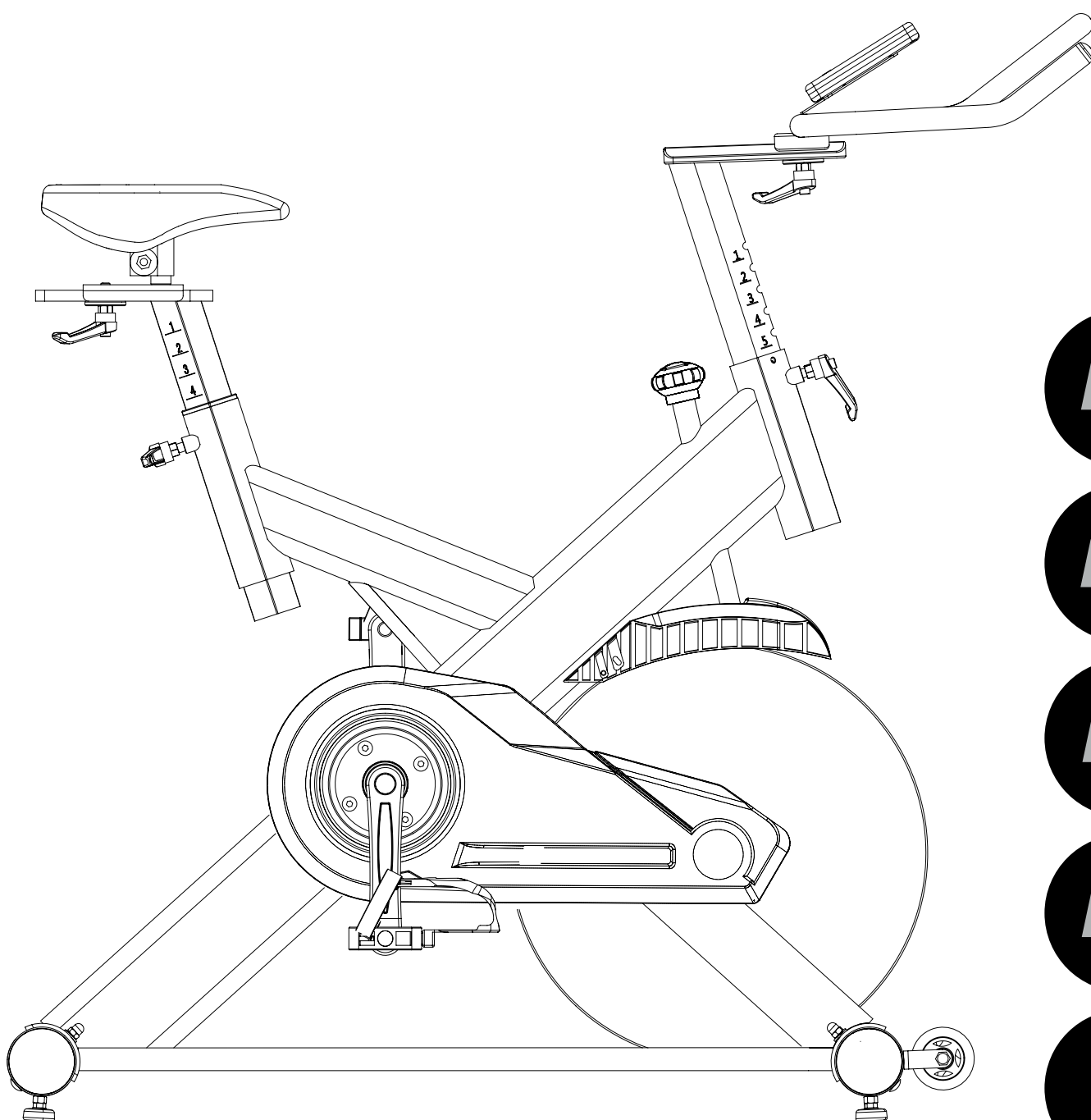




SPORTSTECH

SK
4100



DE

EN

ES

FR

IT

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

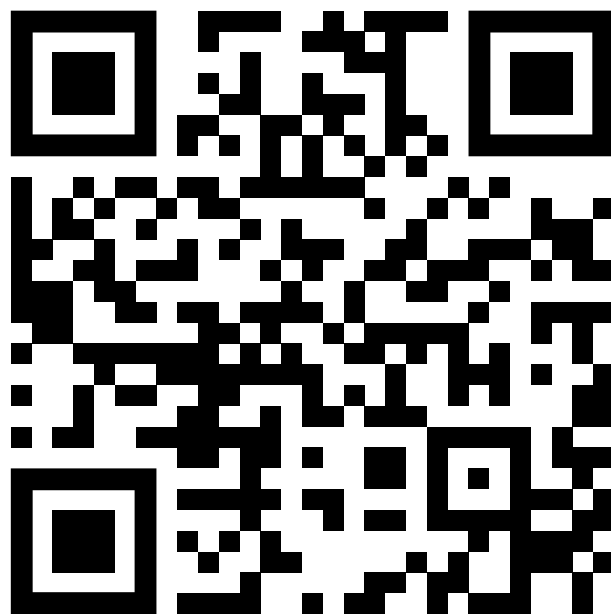
Unsere **Video Tutorials** für dich!

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:
www.sportstech.de/qr/sx400.html

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: 04.07.2019

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ ERSATZTEILLISTE.....	7
AUFBAUANLEITUNG	8
ANPASSEN.....	10
DEHNUNGSÜBUNGEN	11
TRAININGSANLEITUNG	12
KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG	14
BENUTZUNGSABLAUF.....	15
KOMPATIBLE FITNESS APPS	19

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.

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

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

www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_sx400_spareparts.pdf

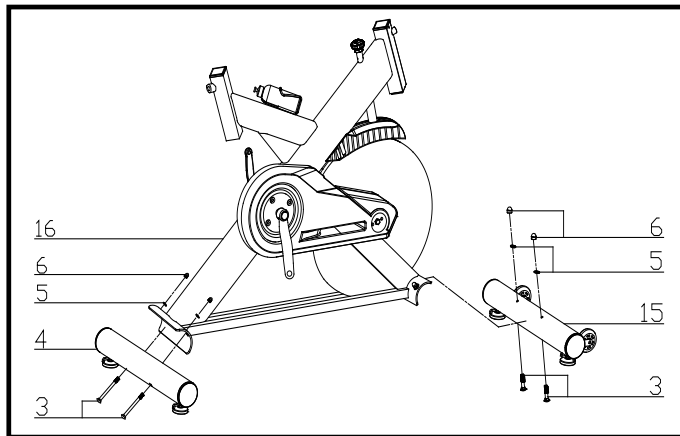


AUFBAUANLEITUNG

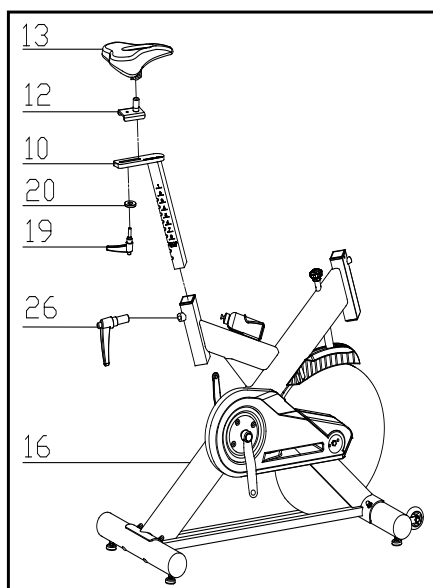
Beachten Sie:

- Vor der Montage ist darauf zu Achten, genug Platz um die Aufbaustelle frei zu halten.
- Nutzen Sie im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug zur Montage
- Überprüfen Sie vor dem Aufbau, alle benötigten Teile auf Vollständigkeit (auf den vorherigen Seiten sehen Sie eine Explosionszeichnung mit allen Einzelteilen (durchnummeriert) aus denen das Speedbike aufgebaut ist).

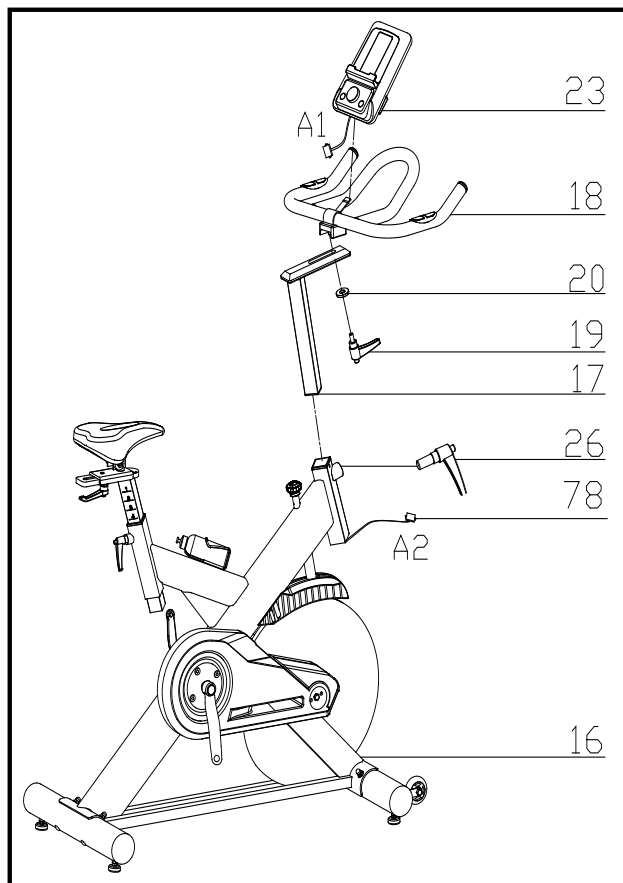
Montage Anleitung:



Montieren Sie den vorderen Standfuß (#15) an den Hauptrahmen (#16) unter zur Hilfenahme von Zwei Sätzen Ø10 gebogener Unterlegscheiben (#5), M10 Hutmuttern (#6) und M8*90 Passbolzen (#3). Um den hinteren Standfuß (#4) an den Hauptrahmen (#16) zu montieren nutzen Sie 2 Sätze Ø10 gebogener Unterlegscheiben (#5), M10 Hutmuttern (#6) und M8*90 Passbolzen (#3).



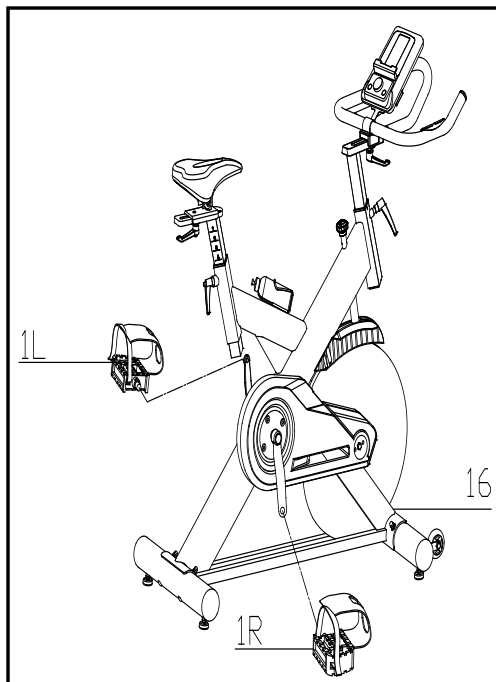
Schieben Sie die Sattelstütze (#10) in die Sattelstützenhalterung des Hauptrahmens (#16). Schieben Sie die Sattelhalterung (#12) auf die Sattelstütze (#10), und befestigen diese mit einer flachen Unterlegscheibe 1 (#20) und dem L-Griff (#19). Lösen Sie den geriffelten Teil des L-Griffs (#19) ziehen ihn heraus und wählen Ihre gewünschte Höhe. Lassen Sie den Griff los und ziehen Sie den geriffelten Teil des Griffs fest. Befestigen Sie nun den Sattel (#13) an der Sattelhalterung (#12) wie im Bild, und ziehen Sie Bolzen um die Schrauben unter dem Sattel fest.



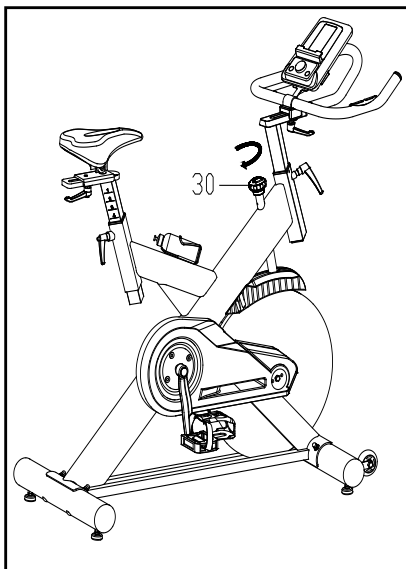
Schieben Sie die Lenkerstange(#17) in die Lenker-stangenhalterung des Hauptrahmens(#16). Lockern Sie den geriffelten Teil des L-Griffs(#26), ziehen diesen zurück und stellen die gewünschte Höhe ein. Schieben Sie den L-Griff wieder hinein und ziehen ihn wieder fest. Dann fixieren Sie den Lenker (#18) mit einer flachen Unterlegscheibe 1 (#20) und dem L-Griff (#19).

ACHTUNG: ZIEHEN SIE DIE LENKER-STANGE SEHR FEST

Bringen Sie den Computer (pt.78) auf der Computer Halterung mit Bolzen (pt.55) an, Verbinden Sie die Stecker (A1&A2),

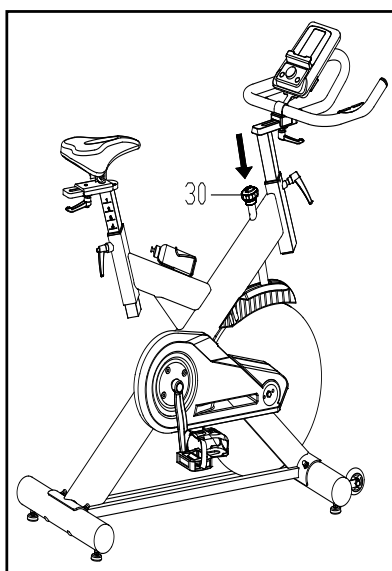


Die Pedale (#1 L & #1 R) sind mit „L“ und „R“ - Links und Rechts.gekennzeichnet. Bringen Sie diese an entsprechendem Pedalarm an. Der rechte Pedalarm ist der, welcher sich auf Ihrer rechten Seite befindet - wenn Sie auf dem Rad sitzen würden. Achten Sie darauf, das rechte Pedal mit der Vorderseite im Uhrzeigersinn und das linke Pedal mit der Vorderseite gegen den Uhrzeigersinn gerichtet anzubringen.



Widerstand anpassen:

Sie können die Spannung des Laufrades anpassen, indem Sie den Widerstandswert des Rades beeinflussen. Um die Spannung und den Widerstand zu erhöhen (erfordert mehr Kraft beim trainieren), drehen Sie die Notbremse und den Spannungsknauf (#30) nach rechts. Um die Spannung und den Widerstand zu verringern, drehen Sie die Notbremse und den Spannungsknauf (#30) nach links.



Die Notfall Brems-Funktion:

Derselbe Knauf mit dem Sie den Widerstand regulieren dient zugleich als Notbremse. Nutzen Sie diese immer, wenn Sie eilig vom Trainingsgerät absteigen müssen um das Schwungrad zu zum Stillstand zu bringen. Um die Notbremse zu betätigen Drücken Sie fest auf den Einstell-Knauf(#30).

ANPASSEN

- Um die Sitzhöhe anzupassen, Lösen Sie zuerst den L-förmigen Hebel an der vertikalen Sitzhalterung des Hauptrahmens und ziehen ihn heraus. Drücken/Ziehen Sie die Sattelschiene in die gewünschte Höhe, so dass vorhandene Löcher in Sattelschiene und Sitzhalterung sich überlappen. Nun können Sie den L-förmigen Hebel loslassen und festziehen.
- Um den Sattel nach vorne in Richtung des Lenkers, oder nach Hinten zu verschieben, lösen Sie den Einstell-Griff plus Unterlegscheibe und ziehen den Griff zurück. Schieben Sie die Sattelschiene in gewünschte Position. Achten Sie darauf, dass sich die Löcher überlappen und ziehen Sie den Einstell-Griff wieder fest.
- Um die Lenkerhöhe zu verstellen, lösen Sie Feder-Griff und sekundären Griff und ziehen Sie beide zurück. Schieben Sie die Lenkerstange entlang der Halterung des Hauptrahmens in die gewünschte Höhe. Sind die Einstell-Löcher bündig, ziehen Sie den Einstell-Feder Griff und den sekundären Griff wieder fest.

DEHNUNGSÜBUNGEN

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

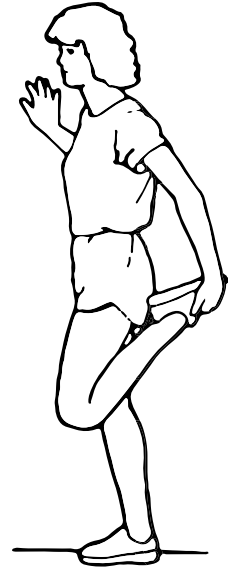
QUADRIZEPS-DEHNUNG

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.



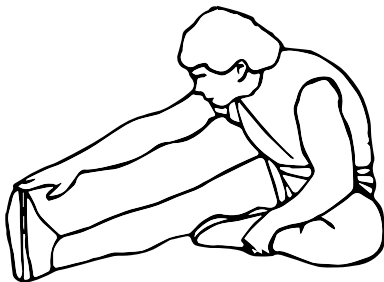
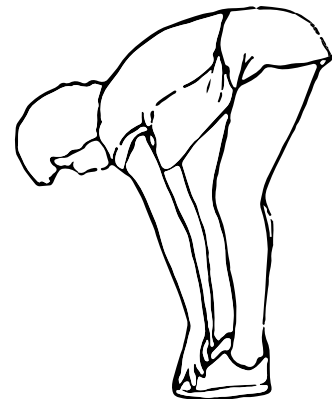
INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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.



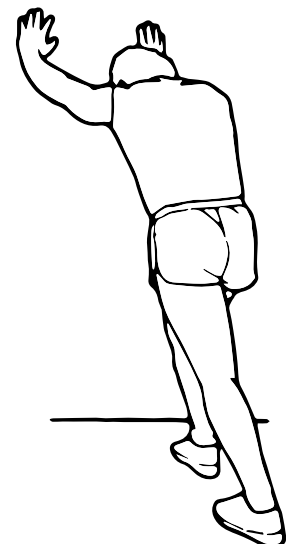
ZEHEN BERÜHREN

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.



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.

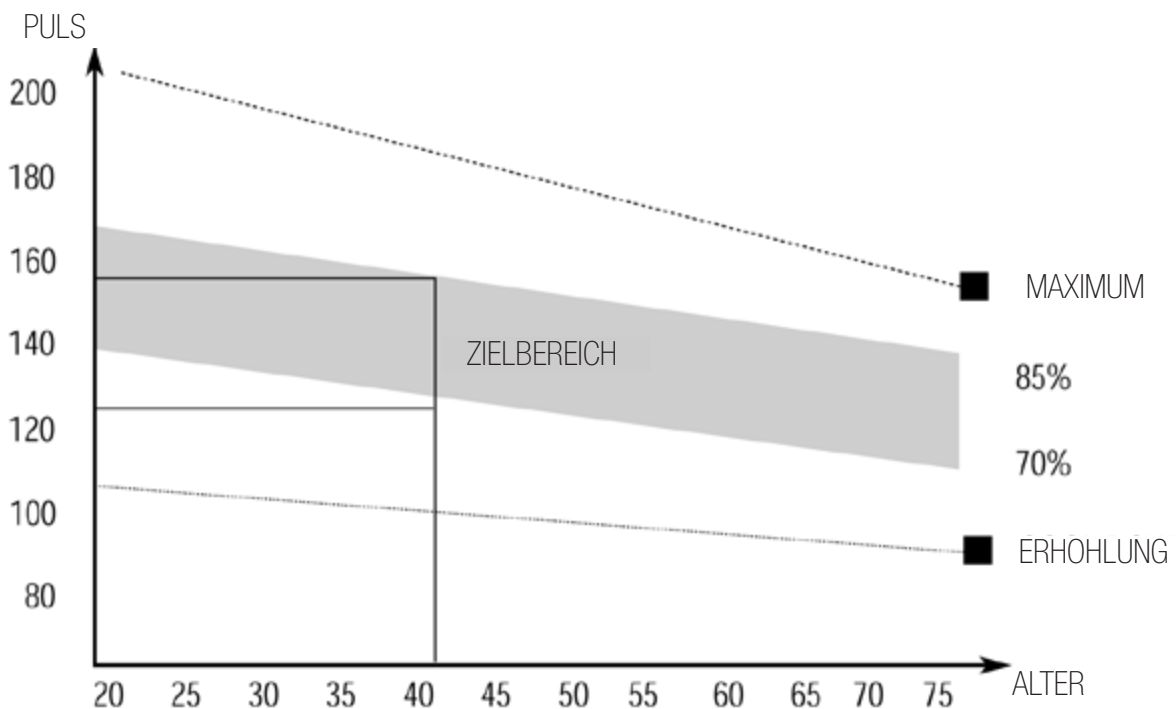


WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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.

TRAININGSANLEITUNG

In diesem Schritt zahlen Sie Ihre Bemühungen aus. Durch regelmässiges Training stärken Sie Ihre Beinmuskulatur. Strengen Sie sich an, versuchen Sie dabei jedoch beim Workout ein gleichmässiges Tempo aufrecht zu erhalten. Die Anstrengungsintensität sollte dabei ausreichen um Ihren Puls in den Zielbereich zu heben, wie er in der Grafik unterhalb abgebildet ist.



Diese Phase sollte für die meisten Personen mindestens 12 Minuten betragen

Dieser Schritt ermöglicht es dem Herz-Kreislauf-System und den Muskeln sich zu erholen. Dies ist eine Umkehrung zur Aufwärmübung. Reduzieren Sie dabei ihr Trainings-Tempo und fahren Sie noch für ungefähr 5 Minuten mit dem Workout fort. Nun sollten Sie die Dehnübungen wiederholen. Denken Sie daran auch jetzt die Muskeln nicht zu überdehnen, oder in eine Dehnung zu forcieren. Mit steigender Fitness kann es sein, dass Sie eventuell länger und härter trainieren müssen. Es ist ratsam mindestens drei mal die Woche, gleichmässig über die Woche verteilt zu trainieren.

Muskelaufbau:

Falls Sie auf Ihrem SPEED BIKE Muskulatur aufbauen wollen, werden Sie den Widerstand sehr hoch stellen müssen. Das bedeutet mehr Belastung für Ihre Beinmuskulatur und Sie werden möglicherweise nicht so lange trainieren können, wie gewohnt.

Falls Sie gleichzeitig Ihre Fitness verbessern wollen müssen Sie das Training ändern. Sie sollten während der Aufwärm- und Erholungs-Phase ganz normal trainieren, zum Ende der Trainings-Phase dann aber den Widerstand steigern um Ihren Beinen mehr als üblich abzuverlangen.

Möglicherweise müssen Sie dabei die Geschwindigkeit reduzieren um mit dem Puls weiterhin im Zielbereich zu bleiben.

Abnehmen

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

Nutzung

Der Einstellungsknauf für Spannung lässt Sie den Tritt Widerstand für die Pedale regeln. Ein hoher Widerstand bedeutet, es ist mehr Anstrengung von Nöten die Pedale zu bewegen, ein geringerer Widerstand erleichtert die benötigte Kraft dafür. Idealerweise stellen Sie den Widerstand während der Nutzung des Speedbikes ein.

KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG

Displayanzeige:

Rubrik	Beschreibung
Time	Zeigt die vergangene Trainingszeit an. Anzeigebereich 0:00 ~ 99:59
Speed	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Anzeigebereich 0.0 ~ 99.9
Distance	Zeigt die virtuell vom Nutzer zurückgelegte Strecke an. Anzeigebereich 0.0 ~ 99.9
Calories	Zeigt die virtuell vom Nutzer zurückgelegte Strecke an. Anzeigebereich 0.0 ~ 99.9
Heart Rate	Zeigt den gemessenen Puls, während des Workouts. Wenn der Puls einen vorher festgelegten Wert übersteigt, warnt der Monitor mit einem Alarm.
Rpm	Umdrehungen pro Minute. Anzeigebereich 0 ~ 999

Bedienelemente:

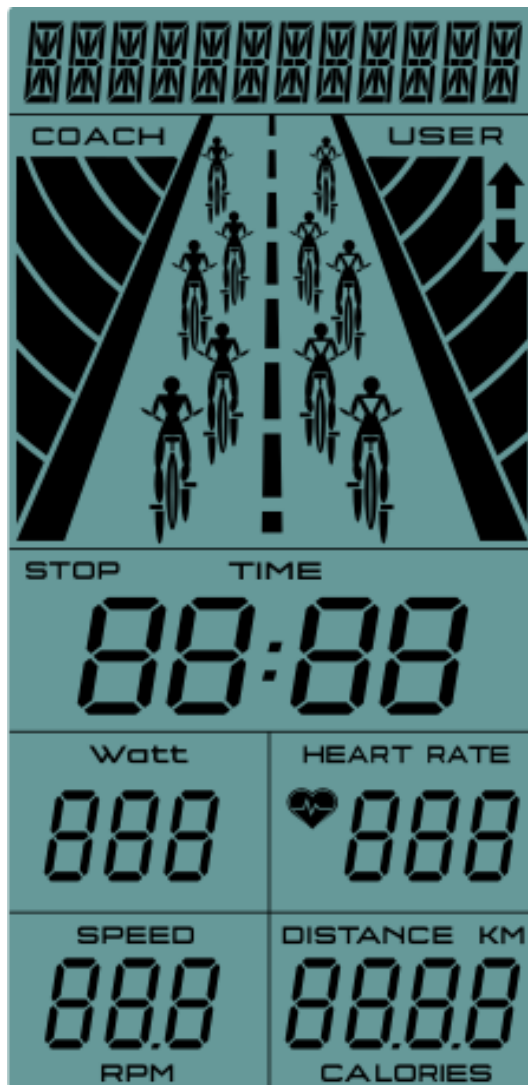
Element	Beschreibung
Drehknopf - Up	Regulieren eines Funktionswertes, oder einer Auswahl nach oben.
Drehknopf - Down	Regulieren eines Funktionswertes oder einer Auswahl nach unten.
Mode	Bestätigen einer Einstellung oder Auswahl.
Reset	Für 2s gedrückt halten, monitor startet neu. Innerhalb des Setting-, oder STOP-Modus drücken um ins Hauptmenü zurück zu kehren.
Start/Stop	Workout Beginnen/Beenden.

BENUTZUNGSABLAUF

Power On:

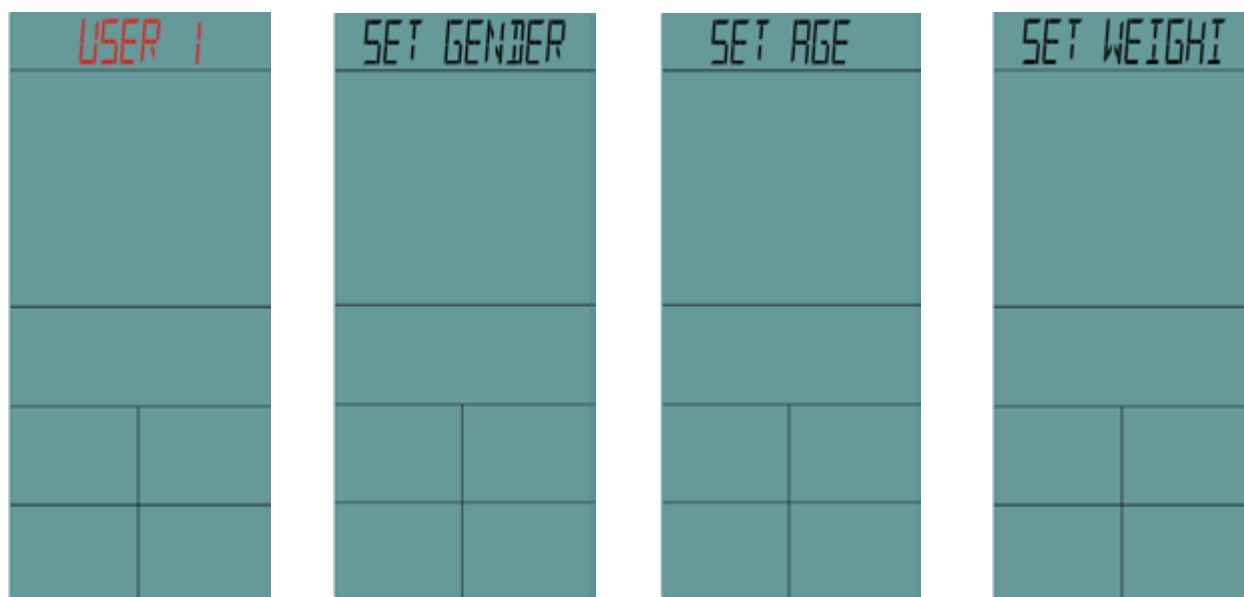
Setzen Sie 4 AA Batterien ein (oder drücken Sie die RESET Taste für 2s), der Monitor wird sich, begleitet von einem 1-sekündigem Piepsen einschalten.

Das Display zeigt 2s lang alle darstellbaren Segmente, dann den Strecken-Durchschnittswert 1s lang. Danach wechseln es in den USER setting Modus. Ohne weiteren Tastendruck wird das Display innerhalb 4 Minuten in den Schlaf-Modus wechseln. Drücken Sie einen beliebigen Knopf um den Monitor wieder zu aktivieren.



User data setting:

Nutzen Sie den Drehknopf um eine von 4 Benutzergruppen (U1-U4) zu wählen. Drücken Sie MODE zum bestätigen. Stellen Sie Geschlecht / Alter / Körpergröße / Gewicht ein um in das Workout-Menü zu gelangen.



Workout mode selection:

Nutzen Sie den Drehknopf um aus einem der Workout Modi zu wählen :
Target Time-> Target Distance-> Target Calories-> Target H.R.

Schnellstart

1. Legen Sie direkt mit dem Training los TIME beginnt mitzuzählen.DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED/ RPM & HEART RATE zeigen entsprechende Werte
2. Die Charakteranimation zeigt nur USER. Das nächste Bild wird mit den nächsten zurückgelagerten 100m angezeigt.
3. Drücken Sie den STRAT/STOP Knopf um das Workout anzuhalten.Das STOP-Symbol blinkt,und alle Messwerte bleiben erhalten.
4. Während des Workout, haben die Bedienelemente RESET /Drehknopf /ENTER keine Funktion.
5. Im STOP Modus, drücken Sie den RESET Knopf,um zum Funktions-Menü zurückzukehren.



Zielzeit

1. Wählen Sie mit dem Drehknopf Target TIME aus (voreingestellter Wert=10:00), und drücken START/STOP um im Zielzeit-Modus zu trainieren.
2. TIME beginnt vom Zielzeit-Wert anfangen herunter zu zählen DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE werden entsprechend angezeigt.
3. Die Charakteranimation zeigt nur USER. Das nächste Bild wird nach einem Fünftel der vergangenen, -voreingestellten Zeit angezeigt.
4. Drücken Sie den STRAT/STOP Knopf um das Workout anzuhalten. Das STOP-Symbol blinkt, und alle Messwerte bleiben erhalten.
5. Während des Workout, haben die Bedienelemente-RESET /Drehknopf /ENTER keine Funktion.
6. Im STOP Modus, drücken Sie den RESET Knopf, um zum Funktions-Menü zurückzukehren.



Zieldistanz

1. Nutzen sie den Drehknopf um Target DISTANCE auszuwählen (voreingestellter Wert=5.0) Drücken Sie STRAT/STOP, um im Zieldistanz-Modus zu trainieren.
2. DISTANCE zählt vom Zieldistanzwert angefangen herunter. TIME/CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE werden entsprechend angezeigt.
3. Die Charakteranimation zeigt nur USER. Das nächste Bild wird nach einem Fünftel der vergangenen, -voreingestellten Streckendistanz angezeigt.
4. Drücken Sie den STRAT/STOP Knopf um das Workout anzuhalten. Das STOP-Symbol blinkt, und alle Messwerte bleiben erhalten.
5. Während des Workout, haben die Bedienelemente-RESET /Drehknopf /ENTER keine Funktion.
6. Im STOP Modus, drücken Sie den RESET Knopf, um zum Funktions-Menü zurückzukehren.



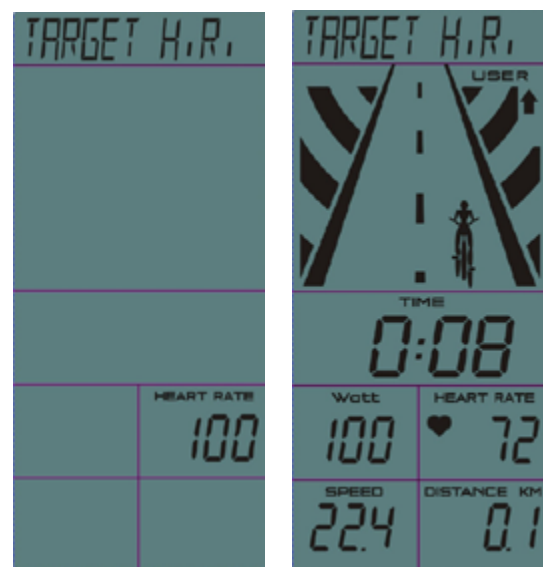
Ziel-Kalorienverbrauch

1. Wählen Sie mit dem Drehknopf Target CALORIES aus (voreingestellter Wert=10:00), und drücken START/ STOP um im Kalorienverbrauch-Modus zu trainieren.
2. CALORIES beginnt vom Zielzeit-Wert anfangen herunter zu zählen DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE werden entsprechend angezeigt.
3. Die Charakteranimation zeigt nur USER. Das nächste Bild wird nach einem Fünftel der vergangenen, voreingestellten Kalorien angezeigt.
4. Drücken Sie den STRAT/STOP Knopf um das Workout anzuhalten. Das STOP-Symbol blinkt, und alle Messwerte bleiben erhalten.
5. Während des Workout, haben die Bedienelemente RESET /Drehknopf /ENTER keine Funktion.
6. Im STOP Modus, drücken Sie den RESET Knopf, um zum Funktions-Menü zurückzukehren.



Ziel-Puls

1. Nutzen sie den Drehknopf um Target PULSE auszuwählen (voreingestellter Wert=100), Drücken Sie STRAT/ STOP, um im Ziel-Puls-Modus zu trainieren. Greifen Sie mit beiden Händen an die Mess-Flächen am Lenker
2. TIME fängt an nach oben zu zählen, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE werden entsprechend angezeigt.
3. Die Charakteranimation zeigt nur USER. Das nächste Bild wird mit den nächsten zurück- gelegten 100m angezeigt.
4. Wenn der gemessene PULSE Wert um 50% höher als der Ziel-Puls ist, blinkt hoch um zu zeigen, dass der Nutzer zu schnell ist; Liegt der gemessene Puls 50% unter dem Ziel-Puls, blinkt runter um dem Nutzer zu zeigen, dass er zu langsam ist. Drücken Sie den STRAT/STOP Knopf um das
5. Workout anzuhalten. Das STOP-Symbol blinkt, und alle Messwerte bleiben erhalten.
6. Während des Workout, haben die Bedienelemente RESET /Drehknopf /ENTER keine Funktion.
7. Im STOP Modus, drücken Sie den RESET Knopf, um zum Funktions-Menü zurückzukehren.



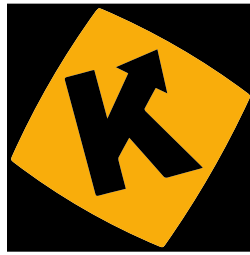
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

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.

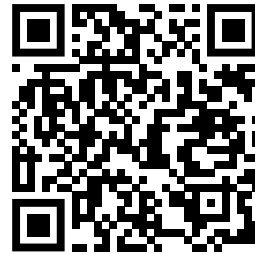
Android



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



iConsole



iOS





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

Our **video tutorials** for you!

construction
use
reduction



3 simple steps for a fast and safe start:

1. scan the QR code
2. watch videos
3. start fast and safely



Link to the videos:
www.sportstech.de/qr/sx400.html

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	25
EXPLODED DRAWING/ SPARE PARTS LIST.....	26
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	27
ADJUSTMENT	29
STRETCHING EXERCISE	30
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	31
CONSOLE OPERATION MANUAL.....	33
OPERATION PROCEDURE.....	34
COMPATIBLE FITNESS APPS	38

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.

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

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_sx400_spareparts.pdf

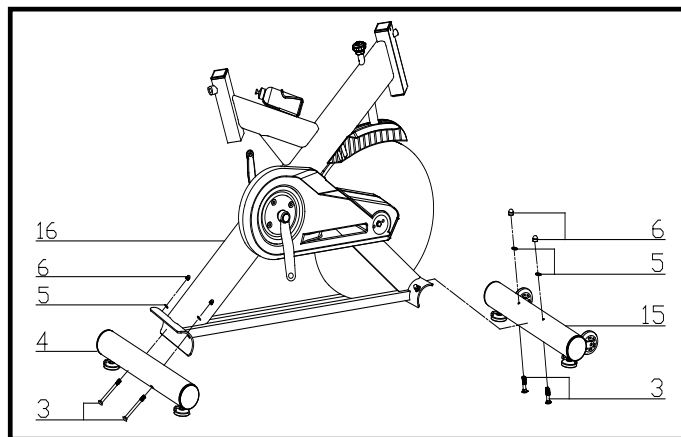


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Preparation

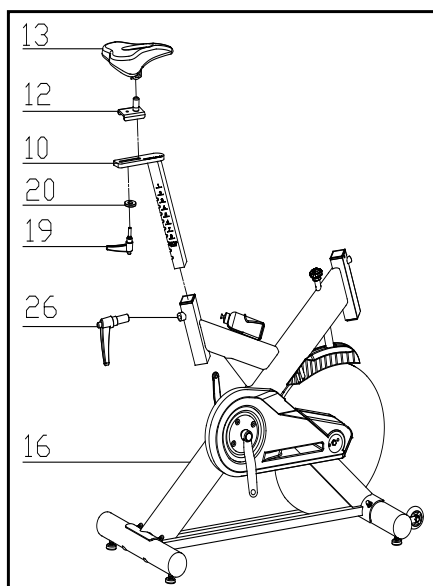
- Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- Use the present tooling for assembling.
- Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.

Assembly Instruction:



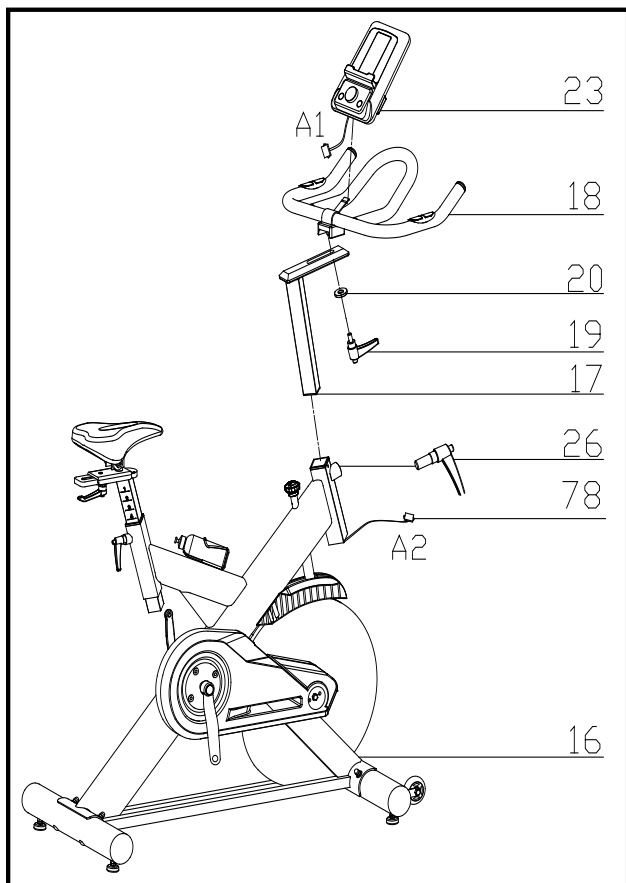
Attach the Front Stabilizer (pt. 15) to the Main Frame (pt. 16) using two sets of Ø10 Arc Washers (pt. 5), M10 Domed Nut (pt. 6) and M8*90 Carriage bolt (3).

Attach the Rear Stabilizer (pt. 4) to the Main Frame (pt. 16) using two sets of Ø10 Arc Washers (pt. 5), M10 Domed Nut (pt. 6) and M8*90 Carriage bolt (3).



Slide the Vertical Seat Post (pt. 10) into the seat post housing on the main frame (pt. 16). Then slide the Seat Post (pt. 12) into the Vertical Seat Post (pt. 10), then Secure using a flat washer 1 (20) and L Shape knob (19). You will have to slacken the knurled section of the L Shape Knob (pt. 19) and pull the knob back and then select the desired height. Release the knob and retighten the knurled portion.

Now fix the Seat (pt. 13) to the Seat Post (pt. 12) as shown, and tighten the bolts around the screws under the seat.

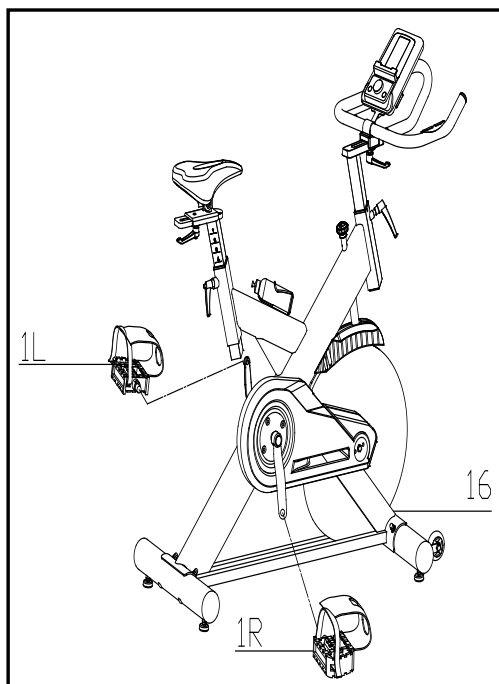


Slide the Handlebar Post (pt.17) into the handlebar post housing on the main frame(pt.16). You will have to slacken the knurled section of the L Shape Knob (pt.26) and pull the knob back and then select the desired height. Release the knob and retighten the knurled portion.

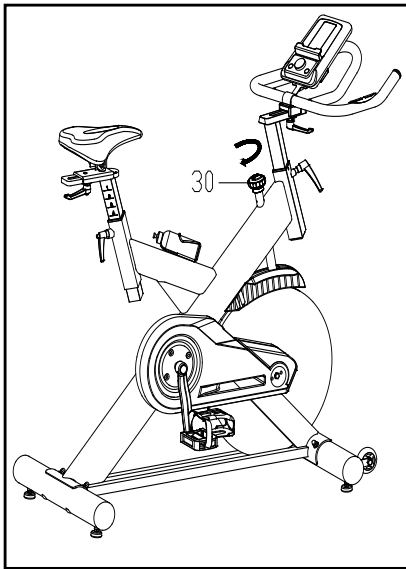
Then fix the Handlebar (pt.18) with a flat washer 1 (20) and L Shape knob (19)

ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY

Fix the Computer (pt.78) onto the Computer Holder with bolt (pt.55), connect the plug (A1&A2),



The Pedals (pt.1 L & pt.1 R) are marked „L“ and „R“ - Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal counter-clockwise.

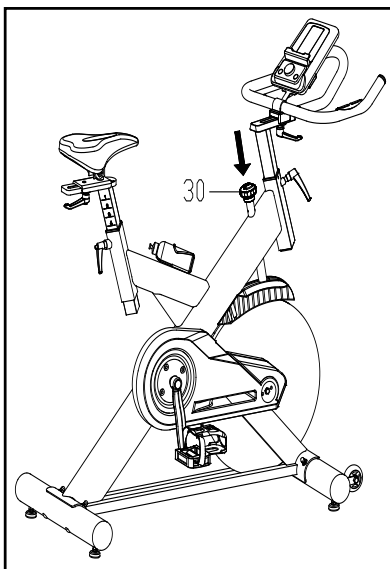


Adjusting the Tension:

Increasing or decreasing the tension allows you to add variety to your workout sessions by adjusting the resistance level of the bike.

To increase tension and increase resistance (requiring more strength to pedal), turn the Emergency Brake & Tension Control Knob (#30) to the right.

To decrease tension and increase resistance (requiring less strength to pedal), turn the Emergency Brake & Tension Control Knob (#30) to the left.



Using the Emergency Brake Function:

The same knob that allows you to adjust the tension of the bike also doubles as the Emergency Brake. Use this safety feature in any situation where you would need to get off the bike and/or stop the bike's flywheel.

To use the Emergency Brake function in any situation you would need it in, firmly press down on the Emergency Brake & Tension Control Knob (#30).

ADJUSTMENT

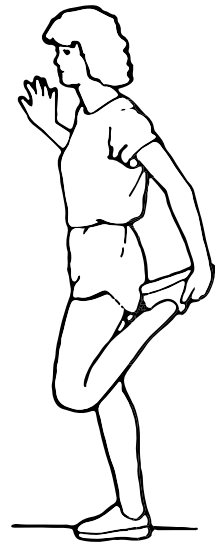
- To adjust the seat height, slacken the spring knob on the vertical post stem on the main frame and pull back the knob. Position the vertical seat post for the desired height so that holes are aligned, then release the knob and retighten it.
- To move the seat forward in the direction of the handlebar or backwards away from it, loosen the adjusting knob and washer and pull the knob back. Slide horizontal seat post into desired position. Align holes and then retighten the adjusting knob.
- To adjust the handlebar height, slacken the spring knob and secondary knob and pull both knobs back. Slide the handlebar post along the housing on the main frame to the desired height and, with the holes aligned correctly, tighten the spring adjusting knob and then the secondary knob.

STRETCHING 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.

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.

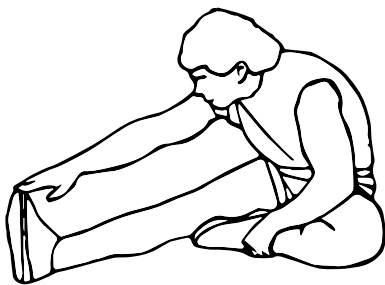
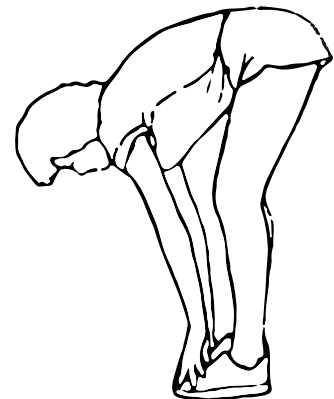


INNER THIGH STRETCH

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.

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.

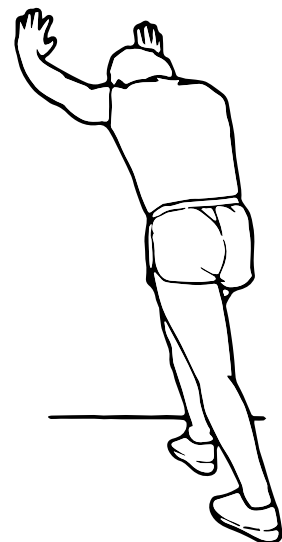


HAMSTRING STRETCHES

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.

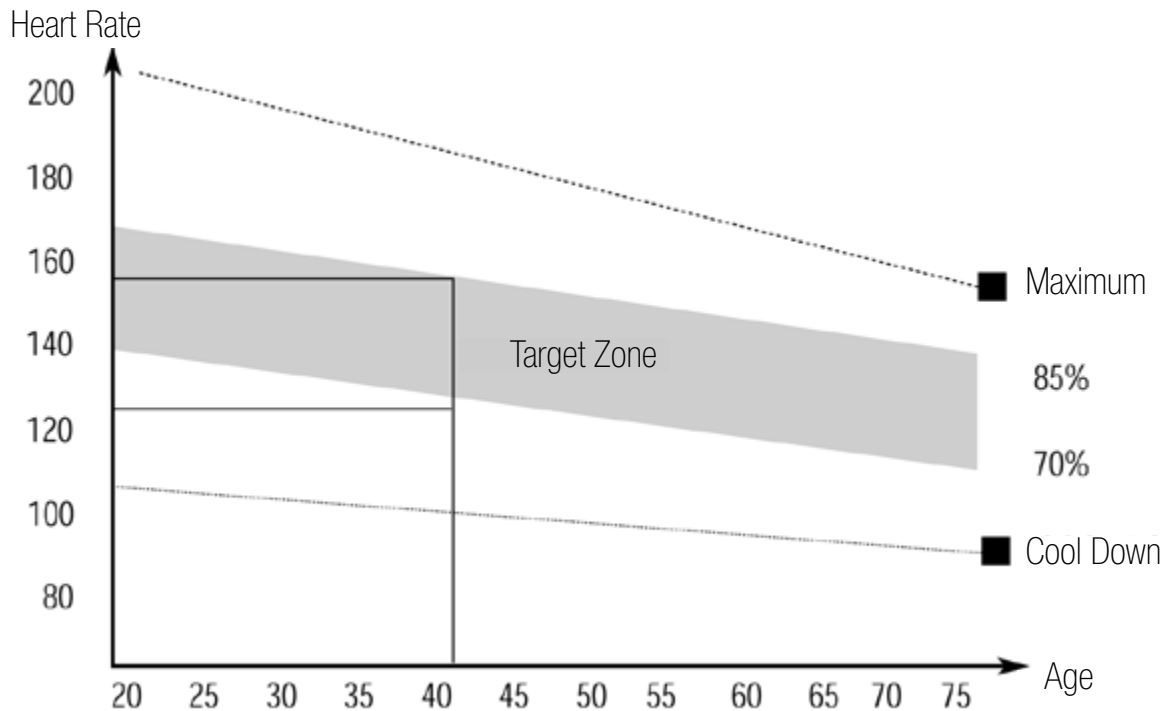
CALF / ACHILLES STRETCH

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.



EXERCISE INSTRUCTIONS

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes for most people

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

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

MUSCLE TONING:

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

WEIGHT LOSS:

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

USE:

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

CONSOLE OPERATION MANUAL

Display function:

Item	Description
Time	Display user workout time. Display range 0:00 ~ 99:59
Speed	Display user workout speed. Display range 0.0 ~ 99.9
Distance	Display user workout distance. Display range 0.0 ~ 99.9
Calories	Display calories consumption during workout. Display range 0 ~ 999
Heart Rate	Display user pulse during workout. When user pulse exceed preset target value, monitor will alarm with Bi-bi sound.
Rpm	Revolution per minute. Display range 0 ~ 999

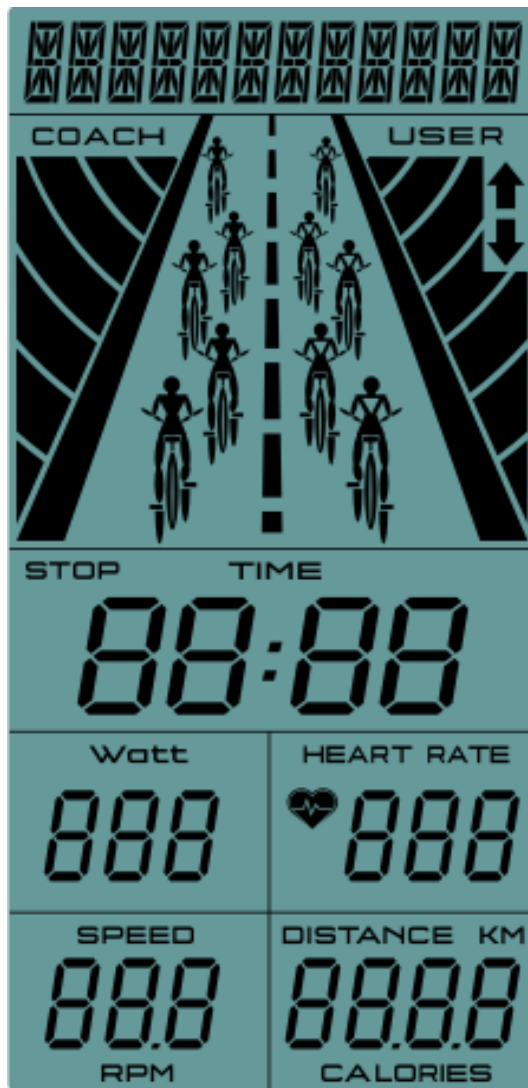
Button functions:

Item	Description
Joggle wheel - Up	Adjust function value or selection up.
Joggle wheel - Down	Adjust function value or selection down.
Mode	Confirm setting or selection.
Reset	Hold on for 2s, monitor will reboot. During setting or Stop mode, press it to go back to main menu.
Start/Stop	Start or stop workout.

OPERATION PROCEDURE

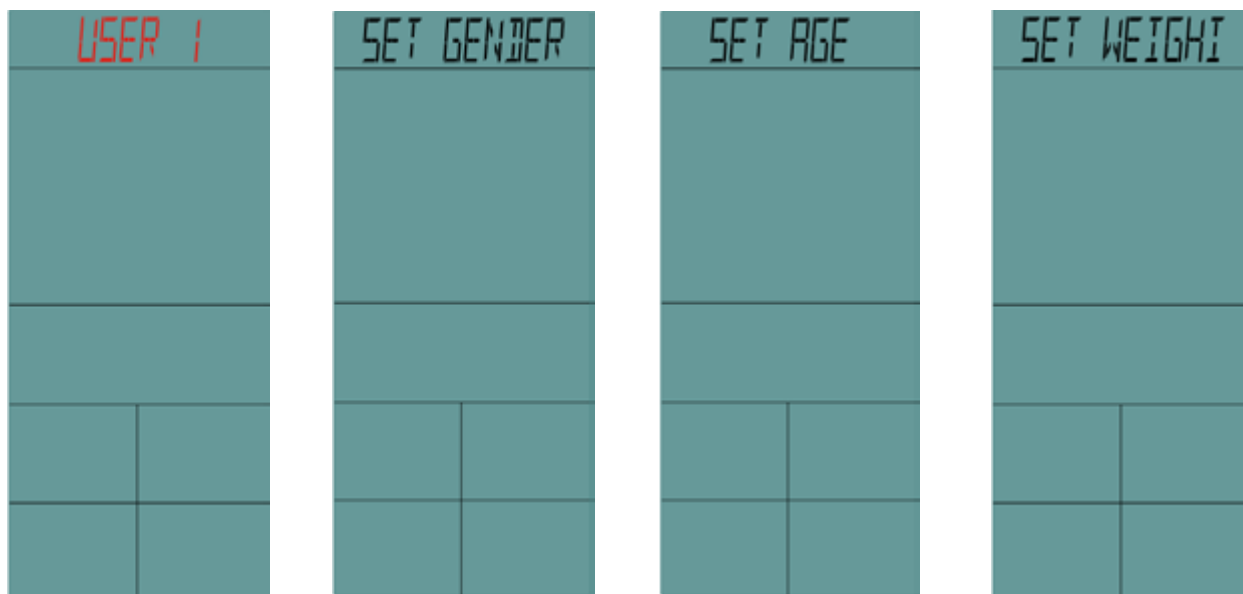
Power On:

Install 4PCS AA batteries (or press RESET KEY for 2s), monitor will power on along with BUZZER sound 1s, LCD will show all segments 2s then display wheel diameter and unit 1s. Then go to USER setting mode. Without any signal input for 4 minutes, monitor will go to Sleeping mode. Press any key to wake up monitor.



User data setting:

Use joggle wheel to select USER group from U1~U4, press MODE to confirm. Set Gender/ Age/ Height/ Weight, then come to workout page.



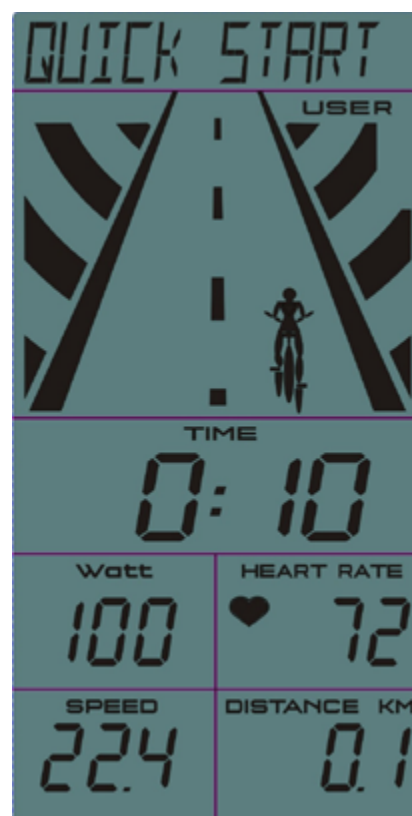
Workout mode selection:

Use joggle wheel to select workout mode as:

Target Time-> Target Distance-> Target Calories-> Target H.R.

Quick start

1. Start workout directly, TIME begins to count up. DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE will display value accordingly.
2. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML).
3. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
4. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
5. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



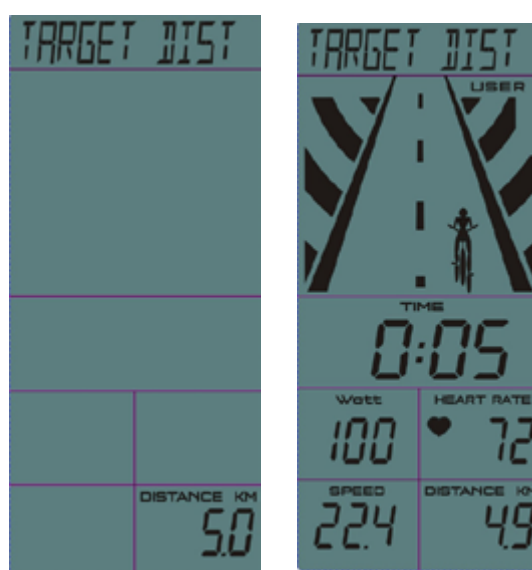
Target Time

1. Use joggle wheel to set Target TIME (preset value=10:00), press STRAT/STOP to workout in Target Time mode.
2. TIME begins to count down from Target value, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Time.
4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



Target Distance

1. Use joggle wheel to set Target DISTANCE (preset value=5.0), press STRAT/STOP to workout in Target Distance mode.
2. DISTANCE begins to count down from Target value, TIME/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Distance.
4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



Target Calories

1. Use joggle wheel to set Target CALORIES (preset value=100), press STRAT/STOP workout in Target Calories mode.
2. CALORIES begins to count down from Target value, TIME/DISTANCE/RPM/SPEED & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Calories.
4. Press STA T/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



Target HR

1. Use joggle wheel to set Target PULSE (preset value=100), press STRAT/STOP to workout in Target HR. Mode. Keep both hands hold on hand grips.
2. TIME begins to count up, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML).
4. When actual PULSE value is 50% higher than Target Pulse, up is flashing to remind user too fast; When actual PULSE is 50% lower than Target Pulse, down is flashing to remind user too slow.
5. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
6. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button
7. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



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.

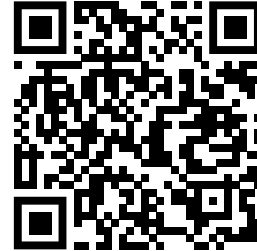
Android



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



iConsole



iOS





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

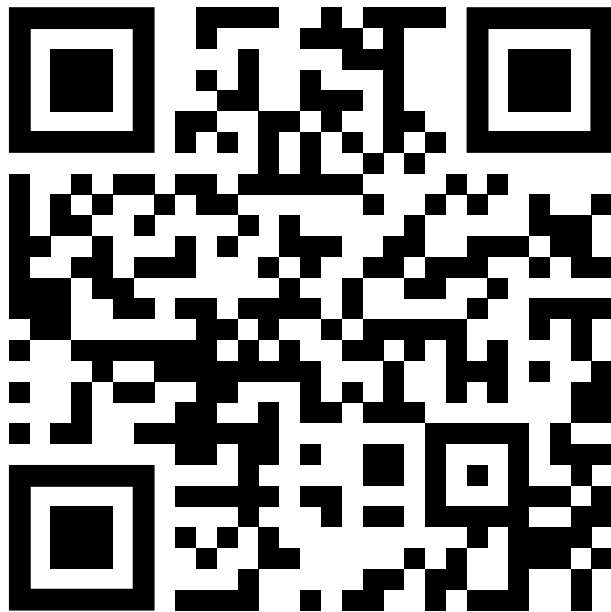
Nuestros **tutoriales en video**
para usted!

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:
www.sportstech.de/qr/sx400.html

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.

CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES	44
DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	45
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE.....	46
AJUSTE	48
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	49
INSTRUCCIONES PARA EJERCICIOS.....	50
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA.....	52
PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO	53
APLICACIONES DEPORTIVAS COMPATIBLES	57

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.

- Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de la bicicleta en todo momento. NO deje a los niños solos en la misma habitación con la máquina.
- Los minusválidos o personas con discapacidad no deben usar la bicicleta sin la presencia de un profesional de la salud o médico cualificado.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otro síntoma anormal, SUSPENDA el ejercicio al instante. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
- Antes de comenzar el ejercicio, quite todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina. NO ubique objetos afilados alrededor de la bicicleta.
- Posicione la bicicleta sobre una superficie plana y clara lejos del agua y la humedad. Ubique una estera debajo de la unidad para ayudar a mantener la máquina estable y para proteger el suelo.
- Use la bicicleta únicamente para el uso previsto tal como se describe en este manual. NO use ningún otro accesorio no recomendado por el fabricante.
- Ensamble la máquina tal como lo indican las descripciones en este manual de usuario.
- Revise todos los tornillos y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que el entrenador esté en un sitio seguro.
- Haga una inspección rutinaria del equipo. Preste atención especial a los componentes que son más susceptibles de desgaste, i.e. puntos de conexión y ruedas. Los componentes defectuosos deben reemplazarse inmediatamente. El nivel de seguridad de este equipo solo puede mantenerse haciendo esto. Por favor no use la bicicleta hasta que esté bien reparada.
- NUNCA maneje la bicicleta si esta no funciona adecuadamente.
- Esta máquina puede usarse para que solo una persona se ejercite a la vez.
- No use abrasivos para limpiar la máquina. Limpie las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el ejercicio.
- Use siempre ropa adecuada para ejercitarse. El uso de calzado deportivo también es necesario.
- Antes del ejercicio primero haga estiramiento muscular.
- La potencia de la máquina aumenta al aumentar la velocidad y la marcha hacia atrás. La máquina está equipada con una perilla ajustable, la cual puede ajustar la resistencia.

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

www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_sx400_spareparts.pdf

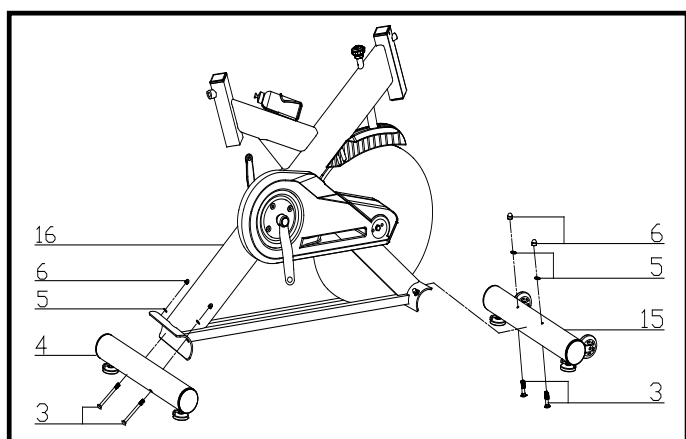


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Preparación:

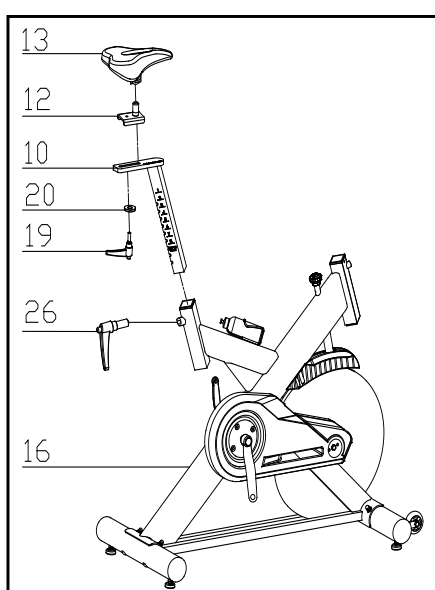
- Antes del ensamblaje asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del objeto.
- Use las herramientas existentes para el ensamblaje.
- Antes del ensamble por favor revise si todas las partes necesarias están disponibles (en la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrará un dibujo en despiece con todas las partes (marcadas con números) de las cuales se compone este objeto.

Instrucciones de ensamblaje:

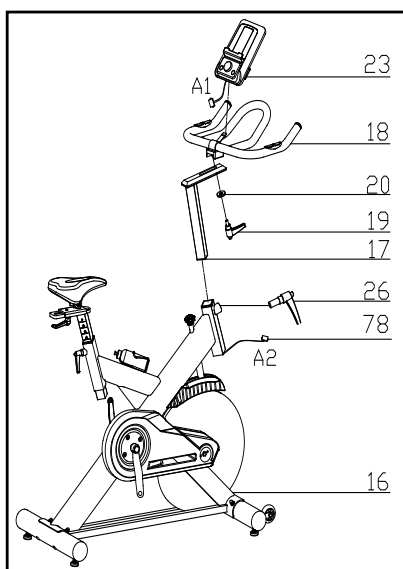


Fije el estabilizador frontal (pieza 15) al marco principal (pz.16) usando dos sets de arandelas en arco Ø10 (pz.5), tuercas esféricas M10 (pz.6) y tornillos de cabeza redonda M8*90 (3).

Fije el estabilizador trasero (pz.4) al marco principal (pz.16) usando dos sets de arandelas en arco Ø10 (pz.5), tuercas esféricas M10 (pz.6) y tornillos de cabeza redonda M8*90 (3).



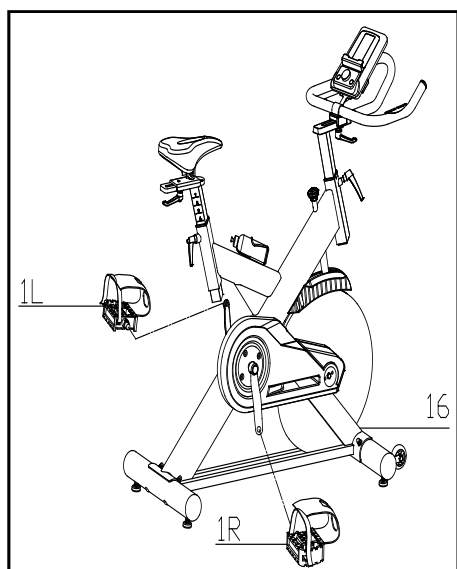
Deslice la tija de sillín vertical (pz.10) en la tija de sillín en el orificio del marco principal (pz.16). Luego deslice la tija de sillín (pz.12) en la tija de sillín vertical (pz.10). Luego asegúrela usando una arandela plana 1 (20) y la perilla en forma de L (19). Tendrá que aflojar la sección estriada de la perilla en forma de L (pz.19) y jale la perilla hacia atrás y luego seleccione la altura deseada. Suelte la perilla y apriete de nuevo la sección estriada. Ahora fije la silla (pz.13) a la tija del sillín (pt.12) tal como se indica, y apriete los tornillos debajo de la silla.



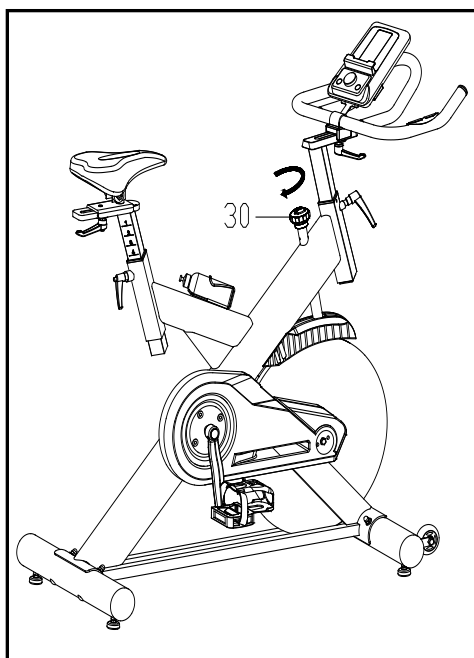
Deslice el poste del manillar (pz.17) en el orificio para el poste del manillar en el marco principal (pz.16). Tendrá que aflojar la sección estriada de la perilla en L (pz.26) y jalar la perilla hacia atrás y luego seleccionar la altura deseada. Suelte la perilla y apriete de nuevo la sección estriada. Luego fije el manillar (pz.18) con un arandela plana 1 (20) y con la perilla en L (19)

ATENCION: DEBE FIJAR EL MANILLAR FIRMEMENTE

Fije el ordenador (pz.78) en el soporte del ordenador con tornillos (pz.55), conecte el enchufe (A1&A2)



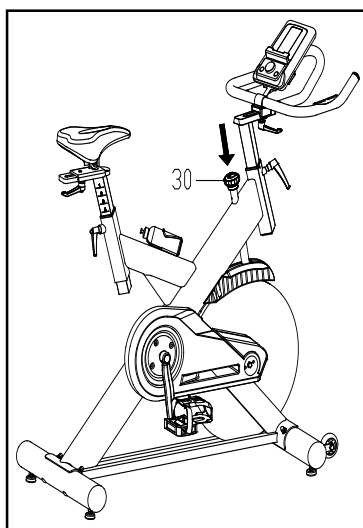
Los pedales (1 L & 1 R) están marcados con „L“ y „R“ – Left (izq.) & Right (der). Conéctelos a las bielas correspondientes. La biela derecha está al lado derecho de la bicicleta. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe enroscarse en el sentido del reloj y el pedal izquierdo en sentido contrario



Ajustar la tensión:

Aumentar o reducir la tensión le permite agregar variedad a sus sesiones de ejercicio al ajustar el nivel de resistencia de la bicicleta. Para aumentar la tensión y la resistencia (necesitando más fuerza para pedalear), gire el freno de emergencia & la perilla de control de tensión (pz.30) hacia la derecha.

Para reducir la tensión y la Resistencia (necesitando menos fuerza para pedalear), gire el freno de emergencia & y la perilla de control de tensión (pz.30) hacia la izquierda.



Usar la función de freno de emergencia:

La misma perilla que le permite ajustar la tensión de la bicicleta también funciona como freno de emergencia. Use esta característica de seguridad en cualquier situación en la que necesite bajarse de la bicicleta y/o detener la rueda volante. Para usar la función de freno de emergencia en cualquier situación que necesite, presione firmemente hacia abajo la perilla de control de tensión (#30).

AJUSTE

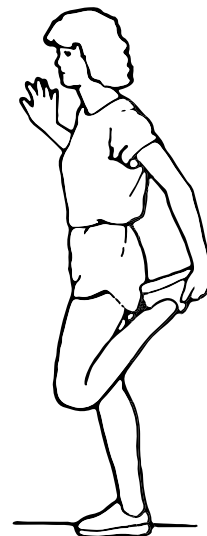
- Para ajustar la altura de la silla, afloje la perilla de ajuste en el poste vertical del marco principal y jale la perilla hacia atrás. Posicione la tija de sillín vertical en la altura deseada de manera que los orificios estén alineados, luego suelte la perilla y vuelva a apretarla.
- Para mover la silla hacia adelante en dirección del manillar o hacia atrás lejos de éste, suelte la perilla de ajuste y la arandela y jale la perilla hacia atrás. Deslice la tija de sillín horizontal en la posición deseada. Alinee los agujeros y luego vuelva a apretar la perilla de ajuste.
- Para ajustar la altura del manillar, afloje la perilla de ajuste y la perilla secundaria y jale ambas perillas hacia atrás. Deslice el poste del manillar por el orificio en el marco principal en la altura deseada y, con los orificios alineados correctamente, apriete la perilla de ajuste y luego la perilla secundaria.

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.

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.

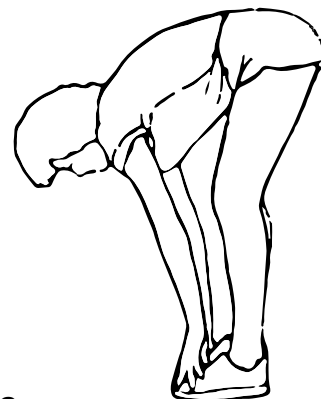
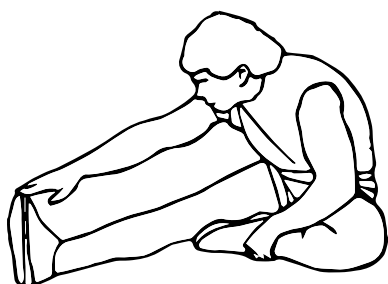


ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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.

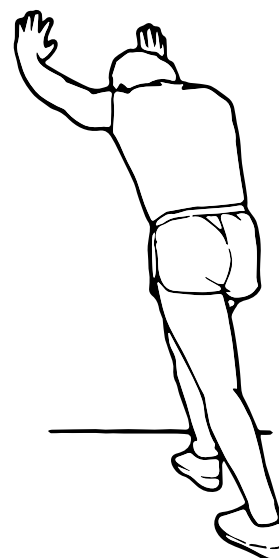
DEDOS DE LOS PIES

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.



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.

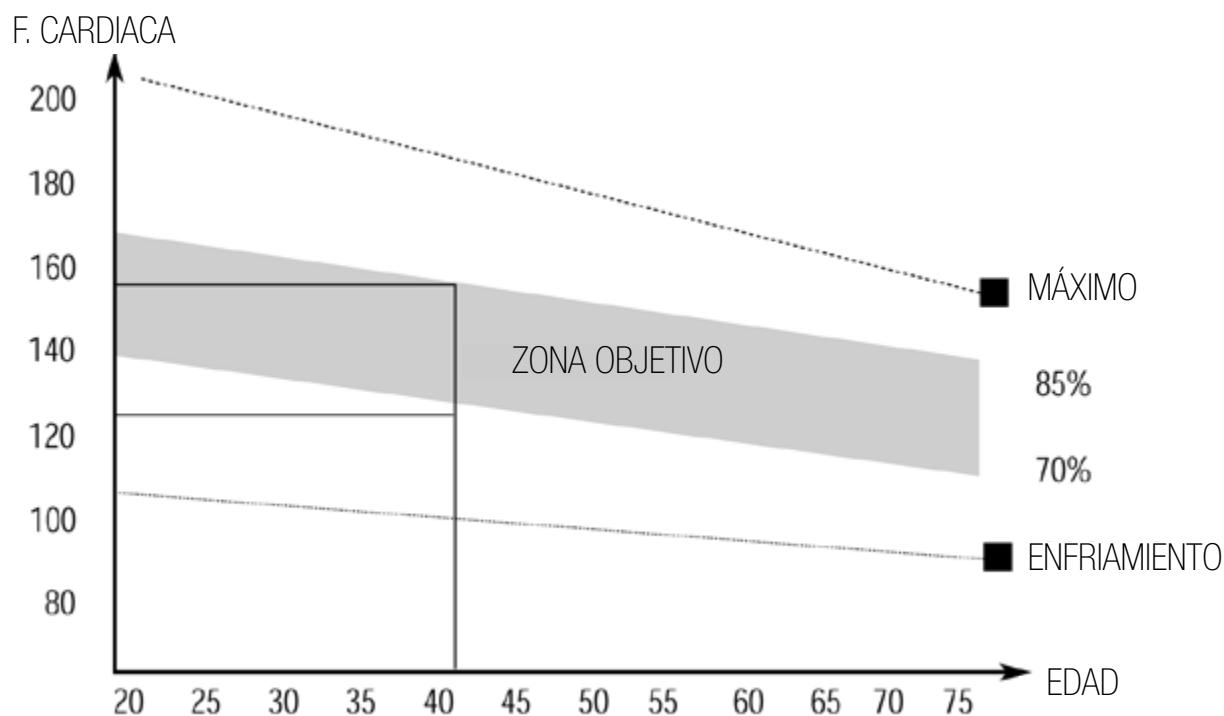


ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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.

INSTRUCCIONES PARA EJERCICIOS

Esta es la fase en donde pondrá todo su esfuerzo. Después de un uso constante, los músculos en sus piernas serán más fuertes. Es muy importante mantener un tempo constante de principio a fin. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para aumentar su frecuencia cardiaca en la zona objetivo mostrada en el siguiente gráfico.



Esta fase debe durar un mínimo de 12 minutos para la mayoría de las personas

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

TONIFICACIÓN MUSCULAR:

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

PÉRDIDA DE PESO:

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

USO:

La perilla de control de tensión le permite cambiar la resistencia de los pedales. Una resistencia alta hace que sea más difícil pedalear, una resistencia baja hace que sea más fácil. Para tener mejores resultados ajuste la tensión cuando la bicicleta está en uso.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Funciones en pantalla:

Item	Descripción
Time	Muestra el tiempo de ejercicio del usuario. Rango 0:00 ~ 99:59
Speed	Muestra la velocidad de ejercicio del usuario. Rango 0.0 ~ 99.9
Distance	Muestra la distancia de ejercicio del usuario. Rango 0.0 ~ 99.9
Calories	Muestra las calorías consumidas durante el ejercicio. Rango 0 ~ 999
Heart Rate	Muestra el pulso del usuario durante el ejercicio. Cuando el pulso del usuario excede el valor predefinido, la pantalla alamará con un sonido Bi-bi.
Rpm	Revoluciones por minuto. Rango 0 ~ 999

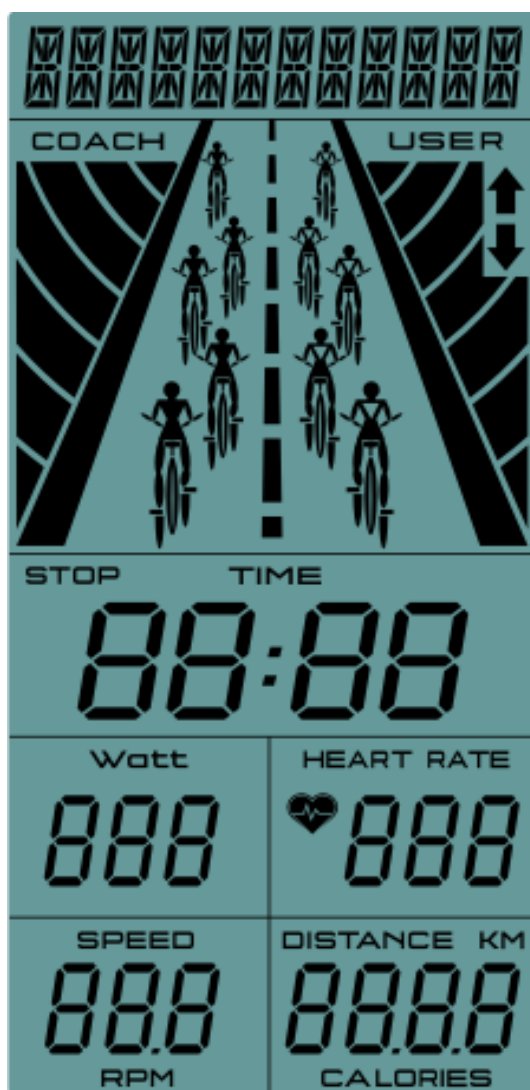
Funciones de los botones

Boton	Descripción
Rueda - Up	Ajusta el valor de la función o de la selección hacia arriba.
Rueda- Down	Ajusta el valor de la función o de la selección hacia abajo.
Mode	Confirma el ajuste o la selección.
Reset	Mantengalopresionado por 2s, la pantalla se reiniciará. Durante el modo Stop o de ajustes, presionelo para volver al menu principal.
Start/Stop	Comenzar o detener el ejercicio.

PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO

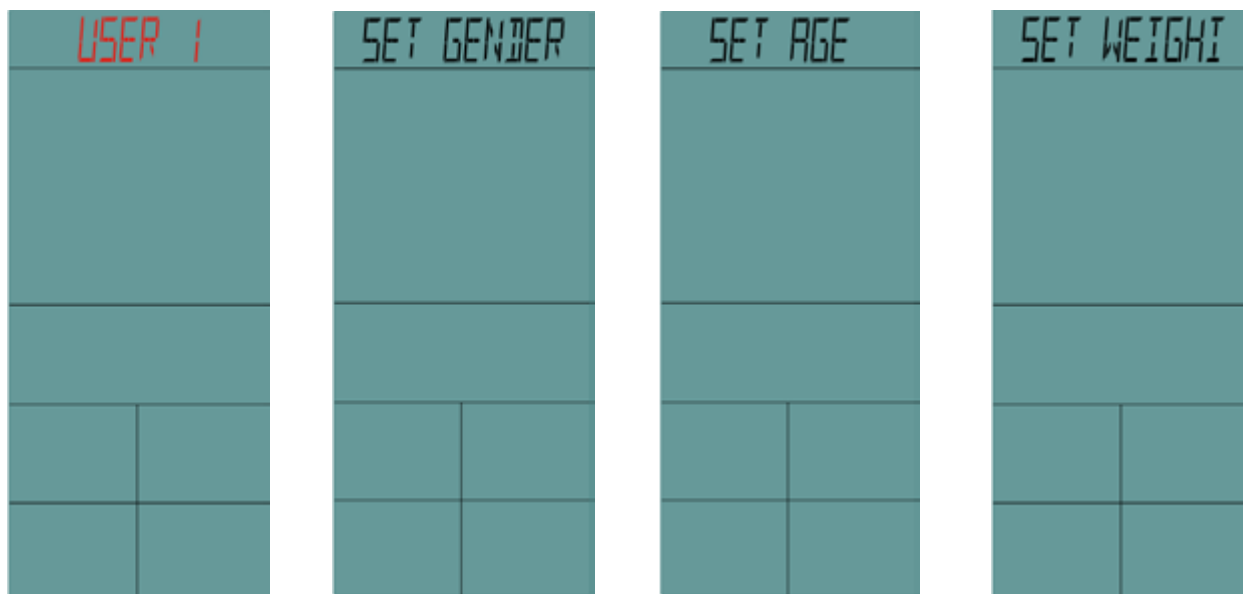
Encendido:

Instale 4 baterías AA (o presione el botón RESET por 2s), la pantalla se encenderá junto con un sonido de 1s. La pantalla LCD mostrará todos los segmentos por 2 segundos luego mostrará el diámetro de la rueda y de la unidad por 1s. Luego vaya al modo de ajuste USER. Sin tener ninguna señal de entrada por 4 minutos, la pantalla entrará en modo descanso. Presione cualquier botón para despertar la pantalla.



Ajuste de datos del usuario:

Use la rueda para seleccionar el grupo USER de U1~U4, presione MODE para confirmar. Ingrese Gender(género)/ Age(edad)/ Height(estatura)/ Weight(peso), luego vaya a la página de ejercicio.



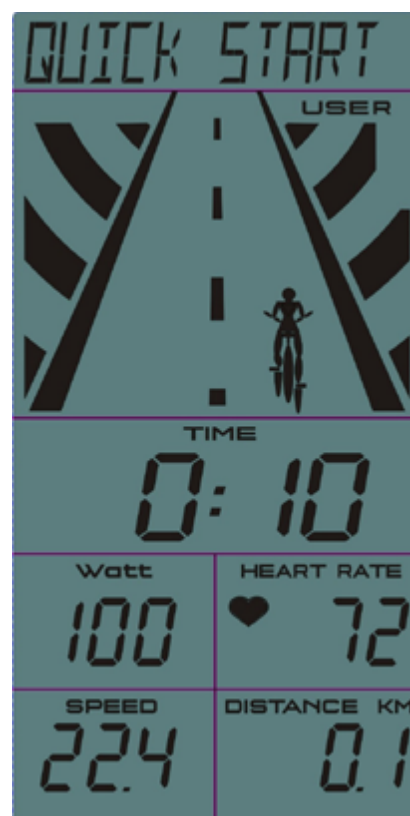
Selección del modo de ejercicio:

Use la rueda para seleccionar el modo de ejercicio como:

Target Time-> Target Distance-> Target Calories-> Target H.R.

Inicio rápido

1. Comience el ejercicio directamente, TIME comenzará a contar. DISTANCE/ CALORIES/RPM/SPEED & HEART RATE mostrarán sus valores correspondientes.
2. La animación solo se muestra en USER, éste saltará a la siguiente figura en 0.1KM (o ML).
3. Presione el botón START/STOP para detener el ejercicio, el icono STOP estará parpadeando, todos los valores permanecerán.
4. Durante el ejercicio, es inválido presionar el botón RESET /la rueda /ENTER.
5. En el modo STOP, presione el botón RESET, la pantalla volverá a la página de ajuste de funciones.



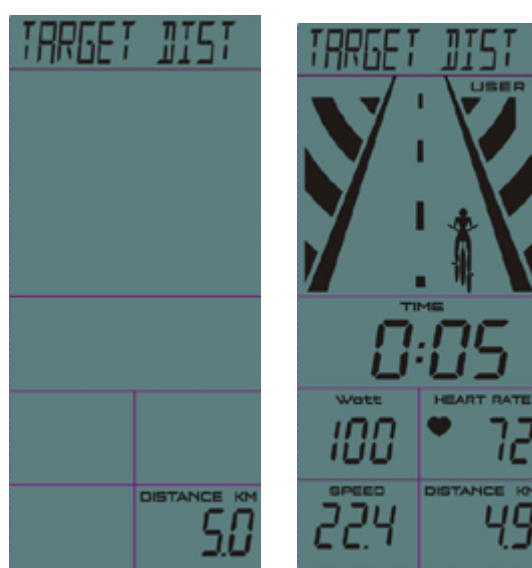
Tiempo objetivo

1. Use la rueda para fijar Target TIME (valor predeterminado=10:00), presione START/STOP para ejercitarse en el modo Target Time.
2. TIME comenzará a contar hacia atrás desde el valor objetivo, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE mostrarán sus valores correspondientes.
3. La animación solo se muestra en USER, saltará a la siguiente figura por un quinto del tiempo predeterminado.
4. Presione el botón START/STOP para detener el ejercicio, el icono STOP estará parpadeando, todos los valores permanecerán.
5. Durante el ejercicio, es inválido presionar el botón RESET /la rueda /ENTER.
6. En el modo STOP, presione el botón RESET, la pantalla volverá a la página de ajuste de funciones.



Distancia objetivo

1. Use la rueda para fijar Target DISTANCE (valor predeterminado=5.0), presione START/STOP para ejercitarse en el modo Target Distance.
2. DISTANCE comenzará a contar hacia atrás desde el valor objetivo, TIME/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE mostrarán los valores correspondientes.
3. La animación solo se muestra en USER, saltará a la siguiente figura por un quinto de la distancia predeterminada.
4. Presione el botón START/STOP para detener el ejercicio, el icono STOP estará parpadeando, todos los valores permanecerán.
5. Durante el ejercicio, es inválido presionar el botón RESET /la rueda /ENTER.
6. En el modo STOP, presione el botón RESET, la pantalla volverá a la página de ajuste de funciones.



Calorías objetivo

1. Use la rueda para fijar Target CALORIES (valor predeterminado=100), presione START/STOP para ejercitarse en modo Target Calories.
2. CALORIES comenzará a contar hacia atrás desde el valor objetivo, TIME/DISTANCE/RPM/SPEED & HEART RATE mostrarán sus valores correspondientes.
3. La animación solo se muestra en USER, saltará a la siguiente figura por un quinto de las calorías predefinidas.
4. Presione el botón START/STOP para detener el ejercicio, el icono STOP estará parpadeando, todos los valores permanecerán.
5. Durante el ejercicio, es inválido presionar el botón RESET /la rueda /ENTER.
6. En el modo STOP, presione el botón RESET, la pantalla volverá a la página de ajuste de funciones.



Frecuencia cardíaca objetivo

1. Use la rueda para fijar Target PULSE (valor predeterminado=100), presione START/STOP para ejercitarse en el modo Target HR. Mantenga ambas manos sosteniendo ambos agarres.
2. TIME comenzará a contar, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE mostrarán sus valores correspondientes.
3. La animación solo se muestra en USER, saltará a la siguiente figura por 0.1KM (o ML).
4. Cuando el valor del pulso actual es un 50% mayor al pulso objetivo, (up) estará alumbrando para recordarle al usuario que va muy rápido, cuando el valor del pulso es un 50% menor al pulso objetivo, (down) estará alumbrando para recordarle al usuario que va demasiado lento.
5. Presione el botón START/STOP para detener el ejercicio, el icono STOP estará parpadeando, todos los valores permanecerán.
6. Durante el ejercicio, es inválido presionar el botón RESET /la rueda /ENTER.
7. En el modo STOP, presione el botón RESET, la pantalla volverá a la página de ajuste de funciones.



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



iConsole



iOS





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

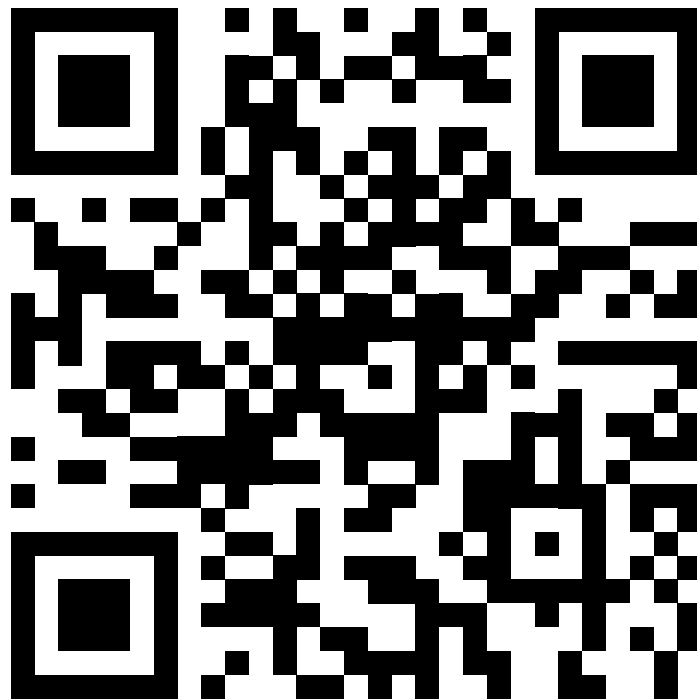
Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

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:
www.sportstech.de/qr/sx400.html

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.



Veuillez 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.

CONTENU

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	63
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE.....	64
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE	65
MISE AU POINT.....	67
EXCERCICE D'ÉTIREMENT	68
DIRECTIVE D'ENTRAÎNEMENT	69
MODE D'EMPLOI CONSOLE.....	71
PROCÉDURE OPÉATOIRE	72
APPLICATIONS DE FITNESS COMPATIBLES	76

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, car les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave si elles sont exposées.

- À garder éloigner des enfants et des animaux domestiques en tout temps. NE laissez pas un enfant sans surveillance dans la même pièce avec l'appareil.
- Les personnes handicapées ne devraient pas utiliser le vélo sans l'assistance d'un professionnel ou d'un médecin qualifié.
- Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine, ou d'autres symptômes anormaux, **ARRÊTEZ** immédiatement l'utilisation. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
- Avant l'utilisation, enlever tout objet d'un rayon de 2 mètres de l'appareil. NE PAS placer des objets pointus autour du vélo.
- Placez le vélo sur une surface propre, plane, loin de l'eau et de l'humidité. Placez un tapis sous l'appareil pour maintenir la machine stable et protéger le sol.
- Utilisez le vélo seulement pour son usage prévu décrit dans ce guide. NE PAS utiliser d'autres accessoires non recommandés par le fabricant.
- Assembler la machine exactement selon les directives du manuel d'utilisation.
- Vérifiez tous les boulons, vis et autres connexions avant d'utiliser la machine pour la première fois et veillez à ce que le formateur soit en état sûr.
- Inspecter régulièrement l'appareil. Faire attention aux éléments susceptibles de se détacher facilement, à savoir les points de connexion et les roues. Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement. La sécurité de l'appareil ne peut être maintenue qu'en le préservant. S'il vous plaît n'utilisez pas le vélo jusqu'à ce qu'il soit bien réparé.
- NE TOUCHEZ JAMAIS le vélo s'il ne fonctionne pas correctement.
- Cette machine doit être utilisée par une seule personne à la fois.
- N'utilisez pas des outils de nettoyage abrasif pour nettoyer l'appareil. Retirez les gouttes de sueur de la machine immédiatement après avoir terminé l'entraînement.
- Toujours porter des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Chaussures de course ou d'aérobic sont également nécessaires.
- Avant d'exercer, toujours faire des étirements au préalable.
- La puissance de l'appareil augmente avec la vitesse et vice versa. La machine est équipée avec un bouton de réglage, qui permet d'ajuster la résistance.

DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_sx400_spareparts.pdf

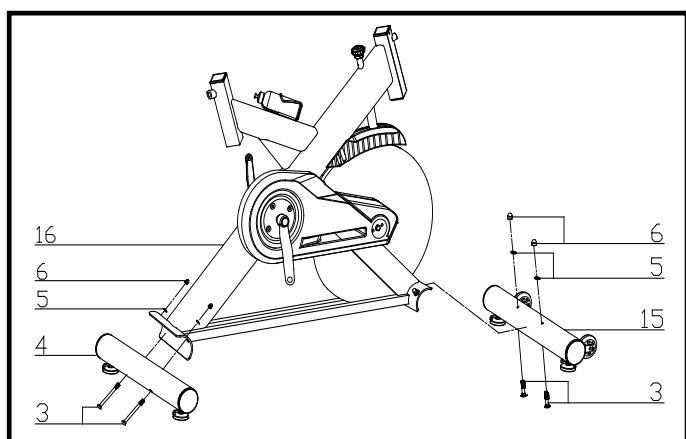


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

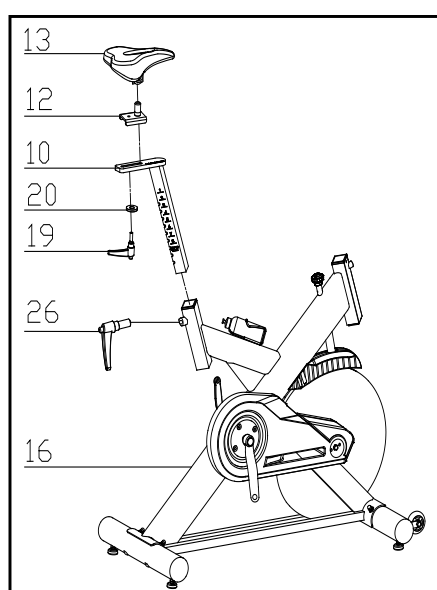
PRÉPARATION:

- Avant d'assembler assurez-vous que vous aurez assez d'espace autour de l'appareil.
- Utilisez le présent outillage pour l'assemblage
- Avant d'assembler veuillez vérifier si toutes les pièces nécessaires sont disponibles (au -dessus de ces instructions, vous trouverez un schéma détaillé avec toutes les pièces détachées (identifiées par des numéros)

Instruction d'assemblage:

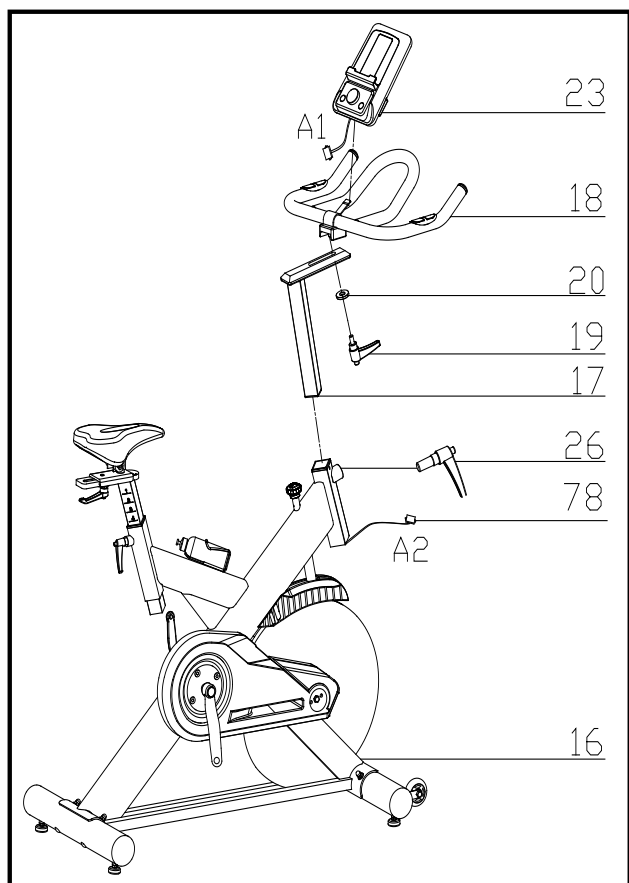


Attachez le Stabilisateur avant (pt. 15) au chasis principal (PT.16) en utilisant deux pièces de Ø8 rondelles plates (pt.5) , M8 écrou bombé (pt.6) et M8 * 52 boulon de carrosserie (3). Attachez le Stabilisateur arrière (pt.4) au Cadre principal (PT.16) en utilisant deux pièces de Ø8 rondelles plates (pt.5) , M8 écrou bombé (pt.6) et M8 * 52 boulon de carrosserie (3).



Faites glisser le support de siège (12) dans le support vertical de siège (10), à la position choisie, aligner les trous et fixer en place avec le bouton de verrouillage (25) et la rondelle plate (26) . Maintenant fixer le siège (13) à la tige de selle (12) comme indiqué. Insérez le support de siège vertical (10) dans le cadre principal (16) et aligner les trous. Fixer la selle en position avec le Bouton de Réglage (7). La bonne hauteur pour le siège peut être ajustée une fois le vélo entièrement assemblé.

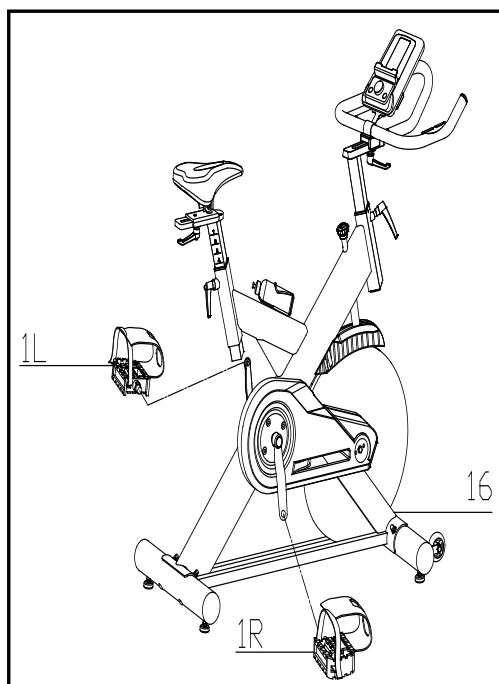
Maintenant fixer le siège (pt.13) au poste du siège (pt.12) comme montré, et serrer les boulons autour du VIS sous le siège.



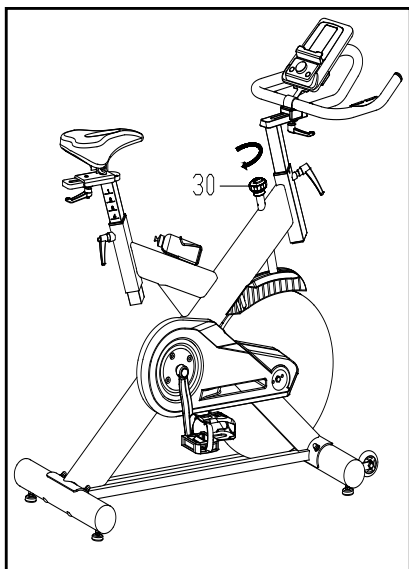
Faites glisser la poignée de la barre Post (pt.17) dans le poste de logement de la poignée sur le cadre principal (PT.16). Vous aurez à relâcher la section moletée du poignée (pt.26) et tirez sur le bouton de retour, puis sélectionnez la hauteur désirée. Relâchez le bouton et revisser la partie moletée. Fixer ensuite le Guidon (pt.18) avec un rondelle plate 1 (20) et le bouton L Shape (19)

ATTENTION: VOUS DEVEZ FIXER LE GUIDON FERMEMENT

Fixez l'ordinateur(pt.78) sur le support de l'ordinateur avec un boulon (pt.55), Branchez le cable (A1&A2)

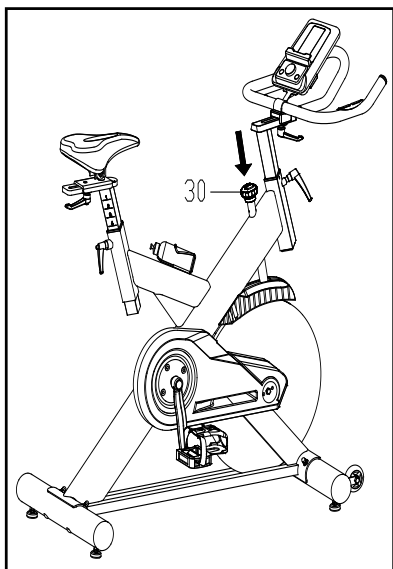


Les pédales (pt.1L & pt.1R) sont marqués „L“ et „R“ - gauche et droite . Branchez-les à leur bras de manivelle appropriée. Le bras de manivelle droite est sur le côté droit du cycle si vous vous asseyez. Notez que la pédale droite doit être vissée dans le sens de la montre et la pédale gauche dans le sens contraire de la montre.



Ajuster la tension:

L'augmentation ou la diminution de la tension vous permet d'ajouter de la variété à vos séances d'entraînement en ajustant le niveau de résistance du vélo. Pour augmenter la tension et augmenter la résistance (nécessitant plus de force à la pédale), tournez le freinage d'urgence et le bouton de commande de tension (# 30) à droite. Pour diminuer la tension et diminuer la résistance (nécessitant moins de force pour la pédale), tournez le freinage d'urgence et le bouton de commande de tension (# 30) à gauche.



Utilisation de la fonction de freinage d'urgence :

Le même bouton qui vous permet d'ajuster la tension de la moto sert également de freinage d'urgence. Utilisez cette fonction de sécurité dans toutes les situations où vous auriez besoin de descendre du vélo et / ou arrêter le volant.

Pour utiliser la fonction de freinage d'urgence dans toute situation dont vous auriez besoin, appuyez fermement sur le frein et le bouton de commande de freinage d'urgence (#30).

MISE AU POINT

- Pour régler la hauteur du siège, desserrez le bouton de ressort sur la racine verticale sur le châssis principal et tirez le bouton. Placez le support de siège vertical pour la hauteur souhaitée et alignez les trous, puis relâchez le bouton et resserrez.
- Pour déplacer le siège vers l'avant dans le sens du guidon ou en arrière, desserrer le bouton de réglage et la rondelle et tirez sur le bouton. Faites glisser le support de selle horizontale dans la position désirée. Aligner les trous puis resserrez le bouton de réglage.
- Pour régler la hauteur du guidon, desserrer le bouton de ressort et le bouton secondaire et tirez les deux boutons. Faites glisser le guidon le long du boîtier sur le châssis principal à la hauteur désirée et avec les trous alignés correctement, serrez le ressort le bouton de réglage, puis le bouton secondaire.

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.

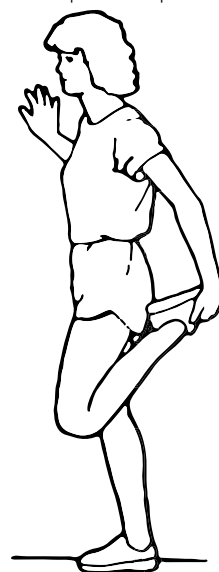
ETIREMENT DU QUADRICEPS

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.



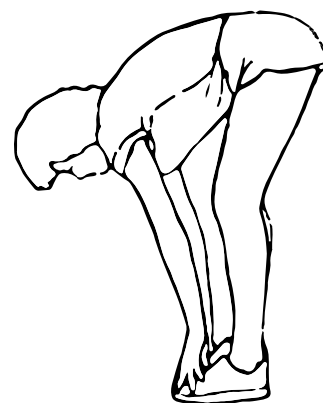
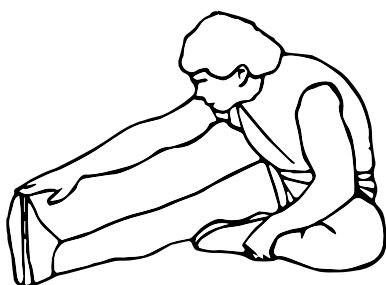
ETIREMENT DE LA CUISSE

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.



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.

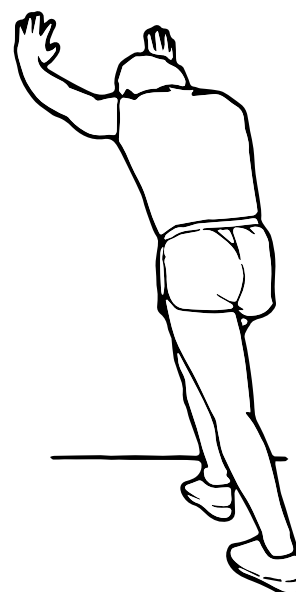


ETIREMENT DU TENDON

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.

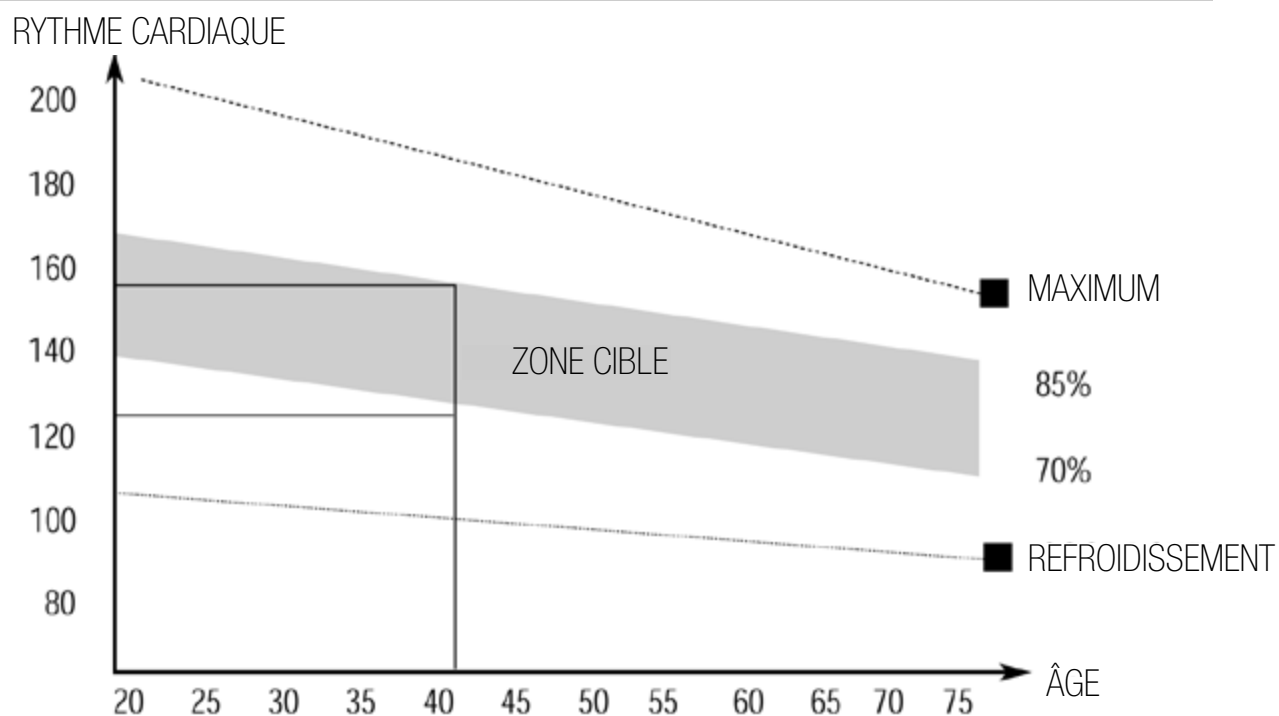
ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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 D'ENTRAÎNEMENT

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



Cette étape devrait durer un minimum de 12 minutes pour la plupart des gens

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

TONIFICATION MUSCULAIRE:

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

PERTE DE POIDS:

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

UTILISATION:

Le bouton de commande de tension vous permet de modifier la résistance des pédales. Une grande résistance rend plus difficile à pédaler, par contre une faible résistance rend plus facile à pédaler. Pour obtenir les meilleurs résultats régler la tension lorsque le vélo est en cours d'utilisation.

MODE D'EMPLOI CONSOLE

Fonction:

Eléments	Description
Time	Affichage du temps d'entraînement. Plage d'affichage 0:00 ~ 99:59
Speed	Afficher la vitesse. Plage d'affichage 0.0 ~ 99.9
Distance	Afficher la distance de l'exercice. Plage d'affichage 0.0 ~ 99.9
Calories	Afficher la consommation calorique pendant l'entraînement. Plage d'affichage 0 ~ 999
Heart Rate	Afficher la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Lorsque la pulsion cardiaque de l'utilisateur dépasse la valeur cible prédéfinie, l'appareil vous signale avec un son Bi-bi.
Rpm	Rotation par minute Plage d'affichage 0 ~ 999

Fonctionnalité des touches

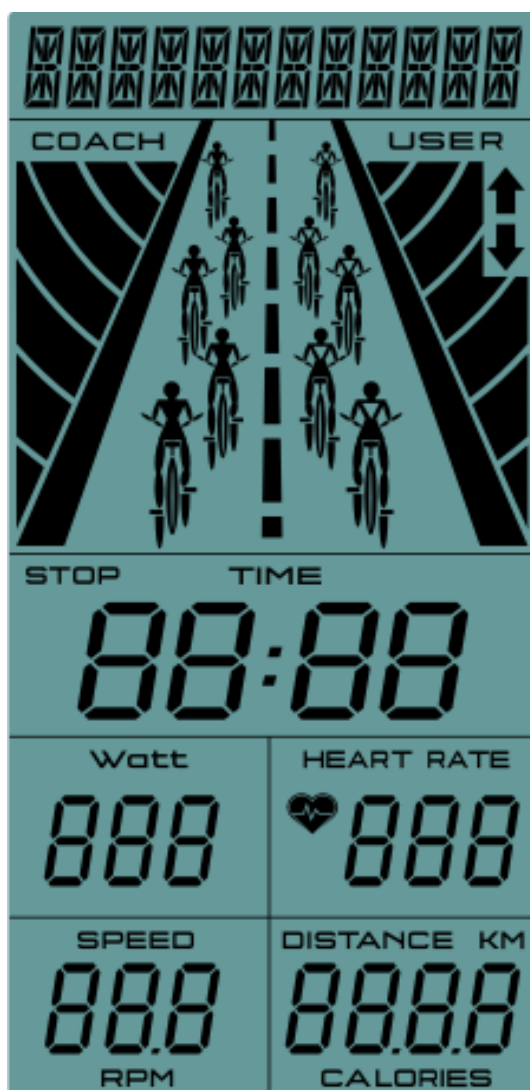
Eléments	Description
Roue - Augmenter	Régler la valeur de la fonction ou augmenter
Roue - Diminuer	Régler la valeur de la fonction ou diminuer
Mode	Confirmer le réglage ou la sélection.
Réinitialiser	Maintenez pendant 2s, l'appareil va se redémarrer Pendant le réglage ou le mode d'arrêt, appuyez dessus pour revenir au menu principal.
Commencer / Arrêter	Commencer ou arrêter un exercice

PROCÉDURE OPÉRATOIRE

Démarrage

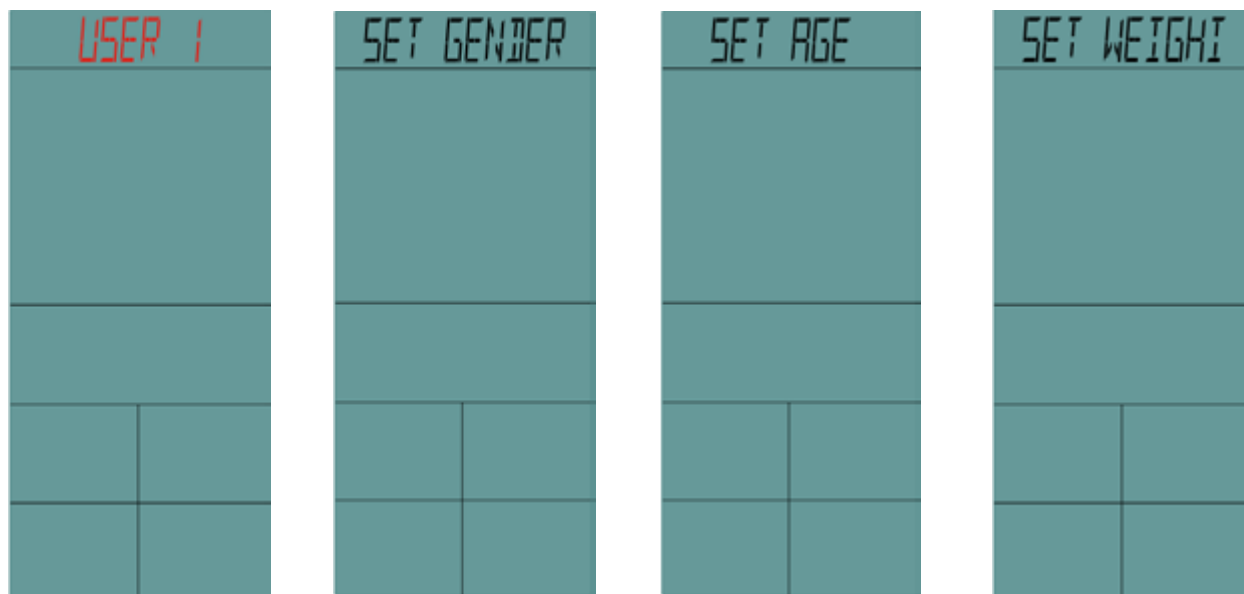
Installez 4 pcs piles AA (ou appuyez sur le bouton de réinitialisation 2s), le moniteur se met sous tension avec son BUZZER de 1s, la LCD affichera tous les segments durant 2s, après, le diamètre de la roue et de l'unité s'affiche pendant 1s. Ensuite, allez au réglage de l'utilisateur.

Après 4 minutes d'inactivité, le moniteur passe en mode veille. Appuyez sur une touche pour activer le moniteur.



Données utilisateur:

Utilisez la roue joggle pour sélectionner le groupe USER de U1 ~ U4, appuyez sur MODE pour confirmer. Demandez sexe / âge / taille / poids afin de se déplacer dans le menu d'entraînement.



Sélection du mode d'entraînement:

Utilisez la roue joggle pour sélectionner le mode d'entraînement comme:
Temps Cible -> Distance Cible -> Calories Cibles -> H.R cible.

Démarrage

1. Commencer directement l'entraînement, TIME commence à compter chronométré. DISTANCE / CALORIES / RPM / SPEED & RYTHME CARDIAQUE affichera la valeur en conséquence.
2. L'animation affiche USER, Il va passer au prochain chiffre à chaque cinquième de temps 0.1KM (orML).
3. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement, Au clignotement de l'icône STOP, toute valeur restera inchangé.
4. Au cours de l'entraînement, il est invalide à appuyer sur RESET / Joggle roue / touche ENTER.
5. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET, le moniteur retourne à la page de réglage des fonctions.



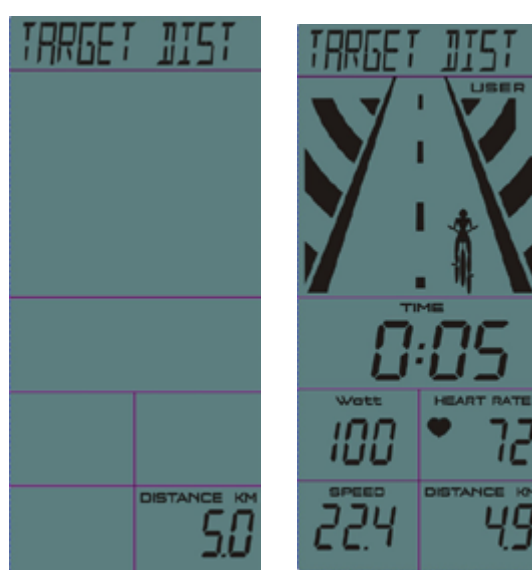
Temps cible

1. Utilisez la roue joggle pour régler le temps cible (valeur prédéfinie = 10: 00), appuyez sur START / STOP pour s'entraîner en mode Temps cible.
2. Le compte à rebours commence à partir de la valeur cible DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED&RYTHME CARDIAQUE affiche la valeur consé-
quente:
3. L'animation affiche USER, Il va passer au prochain chiffre à chaque cinquième de temps. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement,
4. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement, Au clignotement de l'icône STOP, toute valeur restera inchangé.
5. Au cours de l'entraînement, il est invalide à appuyer sur RESET / Joggle roue / touche ENTER.
6. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET, le moniteur retourne à la page de réglage des fonctions.



Distance cible

1. Utilisez la roue joggle pour définir la DISTANCE cible (Valeur prédéfinie = 5,0), appuyez sur START / STOP pour s'entraîner en mode distance cible.
2. Le compte à rebours de la distance commence à partir de la valeur cible, TIME / DISTANCE / RPM / SPEED & RYTHME CARDIAQUE affiche la valeur consé-
quente.
3. L'animation affiche USER. Il va passer au prochain chiffre à chaque cinquième de distance.
4. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement, Au clignotement de l'icône STOP, toute valeur restera inchangé.
5. Au cours de l'entraînement, il est invalide à appuyer sur RESET / Joggle roue / touche ENTER.
6. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET, le moniteur retourne à la page de réglage des fonctions.



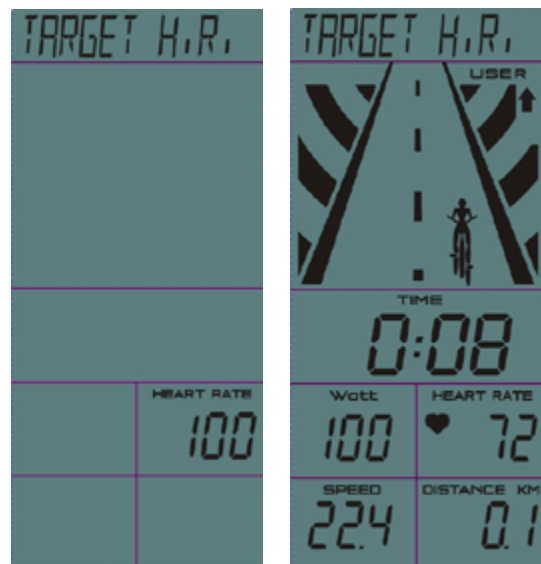
Calories cibles

1. Utilisez la roue joggle pour définir les CALORIES cibles (valeur prédéfinie = 100), appuyez sur START / STOP pour s'entraîner avec la cible en mode Calories.
2. Le compte à rebours des calories commence à partir de la valeur cible, TIME / DISTANCE / RPM / SPEED & RYTHME CARDIAQUE affiche la valeur conséquente.
3. L'animation affiche USER, Il va passer au prochain chiffre à chaque cinquième de Calories pré-réglées.
4. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement, Au clignotement de l'icône STOP, toute valeur restera inchangé.
5. Au cours de l'entraînement, il est invalide à appuyer sur RESET / Joggle roue / touche ENTER.
6. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET, le moniteur retourne à la page de réglage des fonctions.



Cible HR

1. Utilisez la roue pour définir la pulsation cible (valeur prédéfinie = 100), appuyez sur START / STOP pour s'entraîner en mode cible HR. Gardez les deux mains sur les poignées.
2. Début du chronomètre, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE affiche la valeur conséquente.
3. L'animation affiche USER, Il va passer au prochain chiffre à chaque 0.1KM (or ML).
4. Lorsque la valeur de pulsation réelle est de 50% plus élevé que la pulsation cible, (up) clignote pour rappeler trop vite à l'utilisateur; Lorsque la pulsation réelle est de 50% inférieur à la pulsation cible, (down) clignote pour rappeler trop lent à l'utilisateur.
5. Appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'entraînement, Au clignotement de l'icône STOP, toute valeur restera inchangé.
6. Au cours de l'entraînement, il est invalide à appuyer sur RESET / Joggle roue / touche ENTER.
7. En mode STOP, appuyez sur le bouton RESET, le moniteur retourne à la page de réglage des fonctions.



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



iConsole



iOS





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:
www.sportstech.de/qr/sx400.html

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	82
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	83
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO	84
REGOLAZIONE.....	86
ESERCIZI DI STRETCHING	87
ISTRUZIONI PER ALLENAMENTO	88
FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE	90
PROCEDURA DI OPERAZIONE	91
APPLICAZIONI PER IL FITNESS	95

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.

- Tenere i bambini e gli animali lontano dalla bici in qualsiasi momento. NON lasciare i bambini da soli nella stessa stanza con la macchina.
- Persone con handicap o disabilità non dovrebbero usare la bici senza la presenza di un professionista della salute o di un medico.
- Se l'utente presenta giramenti, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomaly, FERMARSI immediatamente. CONSULTARE UN MEDICO IMMEDIATAMENTE.
- Prima di iniziare l'allenamento, rimuovere tutti gli oggetti nel raggio di 2 metri dalla macchina. Non posizionare alcun oggetto appuntito vicino alla bici.
- Posizionare la bici su una superficie piatta e asciutta, lontana da acqua e umidità. Posizionare un tappeto sotto l'unità per mantenere la macchina stabile e proteggere il pavimento.
- Usare la bici solo per l'uso appropriato come descritto nel manuale. NON usare alcun accessorio non raccomandato dalla casa produttrice.
- Assemblare la macchina esattamente come nelle descrizioni del manual di istruzioni.
- Controllare i bulloni e le altre viti prima di usare la macchina E assicurarsi che l'allenamento avvenga in sicurezza.
- Effettua una ispezione di routine dell'equipaggiamento. Presta attenzione particolare ai componenti più suscettibili all'usura, es. Punti di connessione e ruote. I componenti difettosi devono essere sostituiti immediatamente. Il livello di sicurezza dell'equipaggiamento può essere mantenuto solo con un costante controllo. Non usare la bici finché completamente riparata.
- Mai far funzionare la bici se non in grado di funzionare in modo appropriato.
- La macchina può essere usata solo da una persona alla volta.
- Non usare strumenti abrasivi per pulire la macchina. Rimuovere gocce di sudore dalla macchina subito dopo l'allenamento.
- Indossare sempre vestiti appropriate all'allenamento. Scarpe da corsa o aerobica sono necessarie.
- Prima di iniziare l'esercizio eseguire sempre dello stretching.
- La Potenza della macchina aumenta aumentando la velocità e il contrario. La macchina include una maniglia regolabile per modificare la resistenza.

DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_sx400_spareparts.pdf

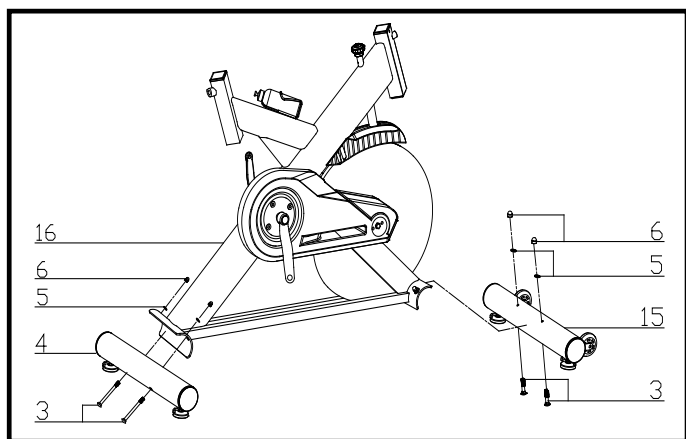


ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

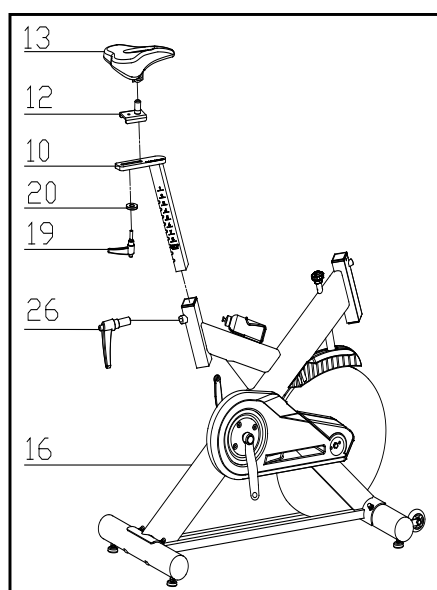
Preparazione:

- Prima dell'assemblaggio assicurarsi di avere abbastanza spazio intorno.
- Usare gli attrezzi necessari all'assemblaggio.
- Prima di assemblare, controllare se tutte le parti necessarie sono a disposizione (alla fine di questo foglio di istruzioni troverai un disegno esploso con tutte le singole parti (distinte con numeri) che formano la macchina completa.)

Istruzioni per l'assemblaggio:

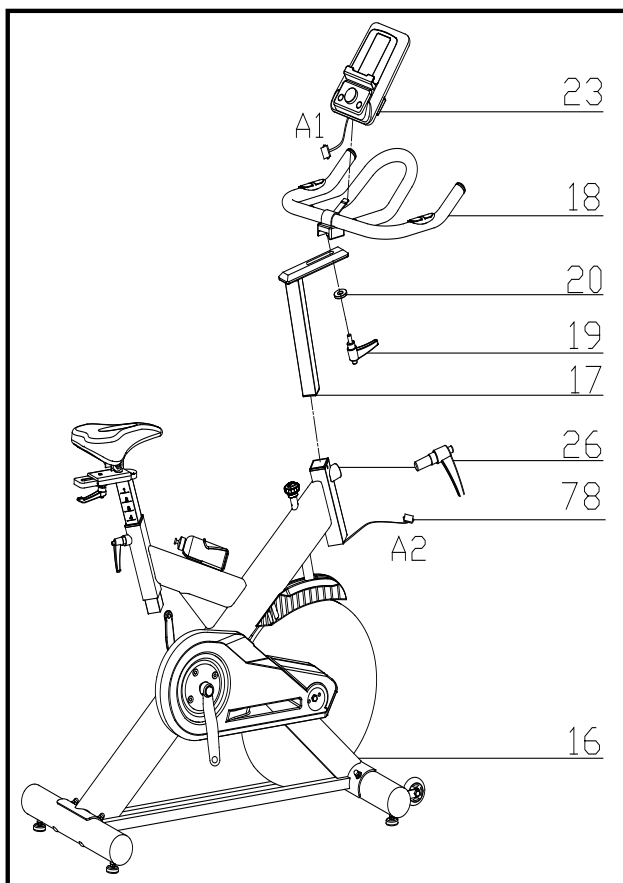


Fissare lo stabilizzatore frontale (pt.15) alla struttura principale (pt.16) usando due set di Ø10 rondelle ad arco (pt.5), M10 dadi a cupola (pt.6) e M8*90 bulloni per il carrello (3). Fissare lo stabilizzatore posteriore (pt.4) alla struttura principale (pt.16) usando due set di Ø10 rondelle ad arco (pt.5), M10 Dadi a cupola (pt.6) e M8*90 bulloni per il carrello (3).



Far scivolare il palo per il sedile (pt.10) nel palo per il sedile nell'apposito foro nella struttura principale (pt.16). Poi far scivolare il sedile (pt.12) nel palo verticale per il sedile (pt.10), poi assicurare usando la rondella piatta 1 (20) e la maniglia a L (19). Dovrai allentare la sezione zigrinata della maniglia a L (pt.19) e reinserire la maniglia e poi selezionare l'altezza desiderata. Rilasciare la maniglia e stringere la parte zigrinata.

Ora fissare il sedile (pt.13) al palo del sedile (pt.12) come nella figura e stringere i bulloni insieme alle viti sotto il sedile



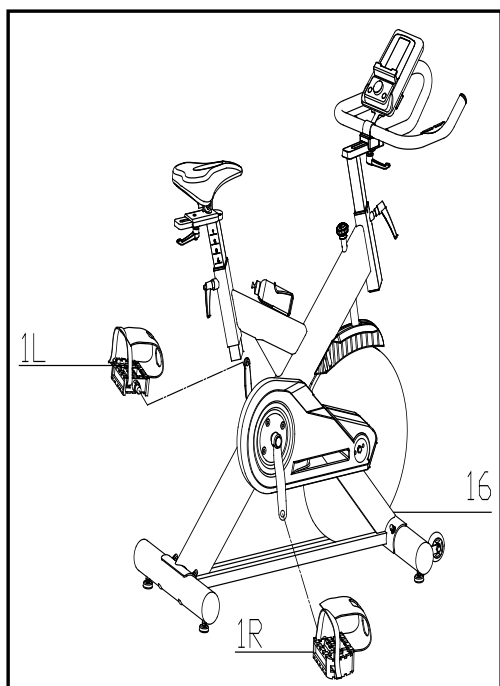
Infilare il palo del manubrio (pt.17) nel foro per il palo del manubrio nella struttura principale. (pt.16). Dovrai allentare la sezione zigrinata della maniglia a L (pt.26) e reinserire la maniglia e poi selezionare l'altezza desiderata. Rilasciare la maniglia e stringere

La parte zigrinata.

Fissare il manubrio (pt.18) con una rondella
 piatta 1 (20) e maniglia a L (19)

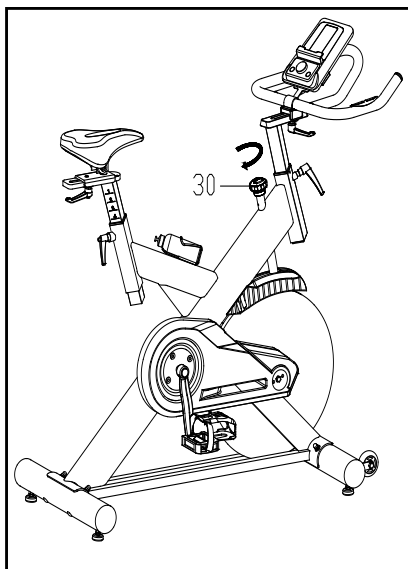
ATTENTIONE: FISSARE IN MODO STRETTO IL MANUBRIO T

Sistemare il Computer (pt.78) sul porta Computer con un bullone (pt.55), Connettere la spina (A1&A2)



I pedali (pt.1 L e pt.1 R) sono indicati con „L“ e „R“ – Left (sinistra) e (destra) Right. Collegarli alle aste dei bracci appropriate. Il braccio dell'asta destra si trova sul lato destro della cyclette rispetto al sedile.

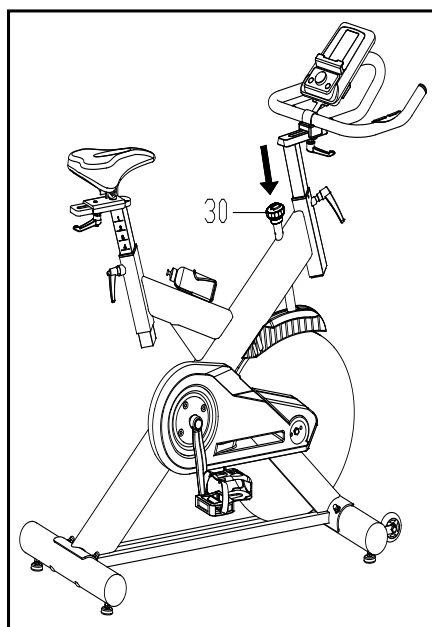
Nota che il pedale destro deve essere filettato in senso orario e il pedale sinistro in senso anti-orario.



Regolare la resistenza:

Aumentare o diminuire la resistenza ti permetterà di aggiungere varietà ai tuoi allenamenti regolando il livello di resistenza della bici. Per aumentare la tensione e la resistenza (richiede più forza per muovere il pedale), girare il freno di emergenza e l'asta per il controllo della tensione (#30) verso destra.

Per diminuire la tensione e incrementare la resistenza (richiede meno forza sul pedale), girare il freno di emergenza e l'asta per il controllo della tensione (#30) verso sinistra.



Usare la funzione freno di emergenza:

La stessa maniglia che ti permette di regolare la tensione della bici funziona anche come freno di emergenza. Usa questa funzione di sicurezza in qualsiasi momento in cui è necessario scendere dalla bici e/o fermare il volano della bici. Per usare il freno di emergenza in ogni situazione dovrai premere energicamente verso il basso sulla maniglia per il freno di emergenza e il controllo della tensione (#30).

REGOLAZIONE

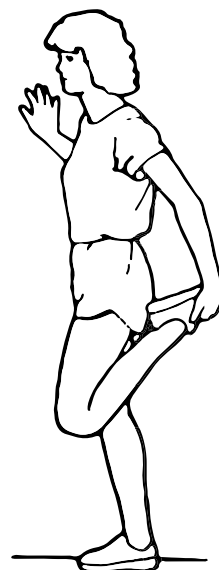
- Per regolare l'altezza della sella, allentare la maniglia con la molla del palo verticale posto sulla struttura principale e tirarla. Posizionare il palo verticale del sedile sull'altezza desiderata, così che i fori siano allineati, poi rilasciare la maniglia e rifissarla.
- Per spostare il sedile in Avanti nella direzione del manubrio o indietro, allentare la maniglia regolabile e la rondella e spingere di nuovo la maniglia. Far scivolare il palo orizzontale del sedile nella posizione desiderata. Allineare i fori e poi restringere la maniglia regolabile.
- Per regolare l'altezza del manubrio, allentare la maniglia a molla e la maniglia secondaria e spingerle entrambe nuovamente all'indietro. Far scivolare il palo del manubrio fino al foro dell'altezza desiderata, con i fori allineati correttamente, stringere la maniglia a molla regolabile e poi la maniglia secondaria.

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.

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.

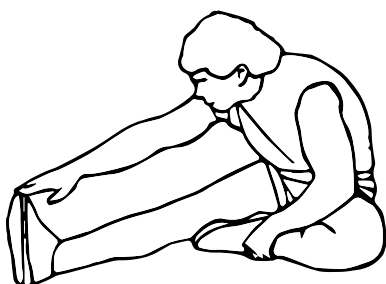
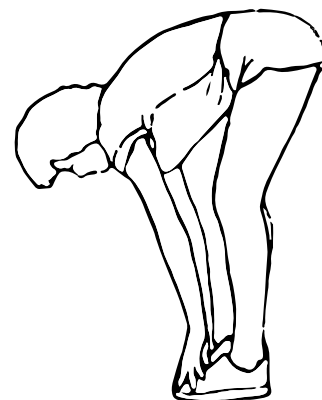


STRETCHING INTERNO COSCIA

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

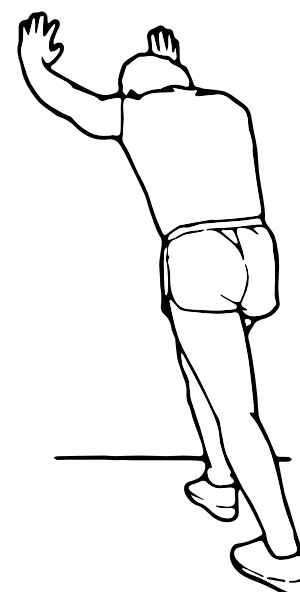
TOCCARE LE PUNTE

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.



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.

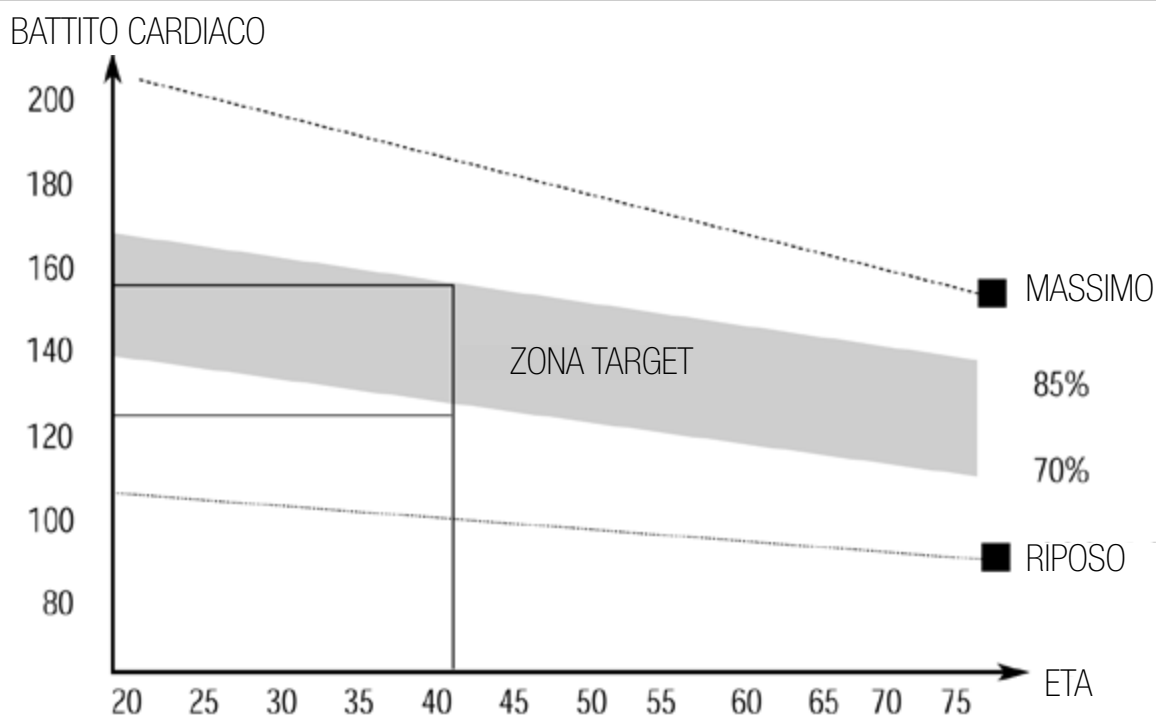


STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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.

ISTRUZIONI PER ALLENAMENTO

Questa è la fase di sforzo. In seguito ad un uso regolare, i muscoli delle tue gambe diventeranno più forti. Fai del tuo meglio, ma ricorda che è importante mantenere un ritmo regolare durante l'esercizio. La durata dell'esercizio dovrebbe essere sufficiente a far aumentare il tuo battito cardiaco nella zona target del grafico qui sotto.



Questa intensità dovrebbe essere mantenuta per un minimo 12 minutes per la maggior parte delle persone

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

TONIFICARE I MUSCOLI:

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

PERDITA DI:

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

USO:

La maniglia per il controllo della tensione ti aiuta a modificare la resistenza dei pedali. Un alto livello di resistenza rende più difficile pedalare, un basso livello di resistenza lo rende più facile. Per i migliori risultati imposta la tensione mentre usi la bici.

FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

Funzioni del display:

funzione	descrizione
Time	mostra il tempo di allenamento dell'utente. Il display varia da 0:00 ~ 99:59
Speed	mostra la velocità di allenamento dell'utente. Il display varia da 0.0 ~ 99.9
Distance	mostra la distanza di allenamento dell'utente. Il display varia da 0.0 ~ 99.9
Calories	mostra le calorie bruciate durante l'allenamento dell'utente. Il display varia da 0 ~ 999
Heart Rate	mostra il battito cardiaco durante l'allenamento dell'utente. Quando il battito dell'utente supera il limite prestabilito, il monitor suonerà con un allarme Bi-bi.
Rpm	rotazione per minuto. Il display varia da 0 ~ 999

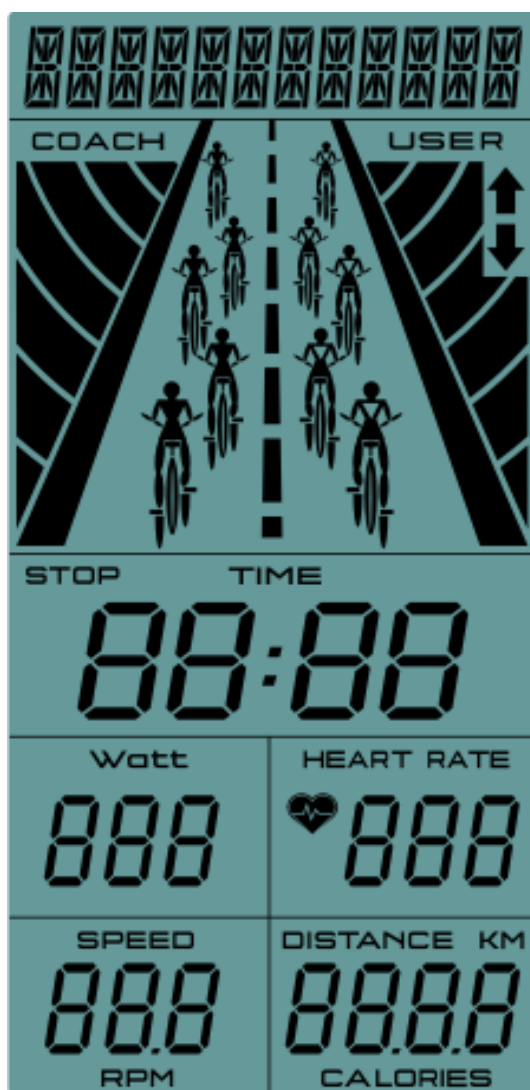
Funzioni dei Pulsante

pulsante	descrizione
Rotella – Up (su)	Regola il valore della funzione o selezione su.
rotella – Down (giù)	Regola il valore della funzione o seleziona giù.
Mode- Modalità	Conferma la modalità o selezione.
Reset	Tieni premuto per 2s, il monitor si riavvierà. Durante l'impostazione o la modalità Stop, premilo per tornare al menu principale.
Start/Stop	Inizia o ferma l'allenamento.

PROCEDURA DI OPERAZIONE

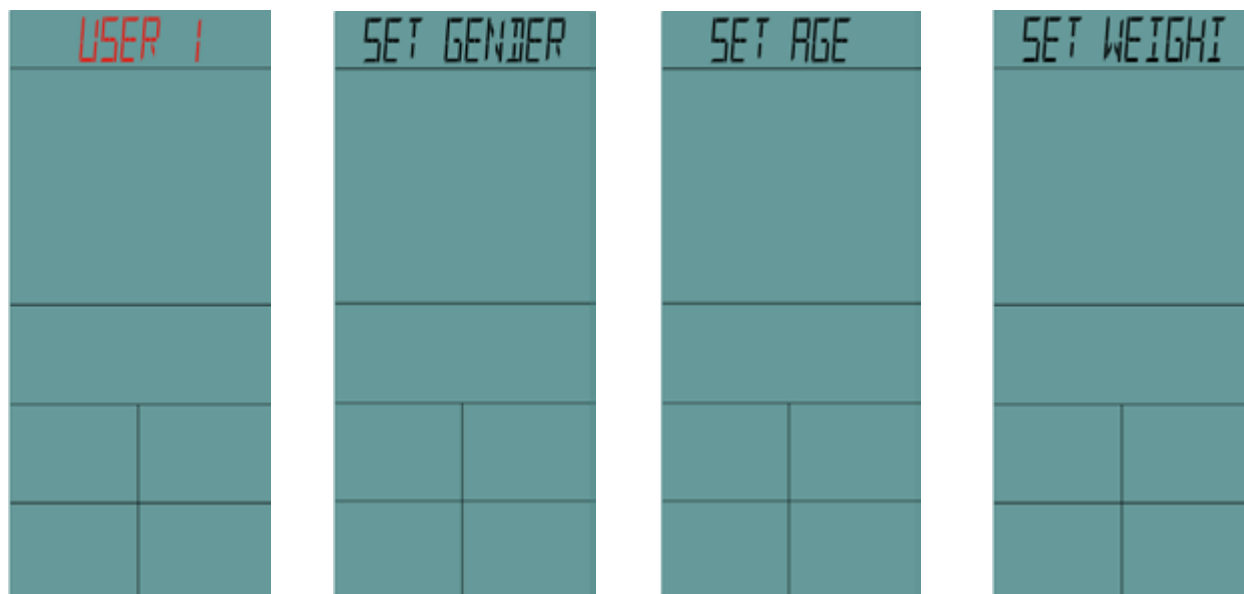
Accendere:

Inserire 4 batterie AA (o premi il pulsante RESET per 2s), il monitor si accenderà con un suono BUZZER di 1s, lo schermo LCD mostrerà tutti i segmenti per 2s poi il diametro della ruota e l'unità per 1s. poi andrà alla modalità impostazione UTENTE. Senza nessun intervento per 4 minuti, il monitor andrà nella modalità Sleeping. Premi un tasto qualsiasi per riaccendere il monitor.



Impostazione dati utente:

Usa il pulsante a rotella per selezionare il gruppo UTENTE da U1 ~U4, premi MODE per confermare. Seleziona il Sesso/ Eta'/ Altezza/ Peso, poi passa al display dell'allenamento.



Workout mode selection:

Usa il pulsante a rotella per selezionare il modo di allenamento:

Target Time (tempo)-> Target Distance(distanza)-> Target Calories (calorie)-> Target H.R (battito).

Inizio Rapido

1. Inizia ad allenarti direttamente, il tempo inizia ad aumentare. DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE mostreranno i valori rispettivi.
2. Il personaggio animato mostrerà solo l'UTENTE, Poi salterà alla figura successiva ogni 0.1KM (or ML).
3. Premi il pulsante START/STOP per fermare l'allenamento. l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimarranno sullo schermo.
4. Durante l'allenamento, non si può premere RESET / pulsante a rotella /pulsante ENTER .
5. Nella modalità STOP, premi il pulsante RESET, il monitor tornerà alla funzione imposta schermo.



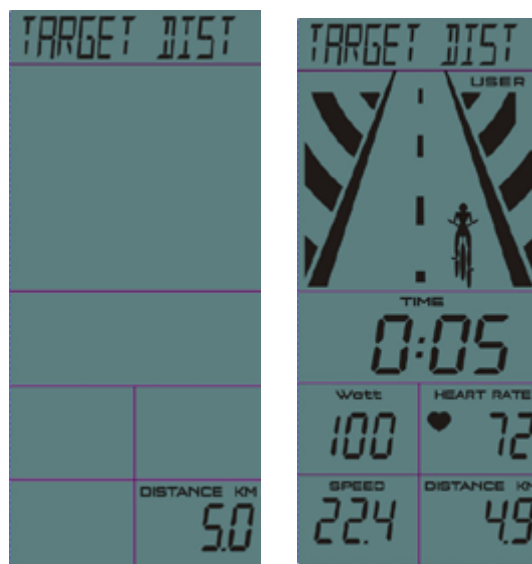
Tempo Obiettivo

1. Usa il pulsante a rotella per impostare il tempo TIME (valore automatico=10:00), premi START/STOP per allenarti nella modalità Target Time.
2. Il tempo TIME inizia il conto alla rovescia dal valore inserito, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE si calcoleranno sul display.
3. Il personaggio animato mostra solo l'UTENTE, passerà alla figura successiva ogni quinto del tempo totale impostato
4. Premi il pulsante START/STOP per fermare l'allenamento. l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimarranno sullo schermo.
5. Durante l'allenamento, non si può premere RESET / pulsante a rotella /pulsante ENTER .
6. Nella modalità STOP, premi il pulsante RESET, il monitor tornerà alla funzione imposta schermo.



Distanza Obiettivo

1. Usa il pulsante a rotella per inserire la DISTANCE (valore automatico=5.0), premi START/STOP per allenarti nella modalità Target Distance.
2. DISTANCE inizia il conteggio alla rovescia dal valore impostato, TIME/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE mostreranno i relativi valori sul display .
3. Il personaggio animato mostra solo l'UTENTE, passerà alla figura successiva ogni quinto della distanza totale impostata.
4. Premi il pulsante START/STOP per fermare l'allenamento. l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimarranno sullo schermo.
5. Durante l'allenamento, non si può premere RESET / pulsante a rotella /pulsante ENTER .
6. Nella modalità STOP, premi il pulsante RESET, il monitor tornerà alla funzione imposta schermo.



Calorie Obiettivo

1. Usa il pulsante a rotella per inserire le calorie CALORIES (valore automatico=100), premi START/STOP per iniziare l'allenamento in questa modalità.
2. LE CALORIE iniziano il conto alla rovescia dal valore Target, TIME/DISTANCE/RPM/SPEED & HEART RATE e mostreranno il valore corrispondente sullo schermo.
3. Il personaggio animato mostra solo l'UTENTE, passerà alla figura successiva ogni quinto delle calorie totali impostate.
4. Premi il pulsante START/STOP per fermare l'allenamento. l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimarranno sullo schermo.
5. Durante l'allenamento, non si può premere RESET / pulsante a rotella / pulsante ENTER.
6. Nella modalità STOP, premi il pulsante RESET, il monitor tornerà alla funzione imposta schermo.



Pulsazione Obiettivo

1. Usa il pulsante a rotella per selezionare l'obiettivo battito cardiaco (valore automatico=100), premi START/per allenarti con la modalità Target HR.
2. Tieni entrambe le mani sul manubrio. Il tempo TIME inizia a essere calcolato, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED & HEART RATE mostreranno il valore corrispondente.
3. Il personaggio animato mostra solo l'UTENTE passerà alla figura successiva ogni 0.1KM (or ML).
4. Quando il valore del battito PULSE è 50% superiore rispetto al valore ideale, (up) lampeggerà per ricordarlo; quando il valore del battito PULSE è 50% più basso del valore ideale Target Pulse, (down) lampeggerà per ricordarlo.
5. Premi il pulsante START/STOP per fermare l'allenamento. l'icona STOP lampeggia, tutti i valori rimarranno sullo schermo.
6. Durante l'allenamento, non si può premere RESET /pulsante a rotella /pulsante ENTER .
Nella modalità STOP, premi il pulsante RESET, il monitor
7. In STOP mode, press RESET button,
Il monitor torna alla pagina di impostazione delle funzioni.



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



iConsole



iOS





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.

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

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin



+49 30 220 663 569



service@innovamaxx.de



<http://www.sportstech.de>