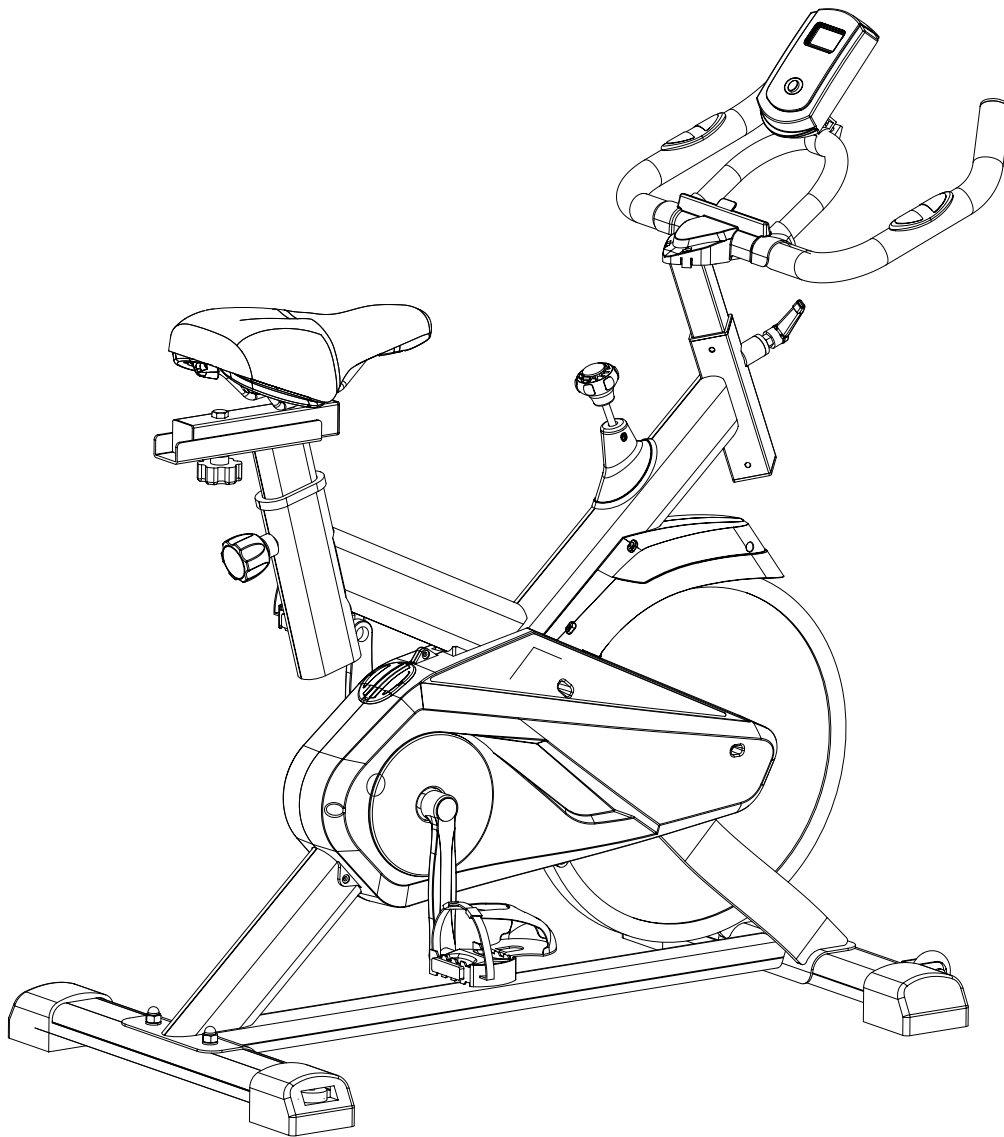




SPORTSTECH

SX100

Speedbike



DE

EN

ES

FR

IT

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

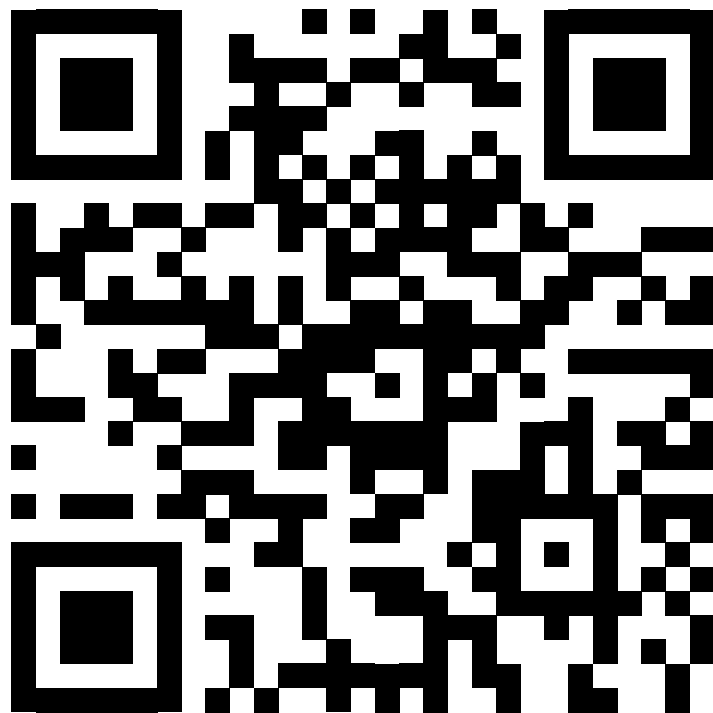
Unsere **Video Tutorials** für dich!

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/sx100.html

INHALT

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

2) AUFBAUANLEITUNG

BEACHTEN SIE:

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

Montage Anleitung:

1)



1



1.2

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

Hinweis: (Nehmen Sie eine Feinjustierung an den schwarzen Gummifüßen vor, falls das Rad nicht ohne zu Wackeln steht.)

2)



2



2.2

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

Hinweis:

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



3)

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

3

a)

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



3.a



4)

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

4



5)

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

5

6)

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



6



7).

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

7



8)

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

8



9)

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

9

3) EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

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

www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_sx100_spareparts.pdf



4) KONSOLEN-BEDIENUNG

Time 00—99:59 Minuten: Sekunden

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Optional)

Calorie 0-999.9Kcal

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

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

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

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

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

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

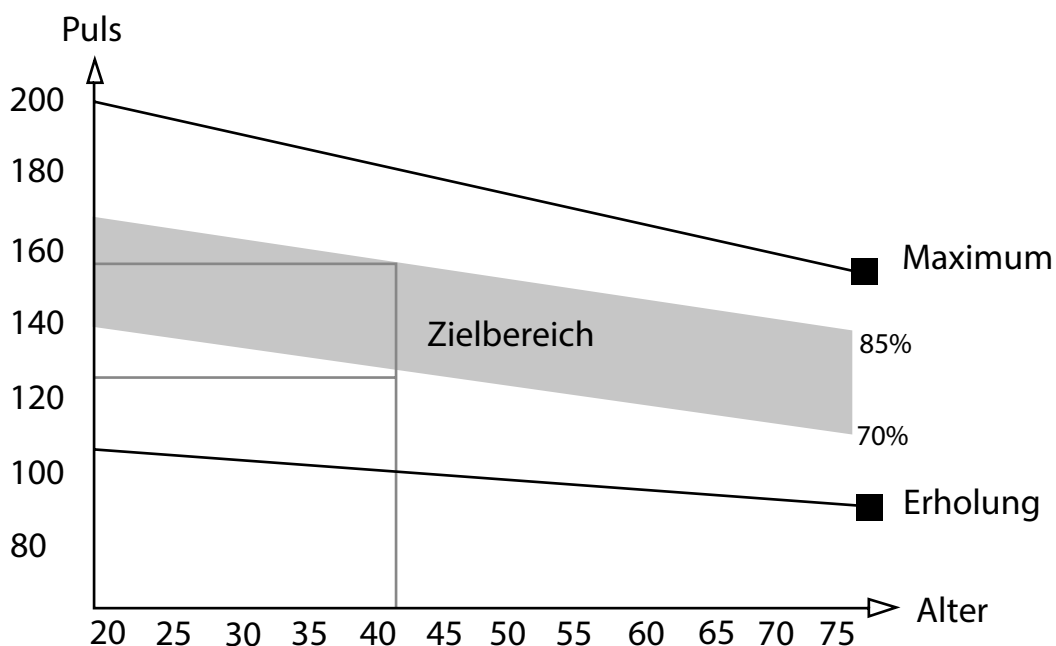
CALORIES: Drücken Sie den **MODE** Knopf bis der Zeiger auf **CAL** steht. Es werden Ihnen nun die Kalorien angezeigt, die Sie während dem Training verbrennen.

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

5) TRAININGSINFORMATIONEN

Jedes Workout sollte aus folgenden drei Einheiten aufgebaut sein:

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



Regelmäßiges Workout

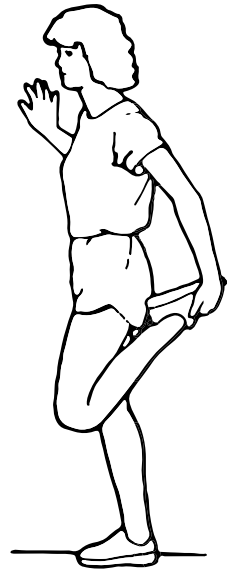
Um Ihre Kondition beizubehalten, oder zu verbessern, sollten Sie mindestens 3 mal die Woche trainieren. Zwischen den Trainingseinheiten sollte mindestens einen Tag Pause einlegen. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie die Häufigkeit auf Wunsch bis auf 5 Trainingseinheiten in der Woche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

6) DEHNÜBUNGEN

Bevor Sie das Speedbike 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.



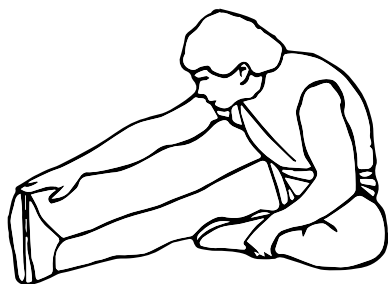
INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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.



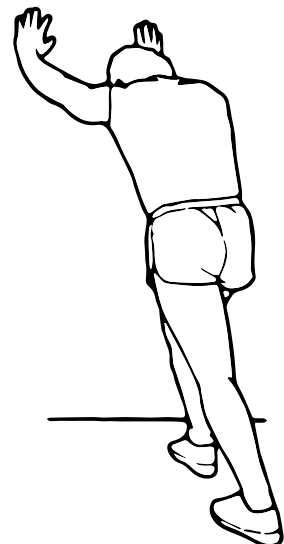
ZEHEN BERÜHREN

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.



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, das 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

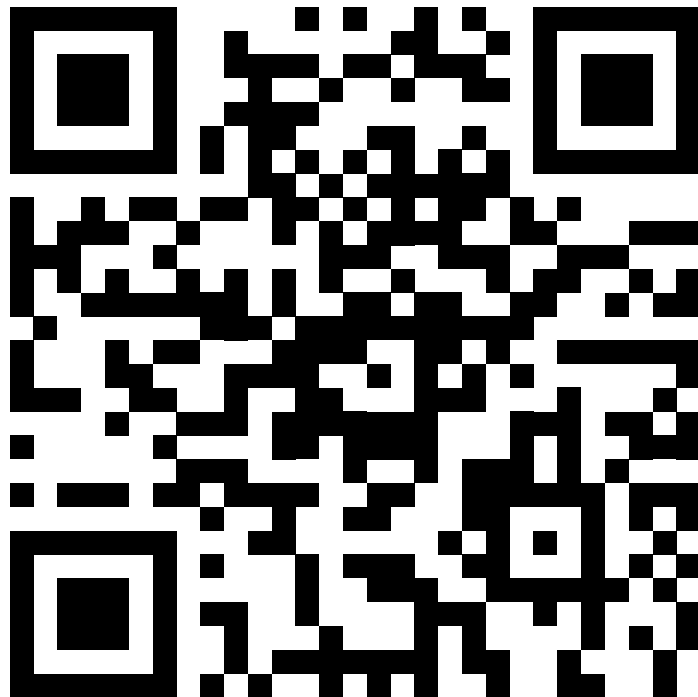
Our **video tutorials** for you!

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/sx100.html

1) IMPORTANT SAFETY NOTICE



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

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

WARNING



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

2) ASSEMBLY INSTRUCTION

Preparation

- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the present tooling for assembling.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available (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:



1



1.2

1)

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

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



2



2.2

2)

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

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



3)

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

3

a)

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



3.a



4)

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

4



5)

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

5

6)

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



6



7)

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

7



8)

Please keep the messy cables inside the tube for beauty.

8



9)

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

9

3) 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_sx100_spareparts.pdf



4) COMPUTER OPERATION

Time 00—99:59 Minute: Second

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Optional)

Calorie 0-999.9Kcal

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

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

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

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

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

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

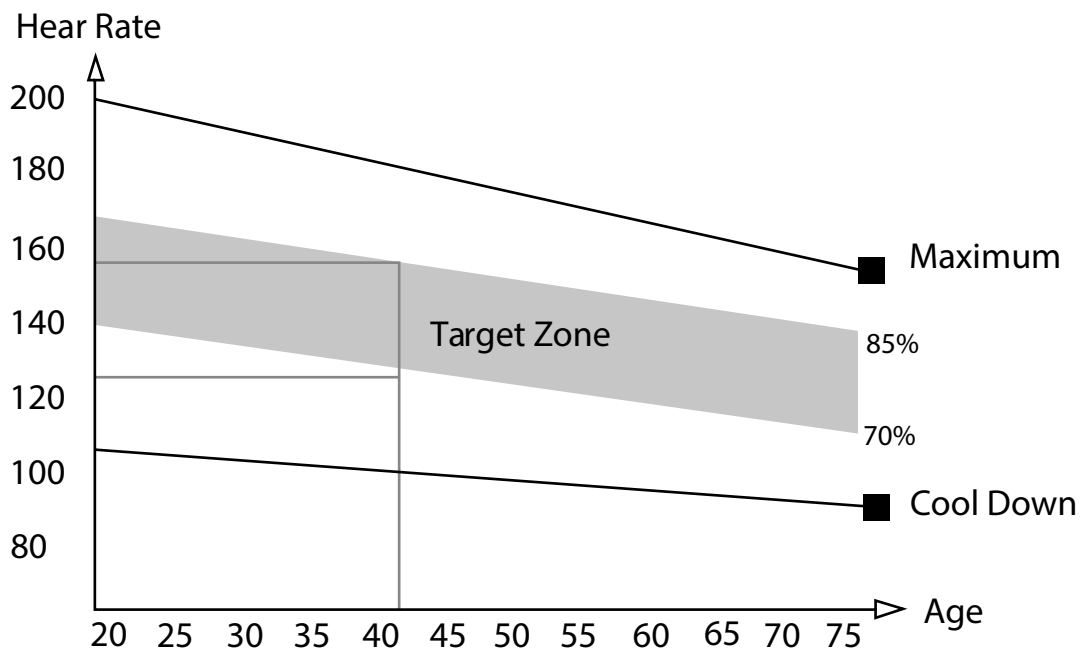
CALORIES: Press **MODE** key until the pointer advances to **CAL**. The Computer will display total calories burns when starting to exercise.

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

5) EXERCISING INFORMATION

Each workout should include the following three parts:

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



Exercise Frequency

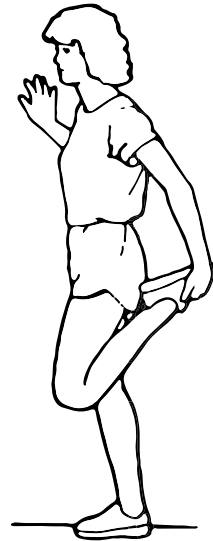
To maintain or improve your condition, plan three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is make exercise a regular and enjoyable part of your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

6) 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 5-10minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times.10counts 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.

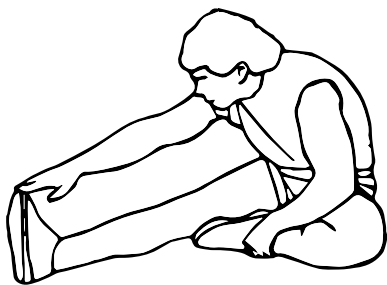


INNER THIGH STRETCH

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.

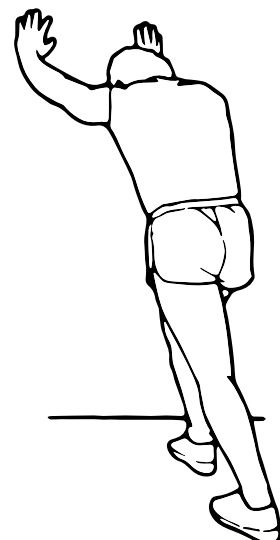


HAMSTRING STRETCHES

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.





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

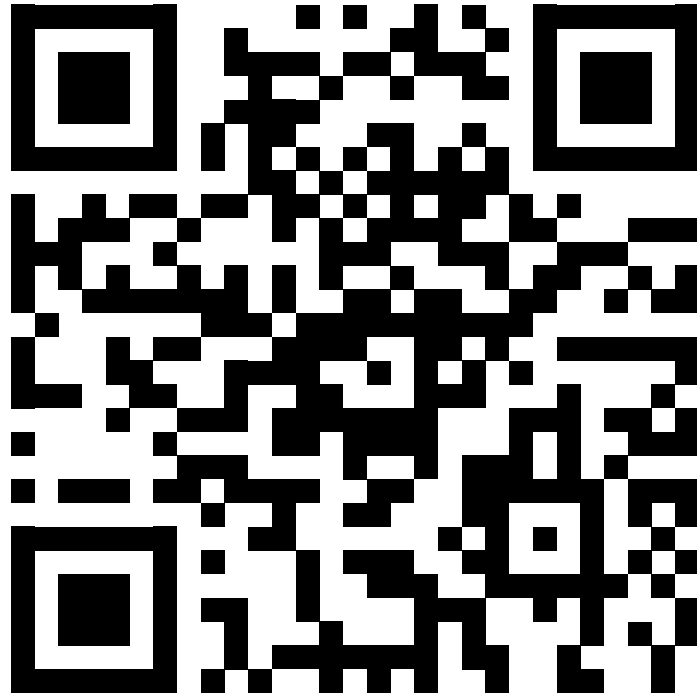
Nuestros **tutoriales en video**
para usted!

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/sx100.html

CONTENIDOS

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

1) AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE



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

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

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



2) INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PRÉPARATION:

- A. Antes del ensamblaje asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del objeto.
- B. Use las herramientas existentes para el ensamblaje.
- C. Antes del ensamble por favor revise si todas las partes necesarias están 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.

Instruction d'assemblage:



1



1.2

1)

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

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



2



2.2

2)

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

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



3

a)

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

b)

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



3.a



4

4).

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



5).

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

5

6).

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



6



7).

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

7



8).

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

8



9).

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

9

3) DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_sx100_spareparts.pdf



4) FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Time 00—99:59 Minutos: Segundos

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Optional)

Calorie 0-999.9Kcal

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

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

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

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

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

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

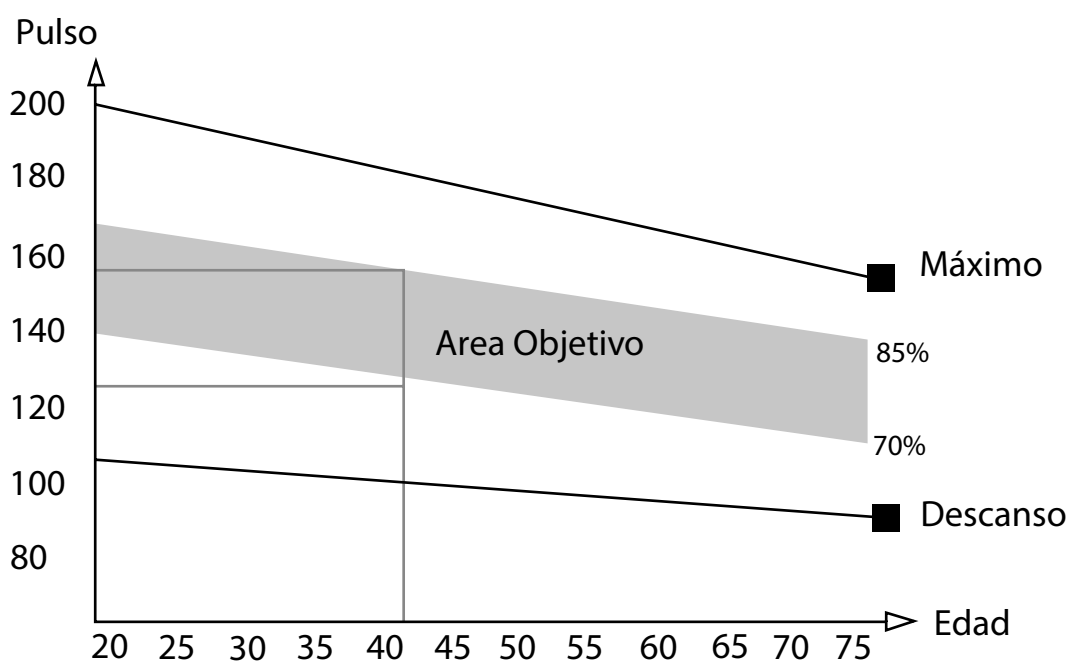
CALORIES: Presione la tecla **MODE** hasta que el puntero avance hasta **CAL**. El ordenador mostrará las calorías totales quemadas al comenzar el ejercicio

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

5) INFORMACIÓN SOBRE EJERCICIOS

Cada ejercicio debe incluir las siguientes tres partes:

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



Frecuencia del ejercicio

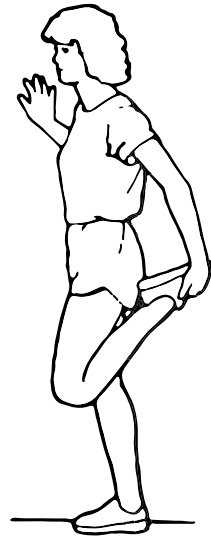
Para conservar o mejorar su condición, planifique sus ejercicios cada semana, con al menos un día de descanso entre ejercicios. Después de unos meses de ejercicio constante, puede completar hasta cinco ejercicios cada semana si así lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer del ejercicio una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

6) 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.

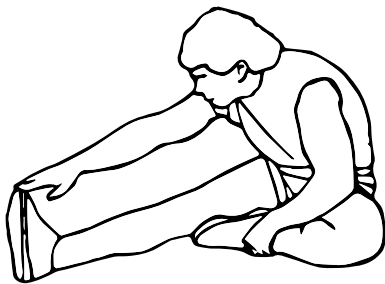


ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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.

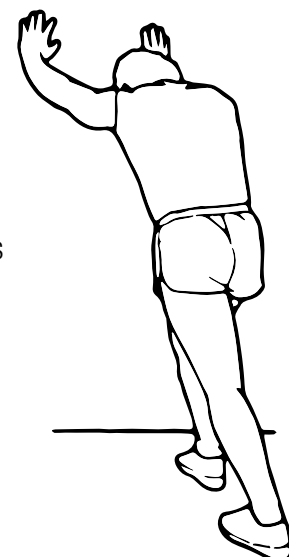
DEDOS DE LOS PIES

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.



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

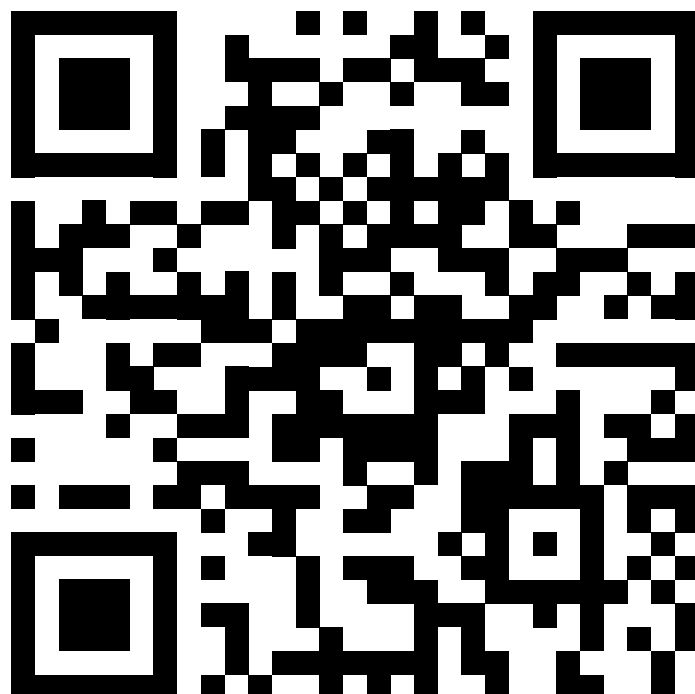
Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

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/sx100.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.



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

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

Sous réserve d'erreurs et d'omissions.

CONTENU

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

1) AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT



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

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

ATTENTION



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

2) INSTALLATION

PRÉPARATION:

- A. Avant l'assemblage, assurez-vous que vous aurez assez d'espace autour de l'article.
- B. Utilisez l'outillage présent pour l'assemblage.
- C. Avant d'assembler veuillez vérifier si toutes les pièces nécessaires sont disponibles (au-dessus de cette feuille d'instructions, vous trouverez un dessin avec toutes les parties simples (identifiées par des numéros) qui composent cette machine

Instruction d'assemblage:

1)



1



1.2

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

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

2)



2



2.2

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

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



a)

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

3

b)

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



3.a



4).

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

4



5).

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

5

6).

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



6



7).

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

7



8).

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

8



9).

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

9

3) 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_sx100_spareparts.pdf



4) OPÉRATION DE L'ORDINATEUR

Time 00—99:59 Minute: Seconde

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Optional)

Calorie 0-999.9Kcal

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

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

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

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

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

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

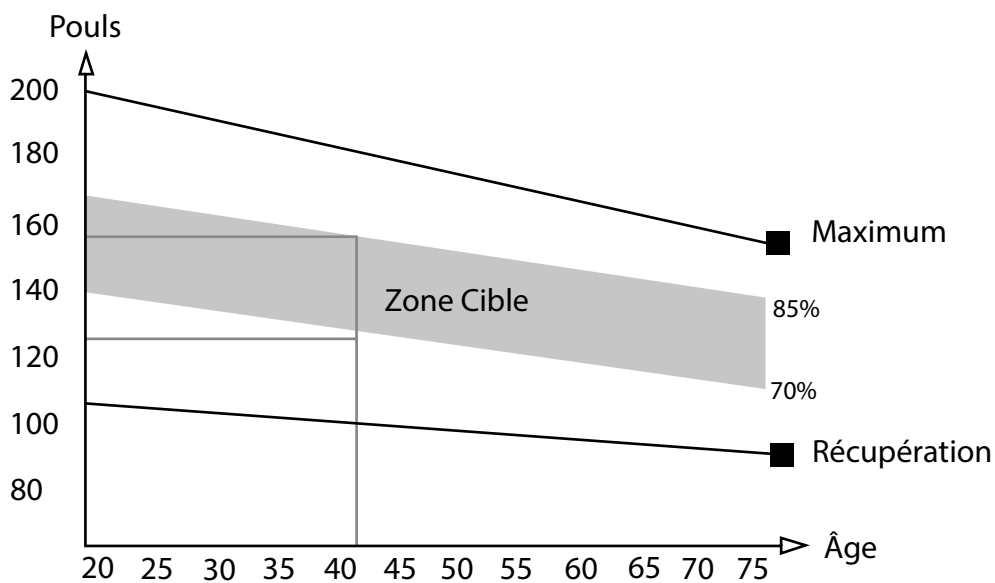
CALORIES: Appuyez sur la touche Mode jusqu'à ce que le pointeur avance vers CAL. L'ordinateur affichera le nombre total calories brûlées lors du démarrage de l'exercice.

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

5) INFORMATIONS EXERCICE

Chaque entraînement devrait inclure les trois parties suivantes:

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



Fréquence des exercices

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

6) 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 5-10minutes, nous suggérons l'exercice d'étirement suivant : 5 fois ,10 comptes pour chaque fois ou plus, faire ces exercices à nouveau après le sport.

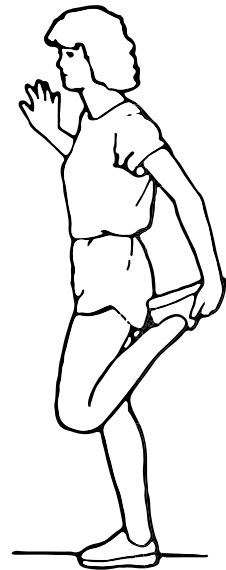
ETIREMENT DU QUADRICEPS

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.



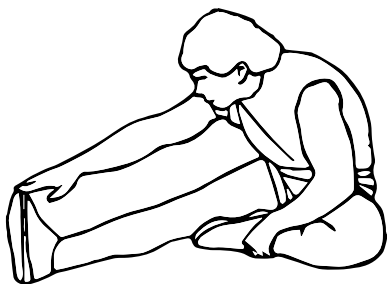
ETIREMENT DE LA CUISSE

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.



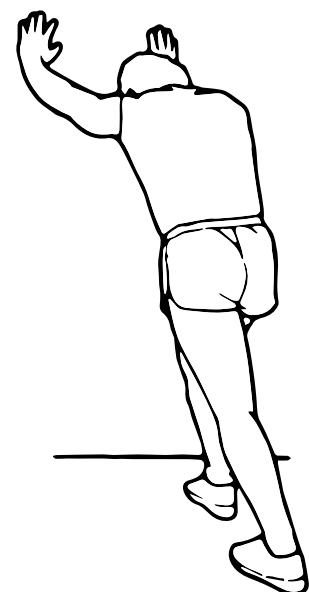
ETIREMENT DU TENDON

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 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/sx100.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

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

1) IMPORTANTE AVVISO DI SICUREZZA



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

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

ATTENZIONE

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

2) ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

PREPARAZIONE:

- A. Prima di assemblarlo, assicurarsi di avere spazio sufficiente intorno al dispositivo.
- B. Utilizzare i presenti utensili per l'assemblaggio.
- C. Prima di iniziare l'assemblaggio, verificare che ci siano tutte le parti necessarie (al di sopra di questo foglio di istruzioni si trova un diagramma esploso con tutti i singoli componenti (con trassegnati con numeri) di questo apparecchio.

Istruzioni di assemblaggio



1



1.2

1)

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

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



2



2.2

2)

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

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



a)

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

3

b)

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



3.a



4)

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

4



5).

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

5

6).

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



6



7).

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

7



8).

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

8



9).

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

9

3) 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_f37_spareparts.pdf



4) FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER

Time 00—99:59 Minuto: Secondo

Speed 00—99.9 km/h

Distance 0.00—99.99 Km

Odometer 0.00—999.99 Km

Heart Rate 40—240BPM (Opzionale)

Calorie 0-999.9Kcal

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

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

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

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

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

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

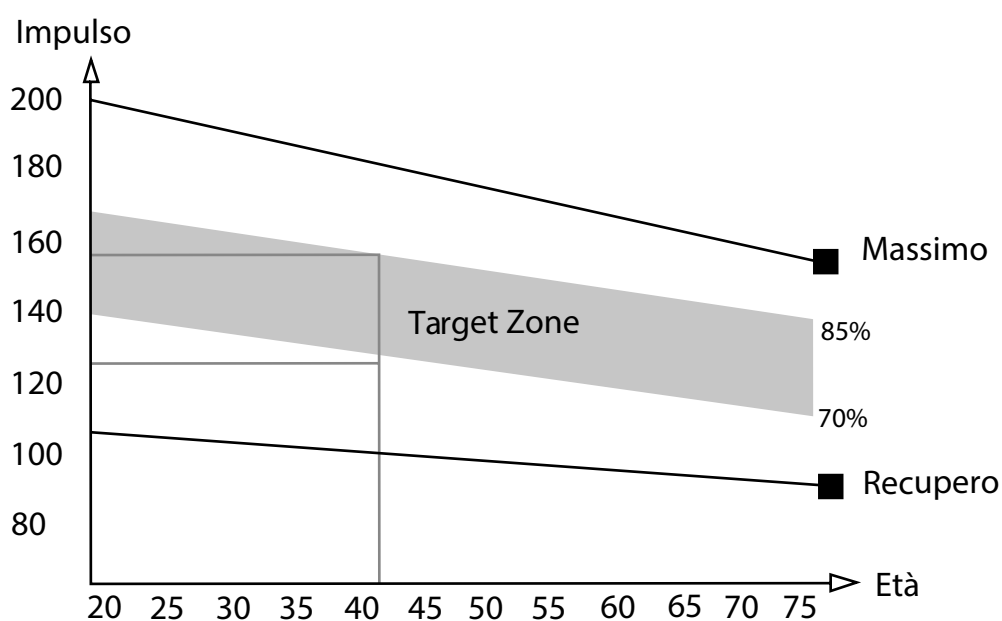
CALORIES: Premere il tasto **Mode** fino a quando il puntatore avanza su **CAL**. Il Computer mostrerà tutte le calorie bruciate quando inizierete l'esercizio

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

5) INFORMAZIONI SUGLI ESERCIZI

Ogni allenamento deve includere questi tre passi:

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



Frequenza degli esercizi

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

6) 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.

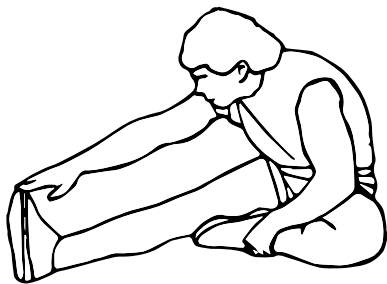
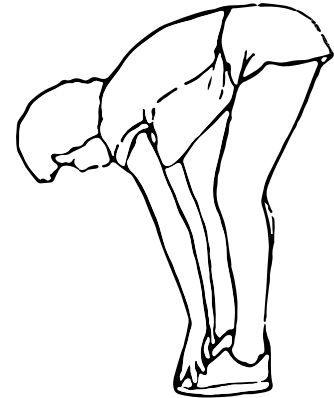


STRETCHING INTERNO COSCIA

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

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.





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
Allee der Kosmonauten 33 C-G
12681 Berlin

 +49 30 220 663 569

 service@innovamaxx.de

 <http://www.sportstech.de>