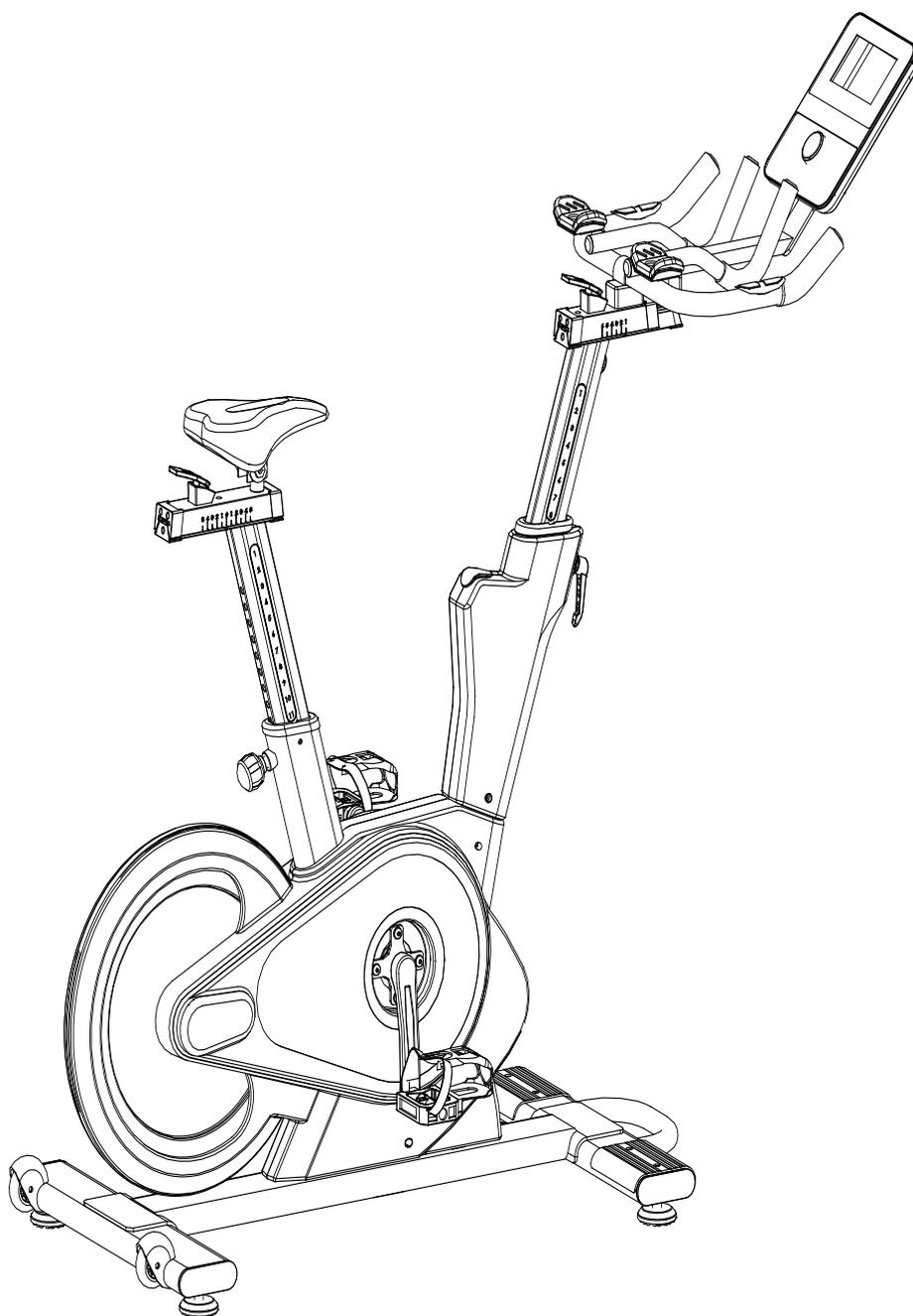




SPORTSTECH

SX600

Speedbike



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Unsere **Video Tutorials** für Dich!

Aufbau
Benutzung
Abbau



In 3 einfachen Schritten
zum schnellen und sicheren Start:

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



Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/sx600_video

Sehr geehrter Kunde,

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

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



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

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

SICHERHEITSHINWEIS ACHTUNG

- 1. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.**
- 2. Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 2,5 Metern Abstand drumherum.**
- 3. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Stand: 10.02.2020

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE	7
AUFBAUANLEITUNG	8
ANPASSEN.....	10
DEHNUNGSÜBUNGEN	11
TRAININGSANLEITUNG	12
KONSOLEN-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	14
KOMPATIBLE FITNESS APPS	30
DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN.....	31
KONFORMITÄTSERKLÄRUNG.....	188



SPORTSTECH

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

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

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE

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

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



SPORTSTECH

AUFBAUANLEITUNG

Vorbereitung

- Achten Sie vor der Montage darauf, dass Sie genügend Platz um das Produkt herum haben.
- Verwenden Sie die vorhandenen Werkzeuge für die Montage.
- Bitte prüfen Sie vor der Montage, ob alle benötigten Teile vorhanden sind. Vor dieser Anleitung finden Sie eine Explosionszeichnung mit allen Einzelteilen (mit Nummern gekennzeichnet), aus denen dieses Gerät besteht.

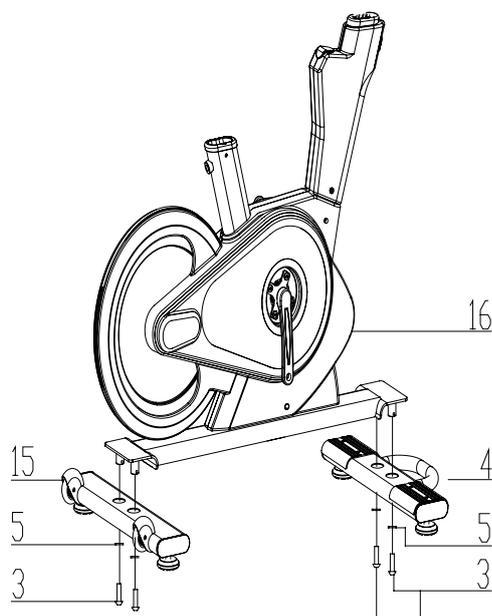


BILD 1:

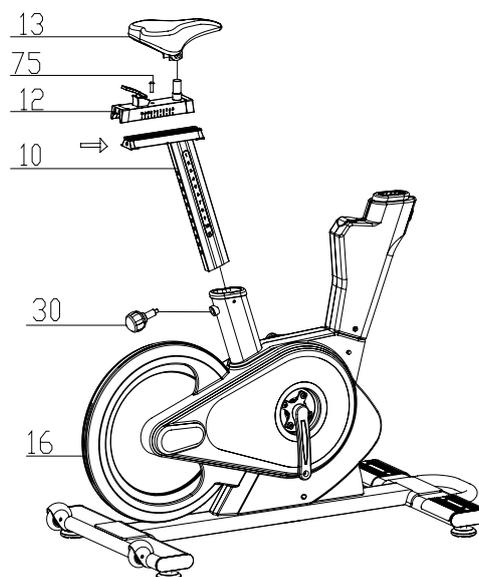
Befestigen Sie den Stabilisator (#15) am Hauptrahmen (#16) mit zwei Sätzen Ø10 Unterlegscheiben (#5) und M10*30 Schlossschrauben (#3).

Befestigen Sie den Stabilisator (#4) am Hauptrahmen (#16) mit zwei Sätzen Ø10 Unterlegscheiben (#5) und M10*30 Schlossschrauben (#3).

BILD 2:

Schieben Sie die vertikale Sattelstütze (#10) in das Sattelstützengehäuse am Hauptrahmen (#16). Schieben Sie dann die Sattelstütze (#12) in die vertikale Sattelstütze (#10) und sichern Sie diese dann mit einer Unterlegscheibe (#25) und einem Knauf (#26). Sichern Sie den Sattel mit dem Einstellknopf (#30) in Position. Die richtige Höhe für den Sitz kann eingestellt werden, nachdem das Fahrrad vollständig montiert ist.

Befestigen Sie nun den Sitz (#13) an der Sattelstütze (#12) wie abgebildet, und ziehen Sie die Bolzen um die Schrauben unter dem Sitz fest.



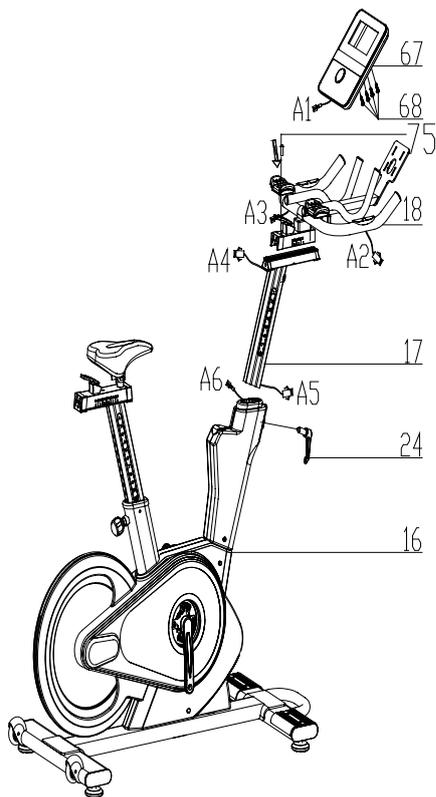


BILD 3:

Der L-förmige elastische Stift (#24) zum Entspannen und Herunterziehen, dann eine Verstellrohranordnung (#17), die in die Hauptrahmenanordnung (#16) des Rohres zwischen der Auskleidung eingesetzt ist, an die geeignete Stelle bringen, mit dem L-förmigen elastischen Stift (#24) öffnen und verriegeln. Dann wird die Handlaufanordnung (#18) in den Verstellrohr-Montagearm (#17) eingesetzt, wobei drei der sechs Ecken der inneren sechs Inbusschlüssel Flachrundschauben (#26) zur Verriegelung verwendet werden. Damit wird der Verriegelungsknopf (#19) verriegelt.

ACHTUNG: SIE SOLLTEN DEN LENKER FEST ANBRINGEN

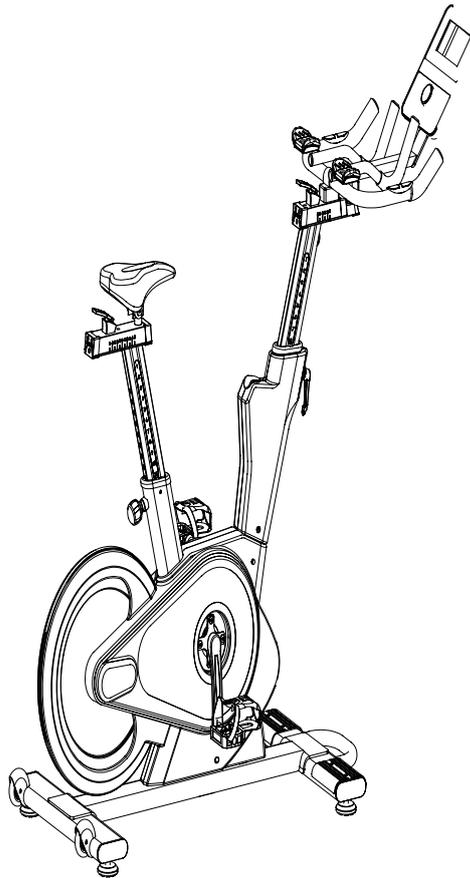
Bringen Sie den Computer (#67) mit 4 Bolzen (#68) auf dem Computerhalter (#18) an. Verbinden Sie die Stecker (A1 & A2, A3 & A4, A5 & A6).

BILD 4:

Die Pedale (# 1 L & # 1 R) sind mit "L" und "R" gekennzeichnet - links und rechts. Verbinden Sie sie an ihren entsprechenden Kurbelarmen. Der rechte Kurbelarm befindet sich auf der rechten Seite des Fahrrads, wenn Sie darauf sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden sollte.

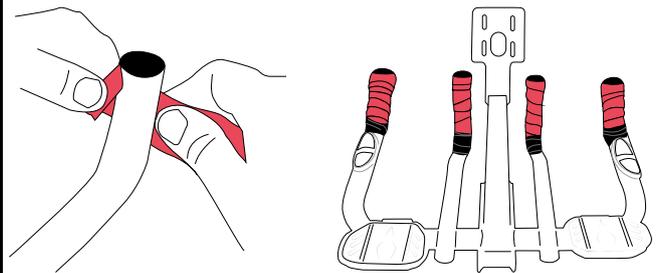
Nach dem Einschalten wird der Widerstand durch den elektronischen Wächter eingestellt.





Das Gerät ist nun einsatzbereit.

Hinweis: Möchten Sie die Lenkerbänder am angewinkelten Stück den Griffs austauschen? Dann bringen Sie diese ganz einfach am Griffende beginnend von links nach rechts umwickelnd so an den Griff an, dass der mittlere Klebestreifen vollständig am Griff klebt. Achten Sie darauf, dass keine Lücken oder eine zu weite Überlappung des Lenkerbandes entstehen. Am angewinkelten Stück angekommen, können Sie das überschüssige Band abschneiden. Befestigen Sie das Ende mit einem Isolierband.



ANPASSEN

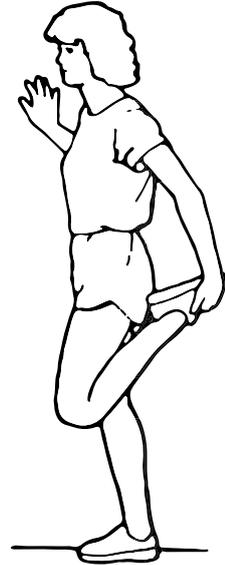
- Um die Sitzhöhe anzupassen, lösen Sie zuerst den L-förmigen Hebel an der vertikalen Sitzhalterung des Hauptrahmens und ziehen ihn heraus. Drücken/Ziehen Sie die Sattelschiene in die gewünschte Höhe, sodass vorhandene Löcher in Sattelschiene und Sitzhalterung sich überlappen. Nun können Sie den L-förmigen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

DEHNUNGSÜBUNGEN

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

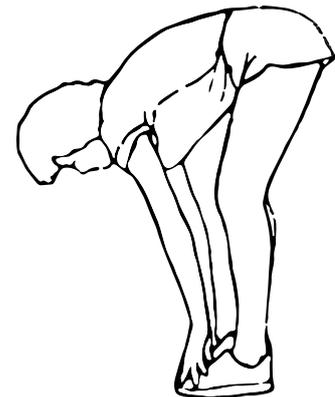
QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



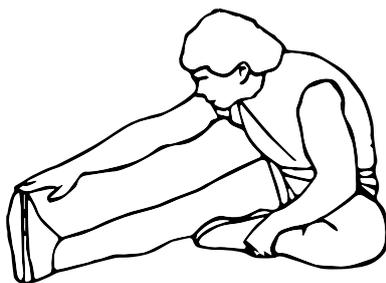
INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



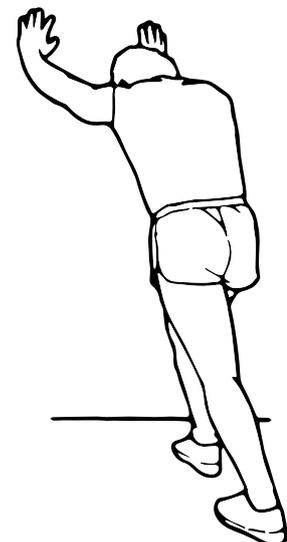
ZEHEN BERÜHREN

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



ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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

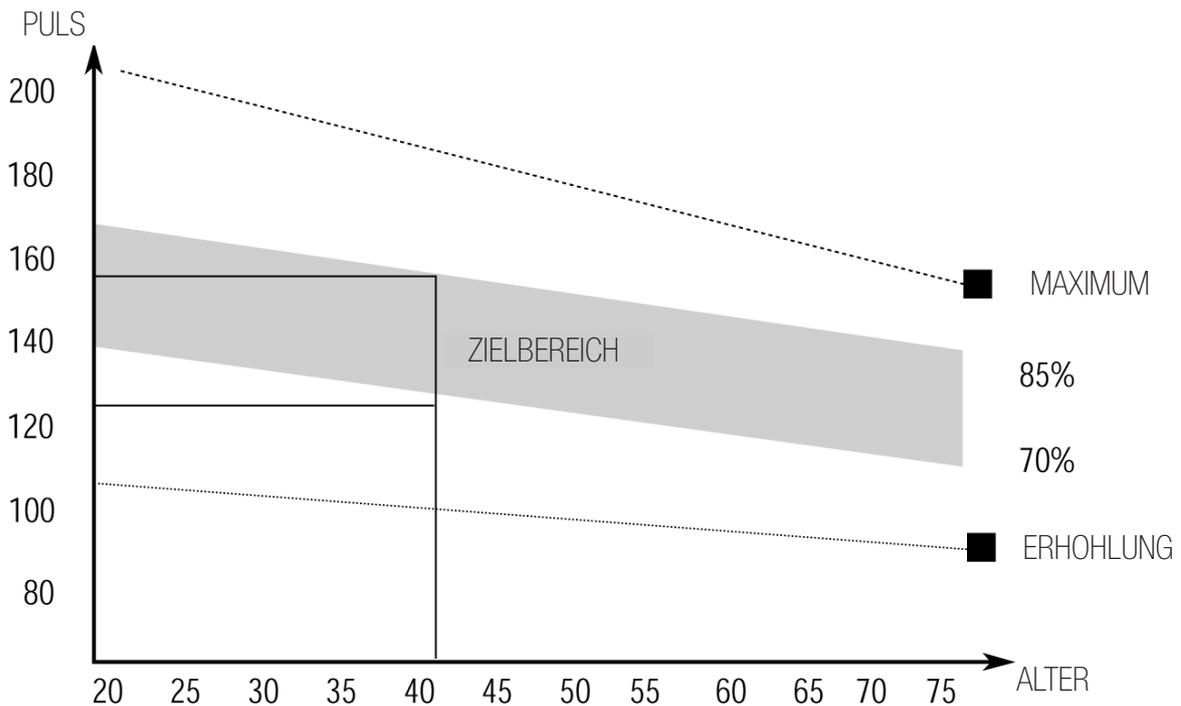


WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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

TRAININGSANLEITUNG

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



Diese Phase sollte für die meisten Personen mindestens 12 Minuten betragen

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

Muskelaufbau:

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

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

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

Abnehmen

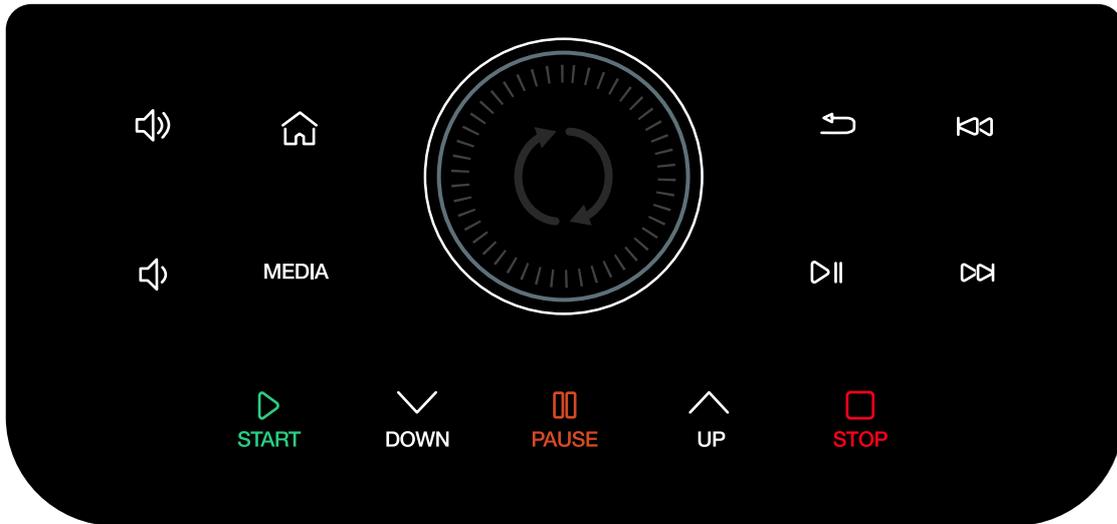
Hier ist Ihre Anstrengung der entscheidende Faktor. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Das Workout ist im Grunde das Selbe, wie wenn Sie Ihre Fitness steigern möchten. Der Unterschied liegt nur im Ergebnis, welches Sie erzielen möchten.

Nutzung

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

KONSOLE BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Benutzeroberfläche:



2. Navigation Menü:

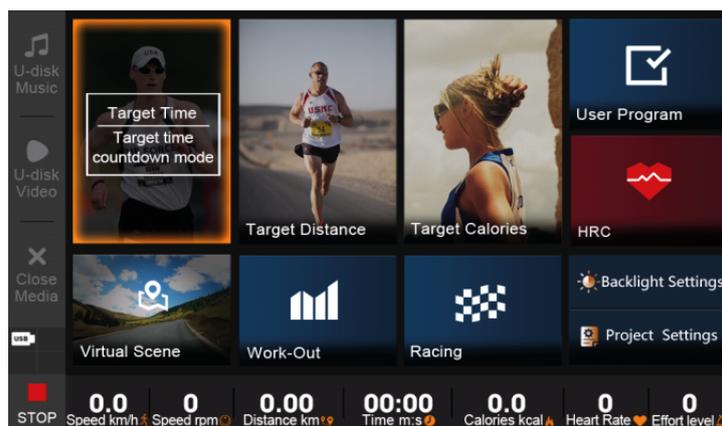
	"Start" Taste zum Starten des Speedbikes		Rotierende Taste zur Bestätigung
	"Stop" Taste zum Anhalten des Speedbikes		Taste Medien umschalten
	"HOME" Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren		Taste Lautstärke erhöhen
	"Return" Taste, um zur übergeordneten Oberfläche zurückzukehren		Taste Lautstärke verringern
	"UP" Taste zur Erhöhung des Widerstandes		wiedergabe/Pause Taste
	"DOWN" Taste zum Verringern des Widerstandes		Zurück
	"PAUSE" Taste zum Anhalten des Widerstandes		Weiter

3. Technische Parameter:

LCD	1024*600TFT LCD 7 Zoll
Prozessor	64M Integriert
Interner Speicher	Audiounterstützung MP3, Videounterstützung maximal 1280x768 Auflösung, H.264 dekodierte MP4, MKV-Dateien
USB	8M NOR + 8G EMMC
Flash	8M NOR + 8G EMMC

4. Schritte der Systembedienung und Beschreibung der Symbolfunktionen:

Hauptseite



Funktionsbeschreibung des Bewegungsparametersymbols



Geschwindigkeit km/h: Zeigt den aktuellen Geschwindigkeitswert an; Km /h, km/h



Drehzahl U/min: Zeigt den aktuellen Drehzahlwert an; Einheit U/min, Umdrehungen pro Minute



Entfernung Zeigt den aktuellen Kilometerstand an: km, km



Zeit m:s Zeigt die aktuelle Laufzeit; Einheit h:m:s, Stunde: Minute: Sekunde



Kalorien: Zeigt die aktuelle Wärmemenge an; Einheit kcal, Kilokalorien



Puls: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz; BPM pro Minute



Leistungshöhe: Zeigt den Widerstandswert des aktuellen Betriebs an; Einheitenebene, Pegel.

Beschreibung des Bewegungsparametersymbols



"DREHKNOPF" Wählen Sie das Symbol aus, indem Sie die Taste im oder gegen den Uhrzeigersinn drücken, und drücken Sie den "DREHKNOPF" zur Bestätigung und Eingabe.



Sollzeit: Nach dem Start wird der Zeitwert auf 0 gesetzt und die Übung abgeschlossen.

Wählen Sie den Effekt des Countdown-Symbols für die Zeit:



Ziel-Distanz: Nach dem Start wird die Distanz bis auf 0 gezählt, dann ist die Übung beendet. Auswahleffekt für das Avometer-Symbol:



Zielkalorien: Nach dem Start wird die Distanz bis auf 0 gezählt, dann ist die Übung beendet. Das Symbol zur Kalorienmessung ist ausgewählt:





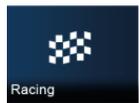
Benutzerprogramm: Es sind 6 benutzerdefinierte Spalten integriert, der Benutzer kann den Widerstandswert selbst einstellen, und das System speichert den Wert automatisch. Benutzerdefinierter Effekt der Symbolauswahl:



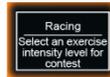
HRC: Ist unterteilt in: Vorwärmstufe, Drehzahlregelstufe und Abkühlstufe, und das System passt automatisch den angemessenen Widerstandswert entsprechend dem vom Benutzer erfassten Puls an, um einen hervorragenden Trainingseffekt zu erzielen. Pulssteuerungssymbol ausgewählt Effekt:



Virtuelle Szene: 6 zur Auswahl, einschließlich Xiamen Huandao Road, Sichuan und Tibet Topographie-Video, unterstützt Real Video Loop-Playing. Symbol für körperliche Bewegung ausgewählt Effekt:



Rennsport: Es gibt 12 Sportmodi zur Auswahl, Benutzer und das System treten gegeneinander an. Auswahleffekt des Wettkampfübungssymbols:



Training: Es gibt 12 integrierte Bewegungsmodi. Programmübung Symbol ausgewählt Effekt:



Training: Es gibt 12 integrierte Bewegungsmodi. Programmübung Symbol ausgewählt Effekt:



Beschreibung der Medienfunktionssymbole

Nach dem Anklicken der Taste  "Medien" wechseln Sie die Medienfunktion, wählen das Symbol durch Drücken der Taste im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn aus und drücken Sie den "DREHKNOPF"  zur Bestätigung und Eingabe.



U-Disk-Musik spielt Lieder, indem Sie eine Audiodatei von einem USB-Stick lesen. Auswahleffekt für U-Disk-Musiksymbole:



U-Disk-Video gibt ein Video durch Lesen einer Datei von einem USB-Stick wieder. Auswahleffekt für U-Disk-Videosymbole:



Medien schliessen: Verwenden Sie die Taste "Medien schliessen", um die aktuelle Medienfunktion auszuschalten. Symbol "Medien schliessen"

Auswahleffekt:



Beschreibung der Funktion des Statussymbols

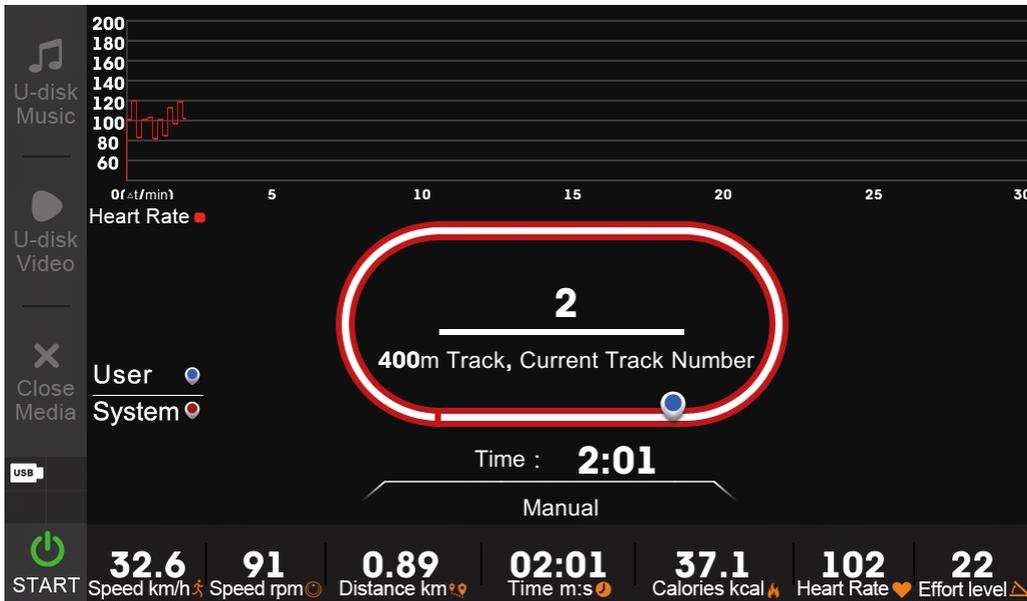


Legen Sie die U-Disk ein, und das U-Disk-Symbol zeigt:  Legen Sie die U-Disk ein, und das U-Disk-Symbol zeigt 

5. Bedienung im Hauptmenü

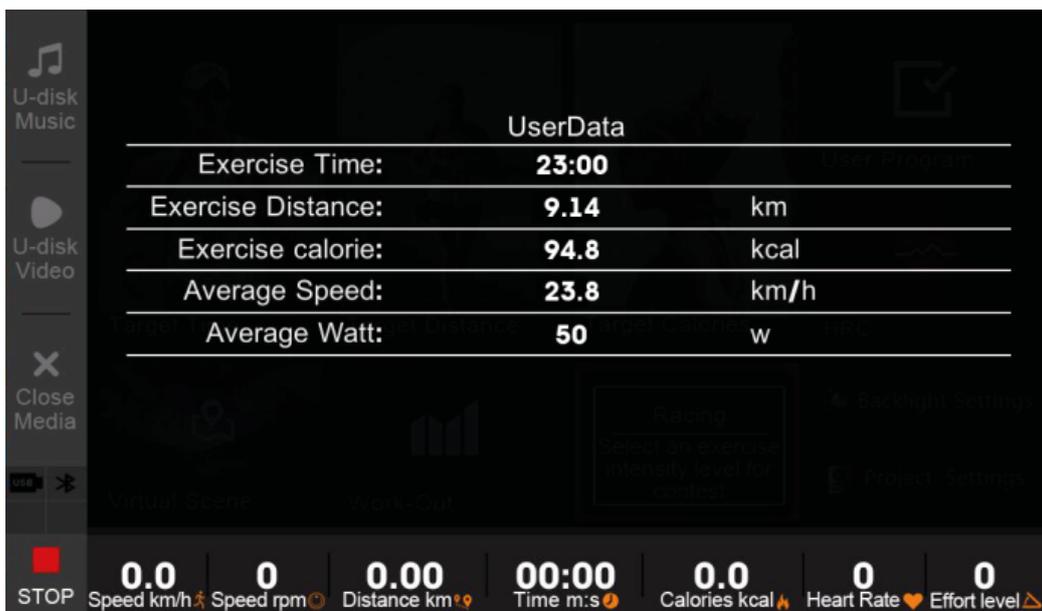
Schnellstart

Klicken Sie auf die Taste "START" und wechseln Sie in den manuellen Modus des Heimtrainers. Die Anzeige sieht wie folgt aus:



Die Widerstandsregelung kann durch Anklicken der Taste zur Einstellung der Leistungsstufe erreicht werden.

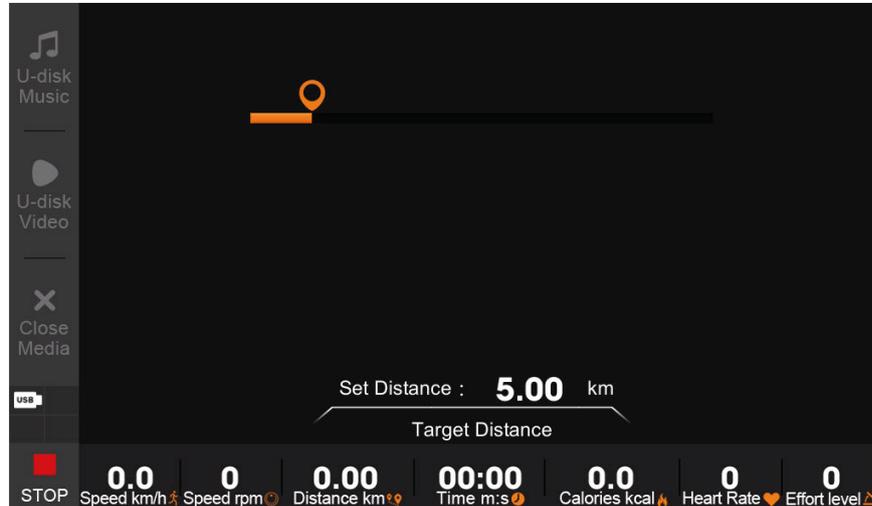
Klicken Sie auf die Taste "Stop" und das Speedbike stoppt. Die Oberfläche sieht wie folgt aus (dieser Schritt gilt für alle Motorfunktionen):



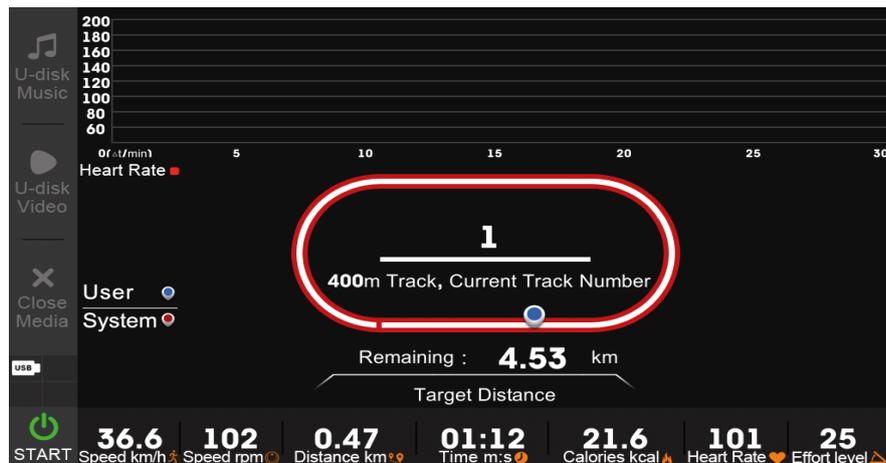
Zielmodus



Wählen Sie das Symbol "Zielübung - Distanzumkehr", drücken Sie den "Drehknopf" zur Eingabe und die Anzeige sieht wie folgt aus (nehmen Sie Distanzumkehr als Beispiel):



Stellen Sie die Parameter mit Hilfe des "Drehknopfs" so ein, dass sie im oder gegen den Uhrzeigersinn arbeiten.



Drücken Sie die "Start"-Taste zum Starten des Speedbikes

Zielmodus: Wählen Sie den entsprechenden Modus aus und stellen Sie die gewünschten Bewegungsparameter ein. Nach dem Start läuft die Maschine automatisch gemäss den eingestellten Parametern. Nach dem Countdown stoppt die Maschine automatisch. Die Widerstandsregelung kann durch Drücken der Taste zur Einstellung des Widerstands auf der Tastatur während der Bewegung erreicht werden. Sie können auch die Taste "Stop" auf der Tastatur drücken, um das Speedbike anzuhalten.

Zielzeit Die einstellbare Zeit ist 0:10:00-10 Stunden, die Voreinstellung ist 0:30:00:00.

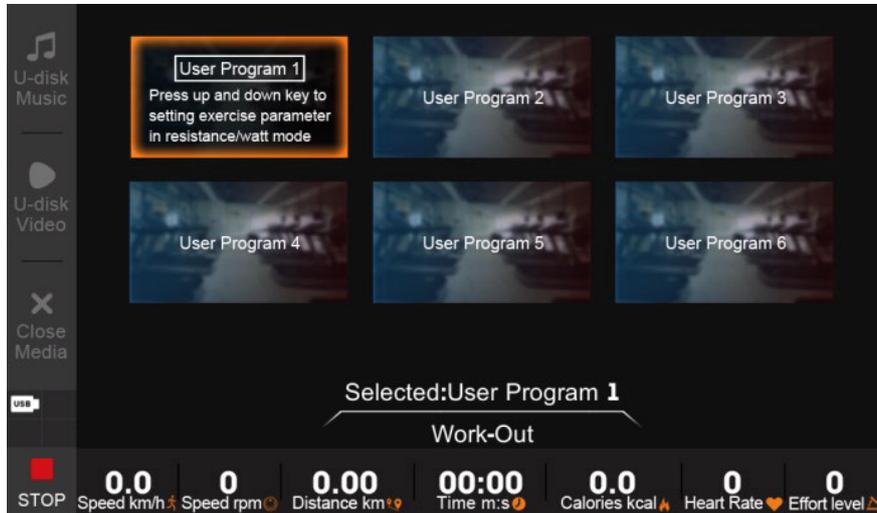
Zielentfernung Die einstellbare Reichweite ist 1,0-200 km, Standard ist 5 km

Zielkalorien Die einstellbaren Kalorien sind 10-2000 kcal, Standard ist 50 kcal.

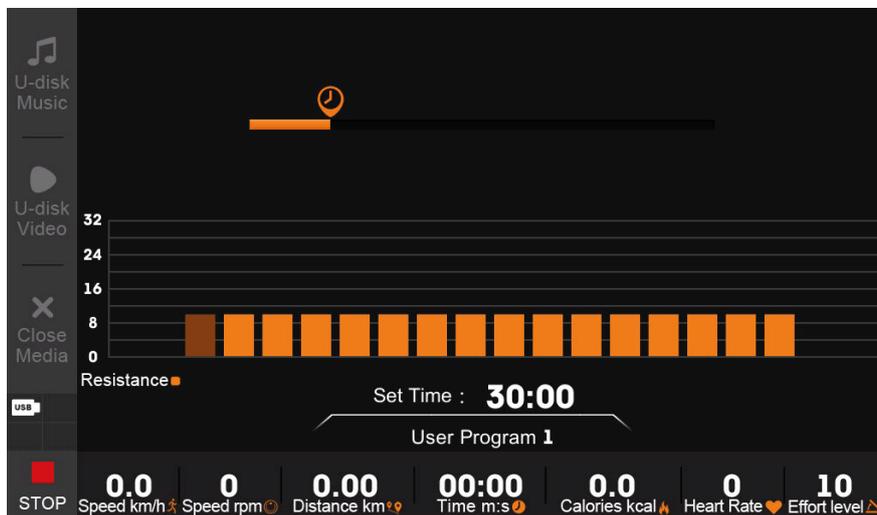
6. Benutzerprogramm



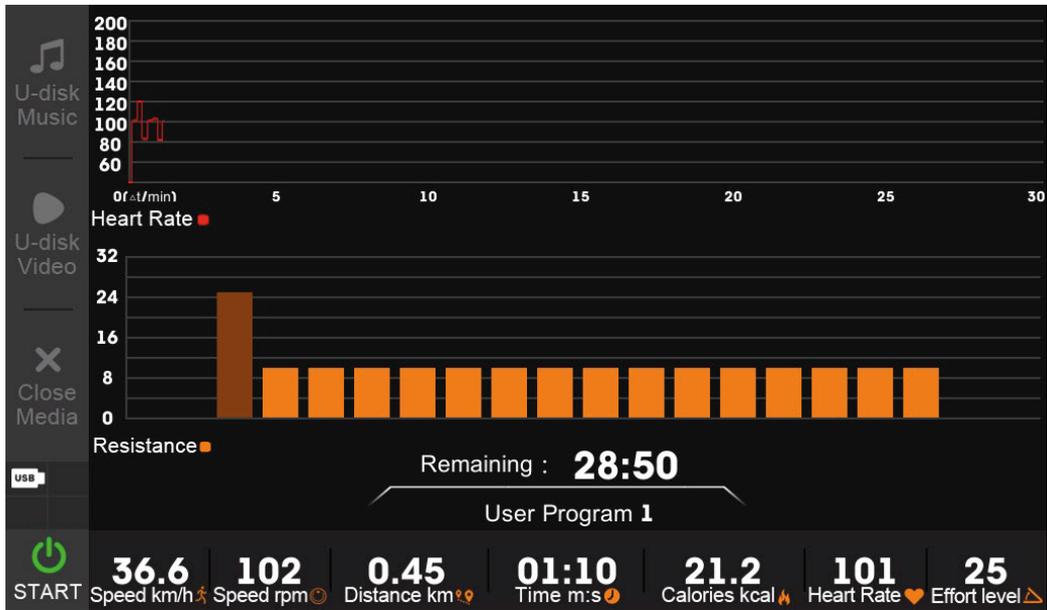
Klicken Sie zum Aufrufen auf den "Drehknopf" (6 benutzerdefinierte Spalten sind integriert. Der Benutzer stellt den Widerstandswert manuell ein und das System speichert ihn automatisch.) Die Anzeige sieht wie folgt aus:



Verwenden Sie den "Drehknopf"  im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, um das Symbol auszuwählen, drücken Sie den "Drehknopf", um zu bestätigen und in die benutzerdefinierte Einstellung zu gelangen:



Verwenden Sie den "Drehknopf"  im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, um den Parameter einzustellen, verwenden Sie die "Leistungsstufe", um den Parameter einzustellen. Klicken Sie auf den "Drehknopf", um die Daten zu speichern und zum nächsten Abschnitt des Parameters Einstellungen ("loop Settings") zu gelangen. Sie können die Parameter automatisch speichern, indem Sie das System einstellen.



Drücken Sie die "Start"-Taste zum Starten des Speedbikes

7. Virtuelle Szenen



Klicken Sie auf den "Drehknopf", um in die folgende Anzeige zu gelangen:



Verwenden Sie den "Drehknopf" , um das Symbol durch Drücken der Taste auszuwählen, drücken Sie den "Drehknopf" zur Bestätigung und Eingabe:

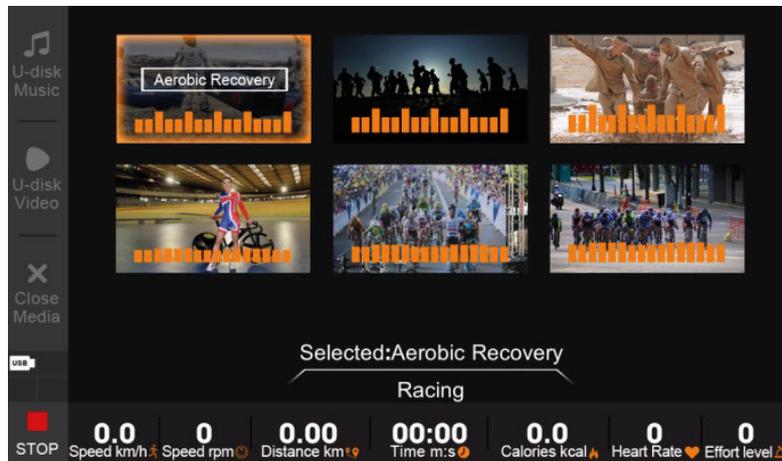


Im Laufe des Betriebs ist der Standardwert des Anfangswiderstandes 10. Klicken Sie auf die Tasten "+" und "-" der Tastatur, und der Benutzer kann den Widerstand selbst einstellen. Die Geschwindigkeit ändert sich, und die Geschwindigkeit der Szene ändert sich entsprechend.

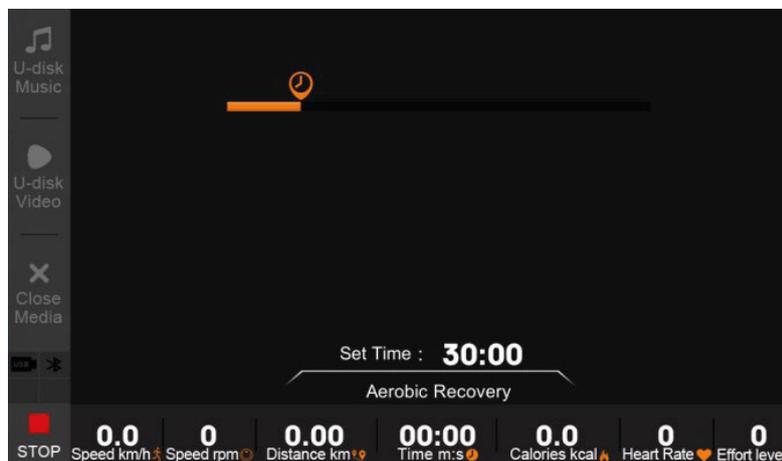
8. Rennen



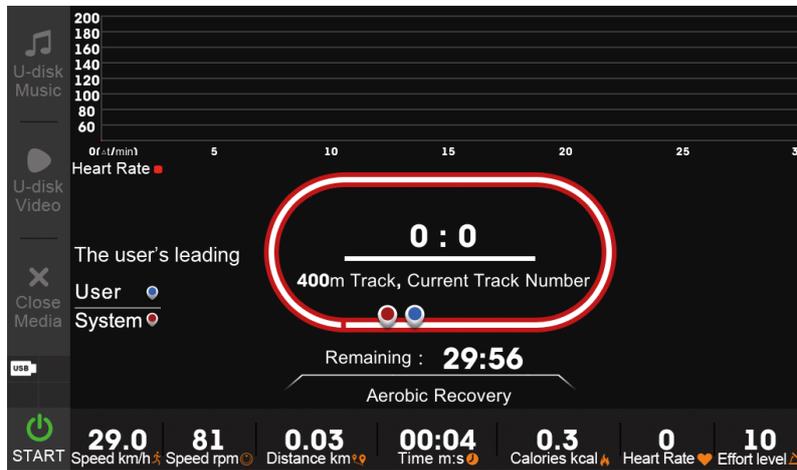
Drücken Sie den "Drehknopf" zur Bestätigung (es gibt 12 Sportmodi, die der Benutzer wählen und bestreiten kann), und die Anzeige ist wie folgt:



Verwenden Sie den "Drehknopf" , um das Symbol im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn auszuwählen, drücken Sie den "Drehknopf" zur Bestätigung und Eingabe:

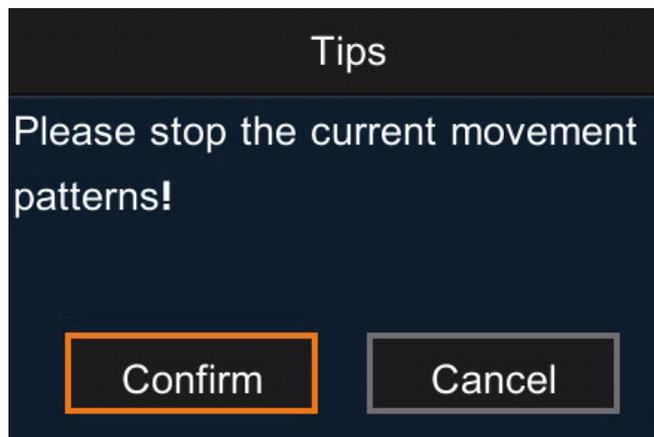


Verwenden Sie den "Drehknopf" , um den Parameter im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn einzustellen.



Drücken Sie die "Start"-Taste zum Starten des Speedbikes

Betriebsanleitung: Verwenden Sie während des Betriebs des Speedbikes die Taste "Zurück", um zur letzten Oberfläche zurückzukehren: Drücken Sie "HOME", um zum Hauptmenü zurückzukehren. Klicken Sie auf "Rennen", um zur Bedienoberfläche zurückzukehren; andere Sportfunktionen ("Virtuelle Szene"/"Training"/"Benutzerprogramm") werden wie folgt angezeigt (ebenso sind die Popup-Schritte bei allen Sportfunktionen gleich):

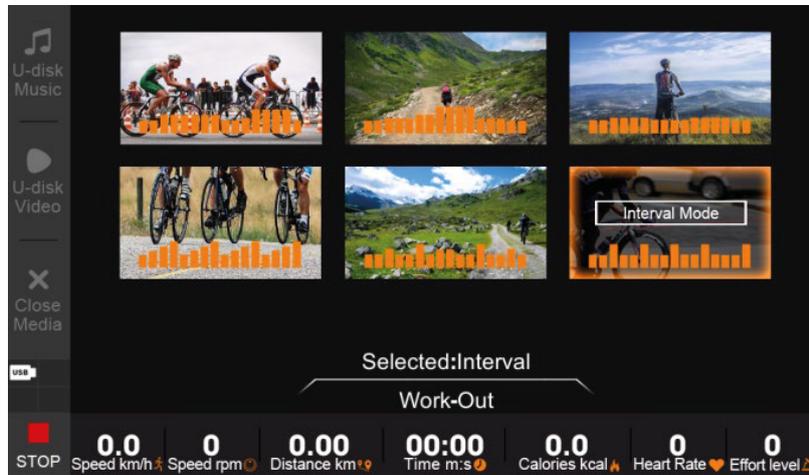


Klicken Sie auf "Bestätigen", um die Bewegung zu beenden, nachdem Sie das Speedbike gestoppt haben. Sie können dann eine andere Bewegungsfunktion aufrufen; Klicken Sie auf "Abbrechen" und fahren Sie mit der Motorfunktion fort.

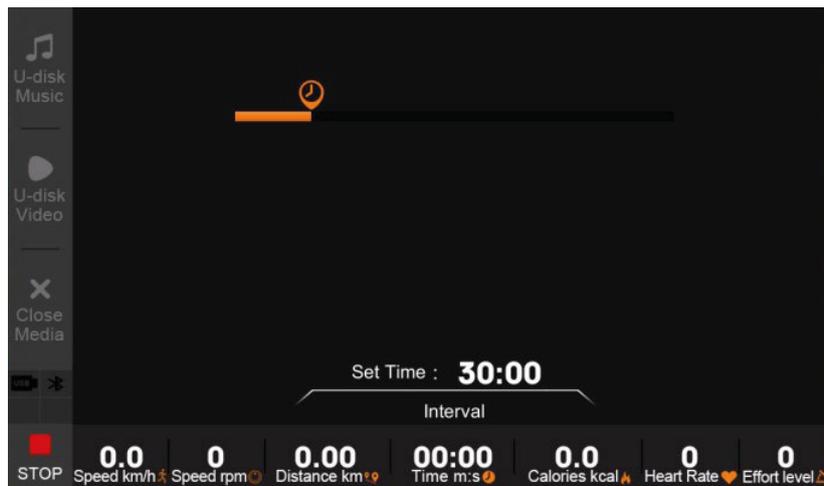
9. Training



Drücken Sie den "Drehknopf", um z.B. in den Intervallmodus zu gelangen. Die Anzeige sieht wie folgt aus:



Verwenden Sie den "Drehknopf" , um das Symbol im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn auszuwählen. Drücken Sie den "Drehknopf", um zu bestätigen und zu starten



Verwenden Sie den "Drehknopf" , um das Symbol im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn auszuwählen. Drücken Sie den "Drehknopf", um zu bestätigen und zu starten



Drücken Sie die "Start"-Taste zum Starten des Speedbikes

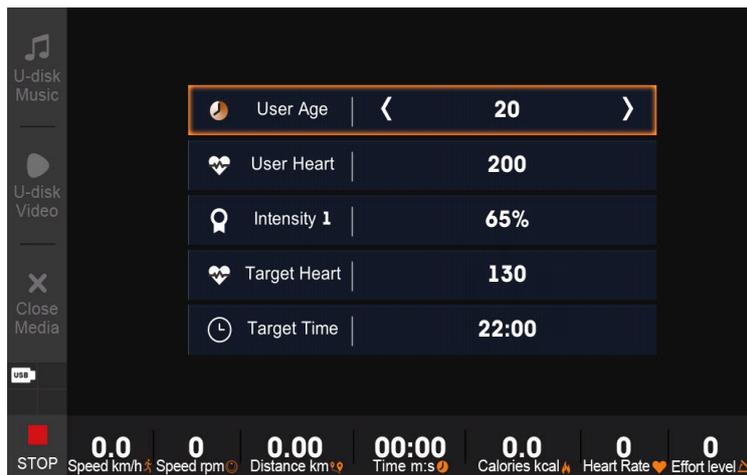
Training: Wählen Sie den entsprechenden Modus und passen Sie die Zeit der Bewegung an. Das Programm ist in 16 Segmente unterteilt, jedes Bewegungszeitsegment = Einstellzeit / 16.



10. HRC



Drücken Sie den "Drehknopf", um zur folgenden Anzeige zu gelangen: (der Benutzer stellt sein Alter ein, das System generiert automatisch die Soll-Herzfrequenz, die Soll-Herzfrequenz kann eingestellt werden, die einstellbare Zielzeit beträgt 22 bis 45 Minuten).



Verwenden Sie den "Drehknopf" , um den Parameter im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn einzustellen.



Drücken Sie die "Start"-Taste zum Starten des Speedbikes.
Aufwärmphase (2 Minuten)



Pulskontrollphase



Abkühlphase (2 Minuten)



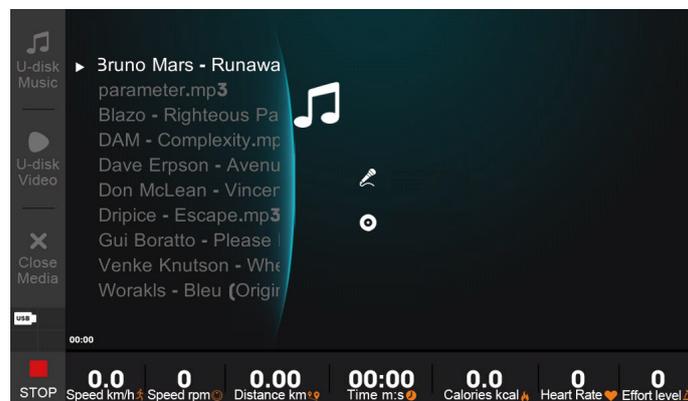
Wenn das System die Herzfrequenz nicht erkennen kann, sieht die Anzeige wie oben aus

11. Medienfunktion

U-Disk Musik



Klicken Sie auf die Taste "Medien" **MEDIA**. Sie wechseln zur Medienfunktion. Verwenden Sie den "Drehknopf", um das Symbol im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn auszuwählen, drücken Sie den "Drehknopf" zur Bestätigung und Eingabe:



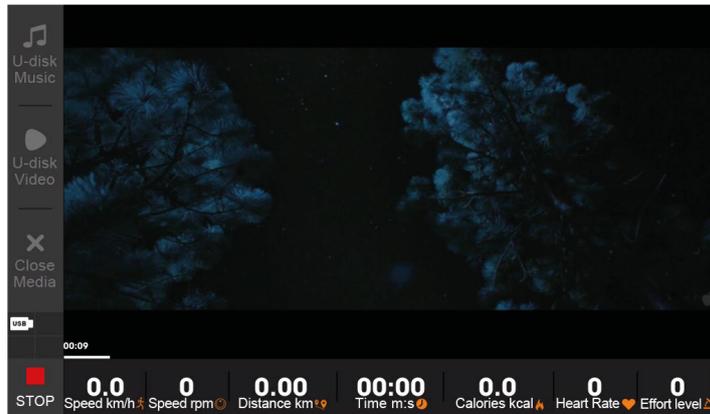
Verwenden Sie den "Drehknopf", um die Musik auszuwählen. Drücken Sie den "Drehknopf", um die Musik abzuspielen.

Schritte: Verwenden der Tasten "Play", "Pause", Lautstärke "+", Lautstärke "-", "Ein Lied", "Das nächste Lied" für die jeweilige Bedienung der Funktion.

U-Disk-Video



Klicken Sie auf die Taste "Medien" . Sie wechseln zur Medienfunktion. Verwenden Sie den "Drehknopf", um das Symbol im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn auszuwählen. Drücken Sie den "Drehknopf", um zu bestätigen und zu starten:

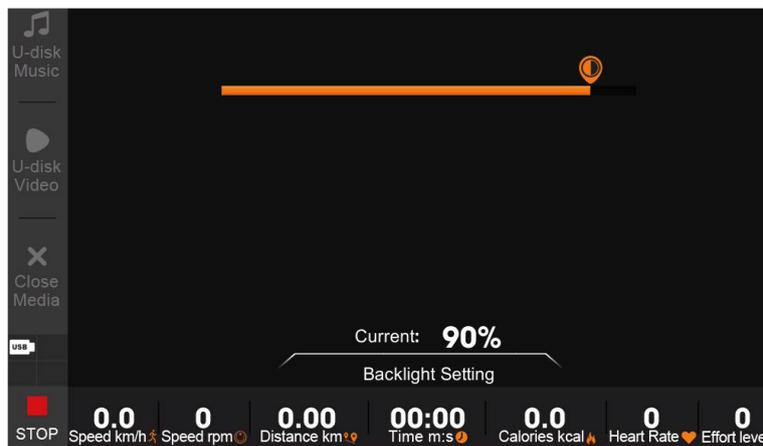


Verwenden Sie den "Drehknopf" , um die Liste aufzurufen (die Wiedergabeliste verschwindet nach der Bedienung). Schritte: Verwenden Sie die Tasten "Play, Pause", Lautstärke "+", Lautstärke "-" für die jeweilige Bedienung der Funktion.

12. Benutzereinstellungen



Drücken Sie den "Drehknopf" , die Anzeige ist wie folgt:



Verwenden Sie den "Drehknopf" , um den Parameter im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn einzustellen.



Klicken Sie auf "Bestätigen", um in die Projekteinstellungen zu gelangen. Es wird ein Passwort benötigt. Diese Funktion dient zur Bedienung und Wartung der Werkskonfiguration.

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



FitShow



iOS



DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Der ideale Schutz. Für Ihr Hometraining.

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

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



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte



Hinweise gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften, einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind. Das nachfolgend dargestellte und auf Elektro- und Elektronikgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.



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:
https://service.innovamaxx.de/sx600_video

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.

SAFETY NOTICE WARNING

- 1. The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.**
- 2. Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 2.5 meters space around it.**
- 3. To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.**

Errors and omissions excepted.

INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	37
EXPLODED DRAWING / SPARE PARTTS LIST	38
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	39
ADJUSTMENT	41
STRETCHING EXCERCISE	42
EXERCISE INSTRUCTIONS	43
CONSOLE OPERATION MANUAL	44
COMPATIBLE FITNESS APPS	61
YOU MAY ALSO BE INTERESTED IN THESE ACCESSORIES	62
DECLARATION OF CONFORMITY	188



SPORTSTECH

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

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

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

EXPLODED DRAWING / SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



SPORTSTECH

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Preparation

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

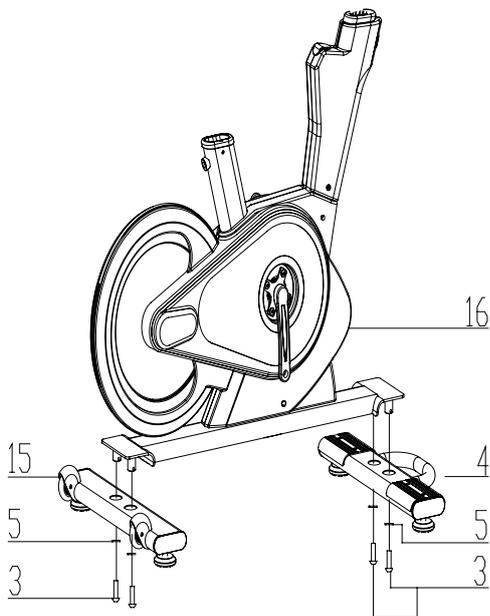


FIG. 1:

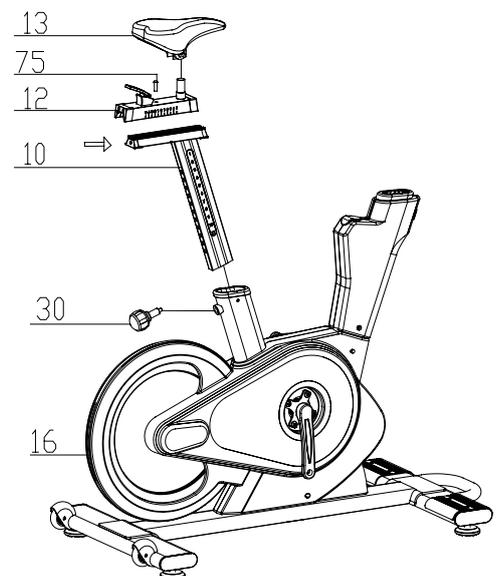
Attach the Stabilizer (#15) to the Main Frame (#16) using two sets of Ø10 Flat Washers (#5), M10*30 Carriage bolt (3).

Attach the Stabilizer (#4) to the Main Frame (#16) using two sets of Ø10 Flat Washers (#5), M10*30 Carriage bolt (3).

FIG. 2:

Slide the Vertical Seat Post (#10) into the seat post housing on the main frame (#16). Then slide the Seat Post (#12) into the Vertical Seat Post (#10), then Secure using a flat washer (25) and Shape knob (26). Secure the saddle in position with the Adjustment Knob (30). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.

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



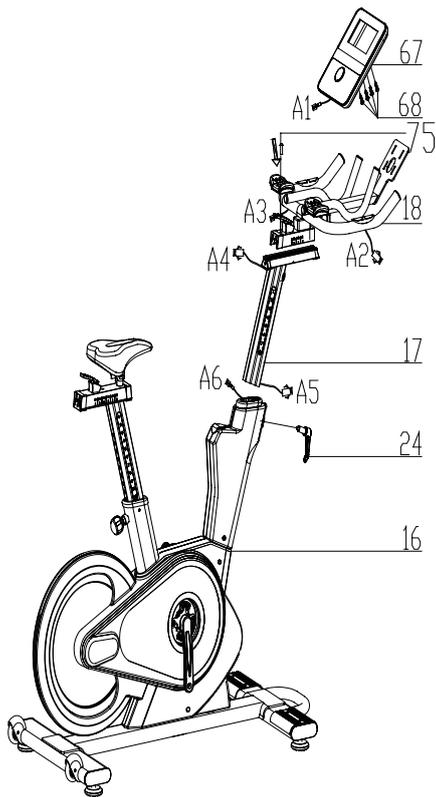


FIG. 3:
The L type elastic pin (24) to relax and pull down, then, an adjusting tube assembly (17) inserted into the main frame assembly (16) of the pipe between the liner, make it to the appropriate location, open L type elastic pin (24) and lock it. Then the handrail assembly (18) is inserted into the adjusting tube assembly arm (17), the use of 3# within the six corners of the inner six angle wrench flat round head bolts (26) of the locking and locking the locking knob (19).

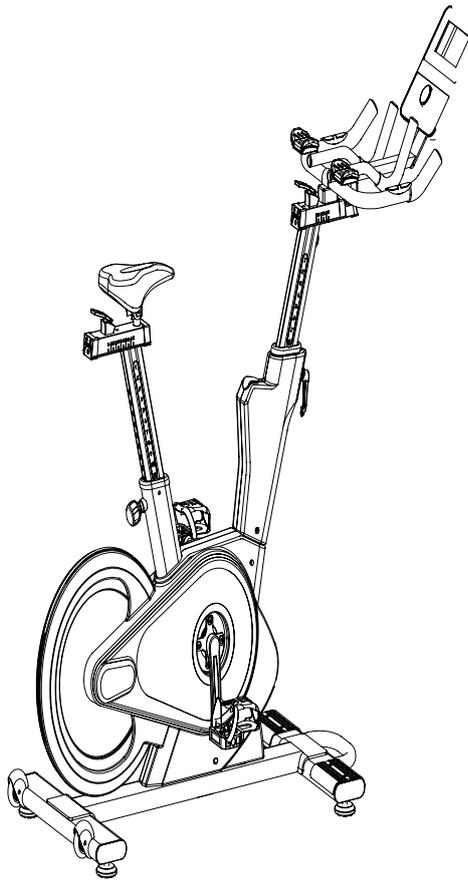
ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY

Fix the Computer (# 67) onto the Computer Holder (#18) with 4 bolts (68).connect the plug (A1 & A2, A3 & A4, A5 & A6),

FIG. 4:
The Pedals (#1 L & #1 R) are marked "L" and "R" - Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.

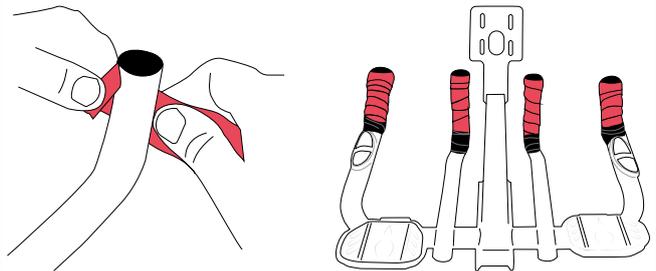
After power is energized, the resistance is adjusted by the electronic watch.





The device is now ready to use.

Note: would you like to replace the handlebar tapes on the angled piece of the handle? Then simply attach them to the handle, starting at the end of the handle and wrapping from left to right, so that the middle tape strip sticks completely to the handle. Ensure that there are no gaps or too wide overlaps in the bar tape. When you reach the angled piece, you can cut off the excess tape. Fasten the end with insulating tape.



ADJUSTMENT

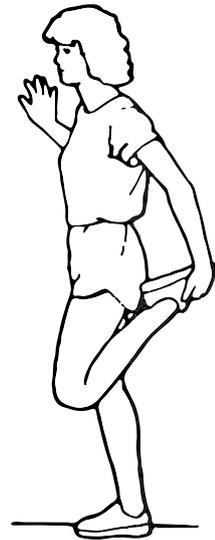
- To adjust the seat height, slacken the spring knob on the vertical post stem on the main frame and pull back the knob. Position the vertical seat post for the desired height so that holes are aligned, then release the knob and retighten it.
- To move the seat forward in the direction of the handlebar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

STRETCHING EXERCISE

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

QUADRICEPS STRETCH

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

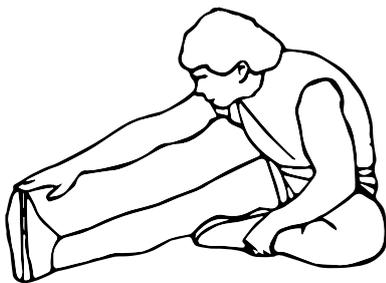
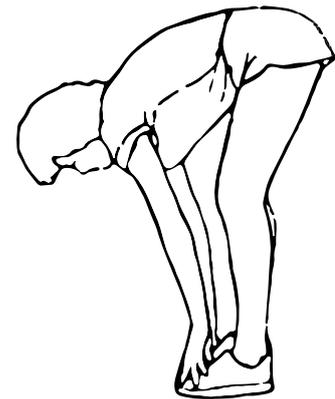


INNER THIGH STRETCH

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

TOE TOUCHES

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

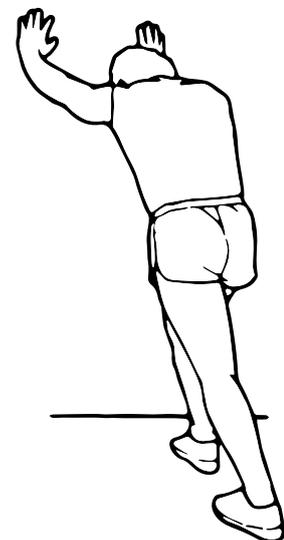


HAMSTRING STRETCHES

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

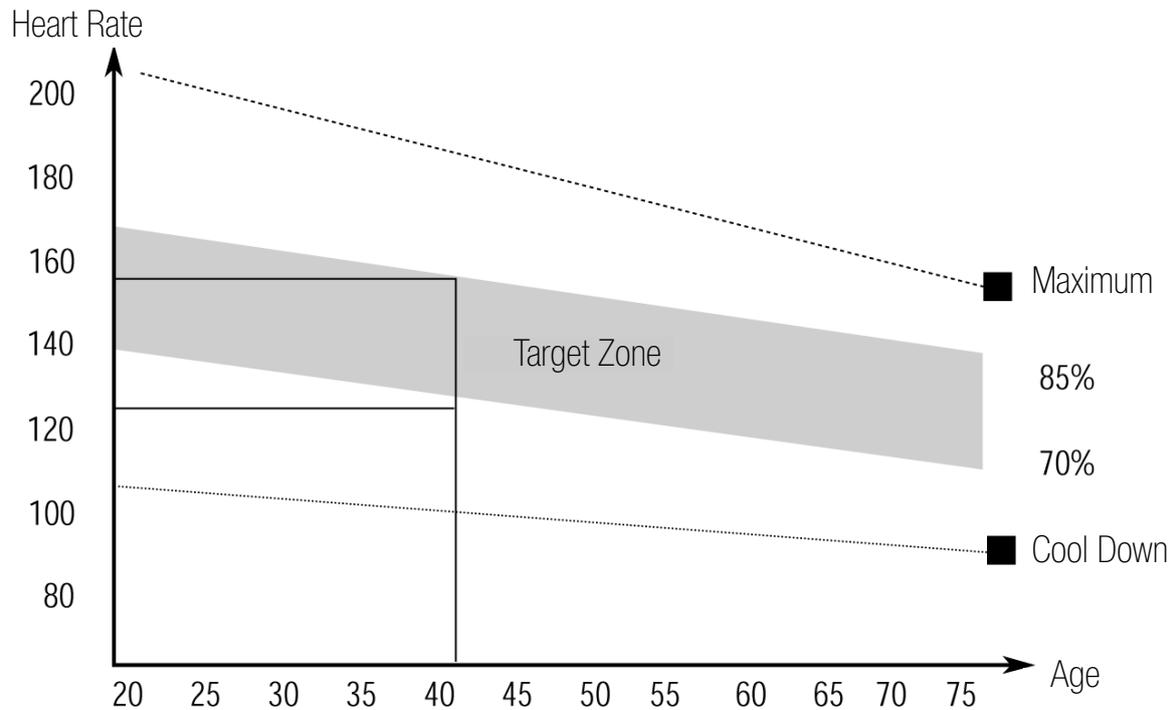
CALF / ACHILLES STRETCH

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



EXERCISE INSTRUCTIONS

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



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

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

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

MUSCLE TONING:

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

WEIGHT LOSS:

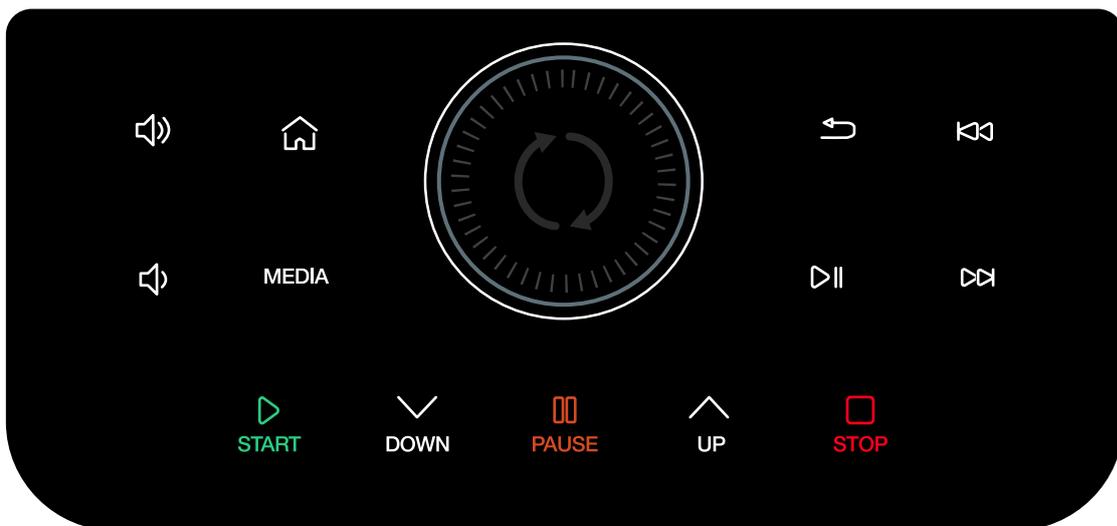
The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE:

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

CONSOLE OPERATION MANUAL

1. User surface:



2. Navigation keys:

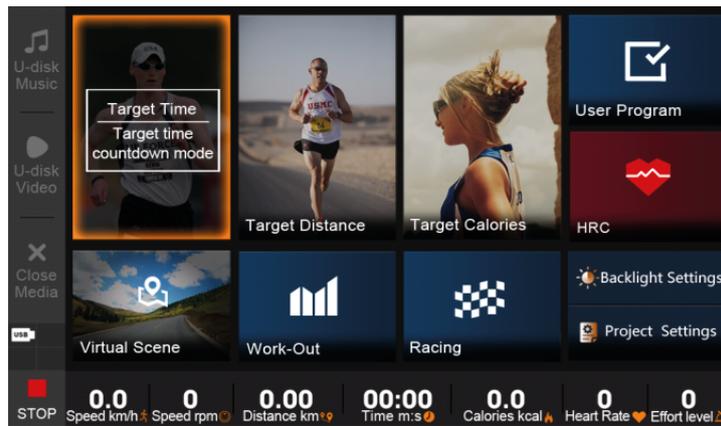
	"Start"key to start the speedbike		Rotating button: to confirm
	"Stop" key to stop the speedbike		Media switching key
	"HOME" key return to the main menu		Volume Up key
	"Return"key return to the upper interface		Volume Down key
	"UP"key: to increase the resistance		PLAY/PAUSE key
	"DOWN"key: to decrease the resistance		Move Previous
	"PAUSE" key: to pause the resistance		Move Next

3. Technical parameters:

LCD	1024*600TFT LCD 7 inch
Processor	ITE9854
Internal Storage	Built-in 64M
USB	Audio Support MP3, Video supports maximum 1280x768 resolution, H.264 decoded MP4, MKV files
Flash	8M NOR + 8G EMMC

4. System operation steps and icon function description:

Main page



Function description of motion parameter icon



Speed km/h: Displays the current running speed value; Km /h, km/h



Speed rpm: Display current running speed value; Unit RPM, revolutions per minute



Distance Display the current mileage value: KM, Km



Time m:s Displays the current running time value; Unit h:m:s, hour: minute: second



Calories Displays the current amount of heat consumed; Unit kcal, kilo calories



Heart rate Display the current measured heart rate value; BPM per minute



Effort level Display the resistance value of current operation; Unit level, level.

Description of the motion function icon



"ROTATING BUTTON" Select the icon by pressing the button clockwise or counterclockwise, and press the " ROTATING BUTTON" to confirm and enter



Target Time: After starting, the time value was inverted till 0, and the exercise was completed. Select effect of time countdown icon:



Target Distance: After starting the distance recoil till 0, the exercise is completed.

Range Avometer icon selection effect:



Target Calories: After starting the distance recoil till 0, the exercise is completed. calories meter icon selected:





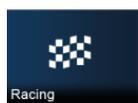
User Program: There are 6 custom columns built in, users can set the resistance value by themselves, and the system will save automatically after setting. User - defined icon selection effect:



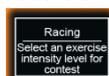
HRC: It is divided into: preheating stage, speed control stage and cooling stage, and the system automatically adjusts reasonable resistance value according to the heart rate value detected by the user, so as to achieve excellent exercise effect. Heart rate control icon selected effect



Virtual Scene: Inside 6, including xiamen huandao road, sichuan and Tibet topography video, real video supports loop playing. Physical exercise icon selected effect



Racing: 12 sport modes are built in, and users and the system compete against each other. Selection effect of the competition exercise icon:



Work-out: There are 12 built-in motion modes. Program exercise icon selected effect:



Backlight settings: The user adjusts the screen brightness as required, Backlight setting icon selection effect:



Media function icon description

After click  "media"key, switch the media function, select the icon  by pressing the button clockwise or counterclockwise, and press the "ROTATING BUTTON" to confirm and enter.



U- disk music, play a song by reading an audio file from a usb drive. U-disk music icon selection effect:



U-disk video, play a video by reading an audio file from a usb drive. U-disk video icon selection effect:



Close Media: Use the "close media"button to turn off the currecnt media function." Close media" icon

selection effect:



Status icon function description

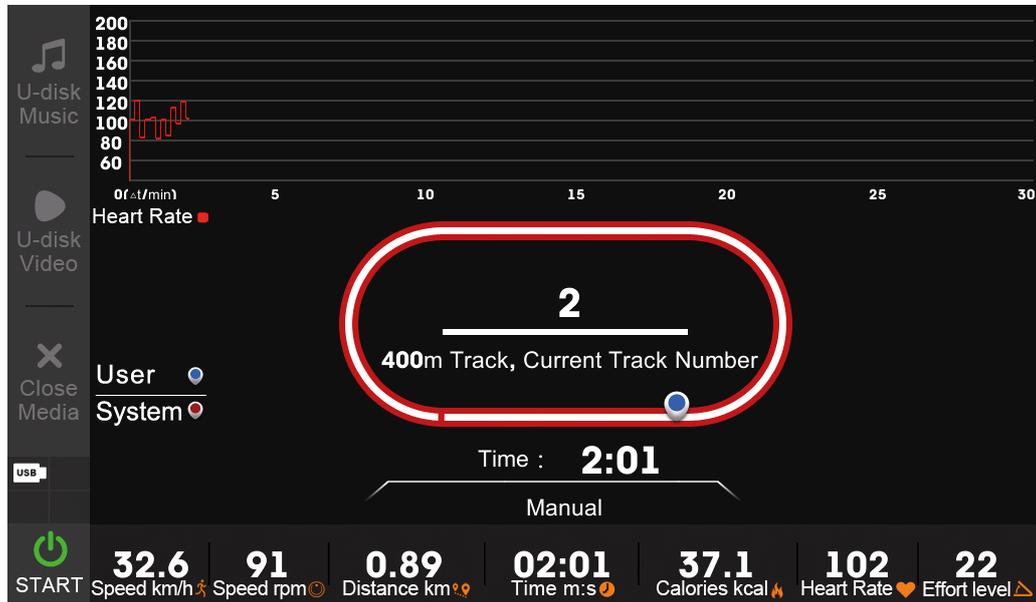


Insert the U disk, and the U disk icon dispalys the effect: insert the U disk , and the U disk icon displays the effect:

5. Menu operation

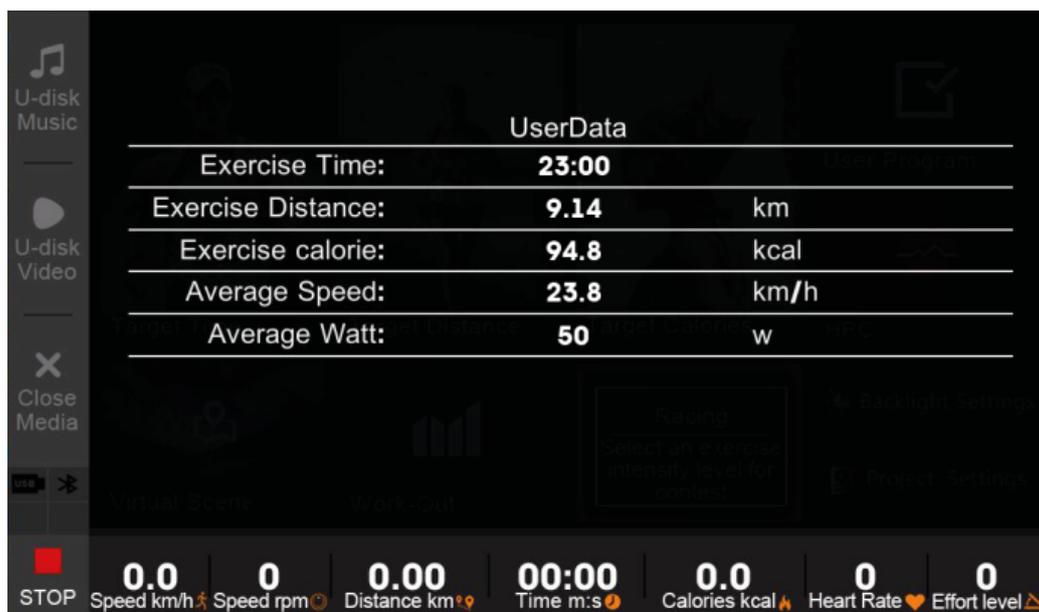
Quick Start

Click the “START” key and enter the manual mode of the exercise bike. The display interface is as follows:



The resistance control can be achieved by clicking the effort level adjustment key.

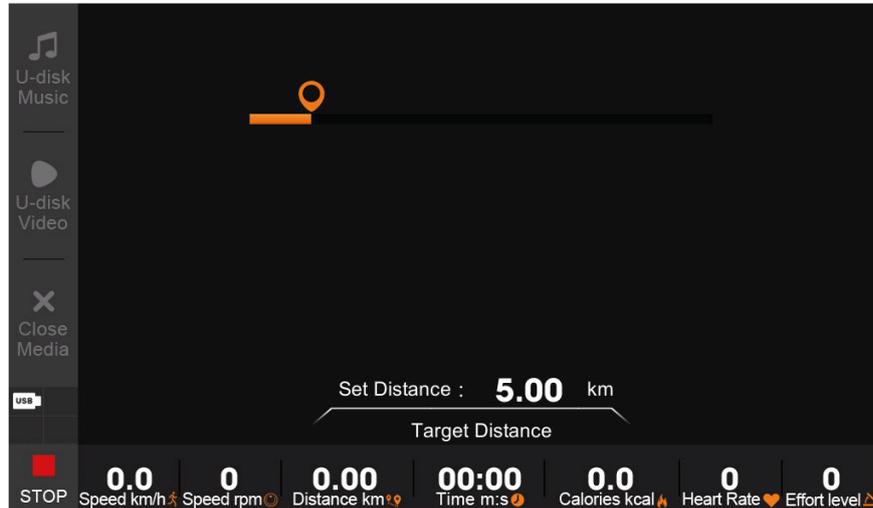
Click the “stop” key and the speedbike stops. The interface is as follows (this step applies to all motor functions):



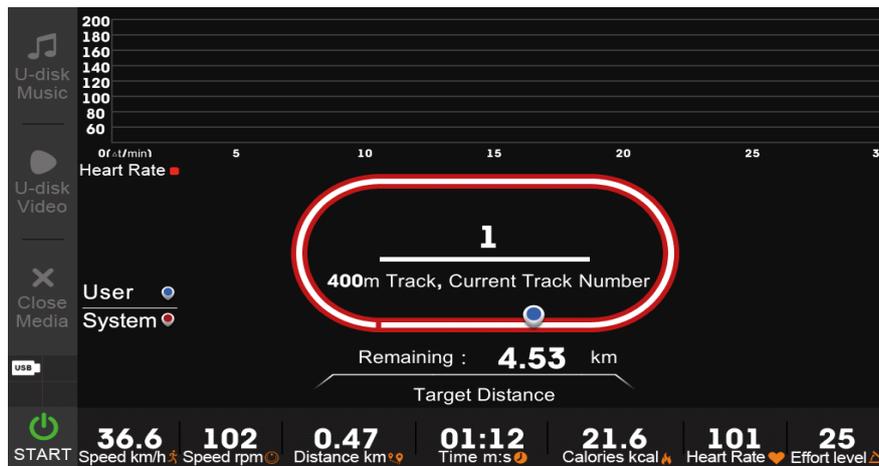
Target Mode



Select the "target exercise-distance inverter" icon, press the "knob" button to enter, and the display interface is as follows (take the distance inverter as an example):



Adjust the parameters using the "Rotating button" to operate clockwise or counterclockwise.



Click "start"key, to start the speedbike

Target mode: Select the corresponding mode and adjust the required motion parameters. After starting, the machine will run automatically according to the set parameters. After the countdown, the machine stops automatically. The resistance control can be achieved by pressing the resistance adjustment key on the key board during movement. You can also press the "stop" button on the key board to stop the exercise bike.

Target Time Time adjustment range is 0:10:00-10 hours, the default is 0:30:00

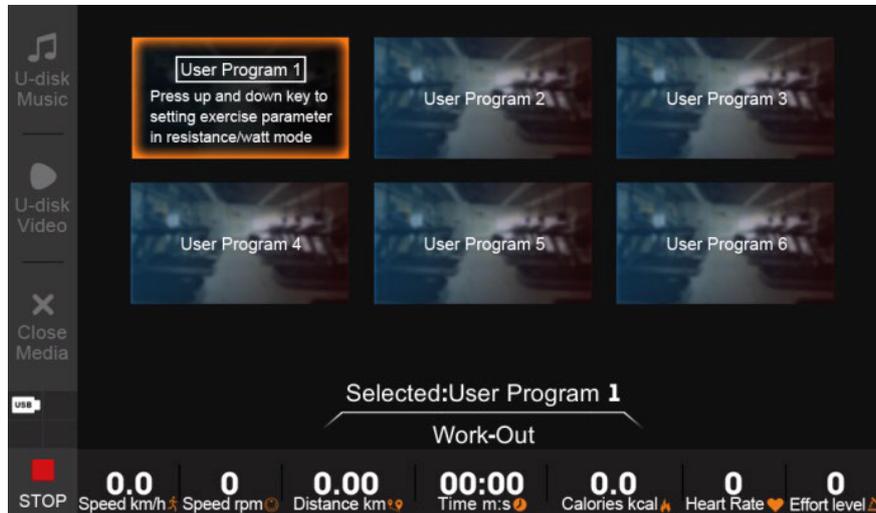
Target Distance Range adjustment range 1.0-200 km, default 5 km

Target Calories Calories adjustment range is 10-2000 kcal, default is 50 kcal.

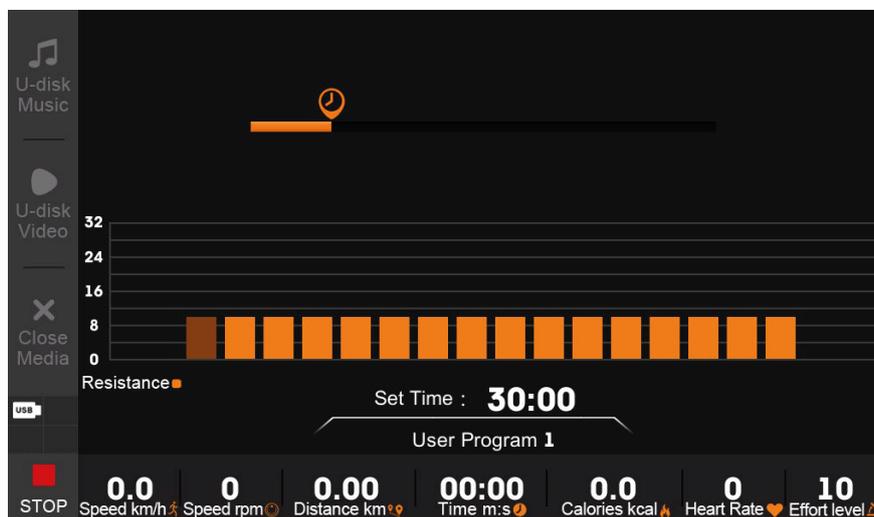
6. User Program



click "Rotating button" to enter into (6 customised columns are built in. The user manually sets the resistance value and the system automatically saves it.) the display interface is as follows:



use "Rotating button" clockwise or counterclockwise to select icon, press "Rotating knob" key to confirm and enter into the custom setting interface:



use "Rotating button" clockwise or counterclockwise to adjust parameter, use the "effort level" to set the parameter. Click "Rotating button" to save the data and go to the next section of parameter Settings ("loop Settings"). You can automatically save the parameters by setting the system.



Click "start" key, start the speedbike

7. Virtual Scene



click "Rotating button" key to enter into the display interface is as follows:



use "Rotating button" to select the icon by pressing the button, press "Rotating button" to confirm and enter into:

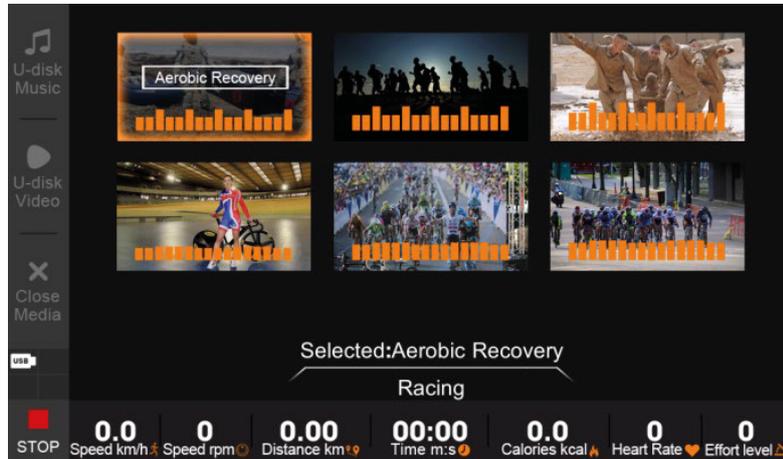


In the process of running, the default value of initial resistance is 10. Click the buttons "+" and "-" on the key board, and users can adjust the resistance by themselves. The speed will change, and the speed of the scene will change accordingly.

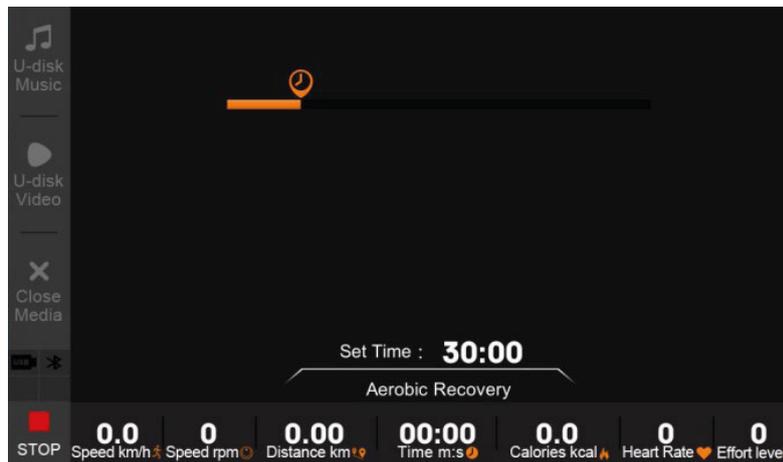
8. Racing



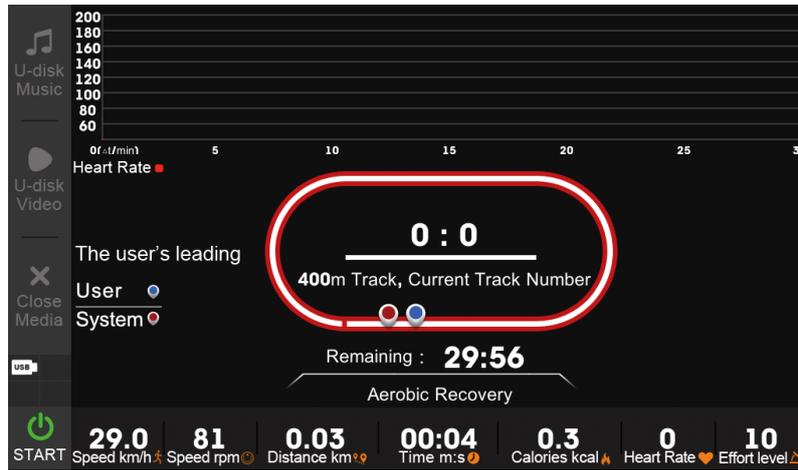
press "Rotating button" to enter into (with 12 sports modes, which the user can choose to compete and fight), and the display interface is as follows:



use "Rotating button" to select the icon by clockwise or counterclockwise, press "Rotating button" to confirm and enter into:



use "Rotating button" to adjust the parameter by clockwise or counterclockwise



Click "start" key, to start the speedbike

operating guidance: In the process of running the speedbike, use "Return" key to return to the upper interface; Press "HOME" to return to the main menu. Click on "Racing" to get back to the operation interface; other sports functions ("Virtual Scene "/" Work-out "/" User Program"), will pop-up as follows (in the same way, the pop-up steps will be the same in all sports functions):

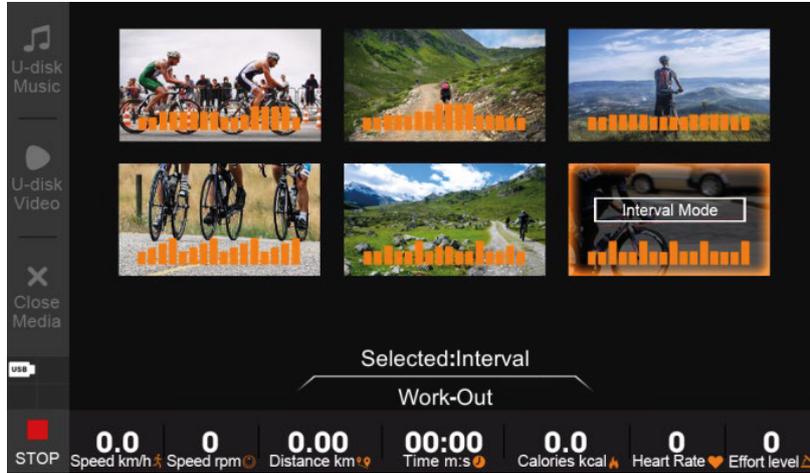


click "confirm", to finish the movement, after stopping the speedbike, you can enter other movement function; Click "cancel", and continue to run the motor function.

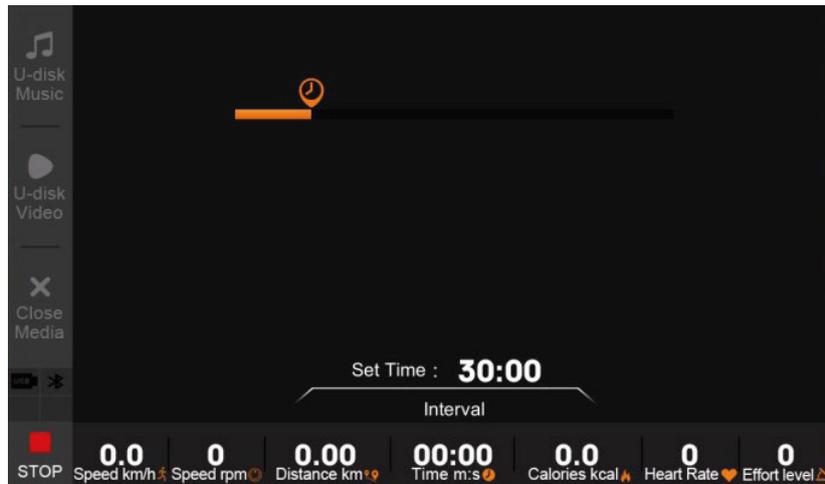
9. Work-out



press "Rotating button" to enter into, e.g. the interval mode. Display interface is as follows:



use  "Rotating button" to select the icon by clockwise or counterclockwise. Press "Rotating button" to confirm and enter into



use  "Rotating button" to select the icon by clockwise or counterclockwise. Press "Rotating button" to confirm and enter into



Click "start" key, to start the speedbike

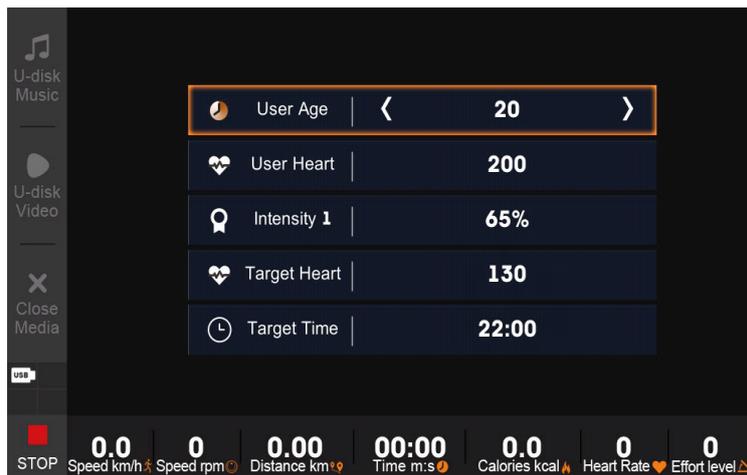
Work-out: Choose the corresponding mode, and adjust the movement of time. The program is divided into 16 segments, each movement time segment = setting time / 16.



10. HRC



press "Rotating button" to enter into the display interface is as follows:
 (the user Settings of age, the system automatically generate the target heart rate, target heart rate value can be adjusted, the target time setting range is 22 to 45 minutes)



use  "Rotating button" to adjust the parameter by clockwise or counterclockwise



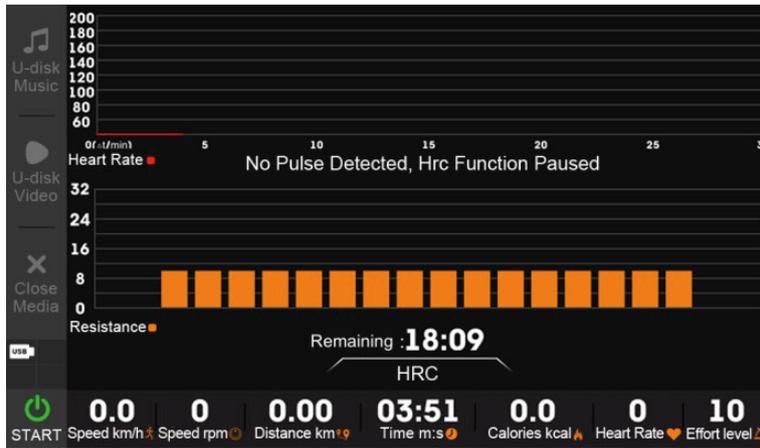
click "start" key, to start the speedbike. Warm-up phase (2 minutes)



Heart rate control stage



Cooling stage (2 minutes)



If the system cannot detect the heart rate, display as above

11. Media function

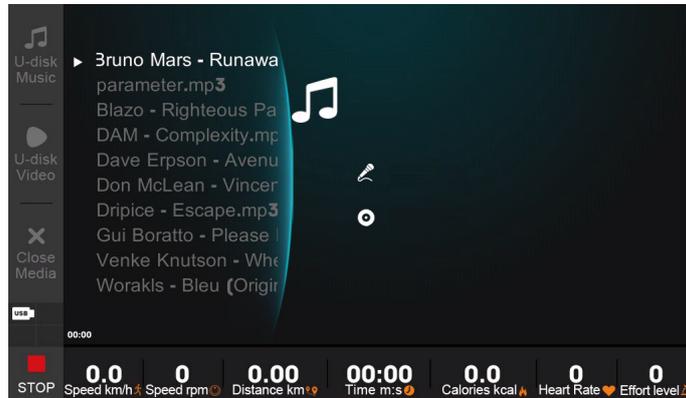
U-disk music



click **MEDIA** "media" key. Switch to the media function, use



"Rotating button" to select the icon by clockwise or counterclockwise, press "Rotating button" to confirm and enter into:



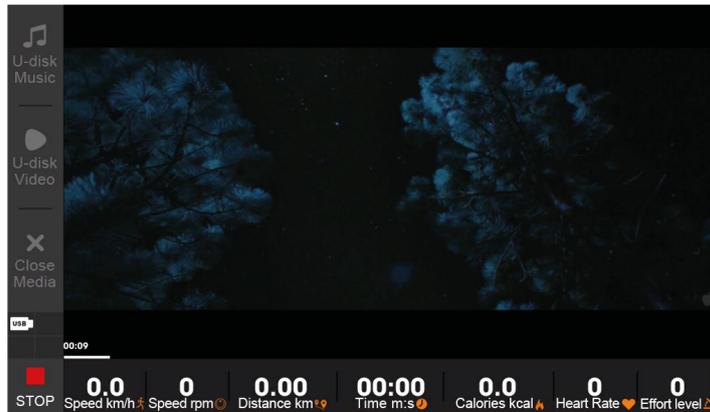
Use the "Rotating button" to select the music, press "Rotating button" to play the music

Steps: using the key pad "play", "pause", volume, "+", volume "-", "a song", "the next song" for the relevant operation of the function.

U-disk video



click  "media" key. Switch to the media function, use  "Rotating button" to select the icon by clockwise or counterclockwise. Press "Rotating button" to confirm and enter into:

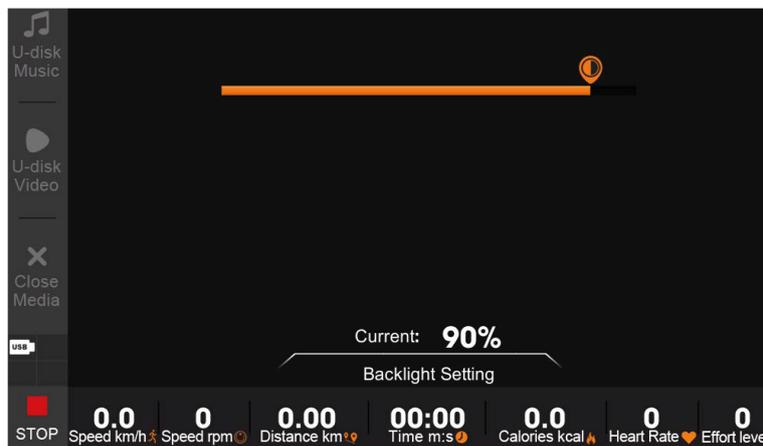


use  the "Rotating button" to popup the list (playlist will disappear after operation) Steps: using the key pad "play, pause," composite keys, volume "+", volume "-", " for the relevant operation of the function.

12. User Setting



Press the  "Rotating button" display interface is as follows:



use  "Rotating button" to adjust the parameter by clockwise or counterclockwise



click "confirm" key to enter into the project settings. Interface needs a password. This function is for the operation and maintenance of factory configuration.

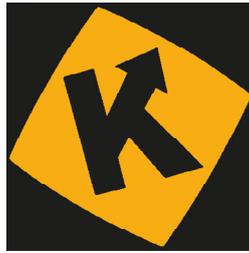
APPLICATION SOFTWARE (APP)

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



FitShow



iOS



YOU MAY ALSO BE INTERESTED IN THESE ACCESSORIES



The ideal protection. For your home workout.

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

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

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



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte



Instructions According to the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG)

We would like to point out to the owners of waste and unwanted electrical and electronic equipment that, according to the applicable legal regulations, such electrical items must be collected separately from other municipal waste.

The symbol of a crossed-out waste bin shown on the electrical and electronic equipment shown below also indicates the obligation to separate it and dispose of it separately and in accordance with all local regulations.



Recycling loop

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

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

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.

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

ATENCIÓN:

- 1. El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.**
- 2. Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 2,5 m de espacio libre alrededor.**
- 3. Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.**

Salvo errores y omisiones.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



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

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

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

DIBUJO DE EXPLSOIÓN / LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



SPORTSTECH

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Preparación:

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

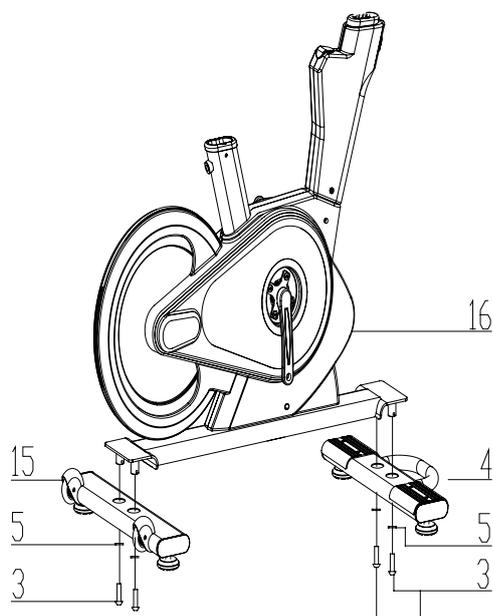


FIGURA 1:

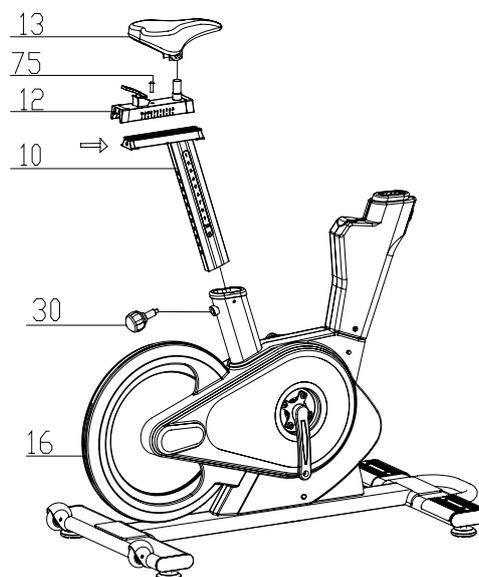
Fije el estabilizador delantero (nr.15) al marco principal (nr.16) con dos juegos de arandelas de Ø10 (nr.5) y los pernos de carruaje M10*30 (3).

Fije el estabilizador trasero (nr. 4) al marco principal (nr.16) con dos juegos de arandelas de Ø10 (nr.5) y pernos de carruaje M10*30 (3).

FIGURA. 2:

Deslice el tubo del asiento vertical (nr.10) en la caja del tubo del asiento en el marco principal (nr.16). Luego deslice el tubo del asiento (nr.12) en el poste del asiento vertical (nr. 10), luego asegúrelo con una Arandela (25) y una Perilla (26). Fije el sillín en posición con el botón de ajuste (30). La altura correcta para el asiento se puede ajustar después de que la bicicleta esté completamente ensamblada.

Ahora fije el asiento (nr. 13) al poste del asiento (nr. 12) como se muestra y apriete los pernos alrededor de los pernos debajo del asiento.



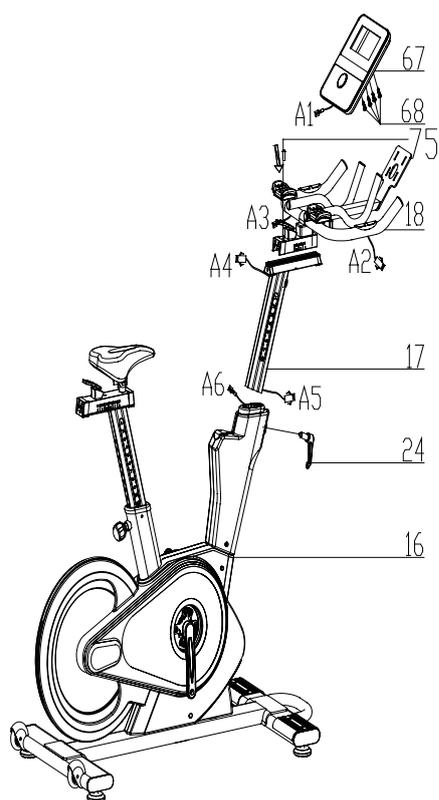


FIGURA. 3:

El pasador elástico en forma de L (24) para relajarse y tirar hacia abajo, luego un conjunto de tubo de ajuste (17), que se inserta en el ensamblaje del bastidor principal (16) del tubo entre el forro, en el lugar apropiado, con el pasador elástico en forma de L (24) abrir y bloquear. Luego, el conjunto de la barandilla (18) se inserta en el brazo de montaje del tubo de ajuste (17) utilizando 3# de las seis esquinas de los seis tornillos internos (26) de la cabeza de armadura de la llave Allen para el bloqueo. Esto bloquea el botón de bloqueo (19).

ATENCIÓN: SE DEBE MONTAR EL MANILLAR

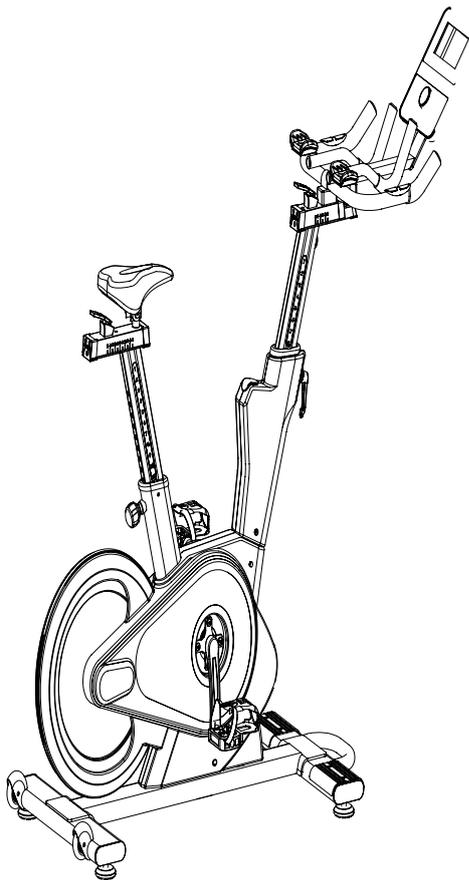
Conecte el ordenador (nr. 67) al soporte para ordenador (nr. 18) con 4 tornillos (68). Conecte el enchufe ((A1 y A2, A3 y A4, A5 y A6).

FIGURA. 4:

Los pedales (nr. 1 L y nr. 1 R) están marcados con " L " y " R ", respectivamente izquierdo y derecho. Conéctelos a sus respectivos lados del manillar. La parte derecha está en el lado derecho de la bicicleta desde posición sentada. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe girarse hacia la derecha y el pedal izquierdo hacia la izquierda.

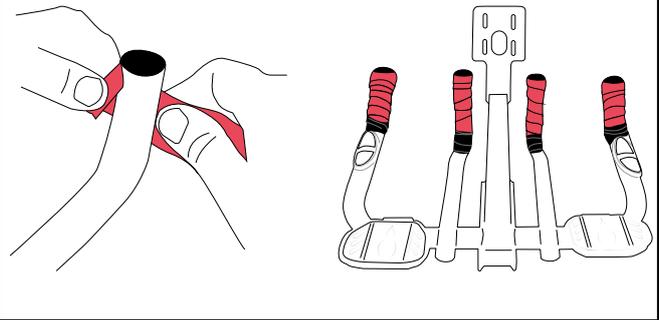
Después de realizar la conexión, la resistencia se ajustada electrónicamente.





El dispositivo ya está listo para el uso.

Nota: ¿Desea reemplazar la barra de cinta en la pieza en ángulo del mango? Luego colóquelos en el mango al final del mango, comenzando de izquierda a derecha, de modo que la tira intermedia de cinta adhesiva se adhiera completamente al mango. Asegúrese de que no haya espacios o demasiada superposición de la cinta del manillar. Al llegar a la pieza en ángulo, puede cortar el exceso de cinta. Fijar el final con una cinta aislante.



AJUSTE

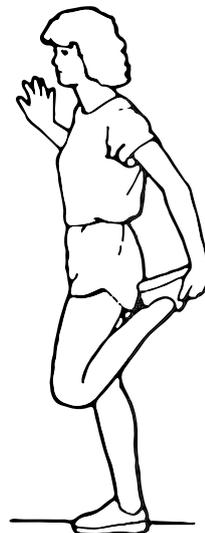
- Para ajustar la altura de la silla, afloje la perilla de ajuste en el poste vertical del marco principal y jale la perilla hacia atrás. Posicione la tija de sillín vertical en la altura deseada de manera que los orificios estén alineados, luego suelte la perilla y vuelva a apretarla.
- Para mover la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

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

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

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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

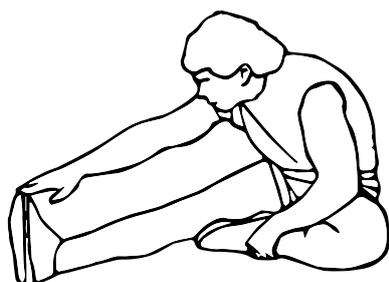
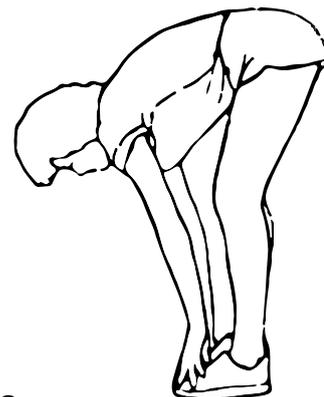


ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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

DEDOS DE LOS PIES

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

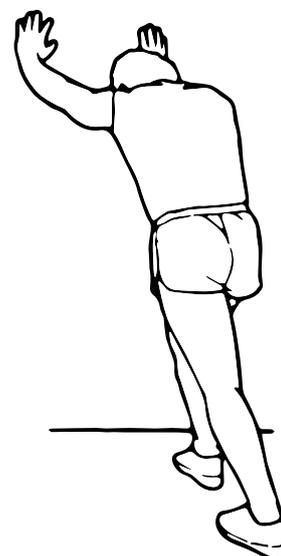


ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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

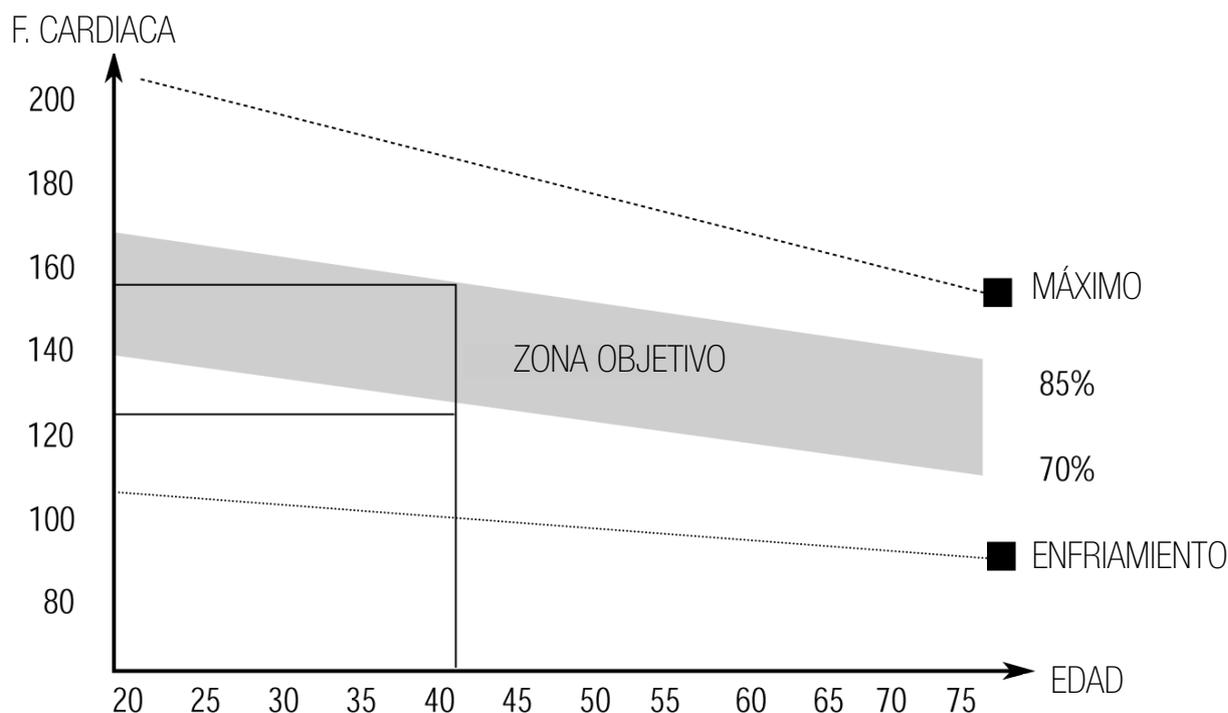
ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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



INSTRUCCIONES PARA EJERCICIOS

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



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

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

TONIFICACIÓN MUSCULAR:

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

PÉRDIDA DE PESO:

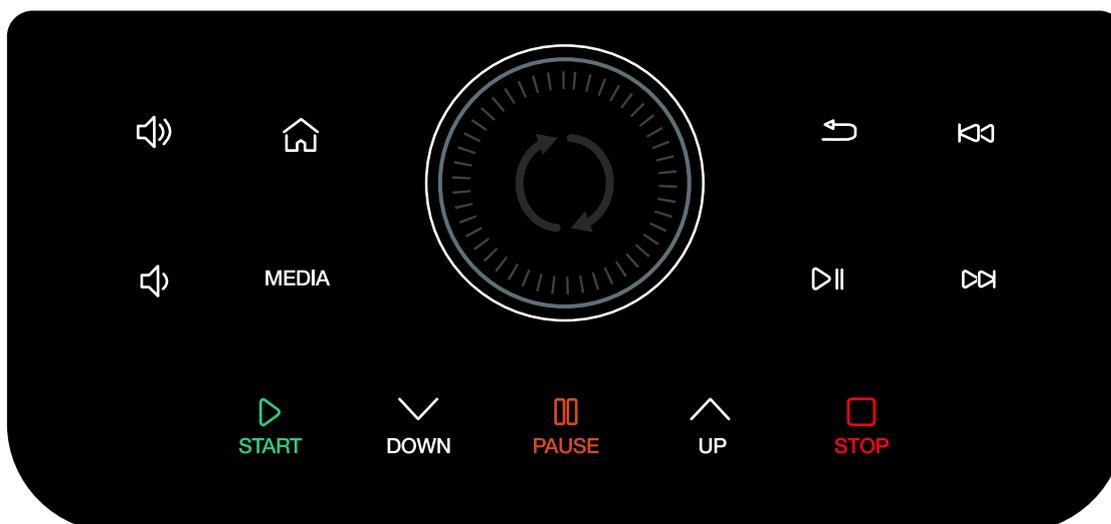
Aquí el factor importante es la cantidad de esfuerzo que ponga. Entre más fuerte y más prolongado se ejercite más calorías quemará. En la práctica esto es lo mismo que entrenar para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.

USO:

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

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

1. Interfaz de usuario:



2. Botones:

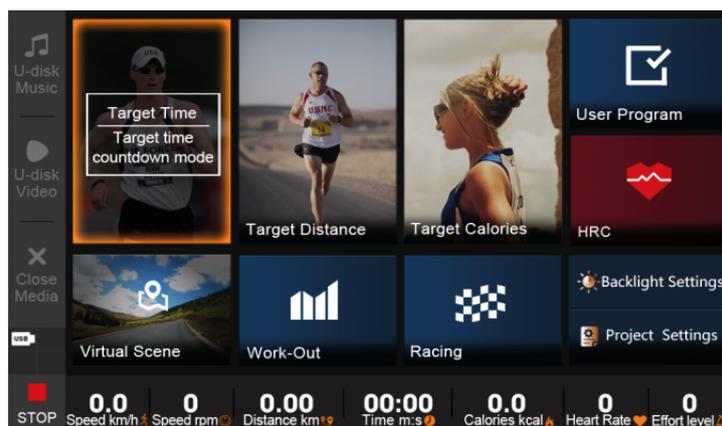
	Botón "Start" para iniciar el funcionamiento de la bicicleta		Botón giratorio para confirmar
	Botón "Stop" para parar el funcionamiento de la bicicleta		Botón para manejar la sección multimedia
	Botón "HOME" para volver al menú principal		Botón para subir el volumen
	Tecla "Return" para volver atrás		Botón para bajar el volumen
	Botón "UP" para aumentar la resistencia		Botón PLAY/PAUSE
	Botón "DOWN" para reducir la resistencia		atrás
	Botón "PAUSE" para detener la resistencia		más

3. TParámetros técnicos:

LCD	1024*600TFT LCD 7 pulgadas
Procesador	ITE9854
Memoria interna	64M integrado
USB	Soporta audio MP3, soporta una resolución máxima video de 1280x768, H.264 descodificado MP4, archivos MKV
Flash	8M NOR + 8G EMMC

4. Pasos del funcionamiento del sistema y descripción de las funciones de los símbolos:

Página principal



Function description of motion parameter icon



Velocidad km/h: muestra el valor de velocidad actual; Km /h, km/h



RPM G/min: muestra el valor actual de G/min; Unidad RPM, giros por minuto.



La distancia muestra la distancia en kilómetros actual: KM, Km.



Tiempo m: s Muestra el tiempo de ejecución actual; Unidad h:m:s, horas: minutos: segundos



Calorías: muestra la cantidad actual de calorías quemadas; Unidad kcal, kilocalorías.



Pulso: muestra la frecuencia cardíaca actual; BPM por minuto



Nivel de potencia: muestra el valor de resistencia actual; Nivel de unidad, nivel.

Descripción del símbolo de parámetro de movimiento



"BOTÓN GIRATORIO" Seleccione el símbolo presionando el botón hacia la derecha o hacia la izquierda y presione el "BOTÓN GIRATORIO" para confirmar e ingresar.



Tiempo objetivo: después del inicio, el valor de tiempo se cuenta de 0 hasta que se completa el ejercicio. Seleccione el efecto del símbolo de tiempo de cuenta atrás:



Distancia objetivo: después del inicio, la distancia se cuenta de 0 hasta que se termina el ejercicio.

Selección del símbolo Avometer:



Calorías objetivo: después del inicio, la distancia se cuenta de 0 hasta que se termina el ejercicio. Seleccionando el icono de medición de calorías:

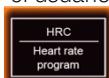




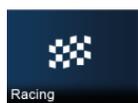
Programa de usuario: están integradas 6 columnas definidas por el usuario, el usuario puede establecer el valor de resistencia por sí mismo y el sistema guarda el valor automáticamente. Efecto de selección de símbolo:



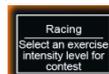
HRC: dividido en: nivel de precalentamiento, nivel de control de velocidad y nivel de enfriamiento, y el sistema ajusta automáticamente el valor de resistencia apropiado de acuerdo con la frecuencia cardíaca detectada por el usuario para un excelente efecto de entrenamiento. Icono de control de pulso seleccionado efecto



Escena virtual: 6 programas a elegir, incluyendo Xiamen Huandao Road, Sichuan y el video topográfico del Tíbet, compatible con Real Video Loop-Playing. Efecto seleccionado para el ejercicio.



Carreras: hay 12 modos deportivos para elegir, competición entre los usuarios y el sistema. Efecto de selección del símbolo de ejercicio de competición:



Entrenamiento: Hay 12 modos de movimiento incorporados. Ícono de ejercicio programado seleccionado:



Configuración de retroiluminación: el usuario puede ajustar el brillo de la pantalla según sea necesario, con el efecto de selección de retroiluminación activado:



Descripción de los iconos de la función multimedia.

Después de hacer clic en el botón " Media ",  cambie la función de media, seleccione el icono presionando el botón en sentido horario o antihorario y presione el "BOTÓN GIRATORIO"  para confirmar e ingresar



La música del U- disk reproduce canciones al leer un archivo audio desde una unidad flash USB. Efecto musical seleccionado de U-disk:



El video del U- disk reproduce un video al leer un archivo desde una unidad flash USB. Efecto video U-disk seleccionado:



Cerrar media: use el botón "close media" para desactivar la función de media actual. Cerrar icono de media

Efecto seleccionado:



Descripción de la función del símbolo de estado.



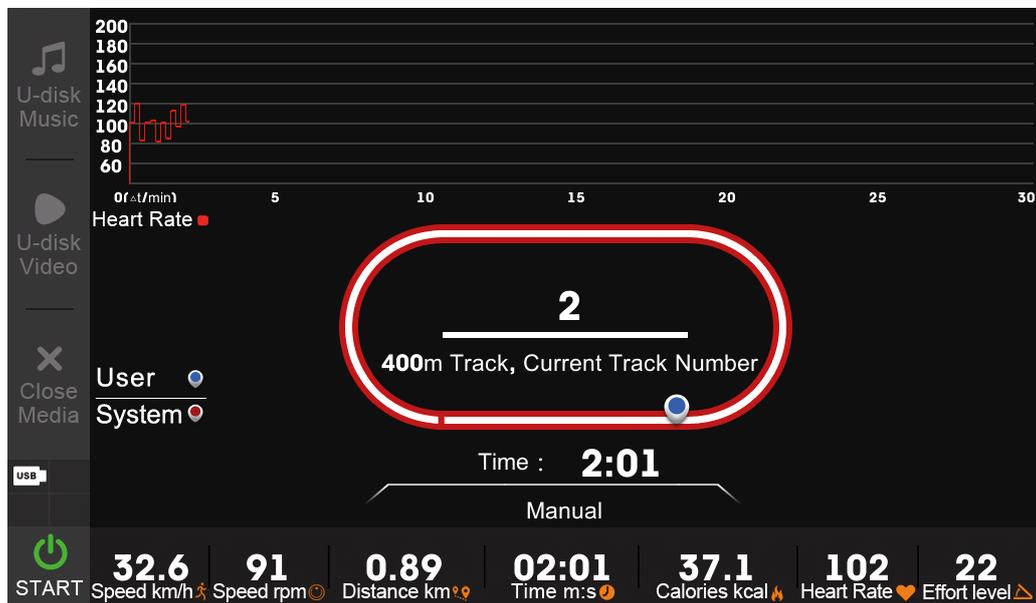
Inserte el U-Disk y el ícono del disco mostrará: Inserte el U-Disk y el ícono del disco mostrará



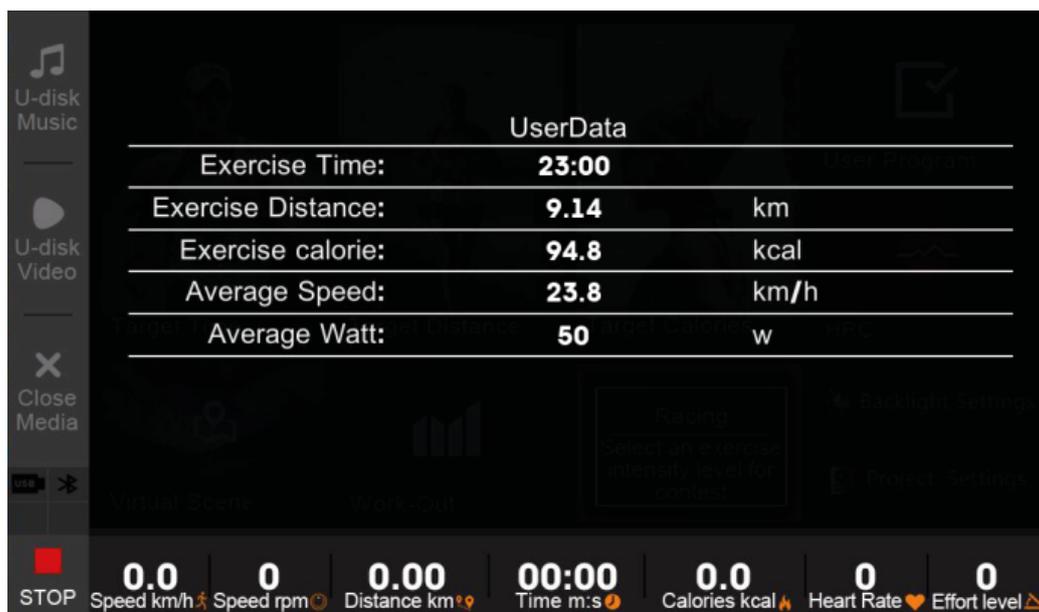
5. Operación en el menú principal.

Inicio rápido

Haga clic en el botón "START" y cambie al modo manual de la bicicleta. El anuncio se ve así:



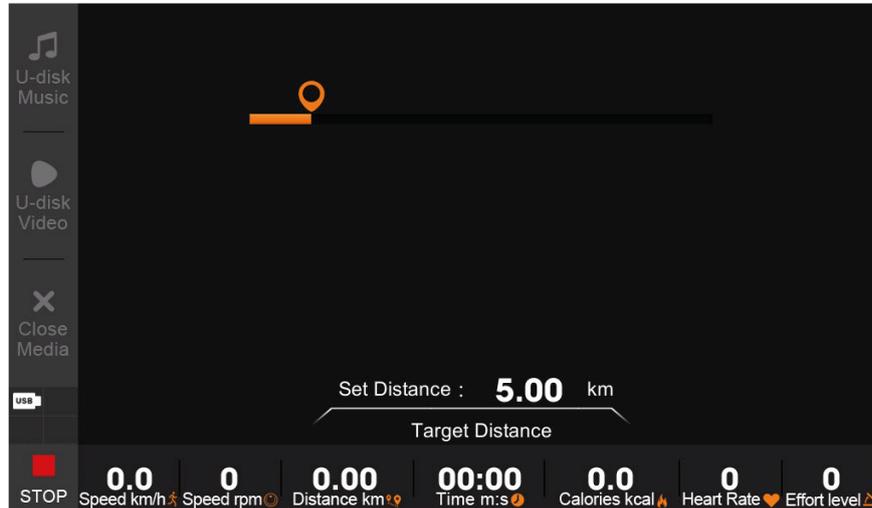
El control de resistencia se puede lograr haciendo clic en el botón de ajuste del nivel de potencia. Haga clic en el botón "Stop" para parar el funcionamiento de la bicicleta. La interfaz tiene este aspecto (este paso se aplica a todas las funciones del motor):



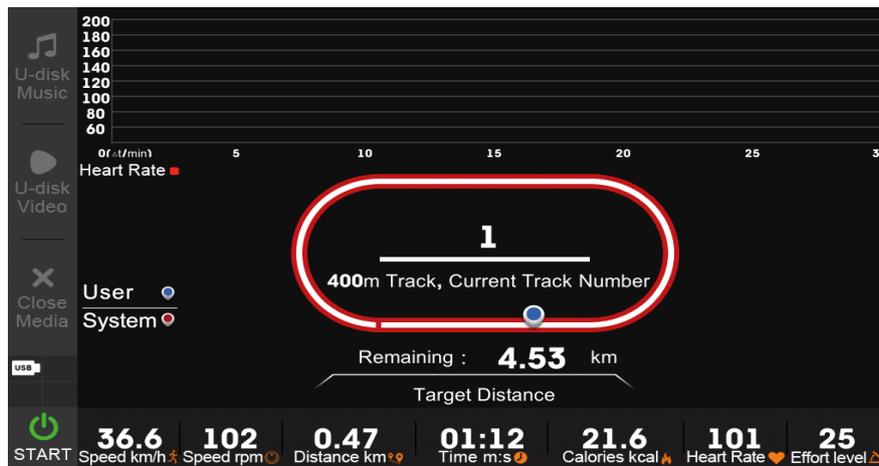
Modo de objetivo



Seleccione el ícono "Ejercicio objetivo - Reversión de distancia", presione el "Botón" para ingresar y la pantalla se verá así (ejemplo Reversión de distancia):



Ajuste los parámetros girando la perilla hacia la derecha o hacia la izquierda.



Pulse el botón "Start" para iniciar el funcionamiento de la bicicleta

Modo objetivo: seleccione el modo apropiado y establezca los parámetros de movimiento deseados. Después de empezar, la bicicleta empezará automáticamente de acuerdo con los parámetros seleccionados. Después de la cuenta atrás, la bicicleta se apaga automáticamente. El control de resistencia se puede lograr presionando la tecla para ajustar la resistencia del teclado durante el movimiento. También puede presionar la tecla "Stop" en el teclado para apagar la bicicleta.

Tiempo objetivo El tiempo ajustable es 0:10:00-10 horas, el valor predeterminado es 0:30:00:00.

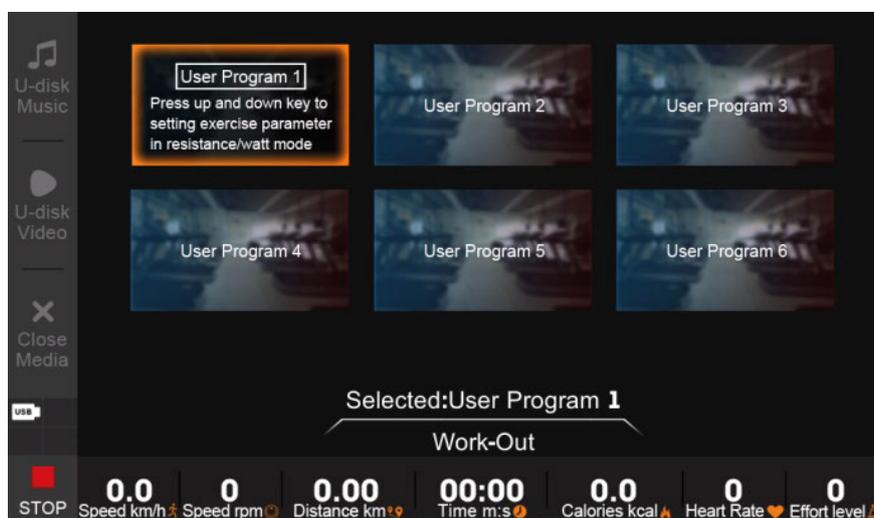
Distancia al objetivo El rango ajustable es de 1.0-200 km, el estándar es de 5 km.

Consumo calórico objetivo Las calorías ajustables son 10-2000 kcal, el estándar es 50 kcal.

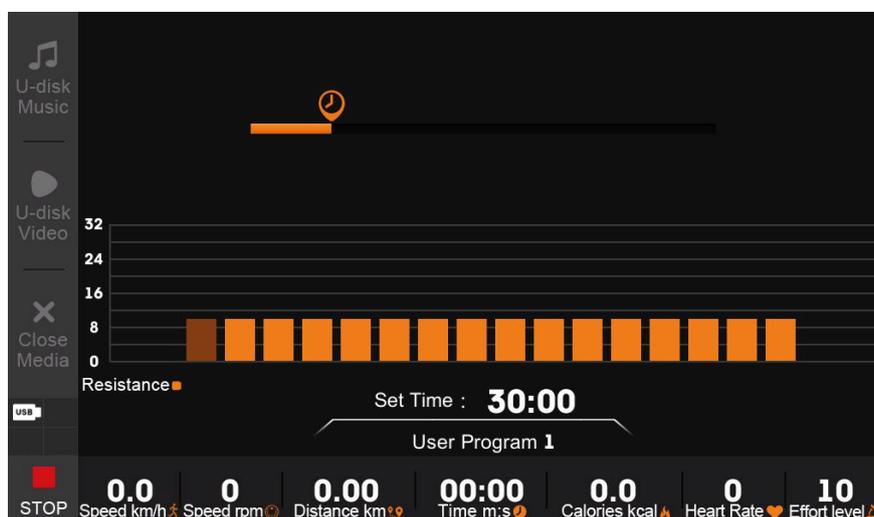
6. Programa de usuario



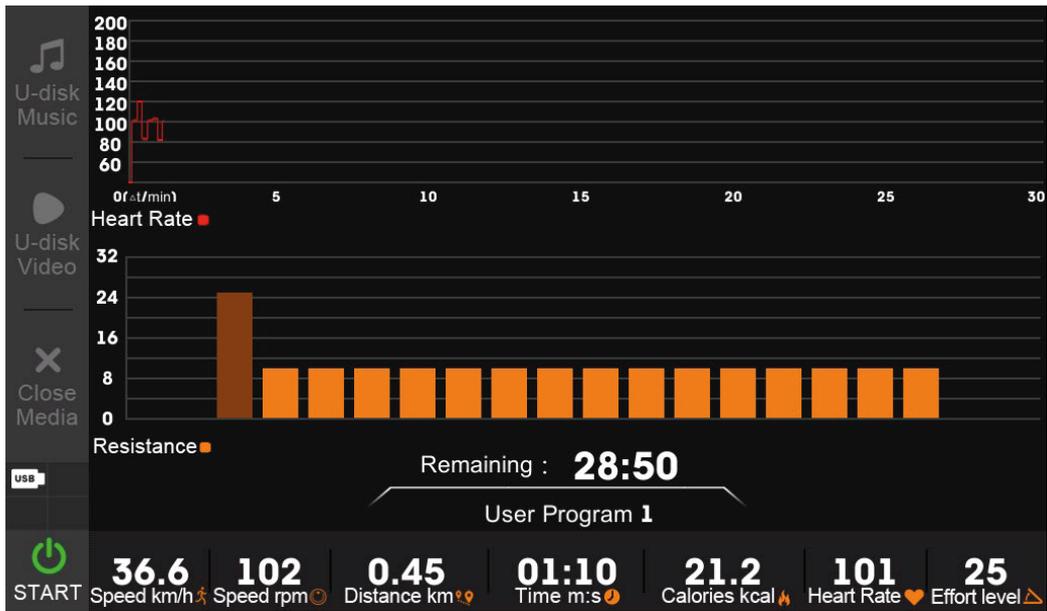
Haga clic en el "botón" para acceder (6 columnas personalizadas integradas. El usuario configura la resistencia manualmente y el sistema la guarda automáticamente). La pantalla tiene el siguiente aspecto:



Use el "Botón"  en sentido horario o antihorario para seleccionar el ícono, presione el "Botón" para confirmar e ingresar la configuración personalizada:



Use el "botón"  en el sentido horario o antihorario para ajustar el parámetro, use el "nivel de potencia" para establecer el parámetro. Haga clic en el botón "giratorio" para guardar los datos y vaya a la siguiente sección del parámetro Configuración ("Configuración de bucle"). Puede guardar los parámetros automáticamente configurando el sistema.



Pulse el botón "Start" para encender la bicicleta.

7. Escenas virtuales



Haga clic en el "botón" para llegar a la siguiente pantalla:



Use el "botón"

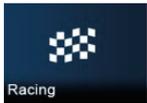


para seleccionar el icono presionando el botón, presione el "botón" para confirmar e ingresar:



Durante la operación, el valor predeterminado de la resistencia inicial es 10. Haga clic en las teclas "+" y "-" en el teclado para ajustar la resistencia individualmente. La velocidad cambia y la velocidad de la escena cambia de consecuencia.

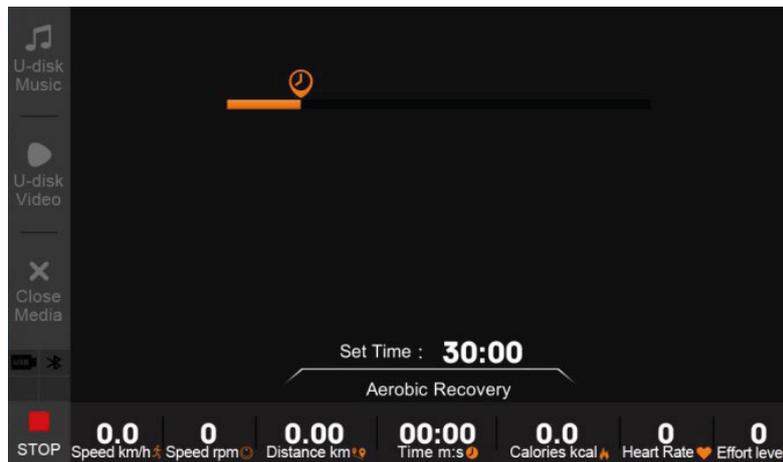
8. Correr



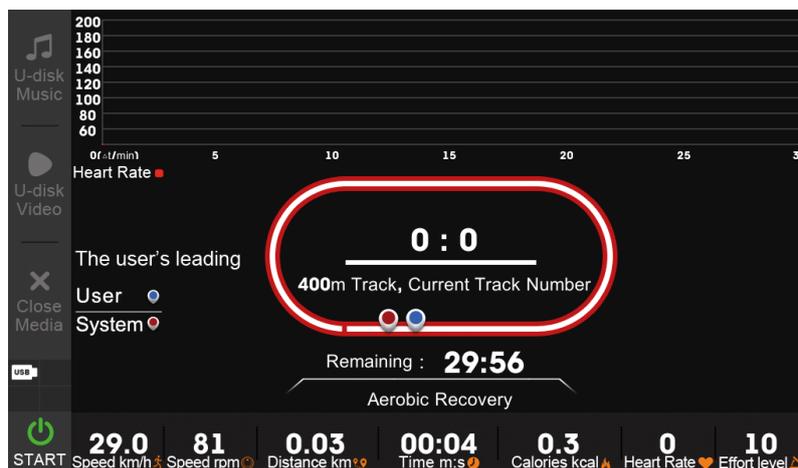
Presione el "botón" para confirmar (hay 12 modos de deportes que el usuario puede elegir y competir), y la pantalla es la siguiente:



Use el "botón giratorio"  para seleccionar el icono en sentido horario o antihorario, presione el "mando" para confirmar e ingrese



Use el "botón giratorio"  para ajustar el parámetro en sentido horario o antihorario.



Pulse el botón "Start" para encender la bicicleta.

Instrucciones de funcionamiento: mientras usa la bicicleta, use el botón "Atrás" para regresar a la última interfaz: Presione "HOME" para regresar al Menú principal. Haga clic en "Carrera" para volver a la interfaz de usuario; otras funciones deportivas ("Escena virtual" / "Entrenamiento" / "Programa de usuario") se muestran de la siguiente manera (y los pasos emergentes son los mismos para todas las funciones deportivas):

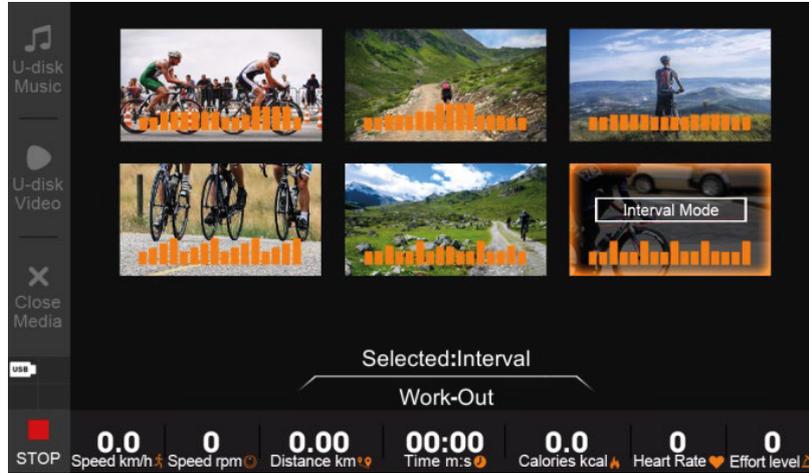


Haga clic en "Confirmar" para detener el movimiento después de apagar la bicicleta. A continuación, puede llamar a otra función de movimiento; Haga clic en "Cancelar" y continúe con la función del motor.

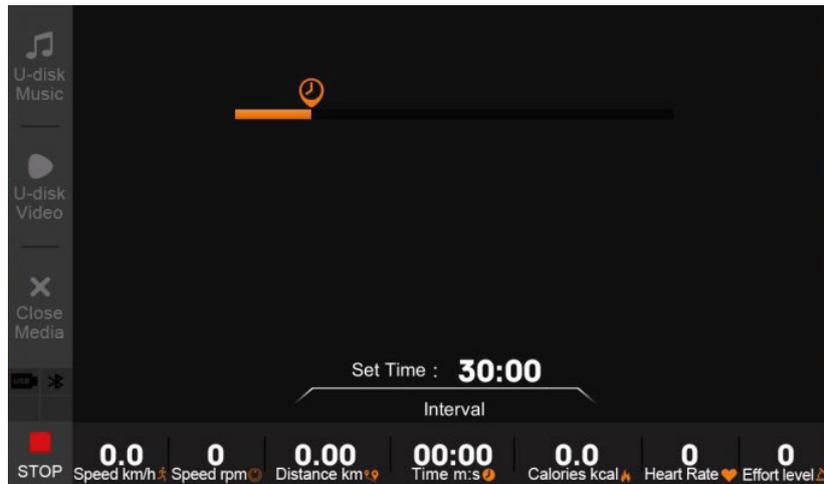
9. Entrenamiento



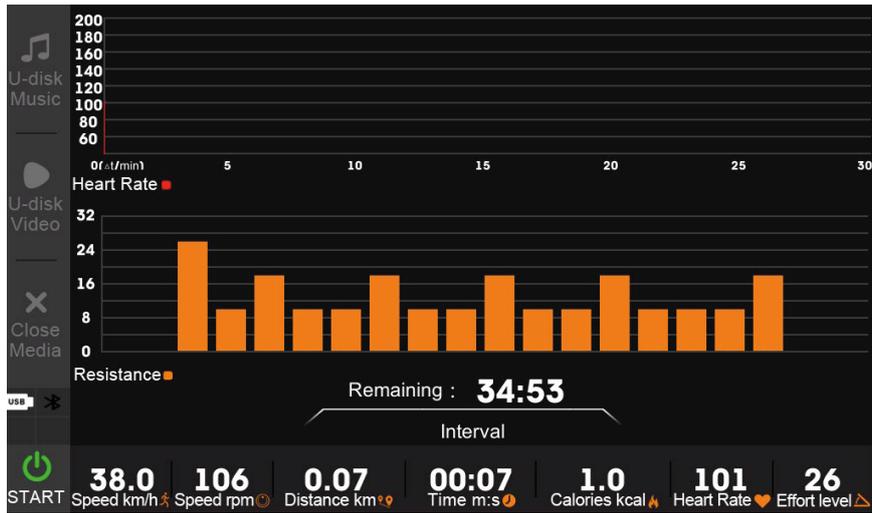
Presiona el "botón" para seleccionar, por ejemplo, el entrenamiento en modo de intervalos. El anuncio se ve así:



Utilice el "botón"  para seleccionar el icono en sentido horario o antihorario. Pulse el "botón" para confirmar y empezar



Utilice el "botón"  para seleccionar el icono en sentido horario o antihorario. Pulse el "botón" para confirmar y empezar



Pulse el botón "Start" para encender la bicicleta.

Entrenamiento: Seleccione el modo apropiado y ajuste el tiempo. El programa se divide en 16 segmentos, cada segmento de tiempo de movimiento = tiempo establecido / 16.

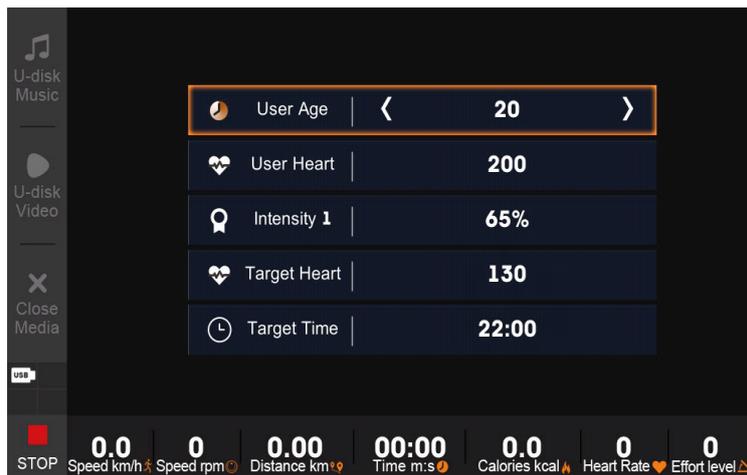


10. HRC



"Presione el " botón" para ir a la siguiente pantalla:

(El usuario establece su edad, el sistema genera automáticamente la frecuencia cardíaca objetivo, la frecuencia cardíaca objetivo se puede configurar, el tiempo objetivo ajustable es de 22 a 45 minutos).



Use el "botón"  para ajustar el parámetro en sentido horario o antihorario.



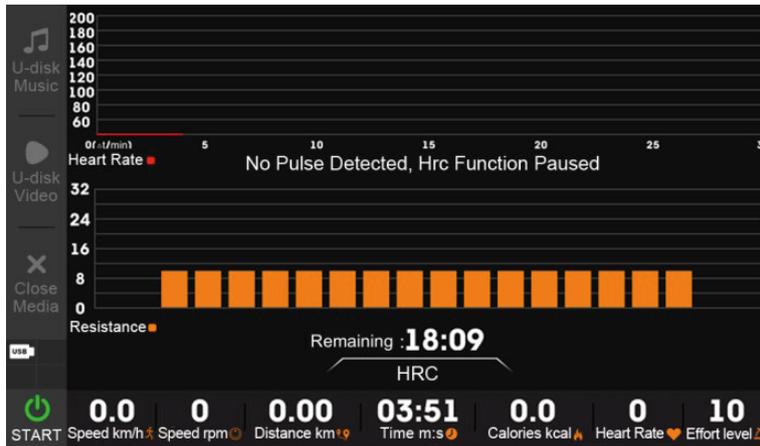
Pulse el botón "Start" para encender la bicicleta. Fase de calentamiento (2 minutos)



Fase de control de impulsos



Fase de control de impulsos



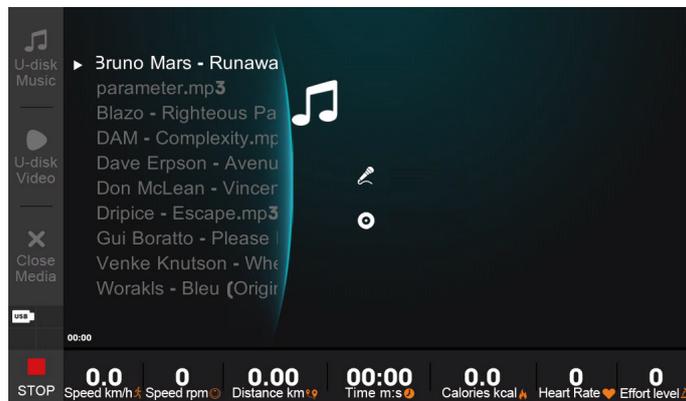
Si el sistema no puede detectar la frecuencia cardíaca, la pantalla se parece a la de arriba

11. función Media

Música del U-Disk



Haga clic en el botón "Media" . Cambiar a la función de media. Use el "botón giratorio"  para seleccionar el icono en sentido horario o antihorario, presione el "botón giratorio" para confirmar e ingrese:



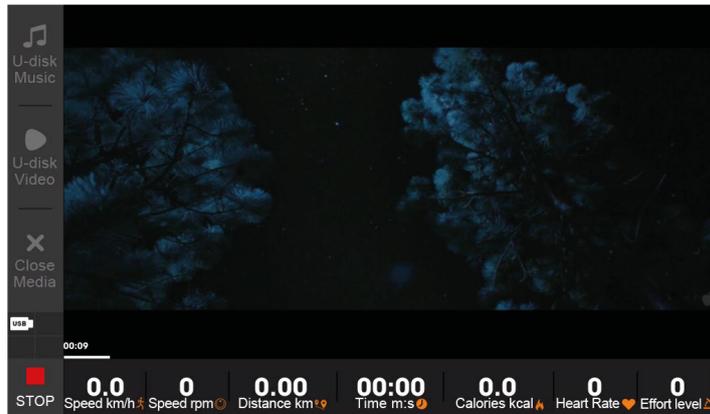
Use el "botón giratorio" para seleccionar la música, presione el "botón giratorio" para reproducir la música

Pasos: use el botón "Play", "Pause", Volume "+", Volume "-", "una canción", "siguiente canción" para la correspondiente función.

U-Disk-Video



Haga clic en el botón "Media".  Cambiar a la función de media. Utilice el "botón"  para seleccionar el icono en sentido horario o antihorario. Presiona el "botón" para confirmar y comenzar:

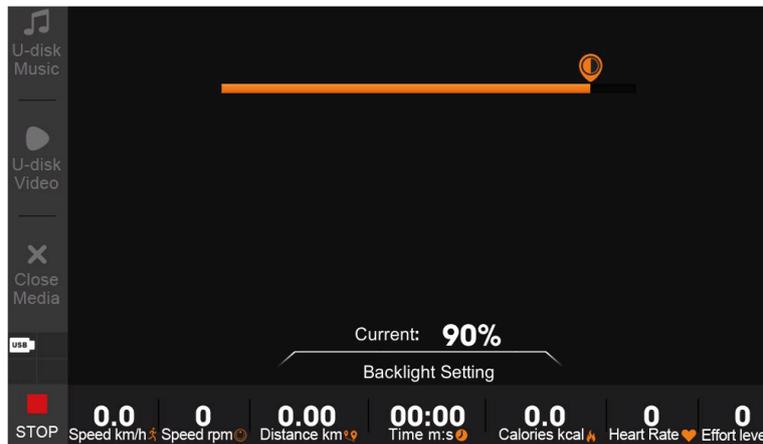


Use el "botón giratorio"  para abrir la lista (la lista de reproducción desaparece después de la operación). Pasos: Use los botones "Play", "Pause", Volume "+", Volume "-", para la correspondiente función.

12. Configuración del usuario



Pulse el "botón",  la pantalla es la siguiente:



Use el "botón"  para ajustar el parámetro en sentido horario o antihorario.



Haga clic en "Confirmar" para acceder a la configuración. Se requiere una contraseña. Esta función se utiliza para operar y mantener la configuración de fábrica.

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



FitShow



iOS



TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE



Protección ideal. Para su entrenamiento desde el hogar.

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

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



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte



Información sobre la legislación de Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE)

Queremos señalar a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos antiguos que no deben mezclarse con los residuos municipales de acuerdo con las normativas aplicables. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se coloca en los equipos eléctricos y electrónicos antiguos, también indica la obligación de una recogida selectiva.



Reciclaje loop

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

MANUEL FRANÇAIS

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

construction
utilisation
réduction



3 étapes simples
pour un démarrage rapide et sécurisé:

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



Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/sx600_video

CONTENU

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	99
DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE.....	100
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE	101
MISE AU POINT.....	103
EXCERCICE D'ÉTIREMENT	104
DIRECTIVE D'ENTRAÎNEMENT	105
MODE D'EMPLOI CONSOLE.....	107
LOGICIEL D'APPLICATIONS (APP)	123
CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER	124
DECLARATION OF CONFORMITY	188



SPORTSTECH

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



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

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

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

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

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



SPORTSTECH

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

PRÉPARATION:

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

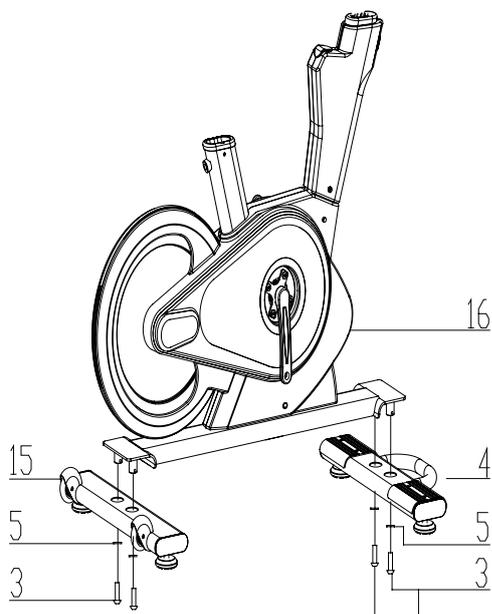


FIGURE 1:

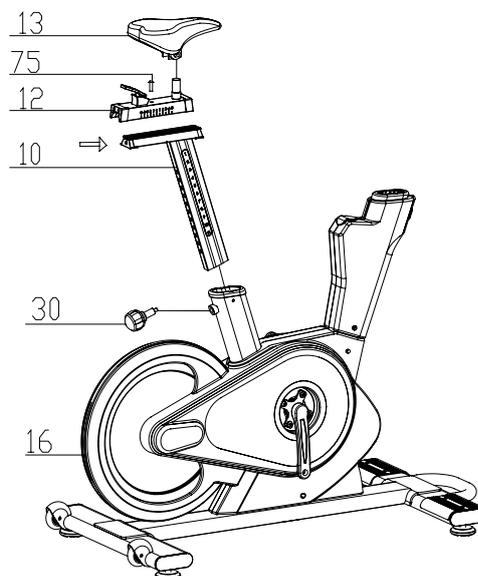
Fixez le stabilisateur avant (élément 15) au cadre principal (élément 16) à l'aide de deux jeux de rondelles plates Ø10 (élément 5) et de boulons M10 * 30 (3).

Fixez le stabilisateur arrière (élément 4) au cadre principal (élément 16) à l'aide de deux jeux de rondelles plates Ø10 (élément 5) et de boulons M10 * 30 (3).

Figure 2:

Faites glisser la tige de selle verticale (élément 10) dans son logement sur le cadre principal (élément 16). Glissez ensuite la tige de selle (élément 12) dans la tige de selle verticale (élément 10), puis fixez-la avec une rondelle plate (25) et un bouton (26). Fixez la selle en place avec le bouton de réglage (30). La hauteur peut être ajustée une fois le vélo complètement assemblé.

Maintenant, fixez la selle (élément 13) à la tige de selle (élément 12) comme indiqué et serrez les boulons.



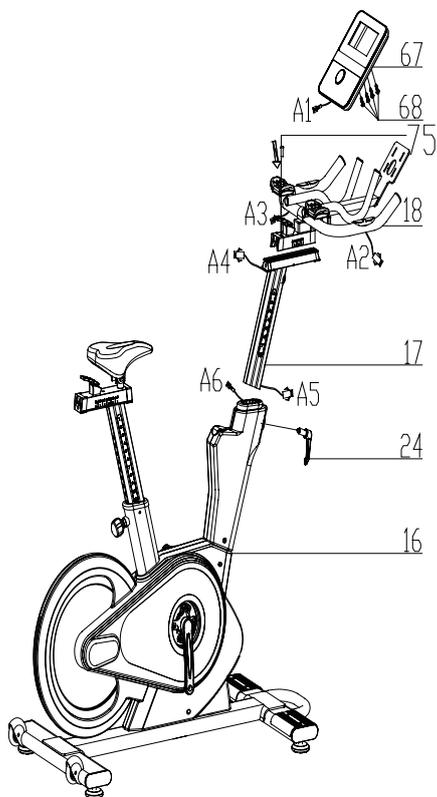


FIGURE 3:

La goupille élastique en forme de L (24) doit être tirée vers le bras de montage du tube de réglage (17) qui est inséré dans le cadre principal (16). Ajustez la bonne hauteur puis verrouillez la goupille élastique (24). Ensuite, la main courante (18) est insérée dans le bras de montage du tube de réglage (17) à l'aide de 3 boulons (26). Ceci verrouille le bouton de verrouillage (19).

ATTENTION: VOUS DEVEZ BIEN MONTER LE GUIDON

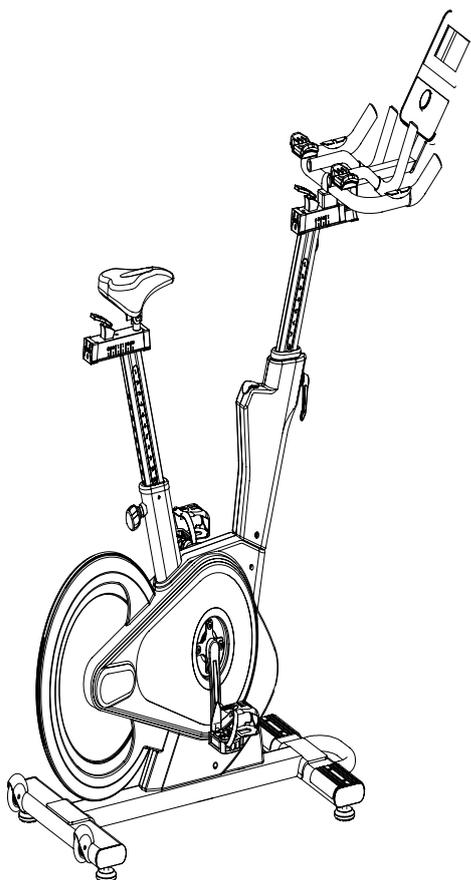
Fixez l'ordinateur (élément 67) au support (élément 18) à l'aide de 4 boulons (68). Branchez les connecteurs (A1 et A2, A3 et A4, A5 et A6),

FIGURE 4:

Les pédales (élément 1 L et 1 R) portent les lettres "L" et "R" - gauche et droite. Reliez-les à leurs bras respectifs. Le bras droit se trouve du côté droit du vélo lorsque vous vous assoyez dessus. Notez que la pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

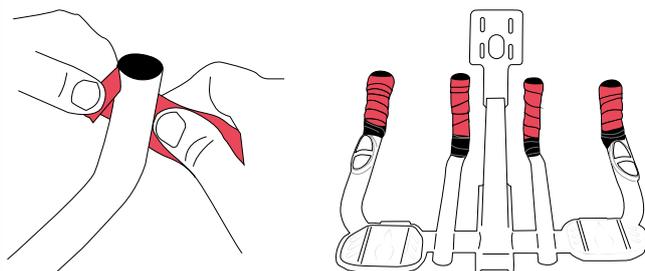
Après la mise en marche, la résistance est réglée par la protection électronique.





L'appareil est maintenant prêt à être utilisé.

Remarque: Souhaitez-vous remplacer les adhésives sur la pièce coudée de la poignée? Alors, attachez-les au bout de la poignée, en partant de la gauche vers la droite, de sorte que la bande de ruban adhésif du milieu adhère complètement à la poignée. Assurez-vous qu'il n'y a pas de chevauchement excessif du ruban de guidon. Arrivé à la pièce coudée, vous pouvez couper le ruban en excès. Fixez l'extrémité avec du ruban isolant.



MISE AU POINT

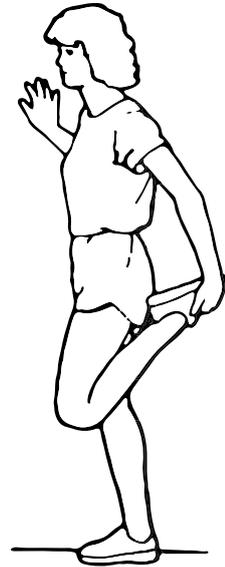
- Pour régler la hauteur du siège, desserrez le bouton de ressort sur la racine vertical sur le châssis principal et tirez le bouton. Placez le support de siège vertical pour la hauteur souhaitée et alignez les trous, puis relâchez le bouton et resserrez.
- Pour déplacer le siège vers l'avant dans le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

EXERCICE D'ÉTIREMENT

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

ETIREMENT DU QUADRICEPS

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

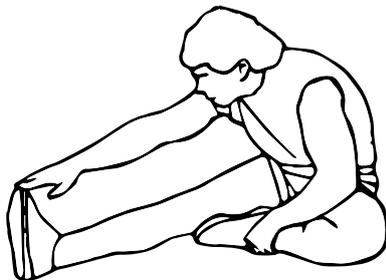
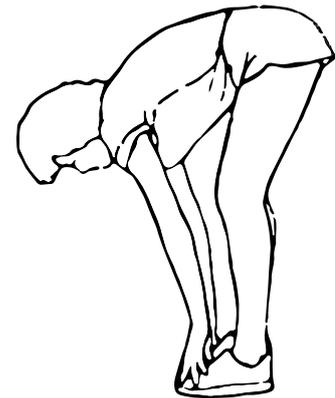


ETIREMENT DE LA CUISSE

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

TOUCHEZ VOS OR#S

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

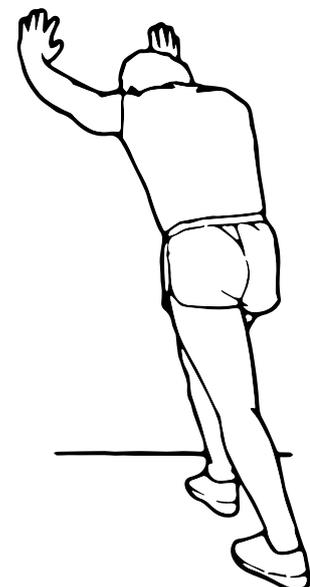


ETIREMENT DU TENDON

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

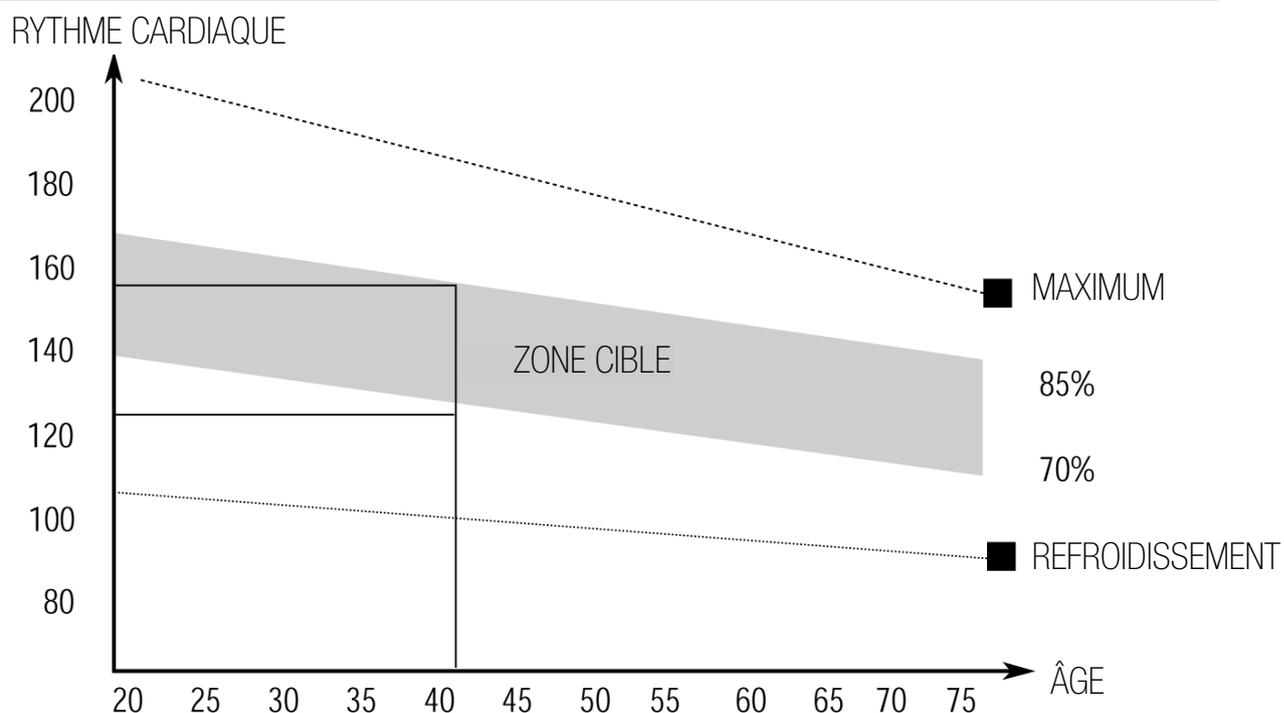
ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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



DIRECTIVE D'ENTRAÎNEMENT

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



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

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

TONIFICATION MUSCULAIRE:

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

PERTE DE POIDS:

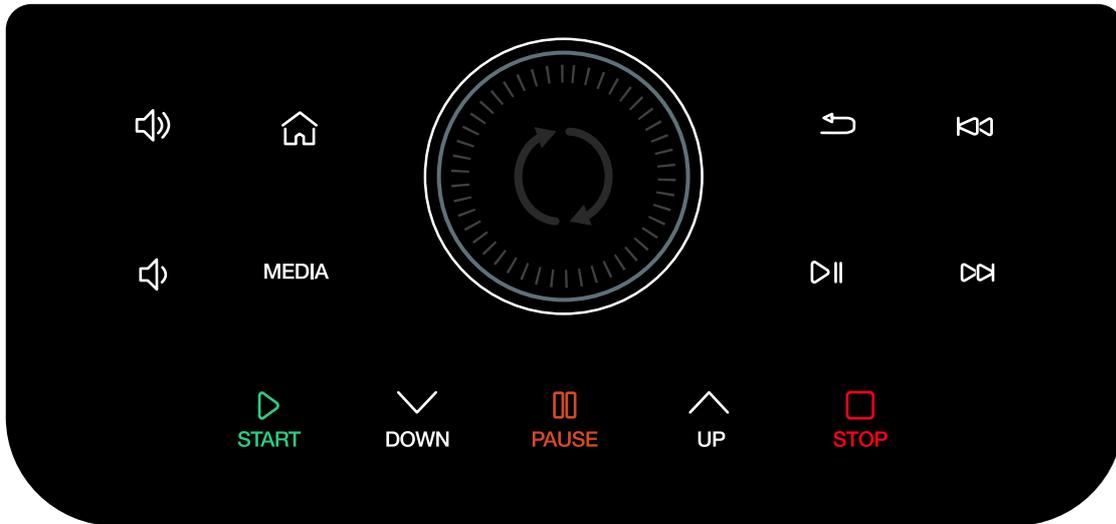
Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous mettez dedans. Plus vous travaillez, plus vous brûlerez de calories. Effectivement, cela est la même chose que si vous étiez dans un entraînement pour améliorer votre condition physique, la différence est le but souhaité.

UTILISATION:

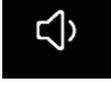
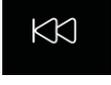
Le bouton de commande de tension vous permet de modifier la résistance des pédales. Une grande résistance rend plus difficile à pédaler, par contre une faible résistance rend plus facile à pédaler. Pour obtenir les meilleurs résultats régler la tension lorsque le vélo est en cours d'utilisation.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

1. Interface utilisateur:



2. Navigation keys:

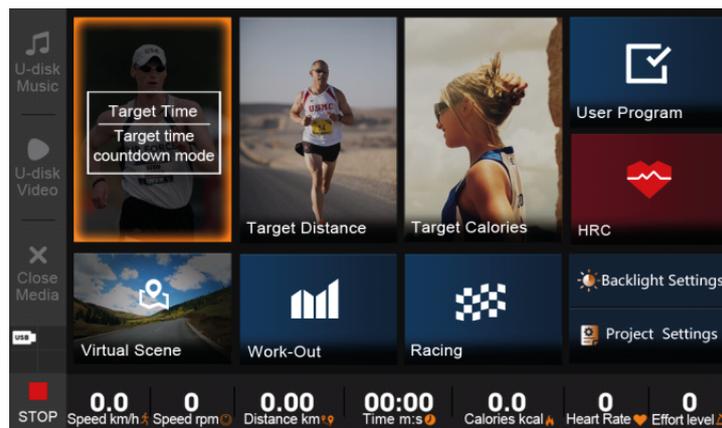
	Bouton "Start" pour démarrer l'appareil		Bouton rotatif: pour confirmer
	Bouton "Stop" pour arrêter l'appareil		Commutateur de média
	Bouton "HOME" pour revenir au menu principal		Augmenter le volume
	Touche "Return" pour revenir à l'interface précédente		Diminuer le volume
	Bouton "UP" pour augmenter la résistance		Bouton PLAY / PAUSE
	"DOWN"key: to decrease the resistance		Bouton précédent
	Bouton "PAUSE" pour arrêter la résistance		Bouton suivant

3. TParamètres techniques:

LCD	1024 x 600 TFT LCD 7 pouces
Processeur	ITE9854
Mémoire interne	Intégrée de 64 Mo
USB	Prise en charge audio MP3, prise en charge vidéo avec résolution maximale de 1280x768, fichiers MP4, MKV et H.264 décodés
Flash	8M NOR + 8G EMMC

4. Description des fonctions des icônes et des étapes de fonctionnement du système:

Page principale



Description de la fonction de l'icône de mouvement



Vitesse km / h: Affiche la valeur de la vitesse actuelle. Km / h, km / h



RPM: Affiche la valeur actuelle de la vitesse de rotation. RPM unitaire, tours par minute



Distance: Affiche le kilométrage actuel: KM, Km



Heure m: s Affiche le temps d'exécution actuel. Unité h: m: s, heure: minute: seconde



Calories: Affiche la quantité actuelle de calories brûlées; Unité kcal, kilocalories



Pouls: affiche la fréquence cardiaque actuelle; BPM par minute



Niveau de puissance: Affiche la valeur de résistance de l'opération en cours; Niveau de l'unité, niveau.

Description de l'icône de paramètre de mouvement



Utilisez le "Bouton rotatif" pour sélectionner l'icône, puis appuyer dessus pour confirmer et entrer:



Heure cible: après le début de l'exercice, la valeur diminue jusqu'à 0 pour indiquer la fin de la séance. Sélectionnez l'icône du compte à rebours:



Distance cible: après le début de l'exercice, la valeur diminue jusqu'à 0 pour indiquer la fin de la séance. Sélectionnez l'icône de la distance:



Calories cibles: après le début de l'exercice, la valeur diminue jusqu'à 0 pour indiquer la fin de la séance. Sélectionnez l'icône des calories:





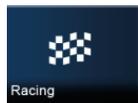
Programme utilisateur: 6 colonnes définies par l'utilisateur sont intégrées, l'utilisateur peut définir lui-même la valeur de résistance pour que le système l'enregistre automatiquement. Sélectionnez l'icône personnalisée:



HRC: divisé en: niveau d'échauffement, niveau de contrôle de la vitesse et niveau de refroidissement. Le système ajuste automatiquement la valeur de résistance appropriée en fonction de la fréquence cardiaque détectée de l'utilisateur pour un excellent d'entraînement. Sélectionnez l'icône de commande du rythme cardiaque



Scène virtuelle: vous avez le choix entre 6 vidéos, dont Xiamen Huandao Road, Sichuan et Tibet, avec prise en charge de la lecture en boucle des vidéos. Sélectionnez l'icône d'exercice physique:



Course: vous avez le choix entre 12 modes sportifs, avec compétition entre les utilisateurs et le système. Sélectionnez l'icône d'exercice de compétition:



Entraînement: il existe 12 modes de mouvement intégrés. Sélectionnez l'icône de programme d'exercice:



Paramètres de rétroéclairage: l'utilisateur peut régler la luminosité de l'écran selon ses besoins. Sélectionnez l'icône de rétroéclairage:



Description des icones de fonctions multimédia

Après avoir cliqué sur le bouton , "Multimédia", modifiez la fonction multimédia, sélectionnez

l'icone en utilisant le "Bouton rotatif"  pour confirmer et entrer.



Musique U-Disk, lire des fichiers audios à partir d'une clé USB. Sélectionnez l'icone Musique U-Disk:



Vidéo U-Disk, lire des fichiers vidéos à partir d'une clé USB. Sélectionnez l'icone Vidéo U-Disk:



Fermer le média: utilisez le bouton "Fermer le média" pour désactiver le média actuel. Sélectionnez l'icone Fermer le média:



Description de la fonction de l'icone statut

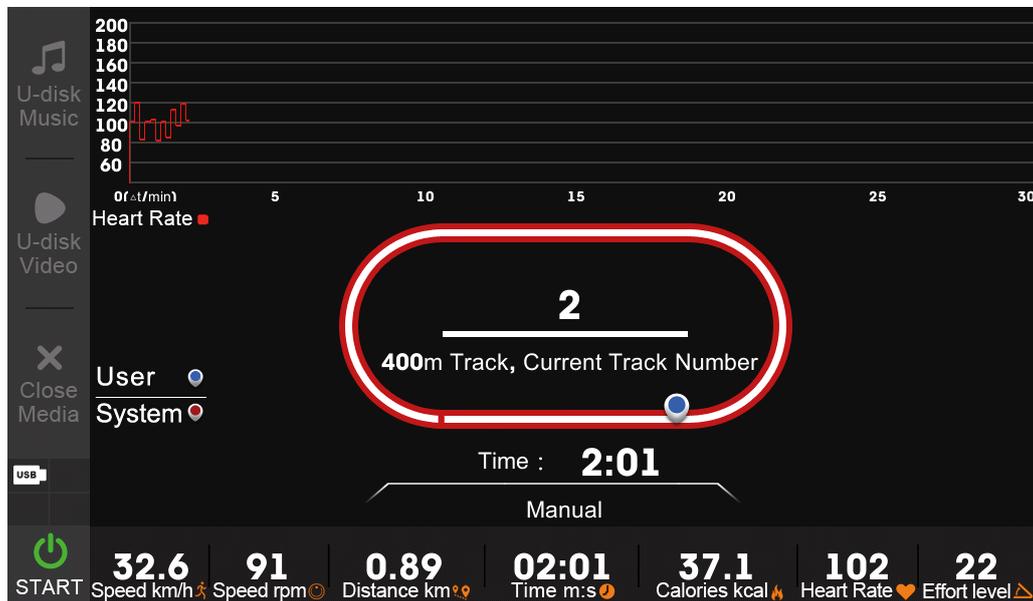
Insérez le U-Disk et son icone s'affiche 



5. Opération du menu

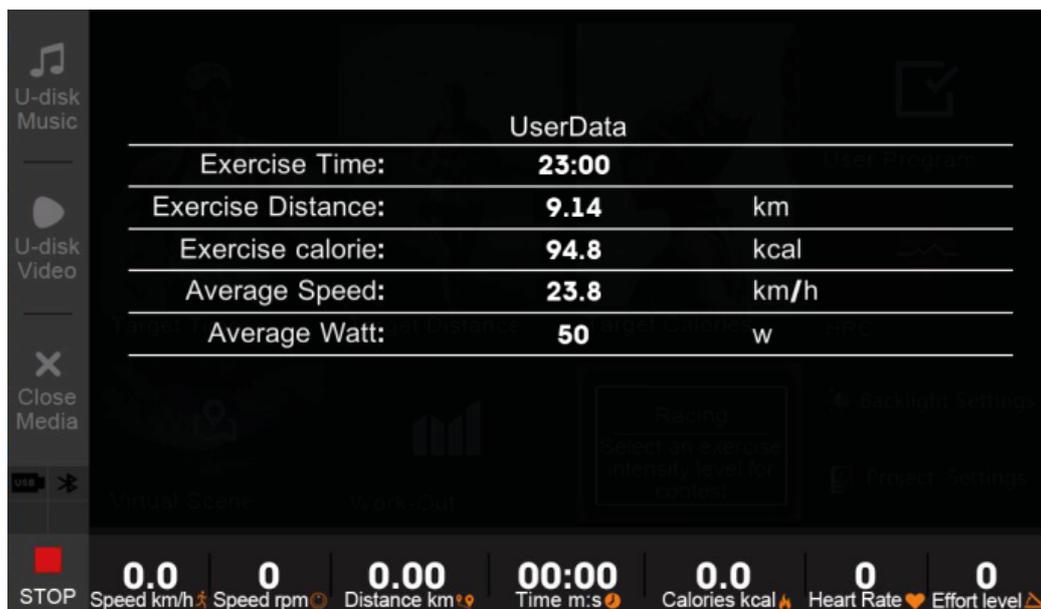
Démarrage rapide

Cliquez sur le bouton "START" et passez en mode manuel. L'interface est comme suit:



Le contrôle de la résistance peut être obtenu en cliquant sur le bouton de réglage du niveau de puissance.

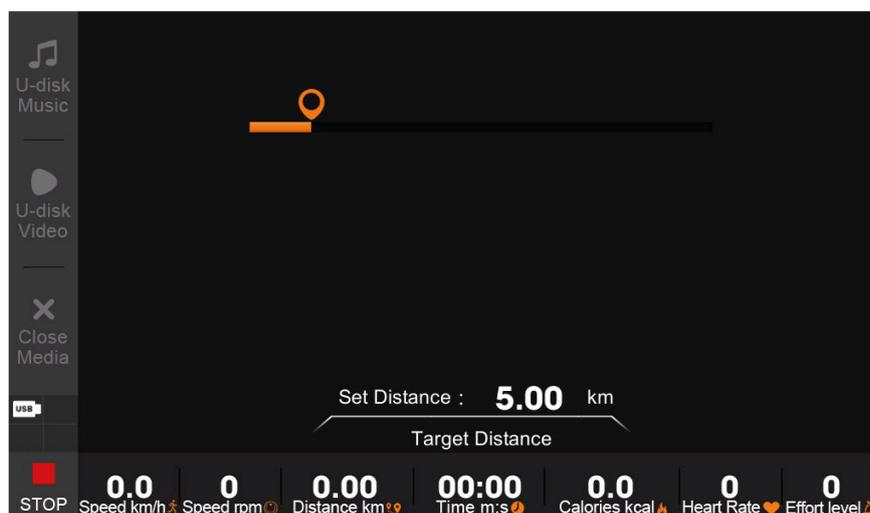
Cliquez sur le bouton "Stop" pour arrêter l'appareil. L'interface est comme suit (cette étape s'applique à toutes les fonctions du moteur):



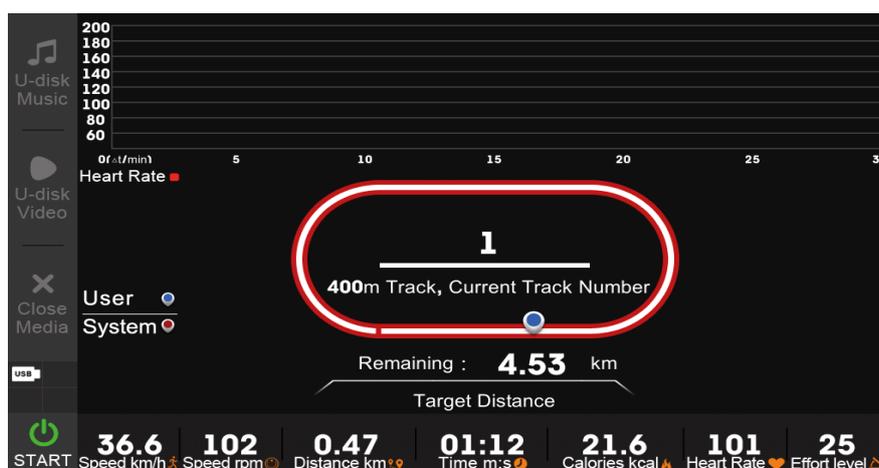
Mode cible



Sélectionnez l'icone "Exercice cible - Inversion de distance", appuyez sur le bouton pour entrer et l'interface est comme suit (prenez l'exemple d'inversion de distance):



Ajustez les paramètres avec le "Bouton rotatif".



Appuyez sur le bouton "Start" pour démarrer l'appareil

Mode cible: sélectionnez le mode approprié et définissez les paramètres souhaités. Après le démarrage, l'appareil fonctionnera automatiquement en fonction des paramètres définis. Après le compte à rebours, l'appareil s'arrête automatiquement. Le contrôle de la résistance peut être obtenu en appuyant sur la touche de réglage de la résistance pendant le mouvement. Vous pouvez également appuyer sur la touche "Stop" pour arrêter l'appareil.

Temps cible La plage de réglage de la durée est entre 10 min à 10 heures, la valeur par défaut est 30 mins

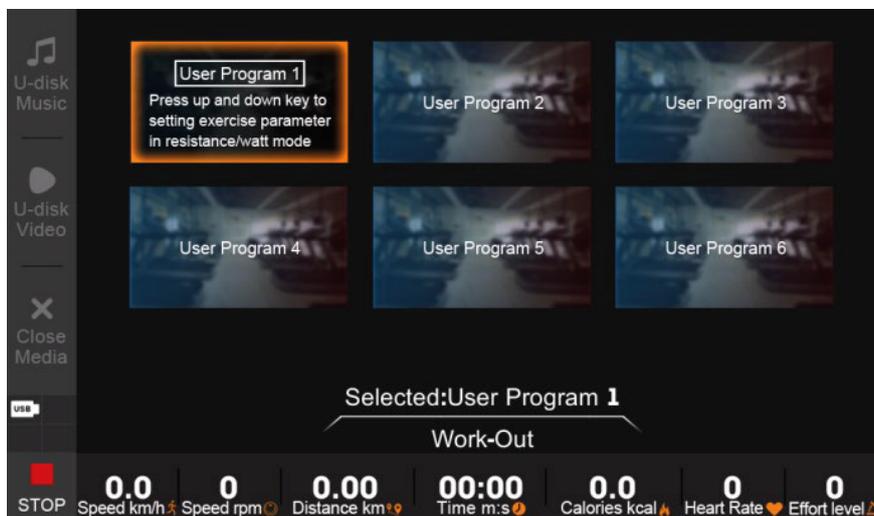
Distance cible La plage de réglage de la distance est entre 1,0 et 200 km, la valeur par défaut est 5 km.

Calorie cible La plage de réglage des calories est entre 10 et 2000 kcal, la valeur par défaut est 50 kcal.

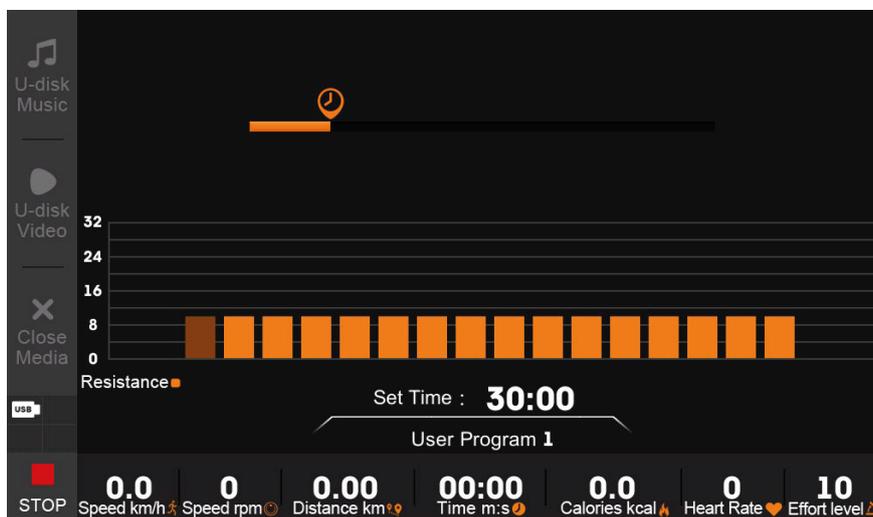
6. Programme utilisateur



Cliquez sur le "Bouton rotatif" pour accéder aux 6 colonnes personnalisées. L'utilisateur règle manuellement la résistance et le système l'enregistre automatiquement. L'interface est comme suit:



Utilisez le "Bouton rotatif"  pour sélectionner l'icone, puis appuyez dessus pour confirmer et entrer le réglage personnalisé:



Utilisez le "Bouton rotatif"  pour régler les paramètres de puissance et utilisez le bouton de "niveau de puissance" pour les définir. Cliquez sur le "Bouton rotatif" pour enregistrer les données et passez à la section suivante des paramètres ("Loop Settings"). Vous pouvez enregistrer les paramètres automatiquement en configurant le système.



Appuyez sur le bouton "Start" pour démarrer l'appareil

7. Scènes virtuelles



Cliquez sur le "Bouton rotatif" pour accéder à l'interface suivante:



Utilisez le "Bouton rotatif"



pour sélectionner l'icone, puis appuyer dessus pour confirmer et entrer:



Pendant le fonctionnement, la résistance initiale est 10. Cliquez sur les touches "+" et "-" pour régler la résistance. La vitesse du vélo et de la scène change.

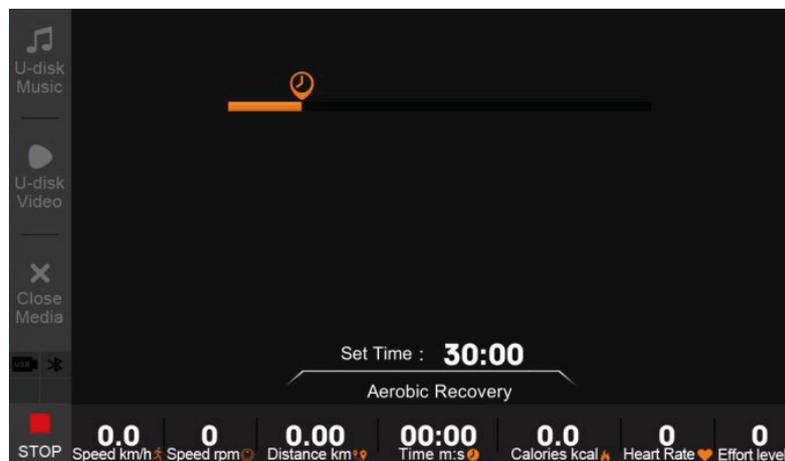
8. Course



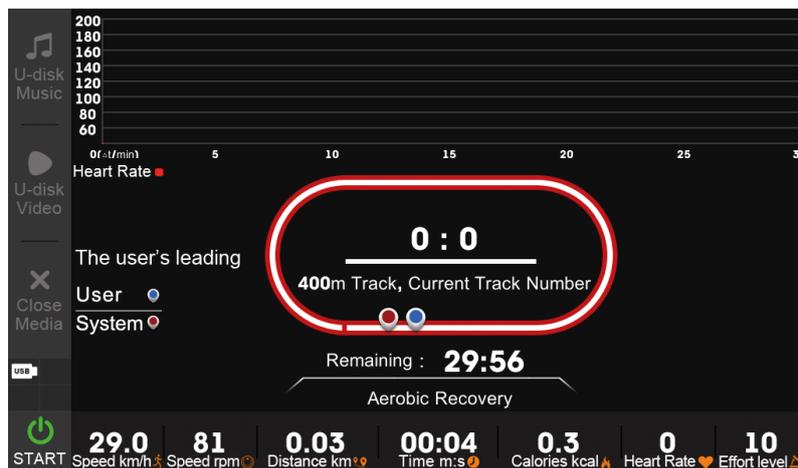
Appuyez sur le "Bouton rotatif" pour accéder aux 12 modes sportifs. L'interface est comme suit:



Utilisez le "Bouton rotatif"  pour sélectionner l'icone, puis appuyez dessus pour confirmer et entrer:



Utilisez le "Bouton rotatif"  pour régler les paramètres.



Appuyez sur le bouton "Start" pour démarrer l'appareil

Mode d'emploi: Lorsque vous utilisez l'appareil, appuyez sur le bouton "Return" pour revenir à l'interface précédente. Appuyez sur "HOME" pour revenir au menu principal. Cliquez sur "Race" pour revenir à l'interface utilisateur. Les autres fonctions sportives ("Scène virtuelle" / "Entraînement" / "Programme utilisateur") s'affichent comme suit:

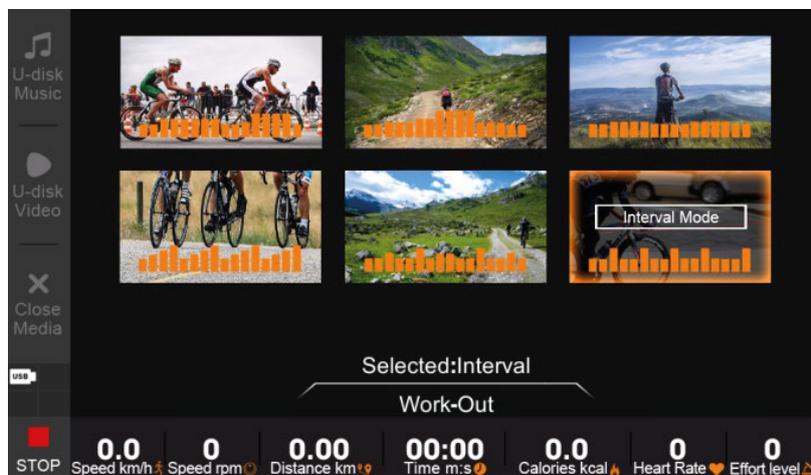


Cliquez sur "Confirm" pour stopper le mouvement. Après avoir arrêté l'appareil, vous pouvez entrer une autre fonction de mouvement. Cliquez sur "Cancel" et continuez avec la fonction moteur.

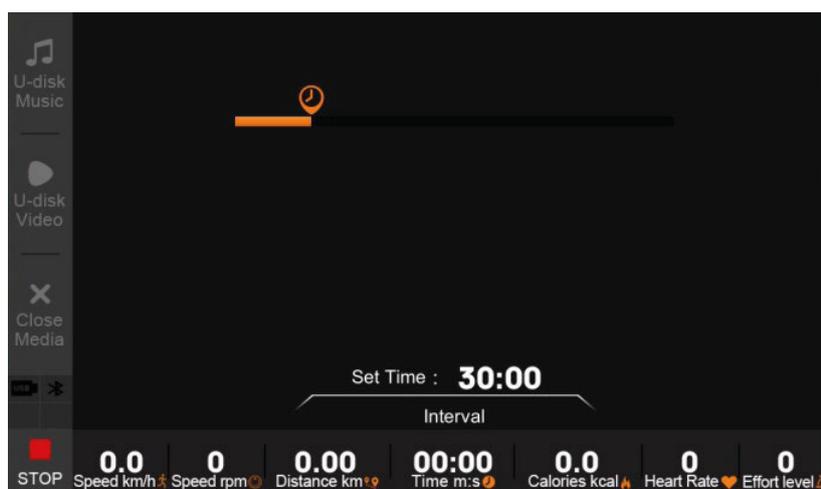
9. Entraînement



Appuyez sur le "Bouton rotatif" pour sélectionner le mode intervalle par exemple. L'interface est comme suit:



Utilisez le "Bouton rotatif"  pour sélectionner l'icone, puis appuyez dessus pour confirmer et démarrer



Utilisez le "Bouton rotatif"  pour sélectionner l'icone, puis appuyez dessus pour confirmer et démarrer



Appuyez sur le bouton "Start" pour démarrer l'appareil

Entraînement: sélectionnez le mode approprié et réglez l'heure. Le programme est divisé en 16 segments, chaque segment est comme suit = temps défini / 16.

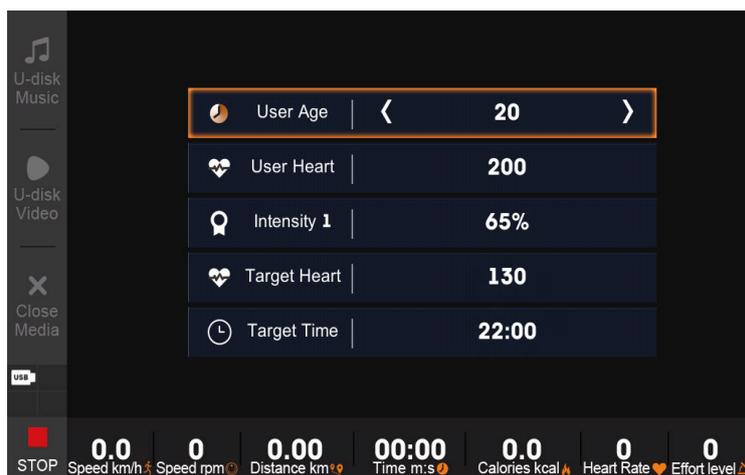


10. HRC



Utilisez le "Bouton rotatif" pour accéder à l'interface suivante:

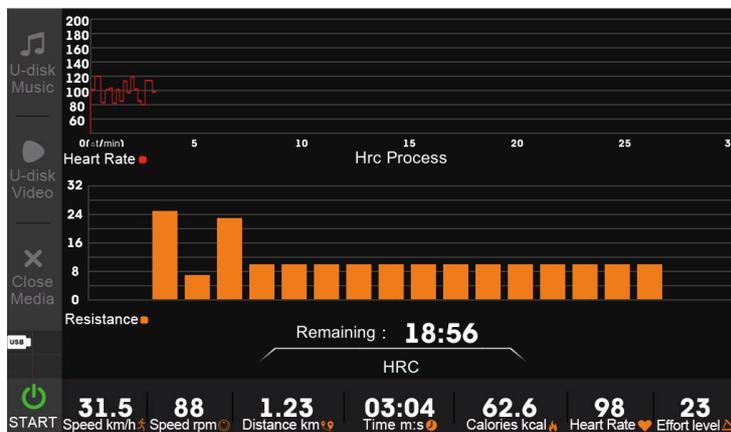
(l'utilisateur définit son âge et le système génère automatiquement la fréquence cardiaque cible. La fréquence cardiaque cible peut être définie. La durée cible est réglable entre 22 et 45 minutes).



Utilisez le "Bouton rotatif"  pour régler les paramètres.



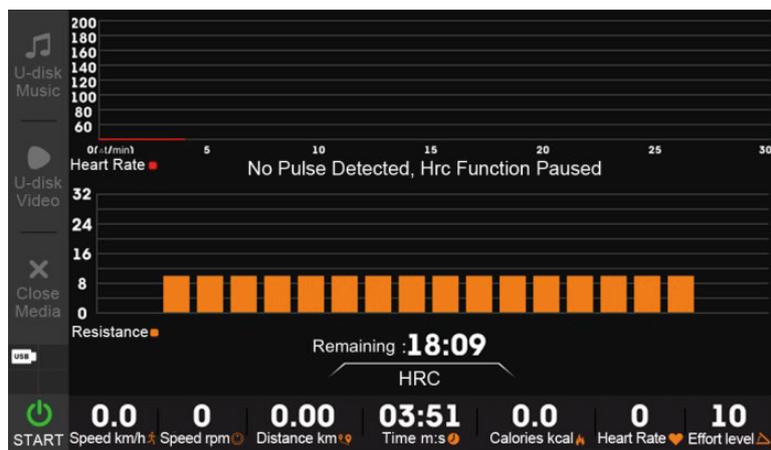
Appuyez sur le bouton "Start" pour démarrer l'appareil.
Phase d'échauffement (2 minutes)



Phase de contrôle de pulsations



Phase de refroidissement (2 minutes)



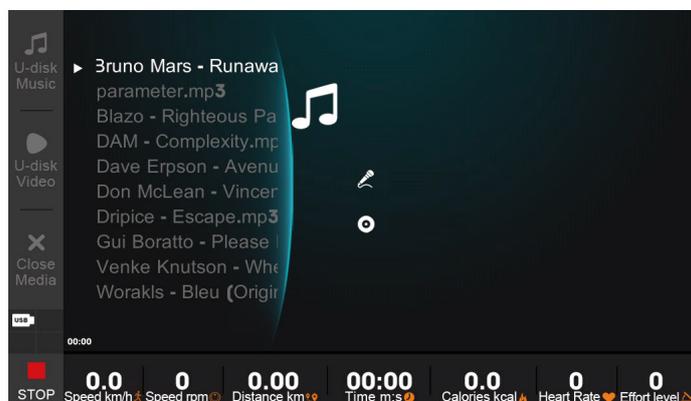
Si le système ne peut pas détecter la fréquence cardiaque, l'interface est comme ci-dessus.

11. Fonction média

Musique U-Disk



Cliquez sur le bouton "Media" **MEDIA** pour passer à la fonction multimédia. Utilisez le "Bouton rotatif" **ROTATING BUTTON** pour sélectionner l'icone, puis appuyez dessus pour confirmer et entrer:



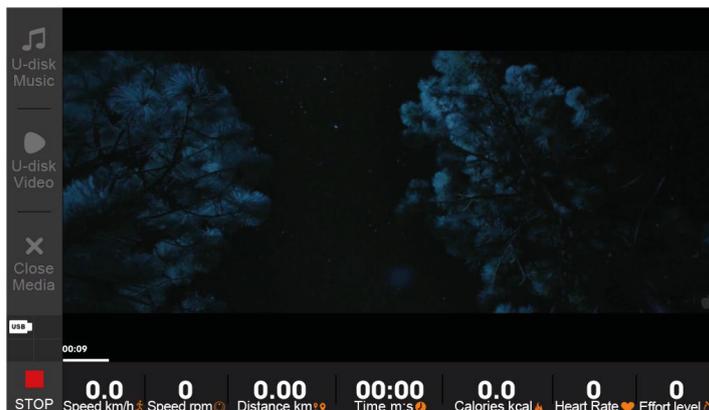
Utilisez le "Bouton rotatif" pour sélectionner la musique et appuyez dessus pour la lire.

Étapes: utilisez les boutons "Play", "Pause", "Volume +", "Volume -", "One Song", "Next Song" pour chaque opération.

Vidéo U-Disk



Cliquez sur le bouton "Media"  pour passer à la fonction multimédia. Utilisez le "Bouton rotatif"  pour sélectionner l'icone, puis appuyez dessus pour confirmer et entrer:

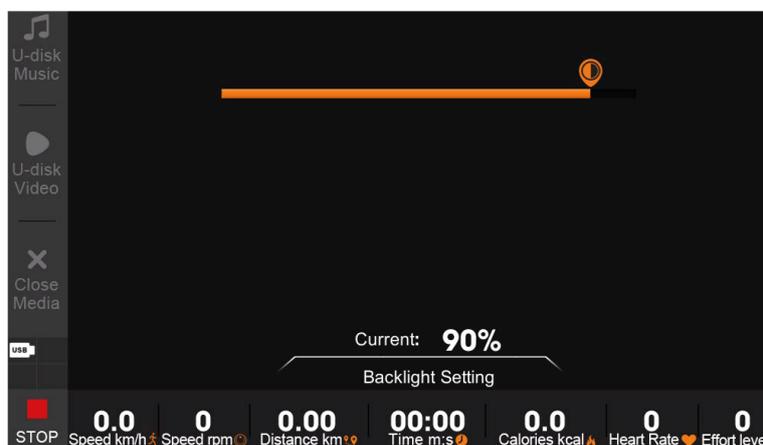


Utilisez le "Bouton rotatif"  pour afficher la liste (elle disparaîtra après l'opération). Étapes: utilisez les boutons "Play", "Pause", "Volume +", "Volume -" pour chaque opération.

12. Paramètre d'utilisateur



Appuyez le "Bouton rotatif"  pour afficher l'interface suivante:



Utilisez le "Bouton rotatif"  pour régler les paramètres



Cliquez sur le bouton "Confirm" pour entrer dans les paramètres du projet. L'interface nécessite un mot de passe. Cette fonction est destinée à l'exploitation et à la maintenance de la configuration d'usine.

LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

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

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

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

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

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

Android



FitShow



iOS



CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER



La protection idéale. Pour votre entraînement à domicile.

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

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



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



Notes relatives à la loi sur les équipements électriques et électroniques (ElektroG)

Nous attirons l'attention des propriétaires de vieux appareils électriques et électroniques sur le fait que les appareils électriques usagés doivent être collectés séparément des déchets ménagers conformément aux dispositions légales en vigueur. Le pictogramme représentant une poubelle barrée d'une croix et qui est apposé sur les anciens équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation d'une collecte séparée.



Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières.

La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales.

Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

MANUALE D'USO

ITALIANO

Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio
Utilizzo
Smontaggio



3 semplici passaggi
per un inizio veloce e sicuro:

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



Link per il Video:
https://service.innovamaxx.de/sx600_video

Gentile cliente,

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

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



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

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

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

ATTENZIONE

- 1. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.**
- 2. Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo e durante l'utilizzo posizionarsi ad almeno 2,5 metri attorno ad esso.**
- 3. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.**

Salvo errori e modificazioni.

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



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

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

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

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

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



SPORTSTECH

ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

Preparazione:

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

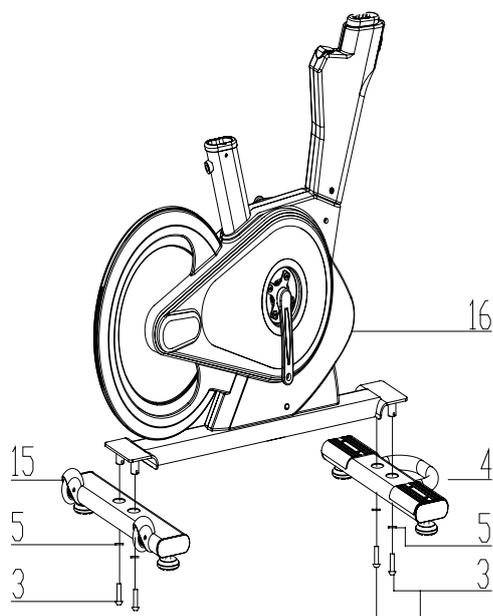


FIGURA 1:

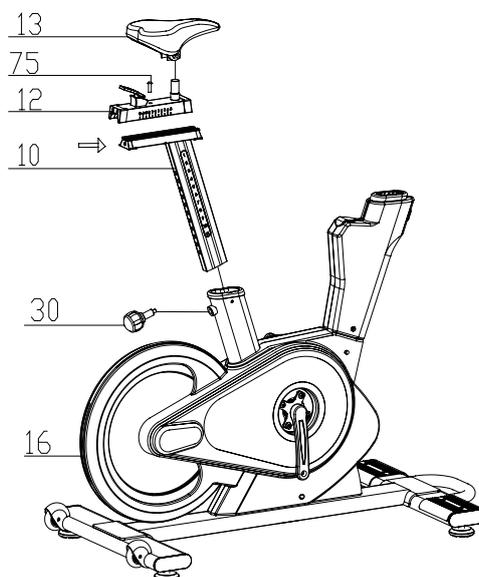
Attaccare lo stabilizzatore anteriore (elemento 15) al telaio principale (elemento 16) con due set di rondelle Ø10 (elemento 5) e viti di bloccaggio M10 * 30 (3).

Attaccare lo stabilizzatore posteriore (elemento 4) al telaio principale (elemento 16) con due set di rondelle Ø10 (elemento 5) e viti di bloccaggio M10 * 30 (3).

FIGURA 2:

Far scorrere il reggisella verticale (parte 10) nell'alloggiamento del reggisella ad altezza telaio principale (parte 16). Quindi far scorrere il reggisella (parte 12) nel perno verticale (parte 10), fissandolo con rondella (25) e manopola (26). Fissare la sella nella posizione corretta aiutandosi con la manopola di regolazione (30). L'altezza corretta del sellino può essere regolata a bicicletta assemblata.

Fissare ora il sedile (elemento 13) al reggisella (elemento 12) come mostrato in figura e bloccare i perni attorno alle viti poste sotto il sellino.



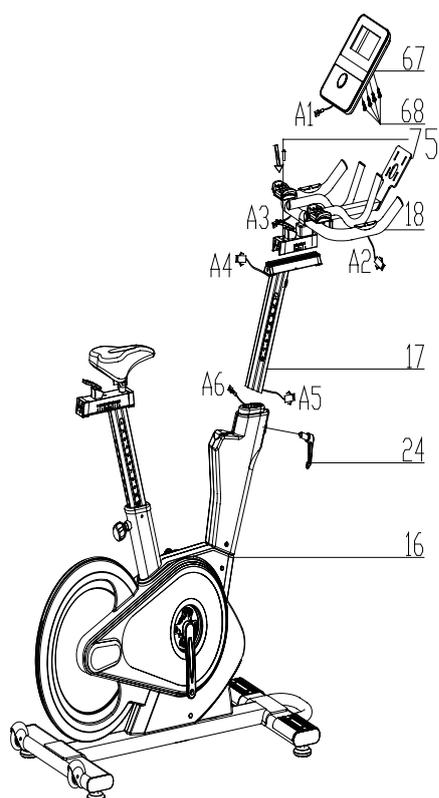


FIGURA 3:

Utilizzando la spina lunga elastica a forma di L (24) per allentare e fissare bene le parti, posizionate in un punto appropriato il gruppo del tubo di regolazione (17), che va inserito nel gruppo telaio principale (16) del tubo tra il rivestimento, in modo da poter utilizzare con facilità la spina lunga elastica a forma di L (24) per bloccare o allentare il pezzo. Quindi inserire il gruppo corrimano (18) nel braccio di montaggio del tubo di regolazione (17) utilizzando per il bloccaggio 3 # dei sei angoli delle sei viti (18) interne a testa esagonale. In questo modo il pulsante di bloccaggio (19) ben fisso.

ATTENZIONE: È NECESSARIO MONTARE E FISSARE BENE IL MANUBRIO

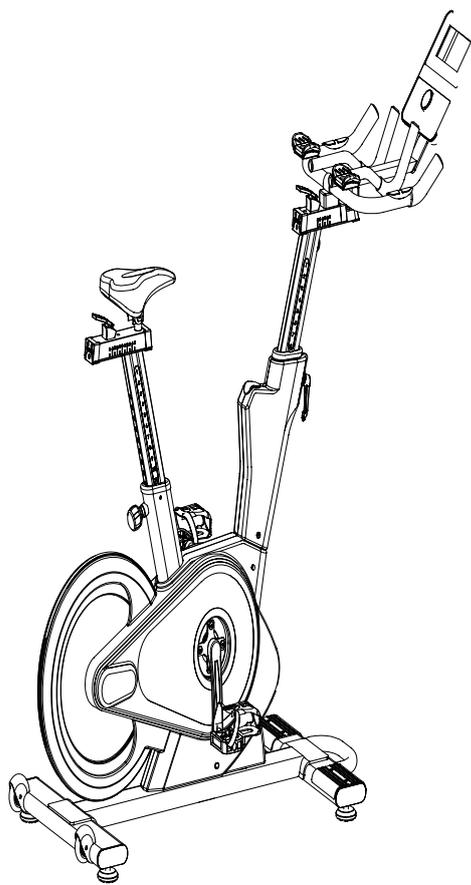
Attaccare il computer (parte 67) al suo supporto (parte 18) con 4 viti (68). Collegare le spine ((A1 e A2, A3 e A4, A5 e A6),

FIGURA 4:

I pedali (parte 1 L e parte 1 R) sono contrassegnati con "L" e "R" - sinistra e destra. Collegali alle rispettive braccia per manovelle. Il braccio della manovella destra si trova sul lato destro della bicicletta. Si noti che il pedale destro va ruotato in senso orario e il pedale sinistro va ruotato in senso antiorario.

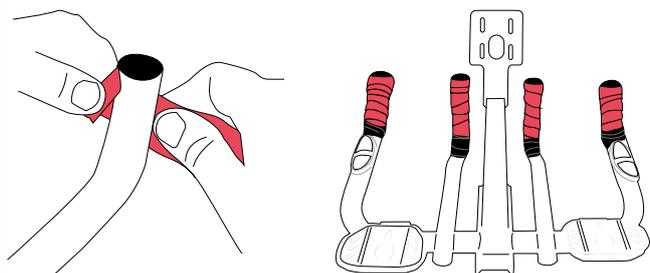
Dopo l'accensione, la resistenza viene impostata dagli orologi elettronici.





L'attrezzo è ora pronto per l'uso.

Nota: si desidera sostituire il manubrio alla maniglia? Allora attaccare il manubrio all'estremità dell'impugnatura, in modo che il nastro adesivo aderisca perfettamente alla maniglia. Procedere da sinistra verso destra e assicurarsi che non vi siano punti vuoti o che il nastro non faccia troppi giri. Arrivati al punto di giunzione è possibile tagliare il nastro in eccesso. Fissare la fine con un nastro isolante.



REGOLAZIONE

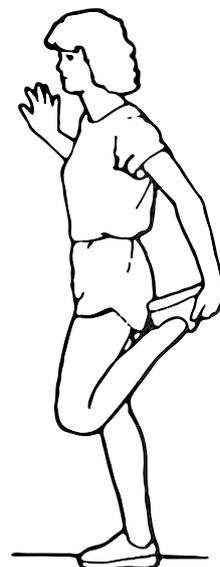
- Per regolare l'altezza della sella, allentare la maniglia con la molla del palo verticale posto sulla struttura principale e tirarla. Posizionare il palo verticale del sedile sull'altezza desiderata, così che i fori siano allineati, poi rilasciare la maniglia e rifissarla.
- Per spostare il sedile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

ESERCIZI DI STRETCHING

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

STRETCHING DEI QUADRICIPITI

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

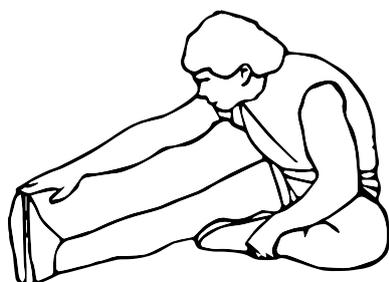
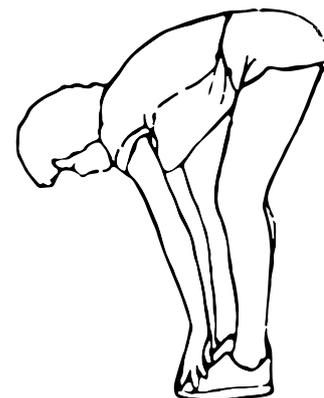


STRETCHING INTERNO COSCIA

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

TOCCARE LE PUNTE

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

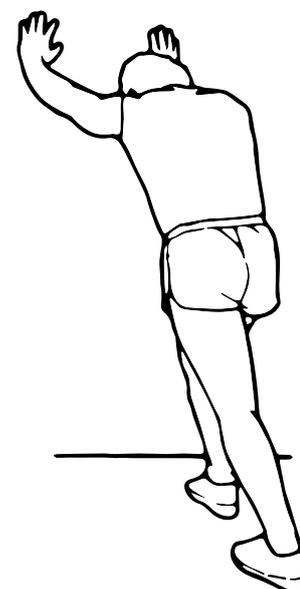


STRETCHING DEI TENDINI

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

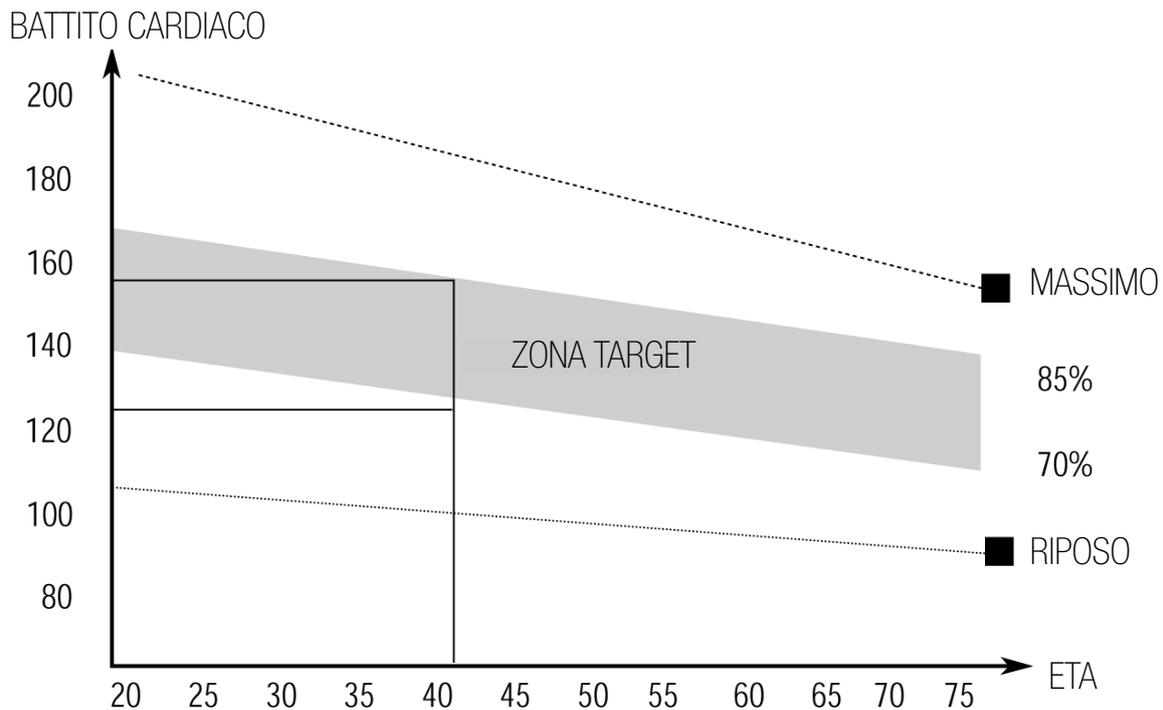
STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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



ISTRUZIONI PER ALLENAMENTO

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



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

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

TONIFICARE I MUSCOLI:

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

PERDITA DI:

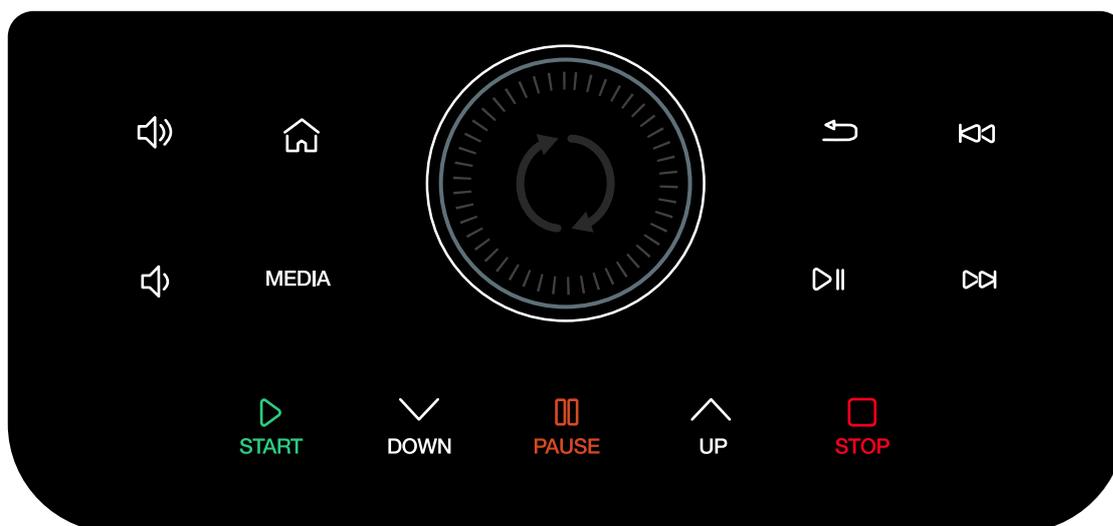
Il fattore importante è quanto impegno ci metti. Più a lungo e più intensamente ti alleni, più calorie brucerai. E' lo stesso concetto dell'allenarsi per incrementare il proprio livello di fitness, la differenza è l'obiettivo finale.

USO:

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

CONSOLE: ISTRUZIONI PER L'USO

1. Superficie di utilizzo:



2. Tasti freccia:

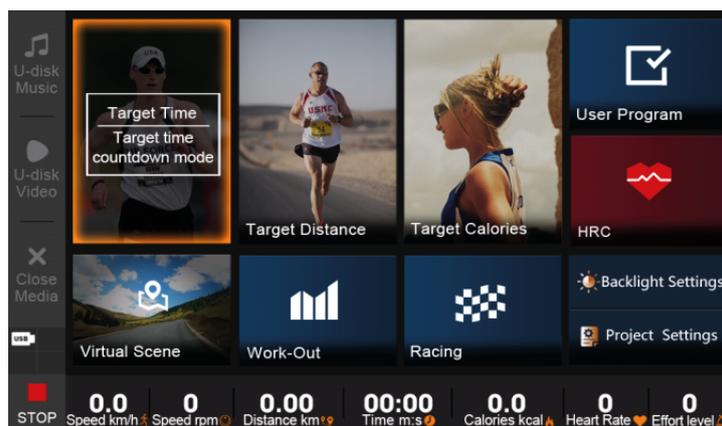
	"Start" per iniziare ad utilizzare la Spinbike		Tasti rotanti per la conferma
	"Stop" per fermare la Spinbikes		Tasti media per cambiare
	"HOME" per tornare al menù principale		Aumentare volume altoparlante
	"Return" per ritornare alle sottocartelle		Diminuire volume altoparlante
	"UP" per aumentare la resistenza		Tasto RIPETIZIONE/PAUSA
	"DOWN" per diminuire la resistenza		Indietro
	"PAUSE" per fermare la resistenza		Avanti

3. Parametri tecnici:

LCD	1024*600TFT LCD 7 pollici
Processore	ITE9854
Memoria interna	64M Integrato
USB	Supporto audio MP3, supporto video massimo 1280x768 di risoluzione, H.264 MP4 decodificato, dati MKV
Flash	8M NOR + 8G EMMC

4. Step di descrizione funzionamento del sistema e descrizione di funzioni esimboli:

Pagina principale



Descrizione della funzione del simbolo del parametro di movimento



Velocità km / h: visualizza il valore della velocità corrente; Km / h, km / h



RPM / min: Visualizza il valore corrente RPM; Unità RPM, giri al minuto



Distance Display the current mileage value: KM, Km



Tempo m: s Mostra il tempo corrente; Unità h: m: s, ora: minuto: secondo



Calorie: visualizza la quantità di calore attuale; Unità kcal, kilocalorie



Polso: mostra la frequenza cardiaca attuale; BPM al minuto



Livello di potenza: visualizza il valore di resistenza attuale; Livello unità, livello.

Descrizione simboli



"MANOPOLA ROTANTE" Selezionare il simbolo premendo il pulsante in senso orario o antiorario e premere "MANOPOLA ROTANTE" per confermare e inserire i parametri.



Tempo previsto: dopo l'inizio il tempo è impostato a 0 e l'esercizio è terminato.

Scegliere l'effetto countdown pr il tempo:



Obiettivo distanza: dopo l'inizio la distanza è impostata a 0 e l'esercizio è terminato.

Simbolo del tempo del conto alla rovescia:



Obiettivo: dopo l'inizio la distanza è impostata a 0 e l'esercizio è terminato.

Simbolo del tempo della misurazione delle calorie:





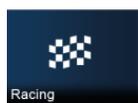
Programma utente: vi sono 6 colonne integrate definite dall'utente. L'utente può impostare personalmente il valore di resistenza e il sistema lo salva automaticamente. Effetto personalizzato per selezionare i simboli:



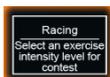
HRC: suddiviso in: Livello di preriscaldamento, livello di controllo della velocità e livello di raffreddamento. Il sistema rileva automaticamente il valore di resistenza e lo adatta alla frequenza cardiaca dall'utente in modo da garantire un allenamento su misura. Simbolo del polso:



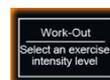
Scenari virtuali: potete scegliere tra 6 tra: Xiamen Huandao Road, video topografico Sichuan e Tibet, supportato da Real Video Loop-Playing. Simbolo per esercizio fisico



Corse: si può scegliere tra 12 modalità sportive in cui utenti e sistema si sfidano l'un l'altro. Simbolo di competizione:



Training: ci sono 12 modalità di movimento incorporate. Icona programma di esercizi:



Impostazioni di retroilluminazione: l'utente può regolare la luminosità dello schermo come più desidera grazie attivando il simbolo della retroilluminazione:



Descrizione delle icone delle funzioni multimediali

Una volta cliccato il pulsante "Media",  modificare la funzione multimediale, selezionare l'icona premendo il pulsante in senso orario o antiorario e premere "LA MANOPOLA"  per confermare e inserire i parametri.



L'unità disco musica riproduce i brani leggendo un file audio da un'unità flash USB. Simboli musicali dell'unità disco:



L'unità disco video riproduce un video leggendo un file da un'unità flash USB. Simboli video dell'unità disco:



Chiudi supporto: utilizzare il pulsante Chiudi supporto per disattivare la funzione multimediale corrente. Chiudi icona media

effetto di selezione:



Descrizione della funzione dei simboli statici

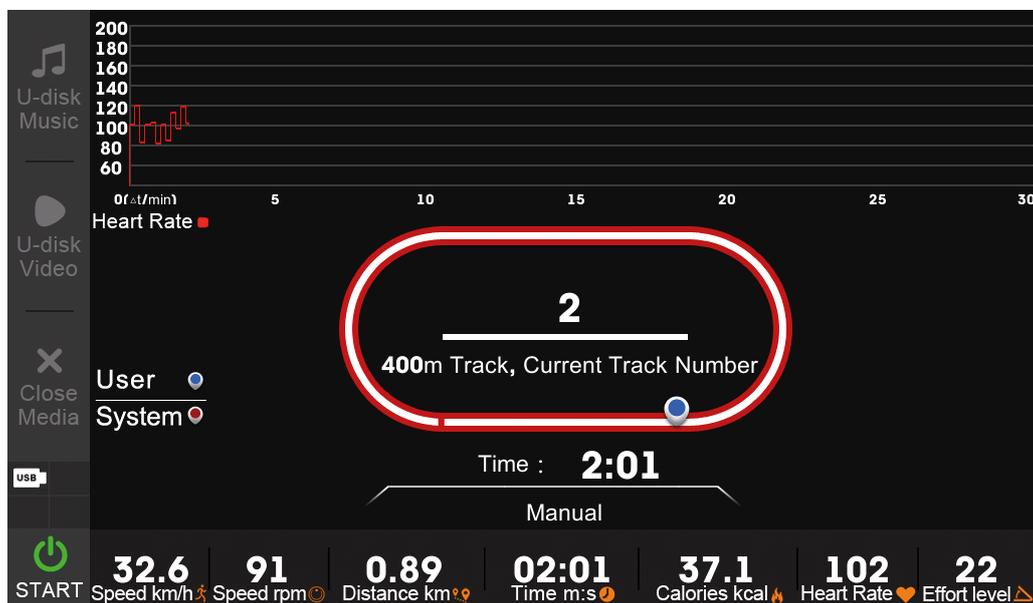


Inserisci l'unità disco e l'icona del disco mostrerà: Inserisci l'unità disco e l'icona del disco mostrerà:

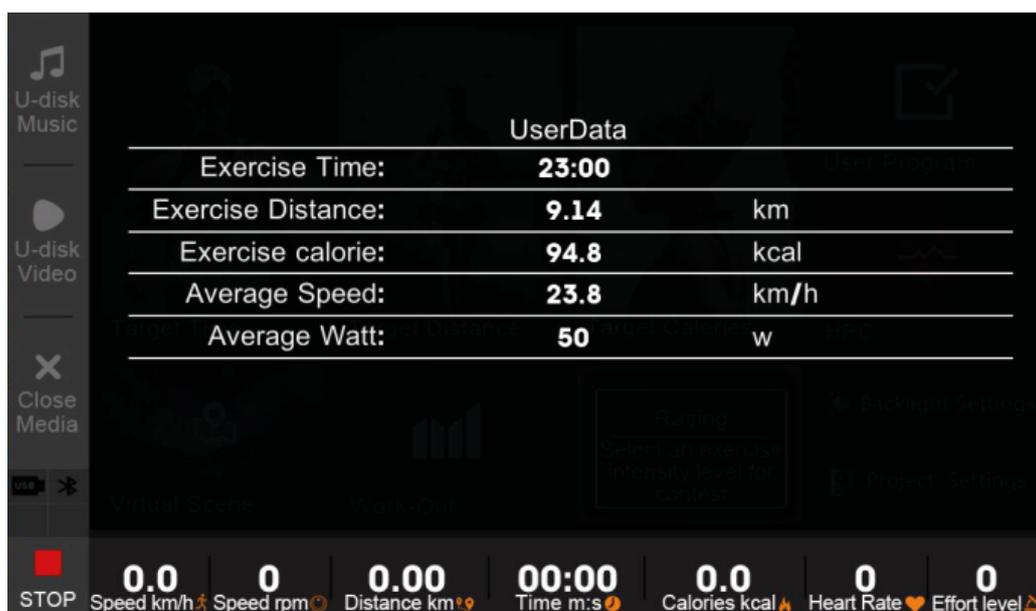
5.Utilizzo del menu principale

Inizio veloce

Cliccare su "START" e passare alla modalità manuale. L'icona sarà la seguente:



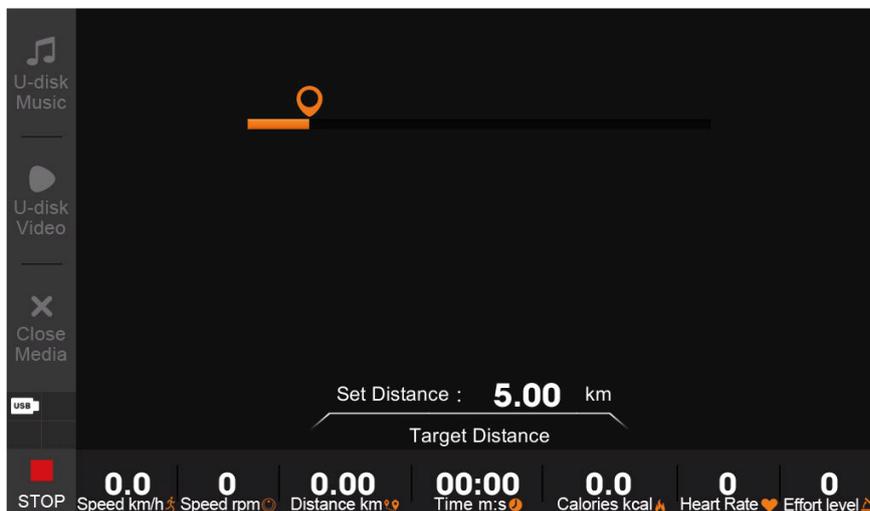
Controllare la resistenza è possibile cliccando sul pulsante di regolazione del livello di potenza. Cliccare su "Stop" e la spinbike si fermerà. L'interfaccia è la seguente (questo step vale per tutte le funzioni del motore):



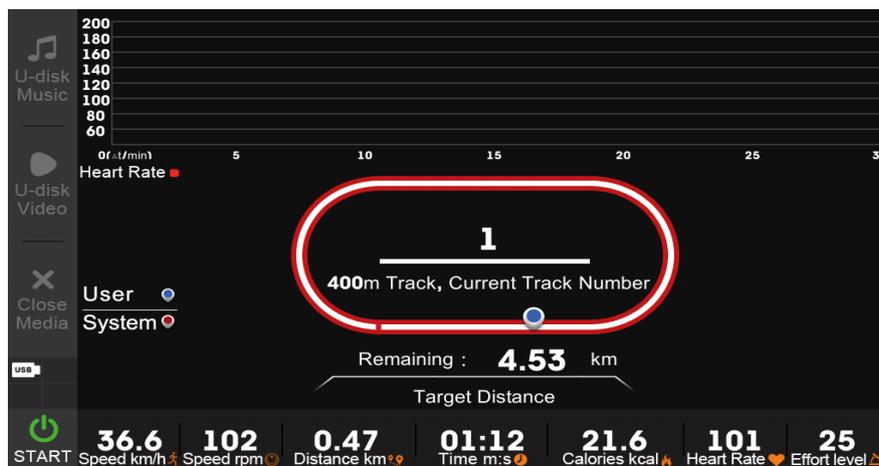
Modalità obiettivo



Seleziona l'icona "obiettivo esercizio - inversione distanza", premi "Manopola" per inserire il parametro desiderato e comparirà il seguente display (prendere inversione distanza come esempio):



Regolare i parametri ruotando la "manopola" in senso orario o antiorario.



Premi il pulsante "Start" per avviare la spinbike

Modalità obiettivo: selezionare la modalità appropriata e impostare i parametri di movimento desiderati. Dopo l'avvio, la macchina eseguirà automaticamente i parametri impostati. Dopo il conto alla rovescia, la macchina si arresta automaticamente. Il controllo della resistenza avviene mentre il macchinario è in movimento e si attiva semplicemente premendo il tasto per regolare la resistenza. Puoi anche premere il tasto "Stop" sulla tastiera per fermare la spinbike.

Obiettivo tempo Il tempo impostabile è 0: 10: 00-10 ore, il valore predefinito è 0: 30: 00: 00.

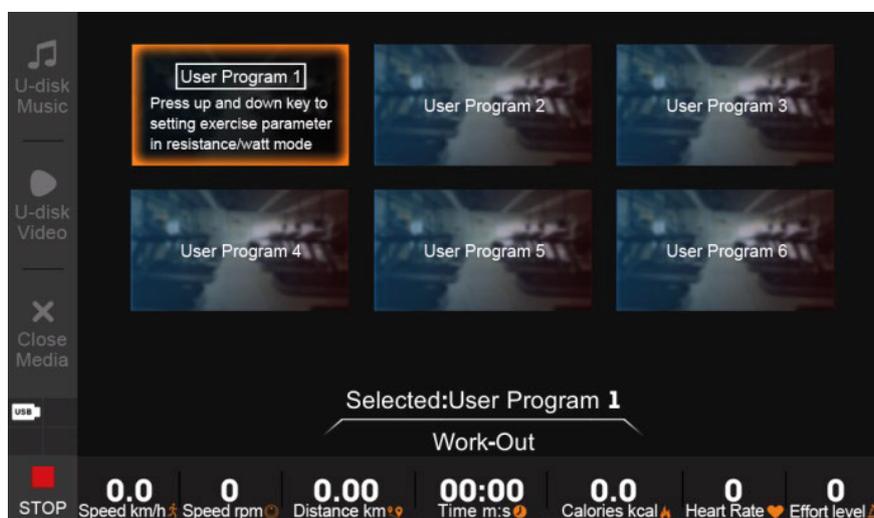
Obiettivo distanza La distanza impostabile è di 1,0-200 km, lo standard è di 5 km

Obiettivo calorie Le calorie impostabili sono 10-2000 kcal, lo standard è 50 kcal.

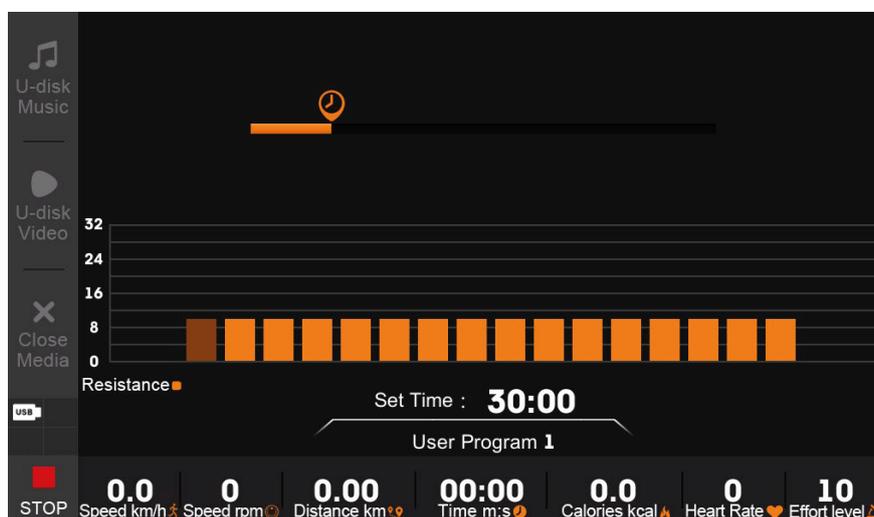
6. Programma utente



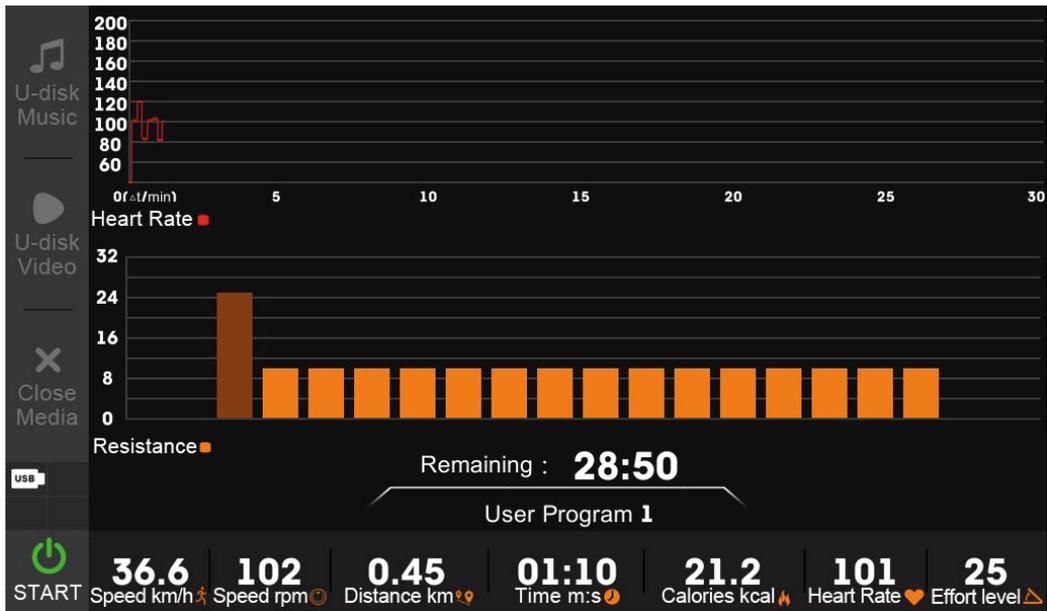
Cliccare sulla "manopola" per accedere (6 colonne personalizzate sono a vostra disposizione. L'utente imposta la resistenza manualmente e il sistema la salva automaticamente.) Il display che vi apparirà sarà il seguente:



Rotare la "manopola"  in senso orario o antiorario per selezionare l'icona, premere la "manopola" per confermare e inserire l'impostazione personalizzata:



Rotare la "manopola"  in senso orario o antiorario per impostare il parametro. Utilizzare il "livello di potenza" per impostare il parametro. Cliccare su "manopola" per salvare i dati e passare alla sezione successiva del parametro impostazioni ("loop settings"). È possibile salvare i parametri automaticamente impostando il sistema.

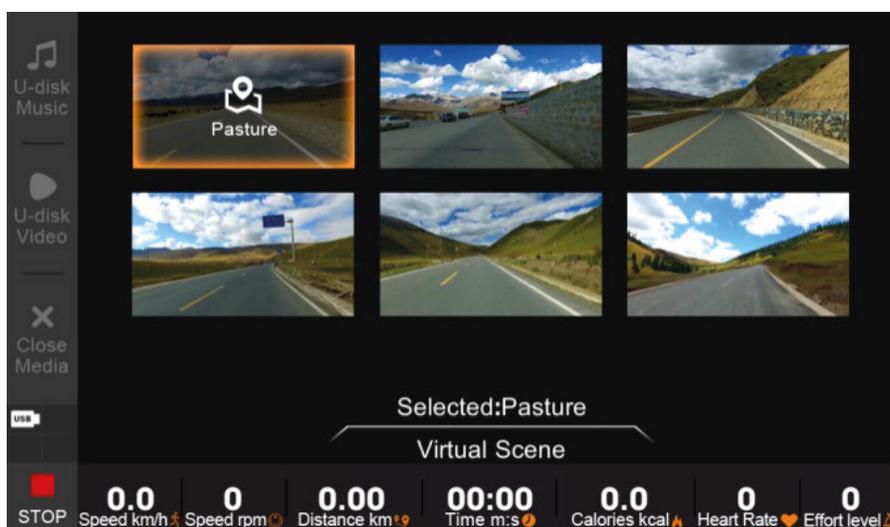


Premi il pulsante "Start" per avviare la spinbike

7. Scenari virtuali



Cliccare su "manopola" per accedere alla seguente schermata:

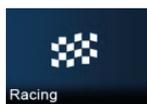


Usa la "manopola"  per selezionare l'icona premendo il pulsante desiderato. Premi la "manopola" per confermare e inserisci:

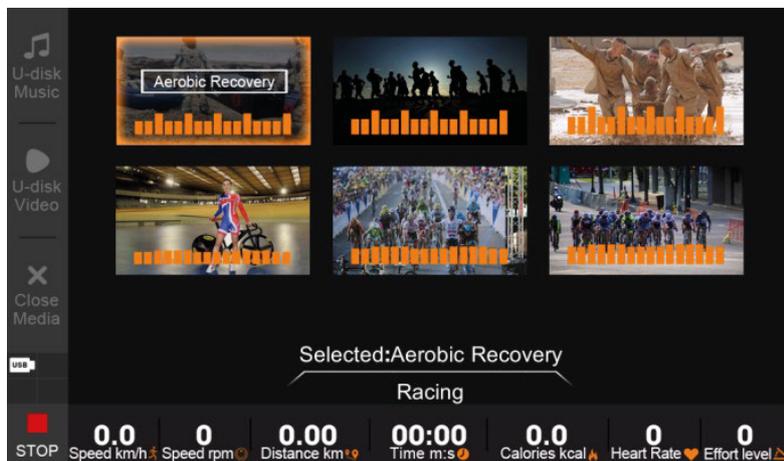


Durante il funzionamento, il valore predefinito della resistenza iniziale è 10. Fare clic sui tasti "+" e "-" per regolare la resistenza. La velocità cambia insieme alla velocità della scena.

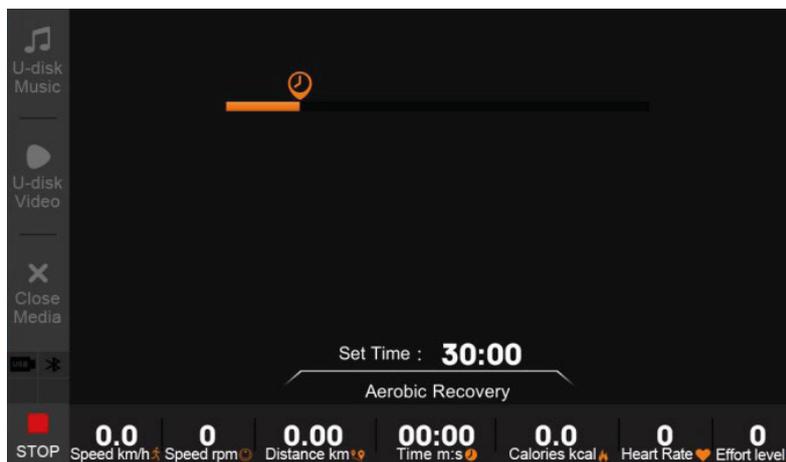
8. Corsa



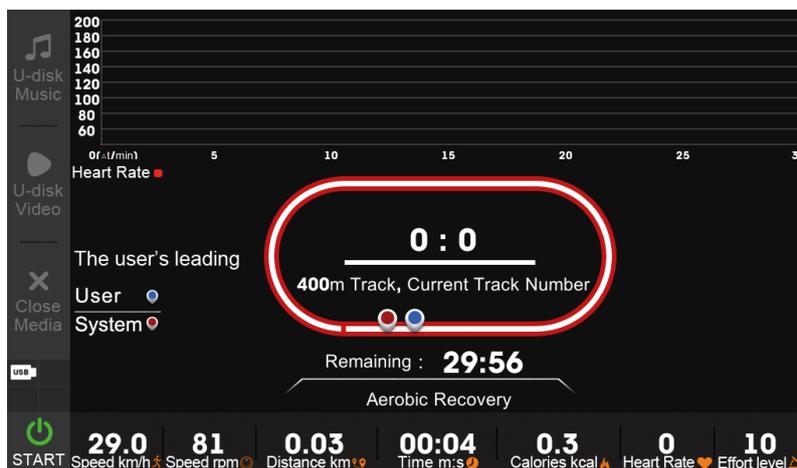
Premi la "manopola" per confermare (ci sono 12 modalità sportive che l'utente può scegliere l'icona è la seguente):



Utilizzare la "manopola"  per selezionare l'icona girando in senso orario o antiorario, premere la "manopola" per confermare e inserire:

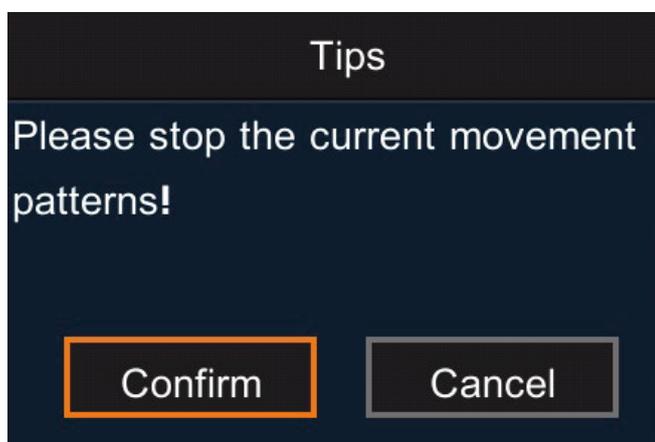


Utilizzare la "manopola"  per impostare il parametro girando in senso orario o antiorario.



Premi il pulsante "Start" per avviare la spinbike

Istruzioni per l'uso: utilizzando la spinbike se desiderate tornare all'ultima interfaccia premere il tasto "indietro". Premere HOME per tornare al menu principale. Cliccare su "Rennen" ("Corsa") per tornare all'interfaccia utente; altre funzioni sportive ("Scena virtuale" / "Allenamento" / "Programma utente") vengono visualizzate come segue (tutti i popup di tutte le funzioni sportive sono gli stessi):

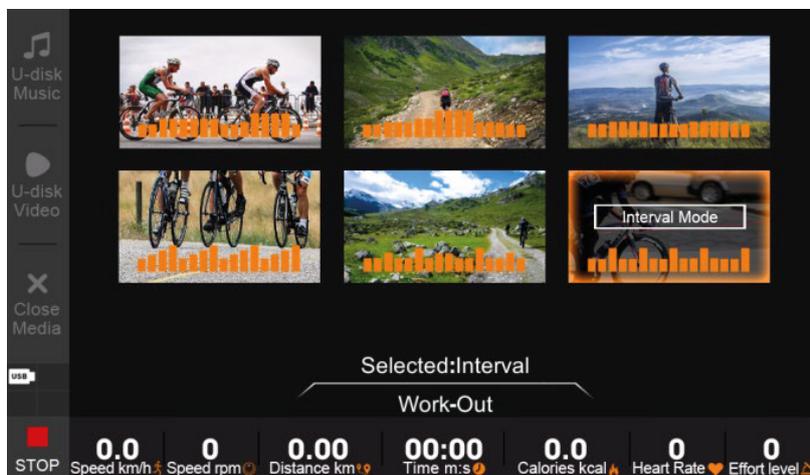


Cliccare su "Conferma" per fermare il movimento dopo aver fermato la spinbike. È quindi possibile accedere ad un'altra funzione di movimento; Fare clic su "Annulla" e proseguire con la funzione motore.

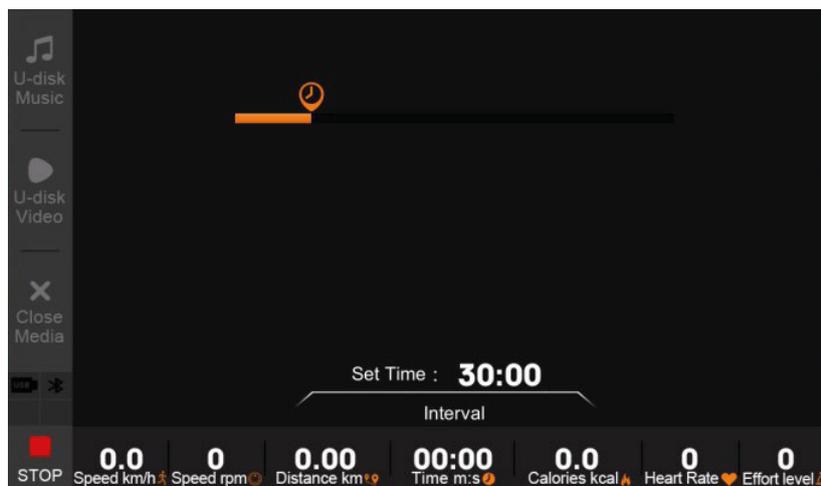
9. Training



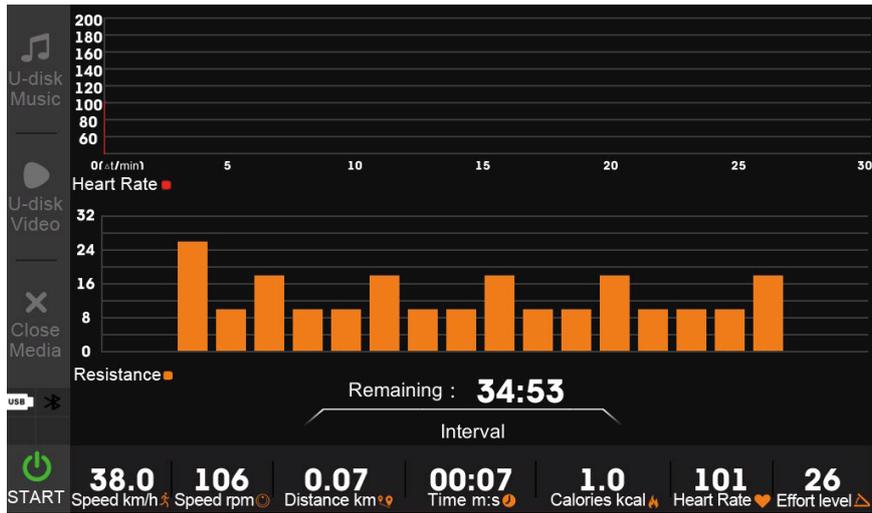
Premi la "manopola" ad es. per accedere alla modalità intervallo. L'icona ha questo aspetto:



Usa la "manopola"  per selezionare l'icona girando in senso orario o antiorario. Premere la "manopola" per confermare e avviare



Usa la "manopola"  per selezionare l'icona girando in senso orario o antiorario. Premere la "manopola" per confermare e avviare



Premi il pulsante "Start" per avviare la spinbike

Allenamento: selezionare la modalità appropriata e adattare il tempo al movimento. Il programma è diviso in 16 segmenti, ogni segmento del tempo di movimento equivale al tempo impostato / 16.

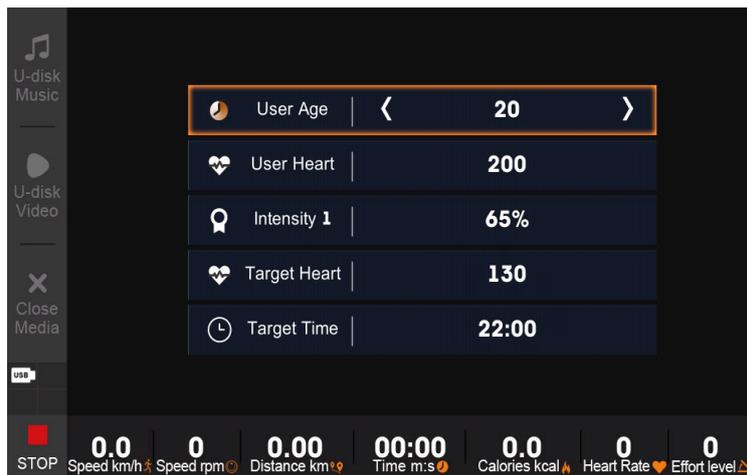


10. HRC



Premi la "manopola" per accedere alla seguente schermata:

(L'utente imposta la sua età, il sistema genera automaticamente la frequenza cardiaca da raggiungere come obiettivo che può essere facilmente impostata. Il tempo obiettivo impostabile è compreso tra 22 e 45 minuti).



Utilizzare la "manopola"  per regolare il parametro in senso orario o antiorario.



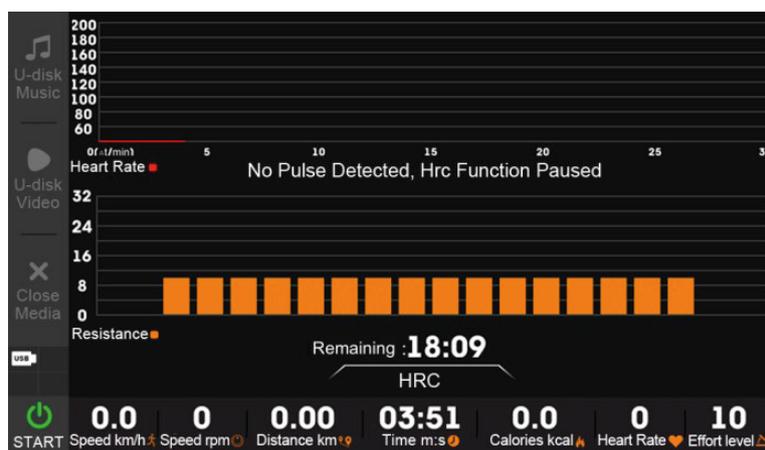
Premi il pulsante "Start" per avviare la spinbike. Fase di riscaldamento (2 minuti)



Controllo cardiocircolatorio



Fase di raffreddamento (2 minuti)



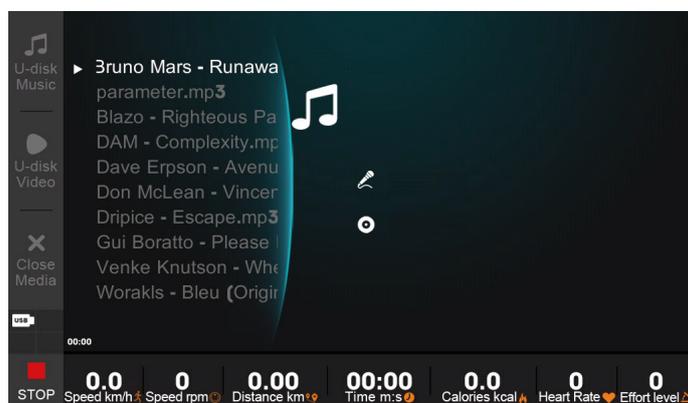
Se il sistema non è in grado di rilevare la frequenza cardiaca, il display apparirà come quello sopra

11. Funzione media

Unità disco musica



Clicca sul pulsante "media" **MEDIA** per passare alla funzione multimediale. Utilizzare la "manopola" **ROTATING BUTTON** per selezionare l'icona girandola in senso orario o antiorario e premerla per confermare e inserire i dati:

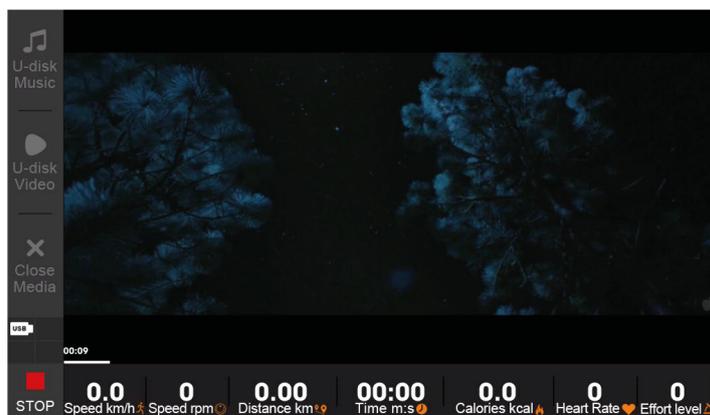


Usa la "manopola" per selezionare la musica. Premere la "manopola" per riprodurre la musica.
Steps: Usare i pulsanti "Play", "Pause", Volume "+", Volume "-", "One Song", "Next Song" per giungere alle funzioni desiderate.

Unità disco video



Clicca sul pulsante "media"  per passare alla funzione multimediale. Usa la "manopola"  per selezionare l'icona girandola in senso orario o antiorario. Premere la "manopola"  per confermare e avviare:

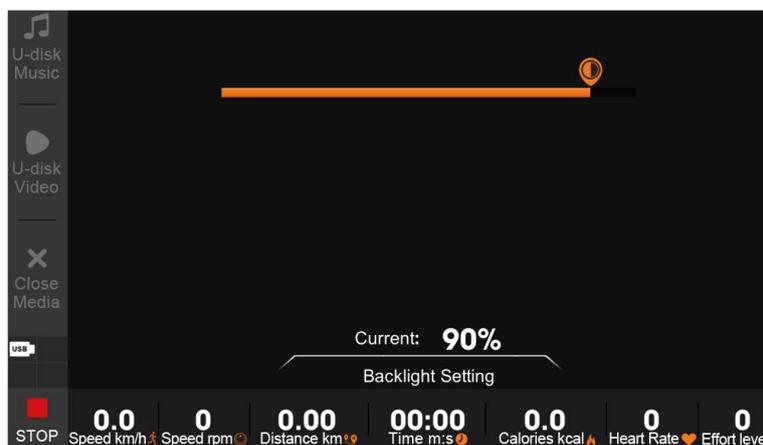


Usa la "manopola"  per visualizzare l'elenco video (la playlist scompare dopo l'operazione). Steps: utilizzare i pulsanti "Riproduci, Pausa", Volume "+", Volume "-" per accedere alla funzione desiderata.

12. Impostazioni utente



Premere la "manopola",  e comparirà il seguente schermo:



Utilizzare la "manopola"  per impostare il parametro girando in senso orario o antiorario.



Clicca su "Conferma" per accedere alle impostazioni del progetto. È necessaria una password. Questa funzione serve a gestire e mantenere la configurazione di fabbrica.

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



FitShow



iOS



VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE



La protezione ideale. Per il vostro allenamento a casa

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

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

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



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte



Ai sensi della legge sugli apparecchi elettrici ed elettronici (ElektroG)

Desideriamo far notare ai proprietari di vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche che le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani in conformità con le norme di legge vigenti. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, apposto su vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccolta differenziata.



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.

GEBRUIKERSAANWIJZING

NEDERLANDS

Onze **video-tutorials** voor jou!



Montage
Gebruik
Demontage

In 3 eenvoudige stappen
voor een snelle en veilige start:

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



Koppeling naar de video's:
https://service.innovamaxx.de/sx600_video

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH biedt je de hoogste kwaliteit en de nieuwste technologie.

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



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

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

VEILIGHEIDSINSTRUCTIE LET OP

- 1. Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.**
- 2. Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met minimaal 2,5 meter afstand rondom.**
- 3. Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.**

Wijzigingen en fouten voorbehouden.

INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	161
EXPLOSIETEKENING / ONDERDELENLIJST	162
MONTAGE-INSTRUCTIES	163
REGELING	165
STRETCHOEFENINGEN	166
TRAININGSHANDLEIDING	167
HANDLEIDING VAN DE CONSOLE.....	169
APPLICATIESOFTWARE (APP)	185
DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN	186
DECLARATION OF CONFORMITY	188



SPORTSTECH

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

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

- Houd kinderen en huisdieren op elk moment buiten het bereik van de speedbike. Laat in GEEN GEVAL kinderen zonder toezicht met het apparaat in dezelfde ruimte achter.
- Zieke mensen of mensen met een handicap mogen de speedbike alleen gebruiken onder toezicht van een getrainde fysiotherapeut of arts.
- Als je duizeligheid, misselijkheid, borstpijn of andere abnormale symptomen voelt, onderbreek dan onmiddellijk de training en RAADPLEEG EEN ARTS.
- Verwijder alle voorwerpen binnen een straal van 2 meter voordat je begint te trainen. Plaats GEEN scherpe of puntige voorwerpen in de buurt van de speedbike.
- Plaats de speedbike op een vrije, vlakke ondergrond waar het niet nat of vochtig is. Plaats er een mat onder om het sportapparaat te stabiliseren en de vloer tegen krassen te beschermen.
- Gebruik de speedbike uitsluitend voor het voorgeschreven doel en zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires die niet uitdrukkelijk door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Volg bij de montage van het sportapparaat de montage-instructies in deze handleiding zo nauwkeurig mogelijk op.
- Controleer alle bouten en andere verbindingselementen voor het eerste gebruik en controleer of de speedbike in goede staat is.
- Voer een regelmatige routine-inspectie van je fitness-apparaat uit. Let daarbij vooral op vervangingsonderdelen en onderdelen die bij gebruik kunnen losraken, zoals schroeven en wielen. Defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Alleen op die manier kan de veiligheid van je sportapparaat worden gegarandeerd. Zie af van verder gebruik totdat een correcte reparatie is uitgevoerd.
- In geval van een functiestoring van de speedbike, mag deze IN GEEN GEVAL worden gebruikt.
- Dit apparaat mag altijd slechts door één persoon worden gebruikt.
- Gebruik geen schurende of bijtende reinigingsmiddelen voor het reinigen van het apparaat. Veeg de zweetdruppels direct na de training van het apparaat af met een zachte doek.
- Draag altijd geschikte kleding voor de training. Hiertoe behoren ook geschikte sportschoenen.
- Doe altijd eerst stretchoefeningen voordat je gaat trainen.
- De koppelkracht van het apparaat neemt toe naarmate de snelheid toeneemt en vice versa. Je kunt de spanning van de pedaalweerstand op de console aanpassen.
- De vliegwielenkracht zorgt dat de pedalen blijven draaien, zelfs nadat je stopt met trappen. Probeer niet af te stappen of je voeten van de pedalen te halen, tot de speedbike volledig tot stilstand is gekomen. Anders kan er ernstig letsel ontstaan.

Onder de volgende koppeling
vind je de explosietekening
en de lijst van reserveonderdelen:

https://service.innovamaxx.de/sx600_spareparts



SPORTSTECH

MONTAGE-INSTRUCTIES

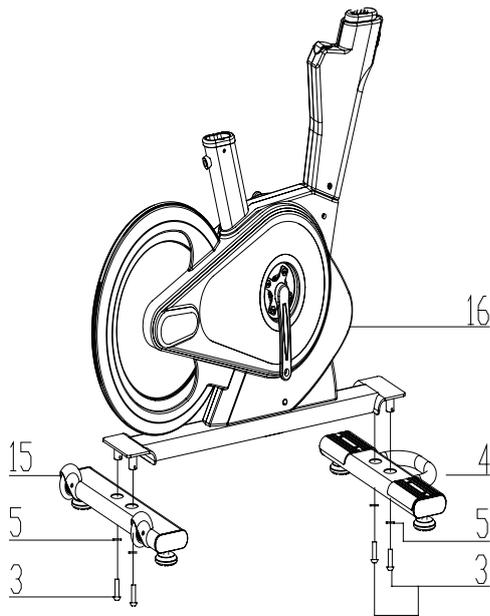
VEILIGHEIDSINSTRUCTIE

LET OP

1. Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
2. Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met minimaal 2,5 meter afstand rondom.
3. Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.

Vorbereiding

- Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rond het apparaat is voordat je het monteert.
- Gebruik het gebruikelijke gereedschap voor de montage.
- Controleer vóór de montage of alle benodigde onderdelen aanwezig zijn. In de koppeling op de vorige pagina vind je een explosietekening met alle afzonderlijke onderdelen (aangeduid met nummers) waaruit dit apparaat bestaat.



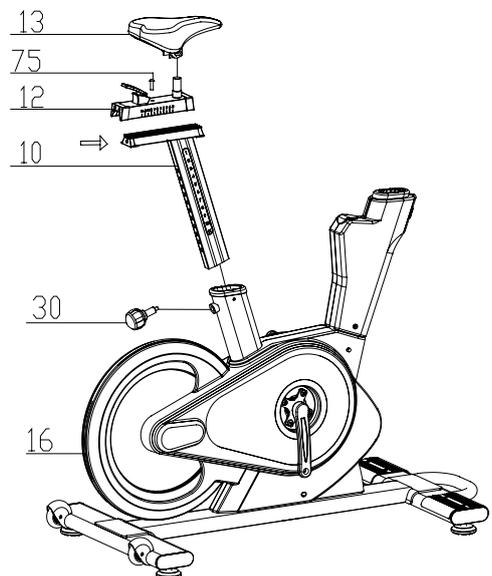
AFBEELDING 2:

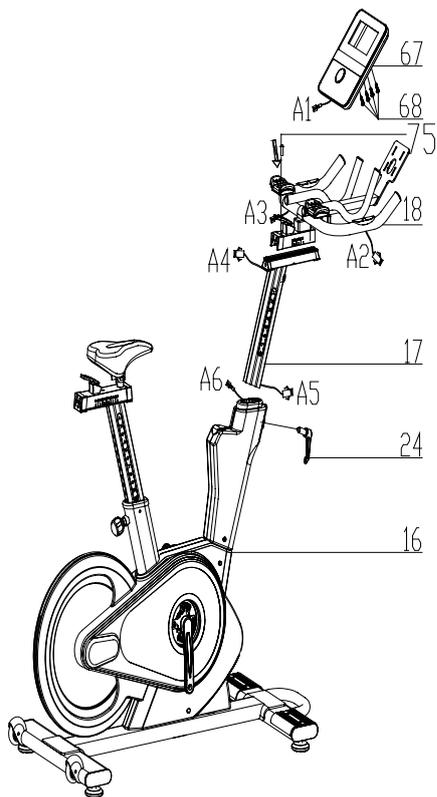
Schuif de verticale zadelsteun (10) in de zadelsteun-behuizing op het hoofdframe (16). Schuif vervolgens de zadelsteun (12) in de verticale zadelsteun (10) en zet deze vast met een sluitring (25) en een knop (26). Zet het zadel met de verstelknop (30) in de gewenste positie. De juiste hoogte voor het zadel kan worden ingesteld nadat de fiets volledig is gemonteerd.

Bevestig nu de zitting (13) aan de zadelsteun (12) zoals afgebeeld en draai de bouten onder de zitting vast.

AFBEELDING 1:

Bevestig de achterste stabilisator (15) aan het hoofdframe (16) met twee sets Ø10-sluitringen (5) en M10x30-slotschroeven (3). Bevestig de voorste stabilisator (4) aan het hoofdframe (16) met twee sets Ø10-sluitringen (5) en M10x30-slotschroeven (3).





AFBEELDING 3:

Maak de L-vormige elastische pen (24) los en trek deze naar beneden. Steek vervolgens de verstelstang (17) in de buis van het hoofdframe (16) tot de juiste plaats. Open de L-vormige elastische pen (24) weer en vergrendel. Vervolgens wordt het stuurgedeelte (18) in de houder van de verstelstang (17) geplaatst, waarbij drie van de zes hoeken met de platte ronde inbusschroeven (26) worden vergrendeld. Hiermee wordt de vergrendelknop (19) vastgezet.

LET OP: JE MOET HET STUUR STEVIG BEVESTIGEN

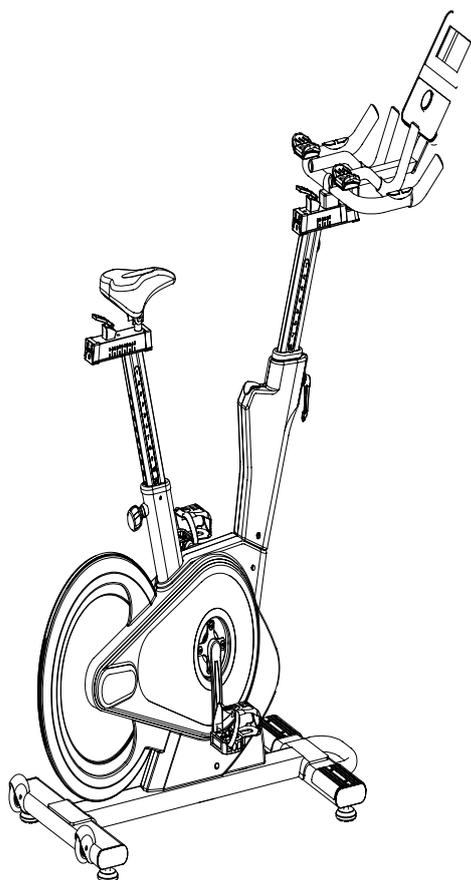
Bevestig de computer (67) met 4 bouten (68) op de computerhouder (18). Verbind de stekkers (A1 met A2, A3 met A4, A5 met A6).

AFBEELDING 4:

De pedalen (1L en 1R) zijn gemarkeerd met "L" (links) en "R" (rechts). Plaats ze op de juiste pedaalarmen. De rechter pedaalarm bevindt zich aan de rechterkant van de fiets wanneer je erop zit. Houd er rekening mee dat het rechter pedaal met de klok mee en het linker pedaal tegen de klok in moet worden gedraaid.

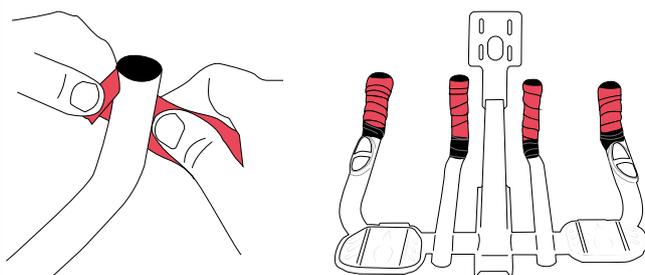
Na het inschakelen wordt de weerstand aangepast op de elektronische console.





Het apparaat is nu klaar voor gebruik.

Let op: Wil je de stuurbanden van het gebogen stuk verwisselen? Bevestig ze simpelweg aan het handvat, beginnend aan het uiteinde van het handvat en wikkel ze van links naar rechts, zodat de middelste plakstrook volledig aan het handvat blijft plakken. Zorg ervoor dat er geen openingen of een te grote overlapping van de stuurband ontstaan. Je kunt de overvloedige band bij het gebogen stuk afsnijden. Bevestig isolatietape op het uiteinde.



REGELING

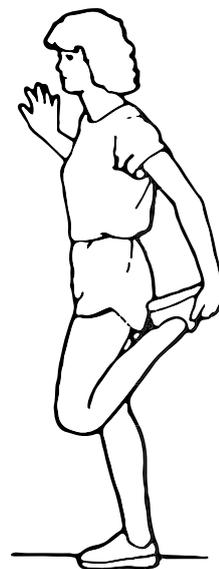
- Om de hoogte van het zadel aan te passen, maak je eerst de L-vormige hendel op de verticale zadelsteun van het hoofdframe los en trek je deze uit. Druk of trek de zadelrail naar de gewenste hoogte, zodanig dat de bestaande gaten in de rail en de zadelsteun samenvallen. Nu kun je de L-vormige hendel loslaten en vastdraaien.
- Om het zadel naar voren in de richting van het stuur of naar achteren te verplaatsen, maak je de verstelhendel met de sluitring los en trek je de hendel terug. Schuif de zadelrail in de gewenste positie. Zorg ervoor dat de gaten samenvallen en draai de verstelhendel weer vast.
- Om de hoogte van het stuur te verstellen, maak je de verstelveer en de tweede handgreep los en trek je beide terug. Schuif de stuurstang langs de houder van het hoofdframe naar de gewenste hoogte. Als de verstelgaten gelijk liggen, trek je de verstelveer aan en de tweede handgreep weer aan.

STRETCHOEFENINGEN

Voordat je de speedbike gebruikt, is het het beste dat je gedurende 5 tot 10 minuten stretchoefeningen doet om op te warmen. Stretchen voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en het risico op letsel te verminderen.

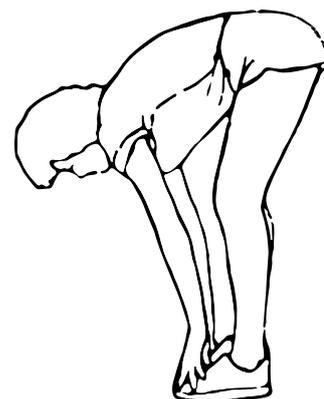
STRETCH VAN DE QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om betere balans te houden, grijp je rechtervoet langs achteren en trek deze naar boven. Breng de hiel zo dicht mogelijk tegen de billen. Houd gedurende 15 seconden aan en herhaal deze beweging met de linkervoet.



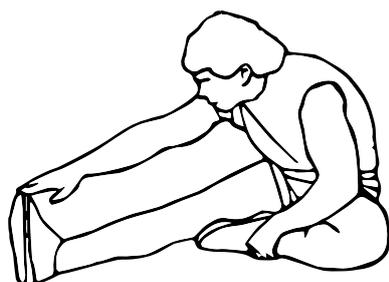
STRETCH VAN DE BINNENKANT VAN DE DIJEN

Ga met de voetzolen tegen elkaar zitten met je knieën die naar buiten wijzen. Breng de voeten zo dicht mogelijk tegen de buik. Druk de knieën voorzichtig naar beneden. Houd aan gedurende 15 seconden.



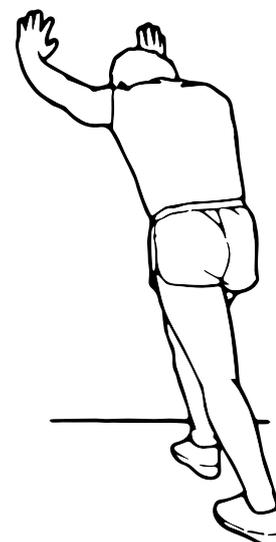
TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanuit de heup en houd de rug en de schouders los, terwijl je uitrekt tot je handen de grond bereiken. Rek zo ver mogelijk en houd gedurende 15 seconden vast.



STRETCH VAN DE ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen op de vloer. Steun de zool van je linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen uit. Houd aan gedurende 15 seconden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.

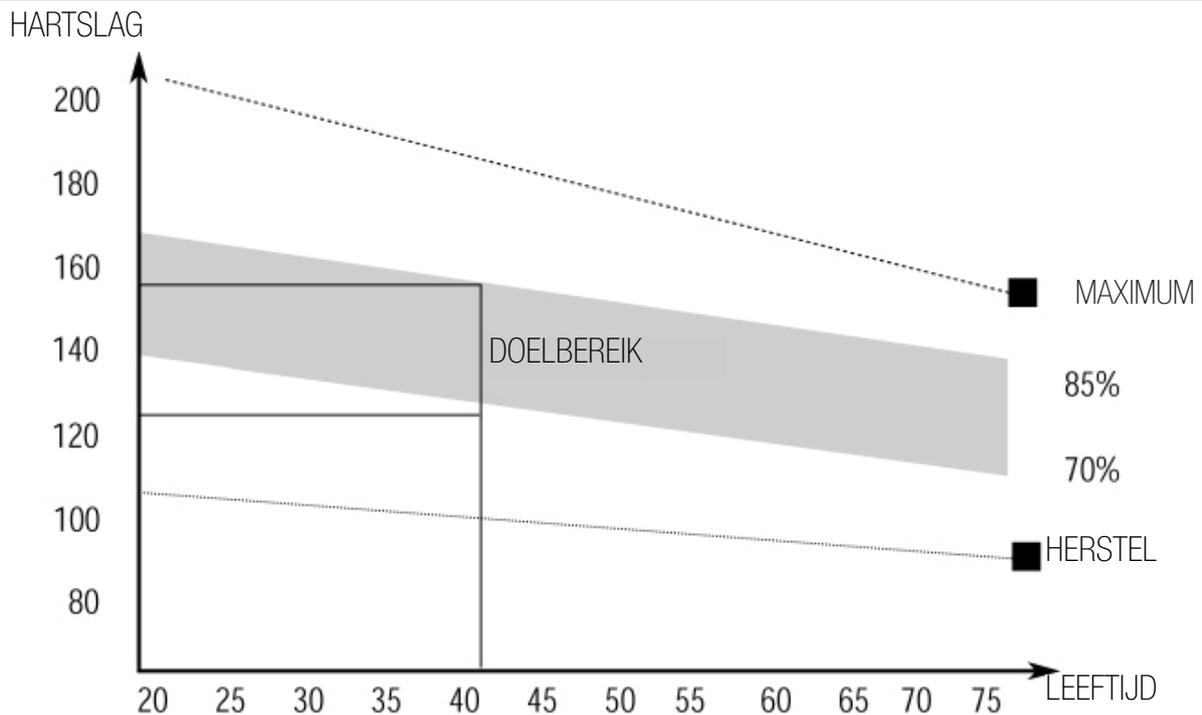


STRETCH VAN DE KUITEN EN ACHILLES

Leun met de armen tegen een muur met het linkerbeen voor het rechterbeen. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig vervolgens je linkerbeen en leun naar voren door je heupen naar de muur toe te bewegen. Houd de spanning gedurende 15 seconden en herhaal hetzelfde met het andere been.

TRAININGSHANDLEIDING

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



Deze fase moet voor de meeste mensen minstens 12 minuten duren

Deze stap maakt het mogelijk om het hart- en vaatstelsel en de spieren te laten herstellen. Dit is het tegenovergestelde van de opwarmingsoefeningen. Verminder daarbij je trainingstempo en ga nog ongeveer 5 minuten door met de training. Nu moet je de stretchoefeningen herhalen. Vergeet niet om je spieren niet te veel uit te rekken of te zwaar te belasten.

Naarmate je conditie toeneemt, moet je misschien langer en harder trainen.

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

Spieropbouw

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

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

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

Afvallen

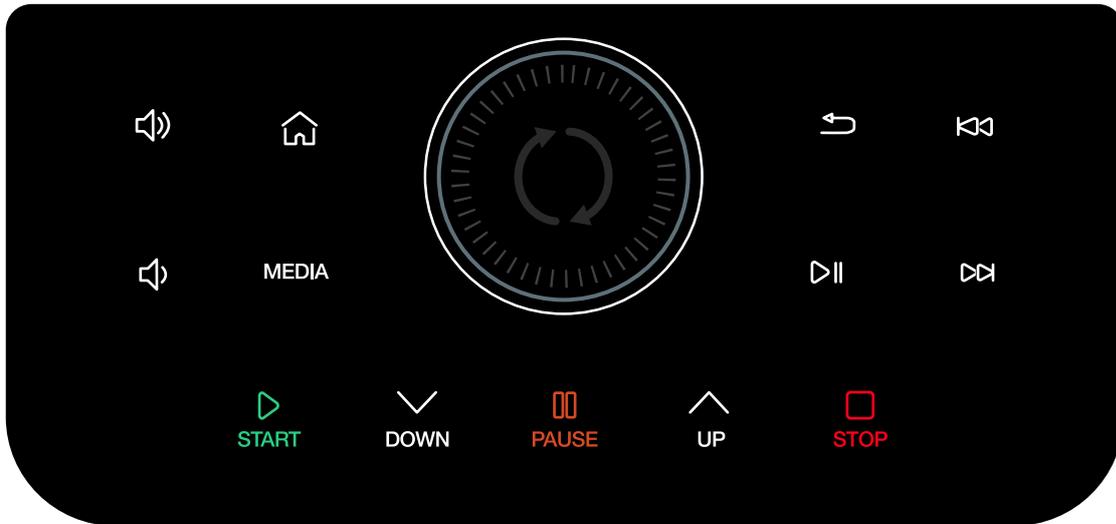
De doorslaggevende factor hiervoor is je inspanning. Hoe harder en langer je traint, hoe meer calorieën je verbrandt. De training is in principe dezelfde als wanneer je je conditie wilt verbeteren. Het verschil is slechts in het resultaat dat je wilt bereiken.

Gebruik

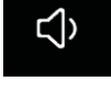
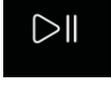
Je kunt de spanning van de pedaalweerstand op de console aanpassen. Een hoge weerstand betekent dat er meer inspanning nodig is om de pedalen te bewegen, een lagere weerstand vergemakkelijkt de kracht om dat te doen. Het beste is om de weerstand tijdens het gebruik van de speedbike in te stellen.

HANDLEIDING VAN DE CONSOLE

1. Gebruikersinterface:



2. Navigatiemenu:

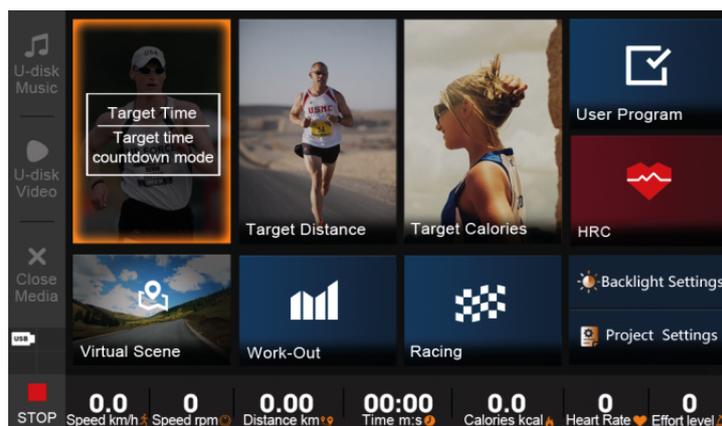
	"Start"-knop om de speedbike te starten		Draaiknop voor bevestiging
	"Stop"-knop om de speedbike te stoppen		Knop om media te wisselen
	"Home"-knop om terug te gaan naar het hoofdmenu		Knop om het volume te verhogen
	"Return"-knop om terug te gaan naar het vorige scherm		Knop om het volume te verlagen
	"UP"-knop om de weerstand te verhogen		Afspelen/pauze-knop
	"DOWN"-knop om de weerstand te verlagen		Terug
	"PAUSE"-knop om de weerstand te stoppen		Verder

3. Technische parameters:

Lcd	1024 x 600TFT lcd 7 inch
Processor	64M geïntegreerd
Intern geheugen	Audio-ondersteuning MP3, video-ondersteuning maximaal 1280 x 768 resolutie, H.264 gedecodeerde MP4, MKV-gegevens
USB	8M NOR + 8G EMMC
Flash	8M NOR + 8G EMMC

4. Systeembediening en beschrijving van de functies van de pictogrammen:

Hoofdpagina



Functiebeschrijving van de pictogrammen van de bewegingsparameters



Speed km/h: toont de huidige snelheidswaarde in km/u.



Speed rpm: toont de actuele toerentalwaarde, eenheid omwentelingen per minuut.



Distance km: toont de huidige afstand in km.



Time m:s toont de huidige trainingstijd, eenheid in uren:minuten:seconden.



Calories: toont het huidige calorieverbruik, eenheid kcal (kilocalorieën).



Heart Rate: toont de huidige hartfrequentie, eenheid slagen per minuut



Effort level: toont de weerstandswaarde van de huidige activiteit, eenheid in niveaus.

Beschrijving van de pictogrammen van de bewegingsparameters



"DRAAIKNOP". Selecteer het pictogram door de knop naar rechts of naar links te draaien en druk vervolgens op de "DRAAIKNOP" om te bevestigen en in te voeren.



Gewenste tijd: na het starten wordt de tijds waarde op 0 gezet en is de oefening voltooid. Selecteer het pictogram om de afteltijd in te stellen: 



Doelafstand: na het starten wordt de afstand naar 0 geteld en is de oefening beëindigd. Selecteer het pictogram voor de afstand: 



Gewenste calorieën: na het starten worden de calorieën naar 0 geteld en is de oefening beëindigd. Selecteer het pictogram voor calorieverbruik: 



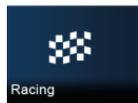
Gebruikersprogramma: bestaat uit 6 aangepaste kolommen. De gebruiker kan de weerstandswaarde zelf instellen en het systeem slaat de waarde automatisch op. Pictogram



HRC is onderverdeeld in niveaus voor opwarming, de toerentalregeling en afkoelen. Het systeem past automatisch de juiste weerstandswaarde voor een uitstekend trainingseffect aan, afhankelijk van de door de gebruiker geregistreerde hartslag. Pictogram voor hartslag:



Virtuele omgeving: 6 om uit te kiezen, inclusief Xiamen Huandao Road, Sichuan en een video van de topografie van Tibet. Ondersteunt video loop-playing. Pictogram voor de selectie van de virtuele omgeving:



Racen: er zijn 12 sportmodi om uit te kiezen, de gebruiker en het systeem concurreren tegen elkaar. Pictogram voor competities:



Training: er zijn 12 geïntegreerde bewegingsmodi. Pictogram voor de selectie van het programma:



Instellingen: Hier kun je verschillende gebruiksinstellingen selecteren. Pictogram voor de instellingen:



Beschrijving van de pictogrammen van de mediafunctie

Nadat je op de knop  "Media" hebt geklikt, schakel je over naar de mediafunctie. Je selecteert het pictogram door aan de knop rechtsom of linksom te draaien en druk op de draaiknop  om te bevestigen en in te voeren.



U-Disk Music speelt songs door een audiobestand van een USB-stick te lezen. Pictogram voor U-Disk Music:



U-Disk Video speelt een video af door een bestand van een USB-stick te lezen. Pictogram voor U-Disk Video:



Media sluiten: gebruik de knop "Close Media" om de huidige mediafunctie uit te schakelen. Pictogram om de media te sluiten:



Beschrijving van het pictogram van de status

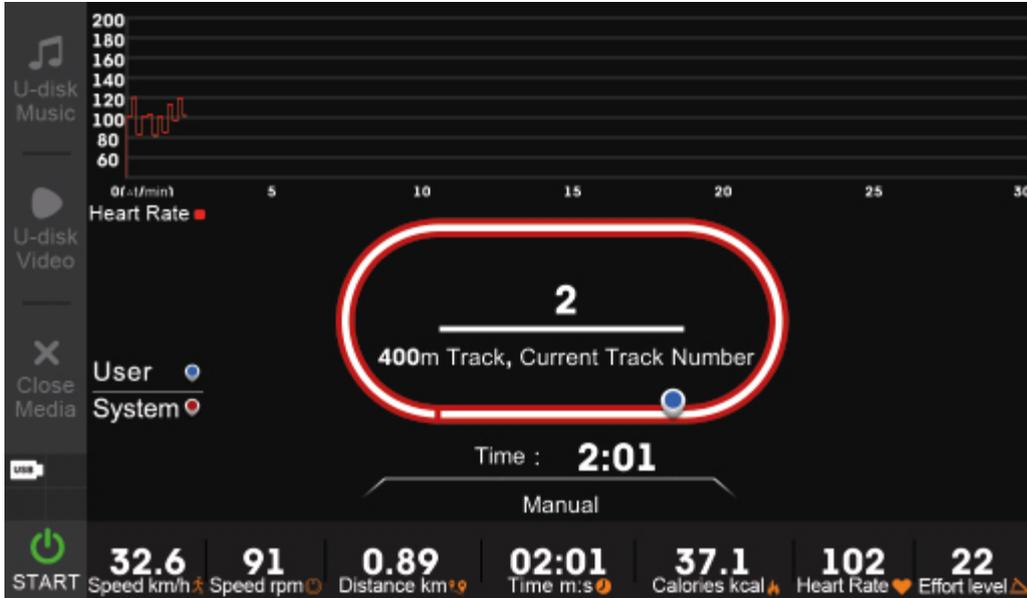


Plaats de U-Disk, het U-Disk-pictogram toont:  Plaats de U-Disk, het U-Disk-pictogram toont: 

5. Bediening in het hoofdmenu

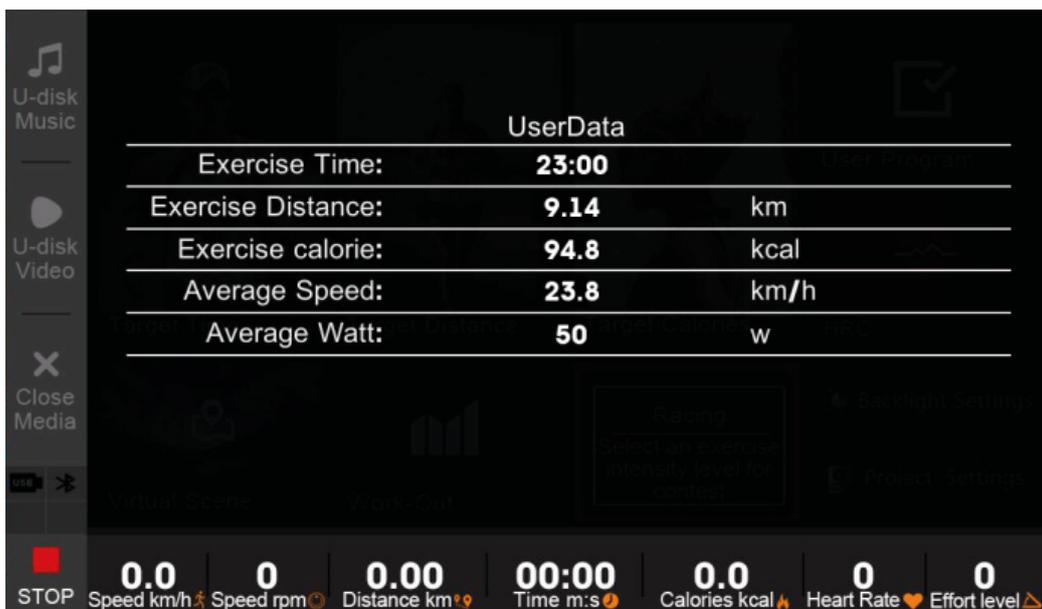
Snelle start

Klik op de "Start"-knop en ga naar de handmatige modus van de speedbike. Het display ziet er als volgt uit:



De regeling van de weerstand kan worden bereikt door op de toets voor het instellen van het vermogensniveau te klikken.

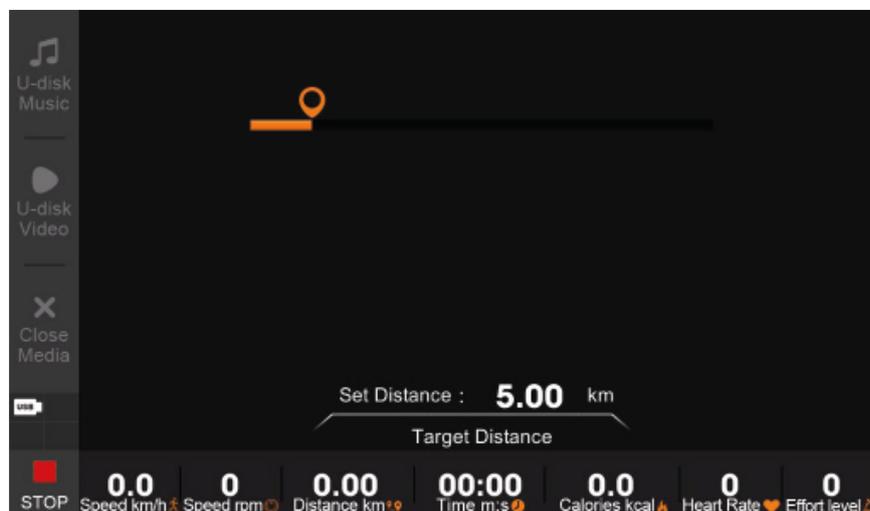
Klik op de "Stop"-knop en de speedbike stopt. Het scherm ziet er als volgt uit (deze stap is van toepassing op alle functies):



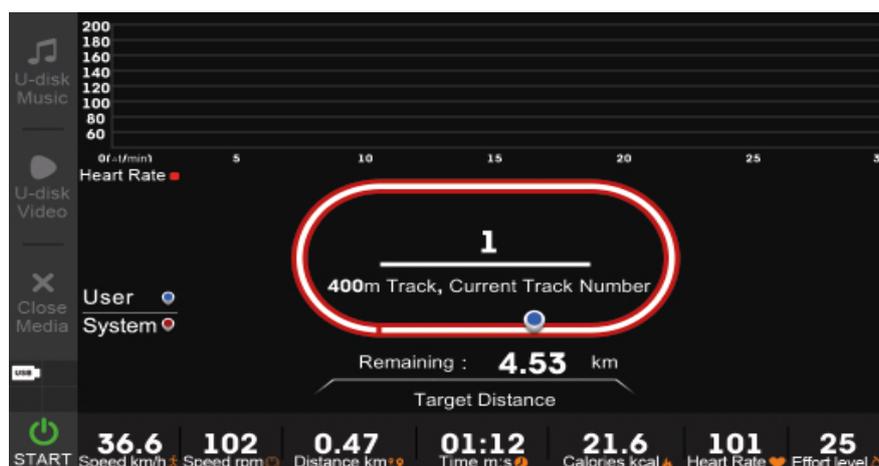
Doelmodus



Selecteer het pictogram "Target Distance" (doelafstand), druk op de "draaiknop" om in te voeren en het display ziet er als volgt uit:



Stel de parameters in met behulp van de "draaiknop" door deze rechtsom of linksom te draaien.



Druk op de "Start"-knop om de speedbike te starten

Doelmodus: Selecteer de gewenste modus en stel de gewenste bewegingsparameters in. Na de start gaat de computer automatisch volgens de ingestelde parameters. Na het aftellen stopt de speedbike automatisch. De weerstandsregeling kan worden bereikt door tijdens het bewegen op de knop voor het instellen van de weerstand te drukken. Je kunt ook op de "Stop"-knop op de console drukken om de speedbike te stoppen.

Gewenste tijd De instelbare tijd is 0:10:00 tot 10 uur, de standaardinstelling is 0:30:00:00

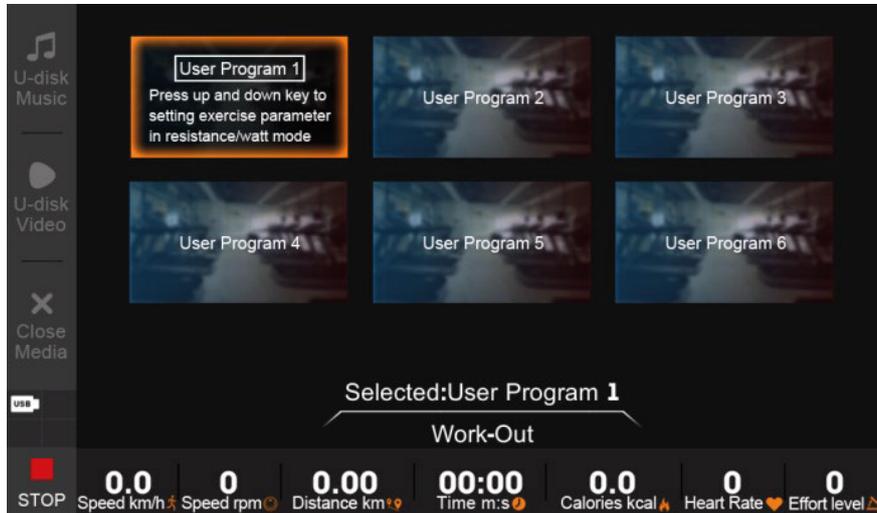
Gewenste afstand Het instelbare bereik is 1,0 tot 200 km, de standaardinstelling is 5 km

Gewenste calorieën De instelbare calorieën zijn 10 tot 2000 kcal, de standaardinstelling is 50 kcal

6. Gebruikersprogramma



Klik op de "draaiknop" om het gebruikersprogramma op te roepen (6 aangepaste kolommen zijn geïntegreerd. De gebruiker stelt de weerstandswaarde handmatig in en het systeem slaat deze automatisch op.) Het display ziet er als volgt uit:



Draai de "draaiknop"  rechtsom of linksom om het pictogram te selecteren en druk op de "draaiknop" om te bevestigen en naar de aangepaste instelling te gaan:



Draai de "draaiknop"  rechtsom of linksom om de parameters in te stellen. Gebruik het vermogensniveau om de parameters in te stellen. Klik op de "draaiknop" om de gegevens op te slaan en naar het volgende gedeelte van de parameterinstellingen ("Loop Settings") te gaan. Je kunt de parameters automatisch in het systeem opslaan.



Druk op de "Start"-knop om de speedbike te starten

7. Virtuele omgeving



Klik op de "draaiknop" om naar het volgende display te gaan:



Gebruik de "draaiknop" om het pictogram te selecteren, druk op de knop en vervolgens op de "draaiknop" om te bevestigen en in te voeren:



De standaardwaarde van de weerstand bij aanvang is 10. Klik op de knoppen "+" en "-" om de weerstand zelf in te stellen. De snelheid verandert waardoor de snelheid omgeving ook verandert.

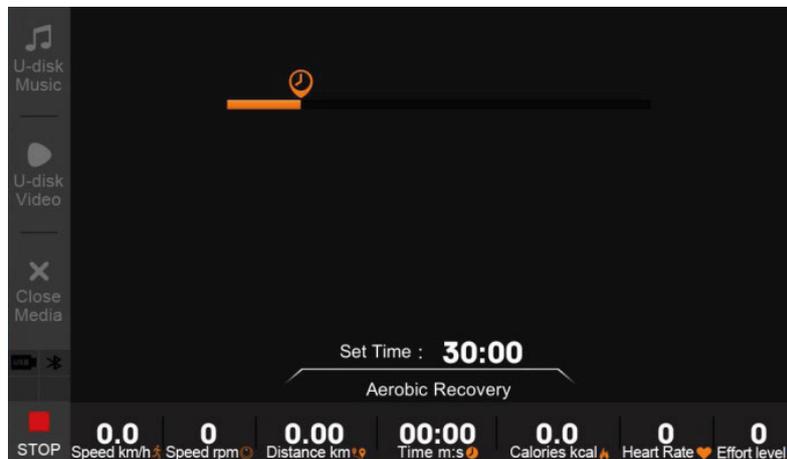
8. Racen



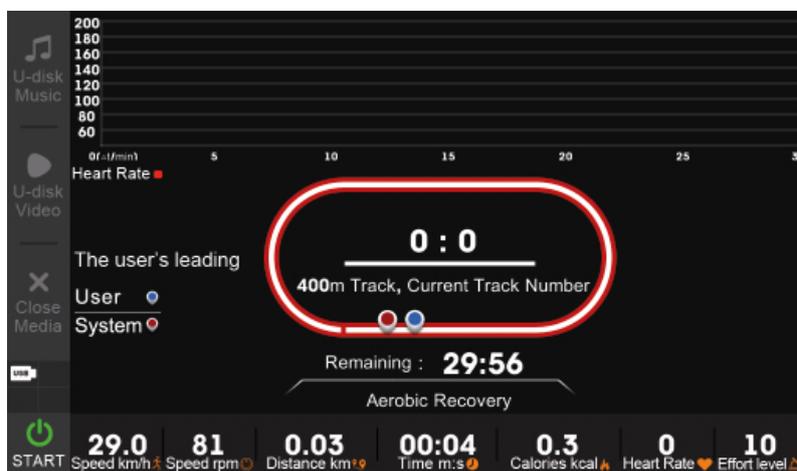
Druk op de "draaiknop" om te bevestigen (er zijn 12 sportmodi voor competities die de gebruiker kan kiezen). Het display geeft het volgende weer:



Gebruik de "draaiknop"  om het pictogram rechtsom of linksom te selecteren, druk op de knop en druk vervolgens op de "draaiknop" om te bevestigen en in te voeren:

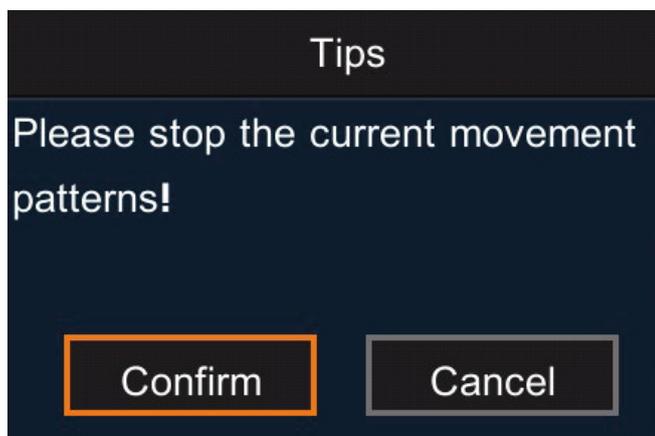


Gebruik de "draaiknop"  om de parameters rechtsom of linksom in te stellen.



Druk op de "Start"-knop om de speedbike te starten

Gebruiksaanwijzing: tijdens het gebruik van de speedbike gebruik je de "Terug"-knop om terug te keren naar vorige scherm: Druk op de "Home"-knop om terug te keren naar het hoofdmenu. Klik op "Racing" om terug te keren naar de bedieningsinterface. Andere sportfuncties ("Virtuele omgeving"/"Training"/"Gebruikersprogramma") worden als volgt weergegeven (de pop-upstappen zijn hetzelfde voor alle sportfuncties):

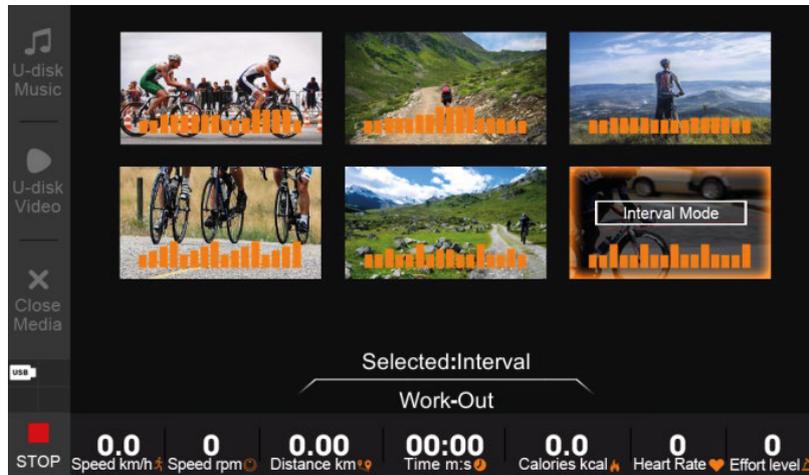


Klik op "Confirm" (bevestigen) om de beweging te stoppen nadat je de speedbike hebt gestopt. Je kunt daarna een andere bewegingsfunctie oproepen. Klik op "Cancel" (annuleren) om verder te gaan met de functie.

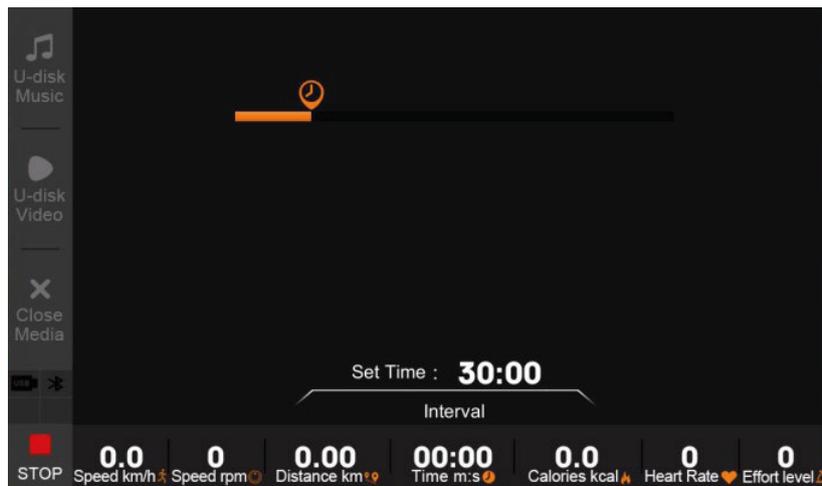
9. Training



Druk op de "draaiknop" om bijvoorbeeld de intervalmodus in te schakelen. Het display ziet er als volgt uit:



Gebruik de "draaiknop"  om het pictogram rechtsom of linksom te selecteren. Druk op de "draaiknop" om te bevestigen en te starten.



Gebruik de "draaiknop"  om de parameters rechtsom of linksom in te stellen. Druk op de "draaiknop" om te bevestigen en te starten.



Druk op de "Start"-knop om de speedbike te starten

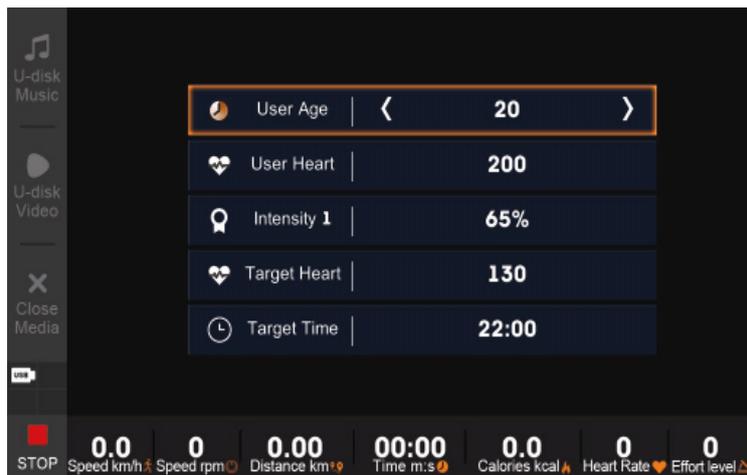
Training: selecteer de juiste modus en pas de tijd van de beweging aan. Het programma is verdeeld in 16 segmenten, elk segment van de bewegingsduur = insteltijd / 16.



10. HRC



Druk op de "draaiknop" om naar het volgende display te gaan: (de gebruiker stelt de leeftijd in, het systeem genereert automatisch de gewenste hartfrequentie, de gewenste hartfrequentie kan worden ingesteld, de instelbare gewenste tijd is 22 tot 45 minuten).



Gebruik de "draaiknop"  om de parameters rechtsom of linksom in te stellen.



Druk op de "Start"-knop om de speedbike te starten
Opwarmfase (2 minuten)



Hartslagcontrolefase



Afkoelfase (2 minuten)



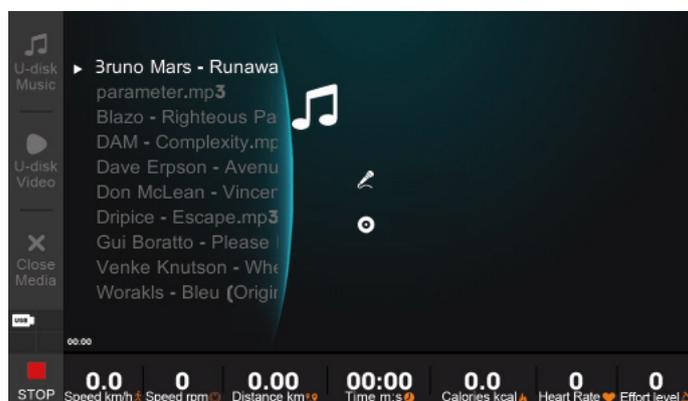
Als het systeem de hartfrequentie niet kan detecteren, ziet het display eruit zoals de afbeelding hierboven

11. Mediafunctie

U-Disk Music



Klik op de knop "Media" **MEDIA**. Je gaat nu naar de mediafunctie. Gebruik de "draaiknop" om het pictogram rechtsonder of linksom te selecteren, druk op de knop en druk vervolgens op de "draaiknop" om te bevestigen en in te voeren:



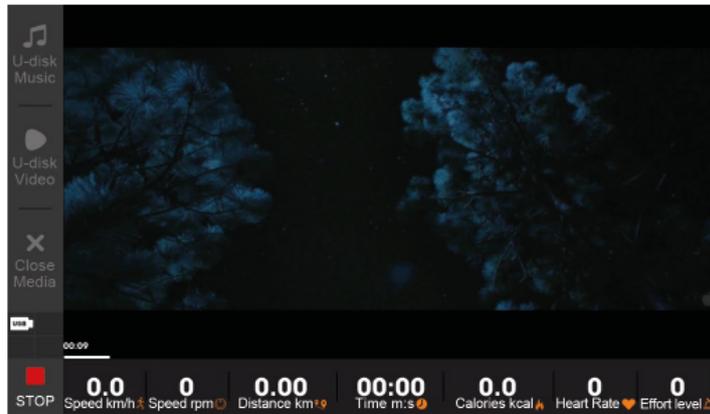
Gebruik de "draaiknop" om de muziek te selecteren. Druk opnieuw op de "draaiknop" om de muziek af te spelen.

Stappen: gebruik de knoppen "Play", "Pause", volume "+", volume "-", "Eén nummer", "het volgende nummer" voor de bediening van deze functie.

U-Disk-Video



Klik op de knop "Media" . Je gaat nu naar de mediafunctie. Gebruik de "draaiknop" om de parameters rechtsom of linksom in te stellen. Druk op de "draaiknop" om te bevestigen en te starten.

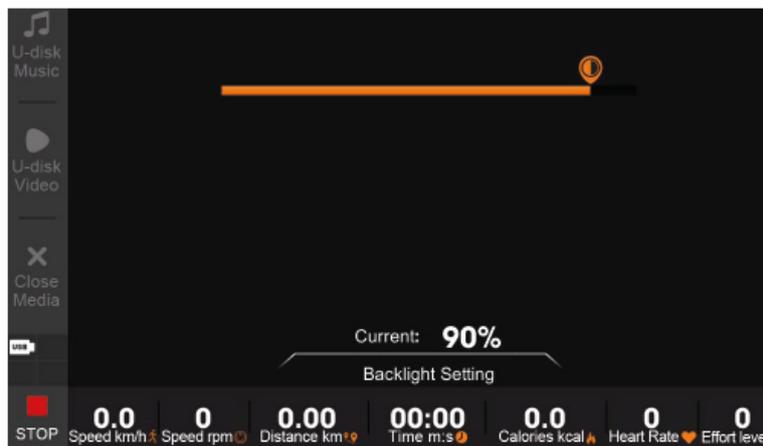


Gebruik de "draaiknop"  om de lijst te openen (de afspeellijst verdwijnt na bediening). Stappen: gebruik de knoppen "Play", "Pause", volume "+", volume "-" voor de bediening van deze functie.

12. Gebruikersinstellingen



Druk op de "draaiknop" , het display is als volgt:



Gebruik de "draaiknop"  om de parameters rechtsom of linksom in te stellen.



Klik op "Confirm" (bevestigen) om naar de projectinstellingen te gaan: er is een wachtwoord nodig. Deze functie wordt gebruikt voor het bedienen en onderhouden van de standaardconfiguratie.

APPLICATIESOFTWARE (APP)

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

Android



Kinomap



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

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

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

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

Android



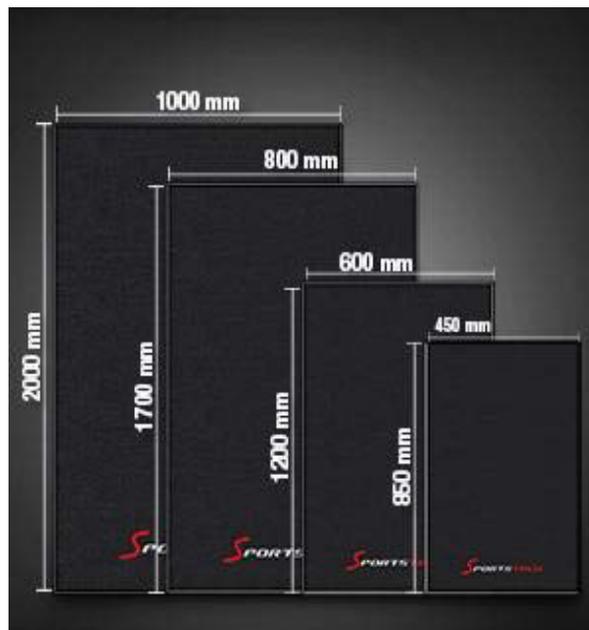
FitShow



iOS



DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN



De ideale bescherming voor je training in huis.

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

· **VEILIG EN COMFORTABEL:** je training wordt stiller en aangener omdat de mat het geluid en de trillingen van het apparaat dempt en een geluidsisolerende werking heeft. Minder afleiding door een geluidsvrijere training, ook antislip en scheurbestendig.

· **HOOGWAARDIG MATERIAAL:** gemaakt van de beste materialen voor een consistente en veilige training. De fitnessmat is zeer duurzaam en houdt een zeer hoog gewicht uit.



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

www.sportstech.de/bodenschutzmatte



Informatie volgens de Wet op elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG, Duitse norm)

Wij wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparatuur erop dat oude elektrische apparatuur gescheiden van het gemeentelijk afval moet worden ingezameld volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak op wieltjes, dat hieronder is afgebeeld en dat op AEEA is aangebracht, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling verplicht is.



Recyclingcyclus

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

DECLARATION OF CONFORMITY

Unter folgendem Link
finden Sie die Konformitätserklärung:

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

https://service.innovamaxx.de/sx600_conformity



SPORTSTECH

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

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520
 service@innovamaxx.de
 <http://www.sportstech.de>