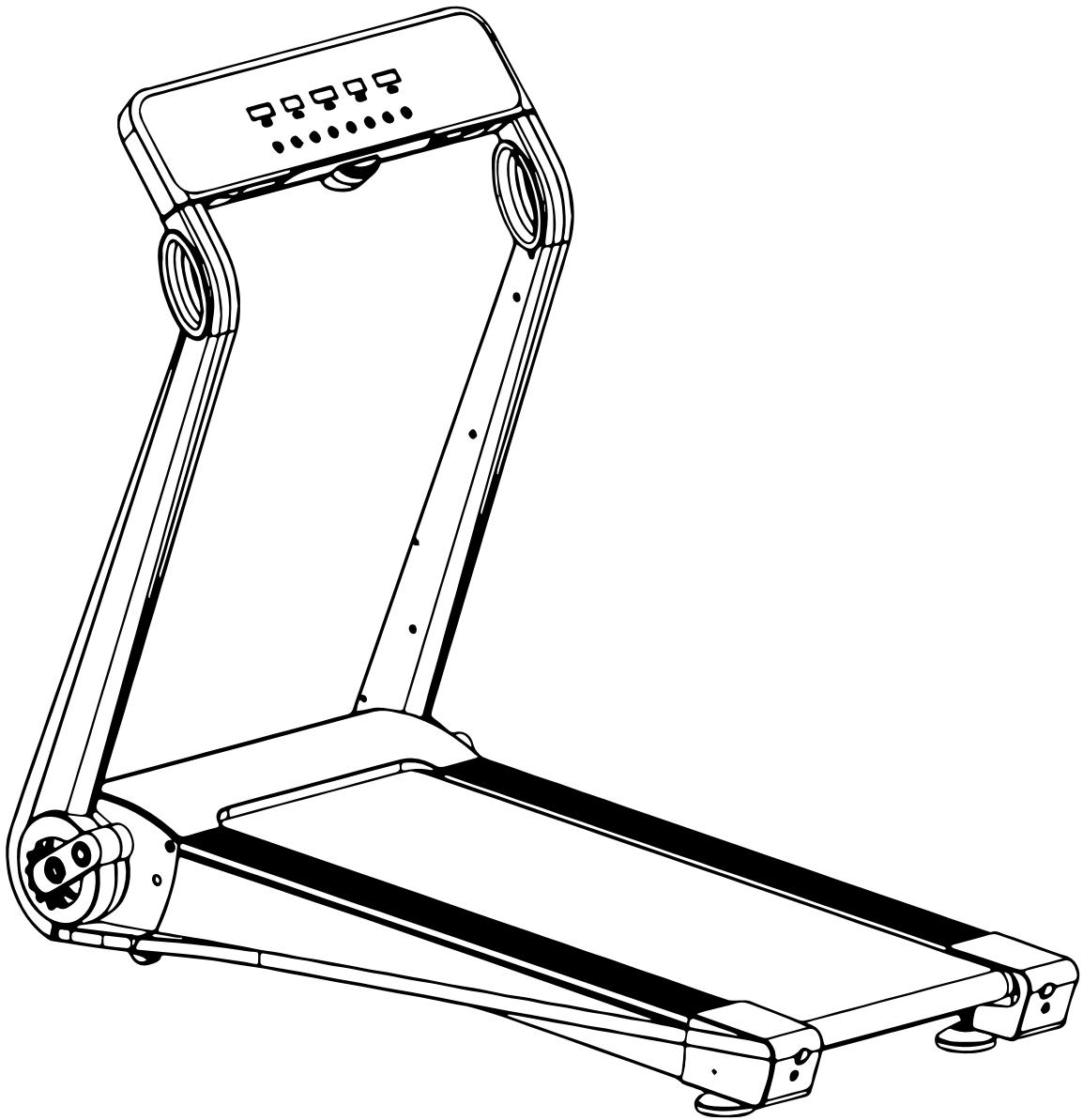




SPORTSTECH

F17

Motorized Treadmill



DE

EN

ES

FR

IT

NL

SPORTSTECH SPORTSTECH SPORTSTECH SPORTSTECH SPORTSTECH SPORTSTECH
H SPORTSTECH SPORTSTECH SPORTSTECH 2. SPORTSTECH SPORTSTECH SPORTSTECH

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.
29.06.2020

Unsere Video Tutorials für dich!

Aufbau
Benutzung
Abbau



In 3 einfachen Schritten zum schnellen und sicheren Start:

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



Link zu den Videos:
https://service.innovamaxx.de/f17_video

INHALTSVERZEICHNIS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS22
ASSEMBLY PARTS LIST24
ACCESSORY BAG.....	.24
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST.....	.25
ASSEMBLY STEPS.....	.26
TECHNICAL PARAMETER.....	.27
EXERCISE GUIDE.....	.27
STRETCH EXERCISE28
WORKOUT GUIDELINES29
OPERATION GUIDE30
MORE OPERATIONS31
MAINTENANCE32
TROUBLESHOOTING GUIDE32
COMPATIBLE FITNESS APPLICATION33
DECLARATION OF CONFORMITY99



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 Stromschutzschalter an der Rückseite bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Das Gerät darf nur für den ausgeschriebenen Zweck genutzt werden. Eine nicht ordnungsgemäß 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 gelüftet 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 weg 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 erhitzten. 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 auf mit einem Sicherheitsradius von mindestens 2 Meter auf. Stellen Sie sicher, dass um das Gerät herum keine Gegenstände liegen während der Benutzung.
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch.
- 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 Lauffläche, während der Benutzung.
- Stellen Sie das Gerät nicht auf einem Teppich ab, welcher höher wie die Lauffläche oder der Klappmechanismus ist.

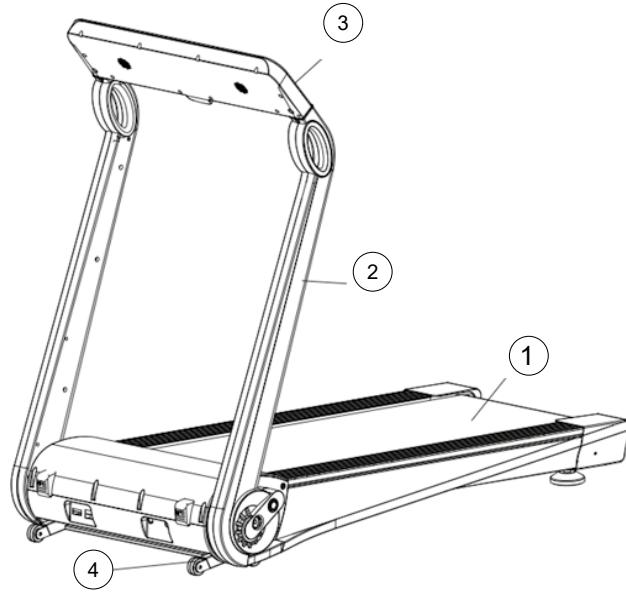
- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
- Schalten Sie den Stromschutzschalter an der Rückseite aus, bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Dieses Gerät darf nicht von Personen (Kinder eingeschlossen) genutzt werden, welche körperliche oder mentale Einschränkungen oder nicht über 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.
- **Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 KG.**
- 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 ausgetauscht werden durch Fachpersonal.
- 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 dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.**

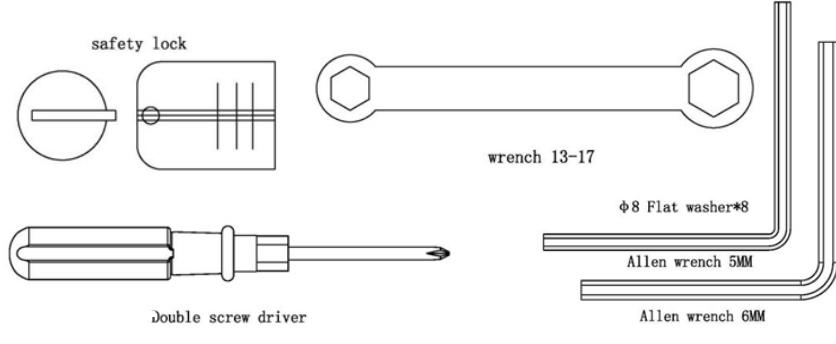
LISTE DER BAUGRUPPENTEILE

Nr.	Bezeichnung der Teile
1	Laufbandrahmen
2	Konsolen-Säule
3	Konsole
4	Einstellungsrahmen



ZUBEHÖRTASCHE

Werkzeug
Schlüssel 13-17
Inbusschlüssel 5mm
Inbusschlüssel 6mm
Doppel-Schraubendreher
Sicherheitsverriegelung



EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

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

https://service.innovamaxx.de/f17_spareparts



MONTAGESCHRITTE



Alle Bauteile und vormontierten Teile fest anziehen!

- 1) Nach dem Öffnen der Verpackung nehmen Sie bitte die Baugruppenteile heraus und breiten diese flach auf dem Boden aus.



- 2) Zum Aufrichten der Säule drücken Sie den Knopf, sodass dieser herausspringt. Anschließend ziehen Sie das Säulenrohr hoch und drücken jeweils den Knopf auf der linken und rechten Seite, wodurch Sie die Säule fixieren können.



3) Positionieren Sie den Sicherheitsschalter in der richtigen Position auf der Konsole.



TECHNISCHE PARAMETER

Spannung	AC110V, 50/60 Hz
Maximale Belastbarkeit	120 kg
Abmessungen	Geklappter Zustand: 408*720*1418 (mm)
	Größe in ausgeklapptem Zustand: 1440*720*1238 (mm)
Effektive Lauf-Fläche	400*1110 (mm)
Maximaler Leistungswert des Motors	2,5 PS
Geschwindigkeit	1,0 - 12,0 km/h
Funktion	Laufen

DE

TRAININGSSANLEITUNG

BITTE BEACHTEN SIE: Bevor Sie irgendein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 45 Jahre alt sind oder für Personen mit bestehenden gesundheitlichen Problemen.

Die Pulssensoren sind keine medizinischen Messgeräte. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte. Die Pulssensoren dienen nur als Trainingshilfsmittel zur Bestimmung der allgemeinen Herzfrequenzentwicklung.

Trainieren ist eine gute Möglichkeit, um Ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten, Ihre Fitness zu verbessern und die Auswirkungen von Alterung und Stress zu reduzieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Bewegung zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Alltags zu machen.

Der Zustand Ihres Herzens und Ihrer Lungen und wie effizient sie konkret in der Lage sind, Sauerstoff über Ihr Blut an Ihre Muskeln zu liefern, sind wichtige Faktoren für Ihre Fitness. Ihre Muskeln nutzen diesen Sauerstoff, um genügend Energie für die täglichen Aktivitäten bereitzustellen. Dies nennt man aerobe Aktivität. Wenn Sie körperlich fit sind, muss Ihr Herz nicht so hart arbeiten. Es wird viel weniger pro Minute pumpen, was den "Verschleiß" Ihres Herzens verringert.

Sie werden feststellen: Je fitter Sie sind, desto gesünder und besser werden Sie sich fühlen.

DEHNUNGSÜBUNGEN

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.



1 MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.



2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.



3 SEITLICHES STREcken

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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



6 ZEHEN BERÜHREN

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



7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

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

TRAININGSZONEN-ÜBUNG

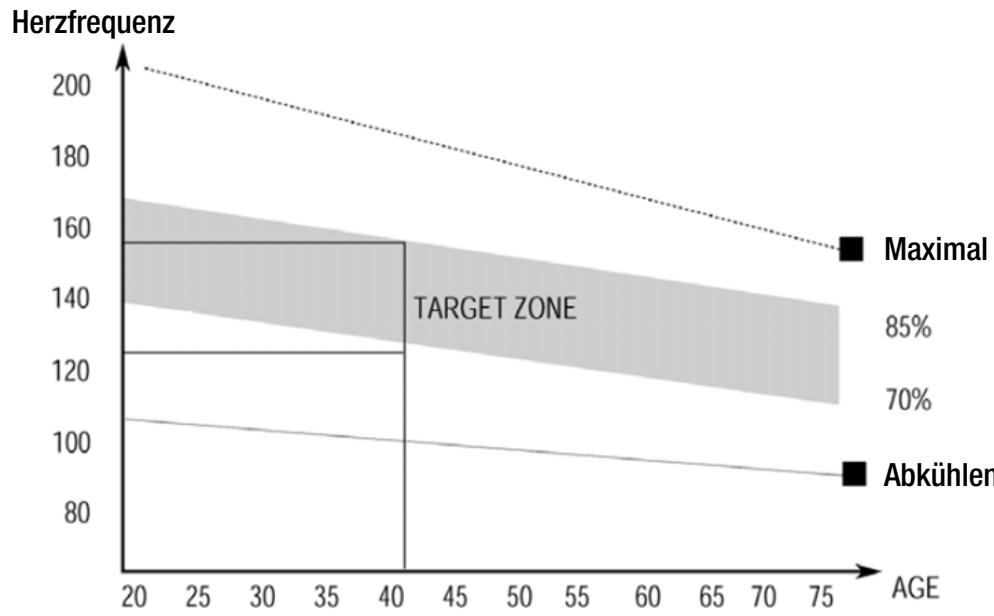
Nach dem Aufwärmen erhöhen Sie bitte die Intensität entsprechend Ihres gewünschten Trainingsprogramms. Achten Sie darauf, Ihre Intensität für maximale Leistung beizubehalten. Atmen Sie regelmäßig und tief während des Trainings - halten Sie keinesfalls den Atem an.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training mit einem leichten Joggen oder gehen Sie mindestens 1 Minute lang. Zur Vervollständigung machen Sie über 5 bis 10 Minuten hinweg Dehnungsübungen, um ganz abzukühlen. Dies erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und beugt Problemen nach dem Training vor.

TRAININGS-LEITFADEN

ZIELZONE

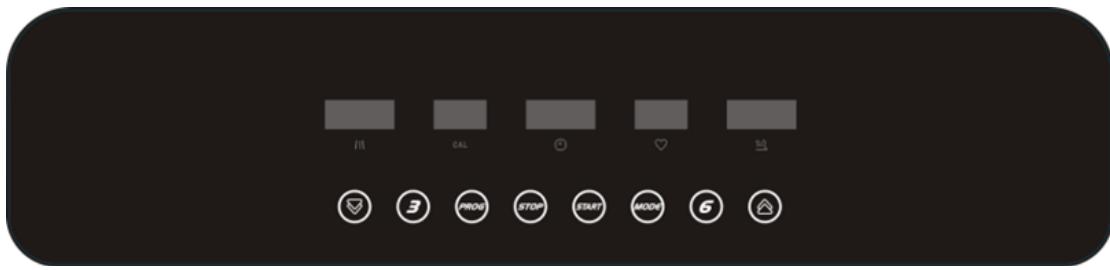


SO SOLLTE SICH IHR PULS WÄHREND NORMALER FITNESS-ÜBUNG VERHALTEN. DENKEN SIE DARAN, SICH JEWELLS ÜBER EIN PAAR MINUTEN HINWEG AUFWÄRMEN UND ABZUKÜHLEN.

Der entscheidende Faktor hier ist, wie viel Anstrengung Sie einbringen. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Der Effekt ist derselbe als wenn Sie trainieren, um Ihre Fitness zu verbessern, lediglich das Ziel ist der Unterschied.



BEDIENUNGSANLEITUNG



Die in der Spezifikation verwendeten Begriffe sind:

Laufbandparameter: Werte für "speed" [Geschwindigkeit], "slope" [Steigung]

Bewegungsparameter: Entfernungswert, Kalorienwert, Zeitwert, Herzschlagwert

Bewegungsmodus: Manuell, Modus, Programm

Vollständig manueller Bewegungsmodus: kein Bewegungsmodus für die Einstellung des Trainingsumfangs.

Countdown-Bewegungsmodus: Ein Bewegungsmodus mit einem bestimmten Umfang an Bewegungen.

Bewegungsmodus mit automatischem Programm: Laufband-interne Einstellung aus den verschiedenen Sportprogrammen; das Laufband verfügt über 2 Arten von Sportprogrammen.

Bewegungsparameter in verschiedenen Bewegungsmodi:

- Mindestanzeigegeschwindigkeit von 1 km/h
- Maximale Anzeigegeschwindigkeit von 12,0 km/h
- Die längste Bewegungszeit im Zeitmodus: 99 Minuten
- Mindest-Bewegungszeit im Zeitmodus: 8 Minuten
- Längste Strecke im Distanzmodus: 99 km
- Kürzeste Strecke im Distanzmodus: 1 km
- Maximale Kalorien im Kalorienmodus: 990
- Mindest-Kalorien im Kalorienmodus: 20
- (P01-P12) Die Mindestzeit für automatischen Programmbetrieb: 8 Minuten
- (P1-P12) Maximale Zeit für automatischen Programmbetrieb: 99 Minuten

Betreiben Sie das Laufband:

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband korrekt an eine Stromquelle angeschlossen ist. Schalten Sie mit dem roten Knopf hinter der Motorabdeckung von 0 nach 1 das Gerät ein. Ein Signal wird ertönen und der LCD-Bildschirm leuchtet auf.

Befestigen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL an der Konsole. Wenn sich der Sicherheitsschlüssel nicht an der Konsole befindet, zeigt die Konsole die Fehlermeldung "Err1" an. BEFESTIGEN SIE IHN ZU IHRER SICHERHEIT ZUDEM AN IHRER KLEIDUNG, WENN SIE DAS LAUFBAND BENUTZEN. Falls Sie stürzen sollten, fällt der Sicherheitsschlüssel ab, das Laufband wird langsamer und stoppt.

1.START:

Das Laufband befindet sich im Stopp-Zustand, drücken Sie die START-Taste, um das Laufband in Bewegung zu setzen. Die Ausgangsgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h.

2. STOPP:

Befindet sich das Laufband im laufenden Betrieb, drücken Sie die STOPP-Taste, um den Lauf anzuhalten. Drücken Sie die Taste erneut, um den Lauf vollends zu stoppen.

3. SCHNELLWAHLTASTE FÜR GESCHWINDIGKEIT (3, 6):

Wenn die Maschine läuft, können Sie eine bestimmte Zahl drücken, um die Steigung einzustellen.

4. SICHERHEITSSCHLÜSSEL:

Not-Stopp-Funktion, um zu verhindern, dass der Läufer aufgrund zu hoher Bandgeschwindigkeit hinfällt. Falls Sie das Gerät aus sonstigem Grund sofort anhalten müssen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und das Band wird anhalten.

5. PROG:

Wenn sich das Laufband im Wartezustand befindet, schalten Sie die PROG-Taste in den Programmmodus P1-P2.

9. MODE [MODUS]:

Wenn sich das Laufband im Wartezustand befindet, drücken Sie die MODE-Taste, um den manuellen Modus auszuwählen, wählen Sie dann den gewünschten Modus aus "time decrease" [Zeit reduzieren], "distance decrease" [Strecke reduzieren], "calories decrease" [Kalorien reduzieren]. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste + / -, um die Einstellung vorzunehmen.

WEITERE FUNKTIONEN

1. Vorbereitung

- 1) Schließen Sie die Stromleitung an und schalten Sie das Gerät ein. Wenn Sie das Gerät über längere Zeit hinweg nicht benutzen, sollten Sie es vom Stromnetz trennen.
- 2) Bringen Sie den roten Sicherheitsschlüssel an. Wenn der Sicherheitsschlüssel nicht richtig positioniert ist, wird das Gerät nicht starten.

2. Starten Sie das Laufband

Drücken Sie die START-Taste und starten Sie das Laufband. Die Ausgangsgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h.

3. Stoppen Sie das Laufband

- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab
- Drücken Sie die "STOP" Taste
- Wenn das Programm beendet ist, befindet sich das gesamte System im Stopp-Zustand.

Detaildaten der Programmliste:

Ablaufplan 1: LCD-Bildschirm P1-P2 Programmbelegungsdiagramm

		TIME [Zeit]								
P1	TIME [Zeit]	2	3	8	3	3	1			
P1	SPEED [Geschwindigkeit]	3	4	6	6.6	5	3			
P2	TIME [Zeit]	3	5	5	2	6	2	5	1	1
P2	SPEED [Geschwindigkeit]	4.6	6	8	7	9	7	6	4	2



WARTUNG

Schmierung:

Das Laufband wurde vor dem Versand bereits ausreichend mit Silikon-Öl geschmiert. Silikon-Öl verflüchtigt sich nicht und verteilt sich nach und nach gleichmäßig über die Lauffläche und die Innenseite des Laufgurts.

Alle 50 Betriebsstunden sollte dennoch eine Schmierung erfolgen.

HINWEIS: Nutzen Sie ausschließlich "Silikon-Öl"-Produkte um dieses Gerät zu schmieren. Mischen Sie keine anderen Öle bei, da Sie das Laufband so beschädigen. Tragen Sie nicht zu viel Schmieröl auf die Lauffläche auf. Überschuss wischen Sie mit einem sauberen Handtuch ab.

REGELMÄSSIGE KONTROLLE DER SCHMIERUNG

1. Schieben Sie vorsichtig eine Hand zwischen Laufband und Laufdeck.
 - Wenn die Hand leicht feucht und ölig ist: das Laufband ist ausreichend geschmiert.
 - Wenn die Hand trocken ist und keine Reste von Silikonöl aufweisen: eine Schmierung des Laufbandes ist erforderlich.
2. Die beweglichen Teile sollen sich frei und leise drehen.
 - Anomalien an beweglichen Teilen beeinträchtigen die Sicherheit des Geräts.
 - Kontrollieren Sie regelmäßig alle Schrauben am Gerät und ziehen Sie diese gegebenenfalls an/nach.

EMPFEHLUNGEN

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

ANLEITUNG ZUR FEHLERBEHEBUNG

Problem	Possible Causes	Hinweis
E01	Konsolen-Kommunikationsfehler	Laufwerke haben kein digitales Signal empfangen
E02	Motor-Fehler	
E03	Geschwindigkeitssensor-Fehler	Mit induktivem Antrieb
E04	Motor-Stromkreis-Unterbrechung	
E05	Überstromschutz	
E06	Die Versorgungsspannung ist zu niedrig	
E07	Überprüfen Sie die Sicherheitssperre	

PASSENDE FITNESS-ANWENDUNG

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



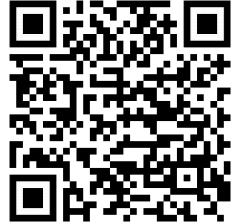
Hinweise zur Nutzung der App:

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 Handbuchs 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 nachfolgend 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.
29.06.2020

Our video tutorials for you!

construction
use
reduction



3 simple steps for a fast and safe start:

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



Link to the videos:
https://service.innovamaxx.de/f17_video

INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	22
ASSEMBLY PARTS LIST	24
ACCESSORY BAG	24
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	25
ASSEMBLY STEPS	26
TECHNICAL PARAMETER	27
EXERCISE GUIDE	27
STRETCH EXERCISE	28
WORKOUT GUIDELINES	29
OPERATION GUIDE	30
MORE OPERATIONS	31
MAINTENANCE	32
TROUBLESHOOTING GUIDE	32
COMPATIBLE FITNESS APPLICATION	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.

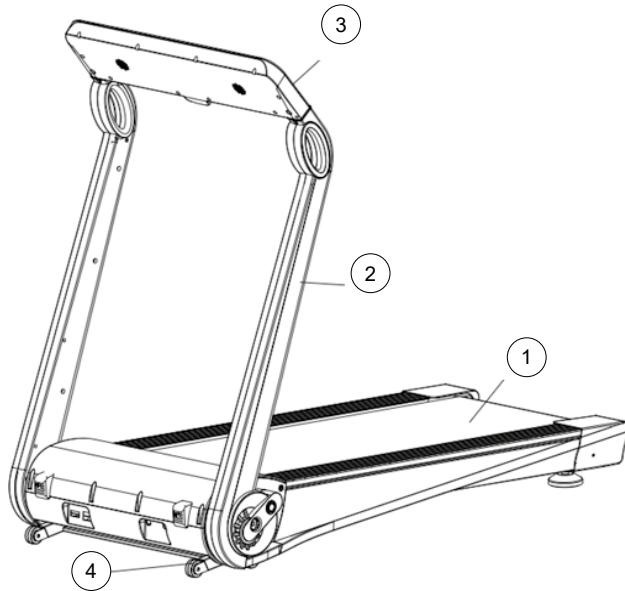
- Children should not be allowed to play on or near the treadmill at any time.
- **CAUTION - RISK OF INJURY TO PERSONS** - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving treadmill belt. Carefully read this instruction manual before use.
- **Maximum Weight Capacity is 120 kgs.**
- 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 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.

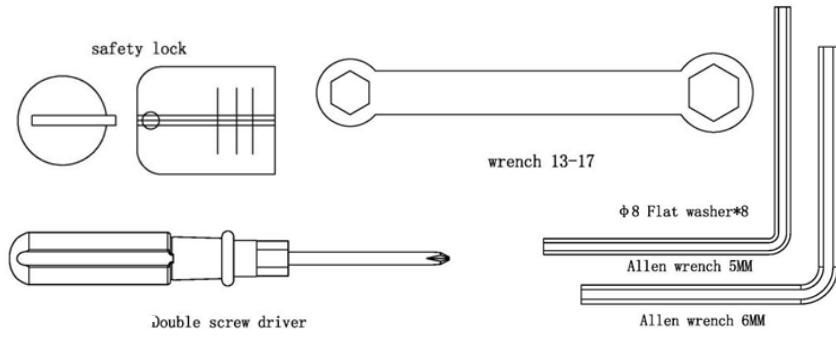
ASSEMBLY PARTS LIST

No.	Part name
1	Treadmill Frame
2	Console Mast
3	Console
4	Adjustment frame



ACCESSORY BAG

No.	Tool
1	Wrench 13-17
2	Allen wrench 5mm
3	Allen wrench 6mm
4	Double screw driver
5	Safety lock



EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/f17_spareparts



ASSEMBLY STEPS



Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!

- 1) Open the package, remove the assembly materials from the box, and put these flat on the ground;



- 2) Erect the column by pressing the button, so that the button bounces, and then pull up the column tube, then press the left and right sides of the button, to fix the column.



3) Place the safety switch in the correct position on the console.



TECHNICAL PARAMETER

Voltage	AC110V, 50/60Hz
Maximum load	120 Kg
Dimensions	Folded: 408*720*1418 (mm)
	Expand size:1440*720*1238 (mm)
An effective area of	400*1110 (mm)
Motor maximum power	2.5 HP
Speed	1.0 - 12.0Km/h
Function	Running

EN

EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise programme, consult your physician. This is important especially if you are over the age of 45 or for individuals with pre-existing health problems.

The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is great way to control your weight, improving your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart.

So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

STRETCH 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.



1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4 QUADRICEPS STRETCH

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



5 INNER THIGH STRETCH

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



6 TOE TOUCHES

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



7 HAMSTRING STRETCHES

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



8 CALF / ACHILLES STRETCH

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



TRAINING ZONE EXERCISE

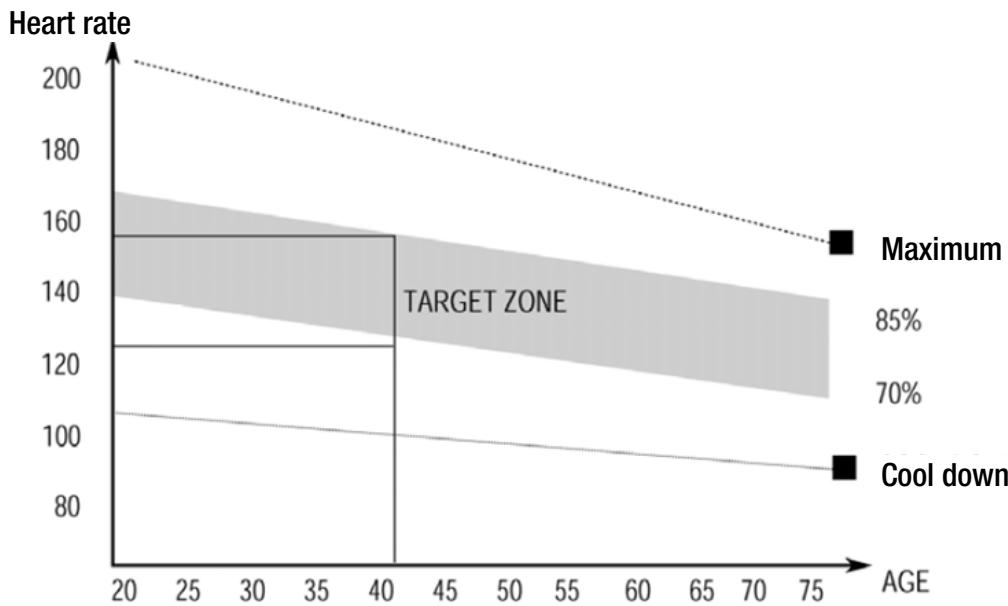
After warming up, increase the intensity to your desired exercise programme. Be sure to maintain your Intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise -never hold your breath.

COOL DOWN

Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute. Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent post-exercise problems.

WORKOUT GUIDELINES

TARGET ZONE



THIS IS HOW YOUR PULSE SHOULD BEHAVE DURING GENERAL FITNESS EXERCISE. REMEMBER TO WARM UP AND COOL DOWN FOR A FEW MINUTES.

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



OPERATION GUIDE



The terms used in the specification are:

Treadmill parameters: "speed" value, "slope" value

Motion parameters: Distance value, Calorie value, Time value, Heartbeat value.

Movement mode: manual, mode, programme

Full manual movement mode: no movement mode for setting the amount of exercise.

Countdown mode Movement mode: A motion mode with a specific amount of motion.

Automatic programme movement mode: treadmill internal set from the different sports programs, the treadmill has a set 2 kinds of sports programmes.

Movement parameters in various motion modes:

- Minimum display speed of 1 km / h
- Maximum display speed of 10.0 km / h
- The longest movement time in the time mode: 99 minutes
- Minimum movement time in time mode: 8 minutes
- The longest movement distance in distance mode: 99 km
- Shortest distance in the distance mode: 1 km
- Maximum calories in calorie mode: 990 cards
- Minimum calories in calorie mode: 20 cards
- (P01-P12) The minimum time for automatic programme operation: 8 minutes
- (P1-P12) Maximum time for automatic programme operation: 99 minutes

OPERATE THE TREADMILL:

Make sure that the treadmill is correctly connected to a power source. Touch the red button behind the motor cover from 0 to 1 and switch on the power. You will hear a signal and the LCD screen will light up.

Fix the SAFETY KEY on the console. If the safety key is not on the console, the console will display "Err1". AND YOU MUST CLIP IT TO YOUR CLOTHES BEFORE YOU START TO USE THE TREADMILL TO PROTECT YOU. If you fall, the safety key will fall off and the treadmill will slow down and stop.

1.START:

The treadmill is in stop state, press START key, start the treadmill. The initial speed is 1.0km/h.

2.STOP:

The treadmill is in running state, press STOP key, pause running and press it again to stop it.

3.SPEED SHORTCUT KEY (3, 6):

When the machine is running, you can press a number to adjust incline.

4. SAFETY KEY:

Emergency stop function, used for preventing runner from falling because of the fast speed. Or you need to stop this machine immediately, pull the safety key, and then it will stop soon.

5. PROG:

When the treadmill is in waiting state, press PROG key into programme mode P1-P2.

9. MODE:

When the treadmill is in waiting state, press MODE key to select manual mode, then choose the mode during "time decrease" "distance decrease" "calorie decrease", Press Speed+ / - key to adjust.

MORE OPERATIONS

1. PREPARATION

- 1) Plug in the power line, turn on the power in the below of treadmill if you will not use the treadmill for a long time you can close the power first
- 2) Attach the red safety key. If the safety key is not right position, it will not start.

2. START THE TREADMILL

Press START key, start the treadmill. The initial speed is 1.0 km/h.

3. STOP THE TREADMILL

Detach the safety key

Press "STOP" key

Under the programme, when finished, all the system is on stop.

DETAIL DATA OF PROGRAMME LIST:

Schedule 1: LCD screen P1- P2 programme motion programme

		TIME								
P1	TIME	2	3	8	3	3	1			
P1	SPEED	3	4	6	6.6	5	3			
P2	TIME	3	5	5	2	6	2	5	1	1
P2	SPEED	4.6	6	8	7	9	7	6	4	2



MAINTENANCE

LUBRICATION:

The treadmills have already been spread with "Silicone Oil" in advance before leaving the manufacturing plant. Silicone oil is without volatility and has gradually permeated through the running belt.

Lubrication must be applied all 50 working hours.

NOTE: Only use "Silicone Oil" lubricants for this equipment. In addition, do not add any other oil ingredient; otherwise the treadmill will be damaged. Do not over-lubricate the walking board. Excess lubricant should be wiped off with a clean towel.

PERIODIC LUBRICATION CHECK

1. Carefully slide one hand between the treadmill and tread deck.
 - If the hand is slightly damp and oily: the treadmill is sufficiently lubricated.
 - If the hand is dry and there are no residues of silicone oil: lubrication of the treadmill is necessary.
2. The moving parts should rotate freely and quietly.
 - Anomalies in moving parts affect the safety of the device.
 - Regularly check all screws on the device and secure / tighten them if necessary.

RECOMMENDATIONS

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

TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem	Possible Causes	Note
E01	Console communication failures	Drives do not receive a digital signal
E02	Motor failure	
E03	Speed sensor failure	With inductive drive
E04	Motor Circuit disconnection	
E05	Over current protection	
E06	The supply voltage is too low	
E07	Check the safety lock	

COMPATIBLE FITNESS APPLICATION

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.
29.06.2020

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Construcción
Utilizar
Reducción



En 3 sencillos pasos para un arranque rápido y seguro:

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



Enlace a los videos:
https://service.innovamaxx.de/f17_video

Contenidos

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	38
ASSEMBLY PARTS LIST	40
ACCESORIOS.....	40
DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	41
PASOS DE ENSAMBLAJE.....	42
ESPECIFICACIONES TÉCNICOS.....	43
GUÍA DE EJERCICIOS.....	43
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	44
LINEAMIENTOS DEL EJERCICIO	45
GUÍA DE FUNCIONAMIENTO.....	46
MÁS FUNCIONES	47
MANTENIMIENTO.....	48
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	48
APLICACIÓN DEPORTIVA COMPATIBLE.....	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.
- Siempre sosténgase a los pasamanos cuando use la caminadora.
- Siempre asegúrese de que la perilla de resorte y la perilla redonda estén en su lugar al momento de plegar y mover la caminadora.
- No deje sin supervisión a niños menores de 12 años que estén cerca o sobre la caminadora.

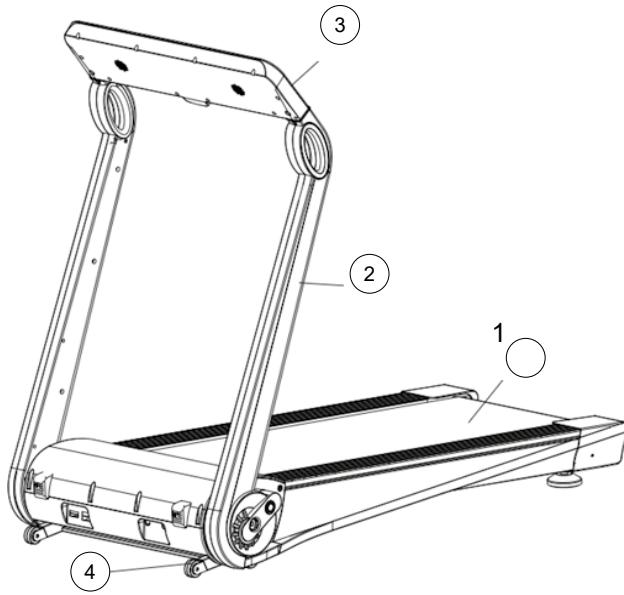
- Para desconectarla, gire todos los controles a la posición de apagado, luego quite el cable de la toma de pared.
- Este dispositivo no está destinado a ser usado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que una persona responsable por su seguridad les haya dado supervisión o instrucción sobre el uso del dispositivo.
- No se debe permitir que los niños jueguen sobre o cerca de la caminadora.
- **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.
- La capacidad de peso máxima es de 120 kgs.
- 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 caminadora 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 completo 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.

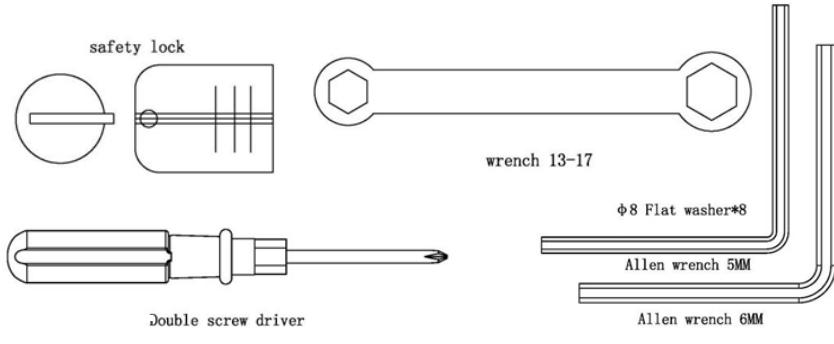
ASSEMBLY PARTS LIST

Pieza	Nombre de la pieza
1	Estructura de la caminadora
2	Soporte de la consola
3	Consola
4	Estructura de ajuste



ACCESORIOS

No.	Herramienta
1	Llave 13-17
2	Llave allen 5mm
3	Llave allen 6mm
4	Destornillador doble
5	Cierre de seguridad



DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/f17_spareparts



ES

PASOS DE ENSAMBLAJE



Apriete todos los componentes y piezas premontadas!

- 1) Retire el material de empaque, saque las piezas de la caja y póngalas sobre una superficie plana.



- 2) La primera columna alrededor del botón haciendo presión, de manera que el botón rebote y después levante el tubo de la columna, después presione el lado izquierdo y derecho del botón, podrá asegurar la columna.



3) Ubique el interruptor de seguridad en posición correcta en la consola.



ESPECIFICACIONES TÉCNICOS

Voltaje	AC110V, 50/60Hz
Carga máxima	120 Kg
Dimensiones	Plegado: 408*720*1418 (mm) Tamaño expandido:1440*720*1238 (mm)
Correr una zona efectiva de	400*1110 (mm)
Valor de potencia máximo del motor	2,5 HP
Velocidad	1.0 - 12.0Km/h
Función	Carrera

GUÍA DE EJERCICIOS

POR FAVOR TENGA EN CUENTA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es de especial importancia en personas mayores de 45 años o con problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las mediciones de la frecuencia cardíaca. Los sensores de pulso están diseñados únicamente para ser de ayuda al ejercicio determinando las tendencias generales en la frecuencia cardíaca.

El ejercicio es una excelente manera de controlar su peso, mejorando su estado físico y reduciendo el efecto del envejecimiento y el estrés. La clave del éxito radica en hacer del ejercicio una parte constante y disfrutable de su vida diaria.

La condición de su corazón y pulmones y su eficiencia al llevar oxígeno mediante su sangre a sus músculos es un factor importante para su estado físico. Sus músculos usan este oxígeno para proporcionar suficiente energía para las actividades diarias. Esto se llama actividad aeróbica. Cuando esté en forma, su corazón no tendrá que trabajar tanto. Bombeará sangre menos veces por minuto, reduciendo así el desgaste del mismo.

Entonces como puede ver, entre mejor estado físico tenga, más saludable y esplendido se sentirá.

ES

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

No importa cómo se ejerzite, 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.



1 GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

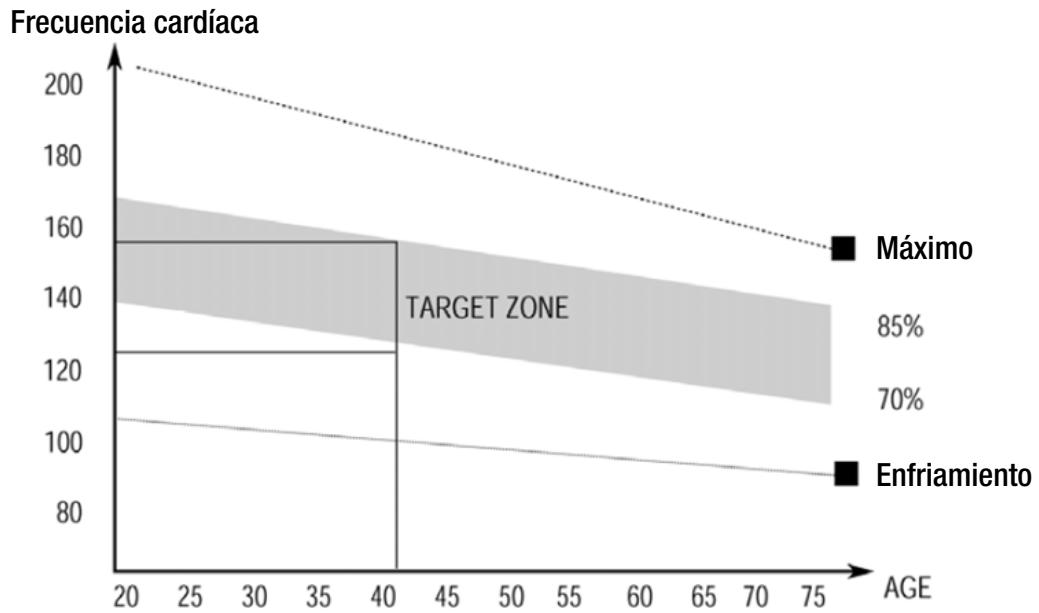
Después de calentar, aumente la intensidad de su programa de ejercicio deseado. Asegúrese de mantener su intensidad para un máximo rendimiento. Respire de manera constante y profunda mientras se ejercita-nunca aguante la respiración.

ENFRIAMIENTO

Termine cada ejercicio con un trote ligero o camine durante al menos 1 minuto. Después complete de 5 a 10 minutos de estiramiento para el enfriamiento. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas después del ejercicio.

LINEAMIENTOS DEL EJERCICIO

ZONA OBJETIVO

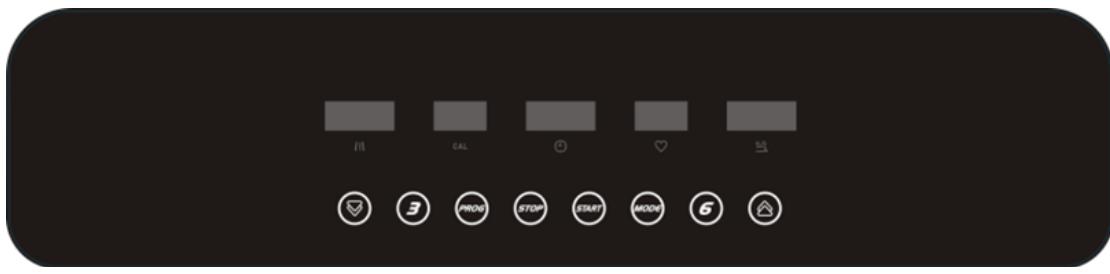


SU PULSO DEBERÍA COMPORTARSE DE ESTA MANERA DURANTE EL ENTRENAMIENTO GENERAL
RECUERDE CALENTAR Y ENFRIAR DURANTE UNOS MINUTOS.

El factor más importante aquí es la cantidad de esfuerzo que ponga. Entre más duro y prolongado se ejercite, más calorías quemará. Efectivamente esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.



GUÍA DE FUNCIONAMIENTO



Los términos usados en la especificación son:

Parámetros de la caminadora: valor "speed"-velocidad, valor "slope"-inclinación

Parámetros de movimiento: Valor "Distance"-Distancia, valor "Calorie"-Calorías, valor "Time"-Tiempo, valor "Heartbeat"-Pulsaciones.

Modo de movimiento: manual, modo, programa

Modo de movimiento completamente manual: ningún modo de movimiento para configurar la cantidad de ejercicio.

Modo de cuenta regresiva-Modo de movimiento: Un modo de movimiento con una cantidad específica de movimiento.

Modo de movimiento-programa automático: configuración interna de la caminadora desde diferentes programas deportivos, la caminadora configura 2 tipos de programas deportivos.

Parámetros de movimiento en varios modos de movimiento:

- Velocidad mínima en pantalla: 1 km / h
- Velocidad máxima en pantalla: 10.0 km / h
- Tiempo máximo de movimiento en el modo time: 99 minutos
- Tiempo mínimo de movimiento en el modo time: 8 minutos
- Distancia máxima de movimiento en el modo distance: 99 km
- Distancia desde la distancia más corta en el modo distance: 1 km
- Calorías máximas en el modo calorie: 990
- Calorías mínimas en el modo calorie: 20
- (P01-P12) Tiempo mínimo para el funcionamiento del programa automático: 8 minutos
- (P1-P12) Tiempo máximo para el funcionamiento del programa automático: 99 minutos

USANDO LA CAMINADORA:

Asegúrese de que la caminadora esté conectada correctamente a una fuente de energía. Mueva el botón led rojo detrás de la cubierta del motor de 0 a 1 y encienda la energía. Escuchará una señal y la pantalla LCD iluminará.

Fije la LLAVE DE SEGURIDAD en la consola. Si la llave de seguridad no está en la consola, la consola muestra "Err1". DEBE ASEGURAR LA LLAVE CON EL CLIP A SU ROPA CUANDO USE LA CAMINADORA PARA PROTEGERSE. En caso de que se caiga, la llave de seguridad soltará y la caminadora reducirá la velocidad y se detendrá.

1. ENCENDER:

La caminadora está detenida, presione la tecla START, encienda la caminadora. La velocidad inicial es 1.0km/h.

2. DETENER:

La caminadora está funcionando, presione la tecla STOP, deje de correr y presione STOP de nuevo para detenerla.

3. TECLA DE ATAJO PARA VELOCIDAD (3, 6):

Cuando la máquina esté funcionando, puede presionar el número determinado para ajustar la inclinación.

4. LLAVE DE SEGURIDAD:

La función de parada de emergencia se usa para evitar que el usuario caiga debido a la velocidad rápida. Si necesita detenerse, retire la llave de seguridad y la caminadora se detendrá.

5. PROG:

Cuando la caminadora esté en modo de espera, presione la tecla PROG en el modo de programa P1-P2.

9. MODO:

Cuando la caminadora esté en modo de espera, presione la tecla MODE para seleccionar el modo manual, después elija el modo durante la “reducción de time” “la reducción de distance” “la reducción de caloric”, presione la tecla Speed+ / - para configurar.

MÁS FUNCIONES

1. PREPARACIÓN

1) Conecte el cable eléctrico, encienda la energía en la parte baja de la caminadora, si no va a usar la caminadora durante un buen tiempo puede desconectar el cable eléctrico.

2) Conecte la llave de seguridad. Si la llave de seguridad no está en la posición correcta, la caminadora no arrancará.

2. ENCENDER LA CAMINADORA

Presione la tecla START, arranque la caminadora. La velocidad inicial será 1.0 km/h.

3. DETENER LA CAMINADORA

- Retire la llave de seguridad
- Presione la tecla “STOP”
- Debajo del programa, cuando lo termine, todo el sistema estará detenido.

DATOS DETALLADOS DEL PROGRAMA:

Lista 1: Pantalla LCD P1- P2, diagrama de movimiento del programa

		TIME-TIEMPO								
P1	TIME-TIEMPO	2	3	8	3	3	1			
P1	SPEED-VELOCIDAD	3	4	6	6.6	5	3			
P2	TIME-TIEMPO	3	5	5	2	6	2	5	1	1
P2	SPEED-VELOCIDAD	4.6	6	8	7	9	7	6	4	2



MANTENIMIENTO

LUBRICACIÓN:

La caminadora ya ha sido lubricada con “aceite de silicona” con antelación antes de dejar la planta de fabricación. El aceite de silicona no es volátil y ha sido extendido gradualmente por toda la cinta.

La lubricación se debe aplicar todas las 50 horas de trabajo.

NOTA: Solamente use lubricantes de “aceite de silicona” para este equipo. Además, no agregue ningún otro ingrediente de aceite; de otra manera la caminadora se dañará. No lubrique la plataforma en exceso. El exceso de lubricante debe limpiarse con un paño limpio.

CONTROL REGULAR DE LA LUBRICACIÓN

1. Inserte cuidadosamente una mano entre la cinta de correr y la superficie de la estructura.
 - Si la mano está ligeramente húmeda y aceitosa: la cinta está suficientemente lubricada.
 - Si la mano está seca y no muestra ningún residuo de aceite de silicona: lubrique la cinta de correr.
2. Las partes móviles deben girar sin suavemente y en silencio.
 - Las anomalías en las partes móviles afectan a la seguridad del dispositivo.
 - Revise todos los tornillos de la unidad con regularidad y apriételos si es necesario.

RECOMENDACIONES

Poco uso	Uso / entrenamiento menos de 3 horas/semana	cada 6 meses
Uso medio	Uso / entrenamiento 3-5 horas/semana	cada 3 meses
Mucho uso	Uso / entrenamiento más de 5 horas/semana	cada 2 meses

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causas posibles	Note
E01	Fallas en la comunicación con la consola	La transmisión no recibe señales digitales
E02	Falla en el motor	
E03	Falla en el sensor de velocidad	Con transmisión inductiva
E04	Desconexión del circuito del motor	
E05	Protección contra sobrecorriente	
E06	La tensión de alimentación es demasiado baja	
E07	Revise el cierre de seguridad	

APLICACIÓN DEPORTIVA COMPATIBLE

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.

29.06.2020

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

construction
utilisation
réduction



3 étapes simples pour un démarrage rapide et sécurisé:

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



Lien vers les vidéos:
https://service.innovamaxx.de/f17_video

CONTENU

DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	54
LISTE DES PIÈCES D'ASSEMBLAGE.....	56
SAC D'ACCESSOIRES.....	56
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	57
ETAPES D'ASSEMBLAGE	58
RÉGLAGES TECHNIQUES	59
GUIDE D'EXERCICE	59
EXERCICE D'ÉTIREMENT	60
DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT	61
GUIDE D'UTILISATION.....	62
PLUS D'OPÉRATIONS	63
ENTRETIEN	64
GUIDE DE DÉPANNAGE.....	64
APPLICATION DE FITNESS COMPATIBLE.....	65
APPLICAZIONI PER IL FITNESS COMPATIBILI.....	81
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 endommagé, 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 agés 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 supervisées 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.
- Capacité de poids maximale est de 120 kg.
- 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 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.

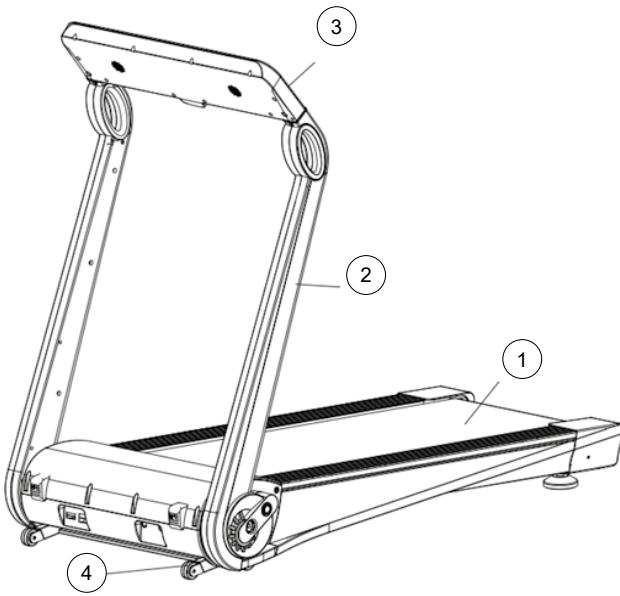


AVERTISSEMENT:

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.

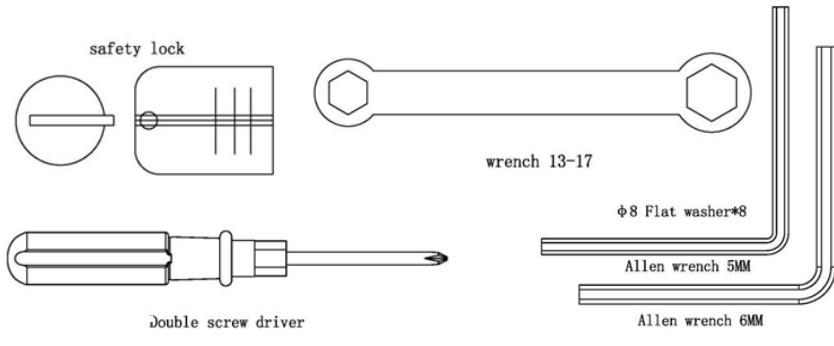
LISTE DES PIÈCES D'ASSEMBLAGE

N°	Nom de la pièce
1	Châssis du tapis de course
2	Mât de console
3	Console
4	Cadre de réglage



SAC D'ACCESSOIRES

N°	Outil
1	Clé 13-17
2	Clé Allen 5mm
3	Clé Allen 6mm
4	Double tournevis
5	Verrou de sécurité



DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

https://service.innovamaxx.de/f17_spareparts



FR

ETAPES D'ASSEMBLAGE



Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées!

1) Emballage, retirez l'ensemble dans la boîte de matériel, et l'hôte à plat sur le sol;



2) La première colonne autour du bouton en appuyant, de sorte que le bouton rebondisse, puis tirez vers le haut le tube de colonne, puis appuyez sur les côtés gauche et droit du bouton, vous pouvez fixer la colonne.



3) Placez l'interrupteur de sécurité dans la bonne position sur la console.



RÉGLAGES TECHNIQUES

Tension	AC110V, 50/60Hz
Charge maximale	120 kg
Dimensions	Pliage: 408 * 720 * 1418 (mm)
	Taille augmentée: 1440 * 720 * 1238 (mm)
Exécuter une zone efficace de	400*1110 (mm)
Puissance maximale du moteur	2.5 HP
Vitesse	1.0 - 12.0Km/h
Fonction	course

GUIDE D'EXERCICE

VEUILLEZ NOTER: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est important surtout si vous avez plus de 45 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants. Les capteurs de pouls ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont uniquement destinés à faciliter l'exercice physique pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.

L'exercice est un excellent moyen de contrôler votre poids, d'améliorer votre condition physique et de réduire l'effet du vieillissement et du stress. La clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.

L'état de votre cœur et de vos poumons et leur efficacité à administrer de l'oxygène par l'intermédiaire de votre sang à vos muscles sont des facteurs importants de votre condition physique. Vos muscles utilisent cet oxygène pour fournir suffisamment d'énergie pour l'activité quotidienne. C'est ce qu'on appelle l'activité aérobie. Lorsque vous êtes en forme, votre cœur n'aura pas à travailler si dur. Il pompe beaucoup moins de fois par minute, réduisant ainsi l'usure de votre cœur.

Donc, comme vous pouvez le voir, plus vous êtes en forme, plus vous vous sentirez en meilleure santé.

FR

EXERCICE D'ÉTIREMENT

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



1 ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.



2 EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.



3 Etirement des côtes

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

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



5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

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



7 ETIREMENT DU TENDON

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



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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

EXERCICE DANS LA ZONE D'ENTRAÎNEMENT

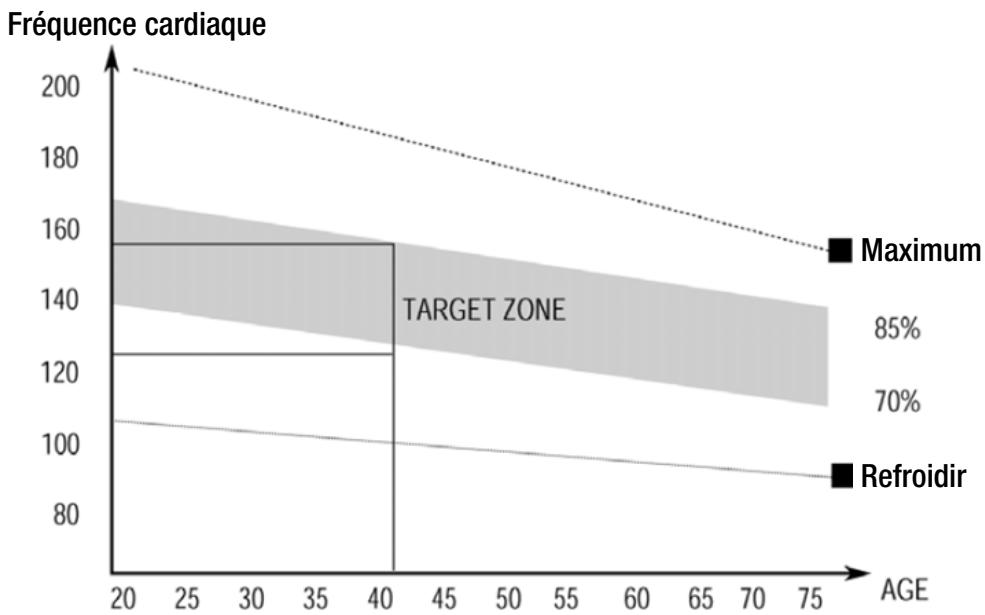
Après l'échauffement, augmentez l'intensité de votre programme d'exercice désiré. Assurez-vous de maintenir votre intensité pour une performance maximale. Respirez régulièrement et profondément pendant que vous faites un exercice - ne retenez jamais votre respiration.

REFROIDIR

Terminez chaque entraînement avec un jogging léger ou marchez pendant au moins 1 minute. Puis compléter 5 à 10 minutes d'étirements pour refroidir. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et aidera à prévenir les problèmes post-exercice.

DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT

ZONE CIBLE

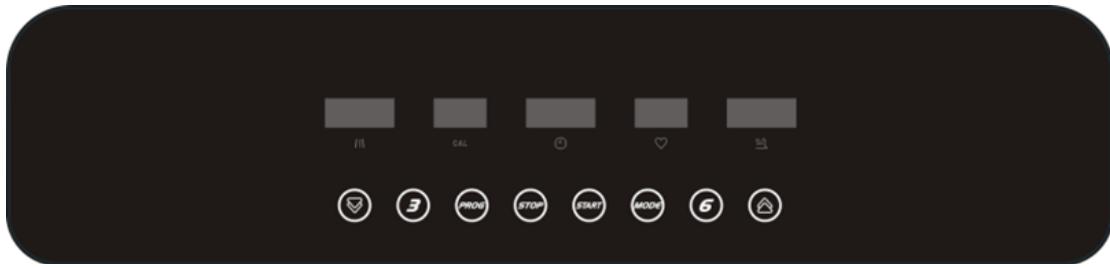


C'EST AINSI QUE VOTRE POULS DEVRAIT SE COMPORTER PENDANT LA REMISE EN FORME GÉNÉRALE EXERCICE. N'OUBLIEZ PAS DE VOUS ECHAUFFER ET DE REFROIDIR PENDANT QUELQUES MINUTES.

Le facteur le plus important ici est la quantité d'effort que vous mettez. Plus vous travaillerez dur et long, plus vous brûlerez de calories. Effectivement, c'est la même chose que si vous étiez entrain d'améliorer votre condition physique, la différence est le but.

FR

GUIDE D'UTILISATION



Les termes utilisés dans la spécification sont:

Paramètres du tapis roulant: valeur "vitesse", valeur "pente"

Paramètres de mouvement: valeur de distance, valeur de calorie, valeur de temps, valeur de pulsation.

Mode de mouvement: manuel, mode, programme

Mode de mouvement manuel complet: Aucun mode de mouvement pour régler la quantité d'exercice.

Mode de compte à rebours Mode de mouvement: Un mode de mouvement avec une quantité spécifique de mouvement.

Mode de mouvement de programme automatique: Définition du tapis de course interne des différents programmes de sport, le tapis de course définit 2 types de programmes de sport.

Paramètres de mouvement dans divers modes de mouvement:

- Vitesse d'affichage minimale de 1 km / h
- Vitesse d'affichage maximale de 10,0 km / h
- Le temps de mouvement le plus long dans le mode TIME: 99 minutes
- Temps de mouvement minimum en mode TIME: 8 minutes
- La distance de mouvement la plus longue en mode distance: 99 km
- Distance de la plus courte distance dans le mode de distance: 1 km
- Calories maximum en mode calorie: 990 cartes
- Calories minimales en mode calorie: 20 cartes
- (P01-P12) Le temps minimum pour le fonctionnement automatique du programme: 8 minutes
- (P1-P12) Temps maximum pour le fonctionnement automatique du programme: 99 minutes

FAITES FONCTIONNER LE TAPIS DE COURSE:

Assurez-vous que le tapis de course est correctement connecté à une source d'alimentation. Appuyez sur le bouton rouge derrière le couvercle du moteur de 0 à 1 et mettez l'appareil sous tension. Vous entendrez un signal et l'écran LCD s'allumera.

Fixez la CLE DE SECURITE sur la console. Si la clé de sécurité n'est pas sur la console, la console affichera "Err1". ET VOUS DEVEZ L'ATTACHER À VOS VÊTEMENTS LORSQUE VOUS UTILISEZ LE TAPIS ROULANT POUR VOUS PROTÉGER. Lorsque vous tombez, la clé de sécurité tombera et le tapis de course ralentira et s'arrêtera.

1.START:

Le tapis de course est à l'arrêt, appuyez sur la touche START, démarrez le tapis de course. La vitesse initiale est de 1,0 km / h.

2.STOP:

Le tapis de course est en état de fonctionnement, appuyez sur la touche STOP, faites une pause et appuyez à nouveau pour l'arrêter.

3. TOUCHE DE RACCOURCI SPEED

Lorsque la machine est en marche, vous pouvez appuyer sur un certain nombre pour régler l'inclinaison.

4. CLÉ DE SÉCURITÉ:

La fonction d'arrêt émergent, utilisée pour empêcher que le coureur ne tombe à cause de la vitesse. Ou si vous avez besoin d'arrêter cette machine immédiatement, tirez sur la clé de sécurité, et elle s'arrêtera bientôt.

5. PROG:

Lorsque le tapis de course est en attente, appuyez sur la touche PROG pour passer en mode programme P1-P2.

9. MODE:

Lorsque le tapis de course est en attente, appuyez sur la touche MODE pour sélectionner le mode manuel, puis choisissez le mode pendant "diminution du temps" "diminution de la distance" "diminution des calories", appuyez sur les touches Vitesse + / - pour ajuster.

PLUS D'OPÉRATIONS

1. PRÉPARATION

- 1) Branchez la ligne d'alimentation, allumez dans le dessous du tapis de course si vous n'utilisez pas le tapis de course pendant une longue période, vous pouvez arrêter l'appareil en premier
- 2) Attachez la clé de sécurité rouge. Si la clé de sécurité n'est pas correctement positionnée, elle ne démarrera pas.

2. DÉMARRER LE TAPIS DE COURSE

Appuyez sur la touche START, démarrez le tapis de course. La vitesse initiale est de 1,0 km / h.

3. ARRÊTER LE TAPIS DE COURSE

- Retirez la clé de sécurité
- Appuyez sur la touche "STOP"
- Sous le programme, une fois terminé, tout le système est à l'arrêt.

DONNÉES DÉTAILLÉES DE LA LISTE DE PROGRAMMES:

Annexe 1: Écran LCD P1- P2 Diagramme de mouvement du programme

		TIME									
P1	TIME	2	3	8	3	3	1				
P1	SPEED	3	4	6	6.6	5	3				
P2	TIME	3	5	5	2	6	2	5	1	1	
P2	SPEED	4.6	6	8	7	9	7	6	4	2	



ENTRETIEN

LUBRIFICATION:

Les tapis roulants ont déjà été répandus avec "l'huile de silicone" à l'avance avant de quitter l'usine de fabrication. L'huile de silicone est sans volatilité et pénètre progressivement à travers la bande de roulement.

La lubrification doit être appliquée toutes les 50 heures de travail.

REMARQUE: Utilisez uniquement des lubrifiants "huile de silicone" pour cet équipement. Autrement, n'ajoutez pas tout autre ingrédient d'huile; sinon le tapis roulant sera endommagé .Ne lubrifiez pas trop la planche à pied. L'excès de lubrifiant doit être essuyé avec une serviette propre.

CONTRÔLE RÉGULIER DE LA LUBRIFICATION

1. Insérez avec prudence une main entre le tapis de course et le pont de course.
 - Si la main est légèrement humide et huileuse : le tapis de course est suffisamment lubrifié.
 - Si la main est sèche et ne présente aucun résidu d'huile de silicone : la lubrification du tapis de course est nécessaire.
2. Les pièces mobiles doivent tourner librement et silencieusement.
 - Les anomalies touchant les pièces mobiles compromettent la sécurité de l'appareil.
 - Contrôlez régulièrement toutes les vis de l'appareil et le cas échéant fixez / resserrez-les.

RECOMMANDATIONS

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

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Causes possibles	Remarque
E01	Problèmes de communication de la console	Les lecteurs ne reçoivent pas de signal numérique
E02	Panne de moteur	
E03	Défaillance du capteur de vitesse	Avec entraînement inductif
E04	Déconnexion du circuit moteur	
E05	Protection contre les surintensités	
E06	La tension d'alimentation est trop faible	
E07	Vérifiez le verrou de sécurité	

APPLICATION DE FITNESS COMPATIBLE

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:



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.

29.06.2020

Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio
Utilizzo
Smontaggio



3 semplici passaggi per un inizio veloce e sicuro:

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



Link per il Video:
https://service.innovamaxx.de/f17_video

INDICE

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	70
LISTA PARTI PER ASSEMBLAGGIO.....	72
BORSA PER ACCESSORI.....	72
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	73
PROCEDIMENTO PER L'ASSEMBLAGGIO	74
PARAMETRI TECNICI	75
GUIDA AGLI ESERCIZI	75
ESERCIZI DI STRETCHING	76
INDICAZIONI GENERALI PER L'ALLENAMENTO.....	77
GUIDA ALL'USO	78
PIÙ OPERAZIONI	79
MANUTENZIONE	80
RISOLUZIONE DEI PROBLEMI FREQUENTI.....	80
DECLARATION OF CONFORMITY	99



IT

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:

Per ridurre il rischio di shock elettrici, staccare sempre la spina del tapis roulant dalla presa immediatamente dopo l'uso e prima della pulizia, assemblaggio e riparazione del tapis roulant. La mancanza di osservazione di questi accorgimenti può risultare in Danni alla persona e al 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 esaminazione 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 fissure per l'aria bloccate. Mantenere le aperture per la ventilazione libere da polvere, capelli e alter 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 alter 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.
- La capacità massima di peso è 120 kg.
- 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.



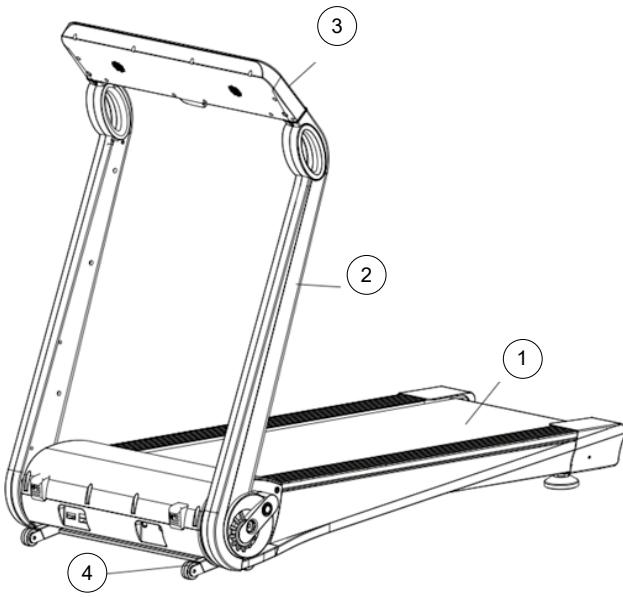
IT

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.

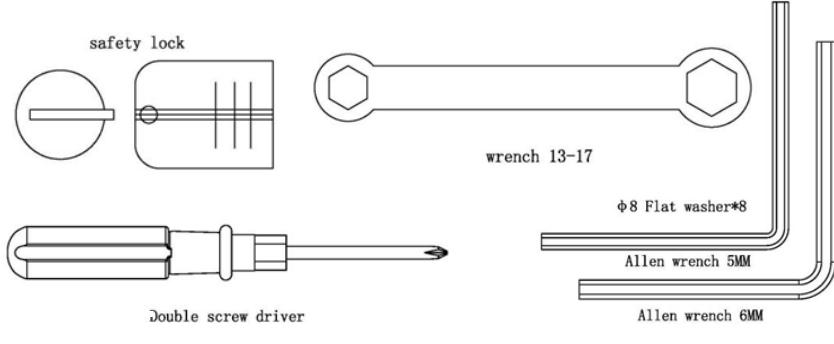
LISTA PARTI PER ASSEMBLAGGIO

Num.	Nome parte
1	Struttura Tapis Roulant
2	Asta della Console
3	Console
4	Struttura di regolazione



BORSA PER ACCESSORI

Num.	Attrezzo
1	Chiave inglese 13-17
2	Chiave a brugola 5mm
3	Chiave a brugola 6mm
4	Cacciavite doppio
5	Fermo di sicurezza



DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

https://service.innovamaxx.de/f17_spareparts



IT

PROCEDIMENTO PER L'ASSEMBLAGGIO



Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!

- 1) Prendere il pacco, rimuovere i pezzi dalla scatola e posizionarli per terra;



- 2) Sistemare la prima colonna intorno al pulsante premendo, affinché il pulsante rimbalzi, quindi tirare il tubo della colonna e premere i lati destro e sinistro del pulsante per aggiustare la colonna.



3) Posizionare il fermo di sicurezza nella corretta posizione sulla console.



PARAMETRI TECNICI

Voltaggio	AC110V, 50/60Hz
Carico massimo	120 Kg
Dimensioni	Ripiegato: 408*720*1418 (mm)
	Dimensioni per esteso: 1440*720*1238 (mm)
Percorre un'area effettiva di	400*1110 (mm)
Valore di potenza massima del motore	2.5 HP
Velocità	1.0 - 12.0 Km/h
Funzione	In corsa

GUIDA AGLI ESERCIZI

PER FAVORE NOTA: Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizio, consulta il tuo medico. Ciò è importante specialmente se superi 45 anni di età o sei affetto da problemi di salute.

I sensori di pulsazione non sono dispositivi medici. Svariati fattori, inclusi i movimenti dell'utente, potrebbero influenzare l'accuratezza delle rilevazioni del battito cardiaco. I sensori di pulsazione sono da intendersi esclusivamente come un aiuto per gli esercizi al fine di determinare l'andamento generale del battito cardiaco.

L'esercizio è un buon modo per controllare il tuo peso, migliorare la tua condizione fisica e ridurre l'effetto dell'invecchiamento e dello stress. La chiave per il successo è rendere l'esercizio una parte della tua vita quotidiana regolare e divertente.

La condizione del tuo cuore e dei tuoi polmoni e la loro efficienza nel trasportare l'ossigeno ai muscoli attraverso il tuo flusso sanguigno è un fattore importante per la tua salute fisica. I tuoi muscoli utilizzano l'ossigeno per fornire energia a sufficienza per le tue attività quotidiane. Ciò è chiamata attività aerobica. Quando sei in forma, il tuo cuore non dovrà lavorare così duramente: esso batterà meno volte al minuto, riducendo lo stress a suo carico. Quindi, come puoi vedere, più sei in forma, più ti sentirai sano ed in ottime condizioni.

IT

ESERCIZI DI STRETCHING

Non importa la ragione per cui fai sport, fai in modo di fare sempre esercizi di stretching prima di cominciare. Il uscolo 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.



1 RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e apriendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.



3 STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4 STRETCHING DEI QUADRICIPI

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



5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



6 TOCCARE LE PUNTE

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



7 STRETCHING DEI TENDINI

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



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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



ESERCIZIO PER ZONA DI ALLENAMENTO

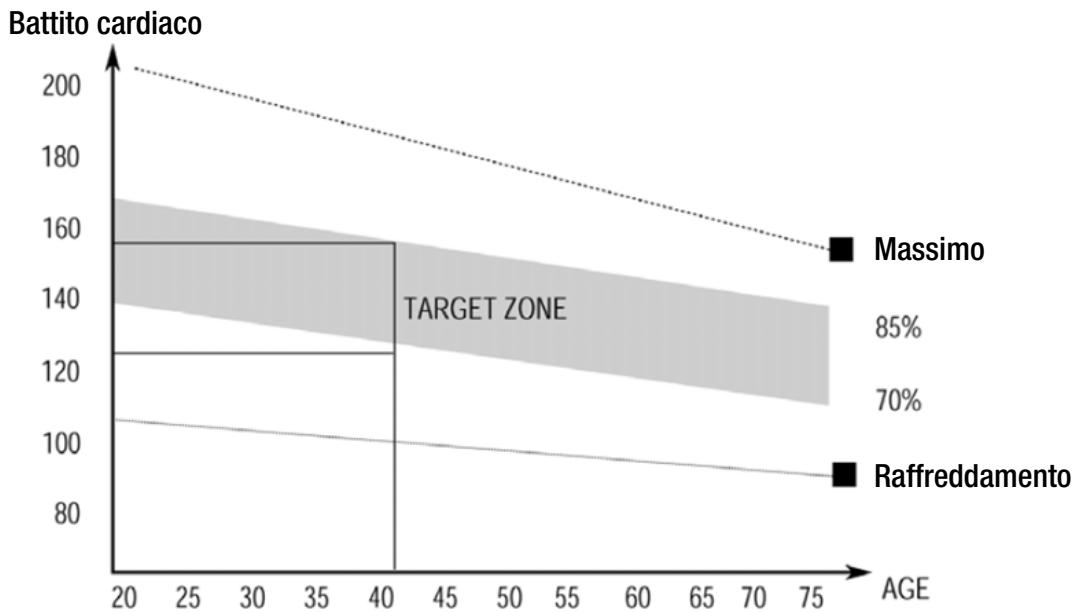
Dopo il riscaldamento, aumenta l'intensità del tuo programma di esercizio desiderato. Assicurati di mantenere la tua intensità per ottenere una migliore performance. Respira regolarmente e profondamente durante i tuoi esercizi, non trattenere mai il respiro.

RAFFREDDAMENTO

Termina ogni allenamento con una corsa o una camminata breve di almeno 1 minuto. Quindi, esegui dai 5 ai 10 minuti di stretching per raffreddarti. Questo aumenterà la flessibilità dei tuoi muscoli e ti aiuterà a prevenire eventuali problemi post-allenamento.

INDICAZIONI GENERALI PER L'ALLENAMENTO

ZONA OBIETTIVO



**QUESTO È COME IL TUO BATTITO DOVREBBE COMPORTARSI DURANTE UN GENERICO
ESERCIZIO DI ALLENAMENTO. RICORDATI DI RISCALDARTI E RAFFREDDARTI PER UN PAIO DI MINUTI.**

In questo caso, il fattore più importante è la quantità di sforzo che impieghi. Più ti allenai a lungo e duramente, più calorie brucrai. In effetti, è come se ti stessi allenando per migliorare la tua forma fisica, la differenza è solo l'obiettivo.

IT

GUIDA ALL'USO



I termini utilizzati nello specifico sono:

Parametri del tapis roulant: valore "velocità", valore "pendenza"

Parametri di movimento: valore Distanza, valore Calorie, valore Tempo, valore Battito Cardiaco.

Modalità di movimento: manuale, modalità, programma

Modalità movimento completamente manuale: nessuna modalità di movimento per l'impostazione della quantità di esercizio.

Modalità movimento modalità conto alla rovescia: Una modalità movimento con una quantità di movimento specifica.

Modalità movimento programma automatico: il set del tapis roulant selezionato dai diversi programmi sportivi, il tapis roulant imposta 2 tipi di programmi sportivi.

Parametri di movimento in varie modalità di movimento:

- Velocità minima del display di 1 km / h
- Velocità massima del display di 10.0 km / h
- Il lasso di tempo maggiore nella modalità tempo: 99 minuti
- Il tempo minimo di movimento in modalità tempo: 8 minuti
- La distanza di movimento maggiore nella modalità distanza: 99 km
- Distanza dalla distanza più breve in modalità distanza: 1 km
- Calorie massime in modalità calorie: 990 cal
- Calorie minime in modalità calorie: 20 cal
- (P01-P12) Il tempo minimo per l'operazione di un programma automatico: 8 minuti
- (P1-P12) Il tempo massimo per l'operazione di un programma automatico: 99 minuti

UTILIZZARE IL TAPIS ROULANT:

Assicurati che il tapis roulant sia correttamente collegato ad una presa elettrica. Tocca il pulsante rosso dietro la copertura del motore da 0 a 1 ed accendi. Sentirai un segnale e lo schermo LCD si accenderà.

Attacca la CHIAVE DI SICUREZZA alla console. Se la chiave di sicurezza non è sulla console, questa mostrerà il messaggio "Err1". DEVI ATTACCARLA AI TUOI VESTITI QUANDO UTILIZZI IL TAPIS ROULANT PER PROTEGGERTI. Se dovessi cadere, la chiave di sicurezza cadrà con te ed il tapis roulant rallenterà per poi fermarsi.

1. AVVIO:

Il tapis roulant è fermo, premi la chiave START ed inizierà a funzionare. La velocità iniziale è di 1.0km/h.

2. FERMATA:

Il tapis roulant è in corsa, premere la chiave STOP, la corsa andrà in pausa, premere nuovamente per bloccarla.

3. Chiave di Scorciatoia per la Velocità (3, 6):

Quando la macchina è in corsa, puoi premere certi numeri per regolare la pendenza.

4. Chiave di Sicurezza:

Funzione di fermata d'emergenza, utilizzata per evitare che l'utente in corsa cada a causa dell'elevata velocità. Se hai bisogno che la macchina si fermi immediatamente, tira la chiave di sicurezza, e si fermerà in breve tempo.

5. PROGRAMMI:

Quando il tapis roulant è in stato di attesa, premi la chiave PROG per accedere alla modalità programmi P1-P2.

9. MODALITÀ:

Quando il tapis roulant è in stato di attesa, premi la chiave MODE per selezionare la modalità manuale, quindi scegli la modalità durante "decremento tempo" "decremento distanza" "decremento calorie", Premi la chiave Speed +/- per regolare.

PIÙ OPERAZIONI

1. PREPARAZIONE

1) Inserire il cavo per l'alimentazione, accendere il tapis roulant dal basso, se non userai il tapis roulant per un lungo periodo di tempo puoi prima spegnere poi togliere il cavo

2) Inserire la chiave di sicurezza rossa. Se la chiave di sicurezza non è nella giusta posizione, il tapis roulant non si avvierà.

2. ACCENDERE IL TAPIS ROULANT

Premere la chiave START, avviare il tapis roulant. La velocità iniziale è di 1.0 km/h.

3. FERMARE IL TAPIS ROULANT

- Rimuovere la chiave di sicurezza
- Premere la chiave "STOP"
- Sotto il programma, quando sarà terminato, tutto il sistema si fermerà.

DATI DETTAGLIATI DELLA LISTA DI PROGRAMMI:

Programma 1: Schermo LCD P1-P2 programma del diagramma di movimento

TEMPO									
P1	TEMPO	2	3	8	3	3	1		
P1	VELOCITÀ	3	4	6	6.6	5	3		
P2	TEMPO	3	5	5	2	6	2	5	1
P2	VELOCITÀ	4.6	6	8	7	9	7	6	4
									2

IT

MANUTENZIONE

LUBRIFICAZIONE:

Prima di lasciare lo stabilimento di produzione, il tapis roulant viene già lubrificato con Olio di silicone. L'olio di silicone non è volatile e ha permeato gradualmente il nastro da corsa.

La lubrificazione deve essere applicata tutte le 50 ore di lavoro.

NOTA: Utilizzare solo lubrificanti a base di Olio di silicone per questo dispositivo. Inoltre, non aggiungere nessun'altra sostanza oleosa; in caso contrario, il tapis roulant sarà danneggiato. Non lubrificare eccessivamente la pedana da camminata. Il lubrificante in eccesso deve essere eliminato con un panno pulito.

CONTROLLO DELLA LUBRIFICAZIONE PERIODICA

1. Fai scorrere delicatamente una mano tra il tapis roulant e il coperchio.
 - Se la mano è leggermente umida e oleosa: il tapis roulant è sufficientemente lubrificato.
 - Se la mano è asciutta e non ci sono residui di olio di silicone: è necessario lubrificarlo.
2. Le parti mobili devono ruotare liberamente e silenziosamente.
 - Anomalie nelle parti mobili mettono a repentaglio la sicurezza del dispositivo.
 - Controllare regolarmente tutte le viti sul dispositivo e serrarle / stringerle se necessario.

RECOMENDACIONES

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

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI FREQUENTI

Problema	Possibili Cause	Nota
E01	Fallimento di comunicazione della console	Il drive non riceve il segnale digitale
E02	Fallimento del motore	
E03	Fallimento del sensore di velocità	Con drive induttivo
E04	Disconnessione del circuito del motore	
E05	Protezione da un sovraccarico di corrente	
E06	Il voltaggio fornito è troppo basso	
E07	Controlla il fermo di sicurezza	

APPLICAZIONI PER IL FITNESS COMPATIBILI

Puoi scaricare l'app utilizzando i codici QR mostrati qui o cercando direttamente nel negozio. Prerequisito 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.
29.06.2020

NL

Onze video-tutorials voor jou!

Montage
Gebruik
Demontage



**In 3 eenvoudige stappen
voor een snelle en veilige start:**

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



Koppeling naar de video's:
https://service.innovamaxx.de/f17_video

INHOUD

INHALT	
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	86
LIJST MET ONDERDELEN	88
TAS VOOR ACCESSOIRES	88
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	89
MONTAGESTAPPEN.....	90
TECHNISCHE PARAMETERS.....	91
TRAININGSINSTRUCTIES.....	91
STRETCHOEFENINGEN	92
TRAININGSRICHTLIJNEN.....	93
GEBRUIKSAANWIJZING	94
ANDERE FUNCTIES	95
ONDERHOUD	96
PROBLEEMEN OPLOSSEN	96
GESCHIKTE FITNESSTOEPASSING	97
DECLARATION OF CONFORMITY	99



NL

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:**

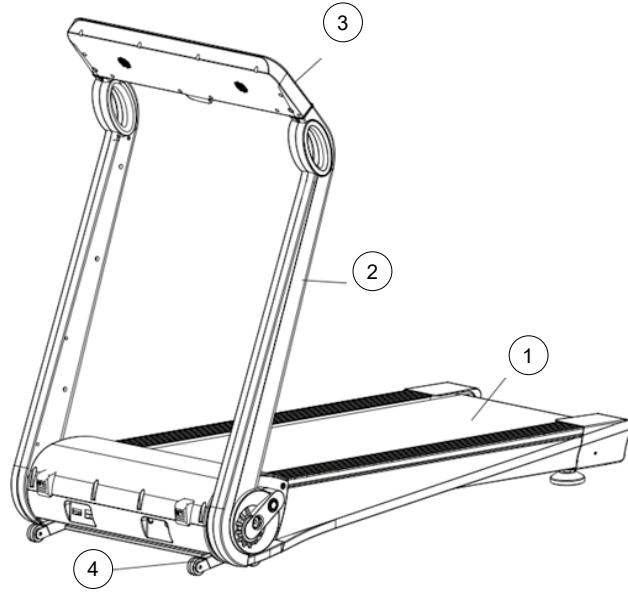
- Laat het apparaat niet onbeheerd achter terwijl het op het lichtnet is aangesloten. Bedien eerst de stroomonderbreker op het achterkant voordat je de voedingskabel loskoppelt.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het aangegeven doel. Onjuist gebruik is niet toegestaan.
- Gebruik het apparaat 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 buitenhuis.
- 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 sputtbussen 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 beperkingen 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.
- **Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.**
- 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.

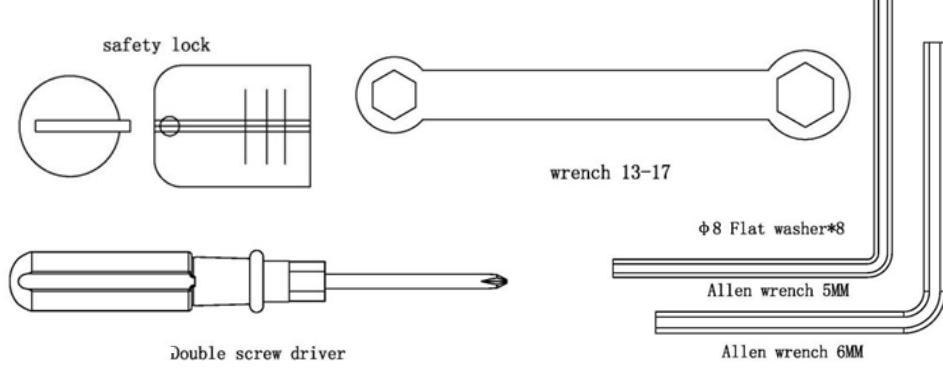
LIJST MET ONDERDELEN

Nr.	Aanduiding van de onderdelen
1	Loopbandframe
2	Kolom van de console
3	Console
4	Instellingen



TAS VOOR ACCESSOIRES

Gereedschap
Sleutel 13-17
Inbusschlüssel 5mm
Inbussleutel 6 mm
Dubbele schroevendraaier
Veiligheidsvergrendeling



EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

In de volgende link
vind je de explosietekening
en de onderdelenlijst:

https://service.innovamaxx.de/f17_spareparts



NL

MONTAGESTAPPEN



DRAAI Alle componenten en voorgemonteerde onderdelen GOED vast!

- 1) Verwijder de onderdelen na het openen van de verpakking en spreid ze plat op de vloer uit



- 2) Om de kolom te plaatsen, druk je op de knop, zodat deze eruit springt. Trek dan de kolombuis omhoog en druk op de knop aan de linker- en rechterkant, waarmee je de kolom kunt vastzetten.



3) Plaats de veiligheidsschakelaar in de juiste positie op de console.



TECHNISCHE PARAMETERS

Spanning	AC110V, 50/60 Hz
Maximale belastbaarheid	120 kg
Afmetingen	Opgeklapt: 408*720*1418 (mm)
	Afmetingen in opengeklapte toestand: 1440*720*1238 (mm)
Effectief loopvlak	400*1110 (mm)
Maximaal vermogen van de motor	2,5 pk
Snelheid	1,0 - 12,0 km/u
Functie	Lopen

TRAININGSINSTRUCTIES

LET OP: Raadpleeg je arts voordat je aan een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk als je ouder bent dan 45 jaar of voor mensen met bestaande gezondheidsproblemen.

De polsensoren zijn geen medische meetapparatuur. Verschillende factoren, waaronder de bewegingen van de gebruiker, beïnvloeden de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen. De polsensoren dienen alleen als trainingshulpmiddel voor het bepalen van de algemene hartslagontwikkeling.

Trainen is een geweldige manier om je gewicht onder controle te houden, je conditie te verbeteren en de effecten van veroudering en stress te verminderen. De sleutel tot succes is om van lichaamsbeweging een regelmatig en aangenaam onderdeel van je dagelijks leven te maken.

De conditie van je hart en longen en hoe efficiënt ze via je bloed zuurstof aan je spieren kunnen leveren, zijn belangrijke factoren voor je conditie. Je spieren gebruiken deze zuurstof om voldoende energie te leveren voor je dagelijkse activiteiten. Dit wordt aerobe activiteit genoemd. Als je fysiek fit bent, hoeft je hart niet zo hard te werken. Het zal veel minder per minuut pompen, wat de "slijtage" van je hart vermindert.

Je zult snel zien dat hoe fitter je bent, hoe gezonder en beter je voelt.

NL

STRETCHOEFENINGEN

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.



1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.



2 SCHOUдерS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.



3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.



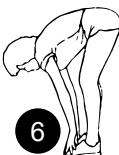
4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechterschoot omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkerschoot.



5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.



6 TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.



7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterschoot. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerschoot.



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

Leun tegen een muur met je linkervoet voor je rechterschoot en je armen naar voren. Houd je rechterschoot recht en je linkervoet op de grond, buig je linkervoet en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.

TRAININGSZONE-OEFENING

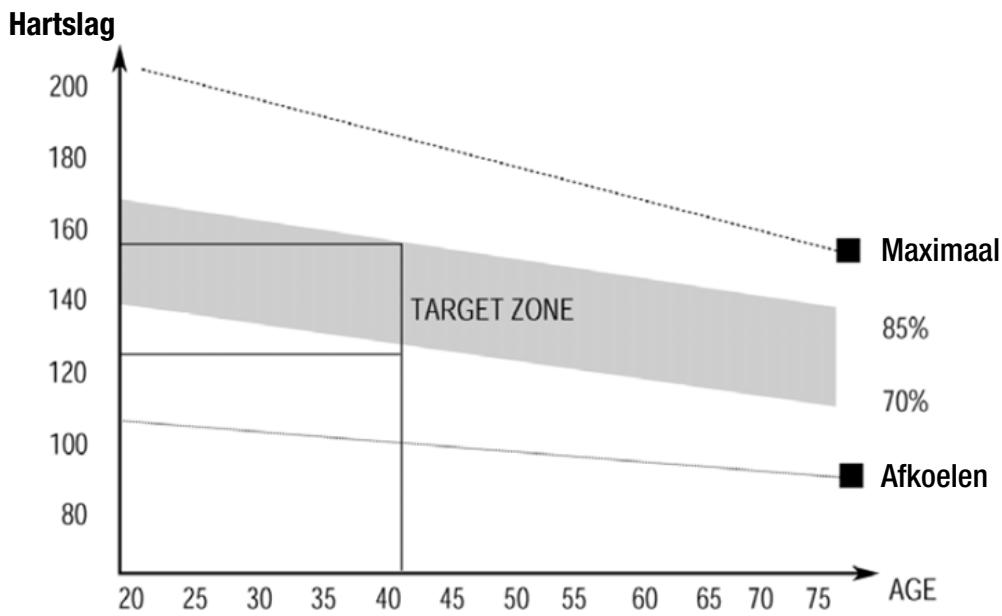
Verhoog na het opwarmen de intensiteit volgens je gewenste trainingsprogramma. Zorg ervoor dat de intensiteit voor maximaal vermogen wordt gehandhaafd. Adem regelmatig en diep tijdens de training - houd in geen geval je adem in.

AFKOELEN

Sluit elke training af met een lichte jogging of wandeling van minstens 1 minuut. Om te voltooien, doe je rekoeferingen gedurende 5 tot 10 minuten om volledig af te koelen. Dit verhoogt de flexibiliteit van je spieren en voorkomt problemen na de training.

TRAININGSRICHTLIJNEN

STREEFZONE

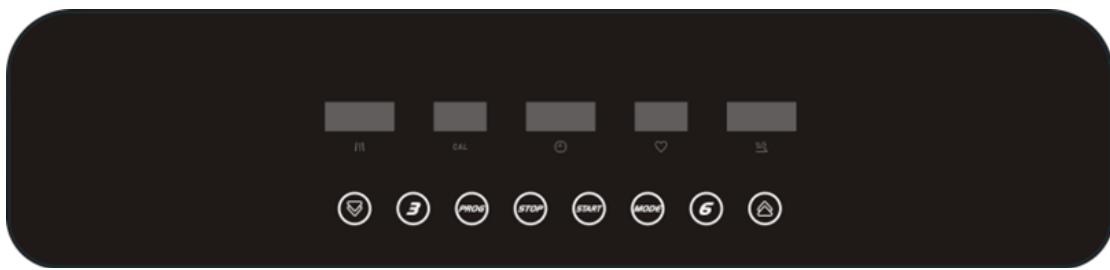


DIT IS HOE JE HARTSLAG MOET ZIJN TIJDENS NORMALE FITNESSOEFENINGEN. VERGEET NIET OM JE EEN PAAR MINUTEN OP TE WARMEN EN AF TE KOELEN.

De doorslaggevende factor hier is hoeveel moeite je erin steekt. Hoe harder en langer je traint, hoe meer caloëien je verbrandt. Het effect is hetzelfde als wanneer je traint om je conditie te verbeteren, alleen het doel is anders.

NL

GEBRUIKSAANWIJZING



De begrippen die in de beschrijving worden gebruikt zijn:

Loopbandparameters: waarde voor “speed” [snelheid], “slope” [helling]

Bewegingsparameters: afstandswaarde, caloriewaarde, tijdswaarde, hartslagwaarde

Bewegingsmodus: handmatig, modus, programma

Volledig handmatige bewegingsmodus: geen bewegingsmodus voor het instellen van het trainingsniveau.

Countdown-bewegingsmodus: Een bewegingsmodus met een bepaalde mate van beweging.

Bewegingsmodus met automatisch programma: Loopband - interne instelling van de verschillende sportprogramma's; de loopband heeft 2 soorten sportprogramma's.

Bewegingsparameters in verschillende bewegingsmodi:

- Minimale weergavesnelheid van 1 km/u
- Maximale weergavesnelheid van 10,0 km/u
- De langste bewegingstijd in de tijdmodus: 99 minuten
- Minimale bewegingstijd in de tijdmodus: 8 minuten
- Langste afstand in de afstandsmodus: 99 km
- Kortste afstand in de afstandsmodus: 1 km
- Maximaal aantal calorieën in de calorieënmodus: 990
- Minimaal aantal calorieën in de calorieënmodus: 20
- (P01-P12) De minimale tijd voor de werking van het automatische programma: 8i minuten
- (P1-P12) De maximale tijd voor de werking van het automatische programma: 99 minuten

DE LOOPBAND BEDIENEN:

Zorg ervoor dat de loopband correct is aangesloten op een stopcontact. Zet het apparaat aan door de rode knop achter de motorkap van 0 naar 1 te verplaatsen. Er zal een signaal klinken en het lcd-scherm zal oplichten.

Bevestig de VEILIGHEIDSSLEUTEL aan het apparaat. Als de veiligheidssleutel niet op de console staat, geeft de console de foutmelding “Err1” weer. BEVESTIG DEZE VOOR DE VEILIGHEID AAN JE KLEDING ALS JE DE LOOPBAND GEBRUIKT. Als je valt, zal de veiligheidssleutel eraf vallen, de loopband zal vertragen en uiteindelijk tot stilstand komen.

1.START:

De loopband is in de Stopmodus. Druk op de START-knop om de loopband in gang te zetten.

De beginsnelheid is 1,0 km/u.

2. STOP:

De loopband is in werking. Druk op de STOP-knop om te stoppen met lopen. Druk nogmaals op de knop om volledig te stoppen.

3. SNELHEIDSSELECTIETOETS VOOR SNELHEID (3, 6):

Als het apparaat is ingeschakeld, kun je een bepaald getal indrukken om de helling aan te passen.

4. VEILIGHEIDSLEUTEL:

Noodstopfunctie om te voorkomen dat de loper valt door een te hoge snelheid. Als je het apparaat om welke reden dan ook direct moet stoppen, verwijder je de veiligheidssleutel en het apparaat stopt.

5. PROG:

Als de loopband in stand-by staat, druk dan op de PROG-knop om naar de programmamodus P1-P2 te gaan.

9. MODE [Modus]:

Als de loopband in stand-by staat, druk dan op de MODE-knop om de manuele modus te selecteren en kies dan de gewenste modus uit "time decrease" [tijd verminderen], "distance decrease" [afstand verminderen] of "calories decrease" [calorieën verminderen]. Druk op de snelheidsknop +/- om een instelling te maken.

ANDERE FUNCTIES

1. VOORBEREIDING

1) Sluit het netsnoer aan en schakel het apparaat in. Als je het apparaat voor langere tijd niet gebruikt, moet je het van het lichtnet loskoppelen.

2) Bevestig de rode veiligheidssleutel. Het apparaat start niet als de veiligheidssleutel niet goed is geplaatst.

2. DE LOOPBAND STARTEN

Druk op de START-knop en start de loopband. De beginsnelheid is 1,0 km/u.

3. DE LOOPBAND STOPPEN

- Verwijder de beveiligingssleutel
- Druk op de "STOP"-knop
- Als het programma klaar is, is het hele systeem in de stop-stand.

GEDETALLEERDE GEGEVENS VAN DE PROGRAMMA'S:

Schema 1: Lcd-display P1-P2 Bewegingsdiagram van het programma

		TIME [Tijd]									
P1	TIME [Tijd]	2	3	8	3	3	1				
P1	SPEED [Snelheid]	3	4	6	6.6	5	3				
P2	TIME [Tijd]	3	5	5	2	6	2	5	1	1	
P2	SPEED [Snelheid]	4.6	6	8	7	9	7	6	4	2	

NL

ONDERHOUD

SMERING:

De loopband was vóór verzending al voldoende gesmeerd met siliconenolie. Siliconenolie verdampft niet en verspreidt zich geleidelijk en gelijkmatig over het loopvlak en de binnenkant van de loopband.

Het apparaat moet na elke 50 werkingsuren worden gesmeerd.

LET OP: Gebruik alleen producten op basis van 'siliconenolie' om dit apparaat te smeren. Meng in geen geval met andere oliën omdat dit de loopband beschadigt. Breng niet te veel smeerolie aan op het loopvlak. Veeg overtollige olie af met een schone handdoek.

REGELMATIG OLIE CONTROLEREN

1. Schuif voorzichtig een hand tussen de loopband en het loopvlak.
 - Als de hand een beetje vochtig en olieachtig is: de loopband is voldoende gesmeerd.
 - Als de hand droog is en er geen resten van siliconenolie zijn: de loopband moet worden gesmeerd.
2. De bewegende delen moeten vrij en geruisloos draaien.
 - Afwijkingen in bewegende delen beïnvloeden de veiligheid van het apparaat.
 - Controleer regelmatig alle schroeven van het apparaat en haal deze indien nodig aan.

AANBEVELINGEN

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

PROBLEMEN OPLOSSEN

Probleem	Mogelijke oorzaken	Let op
E01	Fout in de communicatie van de console	Het stuurprogramma heeft geen digitaal signaal ontvangen
E02	Motorfout	
E03	Fout in de snelheidssensor	Met inductieve aandrijving
E04	Onderbreking van het motorcircuit	
E05	Overstroombeveiliging	
E06	De spanning is te laag	
E07	Controleer de veiligheidsvergrendeling	

GESCHIKTE FITNESSSTOEPASSING

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.

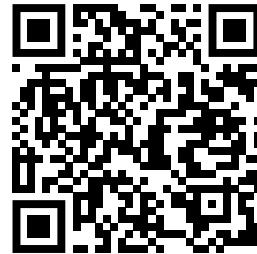
Android



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/f17_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 66 35 69
✉️ service@innovamaxx.de
🌐 <http://www.sportstech.de>