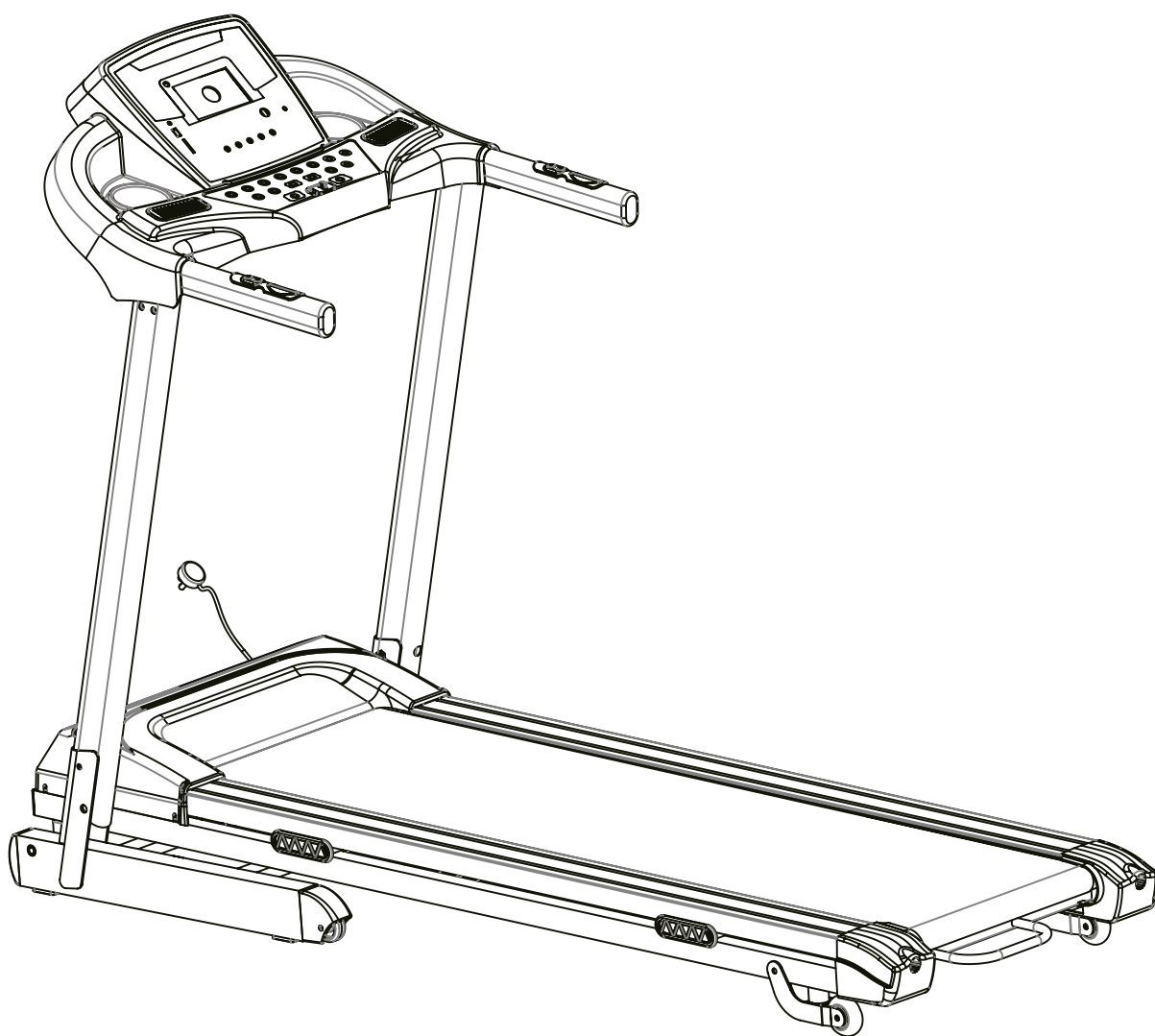




SPORTSTECH



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

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

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



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

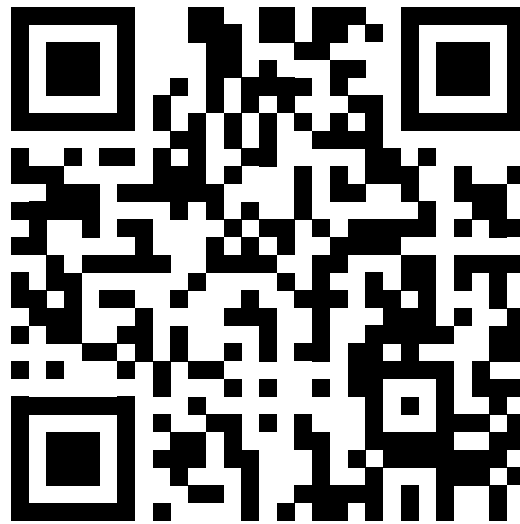
Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
14.07.2020

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



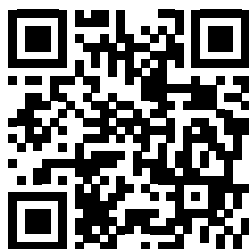
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/f31_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
AUFBAUANLEITUNG	9
ANLEITUNG FÜR TRANSPORT UND LAGERUNG	10
BEDIENUNG DER KONSOLE	11
ANZEIGE-FUNKTIONEN	11
FUNKTIONSTASTEN	12
ERSTE SCHRITTE	13
AUFWÄRMÜBUNG	14
WARTUNGSHINWEISE	15
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)	17
DECLARATION OF CONFORMITY	99



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

- ACHTUNG:** Um die Gefahr eines Stromschlags zu reduzieren, ziehen Sie den Stromstecker des Produkts nach der Benutzung, beim Auf- oder Abbau und für Wartungs- oder Reinigungszwecke. Das Ignorieren dieses Hinweises kann zu körperlichen Schäden oder Schäden des Produkts führen.
- WARNUNG:** Um weitere Gefahrquellen zu reduzieren, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise sorgfältig:

- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange dieses an das Stromnetz angeschlossen ist. Betätigen Sie erst den Stromschuttschalter an der Rückseite, bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Das Gerät darf nur für den ausgeschriebenen Zweck genutzt werden. Eine nicht ordnungsgemäße Benutzung ist nicht erlaubt.
- Benutzen Sie das Gerät nie, wenn der Stromstecker beschädigt ist oder das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert oder Nässe ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Händler.
- Führen Sie keine Veränderungen oder andere Wartungsschritte an dem Gerät durch, welche nicht in dieser Anleitung beschrieben werden. Dies kann zu Beschädigungen am Gerät führen.
- Stellen Sie sicher, dass der Raum, in dem das Gerät steht, ausreichend belüftet ist und der Motorraum des Geräts ausreichend Umluft bekommt.
- Nutzen Sie das Gerät nicht im Außenbereich.
- Nutzen Sie den Stromstecker nicht als Ziehhilfe für das Gerät.
- Halten Sie Kinder und Tiere fern von dem Gerät.
- Ältere oder körperlich benachteiligte Personen sollten das Gerät nur unter Aufsicht benutzen, sofern ein Eingreifen durch die Aufsichtsperson notwendig wird.
- Verwenden Sie keine Sprays oder Aerosol Produkte in der Nähe des Geräts, um dieses nicht zu beschädigen.
- Halten Sie das Gerät trocken und fern von Nässe und Feuchtigkeit.
- Die Motorabdeckung kann während der Benutzung erhitzen. Stellen Sie das Gerät auf hitzeresistente Unterlagen. Halten Sie den Stromstecker fern von heißen Oberflächen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem festen und geraden Untergrund mit einem Sicherheitsradius von mindestens 2 Metern auf. Stellen Sie sicher, dass während der Benutzung um das Gerät herum keine Gegenstände liegen.
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Nur eine Person darf das Gerät gleichzeitig nutzen.
- Tragen Sie komfortable und passende Kleidung während der Benutzung. Nutzen Sie das Laufband nicht in Socken oder barfuß. Tragen Sie immer passende Sportbekleidung. Tragen Sie keine Kleidung oder Gegenstände, welche lose sind oder sich im Laufband verfangen können.
- Nutzen Sie die Haltestangen zur Unterstützung während des Trainings.
- Tragen Sie immer den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung, um das Laufband in Notfall stoppen zu können.
- Das Gerät darf nur mit einer Spannung von 220-240V 50Hz in geerdeten Steckdosen genutzt werden. Es darf keine Steckerleiste genutzt werden.
- Tragen Sie keinen Schmuck während des Trainings. Halten Sie die Hände fern von der Laufläche, während der Benutzung.
- Stellen Sie das Gerät nicht auf einem Teppich ab, welcher höher als die Laufläche oder der Klappmechanismus ist.

- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
- Schalten Sie den Stromschutzschalter an der Rückseite aus, bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Dieses Gerät darf nicht von Personen (Kinder eingeschlossen) genutzt werden, welche körperliche oder mentale Einschränkungen oder nicht über genügend Erfahrung zur Nutzung verfügen.
- Keine Anwendung zu medizinischen Zwecken.
- Kinder sollten zu keiner Zeit in der Nähe des Geräts spielen.
- **ACHTUNG – VERLETZUNGSGEFAHR** – Um Verletzungen zu vermeiden, darf die Lauffläche nicht in Bewegung betreten werden. Achten Sie immer auf einen sicheren Stand.
- Legen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an.
- Überprüfen Sie vor der Benutzung, ob das Laufband ausreichend geschmiert und angespannt ist. Die Lauffläche muss mittig verlaufen. Stellen Sie sicher, dass alle sichtbaren Schrauben angezogen sind.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Das Reinigen und Warten des Geräts darf nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Wenn der Stromstecker beschädigt ist, muss dieser durch Fachpersonal ausgetauscht werden.
- Benutzen Sie das Gerät nie im zugeklappten Zustand.
- Halten Sie das Laufband an, bevor Sie den Stromstecker ziehen oder das Gerät hochklappen.
- Laufen Sie immer in Richtung der Konsole, nie rückwärts auf dem Gerät.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche mit mindestens 2 Metern Abstand drumherum.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.



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

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteilliste:

https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts



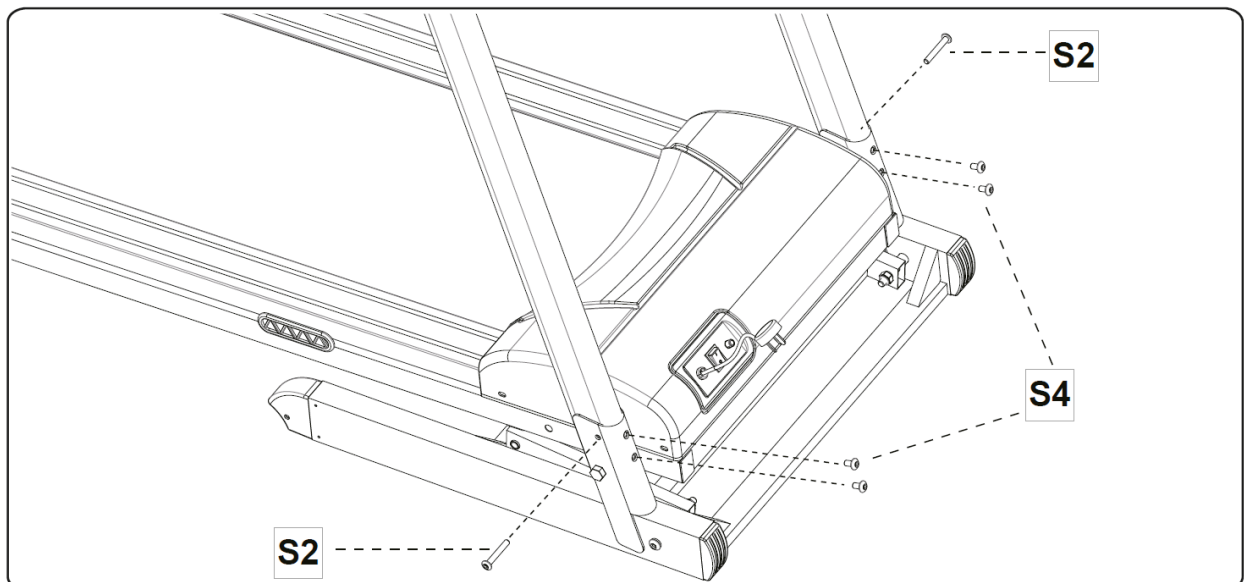
AUFBAUANLEITUNG



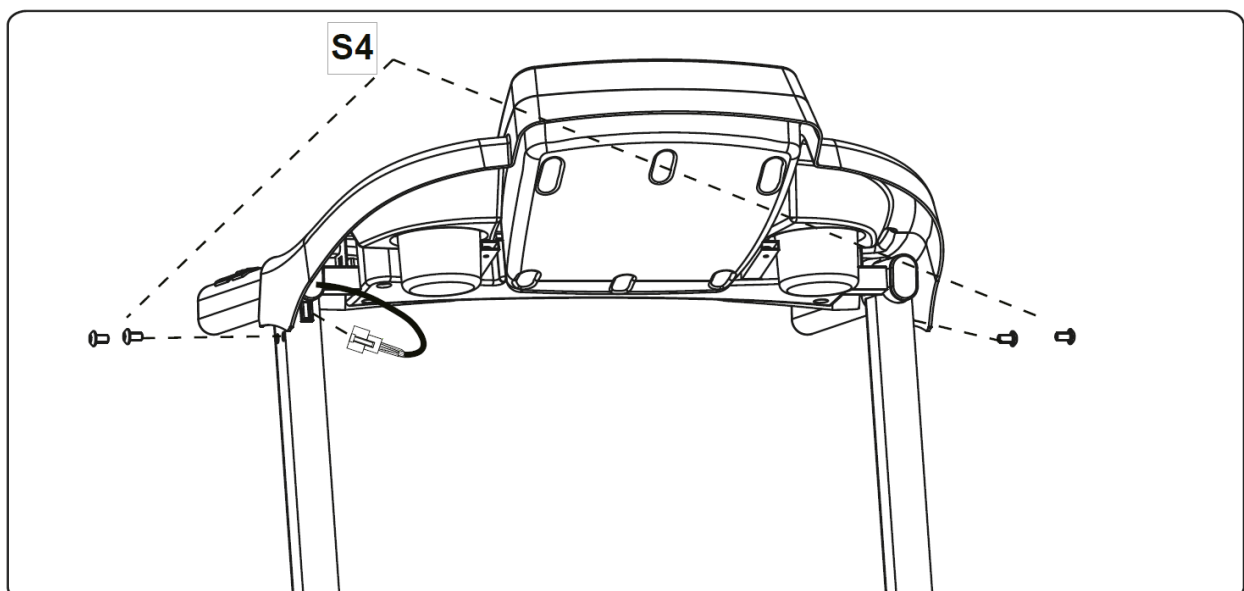
Alle Bauteile und vormontierten Teile fest anziehen!

Wir empfehlen 2 Personen für die Montage dieses Gerätes. Breiten Sie alle Teile des Laufbandes auf einer freien Fläche aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, sollten Sie sämtliche in diesem Handbuch vorgestellten Teile und Schrauben überprüfen und bereitlegen. Wenn Sie den Karton öffnen, werden Sie die folgenden Teile vorfinden.

SCHRITT 1:

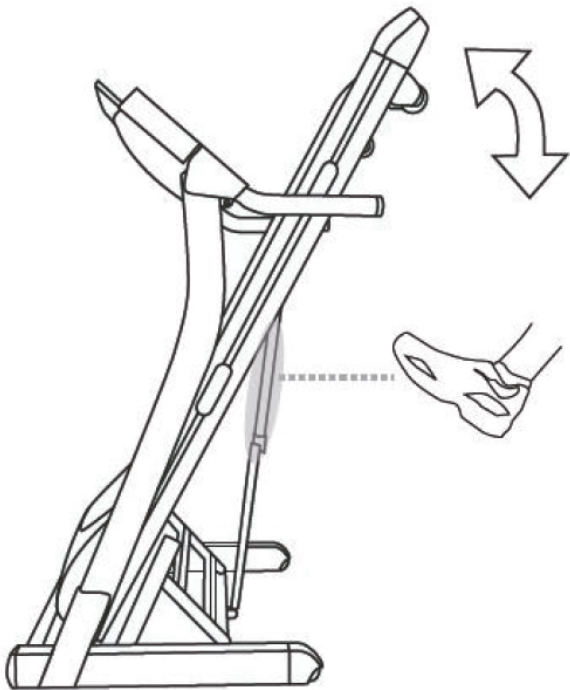


SCHRITT 2:



DE

ANLEITUNG FÜR TRANSPORT UND LAGERUNG



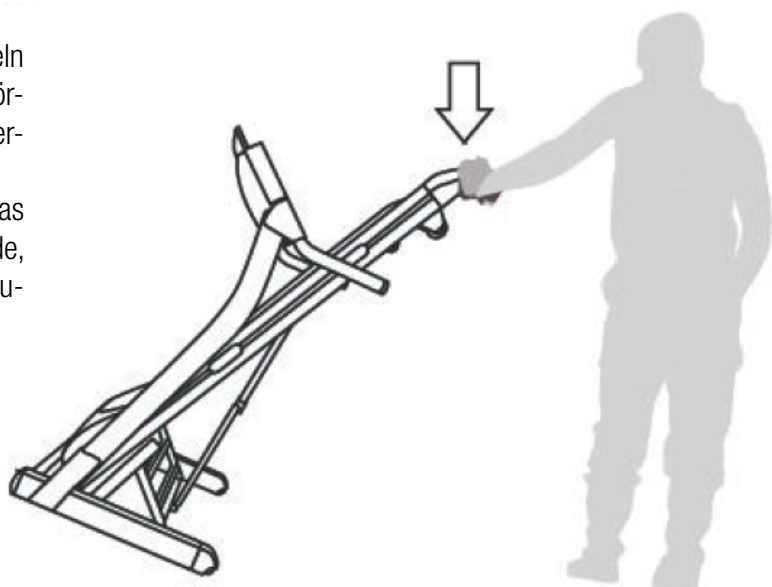
Zusammenklappen des Laufbands

- Stellen Sie das Laufband ab, schalten Sie die Stromzufuhr mit dem Hauptschalter aus und ziehen Sie den Stecker.
- Heben Sie das Laufband-Deck in Richtung der Hauptkonsole an. Sie sollten spüren, dass das Gasfedersystem des Laufbands eingreift.
- Um das Laufband-Deck abzusenken, drücken Sie das Gasfedersystem mit dem Fuß herein, um die Verriegelung zu lösen. Das Laufband-Deck kann nunmehr auf den Boden abgesenkt werden.

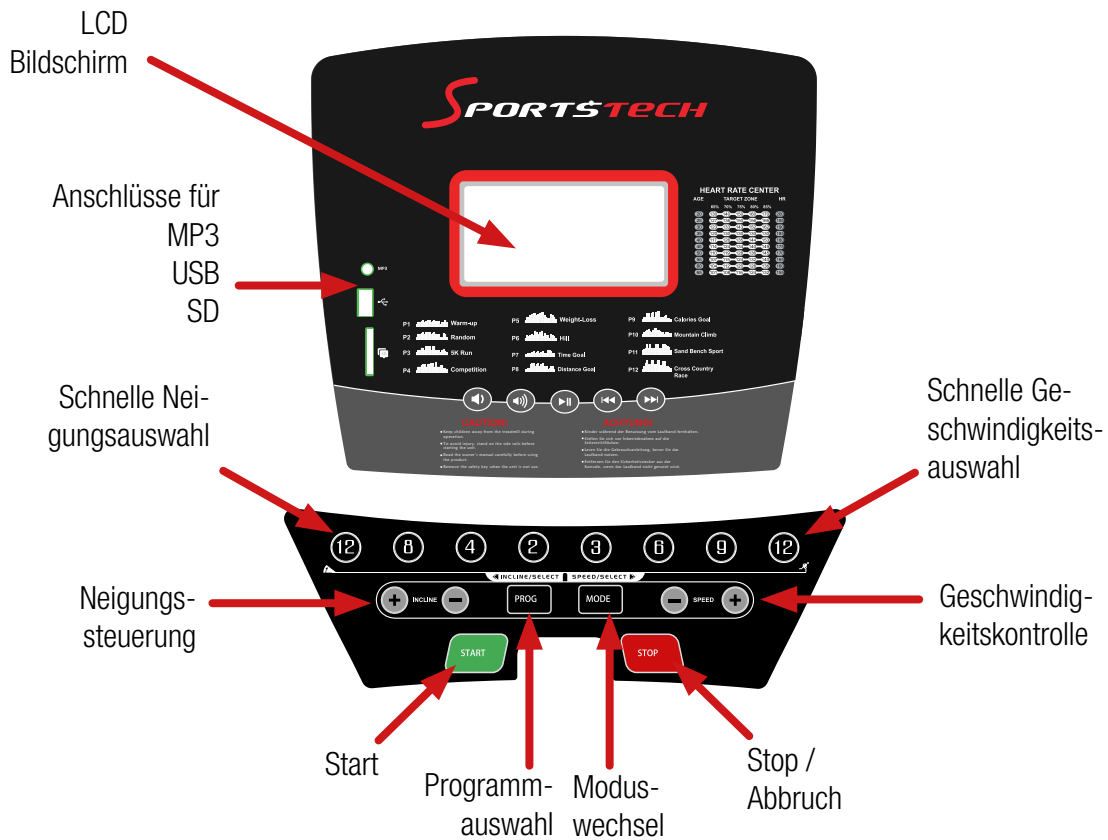
Transportieren des Laufbands

Das Laufband kann dann durch Anwinkeln des Laufband-Decks in Richtung Ihres Körpers auf den Transporträdern bewegt werden.

(Achten Sie unbedingt darauf, dass das Netzkabel vom Laufband getrennt wurde, bevor Sie versuchen, es woanders hinzubewegen).



BEDIENUNG DER KONSOLE



ANZEIGE-FUNKTIONEN

ZEIT

Keine Zeitvorgabe - die ZEIT wird von 00:00 bis maximal 99:00 in Schritten von jeweils einer Minute hochzählen.

Mit Zeitvorgabe - die ZEIT wird von dem voreingestellten Wert heruntergezählt. Jeder voreingestellte Schritt entspricht einer Minute in einem Zeitfenster zwischen 5:00 bis 99:00 Minuten.

GESCHWINDIGKEIT

Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit von 1,0 bis maximal 16,0 km/h.

DISTANZ

Keine Distanzvorgabe - die DISTANZ wird von 0,00 bis maximal 65,0km in Schritten von jeweils 0,1 Kilometer heraufgezählt.

Mit Distanzvorgabe - die DISTANZ wird vom voreingestellten Wert zwischen 0,5 und 65,0 km in 0,5 km-Schritten heruntergezählt.

KALORIEN

Keine Kalorienvorgabe - Kalorien zählen von 0 bis maximal 995 in Schritten von jeweils 1 cal herauf.

Mit Kalorienvorgabe - KALORIEN werden vom voreingestellten Wert heruntergezählt. Jeder voreingestellte Schritt beträgt 5 cal von 10 bis 995 cal.



PULS

Halten Sie den Handsensor fest und die Konsole wird Ihr Pulssignal erkennen. Wenn der Monitor Ihre Herzfrequenz erfasst, wird das Herzsymbol auf der Konsole aufleuchten.

FUNKTIONSTASTEN

1. MODUS:

Für sämtliche Einstellungen und die Eingabe Ihrer Trainings-Modalitäten.

2. Geschwindigkeit +:

Zur Auswahl des Trainingsmodus und Anpassung des Funktionswerts nach oben.

3. Geschwindigkeit -:

Zur Auswahl des Trainingsmodus und Anpassung des Funktionswerts nach unten.

4. START/STOP:

Um Ihr Training zu starten oder zu stoppen.

EINSCHALTEN:

Stecken Sie den Stecker des Netzkabels in eine geerdete Steckdose und vergewissern Sie sich, dass die Spannungswerte übereinstimmen. Stellen Sie sicher, dass sich der ‚Sicherheitsschlüssel‘ in der richtigen Position befindet und korrekt in die Konsole eingeführt wurde.

SCHNELLES TRAINING:

Der Benutzer kann ein Training durch Drücken der Taste ‚Schnell-Auswahl‘ für Geschwindigkeit oder Neigung starten.

Es gibt 4 ‚Schnell-Auswahl‘-Tasten für Geschwindigkeit und Steigung - 3 km/h bis 12 km/h für die Geschwindigkeits-Optionen und 2 % bis 12 % für die Neigungsoptionen.

Sie können Quick-Training (die Geschwindigkeit und Neigung) während des Trainings nutzen. Drücken Sie dazu einfach „START“ zu Beginn des Trainings.

Wenn Sie das Laufband während des Trainings anhalten möchten, drücken Sie ‚STOP‘ oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus.

PROGRAM MODUS:

Diese Laufband-Konsole verfügt über 12 voreingestellte Trainingsprogramme zur Auswahl (siehe rechts die Aufschlüsselung der einzelnen Programme). Wenn Sie im PROGRAMM-Modus sind, benutzen Sie die PROGRAMM-Taste, um Ihr ausgewähltes Programm aufzurufen - P1 bis P12. Drücken Sie anschließend die START-Taste zur Bestätigung, um mit dem Training zu beginnen.

P1  AUFWÄRMEN

P7  ZEIT VORGABE

P2  ZUFALLSAUSWAHL

P8  DISTANZ VORGABE

P3  5.000 LAUF

P9  KALORIEN VORGABE

P4  WETTKAMPF

P10  BERGSTEIGEN

P5  GEWICHTSABNAHME

P11  STRAND SPORT

P6  HÜGEL

P12  QUERFELDEIN-LAUF

ERSTE SCHRITTE

VORBEREITUNG:

Wenn Sie über 45 Jahre alt sind, gesundheitliche oder medizinische Probleme haben und/oder zum ersten Mal trainieren, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt oder medizinischen Fachmann.

Bevor Sie damit beginnen, Ihr Laufband zu benutzen, machen Sie sich mit den Bedienungstasten der Konsole vertraut, indem Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen. Um zu starten, stellen Sie Ihre Füße links und rechts auf den Laufbandseitenschienen ab und drücken den Startknopf. Vergewissern Sie sich, dass Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt haben. Versuchen Sie niemals, das Laufband zu starten, während Sie auf der Laufbandoberfläche stehen. Sobald das Laufband in Bewegung ist, verwenden Sie die +/- Einstelltasten, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, bevor Sie das Laufband betreten. Nachdem Sie sich an die Gehgeschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie nun die Geschwindigkeit auf das gewünschte Tempo einstellen, mit dem Sie trainieren möchten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT:

Je nach Ihrem persönlichen Fitness-Level starten Sie Ihr Trainings-Programm, indem Sie sich allmählich mindestens 5-10 Minuten aufwärmen, bevor Sie die Geschwindigkeit oder den Steigungswinkel des Laufbands erhöhen. Die wöchentliche Aufrechterhaltung von Häufigkeit und Dauer Ihres Trainings ist ein wichtiger erster Schritt in Ihrem Trainings-Programm. Sie sollten 3 x 20-30 Minuten Training pro Woche anstreben und dabei die Intensität des Trainings so steigern, wie Ihr Fitness-Level es erlaubt.

Während Ihr Fitness-Level sich verbessert, können Sie entweder die Häufigkeit und/oder Dauer Ihres Trainings erhöhen oder die Geschwindigkeitsstufen anpassen, um Ihre Trainingsintensität in jeder Einheit zu steigern. Konsultieren Sie einen professionellen Trainer wegen weiterer Informationen über Trainingsprogramme und/oder auf Ihr persönliches Ziel zugeschnittener spezifischer Trainings auf Ihrem Laufband. Sollten Sie irgendwelche Beschwerden, wie Schwindel, Übelkeit oder Engegefühl in der Brust, spüren, stoppen Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

TRAININGSUMFANG:

Der beste Weg, um Zeit zu sparen, ist für 15 bis 20 Minuten zu trainieren.

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang bei 4,8 km/h auf, steigern Sie nach und nach die Geschwindigkeit um 0,3 km/h alle 2 Minuten, bis Sie spüren, dass sich Ihre Atmung beschleunigt, jedoch ohne Schwierigkeiten beim Atmen zu haben. Halten Sie diese Geschwindigkeit. Wenn es sich unbequem anfühlt, reduzieren Sie die Geschwindigkeit bitte um 0,3 km/h. Verwenden Sie die letzten 4 Minuten, um die Geschwindigkeit zu reduzieren und abzukühlen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es schwierig ist die Geschwindigkeit zu steigern, dann können Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen.

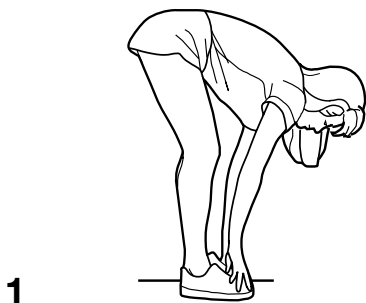


BEKLEIDUNG:

Bitte tragen Sie für Trainingszwecke geeignete bequeme Kleidung und Schuhe.

AUFWÄRMÜBUNG

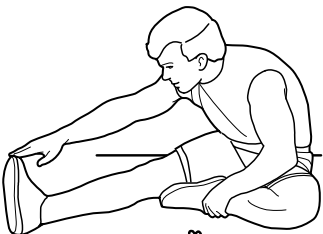
Bevor Sie das Laufband benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Stretching-Übungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training hilft, die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.



Kniesehnen-Dehnung (stehend)

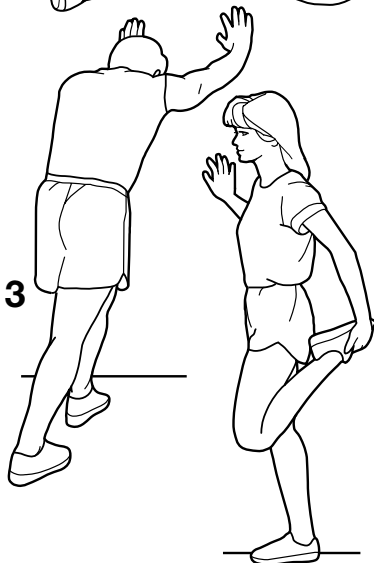
Halten Sie Ihre Knie leicht gebeugt und lehnen Sie sich langsam nach vorne, Rücken und Schultern entspannt, bis Sie Ihre Zehen erreichen. Sie sollten die Spannung und leichte Beanspruchung in Ihren Kniesehnenmuskeln spüren. Behalten Sie die Stellung für 15 bis 20 Sekunden bei. Wiederholen Sie die Übung 2-3 Mal.

2



Kniesehnen-Dehnung (sitzend)

Auf dem Boden sitzend, vorzugsweise auf einer Matte, strecken Sie ein Bein aus, ziehen das andere Bein an und halten es eng an der Innenseite des gestreckten Beins. Lehnen Sie sich von den Hüften aus nach vorn und recken sich zu Ihren Zehen. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen Sie danach. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).



Waden-Dehnung

Stehend mit zwei Händen an der Wand oder einem Baum, ein Bein nach hinten. Halten Sie Ihre Beine gerade und die Ferse auf dem Boden, lehnen Sie sich nach vorne in Richtung Wand oder Baum. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei, danach entspannen Sie sich. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

4

Quadrizeps-Dehnung

Halten Sie Ihre Balance, indem Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem festen Gegenstand abstützen, fassen Sie den rechten Fuß mit der rechten Hand und strecken Sie Ihre rechte Ferse langsam Richtung Gesäß, bis Sie die Dehnung in der Vorderseite des Oberschenkels fühlen. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

5



Sartoriusmuskel-Dehnung (innere Muskeln der Oberschenkel)

Sitzend, die Fußsohlen oder Sohlen der Schuhe berühren sich gegenseitig, während die Knie nach außen positioniert sind. Ziehen Sie Ihre Füße in Richtung der Leistenegend, bis Sie die Dehnung spüren. Behalten Sie die Stellung für 10 bis 15 Sekunden bei und entspannen Sie danach. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal (siehe Abbildung 5).

WARTUNGSHINWEISE



ACHTUNG:

BEVOR SIE REINIGUNGS- ODER WARTUNGSARBEITEN AN IHREM LAUFBAND AUSFÜHREN, VERGEWISSEN SIE SICH, DASS DIE STROMZUFUHR AUSGESCHALTET IST UND DER STECKER DES NETZKABELS AUS DER STECKDOSE GEZOGEN WURDE.

Mindestens einmal im Jahr sollte die Motorabdeckung des Laufbands abgenommen und eventuell vorhandener Staub oder Schmutz mit einem Staubsauger entfernt werden, um das reibungslose Funktionieren des Motors sowie des Antriebssystems weiterhin zu gewährleisten.

REINIGUNG:

Allgemeine Reinigung des Gerätes wird die Lebensdauer des Fitness-Laufbands wesentlich verlängern.

Halten Sie das Laufband sauber durch regelmäßiges Abstauben. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile der Deckfläche auf beiden Seiten des Laufbandes sowie die Seitenschienen zu reinigen. Vergewissern Sie sich, dass die Sohlen Ihrer Schuhe sauber sind, dies reduziert die Ansammlung von Fremdstoffen unter dem Laufband.

Die Oberseite des Bandes kann mit einem leicht feuchten Tuch gereinigt werden. Achten Sie darauf, Flüssigkeiten von den elektrischen Komponenten und dem Bereich unterhalb des Laufbands fernzuhalten.

Die Reibung zwischen dem Band und dem Deck kann eine wichtige Rolle bei der Funktion und Lebensdauer Ihres Laufbands spielen, weshalb regelmäßige Schmierung erforderlich ist. Wir empfehlen eine regelmäßige Inspektion des Decks.

Wir empfehlen eine Schmierung des Decks nach folgendem Zeitplan:

Leichter Benutzer	< 3 Stunden / Woche	Jährliche Schmierung
Mittelschwerer Benutzer	≈ 3-5 Stunden / Woche	Halbjährliche Schmierung
Schwerer Benutzer	> 5 Stunden / Woche	Schmierung alle drei Monate

Schmieröl für das Fitness-Laufband kann bei Ihrem nächsten Fitness-Shop oder unserer Serviceabteilung bezogen werden.



1. Um die Lebensdauer Ihres Fitness-Laufbands zu erhalten und zu verlängern, empfehlen wir Ihnen, das Gerät nach jeweils 2 Stunden Benutzungsdauer für 10 Minuten auszuschalten.
2. Wenn das Laufband zu lose ist, könnte es während des Betriebs rutschen und eine kleine Anpassung erfordern. Wenn das Laufband zu stark angezogen wurde, kann das die Leistung des Motors beeinträchtigen und zusätzlichen Verschleiß der Rollen bewirken. Bei optimaler Spannung lässt sich das Laufband 50-75mm vom zentralen Teil des Laufflächendecks anheben.

JUSTIERUNG DES BANDES

- Platzieren Sie das Fitness-Laufband auf einer ebenen Fläche.
- Lassen Sie das Laufband bei 6-8 km/h laufen.
- Wenn das Band nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn um eine 1/2 Umdrehung und drehen Sie die linke Schraube entgegen dem Uhrzeigersinn um eine 1/2 Umdrehung (Abbildung C).
- Wenn das Band nach links abweicht, drehen Sie die rechte Schraube entgegen dem Uhrzeigersinn um eine 1/2 Umdrehung und drehen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn um eine 1/2 Umdrehung (Abbildung D).



- Testen Sie den Lauf für mindestens 15 Sekunden bei 4 km/h. Überprüfen Sie es und passen Sie es ggf. mit einer weiteren 1/4 oder 1/2 Umdrehung an.



Hinweis: Das Laufband sollte nicht zu stark angezogen werden, da dies Geräusche verursachen und das Gerät beschädigen könnte.

AUFBEWAHRUNG:

Denken Sie bitte daran, das Laufband an einem trockenen Ort zu lagern und keine Gegenstände auf diesem abzustellen.

ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

Sie können die Apps 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.

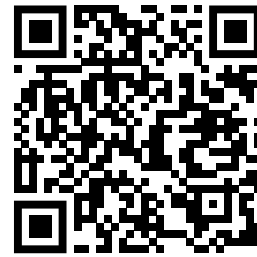
Android



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 Apps und das Gerät.

Android



FitShow



iOS





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.

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

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



Nach dem ElektroG sind wir als Vertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, bestimmte Elektro- und Elektronikaltgeräte unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH nach. Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, dadurch dass sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the legal provisions on general safety and accident prevention as well as the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



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

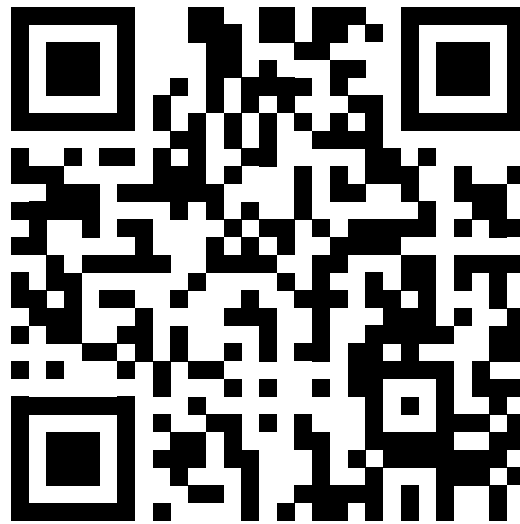
Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Errors and omissions excepted.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



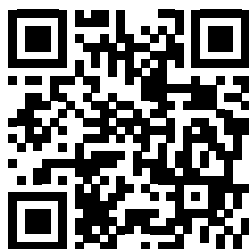
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/f31_video

We are also on social media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-page



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	22
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	24
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	25
MOVING & STORAGE INSTRUCTIONS	26
OPERATION OF THE CONSOLE	27
DISPLAY FUNCTIONS	27
FUNCTION BUTTONS	28
GETTING STARTED	29
WARM-UP EXERCISE	30
MAINTENANCE INSTRUCTIONS	31
APPLICATION SOFTWARE (APP)	33
DECLARATION OF CONFORMITY	99



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Basic precautions, including the following important safety instructions should always be followed when using this treadmill. Read all instructions before using this treadmill.

- DANGER:** To reduce the risk of electric shock, always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, assembling, or servicing the treadmill. Failure to follow these instructions may lead to personal injury and cause damage to the treadmill.
- WARNING:** To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to any persons, please read the following:

- Never leave the treadmill unattended while plugged in. Disconnect by turning off the master power switch and unplugging from wall outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, or if it is not working properly. If it has been dropped or damaged, or been exposed to water, return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorised Service Representative.
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and other obstructions.
- Do not use the treadmill outdoors.
- Do not pull the treadmill by its power cord or use the cord as a handle.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- Elderly or disabled users should only use this treadmill in the presence of an adult who can provide assistance if required.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Keep dry - do not operate in a wet or moist condition.
- The motor cover can become hot while the treadmill is in use. Do not place the treadmill on a blanket or other flammable surface as this can create a fire hazard.
- Keep electrical cord away from heated surfaces.
- Keep the treadmill on a solid, level surface with a minimum safety area clearance of 2 meters around the treadmill. Be sure the area around the treadmill remains clear of any obstructions during use.
- This treadmill is for domestic household use only.
- Only one person should use the treadmill at a time.
- Wear comfortable and suitable clothing when using the treadmill. Do not use the treadmill barefoot or in socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing as it can become caught on the treadmill and create an entrapment hazard.
- Always hold on to the handrails while using the treadmill.
- Always make sure the spring knob and round knob are in place when folding and moving the treadmill.
- Do not leave children who are under 12 years-old unsupervised near or on the treadmill.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from the wall outlet.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

- Children should not be allowed to play on or near the treadmill at any time.
- **CAUTION - RISK OF INJURY TO PERSONS** - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving treadmill belt. Carefully read this instruction manual before use.
- Pull out the Safety Tether Key for emergency stop.
- This unit must be plugged into a nominal 220-240 volt 50 Hz outlet which has been grounded.
- Keep hands clear of all moving parts. Never place hands or feet under the treadmill while in use.
- Do not use the treadmill on a carpet that is greater than 1.3 cm in height.
- Before using the treadmill, check that the belt is aligned and centered on the running deck and all visible fasteners on the treadmill are sufficiently tightened and secure.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Never operate this treadmill if it is in the folded position.
- Allow the running belt to fully stop and unplug the power cord from the wall outlet before folding up the treadmill.
- Always face towards the computer console and do not run backwards on the running belt.
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 2 meters space around it
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.



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.

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts



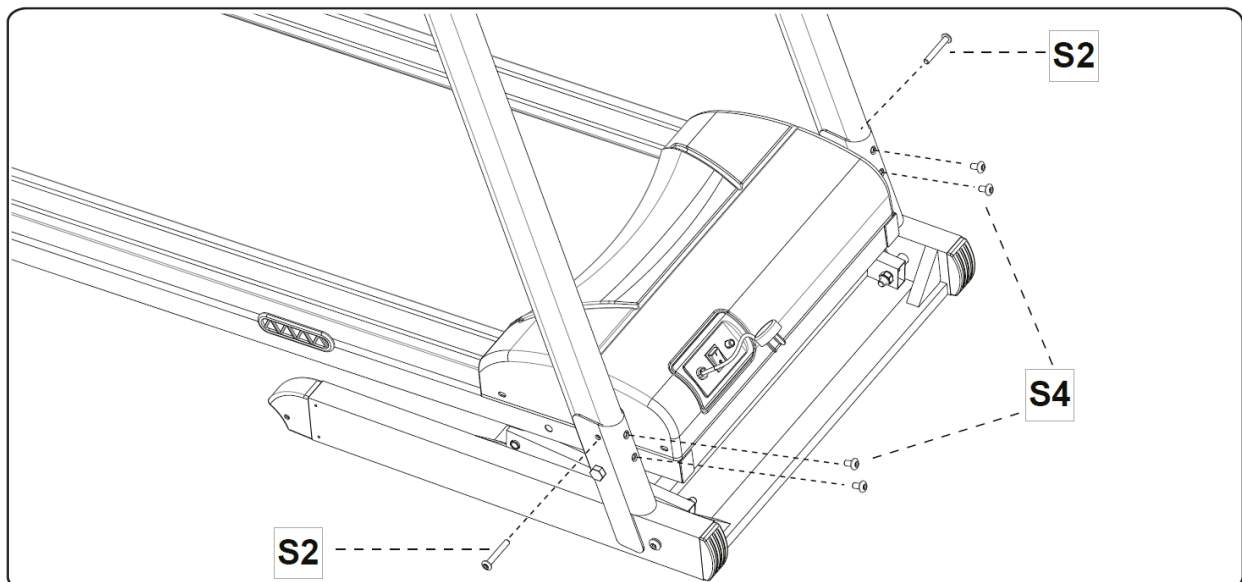
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



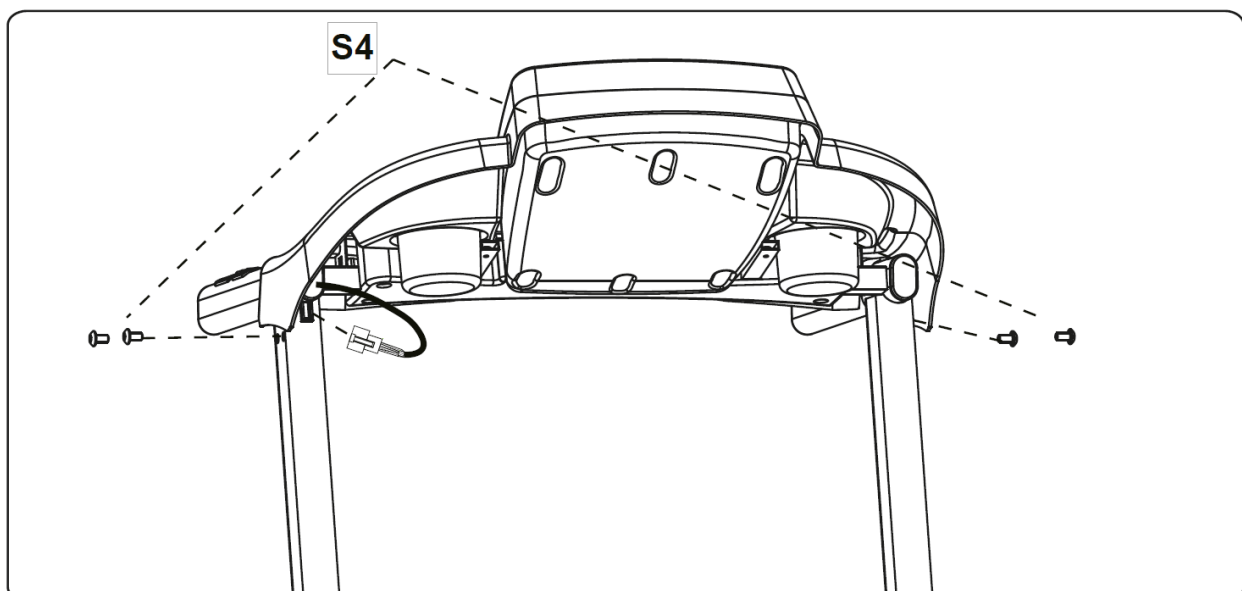
Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!

We recommend 2 people assist in assembling this unit. Place all parts of the Treadmill in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Before you start installation inspect and prepare all parts and screws featured in this manual. When you open the carton, you will find the following parts.

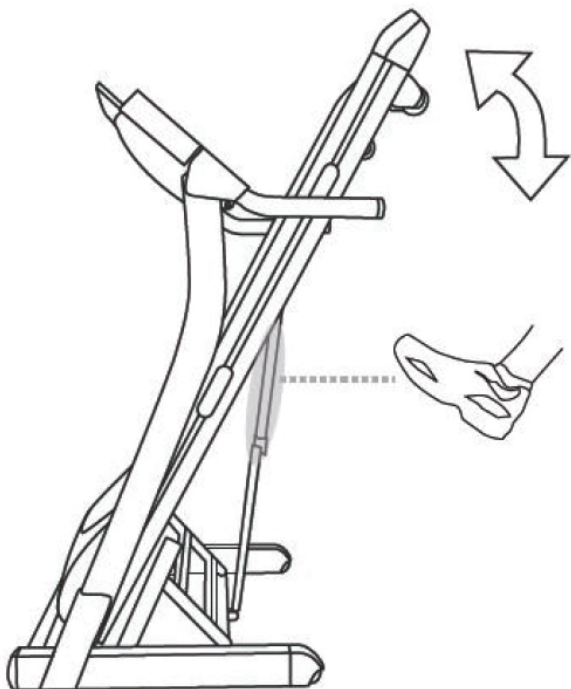
STEP 1:



STEP 2:



MOVING & STORAGE INSTRUCTIONS



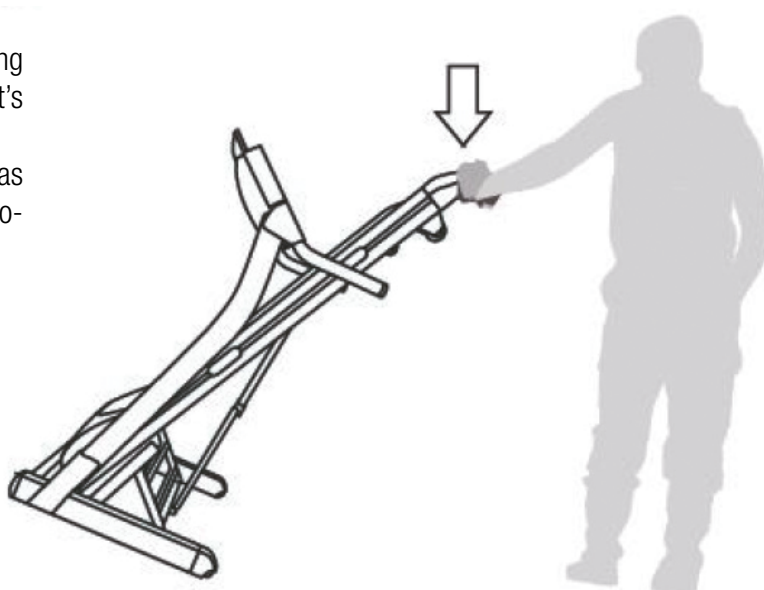
Folding away your treadmill

- Turn off the treadmill, switch off at the main power switch and pull out the plug.
- Lift the treadmill deck up towards the main console. You should feel the treadmill gas spring system engage.
- To lower the treadmill deck, press the gas spring system in with your foot to disengage the lock. The treadmill deck can now be lowered to the ground.

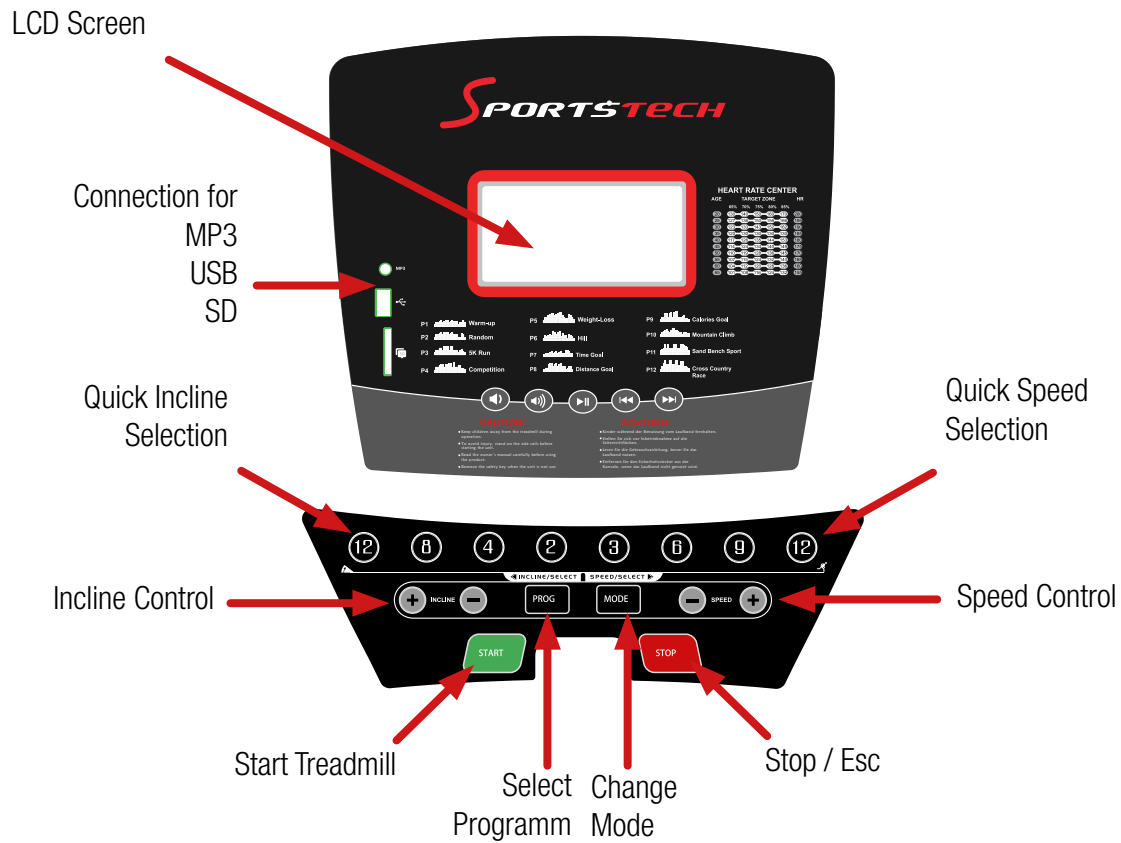
Moving your treadmill

The treadmill can then be moved by tilting the treadmill deck towards you onto its transportation wheels.

(Please ensure the power cord cable has been disconnected from the treadmill before attempting to move it).



OPERATION OF THE CONSOLE



DISPLAY FUNCTIONS

TIME

No Set Target Time - TIME will count up from 00:00 to maximum 99:00 with each increments is one minute.

Using Set Target Time - TIME will count down from Preset Value . Each preset Increment is one minute between 5:00 to 99:00 minutes.

SPEED

Display current training speed from 1.0 to a maximum of 16.0 km/h.

DISTANCE

No Set Target Distance - DISTANCE will count up from 0.00 to a maximum of 65.0km with each increment 0.1 KM.

Using Set Target Distance - DISTANCE will count down from preset Value. Each preset increment is 0.5 KM between 0.5 to 65.0.

CALORIES

No Set Target Calories - CALORIES will count up from zero to maximum 995 with each increment 1 cal.

Using Set Target Calories - CALORIES will count down from preset value. Each preset increment is 5 cal from 10 to 995 cal.



PULSE

Hold the hand sensor tight and the console will detect your pulse signal. When monitor is reading your heart rate signal, the HEART SYMBOL will flash on the console.

FUNCTION BUTTONS

1. MODE:

To confirm all settings and to enter exercise modes.

2. Speed +:

To select training mode and adjust the function value up.

3. Speed -:

To select training mode and adjust the function value down.

4. START/STOP:

To start or stop your workout.

POWER ON:

Plug the main power cord in a grounded wall outlet, please make sure the power matched. Ensure the 'Safety Key' is in the correct position and inserted properly in the console.

QUICK WORKOUT:

User can start a workout by pressing the „Quick Select“ button for either Speed or incline.

There are 4 „Quick Select“ buttons for both Speed and Incline – 3km/h to 12km/h for speed options and 2% to 12% for Incline options.

You can use Quick Workout (the speed and incline) during your workout, press „START“ to beginning your workout.

If you need to stop the treadmill during your workout, press „STOP“ or pull out the Safety Key.

PROGRAM MODE:

This treadmill console has 12 Preset Workout Programs to choose from (see below for breakdown of each Program). When in PROGRAM mode, use PROGRAM button to select your chosen workout – P1 TO P12. Press START button to confirm and start your workout.

P1  WARM-UP

P2  RANDOM

P3  5K RUN

P4  COMPETITION

P5  WEIGHT-LOSS

P6  HILL

P7  TIME GOAL

P8  DISTANCE GOAL

P9  CALORIES GOAL

P10  MOUNTAIN CLIMB

P11  BEACH SPORT

P12  CROSS COUNTRY RACE

GETTING STARTED

PREPARE:

If you are over 45 years old, have health or medical problems, or this is your first time exercising, please consult your local Doctor or Medical Professional before use.

Before using your treadmill, become familiar with the console operation buttons by reading the operation manual carefully. To start, place both feet either side of the running belt surface on the plastic side rails and press the 'Start' button, making sure you have attached the treadmill safety key to your clothing. Never attempt to start the treadmill whilst standing stationary on the running belt surface. Once the running belt is in motion, use the +/- speed adjustment buttons to increase the speed before stepping onto the running belt. After adapting to the walking speed, you can now adjust the speed to the desired pace you wish to exercise it.

EXERCISE FREQUENCY:

Depending on your fitness level, start your workout program with a gradual warm-up for at least 5-10 minutes before increasing the speed or elevation on your treadmill. Maintaining frequency and durations of your workouts each week is an important first step in your workout program. Aim to complete 3 x 20-30 minute workouts per week, increasing the intensity of the workouts as your fitness level allows.

As your fitness level improves, you can either: increase the frequency and/or duration of your workouts, or adjust the speed levels to increase your workout intensity each session. Consult a professional trainer for further information on training programs and/or goal specific workouts on your treadmill.

Should you feel any discomfort, dizziness, nausea, tightening of the chest stop your workout.

AMOUNT OF EXERCISE:

The best way to save time is to exercise for 15-20 minutes.

Warm up for 2 minutes at 4.8 km/h, gradually add 0.3 km/h to your speed per 2mins, until you feel your breath quickening but without having difficulty breathing. Keep this speed, if it feels uncomfortable, please reduce by 0.3 km/h. Use the last 4 minutes to reduce speed as a warm down. If you feel it is hard to increase speed, then you can add more intensity to your workout.

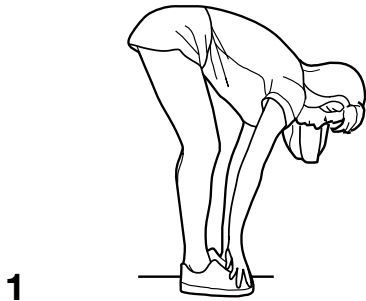
CLOTHING:

Please wear comfortable clothing and footwear suitable for exercise.



WARM-UP 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.10 counts for each time or longer do these exercise again after sports.

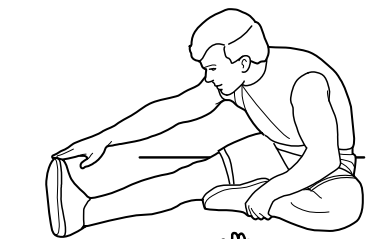


Hamstring Stretch (Standing)

Keep your knees slightly bent and slowly lean forward, back and shoulders relaxed, reaching towards your toes. You should feel the tension and slight discomfort in your hamstring muscles. Hold for 15 - 20 seconds. Repeat 2-3 times.

Hamstrings Stretches (Seated)

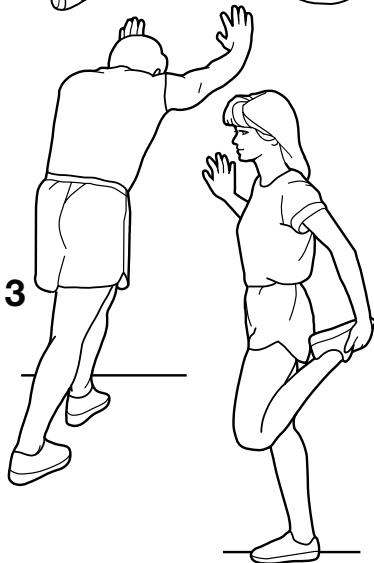
Sitting on the floor preferably on a mat, put one leg straight, the other inward and close to the inside of the straight leg. Lean forward from the hips, reaching towards your toes. Hold for 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 2).



2

Calf Stretches

Standing with two hands on the wall or tree, one leg behind. Keeping your legs straight and the heel on the ground, lean forward towards the wall or tree. Hold for 10 -15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 3).



3

Quadriceps Stretches

Keeping your balance with your left hand holding onto a wall or stationery fixture, grasp your right foot with your right hand and stretch your right heel toward your buttocks slowly, until you feel the stretch in the front of your thigh. Hold for 10 - 15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 4).

4

Sartorius (Inner Muscles of the Thigh) Muscle Stretches

Sitting down with the soles of your feet or shoes together and your knees positioned outward. Pull your feet towards your groin until you can feel the stretch. Hold for 10 -15 seconds, and relax. Repeat 3 times (See picture 5).counts.Then relax and repeat 3 times.



5

BEFORE CLEANING OR CARRYING OUT ANY MAINTENANCE ON YOUR TREADMILL, ENSURE THE POWER IS TURNED OFF AND THE POWER CORD REMOVED FROM THE PLUG SOCKET.

CLEANING:

Keep the treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed parts of the deck surface on both side of the walking belt and also the side rails. Make sure the soles of your shoes are clean, this reduces the build up of foreign material underneath the running belt.

The top of the belt can be cleaned with a slightly damp cloth. Be careful to keep liquid away from the electrical components and underneath the running belt.

The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

Easy user	Use / Training less than 3 hours / week	annually
Moderate user	Use / Training 3-5 hours / week	every six months
Heavy user	Use / Training more than 5 hours / week	every three months

Schmieröl für das Fitness-Laufband kann bei Ihrem nächsten Fitness-Shop oder unserer Serviceabteilung bezogen werden.

1. In order to maintain and prolong the working life of your treadmill, we suggest you power off the treadmill for 10 minutes after every 2 hours of running use.
2. A loose running belt may slip when you are running and may require a small adjustment; if the running belt is over tightened it can affect the performance of the motor and add extra wear to the rollers. For ideal tension, the running belt can be lifted 50-75mm from the central part of the running deck.

BELT ADJUSTMENT

- Place treadmill on a level surface.
- Run the treadmill at 6-8 km/h.
- If the belt has drifted to the right, turn the right bolt clockwise a 1/2 turn and turn the left bolt anticlockwise a 1/2 turn (Picture C).
- If the belt has drifted to the left, turn the right bolt anticlockwise a 1/2 turn and turn the left bolt clockwise a 1/2 turn (Picture D).



- Test for at least 15 seconds at 4km/h (check and adjust a further quarter or half turn).



Note: The running belt should not be tightened too hard as this can cause noise and damage the machine.

STORAGE:

Remember to store the treadmill in a dry place and not to pile things on top of it.

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.

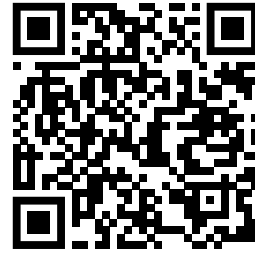
Android



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





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.

Notes on the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG)

We would like to point out to owners of electrical and electronic equipment that, according to the applicable legal regulations, electrical devices must be disposed of separately from municipal waste. The symbol of a crossed-out waste bin shown on the electrical and electronic equipment shown below also indicates the obligation to dispose of the batteries separately:



According to the ElektroG, as distributors of electrical devices, we are obliged to take back certain old electrical and electronic equipment free of charge in accordance with Section 17 (2) ElektroG and in conjunction with Section 17 (1) ElektroG. We comply with this legal obligation through DR Deutsche Recycling Service GmbH / take-e-way GmbH. You can also hand in your electrical equipment at the designated collection points of the public waste disposal authorities. By disposing of your old devices according to the legal requirements, you make an important contribution in the reuse and recycling of old devices.

As the end user, you are responsible for the deletion of all manner of personal data on electronic devices before handing the devices over for disposal.

MANUAL 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.



Para obtener información sobre cómo configurar o utilizar el dispositivo, así como información sobre asistencia al cliente, consulte el siguiente enlace.



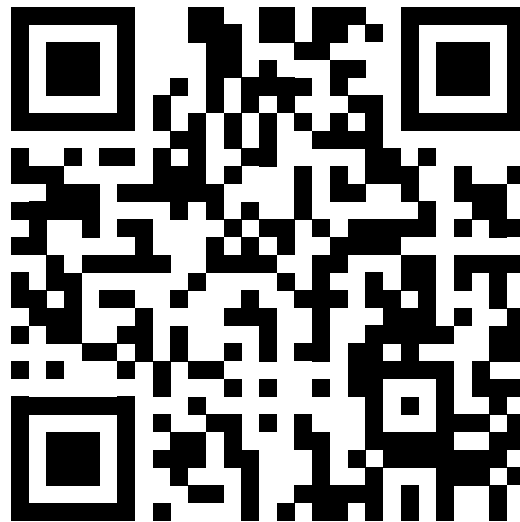
Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.

Salvo errores y omisiones.

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



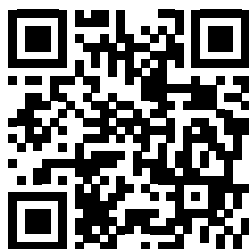
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/f31_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	38
DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	40
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	41
INSTRUCCIONES DE TRANSPORTE & ALMACENAMIENTO.....	42
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA	43
FUNCIONES EN PANTALLA.....	43
TECLAS DE FUNCIÓN	44
INICIO.....	45
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO	46
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO	47
SOFTWARE (APLICACIÓN)	49
DECLARATION OF CONFORMITY	99



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 esta caminadora.

DANGER:

Para reducir el riesgo de choque eléctrico, desconecte siempre la caminadora de la toma eléctrica inmediatamente después de usarla y antes de limpiarla, ensamblarla o hacerle mantenimiento.

El incumplimiento de estas instrucciones puede producir lesiones personales y puede causar daños a la caminadora.

WARNING:

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, choque eléctrico o lesiones a cualquier persona, por favor lea lo siguiente:

- Nunca deje la caminadora sin supervisión mientras esté conectada. Desconéctela apagando el interruptor principal de encendido y desenchúfela de toma eléctrica cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
- Use este dispositivo únicamente para los fines previstos tal como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca maneje esta caminadora si tiene algún cable o conexión defectuosa, o si ha sido expuesta al agua, devuelva el dispositivo al centro de servicio para su evaluación y reparación.
- No intente ningún mantenimiento o cambio distinto a los descritos en este manual. En caso de surgir algún problema, suspenda su uso y consulte un representante de servicio autorizado.
- Nunca maneje el dispositivo con los orificios de ventilación bloqueados. Mantenga los orificios de ventilación libres de pelusa, cabello, y de otros obstáculos.
- No use la caminadora al aire libre.
- No tire ni jale la caminadora por su cable eléctrico.
- Mantenga niños y mascotas lejos del equipo cuando esté en uso.
- Los usuarios de edad avanzada o con alguna discapacidad deben usar la caminadora solo en presencia de un adulto que pueda ofrecer ayuda de ser necesario.
- No maneje el equipo en lugares donde se estén usando productos en aerosol (spray) o donde se esté administrando oxígeno.
- Manténgase seco – no mane el equipo en condiciones húmedas.
- La cubierta del motor puede calentarse mientras la caminadora está en uso. No ubique la caminadora sobre una manta u otra superficie inflamable, esto puede producir riesgo de incendio.
- Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
- Mantenga la caminadora sobre una superficie sólida y nivelada con un área de seguridad y de limpieza de mínimo 2 metros alrededor de la caminadora. Asegúrese de que el área alrededor de la caminadora permanezca libre de cualquier obstáculo durante su uso.
- Esta caminadora es solo para uso doméstico.
- Solo una persona debe usar la caminadora a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada al momento de usar la caminadora. No use la caminadora descalzo o en medias. Use siempre calzado deportivo adecuado y cerrado. Nunca vista ropa holgada ya que podría atascarse en la caminadora y puede producir riesgo de atascamiento.
- ATENCIÓN - RIESGO DE LESIONES PERSONALES - Para evitar lesiones, tenga precaución extrema al momento de entrar o salir de la caminadora. Lea este manual cuidadosamente antes de usarla.
- Retire la llave de seguridad para usar la parada de emergencia.
- Esta unidad debe conectarse a una fuente de voltaje de 220-240 - 50 Hz con polo a tierra.
- Mantenga las manos libres de elementos móviles. Nunca ubique las manos o los pies debajo de la ca-

minadora mientras está en uso.

- No use la caminadora sobre una alfombra que tenga más de 1.3 cm de altura.
- Antes de usar la caminadora, revise que la cinta esté alineada y centrada a la plataforma y que todos los tornillos visibles estén bien apretados y asegurados.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- Los niños no deben limpiar ni realizar ningún mantenimiento sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe reemplazarse por el fabricante, su agente de servicio o por personas cualificadas para prevenir riesgos.
- Nunca maneje esta caminadora si está doblada.
- Permita que la cinta de detenga por complete y desconecte el cable eléctrico de la toma de pared antes de doblar la caminadora.
- Siempre mire hacia el ordenador/consola y no corra de espaldas sobre la cinta.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 2 m de espacio libre alrededor.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.



WARNING:

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.

DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts



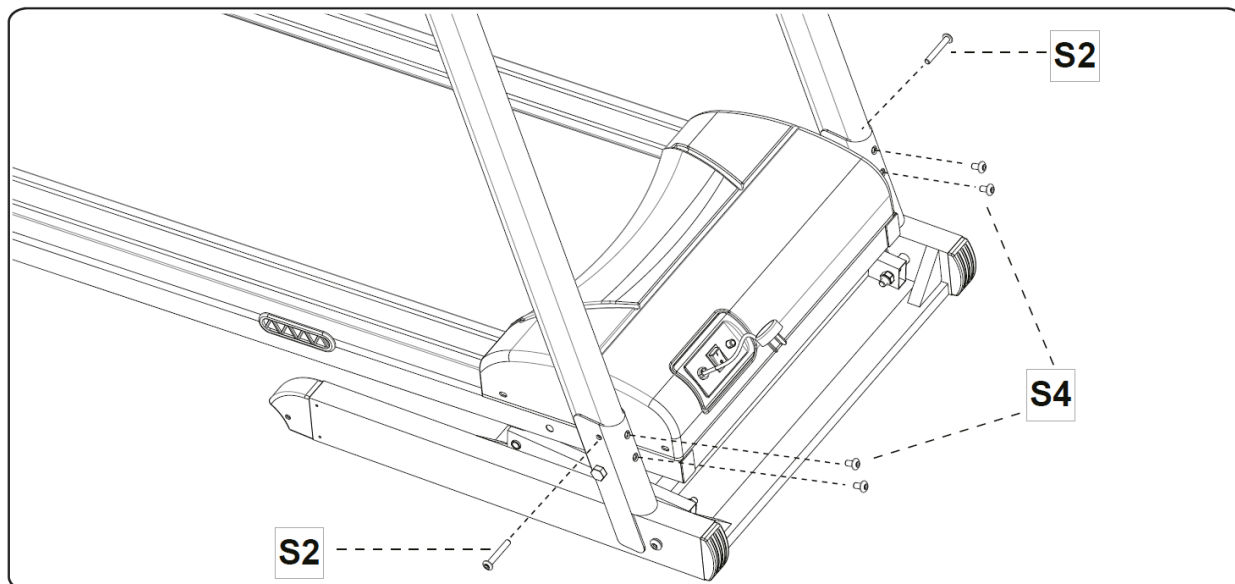
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE



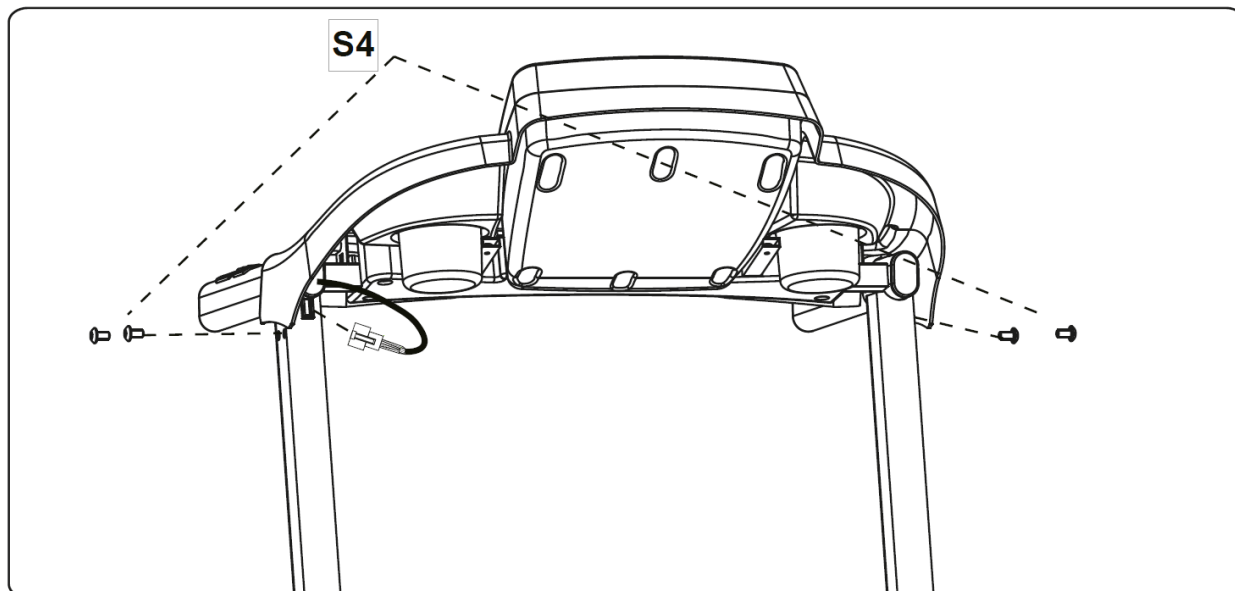
Apriete todos los componentes y piezas premontadas!

Recomendamos que 2 personas ensamblen esta unidad. Ponga todas las partes de la caminadora en una zona despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta completar el ensamblaje. Antes de comenzar la instalación revise y prepare todas las partes y tornillos mostrados en este manual. Cuando abra la caja, encontrará las siguientes piezas.

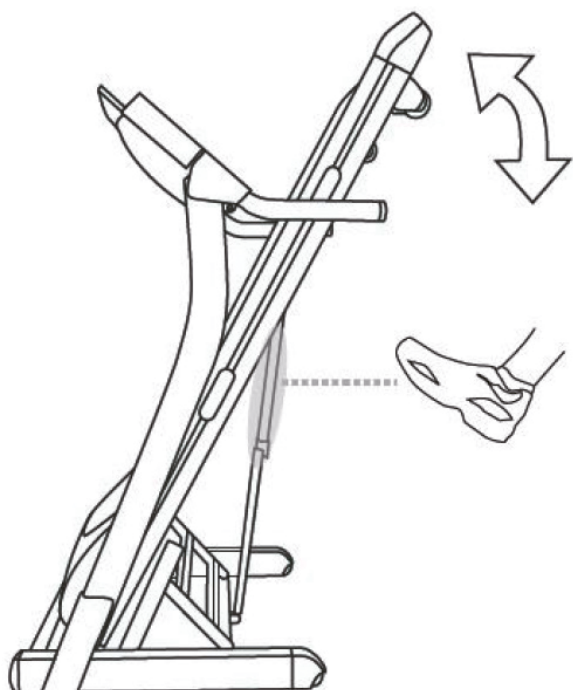
PASO 1:



PASO 2:



INSTRUCCIONES DE TRANSPORTE & ALMACENAMIENTO



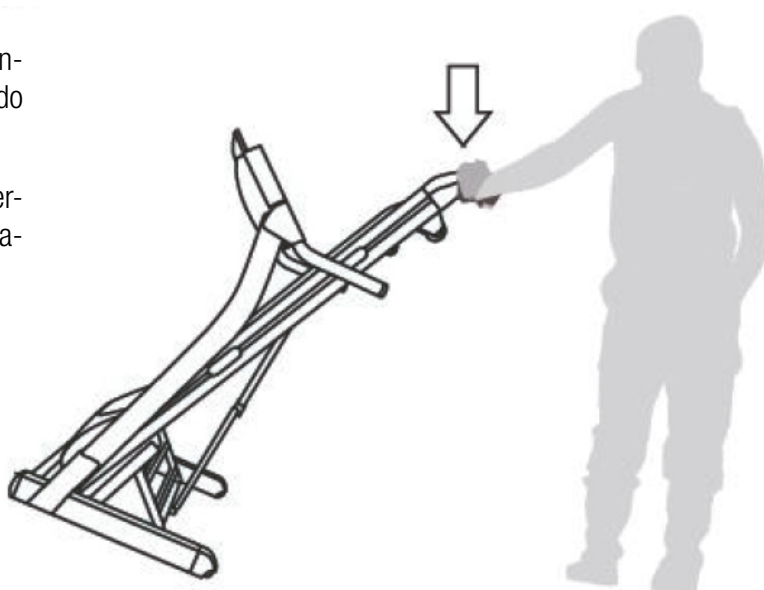
Plegar la caminadora

- Apague la caminadora, apague el interruptor principal y desconecte el cable energético.
- Levante la plataforma de la caminadora hacia la consola principal. Sentirá como el sistema de resorte de gas se activa.
- Para bajar la plataforma de la caminadora, presione el sistema de resorte de gas con su pie para desactivar el bloqueo. Ahora la plataforma de la caminadora podrá bajarse al suelo.

Transportar su caminadora

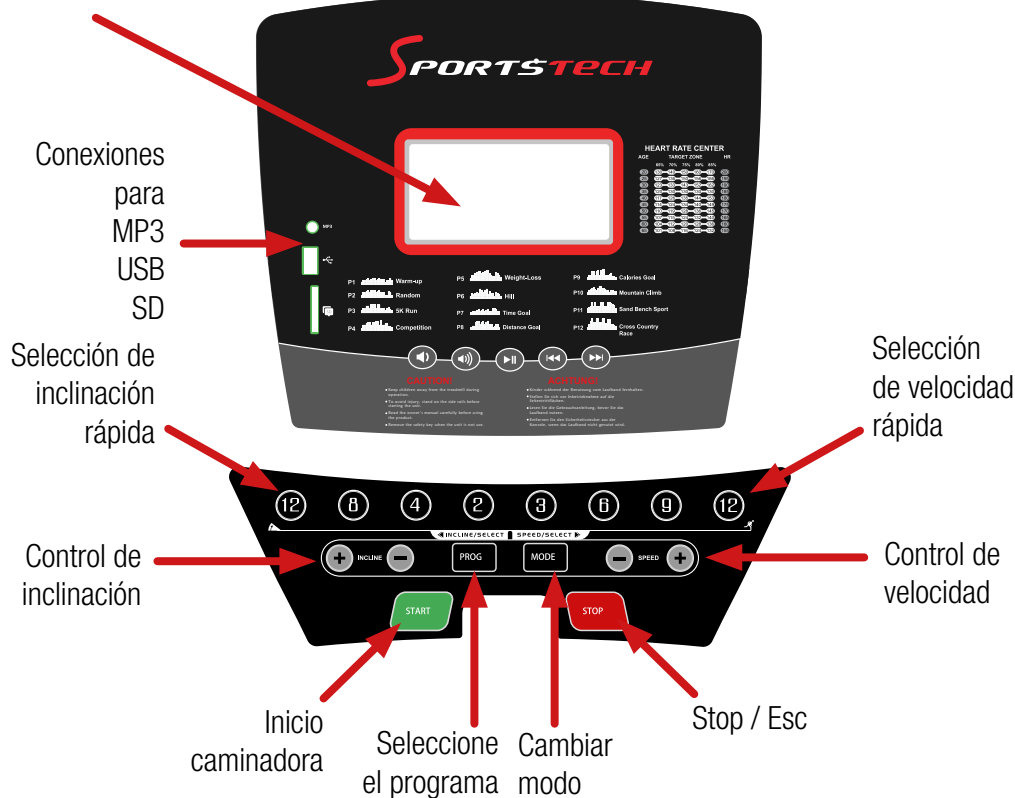
La caminadora después puede moverse inclinando la plataforma hacia usted usando las ruedas de transporte.

(Por favor asegúrese de que el cable energético haya sido desconectado de la caminadora antes de intentar moverla).



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Pantalla LCD



FUNCIONES EN PANTALLA

TIME

Sin tiempo objetivo predefinido - TIME contará desde 00:00 hasta un máximo de 99:00 con cada incremento de un minuto.

Usar el tiempo objetivo predefinido - TIME hará una cuenta regresiva desde el valor predefinido. Cada incremento predefinido es de un minuto entre 5:00 y 99:00 minutos.

SPEED

Muestra la velocidad actual de ejercicio desde 1.0 hasta un máximo de 16.0 km/h.

DISTANCE

Sin distancia objetivo predefinida - DISTANCE contará desde 0.00 hasta un máximo de 65.0km con cada incremento de 0.1 KM.

Usar la distancia objetivo predefinida - DISTANCE hará una cuenta regresiva desde el valor predefinido. Cada incremento predefinido es de 0.5 KM entre 0.5 hasta 65.0.

CALORIES

Sin calorías objetivo predefinidas - CALORIES contará desde cero hasta un máximo de 995 con cada incremento de 1 cal.



Usar calorías objetivo predefinidas - CALORIES hará una cuenta regresiva desde el valor predefinido. Cada incremento predefinido es de 5 cal desde 10 hasta 995 cal.

PULSE

Sostenga el sensor manual de pulso y la consola detectará su señal de pulso. Cuando el monitor esté leyendo su ritmo cardíaco, el símbolo de CORAZÓN parpadeará en la consola.

TECLAS DE FUNCIÓN

1. MODE:

Para confirmar todos los ajustes e ingresar a los modos de ejercicio.

2. Speed +:

Para seleccionar el modo de ejercicio y ajustar el valor de la función en aumento.

3. Speed -:

Para seleccionar el modo de ejercicio u ajustar el valor de la función en descenso.

4. START/STOP:

Para iniciar o detener su ejercicio.

ENCENDIDO:

Conecte el cable energético principal a un tomacorriente de pared a tierra, por favor asegúrese de que la potencia coincide. Asegúrese de que la llave de seguridad esté conectada de manera correcta en la consola.

EJERCICIO RÁPIDO:

El usuario puede iniciar un ejercicio presionando la tecla 'Quick Select' ya sea para velocidad o inclinación.

Hay 4 teclas 'Quick Select' para la velocidad y la inclinación – de 3km/h a 12km/h para opciones de velocidad y de 2% a 12% para opciones de inclinación.

Puede usar el ejercicio rápido (la velocidad e inclinación) durante su ejercicio, presione 'START' para comenzar el ejercicio.

Si necesita detener la caminadora durante el ejercicio, presione 'STOP' o retire la llave de seguridad.

MODO DE PROGRAMA:

La consola de esta caminadora tiene 12 programas de ejercicio predefinidos para elegir (vea abajo el desglose de cada programa). Cuando esté en PROGRAM mode, use la tecla PROGRAM para seleccionar el ejercicio – DE P1 A P12. Presione la tecla START para confirmar e iniciar su ejercicio.

P1  CALENTAR

P2  ALEATORIO

P3  5K CORRER

P4  COMPETENCIA

P5  PÉRDIDA DE PESO

P6  COLINA

P7  OBJETIVO DEL TIEMPO

P8  DISTANCE TARGET

P9  META DE LAS CALORIAS

P10  ESCALAR MONTAÑAS

P11  DEPORTE DE PLAYA

P12  RAZA DE CAMPO ABIERTO

INICIO

PREPARACIÓN:

Si tiene más de 45 años, tiene problemas médicos o de salud, o si está es la primera vez que se ejercita, por favor consulte a su médico antes de usar la máquina.

Antes de usar su caminadora, familiarícese con las teclas de función de la consola leyendo el manual de uso cuidadosamente. Para comenzar, ubique ambos pies sobre los rieles laterales de plástico a cada lado de la cinta y presione la tecla 'Start', asegúrese de haber ajustado la llave de seguridad a su ropa. Nunca intente iniciar la caminadora si está parado sobre la cinta. Una vez la cinta esté en movimiento, use las teclas de ajuste de velocidad +/- para aumentar la velocidad antes de subirse a la cinta. Después de adaptarse a la velocidad de marcha, podrá ajustar la velocidad al ritmo que desee para ejercitarse.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO:

Dependiendo de su estado físico, comience su programa de ejercicios con un calentamiento gradual durante al menos 5-10 minutos antes de aumentar la velocidad o la elevación de su caminadora. Mantener una frecuencia y duraciones de sus ejercicios cada semana es un primer paso importante en su programa de ejercicios. Póngase como objetivo completar ejercicios de 20-30 min 3 veces por semana, aumentando la intensidad de los ejercicios a medida que su estado físico se lo permita.

A medida que su estado físico mejore, puede: aumentar la frecuencia y/o duración del ejercicio, o ajustar los niveles de velocidad para aumentar la intensidad del ejercicio cada sesión. Consulte a un entrenador profesional para conocer más información sobre los programas de ejercicio y/o sobre los ejercicios específicos en su caminadora.

En caso de sentir alguna incomodidad, mareos, náuseas, presión en el pecho, detenga el ejercicio inmediatamente y busque atención médica.

CANTIDAD DE EJERCICIO:

La mejor manera de ahorrar tiempo es ejercitarse durante 15-20 minutos.

Caliente durante 2 minutos a 4.8 km/h, gradualmente agregue 0.3 km/h a su velocidad cada 2 minutos, hasta que sienta que se acelera su respiración pero sin tener dificultad para respirar. Mantenga esta velocidad, si se siente incomodo, por favor reduzca 0.3 km/h. Use los últimos 4 minutos para reducir al velocidad como enfriamiento. Si siente que es difícil aumentar la velocidad, entonces puede agregar más intensidad a su ejercicio.

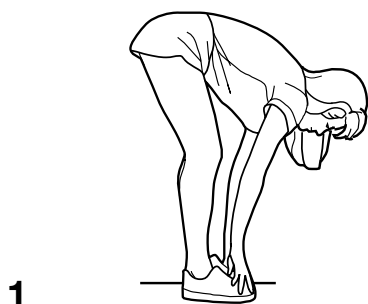


ROPA:

Por favor use ropa cómoda y zapatos adecuados para ejercitarse.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

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.

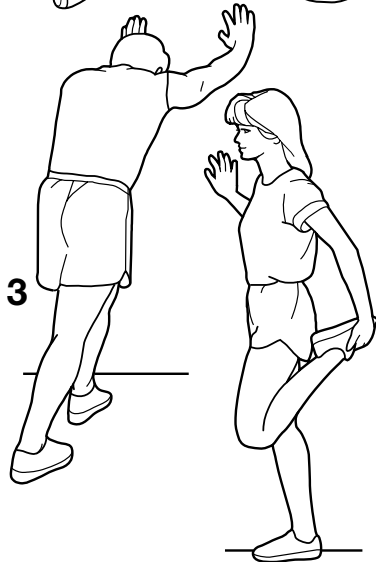
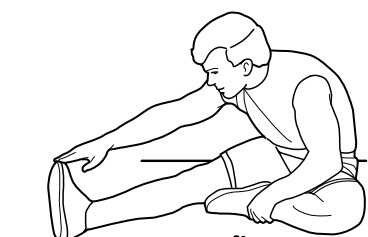


Estiramiento de tendones (de pie)

Mantenga sus rodillas ligeramente dobladas e inclínese hacia adelante lentamente, la espalda y los hombros deben estar relajados, intente llegar a los dedos de sus pies. Sentirá algo de tensión y una molestia ligera en los músculos de los tendones. Aguante durante 15 - 20 segundos. Repita 2-3 veces.

Estiramiento de tendones (sentado)

Siéntese sobre el suelo preferiblemente sobre una alfombra, estire una pierna, la otra debe estar hacia adentro y cerca del interior de la pierna estirada. Inclínese hacia adelante desde las caderas, intentando alcanzar los dedos de sus pies. Aguante durante 10-15 segundos, y relaje. Repita 3 veces para cada pierna (ver imagen 2).



Estiramiento de pantorrilla

Estando de pie apoye las dos manos sobre una pared o árbol, y una pierna hacia atrás. Mantenga sus piernas rectas y el talón sobre el suelo, inclínese hacia la pared o el árbol. Aguante durante 10-15 segundos, y relaje. Repita 3 veces para cada pierna (ver imagen 3).

Estiramiento de cuádriceps

Mantenga el equilibrio con su mano izquierda sobre la pared, agarre su pie derecho con su mano derecha y estire su talón derecho hacia sus glúteos lentamente, hasta que sienta el estiramiento en la parte frontal de su muslo. Aguante durante 10 - 15 segundos, y relaje. Repita 3 veces para cada pierna (ver imagen 4).

Estiramiento del músculo sartorio (músculo interior del muslo)

Siéntese con las plantas de sus pies o zapatos juntas y con sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle hasta que pueda sentir el estiramiento. Aguante durante 10 - 15 segundos, y relaje. Repita 3 veces (Ver imagen 5).



INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO



ADVERTENCIA:

ANTES DE LIMPIAR O LLEVAR A CABO CUALQUIER MANTENIMIENTO DE SU CAMINADORA, ASEGÚRESE DE QUE LA CORRIENTE ESTÉ APAGADA Y QUE EL CABLE ELÉCTRICO HAYA SIDO REMOVIDO DEL TOMACORRIENTE.

La cubierta del motor de su caminadora debe removerse al menos una vez al año, y debe limpiar cualquier polvo o suciedad para mantener un funcionamiento fluido del motor y del sistema de tracción.

LIMPIEZA:

La limpieza general de la máquina prolongará ampliamente la vida útil de la caminadora.

Mantenga la caminadora limpia quitando el polvo regularmente. Asegúrese de limpiar las piezas expuestas de la superficie de la plataforma a ambos lados de la cinta y también los rieles laterales. Asegúrese de que las suelas de sus zapatos estén limpias, esto reduce la acumulación de materiales extraños debajo de la cinta.

La parte superior de la cinta puede limpiarse con un paño ligeramente húmedo. Tenga cuidado de mantener líquidos lejos de los componentes eléctricos y debajo de la cinta.

La fricción de la cinta/plataforma puede jugar un papel principal en el funcionamiento y la vida útil de su caminadora, por ello se requiere una lubricación constante. Recomendamos una inspección periódica de la plataforma.

Recomendamos lubricar la plataforma de acuerdo al siguiente cronograma:

Poco uso	Uso / entrenamiento menos de 3 horas/semana	anualmente
Uso medio	Uso / entrenamiento 3-5 horas/semana	cada seis meses
Mucho uso	Uso / entrenamiento más de 5 horas/semana	cada tres meses

Puede comprar el aceite lubricante de la caminadora en su tienda deportiva más cercana o con nuestro departamento de servicio.



1. Con el fin de mantener y prolongar la vida útil de su caminadora, le sugerimos desconectarla durante 10 minutos después de cada 2 horas de uso.
2. Una cinta suelta puede deslizarse cuando usted esté corriendo y puede requerir un pequeño ajuste; si la cinta está demasiado apretada esto puede afectar el rendimiento del motor y agregará desgaste adicional a los rodillos. Para una tensión ideal, la cinta puede levantarse 50-75 mm desde la parte central de la plataforma.

AJUSTE DE LA CINTA

- Ubique la caminadora sobre una superficie nivelada.
- Active la caminadora a 6-8 km/h.
- Si la cinta se ha deslizado hacia la derecha, gire el tornillo derecho 1/2 de distancia hacia la derecha y gire el tornillo izquierdo 1/2 de distancia en sentido contrario (Imagen C).
- Si la cinta se ha deslizado hacia la izquierda, gire el tornillo derecho 1/2 de distancia hacia la izquierda y gire el tornillo izquierdo 1/2 de distancia en sentido contrario (Imagen D).



- Compruebe durante al menos 15 segundos a 4km/h (revise y ajuste la distancia de nuevo de ser necesario).



Nota: La cinta no debe apretarse demasiado ya que esto puede causar ruido y dañar la máquina.

ALMACENAMIENTO:

Recuerde almacenar la caminadora en un lugar seco y no poner cosas encima.

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





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.

Notas sobre la Ley sobre aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG)

Quisiéramos señalar a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos viejos que éstos deben desecarse por separado de los residuos municipales de conformidad con las normas legales aplicables. El símbolo de un cubo de basura con ruedas tachado, que se muestra a continuación y que se coloca en los RAEE, indica además la obligación de su recogida por separado:



Según la normativa vigente, nosotros, como distribuidores de aparatos eléctricos, estamos obligados a retirar gratuitamente determinados residuos de aparatos eléctricos y electrónicos de acuerdo con el artículo 17, apartado 2, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos en relación con el artículo 17, apartado 1, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos. Cumplimos con esta obligación legal a través de la empresa DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. También se puede entregar el aparato eléctrico viejo en los puntos de recogida designados por las autoridades locales de eliminación de residuos. Contribuye de manera importante a la reutilización, el reciclado y otras formas de recuperación de los aparatos usados, enviándolos a una recogida selectiva en los grupos de recogida correctos.

Como usuario final, usted es responsable de eliminar los datos personales de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos antes de su entrega.

MANUEL FRANÇAIS

Cher client,

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

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les dispositions légales relatives à la sécurité générale et à la prévention des accidents ainsi que les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



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

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

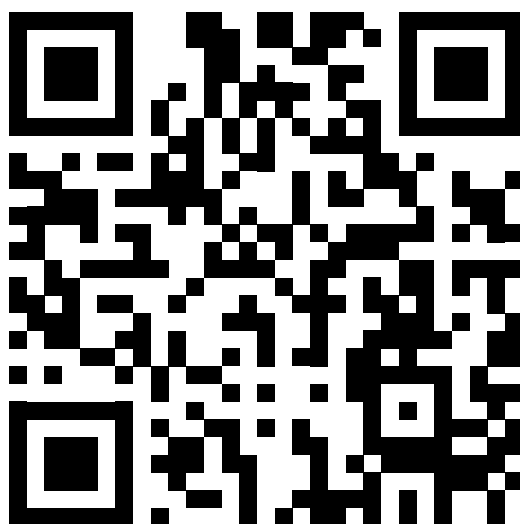


Sous réserve d'erreurs et d'omissions.

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



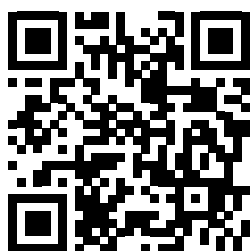
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/f31_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

la page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

SOMMAIRE

DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	54
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	56
INSTRUCTIONS DE MONTAGE.....	57
INSTRUCTIONS DE DÉPLACEMENT ET D'ENTREPOSAGE	58
INSTRUCTIONS D'UTILISATION.....	59
FONCTIONS D'AFFICHAGE.....	59
FONCTION DE BOUTONS.....	60
COMMENCER	61
EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT	62
INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN	63
LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	65
DECLARATION OF CONFORMITY	99



DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



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

DANGER:

Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le tapis roulant de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage, l'assemblage ou l'entretien du tapis roulant. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

AVERTISSEMENT: Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou des dommages aux personnes, veuillez lire ce qui suit:

- Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez en éteignant l'interrupteur principal et le débrancher de la prise murale lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- Utilisez cet appareil uniquement pour son usage prévu, comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne jamais utiliser ce tapis roulant si un cordon ou une fiche sont endommagés, ou si elle ne fonctionne pas correctement. Si elle a été endommagée, ou a été exposé à l'eau, retournez l'appareil à un centre de service pour examen et réparation.
- Ne tentez pas de faire des ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de
- problème, cesser l'utilisation et consulter un prestataire de services agréé.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil avec les ouvertures d'air bloquées. Gardez les ouvertures d'air des cheveux et d'autres obstructions.
- N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
- Ne retirez pas le fil du tapis roulant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme une poignée.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil pendant son utilisation.
- Les utilisateurs âgés ou handicapés ne devraient utiliser ce tapis roulant qu'en présence d'un adulte qui peut fournir une assistance si nécessaire.
- N'utilisez pas l'équipement là où des aérosols (vaporisateurs) sont utilisés ou lorsque l'oxygène est administré.
- Garder au sec – N'utilisez pas l'appareil dans un état mouillé ou humide.
- Le capot du moteur peut devenir chaud pendant que vous utilisez le tapis roulant. Ne placez pas le tapis roulant sur une couverture ou toute autre surface inflammable car cela peut créer un risque d'incendie. Garder le cordon électrique loin des surfaces chauffées.
- Gardez le tapis roulant sur une surface solide, de niveau avec un dégagement minimal de la zone de sécurité de 2 mètres autour du tapis roulant. Assurez-vous que la zone autour du tapis roulant reste dégagé de tout obstacle lors de l'utilisation.
- Ce tapis de course est pour un usage domestique seulement. Une seule personne doit utiliser le tapis roulant à la fois.
- Portez des vêtements confortables et adaptés lorsque vous utilisez le tapis roulant. N'utilisez pas le tapis de course pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des vêtements appropriés, chaussures de sport ci-joint. Ne jamais porter de vêtements amples car ils peuvent se coincer sur le tapis roulant et créer un risque de bazar.
- Toujours tenir sur les mains courantes pendant l'utilisation du tapis roulant.
- Cet appareil doit être branché sur une prise de courant nominal 220-240 volts à 50 Hz qui a été mise à

la terre.

- Garder les mains claires de toutes les pièces mobiles. Ne jamais placer les mains ou les pieds sous le tapis roulant pendant son utilisation.
- Ne laissez pas les enfants âgés de moins de 12 ans sans surveillance à proximité ou sur le tapis roulant.
- Pour débrancher, mettre toutes les commandes nécessaires pour l'arrêt, puis retirez la fiche de la prise murale.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant une déficience physique réduite, des capacités sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'ils aient été supervisés ou instructionnés concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Les enfants ne devraient pas être autorisés à jouer sur ou à proximité du tapis roulant.
- ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES - Pour éviter les blessures, soyez extrêmement prudent lorsque vous marchez sur ou hors du tapis roulant. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant utilisation.
- Retirez la clé de sécurité Foan 1,3 cm de hauteur.
- Avant d'utiliser le tapis roulant, vérifiez que la ceinture est aligné et centré sur la plate-forme de marche et que toutes les fixations visibles sur le tapis roulant sont suffisamment sécurisés
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être faits par des enfants sans surveillance. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou par des agents de de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
- Ne jamais utiliser ce tapis roulant lorsqu'elle est repliée.
- Laisser le tapis roulant s'arrêter complètement et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale avant de plier le tapis roulant.
- Il faut être toujours orienté vers la console de l'ordinateur et il ne faut pas courir vers l'arrière lors du fonctionnement de cette dernière.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un espacement d'au moins 2 mètres tout autour de lui.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
- Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.



AVERTISSEMENT:

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

A l'adresse suivante

vous trouverez le dessin éclaté et la liste des pièces de rechange:

https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts



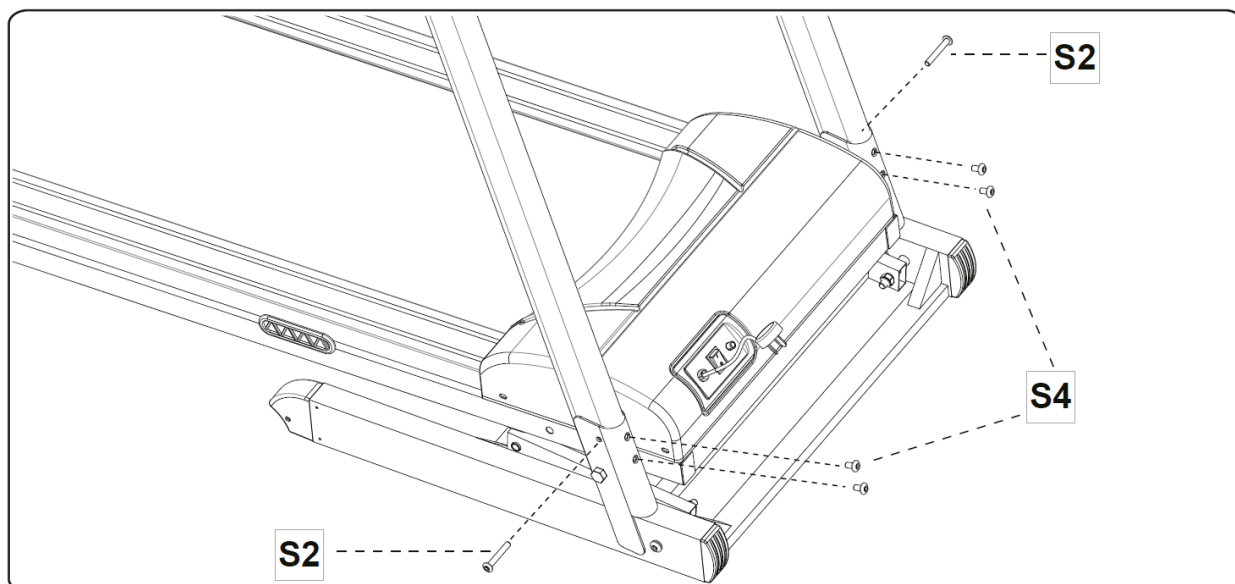
INSTRUCTIONS DE MONTAGE



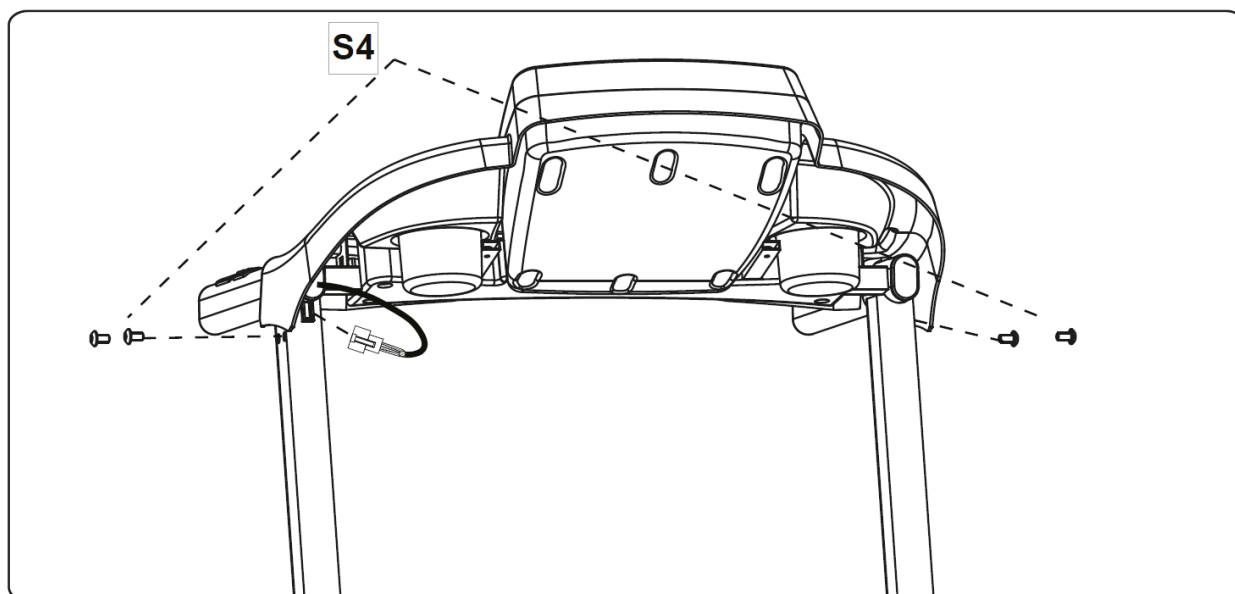
Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées!

Nous recommandons que 2 personnes soient présent pour vous aider à l'assemblage de cette unité. Placez toutes les parties du Tapis roulant dans une zone dégagée et retirez les matériaux de l'emballage. Ne jetez pas les matériaux d'emballage jusqu'à ce que l'assemblage soit terminé. Avant de commencer l'installation, inspectez et préparez toutes les pièces et vis figurant dans ce manuel. Lorsque vous ouvrez le carton, vous trouverez les pièces suivantes.

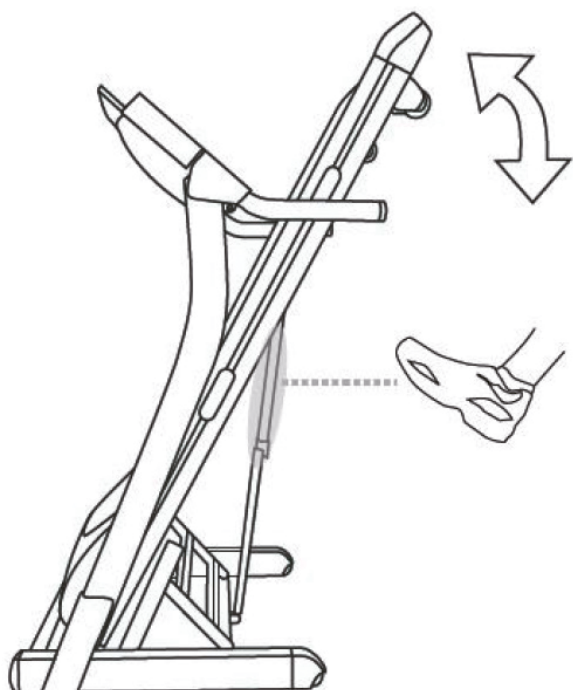
ÉTAPE 1:



ÉTAPE 2:



INSTRUCTIONS DE DÉPLACEMENT ET D'ENTREPOSAGE



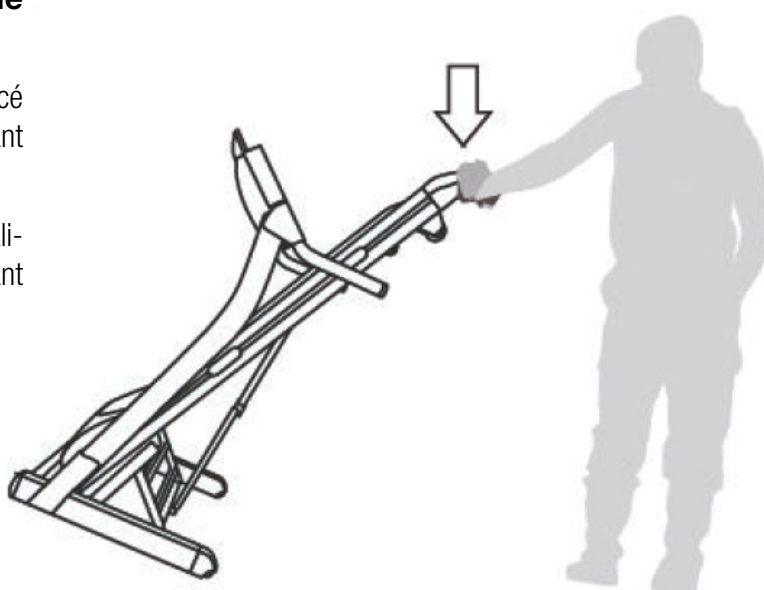
Pliage de votre tapis roulant

- Tournez le tapis roulant, mettez l'interrupteur sur l'interrupteur principal et retirez la fiche.
- Soulevez le tapis du tapis de course vers le haut de la console principale. Vous devez sentir que le système à ressort à gaz du tapis roulant s'engage.
- Pour abaisser le tapis du tapis de course, appuyez sur le système de ressort à gaz avec votre pied pour désengager la serrure. Le tapis de course peut maintenant être abaissé au sol.

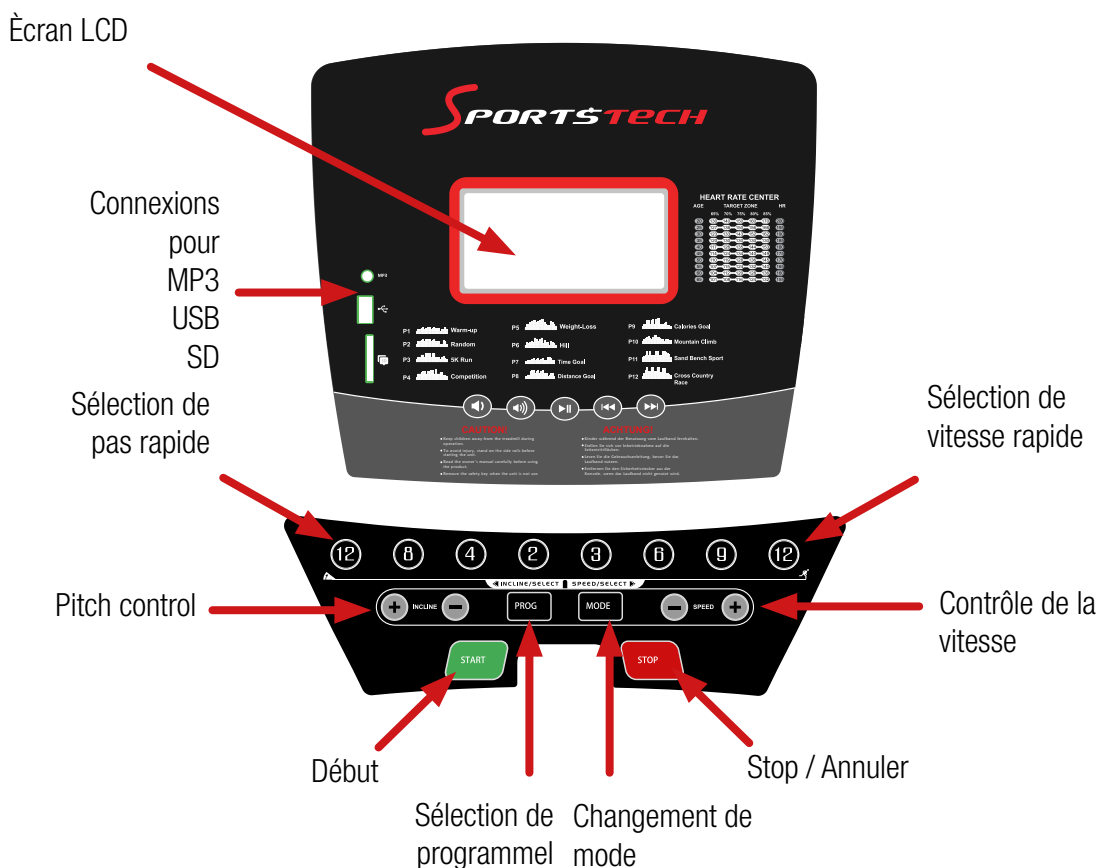
Déplacement de votre tapis de course

Le tapis de course peut alors être déplacé en inclinant la plate-forme du tapis roulant vers vous sur ses roues de transport.

(Assurez-vous que le câble du cordon d'alimentation a été débranché du tapis roulant avant de tenter de le déplacer).



INSTRUCTIONS D'UTILISATION



FONCTIONS D'AFFICHAGE

TIME

TIME Pas de Réglage de temps cible - TIME compte de 00:00 à maximum 99:00 avec des incréments d'une minute.

Utilisation de l'option temps cible - TIME fait un décompte à partir de la valeur prédéfinie. Chaque incrément prédéfini est une minute entre 5:00 et 99:00 minutes.

VITESSE

Affiche la vitesse d'entraînement actuelle de 1,0 à un maximum de 16,0 km/h.

DISTANCE

Non Définir la distance ciblée - DISTANCE comptera de 0,00 à un maximum de 65,0 km avec un incrément de 0,1 KM.

Utilisation de l'option distance ciblée - DISTANCE fera un compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie. Chaque incrément prédéfini est de 0,5 KM entre 0,5 et 65,0.

CALORIES

Pas de réglage d'un nombre de Calories cible - CALORIES comptera de zéro à maximum 995 avec chaque incrément 1 cal.



Utilisation de l'option calories cible - CALORIES fera un compte à rebours à partir de la valeur préréglée. Chaque incrément prédéfini est de 5 cal de 10 à 995 cal.

PULSE

Maintenez le capteur de main serré et la console détectera votre signal d'impulsion. Lorsque le moniteur lit le signal de tare du cœur, le SYMBOLE HEART clignote sur la console.

FONCTION DE BOUTONS

1. MODE:

Confirmer tous les réglages et accéder aux modes d'exercice.

2. Speed +:

Pour sélectionner le mode entraînement et ajuster la valeur de la fonction vers le haut.

3. Speed -:

Pour sélectionner le mode entraînement et ajuster la valeur de la fonction vers le bas.

4. START/STOP:

Pour démarrer ou arrêter votre séance d'entraînement.

ALLUMER:

Branchez le cordon d'alimentation principal dans une prise murale mise à terre, assurez-vous que la puissance correspond à l'alimentation. Assurez-vous que la «clé de sécurité» est correctement positionnée et insérée correctement dans la console.

ENTRAÎNEMENT RAPIDE:

L'utilisateur peut commencer une séance d'entraînement en appuyant sur le bouton 'Sélection rapide' pour la vitesse ou l'inclinaison.

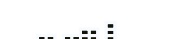
Il ya 4 boutons 'Sélection rapide' pour la vitesse et l'inclinaison 3 km/h à 12 km/h pour les options de vitesse et 2% à 12% pour les options Inclinaison.

Vous pouvez utiliser Quick Workout (la vitesse et l'inclinaison) pendant votre séance d'entraînement, appuyez sur «START» pour commencer votre séance d'entraînement.

Si vous devez arrêter le tapis de course pendant votre séance d'entraînement, appuyez sur STOP ou retirez la clé de sécurité.

MODE PROGRAMME:

Cette console de tapis de course a 12 programmes d'entraînement prédéfinis à choisir (voir ci-dessous pour la ventilation de chaque programme). En mode PROGRAMME, utilisez la touche PROGRAM pour sélectionner votre séance d'entraînement - P1 à P12. Appuyez sur la touche START pour confirmer et démarrer votre séance d'entraînement.

P1		FAIRE DES ECHAUFFEMENTS	P7		OBJECTIF DE TEMPS
P2		AU HASARD	P8		OBJECTIF DE DISTANCE
P3		COURSE 5K	P9		OBJECTIF DES CALORIES
P4		COMPÉTITION	P10		ASCENSION DE MONTAGNE
P5		PERTE DE POIDS	P11		SPORT DE PLAGES
P6		COLLINE	P12		COURSE CROSS COUNTRY

COMMENCER

PRÉPARER:

Si vous avez plus de 45 ans, que vous avez des problèmes de santé ou si c'est votre premier exercice, consultez votre médecin ou votre professionnel de la santé avant de l'utiliser.

Avant d'utiliser votre tapis de course, familiarisez-vous avec les boutons de fonctionnement de la console en lisant attentivement le manuel d'utilisation. Pour commencer, placez les deux pieds de chaque côté de la surface de la courroie sur les rails latéraux en plastique et appuyez sur le bouton «Démarrer», en vous assurant que vous avez attaché la clé de sécurité du tapis roulant à vos vêtements. Ne tentez jamais de démarrer le tapis roulant en position debout sur la surface de la courroie. Une fois que la courroie de course est en mouvement, utilisez les touches de réglage de vitesse +/- pour augmenter la vitesse avant de marcher sur la courroie de course. Après vous être adapté à la vitesse de marche, vous pouvez maintenant ajuster la vitesse au rythme désiré que vous souhaitez exercer.

FRÉQUENCE D'EXERCICE:

En fonction de votre niveau de condition de physique, démarrez votre programme d'entraînement avec un échauffement graduel pendant au moins 5-10 minutes avant d'augmenter la vitesse ou l'élévation sur votre tapis de course. Maintenez la fréquence et la durée de vos séances d'entraînement chaque semaine est une première étape importante dans votre programme d'entraînement. Afin de compléter les 3 x 20-30 séances d'entraînement par semaine, en augmentant l'intensité des séances d'entraînement que votre niveau de capacité permet.

À mesure que votre niveau de condition physique s'améliore, vous pouvez soit: augmenter la fréquence et / ou la durée de vos séances d'entraînement, soit ajuster les niveaux de vitesse pour augmenter votre intensité d'entraînement chaque session. Consultez un formateur professionnel pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes de formation et / ou sur les séances d'entraînement spécifiques sur votre tapis de course. Si vous ressentez un malaise, des étourdissements, des nausées, un resserrement de la poitrine, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez un médecin.

QUANTITÉ D'EXERCICE:

La meilleure façon de gagner du temps est d'exercer pendant 15-20 minutes.

Réchauffez vous pendant 2 minutes à 4,8 km / h, ajoutez graduellement 0,3 km / h à votre vitesse chaque 2 minutes, jusqu'à ce que vous sentez votre respiration vivante, mais sans que cette dernière ne soit difficile. Gardez cette vitesse, si vous vous sentez mal à l'aise, veuillez réduire la vitesse de 0,3 km / h. Utilisez les 4 dernières minutes pour réduire la vitesse comme un échauffement. Si vous sentez qu'il est difficile d'augmenter la vitesse, alors vous pouvez ajouter plus d'intensité à votre séance d'entraînement.

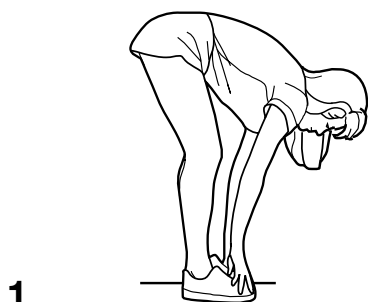


VÊTEMENTS:

Portez des vêtements et des chaussures confortables pour l'entraînement.

EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT

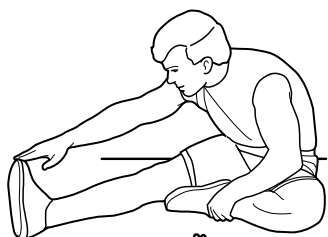
Peu importe comment vous pratiquez le sport, Veuillez faire quelques étirements avant de commencer votre entraînement, le muscle chaud s'étendra facilement, donc réchauffez vous durant 5-10minutes, nous suggérons l'exercice d'étirement suivant : 5 fois ,10 comptes pour chaque fois ou plus, faire ces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



Hamstring Stretch (debout)

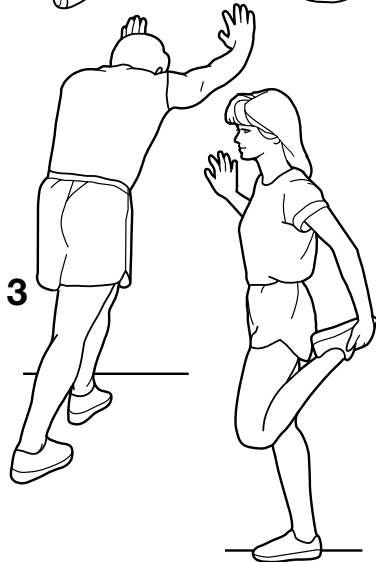
Gardez vos genoux légèrement pliés et lentement penchez vers l'avant, le dos et les épaules détendu, atteignant vos orteils. Vous devriez sentir la tension et un léger inconfort dans vos muscles ischio-jambiers. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes. Répétez 2-3 fois.

2



Hamstrings Stretches (assis)

Assis sur le plancher de préférence sur un tapis, mettez une jambe droite, l'autre vers l'intérieur et à proximité de l'intérieur de la jambe droite. Penchez en avant des hanches, atteignant vers vos orteils. Tenez pendant 10-15 secondes, et détendez vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir image 2).



Calf Stretches

Debout avec les deux mains sur le mur ou l'arbre, une jambe derrière. Gardez vos jambes droitement et le talon sur le sol, penchez vers l'avant vers le mur ou l'arbre. Tenez pendant 10-15 secondes, et détendez vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

4

Étirements de quadriceps

Gardez votre équilibre avec votre main gauche tenant sur un mur ou la fixture de papeterie, saisissez votre pied droit avec votre main droite et étirez votre talon droit vers vos fesses lentement, jusqu'à ce que vous sentez l'étirement à l'avant de votre cuisse. Tenez pendant 10-15 secondes, et détendez vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir image 4).

Sartorius (muscles internes de la cuisse)

Assis avec les semelles de vos pieds ou des chaussures ensemble et vos genoux positionnés vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers votre aine jusqu'à ce que vous pouvez sentir l'étirement. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes et détendez-vous.

5



INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN



ATTENTION:

AVANT DE NETTOYER OU D'EFFECTUER TOUT ENTRETIEN SUR VOTRE TAPIS ROULANT, ASSUREZ-VOUS QUE L'ALIMENTATION EST COUPÉE ET QUE LE CORDON D'ALIMENTATION A ÉTÉ RETIRÉ DE LA PRISE.

Au moins une fois par an, le capot moteur de votre tapis roulant doit être enlevé et toute poussière ou débris aspiré pour maintenir le bon fonctionnement du moteur et du système d'entraînement.

NETTOYAGE:

Le nettoyage général de l'appareil prolongera considérablement la durée de vie de votre tapis de course.

Gardez le tapis de course propre régulièrement. Assurez-vous de nettoyer les parties exposées de la surface de la plate-forme sur les deux côtés de la courroie mobile ainsi que sur les rails latéraux. Assurez-vous que les semelles de vos chaussures sont propres, cela réduit l'accumulation de matières étrangères sous la courroie.

Le haut de la ceinture peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide. Veillez à garder le liquide loin des composants électriques et sous la courroie.

Le frottement de la ceinture / de la plateforme peut jouer un rôle majeur dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course, ce qui nécessite une lubrification périodique. Nous recommandons une inspection périodique de la plateforme.

Nous recommandons la lubrification de la plate-forme selon le calendrier suivant:

Utilisateur occasionnel	Utilisation / Entraînement moins de 3 heures/semaine	chaque an
Utilisateur modéré	Utilisation / Entraînement 3 à 5 heures/semaine	tous les six mois
Utilisateur intensif	Utilisation / Entraînement plus de 5 heures/semaine	tous les trois mois

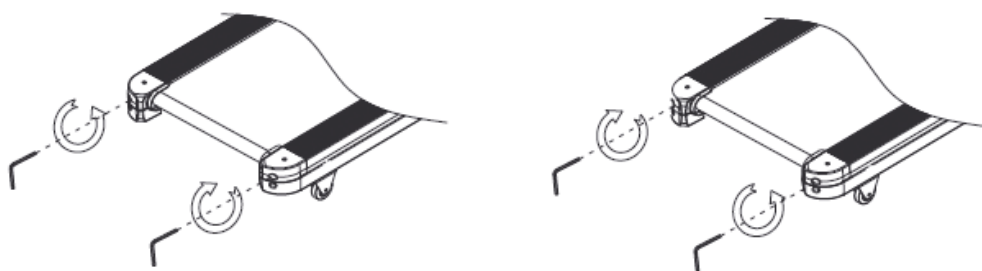
L'huile lubrifiante pour tapis de course peut être achetée auprès de votre magasin de fitness le plus proche ou de notre service après-vente.



1. Afin de maintenir et de prolonger la durée de vie de votre tapis roulant, nous vous conseillons d'utiliser le tapis roulant pendant 10 minutes toutes les 2 heures d'utilisation.
2. Une courroie mobile peut glisser lorsque vous êtes en marche et peut nécessiter un petit réglage; Si la courroie de course est trop serrée, elle peut affecter la performance du moteur et ajouter une usure supplémentaire aux rouleaux. Pour une tension idéale, la courroie peut être soulevée de 50 à 75 mm de la partie centrale de la plateforme de roulement.

RÉGLAGE DE LA COURROIE:

- Placez le tapis roulant sur une surface plane.
- La vitesse du tapis roulant doit être 6-8 km/h.
- Si la courroie dérive vers la droite, tournez le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour et tournez le boulon gauche dans le sens antihoraire d'un demi-tour (image C).
- Si la courroie dérive vers la gauche, tournez le boulon droit dans le sens contraire des aiguilles d'une montre un demi-tour et tournez le boulon gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour (Image D).



- Essayez pendant au moins 15 secondes à 4 km/h (vérifiez et ajustez un autre quart ou demi-tour).



Remarque: La courroie de course ne doit pas être serrée trop fortement car cela peut causer du bruit et endommager la machine.

STOCKAGE:

N'oubliez pas de stocker le tapis de course dans un endroit sec et de ne pas mettre des choses sur le dessus.

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





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.

Information relative à la législation sur les équipements électriques et électroniques (ElektroG)

Nous tenons à signaler aux propriétaires de vieux équipements électriques et électroniques que conformément aux dispositions légales applicables, les vieux équipements électriques doivent être collectés séparément des déchets municipaux. Le symbole suivant d'une poubelle sur roues, barrée d'une croix, et qui est apposé sur les anciens équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de collecte séparée:separado:



Selon l'ElektroG, en application de l'article 17 paragraphe 2 et en liaison avec l'article 17 paragraphe 1, nous sommes tenus en tant que distributeur d'équipements électriques, de reprendre gratuitement certains appareils électriques et électroniques usagés. Nous remplissons cette obligation légale par l'intermédiaire de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. En outre, vous pouvez déposer vos anciens équipements électriques et électroniques dans les points de collecte des services publics d'élimination des déchets. Vous apportez une contribution importante à la réutilisation, au recyclage et aux autres formes de valorisation des vieux équipements en envoyant ces derniers à la collecte sélective appropriée.

En tant qu'utilisateur final, vous êtes responsable de la suppression des données personnelles figurant sur les anciens équipements électriques à éliminer avant qu'ils ne soient mis au rebut.

MANUALE D'USO ITALIANO

Gentile cliente,

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

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



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

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

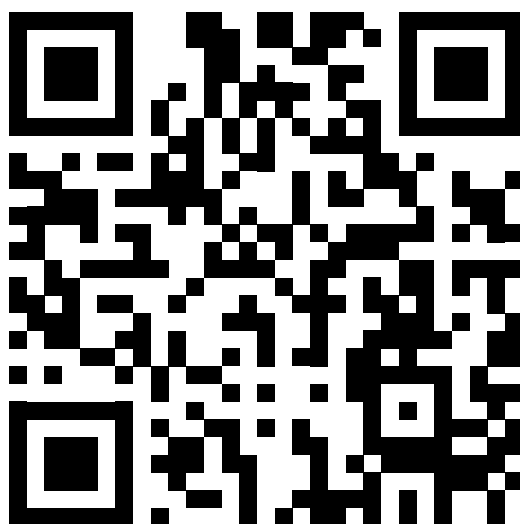


Salvo errori e modificazioni.

Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



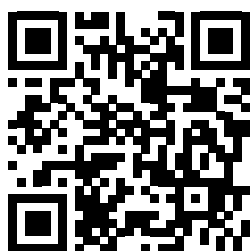
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/f31_video

Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

pagina Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INDICE

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	70
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	72
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO	73
ISTRUZIONI PER SPOSTAMENTO E L'IMMAGAZZINAMENTO	74
IL FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE	75
FUNZIONI DEL DISPLAY	75
PULSANTI FUNZIONE.....	76
INIZIARE	77
ESERCIZI DI STRETCHING.....	78
ISTRUZIONI SULLA MANUTENZIONE.....	79
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)	81
DECLARATION OF CONFORMITY	99



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 usare il tapis-roulant.

PERICOLO: 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 usare il tapis-roulant.

ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di scottature, incendi, shock elettrico o Danni alla persona, si prega di leggere le seguenti indicazioni:

- Mai lasciare il tapis roulant in funzione se non lo si usa. Disconnetterlo premendo il pulsante di spegnimento e staccando la spina principale dalla parete quando non in uso e prima di aggiungere o togliere parti all'attrezzo.
- Usare questo attrezzo solo ed esclusivamente per l'uso appropriato e descritto in questo manuale. Non usare parti aggiuntive non raccomandate dalla casa produttrice.
- Mai mettere il dispositivo in funzione se ci fosse un cavo o spina danneggiati o in caso non funzioni a dovere. Se fosse danneggiato, avesse ammaccature o fosse stato esposto all'acqua, restituire l'attrezzo al centro servizi per esame ed eventuale riparazione.
- Non provare ad eseguire alcun aggiustamento o manutenzione diversi da quelli descritti in questo manuale. Nel caso ci fossero problemi, interrompere l'uso e contattare un Rappresentante Autorizzato per la Riparazione.
- Mai azionare lo strumento con le fessure per l'aria bloccate. Mantenere le aperture per la ventilazione libere da polvere, capelli e altre ostruzioni.
- Non usare il tapis roulant fuori casa.
- Non tirare il tapis roulant tramite il cavo di corrente o usare il cavo di corrente come maniglia.
- Mantenere bambini e animali a distanza dall'attrezzo in uso.
- Utenti anziani o disabili dovrebbero usare l'attrezzo solo in presenza di un adulto che possa prestare assistenza in caso di bisogno.
- Non usare mentre si è sottoposti a trattamenti con aerosol (spray) o durante la somministrazione di ossigeno.
- Mantenere asciutto – non usare in condizioni umide o bagnate.
- La copertura del motore può riscaldarsi mentre il tapis roulant è in uso. Non posizionare il tapis roulant su una coperta o su altre superfici infiammabili perché potrebbero creare rischi di incendio.
- Tenere sempre il cavo elettrico lontano da superfici infiammabili.
- Tenere il tapis roulant su una superficie solida e piana con un'area minima di sicurezza di 2 metri intorno al tapis roulant. Assicurarsi che l'area intorno al tapis roulant rimanga sgombra da ostruzioni durante l'uso.
- Questo tapis roulant è ad uso esclusivamente domestico.
- Solo una persona alla volta deve usare
- Tenere sempre le mani sui manubri durante l'uso del tapis roulant.
- Assicurarsi sempre sul funzionamento della molla di emergenza.
- L'unità deve essere inserita su una presa nominale 220-240 volt 50 Hz assicurata al terreno.
- Tenere le mani lontane da tutte le parti mobili. Mai mettere mani o piedi sotto il tapis roulant se in uso.
- Non usare il tapis roulant su un tappeto. Assicurarsi che il pomello e il pomello rotondo siano in posizione

quando si piega e si sposta il tapis roulant.

- Non lasciare bambini sotto i 12 anni senza supervisione mentre sono vicini o usano il tapis roulant.
- Per disconnettere l'attrezzo, posizionare tutti i pulsanti su off e rimuovere la spina dalla presa a parete.
- Questo attrezzo non è adatto per persone (inclusi bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con scarsa esperienza e conoscenza dell'attrezzo, a meno che non siano assistiti o istruiti sull'utilizzo dello strumento da una persona responsabile per la loro sicurezza
- I bambini non devono essere autorizzati a giocare sopra o vicino al tapis roulant in ogni caso. **ATTENZIONE – RISCHIO DI DANNO A PERSONE** – per evitare Danni, fare molta attenzione quando si sale e scende dal tapis roulant in funzione. Leggere attentamente il manual prima dell'uso.
- Estrarre la Chiave di sicurezza 1.3 cm in altezza.
- Prima di usare il tapis roulant, controllare che la cinghia sia allineata e centrata alla base per la corsa e che tutti i ganci visibili sul tapis roulant siano sufficientemente stretti e sicuri.
- I bambini non dovrebbero giocare con la macchina.
- La manutenzione e pulizia non deve essere eseguita da bambini senza la presenza di un adulto. Se il cavo elettrico è danneggiato, deve essere sostituito dal servizio clienti, dalla casa produttrice o da una persona qualificata per evitare pericoli.
- Mai azionare la macchina se in posizione piegata.
- Aspettare che il tappeto sia totalmente fermo e poi staccare la spina dal muro prima di piegare il tapis roulant.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo e durante l'utilizzo posizionarsi ad almeno 2 metri attorno ad esso.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.

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



Al seguente link

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

https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts



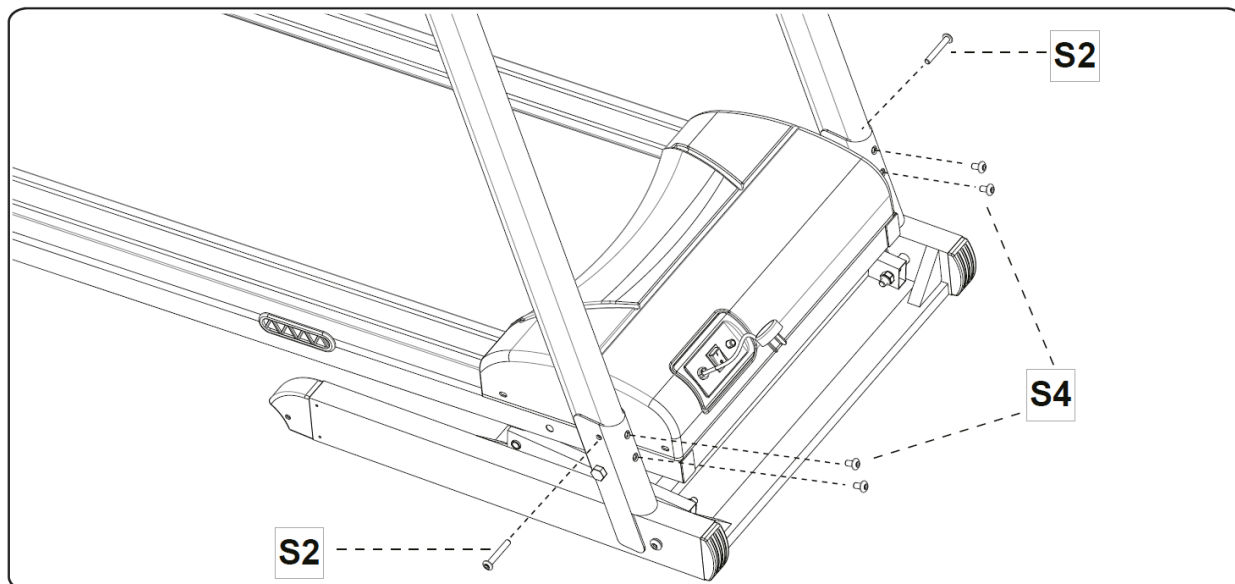
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



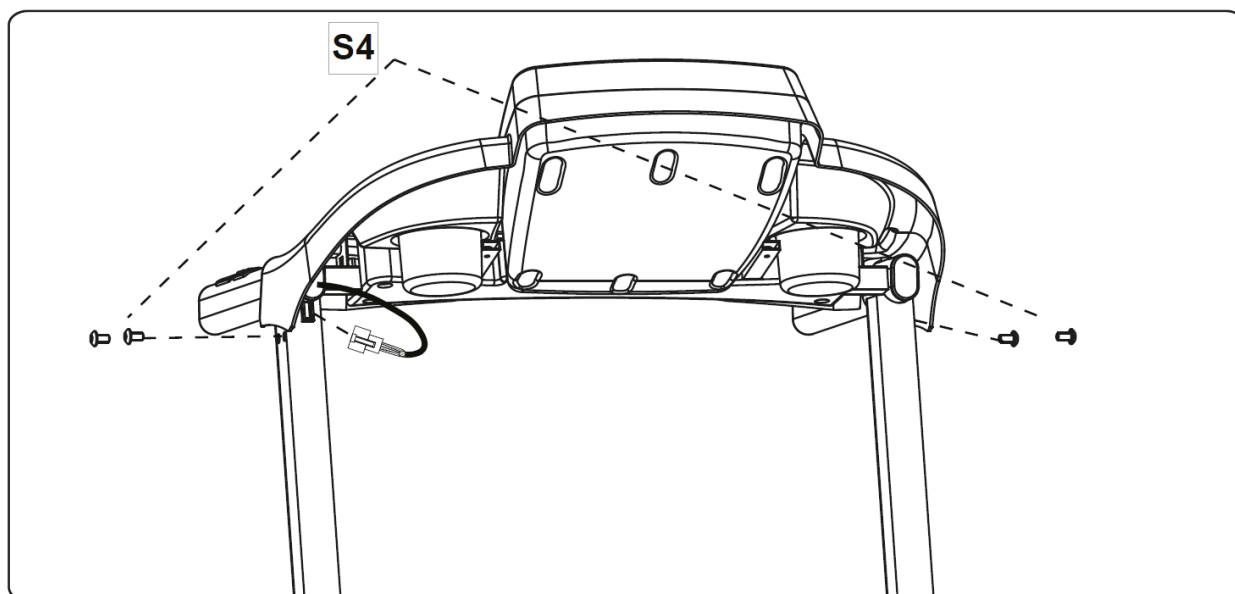
Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!

È preferibile che 2 persone assistano nel montaggio di questa unità. Mettere tutte le parti del tapis roulant in una zona libera e rimuovere il materiale di imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a montaggio completato. Prima di iniziare il montaggio, ispezionare e preparare tutte le parti e le viti presenti nel manuale. Quando aprite la confezione, troverete le seguenti parti.

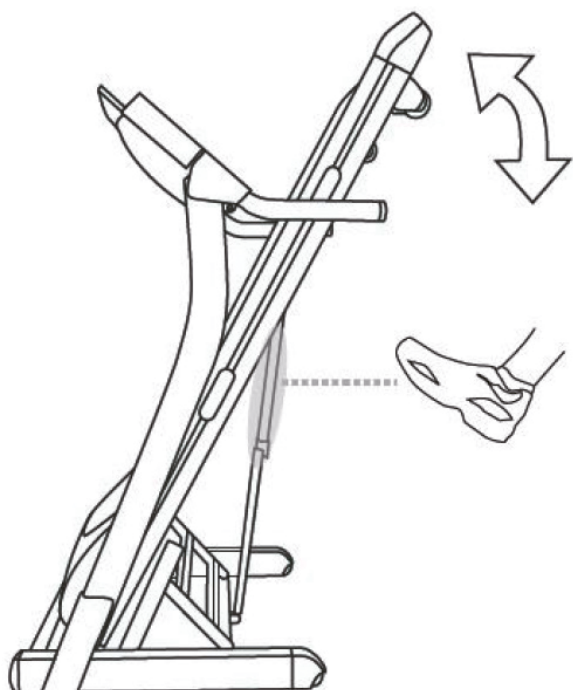
PASSO 1:



PASSO 2:



ISTRUZIONI PER SPOSTAMENTO E L'IMMAGAZZINAMENTO



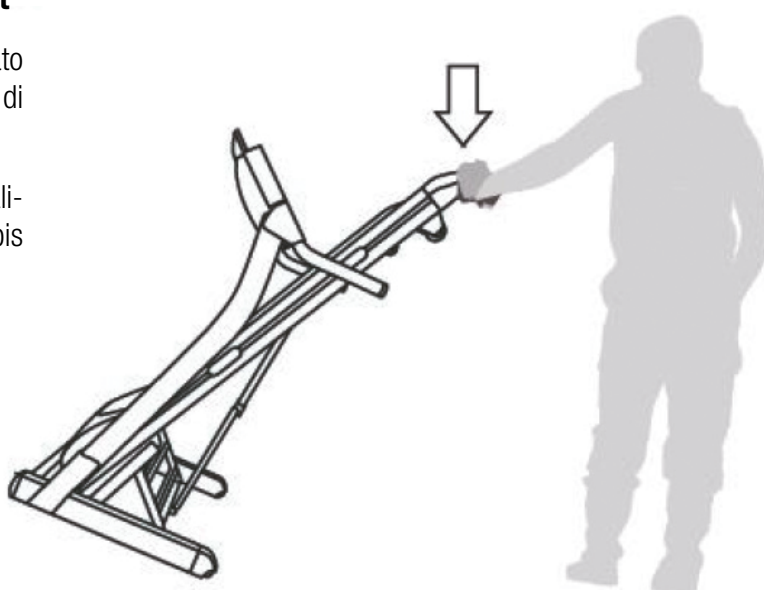
Ripiegare il vostro tapis roulant

- Spegnere il tapis roulant, spegnerlo attraverso l'interruttore principale e staccare la spina.
- Sollevare il ponte del tapis roulant verso la console principale. Si dovrebbe sentire avviato il sistema della molla a gas del tapis roulant.
- Per abbassare il ponte del tapis roulant, premere il sistema di molla a gas con il piede per sbloccare la serratura. Il ponte del tapis roulant può ora essere abbassato fino al suolo.

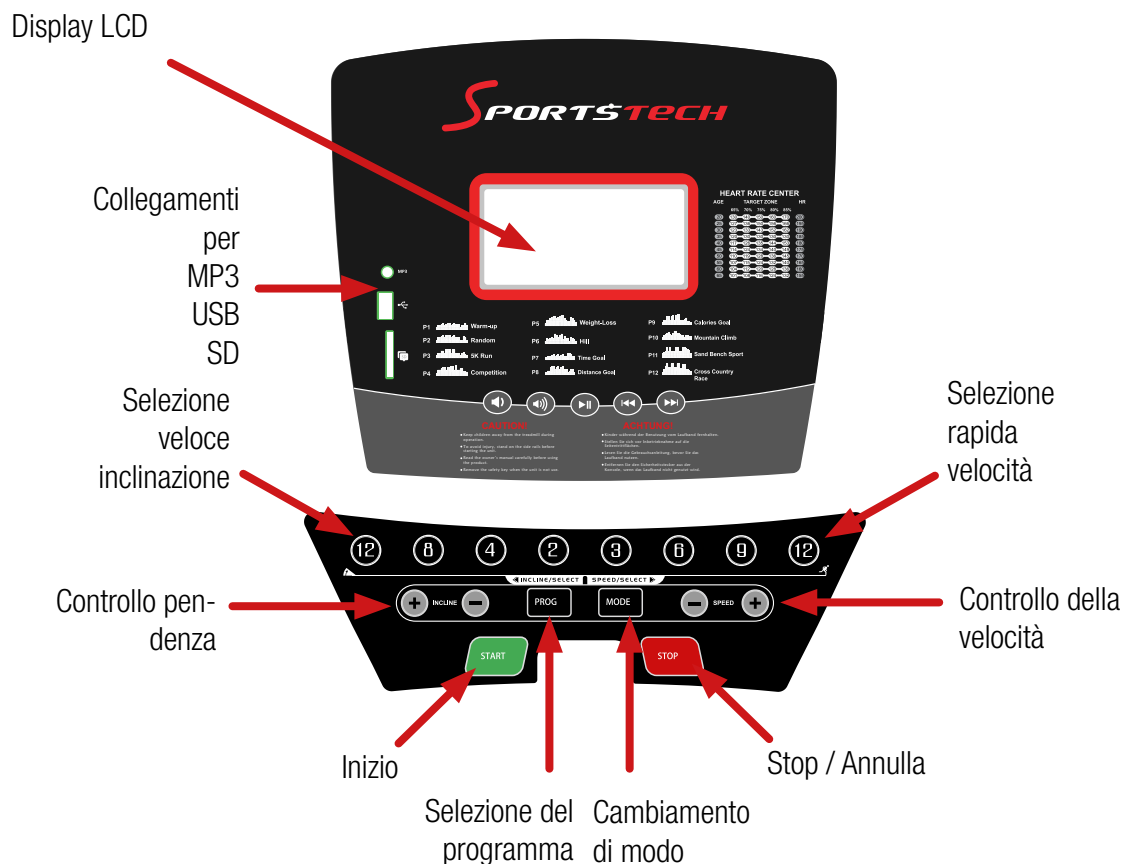
Spostare il vostro tapis roulant

Il tapis roulant può quindi essere spostato inclinando il ponte del tapis roulant verso di voi grazie alle sue ruote di trasporto.

(Si prega di assicurarsi che il cavo di alimentazione sia stato scollegato dal tapis roulant prima di tentare di spostarlo).



IL FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE



FUNZIONI DEL DISPLAY

TEMPO

Nessun obiettivo di tempo impostato – il TEMPO verrà contato dalle 00:00 fino ad un massimo di 99: o con ogni incremento di un minuto.

Utilizzando l'obiettivo di tempo impostato – il TEMPO verrà contato alla rovescia partendo dal valore preimpostato. Ogni incremento preimpostato è di un minuto tra i 5:00 a 99:00 minuti.

VELOCITÀ

Permette di visualizzare la velocità di allenamento corrente tra 1,0 e un massimo di 16,0 km/h.

DISTANZA

Nessun obiettivo di distanza impostato- la DISTANZA verrà contata da 0.00 ad un massimo di 65,0 km con ogni incremento pari a 0,1 KM.

Utilizzando l'obiettivo di distanza impostato – la DISTANZA verrà contata alla rovescia partendo dal valore preimpostato. Ogni incremento preimpostato è di 0,5 km tra 0,5-65,0.

CALORIE

Nessun obiettivo di calorie impostato – le CALORIE saranno contate a partendo da zero fino ad un massimo di 995 con ogni incremento di 1 cal.



Utilizzando l'obiettivo di calorie impostato – le CALORIE verrà contata alla rovescia partendo dal valore preimpostato. Ogni incremento preimpostato è 5 cal. 10-995 cal.

PULSE

Tenere stretto il sensore di mano così che la console possa rilevare le pulsazioni. Quando il monitor sta leggendo il segnale di taratura del cuore, il simbolo del cuore lampeggerà sulla console.

PULSANTI FUNZIONE

1. MODE:

Per confermare tutte le impostazioni ed entrare modi di allenamento.

2. Velocità +:

Per selezionare la modalità di formazione e di regolare il valore della funzione up.

3. Velocità -:

Per selezionare la modalità di formazione e di regolare il valore della funzione verso il basso.

4. START/STOP:

Per avviare o interrompere l'allenamento.

ACCENSIONE:

Collegare il cavo di alimentazione principale ad una presa a muro con messa a terra, accertandosi che la potenza sia quella corretta. Assicurarsi che la ,chiave di sicurezza' si trovi nella posizione corretta e sia inserita correttamente nella console.

ALLENAMENTO VELOCE:

L'utente può avviare un allenamento premendo il pulsante ,Selezione rapida' sia per la velocità che per la pendenza.

Ci sono 4 pulsanti di ,Selezione rapida' sia per velocità che per l'inclinazione -

Da 3 chilometri all'ora a 12 chilometri all'ora per le opzioni di velocità e da 2% al 12% per le opzioni Inclinazione.

È possibile utilizzare l'opzione di allenamento veloce (velocità e inclinazione) durante l'allenamento, quindi premere il tasto ,Start' per iniziare l'allenamento.

Se è necessario fermare il tapis roulant durante l'allenamento, premere ,STOP' o estrarre la chiave di sicurezza.

PROGRAMMA:

La console di questo tapis roulant dispone di 12 programmi di allenamento preimpostati tra cui scegliere (vedi sotto la ripartizione di ciascun programma). In modalità PROGRAMMA, utilizzare il tasto PROGRAMMA per selezionare l'allenamento prescelto – da P1 a P12. Premere il pulsante START per confermare e iniziare l'allenamento.

P1  RISCALDAMENTO

P2  CASUALE

P3  CORSA 5K

P4  COMPETIZIONE

P5  PERDITA DI PESO

P6  COLLINA

P7  OBIETTIVO TEMPO

P8  OBIETTIVO DISTANZA

P9  OBJECTIF DES CALORIES

P10  OBIETTIVO CALORIE

P11  SPORT IN SPIAGGIA

P12  CORSA CAMPESTRE

INIZIARE

PREPARARSI:

Se avete più di 45 anni, avete problemi di salute o medici, o questa è la prima volta che vi allenate da tempo, vi preghiamo di consultare il medico locale o professionista medico prima dell'uso.

Prima di utilizzare il tapis roulant, è importante acquisire familiarità con i pulsanti di funzionamento della console leggendo il manuale d'uso con attenzione. Per iniziare, posizionare entrambi i piedi ai lati della superficie del nastro sui binari laterali in plastica e premere il pulsante 'Start', assicurandosi di aver collegato la chiave di sicurezza del tapis roulant ai vostri indumenti. Non tentare mai di avviare il tapis roulant stando in piedi sulla superficie del nastro. Una volta che il nastro è in movimento, utilizzare i pulsanti di regolazione della velocità +/- per aumentare la velocità prima di salire sul nastro. Una volta adattati alla velocità di piedi, è ora possibile regolare la velocità al ritmo desiderato con cui desideriate allenarvi.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO:

A seconda del proprio livello di allenamento, avviare il programma di allenamento con un riscaldamento graduale per almeno 5-10 minuti prima di aumentare la velocità o la pendenza del tapis roulant. Mantenere costanti la frequenza e la durata dei vostri allenamenti ogni settimana è un primo passo importante nel vostro programma di allenamento. Cercate di completare allenamenti da 3 x 20-30 minuti a settimana, aumentando l'intensità, a seconda di quello che riuscite a fare.

Man mano che il vostro livello di allenamento migliora, potete: aumentare la frequenza e / o la durata dei vostri allenamenti, o adattare i livelli di velocità per aumentare l'intensità di allenamento ogni sessione. Consultare un allenatore professionista per ulteriori informazioni sui programmi di allenamento e / o un obiettivo specifico di allenamento sul tapis roulant. Se avvertite disagio, vertigini, nausea, oppressione al petto, interrompete l'allenamento immediatamente e consultate un medico.

QUANTITÀ DI ESERCIZIO FISICO:

Il modo migliore per risparmiare tempo è quello di allenarsi per 15-20 minuti.

Fate un riscaldamento di 2 minuti a 4,8 chilometri all'ora, poi aggiungete gradualmente 0,3 chilometri all'ora alla velocità per 2 minuti, fino a sentire il fiato accelerare ma senza avere difficoltà di respirazione. Mantenere questa velocità, se vi sentite a disagio, allora riducete di 0,3 km / h. Utilizzare gli ultimi 4 minuti per ridurre la velocità per rilassare i muscoli. Se trovate difficile aumentare la velocità, allora potete aggiungere più intensità al vostro allenamento.

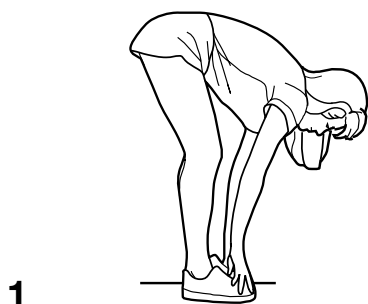


ABBIGLIAMENTO:

Si prega di indossare un abbigliamento comodo e calzature adeguate per l'esercizio.

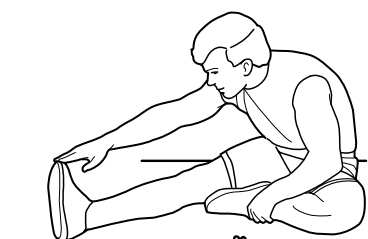
ESERCIZI DI STRETCHING

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.



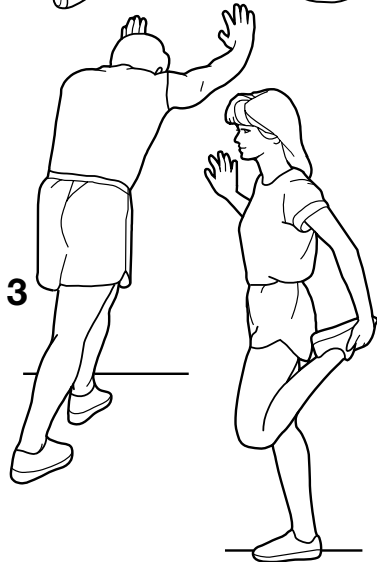
Stretching dei tendini (in piedi)

Tenere le ginocchia leggermente piegate e inclinarsi lentamente in avanti, indietro tenendo le spalle rilassate, cercando di raggiungere le dita dei piedi. Dovete avvertire la tensione e un leggero fastidio nei muscoli posteriori della coscia. Mantenete la posizione per 15 - 20 secondi. Ripetere 2-3 volte.



Stretching dei tendini (da seduti)

Seduti sul pavimento, preferibilmente su una stuoia, mettere una gamba dritta, l'altra verso l'interno e vicina alla parte interna della gamba dritta. Piegarsi in avanti dai fianchi, cercando di raggiungere le dita dei piedi. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, e rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedi figura 2).



Stretching del polpaccio

In piedi con le due mani sul muro o un albero, tenere una gamba dietro. Mantenendo le gambe dritte e il tallone a terra, piegarsi in avanti verso il muro o l'albero. Tenere in tensione per 10-15 Secondi, e rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedi figura 3).



Stretching dei quadricipiti

Mantenere l'equilibrio con la mano sinistra tenendosi ad una parete o ad una libreria, afferrare il piede destro con la mano destra e allungare lentamente il tallone destro verso i glutei, fino a quando non avvertire la tensione nella parte anteriore della coscia. Mantenete la posizione per 10 - 15 secondi e rilassatevi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (vedi figura 4).

Stretching del muscolo sartorio (muscoli interni della coscia)

Sedersi con le piante dei piedi o le scarpe unite e le ginocchia posizionate verso l'esterno. Tirare i piedi verso l'inguine fino a quando avvertire la tensione muscolare. Mantenete la posizione per 10 -15 secondi, e rilassatevi. Ripetere 3 volte (vedi figura 5).

ISTRUZIONI SULLA MANUTENZIONE



AVVERTIMENTO:

PRIMA DI PULIRE O DI EFFETTUARE QUALSIASI INTERVENTO DI MANUTENZIONE SUL TAPIS ROULANT, VERIFICARE CHE L'APPARECCHIO SIA SPENTO E IL CAVO DI ALIMENTAZIONE SIA STATO RIMOSSO DALLA PRESA DI CORRENTE.

Almeno una volta l'anno, il coperchio del motore del tapis roulant deve essere rimosso e devono essere aspirati polvere e detriti per mantenere un buon funzionamento e azionamento del sistema motore.

PULIZIA:

La pulizia generale dell'unità prolungherà notevolmente la vita del tapis roulant.

Tenere il tapis roulant pulito spolverandolo regolarmente. Assicurarsi di pulire le parti esposte della superficie coperta su entrambi i lati del nastro scorrevole e anche i binari laterali. Assicurarsi che le suole delle scarpe siano pulite, questo riduce l'accumulo di materiale estraneo sotto il nastro.

La parte superiore del nastro può essere pulita con un panno leggermente umido. Fare attenzione a tenere il liquido lontano dai componenti elettrici e sotto la cintura.

L'attrito della cinghia / del ponte può svolgere un ruolo importante nella funzione e nella durata del tapis roulant, richiedendo così una lubrificazione periodica. Si consiglia un controllo periodico del ponte.

Si consiglia di lubrificare il ponte secondo i seguenti tempi:

Utenti peso piuma	Utilizzo / Training meno di 3 h/settimana	annualmente
Utenti peso medio	Utilizzo / Training 3-5 h/settimana	ogni sei mesi
Utente peso elevato	Utilizzo / Training più di 5 h/settimana	ogni tre mesi

L'olio lubrificante per tapis roulant può essere acquistato presso il negozio sportivo più vicino a voi o presso il nostro Servizio Assistenza.



1. Al fine di mantenere e prolungare la vita utile del vostro tapis roulant, vi proponiamo di spegnere il tapis roulant per 10 minuti dopo ogni 2 ore di funzionamento.
2. Una cintura allentata può diventare scivolosa con l'uso e può richiedere un piccolo aggiustamento; se il nastro è eccessivamente serrato, può influenzare le prestazioni del motore e aggiungere maggiore usura ai rulli. Per ottenere una tensione ideale, il tappeto scorrevole può essere sollevato di 50-75mm dalla parte centrale della pedana.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA:

- Posizionare il tapis roulant su una superficie piana.
- Avviare il tapis roulant a 6-8 km/h.
- Se la cintura è andata verso destra, girare il bullone destro in senso orario di 1/2 giro e girare il bullone sinistro in senso antiorario di 1/2 giro (immagine C).
- Se la cintura è andata verso sinistra, girare il bullone destro in senso antiorario di 1/2 giro e girare il bullone di sinistra in senso orario di 1/2 giro (figura D).



- Testare il macchinario per almeno 15 secondi a 4km/h (controllare e regolare un altro quarto o mezzo giro).



Nota: il nastro scorrimento non deve essere troppo stretto poiché questo può causare rumori e danneggiare la macchina.

IMMAGAZZINAMENTO:

Ricordatevi di conservare il tapis roulant in un luogo asciutto e non accatastare le cose su di esso.

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





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.

Avviso sulla legge degli apparecchi elettrici ed elettronici (ElektroG)

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



Secondo la ElektroG, noi, in qualità di distributori di apparecchi elettrici, siamo obbligati a ritirare gratuitamente i rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici ai sensi della legge § 17 comma 2 assieme alla legge § 17 comma 1 della ElektroG. Rispettiamo questo obbligo legale tramite la DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Inoltre, è possibile consegnare i vecchi apparecchi elettrici ed elettronici presso i punti di raccolta delle autorità pubbliche di smaltimento dei rifiuti. Darete un importante contributo al riutilizzo, al riciclaggio ed ad altri tipi di recupero di vecchie apparecchiature, inviando le vostre vecchie apparecchiature alla raccolta differenziata, nei corretti punti di raccolta.

L'utente finale è responsabile della cancellazione dei dati personali relativi ai rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche da smaltire prima della consegna.

GEBRUIKERSAANWIJZING

NEDERLANDS

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 de ongevallenpreventievoorschriften 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.

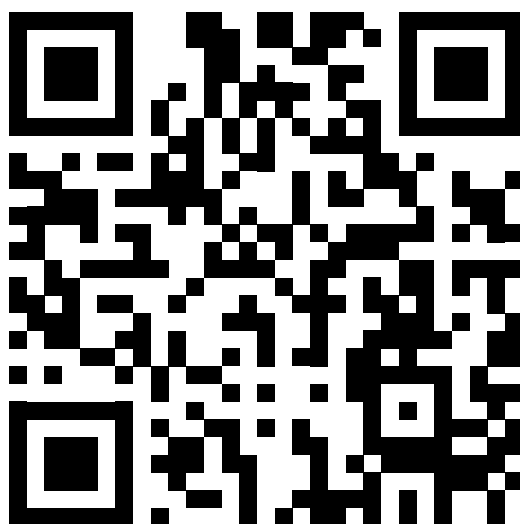
Wijzigingen en fouten voorbehouden.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



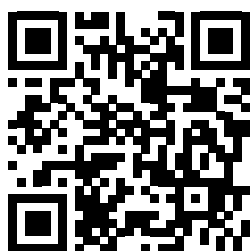
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/f31_video

We zijn ook actief op social media!

Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-pagina



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	86
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	88
MONTAGE-INSTRUCTIES	89
INSTRUCTIES VOOR TRANSPORT EN OPSLAG.....	90
BEDIENING VAN DE CONSOLE.....	91
WEERGAVEFUNCTIES	91
FUNCTIETOETSEN.....	92
AAN DE SLAG	93
OPWARMINGSOEFENINGEN.....	94
ONDERHOUDSINSTRUCTIES	95
APPLICATIESOFTWARE (APP).....	97
DECLARATION OF CONFORMITY	99



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

LET OP:

Trek de stekker uit het apparaat na gebruik, tijdens montage of demontage en voor onderhouds- of reinigingsdoeleinden om het risico op elektrische schokken te verminderen. Het negeren van deze opmerking kan leiden tot lichamelijke of productschade.

WAARSCHUWING:

Volg de volgende instructies zorgvuldig op om andere potentiële gevaren te verminderen:

- Laat het apparaat niet onbeheerd achter terwijl het op het lichtnet is aangesloten. Bedien eerst de stroomonderbreker op het achterkant voordat je de voedingskabel loskoppelt.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het aangegeven doel. Onjuist gebruik is niet toegestaan.
- Gebruik het apparaat nooit als de stekker beschadigd is of als het apparaat niet goed werkt of is blootgesteld aan vocht. Neem in dit geval contact op met je dealer.
- Voer geen wijzigingen of andere onderhoudsstappen op het apparaat uit, die niet in deze handleiding worden beschreven. Dit kan het apparaat beschadigen.
- Zorg ervoor dat de ruimte waarin het apparaat staat voldoende geventileerd is en dat de motorruimte van het apparaat voldoende circulatielucht ontvangt.
- Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- Gebruik de stekker niet als hulpmiddel om aan het apparaat te trekken.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat.
- Oudere of lichamelijk benadeelde personen mogen het apparaat alleen onder toezicht gebruiken, als tussenkomst van de supervisor noodzakelijk is.
- Gebruik geen sprays of spuitbussen in de buurt van het apparaat om schade te voorkomen.
- Houd het apparaat droog en uit de buurt van water en vocht.
- De motorkap kan tijdens gebruik warm worden. Plaats het apparaat op een hittebestendige ondergrond. Houd de stekker uit de buurt van hete oppervlakken.
- Plaats het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond met een veiligheidsstraal van minimaal 2 meter. Zorg ervoor dat er zich tijdens het gebruik geen voorwerpen rond het apparaat bevinden.
- Dit apparaat dient alleen voor privégebruik.
- Het apparaat mag maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Draag comfortabele en geschikte kleding tijdens het gebruik. Gebruik de loopband niet met sokken aan of op blote voeten. Draag altijd gepaste sportkleding. Draag geen kleding of items die loszitten of vast kunnen komen te zitten aan de loopband.
- Gebruik de handgrepen voor ondersteuning tijdens de training.
- Draag altijd de veiligheidsclip op je kleding om de loopband in geval van nood te stoppen.
- Het apparaat mag alleen in geaarde stopcontacten met een spanning van 220-240V 50Hz worden gebruikt. Gebruik geen stekkerdoos!
- Draag geen sieraden tijdens de training. Houd je handen tijdens het gebruik uit de buurt van het loopvlak.
- Plaats het apparaat niet op een tapijt dat hoger is dan het loopvlak of het opklapmechanisme.
- Laat kinderen niet onbeheerd achter in de buurt van het apparaat.
- Schakel eerst de stroomonderbreker aan de achterkant van het paneel uit voordat je de stekker uit het stopcontact trekt.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen (inclusief kinderen) met fysieke of mentale beper-

kingen of gebrek aan ervaring om het te gebruiken.

- Geen gebruik voor medische doeleinden.
- Kinderen mogen nooit in de buurt van het apparaat spelen.
- **WAARSCHUWING - GEVAAR VOOR LETSEL:** Om letsel te voorkomen, mag je het loopvlak niet betreden terwijl het in beweging is. Let altijd op een veilige positie.
- Doe de veiligheidsclip op je kleding.
- Controleer voor gebruik of de loopband voldoende is gesmeerd en aangespannen. Het loopvlak moet gecentreerd zijn. Zorg ervoor dat alle zichtbare schroeven zijn vastgedraaid.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- De reiniging en het onderhoud van het apparaat mogen niet door kinderen worden uitgevoerd.
- Als de stekker beschadigd is, moet deze worden vervangen door gekwalificeerd personeel.
- Gebruik het toestel niet wanneer het is opgeklapt.
- Stop de loopband voordat je de stekker uittrekt of het apparaat opklapt.
- Loop altijd in de richting van de console, loop nooit achteruit op het apparaat.
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met minimaal 2 meter afstand rondom.
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.
- Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.

WAARSCHUWING:

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



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

https://service.innovamaxx.de/f31_spareparts



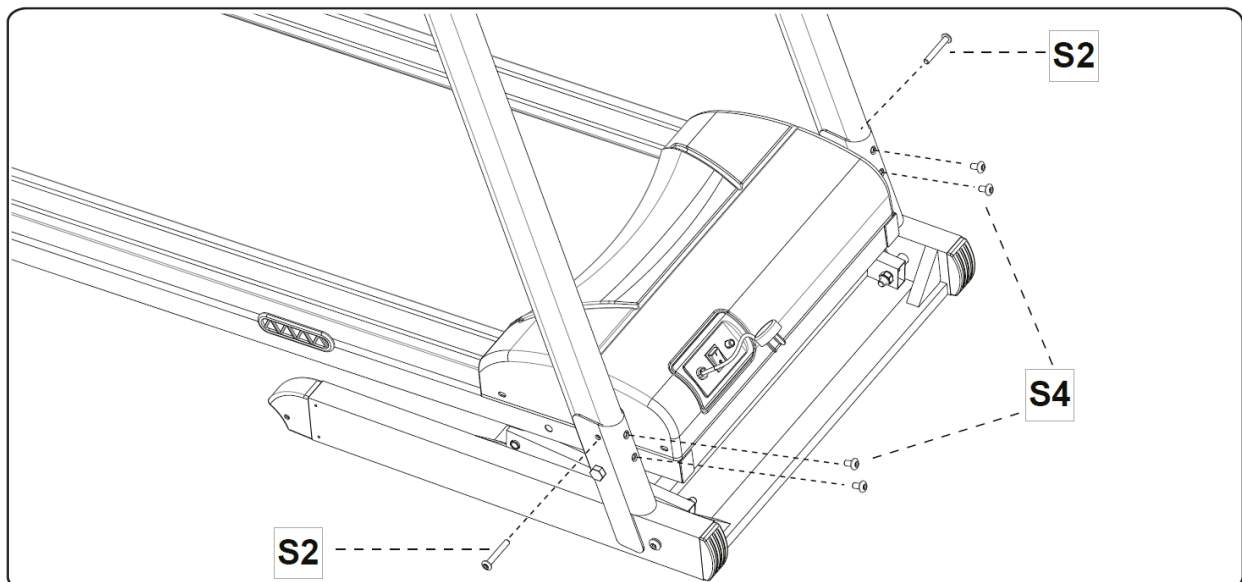
MONTAGE-INSTRUCTIES



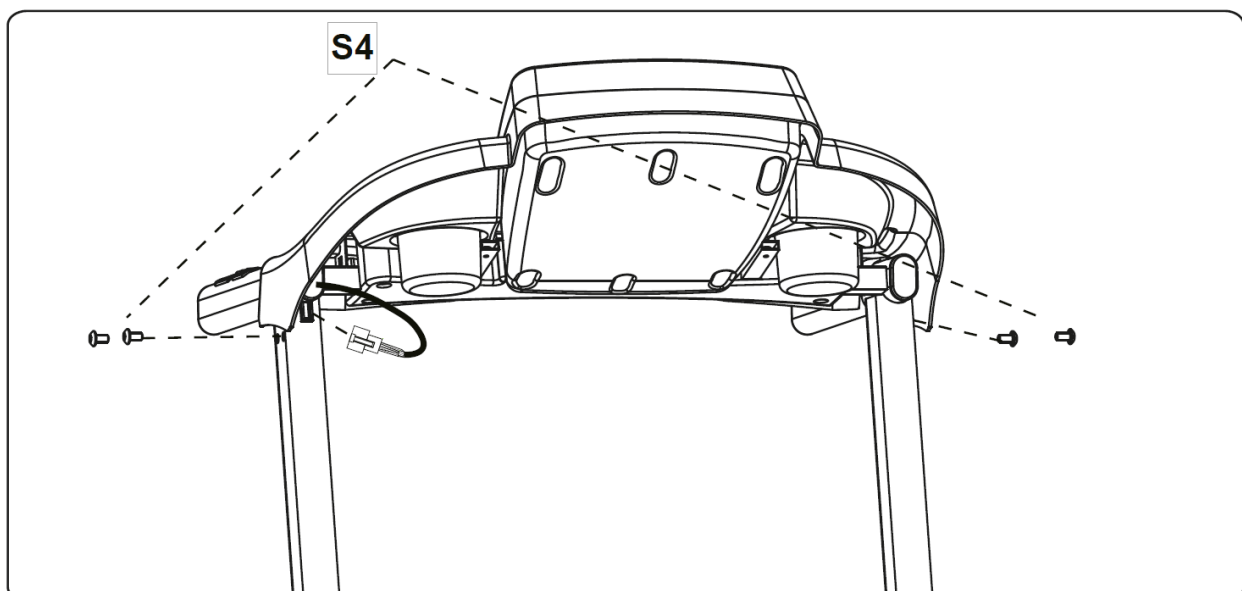
DRAAI Alle componenten en voorgemonteerde onderdelen GOED vast!

Wij raden aan om het apparaat met 2 personen te monteren. Spreid alle onderdelen van de loopband op een vrij oppervlak uit en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat de montage is voltooid. Controleer voordat je met de montage begint, alle onderdelen en schroeven in deze handleiding op volledigheid en leg alles klaar. Als je de doos opent, vind je de volgende onderdelen.

STAP 1:

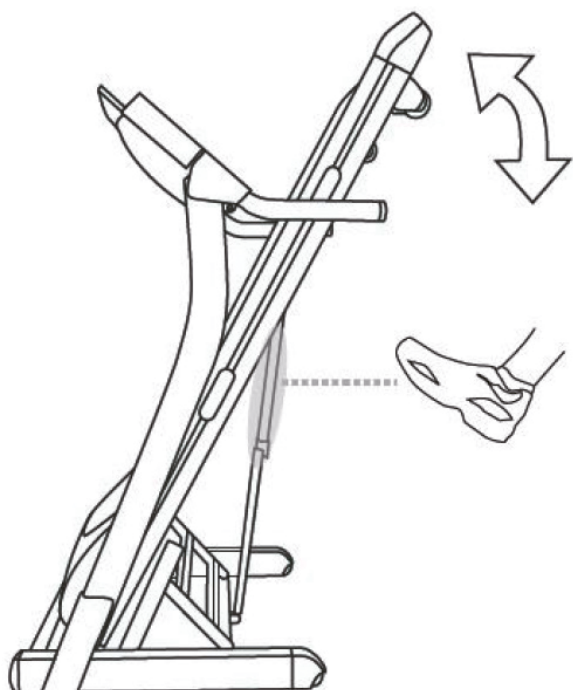


STAP 2:



NL

INSTRUCTIES VOOR TRANSPORT EN OPSLAG



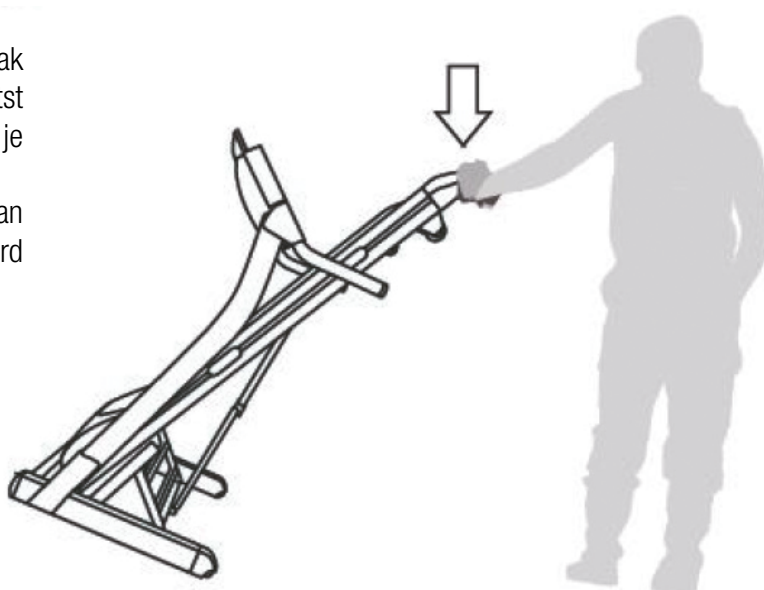
De loopband opklappen

- Schakel de loopband uit, schakel de stroomtoevoer uit met de hoofdschakelaar en trek de stekker uit.
- Hef het loopbandvlak in de richting van de hoofdconsole. Je moet het gasveersysteem van de loopband voelen.
- Om het loopbandvlak te laten zakken, druk je het gasveersysteem met de voet in om de vergrendeling los te maken. Het loopbandvlak kan nu tot op de grond worden neergelaten.

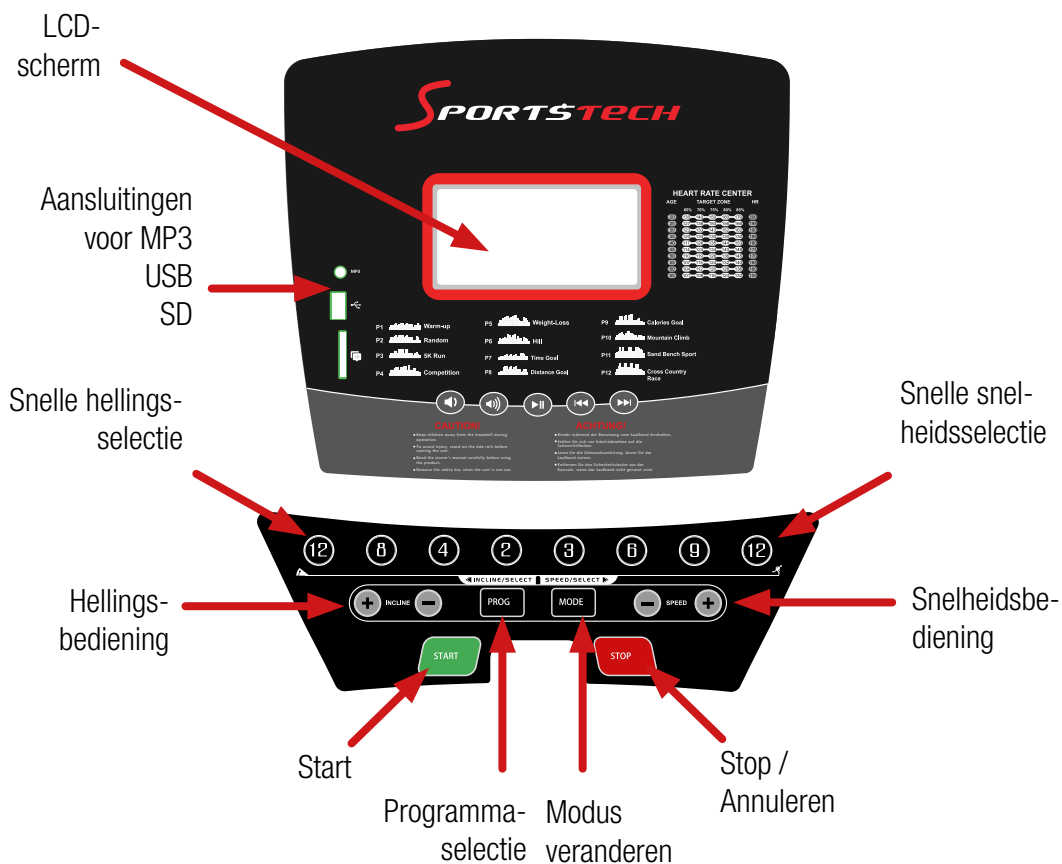
De loopband verplaatsen

De loopband met opgeklapt loopbandvlak kan dan op de transportwielen verplaatst worden door hem in de richting van je lichaam te trekken.

(Zorg er altijd voor dat het netsnoer van de loopband is losgekoppeld en verwijderd voordat je hem verplaatst).



BEDIENING VAN DE CONSOLE



WEERGAVEFUNCTIES

TIJD

Geen tijdsinstelling: de tijd wordt van 00:00 tot maximaal 99:00 in stappen van één minuut opgeteld.

Met tijdsinstelling: de tijd wordt van de vooraf ingestelde waarde afgeteld. Elke vooraf ingestelde stap komt overeen met één minuut in een tijdvenster tussen 5:00 en 99:00 minuten.

SNELHEID

Weergave van de actuele trainingssnelheid van 1,0 tot maximaal 16,0 km/u.

AFSTAND

Geen afstandsinstelling: de afstand wordt van 0,00 tot maximaal 65,0 km in stappen van 0,1 km opgeteld.

Met afstandsinstelling: de afstand wordt van de vooraf ingestelde waarde afgeteld. Elke stap is 0,5 kilometer tussen 0,5 en 65,0 km.

CALORIEËN

Geen calorie-instelling: calorieën tellen op vanaf 0 tot maximum 995 in stappen van 1 calorie.

Met calorie-instelling: de calorieën worden van de vooraf ingestelde waarde afgeteld. Elke vooraf ingestelde stap is 5 calorieën vanaf 10 tot 995 calorieën.



HARTSLAG

Houd de handsensor vast en de console herkent je hartslag. Als de monitor je hartslag registreert, licht het hartsymbool op de console op.

FUNCTIETOETSEN

1. MODUS:

Voor alle instellingen en de invoer van je trainingswaarden.

2. SPEED +:

Om de trainingsmodus te selecteren en om de functiewaarde naar boven aan te passen.

3. SPEED -:

Om de trainingsmodus te selecteren en om de functiewaarde naar beneden aan te passen.

4. START/STOP:

Om je training te starten of te stoppen.

INSCHAKELEN

Steek de stekker van het netsnoer in een geaard stopcontact en controleer of de spanningswaarden overeenkomen. Controleer of de veiligheidssleutel in de juiste positie is en correct in de console is ingevoerd.

SNELLE TRAINING

De gebruiker kan een training starten door op een snelkeuzetoets voor snelheid of helling te drukken.

Er zijn 4 snelkeuzetoetsen voor snelheid en helling:

3 km/u tot 12 km/u voor de snelheid en 2% tot 12% voor de helling.

Tijdens de training, kun je de snelle training (de snelheid en de helling) gebruiken, door gewoon op de START-knop aan het begin van de training te drukken.

Als je de loopband tijdens de training wilt stoppen, druk je op de STOP-knop of trek je de veiligheidssleutel eruit.

PROGRAMMAMODUS:

De console van de loopband heeft 12 vooraf ingestelde trainingsprogramma's om uit te kiezen (zie hieronder de indeling van de afzonderlijke programma's). Als je in DE PROGRAMMAMODUS bent, gebruik je de PROGRAMMA-toets om je geselecteerde programma P1 tot P12 op te roepen. Druk op de START-knop om te bevestigen en om te beginnen met de training.

P1  OPWARMEN

P2  WILLEKEURIG

P3  5K RUN

P4  COMPETITIE

P5  GEWICHTSVERLIES

P6  HEUVEL

P7  TIJDSINSTELLING

P8  AFSTANDSINSTELLING

P9  BERGBEKLIMMEN

P10  BERGBEKLIMMEN

P11  STRAND SPORT

P12  CROSS COUNTRY RACE

AAN DE SLAG

VOORBEREIDING:

Raadpleeg eerst een arts of medische specialist, als je meer dan 45 jaar oud bent, gezondheids- of andere medische problemen hebt en/of voor het eerst gaat sporten.

Maak jezelf eerst vertrouwd met de bedieningsknoppen van de console door de bedieningsinstructies zorgvuldig door te lezen, voordat je de loopband gaat gebruiken. Om te beginnen, plaats je de voeten links en rechts op de zijtreden van de loopband en druk vervolgens op de startknop. Controleer of je de veiligheidssleutel aan je kleding hebt bevestigd. Probeer de loopband nooit te starten terwijl je op het loopbandvlak staat. Zodra de loopband in beweging is, gebruik je de +/- insteltoetsen om de snelheid te verhogen voordat je op de loopband gaat. Nadat je je aan de loopsnelheid hebt aangepast, kun je nu de snelheid instellen op het gewenste niveau waarmee je wilt trainen.

TRAININGSFREQUENTIE:

Afhankelijk van je persoonlijke conditie, begin je het trainingsprogramma met een geleidelijke opwarming gedurende minstens 5 tot 10 minuten alvorens de snelheid of de hellingshoek van de loopband te verhogen. De wekelijkse frequentie en de duur van je training onderhouden, is een belangrijke eerste stap in je trainingsprogramma. Je zou 3 keer 20 tot 30 minuten per week moeten aanhouden en daarbij de intensiteit van de training verhogen naarmate je conditie het toelaat.

Naarmate je conditie verbetert, kun je de frequentie en/of de duur van je training verhogen of de snelheidsniveaus aanpassen om je trainingsintensiteit in elke sessie te verhogen. Raadpleeg een professionele instructeur voor meer informatie over trainingsprogramma's en/of aangepaste specifieke training op je loopband. Als je klachten, duizeligheid, misselijkheid, benauwdheid op de borst voelt, stop dan onmiddellijk de training en raadpleeg een arts.

TRAININGSHOEVEELHEID:

Kort programma: de beste manier om tijd te besparen is om 15 tot 20 minuten te trainen.

Doe een opwarming gedurende 2 minuten op 4,8 km/u, verhoog geleidelijk de snelheid met 0,3 km/u per 2 minuten tot je voelt dat je ademhaling versnelt, maar zonder dat je moeite hebt om te ademen. Houd deze snelheid aan. Als het ongemakkelijk aanvoelt, verminder je 0,3 km/u. Gebruik de laatste 4 minuten om de snelheid te verlagen en af te koelen. Als je het gevoel hebt dat het moeilijk is om de snelheid te verhogen, kun je de intensiteit van je training verhogen.

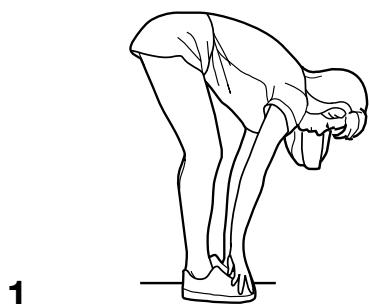


KLEDING

Draag geschikte comfortabele kleding en schoenen om te sporten.

OPWARMINGSOEFENINGEN

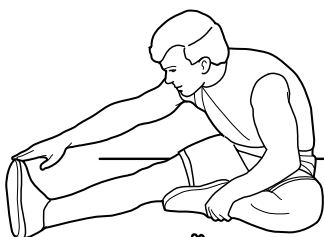
Voor je de loopband gebruikt, kun je het beste 5 tot 10 minuten stretchoefeningen doen voor de opwarming. Stretching voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en het risico op letsel te verminderen.



Hamstring stretch (staand)

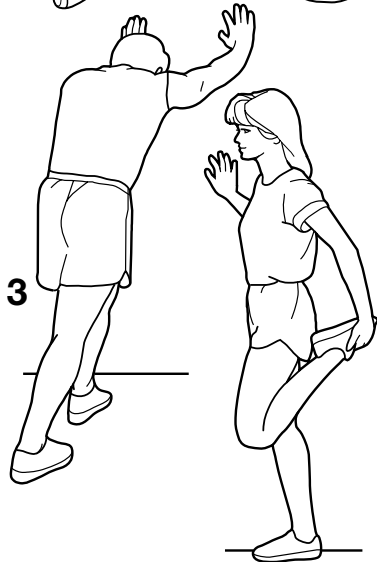
Houd je knieën lichtjes gebogen en leun langzaam naar voren, ontspan je rug en schouders tot je de tenen bereikt. Je zou de spanning en de lichte stretch in je hamstringspieren moeten voelen. Houd aan gedurende 15 tot 20 seconden. Herhaal 2 tot 3 keer.

2



Hamstring stretch (zittend)

Ga op de vloer zitten, bij voorkeur op een mat. Strek een been uit, trek het andere been aan en houd het strak aan de binnenkant van de gestrekte been. Leun voorover vanuit de heupen en strek je uit tot aan de tenen. Houd aan gedurende 10 tot 15 seconden en ontspan daarna. Herhaal deze oefening 3 keer voor elk been (zie afbeelding 2).



Stretch van de kuiten

Ga rechtstaan met twee handen tegen de muur of een boom, één been naar achteren. Houd je benen recht en de hiel op de vloer, leun naar voren in de richting van de muur of de boom. Houd aan gedurende 10 tot 15 seconden en ontspan daarna. Herhaal deze oefening 3 keer voor elk been (zie afbeelding 3).

4

Stretch van de quadriceps

Houd je evenwicht door jezelf te ondersteunen met de linkerhand tegen een muur of een vast voorwerp, neem je rechtervoet vast met je rechterhand en trek je rechterhiel langzaam naar je billen toe totdat je de stretch aan de voorkant van je dij voelt. Houd aan gedurende 10 tot 15 seconden en ontspan daarna. Herhaal deze oefening 3 keer voor elk been (zie afbeelding 4).



Kleermakersspier/sartorius (binnenste spieren van de bovenbenen)

5

Ga zitten met de voetzolen of de schoenzolen tegen elkaar terwijl de knieën naar buiten zijn gericht. Trek je voeten naar de lies totdat je de stretch voelt. Houd aan gedurende 10 tot 15 seconden en ontspan daarna. Herhaal deze oefening 3 keer (zie afbeelding 5).

ONDERHOUDSINSTRUCTIES



LET OP:

VOORDAT JE REINIGINGS- OF ONDERHOUDSWERKZAAMHEDEN AAN DE LOOPBAND UITVOERT, MOET JE ERVOOR ZORGEN DAT DE STROOM IS UITGESCHAKELD EN DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT IS GETROKKEN.

Om de goede werking van de motor en het aandrijfsysteem te garanderen, moet de motorkap van de loopband minstens één keer per jaar worden verwijderd en het eventueel aanwezige stof of vuil met een stofzuiger worden verwijderd.

REINIGING:

De algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van de fitness-loopband aanzienlijk verlengen.

Houd de loopband schoon door hem regelmatig af te stoffen. Zorg ervoor dat de zichtbare delen van de kap aan beide zijden van de loopband en ook de zijtreden schoon zijn. Zorg ervoor dat de schoenzolen schoon zijn, dit vermindert de ophoping van vreemde stoffen onder de loopband.

De bovenkant van de loopband kan met een licht vochtige doek worden gereinigd. Houd vloeistoffen uit de buurt van de elektrische componenten en het gebied onder de loopband.

De wrijving tussen de band en de kap kan een belangrijke rol spelen in de werking en de levensduur van de loopband, waardoor regelmatige smering noodzakelijk is. Wij raden je aan de kap regelmatig te controleren.

Wij raden aan de kap te smeren volgens het onderstaande schema:

Lichte gebruiker	Gebruik/training minder dan 3 uur/week	jaarlijks
Middelzware gebruiker	Gebruik/training 3-5 uur/week	om de zes maanden
Zware gebruiker	Gebruik/training meer dan 5 uur/week	om de drie maanden

Je kunt smeerolie voor de fitness-loopband verkrijgen in je dichtstbijzijnde fitness-shop of bij onze service-afdeling.



1. Om de levensduur van je fitness-loopband te behouden en te verlengen, raden wij aan het apparaat gedurende 10 minuten na elke 2 uur gebruik uit te schakelen.
2. Als de loopband te los is, kan hij tijdens het gebruik wegglijden en is een kleine aanpassing vereist. Als de loopband te sterk is aangehaald, kan dit het motorvermogen verminderen en extra slijtage van de rollen veroorzaken. Bij optimale spanning kan de loopband 50-75 mm van het centrale deel van de loopband worden opgetild.

AFSTELLING VAN DE BAND

- Plaats de loopband op een vlakke ondergrond.
- Laat de loopband lopen bij 6-8 km/u.
- Als de band naar rechts verschuift, draai je de rechter schroef een halve slag rechtsom en de linker schroef een halve slag linksom (afbeelding links).
- Als de band naar links verschuift, draai je de rechter schroef een halve slag linksom en de linker schroef een halve slag rechtsom (afbeelding rechts).



- Test de loopband gedurende ten minste 15 seconden bij 4 km/u (controleer en pas indien nodig aan met nog een kwartslag of een halve slag).



Let op: De loopband mag niet te sterk worden aangehaald, omdat dit geluid kan veroorzaken en het apparaat kan worden beschadigd.

OPSLAG:

Vergeet niet om de loopband op een droge plaats te bewaren en niets boven op de loopband te plaatsen.

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.

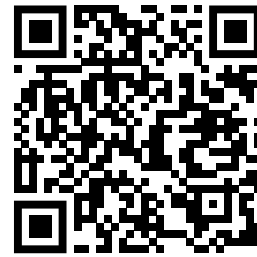
Android



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





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..

Informatie volgens de wet op elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG - Duitse norm)

We 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:



Volgens de ElektroG-norm zijn we als distributeurs van elektrische apparaten conform § 17, lid 2, ElektroG in combinatie met § 17, lid 1, ElektroG verplicht om bepaalde elektrische en elektronische apparatuur kosteloos terug te nemen. Deze wettelijke verplichting komen we na via de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Daarnaast kun je afgedankte elektrische apparatuur afleveren aan de inzamelingspunten van de publieke afvalverwerkingsinstanties. Zij leveren een belangrijke bijdrage aan het hergebruik, de recycling en de andere nuttige toepassing van afgedankte apparatuur door jouw afgedankte apparatuur gescheiden in de juiste inzamelingsgroepen te plaatsen.

Je bent als eindgebruiker zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonsgegevens op de te verwijderen elektrische apparaten voordat je deze aflevert.

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/f31_conformity



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

InnovaMaxx GmbH
Allee der Kosmonauten 33 C-G
12681 Berlin



+49 30 220 663 569



service@innovamaxx.de



<http://www.sportstech.de>