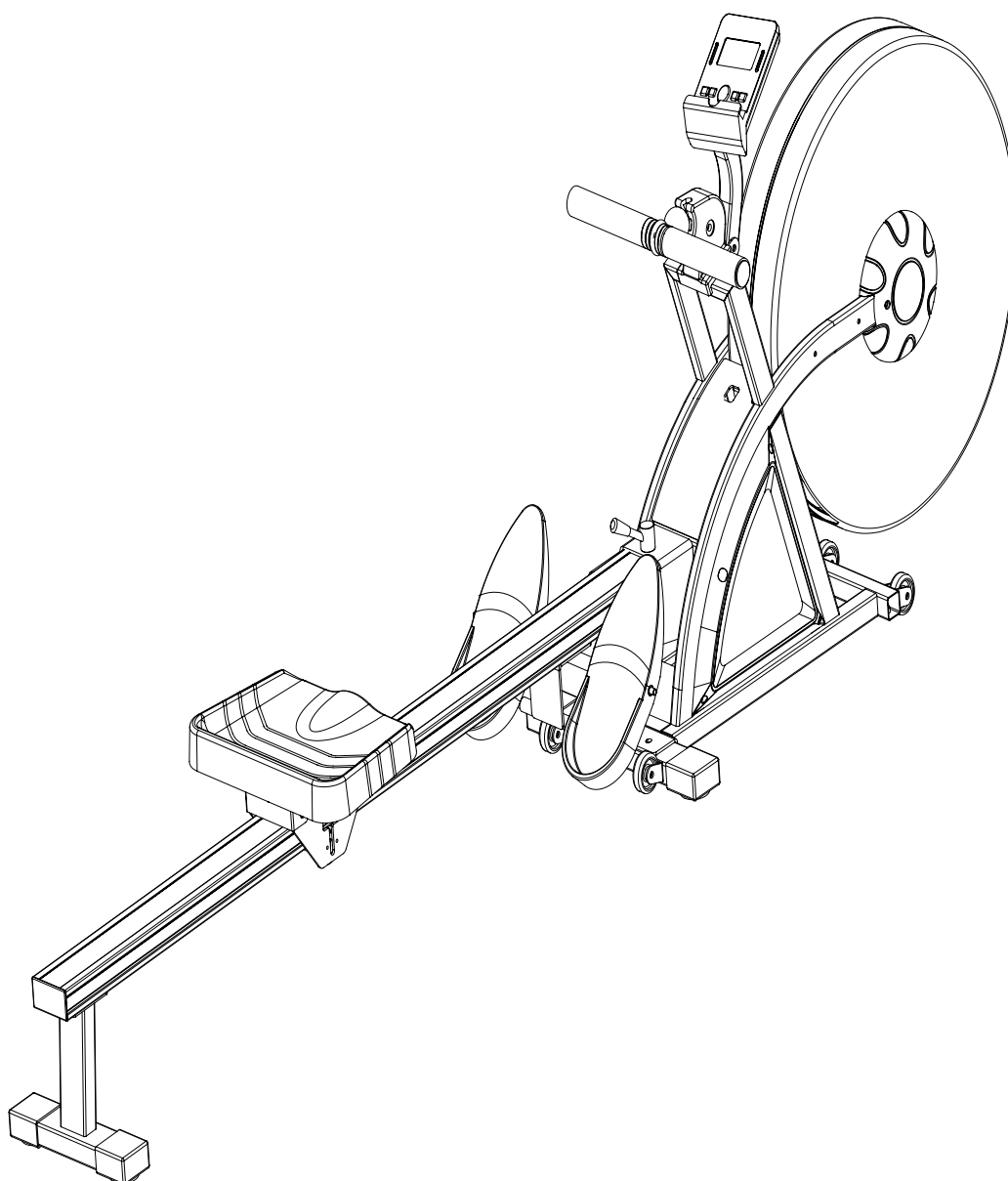




SPORTSTECH

RSX600



DE

EN

FR

IT

ES

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

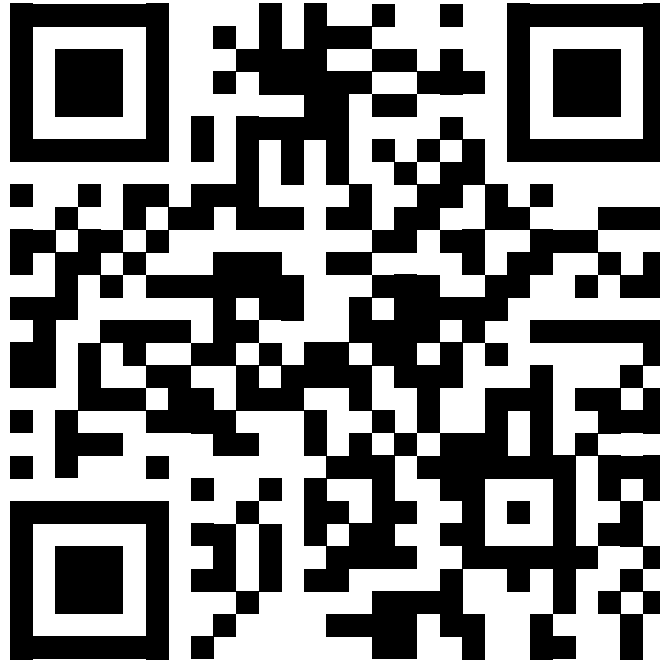
Unsere **Video Tutorials** für dich!

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/rsx600.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: 16.09.2019

INHALT

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
3. MONTAGEANLEITUNG	9
4. EINFÜHRUNG FUNKTIONEN	17
5. AUFWÄRMÜBUNGEN	18
6. KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG	19
7. PFLEGE, REINIGUNG & WARTUNG.....	24
8. ANWENDUNGSSOFTWARE.....	25

1. 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.

- Bitte lesen Sie die ganze Anleitung vor dem Aufbau und der Benutzung des Gerätes sorgfältig durch. Eine sichere und wirksame Benutzung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät einwandfrei zusammengebaut, gepflegt und benutzt wird. Es unterliegt allein Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warn- und Sicherheitshinweisen informiert werden.
- Vor Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder andere gesundheitliche Störungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit beeinträchtigen oder einer korrekten Benutzung des Gerätes im Wege stehen könnten. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, die einen Einfluss auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemässe oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Bei Auftreten folgender Symptome sollten Sie umgehend mit der Übung aufhören: Schmerzen, Engegefühle in der Brust, unregelmässiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühle oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren.
- Kinder und Tiere stets vom Gerät fern halten. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzdecke für Ihren Fussboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundum mindestens 0,5 Meter freie Fläche haben.
- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Gerätes, dass die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur eingehalten werden, wenn es regelmässig auf Beschädigung und/oder Verschleiss geprüft wird.
- Benutzen Sie das Gerät stets wie angegeben. Bei Auffinden defekter Teile während der Montage oder beim Prüfen des Gerätes, oder wenn Sie beim Benutzen des Gerätes irgendein ungewöhnliches Geräusch hören, stoppen Sie sofort. Das Gerät erst wieder nach Problembeseitigung benutzen.
- Beim Benutzen des Gerätes stets geeignete Kleidung tragen. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte oder die eine freie Bewegung einschränken oder sogar verhindern könnte.

- Das Gerät wurde getestet und gemäss Klasse H.C. zertifiziert. Maximales Gewicht des Benutzers: 100kg. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Gerätes ist darauf zu achten, dass der Rücken nicht verletzt wird. Stets die richtige Hebetechnik verwenden und/oder jemanden um Hilfe bitten.

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.

2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

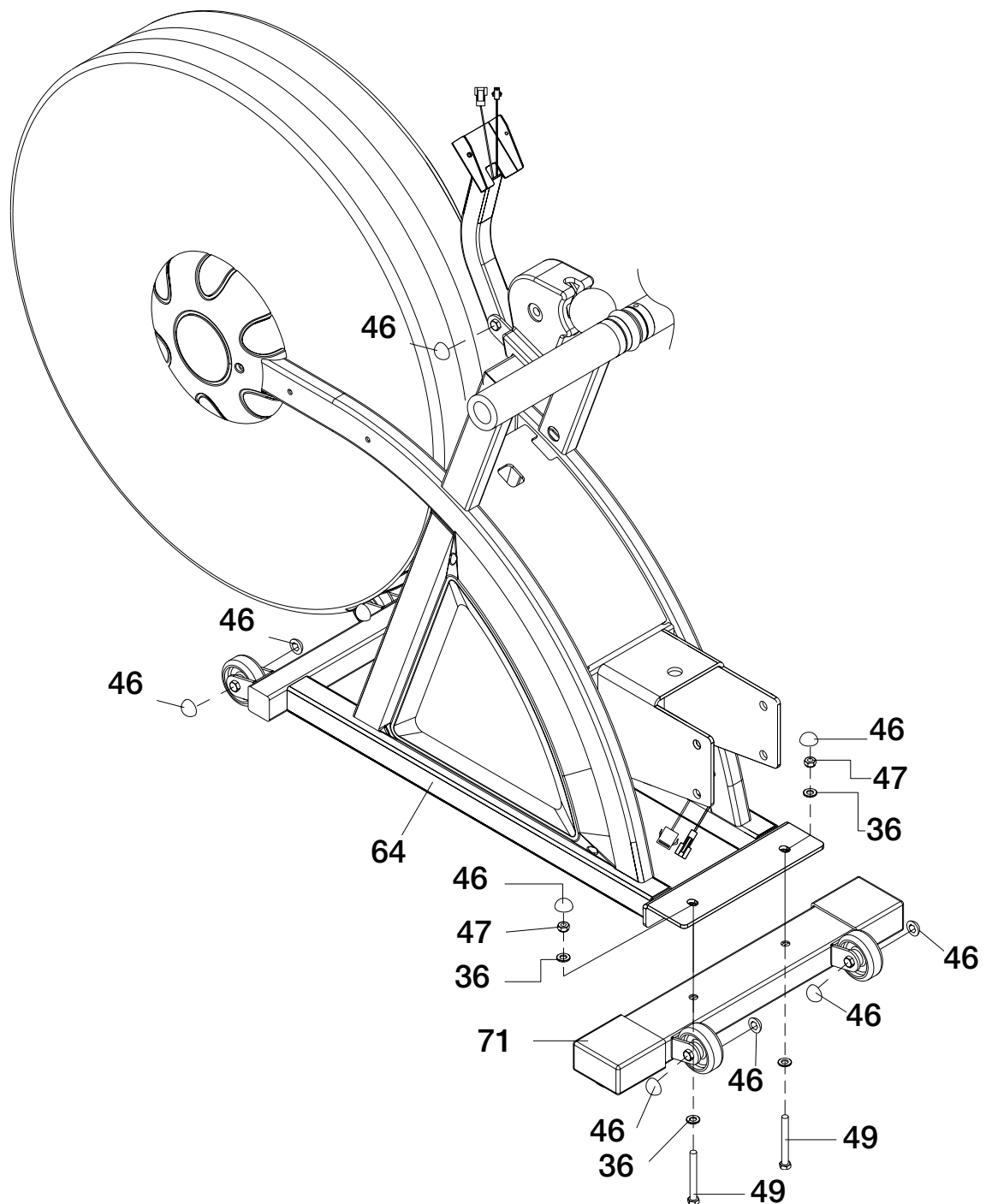
Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:

www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_rsx600_spareparts.pdf



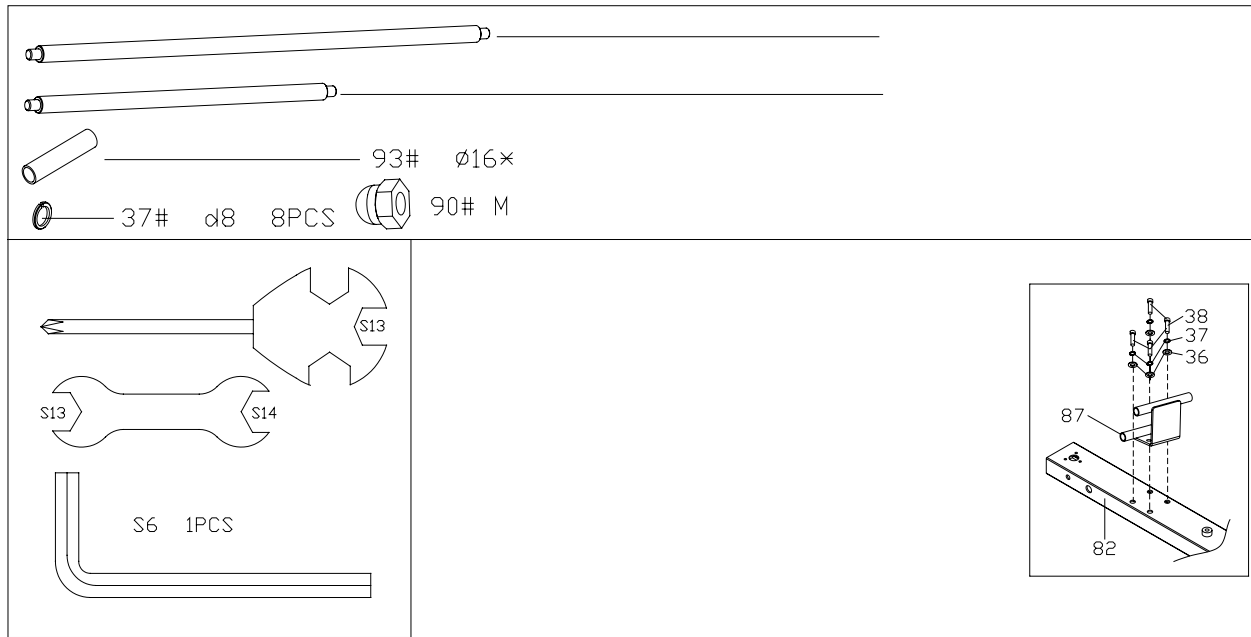
3. MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1:



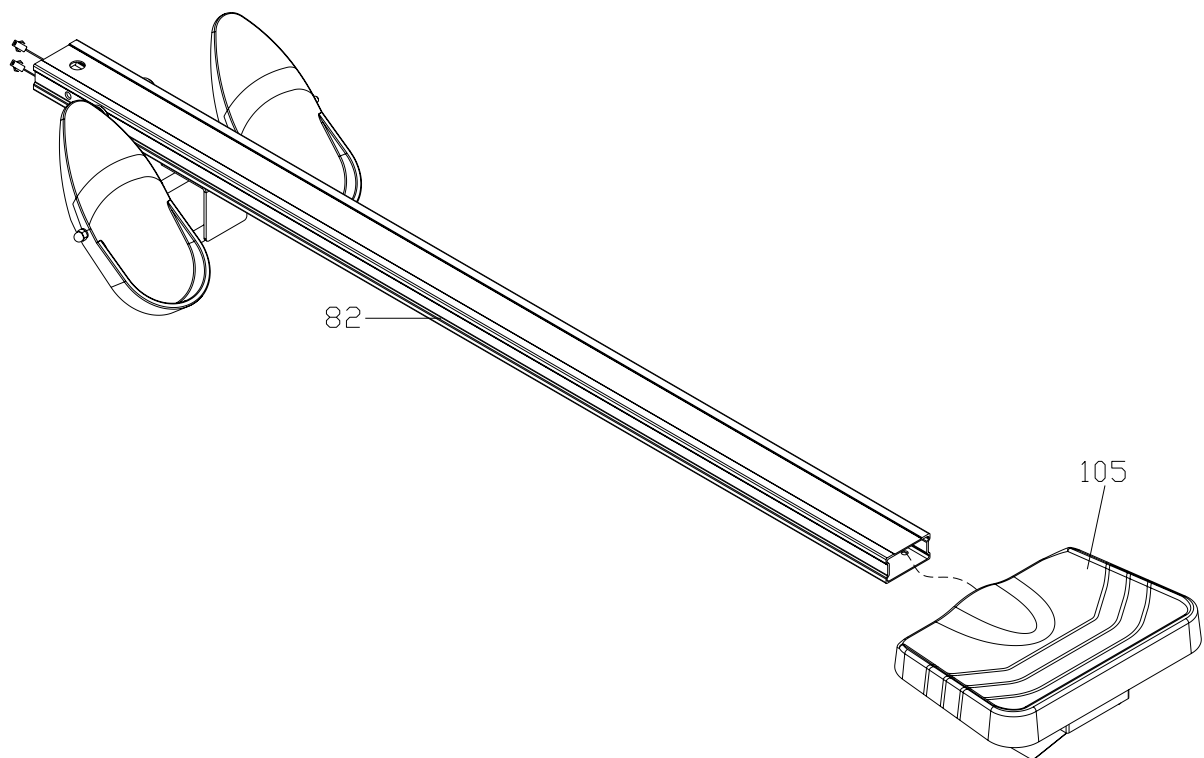
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (71) auf dem Hauptrahmen (64) mit dem Bolzen (49), der Unterlegscheibe (36) und der Mutter (47) und drücken Sie dann die Endkappe (46) auf diese.

Schritt 2:



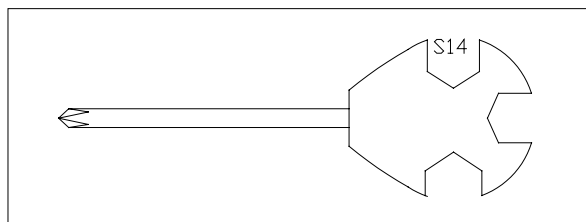
1. Verbinden Sie den Pedalträger (87) mit der Aluminium-Gleitschiene (82) mit der Schraube (38), dem Federring (37) und der Scheibe (36).
2. Legen Sie die langen Schaft für das Pedal (88) und den kurzen Schaft für das Pedal (92) in die Pedalstütze (87), getrennt voneinander.
3. Legen Sie die Buchse für den Pedalschaft (93) in den kurzen Schaft für das Pedal (92), und ziehen Sie diese dann mit der Mutter (90), der Unterscheibe (36) und der Federscheibe (37) enger.
4. Setzen Sie das Pedal (89) in den langen Schaft für das Pedal (88), und ziehen Sie dies dann mit der Mutter (90), der Unterscheibe (36) und der Federscheibe enger (37).

Schritt 3:

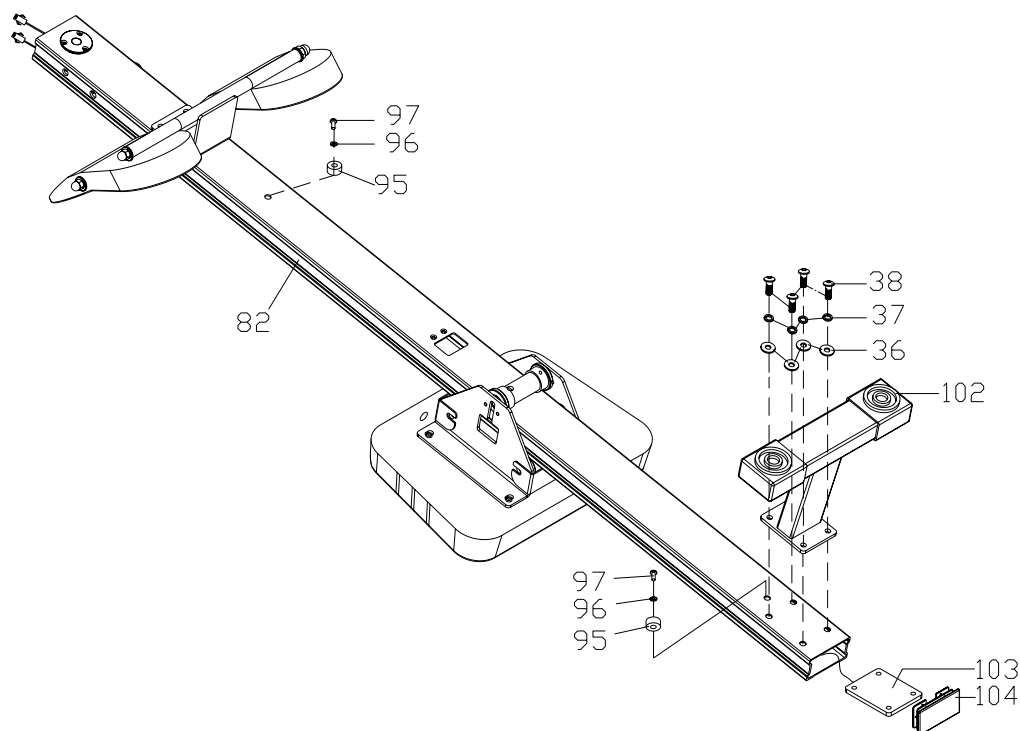


Setzen Sie den Sattel (105) in die Aluminium-Gleitschiene (82).

Schritt 4:

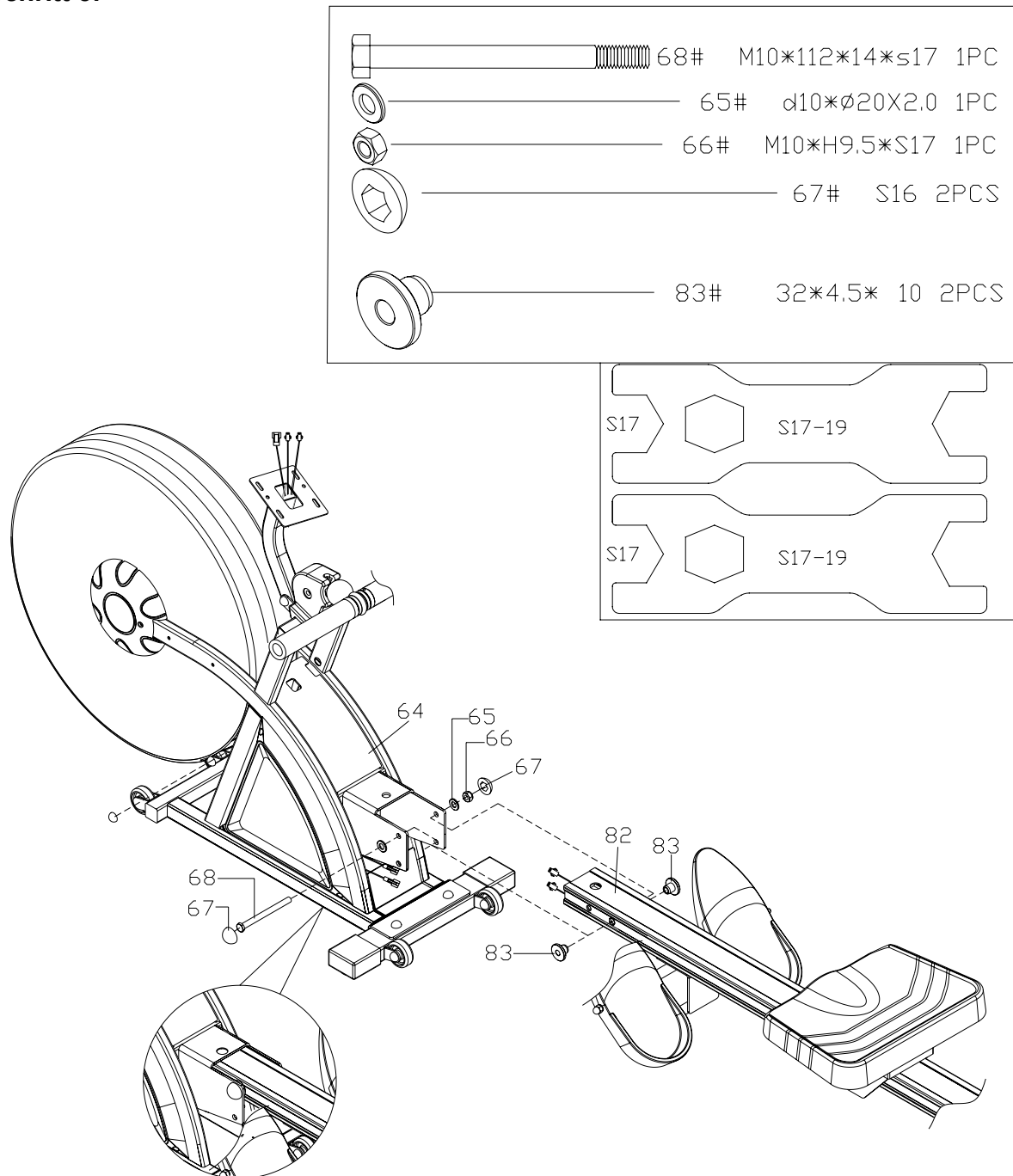


	101#	M8*20*S14	4PCS
	37#	d8	4PCS
	36#	d8*Ø20X2.0	4PCS
	97#	M6*16*Φ12	2PCS
	96#	d6*Ø16X1.5	2PCS
	95#	Ø33X13	2PCS



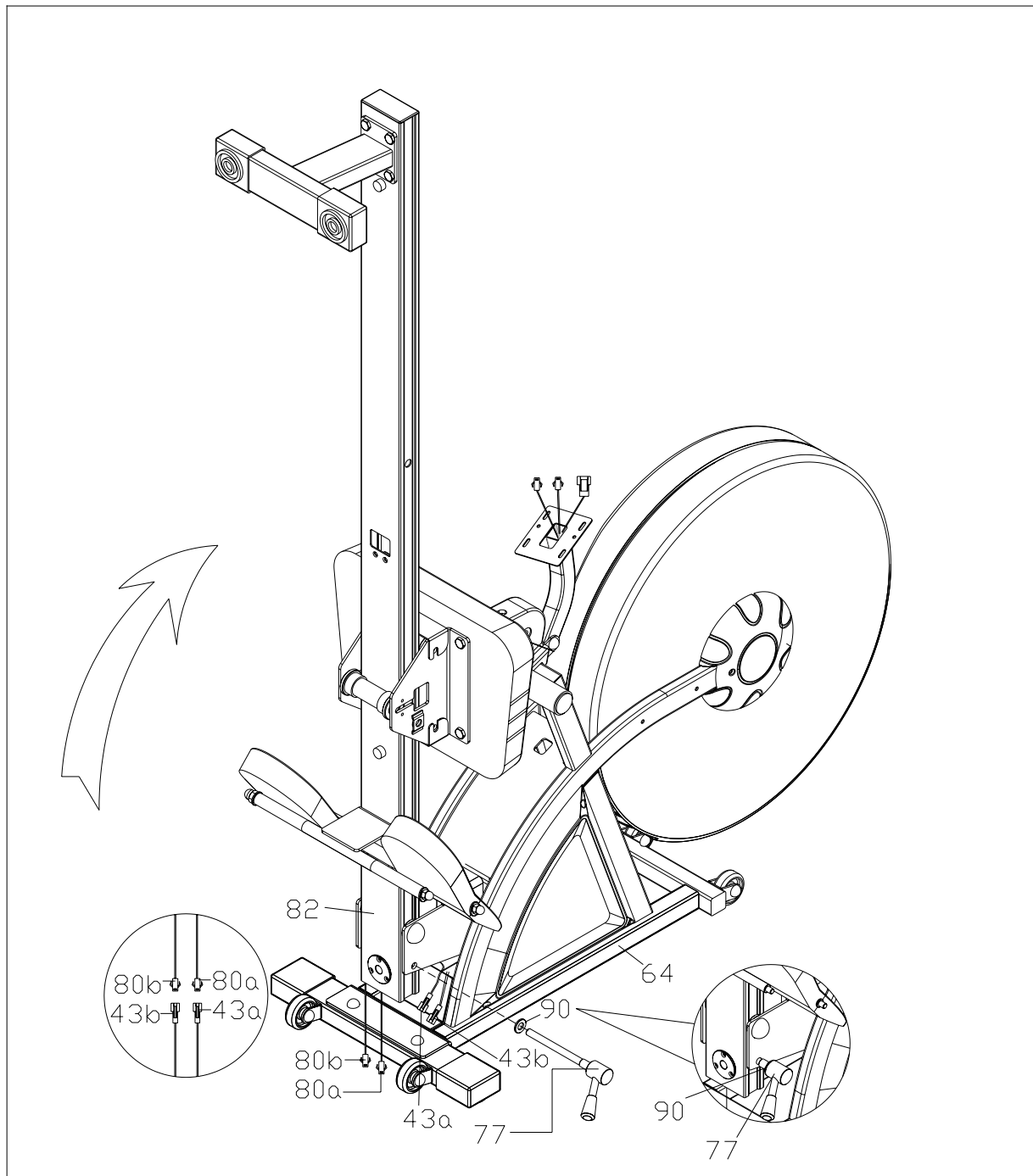
1. Befestigen Sie das Fuß-Pad (105) mit der Aluminium-Gleitschiene (82) mit der Schraube (97) und der Unterlegscheibe (95).
2. Setzen Sie das hintere Mutter- Bord(103) in das Innere der Aluminium- Gleitschiene (82). Dann befestigen Sie den hinteren Stabilisator (102) mit der Aluminium-Gleitschiene (82) mit der Schraube (38), dem Federring (37) und der Unterlegscheibe (36).
3. Drücken Sie die Endkappe (104) für Aluminium-Gleitschiene (82).

Schritt 5:



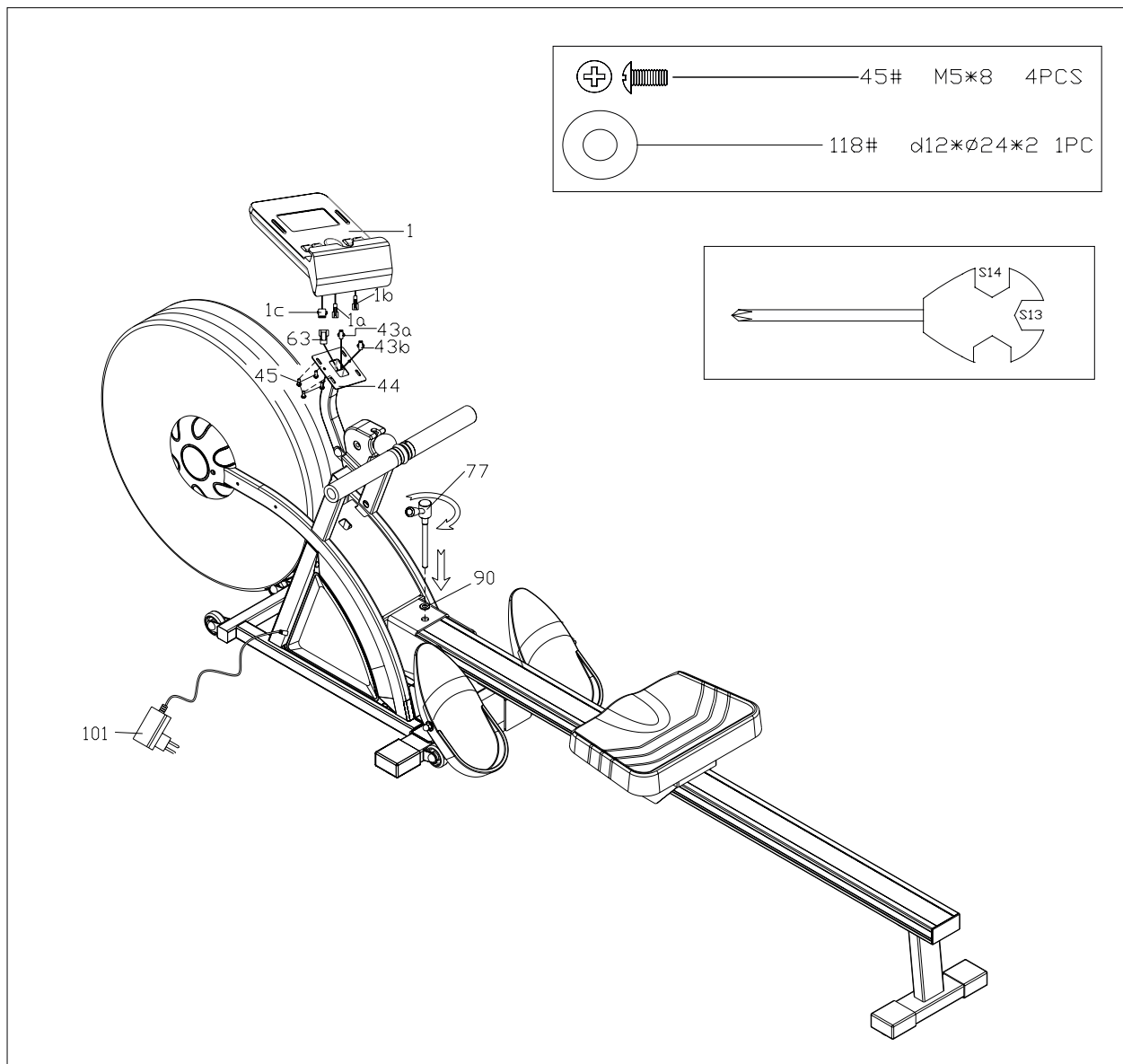
Legen Sie den Spacer für die Gleitschiene (83) in die Aluminium-Gleitschiene (82) und schieben Sie dann die Aluminium-Gleitschiene (82) in den Hauptrahmen (64) mit der Mutter (66), der Unterlegscheibe (65) und der Schraube (68). Dann drücken Sie die Endkappe (67) auf diese.

Schritt 6:



1. Falten Sie die Aluminium-Gleitschiene (82) und befestigen Sie diese durch den Knopf (77) und die Unterlegscheibe (90). **Hinweis: Sattel kann hinuntergleiten, wenn die Aluminium-Gleitschiene gefaltet wird, achten Sie bitte darauf, sich nicht zu verletzen.**
2. Verbinden Sie den Stammdraht (80a) (80b) mit dem Leitungsdraht (43a) (43b).
Hinweis: Bitte die Drähte mit den gleichfarbigen Aufklebern verbinden.

Schritt 7:

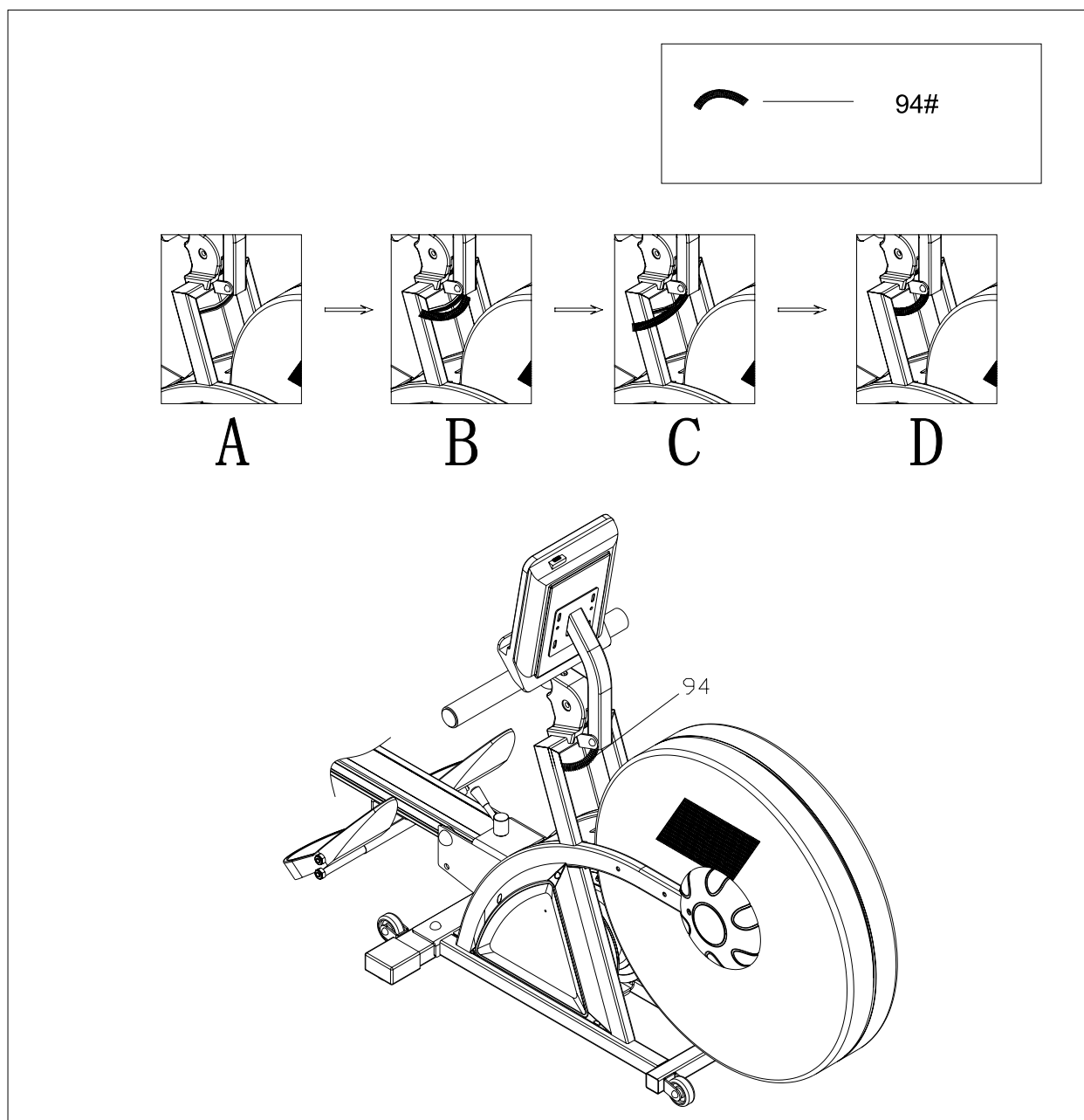


1. Ziehen Sie den Knopf (77) und die Unterlegscheibe (90) aus und klappen Sie die Aluminium-Gleitschiene (82) langsam aus. Ziehen Sie die Aluminium-Gleitschiene (82) durch den Knopf (77) und die Unterlegscheibe (90) fest.
2. Verbinden Sie den Drahtlink des Computers (1a) (1b) (1c) mit dem Leitungsdraht (43a) (43b) und dem Hauptdraht (63). Dann befestigen Sie den Computer (1) an dem Computerhalter (44) durch eine Schraube (45).

Herzlichen Glückwunsch, die Montage der Maschine ist beendet!

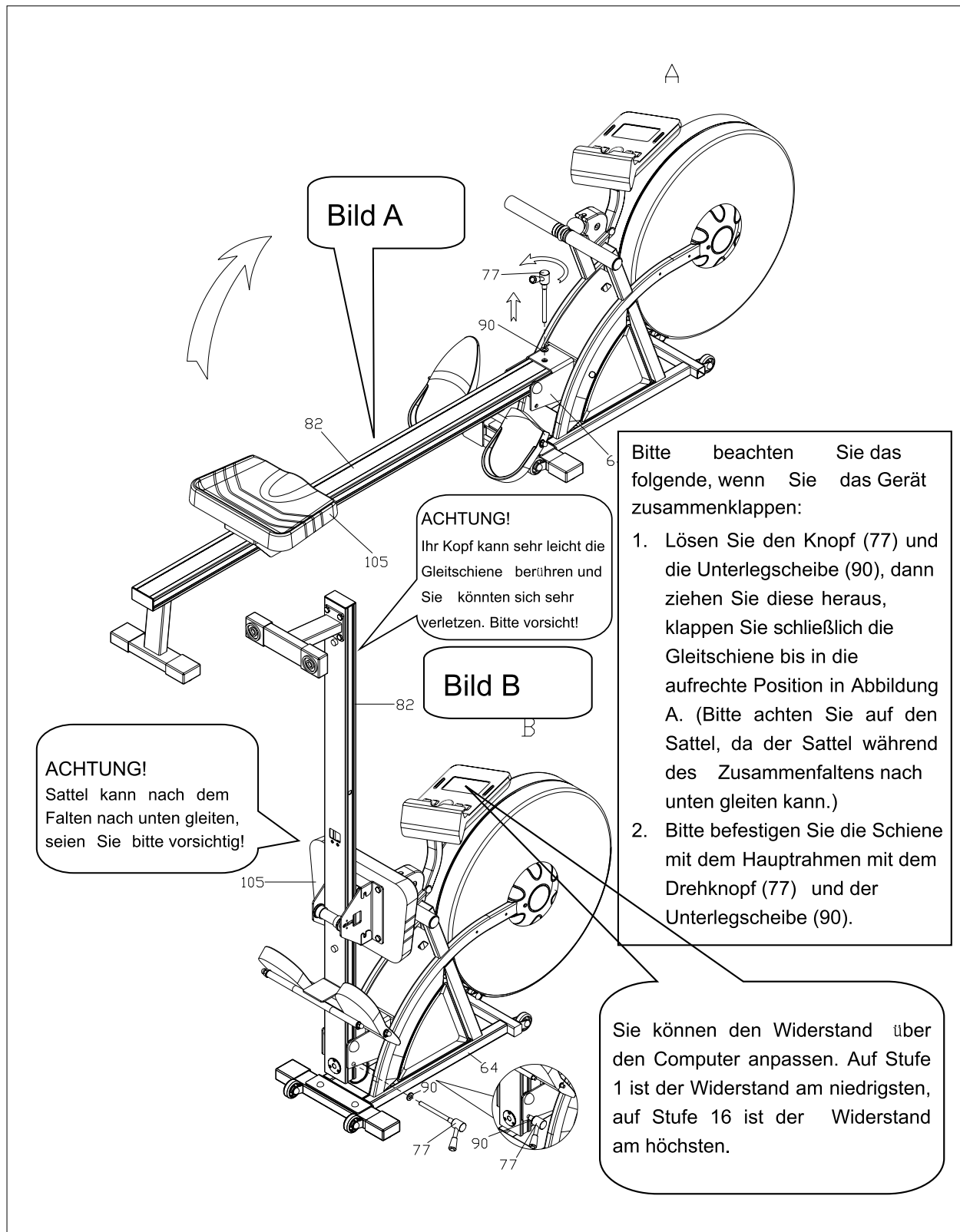
Hinweis: Bei Verwendung, schließen Sie den Adapter (123) an den DC-Ausgang auf dem Hauptrahmen an (64), dann stecken Sie den Stecker des Adapters (123) in die Steckdose, um eine Stromversorgung zu erhalten. Wenn Sie das Gerät nicht verwenden, entfernen Sie bitte den Stecker.

Schritt 8:



Packen Sie den Draht gut durch die Buchse (94), wie in den Abbildungen A und D gezeigt.

4. EINFÜHRUNG FUNKTIONEN



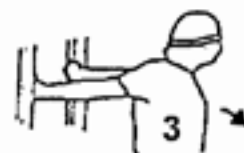
5. AUFWÄRMÜBUNGEN



Je 15 sek



20 sek



20 sek



25 sek



20 sek



20 sek



30 sek



Je 25 sek



30 sek



20 sek



5 sek x 3



20 sek



Je 20 sek

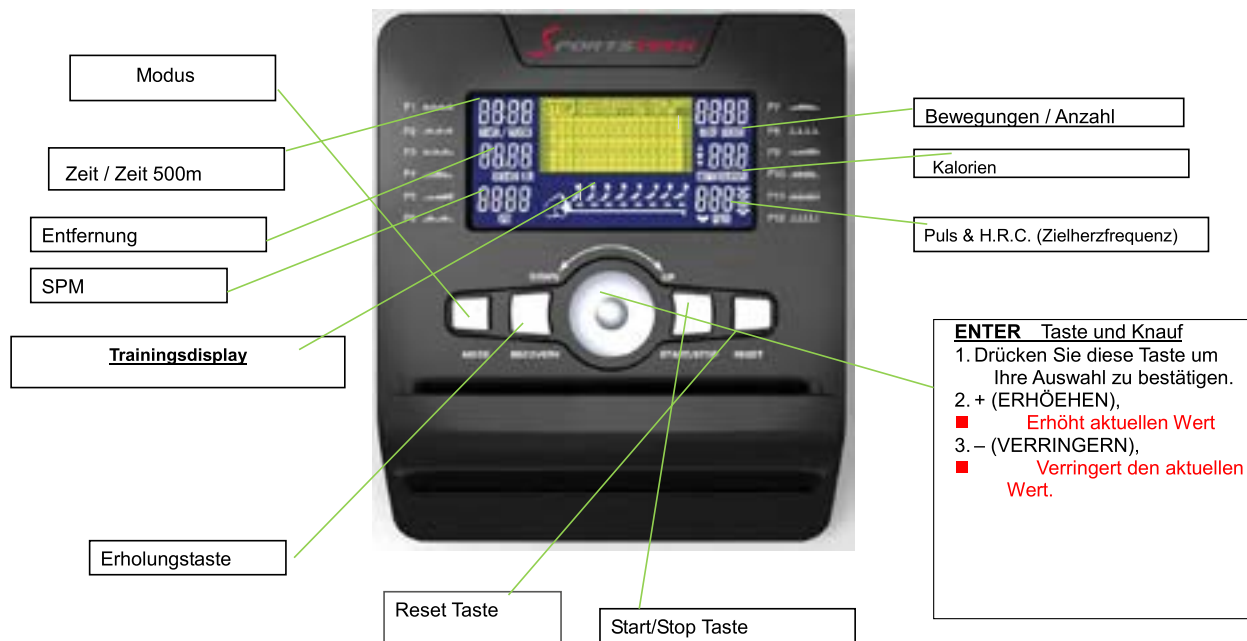


5 mal



15 sek

6. KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG



1. Funktionserläuterungen

Funktion	Anzeigebereich	Einstellbarer Bereich	Speichert	Reset	Einfache Bedienungsanleitung
ZEIT	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU CIRCUIT	Y	Y	1. Zählt die Zeit auswärts. Beginnt, wenn Sie anfangen zu Trainieren. 2. Wenn Sie eine Zielzeit einstellen, blinkt die Anzeige, sobald 0 erreicht ist.
SPM	0~10~999	5~90 ±1MINU CIRCUIT	N	Y	START: 1. Starten Sie Ihr Training, Wert erscheint in 3 sek. 2. Setzen Sie diesen Wert zurück, indem Sie die Taste 6 Sekunden halten.
ENTFERNUNG	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.90 ±0.1 CIRCUIT	Y	Y	1. Zeigt die Entfernung an, wenn Sie Ihr Training beginnen. 2. Wenn Sie ein Ziel eingegeben haben, stoppt das Gerät, sobald 0 erreicht ist.
KALORIEN	0~999 CAL	0~990 ±10 in circuit	Y	Y	1. Zählt die verbrannten Kalorien während des Trainings. 2. Wenn Sie ein Ziel eingegeben haben, stoppt das Gerät, sobald 0 erreicht ist.
ALTER	10-25-99	±1	Y	N	Geben Sie Ihr Alter ein, der Standard beträgt 25.
GESCHLECHT	 	 	Y	N	Wählen Sie zwischen MANN oder FRAU.
Größe	100-160-200 (CM)	±1	Y	N	Geben Sie Ihre Größe ein, der Standard beträgt 160cm.
Gewicht	20-50-120 (KG)	±1	Y	N	Geben Sie hier ihr aktuelles Gewicht ein.

Herzfrequenz	P · 30~240	0→30~240	Y	Y	Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an.
Herz Symbol	ON/OFF blink	N	N	N	1. Blinkt, wenn eine Herzfrequenz gemessen wird (schnell oder langsam). 2. Wenn keine Herzfrequenz gemessen wird, verschwindet das Symbol.
MANUELL		1~16 LEVEL (±1LEVEL)	Y	N	Wählen Sie einen Widerstandswert (1-16)
PROGRAMM	P1~P12	1~12	Y	N	1. P1~P12 · 12 vorinstallierte Programme. 2. Sobald Sie ein Programm wählen, wird es auf dem Display angezeigt. 3. Wählen Sie das passende Diagramm indem Sie den Knauf zum Auswählen verwenden. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. 4. Nachdem Sie ein Programm ausgewählt haben, blinkt das Diagramm. Verwenden Sie den Knauf um das Level zu wählen. Drücken Sie dann ENTER, um die Trainingszeit einzustellen.
Rennen	5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)				Der Benutzer kann die SPM und die Entfernung für ein Rennen einstellen.
BENUTZER	U1~U4		Y	N	1. Sie können eigene Diagramme erstellen. 2. Drücken Sie ENTER und passen Sie die Wert ermit Hilfe des Knaufes an. Drücken Sie Enter, um die Einstellung zu speichern.
H.R.C.	55% · 75% · 90% · IND (ZIEL)	55% · 75% · 90% · IND (ZIEL)	Y	N	1. Wählen Sie zwischen H.R.: 55% · 75% · 90% · IND. 2. (55% · 75% · 90% · IND) Das Symbol blinkt wenn Sie wählen und leuchtet constant, wenn eine Auswahl getroffen wurde.
SCAN		N	N	N	1. ZEIT&ZEIT/500m 2. KALORIEN: Wechselt alle 6 Sekunden zum Kalorientab. 3. ENTFERNUNG: Wechselt zum Entfernungstab alle 6 Sekunden. 4. Bewegungen / Anzahl: Wechselt in den Bewegungen-Tab alle 6 Sekunden.
ZEIT/500m	0:00 ~ 99:59	N	N	Y	
Bewegungen	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	Y	Y	Bewegungen Alarm 1
Gesamte Bewegungen	0 ~ 9999	N	Y	Y	

2. BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Stellen Sie sicher, dass Sie den passenden Stromadapter verwenden (12V 1500mA). Nach dem Anschalten sollte ein Biepen ertönen. Das Display geht dann nach 2 Sekunden an.
2. Schalten Sie das Gerät an (oder halten Sie die RESET Taste für 2 Sekunden). Drücken Sie START/STOP, um in den Manuellen Modus zu gelangen und Ihr Training zu beginnen.
3. Das aktuelle Benutzerdefinierte Menü (U1-U4) wird angezeigt. Verwenden Sie den Knauf, um zwischen U1 – U4 zu wechseln. Drücken Sie dann ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Das Profil U0 wird nicht gespeichert und kann als Kurztraining verwendet werden. (U1 ~ U4 wird gespeichert; U0- Wird nicht gespeichert)
4. Betreten Sie den Control Mode- Manuell/Programme/Benutzer/H.R.C./Rennen
 - 4-1 MANUELL
Verwenden Sie den Knauf, um das entsprechende Menü auszuwählen und stellen Sie mit Hilfe von UP und DOWN die gewünschten Ziele ein (z.B. Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz).

4-2 PROGRAMM

Wenn Sie ein benutzerdefiniertes Programm P1-P12 wählen, verwenden Sie UP und DOWN auf dem Knauf um die gewünschten Ziele einzustellen (z.B. Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz).

4-3 BENUTZER

Erstellen Sie neue Benutzerdefinierte Profile U1-U4 indem Sie den Widerstandswert für jedes Segment einzeln eingeben. Das Profil wird dann automatisch gespeichert. Achtung: U0 kann zwar auch verwendet werden, die eingegebenen Werte werden allerdings nicht gespeichert.

4-4 H.R.C

HEART RATE CONTROL- Wählen Sie eine Ziel- Herzfrequenz 55%, 75%, oder 90%. Bitte geben Sie dann Ihr Alter ein, damit der Computer die Herzfrequenz richtig berechnen kann. Das Display blinkt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

- i. 55% -- DIET PROGRAMM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAMM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAMM
- iv. TAG –BENUTZERDEFINIERTER WERT

4-5 ERHOLUNG

Wenn Sie Ihr Training beenden möchten, drücken Sie Erholung. Um diesen Wert korrekt berechnen zu könne, benötigt der Computer Ihre Herzfrequenz. Ein Timer wird von einer Minute an herunter zählen und Ihnen dann Ihren Fitnesslevel anzeigen (F1-F6).

ACHTUNG: Während der Erholung kann kein anderer Modus verwendet werden.

F 1 ~ F6 = FITNESSLEVELL

Bedienung: ENTER:

1. Drücken Sie Erholung, um das Programm zu starten.
2. Lesen Sie Ihr Ergebnis in der rechts stehenden Tabelle ab.

Score	Condition	Heart Rate 1 min test HR minus end HR
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 - 49
F3	Average	30 - 39
F4	Fair	20 - 29
F5	Poor	10 - 19
F6	Very Poor	Under 10

4-6 RENNEN

Verwenden Sie den **SELECT -UP +, ◀ DOWN-KNAUF** um die SPM anzupassen und die Entfernung einzustellen. Drücken Sie dann START, um einzustellen wer zuerst rennt (PC oder Sie). Am Ende sehen Sie, ob Sie gewonnen (D) oder verloren (E) haben.

4-7 ZEIT/500M

Der Computer berechnet automatisch, wie lange Sie für 500m benötigen.

4-8 DURCHSCHNITT: A + Display

Drücken Sie STOP um Ihr Training zu beenden. Das Display zeigt dann A+ an (Durchschnittswert). Werte wie Zeit/500m, SPM und Herzfrequenz werten verrechnet.

5. BLUETOOTH

Während der Einstellungsphase können Sie die Bluetooth App verwenden, um ein Handy mit Android 4.3 oder höher mit dem Gerät zu verbinden.

6. USB CHARGE

Ladespannung 5.0 DC · 500 MA, Shortcut und Kurzschlussicherung.

3. . SCHLÜSSELFUNKTION :

1. KNAUF UP +, DOWN — KNAUF:

- A. Uhrzeit einstellen.
- B. Wählen Sie U0~U4.
- C. Benutzereinstellungen (z.B. Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht)
- D. Wählen Sie MANUELL, PROGRAMM, BENUTZER, HRC, RENNEN:

- E. Wählen Sie Programm P1-P12
- F. Stellen Sie LEVEL LOAD der MANUELL/PROGRAMM ein.
- G. Passen Sie Funktionswerte an (z.B. Zeit, Kalorien, Herzfrequenz, Anzahl der Bewegungen etc.)
- H. Wählen Sie H.R.C. 55%,75%,90%,IND(ZIEL) :
- I. Wählen Sie BENUTZER

2. ENTER Taste :

Bestätigen Sie Ihre Auswahl und wählen Sie Funktionen aus.

3. START/STOP Taste :

Drücken Sie diese Taste, um mit dem Training zu beginnen.

4. RECOVERY Taste :

Testen Sie Ihre Fitness, nachdem Sie Ihr Training beendet haben.

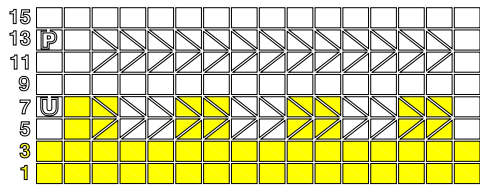
5. RESET Taste

- Drücken Sie die RESET Taste, um die blinkenden Werte zurückzusetzen.
- Drücken und halten Sie die Reset Taste für 2 Sekunden, um in den Kontrollmodus zu gelangen.
- Drücken und halten Sie die Reset Taste für zwei Sekunden zwei Mal, um alle Einstellungen zurückzusetzen (z.B. Uhrzeit, Kalender)

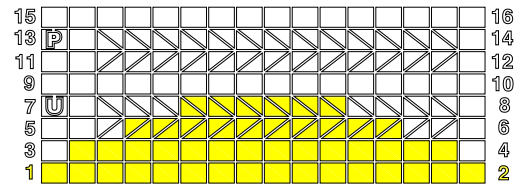
6. MODE Taste :

Bestätigen und Wählen Sie Funktionen aus.

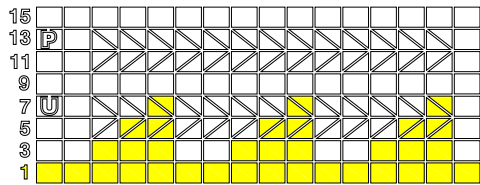
7. PROGRAMMPROFILE
P1-P12 PROGRAMME



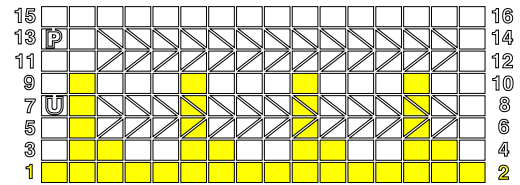
P1



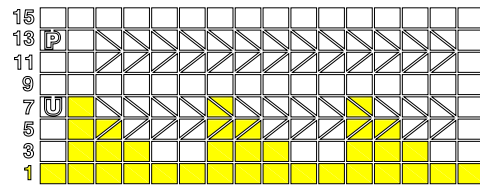
P7



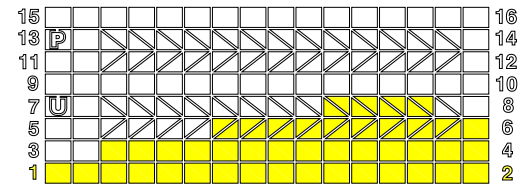
P2



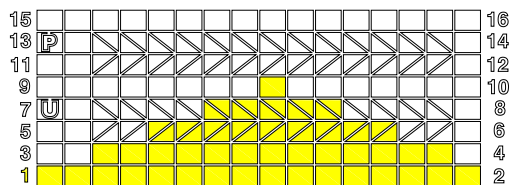
P8



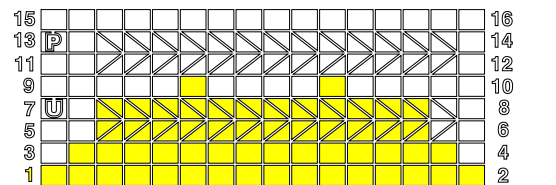
P3



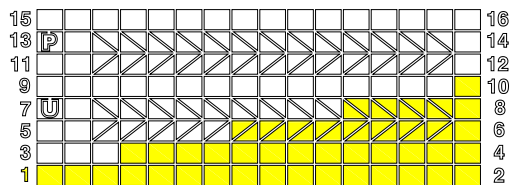
P9



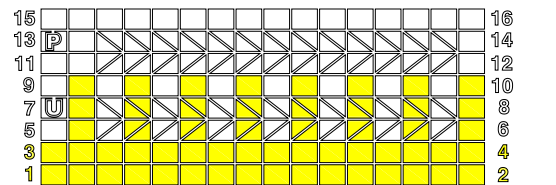
P4



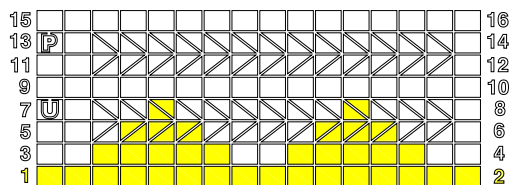
P10



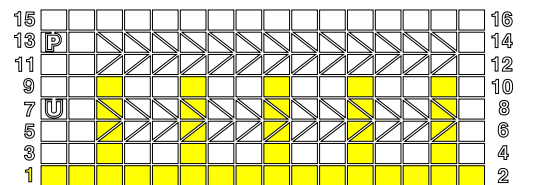
P5



P11



P6



P12

7. PFLEGE, REINIGUNG & WARTUNG

ACHTUNG

Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein. Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel. Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt.

Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

Um einen optimalen und gleichmäßigen Lauf des Sitzes zu ermöglichen, reinigen Sie regelmäßig die Aluminium Gleitschienen.

Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

Überprüfung der Bauteile

Überprüfen Sie vor jedem Training den sicheren Stand des Geräts und den Gleitweg des Sitzes. Dieser darf nicht blockiert sein.

ACHTUNG: Trainieren Sie niemals, wenn ein oder mehrere dieser Bauteile lose sind.

8. 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.

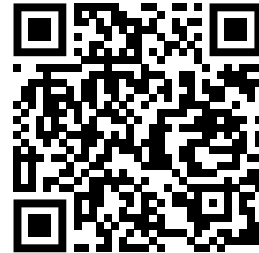
Android



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



eHealth



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

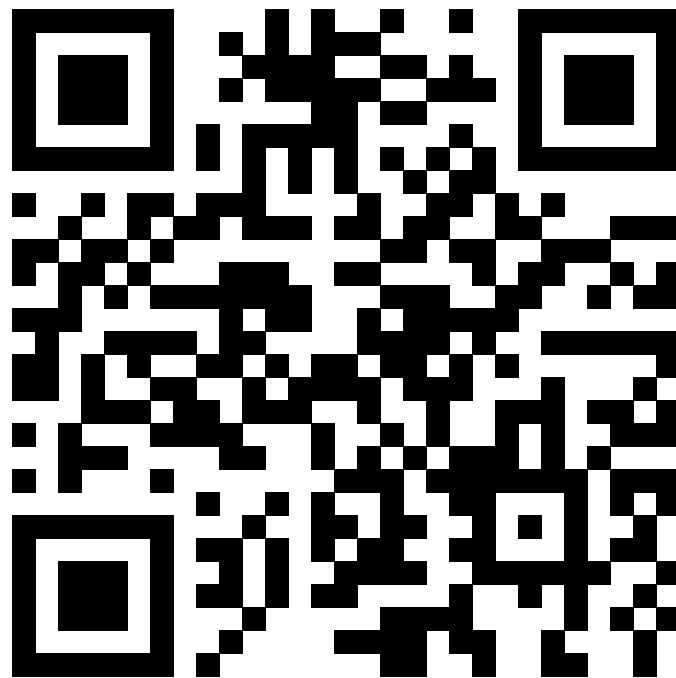
Our **video tutorials** for you!

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/rsx600.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

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	31
2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	32
3. ASSEMBLY INSTRUCTION	33
4. FUNCTION INTRODUCTION	41
5. WARM-UP EXERCISE.....	42
6. OPERATION.....	43
7. CARE, CLEANING & MAINTENANCE.....	48
8. APPLICATION SOFTWARE (APP).....	49

1. 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.

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 metres of free space all around it.
- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment has been tested under class H.C. Maximum weight of user: 100kg. Braking ability is independent of speed.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.

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.

2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

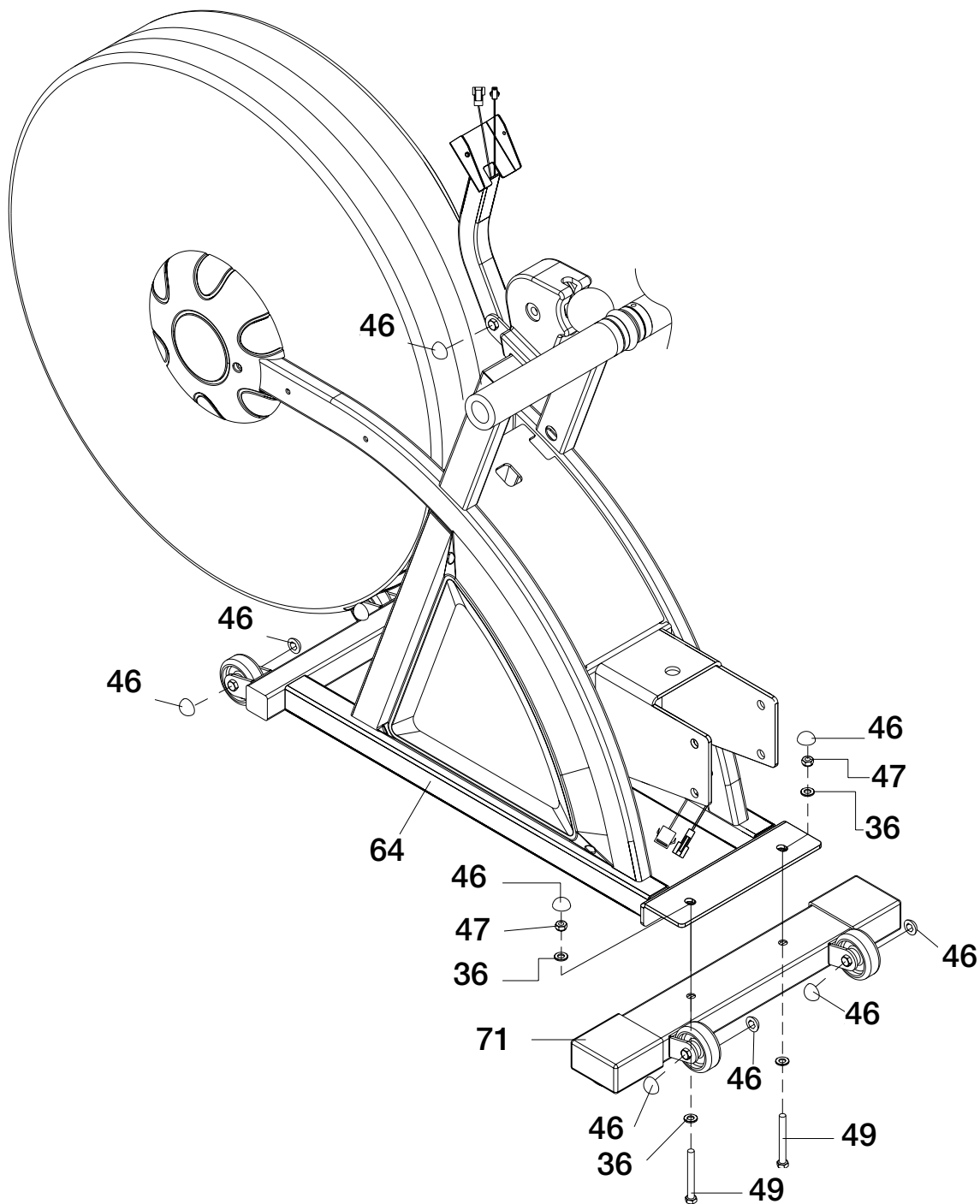
At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_rsx600_spareparts.pdf



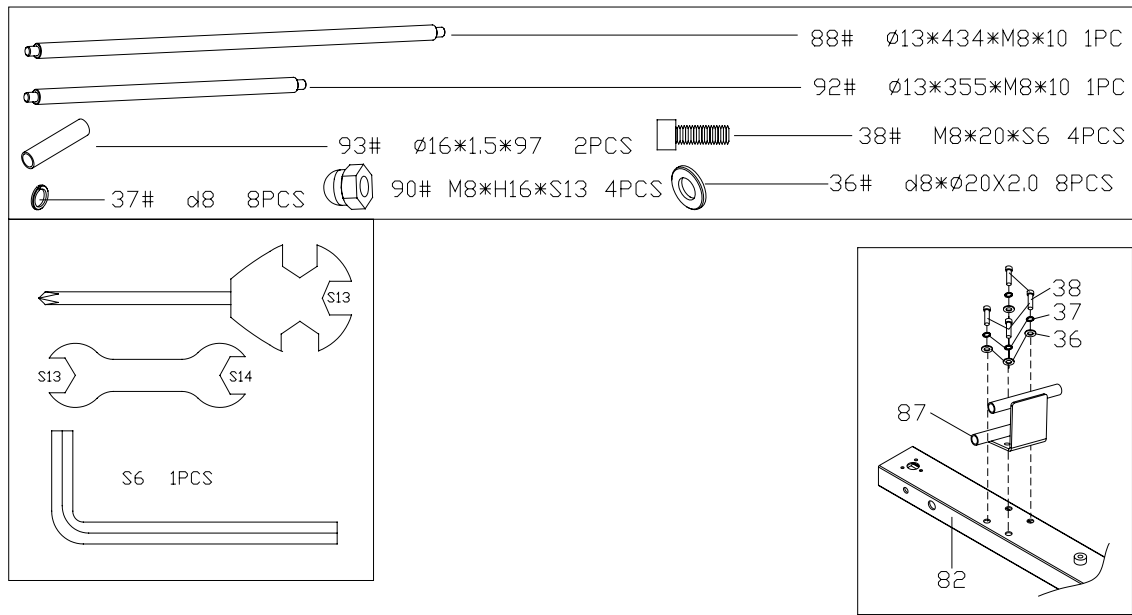
3. ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 1:



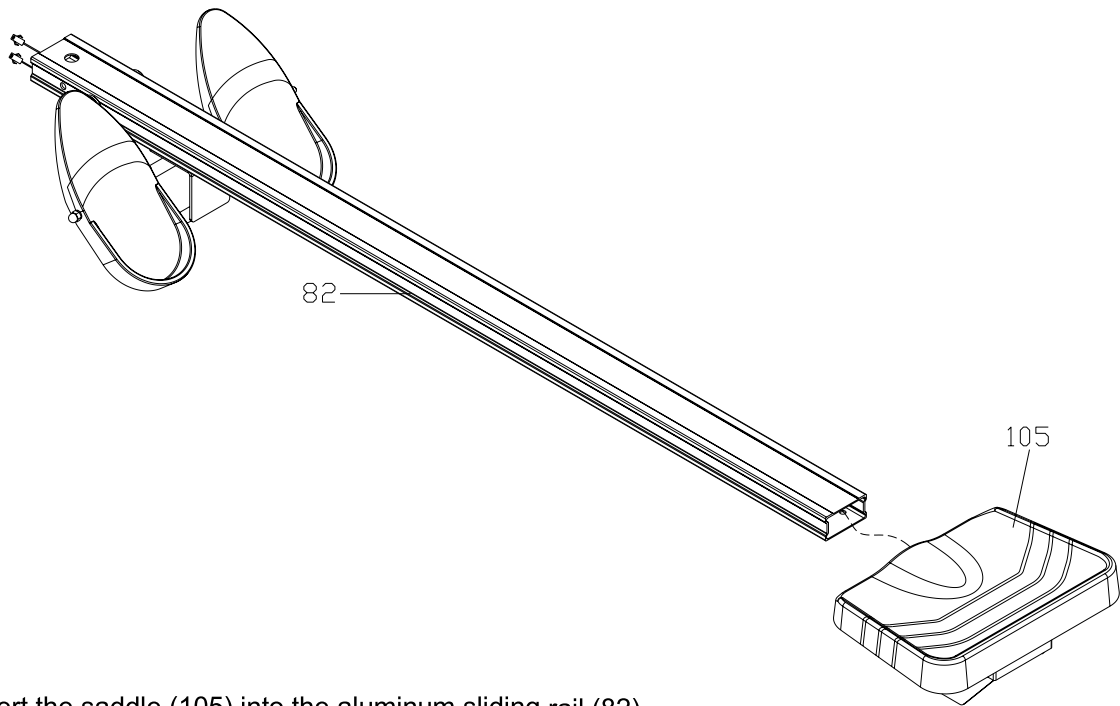
Fix the front stabilizer (71) to the mainframe (64) with bolt (49), washer (36) and nut (47) and then press the end cap (46) on them

Step 2:



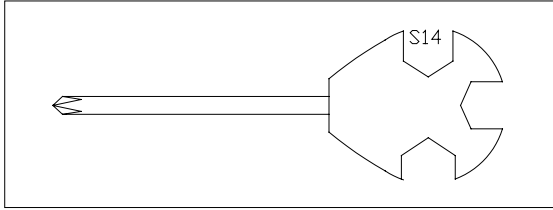
1. Connect the pedal support (87) to the aluminum sliding rail (82) with screw (38), spring washer (37) and washer (36).
2. Insert the long shaft for pedal (88) and short shaft for pedal (92) into the pedal support (87) separately.
3. Insert the bush for pedal shaft (93) into the short shaft for pedal (88), then tighten with nut (90), washer (36) and spring washer (37).
4. Insert the pedal (89) into the long shaft for pedal (88), then tighten with nut (47), washer (36) and spring washer (37).

Step 3:

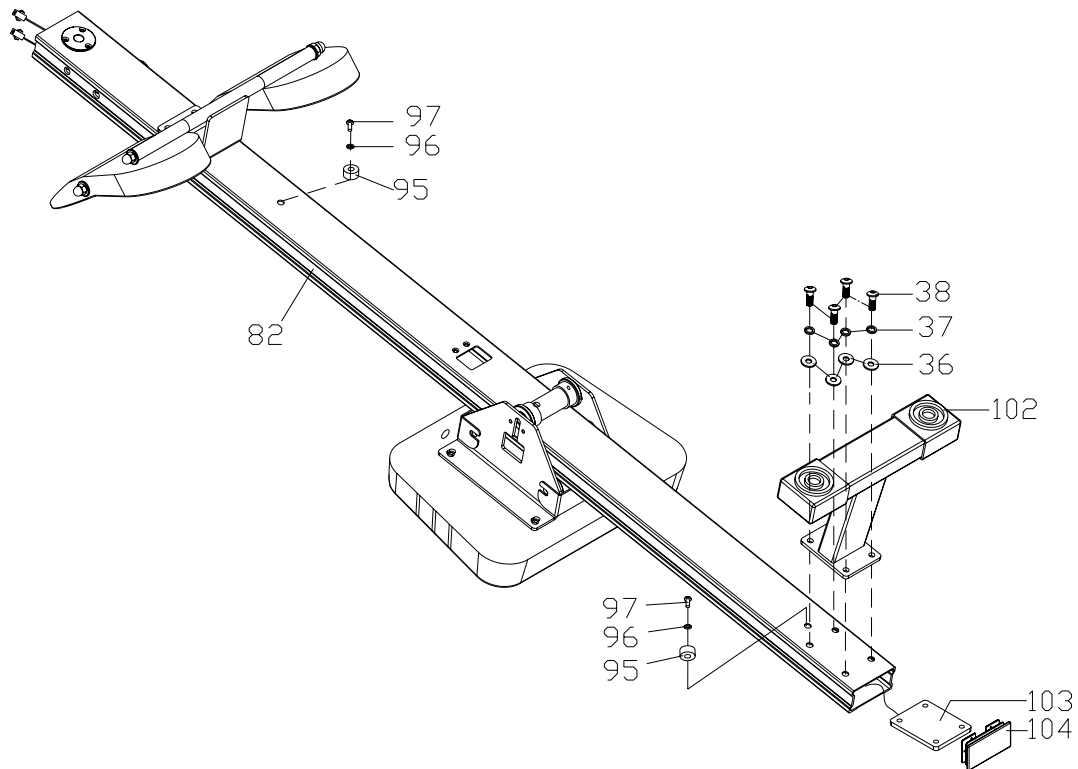


Insert the saddle (105) into the aluminum sliding rail (82).

Step 4:

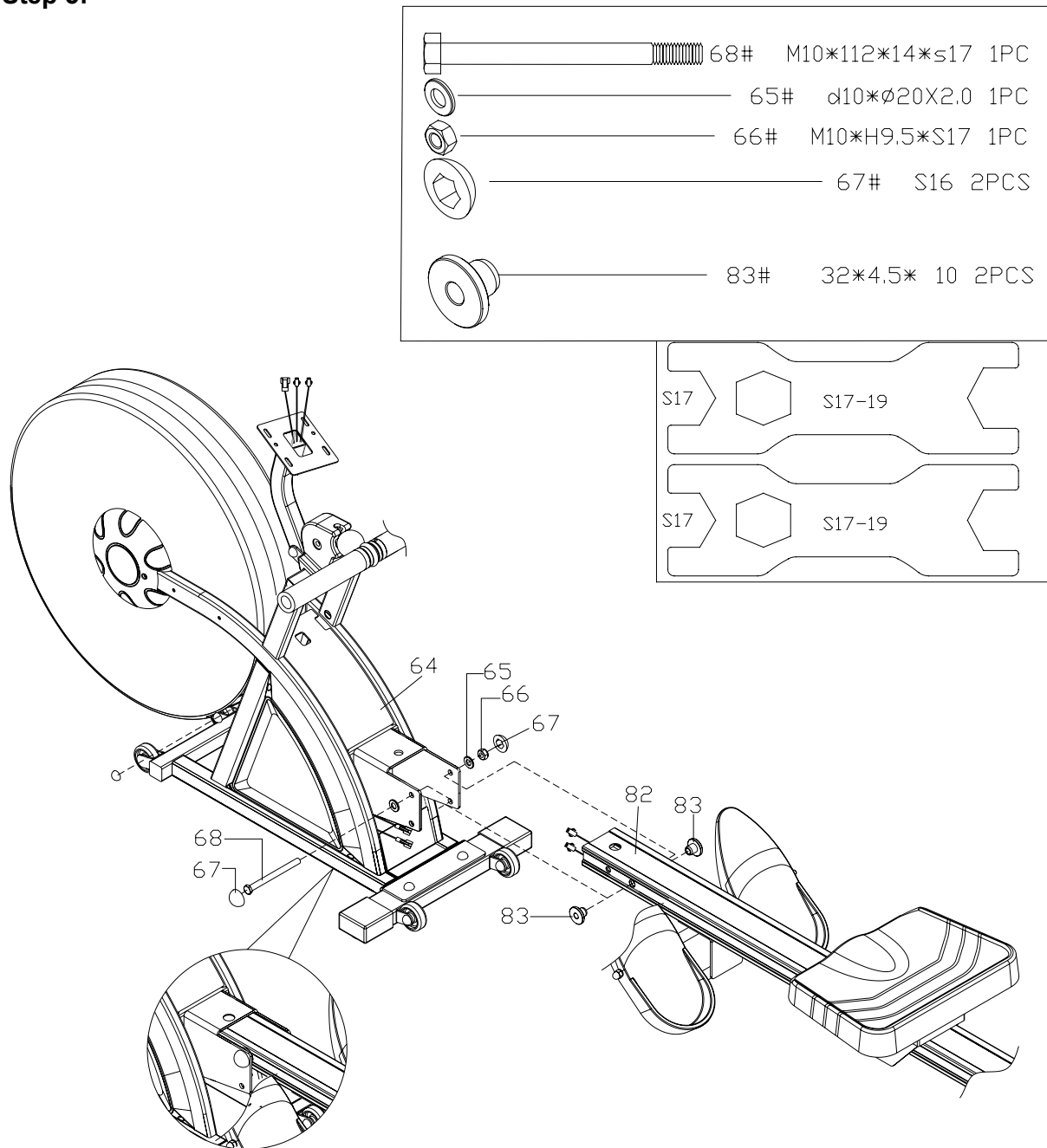


	101#	M8*20*S14	4PCS
	37#	d8	4PCS
	36#	d8*Ø20X2.0	4PCS
	97#	M6*16*	12 2PCS
	96#	d6*Ø16X1.5	2PCS
	95#	Ø33X13	2PCS



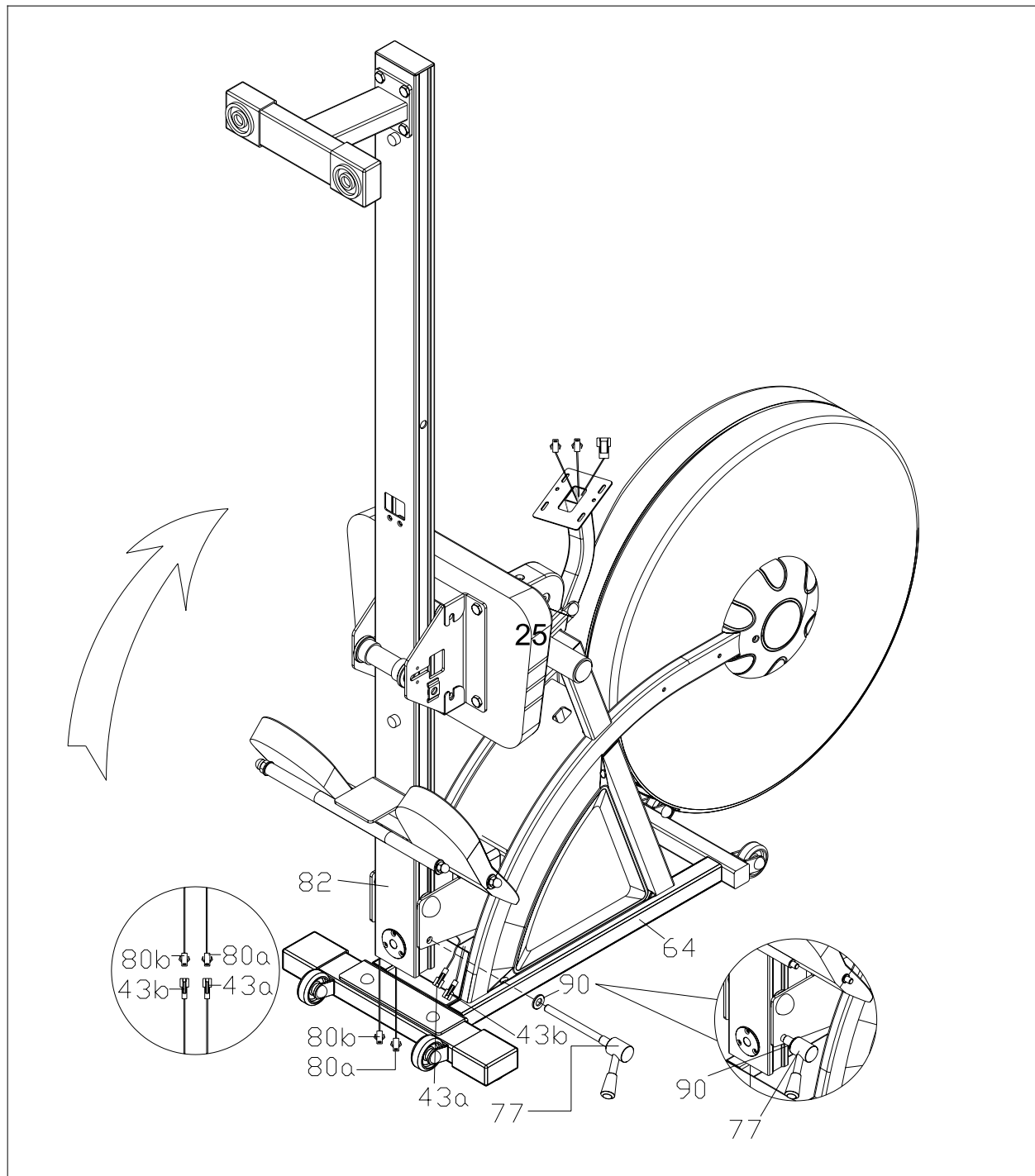
1. Fix the inner hex pan head bolt (97) and rubber cushion (95) to the aluminum guide rail (82) first.
2. Put the rear nut board (103) into the inner of the aluminum sliding rail (82). And then fix the rear stabilizer (102) to the aluminum sliding rail (82) with bolt (38), spring washer (37) and washer (36).
3. Press the end cap (104) for aluminum sliding rail (82) .

Step 5:



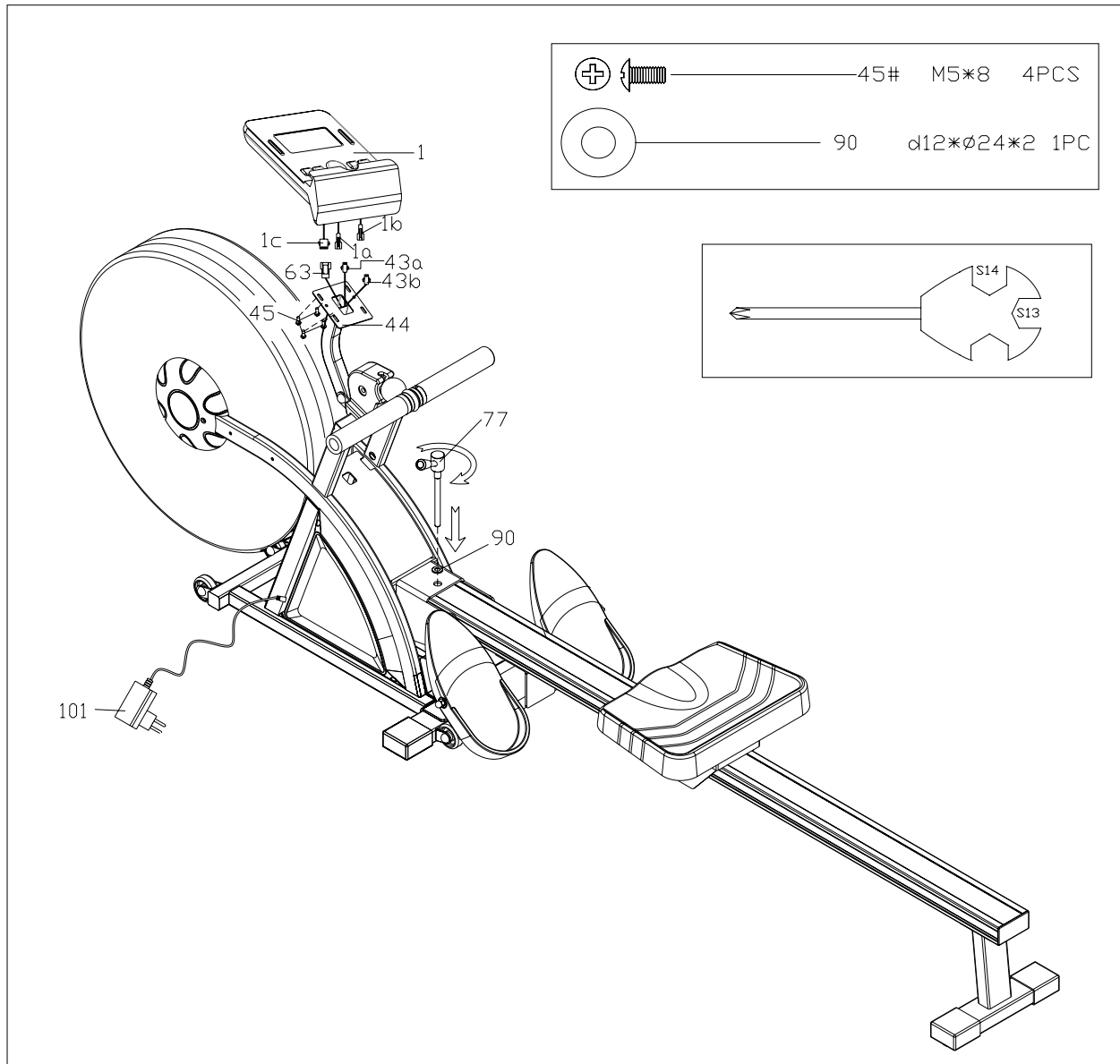
Insert the spacer for sliding rail (83) into the aluminum sliding rail (82) and then fix the aluminum sliding rail (82) into the main frame (64) with nut (66), washer (65) and bolt (68). And then press the end cap (67) on them.

Step 6:



1. Fold the aluminum sliding rail (82) and fasten it by knob (77) and washer (90).
2. Connect the pulse trunk wire (80a) and extension sensor wire (43a). Then sensor wire (80b) with extension sensor wire (43b).

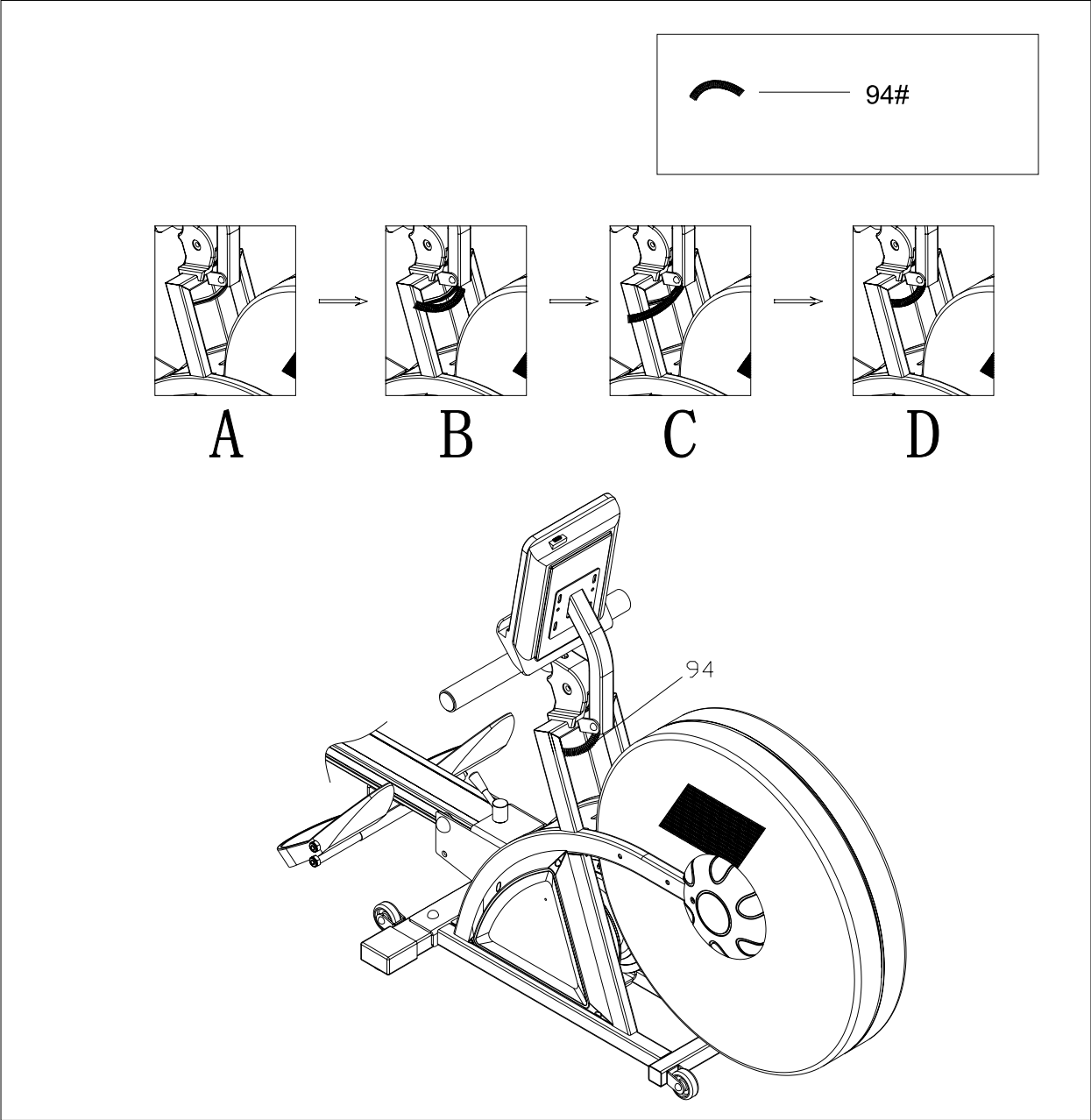
Step 7:



1. Pull the knob (77) and washer (90) out and unfold the aluminum sliding rail (82) slowly . And then fasten the aluminum sliding rail (82) by knob (77) and washer (90) .
2. Connect the link wire of computer (1a) (1b) (1c) with trunk wire (43a) (43b) and trunk wire (63). And then fix the computer (1) to computer bracket (44) by screw (45).

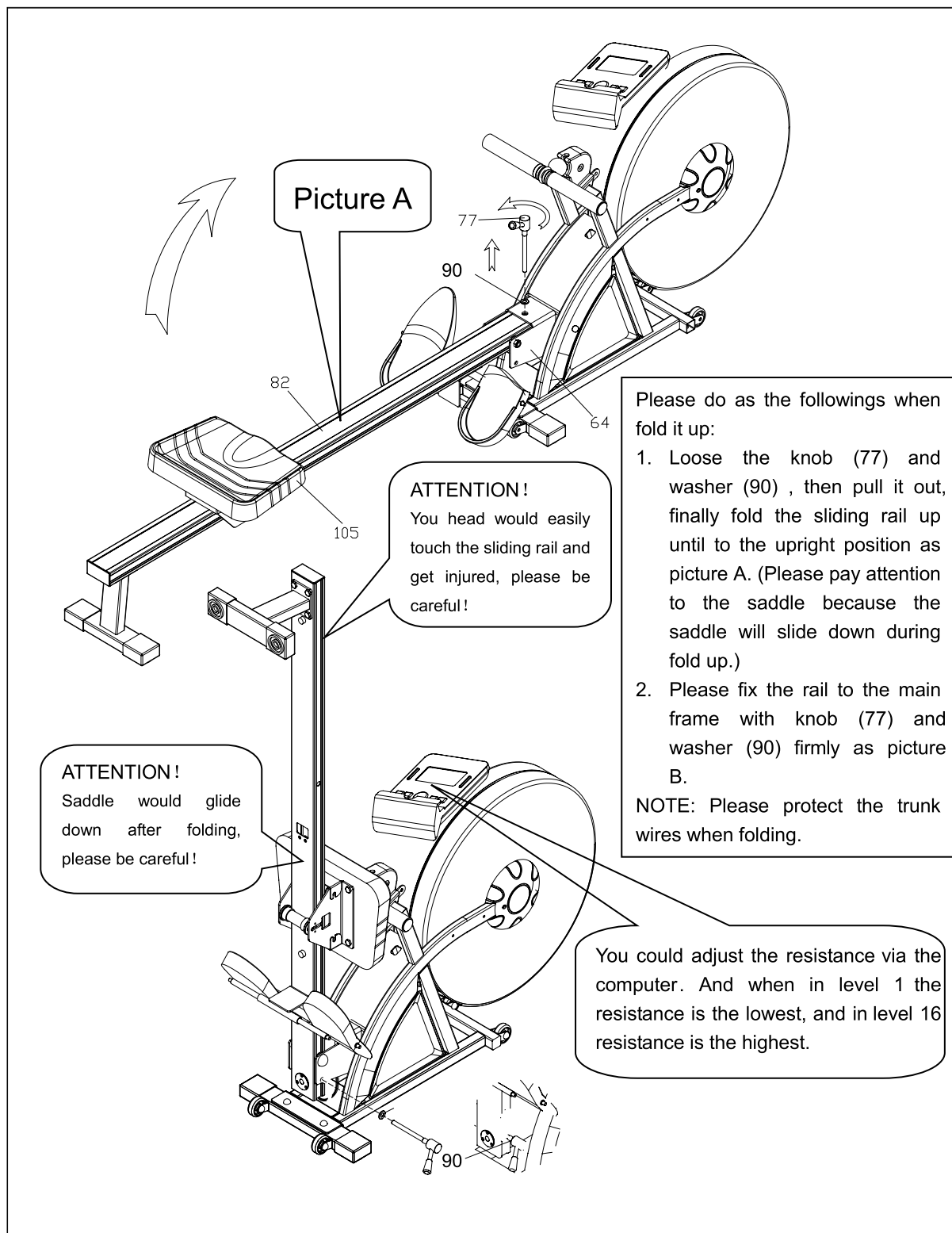
Finally congratulations that you finish assembling the machine!

Step 8:



Pack the wire well by bush for wire (94), as shown in the picture A and D.

4. FUNCTION INTRODUCTION



5. WARUM-UP EXERCISE



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



20 seconds



20 seconds for each leg

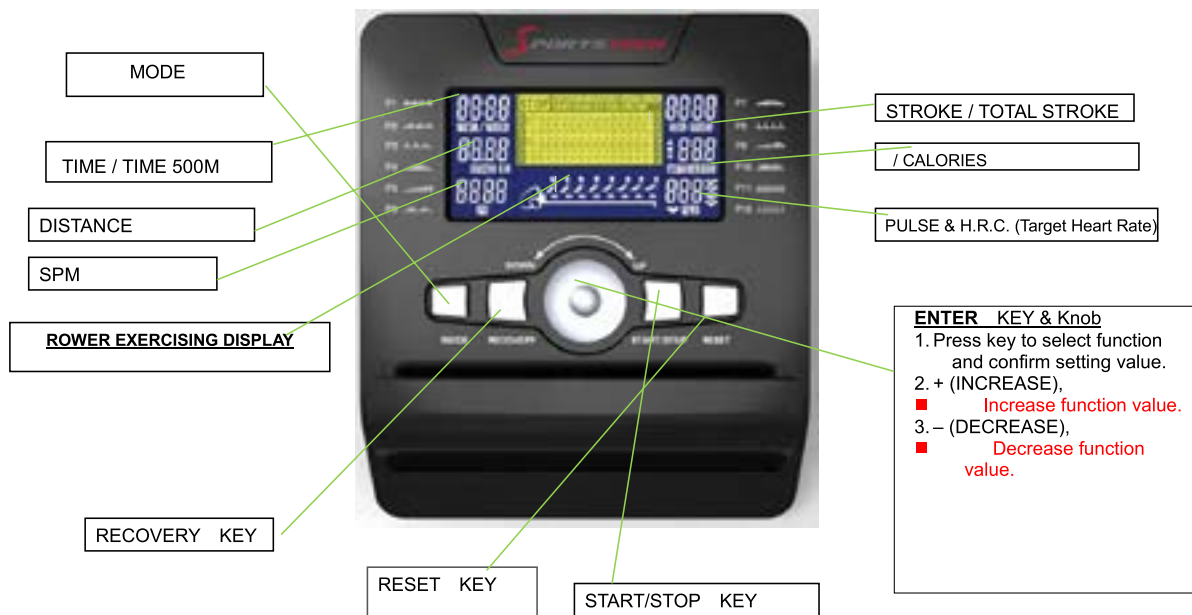


5 times



15 seconds

6. OPERATION



1. FUNCTION SPECIFICATION

ITEM	DISPLAY SCOPE	SET SCOPE	MEMORY	RESET	SIMPLE ILLUMINATION
TIME	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU CIRCUIT	Y	Y	1. Count UP TIME value when start exercise, no seating. 2.If setting, when count down to 0,system will STOP TIME value blinks
SPM	0~10~999	5~90 ±1MINU CIRCUIT	N	Y	UNDER START: 1.start workout , display value in 3 seconds 2. No workout input, reset to 0 in 6 seconds.
DISTANCE	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.90 ±0.1 CIRCUIT	Y	Y	1. Count UP DISTANCE value when start exercise, no seating. 2.If setting, when count down to 0,system will STOP .
CALORIES	0~999 CAL	0~990 ±10 in circuit	Y	Y	1. Count UP CALORIES value when start exercise, no setting. 2.If setting, when count down to 0,system will STOP .
AGE	10-25-99	±1	Y	N	Under setting "AGE" , initial value is 25.
GENDER	 	 	Y	N	Under setting GENDER, please choose GIRL or BOY.
HEIGHT	100-160-200 (CM)	±1	Y	N	Under setting Height "H.T" , initial value 160CM
WEIGHT	20-50-120 (KG)	±1	Y	N	Under setting Weight: "W.T", initial value.

HEART RATE	P , 30~240	0→30~240	Y	Y	i.e. calculating forum D
HEART SYMBOL	ON/OFF blink	N	N	N	1. Display with blink as per Heart Rate Hi / Fast & Low slow. 2. No Heart-Rate detected SYMBOL will be gone.
MANUAL		1~16 LEVEL (±1LEVEL)	Y	N	Set up Resistance-Load from Level 1-16
PROGRAM	P1~P12	1~12	Y	N	1. P1~P12 , 12 fixed diagram. 2. Every time you choose one PROGRAM, correspondent diagram will display on the center of dot matrix.. 3. Diagram choice by turning UP·DOWN-Knob· and ENTER for confirmation. 4. After selecting program, blinking diagram will show in dot matrix, turning UP/DOWN-KNOB for adjusting LEVEL and ENTER -KEY for TIME setting , TIME symbol blinks.
RACE	5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)				USER can set SPM of PC as well as distance for race.
USER	U1~U4		Y	N	1. USER can set PROGRAM diagram by himself 2. press ENTER KEY for line setting and UP·DOWN Knob for adjusting LOAD value. 3. One saved value each.
H.R.C.	55%、75%、90%、IND (TARGET)	55%、75%、90%、IND (TARGET)	Y	N	1. choice your want H.R.: 55%、75%、90%、IND. 2. (55%、75%、90%、IND) symbol blink during setting, constant light after choosing and then step to time setting, TIME symbol blinks.
SCAN		N	N	N	1. <u>TIME&TIME/500M</u> . 2. <u>& CALORIES</u> switch to display every 6 seconds. 3. <u>DISTANCE</u> switch to display every 6 seconds. 4. <u>STROKES & TOTAL STROKES</u> switch to display every 6 seconds.
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	N	N	Y	
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	Y	Y	STROKES ALARM one
TOTAL STROKES	0 ~ 9999	N	Y	Y	

2. OPERATION DESCRIPTION

- Make sure plug in right power adaptor (12V 1500mA), and regarding with different country system pin, and then powering on: BI with long tone for 1 second together with LCD full display for 2 seconds,
- Powering on (or hold RESET key for 2 seconds) full display. Press START/STOP key entering MANUAL control mode directly and start exercise..
- USER display in dot matrix to choose (U1-U4), you can turning knob UP +, DOWN —for choice USER number and input USER data after pressing ENTER for confirmation. Press ENTER-key for confirmation if everything, it will step to upper key functions, all blink and wait for USER, turn KNOB UP +, DOWN —KNOB for choice, it will jump back to UX(0-4) choice). ※ USER : U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data; U0- No memory of data and workout value)
- ENTER “CONTROL MODE”- MANUAL / PROGRAMS / USERS / H.R.C./ RACE
 - Manual
LOAD1 and display in dot matrix after pressing ENTER key for confirmation, now turn KNOB UP +, DOWN — knob for adjusting LOAD value and ENTER key for confirmation, turn UP +, DOWN —KNOB again for setting, Press START and begin to exercise after finish all functions' setting (I.e. TIME·DISTANCE·CALORIES·HEART RATE).
 - PROGRAM

If choose Program diagram P1-P12 in dot matrix after pressing ENTER -key to program. After select ideal program diagram to turn KNOB UP +, DOWN –KNOB for adjusting LOAD value, and begin to exercise after finish all functions' setting (I.e. TIME 、DISTANCE 、CALORIES 、HEART RATE).

4-3 USER

Create USER own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

4-4 H.R.C

HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate by choosing from one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please ENTER your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The HEART RATE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- iv. TAG --USER SET TARGET HEART RATE

4-5 RECOVERY

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

Operating ENTER:

1. User press RECOVERY key to start testing.
2. Get the result from F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate (1 min test HR minus end -HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

4-6 RACE

Use **SELECT -UP +, ◀ DOWN-KNOB** to adjust SPM of PC, see fig A. and racing DISTANCE see fig. B, PRESS START to begin the RACE , USER & PC symbol blinking to show who run first (USER LOAD is adjustable in race) . End of race distance, the result see figure D= WIN, fig E=USER lose..

4-7 TIME/500M

Computer/console will automatically calculate user's rowing 500 meter need to spend how much time regarding with USER'S SPM. We call TIME/500M function value.

4-8 AVERAGE: A + Display

USER press STOP KEY to stop workout, the monitor will show A + (AVERAGE -FUNCTION VALUE), Include TIME/500 M ; SPM ; HEART RATE.; ., See below fig.

5. BLUETOOTH

During initialization ,User can use Bluetooth app to connect the console, which can control and data Transmission wireless (For Android 4.3 or above only).

6. USB CHARGE

Charge Voltage 5.0 DC 、500 MA, shortcut and overload protection.

3. . KEY FUNCTION :

1. KNOB UP +, DOWN – KNOB:

- A. Set CLOCK.
- B. Choose U0~U4.
- C. USER files setting(I.e.SEX , AGE, HEIGHT, WEIGHT etc) :

- D. Choose MANUAL、PROGRAM、USER、HRC、RACE：
- E. Choose PROGRAM P1-P12：
- F. Set LEVEL LOAD of MANUAL / PROGRAM:
- G. Adjust function value (i.e.TIME , DISTANCE , CALORIES ,HEART RATE,STROKES etc)：
- H. Choose H.R.C. 55%,75%,90%,IND(TARGET)：
- I. Choose USER：

2. ENTER KEY：

Confirm setting and select function.

3. START/STOP KEY：

Press the KEY, system start to calculate, Press it again to stop.

4. RECOVERY KEY：

Test fitness recovery function after user exercise one period.

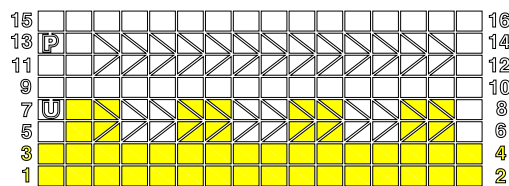
5. RESET KEY

- Press RESET key , the function value blinking to wait for your resetting value..
- Press & hold RESET key 2-seconds to return to control mode (MANUAL / PROGRAM/USER/HRC/RACE) et to zero.
- Press & hold RESET key 2-seconds TWICE to total reset and come back initial setting mode. (set CLOCK / CALENDAR /

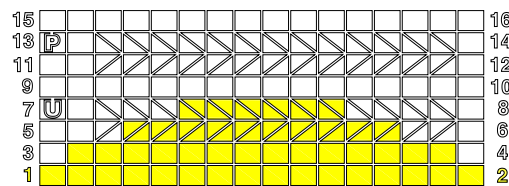
6. MODE KEY：

Confirm setting and select function.

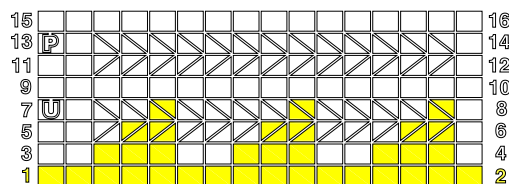
7. PROGRAM PROFILES P1-P12 PROGRAMS



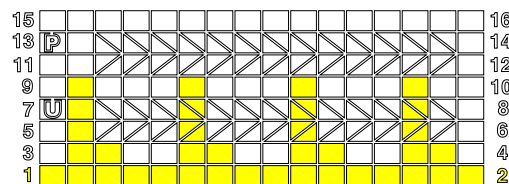
P1



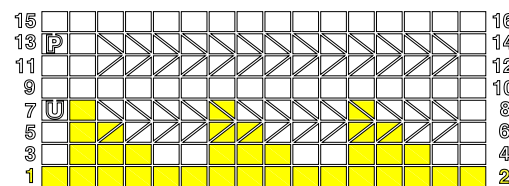
P7



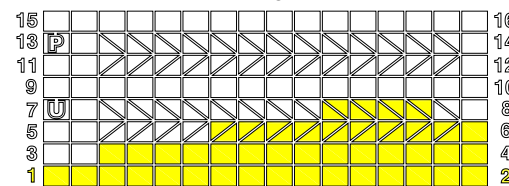
P2



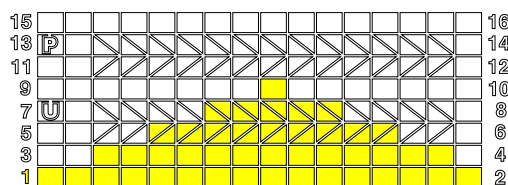
P8



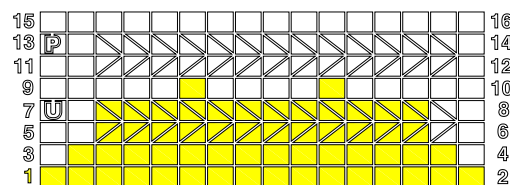
P3



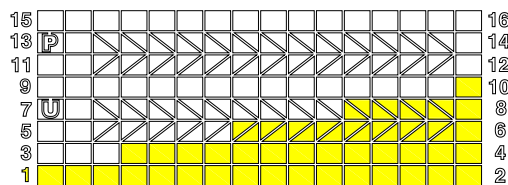
P9



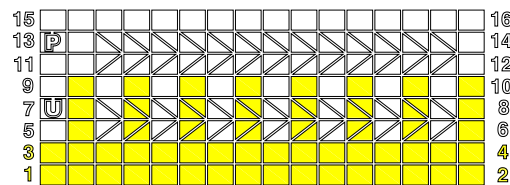
P4



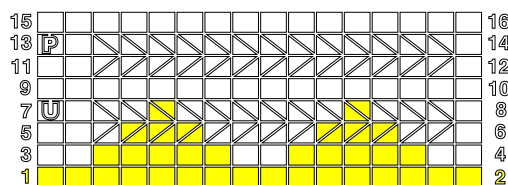
P10



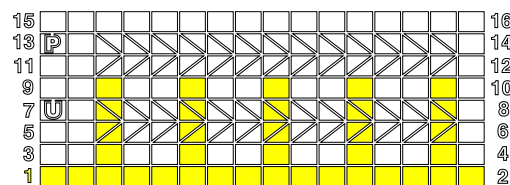
P5



P11



P6



P12

7. CARE, CLEANING & MAINTENANCE

ATTENTION

Before cleaning, maintenance and / or repair work, the training device must be completely disconnected from the socket. For this disconnect the power cord from the electrical socket and the training device. The power cord may be reconnected to the exercise machine and the socket when all jobs have been fully completed and the proper training status of the device is restored.

Cleaning

Clean your exercise equipment after each training session. Do this with a wet cloth and soap. Do not use solvents. Regular cleaning makes a significant contribution to the preservation and longevity of your exercise machine. Damage caused by perspiration or other liquids, are not covered at any time by the warranty. Also pay attention during training that no liquid can enter into the training device or computer.

Maintenance

To provide an optimal and smooth operation of the seat please clean up periodically the aluminium rails.

Verification of the fixing material

Check at least 1x a month the tightness of bolts and nuts. Screw up this, if necessary, again.

Verification of components

Check before each training the safe standing of the device and glide path of the seat. It must be unblocked.

CAUTION: Never train when one or more of these components are loosely.

8. 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.

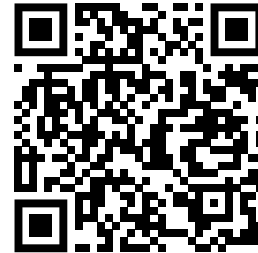
Android



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



eHealth



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.

MANUEL

FRANÇAIS

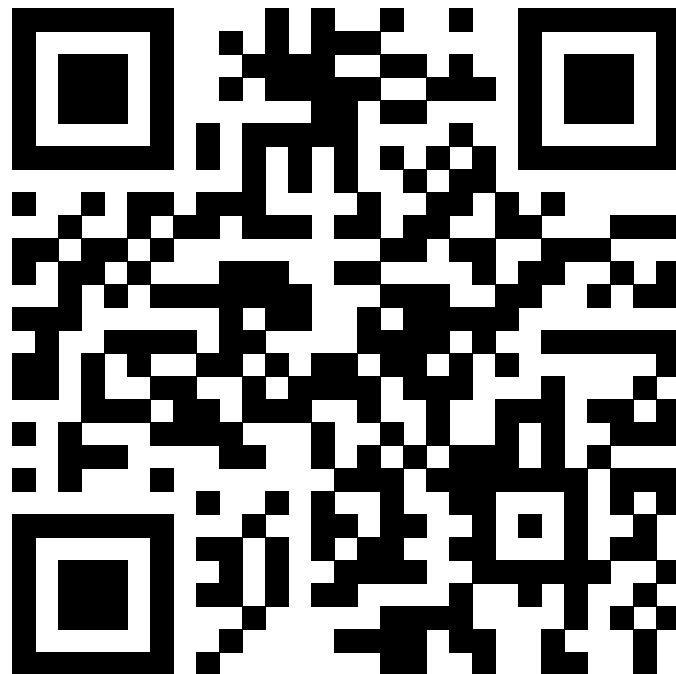
Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

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/rsx600.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

1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	55
2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	57
3. INSTRUCTION D'ASSEMBLAGE.....	58
4. INTRODUCTION À L'UTILISATION	66
5. EXERCISES D'ÉCHAUFFEMENT	67
6. OPERATION.....	68
7. NETTOYAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE.....	73
8. SOFTWARE (APLICACIÒN).....	74

1. INFORMATIONS 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.

- Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut se produire que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions."
- Avant de commencer un programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques susceptibles de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut faire du mal à votre santé. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression dans votre poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation pour adultes uniquement.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plate avec une couverture de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre autour.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que si elle est régulièrement examinée pour détecter les dommages et / ou l'usure.
- Il faut toujours utiliser l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Il faut porter un vêtement approprié lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher les mouvements.

- L'équipement a été testé sous la classe H.C. Poids maximum de l'utilisateur: 100kg. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Il faut faire attention lors du soulèvement ou déplacement de l'équipement afin de ne pas faire du mal à votre dos. Il faut toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou demander de l'aide si nécessaire.

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

2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

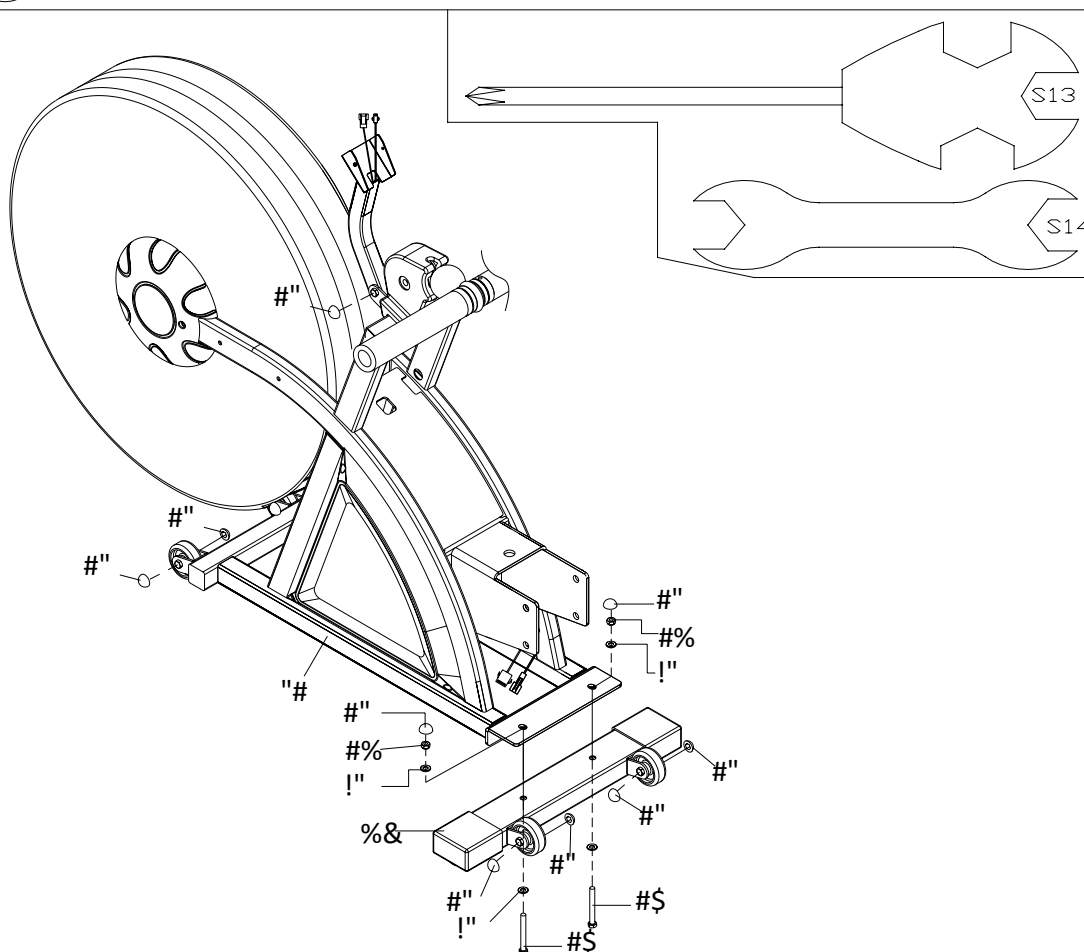
www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_rsx600_spareparts.pdf



3. INSTRUCTION D'ASSEMBLAGE

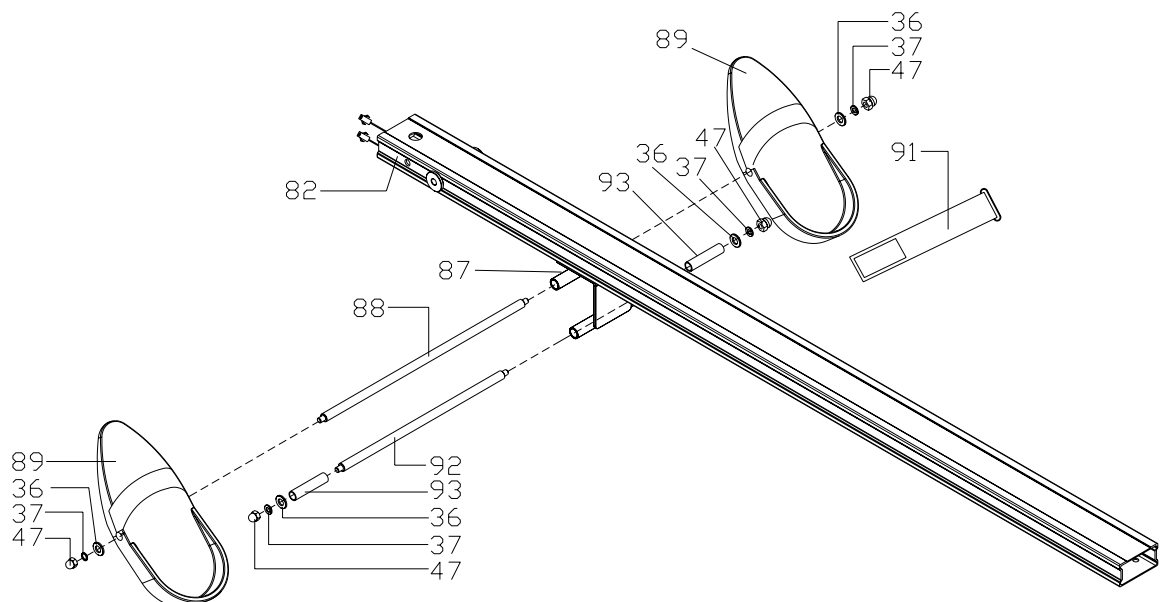
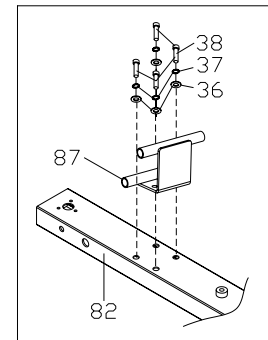
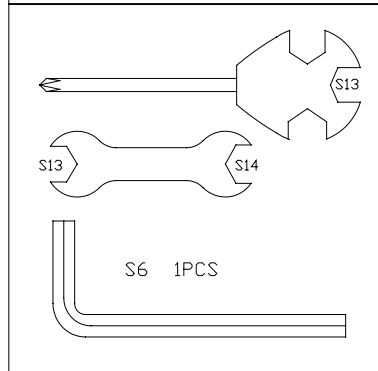
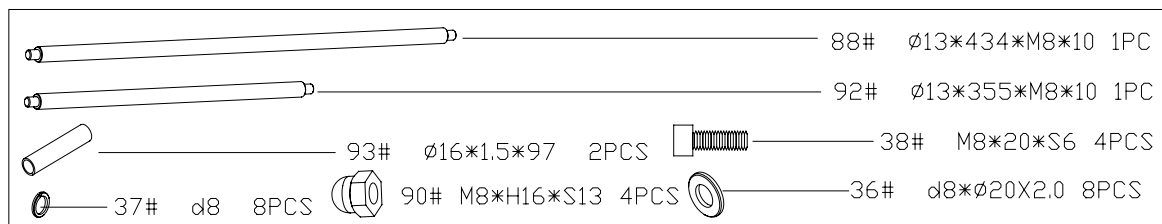
Step 1:

	49#	M8*45*20*S14	2PCS
	36#	d8*Ø20X2.0	2PCS
	47#	M8*H7.5*S13	2PCS
	46#	S13	2PCS



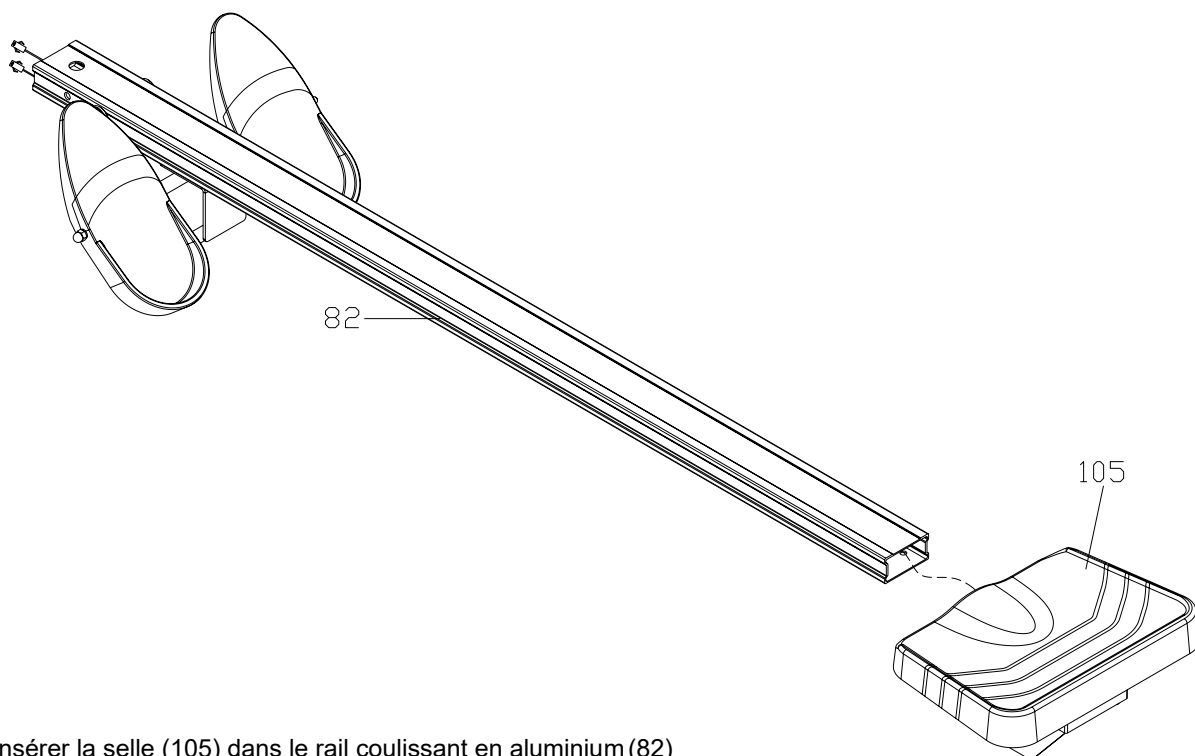
Fixer le stabilisateur avant (71) à l'ordinateur central (64) avec un bouchon (49), une rondelle (36) et un écrou (47), puis appuyez sur le capuchon d'extrémité (46)

Step 2:



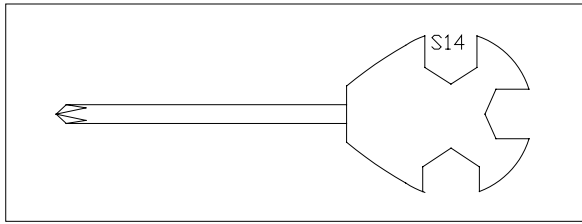
1. Branchez le support de pédale (87) sur le rail coulissant en aluminium (82) avec le vis (38), la rondelle de ressort (37) et la rondelle (36).
2. Insérez la longue tige pour pédale (88) et l'axe court pour pédale (92) dans le support de pédale (87) séparément.
3. Insérez la douille pour axe de pédale (93) dans l'axe court pour pédale (88), puis serrez avec l'écrou (47), la rondelle (36) et la rondelle de ressort (37).
4. Insérez la pédale (89) dans la longue tige pour pédale (88), puis serrez avec l'écrou (47), la rondelle (36) et la rondelle de ressort (37).

Etape 3

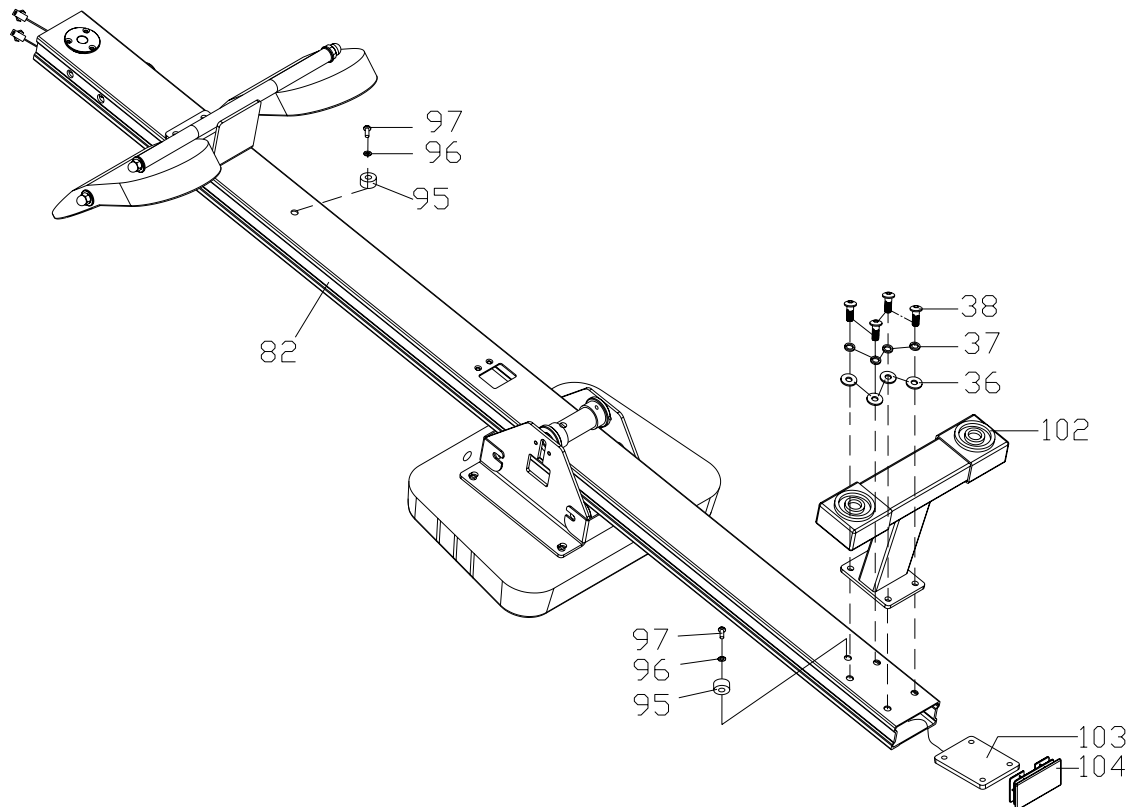


Insérer la selle (105) dans le rail coulissant en aluminium (82).

Etape 4:

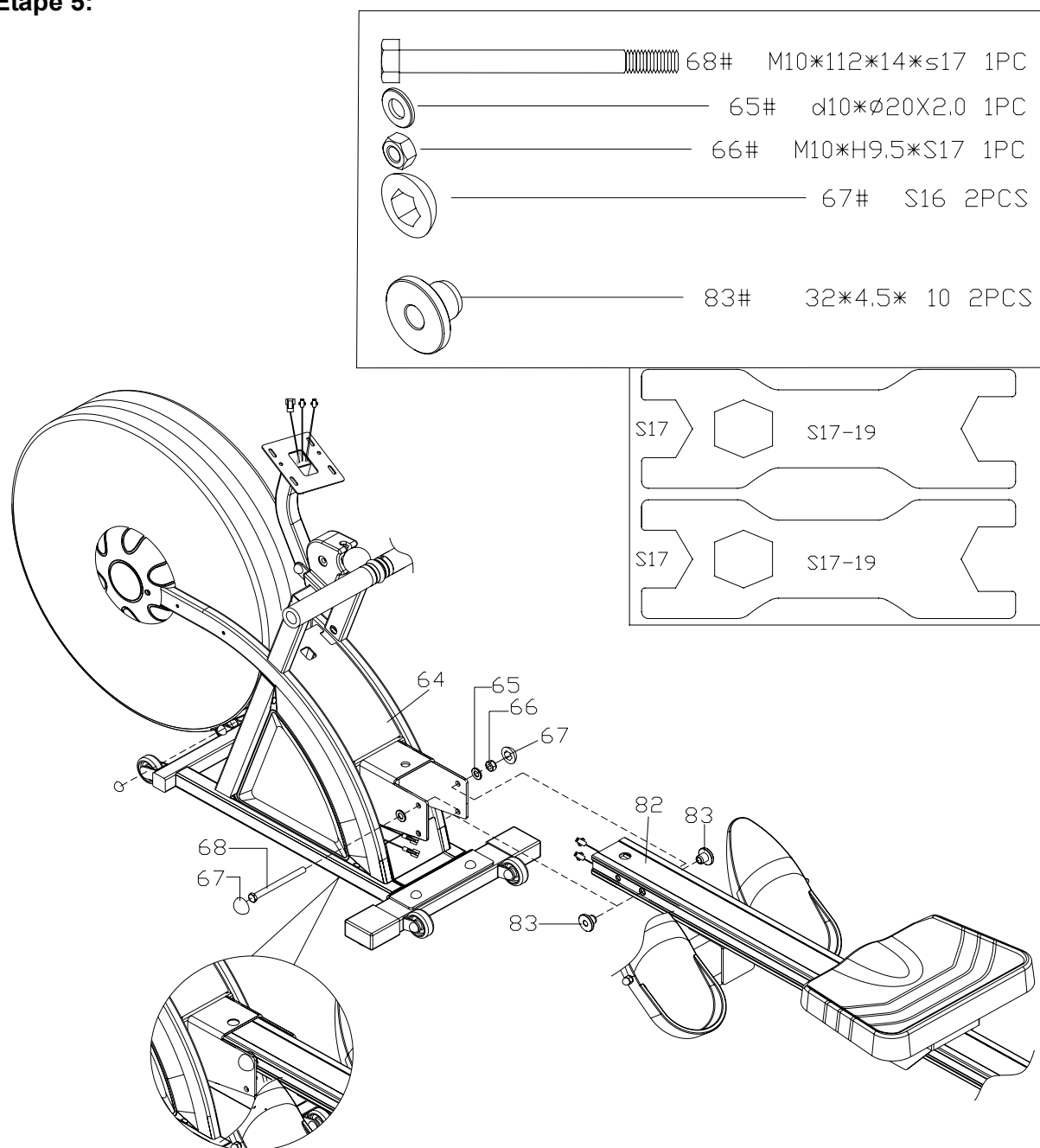


	101#	M8*20*S14	4PCS
	37#	d8	4PCS
	36#	d8*Ø20X2.0	4PCS
	97#	M6*16*	12 2PCS
	96#	d6*Ø16X1.5	2PCS
	95#	Ø33X13	2PCS



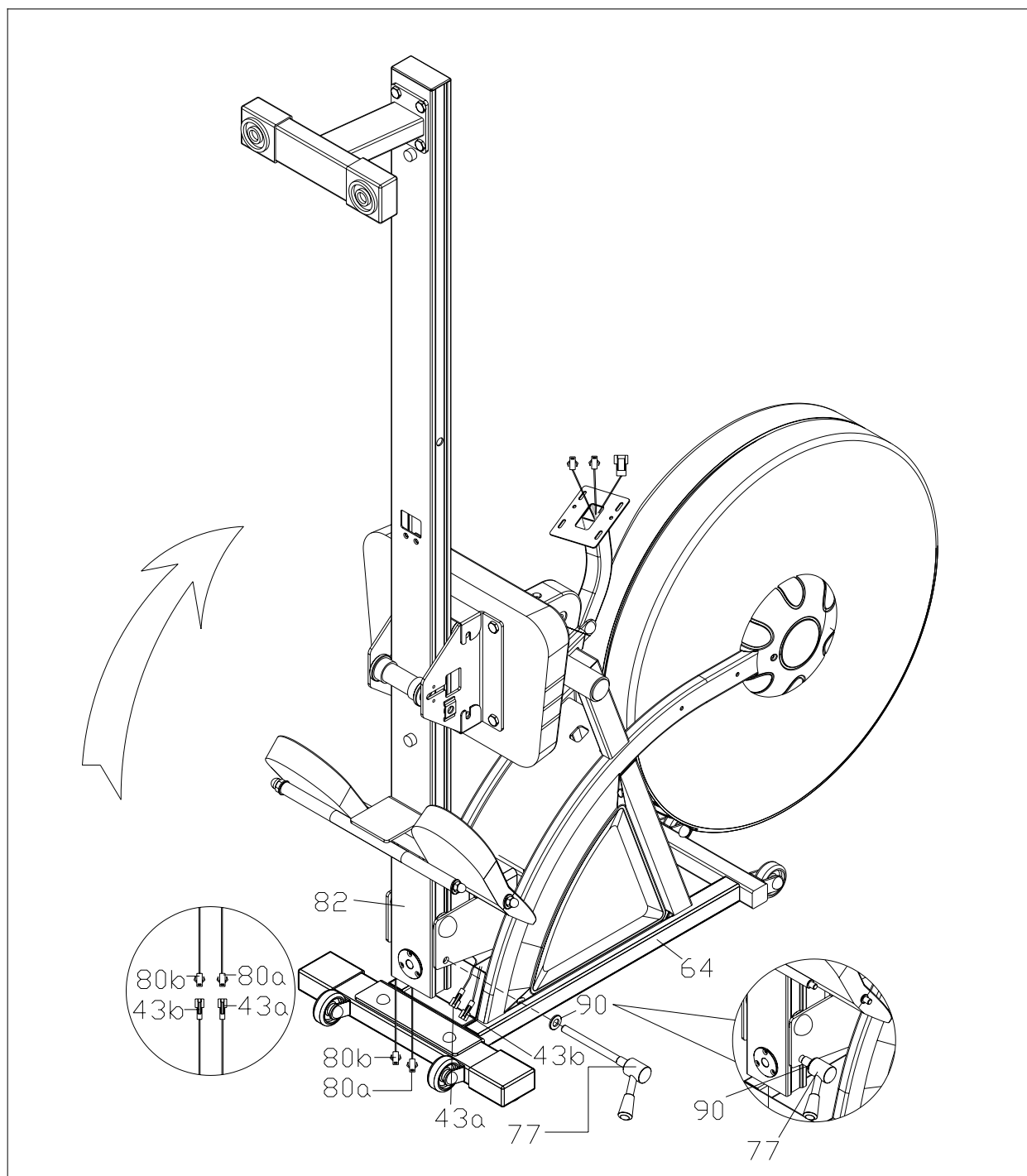
1. Fixer le coussin(95) sur le rail coulissant en aluminium (82) avec la vis (97) et la rondelle (96).
2. Placez planche à écrou arrière (103) dans l'intérieur du rail coulissant en aluminium (82). Et puis fixer le stabilisateur arrière(102) sur le rail coulissant en aluminium (82) avec un boulon (38), la rondelle de ressort (37) et la rondelle (36).
3. Appuyez sur le capuchon d'extrémité (104) pour le rail coulissant en aluminium (82).

Etape 5:



Insérez l'entretoise pour le rail coulissant (83) dans le rail coulissant en aluminium (82), puis fixer le rail coulissant en aluminium (82) dans le cadre principal (64) avec l'écrou (66), la rondelle (65) et le boulon (68). Et puis appuyez sur le capuchon d'extrémité (67) sur eux.

Etape6 :

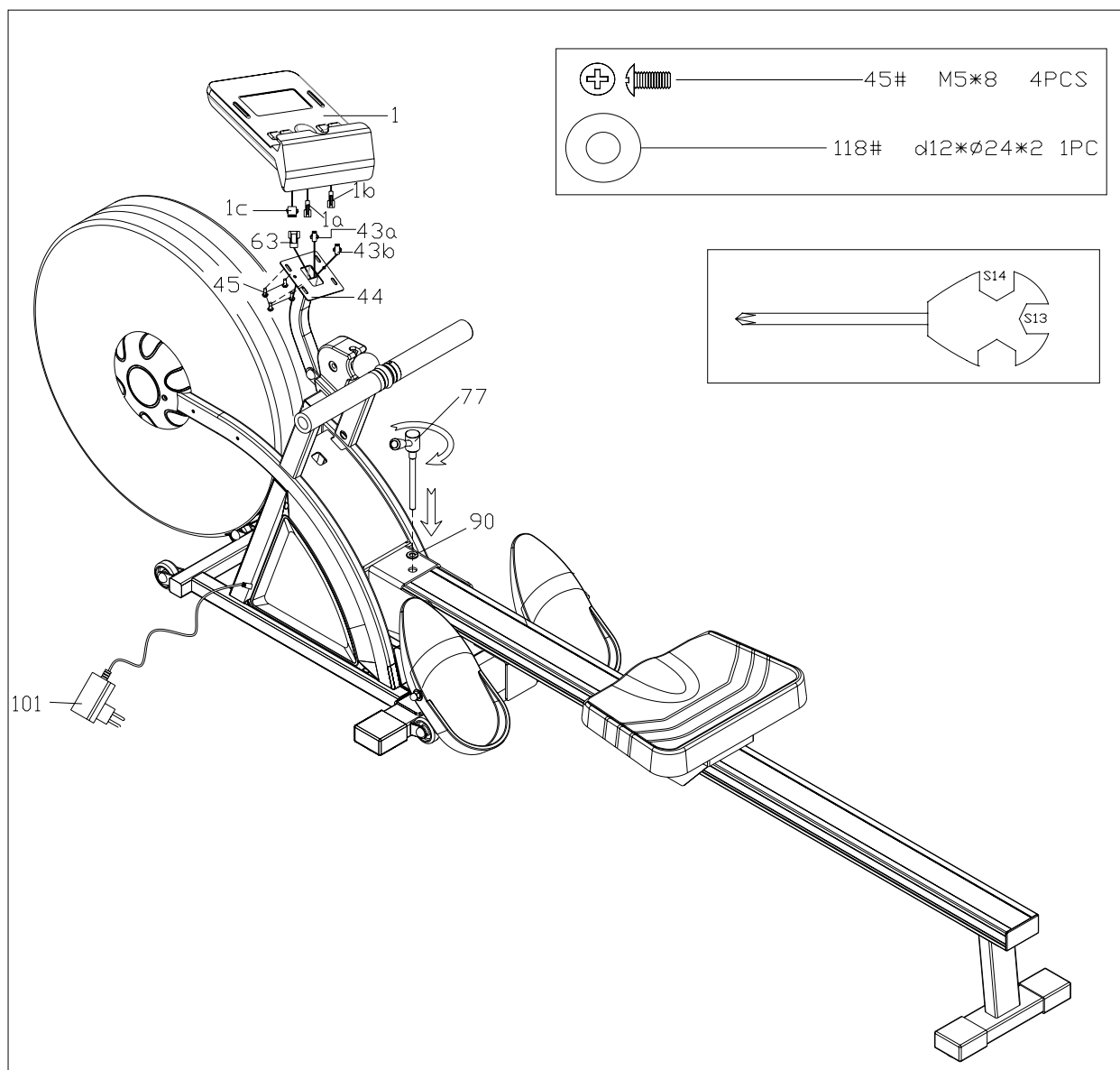


1. Plier le rail coulissant en aluminium (82) et le fixer par le bouton (77) et la rondelle (90).

Remarque: la selle se glissera vers le bas quand le rail coulissant en aluminium sera, veuillez faire attention pour ne pas vous blesser

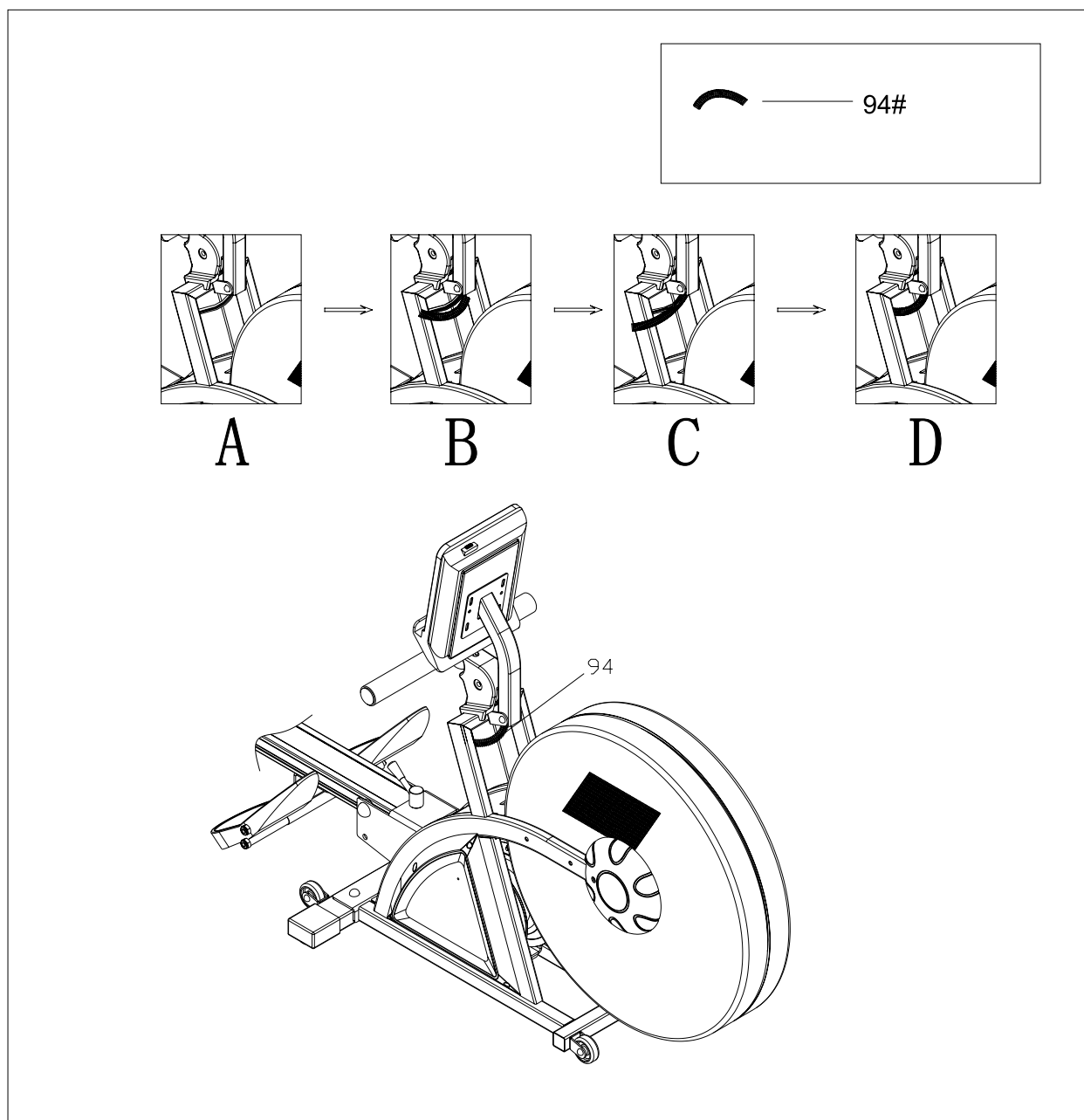
2. Connectez le fil de jonction (80a) (80b) avec un fil de jonction (43a) (43b).

Etape 7:



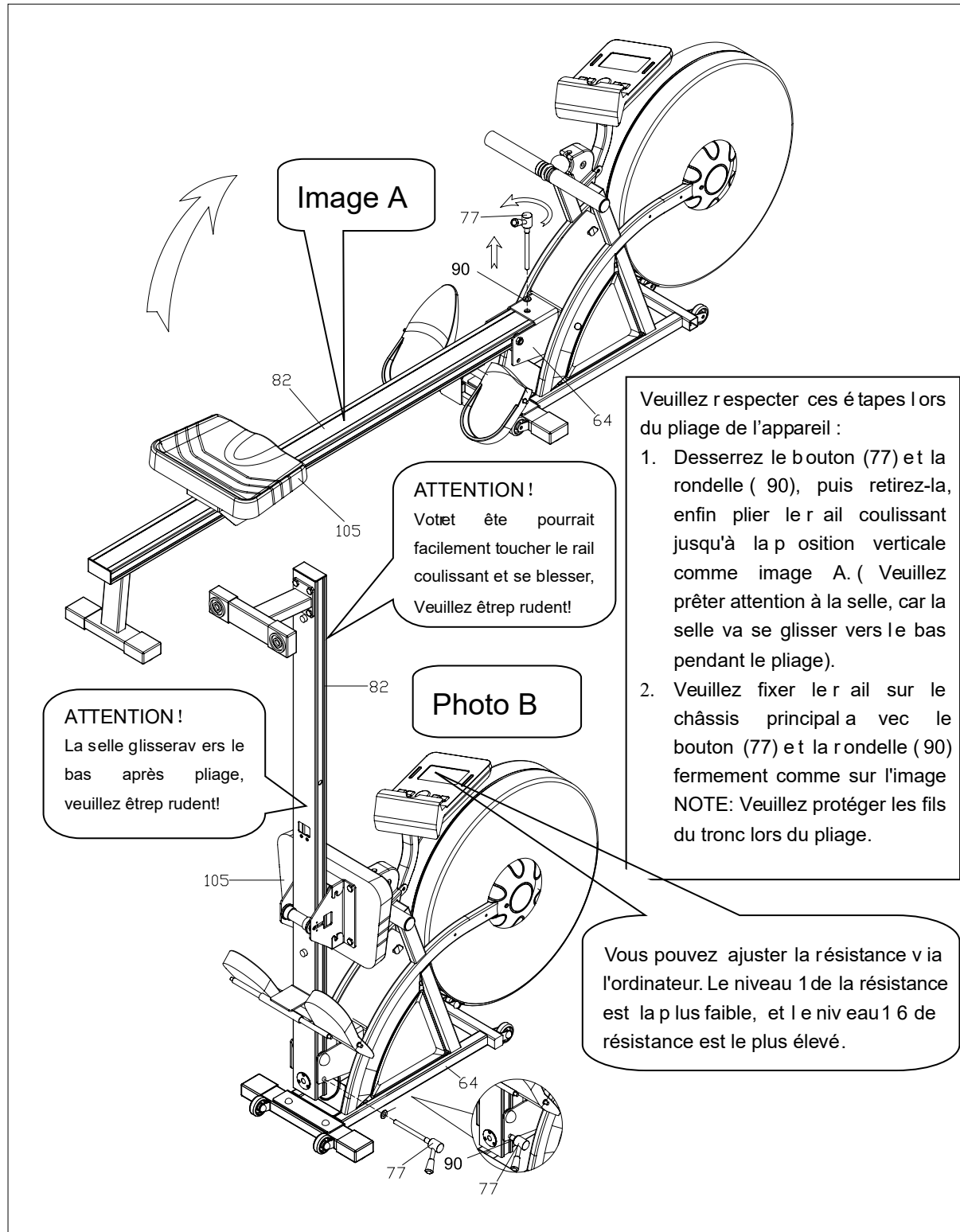
1. Retirez sur le bouton (77) et la rondelle (90) et dépliez le rail coulissant en aluminium (82) lentement. Et puis fixer le rail coulissant en aluminium (82) par le bouton (77) et la rondelle (90)
 2. Connectez le fil de liaison de l'ordinateur (1a) (1b) (1c) avec un fil de jonction (43a) (43b) et un fil de jonction (63). Et puis fixer l'ordinateur (1) sur le support d'ordinateur (44) par un vis (45)
- Félicitations , vous avez maintenant assemblé votre machine!

Etape 8:



Placer le fil bien par la douille (94), comme indiqué sur l'image A et D.

4. INTRODUCTION À L'UTILISATION



5. EXERCISES D'ÉCHAUFFEMENT



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



20 seconds



20 seconds for each leg

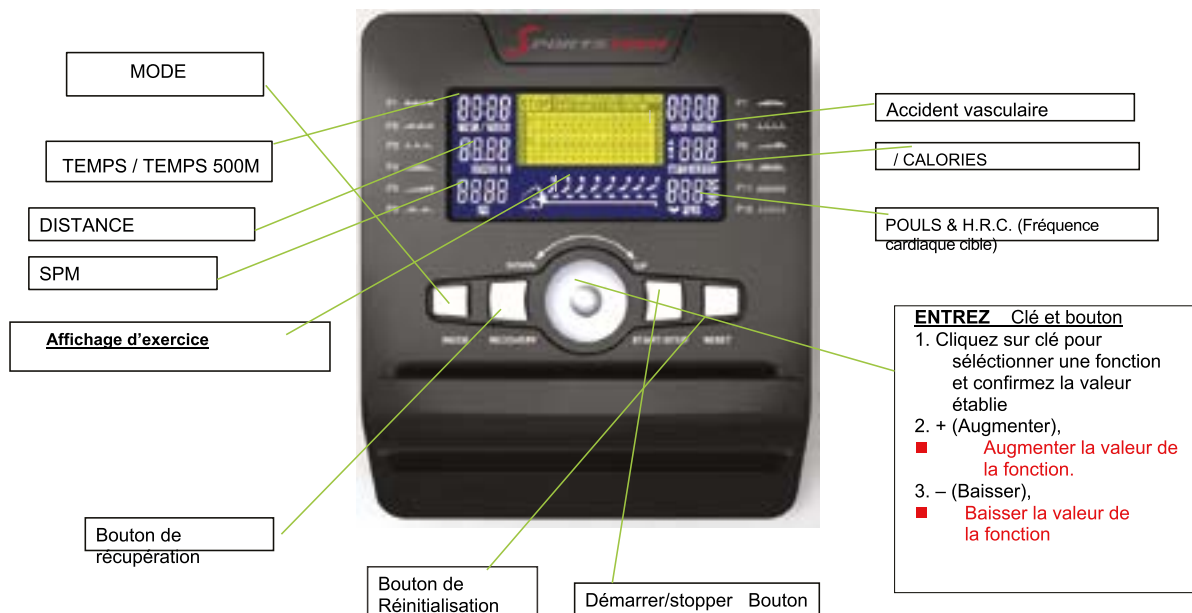


5 times



15 seconds

6. OPERATION



1. SPÉCIFICATION FONCTIONNELLE

Element	Portée de l'affichage	Champ d'application	Mémoire	RÉINITIALISER	SIMPLE ILLUMINATION
TIME	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU CIRCUIT	O	O	1. Compte à rebours lorsque vous commencez l'exercice, pas de siège. 2. Si réglé, quand le compte à rebours atteindra 0, STOP time ne clignotera plus
SPM	0~10~999	5~90 ±1MINU CIRCUIT	N	O	SOUS DEPART: 1. Commencer l'entraînement, affichera la valeur en 3 secondes 2. Pas d'entrée d'entraînement, remis à 0 en 6 secondes.
DISTANCE	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.90 ±0.1 CIRCUIT	O	O	1. La distance augmente quand l'exercice commence, pas de siège 2. Si réglé, le système stoppera quand le compte à rebours atteindra 0
CALORIES	0~999 CAL	0~990 ±10 par circuit	O	O	1. Comptera les calories quand vous commencez l'exercice 2. Si réglé, lorsque le compte à rebours atteindra 0, le système se stoppera.
AGE	10-25-99	±1	O	N	La valeur initiale de l'âge est 25
GENRE	 	 	Y	O	Dans la partie GENRE, veuillez sélectionner homme ou femme
HAUTEUR	100-160-200 (CM)	±1	O	N	La valeur initiale de la hauteur est de 160 CM
POIDS	20-50-120 (KG)	±1	O	N	La valeur initiale du poids I.T

rythme cardiaque	P · 30~240	0→30~240	O	O	montre votre fréquence cardiaque actuelle
SYMBOLE DU COEUR	ON/OFF clignotte	N	N	N	1. Affichera la fréquence cardiaque (Clignotement) 2. Pas de fréquence cardiaque détectée SYMBOL disparaîtra.
MANUEL		1~16 NIVEAU (±1Niveau)	O	N	Fixera la résistance du niveau 1-16
PROGRAMME	P1~P12	1~12	O	N	1. P1~P12 · 12 diagrammes fixés. 2. A chaque choix d'un programme , Le diagramme correspondant s'affichera. 3.Choix du diagramme en tournant le bouton UP · DOWN- · Cliquez sur entrer pour confirmation. 4.AftAprès avoir choisi le, le diagramme clignotant s'affichera, Tournez le bouton UP/DOWN-KNOB pour ajuster le niveau et entrez KEY pour fixer le temps · le symbole TIME symbol clignottera.
COURSE	5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)				L'utilisateur peut fixer le SPM du PC , la distance de la course aussi
Utilisateur	U1~U4		O	N	1.L'utilisateur peut fixer le diagramme du programme tout seul 2.Cliquez sur entrer pour le réglage de la ligne et le bouton UP · DOWN Knob for pour ajuster la valeur.
Fréquence cardiaque	55% · 75% · 90% · IND (CIBLE)	55% · 75% · 90% · IND (CIBLE)	O	N	1. Faites votre choix H.R.: 55% · 75% · 90% · IND. 2. (55% · 75% · 90% · IND) symbol clignottera pendant le réglage, lumière constant après le choix et après l'étape du réglage de temps, le symbole TIME clignottera.
SCAN		N	N	N	1.TIME&TIME/500M · 2. & CALORIES_passe vers l'affichage chaque 6 secondes 3. DISTANCE_passe vers l'affichage chaque 6 secondes 4. STROKES & TOTAL STROKES_passe vers l'affichage chaque 6 secondes
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	N	N	O	
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	O	O	STROKES ALARME
TOTAL de STROKES	0 ~ 9999	N	O	O	

2. Description de l'opération

- Assurez-vous de brancher l'adaptateur d'alimentation droite (12V 1500mA), il faut faire attention à la broche différente dans chaque pays, puis la mise sous tension: BI avec longue tonalité pendant 1 seconde avec affichage LCD complet pendant 2 secondes,
- Mise sous tension (ou maintenez la touche RESET pendant 2 secondes) sur tout l'écran. Appuyez sur la touche START / STOP entrer en mode MANUEL directement et commencer l'exercice ..
- L'écran de l'UTILISATEUR à matrice de point (U1-U4), vous pouvez tourner le BOUTON EN HAUT +, EN BAS - pour choisir le numéro d'utilisateur et entrez les données d'utilisateur après avoir appuyé sur ENTER pour confirmer. Appuyez sur ENTRER pour confirmation, cela vous redirigera aux principales fonctions supérieures, tout clignotement pour l'UTILISATEUR, tournez le BOUTON UP +, DOWN - BOUTON pour choisir UX 0-4 le choix . l'UTILISATEUR : U0 ~ U4 U1 ~ U4 mémorisé les
- ENTRER "MODE DE CONTROLE"- MANUEL / PROGRAMMES / UTILISATEURS / C. F.C./ COURSE Manuel

telechargez et montrez en matrice de point après avoir appuyé sur ENTER pour la confirmation, maintenant tournez le BOUTON UP +, DOWN - BOUTON de réglage. telecharger la valeur et ENTER pour la confirmation, tturner le BOUTON UP +, DOWN - BOUTON à nouveau pour le réglage, appuyez sur START et commencer à exercer après avoir terminé le réglage de toutes les fonctions (temps, distance, calories, fréquence cardiaque).PROGRAM

Choisir le schéma de programme P1-P12 en matrice de point après cliquez sur ENTER pour programme. Après sélectionnez le schéma de programme idéal tourner le BOUTON UP +, DOWN - BOUTON à nouveau pour le réglage, appuyez sur START et commencer à exercer après avoir terminé le réglage de toutes les fonctions (temps, distance, calories, fréquence cardiaque).

4-3 USER

Créer le profil d'utilisateur de programme par U1~U4 en réglant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Ensuite, le programme sera automatiquement enregistré pour un usage futur. U0 ENTER peut être réglée de la même façon que U1 ~ U4, mais ce programme ne peut pas être enregistrée.

4-4 H.R.C

Le contrôle de la fréquence cardiaque - Sélectionnez votre propre fréquence cardiaque en choisissant l'un des programmes pré-réglés 55%, 75%, ou 90%. S'il vous plaît ENTRER votre âge dans les données de l'utilisateur pour garantir que votre fréquence cardiaque est correctement réglée La

- i. 55% -- programme de régime
- ii. 75% -- Programme de santé
- iii. 90% -- Programme sportif
- iv. TAG --Fréquence cardiaque ciblée

4-5 RECOVERY

Quand vous avez terminé votre séance d'entraînement, appuyez sur RÉCUPÉRATION. Pour la RÉCUPÉRATION fonctionner correctement, il a besoin de votre fréquence cardiaque entrée. TEMPS décomptera de 1 minute puis votre niveau sera affiché de F1 à F6.

REMARQUEZ: lors de la RÉCUPÉRATION, pas d'autres écrans d'affichage fonctionneront. F 1 ~ F6 = LE NIVEAU DE RECUPERATION DU RYTHME CARDIAQUE ENTRER:

1. L'utilisateur appuie sur la RÉCUPÉRATION pour commencer à tester.

2. Obtenir le résultat de F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate (from best HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

4-6 RACE

L'Ordinateur / console calcule automatiquement l'aviron 500 mètres que l'utilisateur besoin de passer, combien de temps en ce qui concerne avec le SPM D'UTILISATEUR. Nous appelons la valeur de la fonction TEMPS / 500M.

4-7 MOYENNE: A + Affichage

UTILISATEUR appuyez sur le bouton arrêter pour arrêter l'entraînement, le moniteur affichera A + (MOYENNE - VALEUR FUNCTION), Inclus TEMPS / 500M; SPM; RYTHME CARDIAQUE.; ., Voir ci-dessous fig.

4-8 VERAGE: A + Displa

appuyez sur le bouton arrêt pour arrêter l'entraînement, le moniteur affichera A + (MOYENNE - VALEUR FUNCTION), Inclure TEMPS / 500M; SPM; RYTHME CARDIAQUE.; ., Voir ci-dessous fi .

5.BLUETOOTH

Lors de l'initialisation, l'utilisateur peut utiliser le Bluetooth pour connecter la console, qui peut contrôler les données sans fil (pour Android 4.3 ou plus seulement).

6.USB CHARGE

Tension de charge 5,0 DC, 500 MA, protection contre les surcharges.

3. . KEY FUNCTION :

1. Bouton (UP + DOWN)
4. Régler l'horloge.
5. Choisir u0 ~ u4.
6. Réglage des fichiers d'utilisateur de (i.e.sexe, âge, taille, poids, etc.):

- D. Choisir manuel, programme, utilisateur, c. f.c., course:
- E. Choisir le programme p1-p12:
- F. Fixer la charge au niveau du manuel / programme:
- G. Régler la valeur de la fonction (i.e. temps, distance, calories, fréquence cardiaque, accidents vasculaires cérébraux, etc.): choisissez h.r.c.
- H. 55%, 75%, 90%, cible:
- I.

2. ENTER KEY :

confirmez le réglage et sélectionnez la fonction.

3. START/STOP KEY :

Appuyez sur le bouton, le système commence à calculer, appuyer à nouveau pour arrêter.

4. RECOVERY KEY :

la fonction test de récupération après avoir fait l'exercice une fois.

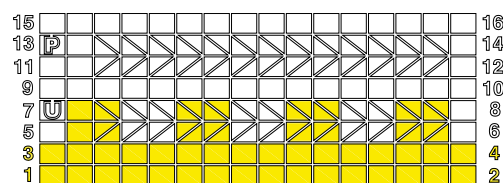
5. RESET KEY

- Appuyez sur la clé REINITIALISER, la valeur de fonction clignote pour atteindre votre valeur réinitialisée ..
- Appuyer et tenir le bouton REINITIALISER 2 secondes pour revenir au mode de contrôle (manuel / programme / utilisateur / c. f.c./ course) et à zéro.
- Appuyer et tenir la clé REINITIALISER 2 secondes deux fois pour réinitialisation totale et revenir en mode de réglage initial. (REGLER L'HORLOGE / CALENDRIER/

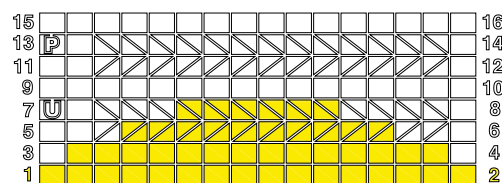
6. MODE KEY :

Confirmer le réglage et sélectionner la fonction

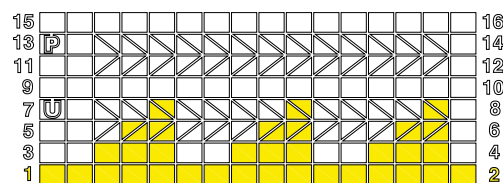
7. Profil des programmes
Programmes P1 – P12



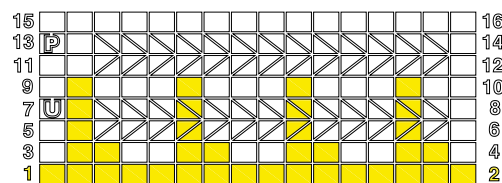
P1



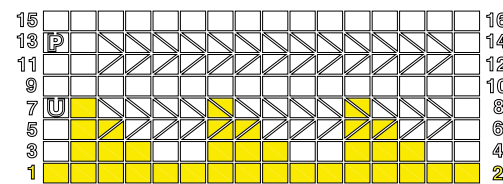
P7



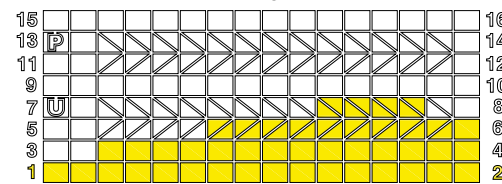
P2



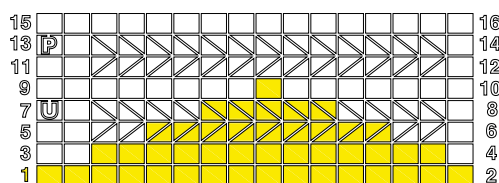
P8



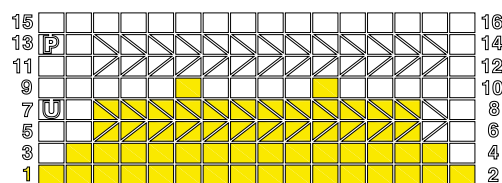
P3



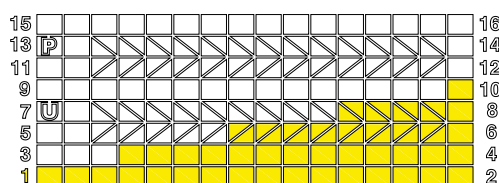
P9



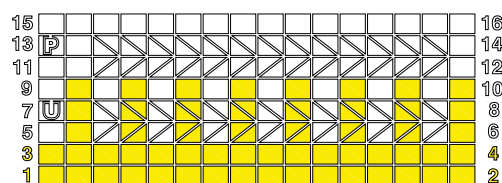
P4



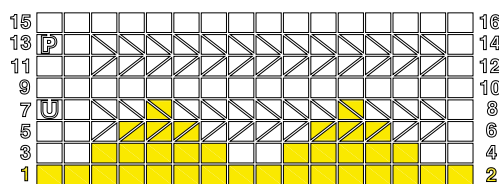
P10



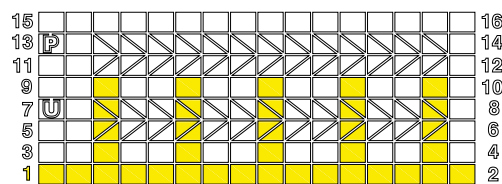
P5



P11



P6



P12

7. NETTOYAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE

ATTENTION

Avant les travaux de nettoyage, d'entretien et / ou de réparation, l'appareil d'entraînement doit être complètement déconnecté de la prise. Pour cela, débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique et du dispositif. Le cordon d'alimentation peut être reconnecté à l'appareil d'entraînement et la prise lorsque tous les travaux ont été dûment rem pli et ue le statut de la formation a ro riée de l'a areil est rétabli.

Nettoyage

Nettoyez votre appareil d'entraînement après chaque session d'exercice. Faites le avec un chiffon humide et du savon. N'utilisez pas de solvants. Un nettoyage régulier permettra de mieux préserver l'appareil et d'augmenter sa durée de vie. Les dommages causés par la transpiration ou les autres liquides, ne sont pas du tout couverts par la garantie. Faites également attention durant votre exercice à ce qu'aucun liquide ne puisse entrer dans l'appareil ou l'ordinateur.

Maintenance

Pour assurer un fonctionnement optimal et en douceur du siège veuillez nettoyer périodiquement les rails en aluminium.

Vérification du matériel de fixation

Vérifiez au moins 1 fois par mois, le serrage des boulons et des écrous. Vissez les, si nécessaire, une nouvelle fois.

Vérification des composants

Vérifiez avant chaque entraînement la position de l'appareil et la trajectoire de glisse du siège. Elle doit être débloquée.

ATTENTION: Ne vous entraînez pas si un ou plusieurs de ces composants sont manquants ou ne fonctionnent pas.

8. 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



eHealth



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.

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/rsx600.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. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA.....	80
2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	82
3. ISTRUZIONI DI MANTAGGIO	83
4. INTRODUZIONE ALLE FUNZIONI	91
5. ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO	92
6. FUNZIONAMENTO	93
7. CURA, PULIZIA E MANUTENZIONE	98
8. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	99

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA



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

- È importante leggere completamente questo manuale prima di assemblare ed utilizzare l'attrezzatura.
Un utilizzo sicuro ed efficace può essere raggiunto solamente se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta ed utilizzata propriamente. È tua responsabilità assicurare che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano informati su tutti i rischi e le precauzioni."
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento dovresti consultare il tuo medico per determinare se sei in una qualsiasi condizione medica o fisica che possa mettere a rischio la tua salute e la tua sicurezza, o impedire un utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il parere del tuo medico è essenziale se stai assumendo medicinali che influenzano il tuo battito cardiaco, la tua pressione sanguigna o il tuo livello di colesterolo.
- Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Ferma il tuo allenamento se hai uno dei seguenti sintomi: dolore, tensione nel tuo torace, battito irregolare, fiato decisamente corto, vertigini o sensazione di nausea. Se dovessi provare una qualsiasi di queste condizioni, consulta il tuo medico prima di continuare con il programma di allenamento.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata per un utilizzo solo da parte di adulti.
- Utilizza l'attrezzatura su una superficie piana ed uniforme, con una protezione per il tuo tappeto o pavimento. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero attorno in ogni direzione.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controlla che le viti ed i bulloni siano fissati saldamente.
- La sicurezza dell'attrezzatura può essere garantita solo se viene regolarmente controllata per eventuali danni e /o usura e rottura.
- Utilizza sempre l'attrezzatura come indicato. Se trovi qualsiasi componente difettoso durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se senti qualsiasi suono insolito proveniente dall'attrezzatura durante il suo utilizzo, fermati immediatamente. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
- Indossa un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evita di indossare un abbigliamento largo che possa impigliarsi nell'attrezzatura o che possa restringere o impedire i movimenti.

- L'attrezzatura è stata testata nella classe H.C. Peso massimo utente: 100kg. La capacità di frenatura è indipendente dalla velocità.
- L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- È necessario prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per non danneggiare la tua schiena. Utilizza sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o chiedi aiuto se necessario.

ATTENZIONE: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per persone oltre i 35 anni che hanno problemi 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, poiché le parti mobili possono essere pericolose se esposte.

2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

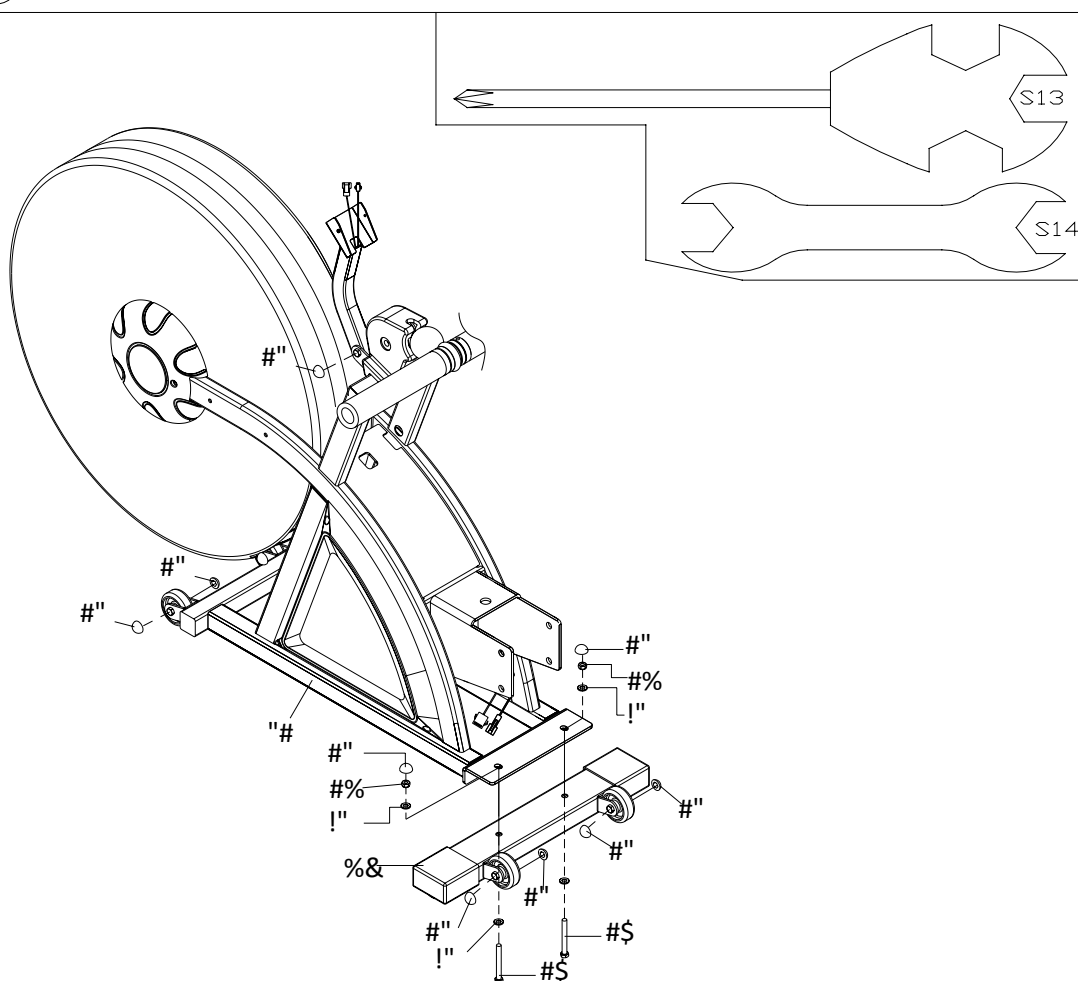
www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_rsx600_spareparts.pdf



3. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

passo1 :

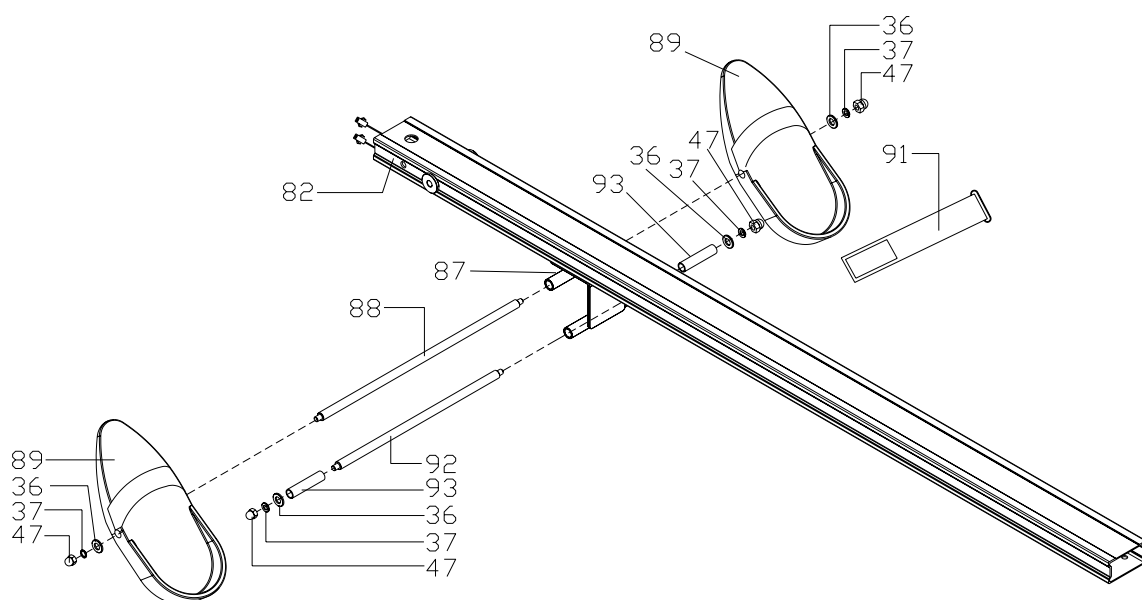
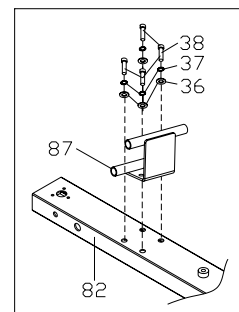
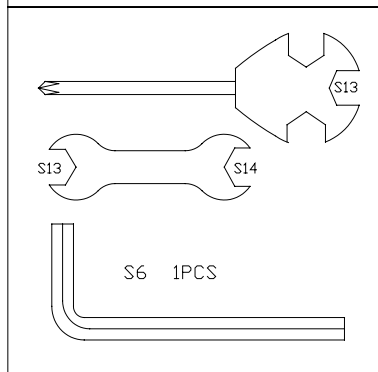
	49#	M8*45*20*S14	2PCS
	36#	d8*Ø20X2.0	2PCS
	47#	M8*H7.5*S13	2PCS
	46#	S13	2PCS



Fissa lo stabilizzatore frontale (71) alla struttura principale (64) con bullone (49), rondella (36) e dado (47) e poi rimetti il cappuccio (46) all'estremità

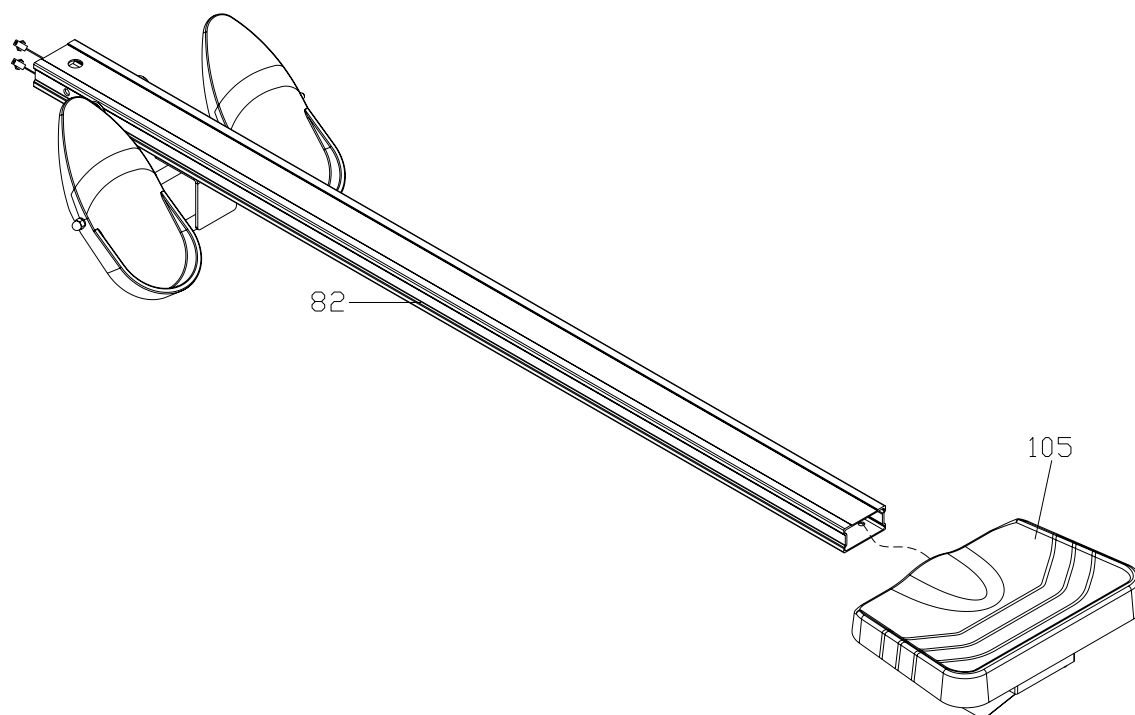
Passo 2:

	88#	∅13*434*M8*10	1PC
	92#	∅13*355*M8*10	1PC
	93#	∅16*1.5*97	2PCS
	37#	∅8	8PCS
	90#	M8*H16*S13	4PCS
	36#	∅8*∅20X2.0	8PCS
	38#	M8*20*S6	4PCS



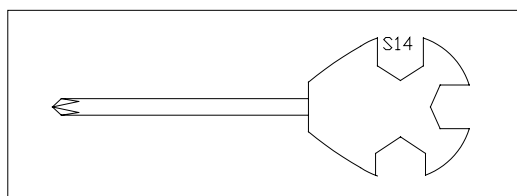
1. Collega il supporto del pedale (87) al binario per lo scivolamento in acciaio (82) con vite (38), rondella a molle (37) e rondella (36).
2. Inserisci l'asta lunga per il pedale (88) e l'asta corta per il pedale (92) nel supporto per pedale (87) separatamente.
3. Inserisci la boccola per l'asta del pedale (93) nell'asta corta del pedale (92), poi stringi con dado (90), rondella (36) e rondella a molle (37).
4. Inserisci il pedale (89) nell'asta lunga per pedale (88), poi stringi con dado (47), rondella (36) e rondella a molle (37).

Passo 3:

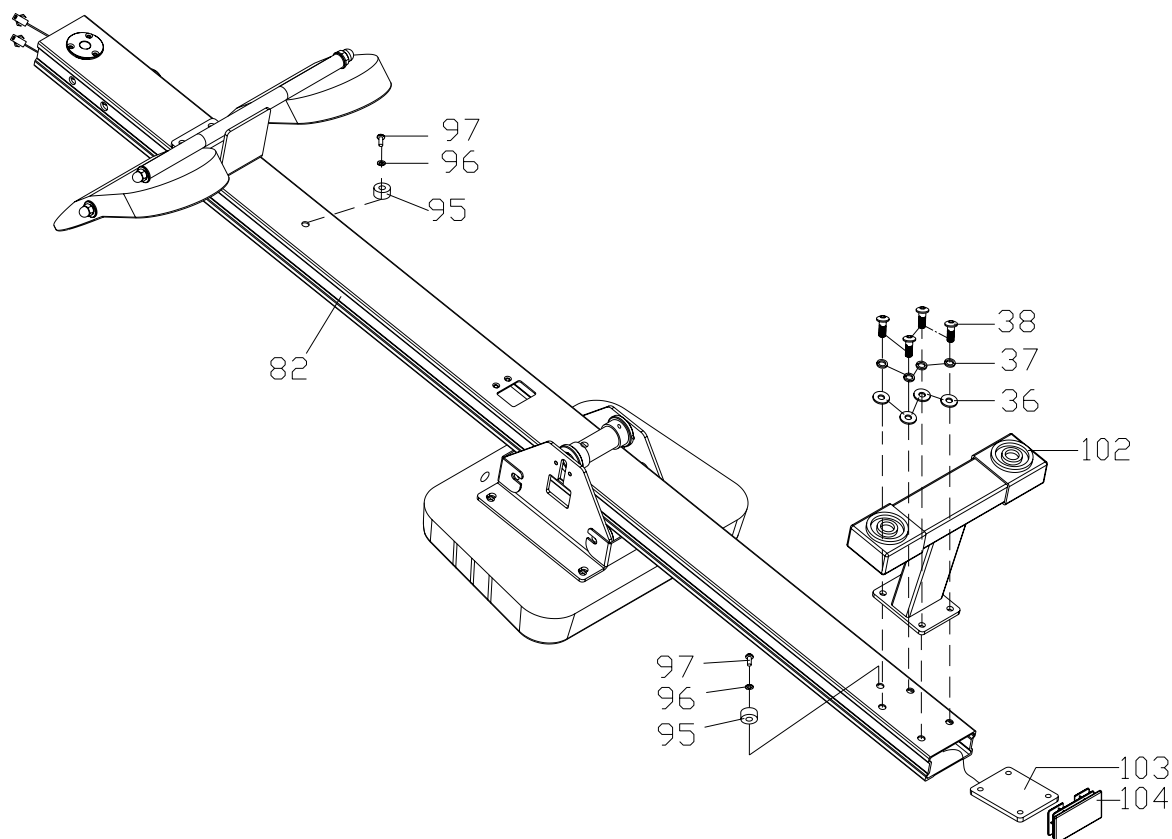


inserisci la sella (105) sul binario con scivolo in acciaio (82).

Passo 4:

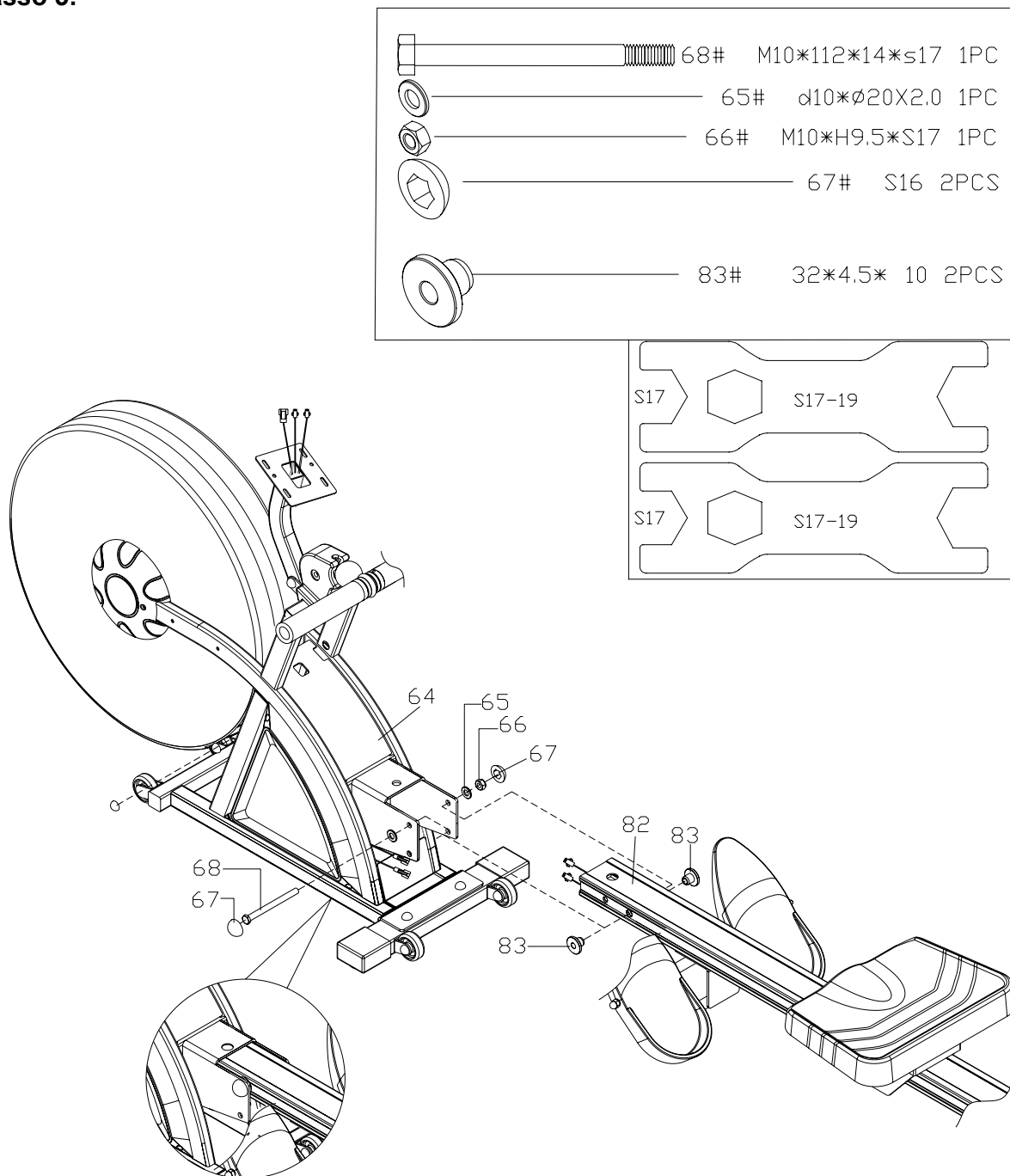


	101#	M8*20*S14	4PCS
	37#	d8	4PCS
	36#	d8*Ø20X2.0	4PCS
	97#	M6*16*Φ12	2PCS
	96#	d6*Ø16X1.5	2PCS
	95#	Ø33X13	2PCS



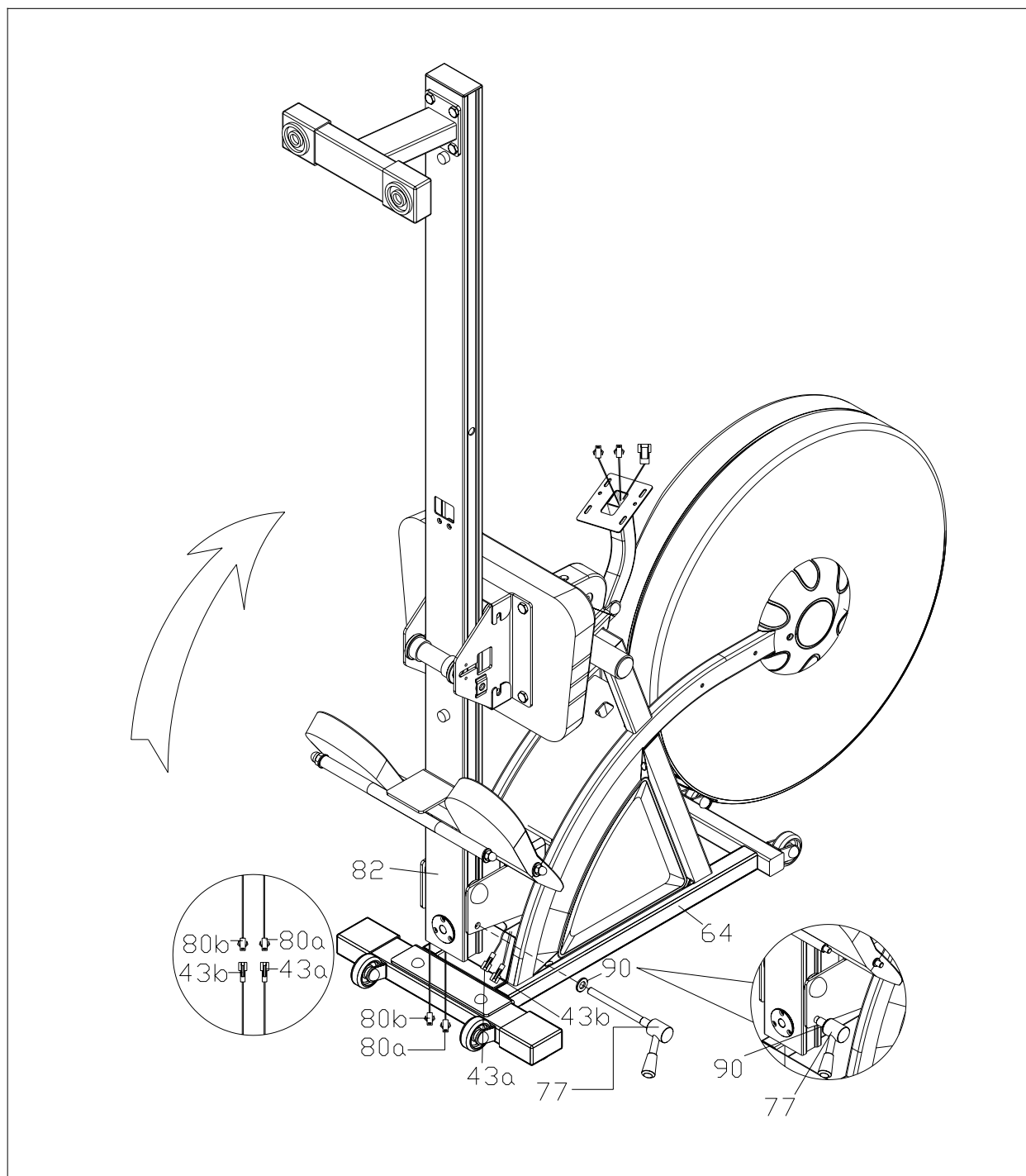
1. Fissa il supporto per piede (95) al binario con scivolo in alluminio (82) con vite (97) e rondella (96).
2. Posiziona la tavola con dado posteriore (103) nella parte interna del binario con scivolo in alluminio (82). E poi fissa lo stabilizzatore frontale (102) al binario con scivolo in alluminio (82) con bullone (101), rondella a molla (37) e rondella (36).
3. Premi il cappuccio (104) per il binario con scivolo in alluminio (82).

Passo 5:



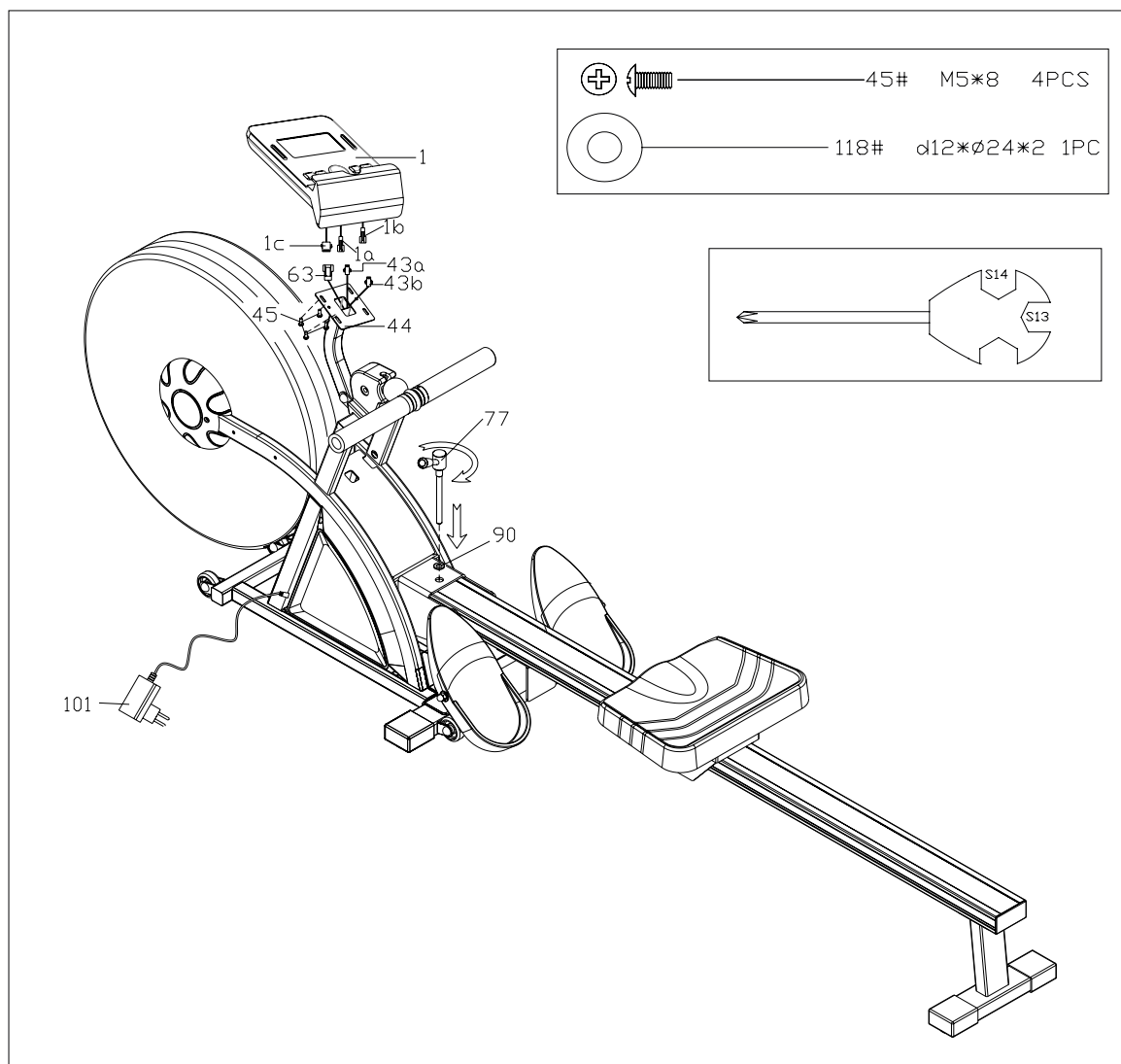
Inserisci il supporto per il binario (83) nel binario in alluminio (82) e poi fissa il binario al supporto in alluminio (82) sulla struttura principale (64) con dado (66), rondella (65) e bullone (68). E poi premi il cappuccio all'estremità (67).

Passo 6:



1. Fpiega il binario con scivolo in alluminio(82) e fissalo con pomello (77)e rondella (90).
2. collegei I cavo della strutta (80a)(80b) con il cavo della struttura (43a)(43b).

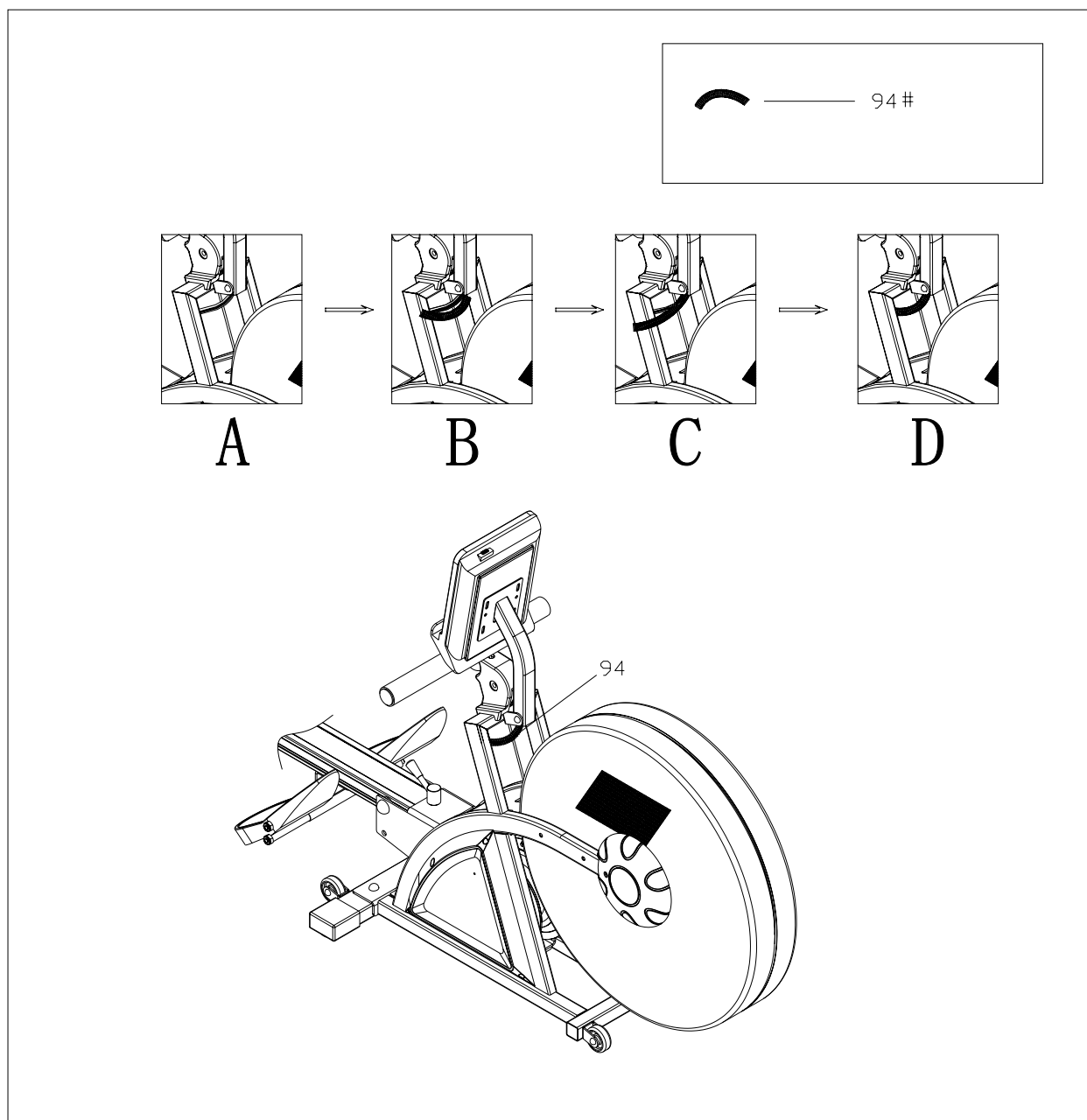
Passo 7:



1. Premi il pomello(77)e rondella (90) verso l'esterno e piega il binario con scivolo in alluminio (82) lentamente. Poi fissa il binario con scivolo in alluminio(82) con pomello(77) e rondella (90)
2. Colleghi i cavi del computer (1a) (1b) (1c) alla cavo della struttura (43a) (43b) e al cavo della struttura (63). Poi fissa il computer (1) al supporto del computer (44) con una vite (45).

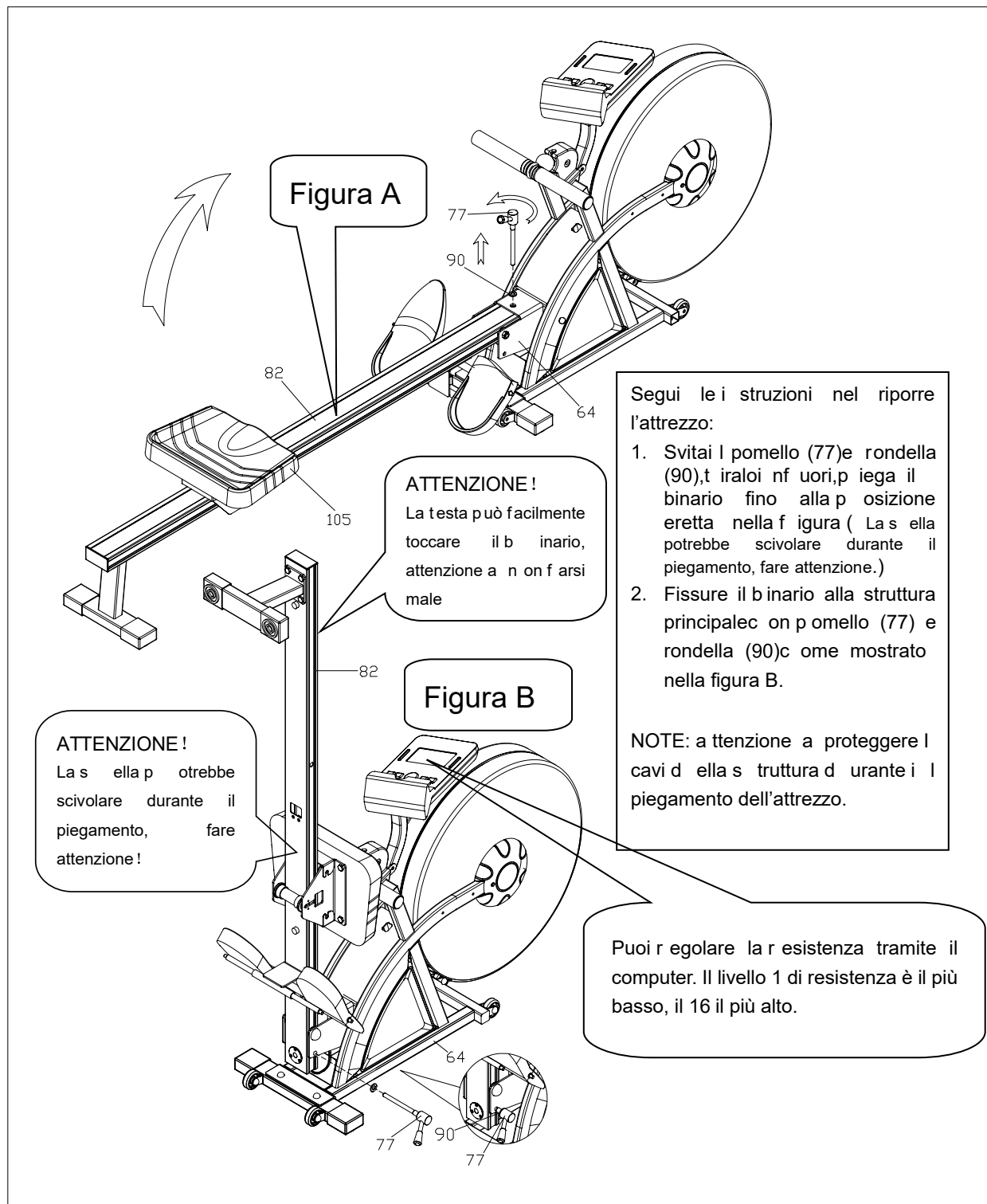
Congratulazioni per aver ultimato l'installazione dell'attrezzo!

Passo 8:



Empaque bien el alambre por buje para el alambre (94), como se muestra en las figuras A y D.

4. INTRODUZIONE ALLE FUNZIONI



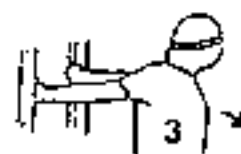
5. ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



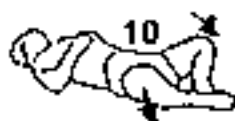
30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



20 seconds



20 seconds for each leg

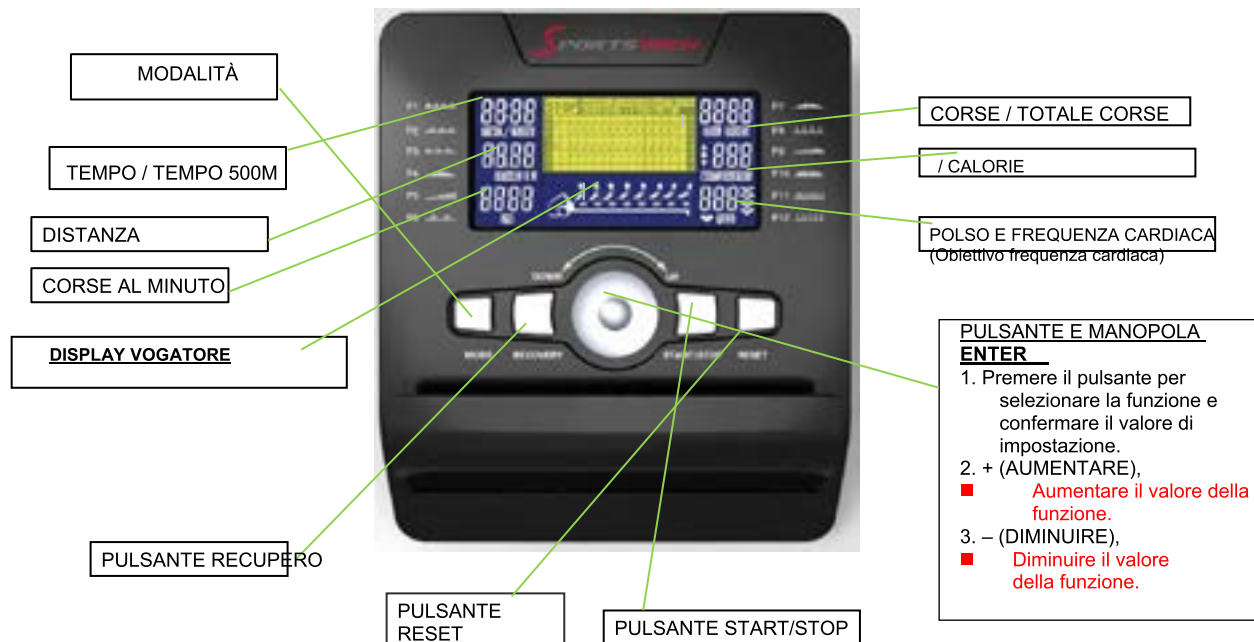


5 times



15 seconds

6. FUNZIONAMENTO



1. DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

VOCE	SCOPO DEL DISPLAY	IMPOSTARE SCOPO	MEMORIA	RESET	ILLUMINAZIONE SEMPLICE
TEMPO	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU CIRCUIT	Y	Y	1. Conteggio del valore del TEMPO all'inizio dell'allenamento, senza sedersi. 2. Se impostato, quando il conto alla rovescia arriva a 0, il sistema fermerà il valore del TEMPO
CORSE A MINUTO	0~10~999	5~90 ±1MINU CIRCUIT	N	Y	IN START: 1. Inizio allenamento, valore visualizzato in 3 secondi 2. Nessun allenamento inserito, reset a 0 in 6 secondi.
DISTANZA	0.00~99.99 KM (ML)	0.00~99.90 ±0.1 CIRCUITO	Y	Y	1. Conteggio del valore della DISTANZA all'inizio dell'allenamento, senza sedersi. 2. Se impostato, quando il conto alla rovescia arriva a 0, il sistema si fermerà.
CALORIE	0~999 CAL	0~990 ±10 in circuit	Y	Y	1. Conteggio del valore delle CALORIE all'inizio dell'allenamento, senza sedersi. 2. Se impostato, quando il conto alla rovescia arriva a 0, il sistema si fermerà.
ETÀ	10-25-99	±1	Y	N	Nell'impostazione dell'ETÀ (AGE), il valore iniziale è
SESSO			Y	N	Nell'impostazione del SESSO, scegliere tra BOY (ragazzo) o GIRL (ragazza).
ALTEZZA	100-160-200 (CM)	±1	Y	N	Nell'impostazione dell'ALTEZZA (Height), il valore iniziale è 160CM
PESO	20-50-120 (KG)	±1	Y	N	Nell'impostazione del PESO (Weight): "W.T", il valore iniziale.

FREQUENZA CARDIACA	P · 30~240	0→30~240	Y	Y	Cioè calcolo forum D
SIMBOLO CUORE	ON/OFF blink	N	N	N	1. Il display lampeggia per frequenza cardiaca alta/rapida e lenta. 2. Nessun battito cardiaco rilevato, il SIMBOLO sparisce.
MANUALE		1~16 LIVELLO (±1LIVELLO)	Y	N	Impostare il carico di resistenza dal livello 1-16
PROGRAMMA	P1~P12	1~12	Y	N	1. P1~P12, diagramma fisso 12. 2. Ogni volta che si sceglie un programma, il diagramma corrispondente verrà visualizzato al centro della matrice di punti. 3. Scelta del diagramma girando la manopola UP · DOWN e premere ENTER per confermare. 4. Dopo aver selezionato il programma, il diagramma lampeggiante verrà visualizzato nella matrice a punti, girare la manopola UP/DOWN per regolare il LIVELLO e il pulsante ENTER per regolare il TEMPO, il simbolo del TEMPO lampeggia.
GARA	5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)				L'UTENTE può impostare le corse al minuto del PC e la distanza per la gara.
UTENTE	U1~U4		Y	N	1. L'UTENTE può impostare da solo il diagramma del PROGRAMMA 2. Premere il pulsante ENTER per impostare la linea e la manopola UP · DOWN per regolare il valore del CARICO 3. Un valore salvato ciascuno.
H.R.C.	55%、75%、90%、IND (OBIETTIVO)	55%、75%、90%、IND (OBIETTIVO)	Y	N	1. Frequenza cardiaca a scelta.: 55%、75%、90%、IND. 2. I simboli (55%、75%、90%、IND) lampeggiano durante l'impostazione, una luce costante dopo aver scelto e poi passare all'impostazione del tempo, il simbolo TEMPO (Time) lampeggia.
SCAN		N	N	N	1. TEMPO & TEMPO/500M 。 2. CALORIE visualizzare ogni 6 secondi. 3. DISTANZA visualizzare ogni 6 secondi. 4. CORSE E TOTALE CORSE visualizzare ogni 6 secondi.
TEMPO/500M	0:00 ~ 99:59	N	N	Y	
CORSE	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	Y	Y	ALLARME CORSE uno
TOTALE CORSE	0 ~ 9999	N	Y	Y	

2. FUNZIONAMENTO

- Assicurarsi che la spina sia nell'adattatore di alimentazione corretto ((12V 1500mA) a seconda dello standard di ogni paese, e quindi accendere: BIP con tono lungo per 1 secondo insieme al LCD e pieno schermo per 2 secondi.
Accendere (o tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi) la visualizzazione completa. Premere START/STOP inserendo direttamente la
- modalità di controllo MANUALE e iniziare l'allenamento.
Visualizzazione UTENTE in matrice a punti per selezionare (U1-U4), si può girare la manopola UP +, DOWN —per selezionare il numero dell'UTENTE e
- Inserire i dati dell'UTENTE dopo aver premuto ENTER per la conferma. Premere ENTER per la conferma, passerà alle funzioni dei pulsanti di sopra, tutti lampeggiano e aspettare l'UTENTE, girare la manopola UP +, DOWN per selezionare, tornerà di nuovo

Alla scelta UX(0-4)). ※ UTENTE : U0 ~U4 (U1 ~ U4 dati utente memorizzati; U0- Nessuna memoria dei dati e valori di allenamento)

4. INSERIRE LA "MODALITÀ DI CONTROLLO"- MANUALE / PROGRAMMI / UTENTI / FREQUENZA CARD./ GAR

4-1 Manuale

CARICO 1 e visualizzazione nella matrice a punti dopo aver premuto il tasto ENTER per la conferma, ora girare la manopola UP +, DOWN — per regolare il valore del carico e premere ENTER per la conferma, girare la manopola UP +, DOWN di nuovo per impostare, Premere START e iniziare l'allenamento dopo aver completato l'impostazione di tutte le funzioni (per esempio TEMPO、DISTANZA、CALORIE、FREQUENZA CARDIACA).

4-2 PROGRAMMA

Scegliere il diagramma del programma P1-P12 nella matrice a punti dopo aver premuto il tasto ENTER al programma. Dopo aver selezionato il diagramma del programma ideale, girare la manopola UP +, DOWN – per regolare il valore del CARICO, e iniziare l'allenamento dopo aver completato l'impostazione di tutte le funzioni (per esempio TEMPO, DISTANZA, CALORIE, FREQUENZA CARDIACA).

4-3 UTENTE

Creare il proprio profilo del Programma per ogni UTENTE attraverso U1~U4 impostando il livello di resistenza per ogni singolo segmento. Poi il programma verrà salvato automaticamente per un utilizzo futuro. U0 ENTER può essere impostato uguale a U1~U4 ma non è possibile salvare questo programma.

4-4 H.R.C

CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA- Selezionare il proprio obiettivo di frequenza cardiaca scegliendo tra uno dei programmi preimpostati 55%, 75% o 90%. Si prega di inserire la propria età nei DATI UTENTE per garantire che l'obiettivo della frequenza cardiaca sia stato impostato correttamente. Il display della FREQUENZA CARDIACA (Heart Rate) lampeggerà quando verrà raggiunta la frequenza cardiaca impostata in base al programma scelto.

- i. 55% -- PROGRAMMA DIET
- ii. 75% -- PROGRAMMA SALUTE
- iii. 90% -- PROGRAMMA SPORT
- iv. TAG -L'UTENTE IMPOSTA LA FREQUENZA OBIETTIVO

4-5 RECUPERO

Alla fine di ogni allenamento, premere RECUPERO (Recovery). finché RECUPERO funzioni correttamente, la frequenza cardiaca deve essere impostata. Il TEMPO inizierà il conto alla rovescia da 1 minuto e poi verrà visualizzato il livello di forma fisica F1-F6.

NOTA: durante il RECUPERO, gli altri display non funzionano.

Tasto ENTER:

1. L'Utente preme il pulsante RECUPERO per iniziare il test..

2. Ottiene i risultati da F1 - F6.

Score	Condition	Heart Rate + (from best HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

4-6 GAR

Utilizzare la manopola -UP +, ◀ DOWN per regolare le corse al minuto del PC, vedere figura A, e la DISTANZA della gara, vedere figura B, premere START per iniziare la gara, il simbolo UTENTE (User) e PC lampeggiano per mostrare chi inizia la gara (Il CARICO DELL'UTENTE è regolabile durante la gara) Fine della distanza della gara, il risultato vedi figura D= WIN (Vincitore), figura E=UTENTE perde.

4-7 TEMPO/500M

Il computer/la console calcolerà automaticamente di quanto tempo ha bisogno l'utente per vogare 500 metri, in base alle corse per minuto dell'UTENTE. Lo chiamiamo il valore della funzione TEMPO/500 M.

4-8 MEDIA: A + Displa

L'UTENTE preme il pulsante STOP KEY per fermare l'allenamento, il monitor mostrerà A + (MEDIA – VALORE DELLA FUNZIONE), Include il TEMPO/500 M ; CORSE A MINUTO ; FREQ.CARD. Vedere la figura di sotto.

5.BLUETOOTH

Durante l'inizializzazione, l'utente può usare l'app Bluetooth per collegare la console, che può controllare la trasmissione di dati wireless (Per Android 4.3 o superiore).

6.CARICA USB

Tensione di carica 5.0 DC, 500 MA, collegamento e protezione da sovraccarico.

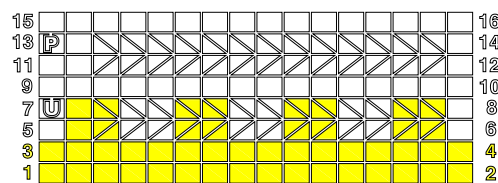
3. . PULSANTI :

1. MANOPOLA UP +, DOWN :

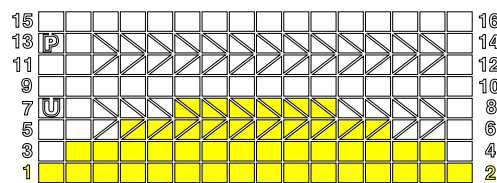
- A. Impostare l'OROLOGIO.
- B. Selezionare U0~U4.
- C. Impostazioni profilo UTENTE (SESSO, ETÀ, ALTEZZA, PESO, ECC.) :

- D. Selezionare MANUALE 、 PROGRAMM 、 、 UTENTE 、 HRC 、 GAR :
 - E. Selezionare PROGRAMMA P1-P12 :
 - F. Impostare il LIVELLO DI CARICO del MANUALE / PROGRAMMA:
 - G. Regolare il valore della funzione (per esempio TEMPO , DISTANZA , CALORIE ,
 - H. FREQUENZA CARDIACA, CORSE, ecc.) : Scegliere la FREQUENZA CARDIACA
 - I. (H.R.C). 55%,75%,90%,IND (OBIETTIVO) :
- 2. ENTER :**
Confermare le impostazioni e selezionare la funzione.
- 3. START/STOP :**
Premere il PULSANTE, il sistema comincia a calcolare, premere nuovamente per fermare .
- 4. RECUPERO :**
- 5.** Test della funzione di recupero dopo l'utilizzo da parte dell'utente.
- Premere RESET, il valore della funzione lampeggia aspettando la reimpostazione del valore.
 - Premere e tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi per tornare alla modalità di controllo (MANUALE / PROGRAMMA/UTENTE/HRC/GARA) a zero.
 - Premere e tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi DUE VOLTE per il reset totale e per Impostare (OROLOGIO / CALENDARIO / TEMPO) tornare alla modalità di impostazione iniziale
- 6. TASTO MODALIT :**
Confermare le impostazioni e selezionare la funzione.

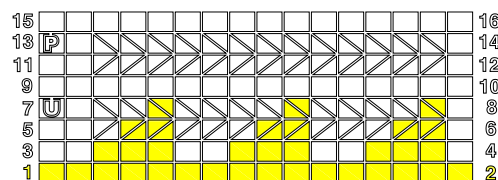
7. PROFILI PROGRAMMI
PROGRAMMI P1-P12



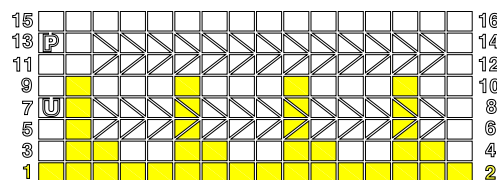
P1



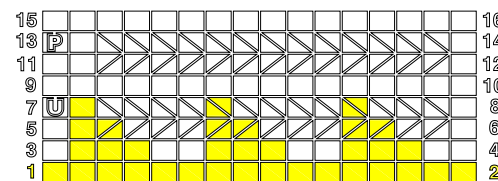
P7



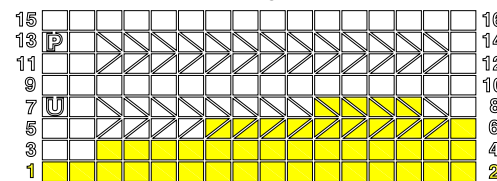
P2



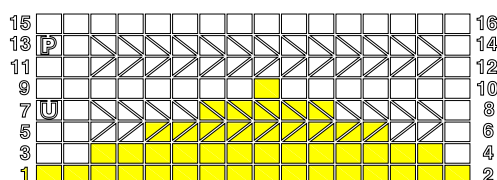
P8



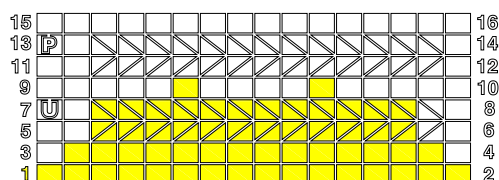
P3



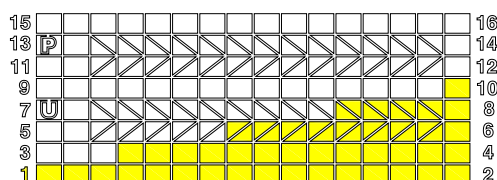
P9



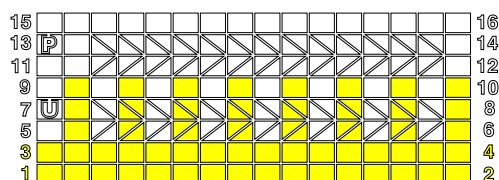
P4



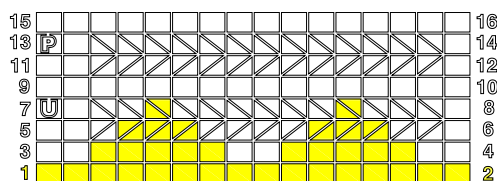
P10



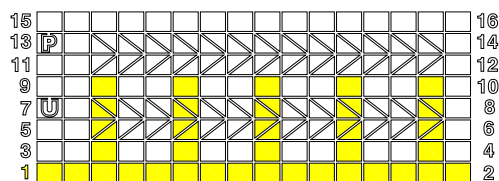
P5



P11



P6



P12

7. CURA, PULIZIA E MANUTENZIONE

ATTENZIONE

Prima delle operazioni di pulizia, manutenzione e/o riparazione, il dispositivo di allenamento deve essere scollegato dalla presa di corrente. Per questo, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica. Il cavo di alimentazione può essere ricollegato alla macchina e alla corrente solo quando tutti i lavori sono stati completati e la condizione adeguata all'uso dell'apparecchio viene ripristinata.

Pulizia

Pulire il dispositivo di allenamento al termine di ogni sessione di allenamento. Usare un panno umido e sapone. Non usare solventi. La pulizia regolare contribuisce significativamente alla conservazione e longevità del vostro dispositivo di allenamento.

I danni causati dal sudore o altri liquidi non sono coperti dalla garanzia. Prestare attenzione che, durante l'allenamento, nessun liquido penetri nel dispositivo di allenamento o nel com uter.

Manutenzione

Per il funzionamento ottimale della sella, pulire periodicamente i piani di scorrimento in alluminio.

Controllo del materiale di fissaggio

Controllare almeno 1 volta al mese la tenuta di bulloni e dadi. Serrarli di nuovo, se necessario.

Controllo dei componenti

Controllare prima di ogni allenamento la posizione sicura del dispositivo e lo scorrimento della sella.

ATTENZIONE: Se uno di questi componenti sembra allentato, non cominciare l'allenamento.

8. 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



eHealth



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.

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/rsx600.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

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE	105
2. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS	106
3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	107
4. FUNCIONES DE INTRODUCCIÓN	115
5. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO	116
6. FUNCIONAMIENTO	117
7. CUIDADO, LIMPIEZA & MANTENIMIENTO	122
8. SOFTWARE (APLICACIÓN)	123

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



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.

- Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.
- Sólo podrá conseguirse un uso efectivo si la máquina se ensambla, mantiene y usa de manera adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la máquina conozcan todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene condiciones médicas o físicas que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o que le impedirían usar la máquina adecuadamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- Tenga presente las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de ejercitarse si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
- Mantenga a los niños y mascotas lejos de la máquina. La máquina está diseñada únicamente para adultos.
- Use la máquina sobre una superficie sólida y uniforme con una protección para su alfombra o suelo. Para mayor seguridad, la máquina debe tener al menos 0.5 metros de espacio libre alrededor.
- Antes de usar esta máquina, revise que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- La máquina sólo puede usarse de manera segura realizando una revisión periódica en busca de daños y desgaste.
- Siempre use la máquina según lo indicado. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblaje o revisión de la máquina, o si escucha ruidos anormales provenientes de la misma durante su uso, deténgase inmediatamente. No use la máquina hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada al usar la máquina. Evite usar ropa que puede quedar atrapada en la máquina o que puede limitar o evitar el movimiento.
- La máquina ha sido comprobada de acuerdo a la clase H.C. Peso máximo del usuario: 100kg. La capacidad de frenado depende de la velocidad.
- La máquina no es apta para uso terapéutico.
- Debe tenerse cuidado al levantar o mover la máquina para no lastimar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda si es necesario.

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.

2. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

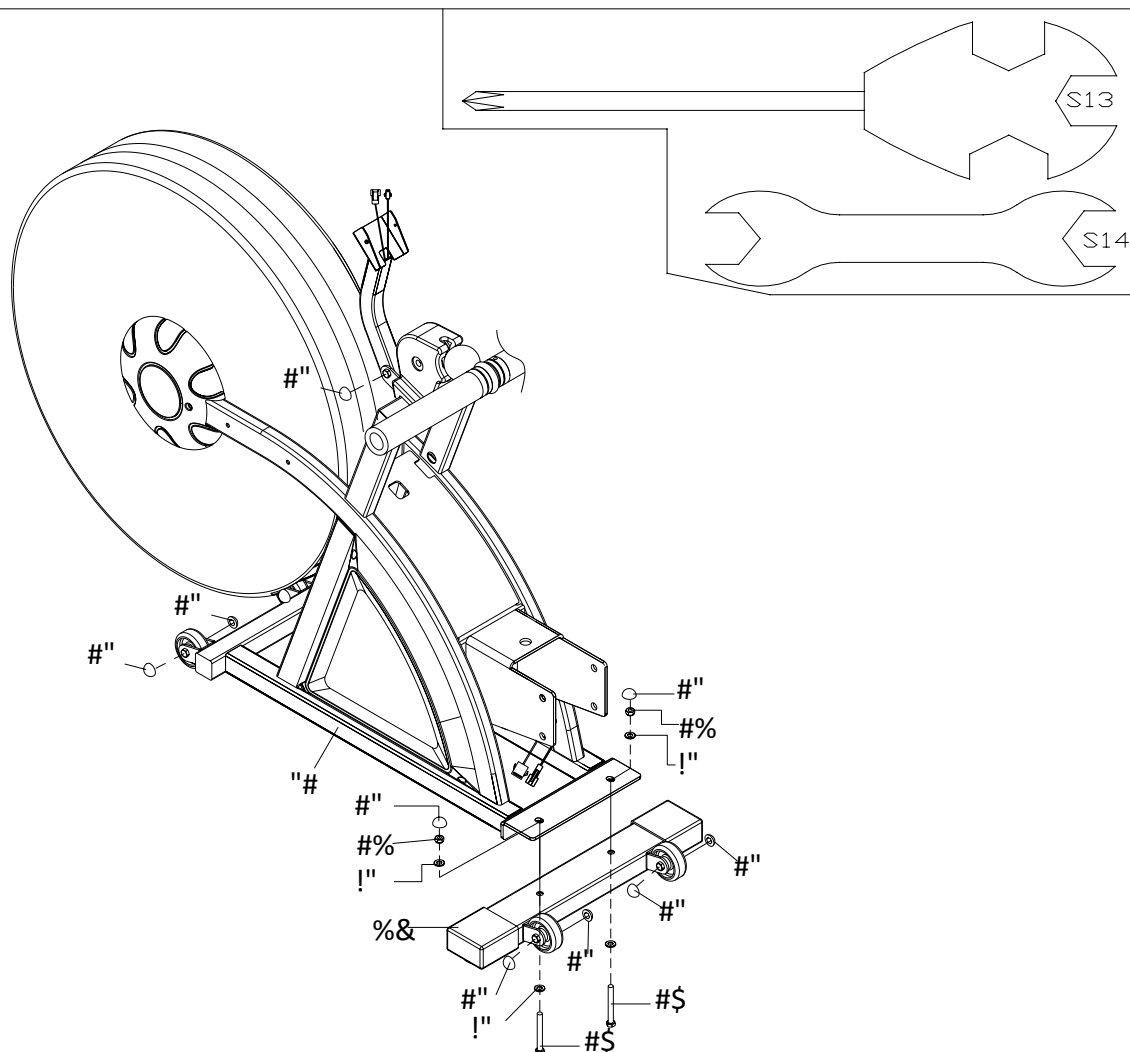
www.sportstech.de/manuals/pdf/sportstech_rsx600_spareparts.pdf



3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

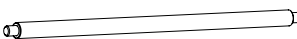
Paso 1:

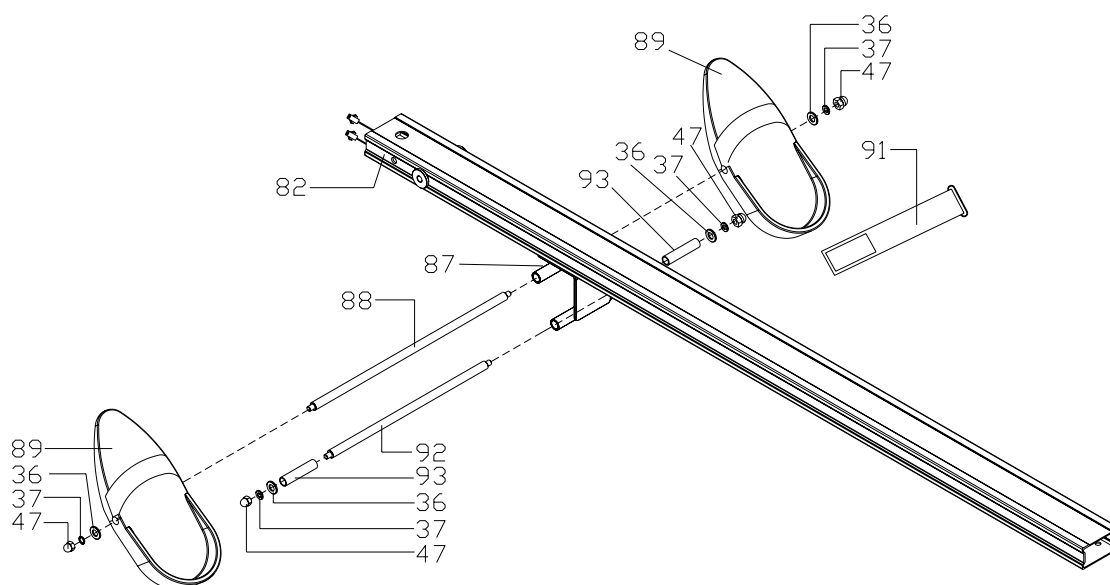
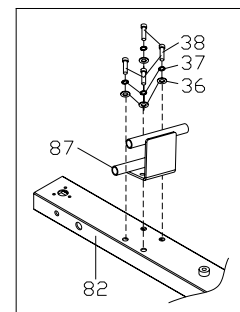
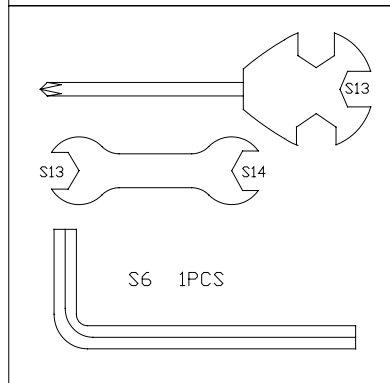
	49#	M8*45*20*S14	2PCS
	36#	d8*Ø20X2.0	2PCS
	47#	M8*H7.5*S13	2PCS
	46#	S13	2PCS



Fije el estabilizador frontal (71) a la estructura principal (64) con tornillos (49), arandelas (36) y tuercas (47) y luego presione las tapas de extremo en ellos

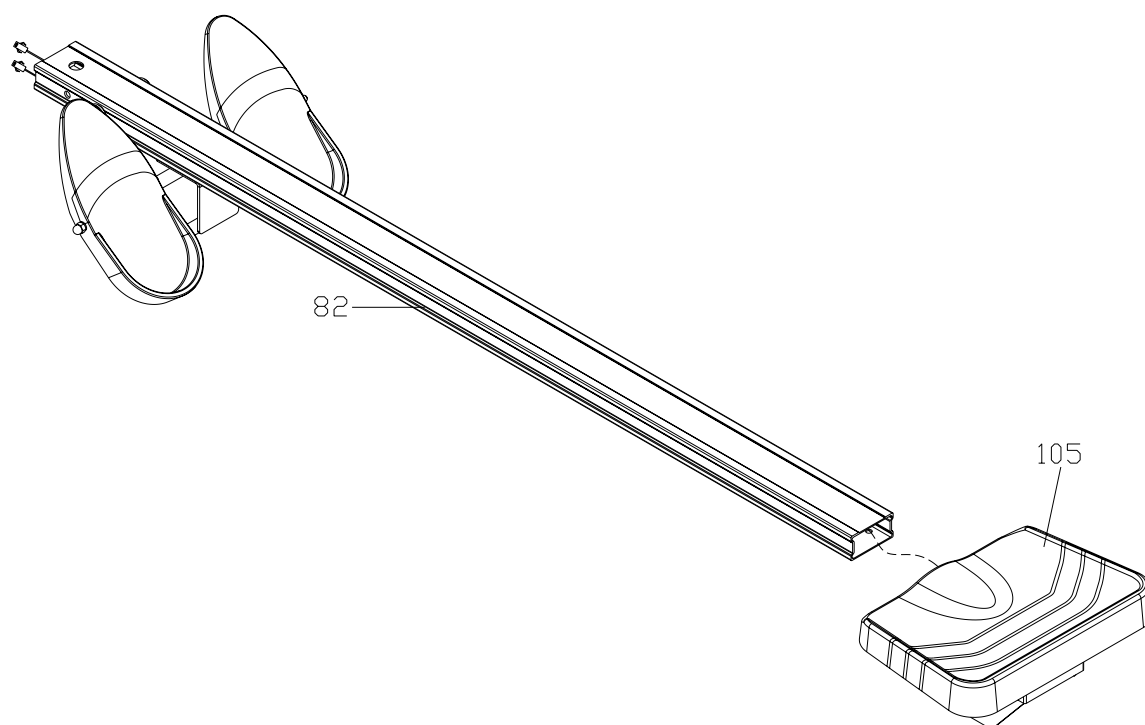
Paso 2:

	88#	Ø13*434*M8*10	1PC
	92#	Ø13*355*M8*10	1PC
	93#	Ø16*1.5*97	2PCS
	38#	M8*20*S6	4PCS
	37#	d8	8PCS
	90#	M8*H16*S13	4PCS
	36#	d8*Ø20X2.0	8PCS



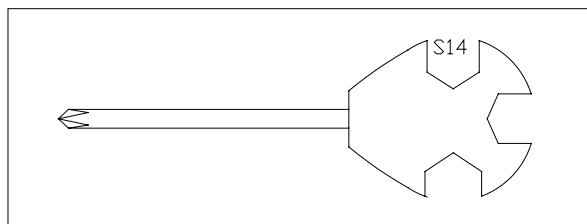
1. Conecte el soporte del pedal (87) al carril de desplazamiento en aluminio (82) con tornillos (38), arandelas planas (37) y arandelas (36).
2. Inserte el eje largo para el pedal (88) y el eje corto para el pedal (92) en el soporte del pedal (87) por separado.
3. Inserte el casquillo para el pedal (93) en el eje corto para el pedal (88), luego apriete con tuercas (88), arandelas (36) y arandelas planas (37).
4. Inserte el pedal (89) en el eje largo para el pedal (88), luego apriete con tuercas (47), arandelas (36) y arandelas planas (37).

Paso 3:

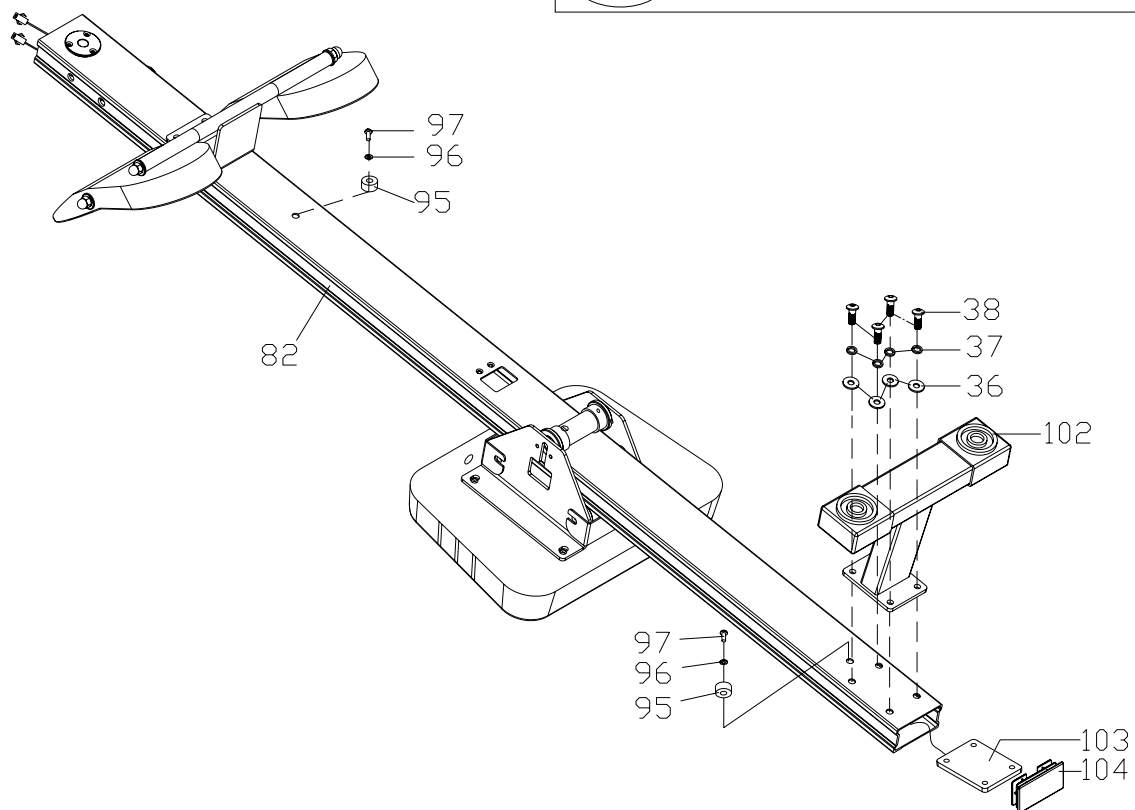


Coloque la silla (105) en el carril de desplazamiento de aluminio (82).

Paso 4:

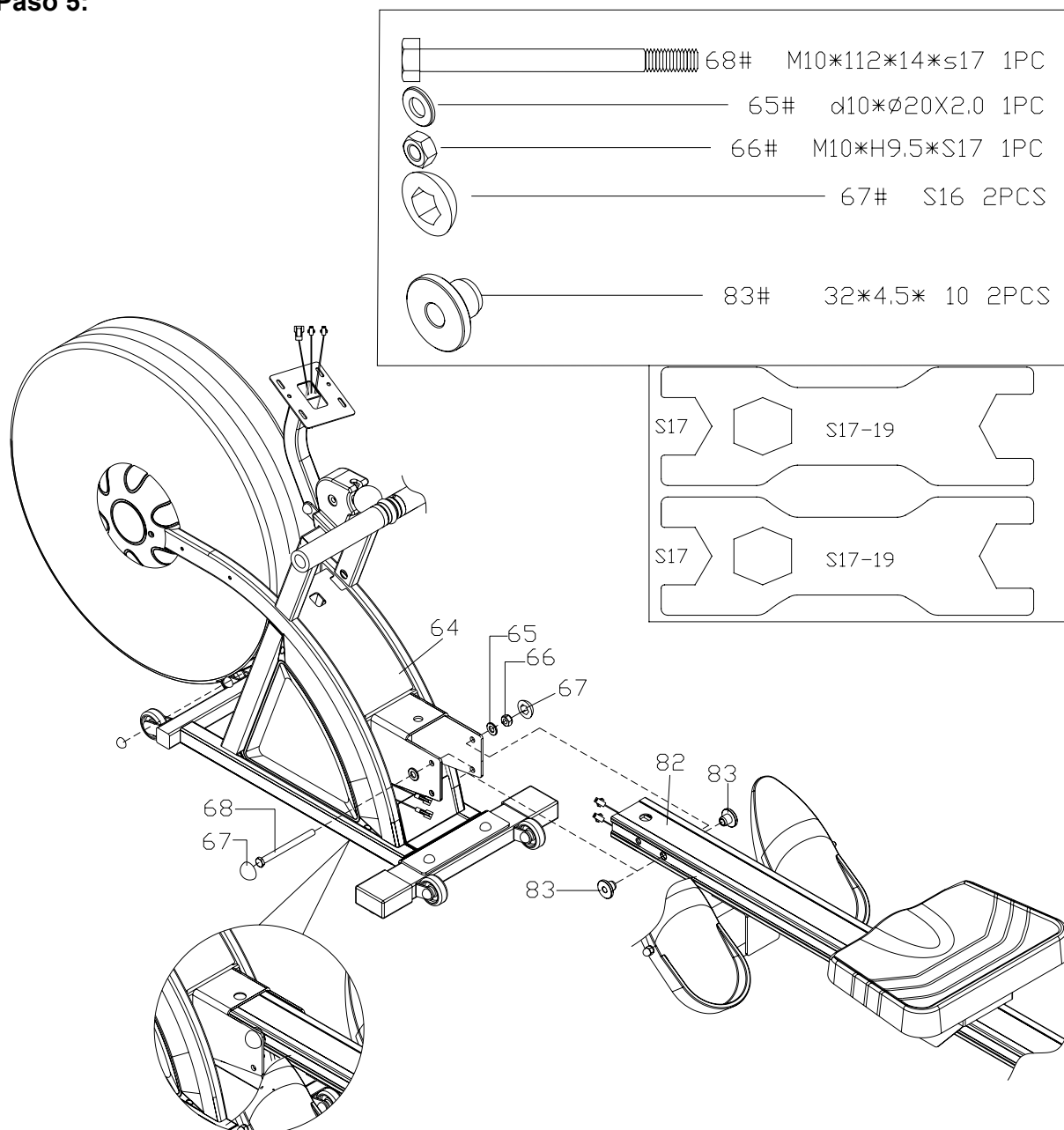


	101#	M8*20*S14	4PCS
	37#	d8	4PCS
	36#	d8*Ø20X2.0	4PCS
	97#	M6*16*	12 2PCS
	96#	d6*Ø16X1.5	2PCS
	95#	Ø33X13	2PCS



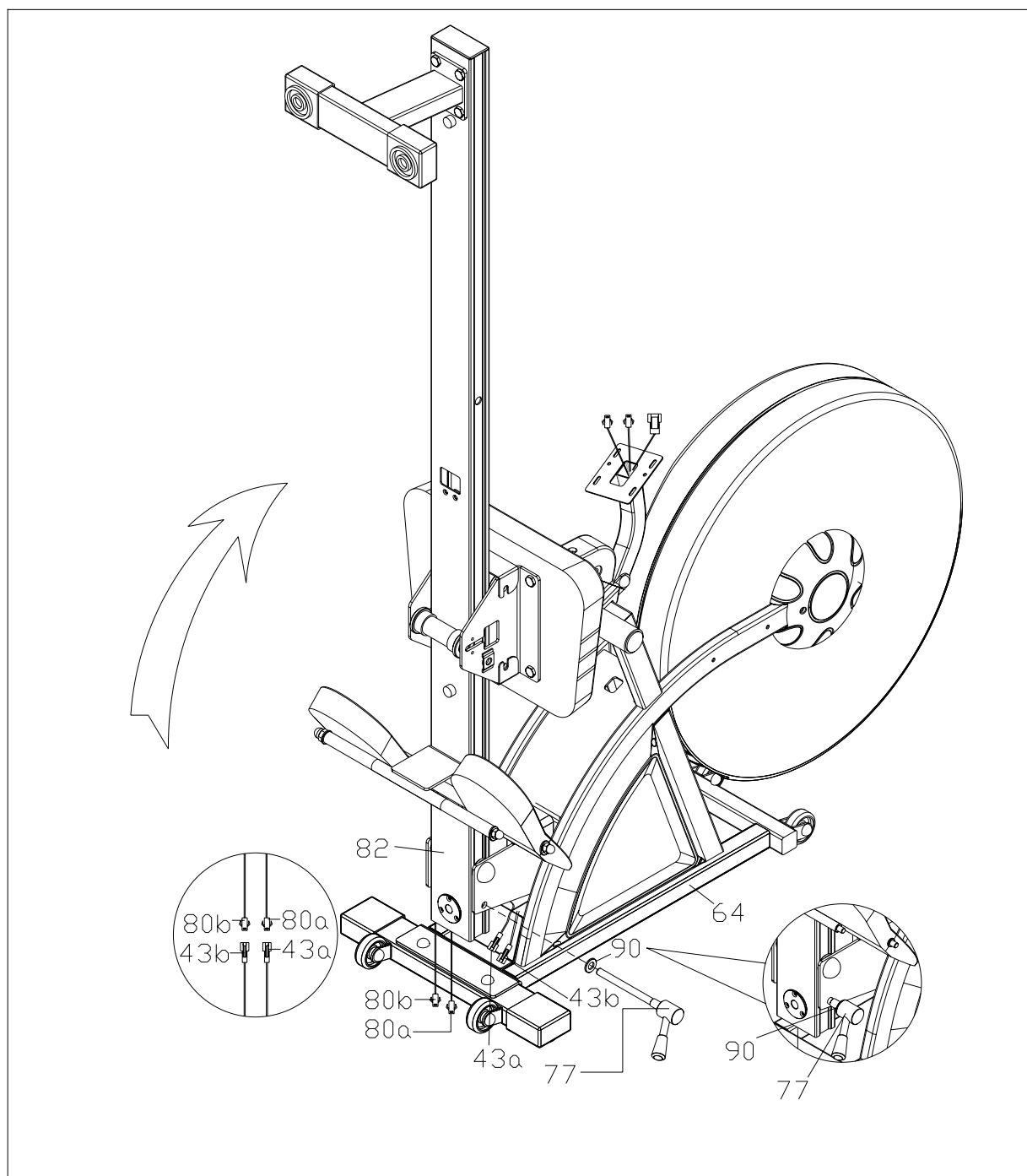
1. Fije la almohadilla base (95) al carril de desplazamiento de aluminio (82) con tornillos (97) y arandelas (96).
2. Ponga la placa trasera (103) dentro del carril de desplazamiento de aluminio (82). Y luego fije el estabilizador trasero (102) al carril de desplazamiento (82) con tornillos (38), arandelas elásticas (37) y arandelas (36).
3. Presione la tapa del extremo (104) en el carril de deslizamiento (82).

Paso 5:



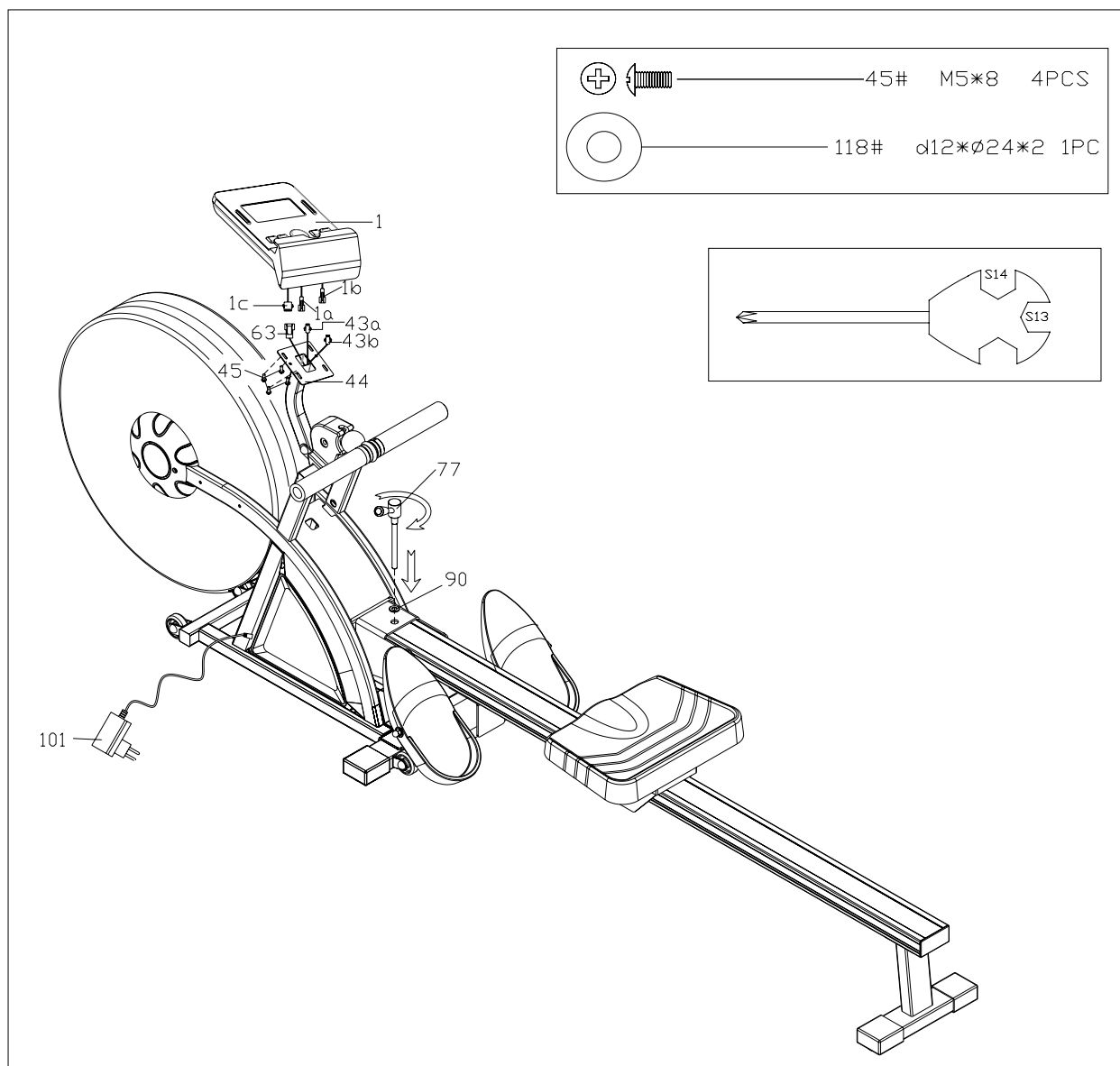
Introduzca el espaciador para el carril de desplazamiento (83) en el carril de desplazamiento de aluminio (82) y luego fije el carril de desplazamiento (82) en la estructura principal (64) con tuercas (66), arandelas (65) y tornillos (68). Y luego presione la tapa de extremo (67) en ellos.

Paso 6:



1. Plieguee la arril de desplazamiento de aluminio (82) y apriételo con la perilla (77) y con la arandela (90).
2. Conecte el cable troncal (80a) (80b) con el cable troncal (43a) (43b).

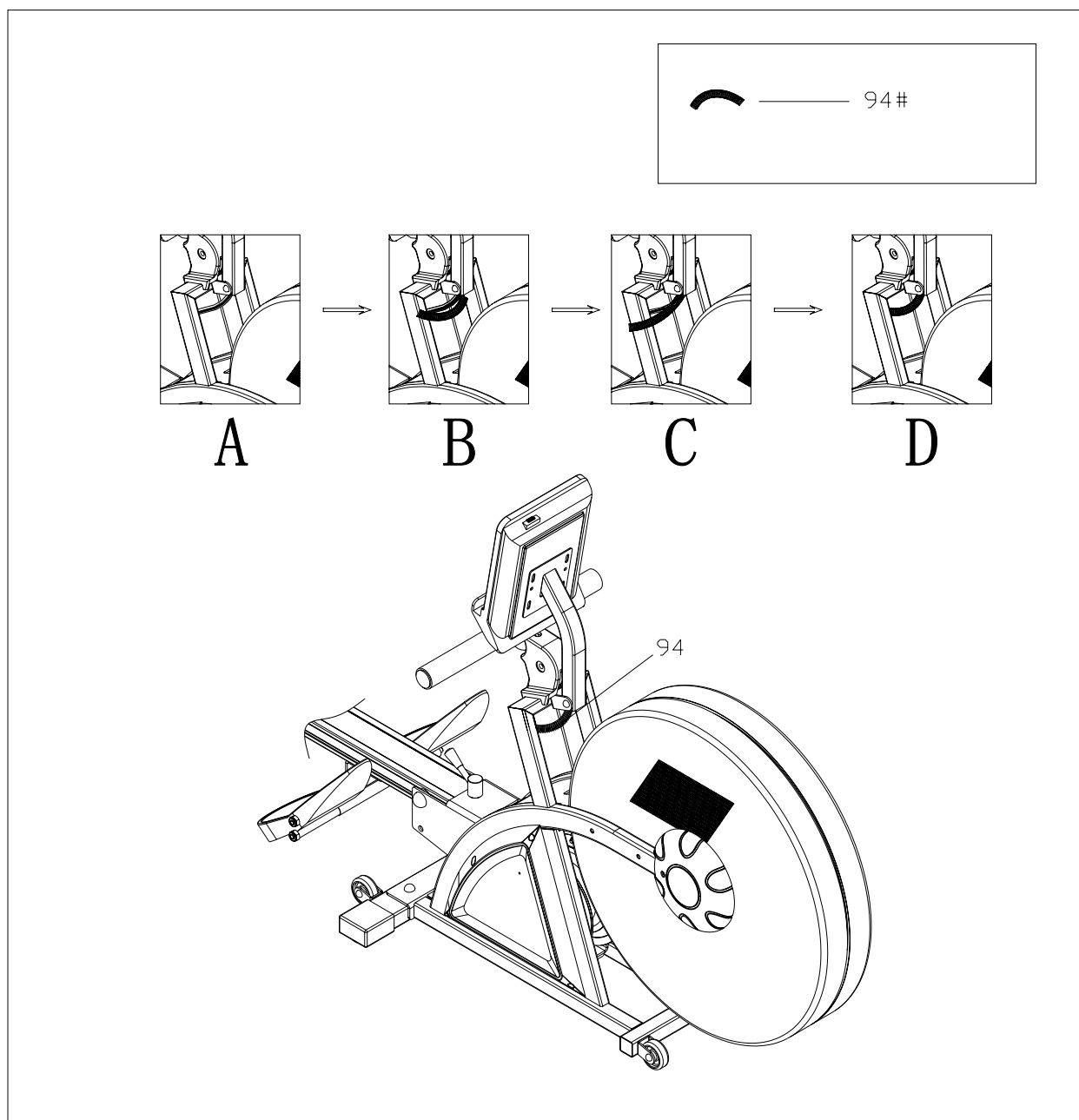
Paso 7:



1. Retire la perilla (77) y la arandela (90) y despliegue el carril e desplazamiento (82) lentamente.
Y luego pree el carril e desplazamiento (82) con la perilla (77) y con la arandela (90).
2. Conecte los cables del ordenador (1a) (1b) (1c) con los cables troncales (43a) (43b) y con el cable troncal.

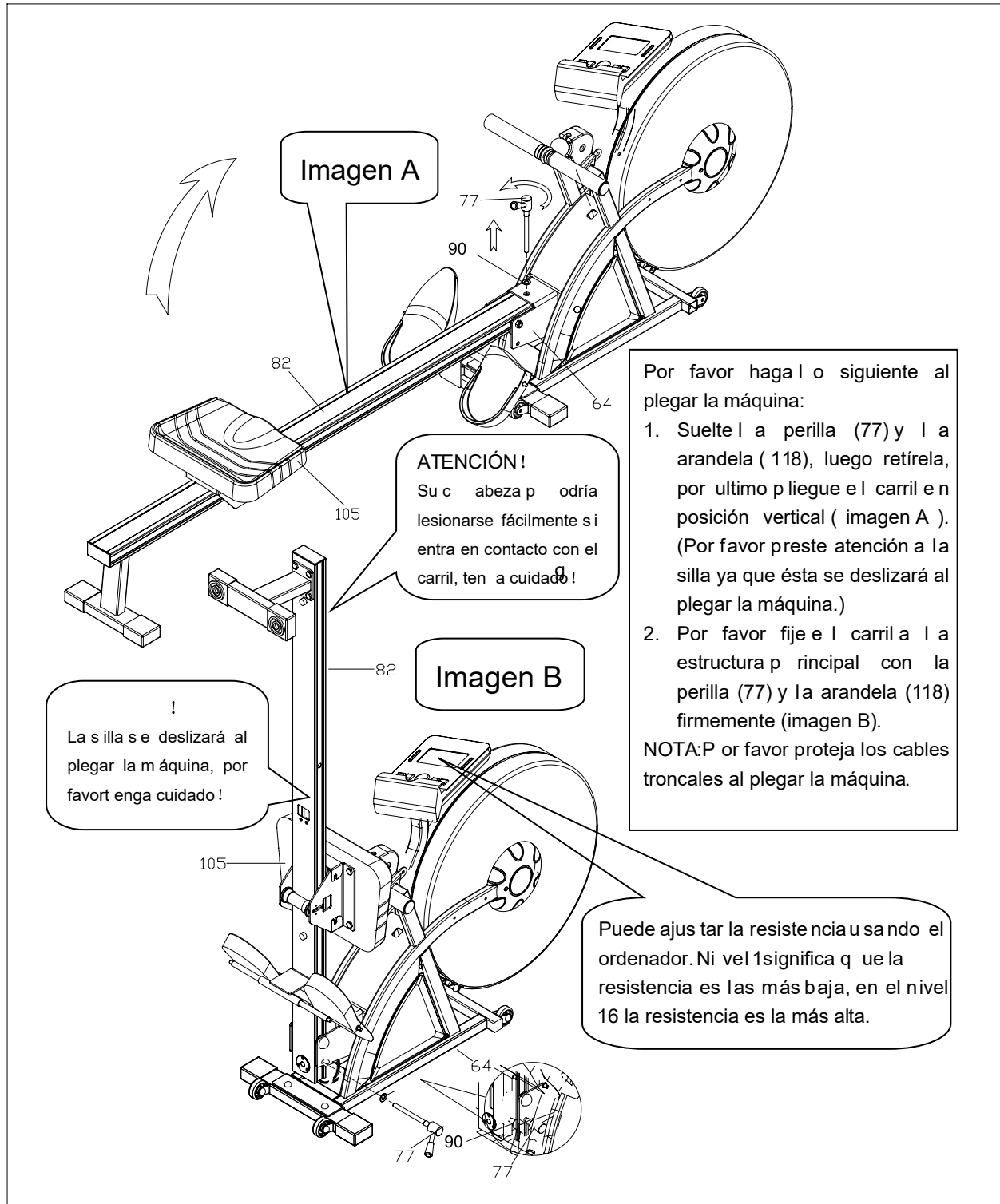
Felicitaciones acaba de terminar el ensamblaje de su máquina!

Passo 8:



Raggomitola i cavi i modo ordinato (94), come mostrato nelle figure A e D.

4. FUNCIONES DE INTRODUCCIÓN



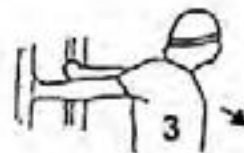
5. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



15 segundos para cada uno



20 segundos



20 segundos



25 segundos



20 segundos



20 segundos



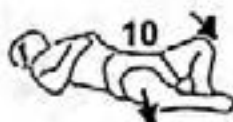
30 segundos



25 segundos para cada pierna



30 segundos



20 segundos



5 segundos x 3 veces



20 segundos



20 segundos para cada pierna

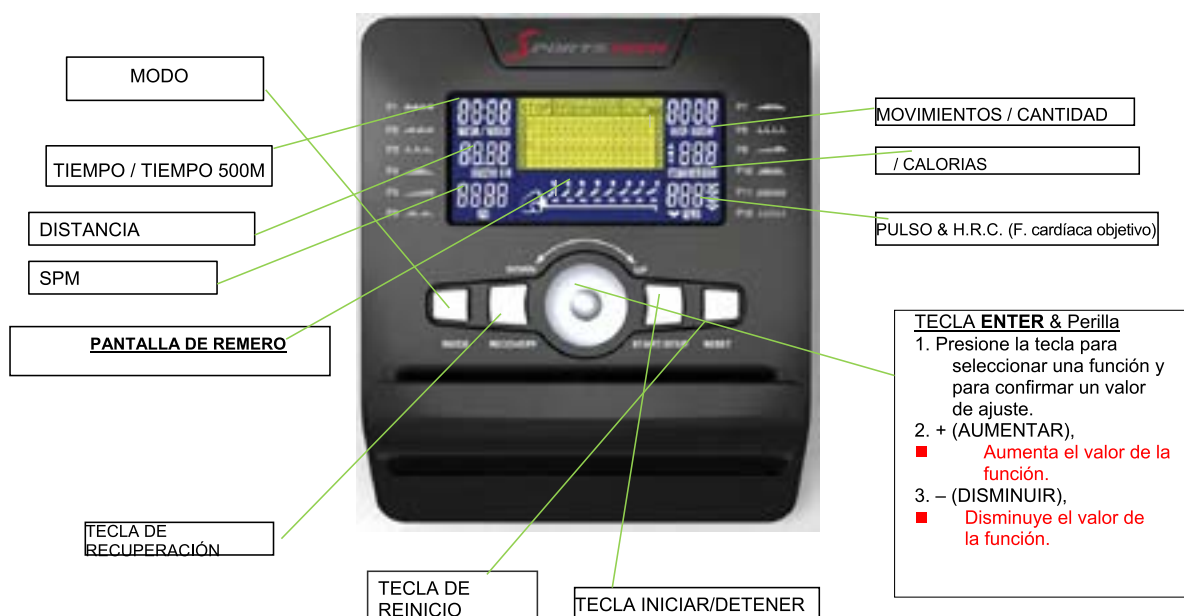


5 veces



15 segundos

6. FUNCIONAMIENTO



1. ESPECIFICACIÓN DE LAS FUNCIONES

Función	Vista en pantalla	Campo ajustable	Memoria	RESET	MODO DE USO SIMPLE
TIEMPO	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU CIRCUIT	Y	Y	1. Cuenta el valor de TIME al comenzar el ejercicio. 2. Si ajusta el tiempo, el indicador TIME parpadeará al alcanzar el valor 0.
SPM	0~10~999	5~90 ±1MINU CIRCUIT	N	Y	START: 1. Comience el ejercicio, el valor se muestra en 3s 2. Sin ejercicio, reiniciar el valor a 0 presionando por 6 s.
DISTANCIA	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.90 ±0.1 CIRCUIT	Y	Y	1. Cuenta el valor de DISTANCE al comenzar el ejercicio. 2. Si se ajusta, cuando la cuenta regresiva llegue a 0 el sistema se detendrá.
CALORIAS	0~999 CAL	0~990 ±10 in circuit	Y	Y	1. Cuenta el valor CALORIES al comenzar el ejercicio. 2. Si se ajusta, cuando la cuenta regresiva llegue a 0 el sistema se detendrá.
EDAD	10-25-99	±1	Y	N	En el ajuste "AGE", el valor inicial es 25.
GENERO	 	 	Y	N	En el ajuste GENDER, por favor elija GIRL o BOY.
ESTATURA	100-160-200 (CM)	±1	Y	N	En el ajuste Height "H.T", el valor inicial es 160CM
PESO	20-50-120 (KG)	±1	Y	N	Ingrese su peso en el ajuste Weight: "W.T".

Frecuencia cardíaca	P , 30~240	0→30~240	Y	Y	Muestra su frecuencia cardíaca actual
Símbolo de corazón	Parpadeo ON/OFF	N	N	N	1. Parpadea al registra una frecuencia cardíaca (lenta o rápida). 2. Si no se registra ninguna frecuencia desaparece el símbolo.
MANUAL		1~16 LEVEL (±1LEVEL)	Y	N	Ajusta la carga de resistencia desde nivel 1-16
PROGRAMA	P1~P12	1~12	Y	N	1. P1~P12 , 12 diagramas fijos 2. Cada vez que elija un PROGRAMA, el diagrama correspondiente se mostrará en el centro de la matriz de puntos. 3. Elija el diagrama girando la perilla UP-DOWN y luego elija ENTER para confirmar. 4. Después de seleccionar el programa, el diagrama se mostrará en la matriz de puntos, gire la perilla UP/DOWN para ajustar el nivel y seleccione ENTER para ajustar TIME.
CARRERA	5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)				El usuario puede ajustar SPM y la distancia para una carrera.
Usuario	U1~U4		Y	N	1.El usuario puede ajustar el diagrama 2.Presione ENTER para el ajuste de línea y mueva la perilla UP/DOWN para ajustar LOAD. 3.Presione ENTER para guardar el valor.
H.R.C.	55% 、75% 、90% 、IND (objetivo)	55% 、75% 、90% 、IND (objetivo)	Y	N	1. Elija entre H.R.: 55% 、75% 、90% 、IND. 2. (55% 、75% 、90% 、IND) el símbolo parpadea durante el ajuste y da luz constante al hacer una elección.
SCAN		N	N	N	1. <u>TIME&TIME/500M</u> . 2. <u>& CALORIES</u> cambia de pantalla cada 6seg. 3. <u>DISTANCE</u> cambia de pantalla cada 6seg. 4. <u>MOVIMIENTOS & CANTIDAD</u> cambia de pantalla cada 6 seg.
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	N	N	Y	
Movimientos	0 ~ 9999	0 ~ 9990±10	Y	Y	Movimientos alarma 1
Cantidad total	0 ~ 9999	N	Y	Y	

2. DESCRIPCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO

- Asegúrese de utilizar el adaptador de corriente adecuado (12V 1500mA), y tenga en cuenta la conexión eléctrica según el país, luego encienda el dispositivo. Tras el encendido el dispositivo hará un sonido por 1 segundo y la pantalla LCD se mostrará toda en 2 segundos.
- Encienda el dispositivo (o presione la tecla RESET por 2 segundos). Presione la tecla START/STOP para entrar directamente en el modo de control manual y así comenzar el ejercicio.
- USER se muestra en la matriz de puntos para elegir (U1-U4), puede girar la perilla UP+, DOWN- para elegir el número del usuario e ingrese los datos del usuario, después presione ENTER para confirmar. Al hacer esto se activarán las funciones superiores, todas parpadearán y esperarán al usuario, gire la perilla UP+, DOWN- para elegir, luego volverá a la elección UX (0-4). ※ USER: U0 ~U4 (U1 ~ U4 datos de usuario guardados; U0- datos y valores no guardados)
- Entrar al modo de control- MANUAL / PROGRAMS / USERS / H.R.C./ RACE
 - Manual

Utilice la perilla para elegir el menú correspondiente y ajuste el valor deseado utilizando UP+ o DOWN- luego presione ENTER para confirmar. Presione START y comience el ejercicio después de ajustar los valores de todas las funciones (I.e. TIME 、DISTANCE 、CALORIES 、HEART RATE).
 - PROGRAM-Programa

Si el usuario elige un programa definido entre P1-P12, mueva UP y DOWN con la perilla para configurar los valores objetivo deseados (Por ejemplo, TIME 、DISTANCE 、CALORIES 、HEART RATE).

4-3 USER-Usuario

Cree un perfil del programa en USER mediante U1-U4 ajustando el nivel de resistencia de cada segmento individual. Luego el programa se guardará automáticamente para un uso a futuro. U0 se puede configurar igual que U1-U4 pero este programa no puede guardarse.

4-4 H.R.C-Control de frecuencia cardíaca

HEART RATE CONTROL- Seleccione su propia frecuencia cardíaca objetivo desde uno de los programas predefinidos 55%, 75%, o 90%. Por favor ingrese su edad en los datos de usuario para asegurarse de que su frecuencia cardíaca objetivo se configure correctamente. La pantalla de frecuencia cardíaca parpadeará cuando haya alcanzado su frecuencia cardíaca objetivo de acuerdo al programa que haya elegido.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- iv. TAG --Valor definido por el usuario

4-5 RECOVERY-Recuperación

Cuando haya terminado el ejercicio, presione RECOVERY. Para que RECOVERY funcione correctamente, necesita el valor de su frecuencia cardíaca. TIME comenzará una cuenta regresiva de 1 minuto y luego se mostrará el nivel de su estado físico de F1 a F6.

NOTA: durante la función RECOVERY no funcionará ninguna otra pantalla.

F1 ~ F6 = TASA DE RECUPERACIÓN CARDÍACA

Funcionamiento: ENTER:

1. El usuario presiona la tecla RECOVERY para comenzar la prueba.
2. El usuario obtiene el resultado entre F1-F6.

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

4-6 RACE-Carrera

Use la perilla **UP +**, **◀ DOWN-** para ajustar el SPM de PC, véase figura A. y ajuste la DISTANCIA véase figura B, presione START para comenzar la carrera, el símbolo USER & PC parpadearán para mostrar quien corre primero (la carga del usuario es ajustable en la carrera). Al terminar la carrera, el resultado se ve en la figura D= Ganador, figura E= Perdedor.

4-7 TIME/500M-Tiempo/tiempo 500M

El ordenador calculará automáticamente cuanto tiempo necesita el usuario para remar una distancia de 500 metros.

4-8 VERAGE-Promedio: A + Displa

Presione la tecla STOP para detener el ejercicio. La pantalla mostrará A + (Valor promedio), se incluyen valores como Tiempo/500 M; SPM; frecuencia cardíaca.

5. BLUETOOTH

Durante la fase de inicio, el usuario puede usar la aplicación Bluetooth para conectarse con la consola, la cual puede controlar y enviar datos mediante conexión inalámbrica (Únicamente para Android 4.3 o superior).

6. CARGADOR USB

Tensión de carga de 5.0 CC, 500 MA, shortcut y protección de sobrecarga.

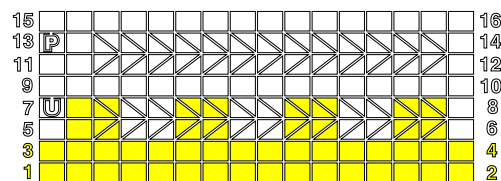
3. FUNCION DE LAS TECLAS:

1. PERILLA UP +, DOWN - :

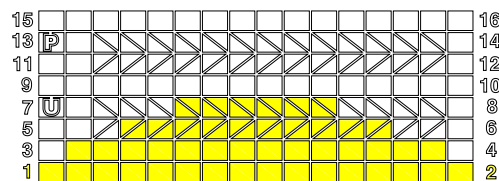
- A. Ajusta el reloj.
- B. Elige U0~U4.
- C. Ajuste de datos del usuario(por ejemplo, género, edad, estatura y peso) :

- D. Elije los modos MANUAL 、 PROGRAM 、 、 USER 、 HRC 、 RACE :
 - E. Elije los programas P1-P12 :
 - F. Ajusta el nivel de la carga en modo MANUAL / PROGRAM:
 - G. Ajusta el valor de la función (por ejemplo, tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardíaca, carrera, etc.)
 - H. Elije la frecuencia cardíaca objetivo - H.R.C. 55%,75%,90%,IND(OBJETIVO) :
 - I. Elije el usuario
- 2. TECLA ENTER:**
Confirmar ajustes y seleccionar funciones.
- 3. TECLA START/STOP:**
Presione la tecla, el Sistema comenzará a calcular. Presiónela de nuevo para detener.
- 4. TECLA RECOVERY:**
Comprueba la tasa de recuperación del usuario después del ejercicio.
- 5. TECLA RESET:**
 - Presione la tecla RESET, el valor de la función parpadeará a la espera de un nuevo valor.
 - Presione y mantenga la tecla RESET por 2 segundos para volver al modo de control (MANUAL / PROGRAM/USER/HRC/RACE).
 - Presione y mantenga la tecla RESET por 2 segundos dos veces para reiniciar todos los valores y volver al modo de configuración (por ejemplo, reloj, calendario).
- 6. TECLA MODE:**
Confirmar ajustes y seleccionar funciones.

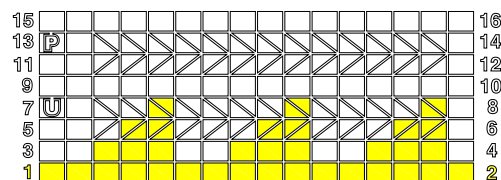
7. PERFILES DE PROGRAMA
PROGRAMAS P1-P12



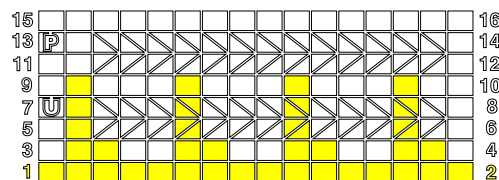
P1



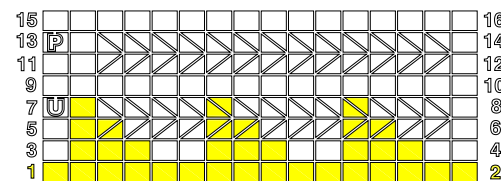
P7



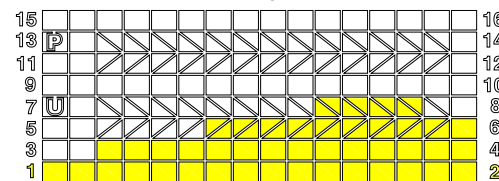
P2



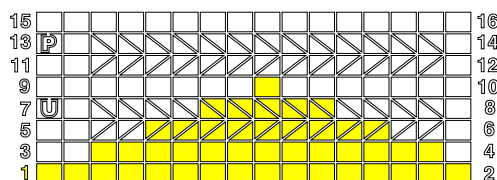
P8



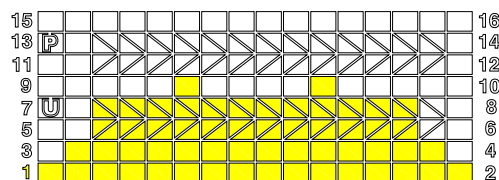
P3



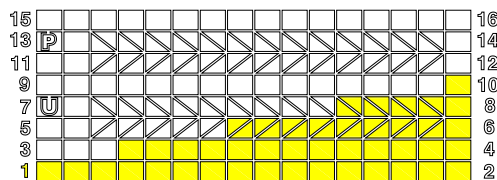
P9



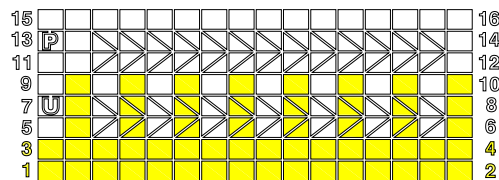
P4



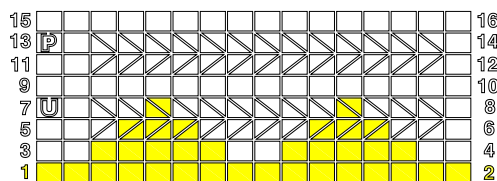
P10



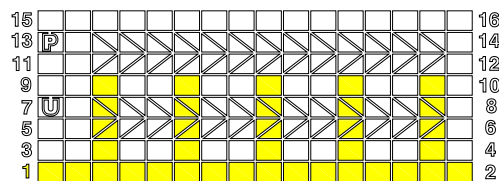
P5



P11



P6



P12

7. CUIDADO, LIMPIEZA & MANTENIMIENTO

ATENCIÓN

Antes de limpiar, realizar trabajos de mantenimiento y / o reparación, el dispositivo debe estar completamente desconectado del tomacorriente. Para esto desconecte el cable de alimentación del tomacorriente y del dispositivo. El cable de alimentación puede conectarse de nuevo a la máquina y al tomacorriente cuando todos los trabajos se hayan completado y cuando el dispositivo esté en su estado óptimo para el ejercicio.

Limpieza

Limpie el equipo después de cada sesión de entrenamiento. Haga esto con una toalla húmeda y con jabón. No use disolventes. Una limpieza constante ayuda de manera significativa a preservar la vida útil de la máquina. Los daños causados por sudoración u otros líquidos no están cubiertos en ningún momento por la garantía. Tenga cuidado de que ningún líquido entre en la máquina o en el ordenador durante la sesión de entrenamiento.

Mantenimiento

Para garantizar un funcionamiento óptimo y sin problemas de la silla por favor limpie periódicamente los rieles de aluminio.

Verificación de las piezas de ajuste

Revise al menos una vez al mes la rigidez de las tuercas y tornillos. Ajústelos de nuevo de ser necesario.

Verificación de los componentes

Antes de cada sesión de entrenamiento revise la posición del dispositivo y la trayectoria de deslizamiento de la silla. Ésta debe estar libre de obstáculos.

PRECAUCIÓN: Nunca entrene si uno o más de estos componentes están sueltos.

8. 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



eHealth



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.

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>