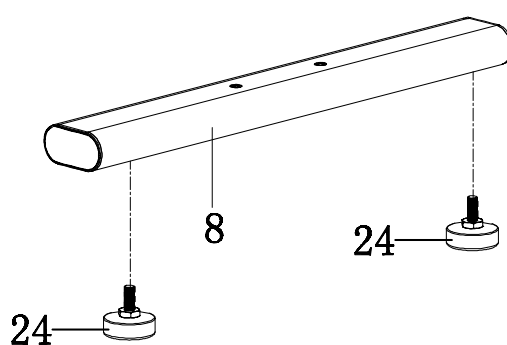
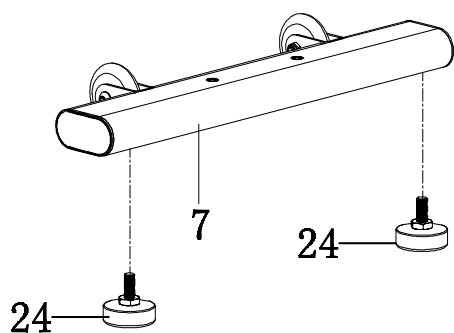
Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

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

https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts



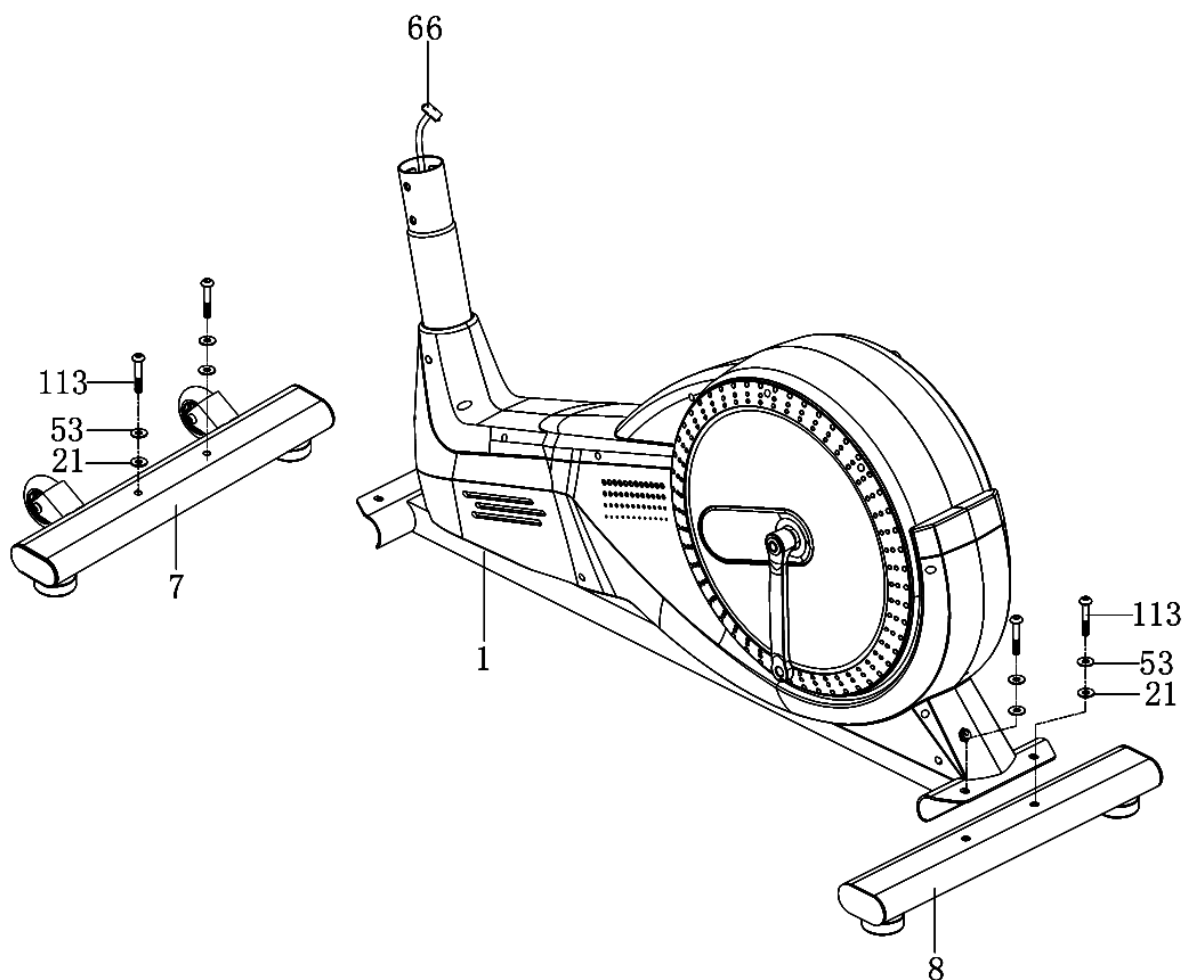
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



1. Installation des pads de pieds

Positionnez deux pads de pieds (24) sur le Stabilisateur Avant (7)

Positionnez deux pads de pieds (24) sur le Stabilisateur Arrière (8)



2. Installation des stabilisateurs avant et arrière

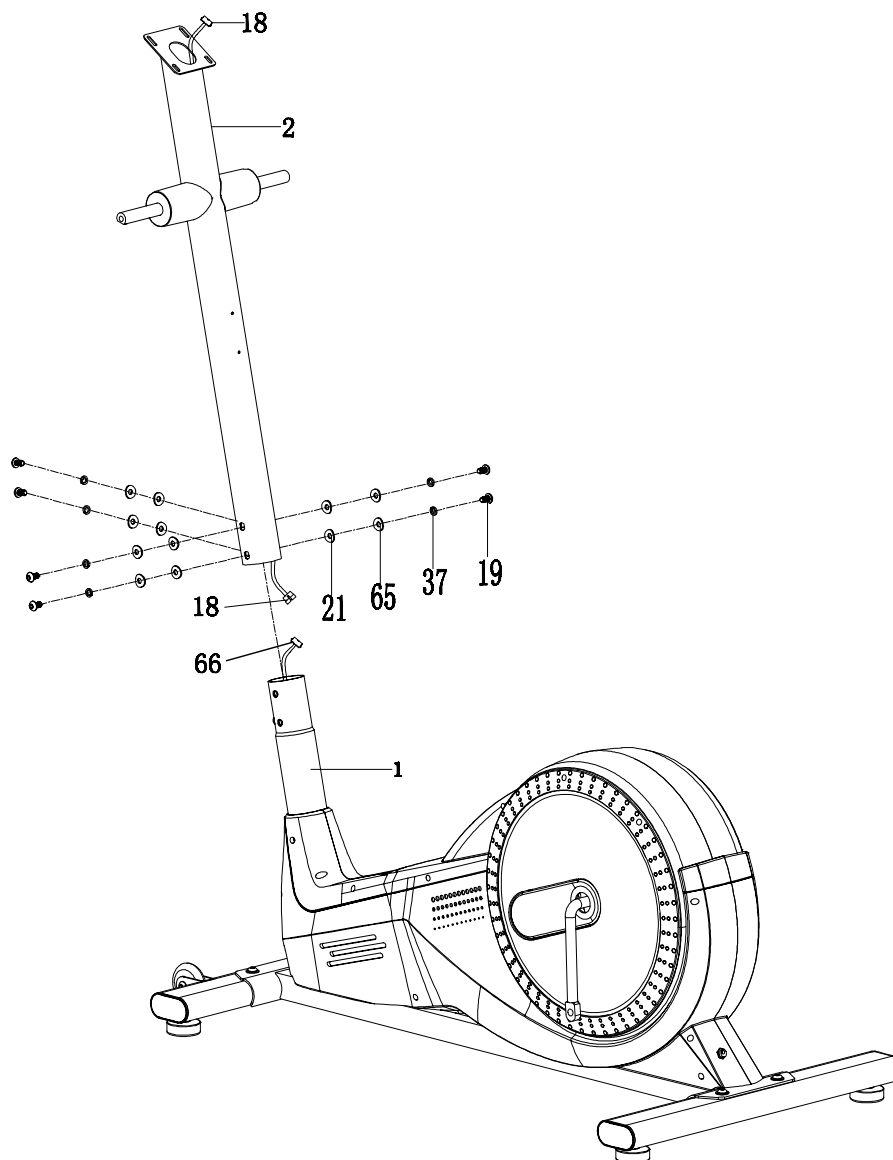
Retirez deux boulons M8x50 (113), deux rondelles Ø8x Ø16 (53) et deux rondelles en PVC Ø20 x 20 (21) du stabilisateur avant (7). Retirez deux boulons M8x50 (113), deux rondelles Ø8x Ø16 (53) et deux rondelles en PVC Ø20 x 20 (21) du stabilisateur arrière (8).

Positionnez le Stabilisateur Avant (7) devant le Cadre Principal (1) et alignez les trous des boulons.

Attachez le Stabilisateur Avant (7) sur la courbe avant du Cadre Principal (1) avec deux M8x50 Boulons (113), deux rondelles Ø8x Ø16 (53) et deux rondelles en PVC Ø 21 x Ø20 (21) qui ont été enlevées.

Positionnez le Stabilisateur Arrière (8) derrière le Cadre Principal (1) et alignez les trous des boulons.

Attachez le Stabilisateur Arrière (8) sur la courbe arrière du Cadre Principal (1) avec deux M8x50 Boulons (113), deux rondelles Ø8x Ø16 (53) et deux rondelles en PVC Ø10x Ø20 (21) qui ont été enlevées.

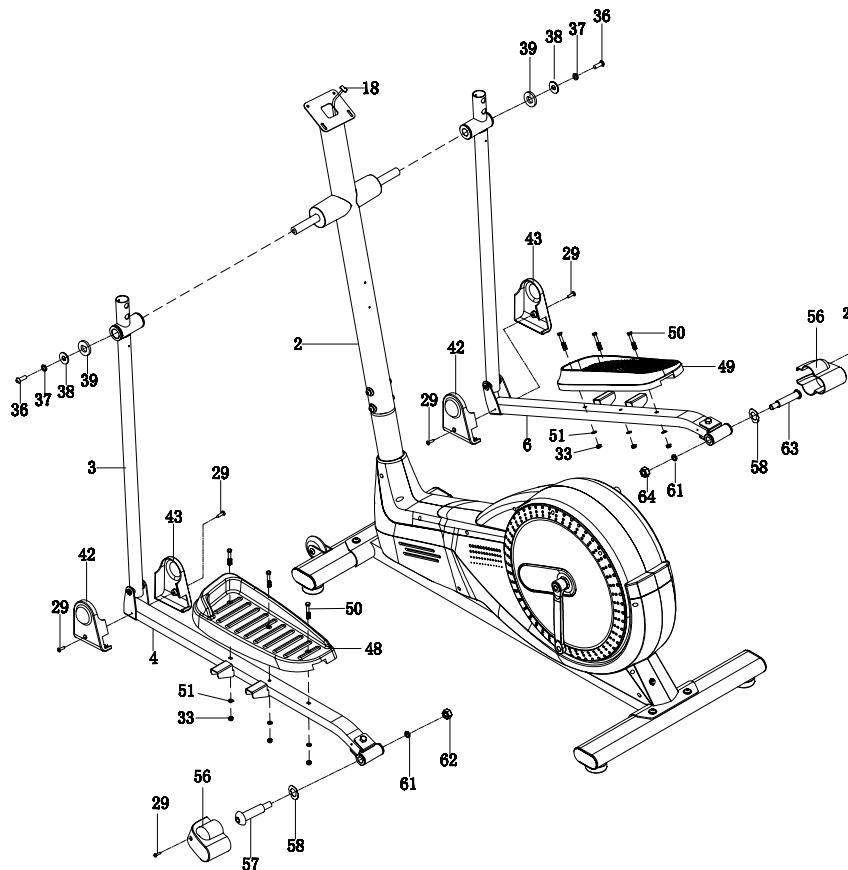


3. Installation du poste avant

Retirez six boulons M8x15 (19), six rondelles à ressort Ø8 (37), six grandes rondelles Ø8 x Ø20 (65) et six rondelles en PVC Ø10 x Ø20 (21) du cadre principal (1).

Connectez le Fil du Capteur II (66) du Cadre Principal (1) au Fil du Capteur I (18) à partir du poste Avant (2).

Insérez le poste Avant (2) sur le tube du Cadre Principal (1) et fixez avec six Boulons M8x15 (19), six Rondelles à Ressort Ø8 (37), six grandes rondelles courbées Ø8xØ20 (65) et six Rondelles PVC Ø10 x Ø20 (21) qui ont été enlevées.



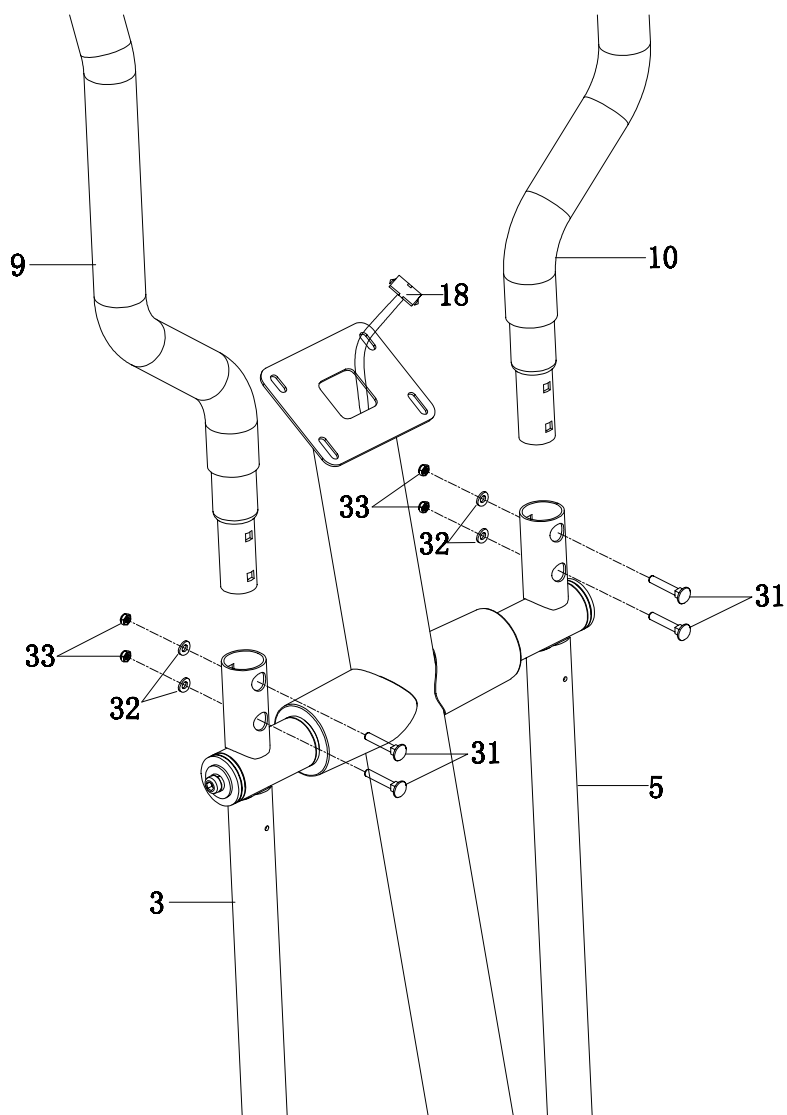
4. Bias de la main courante gauche / droite, Barres de pied gauche / droite, Pédales de pied gauche / droite, Pied Installation des couvercles de barre-A / B et du support de la barre de pied

Retirez deux boulons M8x20 (36), deux rondelles élastiques Ø8 (37), deux grandes rondelles Ø8xØ25 (38) et deux rondelles Ø38x3 D (39) des axes horizontaux gauche et droit du poste avant (2). Attachez le Bras de la main courante Gauche (3) sur l'axe horizontal gauche du poste Avant (2) avec un Boulon M8x20 (36), un Rondelle à ressort Ø8 (37), une grande Rondelle (Ø8xØ25) (38) et une Rondelle Ø38x3 D (39) qui ont été enlevées.

Fixez le support gauche en U (60) à la manivelle gauche (106) avec un boulon 1/2 "(57) pour support en U gauche (60), rondelle ondulée Ø28xØ17x0,3 (58), rondelle élastique Ø13xØ20x2 (61), et Écrou gauche en nylon de 1/2 "(57).

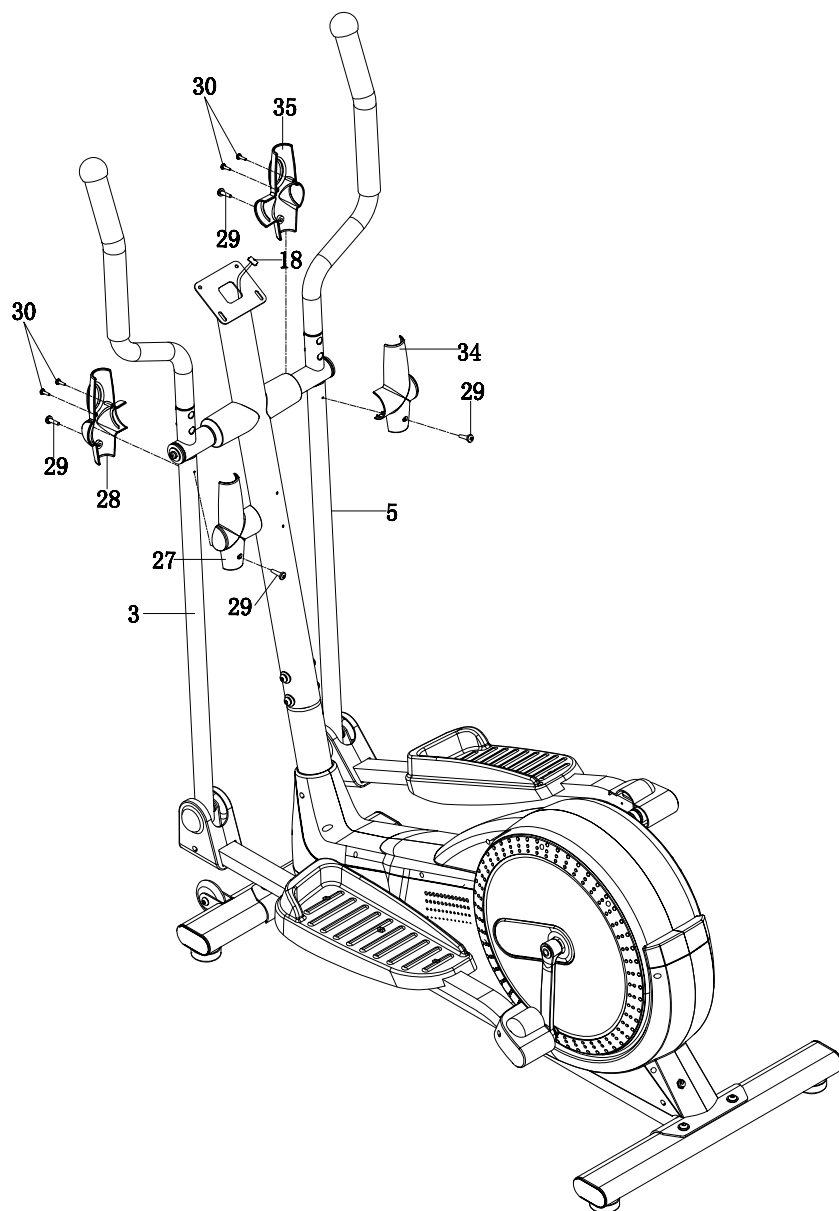
Attachez le couvercle du support de la barre du pied (56) sur l'extrémité arrière du repose-pied gauche (4) à l'aide d'une vis ST4.2x20 (29). La barre de pied gauche (4) est attachée à l'aide du boulon (57) qui a un filetage à gauche. Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour serrer. La barre du pied droit (6) est fixée à l'aide du boulon (63) qui a un filetage à droite. Tournez dans le sens horaire pour serrer. Attachez la Pédale Gauche (48) sur la Barre du Pied Gauche (4) à l'aide de trois Écrous en Nylon M6 (33), trois rondelles Ø6xØ12x1.0 (51) et trois boulons M6x40 (50). Fixez les couvercles de barre de pied-A / B (42,43) sur la barre de pied gauche (4) avec deux ST4.2x20 Vis auto-taraudeuses Phillips (29).

Répétez l'étape ci-dessus pour fixer le bras de la main courante droite (5) sur l'axe horizontal droit de la Poste avant (2) et barre de pied droite (6) à la manivelle (107).



5. Installation des mains courantes gauche / droite

Attachez les mains courantes gauche / droite (9, 10) sur les bras de la main courante gauche / droite (3, 5) avec quatre boulons M6x35 (31), quatre Rondelles courbés Ø6 (32) et quatre Écrous en Nylon M6 (33).

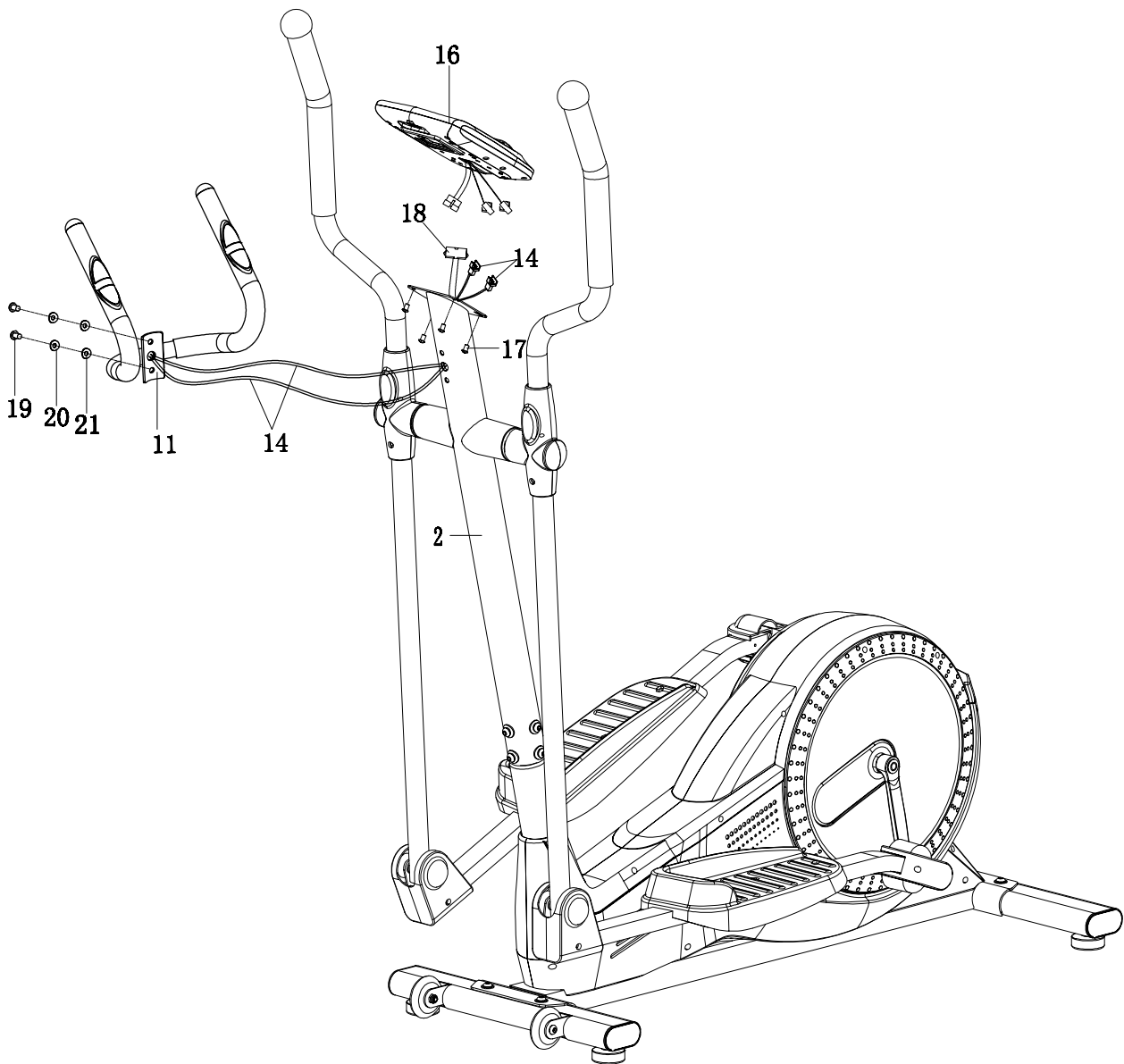


6. Couvertres de bras de main courante gauche et droite - Installation A / B

Attachez le couvercle de la main courante gauche e-A / B (27,28) sur le bras de la main courante gauche (3) à l'aide de deux Vis ST4.2x20 (29) et deux Vis ST2.9x16 (30).

Attachez le couvercle du bras de la main courante droite-A / B (34,35) sur le bras de la main courante droite (5) à l'aide de deux Vis ST4.2x20 (29) et deux Vis ST2.9x16 (30).

Serrez les vis à l'aide de l'outil Multi Hexagonal avec le tournevis cruciforme fourni.



7. Installation du guidon et de l'ordinateur

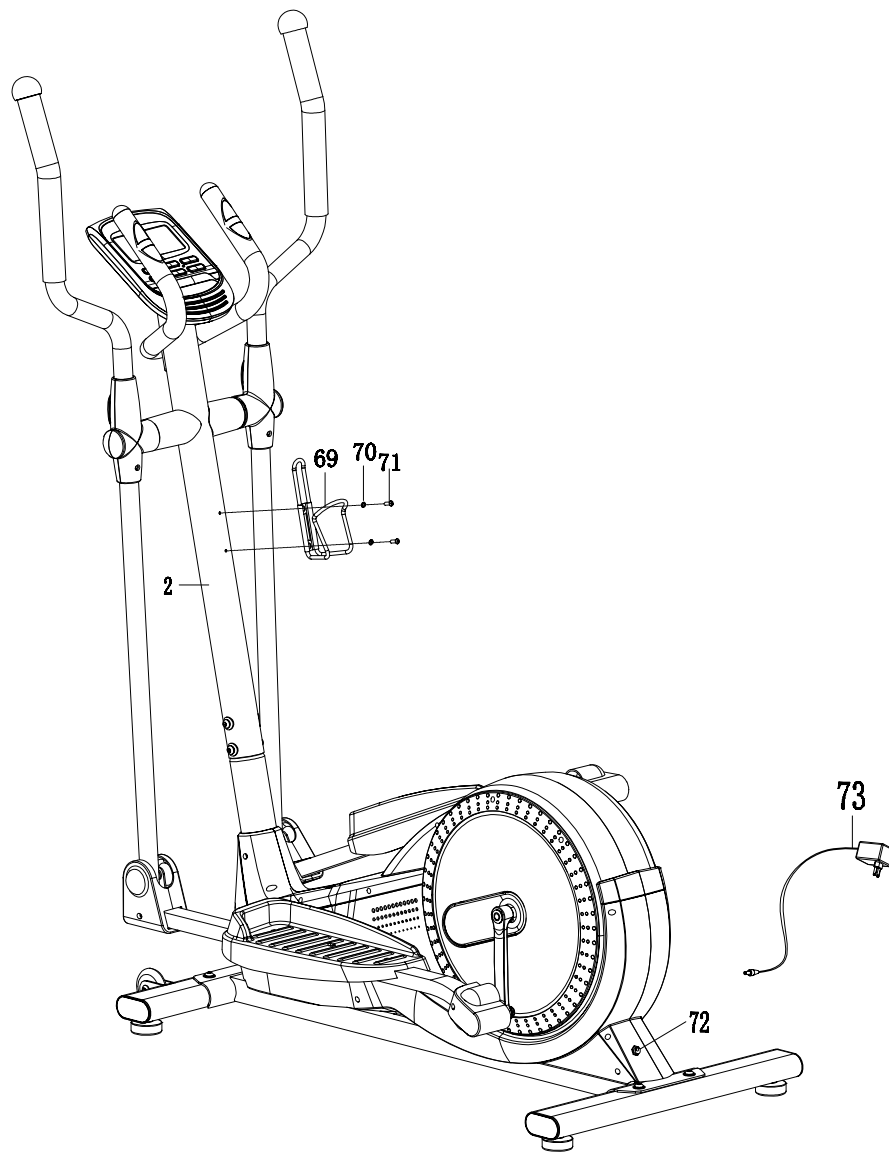
Enlevez deux boulons M8x15 (19) et deux rondelles courbées Ø8xØ16 (20) et deux rondelles en PVC Ø10xØ20 (21) du poste avant (2).

Insérez les fils du capteur de pouls manuel (14) du guidon (11) dans le trou du poste avant (2), puis retirez-les de l'extrémité supérieure du poste avant (2).

Attachez le guidon (11) sur le poste avant (2) avec deux Boulons M8x15 (19) et deux Rondelles Courbées Ø8xØ16 (20) et deux rondelles en PVC Ø10xØ20 (21) qui ont été retirées.

Retirez quatre boulons M5x10 (17) de l'arrière de l'ordinateur (16).

Connectez les fils du capteur de pouls I (18) et du détecteur de pouls manuel (14) aux fils provenant de l'ordinateur (16) puis fixez l'ordinateur (16) sur l'extrémité supérieure du poste avant (2) avec quatre boulons M5x10 (17) qui ont été enlevés.



8. Installation de l'adaptateur secteur

Enlevez deux Boulons M5x15 (71) et une Rondelle (70) du poste du guidon (2), attachez le porte-bouteille (69) au poste du guidon (2) avec deux boulons M5x15 (71) et Rondelle Ø5 (70) qui ont été enlevées.

Branchez une extrémité de l'adaptateur secteur (73) dans la prise d'alimentation du câble d'alimentation (72) à l'arrière du protecteur gauche. Avant de brancher, assurez-vous de vérifier attentivement les caractéristiques de l'adaptateur. Branchez l'autre extrémité de l'adaptateur secteur (73) dans la prise murale.

LES CHOSES QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AVANT L'EXERCICE

Sélection du programme et de la valeur de réglage

1. Utilisez les touches HAUT ou BAS pour sélectionner le mode programme, puis appuyez sur ENTRER pour confirmer votre mode d'exercice.
2. Dans le mode manuel, l'ordinateur va utiliser les touches HAUT ou BAS pour mettre en place votre exercice TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
3. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.
4. Lorsque vous atteignez votre cible, l'ordinateur produira des bips sonores puis s'arrêtera.
5. Si vous configurez plus d'une cible et que vous souhaitez atteindre la prochaine cible, appuyer sur la touche START / STOP pour continuer l'exercice.

Fonction wake-up

Le moniteur passera en mode VEILLE (LCD éteint) quand il n'y a pas d'entrée de signal et aucune touche pressée au bout de 4 minutes. Appuyez sur l'écran pour démarrer le moniteur.

FONCTIONS ET CARACTÉRISTIQUES

1. TIME: Affiche votre temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes. Votre ordinateur va automatiquement compter de 0:00 à 99:59 en intervalles d'une seconde. Vous pouvez également programmer votre ordinateur pour le compte à rebours à partir d'une valeur cible en utilisant les touches HAUT et BAS.
2. DISTANCE: Affiche la distance cumulée parcourue pendant chaque séance d'entraînement jusqu'à un maximum de 99.9KM / MILE.
3. RPM: Votre cadence de pédalage.
4. WATT: La quantité d'énergie mécanique de l'ordinateur reçoit de votre exercice.
5. SPEED: Affiche la valeur de votre vitesse d'entraînement en KM / MILE par heure.
6. CALORIES: Votre ordinateur va estimer les calories brûlées cumulées à un moment donné au cours de votre séance d'entraînement.
7. PULSE: Votre ordinateur affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute au cours de votre séance d'entraînement.
8. AGE: Votre ordinateur permet de programmer votre âge de 10 à 99 ans. Si vous ne définissez pas un âge, cette fonction sera toujours par défaut à 35 ans.
9. TARGET HEART (PULSE TARGET): La fréquence cardiaque que vous devez maintenir est appelé votre fréquence cardiaque cible en battements par minute.
10. PULSE RECOVERY: Au cours de la phase de démarrage, laisser les mains tenant sur les poignées ou laisser l'émetteur de la poitrine attachée puis appuyez sur la touche "PULSE RECOVERY", le temps commencera à compter 01 00-à-00h59 - - 00:00. Dès que 00:00 est atteint, l'ordinateur montrera l'état de récupération de votre fréquence cardiaque avec des grades allant de F1.0 à F6.0.

1.0 signifie EXCEPTIONNEL

1.0 < F < 2,0 signifie EXCELLENT

2,0 < F < 2.9 signifie BON

3,0 < F < 3,9 signifie MOYEN

4,0 < F < 5.9 inférieure à la moyenne 6.0 signifie FAIBLE

Remarque: Si aucune entrée de signal d'impulsion, l'ordinateur affiche "P" sur la fenêtre PULSE. Si l'ordinateur affiche "ERR" dans la fenêtre de message, veuillez ré-appuyer sur la touche PULSE RECOVERY et veuillez vous assurer que vos mains tiennent bien les poignées ou l'émetteur de la poitrine est bien attaché.

11. DISTANCE BAR: Chaque barre indique 100 mètres ou 0,1 mile.

FONCTION CLE

Il y a 6 touches bouton et la description de fonction comme suit:

1. la touche START / STOP:
 - fonction de démarrage rapide: Vous permet de démarrer l'ordinateur sans sélectionner un programme. Séance d'entraînement manuel uniquement. Le Temps commence automatiquement à compter à partir de zéro
 - Pendant le mode d'exercice, appuyez sur la touche pour STOPPER l'exercice.
 - Pendant le mode d'arrêt, appuyez sur la touche START pour commencer exercice.
2. Touche UP: Appuyez sur la touche pour augmenter la résistance pendant le mode d'exercice.
 - Pendant le mode de réglage, appuyez sur la touche pour augmenter la valeur du temps, distance, calories, âge et sélectionnez le genre et programme.
3. Touche DOWN: a. Appuyez sur la touche pour diminuer la résistance pendant le mode d'exercice.
 - Pendant le mode de réglage, appuyez sur la touche pour diminuer la valeur du temps, distance, calories, âge et sélectionnez Sexe et le programme.
4. Touche ENTER: a. Pendant le mode de réglage, appuyez sur la touche pour accepter l'entrée de données en cours.
 - Au mode d'arrêt, en maintenant cette touche pendant plus de deux secondes, l'utilisateur peut réinitialiser toutes les valeurs à zéro ou à la valeur par défaut.
 - Pendant le réglage de l'horloge, appuyez sur cette touche permet d'accepter l'heure de réglage et le réglage minute.
5. BODY touche FAT: Appuyez sur la touche pour saisir votre TAILLE, POIDS, sexe et âge, puis de mesurer le taux de graisse dans votre corps,
6. Touche RÉCUPÉRATION PULSE: Appuyez sur la touche pour activer la fonction de récupération de la fréquence cardiaque.

INTRODUCTION AU PROGRAMME ET OPÉRATIONS

Programme manuel : Manuel

P1 est un programme manuel. L'utilisateur peut commencer l'exercice en appuyant sur la touche START / STOP. Le niveau de résistance par défaut est 5. Les utilisateurs peuvent exercer à n'importe quel niveau de résistance (Réglage par touches HAUT / BAS pendant la séance d'entraînement) avec une période de temps ou un certain nombre de calories ou une certaine distance.

Opérations:

1. Utilisez HAUT / BAS pour sélectionner le programme (P1) MANUEL.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer le programme MANUEL.
3. Le TIME clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur la touche pour confirmer votre temps souhaité.
4. La DISTANCE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler la distance désirée. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre distance souhaitée.
5. Les CALORIES clignotent et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir vos CALORIES d'exercice. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer vos CALORIES souhaités.
6. Le PULSE clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir votre PULSE d'exercice. Appuyez sur la touche pour confirmer votre impulsion souhaitée ENTER.
7. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.

Programmes prédéfinis : Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAMME 2 à PROGRAMME 13 sont les programmes prédéfinis. Les utilisateurs peuvent exercer avec le niveau de chargement dans différents intervalles que les profils montrent.

Opérations:

1. Utilisez les touches HAUT / BAS pour sélectionner l'un des programmes ci-dessus de P2 à P13.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer votre programme d'entraînement.
3. Le TIME clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre temps d'exercice souhaitée.
4. La DISTANCE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre DISTANCE cible. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre distance souhaitée.
5. Les CALORIES clignotent et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour définir vos CALORIES d'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer vos CALORIES souhaités.
6. Le PULSE clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir votre PULSE d'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre impulsion souhaitée.
7. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.

Programme de réglage d'utilisateurs : USER 1 USER 2 USER 3 USER 4

Programme 14-17 est le programme de configuration de l'utilisateur. Les utilisateurs sont libres de créer les valeurs dans l'ordre du temps, distance, calories et le niveau de résistance en 10 colonnes. Les valeurs et les profils seront stockées dans la mémoire après l'installation. Les utilisateurs peuvent également modifier le chargement en cours dans chaque colonne par les touches UP / DOWN, et ils ne changeront pas le niveau de résistance stockée dans la mémoire.

Opérations:

1. Utilisez les touches HAUT / BAS pour sélectionner le programme utilisateur de P14 à P17.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer votre programme d'entraînement.
3. La colonne 1 clignotera , puis utilisez les touches UP / DOWN pour créer votre profil d'exercice personnel. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre première colonne du profil d'exercice. Le niveau par défaut est la charge 1.
4. La colonne 2 clignotera, puis utilisez les touches UP / DOWN pour créer votre profil d'exercice personnel. Appuyez ENTREER pour confirmer votre deuxième colonne du profil d'exercice.
5. Suivez la description ci-dessus 5 et 6 pour finir vos profils d'exercice personnel. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre profil d'exercice souhaité.
6. Le TIME clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur la touche pour confirmer votre temps d'exercice souhaitée.
7. Le DISTANCE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre DISTANCE cible. Appuyez ENTREER pour confirmer votre distance souhaitée.
8. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour définir vos CALORIES d'exercice. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer vos CALORIES souhaités.
9. Le PULSE clignotera et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir votre PULSE d'exercice. Appuyez ENTREER pour confirmer votre impulsion souhaitée.
10. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.

Programme de contrôle de la fréquence cardiaque: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Cible H.R.C.

Programme 18 Programme 22 sont les programmes de contrôle de fréquence cardiaque et le programme 22 est le programme du contrôle du taux de la fréquence cardiaque.

Programme 18 est le 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{âge}) \times 55\%$

Programme 19 est le 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{âge}) \times 65\%$

Programme 20 est le 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{âge}) \times 75\%$

Programme 21 est le 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{âge}) \times 85\%$

Programme 22 est la cible H.R.C. - - Entraînement en fonction de votre valeur cible de fréquence cardiaque.

Les utilisateurs peuvent exercer en fonction de votre programme de la fréquence cardiaque souhaitée en réglant votre âge, TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE TARGET. Dans ces programmes, l'ordinateur ajuste le niveau de résistance en fonction de la fréquence cardiaque détectée. Par exemple, le niveau de résistance peut augmenter toutes les 20 secondes alors que la fréquence cardiaque détectée est inférieure à la H.R.C. CIBLE le niveau de résistance peut également diminuer toutes les 20 secondes alors que la fréquence cardiaque détectée est supérieure à la H.R.C. CIBLE

Opérations:

1. Utilisez les touches HAUT / BAS pour sélectionner l'un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque de P18 à P22.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer votre programme d'entraînement
3. L'AGE clignote aux programmes 18 et 21 et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre AGE. L'âge par défaut est 35.
4. Au programme 22, le PULSE TARGET clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre PULSE TARGET entre 80 et 180. Le PULSE TARGET par défaut est 120.
5. Le TIME clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la durée souhaitée.
6. Le DISTANCE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler la distance désirée. APPUYEZ sur ENTRER pour confirmer votre distance souhaitée.
7. Le CALORIES clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir vos CALORIES d'exercice. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer vos CALORIES souhaités.
8. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.

Programme de contrôle Watt: Contrôle Watt

Programme 23 est un programme indépendant de la vitesse. Appuyez sur la touche ENTER pour mettre en place les valeurs de TARGET WATT, TIME, DISTANCE et CALORIES. Pendant le mode d'exercice, le niveau de résistance est pas réglable. Par exemple, le niveau de résistance peut augmenter alors que la vitesse est trop lente. De plus, le niveau de résistance peut diminuer alors que la vitesse est trop rapide. Par conséquent, la valeur calculée de WATT sera fixée à la valeur de configuration TARGET WATT par les utilisateurs.

Opérations:

1. Utilisez la touche HAUT ou BAS pour sélectionner le (P23) programme CONTROL WATT.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer votre programme d'entraînement.
3. Le TIME clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre heure souhaitée.
4. La DISTANCE clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour régler la distance désirée. Appuyez sur Entrée pour confirmer votre distance souhaitée.
5. Le WATT clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir votre valeur WATT cible. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre cible WATT. La valeur WATT par défaut est 100.
6. Les CALORIES clignent et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir vos CALORIES d'exercice. Appuyez sur ENTRER pour confirmer vos CALORIES souhaités.
7. Le PULSE clignote et vous pouvez appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour définir votre PULSE d'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre impulsion souhaitée.
8. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.

NOTE:

1. WATT = COUPLE (KGM) * RPM * 1,03

2. Dans ce programme, la valeur WATT gardera une valeur constante. Cela signifie que si vous colportez rapidement, le niveau de la résistance va diminuer et si vous colportez lentement, le niveau de résistance augmente. Toujours essayez de garder la même valeur de watt.

Programme de graisse corporelle: graisse corporelle

Programme 24 est un programme spécial conçu pour calculer le ratio de graisse corporelle des utilisateurs et d'offrir un profil de charge spécifique pour les utilisateurs.

Il existe 3 types de corps divisés selon le FAT% calculé.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: 27 < BODY FAT% > 20

Type3: BODY FAT% <20

L'ordinateur affiche les résultats des tests de FAT POUR CENT

Opérations :

1. Utilisez les touches HAUT / BAS pour sélectionner le programme (P24) BODY FAT.
2. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer votre programme d'entraînement.
3. Le HAUTEUR clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre HAUTEUR. Appuyez sur ENTRER pour confirmer votre HAUTEUR. La hauteur par défaut est 170cm ou 5'07 "(5feet 7 pouces).
4. Le poids clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre poids. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre poids. Le poids par défaut est 70kgs ou 155lbs.
5. Le GENRE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner votre sexe. Le numéro 1 l'homme et le numéro 0 signifie femme. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre sexe. Le défaut du sexe est 1 (HOMME).
6. L'AGE clignote et vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour régler votre AGE. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre AGE. L'AGE par défaut est 35.
7. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer la mesure de la graisse corporelle. Si la vitrine E sur la fenêtre, Veuillez vous assurer que vos mains sont bien fixés sur les poignées ou la ceinture thoracique est bien sur votre corps. Ensuite, appuyez à nouveau sur la touche START / STOP pour commencer la mesure de la graisse corporelle.
8. Après la fin de votre mesure, l'ordinateur affiche les valeurs de FAT CENT sur l'écran LCD
9. Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'exercice.

GUIDE DES OPÉRATIONS

1. Mode en veille :

L'ordinateur sera en mode veille quand il n'y a pas d'entrée de signal et aucune touche pressée au bout de 4 minutes. Vous pouvez appuyer sur une touche pour réveiller l'ordinateur.

2. MESSAGE D'ERREUR :

E1 (ERROR 1):

état normal: Au cours de l'entraînement, lorsque le moniteur n'obtient pas de signal de comptage du moteur d'engrenage pendant plus de 4 secondes et après 3 vérifications successifs , puis l'écran LCD affichera l'erreur E1 .

En marche: Le motoréducteur retournera automatiquement à zéro, lorsque le signal du moteur ne peut pas être détecté pendant plus de 4 secondes, puis le pilote de la moto-réducteur sera coupée immédiatement et montrera l'erreur E1 sur l'écran LCD. Tout l'autre marque numérique et la fonction sont vides, et les signaux de sortie sont coupés aussi.

E2 (ERROR 2):

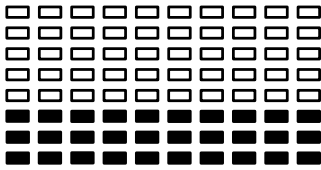
Lorsque le moniteur lit les données de la mémoire, si le code I.D. est incorrect ou les dommages mémoire IC alors le moniteur affiche l'erreur E2 immédiatement

E3 (ERROR 3):

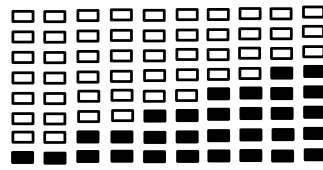
Après 4 secondes en mode de démarrage, l'ordinateur détecte le moteur défectueux n'a pas démarré , la barre LCD affiche l'erreur "E3".

GRAPHIQUES LCD D'ENTRAINEMENT

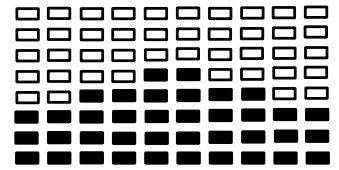
PROGRAM1: Manual



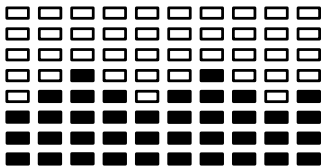
PROGRAM2: Steps



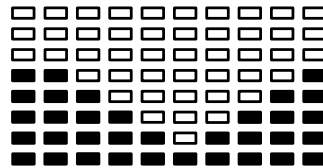
PROGRAM3: Hill



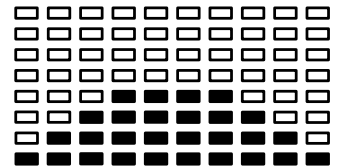
PROGRAM4: Rolling



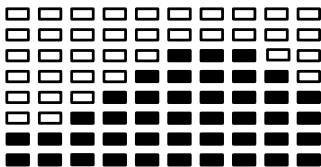
PROGRAM5: Valley



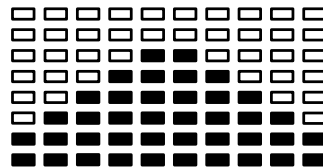
PROGRAM6: Fat Burn



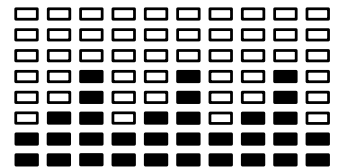
PROGRAM7: Ramp



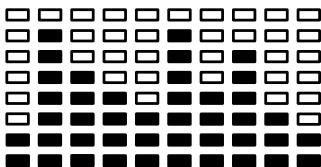
PROGRAM8: Mountain



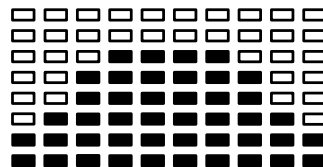
PROGRAM9: Intervals



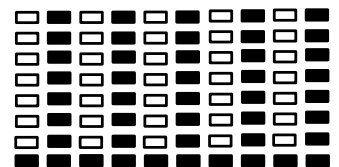
PROGRAM10: Random



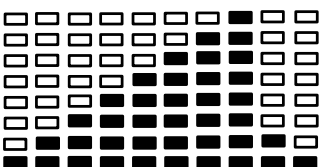
PROGRAM11: Plateau



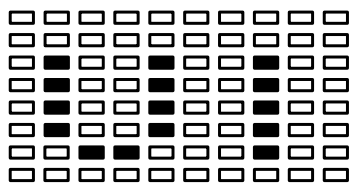
PROGRAM12: Tartlek



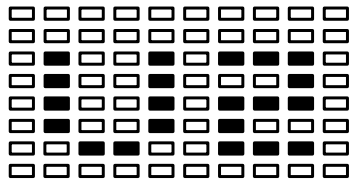
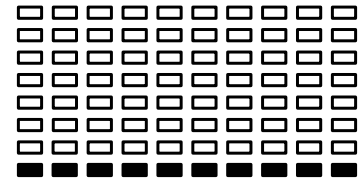
PROGRAM13: Precipice



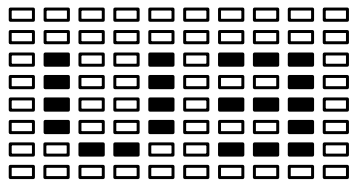
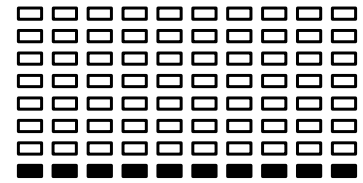
PROGRAMME DE CONFIGURATION DE L'UTILISATEUR



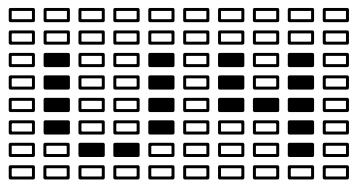
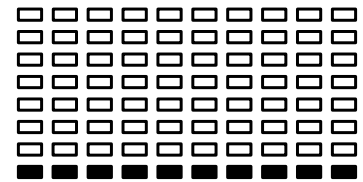
PROGRAM 14



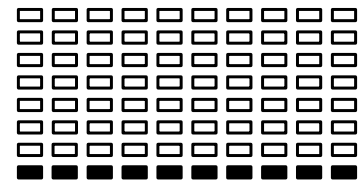
PROGRAM 15



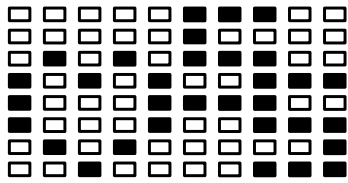
PROGRAM 16



PROGRAM 17

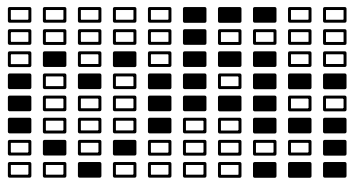
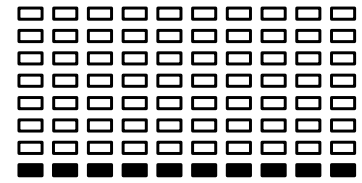


PROGRAMME DES PROFILS DE FREQUENCE CARDIAQUE:



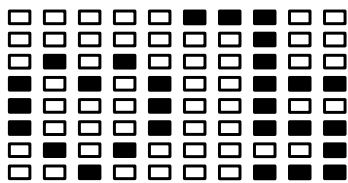
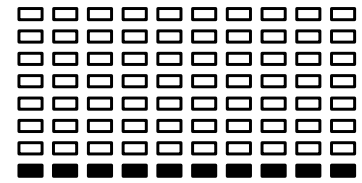
PROGRAM 18

→
55% HRC



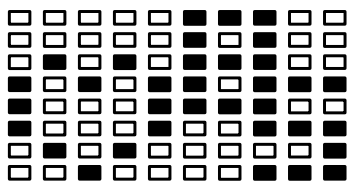
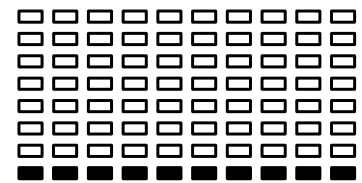
PROGRAM 19

→
65% HRC



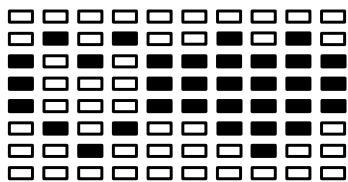
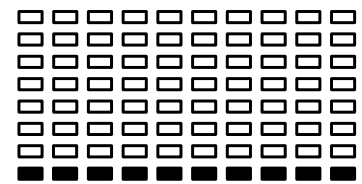
PROGRAM 20

→
75% HRC



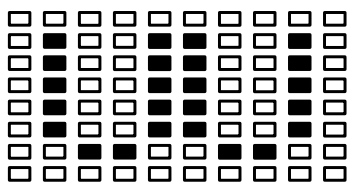
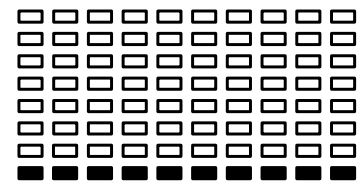
PROGRAM 21

→
85% HRC



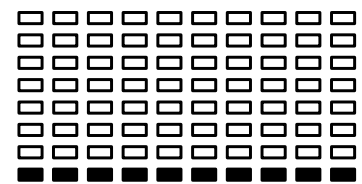
PROGRAM 22

→
TARGET HRC



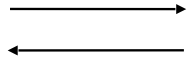
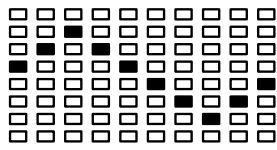
PROGRAM 23

→
WATT CONTROL

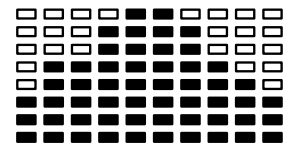
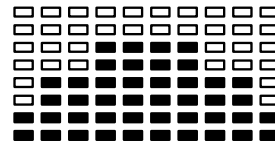
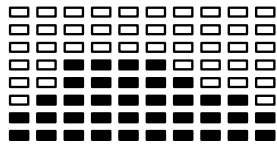
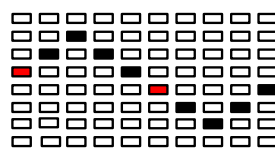


PROGRAMME TEST BODY FAT

BODY FAT STOP MODE



BODY FAT START MODE



Temps d'entraînement
40 minutes

Temps d'entraînement
40 minutes

Temps d'entraînement
20 minutes

L'un des exercices apparaîtra automatiquement lors de la mesure de la graisse corporelle

ENTRETIEN

Nettoyage

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

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

Stockage

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

DÉPANNAGE

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

LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

Pour télécharger l'application, scannez son code QR ou recherchez-la dans votre App Store.
Conditions requises : l'appareil mobile doit correspondre à un Android 5.0 ou davantage avec Bluetooth 4.0 ou un iOS 8.0 ou davantage.

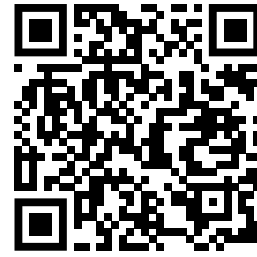
Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

Les utilisateurs d'Android doivent veiller à ce que la case « source inconnues » soit cochée dans la catégorie « Sécurité de l'appareil » des paramètres généraux.

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



Delightech



iOS



EXERCICE D'ÉTIREMENT

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

1 ROULER LA TÊTE

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



2 EPAULE ELEVATION

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



3 ETIREMENT DES CÔTES

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



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



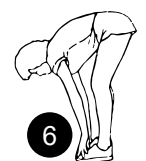
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



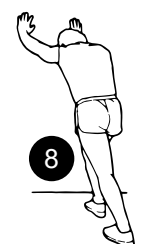
7 ETIREMENT DU TENDON

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



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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





Directive européenne n° 2002/96/EG relative aux déchets

Ne jeter en aucun cas l'appareil avec les ordures ménagères. Ne disposez de l'appareil que dans les décharges publiques (Gestion des déchets communaux de la ville). Pour leur élimination respectez les réglementations en vigueur locales. Renseignez-vous à la mairie ou à la commune de votre ville sur les possibilités offertes pour éliminer votre appareil correctement et en respectant l'environnement.



Batteries / Accumulateur

Selon l'ordonnance des Piles, Vous comme consommateur, vous devez apporter les piles et accumulateurs usagés à un point de collecte. Il est interdit par la loi de les jeter dans les ordures ménagères habituelles.

Le symbole de la poubelle barrée marqué sur chaque pile ou accumulateurs signifie qu'il ne faut pas les jeter dans la poubelle classique. Près de ce symbole, vous trouverez aussi un symbole qui indique les métaux lourds utilisés. Ces métaux lourds nécessitent une élimination écologiquement rationnelle, donc vous comme consommateur, vous devez apporter les piles et accumulateurs usagés à un point de collecte le plus proche. Renseignez-vous, en cas de doute, à la mairie ou à la commune de votre ville sur les possibilités offertes pour élimination correcte et qui respecte l'environnement.



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

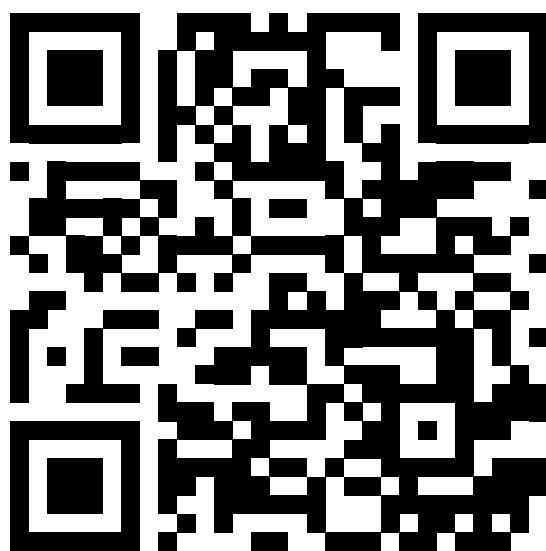
Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio
Utilizzo
Smontaggio



3 semplici passaggi per un inizio veloce e sicuro:

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il Video
3. Inizia ad allenarti!



Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/cx625_video

Gentile cliente,

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

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le 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 utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

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

Salvo errori e modificazioni.

INDICE

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	134
VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE	135
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	136
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	137
LE COSE DA SAPERE PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO.....	145
FUNZIONI E CARATTERISTICHE.....	146
FUNZIONI.....	147
INTRODUZIONE E FUNZIONALITÀ PROGRAMMI	148
GUIDA AL FUNZIONAMENTO	153
GRAFICI DI ALLENAMENTO SU SCHERMO LCD	154
IMPOSTAZIONE PROGRAMMA UTENTE	155
PROFILI PROGRAMMA BATTITO	156
TEST PROGRAMMA TEST GRASSO CORPOREO	157
MANUTENZIONE	157
RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	158
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	159
ESERCIZI DI STRETCHING	160
DECLARATION OF CONFORMITY.....	194

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

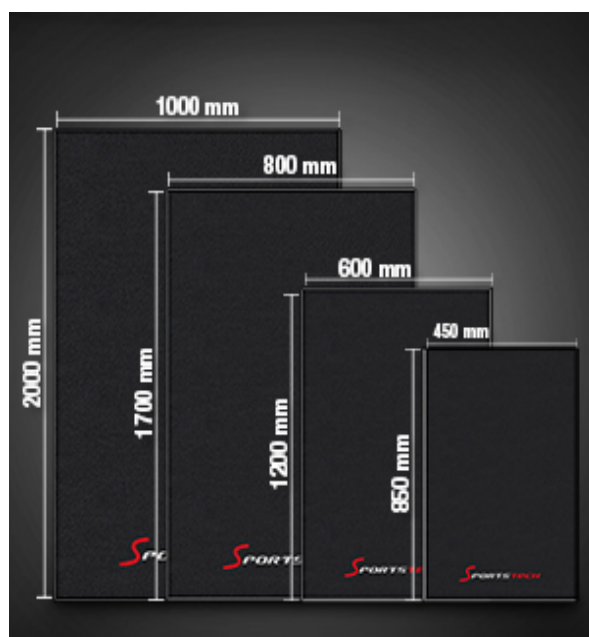


Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo.

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

- Leggi tutte le istruzioni in questo manuale ed esegui degli esercizi di riscaldamento prima di utilizzare questa attrezzatura
- Prima dell'esercizio, per evitare traumi ai muscoli, sono necessari degli esercizi di riscaldamento per ogni posizione del corpo. Fai Riferimento alla pagina Routine di Riscaldamento e Defaticamento. Dopo l'esercizio, è consigliato rilassare il corpo per il defaticamento.
- Per favore assicurati che tutte le parti non siano danneggiate e siano fissate bene prima dell'uso. Questa attrezzatura dev'essere poggiata su una superficie piatta quando la si usa. E' consigliabile usare un materassino a altro materiale coprente sul pavimento.
- Per favore indossa abiti e scarpe appropriati quando usi questa attrezzatura. Non indossare vestiti che possono impigliarsi in qualche punto dell'attrezzatura.
- Non tentare di fare manutenzioni o regolazioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Se dovesse presentarsi qualche problema, interrompi l'uso e consulta un Rappresentante di Servizio Autorizzato.
- Stai attento quando Sali o scendi dal pedale, tenendo sempre i manubri prima. Metti il pedale lateralmente nella posizione più bassa, Sali sul pedale e scavalca il telaio principale, quindi Sali sull'altro pedale.
- Durante l'uso, per favore tieni con i manubri con le mani, fai girare fluidamente i pedali spingendo o tirando i manubri, quindi utilizza l'attrezzatura regolarmente, facendo cooperare mani e piedi. Dopo l'esercizio, per favore metti un pedale nella posizione bassa e togli prima il piede dal pedale più alto e poi dall'altro.
- Non utilizzare l'attrezzatura all'aperto.
- Questa attrezzatura è per uso esclusivamente casalingo.
- Solo una persona deve stare sull'attrezzatura durante l'uso.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura durante l'uso. Questa macchina è progettata per soli adulti. Lo spazio minimo richiesto per operare in sicurezza è non inferiore a due metri.
- Se senti dolori al petto, nausea, capogiri o fiato corto, devi interrompere immediatamente l'esercizio e consultare immediatamente il tuo medico prima di continuare.
- Il peso massimo consentito da questo prodotto è 110kg

VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE



La protezione ideale. Per il vostro allenamento a casa

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

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

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



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

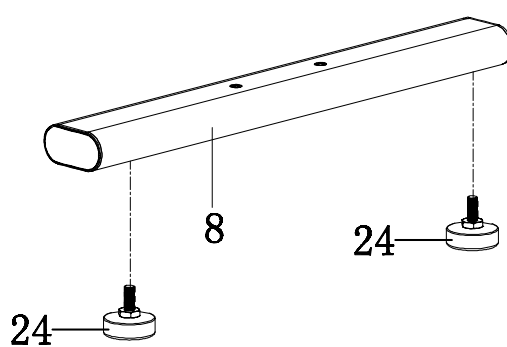
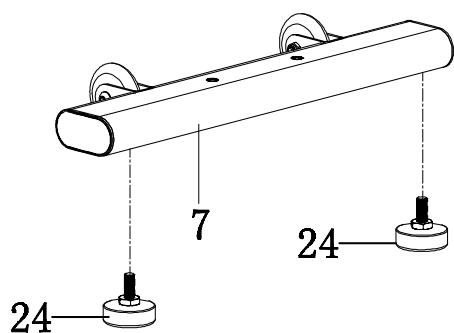
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

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

https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts



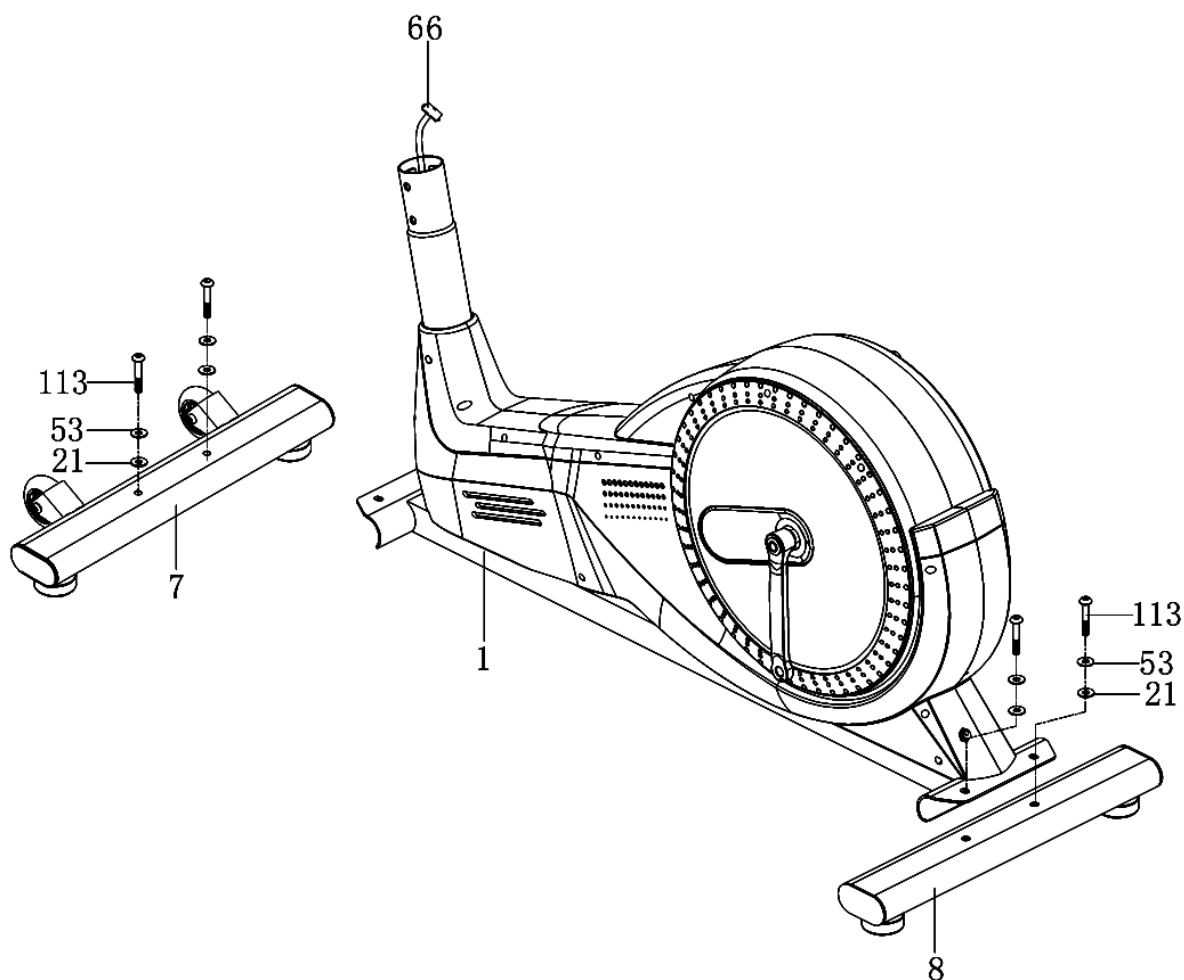
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



1. Installazione Pedana

Posizionare le due Pedane(24) sullo Stabilizzatore Anteriore (7)

Posizionare le due Pedane(24) sullo Stabilizzatore Posteriore (8)



2. Installazione Stabilizzatori Anteriore e Posteriore

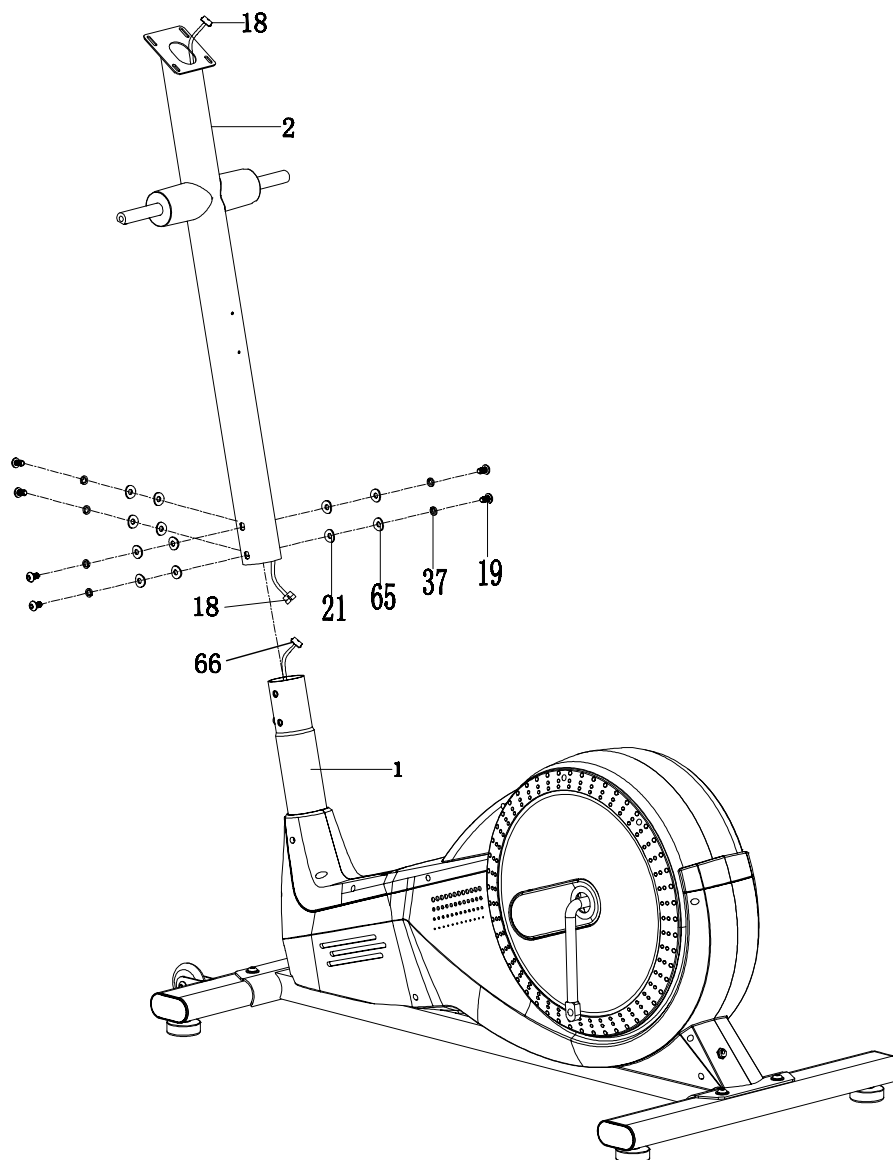
Rimuovere i due Bulloni M8x50 (113), due Rondelle Ø8x Ø16 (53) e due rondelle PVC Ø10x Ø20(21)dallo stabilizzatore Anteriore (7) . Rimuovere due Bulloni M8x50 Bolts (113), due Rondelle Ø8x Ø16 (53) e due rondelle PVC Ø10x Ø20 (21)dallo Stabilizzatore Posteriore (8) .

Posizionare Lo Stabilizzatore Anteriore (7) davanti al Telaio Principale (1) e allineare i buchi dei bulloni.

Attaccare lo Stabilizzatore Anteriore (7) sulla curva frontale del Telaio Principale (1) con due M8x50 Bulloni (113), due Rondelle Ø8x Ø16 (53) e due rondelle PVC Ø10x Ø20 (21) che sono state rimosse.

Posizionare lo Stabilizzatore Posteriore (8) dietro il Telaio Principale (1) e allineare i buchi dei bulloni.

Attaccare lo Stabilizzatore Posteriore (8) nella curva posteriore del Telaio Principale (1) con due bulloni M8x50 (113), due Rondelle Ø8x Ø16 (53) e due rondelle PVC Ø10x Ø20(21) che sono state rimosse

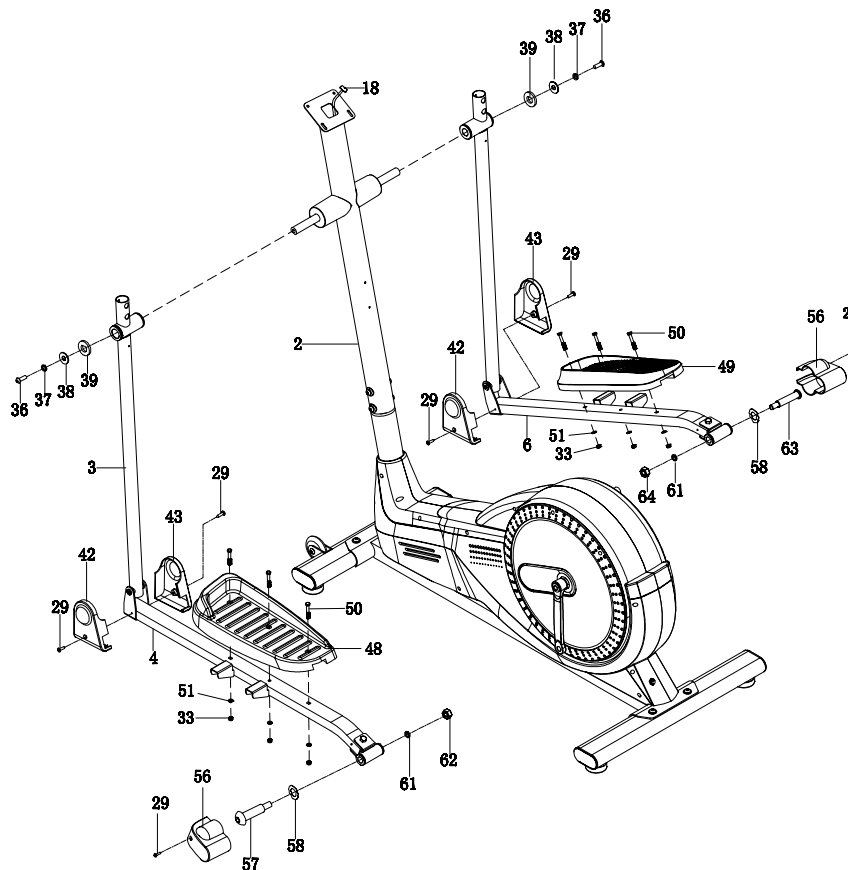


3. Installazione Sezione Anteriore

Rimuovere sei Bulloni M8x15 (19), sei Rondelle Elastiche Ø8(37), sei Grandi Rondelle Curve Ø8 x Ø20 (65) e sei rondelle PVC Ø20 (21) dal Telaio Principale.

Connettere il Filo Sensore II (66) dal Telaio Principale (1) al Filo Sensore I (18) dalla Sezione Anteriore (2).

Inserire la Sezione Anteriore (2) sul tubo del Telaio Principale (1) e assicurarla con sei Bulloni M8x15 (19), sei Rondelle Elastiche Ø8 (37), sei rondelle Curve Ø8xØ20 (65) e sei rondelle PVC Ø10 x Ø20 (21) che sono stati rimossi.



4. Installazione Braccia Corrimano Destro/Sinistro, Barre Pedali Destra/Sinistra, Rivestimenti Barre - A/B e Rivestimento Staffa Pedali

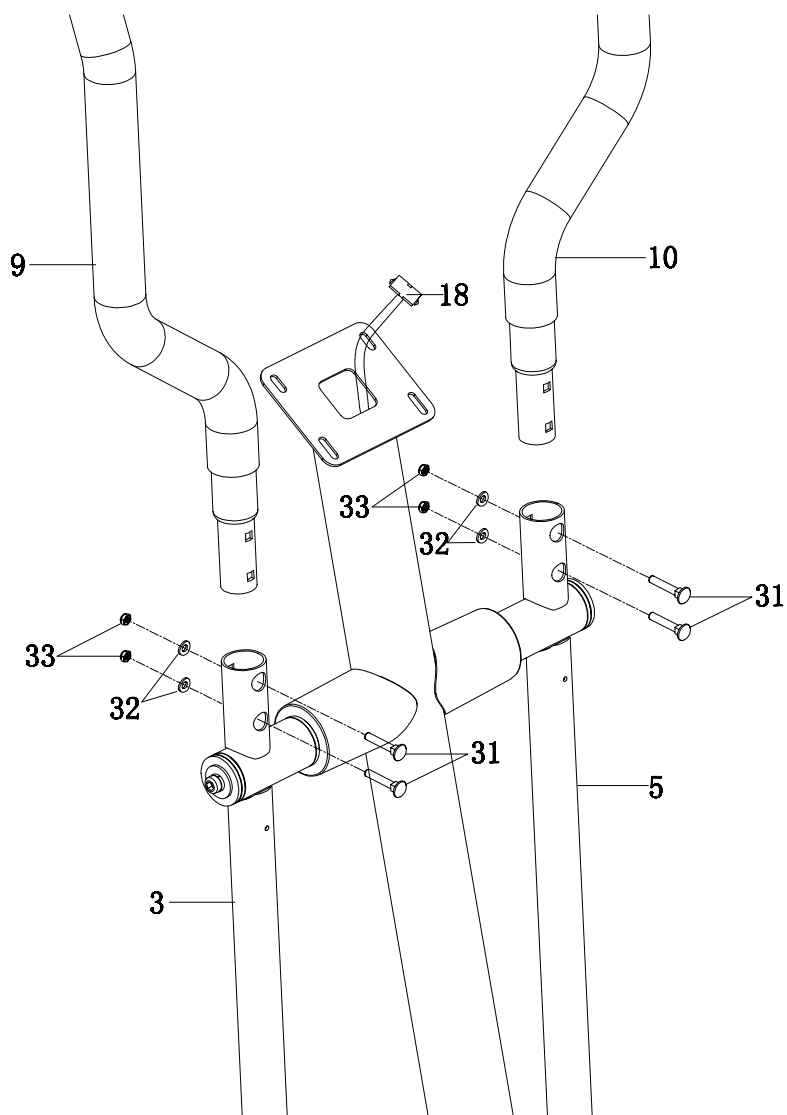
Rimuovere due Bulloni M8x20 (36), due Rondelle Elastiche Ø8(37), due Rondelle Grandi Ø8xØ25 (38) e due Rondelle D Ø38x3 (39) dagli assi orizzontali destro e sinistro della sezione Frontale (2).

Attaccare il Braccio Corrimano Sinistro (3) sull'asse orizzontale sinistro della Sezione Frontale (2) con un Bullone M8x20(36), una Rondella Elastica Ø8 (37), una Rondella Grande Ø8xØ25(38) e una Rondella D Ø38x3(39) che sono stati rimossi.

Attaccare la Staffa a Forma di U sinistra (60) alla Manovella sinistra (106) con un Bullone da 1/2 "(57) per la Staffa a Forma di U (60), Ø28xØ17x0.3 Rondella Onda (58), Rondella elastica Ø13xØ20x2 (61) e da 1/2 "Dado di nylon sinistro (57). Attaccare il coperchio del supporto della barra del piede (56) sull'estremità posteriore della barra del piede sinistro (4) con una vite ST4.2x20 (29). La barra pedale Sinistra (4) viene attaccata usando il Bullone (57) che ha una filettatura verso sinistra. Ruotare in senso antiorario per stringere.

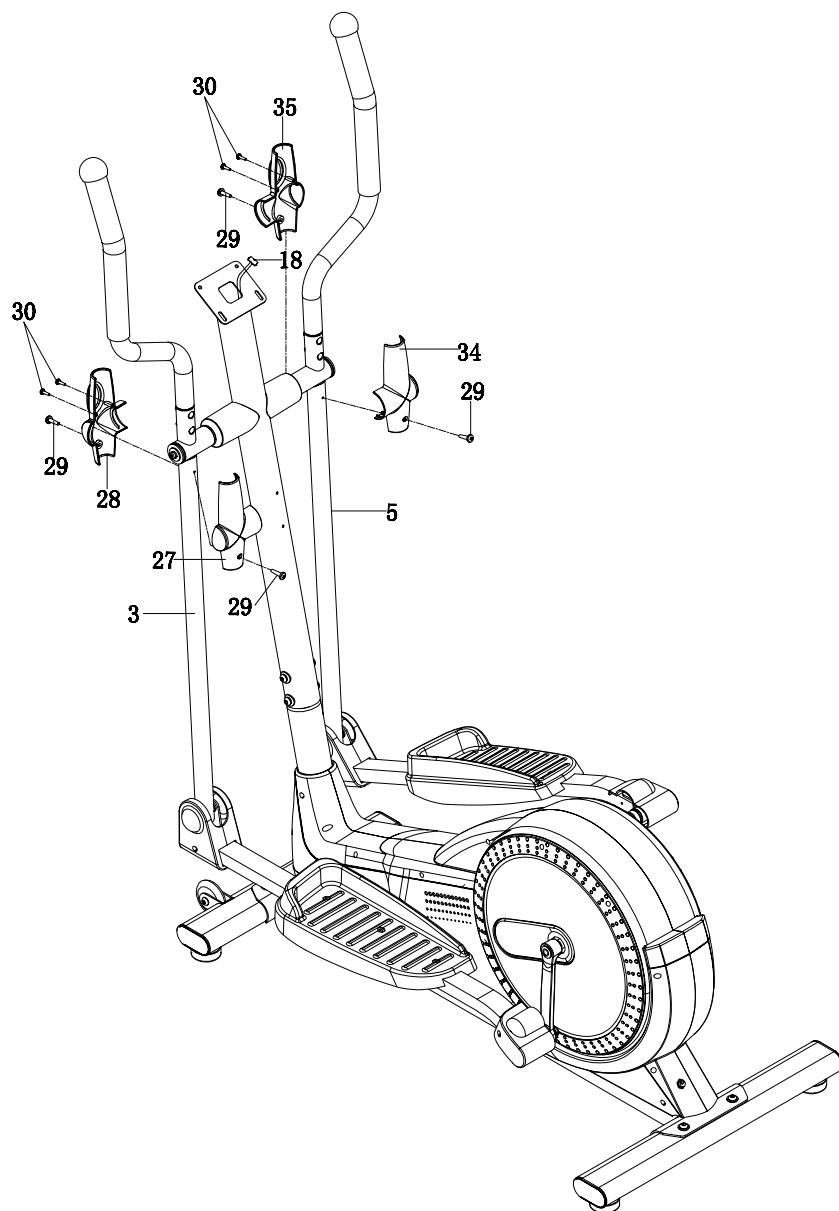
La barra pedale Destra (6) viene attaccata utilizzando il Bullone (63) che ha una filettatura verso destra. Ruotare in senso orario per stringere. Attaccare il Pedale Sinistro (48) sulla Barra Pedale Sinistra (4) con tre Dadi in Nylon M6 (33), tre Rondelle Ø6xØ12x1.0(51) e tre BulloniM6x40 (50).

Attaccare i rivestimenti delle Barre Pedali -A/B (42,43) sulla Barra Pedale Sinistra (4) con due viti Philips Auto Filettanti (29). Ripetere il passaggio di cui sopra per attaccare il Braccio Corrimano Destro (5) sull'asse orizzontale destro della Sezione Anteriore (2) e la Barra Pedale Destra (6) alla Manovella (107)



5. Installazione Corrimano Destro/Sinistro

Attaccare i Corrimano Destro/Sinistro (9,10) sui Bracci corrimano Destro/Sinistro (3,5) con quattro Bulloni M6x35 (31), quattro Rondelle Curve (32) e quattro Dadi in Nylon M6 (33).

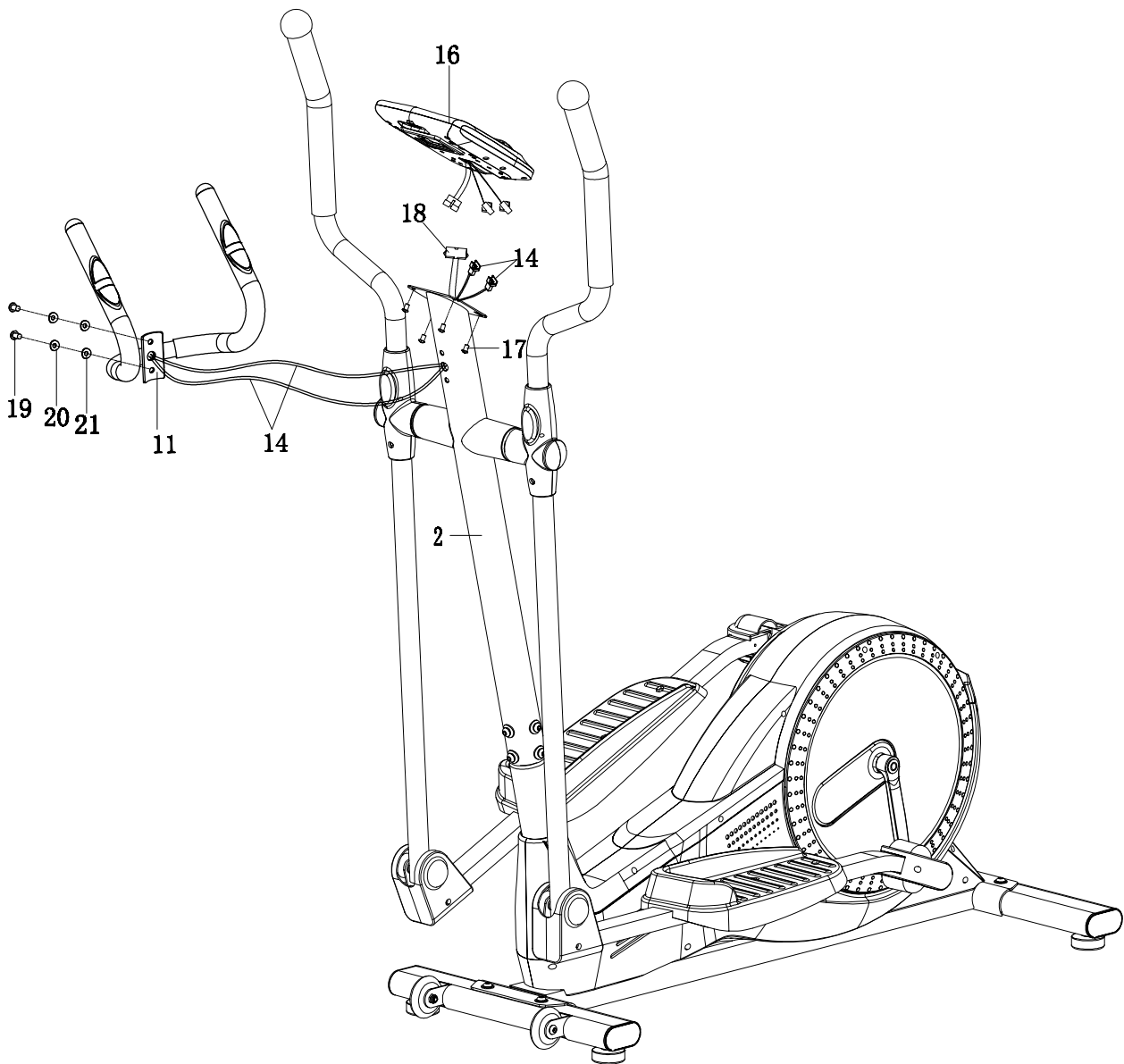


6. Installazione Rivestimento-A/B Braccio Corrimano Destro/Sinistro

Attaccare il Rivestimento -A/B del Braccio Corrimano Sinistro (27,28) sul Braccio Corrimano Sinistro (3) con due Viti ST4.2x20 (29) e due Viti ST2.9x16(30)

Attaccare il Rivestimento -A/B del Braccio Corrimano Destro (27,28) sul Braccio Corrimano Destro (3) con due Viti ST4.2x20 (29) e due Viti ST2.9x16(30)

Stringere le viti con lo Strumento Giravite Multiuso Philips fornito.



7. Installazione Manubrio e Computer

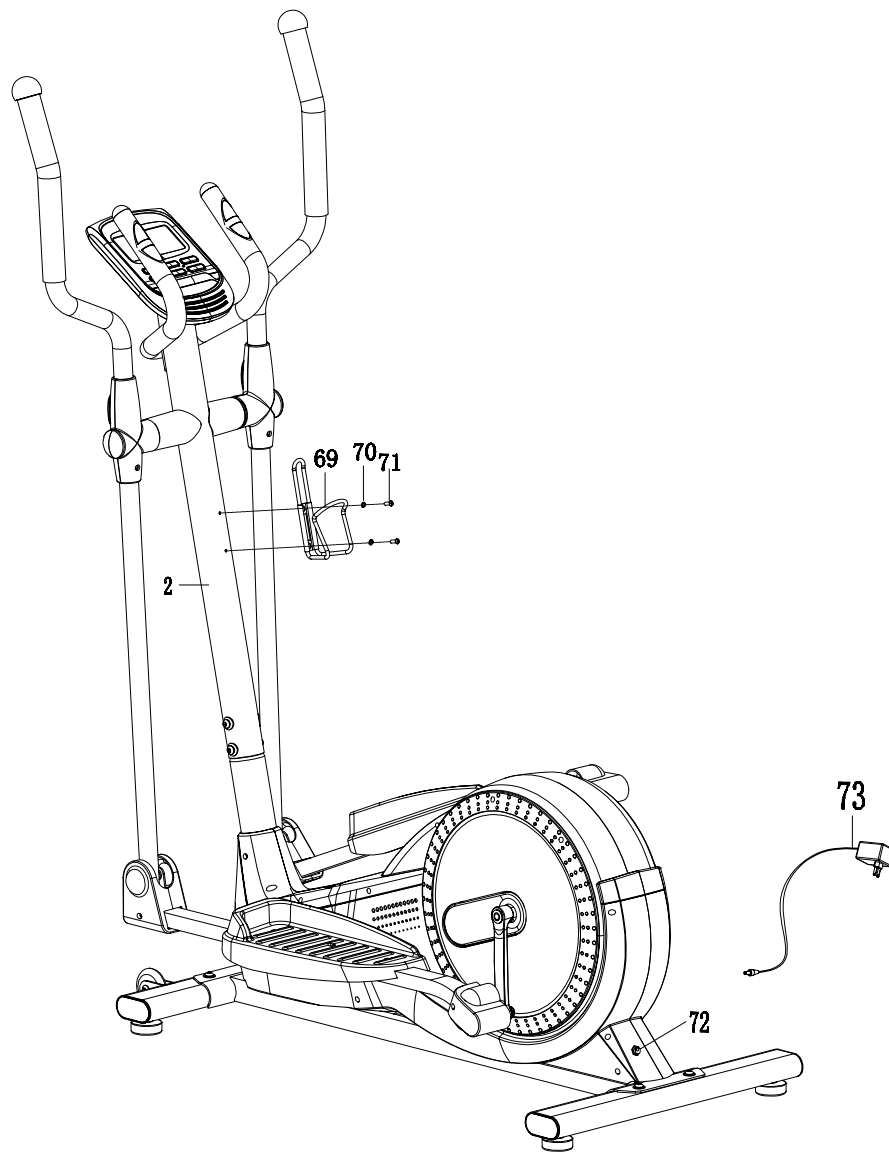
Rimuovere due Bulloni M8x15(19) e due Rondelle Curve Ø8xØ16 (20) e due Rondelle PVC Ø10xØ20(21) dalla Sezione Anteriore (2).

Inserire i Fili del Sensore di Pulsazioni Manuale (14) dal Manubrio (11) nel buco della Sezione Anteriore (2) e quindi tirarlo fuori dalle estremità superiori della Sezione Anteriore (2).

Attaccare il Manubrio (11) sulla sezione Anteriore (2) con due Bulloni M8x15(19) e due Rondelle Curve Ø8xØ16(20) e due rondelle PVC Ø10xØ20 (21) che sono stati rimossi.

Rimuovere quattro Bulloni M5x10 (17) dal retro del Computer (16).

Connettere il Filo Sensore I (18) e i fili Sensori Pulsazioni Manuali (14) ai fili che provengono dal Computer (16) e quindi attaccare il Computer (16) alle estremità superiori della Sezione Anteriore (2) con quattro Bulloni M5x10 (17) che sono stati rimossi.



8. Installazione Adattatore AC

Rimuovere due Bulloni M5x15 (71) e una Rondella (70) dal reggimanubrio (2), attaccare il reggibottiglia (69) al Reggimanubrio (2) con due bulloni M5x15 (71) e una Rondella (70) che sono stati rimossi. Plug one end of the AC Adapter(73) into the power jack of the Power Supply Wire(72) on the back of the Left Shroud. Before plugging in,make sure to check carefully the specifications on the Adapter. Plug the other end of the AC Adapter(73)into the electrical wall outlet.

LE COSE DA SAPERE PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO

Selezione programma e impostazione valori

1. Usa I pulsanti UP o DOWN per selezionare la modalità e poi premi ENTER per confermare la modalità di allenamento.
2. In modalità manual, il computer userà I pulsanti UP o DOWN per selezionare TIME (tempo), DISTANCE (distanza), CALORIES (calorie), PULSE (battito cardiaco).
3. Premi il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.
4. Quando raggiungi l'obiettivo, il computer produrrà un suono e poi si fermerà.
5. Se imposti più di un obiettivo e vuoi raggiungere il successivo premi il pulsante START/STOP per continuare l'allenamento.

Funzione sveglia

Il monitor entrerà in modalità SLEEP (LCD spento) quando non c'è input di segnale e nessun pulsante viene premuto per 4 minuti. Premi sullo schermo per riavviare il monitor.

FUNZIONI E CARATTERISTICHE

1. TIME: Mostra il tempo dell'allenamento in minuti e secondi. Il computer conterà automaticamente da 0:00 a 99:59 ad intervalli di un secondo. Puoi anche programmare il tuo computer per fare un conto alla rovescia da un valore stabilito usando i pulsanti UP e DOWN. Se continui l'allenamento una volta che il conteggio ha raggiunto i 0:00, il computer emetterà un suono e si resetterà al tempo prestabilito, informandoti che l'allenamento è finito.
2. DISTANCE: Mostra la distanza accumulata durante l'allenamento fino a un massimo di 99.9KM/Miglia.
3. RPM: Il ritmo della pedalata.
4. WATT: L'energia meccanica che il computer genera con il tuo allenamento.
5. SPEED: mostra il valore della velocità dell'esercizio in KM/MIGLIA orari.
6. CALORIES: Il computer farà una stima delle calorie bruciate durante il tuo allenamento.
7. PULSE: Il tuo computer mostra il battito cardiaco al minuto durante l'allenamento.
8. AGE: Il tuo computer si programma a seconda dell'età da 10 a 99 anni. Se non selezioni un'età, la funzione automatica considera l'età media di 35 anni.
9. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
10. PULSE RECOVERY: Durante la fase START posiziona le mani sul manubrio o lascia il trasmettitore sul petto collegato e premi il pulsante "PULSE RECOVERY", inizierà un conteggio alla rovescia 01:00 - 00:59 - - fino a 00:00. Appena si raggiunge lo 00:00 il computer ti mostrerà lo stato di recupero del battito cardiaco con range F1.0 a F6.0.

1.0 significa OTTIMO 1.0<F<2.0 significa ECCELLENTE

2.0 < F < 2.9 significa BUONO

3.0 < F < 3.9 significa DISCRETO

4.0 < F < 5.9 significa SOTTO LA MEDIA

6.0 significa NON BUONO

Note: Se il computer non registra nessun segnale, mostrerà "P" sulla finestra PULSE. Se il computer mostra "ERR" sulla finestra, ripremere il pulsante PULSE RECOVERY ed assicurarsi che le mani siano ferme sul manubrio o che il trasmettitore sul petto sia collegato bene

11. Barra della distanza: ogni barra indica 100 metri o 0.1 miglia.

FUNZIONI

Ci sono 6 pulsanti e la loro descrizione si trova qui di seguito:

1. START/STOP:

- funzione Quick Start: ti permette di iniziare l'allenamento senza selezionare un programma. Solo per allenamento manuale. Il conteggio del tempo parte dallo zero
- Durante l'allenamento premere STOP per fermarsi.
- Durante l'allenamento premere START per iniziare.

2. Pulsante UP :

- premere il pulsante per aumentare la resistenza durante l'allenamento
- Durante l'impostazione premere il pulsante per aumentare il valore di Tempo, Distanza, Calorie, Età e selezionare Sesso e Programma.

3. Pulsante DOWN :

- premere il pulsante per ridurre la resistenza durante l'allenamento
- Durante l'impostazione premere il pulsante per ridurre il valore di Tempo, Distanza, Calorie, Età e selezionare Sesso e Programma.

4. Pulsante ENTER:

- durante l'impostazione, premere il pulsante per accettare la modifica dei dati
- Nella modalità stop, premendo il pulsante per più di due secondi l'utente può resettare tutti i valori a zero o al valore prestabilito.
- Mentre si imposta l'ora, premere questo pulsante per accettare le modifiche all'ora e al minuto

5. Pulsante BODY FAT: premere il pulsante per impostare l'Altezza, Peso, Sesso ed Età per misurare la percentuale di grasso corporeo

6. Pulsante PULSE RECOVERY: Premere il pulsante per attivare la funzione recupero battito cardiaco.

INTRODUZIONE E FUNZIONALITÀ PROGRAMMI

Programma Manuale: Manuale

P1 è il programma manuale. L'utente può iniziare l'allenamento con il pulsante START/STOP. La resistenza standard è a livello 5. L'utente può decidere di aumentare il livello (regolando con i pulsanti UP/DOWN durante l'allenamento) con un periodo di tempo, un numero di calorie o di distanza.

Funzioni:

1. Usa i pulsanti UP/DOWN per selezionare il programma MANUAL (P1).
2. Premi ENTER per accedere al programma MANUAL.
3. TIME inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il tempo dell'esercizio. Premi ENTER per confermare il tempo desiderato.
4. DISTANCE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare la distanza desiderata. Premi ENTER per confermare la distanza.
5. CALORIES inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare le CALORIE. Premi il pulsante ENTER per confermare le CALORIE.
6. PULSE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il livello di battito cardiaco. Premi il pulsante ENTER per confermare il battito desiderato.
7. Premi i pulsanti START/STOP per iniziare.

Programmi predefiniti: Steps, Hill Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

I programmi dal 2 al 13 sono predefiniti. Gli utenti possono allenarsi con differenti livelli di carico a differenti intervalli come mostrato nei profili. L'utente può decidere di aumentare il livello (regolando con i pulsanti UP/DOWN durante l'allenamento) con un periodo di tempo, un numero di calorie o di distanza.

Funzioni:

1. Usa i pulsanti UP/DOWN per selezionare uno dei programmi tra il P2 e il P13.
2. Premi ENTER per accedere al programma.
3. TIME inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il tempo dell'esercizio. Premi ENTER per confermare il tempo desiderato.
4. DISTANCE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare la distanza desiderata. Premi ENTER per confermare la distanza.
5. CALORIES inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare le CALORIE. Premi il pulsante ENTER per confermare le CALORIE.
6. PULSE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il livello di battito cardiaco. Premi il pulsante ENTER per confermare il battito desiderato.
7. Premi i pulsanti START/STOP per iniziare.

Programma prestabilito per utente: Utente 1, Utente 2, Utente 3, Utente 4

I programmi dal 14 al 17 sono i programmi predefiniti dall'utente. Gli utenti possono stabilire i valori di TIME, DISTANCE, CALORIES e il livello di resistenza in 10 colonne. I valori e i profile saranno conservati nella memoria dopo l'impostazione. L'utente può anche cambiare il carico durante l'allenamento con i pulsanti UP/DOWN senza modificare permanentemente la memoria conservata.

Funzioni:

1. Usa i pulsanti UP/DOWN per selezionare il programma USER da P14 a P17.
2. Premi il pulsante ENTER per accedere al programma.
3. La colonna 1 lampeggerà, quindi potrai usare i pulsanti UP/DOWN per creare un profilo di allenamento personale. Premi ENTER per confermare la prima colonna. Il livello stabilito di carico è 1.
4. La colonna 2 lampeggerà, quindi potrai usare i pulsanti UP/DOWN per creare un profilo di allenamento personale. Premi ENTER per confermare la seconda colonna.
5. Segui le istruzioni qui sopra per le colonne 5 e 6 per stabilire il tuo profilo di allenamento. Premi ENTER per confermare l'allenamento desiderato.
6. TIME inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il tempo dell'esercizio. Premi ENTER per confermare il tempo desiderato.
7. DISTANCE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare la distanza desiderata. Premi ENTER per confermare la distanza.
8. CALORIES inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare le CALORIE. Premi il pulsante ENTER per confermare le CALORIE.
9. PULSE inizierà a lampeggiare e puoi premere i pulsanti UP o DOWN per selezionare il livello di battito cardiaco. Premi il pulsante ENTER per confermare il battito desiderato.
10. Premi i pulsanti START/STOP per iniziare.

Programma controllo battito cardiaco: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Programma 18 a Programma 22 sono I programmi Heart Rate Control (controllo battito cardiaco e il programma 22 stabilisce l'obiettivo del controllo del battito cardiaco.

Programma 18 è il 55% del Massimo H.R.C. - -Obiettivo H.R. = $(220 - \text{ETA}') \times 55\%$

Programma 19 è il 65% Massimo H.R.C. - -Obiettivo H.R. = $(220 - \text{ETA}') \times 65\%$

Programma 20 è il 75% Massimo H.R.C. - -Obiettivo H.R. = $(220 - \text{ETA}') \times 75\%$

Programma 21 è il 85% Massimo H.R.C. - -Obiettivo H.R. = $(220 - \text{ETA}') \times 85\%$

Programma 22 è il massimo H.R.C. - - Allenamento per raggiungere il battito cardiaco ideale.

L'utente può allenarsi con il programma desiderato impostando l' ETA', il TEMPO, la DISTANZA, le CALORIE o il BATTITO IDEALE. In questi programmi, il computer regola il livello di resistenza a seconda del battito riscontrato. Per esempio, il livello di resistenza può aumentare ogni 20 secondi mentre il battito riscontrato è più basso di quello ideale. Il livello di resistenza può diminuire ogni 20 secondi mentre il battito riscontrato è più alto di quello ideale.

Funzione:

1. Usa I pulsanti UP/DOWN per selezionare un programma tra P18 e P22.
2. Premi il pulsante ENTER per accedere al programma.
3. AGE lampeggerà nei programmi dal P18 al P21 e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare l'età. L'età prestabilita è di 35.
4. Al programma 22, TARGET PULSE e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il battito ideale tra 80 e 180. Il battito prestabilito è 120.
5. TIME inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il tempo dell'esercizio .Premi ENTER per confermare il tempo desiderato.
6. DISTANCE inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare la distanza desiderata. Premi ENTER per confermare la distanza.
7. CALORIES inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare le CALORIE. Premi il pulsante ENTER per confermare le CALORIE.
8. PULSE inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il livello di battito cardiaco. Premi il pulsante ENTER per confermare il battito desiderato.
9. Premi I pulsanti START/STOP per iniziare.

Programma controllo Watt: Watt Control

Il Programma è un programma a velocità indipendente. Premi ENTER per impostare I valori di TARGET WATT, TEMPO, DISTANZA E CALORIE. Durante l'allenamento il livello di resistenza non è regolabile. Per esempio il livello può aumentare quando la velocità è troppo bassa. O può diminuire quando la velocità è troppo alta. Quindi, il valore calcolato del WATT will si avvicina a quello selezionato dall'utente (TARGET WATT)

Funzioni:

1. Usa I pulsanti UP o DOWN per selezionare il programma WATT CONTROL (P23)
2. Premi ENTER per accedere al programma.
3. TIME inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il tempo dell'esercizio .Premi ENTER per confermare il tempo desiderato.
4. DISTANCE inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare la distanza desiderata. Premi ENTER per confermare la distanza.
5. WATT inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il valore WATT. Il valore prestabilito è 100.
6. CALORIES inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare le CALORIE. Premi il pulsante ENTER per confermare le CALORIE.
7. PULSE inizierà a lampeggiare e puoi premere I pulsanti UP o DOWN per selezionare il livello di battito cardiaco. Premi il pulsante ENTER per confermare il battito desiderato.
8. Premi I pulsanti START/STOP per iniziare.

NOTE:

1. WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03

2. In questo programma, il valore WATT rimane costante. Significa che se pedali velocemente, il livello di resistenza diminuirà e se pedali lentamente, il livello di resistenza aumenterà. Cerca di mantenere il valore costante.

Programma Grasso Corporeo: Body Fat

Il Programma 24 è un programma speciale progettato per calcolare la percentuale di grasso corporeo dell'utente e per offrire un carico specifico per gli utenti. Ci sono 3 tipi di corporature secondo la % di grasso calcolata:

Tipo 1: Grasso corporeo% > 27

Tipo 2: $27 < \text{Grasso corporeo \%} < 20$

Tipo 3: $27 > \text{Grasso corporeo \%} > 20$

Il computer mostrerà la percentuale di grasso

Funzioni:

1. Usa I pulsanti UP/DOWN per selezionare il programma BODY FAT (P24) .
2. Premi il pulsante ENTER per accedere all'allenamento.
3. HEIGHT inizierà a lampeggiare e potrai usare I pulsanti UP o DOWN per selezionare la tua altezza. Premi il pulsante ENTER per confermare la tua altezza. L'altezza standard è 170cm o 5'07" (5piedi 7 pollici).
4. WHEIGHT inizierà a lampeggiare e potrai usare I pulsanti UP o DOWN per selezionare il tuo peso. Premi il pulsante ENTER per confermare il tuo peso. Il peso standard è 70kgs o 155lbs.
5. GENDER inizierà a lampeggiare e potrai usare I pulsanti UP o DOWN per selezionare il tuo sesso. Numero 1 sta per uomo e numero 0 per donna. Premi il pulsante ENTER per confermare il tuo sesso. Il sesso standard è 1 (UOMO).
6. AGE inizierà a lampeggiare e potrai usare I pulsanti UP o DOWN per selezionare la tua età. Premi il pulsante ENTER per confermare la tua età. L'età prestabilita è 35.
7. Premi il pulsante START/STOP per iniziare la misurazione del grasso corporeo. Se la finestra mostra E assicurati di avere le mani ben salde sui manubri o la cintura per il petto ben assicurata al tuo corpo. Premi I pulsanti START/STOP per iniziare la misurazione del grasso corporeo.
8. Una volta terminata la misurazione, il computer mostrerà I valori della percentuale sul display LCD.
9. Premi START/STOP per iniziare.

GUIDA AL FUNZIONAMENTO

1. Sleep Mode:

Il monitor entrerà in modalità SLEEP (LCD spento) quando non c'è input di segnale e nessun pulsante viene premuto per 4 minuti. Premi sullo schermo per riavviare il monitor.

2. Messaggio di errore:

E1 (ERROR 1):

stato normale: durante l'allenamento, se il motore non riceve il segnale di conteggio dal motore di trazione entro 4 secondi e ripete l'anomalia per altre tre volte, il display LCD mostrerà E1.

stato di accensione: il motore di trazione tornerà a zero automaticamente, quando il segnale del motore non può essere individuato per più di 4 secondi allora il motore di trazione sarà disattivato e il display LCD mostrerà la scritta E1. Se tutti gli altri segnali di funzione digitali sono vuoti allora anche i segnali di output sono disattivati.

E2 (ERROR 2):

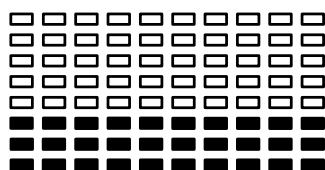
Quando il motore legge i dati memorizzati, se il codice I.D. non è corretto o la memoria IC è danneggiata allora lo schermo mostrerà la scritta E2 immediatamente all'accensione.

E3 (ERROR 3):

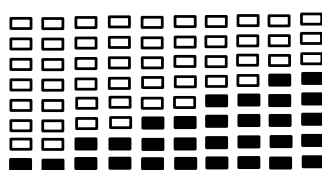
dopo 4 secondi dalla modalità di avvio, se il computer individua anomalie nel motore mostrerà la scritta nel display LCD "E3".

GRAFICI DI ALLENAMENTO SU SCHERMO LCD

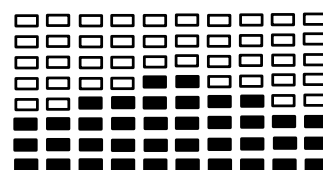
PROGRAM1: Manual



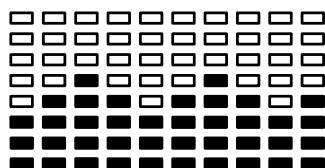
PROGRAM2: Steps



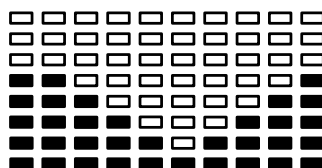
PROGRAM3: Hill



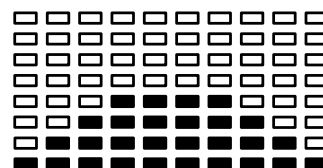
PROGRAM4: Rolling



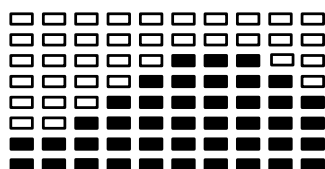
PROGRAM5: Valley



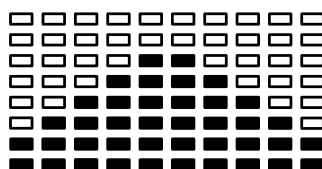
PROGRAM6: Fat Burn



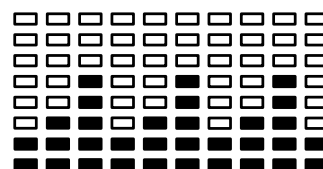
PROGRAM7: Ramp



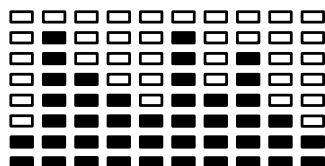
PROGRAM8: Mountain



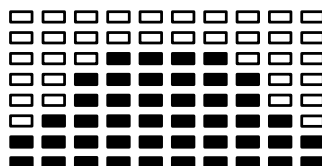
PROGRAM9: Intervals



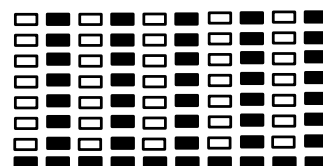
PROGRAM10: Random



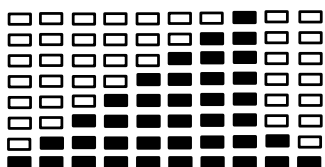
PROGRAM11: Plateau



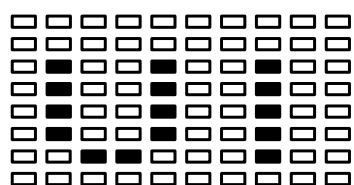
PROGRAM12: Tartlek



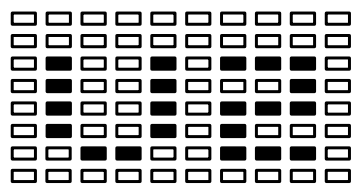
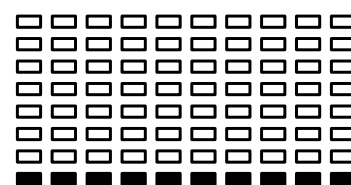
PROGRAM13: Precipice



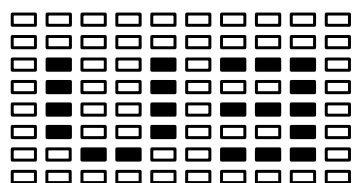
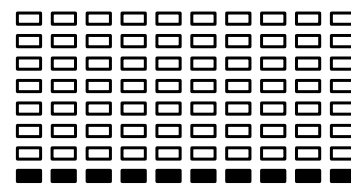
IMPOSTAZIONE PROGRAMMA UTENTE



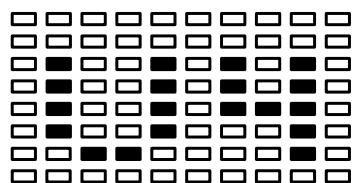
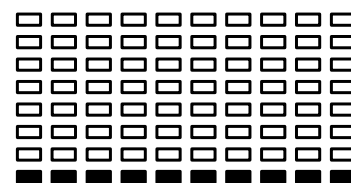
PROGRAM 14



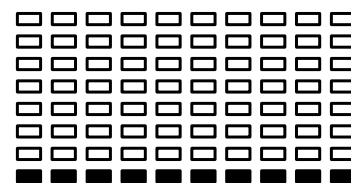
PROGRAM 15



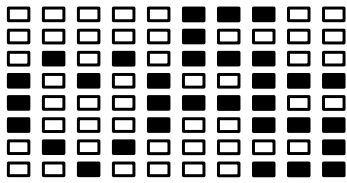
PROGRAM 16



PROGRAM 17

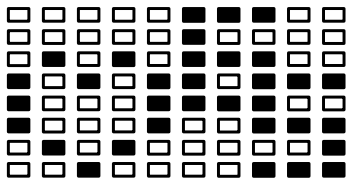
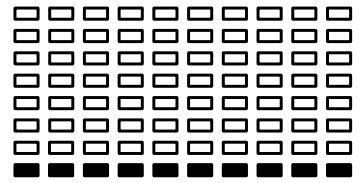


PROFILI PROGRAMMA BATTITO



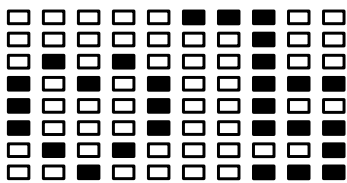
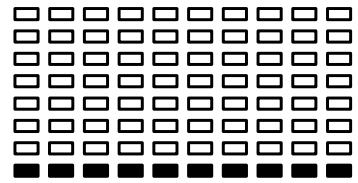
PROGRAM 18

→
55% HRC



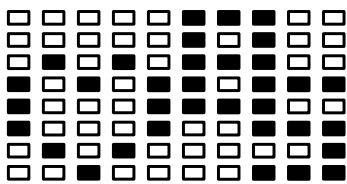
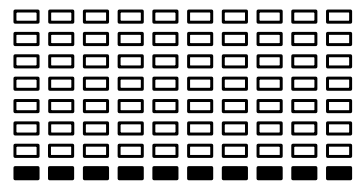
PROGRAM 19

→
65% HRC



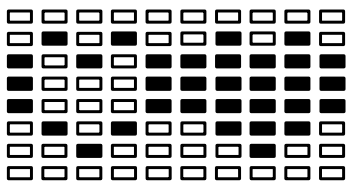
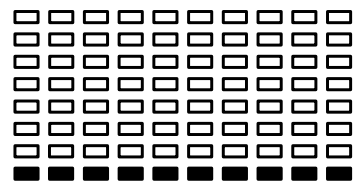
PROGRAM 20

→
75% HRC



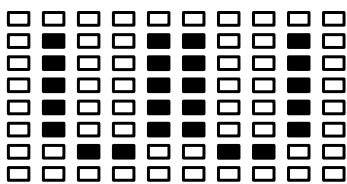
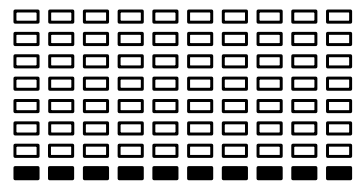
PROGRAM 21

→
85% HRC



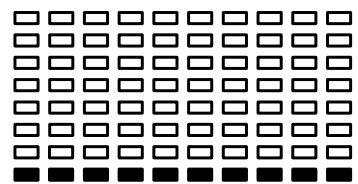
PROGRAM 22

→
TARGET HRC



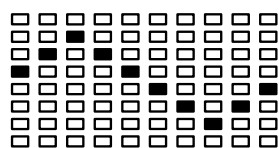
PROGRAM 23

→
WATT CONTROL

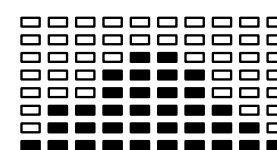
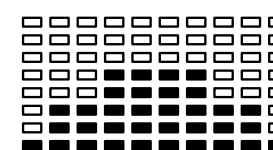
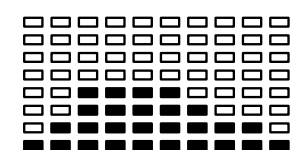
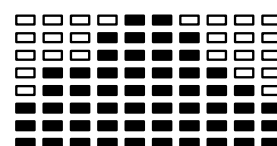
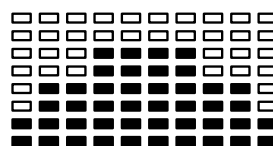
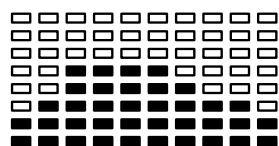
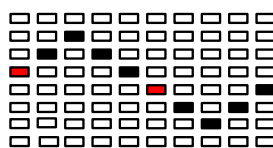


TEST PROGRAMMA TEST GRASSO CORPOREO

BODY FAT MODALITA' STOP



BODY FAT MODALITA'START



Tempo di allenamento:
40 minuti

Tempo di allenamento:
40 minuti

Tempo di allenamento:
20 minuti

Uno degli allenamenti apparirà automaticamente quando si misura il grasso corporeo

MANUTENZIONE

Pulizia

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

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

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

Conservazione

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

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
L'elliptical trainer oscilla quando è in uso.	Ruota il coperchio finale dello stabilizzatore posteriore finché necessario per regolare l'elliptical trainer.
Non compare nulla sulla console del computer.	Rimuovere la console del computer e verificare che i fili provenienti dalla console del computer siano propriamente connessi ai fili provenienti dal cingolo anteriore. Controllare se le batterie sono posizionate correttamente e le molle delle batterie sono propriamente in contatto con esse. Le batterie nella console del computer potrebbero essere esaurite. Sostituirle con batterie nuove.
Non si legge nessuna frequenza cardiaca oppure la frequenza cardiaca è errata / inconsistente.	Assicurarsi che le connessioni dei fili del sensore di pulsazioni siano corrette. Per far sì che la lettura delle pulsazioni sia più precisa, per favore tenere sempre i sensori presenti sul manubrio con due mani invece che con una quando si vuole testare la propria frequenza cardiaca. Non Stringere i sensori troppo forte. Provare a mantenere una pressione moderata quando si stringono i sensori di pulsazione.
L'elliptical trainer emette un cigolio quando lo si utilizza.	I bulloni potrebbero essere allentati sull'elliptical trainer, per favore controllare i bulloni e stringere quelli allentati

SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

Puoi scaricare l'app utilizzando i codici QR mostrati qui o cercando direttamente nel negozio. Pre-requisito per il dispositivo mobile: Android 5.0 o versioni successive con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o versioni successive.

Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

Come utente Android, assicurati che in "Impostazioni -> Sicurezza dispositivo" sia impostato un segno di spunta sotto "Fonti sconosciute".

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



iOS



ESERCIZI DI STRETCHING

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

1 RULLI PER LA TESTA

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



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

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



3 STRETCHING LATERALE

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



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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



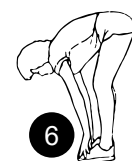
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



6 TOCCARE LE PUNTE

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



7 STRETCHING DEI TENDINI

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



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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





Direttive Europee 2002/96/EG per lo smaltimento

Non gettare mai il tuo attrezzo sportivo nell'immondizia normale. Smaltisci l'attrezzo solo tramite un sistema locale o approvato. Tieni in conto le regole applicabili correntemente. Se hai dubbi contatta le autorità locali per informazioni circa le opzioni per uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.



Batterie / Batterie ricaricabili

In accordo con il regolamento per le batterie, sei obbligato legalmente a ritornare tutte le batterie usate ed esaurite. Smaltire le batterie nell'immondizia regolare è proibito dalla legge.

Sulla maggior parte delle batterie troverai il simbolo che ti ricorderà della legge in vigore. Oltre a questo simbolo ci sono solitamente informazioni riguardo ai metalli pesanti contenuti. Questi metalli pesanti richiedono un preciso smaltimento ecosostenibile. Sei obbligato legalmente a consegnare le batterie esaurite presso il punto di raccolta della tua città o presso un esercizio commerciale.

Se hai dubbi contatta le autorità locali per informazioni circa le opzioni per uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.



Riciclaggio dei rifiuti

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

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

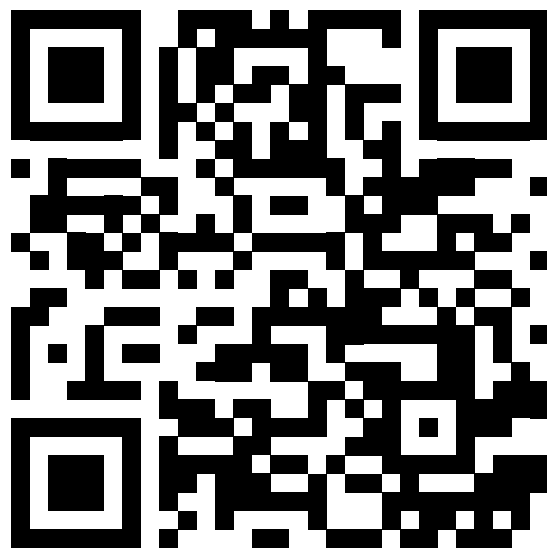
Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage
Gebruik
Demontage



In 3 eenvoudige stappen voor een snelle en veilige start:

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



Link naar de video's:
https://service.innovamaxx.de/cx625_video

Geachte klant,

Bedankt voor het kiezen van de premium SUP Board van InnovaMaxx GmbH. Lees de instructies zorgvuldig door en neem de veiligheidsinstructies in acht.

De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als zowel de algemene veiligheids- en ongevallenpreventievoorschriften van de wetgeving en de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

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

Voorbehouden van wijzigingen en fouten.

INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES.....	166
DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN	167
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	168
MONTAGE-INSTRUCTIES.....	169
AANDACHTSPUNTEN VOOR DE TRAINING.....	177
FUNCTIES EN EIGENSCHAPPEN.....	178
HOOFDKENMERKEN.....	179
PROGRAMMA-INVIERING EN WERKING	180
WERKING.....	185
LCD-TRAININGSGRAFIEKEN	186
PROGRAMMA'S DOOR DE GEBRUIKER AANGEPAST	187
PROGRAMMA VOOR HARTSLAGPROFIELEN	188
LICHAAMSVETMETING	189
ONDERHOUD	189
REPARATIE.....	190
APPLICATIESOFTWARE (APP).....	191
STRETCHOEFENINGEN	192
DECLARATION OF CONFORMITY.....	194

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

LET OP:

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

- Lees alle instructies in deze handleiding en doe opwarmingsoefeningen voordat je dit toestel gebruikt.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit toestel naar behoren worden geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen. Gebruik de hometrainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
- Voorafgaand aan de training zijn er warming-up-oefeningen voor het hele lichaam nodig om spierblessures te voorkomen. Na de training is het raadzaam om het lichaam te laten ontspannen om af te koelen.
- Zorg ervoor dat voor gebruik alle onderdelen onbeschadigd en goed bevestigd zijn. Dit toestel moet bij het gebruik op een vlakke ondergrond worden geplaatst. Het wordt aanbevolen om een mat of ander afdek materiaal op de vloer te gebruiken.
- Controleer alle onderdelen regelmatig en draai ze vast. Vervang onmiddellijk versleten onderdelen.
- Draag geschikte kleding en schoenen wanneer je dit toestel gebruikt. Draag geen kleding die vast kan komen te zitten in de onderdelen van het toestel.
- Voer geen onderhoud of aanpassingen uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Als er problemen optreden, stop je met het gebruik en neem contact op met een erkende serviceverlener.
- Wees voorzichtig wanneer je op of neer gaat op de pedalen en pak altijd eerst de grijpstangen vast. Breng het pedaal aan je zijde in de laagste positie, stap met je voet op het pedaal, breng je lichaam boven het hoofdframe en stap vervolgens met je tweede voet op het andere pedaal. Houd tijdens het gebruik de grijpstangen met beide handen vast, zorg ervoor dat de pedalen soepel lopen. Door de grijpstang naar je toe te trekken of weg te duwen, bedien je het toestel gelijkmatig met gecoördineerde samenwerking van handen en voeten. Breng ook na de training een pedaal in de laagste positie en verlaat eerst het hoogste pedaal met je voet en vervolgens het laagste pedaal.
- Gebruik het toestel niet buitenshuis.
- Dit toestel is alleen voor thuisgebruik bestemd.
- Er mag maar één persoon gelijktijdig het toestel gebruiken.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens gebruik uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen. De minimaal vereiste afstand voor veilig gebruik is twee meter. Als je fysiek ongemak ervaart, zoals pijn in de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop je onmiddellijk met trainen en raadpleeg je een arts voordat je verder gaat.
- De polssensor is geen medisch hulpmiddel. Er kunnen verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, de nauwkeurigheid van de hartslagmeting beïnvloeden. De polssensor dient alleen als trainingshulpmiddel voor het bepalen van de algemene hartslagontwikkeling.
- Als je de crosstrainer wilt opklappen, activeer je om veiligheidsredenen ook het kinderslot. Druk de vergrendelknop naar rechts om het kinderslot in te stellen. Als deze naar rechts wordt gedrukt, kunnen de hendels en pedalen niet meer worden verplaatst. Draai de knop naar links om het kinderslot te ontgrendelen.
- Het maximale gebruikersgewicht voor dit toestel is 110 kg.

DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN



De ideale bescherming voor je training thuis.

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

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

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



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

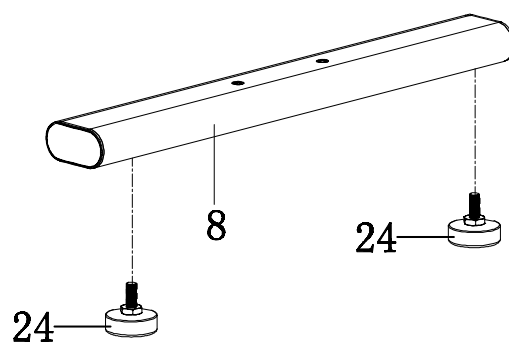
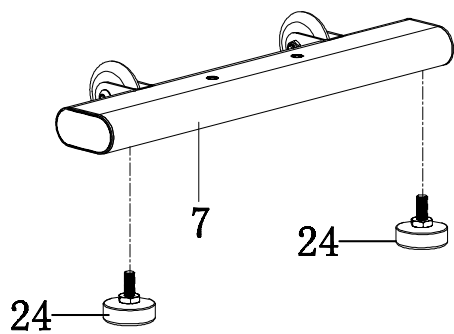
www.sportstech.de/bodenschutzmatte

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

https://service.innovamaxx.de/cx625_spareparts



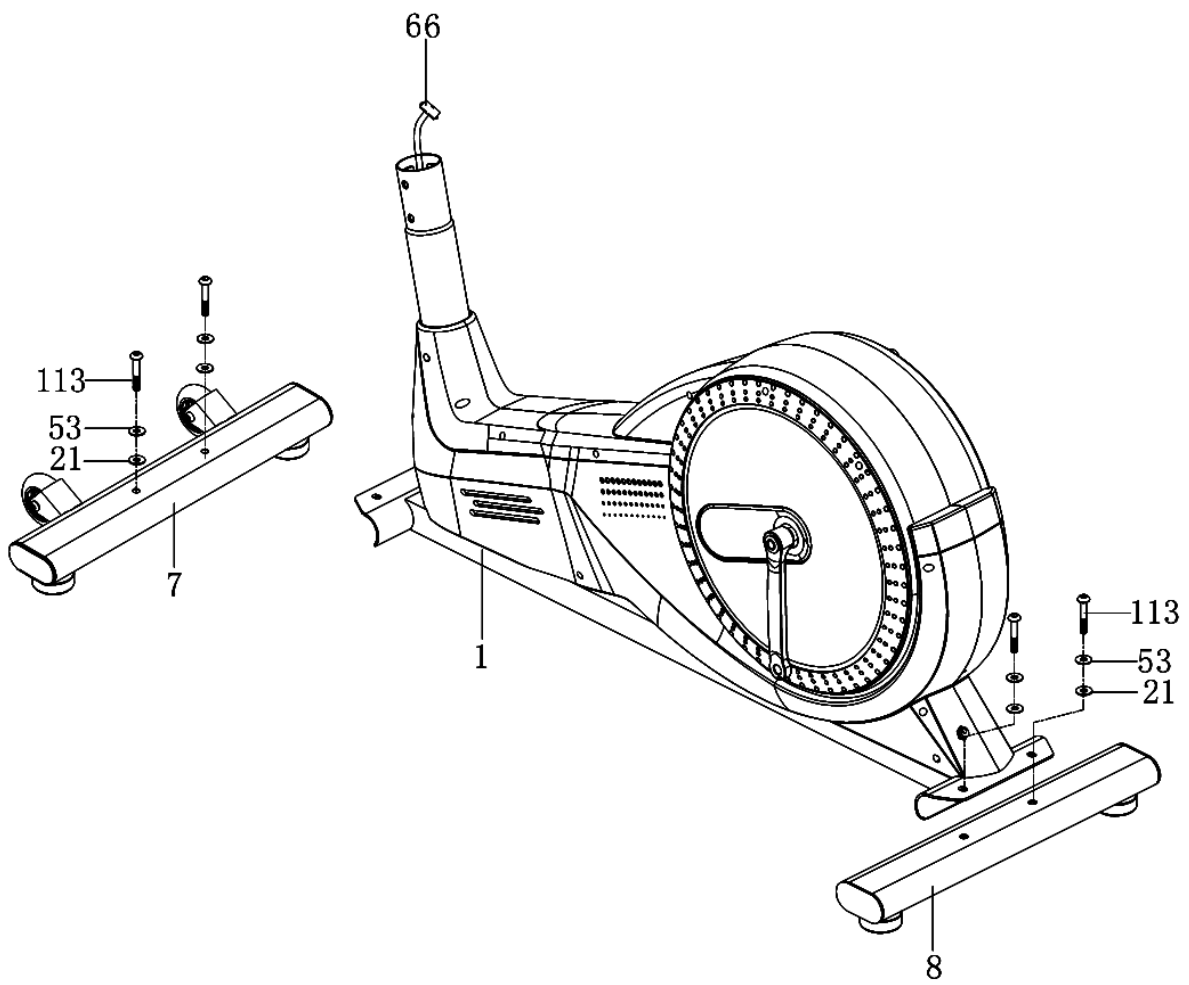
MONTAGE-INSTRUCTIES



1. Plaatsing van de steunpoten

Plaats twee steunpoten (24) op de voorste stabilisator (7).

Plaats twee steunpoten (24) op de achterste stabilisator (8).



2. Plaatsing van de voorste en achterste stabilisatoren

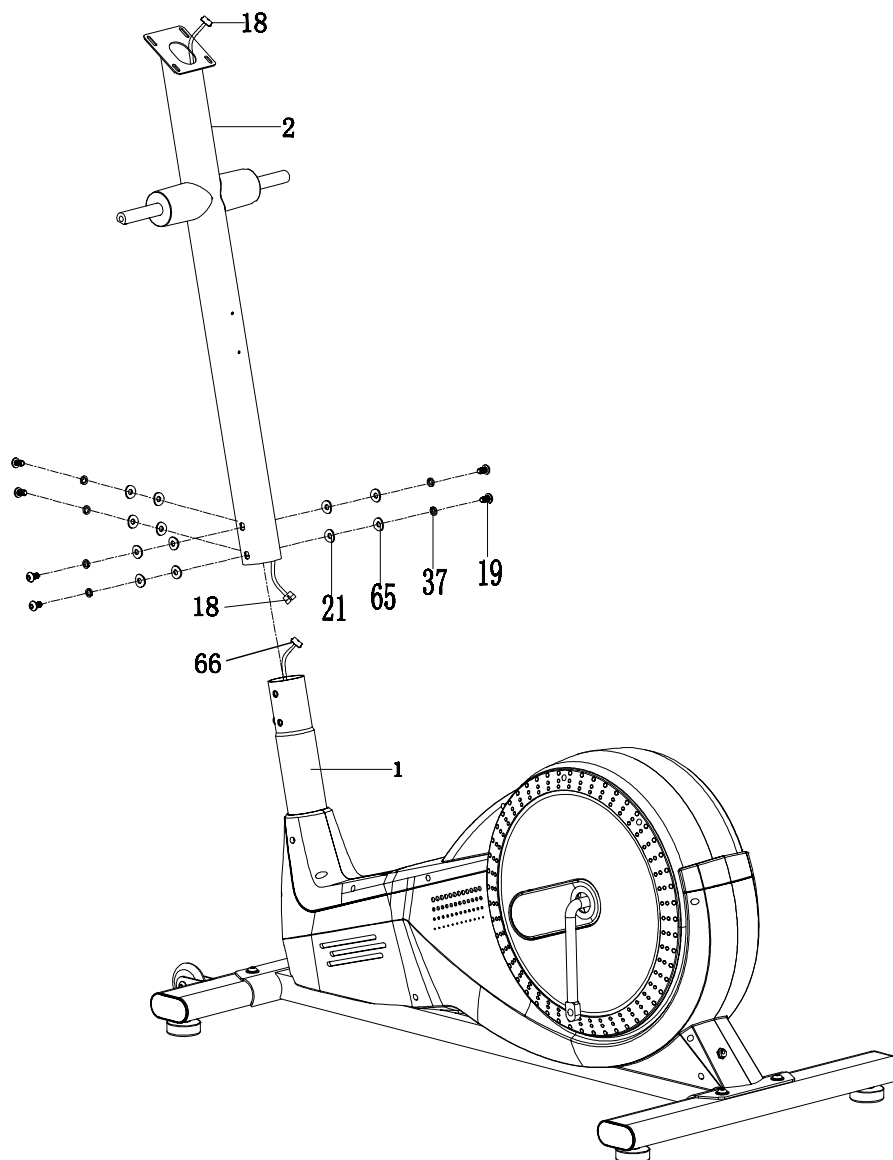
Verwijder twee M8 x 50 schroefbouten (113), twee Ø8 x Ø16 sluitringen (53) en twee Ø10 x Ø20 PVC-sluitringen (21) van de voorste stabilisator (7). Verwijder twee M8 x 50 schroefbouten (113), twee Ø8 x Ø16 sluitringen (53) en twee Ø10 x Ø20 PVC-sluitringen (21) van de achterste stabilisator (8).

Plaats de voorste stabilisator (7) voor het hoofdframe (1) en lijn de schroefgaten uit.

Bevestig de voorste stabilisator (7) aan de voorste bocht van het hoofdframe (1) met twee M8 x 50 schroefbouten (113), twee Ø8 x Ø16 sluitringen (53) en twee Ø10 x Ø20 PVC-sluitringen (21), die eerder waren verwijderd.

Plaats de achterste stabilisator (8) achter het hoofdframe (1) en lijn de schroefgaten uit.

Bevestig de achterste stabilisator (8) aan de achterste bocht van het hoofdframe (1) met twee M8 x 50 schroefbouten (113), twee Ø8 x Ø16 sluitringen (53) en twee Ø10 x Ø20 PVC-sluitringen (21) die eerder waren verwijderd.

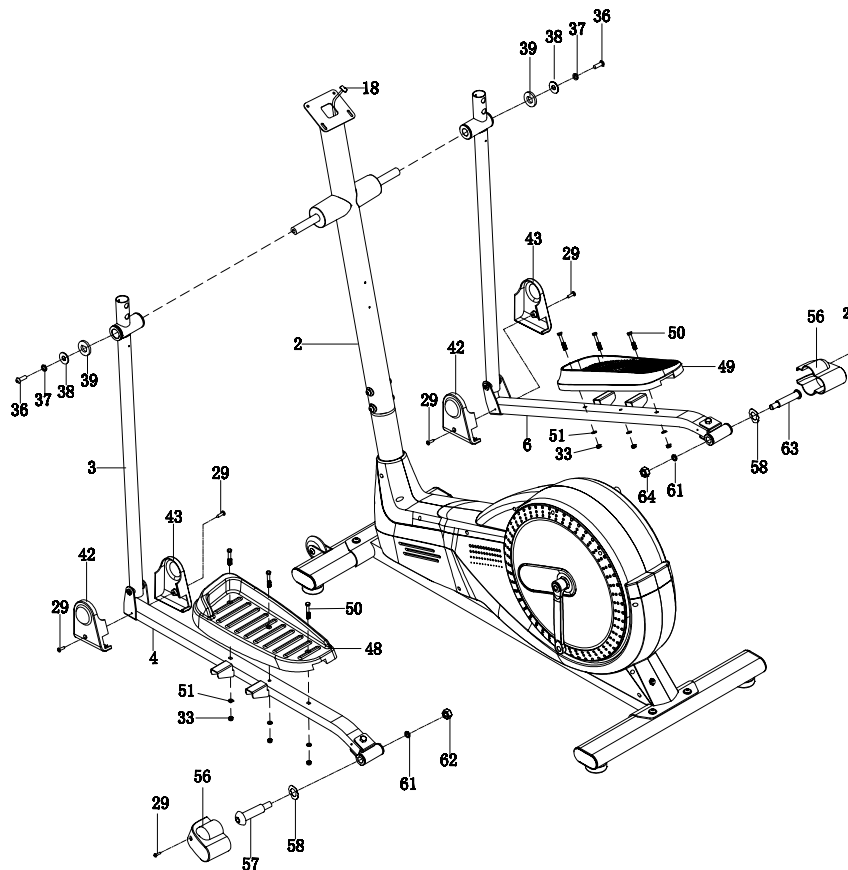


3. Installatie van de stuurbuis

Verwijder zes M8 x 15 schroefbouten (19), zes Ø8 veerringen (37), zes Ø8 x Ø20 grote sluitringen (65) en zes Ø10 x Ø20 PVC-sluitringen (21) uit het hoofdframe (1).

Sluit de sensorkabel II (66) van het hoofdframe (1) aan op sensorkabel I (18) van de stuurbuis (2).

Steek de stuurbuis (2) in de buis van het hoofdframe (1) en zet deze vast met zes M8 x 15 schroefbouten (19), zes Ø8 veerringen (37), zes Ø8 x Ø20 grote sluitringen (65) en zes Ø10 x Ø20 PVC-sluitringen (21), die eerder waren verwijderd.



4. Montage van de linker en rechter ondersteuningsbuizen, linker en rechter voetstangen, linker en rechter voetpedalen en voetstanghouder

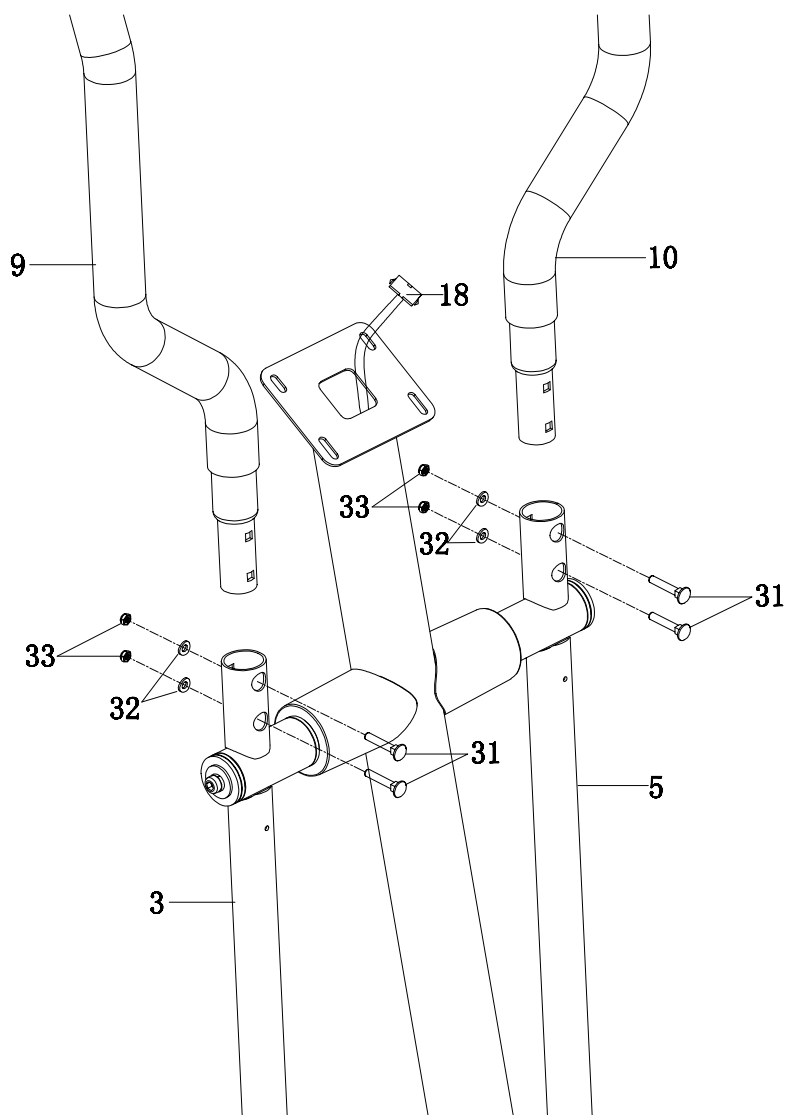
Verwijder twee M8x20 schroefbouten (36), twee Ø8 veerringen (37), twee Ø8 x Ø25 grote sluitringen (38) en twee Ø38 x 3 D-sluitringen (39) van de linker en rechter horizontale assen van de stuurbuis (2). Bevestig de linker ondersteuningsbuis (3) aan de linker horizontale as van de stuurbuis (2) met een M8x20 schroefbout (36), een Ø8 veerring (37), een Ø8 x Ø25 grote sluitring (38) en een Ø38x3 D-sluitring (39), die eerder waren verwijderd.

Bevestig de linker U-vormige houder (60) aan de linker zwenkel (106) met een 1/2"-bout (57) voor de linker U-vormige houder (60), Ø28 x Ø17 x 0,3 gegolfde veerring (58), Ø13 x Ø20 x 2 veerring (61) en 1/2"-nylon moer links (57). Bevestig de afdekkap van de voetstanghouder (56) aan het achterste uiteinde van de linker voetstang (4) met een ST4,2 x 20 schroef (29). De linker voetstang (4) wordt bevestigd met de schroefbout (57), die een linkse schroefdraad heeft. Draai tegen de klok in om vast te zetten.

De rechter voetstang (6) wordt bevestigd met de schroefbout (63), die een rechtse schroefdraad heeft.

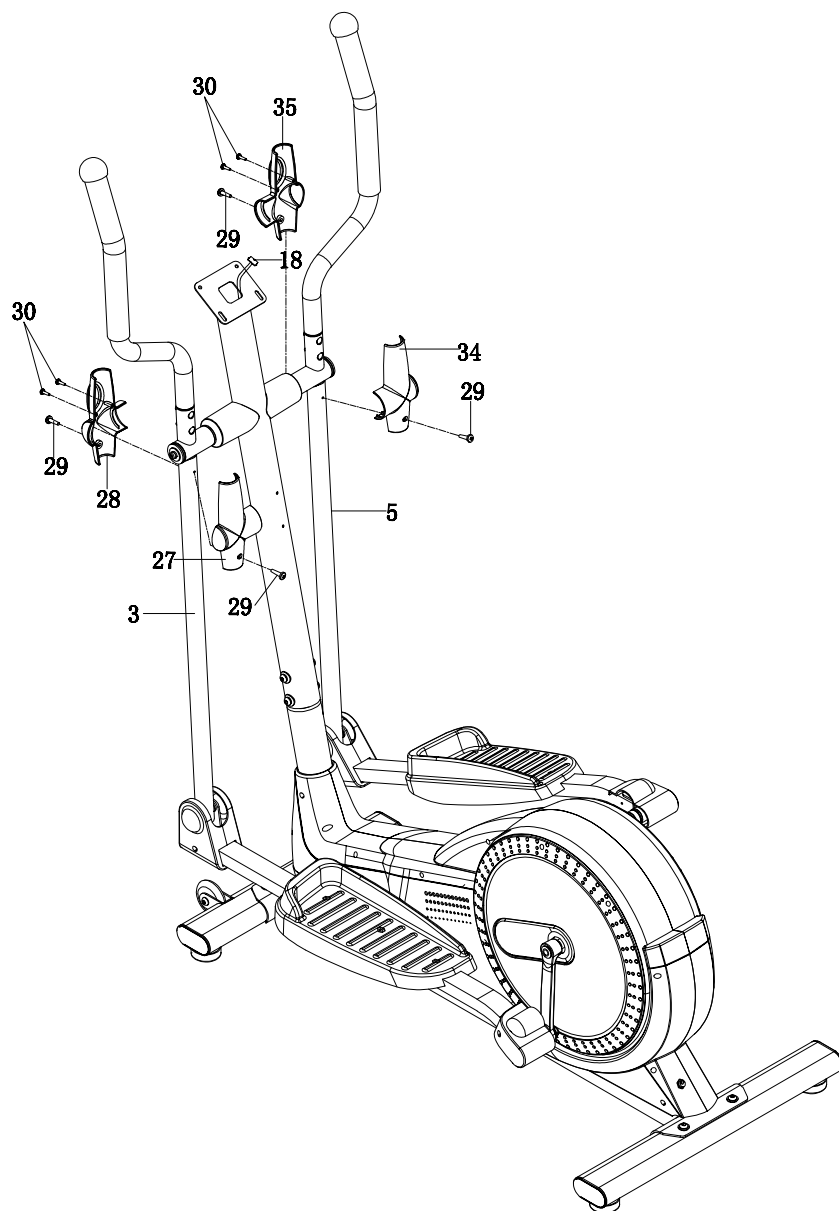
Draai met de klok mee om vast te zetten. Bevestig het linker voetpedaal (48) aan de linker voetstang (4) met drie M6-nylon moeren (33), drie Ø6 x Ø12 x 1,0 sluitringen (51) en drie M6x40 schroefbouten (50). Bevestig de afdekkap van de voetstangen A/B (42, 43) aan de linker voetstang (4) met twee ST4,2 x 20 zelftappende schroeven (29).

Herhaal de bovenstaande stap om de rechter ondersteuningsbuis (5) aan de rechter horizontale as van de stuurbuis (2) en de rechter voetstang (6) aan de zwenkel (107) te bevestigen.



5. Montage van de linker en rechter swingarmen

Bevestig de linker en rechter swingarmen (9, 10) aan de linker en rechter ondersteuningsbuizen (3, 5) met vier M6x35 schroefbouten (31), vier Ø6 sluitringen (32) en vier M6 nylon moeren (33).

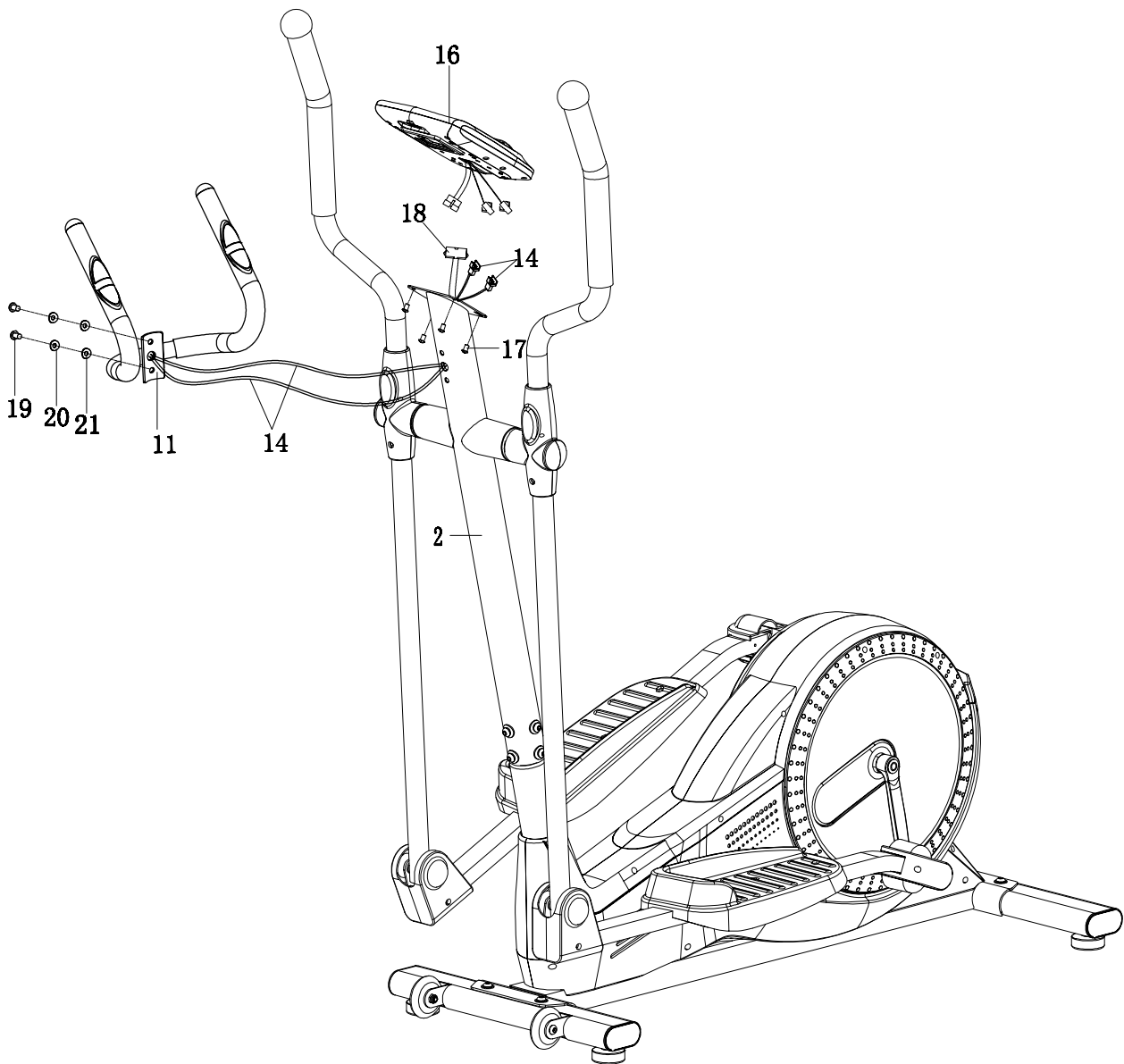


6. Montage van de linker en rechter afdekkappen van de ondersteuningsbuizen

Bevestig de afdekkap van de linker ondersteuningsbuis A/B (27, 28) aan de linker ondersteuningsbuis (3) met twee ST4,2x20 schroeven (29) en twee ST2,9x16 schroeven (30).

Bevestig de afdekkap van de rechter ondersteuningsbuis A/B (34, 35) aan de rechter ondersteuningsbuis (5) met twee ST4,2x20 schroeven (29) en twee ST2,9x16 schroeven (30).

Draai de schroeven vast met de meegeleverde multi-inbussleutel met een kruiskopschroevendraaier.



7. Montage van de vaste steun en de computer

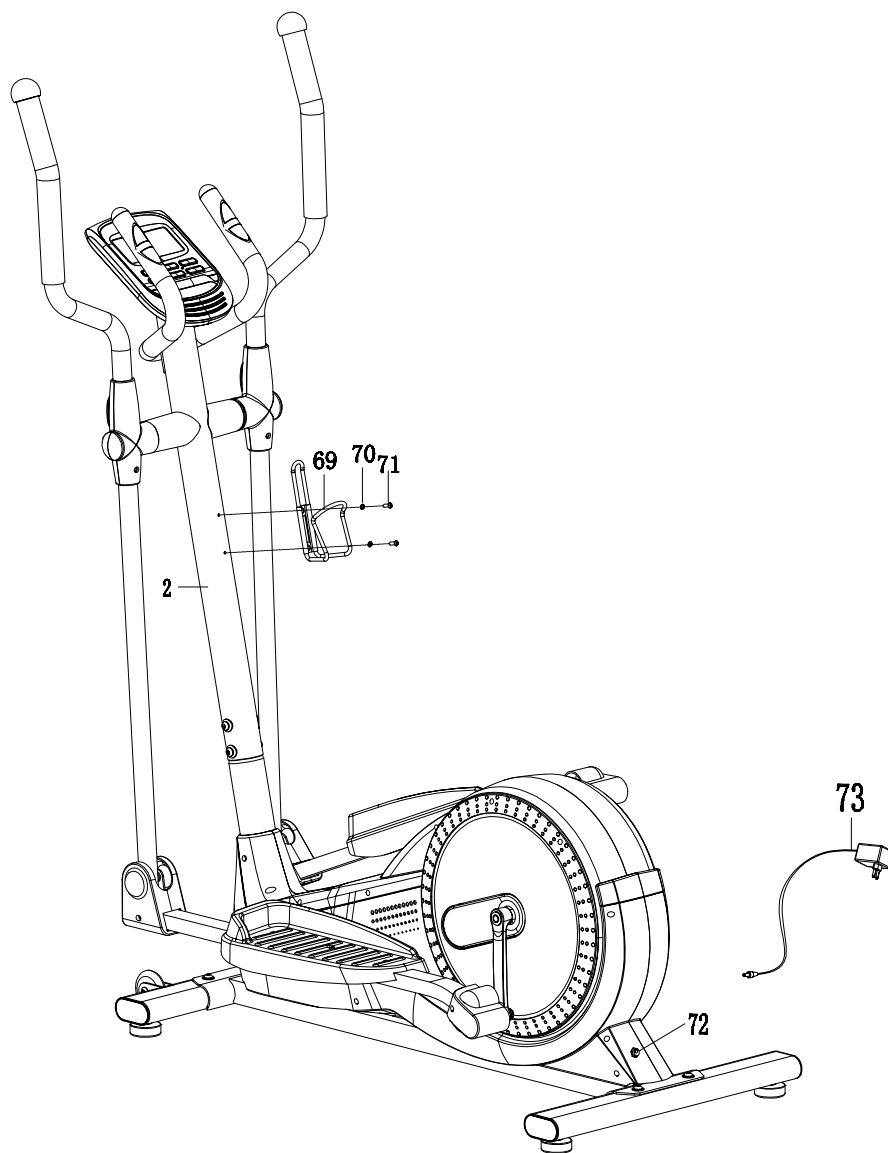
Verwijder twee M8 x 15 schroefbouten (19), twee Ø8 x Ø16 sluitringen (20) en twee Ø10 x Ø20 PVC-sluitringen (21) van de stuurbuis (2).

Steek de kabel van de hartslagsensor (14) van de vaste steun (11) door het gat in de stuurbuis (2) en trek deze vervolgens uit de bovenkant van de stuurbuis (2).

Bevestig de vaste steun (11) aan de stuurbuis (2) met twee M8 x 15 schroefbouten (19), twee Ø8 x Ø16 sluitringen (20) en twee Ø10 x Ø20 PVC-sluitringen (21) die eerder waren verwijderd.

Verwijder vier M5x10-schroefbouten (17) aan de achterkant van de computer (16).

Sluit de sensorkabel I (18) en de kabel van de hartslagsensor (14) aan op de kabels van de computer (16) en bevestig vervolgens de computer (16) met de eerder verwijderde vier M5x10-schroefbouten (17) op het bovenste uiteinde van de stuurbuis (2).



8. Montage van de netadapter

Verwijder twee M5x15-schroefbouten (71) en Ø5 sluitringen (70) van de vaste steun/stuurbuis (2) en bevestig vervolgens de flessenhouder (69) aan de vaste steun/stuurbuis (2) met de eerder verwijderde twee M5x15-schroefbouten (71) en Ø5 sluitringen (70).

Steek een uiteinde van de netadapter (73) in de aansluiting van de voedingskabel (72) links achteraan. Controleer eerst zorgvuldig de technische specificaties op de adapter voordat je deze aansluit. Steek vervolgens het andere uiteinde van de netadapter (73) in het stopcontact.

AANDACHTSPUNTEN VOOR DE TRAINING

Programma selecteren en waarden instellen

1. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om een programma of modus te selecteren. Druk vervolgens op ENTER.
2. In de handmatige modus kan je de UP- en DOWN-knoppen gebruiken om waarden zoals de tijd, afstand, calorieën of hartslag in te stellen.
3. Druk op de START/STOP-knop om met je training te beginnen.
4. Wanneer je het geselecteerde doel bereikt, hoor je een pieptoon en stopt de computer.
5. Als je meer dan één doel wilt bereiken, druk je op de START/STOP-knop om na de pieptoon verder te trainen.

Activering

De monitor gaat na 4 minuten in de standby-modus (LCD-scherm gaat uit) als de knoppen niets registreren. Druk vervolgens op de monitor om hem te activeren.

FUNCTIES EN EIGENSCHAPPEN

1. Toont de trainingstijd in minuten en seconden. De computer telt automatisch van 0:00 tot 99:59. Je kunt ook een aftelwaarde instellen met de UP- en DOWN-knoppen. Als je verder traint nadat de tijd is verstreken, "piept" de computer en wordt de tijd gereset.
2. AFSTAND: Toont de afgelegde afstand in de huidige trainingssessie tot maximaal 99,9 km.
3. RPM: Je pedaalritme.
4. WATT: De hoeveelheid mechanische energie die via je training aan de computer wordt geleverd.
5. SNELHEID: Toont de huidige snelheid (km/u).
6. CALORIEËN: De computer berekent de calorieën die je verbrandt tijdens de training.
7. HARTSLAG: De computer geeft je hartslag weer in slagen per minuut.
8. LEEFTIJD: Hier kan je de leeftijd invoeren (0-99 jaar). Als je niets invoert, wordt 35 jaar ingesteld..
9. DOEL-HARTSLAG: Je hartslag moet binnen dit bereik liggen (slagen per minuut).
10. HERSTEL VAN DE HARTSLAG: Houd je handen tijdens het opstarten aan de vaste steun of doe de borstband om. De computer meet dan in een minuut hoe snel je pols vermindert. Dit wordt vervolgens beoordeeld met een waarde tussen F1.0 en F6.09.

1.0 staat voor UITMUNTEND 1.0 <F< 2.0 staat voor EXCELLENT

2.0 <F< 2.9 staat voor GOED

3.0 <F< 3.9 staat voor IN ORDE

4.0 <F< 5.9 staat voor ONDER GEMIDDELDE

6.0 staat voor SLECHT

Let op: Als er geen hartslag wordt geregistreerd, geeft de computer een ""P" weer. Wanneer "ERR" wordt weergegeven, druk je nogmaals op de knop en zorg je ervoor dat je de handen op de vaste steun houdt of de borstband goed aanbrengt.

11. AFSTANDSMETER: Elk balkje staat voor 100 meter of 0,1 mijl.

HOOFDKENMERKEN

Er zijn 6 knoppen met de volgende functies:

1. START/STOP-knop: a. snelstartfunctie: Laat een snelle start toe zonder eerst een programma te selecteren. De tijd telt automatisch op vanaf nul.
 - In trainingsmodus: De training stoppen/pauzeren.
 - Als de training is gepauzeerd/gestopt, druk je op de knop om de training te hervatten.
2. UP-knop:
 - Druk op de knop om de weerstand tijdens het trainen te verhogen.
 - In het instellingenmenu: De waarde van tijd, afstand, calorieën en leeftijd verhogen. Selectie van geslacht en programma.
3. DOWN-knop:
 - Druk op de knop om de weerstand tijdens het trainen te verminderen.
 - In het instellingenmenu: De waarde van tijd, afstand, calorieën en leeftijd verminderen. Selectie van geslacht en programma.
4. ENTER-knop:
 - In de instellingenmodus: Huidige invoer bevestigen.
 - In de stopmodus: Houd de knop twee seconden ingedrukt om alle waarden te resetten. c. Menu voor de tijd: uren en minuten bevestigen.
5. BODY FAT-knop: Druk op de knop om je lengte, gewicht, geslacht en leeftijd in te stellen en om je lichaamsvetpercentage te meten.
6. PULSE RECOVERY-knop: Druk op deze knop om het herstel van de hartslag te beginnen.

PROGRAMMA-INVIERING EN WERKING

Handmatig programma: Gebruiksaanwijzing

P1 is een handmatig programma. Het kan worden gestart door op de START/STOP-knop te drukken. De standaard weerstand is 5. De gebruiker kan dit aanpassen door op de UP- of DOWN-knop te drukken. Er kan ook een caloriewaarde of een doelafstand worden ingesteld.

Werking:

1. Druk op UP of DOWN om het handmatige programma te selecteren (P1).
2. Druk op ENTER om de selectie (P1) te bevestigen.
3. De tijd knippert kort. Nu kan je je trainingstijd invoeren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
4. De afstand knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
5. De calorieën knipperen even. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
6. De hartslag knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste hartslag in te stellen. Bevestig de waarde met ENTER.
7. Druk op de START/STOP-knop om met je training te beginnen.

Vooraf geïnstalleerde programma's: stappen, heuvels, rollen, vallei, vetverbranding, helling, berg, intervallen, willekeurig, plateau, Fartlek, klippen

Programma 2 tot 13 zijn vooraf geïnstalleerde programma's. De gebruiker kan hier verschillende niveaus selecteren. De weerstand, de tijd en de afstand kunnen in elk programma worden aangepast (UP- of DOWN-knop).

Werking:

1. Gebruik de UP- of DOWN-knop om een programma (2-13) te selecteren.
2. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
3. De tijd knippert kort. Nu kan je je trainingstijd invoeren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
4. De afstand knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
5. De calorieën knipperen even. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
6. De hartslag knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste hartslag in te stellen. Bevestig de waarde met ENTER.
7. Druk vervolgens op START/STOP om je training te beginnen.

Aangepaste programma's: user 1, user 2, user 3, user 4

Programma's 14-17 worden door de gebruiker gedefinieerd. De gebruiker kan eigen trainingen maken door de waarden TIME, DISTANCE, CALORIES en weerstand in te stellen. Alle instellingen worden opgeslagen. De programma's kunnen worden gewijzigd door op de UP- of DOWN-knop te drukken.

Werking:

1. Gebruik de UP- of DOWN-knop om P14-P17 (USER) te selecteren.
2. Druk op ENTER om je training te beginnen.
3. Het eerste balkje knippert kort. Gebruik UP of DOWN om je persoonlijk profiel aan te maken. Druk vervolgens op ENTER om je profiel te bewaren.
4. Het tweede balkje knippert kort. Gebruik UP of DOWN om je persoonlijk profiel aan te maken. Druk vervolgens op ENTER om je profiel te bewaren.
5. Herhaal de bovenstaande stappen tot je alle persoonlijke profielen hebt gemaakt. Druk vervolgens op ENTER om het gewenste profiel te selecteren.
6. De tijd knippert kort. Nu kan je je trainingstijd invoeren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
7. De afstand knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
8. De calorieën knipperen even. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
9. De hartslag knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste hartslag in te stellen. Bevestig de waarde met ENTER.
10. Druk vervolgens op START/STOP om je training te beginnen.

Controle van de hartslag: 55% HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, gewenste HRC

Programma 18-22 zijn programma's voor hartslagcontrole; programma 22 controleert een hartslag die door de gebruiker werd bepaald. Programma 18 is 55%, programma 19 is 65%, programma 20 is 75%, programma 21 is 85%, programma 22 is variabel.

55% max. HRC - - Doel - HR = (220 - leeftijd) x 55%

65% max. HRC - - Doel - HR = (220 - leeftijd) x 65%

75% max. HRC - - Doel - HR = (220 - leeftijd) x 75%

85% max. HRC - - Doel - HR = (220 - leeftijd) x 85%

Doel - HRC - - Train volgens je gewenste hartslag.

Werking:

1. Gebruik de UP- of DOWN-knop om een van de programma's (18-22) te selecteren.
2. Bevestig je selectie met ENTER.
3. De leeftijd knippert kort: Voer nu je leeftijd in. Als je niets invoert, wordt 35 jaar vastgelegd.
4. Als je programma 22 selecteert, knippert de gewenste hartslag kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om een waarde tussen 80 en 180 in te stellen. De standaardwaarde is 120.
5. De tijd knippert kort. Nu kan je je trainingstijd invoeren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
6. De afstand knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
7. De calorieën knipperen even. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
8. Druk op START/STOP om met je training te beginnen.

Programma voor Wattcontrole:

Programma 23 is een programma dat van de snelheid afhankelijk is. Druk op ENTER om de waarden WATT, TIJD, AFSTAND en CALORIEËN in te stellen. Deze keer kan tijdens de training de weerstand niet worden aangepast. Deze waarde verandert vanzelf, bijvoorbeeld hij verhoogt als je te langzaam gaat en verlaagt als je te snel gaat. Dit zal ervoor zorgen dat de watt-waarde de ingestelde waarde benadert.

Werking:

1. Gebruik de UP- of DOWN-knop om het Wattcontroleprogramma (P23) te selecteren.
2. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
3. De tijd knippert kort. Nu kan je je trainingstijd invoeren. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
4. De afstand knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
5. De Wattwaarde knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk vervolgens op ENTER om de invoer te bevestigen. De standaard Wattwaarde is 100.
6. De calorieën knipperen kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste waarde in te stellen. Druk op ENTER om de selectie te bevestigen.
7. De hartslag knippert kort. Gebruik de UP- of DOWN-knop om de gewenste hartslag in te stellen. Bevestig de waarde met ENTER.
8. Druk op de START/STOP-knop om met je training te beginnen.

LET OP:

1. WATT = TORQUE (KGM) x RPM x 1,03

2. In dit programma blijft de Watt-waarde altijd constant. Als je te snel gaat, neemt de weerstand af en als je te langzaam gaat, neemt deze toe. Probeer daarom in een gelijkmatig tempo te gaan.

Lichaamsvetprogramma: Lichaamsvet

Programma 24 is een speciaal programma om het lichaamsvetpercentage van de gebruiker te berekenen. Er worden drie lichaamstypes onderscheiden

Type 1: Lichaamsvetpercentage > 27

Type 2: Lichaamsvetpercentage $27 > \% > 20$

Type 3: Lichaamsvetpercentage < 20

De computer geeft de resultaten in procenten weer.

Werking:

1. Gebruik de UP- of DOWN-knop om programma 24 te starten.
2. Bevestig je selectie met ENTER.
3. De lengte knippert kort. Gebruik de UP- en DOWN-knop om je lengte in te voeren en druk vervolgens op ENTER om de selectie te bevestigen. De standaard lengte is 170 cm.
4. Het gewicht knippert kort: Gebruik de UP- en DOWN-knop om je gewicht in te geven, druk vervolgens op ENTER om de selectie te bevestigen. De standaardwaarde is 70 kg.
5. Het geslacht knippert kort: Gebruik de UP- of DOWN-knop om je geslacht te selecteren. Nummer 1 staat voor man en nummer 0 staat voor vrouw. De standaardwaarde is 1 (man).
6. De leeftijd knippert kort. Gebruik de UP- en DOWN-knop om je leeftijd in te geven en druk vervolgens op ENTER om de selectie te bevestigen. De standaardwaarde is 35.
7. Druk vervolgens op START/STOP om met je lichaamsvetmeting te beginnen. Als het scherm een "E" weergeeft, zorg er dan voor dat je je handen stevig op de vaste steun plaatst of dat je de borstband correct om hebt. Druk vervolgens op START/STOP om opnieuw met je lichaamsvetmeting te beginnen.
8. Nadat je de meting hebt voltooid, geeft de computer je lichaamsvetpercentage op het scherm weer.
9. Druk vervolgens op START/STOP om met je normale training te beginnen.

WERKING

1. Slaapstand:

De computer gaat na vier minuten in de slaapstand als er niets wordt ingevoerd. Druk vervolgens ergens op het scherm om het opnieuw te activeren.

2. Foutmeldingen:

E1 (ERROR 1):

Normale status: Deze fout verschijnt als het scherm langer dan vier seconden geen signaal van de motor heeft ontvangen.

Met stroomvoorziening: De motor stopt automatisch als het signaal niet naar de computer wordt doorgestuurd.

Alle andere functies en signalen worden gedeactiveerd.

E2 (ERROR 2):

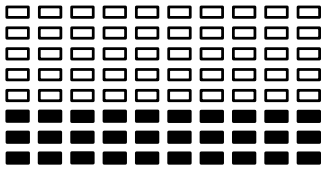
Als er een fout optreedt tijdens het lezen van het geheugen of als de ID-code niet correct is, krijgt de gebruiker de foutmelding E2.

E3 (ERROR 3):

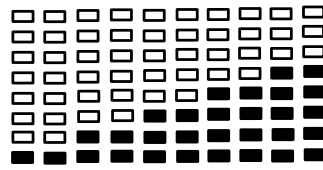
Als de computer vier seconden na het opstarten nog steeds een fout detecteert in de verbinding met de motor, wordt fout E3 weergegeven.

LCD-TRAININGSGRAFIEKEN

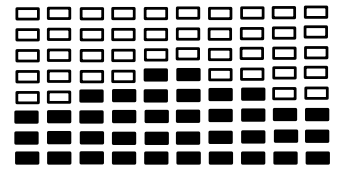
PROGRAMM 1:
HANDMATIG



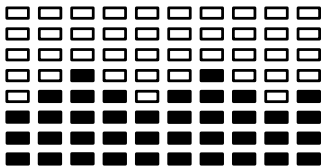
PROGRAMM 2:
STAPPEN



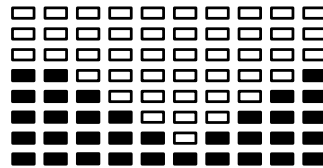
PROGRAMM 3:
HEUVELS



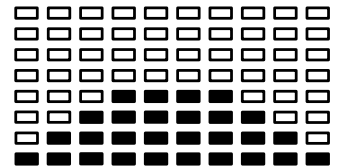
PROGRAMM 4: ROLLEN



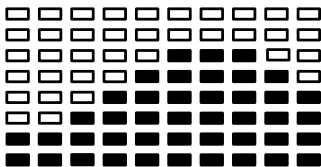
PROGRAMM 5: VALLEI



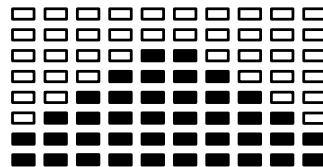
PROGRAMM 6:
VETVERBRANDING



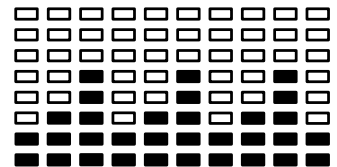
PROGRAMM 7:
HELLING



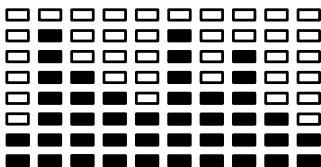
PROGRAMM 8: BERG



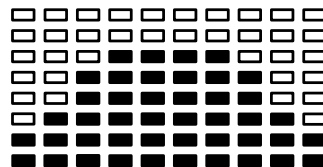
PROGRAMM 9:
INTERVALLEN



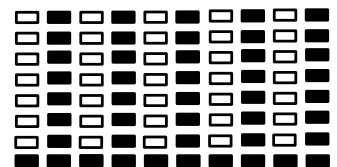
PROGRAMM 10:
WILLEKEURIG



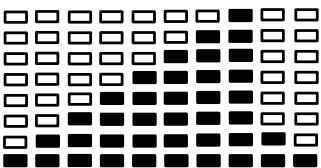
PROGRAMM 11:
PLATEAU



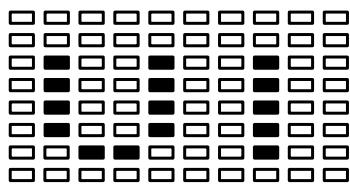
PROGRAMM 12:
FARTLEK



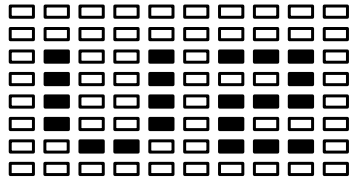
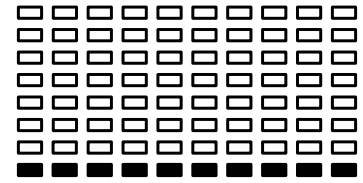
PROGRAMM 13:
KLIPPEN



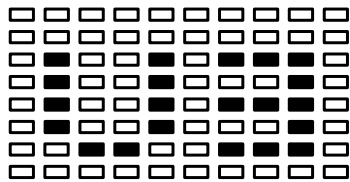
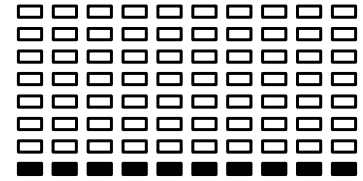
PROGRAMMA'S DOOR DE GEBRUIKER AANGEPAST



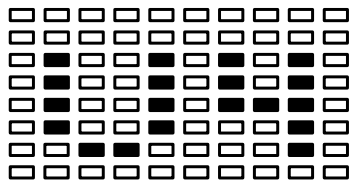
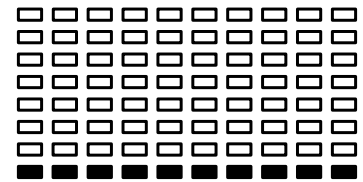
PROGRAMMA 14



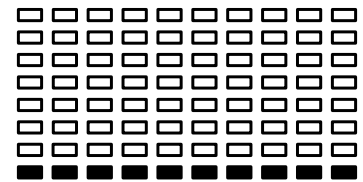
PROGRAMMA 15



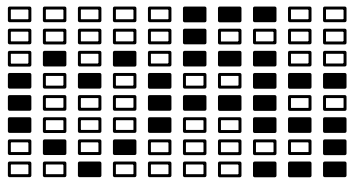
PROGRAMMA 16



PROGRAMMA 17

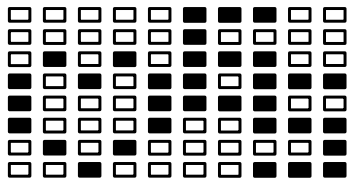
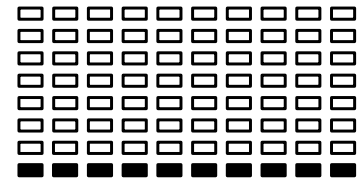


PROGRAMMA VOOR HARTSLAGPROFIELEN



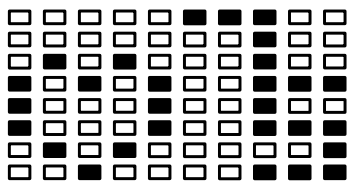
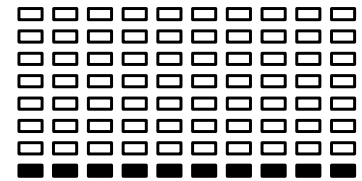
PROGRAMM 18

→
55% HRC



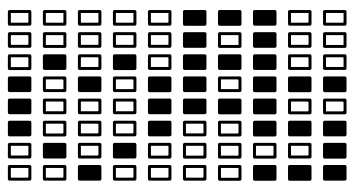
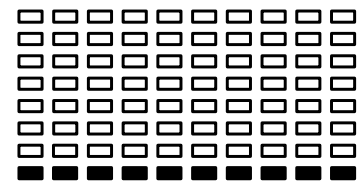
PROGRAMM 19

→
65% HRC



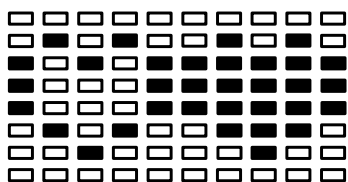
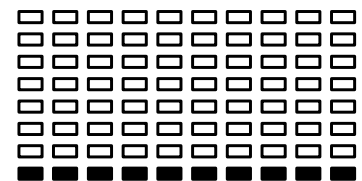
PROGRAMM 20

→
75% HRC



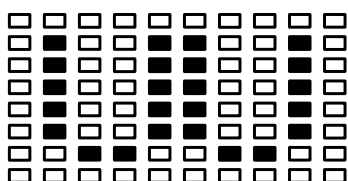
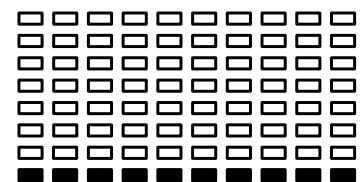
PROGRAMM 21

→
85% HRC



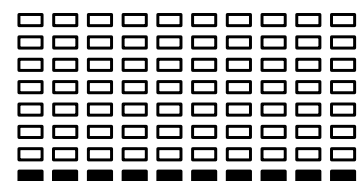
PROGRAMM 22

→
TARGET HRC



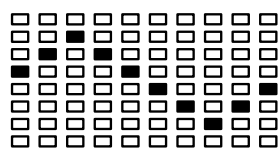
PROGRAMM 23

→
WATT CONTROL

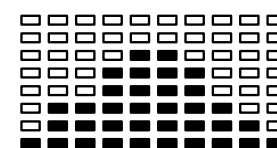
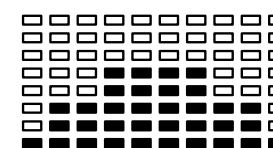
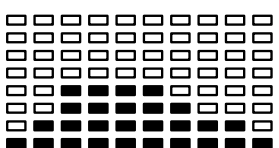
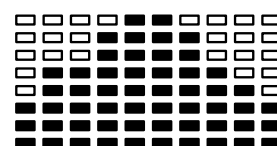
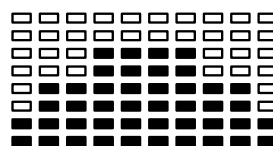
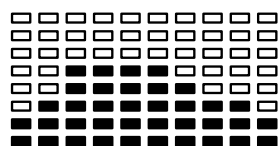
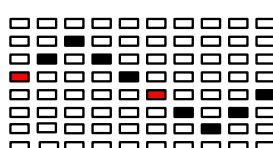


LICHAAMSVETMETING

LICHAAMSVET (STOPMODUS)



LICHAAMSVET (STARTMODUS)



Trainingstijd: 40 minuten

Trainingszeit: 40 Minuten

Trainingszeit: 20 Minuten

Een van de trainingsprogramma's verschijnt automatisch bij het meten van lichaamsvet

ONDERHOUD

Reiniging

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

Opslag

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

REPARATIE

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

APPLICATIESOFTWARE (APP)

Je kunt de app's downloaden met behulp van de hier weergegeven QR-codes of je kunt ze zoeken in de store. Voorwaarde voor mobiel apparaat: Android 5.0 of hoger met Bluetooth 4.0, iOS 8.0 of hoger.

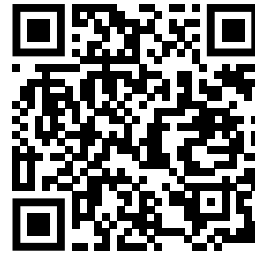
Android



Kinomap



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

Zorg er als Android-gebruiker voor dat onder "Instellingen -> Beveiliging" een vinkje staat bij "Onbekende bronnen".

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



iOS



STRETCHOEFENINGEN

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

1 MET JE HOOFD ROLLEN

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



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

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



3 ZIJWAARTS REKKEN

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



4 STRETCHING QUADRICEPS

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



5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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



6 TENEN AANRAKEN

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



7 STRETCHING ACHILLESPEES

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



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

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





Europese Verwijderingsrichtlijn 2002/96/EG

Gooi je trainingsapparatuur nooit bij het normale huisvuil. Voer het toestel uitsluitend af via een gemeentelijk of erkend afvalverwerkingsbedrijf. Neem de geldende voorschriften in acht. In geval van twijfel, vraag je de gemeente of het stadsbestuur naar een geschikte en milieuvriendelijke afvalverwijderingsoptie.



Batterijen/accu's

Volgens de batterijverordening ben je als eindgebruiker wettelijk verplicht om alle gebruikte accu's en batterijen in te leveren. Verwijdering met het normaal huishoudelijk afval is bij wet verboden.

De meeste batterijen tonen al het symbool dat je aan deze regeling herinnert. Naast dit symbool is er meestal de aanduiding van het aanwezige zware metaal. Zulke zware metalen vereisen een milieuvriendelijke verwijdering, daarom is elke consument wettelijk verplicht om batterijen en accu's in te leveren bij het juiste inzamelpunt van zijn stad of gemeente, of in de handel. Neem bij twijfel contact op met je stad of lokale overheid voor een correcte en milieuvriendelijke verwijderingsoptie.



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.

DECLARATION OF CONFORMITY

Unter folgendem Link
finden Sie die Konformitätserklärung:

At the following link
you will find the declaration of conformity:

https://service.innovamaxx.de/cx625_conformity



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

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin



+49 30 220 663 520



service@innovamaxx.de



www.sportstech.de