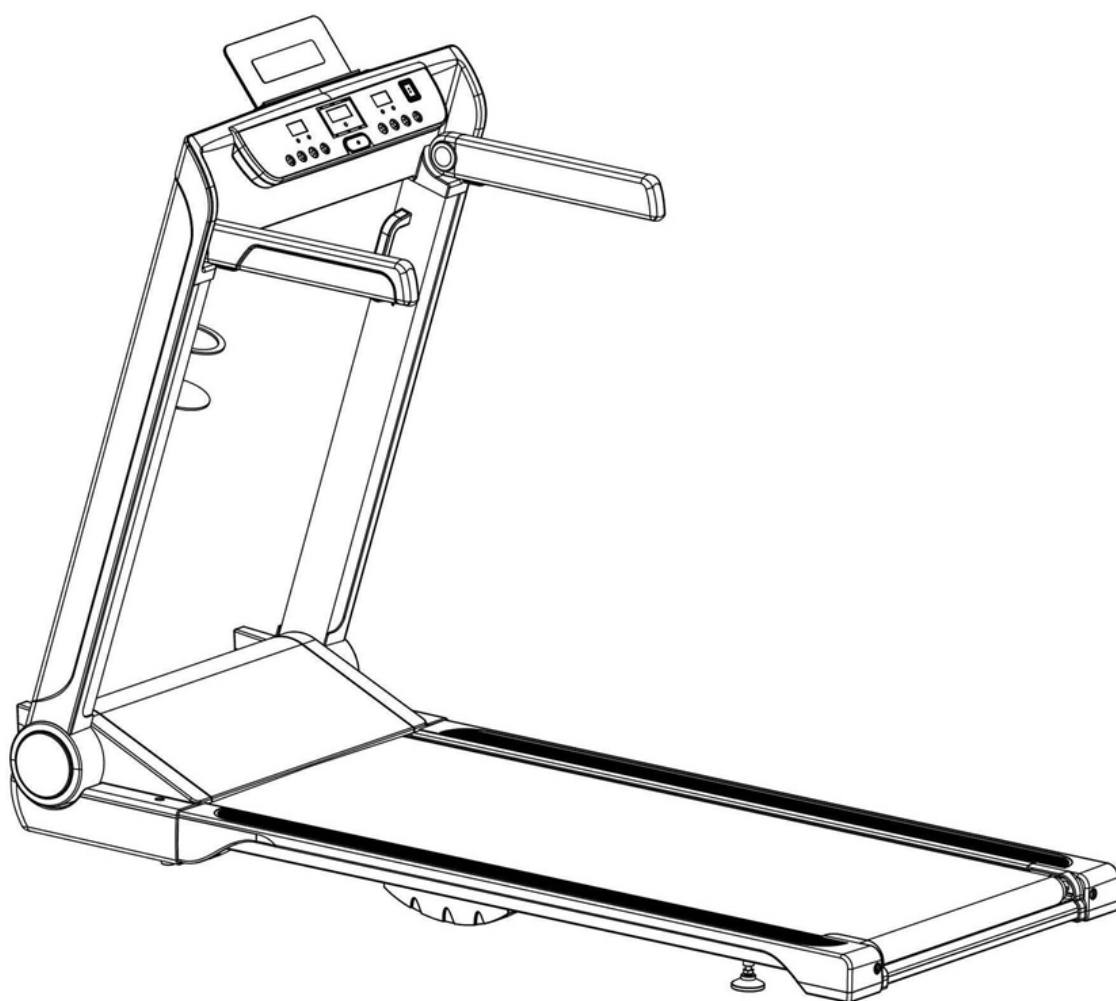




SPORTSTECH

FX300



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

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

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



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

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
03.07.2020

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/fx300_video

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
MONTAGE-HARDWARE	8
EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILELISTE.....	8
MONTAGEANLEITUNG	9
WARTUNG UND PFLEGE	11
KLAPPANLEITUNG	13
AUFBEWAHRUNG	15
WIE MAN DAS LAUFBAND UMSTELLT	16
WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATIONEN	17
FUNKTION	17
ÜBUNGSANLEITUNG.....	18
HERZFREQUENZMESSUNG	18
FUNKTIONEN DER KONSOLE.....	19
HERZFREQUENZREGELUNG	22
FEHLERBEHEBUNG	23
WICHTIGE INFORMATIONEN.....	24
ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)	25
DECLARATION OF CONFORMITY	147



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

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

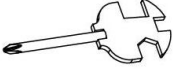
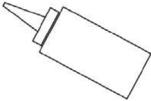
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange dieses an das Stromnetz angeschlossen ist. Betätigen Sie erst den Stromschuttschalter an der Rückseite, bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Das Gerät darf nur für den ausgeschriebenen Zweck genutzt werden. Eine nicht ordnungsgemäße Benutzung ist nicht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

- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
- Schalten Sie den Stromschutzschalter an der Rückseite aus, bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Dieses Gerät darf nicht von Personen (Kinder eingeschlossen) genutzt werden, welche körperliche oder mentale Einschränkungen oder nicht über genügend Erfahrung zur Nutzung verfügen.
- Keine Anwendung zu medizinischen Zwecken.
- Kinder sollten zu keiner Zeit in der Nähe des Geräts spielen.
- **ACHTUNG – VERLETZUNGSGEFAHR** – Um Verletzungen zu vermeiden, darf die Lauffläche nicht in Bewegung betreten werden. Achten Sie immer auf einen sicheren Stand.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 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 durch Fachpersonal ausgetauscht werden.
- Benutzen Sie das Gerät nie im zugeklappten Zustand.
- Halten Sie das Laufband an, bevor Sie den Stromstecker ziehen oder das Gerät hochklappen.
- Laufen Sie immer in Richtung der Konsole, nie rückwärts auf dem Gerät.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche mit mindestens 2 Metern Abstand drumherum.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.



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

MONTAGE-HARDWARE

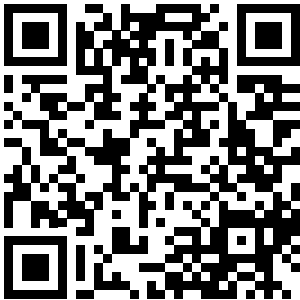
 A	 B12	 B13	 D07
 D19	 F		

Nr.	Beschreibung	Menge
A	Laufband	1
B12	Schraubendreher- und schlüssel	1
B13	Inbusschlüssel	1
D07	Sicherheitsschlüssel	1
D19	Stromkabel	1
F	Schmiermittel	1

EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILELISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilleiste:

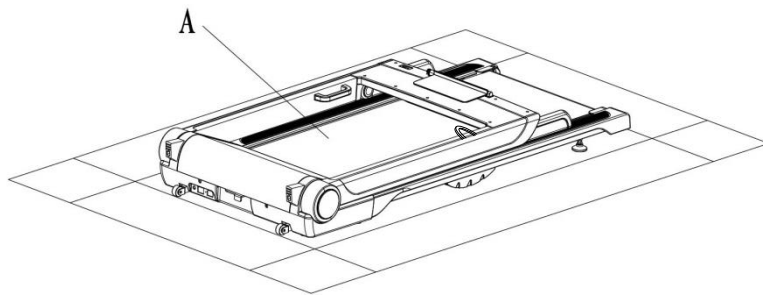
https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts



MONTAGEANLEITUNG

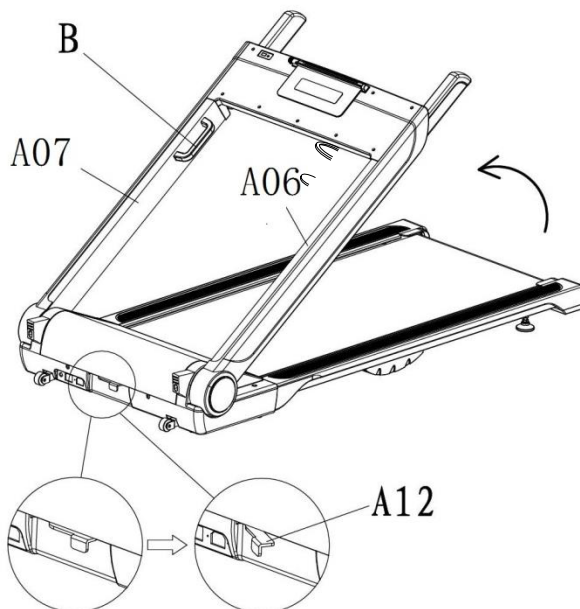


Alle Bauteile und vormontierten Teile fest anziehen!



SCHRITT 1

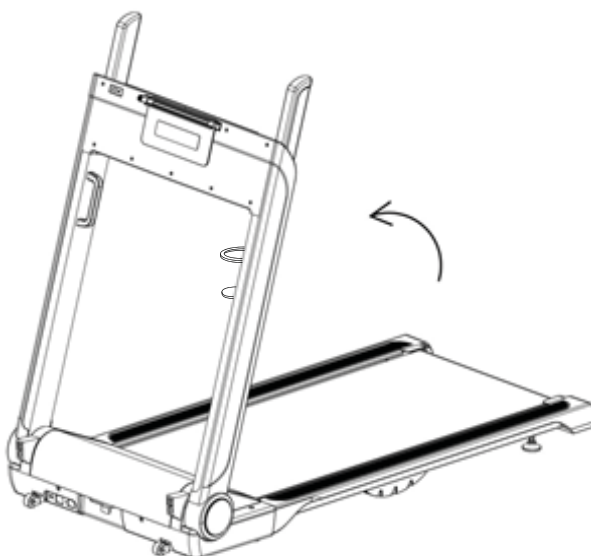
Öffnen Sie die Verpackung und entnehmen Sie den Inhalt. Stellen Sie das Laufband (A) auf eine ebene Fläche. Stellen Sie sicher, dass Ihr Arbeitsbereich sauber ist und Sie genügend Platz haben.

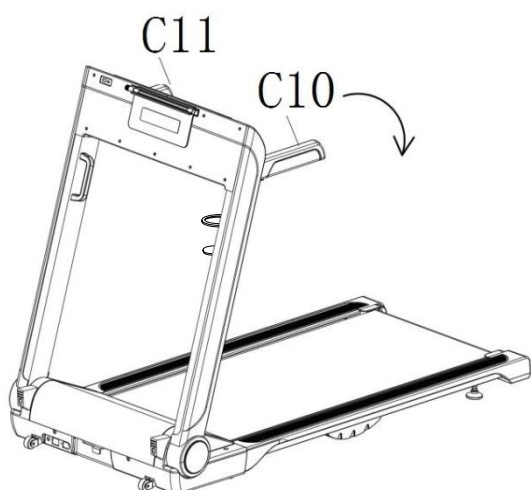


SCHRITT 2

Ziehen Sie die drehbare Platte (Nr. A12) mit der rechten Hand heraus. Legen Sie gleichzeitig Ihre linke Hand auf den Griff [Position B] und ziehen Sie dann die Standrohre nach oben (Nr. A06 und A07).

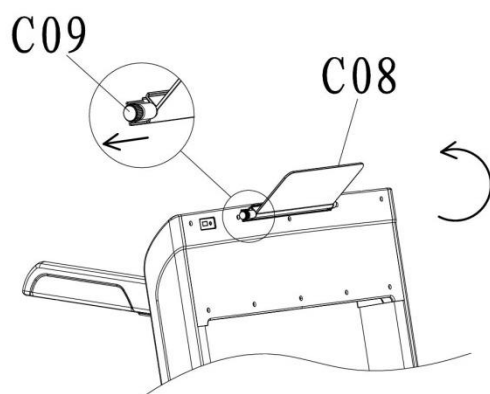
Beim Hochziehen der Standrohre (Nr. A06 und A07) können Sie die drehbare Platte (Nr. A12) loslassen. Sie hören ein Klicken, wenn die Standrohre richtig eingerastet sind.





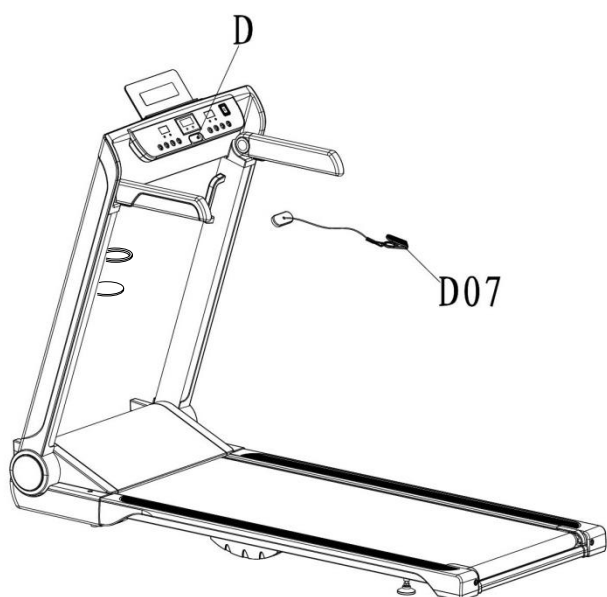
SCHRITT 3

Ziehen Sie den linken und rechten Griff nach unten (Nr. C10 und C11) in die feste Position.



SCHRITT 4

Stellen Sie sich hinter das Laufband. Ziehen Sie die Kunststoffmutter heraus, halten Sie sie (Nr. C09) mit der linken Hand fest und drehen Sie den Halter (Nr. C08) mit der rechten Hand. Sobald der Halter in einem geeigneten Winkel steht, können Sie die Plastikmutter loslassen (Nr. C09).



SCHRITT 5

Die Montage ist damit fertig!

Sicherheitsschlüssel (D07) in den Magnetbereich der Konsole (D) einstecken.

WARTUNG UND PFLEGE

Allgemeine Wartung und Pflege helfen, die Lebensdauer und Leistung Ihres Laufbandes zu erhalten. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie die Komponenten regelmäßig abstauben. Reinigen Sie beide Seiten des Laufbandes, damit sich kein Staub unter dem Band ansammelt. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, damit die Lauffläche und das Band nicht verschmutzen. Reinigen Sie die Oberfläche des Laufbandes mit einem sauberen, feuchten Tuch.

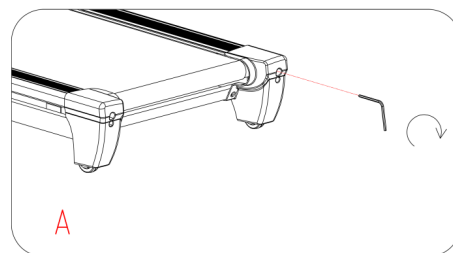
Es wird empfohlen, das Gerät nach 2 Stunden Dauerbetrieb für 10 Minuten auszuschalten und bei Nichtgebrauch vollständig auszuschalten.

Ein loses Laufband kann dazu führen, dass der Läufer beim Laufen abrutscht. Wenn das Laufband zu fest ist, verringert sich die Leistung des Motors und es entsteht mehr Reibung zwischen der Rolle und dem Laufband. Die geeignetste Position ist, wenn das Band 50-75mm aus der Lauffläche herausgezogen wird.

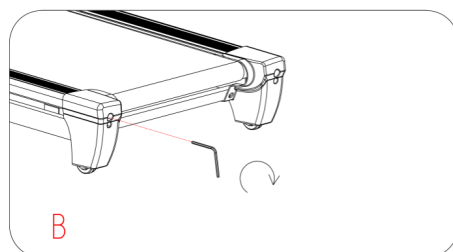
ZENTRIERUNG DES LAUFBANDES:

Stellen Sie das Laufband auf ebenen Untergrund und stellen Sie es auf 6-8 km/h ein, um zu prüfen, ob das Laufband (Nr. C31) rutscht.

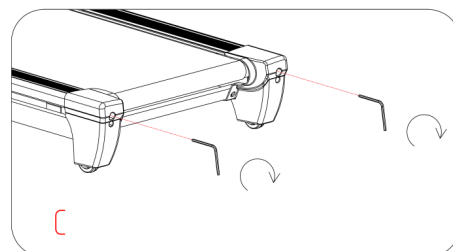
Wenn sich das Laufband (Nr. C31) nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube $\frac{1}{4}$ im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die linke Einstellschraube $\frac{1}{4}$ gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich das Band nicht verschiebt, wiederholen Sie diesen Schritt, bis es zentriert ist. Siehe Abbildung A.



Wenn sich das Laufband (Nr. C31) nach links bewegt, drehen Sie die links Einstellschraube $\frac{1}{4}$ im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die rechte Einstellschraube $\frac{1}{4}$ gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich das Band nicht verschiebt, wiederholen Sie diesen Schritt, bis es zentriert ist. Siehe Abbildung B.



Das Laufband (Nr. C31) löst sich mit der Zeit. Zum Anziehen des Bandes drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben eine volle Umdrehung im Uhrzeigersinn, überprüfen Sie danach die Spannung. Setzen Sie diesen Vorgang fort, bis das Band die richtige Spannung hat. Stellen Sie sicher, dass beide Seiten gleichmäßig eingestellt sind, um eine korrekte Ausrichtung des Bandes zu gewährleisten. Siehe Abbildung C.



WICHTIGER HINWEIS:

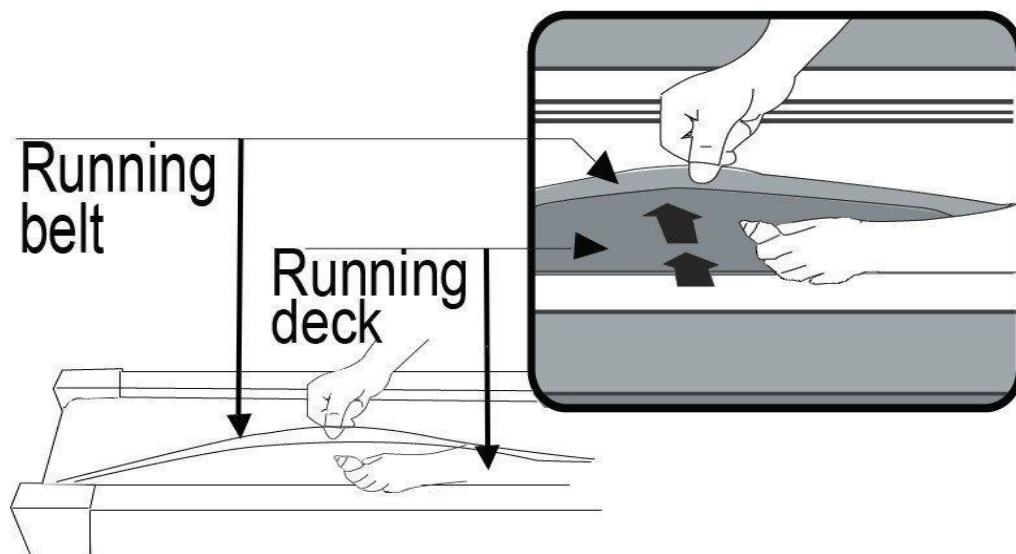
Sie müssen Ihr Laufband vor dem ersten Gebrauch schmieren.

SCHMIERMITTEL FÜR DAS LAUFBAND:

Die Schmierung von Lauffläche und Laufband ist unerlässlich, da die Reibung zwischen beiden die Lebensdauer und Funktion des Laufbandes beeinflusst. Deshalb wird empfohlen, Lauffläche und Band regelmäßig zu kontrollieren.

SO SCHMIEREN SIE:

1. Heben Sie das Band einseitig an und tragen Sie das Schmiermittel auf das Laufdeck auf. Verwenden Sie einen Lappen, um das Schmiermittel gründlich über das Laufdeck zu wischen. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite.
2. Die beweglichen Teile sollen sich frei und leise drehen. Anomalien an beweglichen Teilen beeinträchtigen die Sicherheit des Geräts. Schrauben regelmäßig kontrollieren und anziehen.
3. Um das Laufband besser zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, es regelmäßig zu warten.
4. Ein loses Laufband führt dazu, dass der Läufer während der Benutzung abrutscht. Ein zu festes Band führt zu einer Verminderung der Motorleistung und zu mehr Reibung zwischen Lauffläche und Laufband. Die geeignetste Position für das Band ist, wenn es 50-75mm aus der Lauffläche herausgezogen wird.



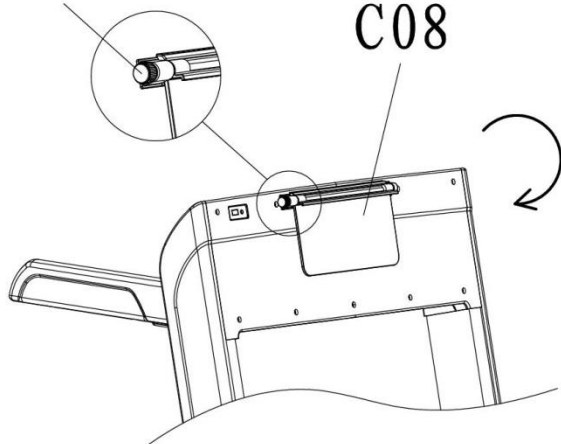
EMPFEHLUNG

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

KLAPPANLEITUNG

C09

C08



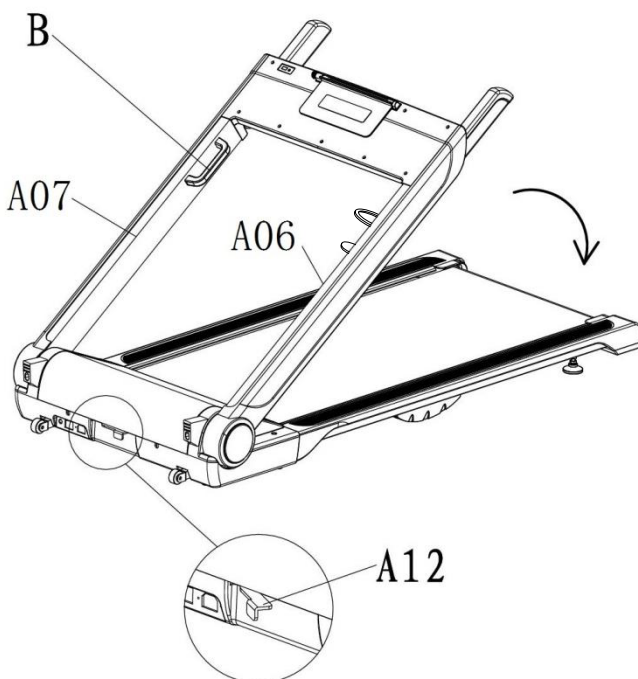
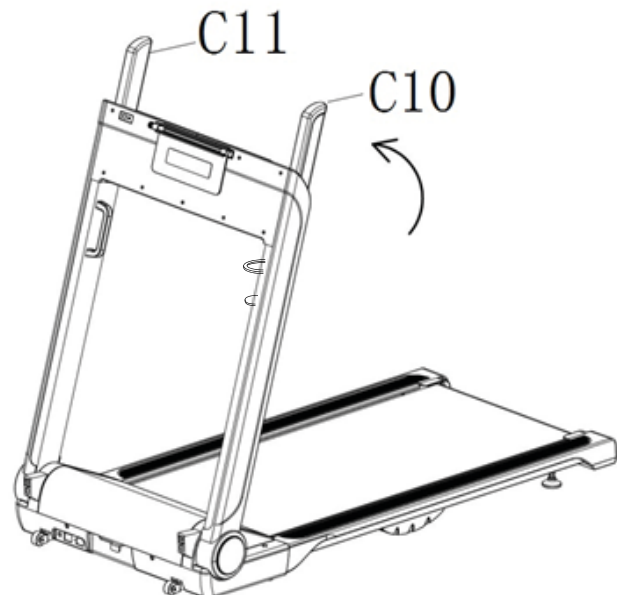
SCHRITT 1

Hinweis: Trennen Sie das Laufband immer vom Strom, bevor Sie es zusammenklappen.

Ziehen Sie die Kunststoffmutter heraus, halten Sie sie (Nr. C09) mit der linken Hand fest und senken Sie den Halter (Nr. C08) mit der rechten Hand. Sobald der Halter einen geeigneten Winkel erreicht, lassen Sie die Plastikmutter los (Nr. C09).

SCHRITT 2

Ziehen Sie den linken und rechten Griff hoch (Nr. C10 und C11) in die feste Position.

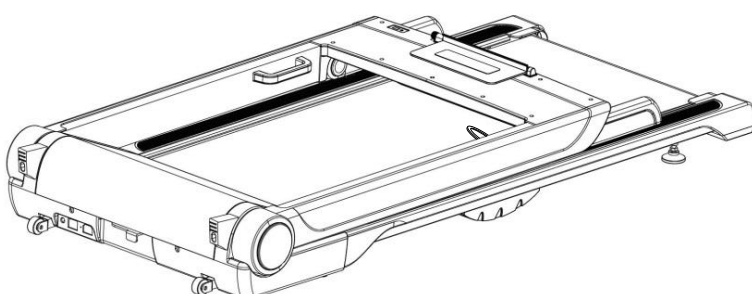


SCHRITT 3

Ziehen Sie die drehbare Platte mit der rechten Hand (Nr. A12). Ziehen und legen Sie die linke Hand auf den Griff [Position B]. Drücken Sie dann die Standrohre (Nr. H&G) gleichzeitig nach unten.

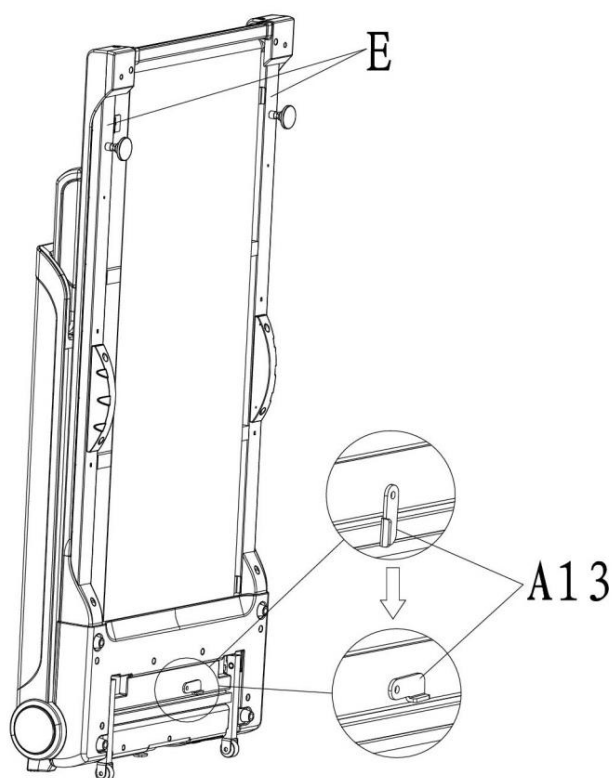
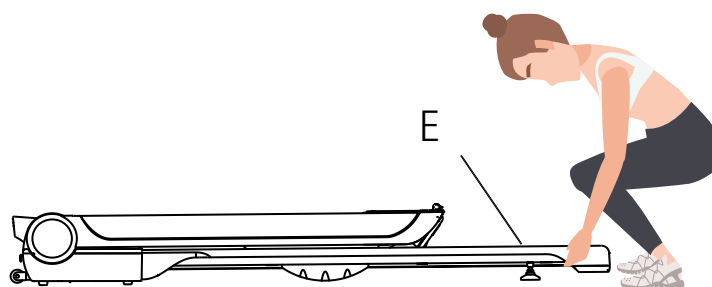
Beim Herunterdrücken der Standrohre (Nr. A06 und A07) können Sie die drehbare Platte (Nr. A12) loslassen.

HINWEIS: Legen Sie Ihre linke Hand immer auf den Griff [Position B], wenn Sie die Standrohre nach unten drücken, um zu vermeiden, dass die Rohre herunterfallen und Ihre Hände verletzen.



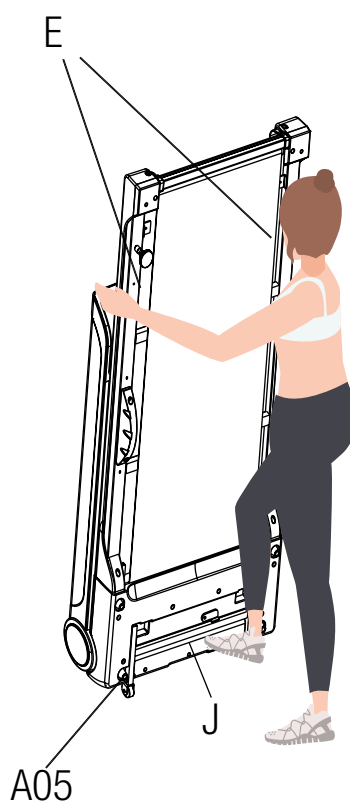
SCHRITT 4

Legen Sie Ihre Hand auf Position E und heben Sie das Laufband an.



SCHRITT 5

Legen Sie Ihre Hand auf Position E und drehen Sie mit dem Fuß die klappbare feste Platte (Nr. A13) in eine horizontale Position.



SCHRITT 6

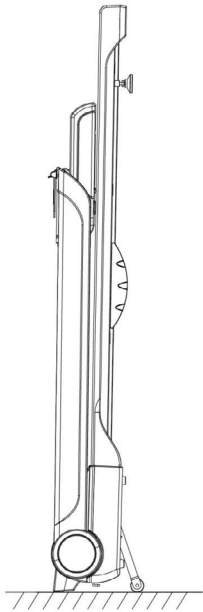
Legen Sie Ihre Hand auf Position E und drücken Sie mit dem Fuß fest gegen Position J auf dem Laufband. Kippen Sie das Laufband vorsichtig nach vorne. Der Klapprahmen (Nr. A05) wird automatisch gelöst.

Das Einklappen ist damit fertig!

AUFBEWAHRUNG

Dieses Laufband wurde entwickelt, um Platz zu sparen. Sie können sich aussuchen, ob Sie das Laufband vertikal oder horizontal lagern möchten.

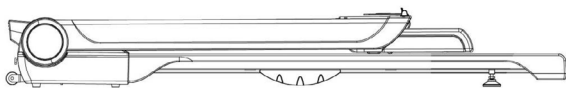
A. VERTIKALE AUFBEWAHRUNG



Stellen Sie das Gerät nach dem Klappen in der Nähe der Wand auf, damit es nicht umfällt. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.



B. HORIZONTALE AUFBEWAHRUNG



Nach dem Klappen können Sie die Maschine unter einem Tisch oder einer anderen freien Stelle verstauen.

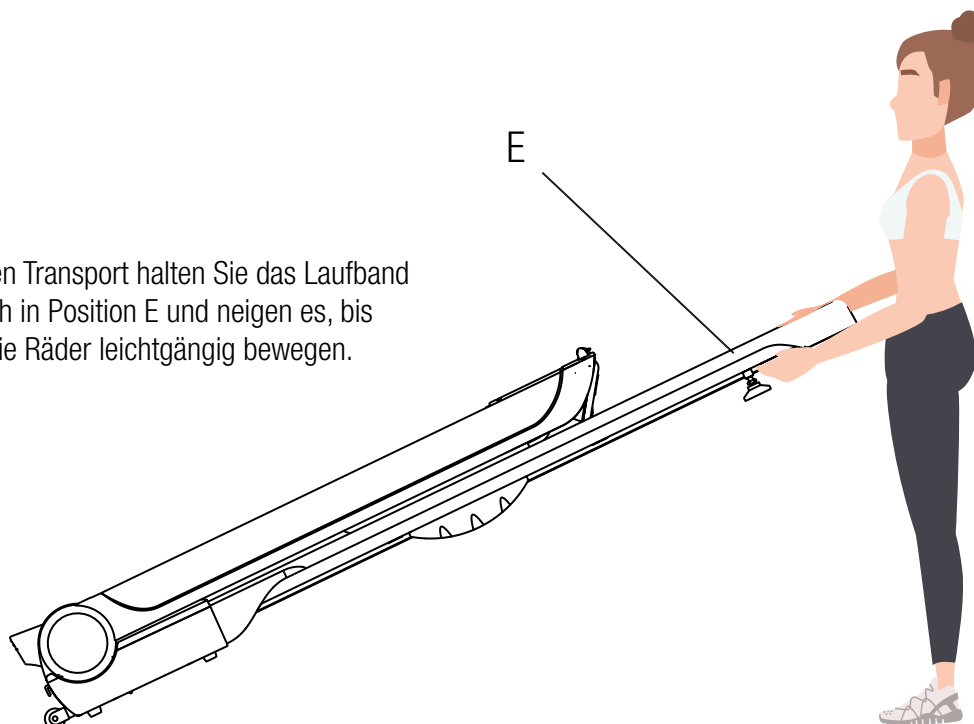
WIE MAN DAS LAUFBAND UMSTELLT



Legen Sie Ihre Hände auf Position E.

Legen Sie den Klapprahmen (A05) in den Boden des Laufbandes und drehen Sie die klappbare feste Platte (A13) mit dem Fuß in eine vertikale Position, um den Klapprahmen (A05) zu fixieren.

Für den Transport halten Sie das Laufband einfach in Position E und neigen es, bis sich die Räder leichtgängig bewegen.



WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATIONEN

WARNUNG:

Dieses Laufband benötigt die richtige Stromquelle, um korrekt zu funktionieren. Zu Ihrer Sicherheit und der Sicherheit anderer überprüfen Sie bitte, ob die Stromquelle korrekt ist, bevor Sie das Gerät anschließen. Jede Stromquelle, die über oder unter diesem Wert liegt, kann zu erheblichen Schäden am Gerät und/oder am Benutzer führen.

ERDUNGSMETHODEN:

Dieses Produkt muss geerdet werden. Eine Erdung bietet den geringsten Widerstand für elektrischen Strom und reduziert das Risiko von elektrischen Gefahren. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die in Übereinstimmung mit allen geltenden Vorschriften installiert und geerdet wurde. Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose angeschlossen ist, welche dieselbe Konfiguration wie der Stecker hat. Verwenden Sie für dieses Produkt keinen Adapter.

Dieses Produkt darf nur mit einem korrekten Stromkreis und einem Erdungsstecker verwendet werden, der wie der in Abbildung A dargestellte Stecker aussieht. Verwenden Sie für dieses Produkt keinen Adapter.

ACHTUNG:

Ein unsachgemäßer Anschluss der Erdung kann einen Stromschlag zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen zugelassenen Elektriker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie den mitgelieferten Stecker nicht. Wenn dieser nicht in die Steckdose passt, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem Elektriker installieren.

WARNUNG!

1. Verwenden Sie NIEMALS einen Fehlerstrom-Schutzschalter (FI) mit diesem Laufband. Halten Sie das Netzkabel von allen beweglichen Teilen des Laufbandes fern, einschließlich des Hebemechanismus und der Transportrollen.
2. Betreiben Sie das Laufband NIEMALS mit einem Generator oder einer USV-Stromversorgung.
3. Entfernen Sie NIEMALS irgendwelche Teile, ohne vorher die Stromversorgung zu unterbrechen.
4. Setzen Sie das Laufband NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Dieses Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien, in der Nähe von Schwimmbädern oder in einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit geeignet.

FUNKTION

SICHERHEITSSPERRE:

Ein Entfernen des Sicherheitsschlüssels (Nr. 68) von der Computerkonsole, während das Laufband in Betrieb ist, wird dieses sofort stoppen. Sobald das Laufband vollständig stillsteht, zeigt das Display „- -“ an und der Summer piept dreimal. Um das Laufband wieder zu starten, stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels (Nr. 68) in die Computerkonsole und drücken Sie die START-Taste.

ENERGIESPARFUNKTION:

Wenn das Laufband 10 Minuten im Leerlauf ist, wechselt es in den Energiesparmodus. Während sich das Laufband in diesem Modus befindet, wird der Computerbildschirm ausgeschaltet. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Laufband wieder einzuschalten.

EINSCHALTEN:

Drücken Sie den Netzschalter auf „I“, um das Laufband einzuschalten.

AUSSCHALTEN:

Drücken Sie den Netzschalter auf „O“ um das Laufband jederzeit - auch im Betrieb - auszuschalten.



SICHERHEITSHINWEIS:

1. Wir empfehlen Ihnen, zu Beginn eine langsame Geschwindigkeit beizubehalten und die Handläufe festzuhalten, bis Sie sich mit dem Laufband vertraut gemacht haben.
2. Stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels (Nr. D07) in die Computerkonsole und befestigen Sie das gegenüberliegende Ende (mit dem Sicherheitsclip) an Ihrer Kleidung, bevor Sie mit dem Training beginnen. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste, oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel (Nr. D07) und das Laufband stoppt sofort.

ÜBUNGSANLEITUNG

ERSTE SCHRITTE:

Vor Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, um körperliche oder andere gesundheitliche Störungen festzustellen, die ein Gesundheitsrisiko beim Benutzen des Gerätes darstellen, oder sogar einer Benutzung widersprechen könnten.

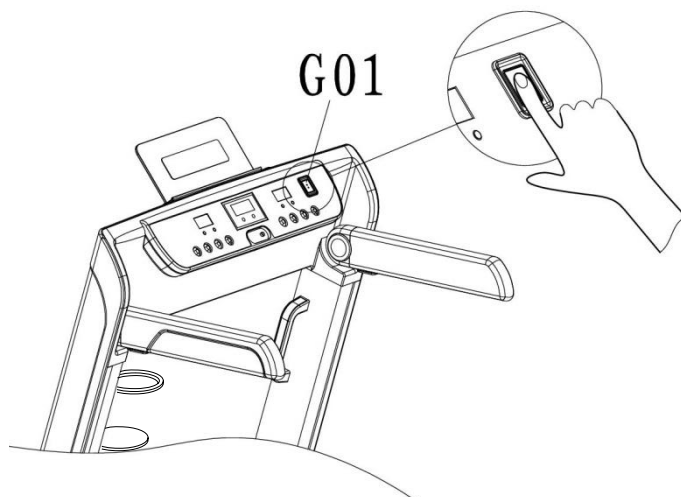
Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemäße oder übermäßige Benutzung kann gesundheitsgefährdend sein.

Bei Auftreten folgender Symptome sollten Sie sofort mit dem Training aufhören: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag und Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühle oder Übelkeit.

Lernen Sie Ihr Laufband kennen. Bevor Sie versuchen, das Laufband zu benutzen, nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich mit den Bedienelementen vertraut zu machen.

1. Sobald Sie auf das Laufband gehen, können Sie sich mit den Füßen auf die Seitenträger stellen und sich durch Festhalten an den Handläufen stabilisieren.
2. Befestigen Sie nun das Clip-Ende des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung und stecken Sie das magnetische Ende des Schlüssels in die Computerkonsole.
3. Drücken Sie die START-Taste, um das Gerät zu starten.
4. Das Gerät startet mit der voreingestellten Geschwindigkeit von 1 km/h. Wenn Sie sich wohl fühlen, können Sie die Geschwindigkeit langsam erhöhen.
5. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie die STOP-Taste oder entfernen Sie das magnetische Ende des Sicherheitsschlüssels, um das Gerät anzuhalten.

HERZFREQUENZMESSUNG



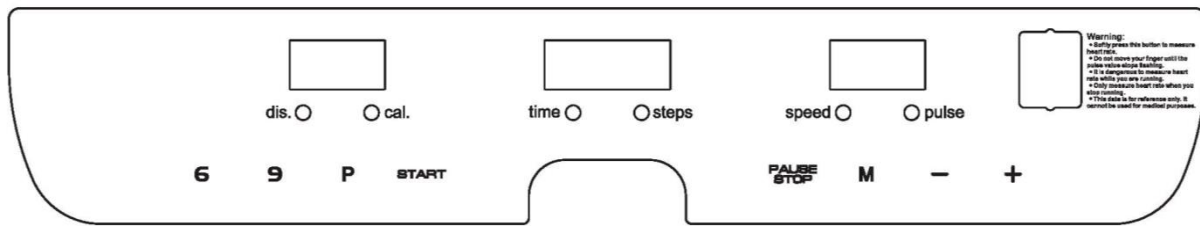
Es ist gefährlich, die Herzfrequenz während des Laufens zu messen. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nur, wenn Sie nicht laufen.

Drücken Sie vorsichtig die Infrarot-Herzfrequenzsensor-Taste (G01), um Ihre Herzfrequenz zu messen.

Halten Sie Ihren Finger ruhig, bis der Pulswert nicht mehr blinkt.

Diese Daten dienen nur als Referenz. Sie dürfen nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

FUNKTIONEN DER KONSOLE



SCHNELLSTART:

1. Stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels in die Computerkonsole. Schalten Sie den Netzschalter ein.
2. Drücken Sie die START-Taste und das System zeigt automatisch einen Countdown von 3 Sekunden an. Sobald der Countdown bei Null angelangt ist, startet das Laufband mit der anfänglichen Standardgeschwindigkeit von 1 km/h.
3. Um die Geschwindigkeit einzustellen, können Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- verwenden.

*HINWEIS: Die Höchstgeschwindigkeit dieses Laufbandes beträgt 16 km/h

STEUERUNGSFUNKTIONEN:

1. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste -, um die Laufgeschwindigkeit zu reduzieren.
2. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste +, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen.
3. Durch Drücken der STOP-Taste werden das Laufband und die aktuellen Trainingsdaten während des Laufens PAUSIERT. Wenn Sie im Pausenmodus die Taste „START“ erneut drücken, fährt das Gerät fort. Wenn Sie die Taste „STOP“ drücken, beendet das Gerät die aktuelle Trainingseinheit vollständig.
4. Drücken Sie die Infrarot-Herzfrequenzsensor-Taste (Nr. G01) zur Messung der Herzfrequenz.

FENSTERANZEIGEN

Jedes Fenster zeigt abwechselnd alle paar Sekunden jede Funktion an.

1. **GESCHWINDIGKEIT/PULS:** Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 1,0-16 km/h. 1 km/h ist die Standard-Laufgeschwindigkeit. Wenn der Läufer einen Finger auf den Pulssensor (auf der Konsole) legt, berechnet das System den Herzschlag des Läufers und zeigt ihn in diesem Fenster an. Der Pulsbereich liegt zwischen 50-200 Schlägen/min (Diese Daten dienen nur als Referenz und dürfen nicht als medizinische Daten verwendet werden).
2. **ZEIT/SCHRITTE:** Zeigt die vergangene Zeit an. Die Anzeige beginnt bei 0:00 Minuten:Sekunden. Nach Erreichen von 59:59 Minuten:Sekunden wechselt die Anzeige auf 01:00 Stunden:Minuten. Die maximale Anzeige für die verstrichene Zeit beträgt 18:00 Stunden:Minuten. Wenn die verstrichene Zeit das Maximum erreicht, läuft das Gerät weiter. Es fängt wieder ab 0:00 an. Im Countdown-Modus zählt es von der eingestellten Zeit bis 0:00. Wenn 0:00 erreicht wurde, stoppt das Gerät langsam und zeigt „Ende“ an, dann stellt es sich nach 5 Sekunden automatisch zurück. Die maximale Countdown-Zeit beträgt 99:00 Minuten:Sekunden. Schritte anzeigen, die der Benutzer zurückgelegt hat. Wenn Schritte angezeigt werden, werden sie von 0 bis 9999 gezählt. Wenn 9999 erreicht ist, zählt es wieder ab 0.



3. **KALORIEN/STRECKE:** Zeigt die Menge der verbrannten Kalorien von 0 bis 999 KCAL an. Wenn der Zählerstand 999 erreicht, wird er zurückgesetzt und beginnt wieder bei 0. Im Countdown-Modus wird von der gewünschten Einstellung auf 0 heruntergezählt. Sobald 0 erreicht wurde, stoppt das Gerät langsam und zeigt „Ende“ an, danach wird es nach 5 Sekunden automatisch auf die Grundeinstellung zurückgesetzt. Zeigt die zurückgelegte Wegstrecke an (0,0-99,9 KM). Wenn 99,9 erreicht wurden, wird es auf 0,00 zurückgesetzt und beginnt wieder von 0,0 zu zählen. Im Countdown-Modus zählt es vom eingestellten Wert bis 0,00. Wenn 0,00 erreicht wurde, stoppt das Gerät langsam und zeigt „Ende“ an, dann wird es nach 5 Sekunden automatisch auf die Grundeinstellung zurückgesetzt. Bei der Einstellung von PROGRAMMEN wird die Geschwindigkeit in Intervallen programmiert; PROGRAMME gibt es von P1-P9.

FUNKTIONSTASTEN:

1. **START:** Um das Gerät zu starten, stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels in die Konsole und drücken die START-Taste. (Dieses Gerät benötigt zum Betrieb einen Sicherheitsschlüssel)
2. **STOPP/PAUSE:** Diese Taste hat die Funktionen STOP und PAUSE. Drücken Sie diese Taste während des Betriebs und das Gerät hält an und alle Daten bleiben erhalten. Das Fenster zeigt „PAU“ an; wenn Sie die Taste „START“ im Pausenmodus drücken, läuft das Gerät weiter. Wenn Sie die Taste „STOP“ drücken, stoppt das Gerät und alle Daten werden auf die Grundeinstellung zurückgesetzt.
3. **M:** Drücken Sie diese Taste, wenn Sie angehalten haben, um einen Modus zu wählen. Durch einmaliges Drücken wird die Standardmodus „0,0“ aufgerufen. H1 ist der ZEIT-Countdown-Modus ab 15:00 Minuten. H2 ist der STRECKEN-Countdown-Modus ab 1 KM und H3 der KALORIEN-Countdown-Modus ab 50 KCAL. P1-P2.....P9 sind voreingestellte Programme. Bei der Einstellung der einzelnen Modi und Programme können Sie die Geschwindigkeitstaste +/- drücken, um die eingestellten Daten zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie START, um das Gerät zu starten.
4. **GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-:** Drücken Sie die Tasten +/-, um die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h zu erhöhen oder zu verringern. Das Drücken und Halten einer dieser Tasten für eine Dauer von mehr als ½ Sekunde erhöht oder verringert die Geschwindigkeit kontinuierlich.
5. **P:** Drücken Sie die Taste PROGRAMM, um das gewünschte Intervall einzustellen. Programme werden als P1-P2.....P9-HP1-HP2 angezeigt und die verschiedenen Intervalle werden auf dem Laufband-Display angezeigt. P1-P2.....P9-HP1-HP2 sind voreingestellte Programme.
6. **6 und 9 (QUICK SPEED TASTEN):** Diese Tasten sind auf die Geschwindigkeiten von 6 oder 9 KM/h voreingestellt.

USB-ANSCHLUSS

Sie können ein Gerät zum Laden über USB anschließen.

ERINNERUNG ZUM SCHMIEREN

Ihr Laufband muss alle 300 km geschmiert werden. Das System gibt alle 10 Sekunden einen Signalton und zeigt ein „ÖL“-Symbol auf Ihrem Display an, um Sie an das Schmieren zu erinnern. Bitte lesen Sie den Abschnitt SCHMIEREN DES LAUFBANDS, um die richtigen Schritte zur Schmierung Ihres Gerätes zu erfahren. Tragen Sie das Schmieröl beidseitig auf die Mitte der Trittfläche auf. Halten Sie danach die STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Erinnerung zu löschen.

INTERVALLPROGRAMME (P1-P9):

Drücken Sie die Taste M, um eine Intervalleinstellung auszuwählen. Programme werden als P1-P9 angezeigt. Wählen Sie das gewünschte Programm und die Konsole zeigt einen Countdown von 10:00 MINUTEN an. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-, wenn Sie die Trainingszeit erhöhen oder verringern möchten. Drücken Sie die START-Taste, um das Intervallprogramm zu starten. Das Intervallprogramm ist in 10 Abschnitte unterteilt. Jede Trainingszeit entspricht der eingestellten Zeit geteilt durch 10. Wenn die Geschwindigkeit das nächste Intervall erreicht, ertönt ein Piepsen und die Geschwindigkeit wird entsprechend dem eingestellten Intervall geändert. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-, um die Geschwindigkeit zu ändern. Nach Beendigung eines Programms piept das System und zeigt ENDE an. Das Gerät stoppt allmählich und stellt sich nach 5 Sekunden automatisch auf die Grundeinstellung zurück.

Zeit PROG		ZEITINTERVALL= Zeiteinstellung / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHW.	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	GESCHW.	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	GESCHW.	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	GESCHW.	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	GESCHW.	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	GESCHW.	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	GESCHW.	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	GESCHW.	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	GESCHW.	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2



HERZFREQUENZREGELUNG

HRC PARAMETER

Alter	BPM (Schläge pro Minute)			Alter	BPM (Schläge pro Minute)			Alter	BPM (Schläge pro Minute)		
	H	STANDART	N		H	STANDART	N		H	STANDART	N
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Drücken Sie die Taste „P“ im Standby-Modus kontinuierlich. Die Herzfrequenzregelung finden Sie unter HP1 bis HP2. Die Höchstgeschwindigkeit für HP1 beträgt 10,0 km/h und die Höchstgeschwindigkeit für HP2 12,0 km/h. Drücken Sie dann direkt die START-Taste und das System empfiehlt ein Alter von 30 Jahren und ein Herzfrequenz-Ziel von 114.
2. Taste „M“ drücken und Alter einstellen. Das Fenster wird angezeigt und zeigt das Standardalter von 30 Jahren an. Der Benutzer kann die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- drücken, um das Alter einzustellen. Das Alter kann zwischen 15 und 80 Jahren eingestellt werden. Verwenden Sie die HRC PARAMETER oben als Referenz.
3. Nach Auswahl des Alters drücken Sie die Taste „M“ und das System schlägt Ihnen einen geeigneten Herzfrequenzwert entsprechend Ihrem Alter vor. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-, um den Zielpulswert einzustellen. Der Wert liegt zwischen 84-195. Verwenden Sie die HRC PARAMETER oben als Referenz.
4. Nachdem Sie den Alters- und Herzfrequenzwert gewählt haben, drücken Sie die Taste „M“ und geben Sie die Zeiteinstellung ein. Die Standardzeit beträgt 10:00 Minuten. Sie können die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- drücken, um die Zeit im Bereich 10:00 - 99:00 einzustellen
5. Drücken Sie zum Starten die Taste START
6. Im Programm HRC stehen die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- zur Verfügung, um die Geschwindigkeit einzustellen. Das System kann sie automatisch anpassen, um den Zielpulswert des Benutzers zu erreichen.
7. Die erste Minute Ihres Laufens ist die Aufwärmphase. Das System passt die Geschwindigkeit nicht automatisch an; nur eine manuelle Einstellung ist innerhalb der ersten Minute möglich. Nach dieser Zeit addiert das System die Geschwindigkeit mit der Frequenz mit jeweils 0,5 km/h. Wenn der HP1- oder HP2-Wert die Maximalgeschwindigkeit erreicht und der Herzfrequenz-Sollwert nicht erreicht wurde, wird die Geschwindigkeit unverändert beibehalten. Das Gerät stoppt automatisch, wenn die eingestellte Zeit erreicht ist.

HINWEIS: Das Programm zur Herzfrequenzregelung kann nur verwendet werden, wenn der Brustgurt angelegt ist. Der Brustgurt muss nahe der Brust und an der Haut getragen werden.

FEHLERBEHEBUNG

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNGSVORSCHLAG
Laufband startet nicht	Nicht eingesteckt.	Kabel einstecken.
	Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt.	Sicherheitsschlüssel einstecken.
Laufband nicht zentriert	Die Laufbandspannung ist auf der linken oder rechten Seite der Trittfläche nicht korrekt.	Ziehen Sie die Einstellschrauben auf der linken und rechten Seite der hinteren Rolle an.
Computer funktioniert nicht	Kabel vom Computer und der unteren Steuerplatine sind nicht richtig angeschlossen.	Kabelverbindungen vom Computer zur Steuerplatine prüfen.
	Transformator ist beschädigt.	Wenn der Transformator beschädigt ist, wenden Sie sich an den Kundendienst.
E01 oder E13: Meldungsfehler	Kabel vom Computer und der unteren Steuerplatine sind nicht richtig angeschlossen.	Überprüfen Sie die Kabelverbindungen vom Computer zur Steuerplatine. Wenn das Kabel beschädigt ist, müssen Sie es austauschen. Wenn das Problem nicht behoben wurde, müssen Sie möglicherweise die Steuerplatine austauschen.
E02: Burst-Crash-Schutz	Die Eingangsspannung ist weniger als 50% der benötigten Spannung.	Überprüfen Sie, ob die Versorgungsspannung korrekt ist.
E05: Stromüberlastschutz (Selbstschutz-System)	Die Eingangsspannung ist zu niedrig oder zu hoch. Die Steuerplatine ist beschädigt.	Starten Sie das Laufband neu. Überprüfen Sie die Eingangsspannung. Kontrollieren Sie die Steuerplatine, bei Beschädigung austauschen.
	Ein beweglicher Teil des Laufbandes klemmt und der Motor kann sich nicht richtig drehen.	Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Laufbandes, um sicherzustellen, dass sie korrekt funktionieren. Überprüfen Sie den Motor, achten Sie auf merkwürdige Geräusche und einen verbrannten Geruch. Tauschen Sie ggf. den Motor aus.
E06: Motor-Störung	Das Motorkabel ist nicht angeschlossen oder der Motor ist beschädigt.	Überprüfen Sie, ob der Motor angeschlossen ist. Wenn das Kabel beschädigt ist, müssen Sie es austauschen. Wenn das Problem nicht behoben wurde, müssen Sie möglicherweise den Motor austauschen.
E08: Bedienfeld-Störung	Die Steuerplatine ist nicht angeschlossen.	Überprüfen Sie die oberen und mittleren Kabel, um zu sehen, ob die Steuerplatine angeschlossen ist. Wenn das Kabel beschädigt ist, müssen Sie es austauschen. Wenn das Problem nicht behoben wurde, müssen Sie möglicherweise die Steuerplatine austauschen.
E10: Motor-Störung	Der Motor ist beschädigt oder ein beweglicher Teil des Laufbandes klemmt und der Motor kann sich nicht richtig drehen.	Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Laufbandes, um sicherzustellen, dass sie korrekt funktionieren. Tauschen Sie ggf. den Motor aus.



WICHTIGE INFORMATIONEN

WARNUNG

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt und erhalten Sie eine vollständige körperliche Untersuchung, bevor Sie das Gerät zu benutzen beginnen. Bitte keine häufigen und heftigen Übungen ohne Erlaubnis des Arztes. Bitte beenden Sie die Benutzung und wenden Sie sich an Ihren Arzt wenn Sie sich beim Training unwohl fühlen. Das Produkt soll ordnungsgemäß benutzt werden. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Training genau durch.

Bitte halten Sie Kinder und Haustiere fern, wenn das Gerät unbeaufsichtigt oder im Leerlauf ist.

Tragen Sie bitte passende Kleidung einschließlich Turnschuhen. Bitte lockern Sie Ihre Kleidung nicht während der Übung, um zu verhindern, dass sie sich etwa im Gerät verfängt.

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern angezogen sind, wenn Sie das Gerät benutzen.

Warten Sie das Laufband regelmäßig, um es in gutem Zustand zu halten.

VOR GEBRAUCH

Wie Sie Ihren Übungsplan starten sollten, hängt von Ihrem körperlichen Zustand ab. Wenn Sie seit Jahren nicht geübt oder deutliches Übergewicht haben, sollten Sie nach und nach die Trainingszeit steigern, etwa ein paar Minuten pro Woche.

Am Anfang sollten Sie nur für ein paar Minuten im angezielten Herzfrequenz-Bereich üben. Wie auch immer, Ihre Aerobic Fitness wird sich in etwa 6-8 Wochen verbessern. Verlieren Sie nicht den Mut, wenn es etwas mehr Zeit braucht. Es ist sehr wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren. Eines Tages werden Sie in der Lage sein, kontinuierlich für 30 Minuten zu üben.

1. Fragen Sie Ihren Arzt vor dem Üben oder Training. Bitten Sie den Arzt, Ihren Trainings- und Ernährungsplan zu überprüfen, sowie Ihnen Anregungen zu Ihrem Übungsplan zu geben.
2. Setzen Sie Ihre Übungsziele nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, um sicherzustellen, dass der Plan praktikabel ist, und starten Sie Ihren Übungsplan mit Muße.
3. Sie können einige Aerobic-Übungen in den Übungsplan einbauen, wie Wandern, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Reiten. Prüfen Sie Ihren Puls regelmäßig. Wenn Sie keinen elektronischen Herzschlagmonitor haben, wenden Sie sich an den Arzt, wie Sie den Puls korrekt mit der Hand vom Handgelenk oder Hals messen. Zusätzlich müssen Sie die Ziel-Herzfrequenz festlegen auf der Basis Ihres Alters und der körperlichen Verfassung.
4. Trinken Sie genug Wasser während einer Übung. Sie müssen durch Überanstrengung verlorenes Wasser ergänzen, um Austrocknung zu verhindern.
5. Vermeiden Sie Eiswasser oder kalte Getränke. Die Temperatur von Trinkwasser oder Getränk sollte Raumtemperatur haben.
6. Beobachten Sie Ihren Puls.

MESSEN SIE DEN PULS

Um festzustellen, ob Ihr Herzschlag im Herzfrequenzbereich ist, müssen Sie zuerst wissen, wie Sie die Herzfrequenz messen. Der einfachste Weg ist die Messung des Pulses der Carotis-Arterien zwischen Trachea und Nackenmuskeln auf beiden Seiten des Halses. Zählen Sie die Anzahl der Pulsschläge in 10s und multiplizieren Sie die Anzahl der Schläge mit 6, um einen Herzschlag pro Minute zu erhalten.

ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

Sie können die Apps über die hier abgebildeten QR-Codes herunterladen oder in Ihrem Store suchen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 5.0 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 8.0 oder höher.

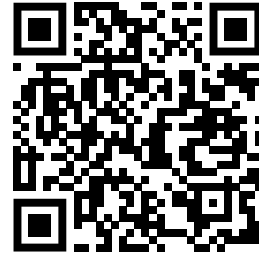
Android



Kinomap



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

Als Android-Nutzer stellen Sie bitte sicher, dass unter dem Punkt "Einstellungen -> Gerätesicherheit" ein Haken unter "Unbekannte Quellen" gesetzt ist.

Bitte denken Sie daran, die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät einzuschalten.

Über den QR-Code am Anfang des Handbuches werden Sie zu verschiedenen YouTube- Tutorials weitergeleitet. Dort erhalten Sie mehr Informationen über die App's und das Gerät.

Android



FitShow



iOS





Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

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



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

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

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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

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



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

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

Errors and omissions excepted.
03.07.2020

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/fx300_video

INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	30
CONFIGURATION LIST	32
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	32
STEPS OF ASSEMBLY	33
MAINTENANCE AND CARE.....	35
FOLDING INSTRUCTION.....	37
STORAGE	39
HOW TO MOVE THE TREADMILL	40
IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION	41
FUNCTIONS	41
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	42
HEART RATE MEASUREMENTS	42
FUNCTION OF THE CONSOLE.....	43
HEART RATE CONTROL	46
TROUBLESHOOTING.....	47
IMPORTANT MATTER	48
APPLICATION SOFTWARE (APP).....	49
DECLARATION OF CONFORMITY	147



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:

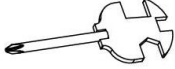
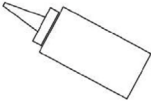
- Never leave the treadmill unattended while plugged in. Disconnect by turning off the master power switch and unplugging from wall outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not 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 100 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 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.

CONFIGURATION LIST

 A	 B12	 B13	 D07
 D19	 F		

No.	Specification	Qty
A	Treadmill	1
B12	Spanner W/ Screw Driver	1
B13	Allen Wrench	1
D07	Safety Key	1
D19	Power Wire	1
F	Lubricant Oil	1

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

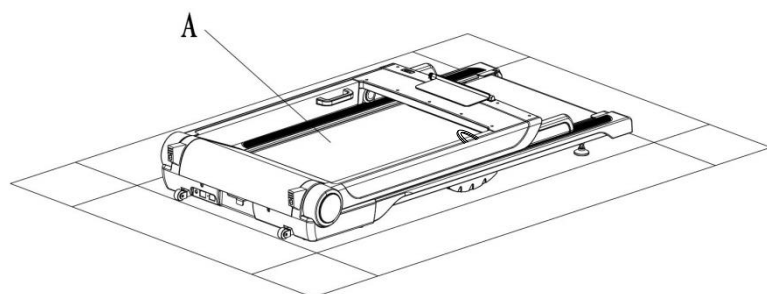
https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts



STEPS OF ASSEMBLY

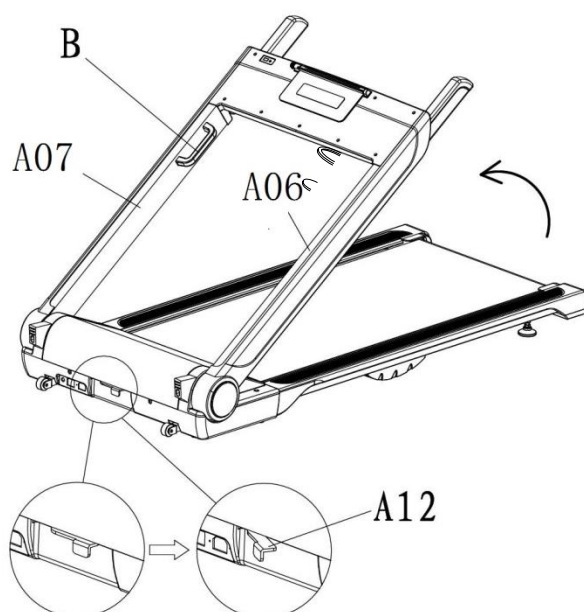


Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!



STEP 1

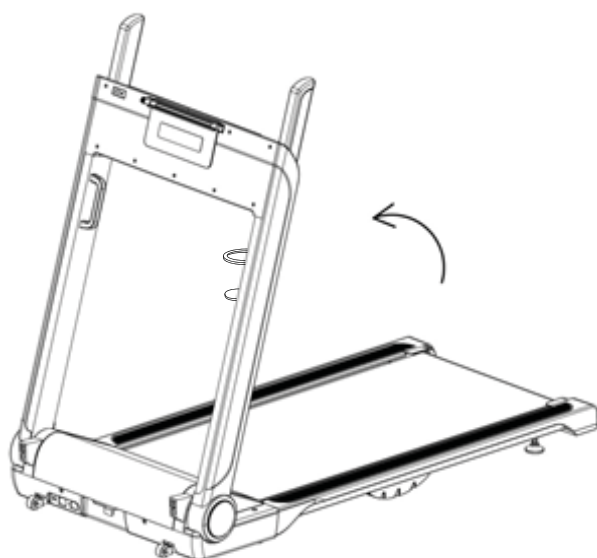
Open the box and remove contents. Place the treadmill (A) on level ground. Ensure that your work area is clean and you have adequate space.

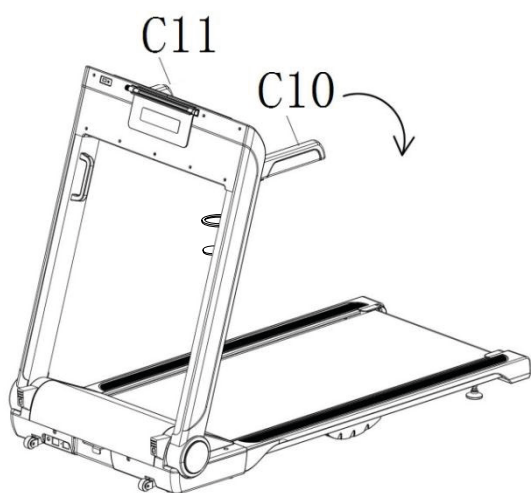


STEP 2

Pull out the Rotating Plate (No. A12) with your right hand. At the same time, place your left hand at the Handle [Position B], then pull up the Upright Tubes (No. A06 and A07).

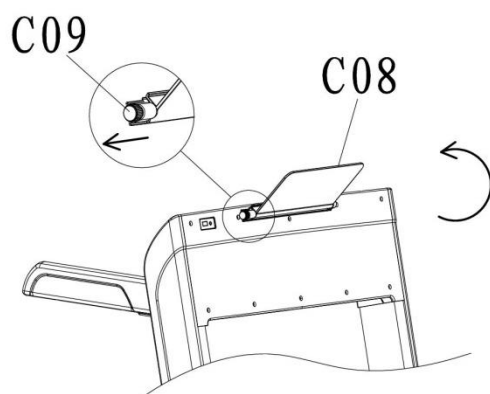
When pulling up the Upright Tubes (No. A06 and A07) you can release the Rotating Plate (No. A12). You will hear a click when the upright tubes are successfully locked in.





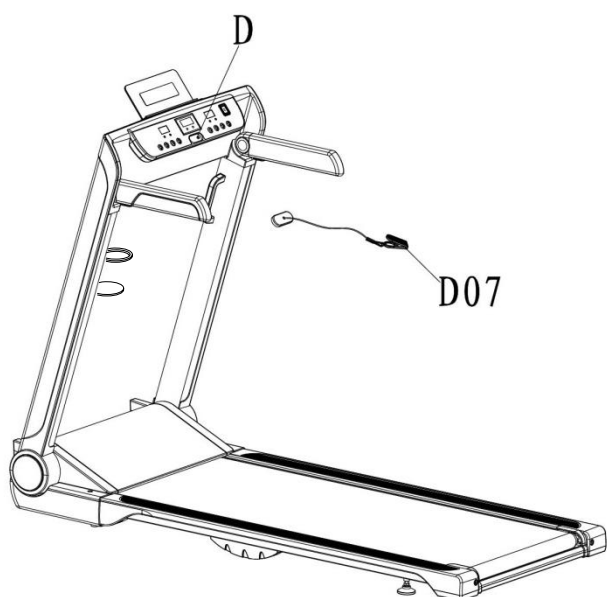
STEP 3

Pull down the left and right handle bars (No. C10 and C11) to the fixed position.



STEP 4

Stand behind the treadmill. Pull out and hold the plastic nut (No. C09) with your left hand and turn up the holder (No. C08) with your right hand. Once the holder is at a suitable angle, you can let go of the plastic nut (No. C09).



STEP 5

The assembly is now complete!

Insert the Safety Key (D07) into the magnetic area of the Console (D).

MAINTENANCE AND CARE

General maintenance and care will help to maintain the life and performance of your treadmill. Keep the unit clean by dusting the components on a regular basis. Clean both sides of the running belt to prevent dust from accumulating underneath the belt. Keep your running shoes clean to avoid the running board and belt getting dirty. Clean the surface of the running belt with a clean damp cloth.

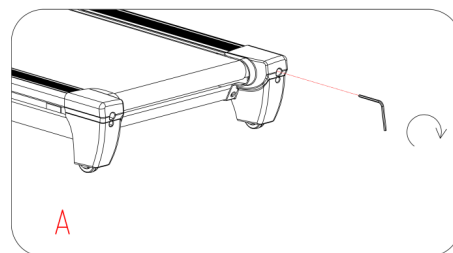
It is recommended that the machine is powered off for 10 minutes after 2 hours of continuous use and completely powered off whilst not in use.

A loose running belt can result to the runner sliding off while running. If the running belt is too tight it will decrease the motors performance and also create more friction between the roller and running belts. The most suitable position is when the belt is pulled out 50-75mm from the running board.

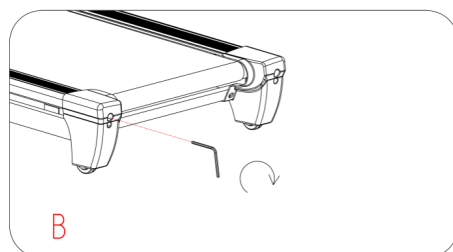
CENTERING THE RUNNING BELT:

Place the treadmill on level ground and set it at 6-8km/h to check if the Running Belt (No. C31) drifts.

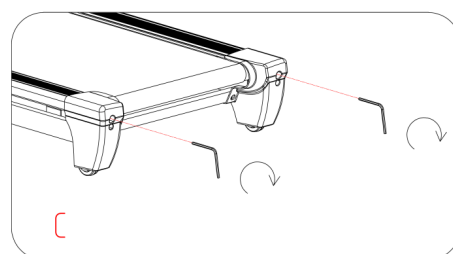
If the running belt (No. C31) moves to the right, turn the right adjustment bolt $\frac{1}{4}$ turn clockwise, then turn the left adjustment bolt $\frac{1}{4}$ turn counter-clockwise. If the belt does not move, repeat this step until it centers. Refer to figure A.



If the running belt (No. C31) moves to the left, turn the left adjustment bolt $\frac{1}{4}$ turn clockwise, then turn the right adjustment bolt $\frac{1}{4}$ turn counter-clockwise. If the belt does not move, repeat this step until it centers. Refer to figure B.



The running belt (No. C31) will loosen over time. To tighten the belt turn the left & right adjustment bolts one full turn clockwise, check the tension of the belt. Continue this process until the belt has the right tension. Make sure to adjust both sides equally to ensure correct belt alignment. Refer to figure C.



IMPORTANT NOTE:

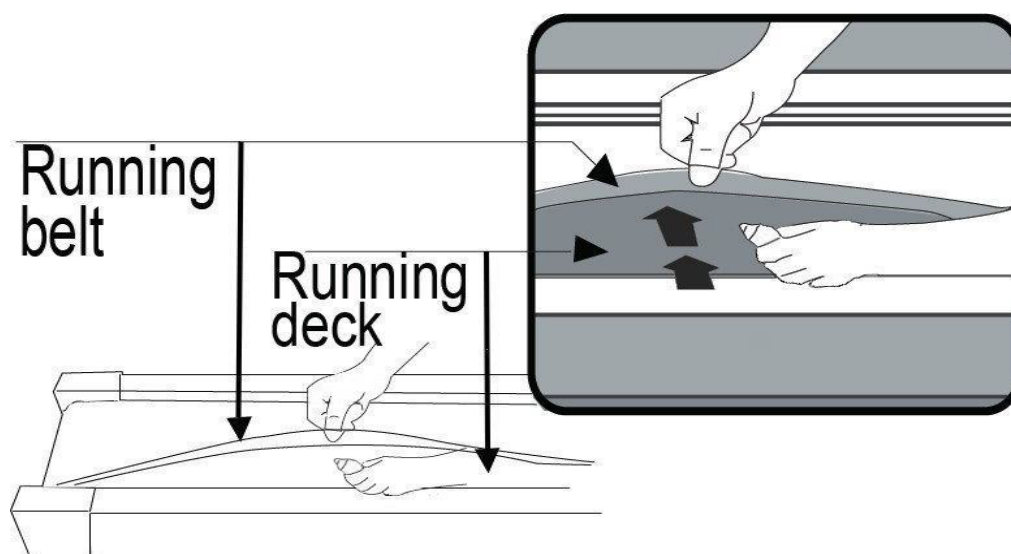
You will need to lubricate your treadmill before the first use.

RUNNING BELTS & TREADMILL LUBRICANT:

Lubricating the running board and running belt is essential as the friction between the two affects the life span and function of the treadmill. That is why it is recommended that the running board and belt will be inspected regularly.

HOW TO LUBRICATE:

1. Raise the belt up on one side and apply the lubricant to the running deck. Use a rag to thoroughly wipe the lubricant over the running deck. Repeat this process for the other side.
2. The moving parts should turn freely and quietly. Abnormality of moving parts will affect the safety of the equipment. Inspect and tighten bolts regularly.
3. To better maintain the treadmill and prolong its lifespan, it is recommended that maintenance be done on a regular basis.
4. A loose running belt will result that the runner slides off during the use. A too tight belt will result a decrease of the motor performance and also create more friction between the roller and running belts. The most suitable tightness for the belt is pulled out 50-75mm from the Running Board.



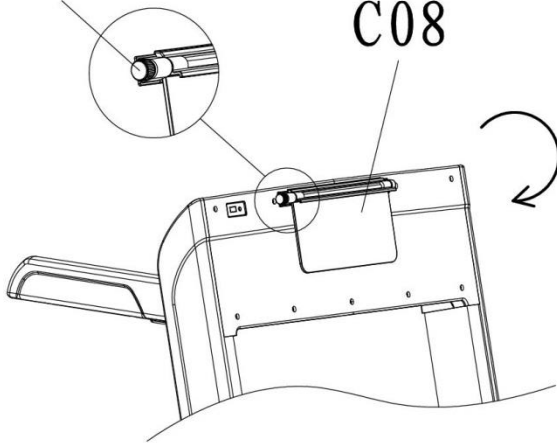
RECOMMENDATION

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

FOLDING INSTRUCTION

C09

C08



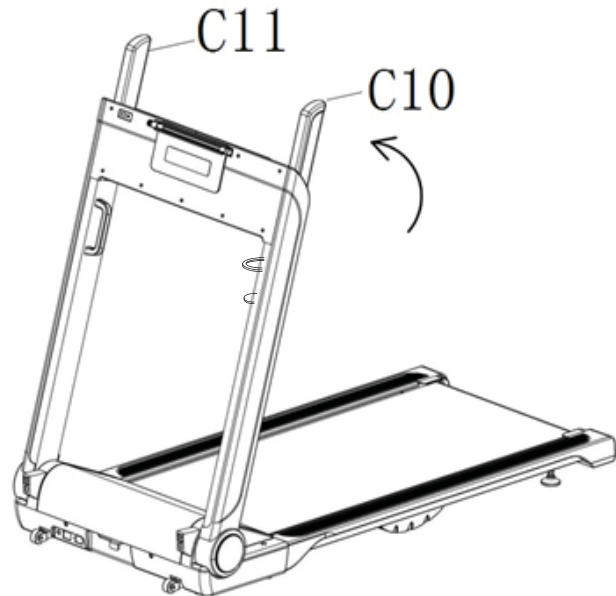
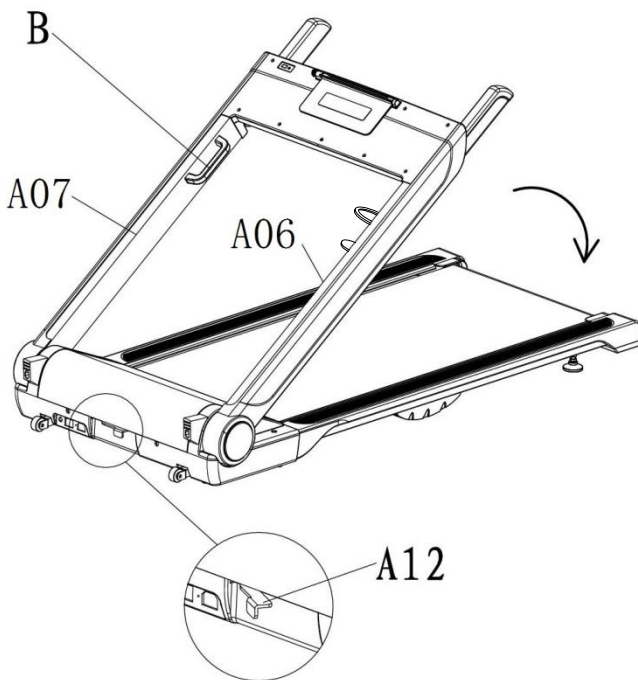
STEP 1

NOTE: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before folding.

Pull out and hold the plastic nut (No. C09) with your left hand and pull down the holder (No. C08) with your right hand. Once the holder reaches a suitable angle, let go of the plastic nut (No. C09).

STEP 2

Pull up the left and right handle bar (No. C10 and C11) to the fixed position.

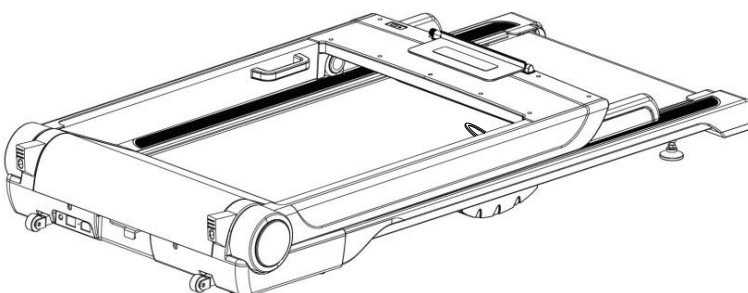


STEP 3

Pull out the rotating plate (No. A12) with your right hand and place your left hand on the handle [Position B]. Then push down the upright tubes (No. H&G) at the same time.

When pushing down the upright tubes (No. A06 and A07) you can let go the rotating plate (No. A12).

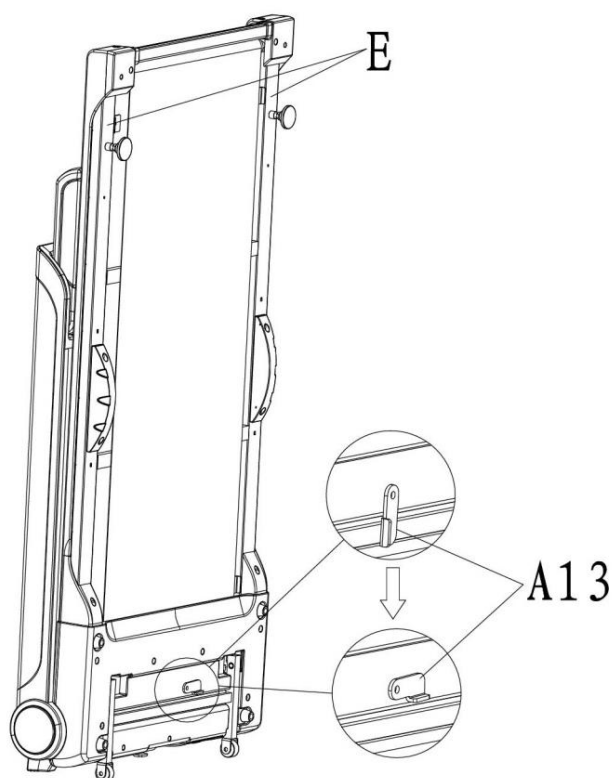
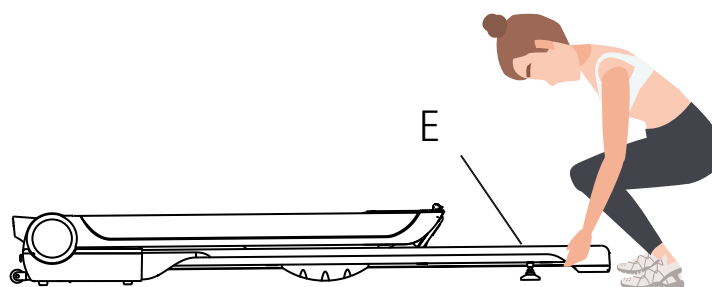
NOTE: Always place your left hand on the handle [Position B] when pushing down the upright tubes to avoid the tubes falling down and injuring your hands.



EN

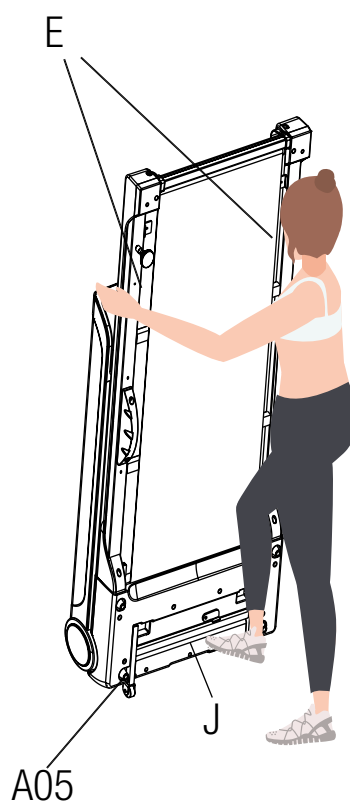
STEP 4

Place your hand at position E and lift up the treadmill.



STEP 5

Place your hand at position E and use your foot to turn the folding fixed board (No. A13) to a horizontal position.



STEP 6

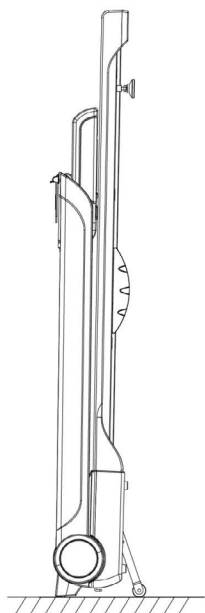
Place your hand at position E and use your foot to firmly push against position J on the treadmill. Carefully tilt the treadmill forwards. The folding frame (No. A05) will release automatically.

The folding is now complete!

STORAGE

This treadmill is designed for saving space. You can choose to store treadmill vertically or horizontally.

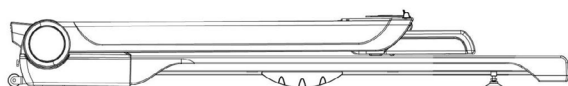
A. VERTICAL STORAGE



After folding, place the machine near the wall to avoid falling down. Keep out of reach of children.

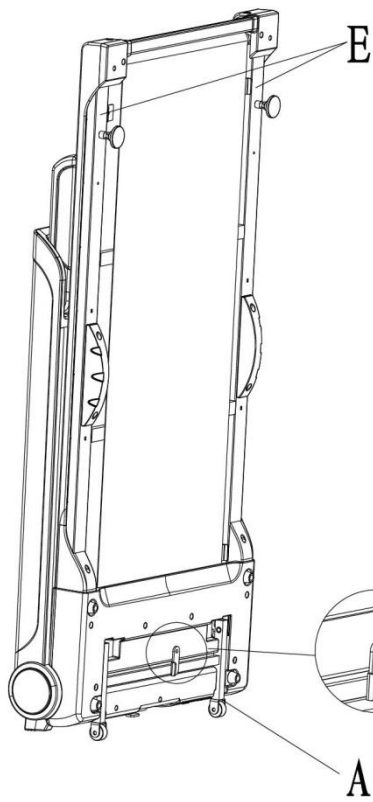


B. HORIZONTAL STORAGE



After folding, you can store the machine under a table or any other available space.

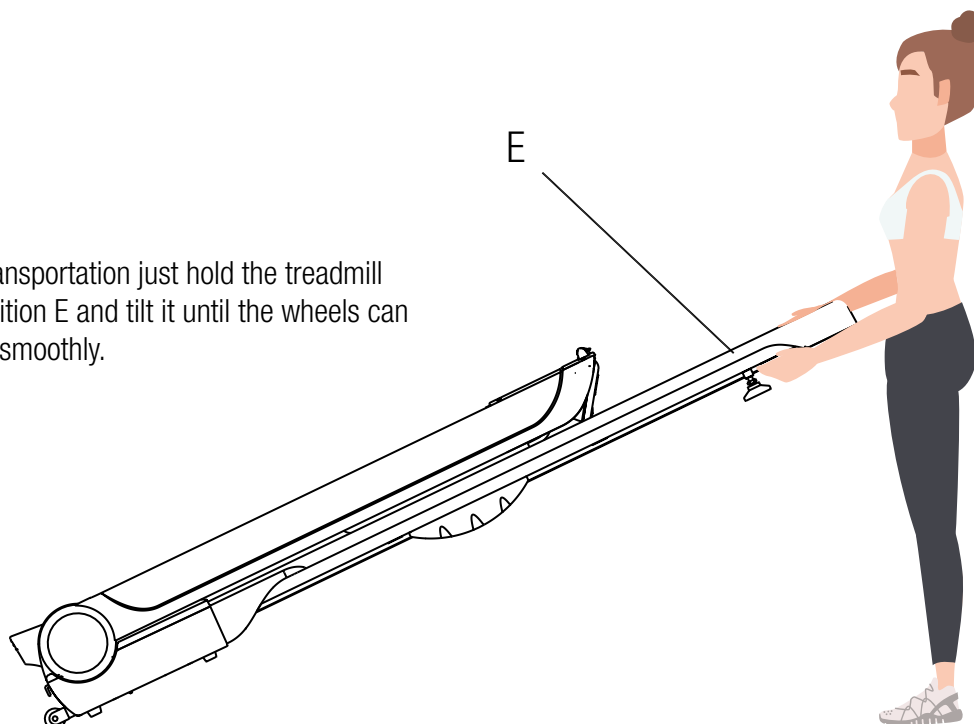
HOW TO MOVE THE TREADMILL



Place your hands at Position E.

Put the folding frame (A05) inside the bottom of the treadmill and turn the folding fixed board (A13) to a vertical position with your foot to fix the folding frame (A05).

For transportation just hold the treadmill at position E and tilt it until the wheels can move smoothly.



IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING:

Dieses Laufband benötigt die richtige Stromquelle, um korrekt zu funktionieren. Zu Ihrer Sicherheit und der Sicherheit anderer überprüfen Sie bitte, ob die Stromquelle korrekt ist, bevor Sie das Gerät anschließen. Jede Stromquelle, die über oder unter diesem Wert liegt, kann zu erheblichen Schäden am Gerät und/oder am Benutzer führen.

GROUNDING METHODS:

This product must be grounded. Grounding provides the least resistance for electrical current and will reduce the risk of electrical hazards. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Ensure that the product is connected to an outlet which contains the same configuration as the plug. Do not use an adaptor for this product.

This product is only to be used with a correct circuit and a grounding plug that looks like the plug illustrated in figure A. Make sure that the product is connected to an outlet with the same configuration as the plug. Do not use an adaptor for this product.

DANGER:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in risk of electric shock. Check with a certified electrician if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it does not fit the outlet, have a proper outlet installed by an electrician.

WARNING!

1. NEVER use a ground fault circuit interrupter (GFCI) with this treadmill. Keep the power cord away from any moving parts of the treadmill including the elevation mechanism and the transport wheels.
2. NEVER operate the treadmill using a generator or UPS power supply.
3. NEVER remove any parts without disconnecting the AC power first.
4. NEVER expose the treadmill to rain or moisture. This treadmill is not designed for outdoor use, near pools or in any other high humidity environment.



FUNCTIONS

SAFETY LOCK FUNCTION:

Removing the Safety Key (No. D07) from the computer console while the treadmill is running will cause it to stop immediately. Once the treadmill reaches a full stop, the window display of the computer will show "- -" and the buzzer will beep 3 times. To start the treadmill again, insert the magnet end of the Safety Key (No. D07) into the computer console and press the START button.

POWER SAVE FUNCTION:

When the treadmill has been idle for 10 minutes, it will enter the power saving mode. While the treadmill is in this mode, the computer display will be turned off. Press any button to turn it back on.

POWER ON:

Flick the power switch to „I“ to turn on the treadmill.

AUSSCHALTEN:

Flick the power switch to „O“ to turn the treadmill off at anytime. This includes during exercise.

SAFETY NOTE:

1. We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold the handrails until you have become familiar with the treadmill.
2. Insert the magnet end of the Safety Key (No. D07) into the computer console and attach the opposite end (containing the safety clip on it) to your clothing before starting your workout. To end your workout, press the STOP button or remove the Safety Key (No.D07) and the treadmill will stop immediately.

EXERCISE INSTRUCTIONS

GETTING STARTED:

Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly.

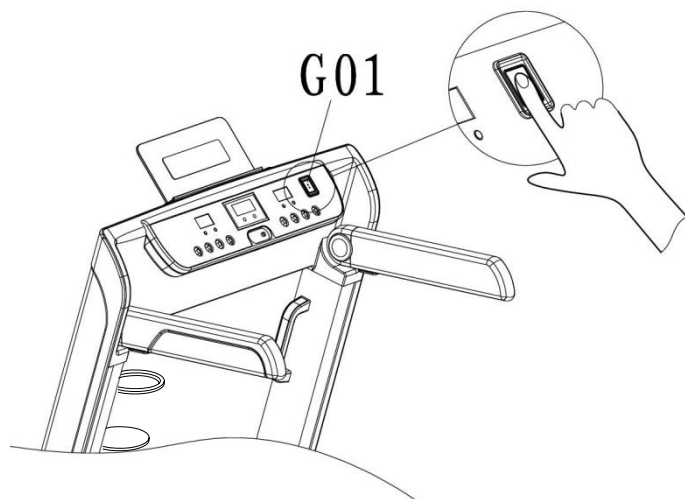
Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.

Stop exercising immediately if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, and shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea.

Get to know your treadmill. Before attempting to use the treadmill take some time to stand alongside and familiarize yourself with the controls.

1. Once you get on, you can stand with your feet on the side rails and stabilize yourself by holding onto the handrails.
2. Next, attach the clip end of the Safety Key to your clothes and insert the magnetic end of the key into the computer console.
3. Press the START button to start the machine.
4. The machine will start at the system default setting speed of 1.0 KPH. when you feel comfortable, you may slowly increase this speed.
5. When you are finished with your exercise, press the STOP button to stop the machine or you can remove the magnetic end of the Safety Key to stop the machine.

HEART RATE MEASUREMENTS



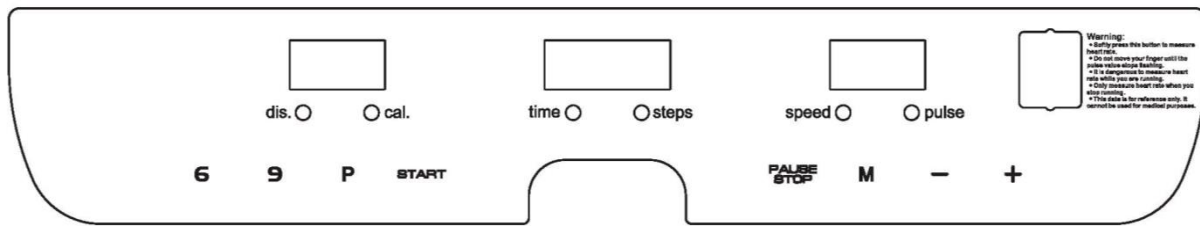
It is dangerous to measure the heart rate while you are running. Only measure your heart rate while not running.

Softly press the infrared heart rate sensor button (G01) to measure your heart rate.

Do not move your finger until the pulse value stops flashing.

This data is for reference only. It is not to be used for medical purposes.

FUNCTION OF THE CONSOLE



QUICK START:

1. Insert the magnet end of the safety key into the computer console. Turn on the power switch.
2. Press the START button, and the system will automatically display a 3 second countdown. Once the countdown reaches zero, the running belt will start at the initial default speed of 1.0 KM/H.
3. To adjust the speed, you can use the SPEED +/- BUTTONS.

*NOTE: The maximum speed on this treadmill is 16 KM/H

CONTROL FUNCTIONS:

1. Press the – Speed Button to reduce the running speed.
2. Press the + Speed Button to increase the running speed.
3. Pressing the STOP Button will PAUSE the running belt and current workout data during running. Under pause mode, if you press “START” button again, the machine will continue to work. If you press “STOP” button, the machine will terminate current workout session completely.
4. Softly press Infrared Heart Rate Sensor Button (No. G01) to measure heart rate.

WINDOW DISPLAY

Each window will alternately display each function every few seconds.

1. **SPEED/ PULSE:** The speed range is 1.0-16 KM/H. 1.0 KM/H is the default running speed. When the runner put finger on the pulse sensor (located on the console), the system will calculate the runner's heart beat and display it in this window. The pulse range is 50-200 beats/min (This data is just for reference, and cannot be used as the medical data).
2. **TIME/STEPS:** Displays the time elapsed. Display starts at 0:00 minutes:seconds. After it reaches 59:59 minutes:seconds, the display will change to 01:00 hours:minutes. Maximum display for time elapsed is 18:00 hours:minutes. When time elapsed reaches the maximum, the machine will continue running. It will start count again from 0:00. When in Countdown Mode, it will count from the setting time to 0:00. When the clock reaches 0:00, the machine will stop smoothly and display “End” then automatically reset itself after 5 seconds. Maximum Countdown time is 99:00 minutes:seconds. Display steps that the user has walked. When display steps, it will count from 0 to 9999, when up to 9999, it will count again from 0.
3. **CALORIES/DISTANCE:** Displays the amount of calories burned from 0 to 999 KCAL. When the count reaches 999, it will reset and start again from 0. When in countdown mode, it will count down from the desired setting to 0. Once it reaches 0 the machine will stop smoothly and display “End”, then automatically reset to the initial setting after 5 seconds. Displays the distance traveled (0.0-99.9 KM). When the clock



reaches 99.9, it will reset to 0.00 and begin counting again from 0.0. When in countdown mode, it will count down from the setting data to 0.00. When it reaches 0.00, the machine will stop smoothly and display “End” and automatically reset to the initial setting after 5 seconds. When setting PROGRAMS, the speed is programmed in intervals; PROGRAMS are from P1-P9.

FUNCTION KEYS:

1. **START:** To start the machine, insert the magnet end of the Safety Key into the console and press the START button. (This machine requires a safety key in order to operate)
2. **STOP/PAUSE:** This button has the functions STOP and PAUSE. Press this button while running and the machine will pause and all data will be kept. Window will show “PAU”; if you press the “START” button while in pause mode, the machine will continue to work. If you press the “STOP” button, the machine will stop and all data will recover to initial setting.
3. **M:** When stopped, press this button to select a MODE. Pressing once will enter “0.0”, the default operating mode. H1 is the TIME countdown mode starting from 15:00 mins. H2 is the DISTANCE countdown mode starting from 1 KM and H3 is the CALORIES countdown mode which starts from 50 KCAL. P1-P2..... P9 are preset programs. When setting each mode and programs, you can press speed +/- to increase or decrease from the set data. Press START to start the machine.
4. **SPEED +/- BUTTONS:** Press the +/- buttons to increase or decrease the speed in increments of 0.1 km/h. Pressing and holding either of these buttons for a duration of over ½ a second will increase or decrease the speed continually.
5. **P:** Press the PROGRAM button to set your desired interval setting. Programs are displayed as P1-P2..... P9-HP1-HP2 and the various intervals are shown on the treadmill display. P1-P2.....P9-HP1-HP2 are preset programs.
6. **6 and 9 (QUICK SPEED BUTTONS):** These buttons are preset to the speeds of 6 or 9 KM/H.

USB CONNECTION

You can plug in a device to charge via USB.

LUBRICATION REMINDER

Your treadmill needs lubrication maintenance every 300 KM. The system will release a beeping sound every 10 seconds and display an "OIL" icon on your display to remind you when it's time. Please read the LUBRICATING THE TREADMILL to learn the proper steps to lubricating your machine. Apply the lubricating oil to the middle of the running deck on both sides. After application, press and hold the STOP button for 3 seconds to clear the reminder.

INTERVAL PROGRAMS (P1-P9):

Press the M button to select an interval setting. Programs are displayed as P1-P9. Select the desired program and the console will display a countdown starting from 10:00 MINS. Press SPEED +/- BUTTONS if you wish to increase or decrease the exercise time. Press the START button to start the interval program. The interval program is divided into 10 sections. Each exercise time equals the setting time divided by 10. When the speed enters the next interval the treadmill will beep and the speed will be changed according to the set interval. Press SPEED +/- BUTTONS to change the SPEED. After finishing one program the system will beep and display END. The machine will gradually come to a stop, then automatically reset to the initial setting after 5 seconds.

Time PROG		Time Interval = Setting time / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2



HEART RATE CONTROL

HRC PARAMETER

AGE	BPM			AGE	BPM			AGE	BPM		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Press "P" button continuously under the stand-by mode. You can find heart rate control from HP1 to HP2. The maximum speed for HP1 is 10.0 km/h and the maximum speed for HP2 is 12.0 km/h. Then push START key directly and the system will recommend the age of 30 years and heart rate target of 114.
2. Press "M" button and enter age setting. The window will display and show the default age of 30 years. The user can push SPEED +/- BUTTONS to adjust the age. The age range is from 15 to 80 years. Use the HRC PARAMETER above for reference.
3. After selecting the age, press the "M" button and the system will recommend a suitable heart rate value according to your age. Press SPEED +/- BUTTONS to adjust the target heart rate value. The value rate is between 84-195. Use the HRC PARAMETER above for reference.
4. After you choose the age and heart rate value, press the "M" button and enter time setting. The default time is 10:00 minutes. You can press SPEED +/- BUTTONS to adjust the time in the range: 10:00 – 99:00.
5. Press START key to start.
6. Under the HRC program, the SPEED +/- BUTTONS are available to adjust the speed. The system can adjust them automatically to achieve the users target heart rate value.
7. The first 1 min. of your running is the warm-up phase. The system will not adjust the speed automatically; only manual adjustment is possible within the first minute. After this period the system will add speed with the frequency of 0.5 km/h each time. If the HP1 or HP2 value reaches the maximum speed and the heart rate target value hasn't been achieved, the system will keep the speed without change. This device stops automatically when the set time has been reached.

NOTE: Heart rate control program can only be available, when the chest belt is used. The chest belt must closely fit the chest and skin.

TROUBLESHOOTING

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SUGGESTED ACTION
Treadmill will not start	Not plugged in	Plug cord into outlet
	Safety Key not inserted	Insert Safety Key
Running belt not centered	Running belt tension not correct on the left or right sides of the running board	Tighten the adjustment bolts on the left and right side of the rear roller.
Computer not working	Wires from the computer and bottom control board not properly connected.	Check wire connections from the computer to the control board.
	Transformer is damaged	If the transformer is damaged, contact customer service.
E01 or E13: Message failure	Wires from the computer and bottom control board not properly connected.	Check wire connections from the computer to the control board. If the wire has been punctured or damaged, you will need to replace it. If the problem is not rectified, you may need to replace the control board.
E02: Burst clash protection	Incoming voltage is lower than 50% of the required voltage.	Check that the incoming power supply is the correct voltage.
E05: Current overload protection (Self Protecting System)	The incoming voltage is too low or too high. The control board is damaged.	Restart the treadmill. Check the incoming voltage to ensure it is correct. Check the control board, replace if damaged.
	A moving part of the treadmill is stuck and therefore the motor is unable to rotate properly.	Inspect moving parts of the treadmill to ensure that they are operating correctly. Check the motor, listen for strange noise and check for a burning smell. Replace the motor if necessary.
E06: Motor Abnormality	The motor wire is not connected or the motor is damaged.	Check motor wires to see if the motor is connected. If the wire has been punctured or damaged, you will need to replace it. If the problem is not rectified, you may need to replace the motor
E08: Control Board Abnormality	The control board is not connected.	Check the upper and middle wires to see if the control board is connected. If the wire has been punctured or damaged, you will need to replace it. If the problem is not rectified, you may need to replace the control board.
E10: Motor Abnormality	The motor is damaged or a moving part of the treadmill is stuck and therefore the motor is unable to rotate properly.	Inspect moving parts of the treadmill to ensure that they are operating correctly. Replace the motor if necessary.



IMPORTANT MATTER

WARNING

Please consult your doctor and receive complete physical examination before using the product. Don't carry out frequent and violent exercise without permission of doctor. Please stop using the product and consult your doctor if you feel unwell in use. The product shall be used correctly. Please read service manual in detail before exercise.

Please keep children and pets away if the product is unattended or idle.

Please wear suitable clothes including sneakers. Please don't loosen your clothes in exercise to prevent them from being hooked by the machine.

Ensure that all bolts and nuts are tightened when using the equipment.

Regularly maintain the treadmill to keep it in good condition.

BEFORE USE

How to start exercise plan depends on your physical condition. If you have not exercised for years or you are seriously overweight, you must gradually increase exercise time, such as a few minutes every week.

At the beginning you may only exercise for a few minutes in target heart rate scope. Anyway, your aerobic fitness will be improved in about 6-8 weeks. Don't lose heart if it takes more time. It is very important to exercise at your own pace. Some day you will be able to exercise continuously for 30min.

1. Please consult your doctor before exercise or training. Ask the doctor to inspect your training and diet plan and give suggestions on your exercise plan.
2. Set exercise goal after consulting with your doctor to ensure that the plan is practical, and start exercise plan at leisure.
3. You can add some aerobic exercises into exercise plan, such as walking, jogging, swimming, dancing or riding. Test pulse frequently. If you have no electronic heartbeat monitor, consult the doctor about how to correctly measure pulse with hand from wrist or neck. In addition, you must set target heart rate on the basis of age and physical condition.
4. Drink enough water in exercise. You must supplement water lost due to overexercise to prevent dehydration.
5. Don't drink a great deal of ice water or beverage. The temperature of drinking water or beverage shall be room Temperature.
6. Target heart rate.

MEASURE PULSE

To determine whether your heartbeat is in target heart rate scope, first you must know how to measure heart rate. The simplest way is to measure pulse of carotid arteries between trachea and neck muscles on both sides of neck. Count number of beats of pulse in 10s and multiply the number of beats by 6 to obtain heartbeat per minute.

APPLICATION SOFTWARE (APP)

You can download the app using the QR codes shown here or search in your store. Minimum compatibility specifications for mobile device; android 5.0 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 8.0 or higher.

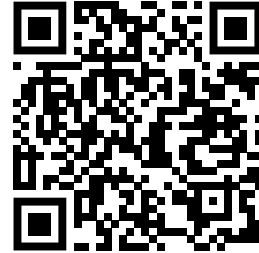
Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

As an android user, please make sure that under "Settings -> Device Security" the "Unknown sources" is set by ensuring it is ticked.

Please remember to turn on the Bluetooth feature on your device.

The QR code at the beginning of the manual will guide you to various YouTube tutorials. There you can access more information about the App and the device.



Android



FitShow



iOS





Recycling loop

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

Notes on the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG)

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



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

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

MANUAL ESPAÑOL

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las disposiciones legales sobre seguridad general y prevención de accidentes así como también las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



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



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

Salvo errores y omisiones.
03.07.2020

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 vídeos
3. Comienza rápido y seguro



Enlace a los videos:
https://service.innovamaxx.de/fx300_video

CONTENIDO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	54
LISTA DE ACCESORIOS.....	56
DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	56
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	57
MANTENIMIENTO Y CUIDADO	59
INSTRUCCIONES DE PLEGUE	61
ALMACENAMIENTO.....	63
CÓMO DESPLAZAR LA CINTA DE CORRER	64
INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA SEGURIDAD ELÉCTRICA	65
FUNCIONES	65
INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO.....	66
MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA.....	66
FUNCTION OF THE CONSOLE.....	67
CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA	70
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	71
RECOMENDACIONES.....	72
SOFTWARE (APLICACIÓN)	73
DECLARATION OF CONFORMITY	147



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



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

DANGER:

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

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

WARNING:

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

- Nunca deje la caminadora sin supervisión mientras esté conectada. Desconéctela apagando el interruptor principal de encendido y desenchúfela de toma eléctrica cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
- Use este dispositivo únicamente para los fines previstos tal como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca maneje esta caminadora si tiene algún cable o conexión defectuosa, o si ha sido expuesta al agua, devuelva el dispositivo al centro de servicio para su evaluación y reparación.
- No intente ningún mantenimiento o cambio distinto a los descritos en este manual. En caso de surgir algún problema, suspenda su uso y consulte un representante de servicio autorizado.
- Nunca maneje el dispositivo con los orificios de ventilación bloqueados. Mantenga los orificios de ventilación libres de pelusa, cabello, y de otros obstáculos.
- No use la caminadora al aire libre.
- No tire ni jale la caminadora por su cable eléctrico.
- Mantenga niños y mascotas lejos del equipo cuando esté en uso.
- Los usuarios de edad avanzada o con alguna discapacidad deben usar la caminadora solo en presencia de un adulto que pueda ofrecer ayuda de ser necesario.
- No maneje el equipo en lugares donde se estén usando productos en aerosol (spray) o donde se esté administrando oxígeno.
- Manténgase seco – no mane el equipo en condiciones húmedas.
- La cubierta del motor puede calentarse mientras la caminadora está en uso. No ubique la caminadora sobre una manta u otra superficie inflamable, esto puede producir riesgo de incendio.
- Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
- Mantenga la caminadora sobre una superficie sólida y nivelada con un área de seguridad y de limpieza de mínimo 2 metros alrededor de la caminadora. Asegúrese de que el área alrededor de la caminadora permanezca libre de cualquier obstáculo durante su uso.
- Esta caminadora es solo para uso doméstico.
- Solo una persona debe usar la caminadora a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada al momento de usar la caminadora. No use la caminadora descalzo o en medias. Use siempre calzado deportivo adecuado y cerrado. Nunca vista ropa holgada ya que podría atascarse en la caminadora y puede producir riesgo de atascamiento.
- **ATENCIÓN - RIESGO DE LESIONES PERSONALES** - Para evitar lesiones, tenga precaución extrema al momento de entrar o salir de la caminadora. Lea este manual cuidadosamente antes de usarla.
- La capacidad de peso máxima es de 10 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.

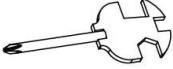
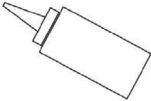
- Mantenga las manos libres de elementos móviles. Nunca ubique las manos o los pies debajo de la caminadora mientras está en uso.
- No use la caminadora sobre una alfombra que tenga más de 1.3 cm de altura.
- Antes de usar la caminadora, revise que la cinta esté alineada y centrada a la plataforma y 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.

LISTA DE ACCESORIOS

			
A	B12	B13	D07
			
D19	F		

No.	Descripción	Cantidad
A	Cinta de correr	1
B12	Llave y destornillador	1
B13	Llave Allen	1
D07	Clave de seguridad	1
D19	Cable de alimentación	1
F	Lubricante	1

DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

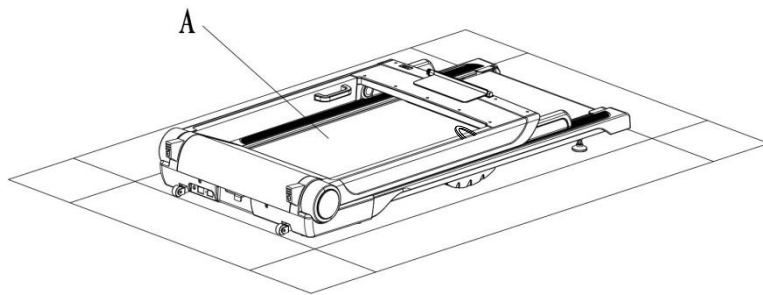
https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

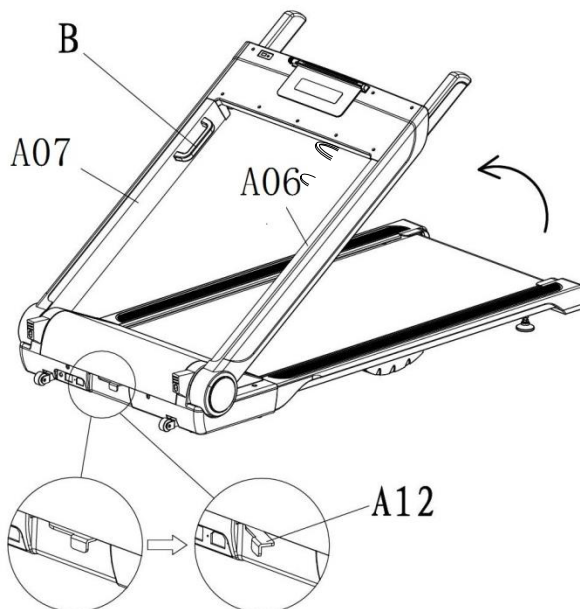


Apriete todos los componentes y piezas premontadas!



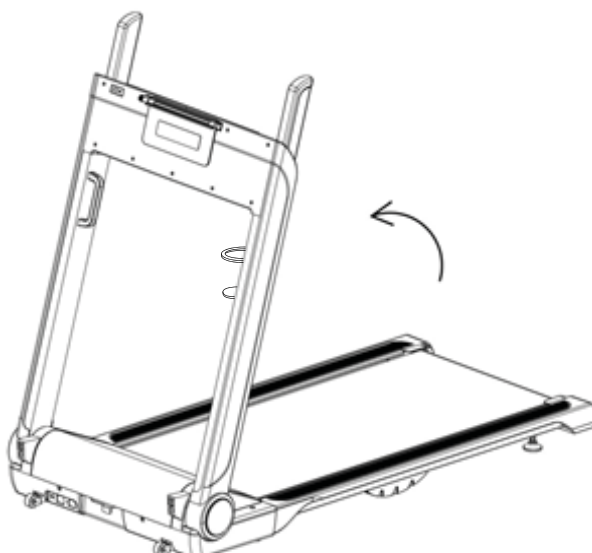
PASO 1

Abra el caja y saque todo lo que contiene. Coloque la cinta de correr (A) sobre una superficie plana. Asegúrese de que el espacio dedicado al montaje esté limpio y sea lo suficientemente espacioso.



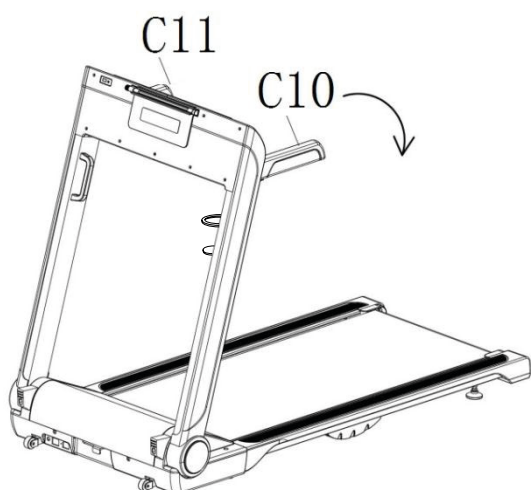
PASO 2

Tire la placa giratoria con la mano derecha (No.A12). Al mismo tiempo, introduzca la mano izquierda en el mango [Posición B] y luego tire los tubos de la horquilla hacia arriba (No.A06 y A07).



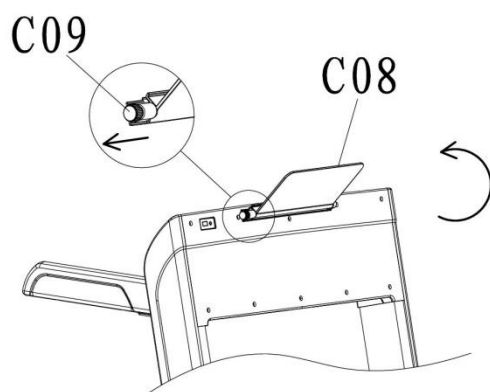
Puede soltar la placa giratoria (No.A12) una vez que ha tirado los tubos (No. A06 y A07). Escuchará un clic cuando los tubos estén correctamente enganchados.





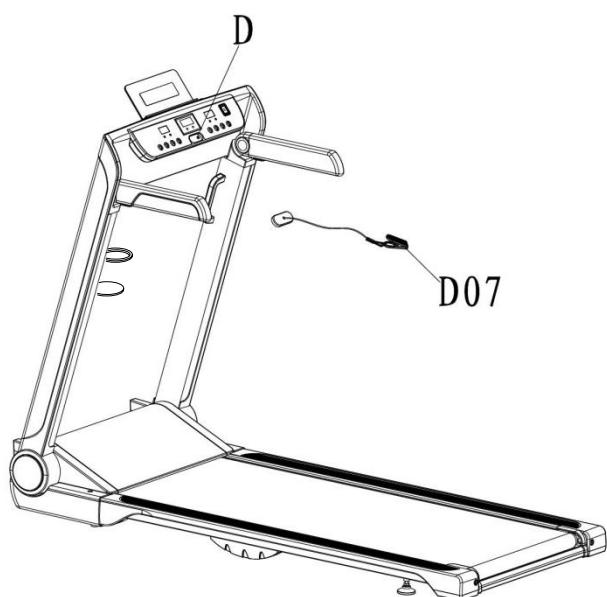
PASO 3

Tire en mango izquierdo y derecho hacia abajo (No.C10 y C11) hasta que estén fijos.



PASO 4

Póngase de pie detrás de la cinta de correr. Tire la tuerca de plástico y sosténgala (No.C09) con la mano izquierda mientras que, con la mano derecha gire el soporte (No.C08). Podrá soltar la tuerca de plástico (No.C09) una vez que el soporte esté bien posicionado.



PASO 5

¡El montaje está terminado!

Inserta la llave de seguridad (D07) en el área magnética de la consola (D).

MANTENIMIENTO Y CUIDADO

El mantenimiento y la atención generales ayudarán a prolongar la vida y mejorar rendimiento de su cinta de correr. Mantenga el dispositivo limpio, desempolvando regularmente los componentes. Limpie ambos lados de la cinta de correr para evitar la acumulación de polvo debajo del cinturón. Mantenga limpias sus zapatillas de correr para no ensuciar la cinta de andar. Limpie la superficie de la cinta de correr con un paño limpio y húmedo.

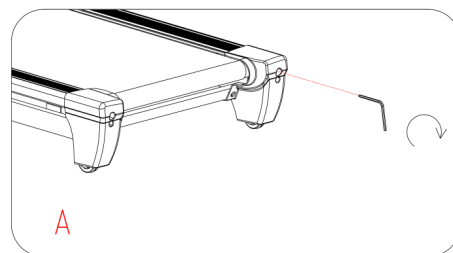
Después de 2 horas de uso continuo, se recomienda mantener el dispositivo apagado durante 10 minutos. Apagar completamente el dispositivo cuando no esté en uso.

Una cinta de correr suelta puede hacer que el corredor se deslice mientras corre. Si la cinta está demasiado apretada, el rendimiento del motor se reducirá y habrá más fricción entre el rodillo y la cinta de correr. La distancia adecuada entre la cinta y la superficie es de 50-75 mm.

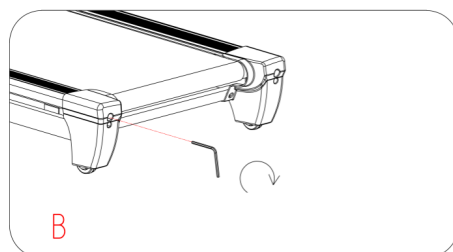
ALINEACIÓN DE LA CINTA DE CORRER:

Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana y ajustándola a 6-8 km/h para comprobar el posible deslice la cinta de correr (No.C31).

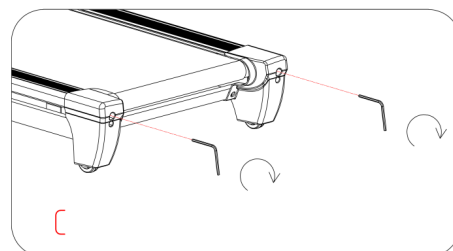
En el caso de que la cinta (No. C31) se mueve hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho por $\frac{1}{4}$ en sentido horario, luego gire el tornillo de ajuste izquierdo por $\frac{1}{4}$ en sentido antihorario. En caso de que la cinta no se mueva, volver a repetir este paso hasta que esté centrada. Ver figura A.



En el caso de que la cinta (No.C31) se mueve hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo por $\frac{1}{4}$ en sentido horario, luego gire el tornillo de ajuste derecho por $\frac{1}{4}$ en sentido antihorario. En caso de que la cinta no se mueva, volver a repetir este paso hasta que esté centrada. Ver figura B.



La cinta de correr (No.C31) se afloja con el tiempo. Para reforzar la banda, gire (una vuelta completa) los tornillos de ajuste izquierdo y derecho en sentido horario, asegurándose luego de verificar la tensión. Repita este proceso hasta que la cinta tenga la tensión correcta. Asegúrese de que ambos lados estén ajustados uniformemente para garantizar la alineación correcta de la cinta. Ver figura C.



NOTA IMPORTANTE:

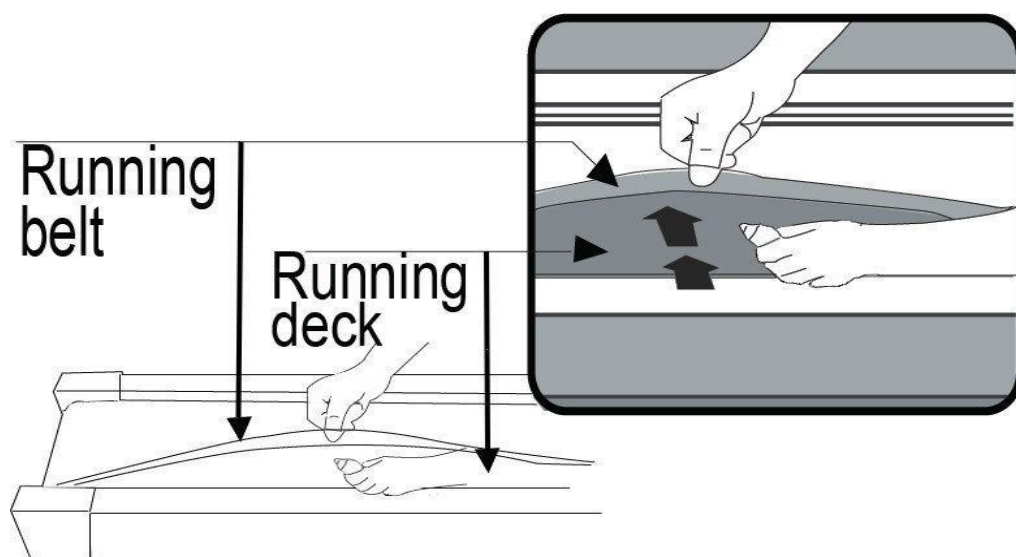
La cinta de correr se debe lubricar antes del primer uso.

LUBRICANTE PARA LA CINTA DE CORRER:

La lubricación de la superficie de rodadura y la cinta de correr es esencial ya que la fricción entre estas dos partes afecta la vida útil y el funcionamiento de la cinta de correr. Por lo tanto, se recomienda revisar la superficie de rodadura y la cinta con regularidad.

LUBRICANTE:

1. Levante la correa por un lado y aplique el lubricante a la plataforma de funcionamiento. Use un paño para limpiar el lubricante a fondo sobre la plataforma. Repita este proceso en el otro lado.
2. Las partes móviles deben girar libremente y en silencio. Las anomalías en las piezas móviles afectan la seguridad del dispositivo. Verifique y apriete los tornillos regularmente.
3. Para mantener mejor la cinta de correr y prolongar su vida útil, se recomienda mantenerla regularmente.
4. Una cinta de correr suelta hace que el corredor se salga durante el uso. Una banda demasiado apretada conduce a una reducción en el rendimiento del motor y una mayor fricción entre la banda de rodadura y la cinta de correr. La posición más adecuada para la banda es cuando se saca de la banda de rodamiento 50-75 mm.



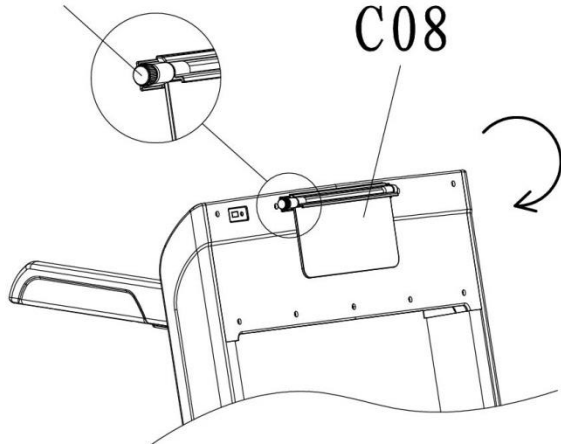
RECOMENDACIÓN

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

INSTRUCCIONES DE PLEGUE

C09

C08



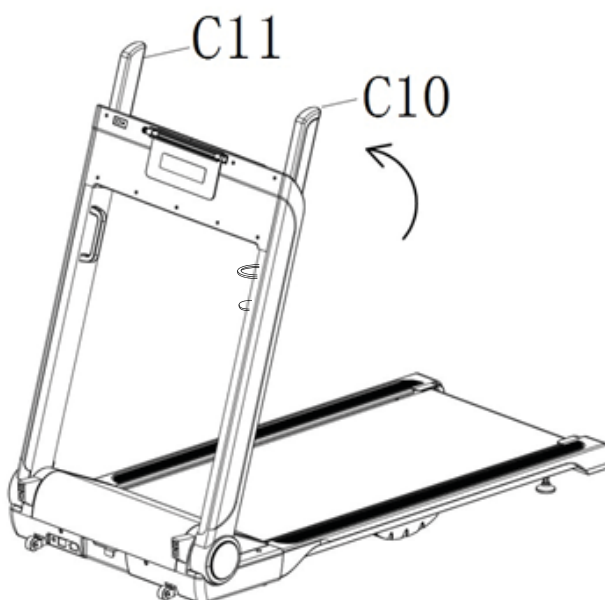
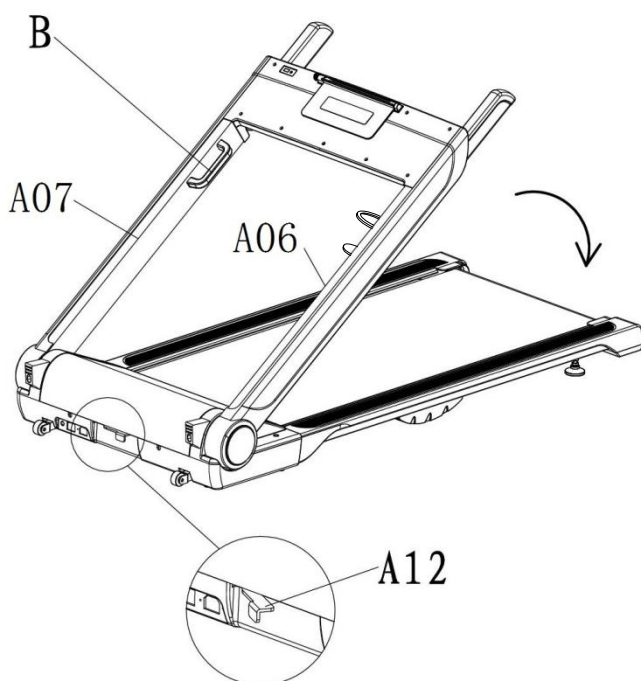
PASO 1

NOTA: Esenchufe siempre la cinta de correr antes de plegarla.

Tire de la tuerca de plástico y sosténgala (No.C09) con su mano izquierda y baje el soporte (No.C08) con su mano derecha. Cuando el soporte alcance el ángulo deseado, suelte la tuerca de plástico (No. C09).

PASO 2

Tire hacia arriba los dos mangos (No.C10 y C11) hasta que estén en una posición fija.

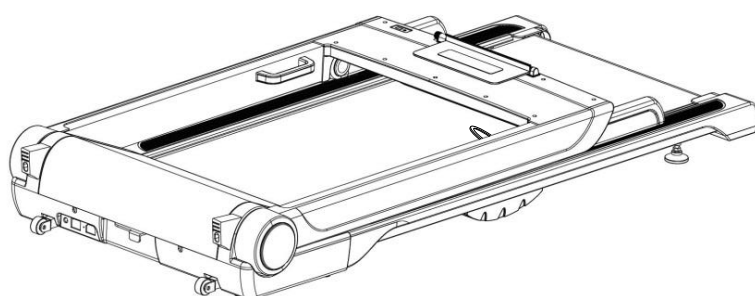


PASO 3

Tire de la placa giratoria con la mano derecha (No. A12) y coloque la mano izquierda sobre el mango [Posición B], luego presione las tuberías verticales (Nº H y G) hacia abajo al mismo tiempo.

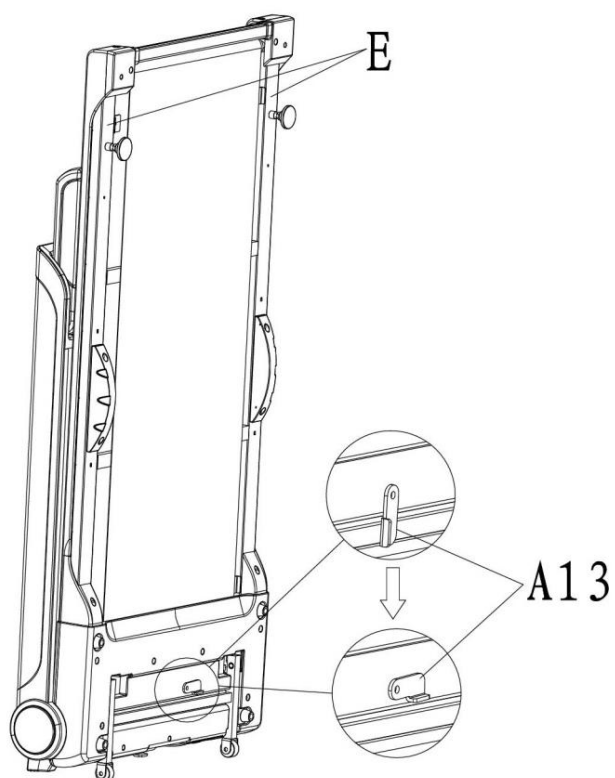
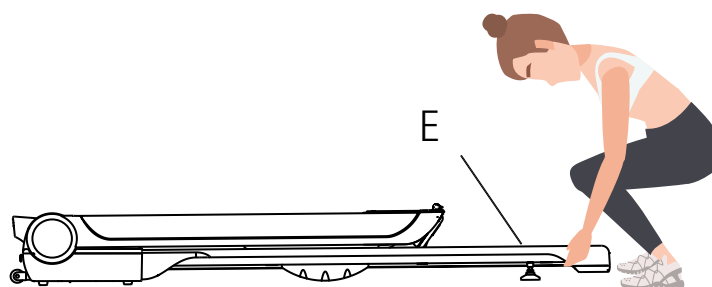
Puede soltar la placa giratoria (No.A12) presionando hacia abajo los tubos verticales (No.A06 y A07).

NOTA: Para evitar la caída de los tubos con consecuentes lesiones de las manos, coloque siempre la mano izquierda sobre el mango [posición B] cuando empuje hacia abajo los tubos verticales.



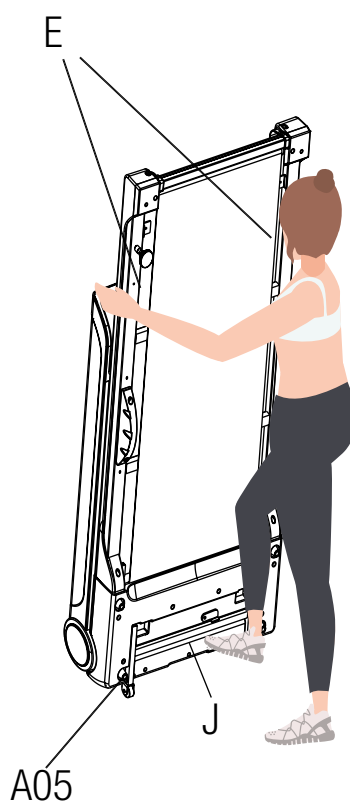
PASO 4

Coloque su mano en la posición E y levante la cinta de correr.



PASO 5

Coloque su mano según la posición E y use su pie para girar la placa fija con bisagras (No.A13) a una posición horizontal.



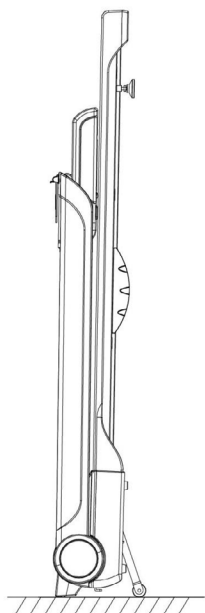
PASO 6

Coloque su mano según la posición E y presione firmemente contra la posición J en la máquina para correr con el pie hacia adentro. Incline la cinta con cuidado hacia adelante y el marco retráctil (No. A05) se abrirá automáticamente.

ALMACENAMIENTO

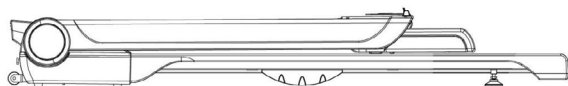
Esta cinta está diseñada para ahorrar espacio. Puede elegir almacenar la cinta de correr vertical u horizontalmente.

A. ALMACENAMIENTO VERTICAL



Esta cinta está diseñada para ahorrar espacio. Puede elegir almacenar la cinta de correr vertical u horizontalmente.

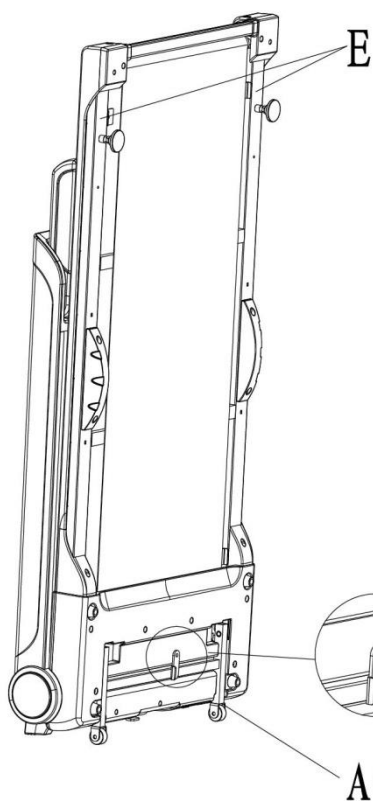
B. ALMACENAMIENTO HORIZONTAL



Después de plegar, puede guardar la cinta debajo de una mesa u otro espacio libre.



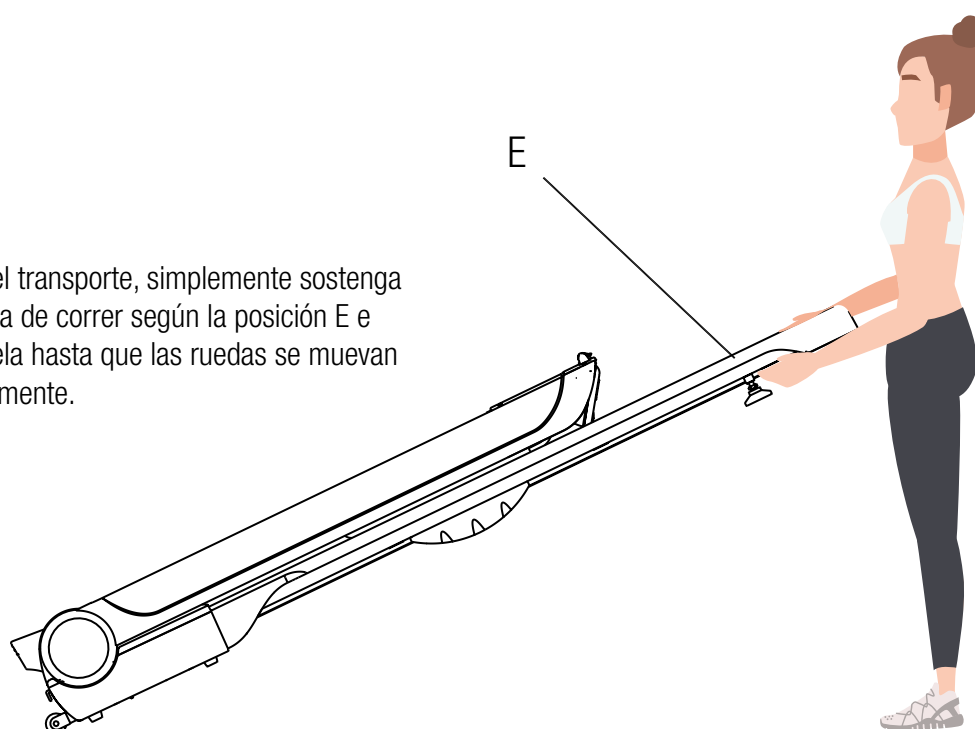
CÓMO DESPLAZAR LA CINTA DE CORRER



Posicionar los brazos según la posición E.

Coloque el marco plegable (A05) en la parte inferior de la cinta de correr y use el pie para girar la placa fija plegable (A13) a una posición vertical para fijar el marco plegable (A05).

Para el transporte, simplemente sostenga la cinta de correr según la posición E e inclínela hasta que las ruedas se muevan suavemente.



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA SEGURIDAD ELÉCTRICA

ADVERTENCIA:

Esta cinta necesita una fuente de alimentación adecuada para funcionar correctamente. Para su seguridad y la de los demás, compruebe que la fuente de alimentación sea correcta antes de conectar el dispositivo. Cualquier fuente de alimentación que esté por encima o por debajo de este valor puede causar daños importantes al equipo y/o al usuario.

MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA:

Este producto debe estar conectado a tierra. La conexión a tierra proporciona la menor resistencia a la corriente eléctrica y reduce el riesgo de accidentes eléctricos. El enchufe debe estar enchufado a una toma de corriente adecuada que haya sido instalada y conectada a tierra de acuerdo con todas las regulaciones aplicables. Asegúrese de que el dispositivo esté conectado a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No use adaptadores para este producto.

Este producto solo se debe usar con un circuito eléctrico regular y un enchufe de conexión a tierra parecido al de la Figura A. No use un adaptador para este producto.

PRECAUCIÓN:

Una conexión a tierra incorrecta puede provocar una descarga eléctrica. Consulte a un electricista autorizado en caso de tener dudas sobre la correcta conexión a tierra del dispositivo. No cambie el enchufe suministrado. Si no encaja en la toma de corriente, haga que un electricista instale una toma de corriente adecuada.

¡ADVERTENCIA!

1. NUNCA use un dispositivo de corriente residual (FI) con esta caminadora. Mantenga el cable de alimentación lejos de todas las partes móviles de la cinta de correr, incluidos el mecanismo de elevación y los rodillos de transporte.
2. NUNCA opere la máquina para correr con un generador o fuente de alimentación UPS.
3. NUNCA retire ninguna pieza sin antes desconectar la fuente de alimentación.
4. NEVER expose the treadmill to rain or moisture. This treadmill is not designed for use outdoors, near pools or in any other high humidity environment.

FUNCIONES

BLOQUEO DE SEGURIDAD:

Si retira la llave de seguridad (No.D07) de la consola del ordenador mientras la cinta de correr está en funcionamiento, la parará inmediatamente. Cuando la cinta de correr esté completamente detenida, la pantalla mostrará „- - -“ y el zumbador emitirá un triple pitido. Para reiniciar la cinta de correr, inserte el extremo magnético de la llave de seguridad (No.D07) en la consola del ordenador y presione el botón de START.

MODO AHORRO:

Cuando la cinta está inactiva durante 10 minutos, entrará en el modo ahorro. Mientras la cinta está en este modo, la pantalla del ordenador se apagará. Presione cualquier tecla para volver a encenderla.

ENCENDIDO:

Presione el botón de encendido en „I“ para encender la cinta correr.

APAGADO:

Presione el botón de encendido en „O“ para apagar la cinta de correr en cualquier momento, incluso mientras entrena.



SEGURIDAD:

1. Recomendamos disminuir la velocidad al principio y sujetarse a los pasamanos hasta que se haya familiarizado con la cinta de correr.
2. Inserte el extremo magnético de la llave de seguridad (No.D07) en la consola del ordenador y enganche el extremo opuesto (con el clip de seguridad) a su ropa antes de empezar a entrenar. Para dejar de entrenar, presione el botón STOP o retire la llave de seguridad (No.D07) y la cinta de correr se detendrá inmediatamente.

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

PRIMEROS PASOS:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para identificar cualquier problema físico u otros problemas de salud que puedan representar un riesgo para su salud cuando use el dispositivo, o incluso interferir con su uso.

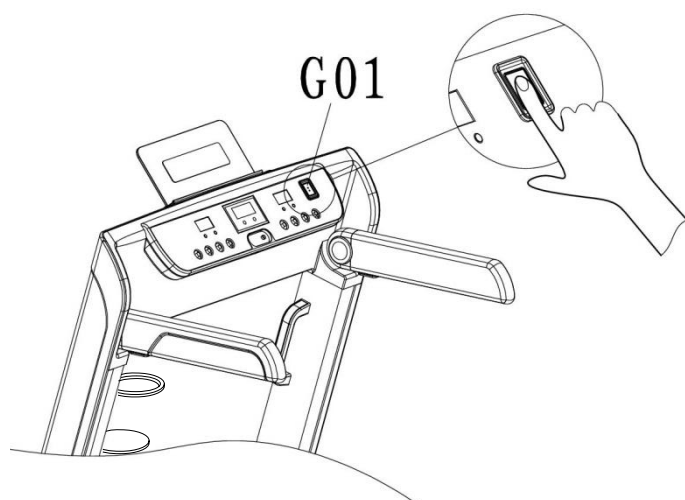
Preste atención a las señales de su cuerpo. El uso incorrecto o excesivo puede ser peligroso para su salud.

Deje de entrenar inmediatamente en caso de experimentar uno o más de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular y disnea, somnolencia, mareos o náuseas.

Conozca su cinta de correr. Antes de intentar usar la cinta de correr, tómese suficiente tiempo para familiarizarse con los controles.

1. Tan pronto se suba a la cinta, puede pararse con los pies en los soportes laterales y estabilizarse sujetándose a los pasamanos.
2. Ahora enganche el extremo del clip de la llave de seguridad a su vestimenta e inserte el extremo magnético de la llave en la consola del ordenador.
3. Presione el botón START para iniciar el dispositivo.
4. El dispositivo partirá a la velocidad preestablecida de 1 km/h. En caso de sentirse a gusto, puede aumentar la velocidad lentamente.
5. Cuando haya terminado el entrenamiento, presione el botón STOP o retire el extremo magnético de la llave de seguridad para detener el dispositivo.

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA



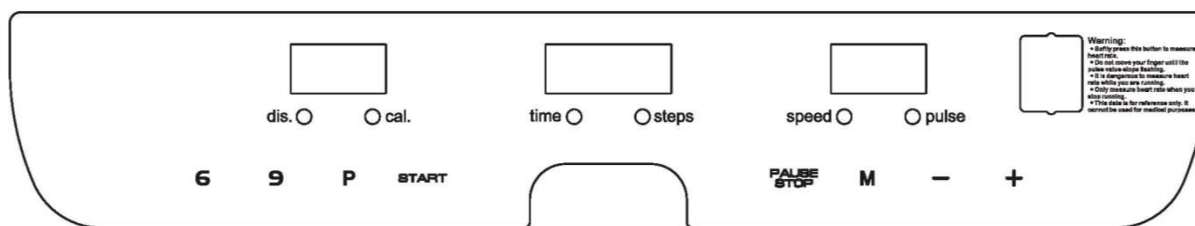
Es peligroso medir su ritmo cardíaco mientras corre, solamente mida su ritmo cardíaco cuando no esté corriendo.

Presione suavemente el botón del sensor de frecuencia cardíaca infrarroja (G01) para medir su frecuencia cardíaca.

Mantenga el dedo firme hasta que el valor del pulso deje de parpadear.

Considere solamente estos datos de referencia. No pueden usarse con fines médicos.

FUNCTION OF THE CONSOLE



INICIO RÁPIDO:

1. Inserte el extremo magnético de la llave de seguridad en la consola del ordenador. Encienda el interruptor.
2. Presionando el botón START y el sistema mostrará automáticamente una cuenta regresiva de 3 segundos. Una vez que la cuenta regresiva llegue a cero, la cinta empezará a funcionar a la velocidad estándar inicial de 1 km/h.
3. Para configurar la velocidad, puede usar SPEED KEYS +/-.

*NOTA: La velocidad máxima de esta cinta de correr es de 16 km/h.

FUNCIONES DE CONTROL:

1. Presione el botón Speed - para reducir la velocidad de funcionamiento.
2. Presione el botón Speed + para aumentar la velocidad de funcionamiento.
3. Al presionar el botón STOP, la cinta de correr y los datos del entrenamiento actual se detendrán. Mientras esté en modo pausa, presionando el botón „START“ nuevamente, el dispositivo continuará. Cuando presiona el botón STOP, la unidad completa la sesión de entrenamiento actual por completo.
4. Presione el botón del sensor de frecuencia cardíaca infrarroja (No.G01) para medir la frecuencia cardíaca.

DISPLAY

La pantalla muestra todas las funciones alternado la pantalla cada pocos segundos.

1. **SPEED/ PULSE:** El rango de velocidad está entre 1.0-16 km/h. 1 km/h es la velocidad de funcionamiento estándar. Colocando un dedo sobre el sensor de pulso (en la consola), el sistema calcula el latido del corredor y lo muestra en esta ventana. El rango de pulso es 50-200 latidos/min (Estos datos son solo de referencia y no pueden usarse como datos médicos).
2. **TIME/STEPS:** Muestra el tiempo transcurrido. La pantalla parte con 0:00 minutos y segundos. Después de 59:59 minutos: segundos, la pantalla cambia a 01 horas 00 minutos. El indicador de tiempo máximo transcurrido es 18 horas 00 minutos. Cuando el tiempo transcurrido alcance el máximo, el dispositivo seguirá funcionando. Comienza de nuevo a partir de 0:00. En el modo de cuenta regresiva, cuenta desde el tiempo establecido hasta 0:00. Cuando se haya alcanzado 0:00, la unidad se detendrá lentamente y mostrará „End“, luego volverá a funcionar automáticamente después de 5 segundos. El tiempo máximo de cuenta atrás es de 99 minutos y 00 segundos.
3. **CALORIES/DISTANCE:** Muestra la cantidad de calorías quemadas de 0 a 999 KCAL. Una vez que el contador llegue a 999, se reiniciará y volverá a comenzar desde 0. En el modo de cuenta regresiva, la configuración deseada contará atrás hasta 0. Cuando llegue a 0, la unidad se detendrá lentamente y mostrará „End“.



después de lo cual se restablecerá automáticamente a la configuración predeterminada después de 5 segundos. Muestra la distancia recorrida (0.0-99.9 KM). Cuando se alcanza 99.9, se restablece a 00.00 y comienza a contar nuevamente desde 00.00. En modo de cuenta atrás, cuenta desde el valor establecido a 00.00. Cuando se alcanza 00.00, la unidad se detiene lentamente y muestra „End“, luego vuelve automáticamente a la configuración predeterminada después de 5 segundos. Cuando se establece PROGRAMS, la velocidad se programa en intervalos; Los PROGRAMAS están disponibles desde P1-P9.

FUNCIONAMIENTO DE LOS BOTONES:

1. **START:** Para iniciar el dispositivo, inserte el extremo magnético de la llave de seguridad en la consola y presione el botón INICIO. (Este dispositivo requiere una clave de seguridad para operar)
2. **STOP/PAUSE:** Este botón tiene las funciones STOP y PAUSE. Presione este botón durante la operación y el dispositivo se detendrá y se conservarán todos los datos. La ventana muestra „PAU“; si presiona el botón „START“ en modo de pausa, el dispositivo continuará funcionando. Cuando presione el botón „STOP“, la unidad se detendrá y todos los datos se restablecerán a los valores predeterminados.
3. **M:** Presione este botón cuando se haya detenido para seleccionar un modo. Presione una vez para ingresar al modo predeterminado „0.0“. H1 es el modo de cuenta regresiva de tiempo de 15:00 minutos. H2 es el modo de cuenta regresiva STRETCH que comienza en 1 KM y H3 es el modo de cuenta atrás de CALORÍAS que comienza en 50 KCAL. P1-P2 P9 son programas preestablecidos. Al configurar cada modo y programa, puede presionar el botón Speed +/- para aumentar o disminuir los datos configurados. Presione START para iniciar el dispositivo.
4. **SPEED +/- BUTTONS:** Presione los botones +/- para aumentar o disminuir la velocidad de 0.1 km/h. Presionar y mantener presionado uno de estos botones por más de ½ segundo aumentará o disminuirá la velocidad continuamente.
5. **P:** Presione la tecla PROGRAM para establecer el intervalo deseado. Los programas se muestran como P1-P2 P9-HP1-HP2 y los varios intervalos se muestran en la pantalla de la cinta de correr. P1-P2 P9-HP1-HP2 son programas preestablecidos.
6. **6 y 9 (BOTONES VELOCIDAD ALTA):** Estos botones están preconfigurados a velocidades de 6 o 9 KMH.

CONEXIÓN USB

Puede conectar un dispositivo para cargar a través de USB.

NOTIFICACIÓN DE LUBRICACIÓN

La cinta de correr se debe lubricar cada 300 km. El sistema emite un pitido cada 10 segundos y muestra un símbolo de „OIL“ en la pantalla para recordarle que necesita lubricación. Lea la LUBRICACIÓN DE LA CINTA DE CORRER para entender correctamente los pasos a seguir para lubricar su dispositivo. Aplique el aceite lubricante en ambos lados en el centro de la banda de rodadura. Luego presione el botón STOP por 3 segundos para borrar el recordatorio.

PROGRAMAS DE INTERVALO (P1-P9):

Presione el botón M para seleccionar un ajuste de intervalo. Los programas se muestran como P1-P9. Seleccione el programa deseado y la consola mostrará una cuenta regresiva de 10:00 MINUTOS. Presione las TECLAS SPEED +/- para aumentar o disminuir el tiempo de ejercicio. Presione el botón START para iniciar el programa de intervalos. El programa de intervalo está dividido en 10 secciones. Cada tiempo de entrenamiento es igual al tiempo establecido dividido por 10. Cuando la velocidad alcanza el siguiente intervalo, suena un pitido y la velocidad cambia según el intervalo establecido. Presione las TECLAS SPEED +/- para cambiar la velocidad. Después de completar un programa, el sistema emite un pitido y muestra END. La unidad se detiene gradualmente y vuelve automáticamente a su configuración predeterminada después de 5 segundos.

PROG \ TIEMPO		INTERVALO DE TIEMPO= tiempo preestablecido / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2



CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

PARÁMETRO HRC

Edad	BPM			Edad	BPM			Edad	BPM		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Presione "P" continuamente en modo de espera. El control de la frecuencia cardíaca se puede encontrar en HP1 a HP2. La velocidad máxima para HP1 es de 10.0 km/h y la velocidad máxima para HP2 es de 12.0 km/h. A continuación, presione el botón START directamente y el sistema recomendará para un usuario de 30 años de edad con un objetivo de frecuencia cardíaca de 114.
2. Presione la tecla "M" y configure la edad. Se mostrará la ventana, que indica la edad predeterminada de 30 años. El usuario puede presionar los botones de velocidad +/- para establecer la edad. La edad se puede ajustar entre 15 y 80 años. Use el PARÁMETRO HRC arriba para referencia.
3. Después de seleccionar la edad, presione el botón "M" y el sistema le sugerirá un valor adecuado de frecuencia cardíaca de acuerdo con su edad. Presione las TECLAS VELOCIDADES +/- para establecer el valor del pulso objetivo. El valor está entre 84-195. Use el PARÁMETRO HRC arriba para referencia.
4. Después de seleccionar la edad y el valor de la frecuencia cardíaca, presione el botón "M" e ingrese la configuración de la hora. La hora estándar es de 10:00 minutos. Puede presionar las TECLAS DE VELOCIDAD +/- para establecer el tiempo en el rango de 10:00 a 99:00.
5. Presione START para comenzar.
6. En el programa HRC, las TECLAS DE VELOCIDAD +/- están disponibles para configurar la velocidad. El sistema puede ajustarlos automáticamente para alcanzar el latido objetivo del usuario.
7. El primer minuto de su carrera consiste en una fase de calentamiento. El sistema no ajusta la velocidad automáticamente; solo es posible un ajuste manual dentro del primer minuto. Después de este tiempo, el sistema agrega la velocidad con la frecuencia a 0.5 km/h. Si el valor HP1 o HP2 alcanza la velocidad máxima y no se ha alcanzado el punto establecido de frecuencia cardíaca, la velocidad permanecerá sin cambios. El dispositivo se detendrá automáticamente una vez alcanzado el tiempo establecido.

NOTA: El programa de control de la frecuencia cardíaca solo se puede usar cuando se usa la correa para el pecho. La correa del pecho se debe usar cerca del cofre y sobre la piel.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	SOLUCIÓN PROPUESTA
La cinta no parte	No enchufado	Enchufe el cable.
	La clave de seguridad no está conectada.	Inserta la clave de seguridad.
Cinta de correr no centrada	La tensión de la cinta no es correcta en el lado izquierdo o derecho de la banda de rodadura.	Apriete los tornillos de ajuste en el lado izquierdo y derecho del rodillo trasero.
El ordenador no funciona	Cables del ordenador y el tablero de control inferior no están conectados correctamente.	Conexiones de cable desde Verifique la computadora para la placa de control.
	El transformador está dañado.	Si el transformador está dañado, comuníquese con el servicio de atención al cliente.
E01 o E13: error de mensaje	Los cable desde la computadora y el tablero de control inferior no están conectados correctamente.	Verifique las conexiones de cable desde el ordenador a la placa de control. Si el cable está dañado, debe reemplazarlo. Si el problema no se resuelve, es posible que se deba reemplazar la placa de control.
E02: Protección de choque de ráfaga	El voltaje de entrada es menos del 50% del voltaje requerido.	Verifique si la tensión de alimentación es correcta.
E05: Protección de sobrecarga de corriente (SSistema de autoprotección)	El voltaje de entrada es demasiado bajo o demasiado alto. El tablero de control está dañado.	Reinicie la cinta de correr. Verifique el voltaje de entrada. Verifique el tablero de control, reemplace si está dañado.
	Una parte móvil de la cinta de correr se atasca y el motor no puede girar correctamente.	Verifique las partes móviles de la cinta de correr para asegurarse de que funcionen correctamente. Verifique el motor, tenga cuidado con ruidos extraños y olor a quemado. Si es necesario, reemplace el motor.
E06: Mal funcionamiento del motor	El cable del motor no está conectado o el motor está dañado.	Verifique si el motor está conectado. Si el cable está dañado, debe reemplazarlo. Si el problema no se resuelve, es posible que deba reemplazar el motor.
E08: Falla del panel de control	La placa de control no está conectada.	Verifique los cables superior e intermedio para ver si la tarjeta de control está conectada. Si el cable está dañado, debe reemplazarlo. Si el problema no se resuelve, es posible que deba reemplazar la placa de control.
E10: Mal funcionamiento del motor	El motor está dañado o una parte móvil de la cinta está atascada y el motor no puede girar correctamente.	Verifique las partes móviles de la cinta de correr para asegurarse de que funcionen correctamente. Si es necesario, reemplace el motor.



RECOMENDACIONES

ADVERTENCIA

Por favor consulte a su médico y reciba un examen médico completo antes de usar el producto. No realice ejercicio fuerte y constante sin autorización de su médico. Por favor deje de usar el producto y consulte a su médico si no se siente bien al usarlo. El producto debe usarse correctamente. Por favor lea el manual de instrucciones en detalle antes del ejercicio. Por favor mantenga a niños y mascotas lejos si el producto no está bajo supervisión o inactivo.

Por favor use ropa adecuada incluyendo calzado deportivo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en la máquina.

Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados al usar el producto. Haga un mantenimiento frecuente de la caminadora para mantenerla en buenas condiciones.

ANTES DE SU USO

El inicio de un plan de ejercicios depende de su condición física. Si no se ha ejercitado en años o si tiene sobrepeso, debe aumentar el tiempo de ejercicio de manera gradual, por ejemplo unos minutos a la semana.

Al comienzo sólo podrá ejercitarse durante unos minutos en la fase de ritmo cardíaco. De cualquier forma, su capacidad aeróbica mejorará en cerca de 6-8 semanas. No se desanime si necesita más tiempo. Es muy importante que se ejercite a su propio ritmo. Algún día podrá ejercitarse de manera continua durante 30 minutos.

1. Por favor consulte a su médico antes de ejercitarse o entrenar. Pídale al médico que revise su entrenamiento y su plan de dieta y que le de sugerencias sobre su plan de ejercicios.
2. Establezca un objetivo con sus ejercicios después de consultar a su médico para garantizar un plan práctico, y comience el plan de ejercicios en su tiempo libre.
3. Puede agregar algunos ejercicios aeróbicos al plan, como caminar, trotar, nadar, bailar o montar bicicleta. Examine su pulso constantemente. Si no tiene un monitor de ritmo cardíaco, consulte al médico sobre cómo medir el pulso correctamente en su muñeca o cuello con su mano. Además, debe fijar un ritmo cardíaco objetivo basándose en su edad y condición física.
4. Beba suficiente agua al ejercitarse. Debe compensar la pérdida de agua para evitar la deshidratación. No beba demasiada agua o bebidas heladas.
5. La temperatura del agua o las bebidas debe ser ambiente.
6. Establezca una frecuencia cardíaca objetivo.

MEDIR EL PULSO

Para determinar su pulso, debe saber cómo medirlo. Lo más fácil es medirlo en su cuello usando las carótidas. Cuente el número de latidos en 10s, y multiplíquelo por 6 para obtener el pulso por minuto.

SOFTWARE (APLICACIÓN)

Puede descargar las aplicaciones usando los códigos QR mostrados aquí o buscarlos en la tienda.
Requisitos para dispositivos móviles: Android 5.0 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o superior.

Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

Como usuario de Android, por favor, asegúrese de marcar la opción "Fuentes desconocidas" en "Ajustes -> Seguridad del dispositivo".

Por favor, recuerde activar la función Bluetooth en su dispositivo.

El código QR al principio del manual le llevará varios tutoriales en YouTube. Allí encontrará más información sobre la aplicación y el dispositivo.

Android



FitShow



iOS





Reciclaje loop

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

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

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



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

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

MANUEL FRANÇAIS

Cher client,

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

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



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

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



Sous réserve d'erreurs et d'omissions.
03.07.2020

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/fx300_video

SOMMAIRE

DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	78
LISTE DES CONFIGURATIONS.....	80
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	80
INSTRUCTIONS DE MONTAGE	81
MAINTENANCE ET ENTRETIEN	83
INSTRUCTIONS DE PLIAGE	85
RANGEMENT	87
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	88
INFORMATIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES	89
FONCTIONS.....	89
INSTRUCTIONS D'EXERCICE	90
MESURES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE	90
FONCTION DE LA CONSOLE	91
CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE	94
DÉPANNAGE.....	95
FAIT IMPORTANT	96
LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	97
DECLARATION OF CONFORMITY	147



DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



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

DANGER:

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

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

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

la terre.

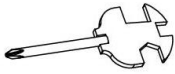
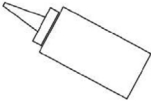
- Garder les mains claires de toutes les pièces mobiles. Ne jamais placer les mains ou les pieds sous le tapis roulant pendant son utilisation.
- Ne laissez pas les enfants âgés de moins de 12 ans sans surveillance à proximité ou sur le tapis roulant.
- Pour débrancher, mettre toutes les commandes nécessaires pour l'arrêt, puis retirez la fiche de la prise murale.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant une déficience physique réduite, des capacités sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'ils aient été supervisés ou instructionnés concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Les enfants ne devraient pas être autorisés à jouer sur ou à proximité du tapis roulant.
- ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES - Pour éviter les blessures, soyez extrêmement prudent lorsque vous marchez sur ou hors du tapis roulant. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant utilisation.
- Capacité de poids maximale est de 100 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 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 CONFIGURATIONS

			
A	B12	B13	D07
			
D19	F		

N°	Description	Quantité
A	Tapis de course	1
B12	Clé et tournevis	1
B13	Clé Allen	1
D07	Clé de sécurité	1
D19	Câble électrique	1
F	Huile de lubrification	1

DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

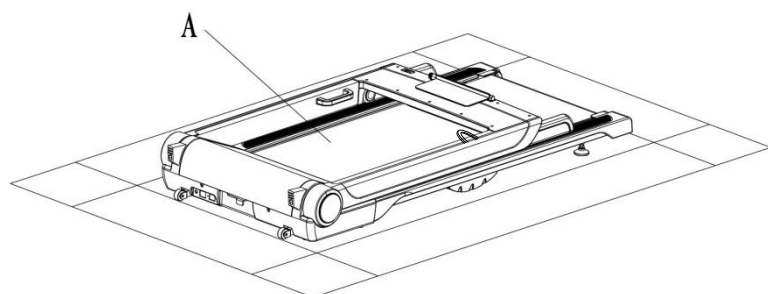
https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

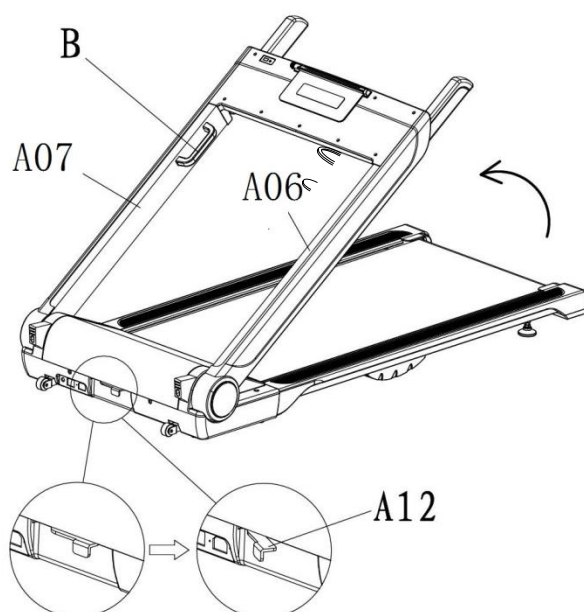


Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées!



ÉTAPE 1

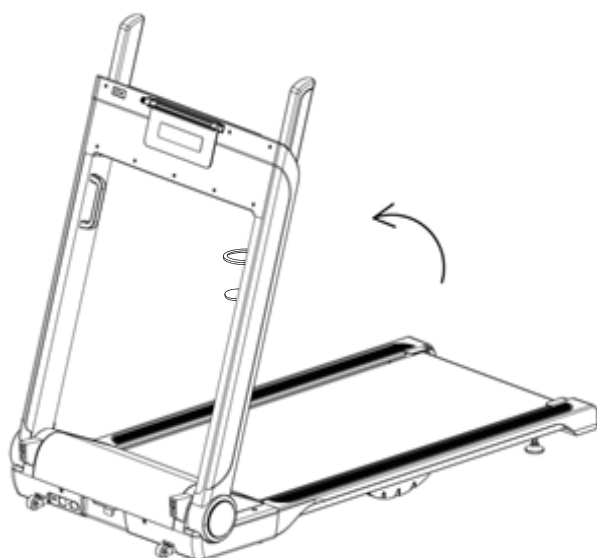
Ouvrez l'emballage et retirez le contenu. Placez le tapis de course (A) sur une surface plane. Assurez-vous que votre espace de travail est propre et que vous avez suffisamment d'espace.



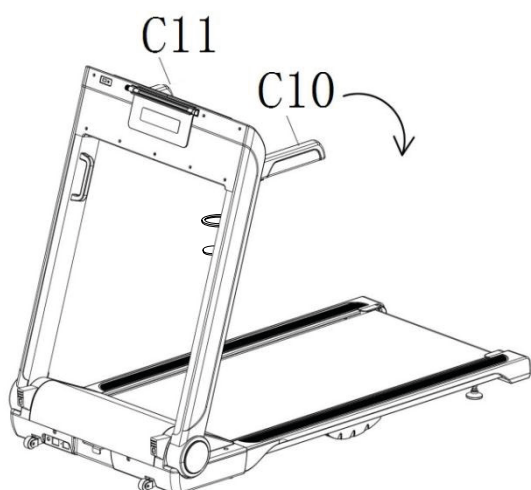
ÉTAPE 2

Tirez la plaque rotative avec votre main droite (N°A12) tout en posant votre main gauche sur la poignée [Position B], puis tirez les tubes supérieurs (N°A06 et A07).

Lorsque vous tirez sur ces tubes (N°A06 et A07), vous pouvez libérer la plaque rotative (N°A12). Vous entendrez un clic lorsque les tubes supérieurs seront correctement engagés.

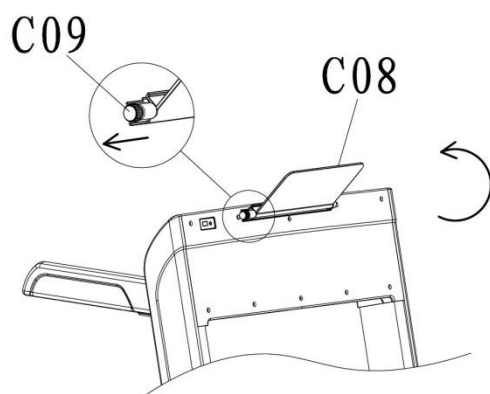


FR



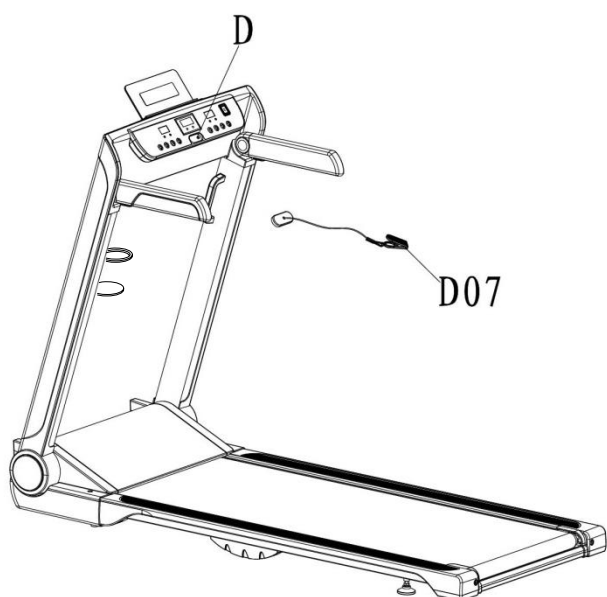
ÉTAPE 3

Tirez les poignées gauche et droite (N°C10 et C11) vers la position fixe.



ÉTAPE 4

Tenez-vous derrière le tapis de course. Retirez et maintenez l'écrou en plastique (N°C09) avec votre main gauche et faites pivoter le support (N°C08) avec votre main droite. Une fois que le support est à un angle approprié, vous pouvez lâcher l'écrou en plastique (N°C09).



ÉTAPE 5

Le montage est terminé!

Insérez la clé de sécurité (D07) dans la zone magnétique de la console (D).

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

L'entretien général aide à maintenir l'état et les performances de votre tapis de course. Gardez l'appareil propre en époussetant régulièrement les composants. Nettoyez les deux côtés du tapis de course pour éviter que la poussière ne s'accumule sous la bande roulement. Gardez vos chaussures de course propres pour empêcher la bande de roulement de se salir. Nettoyez la surface du tapis de course avec un chiffon propre et humide.

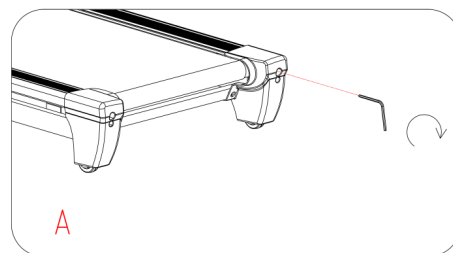
Il est recommandé d'éteindre l'appareil pendant 10 minutes après 2 heures d'utilisation continue et de l'éteindre complètement lorsqu'il n'est pas utilisé.

Un tapis roulant desserré peut faire glisser le coureur. Si le tapis est trop serré, les performances du moteur seront réduites et il y aura plus de frottement entre le rouleau et la bande. La position la plus appropriée est celle où le tapis est retiré de 50-75mm de la plateforme de course.

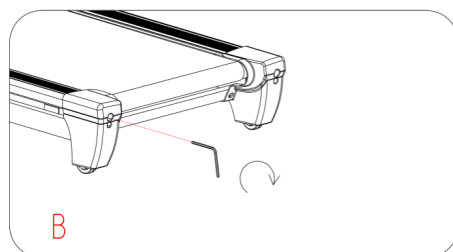
CENTRAGE DU TAPIS ROULANT:

Placez le tapis de course sur une surface plane avec une vitesse de 6-8 km/h, afin de vérifier si le tapis roulant (N° C31) glisse.

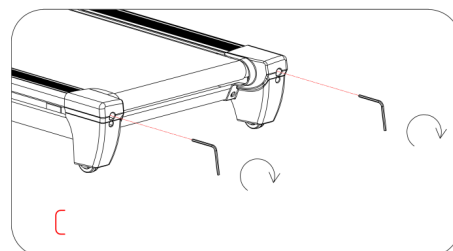
Lorsque le tapis roulant (N° C31) se déplace vers la droite, tournez le boulon d'ajustement droit de $\frac{1}{4}$ dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez le boulon d'ajustement gauche de $\frac{1}{4}$ dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Répétez cette étape jusqu'à ce que le tapis soit centré. Voir Figure A.



Lorsque le tapis roulant (N° C31) se déplace vers la gauche, tournez le boulon d'ajustement gauche de $\frac{1}{4}$ dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez le boulon d'ajustement droit de $\frac{1}{4}$ dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Répétez cette étape jusqu'à ce que le tapis soit centré. Voir Figure B.



Le tapis roulant (N° C31) se desserre au fil du temps. Pour le serrer, tourner les boulons de d'ajustement gauche et droit d'un tour complet dans le sens des aiguilles d'une montre, puis vérifier la tension. Continuez cette étape jusqu'à ce que le tapis ait la bonne tension. Assurez-vous que les deux côtés sont également ajustés pour assurer un alignement correct. Voir Figure C.



NOTE IMPORTANTE:

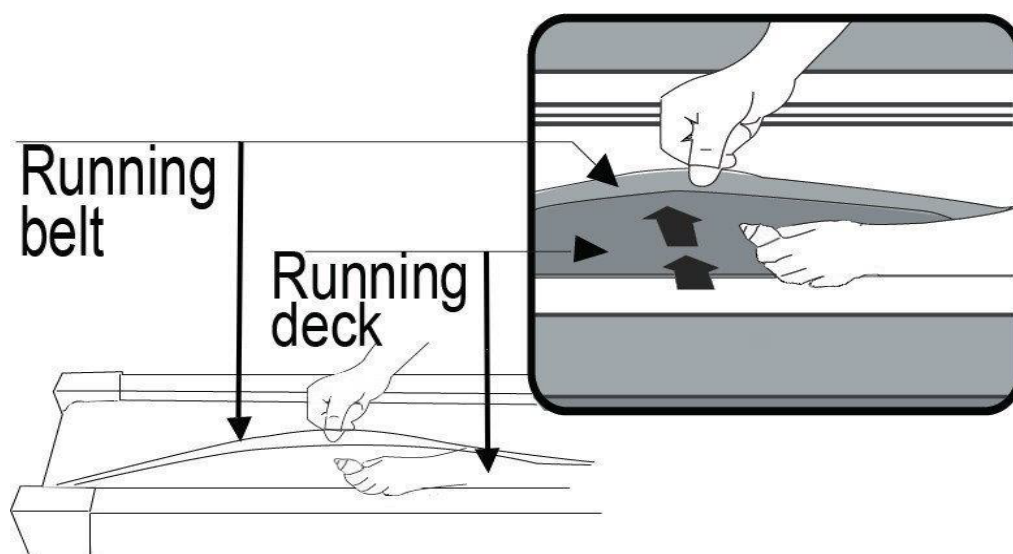
Vous devez lubrifier votre tapis de course avant la première utilisation.

LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE:

La lubrification de la bande de roulement et du tapis roulant est essentielle car la friction entre celles-ci affecte la durée de vie et le fonctionnement du tapis de course. Par conséquent, il est recommandé de vérifier régulièrement la bande de roulement et le tapis roulant.

LUBRIFICATION:

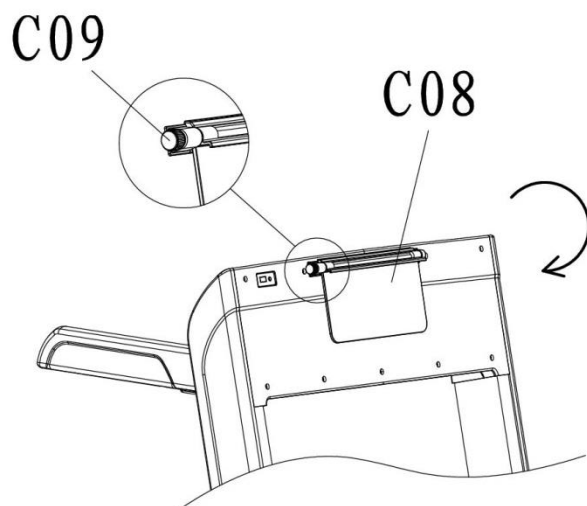
1. Soulevez la bande d'un côté et appliquez le lubrifiant sur le pont de course. Utilisez un chiffon pour bien essuyer le lubrifiant. Répétez ce processus de l'autre côté.
2. Les pièces mobiles doivent tourner librement et silencieusement. Les anomalies sur les pièces en mouvement affectent la sécurité de l'appareil. Vérifiez et serrez les boulons régulièrement.
3. Pour prolonger la durée de vie du tapis de course, il est recommandé de le maintenir régulièrement.
4. Un tapis roulant desserré fait glisser le coureur pendant son utilisation. Une bande trop serrée réduit la performance du moteur et augmente la friction entre la bande de roulement et le tapis roulant. La position la plus appropriée pour le tapis est d'être retiré de 50 à 75 mm de la bande de roulement.



RECOMMANDATION

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

INSTRUCTIONS DE PLIAGE



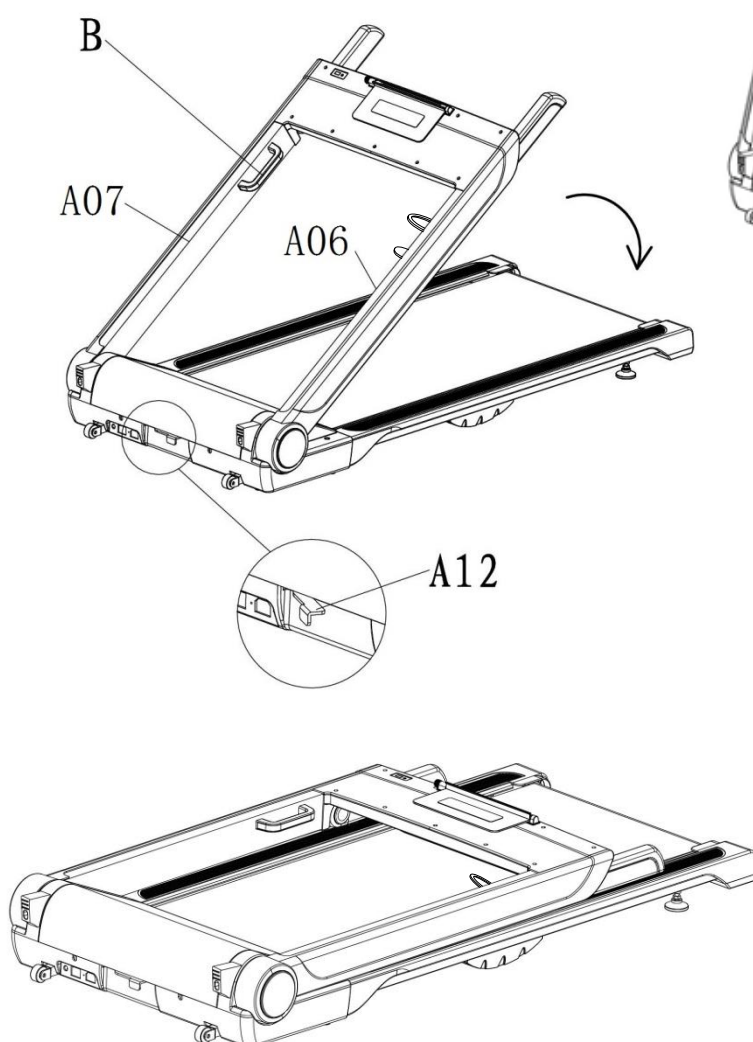
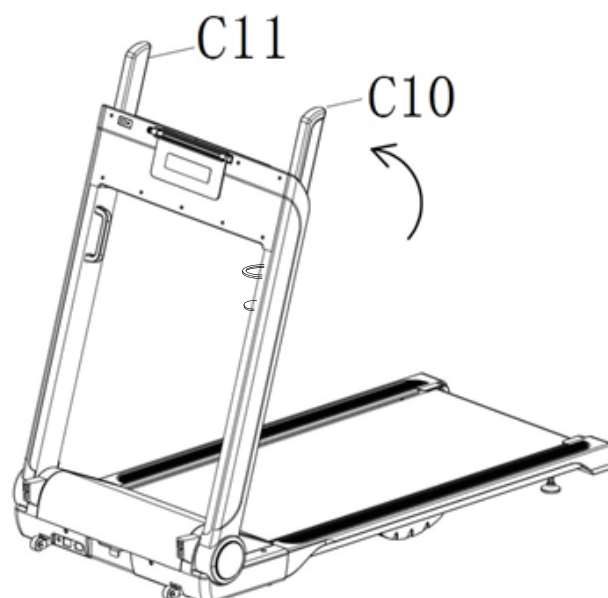
ÉTAPE 1

REMARQUE: Débranchez toujours le tapis de course du secteur avant de le plier.

Retirez l'écrou en plastique et maintenez-le (N° C09) avec votre main gauche puis abaissez le support (N° C08) avec votre main droite. Lorsque le support atteint un angle approprié, relâchez l'écrou en plastique (N° C09).

ÉTAPE 2

Tirez les poignées gauche et droite (N C10 et C11) vers la position fixe.



ÉTAPE 3

Tirez la plaque rotative avec la main droite (N° A12) et placez la main gauche sur la poignée [Position B], puis poussez les tubes supérieurs (N° H & G) en même temps.

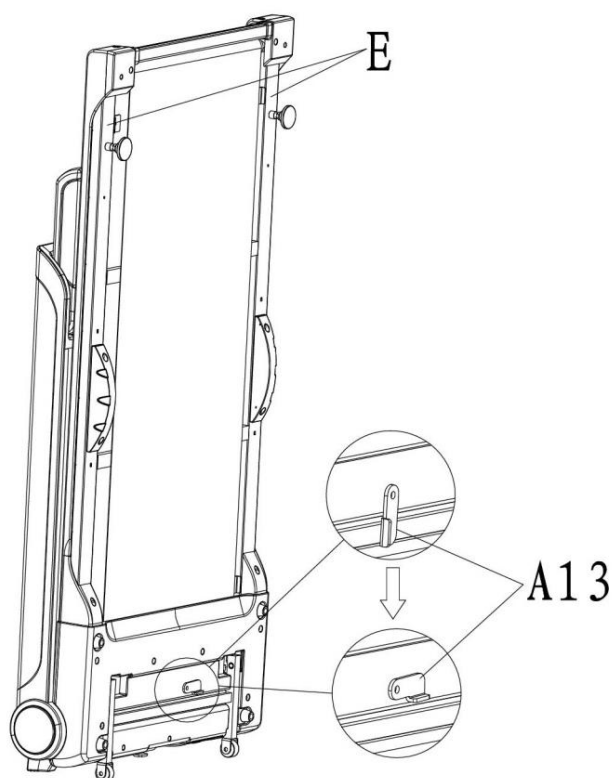
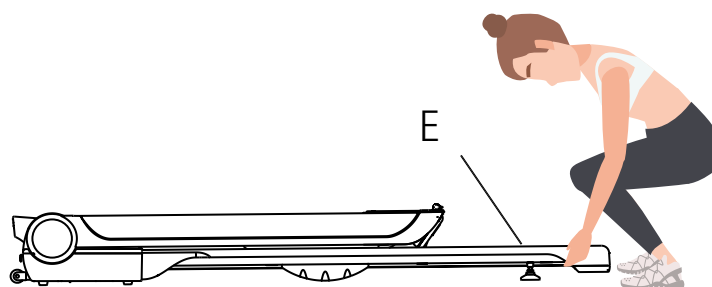
En poussant les tubes supérieurs (N° A06 et A07), vous pouvez libérer la plaque rotative (N° A12).

REMARQUE: Placez toujours votre main gauche sur la poignée [position B] lorsque vous abaissez les tubes supérieurs afin d'éviter qu'ils ne tombent et ne vous blessent les mains.



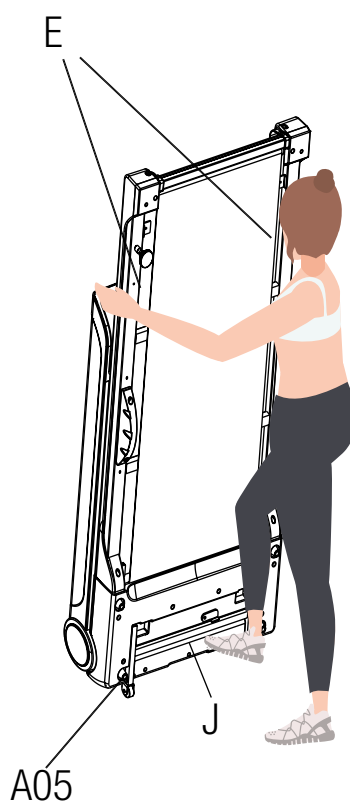
ÉTAPE 4

Placez votre main en position E et soulevez le tapis de course.



ÉTAPE 5

Placez votre main en position E et utilisez votre pied pour faire pivoter la plaque pliante fixe (N° A13) en position horizontale.



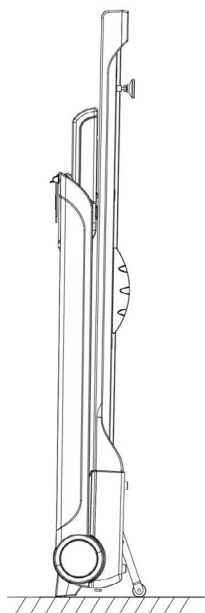
ÉTAPE 6

Placez votre main en position E et pousser fermement avec votre pied contre la position J du tapis de course. Inclinez le tapis de course vers l'avant avec précaution et le cadre pliant (N° A05) sera automatiquement relâché.

RANGEMENT

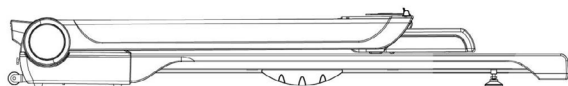
Ce tapis de course est conçu pour économiser de l'espace. Vous pouvez choisir de ranger le tapis verticalement ou horizontalement.

A. RANGEMENT VERTICAL



Après le pliage, placez l'appareil près du mur afin qu'il ne tombe pas. Tenir hors de portée des enfants.

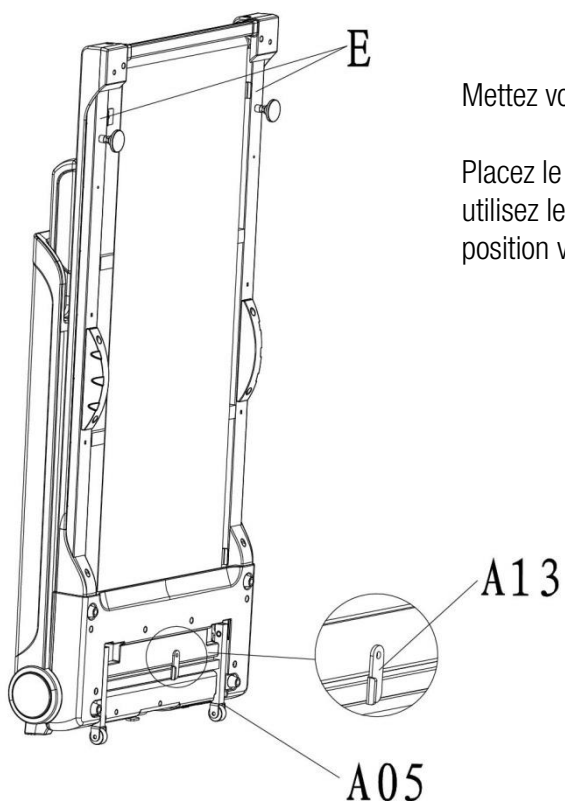
B. RANGEMENT HORIZONTAL



Après le pliage, vous pouvez ranger la machine sous une table ou dans un espace libre.



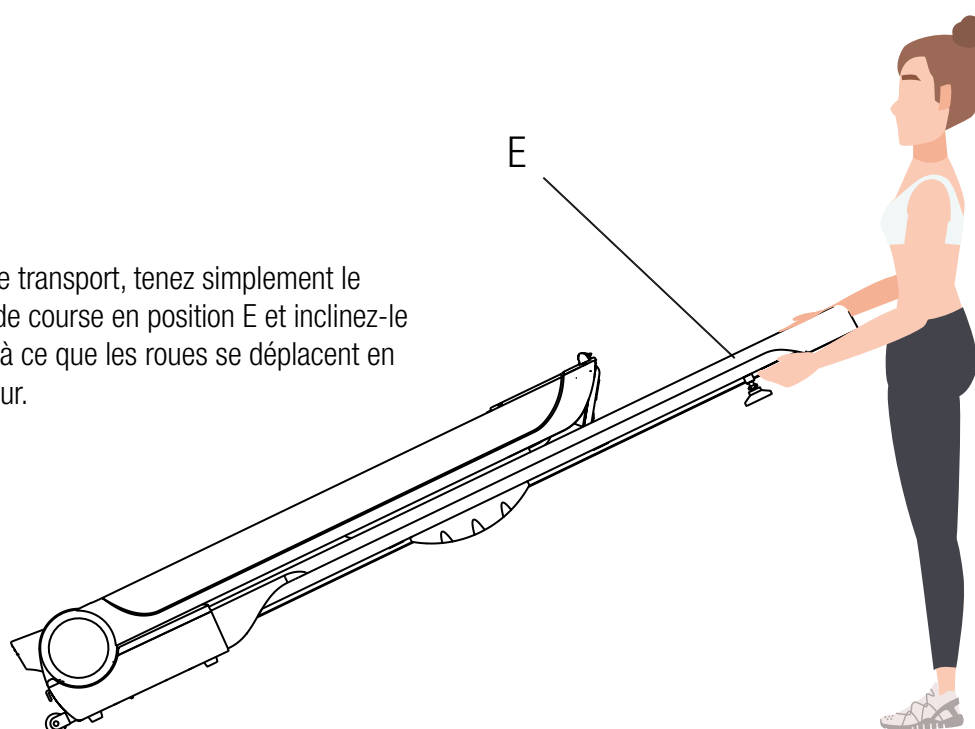
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE



Mettez vos mains sur la position E.

Placez le cadre pliant (A05) dans le bas du tapis de course et utilisez le pied pour faire pivoter la plaque pliante fixe (A13) en position verticale pour fixer le cadre de pliage (A05).

Pour le transport, tenez simplement le tapis de course en position E et inclinez-le jusqu'à ce que les roues se déplacent en douceur.



INFORMATIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

AVERTISSEMENT:

Ce tapis de course a besoin de la bonne source d'alimentation pour fonctionner correctement. Pour votre sécurité et celle des autres, veuillez vérifier si la source d'alimentation est correcte avant de brancher l'appareil. Toute source d'alimentation supérieure ou inférieure à cette valeur peut causer des dommages importants à l'équipement et/ou à l'utilisateur.

MÉTHODES DE MISE À LA TERRE:

Ce produit doit avoir une prise de terre. La prise de terre offre une résistance moindre au courant électrique et réduit le risque de chocs électriques. La fiche doit être branchée sur une prise de courant appropriée installée et mise à la terre conformément à toutes les réglementations applicables. Assurez-vous que l'appareil est connecté à une prise de courant ayant le même format que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur pour ce produit.

Ce produit ne doit être utilisé qu'avec un circuit électrique correct et une prise de terre ressemblant à celle illustrée à la figure A. N'utilisez pas d'adaptateur pour ce produit.

DANGER:

Une mise à la terre incorrecte peut entraîner un choc électrique. Consultez un électricien agréé en cas de doute. Ne changez pas la fiche fournie. Si la fiche ne rentre pas dans la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien.

AVERTISSEMENT!

1. NE JAMAIS utiliser un disjoncteur différentiel de fuite à la terre (DDFT) avec ce tapis roulant. Éloignez le cordon d'alimentation de toutes les pièces mobiles du tapis de course, y compris du mécanisme de levage et des roues de transport.
2. N'utilisez JAMAIS le tapis de course avec un générateur ou une alimentation UPS.
3. Ne retirez JAMAIS de pièces sans d'abord déconnecter l'alimentation.
4. N'exposez JAMAIS le tapis de course à la pluie ou à l'humidité. Ce tapis de course ne convient pas à une utilisation en extérieur, à proximité de piscines ou dans tout autre environnement très humide.

FONCTIONS

FONCTION DE VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ:

Enlever la clé de sécurité (N° D07) de la console de l'ordinateur pendant que le tapis de course fonctionne l'arrêtera immédiatement. Lorsque le tapis de course est complètement arrêté, l'écran affiche „ - - - „ et un signal sonore retentit trois fois. Pour redémarrer le tapis de course, insérez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité (N° D07) dans la console de l'ordinateur et appuyez sur le bouton START.

ÉCONOMIE D'ÉNERGIE:

Lorsque le tapis de course est inactif pendant 10 minutes, il entre en mode d'économie d'énergie. Dans ce mode, l'écran de l'ordinateur est éteint et il suffit d'appuyer sur n'importe quelle touche pour le réactiver.

ALLUMER:

Appuyez sur le bouton d'alimentation de „I“ pour allumer le tapis de course.

ETEINDRE:

Appuyez sur le bouton d'alimentation de „O“ pour éteindre le tapis de course à tout moment, même pendant l'exercice.



SEGURIDAD:

1. Recomendamos disminuir la velocidad al principio y sujetarse a los pasamanos hasta que se haya familiarizado con la cinta de correr.
2. Inserte el extremo magnético de la llave de seguridad (No.D07) en la consola del ordenador y enganche el extremo opuesto (con el clip de seguridad) a su ropa antes de empezar a entrenar. Para dejar de entrenar, presione el botón STOP o retire la llave de seguridad (No.D07) y la cinta de correr se detendrá inmediatamente.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

PREMIÈRES ÉTAPES:

Avant de commencer tout programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour identifier tout problème de santé physique ou autre susceptible de présenter un risque pour la santé lors de l'utilisation de l'appareil, voire de nuire à son utilisation.

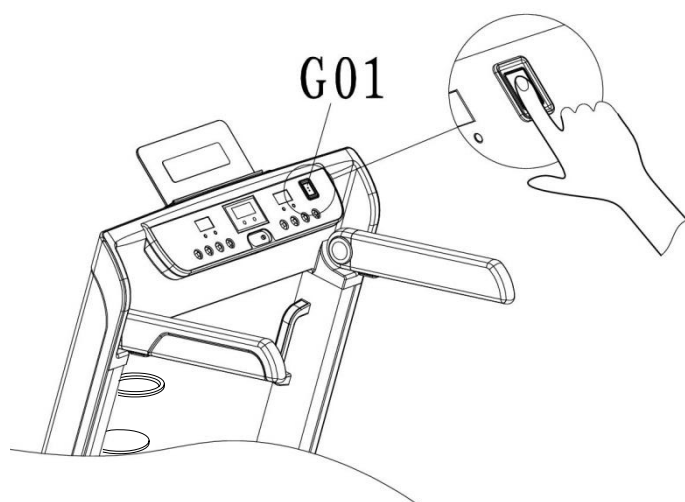
Faites attention aux signaux de votre corps. Une utilisation inappropriée ou excessive peut être dangereuse pour votre santé.

Si vous présentez les symptômes suivants, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice: douleur, pression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, somnolence, vertiges ou nausée.

Apprenez à connaître votre tapis de course. Avant d'essayer d'utiliser le tapis de course, prenez le temps de vous familiariser avec les commandes.

1. Dès que vous montez sur le tapis de course, vous pouvez vous tenir debout avec les pieds sur les supports latéraux et vous stabiliser en tenant les mains courantes.
2. Attachez l'extrémité du clip de la clé de sécurité à vos vêtements et insérez l'extrémité magnétique de la clé dans la console de l'ordinateur.
3. Appuyez sur le bouton START pour démarrer l'appareil.
4. L'appareil démarre à la vitesse pré réglée de 1 km/h. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez augmenter la vitesse lentement.
5. Lorsque vous avez terminé vos exercices, appuyez sur le bouton STOP ou retirez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité pour arrêter l'appareil.

MESURES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE



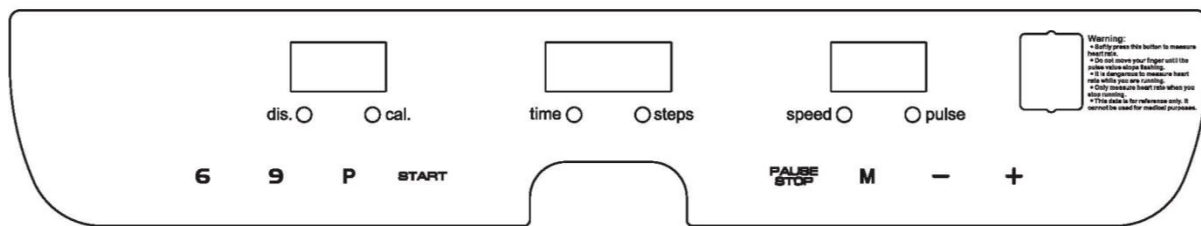
Il est dangereux de mesurer votre rythme cardiaque pendant que vous courez. Mesurez votre fréquence cardiaque que lorsque vous ne courez pas.

Appuyez doucement sur le bouton du capteur de fréquence cardiaque infrarouge (G01) pour mesurer votre fréquence cardiaque.

Gardez votre doigt stable jusqu'à ce que la valeur du pouls cesse de clignoter.

Ces données sont pour référence seulement. Ils ne peuvent pas être utilisés à des fins médicales.

FONCTION DE LA CONSOLE



PRISE EN MAIN RAPIDE:

1. Insérez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité dans la console de l'ordinateur. Allumez l'interrupteur d'alimentation.
2. Appuyez sur le bouton START et le système affichera automatiquement un compte à rebours de 3 secondes. Une fois que le compte à rebours atteint zéro, le tapis de course démarre à la vitesse standard de 1 km/h.
3. Pour définir la vitesse, vous pouvez utiliser les touches de vitesse +/-.

*REMARQUE: La vitesse maximale de ce tapis de course est de 16 km/h.

FONCTIONS DE CONTRÔLE

1. Appuyez sur le bouton Speed - pour réduire la vitesse.
2. Appuyez sur le bouton Speed + pour augmenter la vitesse.
3. En appuyant sur le bouton STOP, le tapis de course arrêtera la bande de roulement et les données d'entraînement en cours d'exécution. Si vous appuyez à nouveau sur le bouton „START“ en mode pause, l'appareil redémarrera. Lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, l'appareil termine complètement la session d'entraînement en cours.
4. Appuyez sur le bouton du capteur de fréquence cardiaque infrarouge (N° G01) pour mesurer la fréquence cardiaque.

AFFICHAGE:

Chaque fenêtre affiche alternativement chaque fonction toutes les quelques secondes.

1. **SPEED/ PULSE:** La plage de vitesse se situe entre 1,0 et 16 km/h. 1 km/h est la vitesse de course standard. Lorsque le coureur pose un doigt sur le capteur cardiaque (sur la console), le système calcule son rythme cardiaque et l'affiche dans cette fenêtre. La plage de pulsation est de 50-200 battements/min (ces données sont fournies à titre de référence uniquement et ne peuvent pas être utilisées comme données médicales).
2. **TIME/STEPS:** Affiche le temps écoulé. L'affichage commence à 0:00 (minute: secondes). Après 59:59 (minutes: secondes), l'affichage passe à 01:00 (heures). L'indicateur de temps écoulé maximum est 18:00 heures. Lorsque le temps écoulé atteint le maximum, l'appareil continue de fonctionner, mais il recommence à partir de 0:00. En mode compte à rebours, il compte de l'heure réglée jusqu'à 0:00. Lorsque 0:00 est atteint, l'appareil s'arrête lentement et affiche „ End „, puis il se réinitialise automatiquement après 5 secondes. Le compte à rebours maximum est de 99 minutes: secondes. Affiche les pas parcourus par l'utilisateur. Lorsque les pas sont affichés, ils sont comptés de 0 à 9999. Lorsque 9999 est atteint, le tapis compte à nouveau depuis 0.



3. **CALORIES/DISTANCE:** Affiche la quantité de calories brûlées de 0 à 999 KCAL. Lorsque le compte atteint 999, il se réinitialisera et recommencera à partir de 0. En mode compte à rebours, le réglage souhaité sera décompté à 0. Lorsque 0 est atteint, l'appareil s'arrête lentement et affiche „End“, après quoi il revient automatiquement au réglage par défaut après 5 secondes. Affiche la distance parcourue (0,0-99,9 KM). Lorsque 99.9 est atteint, le compteur est réinitialisé à 0.00 et recommence à partir de 0.0. En mode compte à rebours, il compte de la valeur définie à 0,00. Lorsque 0.00 est atteint, l'appareil s'arrête lentement et affiche „End“, puis revient automatiquement au réglage par défaut après 5 secondes. Lors du réglage de PROGRAMS, la vitesse est programmée par intervalles; Les programmes sont disponibles à partir de P1-P9.

TOUCHES DE FONCTION:

1. **START:** Pour démarrer l'appareil, insérez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité dans la console et appuyez sur le bouton START. (Cet appareil nécessite une clé de sécurité pour fonctionner)
2. **STOP/PAUSE:** Ce bouton a les fonctions STOP et PAUSE. Appuyez sur ce bouton pendant le fonctionnement et l'appareil s'arrêtera et toutes les données seront conservées. La fenêtre affiche „PAU“; Si vous appuyez sur le bouton „START“ en mode pause, l'appareil continuera à fonctionner. Lorsque vous appuyez sur le bouton „STOP“, l'appareil s'arrête et toutes les données sont réinitialisées.
3. **M:** Appuyez sur ce bouton lorsque vous avez fait une pause pour sélectionner un mode. Appuyez une fois pour accéder au mode par défaut „0.0“. H1 est le mode compte à rebours de 15:00 minutes. H2 est le compte à rebours STRETCH à partir de 1 KM et H3 est le mode compte à rebours CALORIE à partir de 50 KCAL. P1-P2 P9 sont des programmes prédéfinis. Lors du réglage de chaque mode et programme, vous pouvez appuyer sur le bouton Speed +/- pour augmenter ou diminuer les données définies. Appuyez sur START pour démarrer le périphérique.
4. **BOUTONS DE VITESSE +/-:** Appuyez sur les boutons +/- pour augmenter ou diminuer la vitesse par incréments de 0,1 km/h. Appuyez sur l'un de ces boutons et maintenez-le enfoncé pendant plus d'une demi-seconde pour augmenter ou diminuer la vitesse en continu.
5. **P:** Appuyez sur la touche PROGRAM pour définir l'intervalle souhaité. Les programmes s'affichent sous la forme P1-P2 P9-HP1-HP2 et les différents intervalles sont affichés sur l'écran du tapis roulant. P1-P2 P9-HP1-HP2 sont des programmes prédéfinis.
6. **6 et 9 (BOUTONS DE VITESSE RAPIDE):** Ces boutons sont pré-réglés à des vitesses de 6 ou 9 KMH.

CONNEXION USB

Vous pouvez connecter un appareil pour être chargé via USB.

RAPPEL DE LUBRIFICATION

Votre tapis de course doit être lubrifié tous les 300 km. Le système émet un bip toutes les 10 secondes et affiche un symbole „OIL“ sur votre écran pour vous rappeler de le lubrifier. Veuillez lire la partie „LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE“ pour connaître les étapes à suivre pour lubrifier votre appareil. Appliquez l'huile lubrifiante des deux côtés au centre de la bande de roulement. Appuyez ensuite sur le bouton STOP pendant 3 secondes pour effacer le rappel.

PROGRAMMES D'INTERVALLE (P1-P9):

Appuyez sur le bouton M pour sélectionner un paramètre d'intervalle. Les programmes sont affichés sous P1-P9. Sélectionnez le programme souhaité et la console affichera un compte à rebours de 10:00 minutes. Appuyez sur les touches de VITESSES +/- pour augmenter ou diminuer la durée de l'exercice. Appuyez sur le bouton START pour lancer le programme d'intervalle. Le programme d'intervalle est divisé en 10 sections. Chaque temps d'entraînement est égal au temps défini divisé par 10. Lorsque la vitesse atteint l'intervalle suivant, un bip retentit et la vitesse change selon l'intervalle défini. Appuyez sur les touches de VITESSES +/- pour changer la vitesse. Après avoir terminé un programme, le système émet un bip et affiche END sur l'écran. L'appareil s'arrête progressivement et revient automatiquement à son réglage par défaut après 5 secondes.

PROG \ TEMPS		INTERVALLE = réglage du temps /10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VITESSE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VITESSE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VITESSE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VITESSE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VITESSE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VITESSE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VITESSE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2



CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

PARAMETERE HRC (paramètre de contrôle de la fréquence cardiaque)

ÂGE	BPM			ÂGE	BPM			ÂGE	BPM		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Appuyez continuellement sur „P“ en mode veille. Le contrôle de la fréquence cardiaque est disponible sur HP1 et HP2. La vitesse maximale pour HP1 est de 10,0 km/h et de 12,0 km/h pour HP2. Appuyez directement sur le bouton START. Le système recommande un âge de 30 ans et une cible de fréquence cardiaque de 114.
2. Appuyez sur la touche „M“ et réglez l'âge, pour afficher la fenêtre indiquant l'âge par défaut de 30 ans. L'utilisateur peut appuyer sur les touches +/- pour régler l'âge. L'âge peut être ajusté entre 15 et 80 ans. Utilisez le paramètre HRC PARAMETER ci-dessus pour référence.
3. Après avoir sélectionné l'âge, appuyez sur la touche „M“ pour que le système vous propose une valeur de fréquence cardiaque appropriée en fonction de votre âge. Appuyez sur les touches +/- pour définir la valeur de pulsation cible. La valeur est comprise entre 84 et 195. Utilisez le paramètre HRC PARAMETER ci-dessus pour référence.
4. Après avoir sélectionné l'âge et la fréquence cardiaque, appuyez sur la touche „M“ et entrez le réglage de l'heure. L'heure standard est 10:00 minutes. Vous pouvez appuyer sur les touches +/- pour régler l'heure dans la plage 10:00 - 99:00.
5. Appuyez sur la touche START pour commencer.
6. Dans le programme HRC, les touches +/- sont disponibles pour régler la vitesse. Le système peut automatiquement les ajuster pour atteindre le rythme cardiaque cible de l'utilisateur.
7. La première minute de votre course est la phase d'échauffement. Le système ne règle pas automatiquement la vitesse. Seul un ajustement manuel est possible durant la première minute. Passé ce délai, le système augmente la vitesse de 0,5 km/h. Si la valeur HP1 ou HP2 atteint la vitesse maximale et que le point de réglage de la fréquence cardiaque n'a pas été atteint, la vitesse restera inchangée. L'appareil s'arrête automatiquement lorsque l'heure définie est atteinte.

REMARQUE: Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque ne peut être utilisé que lorsque la ceinture de poitrine est portée. La ceinture doit être portée près de la poitrine et sur la peau.

DÉPANNAGE

PROBLEME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION PROPOSEE
Le tapis de course ne démarre pas	Pas branché	Branchez le câble.
	Clé de sécurité non branchée	Insérez la clé de sécurité.
Bande de roulement non centrée	La tension de la bande de roulement n'est pas correcte du côté gauche ou droit.	Serrez les boulons de réglage gauche et droit du rouleau arrière.
L'ordinateur ne fonctionne pas	Câbles de l'ordinateur et le tableau de commande inférieure ne sont pas correctement connectés.	Vérifiez les câbles de connexion de l'ordinateur vers le tableau de commande.
	Le transformateur est endommagé.	Si le transformateur est endommagé, contactez le service clientèle.
E01 ou E13: message d'erreur	Câbles de l'ordinateur et le tableau de commande inférieure ne sont pas correctement connectés.	Vérifiez les connexions des câbles entre l'ordinateur et le tableau de commande. Si le câble est endommagé, vous devez le remplacer. Si le problème n'est pas résolu, vous devrez peut-être remplacer le tableau de commande.
E02: Protection contre les collisions	La tension d'entrée est inférieure à 50% de la tension requise.	Vérifiez si la tension d'alimentation est correcte.
E05: Protection contre les surcharges de courant (Système d'autoprotection)	La tension d'entrée est trop basse ou trop élevée. Le tableau de commande est endommagé.	Redémarrez le tapis de course. Vérifiez la tension d'entrée. Vérifiez le tableau de commande, remplacez-le s'il est endommagé.
	Une partie mobile du tapis de course se bloque et le moteur ne peut pas tourner correctement.	Vérifiez les pièces mobiles du tapis de course pour vous assurer qu'elles fonctionnent correctement. Vérifiez le moteur, faites attention aux bruits étranges et à une odeur de brûlé. Si nécessaire, remplacez le moteur.
E06: Dysfonctionnement du moteur	Le câble du moteur n'est pas connecté ou le moteur est endommagé.	Vérifiez si le moteur est connecté. Si le câble est endommagé, vous devez le remplacer. Si le problème n'est pas résolu, vous devrez peut-être remplacer le moteur.
E08: Panne du tableau de commande	Le tableau de commande n'est pas connecté.	Vérifiez les câbles du haut et du milieu pour voir si le tableau de commande est connecté. Si le câble est endommagé, vous devez le remplacer. Si le problème n'est pas résolu, vous devrez peut-être remplacer le tableau de commande.
E10: Dysfonctionnement du moteur	Le moteur est endommagé ou une partie mobile du tapis de course est bloquée et le moteur ne peut pas tourner correctement.	Vérifiez les pièces mobiles du tapis de course pour vous assurer qu'elles fonctionnent correctement. Si nécessaire, remplacez le moteur.

FR

FAIT IMPORTANT

ATTENTION

Veillez consulter votre médecin pour recevoir un examen physique complet avant d'utiliser le produit. N'effectuez pas des exercices fréquents et violents sans la permission du médecin. Veuillez cesser d'utiliser le produit et consulter votre médecin si vous tombez malade au cours de son utilisation. Le produit doit être utilisé correctement. Veuillez lire le manuel d'emploi en détail avant l'exercice. Veuillez garder les enfants et les animaux domestiques loin si le produit est sans surveillance ou inactif.

Portez des vêtements appropriés, y compris des espadrilles. Veuillez ne pas desserrer vos vêtements en exercice pour les empêcher d'être accroché par la machine.

Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont serrés lors de l'utilisation de l'équipement. Maintenir régulièrement le tapis roulant pour le garder, en bon état.

AVANT UTILISATION

Comment commencer le plan d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas exercé pendant des années ou que vous êtes en surpoids, vous devez progressivement augmenter le temps d'exercice, comme quelques minutes chaque semaine.

Au début, vous ne pouvez exercer pendant quelques minutes dans la portée de la fréquence cardiaque cible, de toute façon votre conditionnement physique aérobie sera amélioré dans environ 6-8 semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Il est très important d'exercer selon votre propre rythme. Un jour, vous serez en mesure de faire des exercices en continu pendant 30 min.

1. Veuillez consulter votre médecin avant l'exercice ou l'entraînement. Demandez au médecin d'inspecter votre plan de formation et d'alimentation et de donner des suggestions sur votre plan d'exercice.
2. Fixez l'objectif d'exercice après avoir consulté votre médecin pour vous assurer que le plan est pratique et commencer le plan d'exercice comme un loisir.
3. Vous pouvez ajouter quelques exercices d'aérobie dans le plan d'exercice, comme la marche, le jogging, la natation, la danse ou l'équitation. Testez votre impulsion fréquemment. Si vous n'avez pas de moniteur cardiaque électronique, consultez le médecin sur la façon de mesurer correctement le pouls avec la main du poignet ou du cou. En outre, vous devez définir la fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge et de l'état physique.
4. Buvez suffisamment d'eau pendant l'exercice. Vous devez compléter l'eau perdue en raison d'un sur-exercice pour empêcher la déshydratation.
5. Ne buvez pas beaucoup d'eau glacée ou de boisson. La température de l'eau potable ou de la boisson doit être la température ambiante.
6. Fréquence cardiaque cible.

MESSEN SIE DEN PULS

Um festzustellen, ob Ihr Herzschlag im Herzfrequenzbereich ist, müssen Sie zuerst wissen, wie Sie die Herzfrequenz messen. Der einfachste Weg ist die Messung des Pulses der Carotis-Arterien zwischen Trachea und Nackenmuskeln auf beiden Seiten des Halses. Zählen Sie die Anzahl der Pulsschläge in 10s und multiplizieren Sie die Anzahl der Schläge mit 6, um einen Herzschlag pro Minute zu erhalten.

LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

Pour télécharger l'application, scannez son code QR ou recherchez-la dans votre App Store.

Conditions requises : l'appareil mobile doit correspondre à un Android 5.0 ou davantage avec Bluetooth 4.0 ou un iOS 8.0 ou davantage.

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

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

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

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

Android



FitShow



iOS





Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

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

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



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

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

MANUALE D'USO ITALIANO

Gentile cliente,

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

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



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

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



Salvo errori e modificazioni.
03.07.2020

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/fx300_video

INDICE

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	102
LISTA DI CONFIGURAZIONE	104
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	104
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO	105
MANUTENZIONE E PULIZIA	107
SISTEMA DI PIEGAMENTO	109
CUSTODIA	111
IL TRASPORTO CORRETTO	112
INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLE COMPONENTI ELETTRICHE.....	113
FUNZIONI	113
ESERCIZI	114
MISURAZIONE FREQUENZA CARDIACA.....	114
FUNZIONI DELLA CONSOLE	115
REGOLAZIONE FREQUENZA CARDIACA	118
RISOLUZIONE ERRORE	119
QUESTIONI IMPORTANTI.....	120
SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)	121
DECLARATION OF CONFORMITY	147



IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



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

PERICOLO: Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di usare il tapis-roulant.

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

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

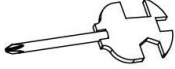
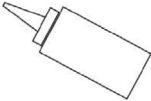
quando si piega e si sposta il tapis roulant.

- Non lasciare bambini sotto i 12 anni senza supervisione mentre sono vicini o usano il tapis roulant.
- Per disconnettere l'attrezzo, posizionare tutti i pulsanti su off e rimuovere la spina dalla presa a parete.
- Questo attrezzo non è adatto per persone (inclusi bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con scarsa esperienza e conoscenza dell'attrezzo, a meno che non siano assistiti o istruiti sull'utilizzo dello strumento da una persona responsabile per la loro sicurezza
- I bambini non devono essere autorizzati a giocare sopra o vicino al tapis roulant in ogni caso. **ATTENZIONE – RISCHIO DI DANNO A PERSONE** – per evitare Danni, fare molta attenzione quando si sale e scende dal tapis roulant in funzione. Leggere attentamente il manual prima dell'uso.
- La capacità massima di peso è 100 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.

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 DI CONFIGURAZIONE

 A	 B12	 B13	 D07
 D19	 F		

Nr.	Descrizione	Quantità
A	Tapis roulant	1
B12	Chiave inglese e cacciavite	1
B13	Brugola	1
D07	Chiave di accesso di sicurezza	1
D19	Cavo elettrico	1
F	Olio lubrificante	1

DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

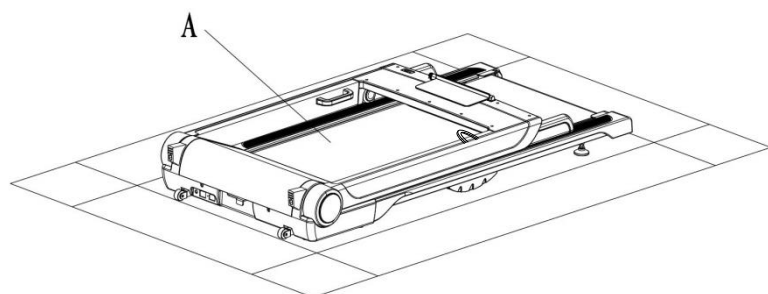
https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

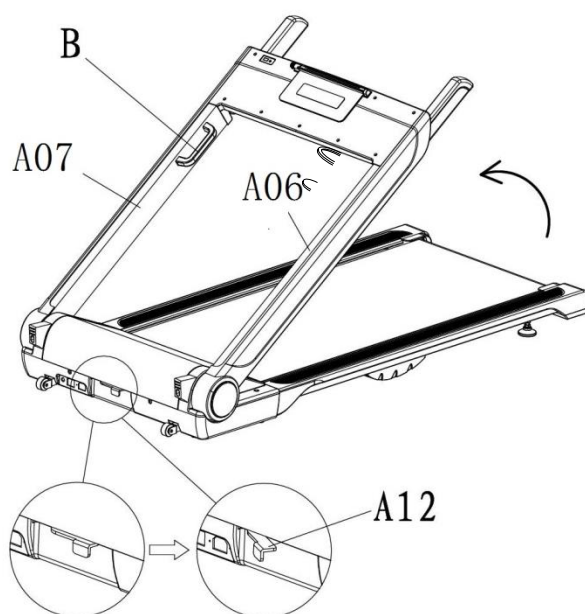


Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!



PASSO 1

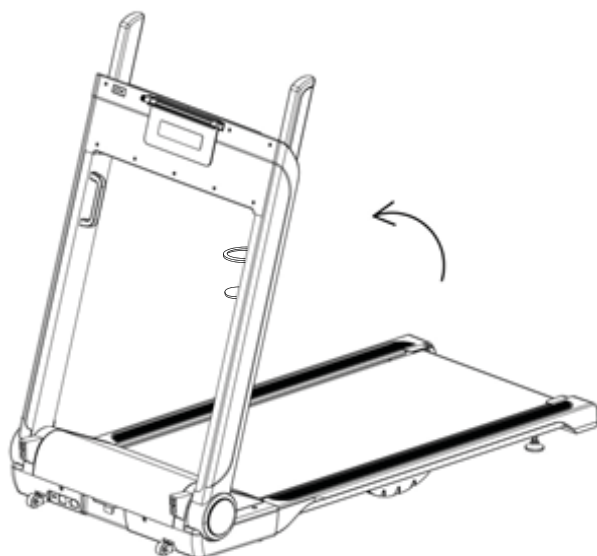
Rimuovere l'imballaggio ed estrarre il contenuto. Posizionate il tapis roulant (A) su una superficie piana. Assicuratevi che la vostra zona di lavoro sia pulita e assicuratevi di avere spazio sufficiente.



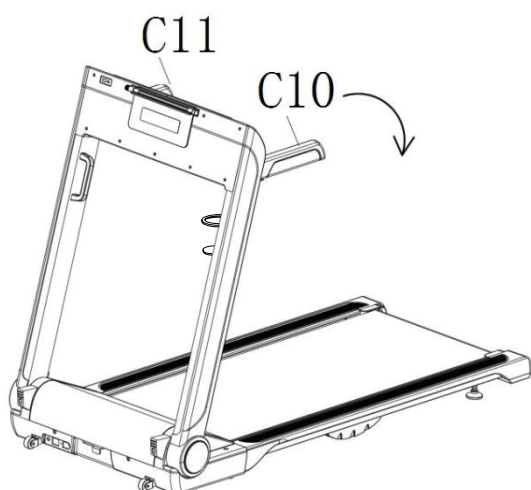
PASSO 2

Estrarre la piastra girevole con la mano destra (Nr. A12). Al contempo posizionate la mano sinistra sul manubrio [posizione B] e tirate i tubi verticali verso l'alto (Nr. A06 e A07).

Estraendo i tubi (Nr. A06 und A07) potrete rilasciare la piastra girevole (Nr. A12). Se i tubi sono stati posizionati correttamente sentirete un click.

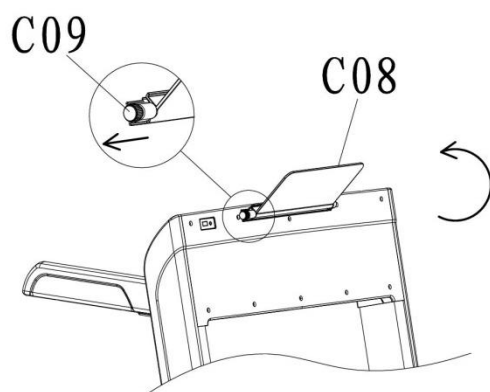


IT



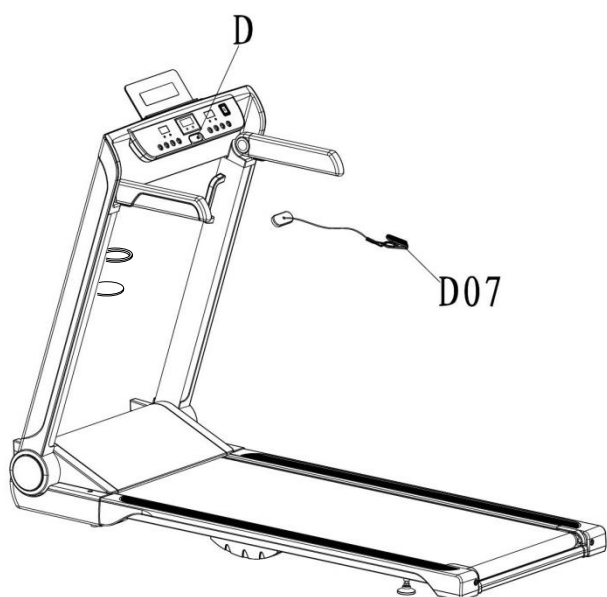
PASSO 3

Tirate il manubrio dx e sx verso il basso (Nr. C10 und C11) per collocarli nella posizione fissa.



PASSO 4

Posizionatevi sotto il tapis roulant. Estraete il dado di plastica, con la mano sinistra (Nr. C09) tenete fermo il pezzo e con la mano destra (Nr. C08) rotate il supporto. Potrete rilasciare il dado di plastica solo non appena il supporto è stato posizionato correttamente con un'angolazione adeguata (Nr. C09).



PASSO 5

Montaggio concluso correttamente!

Inserire la chiave di accesso di sicurezza (D07) nella zona magnete della console (D).

MANUTENZIONE E PULIZIA

Manutenzione e pulizia in generale allungano la durata di vita del macchinario, migliorandone la prestazione. Mantenete pulito il tapis roulant spolverando regolarmente tutti i suoi componenti. Pulite entrambi i lati del macchinario in modo tale che la polvere non si depositi sotto il nastro scorrevole. Pulite regolarmente le vostre scarpe da corsa per non sporcare la superficie di corsa. Pulite la superficie del tapis roulant con un panno pulito e umido.

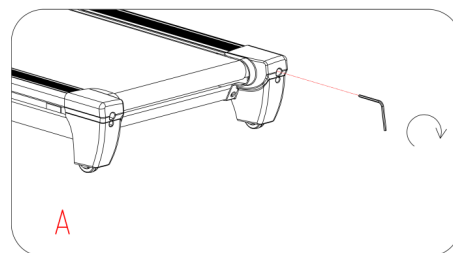
Si consiglia di spegnere il tapis roulant dopo 2 ore di esercizio per almeno 10 minuti e di spegnerlo completamente per più tempo qualora non lo utilizzate.

Se il nastro è allentato, l'utente corre il rischio di cadere durante la corsa mentre se è troppo stretto si riduce la prestazione del motore causando attrito eccessivo tra le ruote e il tapis roulant. Idealmente il nastro deve essere posizionato a 50-75mm dalla superficie di corsa.

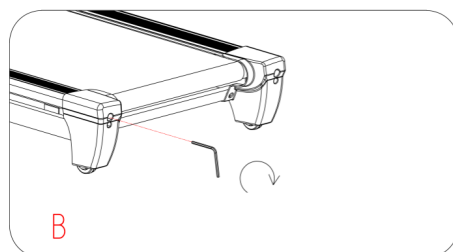
CENTRAGGIO DEL TAPIS ROULANT:

Posizionate il tapis roulant su una superficie piana e impostate la velocità a 6-8 km/h per verificare il corretto scorrimento del nastro (Nr. C31).

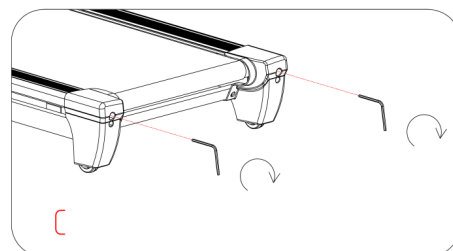
Se il tapis roulant si muove verso destra (Nr. C31) allora girate la vite di regolazione destra di $\frac{1}{4}$ in senso orario e successivamente girate la vite di regolazione sinistra di $\frac{1}{4}$ in senso antiorario. Se il nastro non si sposta allora ripetete la procedura fino a centrarlo correttamente.



Se il tapis roulant si muove verso sinistra (Nr. C31) allora girate la vite di regolazione sinistra di $\frac{1}{4}$ in senso orario e successivamente girate la vite di regolazione destra di $\frac{1}{4}$ in senso antiorario. Se il nastro non si sposta allora ripetete la procedura fino a centrarlo correttamente.



Col tempo il tapis roulant può allentarsi (Nr. C31). Per stringere il nastro girare le viti di regolazione destra e sinistra di un giro completo in senso orario. Successivamente verificate la tensione. Ripetere la procedura finché il nastro non risulterà teso. Assicuratevi di impostare la stessa tensione su entrambi i lati. Vedere figura C.



IT

INFORMAZIONE IMPORTANTE:

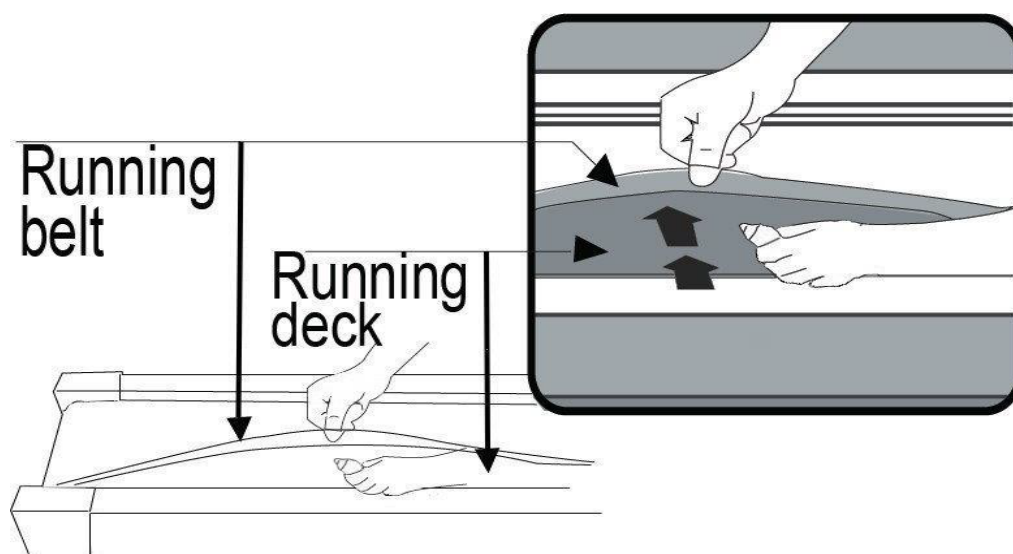
Prima del primo utilizzo si prega di lubrificare il macchinario.

LUBRIFICANTE PER IL TAPIS ROULANT:

E' indispensabile lubrificare correttamente la superficie di corsa e il tapis roulant perchè l'attrito presente tra le due influenza la durata di vita e la funzionalità del macchinario. Per questo motivo è necessario controllare regolarmente la superficie di corsa e il nastro.

LUBRIFICATE IN QUESTO MODO:

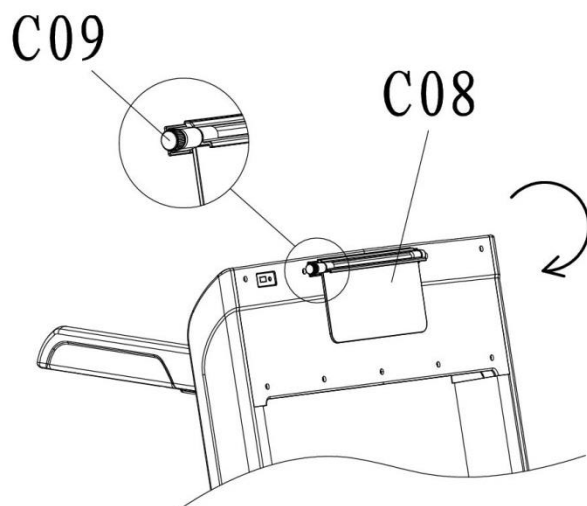
1. Sollevate il tapis roulant da un lato e applicate il lubrificante sulla copertura della superficie di corsa. Passate un panno per pulire per bene il lubrificante in eccesso e cospargere bene quello applicato. Ripetere il procedimento sull'altro lato.
2. I pezzi mobili dovrebbero muoversi tranquillamente e senza provocare rumori. Anomalie su questi pezzi mettono a repentaglio la sicurezza dell'apparecchio. Avvitare saldamente le viti e controllarle regolarmente.
3. Per aumentare la durata di vita del tapis roulant è consigliata una manutenzione costante.
4. Se il nastro è allentato, l'utente corre il rischio di cadere durante la corsa mentre se è troppo stretto si riduce la prestazione del motore causando attrito eccessivo tra le ruote e il tapis roulant. Idealmente il nastro deve essere posizionato a 50-75mm dalla superficie di corsa.



CONSIGLI

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

SISTEMA DI PIEGAMENTO



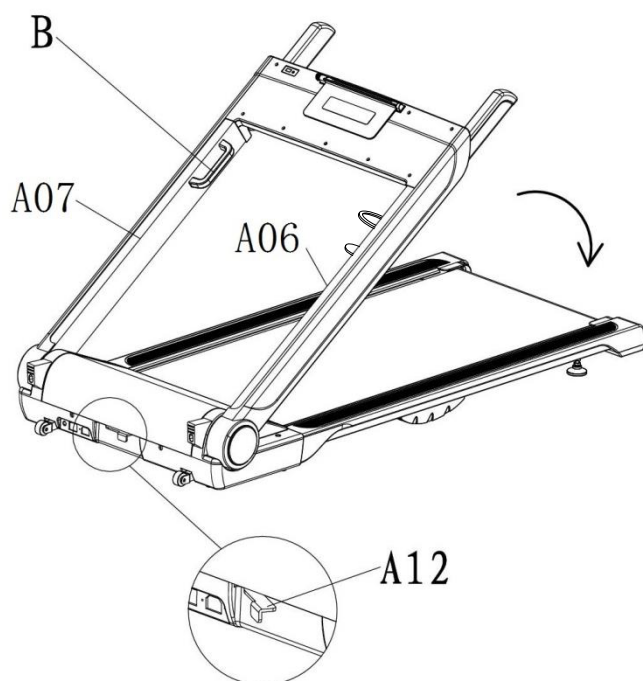
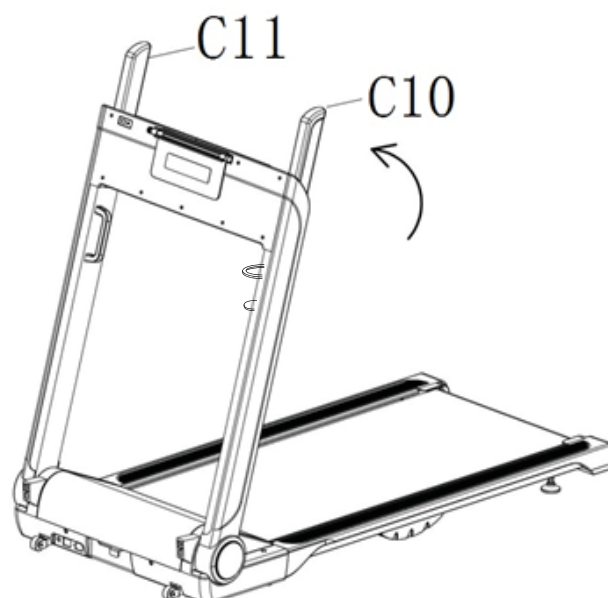
PASSO 1

INDICAZIONI: Staccate la corrente dal tapis roulant prima di ripiegarlo.

Estraete il dado di plastica, con la mano sinistra (Nr. C09) tenete fermo il pezzo e con la mano destra (Nr. C08) rotate il supporto. Potrete rilasciare il dado di plastica solo non appena il supporto è stato posizionato correttamente con un'angolazione adeguata.

PASSO 2

Tirate il manubrio dx e sx verso il basso (Nr. C10 und C11) per collocarli nella posizione fissa.

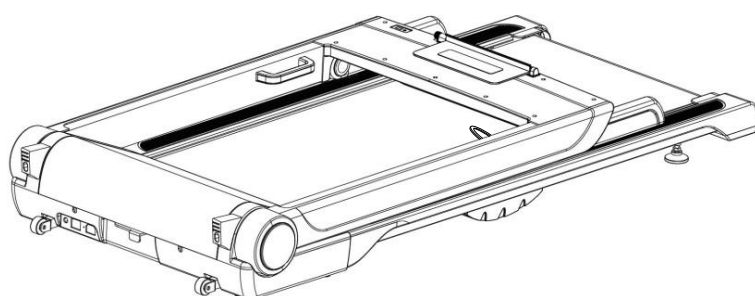


PASSO 3

Estrarre la piastra girevole con la mano destra (Nr. A12). Al contempo posizionate la mano sinistra sul manubrio [posizione B] e tirate contemporaneamente i tubi verticali verso il basso (Nr. H&G).

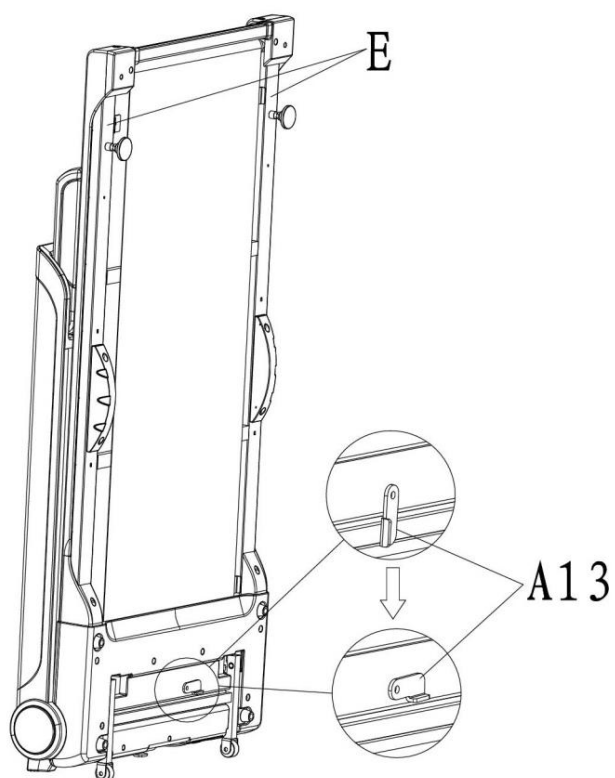
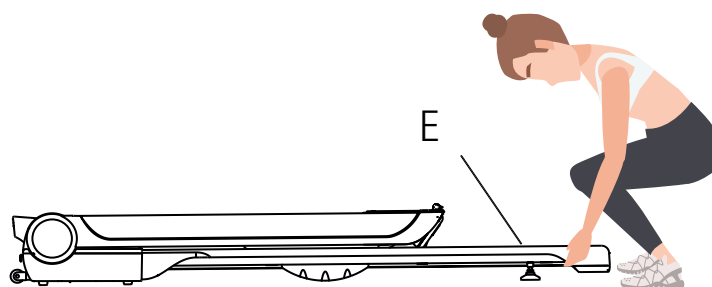
In questo modo (Nr. A06 und A07) potrete lasciare la piastra girevole (Nr. A12).

INDICAZIONE: Lasciate la mano sinistra sempre sul manubrio [posizione B] quando premete i tubi verticali verso il basso per evitare che questi cadano e vi feriscano le mani.



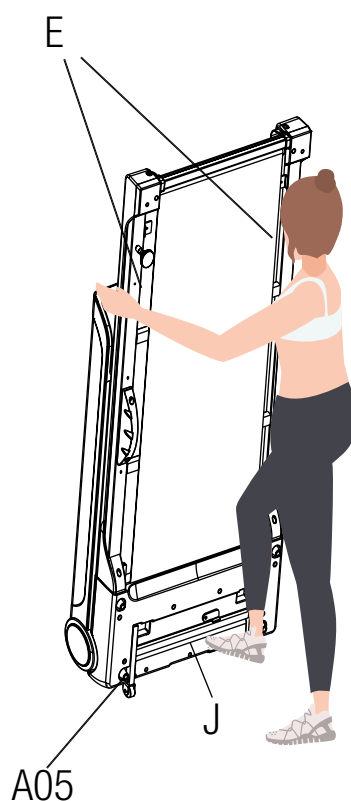
PASSO 4

Mettete la vostra mano come mostrato in figura E e sollevate il tapis roulant.



PASSO 5

Mettete la vostra mano come mostrato in figura E e mettete la piastra fissa ribaltabile (Nr. A13) in posizione orizzontale aiutandovi col piede.



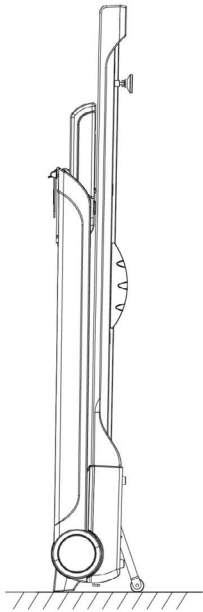
PASSO 6

Mettete la vostra mano come mostrato in figura E e premete col piede sul tapis roulant contro la posizione mostrata nella figura J. Piegare il tapis roulant in avanti con cautela. Il telaio ribaltabile (Nr. A05) si allenterà automaticamente.

CUSTODIA

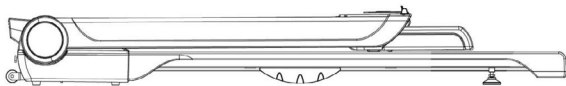
Questo tapis roulant è stato progettato per far risparmiare spazio. Il macchinario può essere riposto in posizione verticale oppure orizzontale.

A. IN VERTICALE



Dopo averlo chiuso posizionate il tapis roulant vicino al muro in modo che non cada. Tenere lontano dalla portata dei bambini.

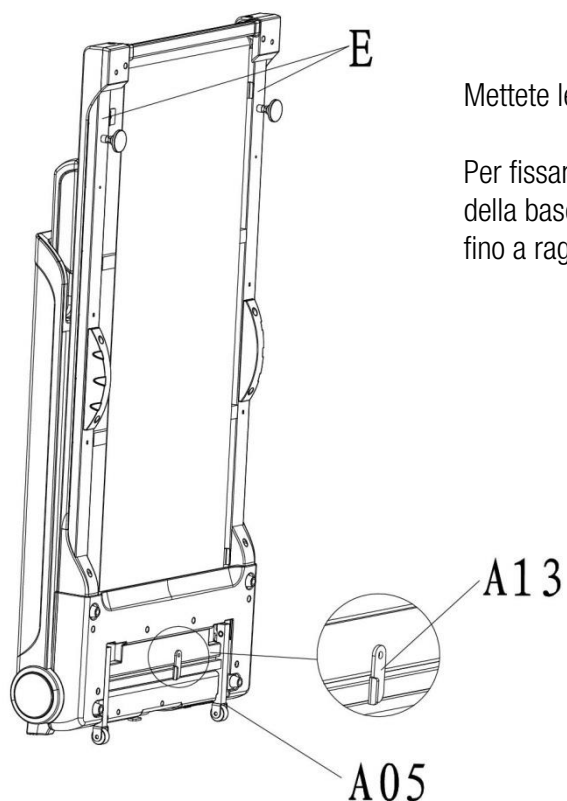
B. IN ORIZZONTALE



Una volta piegato potete riporlo, ad esempio, sotto un tavolo.



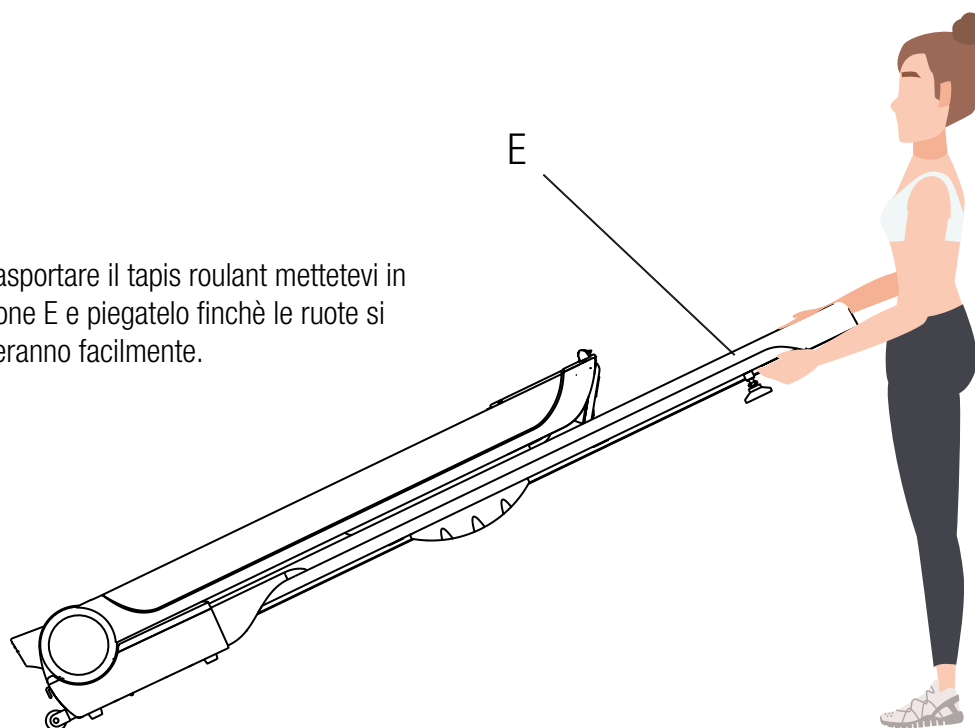
IL TRASPORTO CORRETTO



Mettete le mani come in figura E.

Per fissare il telaio ribaltabile (A05) mettetelo a terra dalla parte della base di appoggio e girate la piastra fissa ribaltabile (A13) fino a raggiungere la posizione verticale. Aiutatevi col piede.

Per trasportare il tapis roulant mettetevi in posizione E e piegatelo finchè le ruote si muoveranno facilmente.



INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLE COMPONENTI ELETTRICHE

ATTENZIONE:

Questo tapis roulant deve essere allacciato ad una fonte di corrente elettrica per poter essere utilizzato. Per la vostra sicurezza e di chi vi sta intorno è necessario verificare che la fonte di elettricità sia corretta prima di collegare l'apparecchio. Ogni fonte elettrica che sta al di sopra o al di sotto del valore necessario può causare danni notevoli all'apparecchio e/o all'utente.

METODI DI MESSA A TERRA:

Questo prodotto deve essere messo a terra. Questa procedura garantisce una resistenza elettrica minima e riduce il rischio di folgorazione. La spina deve essere fissata ad una presa idonea che a sua volta sia a norma e sia stata installata e messa a terra correttamente e secondo le leggi vigenti. Assicuratevi che l'apparecchio sia correttamente allacciato alla presa di corrente che abbia la stessa configurazione della spina. Non utilizzare alcun adattatore per questo prodotto.

Questo prodotto può essere usato solo se viene utilizzato in un circuito elettrico corretto e se viene utilizzata una presa di messa a terra idonea come quella mostrata in figura A. Non utilizzare alcun adattatore per questo prodotto.

ATTENZIONE:

Una messa a terra non corretta può causare folgorazioni e conto circuiti. Si prega di rivolgersi ad un elettricista in caso di dubbi sull'allacciamento. Non modificate la presa in dotazione e lasciate installare la presa da un elettricista.

ATTENZIONE!

1. Non utilizzate MAI un interruttore differenziale per questo tapis roulant. Tenete lontano il cavo di rete da tutte le parti mobili del tapis roulant compreso il meccanismo di sollevamento e le ruote di trasporto.
2. Per questo tapis roulant non utilizzate MAI un generatore o un alimentatore elettrico UPS.
3. MAI rimuovere pezzi senza aver prima rimosso ogni collegamento elettrico.
4. MAI fare venire il tapis roulant in contatto con pioggia o umidità. Questo tapis roulant non è stato pensato per essere impiegato all'aperto o in ambienti ad alta umidità quali ad esempio piscine.

FUNZIONI

FONCTION DE VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ:

Enlever la clé de sécurité (N° D07) de la console de l'ordinateur pendant que le tapis de course fonctionne l'arrêtera immédiatement. Lorsque le tapis de course est complètement arrêté, l'écran affiche „ - - - „ et un signal sonore retentit trois fois. Pour redémarrer le tapis de course, insérez l'extrémité magnétique de la clé de sécurité (N° D07) dans la console de l'ordinateur et appuyez sur le bouton START.

ÉCONOMIE D'ÉNERGIE:

Lorsque le tapis de course est inactif pendant 10 minutes, il entre en mode d'économie d'énergie. Dans ce mode, l'écran de l'ordinateur est éteint et il suffit d'appuyer sur n'importe quelle touche pour le réactiver.

ALLUMER:

Appuyez sur le bouton d'alimentation de „I“ pour allumer le tapis de course.

ETEINDRE:

Appuyez sur le bouton d'alimentation de „O“ pour éteindre le tapis de course à tout moment, même pendant l'exercice.



SEGURIDAD:

1. Recomendamos disminuir la velocidad al principio y sujetarse a los pasamanos hasta que se haya familiarizado con la cinta de correr.
2. Inserte el extremo magnético de la llave de seguridad (No.D07) en la consola del ordenador y enganche el extremo opuesto (con el clip de seguridad) a su ropa antes de empezar a entrenar. Para dejar de entrenar, presione el botón STOP o retire la llave de seguridad (No.D07) y la cinta de correr se detendrá inmediatamente.

ESERCIZI

PRIMI PASSI:

Prima di iniziare un programma di allenamento è opportuno consultare il medico per accertarsi di godere di buona salute e di non incorrere in alcun tipo di rischio utilizzando il tapis roulant.

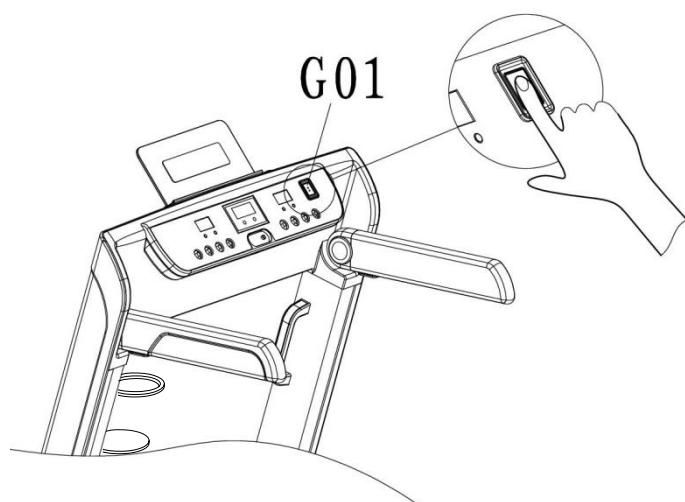
Un utilizzo non consapevole o eccessivo dell'apparecchio può nuocere alla salute.

Interrompere immediatamente l'utilizzo del macchinario qualora si presentino i seguenti sintomi: dolori diffusi, fitte al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, stordimento, vertigini o nausea.

Imparate a conoscere il vostro tapis roulant. Prima di utilizzarlo prendetevi del tempo per conoscere meglio gli strumenti di comando.

1. Iniziate l'allenamento poggiando i piedi sulle apposite zone laterali del tapis roulant, prima di poggiare i piedi sul nastro di corsa e tenetevi ben stretti al mancorrente per maggiore stabilità.
2. Fissate il clip ai vostri vestiti e inserite l'estremità magnetica della chiave di accesso di sicurezza alla console del computer.
3. Premete il tasto START per avviare il tapis roulant.
4. La velocità pre programmata è di 1 km/h. Lentamente potrete aumentarla.
5. Una volta terminato l'allenamento premete il tasto STOP o rimuovete la chiave magnetica della chiave di sicurezza. Il macchinario si arresterà di conseguenza.

MISURAZIONE FREQUENZA CARDIACA

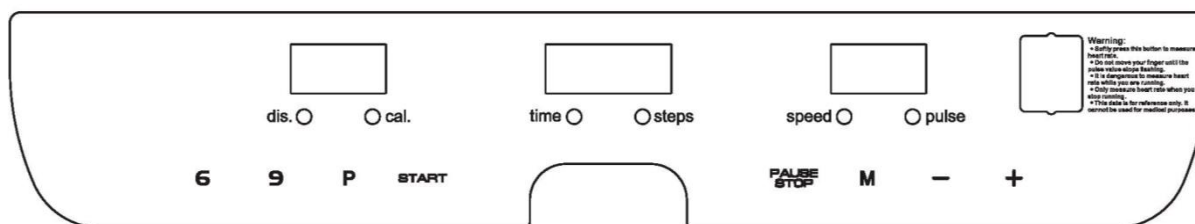


E' pericoloso misurare la frequenza cardiaca durante la corsa. Misuratela solo a riposo. Preme il tasto sensore di frequenza cardiaca a infrarossi (G01) per attivare la misurazione.

Mantenete premuto fino a che il tasto che indica il valore del polso si spegne.

Questi dati sono solo di riferimento e non sostituiscono in alcun modo i referti medici. Non possono essere pertanto utilizzati con fini medici.

FUNZIONI DELLA CONSOLE



INIZIO VELOCE:

1. Inserite l'estremità magnetica della chiave di accesso di sicurezza nella console del computer. Azionate poi l'interruttore di rete.
2. Premere il tasto START in modo che il sistema attivi automaticamente un countdown di 3 secondi. Non appena il countdown è arrivato a zero il tapis roulant inizierà a girare con la velocità standard iniziale di 1 km/h.
3. Per impostare la velocità potete utilizzare gli appositi tasti +/-.

*INFO UTILE: La velocità massima di questo tapis roulant è di 16 km/h.

FUNZIONI DI COMANDO

1. Premere il tasto - per ridurre la velocità.
2. Premere il tasto + per aumentare la velocità.
3. Se premete il tasto STOP durante la corsa, il tapis roulant e i dati attuali di allenamento verranno messi in PAUSA. Se premete nuovamente „START“ quando siete in pausa il tapis roulant riprende le sue funzioni. Premendo „STOP“ il tapis roulant termina completamente la sessione di allenamento corrente.
4. Premete il tasto di attivazione sensore di frequenza cardiaca ad infrarossi (Nr. G01) per misurare la vostra frequenza cardiaca.

FINESTRE

Ogni finestra, a turno, mostra diverse funzioni ogni secondo.

1. **VELOCITA'/POLSO:** Il range di velocità è 1,0-16 km/h. 1 km/h è l'impostazione standard. Se l'utente mette un dito sul sensore del polso (presente sulla console) il sistema calcola il battito cardiaco e lo mostra in questa finestra. Il range polso si trova tra i 50 e i 200 battiti/min (questi dati sono solo di riferimento e non possono essere utilizzati con scopi medici).
2. **TEMPO/PASSIE:** Mostra il tempo trascorso. Si inizia da 0:00 minuti:secondi. Dopo aver raggiunto 59:59 minuti:secondi si arriva a 01:00 ore:minuti. Si può arrivare a massimo 18:00 ore:minuti. Una volta raggiunto il massimo il nastro del tapis roulant continua a scorrere ma il sistema ricomincia a contare da 0:00. In modalità countdown si conta dal tempo impostato fino a 0:00. Una volta raggiunto lo 0:00 il tapis roulant comincia lentamente a fermarsi e mostra la scritta „Ende“ (fine) e dopo 5 secondi ripristina automaticamente le impostazioni iniziali. Il countdown massimo è impostabile da 99:00 minuti:secondi. Il tapis roulant mostra i passi compiuti dall'utente: da 0 a 9999. Una volta raggiunto 9999 si riparte da 0.



3. **CALORIE/DISTANZA:** Mostra la quantità di calorie bruciate da 0 a 999 KCAL. Se si raggiunge 999 si ricomincia nuovamente da 0. In modalità countdown si conta dal valore impostato fino a 0. Una volta raggiunto lo 0 il tapis roulant si ferma lentamente e mostra la scritta „Ende“ (fine). Dopo 5 secondi ritorna automaticamente all'impostazione iniziale. Mostra la distanza percorsa (0,0-99,9 KM). Una volta raggiunto il valore 99,9 si ripristina il valore 0,00 e si inizia nuovamente a contare da 0,0. In modalità countdown si parte dal valore preimpostato a 0,00. Una volta raggiunto lo 0,00 il tapis roulant si ferma lentamente e mostra la scritta „Ende“ (fine). Dopo 5 secondi ritorna automaticamente all'impostazione iniziale di base. Impostando i PROGRAMMI la velocità viene programmata ad intervalli; Ci sono PROGRAMMI da P1 a P9.

TASTI FUNZIONE:

1. **START:** Per iniziare ad utilizzare l'apparecchio infilate l'estremità magnetica della chiave di accesso di sicurezza nella console e premete il tasto START. (Per utilizzare l'apparecchio è necessaria una chiave di accesso di sicurezza)
2. **STOP/PAUSE:** Questo tasto ha le funzioni STOP e PAUSE. Premete questo tasto mentre la macchina è in funzione e il tapis roulant sarà messo in pausa. Tutti i dati rimarranno salvati. In questo caso la finestra mostrerà „PAU“; Se premete il tasto „START“ quando siete in pausa il tapis roulant riprenderà la sua funzionalità. Se premete „STOP“ il tapis roulant si fermerà e tutti i dati ritorneranno alle impostazioni iniziali.
3. **M:** Questo tasto serve per scegliere la modalità di utilizzo. Premendo una volta sola sarà attivata la modalità „0,0“. H1 da accesso alla modalità Countdown-TEMPO calcolabile a partire da 15:00 minuti. H2 da accesso alla modalità Countdown-PERCORSO calcolabile a partire da 1 KM mentre H3 da accesso alla modalità Countdown-CALORIE calcolabile a partire da 50 KCAL. P1-P2.....P9 sono programmi preimpostati. Impostando i singoli programmi e modalità potete anche impostare la velocità premendo i tasti +/- per aumentare o diminuire i valori preimpostati. Premere START per iniziare ad utilizzare il macchinario.
4. **TASTI VELOCITA' +/-:** Premere i tasti +/- per impostare la velocità con passi di 0,1 km/h. Se premete il tasto per più di ½ secondi la velocità continuerà ad aumentare o diminuire.
5. **P:** Premete il tasto PROGRAMM (PROGRAMMI) per impostare l'intervallo desiderato. Verranno quindi mostrati i programmi P1-P2.....P9-HP1-HP2 e di diversi intervalli verranno mostrati sul display del tapis roulant stesso. P1-P2.....P9-HP1-HP2 sono programmi preimpostati.
6. **6 e 9 (QUICK SPEED BUTTON-TASTI PER ALTA VELOCITA'):** Questi sono tasti preimpostati che vi permettono di raggiungere i 6 o 9 KM/h.

ALLACCIAMENTO USB

Tramite il comodo allacciamento USB potrete allacciare al tapis roulant qualsiasi apparecchio che desiderate caricare.

RICORDATEVI DI LUBRIFICARLO

Il vostro tapis roulant deve essere lubrificato ogni 300 km. Ogni 10 secondi il sistema emette un segnale e mostra un simbolo dell'olio sul display per ricordarvi di lubrificare il tapis roulant. Si prega di leggere attentamente il capitolo LUBRIFICAZIONE DEL TAPIS ROULANT per avere maggiori informazioni in merito. Cospargete l'olio di lubrificazione su entrambe le superfici laterali nel mezzo della superficie di ingresso. Premete poi il tasto STOP per tre secondi per fermare la segnalazione di lubrificazione.

PROGRAMMI DI INTERVALLI (P1-P9):

Premete il tasto M per scegliere gli intervalli necessari. A questo punto vi verranno mostrati i programmi P1-P9. Scegliete il programma desiderato e la console mostrerà subito un countdown di 10:00 MINUTI. Premete i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/-, per aumentare o diminuire i minuti countdown. Premete START per iniziare il programma ad intervalli. Questa tipologia di programma è divisa in 10 fasi. Ogni unità di allenamento equivale al tempo impostato diviso 10. Quando la velocità raggiunge l'intervallo successivo il sistema emette un segnale sonoro e la velocità verrà automaticamente modificata. Premete i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/-, per modificare la velocità. Una volta terminato il programma il sistema emette un segnale sonoro e mostra la scritta ENDE (fine). Il tapis roulant si ferma subito e dopo 5 secondi torna automaticamente all'impostazione di base.

PROG \ TEMPO		INTERVALLO DI TEMPO= Impostazione tempo /10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCITA	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCITA	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCITA	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCITA	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCITA	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCITA	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCITA	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCITA	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2



REGOLAZIONE FREQUENZA CARDIACA

PARAMETERE HRC (paramètre de contrôle de la fréquence cardiaque)

ETA'	BPM			ETA'	BPM			ETA'	BPM		
	H	DEFAULT	N		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	N
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Premere il tasto „P“ in modalità standby. La frequenza cardiaca è regolabile da HP1 a HP2. La velocità massima per HP1 è di 10,0 km/h mentre per HP2 è di 12,0 km/h. Premere direttamente il tasto START e il sistema mostrerà direttamente un'età di 30 anni e un obiettivo frequenza cardiaca di 114.
2. Con il tasto „M“ imposterete l'età, la finestra mostrerà un'età standard preimpostata di 30 anni. L'utente può modificare l'età tramite i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/- . L'età può essere impostata tra i 15 e gli 80 anni. Utilizzate i PARAMETRI HRC mostrati sopra solo come valori di riferimento.
3. Dopo aver scelto l'età premere il tasto „M“ e il sistema vi proporrà un valore di frequenza cardiaca ideale per la vostra età. Premere i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/- per impostare un valore battito cardiaco da raggiungere. Il valore va da 84 a 195. Utilizzate i PARAMETRI HRC mostrati sopra solo come valori di riferimento.
4. Dopo aver scelto il valore della frequenza cardiaca e dell'età premete il tasto „M“ e impostate il tempo. Il tempo standard è di 10:00 minuti ma premendo i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/- potrete facilmente impostare il tempo da 10:00 a 99:00.
5. Per iniziare premere START.
6. Nel programma HRC sono sempre a disposizione i TASTI DI IMPOSTAZIONE VELOCITA' +/- . Il sistema adatta automaticamente le impostazioni per raggiungere il valore del battito cardiaco che l'utente deve raggiungere.
7. Il primo minuto di corsa è solo di riscaldamento. In questa fase il sistema non adatta automaticamente la velocità, che può essere modificata solo manualmente. Dopo questa fase il sistema adatta la velocità basandosi sul valore frequenza cardiaca ogni 0,5 km/h percorsi. Quando con HP1- o HP2 è stata raggiunta la velocità massima ma il valore di frequenza cardiaca da raggiungere non è stato raggiunto la velocità rimane costante. Il tapis roulant si ferma automaticamente quando il tempo impostato è stato raggiunto..

INFORMAZIONI UTILI: Il programma di regolazione della frequenza cardiaca può essere utilizzato solo se l'utente è in possesso dell'apposito cinturino da applicare al petto, ben aderente alla pelle.

RISOLUZIONE ERRORE

PROBLEMA	POSSIBILE CAUSA	PROPOSTA DI SOLUZIONE
Il tapis roulant non sia avvia	Errore di inserimento.	Inserire cavo.
	La chiave di accesso di sicurezza non è stata inserita.	Inserire chiave di accesso di sicurezza.
Il tapis roulant non è centrato	Il tapis roulant non è stato correttamente teso vedi superficie di ingresso sinistra e destra.	Inserire la vite di regolazione su lato sx e dx delle ruote posteriori.
Il computer non funziona	Cavo del computer e pannello inferiore di controllo non sono collegati correttamente.	Connessione cavi. Verificare connessione del computer al pannello di controllo.
	Trasformatore danneggiato.	Se il trasformatore è danneggiato si prega di rivolgersi al servizio clienti.
E01 o E13: Messaggio di errore	Cavo del computer e pannello inferiore di controllo non sono collegati correttamente.	Verificare la connessione cavi dal computer al pannello di controllo. Se danneggiato, il cavo deve essere sostituito. Se il problema non è stato risolto bisognerà sostituire il pannello di controllo.
E02: Protezione Burst Clash	Il voltaggio di ingresso è inferiore al 50% di quello minimo necessario.	Verificare che il voltaggio sia corretto.
E05: Protezione sovraccarico di corrente (Sistema di auto protezione)	Il voltaggio di ingresso è troppo alto o troppo basso. Il pannello di controllo è danneggiato.	Riavviate il tapis roulant. Verificate il voltaggio in ingresso. Controllate il pannello di controllo e sostituitelo se danneggiato.
	Un pezzo mobile del tapis roulant è bloccato e il motore non può rotare correttamente.	Controllate i pezzi mobili del tapis roulant per assicurarvi che funzionino correttamente. Verificate il corretto funzionamento del motore e assicuratevi che non faccia rumori strani o che non vi siano parti elettriche bruciate. Se necessario sostituire il motore.
E06: Anomalia motore	Il cavo del motore non è collegato o il motore è danneggiato.	Verificare che il motore sia collegato. Sostituire il cavo se danneggiato. Se il problema non è stato risolto sostituire il motore.
E08: Anomalia pannello di controllo	Il pannello di controllo non è connesso.	Controllare il cavo superiore e di mezzo per vedere se il pannello di controllo è collegato. Sostituire il cavo se danneggiato. Se il problema non è stato risolto sostituire il pannello di controllo.
E10: Anomalia motore	Il motore è danneggiato o un pezzo mobile del tapis roulant è bloccato e il motore non può girare correttamente.	Controllate i pezzi mobili del tapis roulant per assicurarvi che funzionino correttamente. Se necessario sostituire il motore.

IT

QUESTIONI IMPORTANTI

ATTENZIONE

Si prega di consultare il proprio medico e sottoporsi ad un esame fisico completo prima di utilizzare il prodotto. Non allenarsi in maniera frequente e violenta senza il permesso del medico. Si prega di interrompere l'utilizzo del prodotto e consultare il proprio medico in caso di malessere durante uso. Il prodotto deve essere utilizzato in modo corretto. Si prega di leggere il manuale di servizio in dettaglio prima dell'allenamento. Si prega di tenere i bambini e gli animali domestici lontani se il prodotto è incustodito o inattivo. Si prega di indossare abiti adatti, tra cui le scarpe da ginnastica. Si prega di non allentare i vestiti durante l'esercizio per evitare che si incastrino nella macchina.

Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati quando si utilizza l'apparecchiatura. Effettuare regolarmente una manutenzione per mantenere il tapis roulant in buone condizioni.

PRIMA DELL'USO

Come iniziare un piano di esercizio dipende dalle vostre condizioni fisiche. Se non ci si è allenati per anni, o si è gravemente sovrappeso, è necessario aumentare gradualmente il tempo di esercizio, come ad esempio di un paio di minuti ogni settimana.

All'inizio ci si può allenare solo per pochi minuti nel campo target di frequenza cardiaca. Ad ogni modo, la vostra forma fisica aerobica sarà migliorata in circa 6-8 settimane. Non scoraggiatevi se richiede più tempo. È molto importante allenarsi al proprio ritmo. Un giorno sarete in grado di allenarvi in maniera continua per 30 minuti.

1. Si prega di consultare il proprio medico prima di allenarsi o di fare esercizio. Chiedere al medico di controllare il vostro piano di allenamento e dieta e dare suggerimenti sul piano di esercizio.
2. Si prega di impostare gli obiettivi per il vostro allenamento dopo aver consultato il proprio medico al fine di garantire che il piano sia pratico, e possiate iniziarlo nel tempo libero.
3. È possibile aggiungere al vostro piano di allenamento fisico alcuni esercizi aerobici, come camminare, fare jogging, nuoto, ballare o andare a cavallo. Controllare la frequenza cardiaca di frequente. Se non si dispone di nessun monitor elettronico per il battito cardiaco, consultare il medico per quanto riguarda la misurazione giusta dal polso o dal collo. Inoltre è necessario impostare frequenza cardiaca sulla base dell'età e delle condizioni fisiche.
4. Bere abbondantemente durante l'allenamento. Bisogna equilibrare la perdita di liquidi dovuta all'esercizio per prevenire la disidratazione.
5. Non bere molta acqua ghiacciata o bevande. L'acqua o la bevanda deve essere a temperatura ambiente.
6. Battito cardiaco target.

MISURARE IL BATTITO

Per determinare se il vostro battito cardiaco rientra nel target, prima dovete sapere come misurarlo. Il modo più semplice è di misurare il battito dell'arteria carotidea che si trova tra la trachea e i muscoli del collo su entrambi i lati del collo. Contare i battiti in 10 secondi e moltiplicarli per 6 per ottenere il battito al minuto.

SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

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.

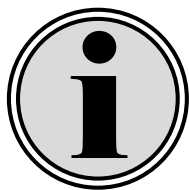
GEBRUIKERSAANWIJZING

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.
03.07.2020



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/fx300_video

INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	126
MONTAGE-HARDWARE	128
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	128
MONTAGE-INSTRUCTIES	129
ONDERHOUD EN ZORG	131
OPKLAPMECHANISME.....	133
OPSLAG	135
TRANSPORT	136
WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATIONEN	137
FUNKTION	137
ÜBUNGSANLEITUNG.....	138
HERZFREQUENZMESSUNG	138
FUNKTIONEN DER KONSOLE.....	139
HERZFREQUENZREGELUNG	142
FOUTMELDINGEN	143
WICHTIGE INFORMATIONEN.....	144
APPLICATIESOFTWARE (APP).....	145
DECLARATION OF CONFORMITY	147



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:

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.

WAARSCHUWING:

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

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

kingen of gebrek aan ervaring om het te gebruiken.

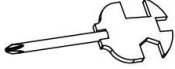
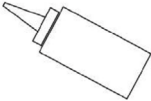
- Geen gebruik voor medische doeleinden.
- Kinderen mogen nooit in de buurt van het apparaat spelen.
- **WAARSCHUWING - GEVAAR VOOR LETSEL:** Om letsel te voorkomen, mag je het loopvlak niet betreden terwijl het in beweging is. Let altijd op een veilige positie.
- Het maximale gebruikersgewicht is 100 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.



MONTAGE-HARDWARE

			
A	B12	B13	D07
			
D19	F		

Nr.	Beschreibung	Menge
A	Laufband	1
B12	Schraubendreher- und schlüssel	1
B13	Inbusschlüssel	1
D07	Sicherheitsschlüssel	1
D19	Stromkabel	1
F	Schmiermittel	1

EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

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

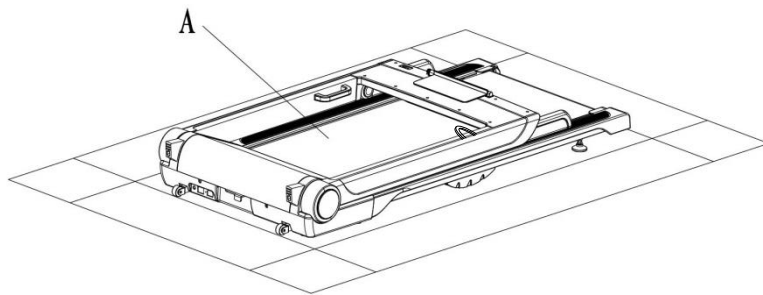
https://service.innovamaxx.de/fx300_spareparts



MONTAGE-INSTRUCTIES

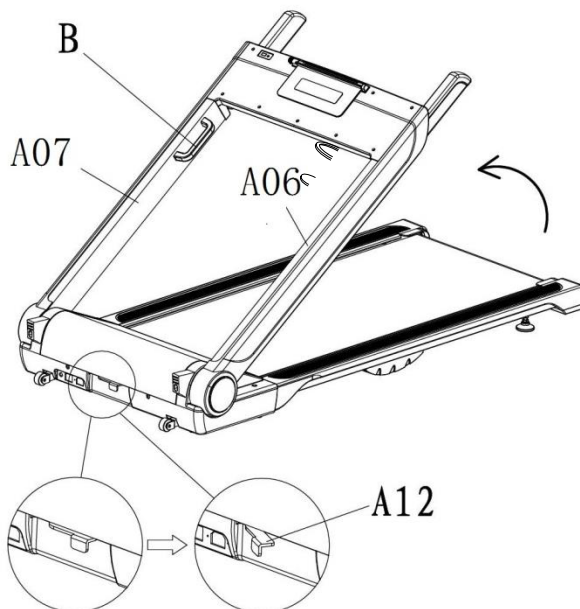


DRAAI Alle componenten en voorgemonteerde onderdelen GOED vast!



SCHRITT 1

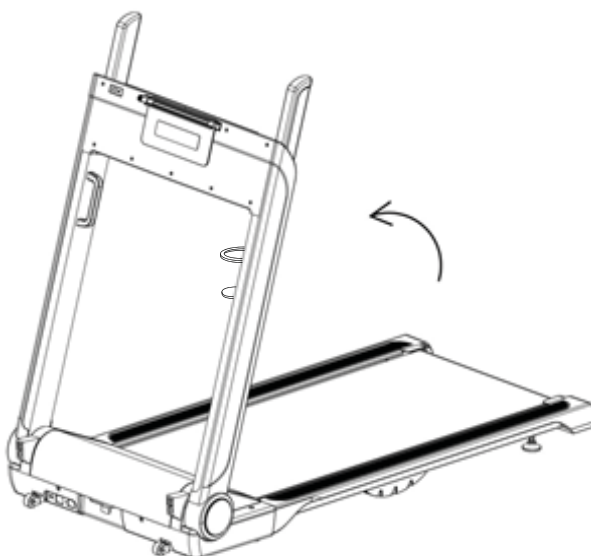
Öffnen Sie die Verpackung und entnehmen Sie den Inhalt. Stellen Sie das Laufband (A) auf eine ebene Fläche. Stellen Sie sicher, dass Ihr Arbeitsbereich sauber ist und Sie genügend Platz haben.

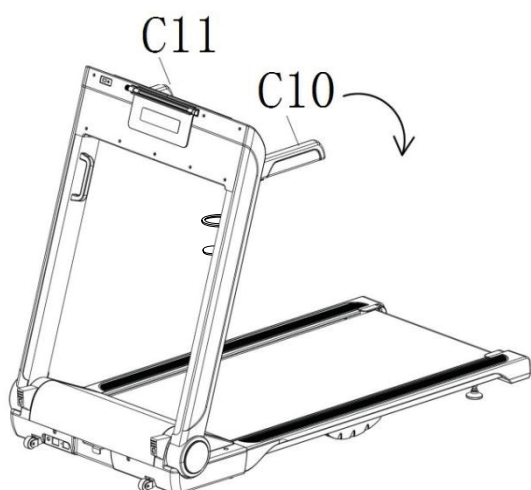


SCHRITT 2

Ziehen Sie die drehbare Platte (Nr. A12) mit der rechten Hand heraus. Legen Sie gleichzeitig Ihre linke Hand auf den Griff [Position B] und ziehen Sie dann die Standrohre nach oben (Nr. A06 und A07).

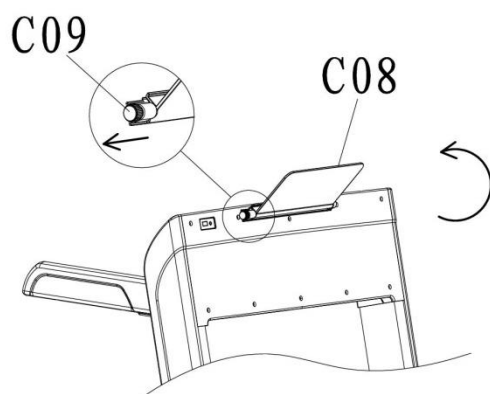
Beim Hochziehen der Standrohre (Nr. A06 und A07) können Sie die drehbare Platte (Nr. A12) loslassen. Sie hören ein Klicken, wenn die Standrohre richtig eingerastet sind.





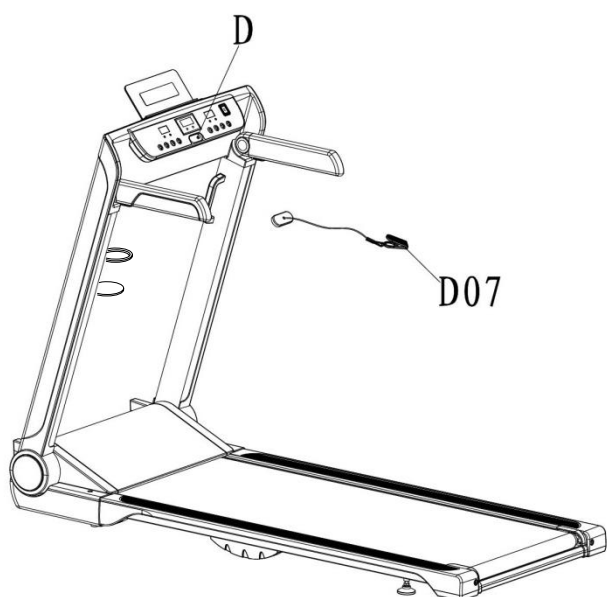
SCHRITT 3

Ziehen Sie den linken und rechten Griff nach unten (Nr. C10 und C11) in die feste Position.



SCHRITT 4

Stellen Sie sich hinter das Laufband. Ziehen Sie die Kunststoffmutter heraus, halten Sie sie (Nr. C09) mit der linken Hand fest und drehen Sie den Halter (Nr. C08) mit der rechten Hand. Sobald der Halter in einem geeigneten Winkel steht, können Sie die Plastikmutter loslassen (Nr. C09).



SCHRITT 5

Die Montage ist damit fertig!

Sicherheitsschlüssel (D07) in den Magnetbereich der Konsole (D) einstecken.

ONDERHOUD EN ZORG

Igemeen onderhoud en zorg helpen de levensduur en prestaties van je loopband te behouden. Houd het apparaat schoon door de componenten regelmatig af te stoffen. Reinig beide zijden van de loopband, zodat er zich geen stof onder de band ophoopt. Houd je sportschoenen schoon zodat het loopvlak en de band niet vuil worden. Reinig het oppervlak van de loopband met een schone, vochtige doek.

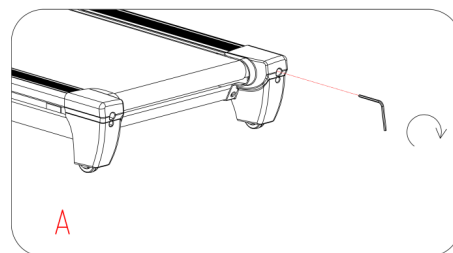
Het wordt aanbevolen om het apparaat na 2 uur continu gebruik gedurende 10 minuten uit te schakelen en volledig uit te schakelen als het apparaat niet wordt gebruikt.

Een losse loopband kan ertoe leiden dat de loper bij het lopen wegglijdt. Als de loopband te strak is, neemt het motorvermogen af en ontstaat er meer wrijving tussen de rollen en de loopband. De meest geschikte positie is wanneer de band 50-75 mm uit het loopvlak wordt getrokken.

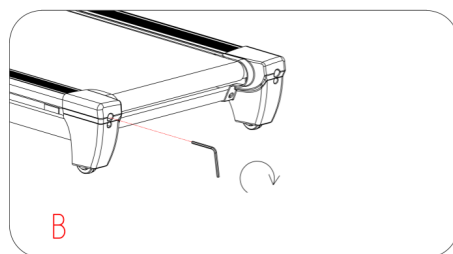
DE LOOPBAND CENTREREN

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond en stel hem in op een maximale snelheid van 3,5 km/u om te controleren of de roterende loopband (C31) wegglijdt.

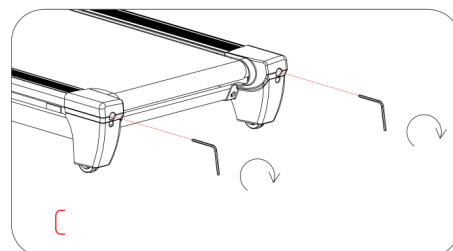
Wenn sich das Laufband (Nr. C31) nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube $\frac{1}{4}$ im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die linke Einstellschraube $\frac{1}{4}$ gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich das Band nicht verschiebt, wiederholen Sie diesen Schritt, bis es zentriert ist. Siehe Abbildung A.



Wenn sich das Laufband (Nr. C31) nach links bewegt, drehen Sie die links Einstellschraube $\frac{1}{4}$ im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die rechte Einstellschraube $\frac{1}{4}$ gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich das Band nicht verschiebt, wiederholen Sie diesen Schritt, bis es zentriert ist. Siehe Abbildung B.



Das Laufband (Nr. C31) löst sich mit der Zeit. Zum Anziehen des Bandes drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben eine volle Umdrehung im Uhrzeigersinn, überprüfen Sie danach die Spannung. Setzen Sie diesen Vorgang fort, bis das Band die richtige Spannung hat. Stellen Sie sicher, dass beide Seiten gleichmäßig eingestellt sind, um eine korrekte Ausrichtung des Bandes zu gewährleisten. Siehe Abbildung C.



WICHTIGER HINWEIS:

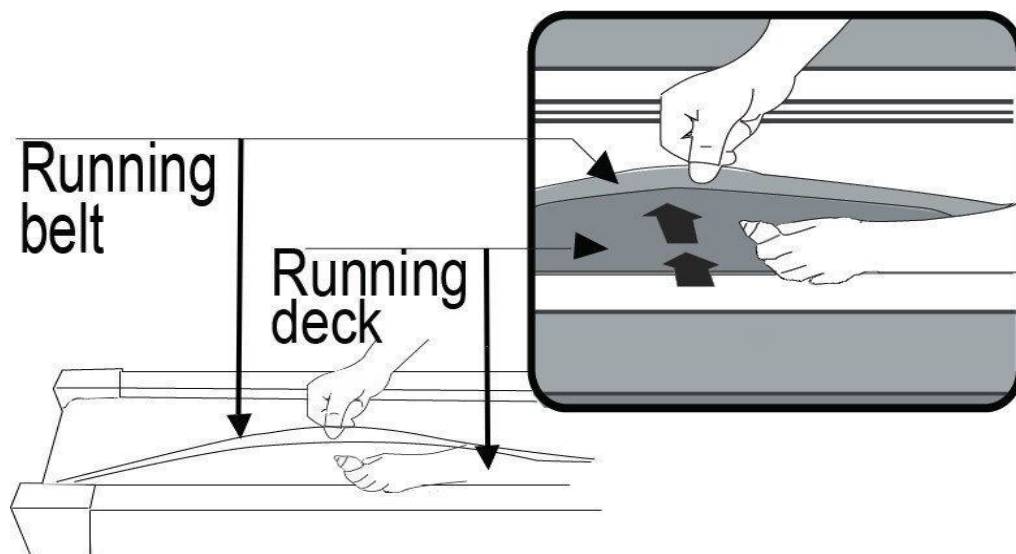
Sie müssen Ihr Laufband vor dem ersten Gebrauch schmieren.

SCHMIERMITTEL FÜR DAS LAUFBAND:

Die Schmierung von Lauffläche und Laufband ist unerlässlich, da die Reibung zwischen beiden die Lebensdauer und Funktion des Laufbandes beeinflusst. Deshalb wird empfohlen, Lauffläche und Band regelmäßig zu kontrollieren.

SO SCHMIEREN SIE:

1. Heben Sie das Band einseitig an und tragen Sie das Schmiermittel auf das Laufdeck auf. Verwenden Sie einen Lappen, um das Schmiermittel gründlich über das Laufdeck zu wischen. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite.
2. Die beweglichen Teile sollen sich frei und leise drehen. Anomalien an beweglichen Teilen beeinträchtigen die Sicherheit des Geräts. Schrauben regelmäßig kontrollieren und anziehen.
3. Um das Laufband besser zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, es regelmäßig zu warten.
4. Ein loses Laufband führt dazu, dass der Läufer während der Benutzung abrutscht. Ein zu festes Band führt zu einer Verminderung der Motorleistung und zu mehr Reibung zwischen Lauffläche und Laufband. Die geeignetste Position für das Band ist, wenn es 50-75mm aus der Lauffläche herausgezogen wird.



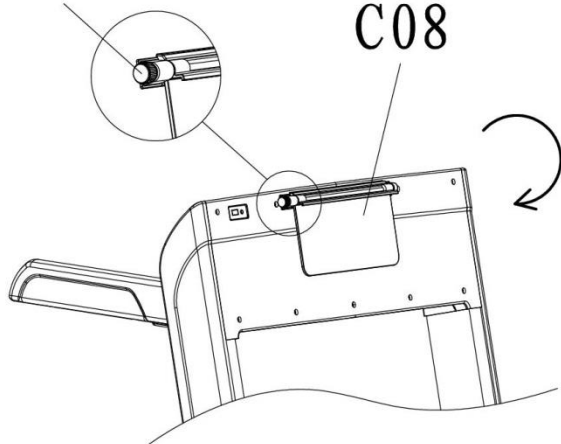
AANBEVELINGEN

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

OPKLAPMECHANISME

C09

C08



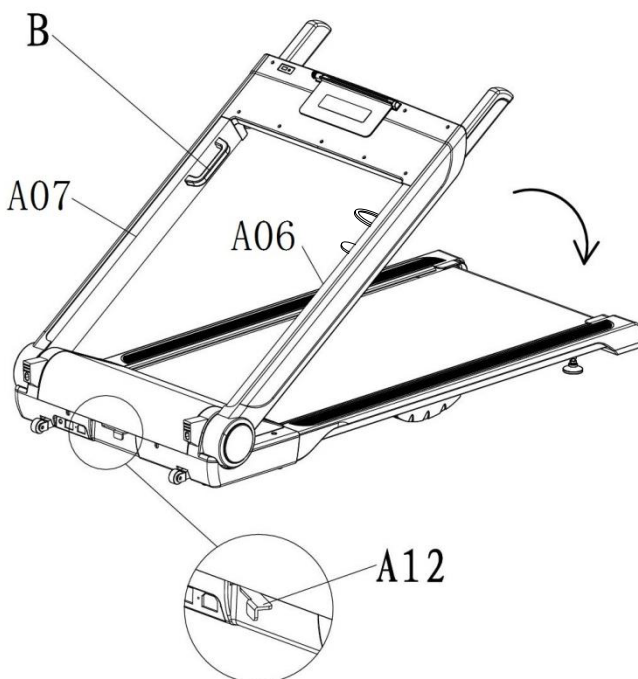
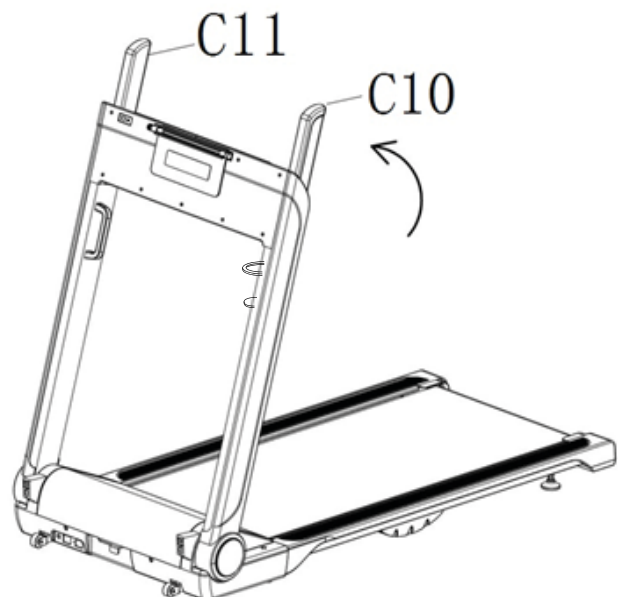
SCHRITT 1

Hinweis: Trennen Sie das Laufband immer vom Strom, bevor Sie es zusammenklappen.

Ziehen Sie die Kunststoffmutter heraus, halten Sie sie (Nr. C09) mit der linken Hand fest und senken Sie den Halter (Nr. C08) mit der rechten Hand. Sobald der Halter einen geeigneten Winkel erreicht, lassen Sie die Plastikmutter los (Nr. C09).

SCHRITT 2

Ziehen Sie den linken und rechten Griff hoch (Nr. C10 und C11) in die feste Position.

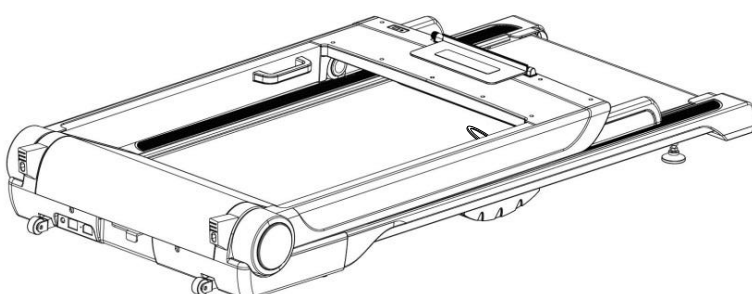


SCHRITT 3

Ziehen Sie die drehbare Platte mit der rechten Hand (Nr. A12) ziehen und legen Sie die linke Hand auf den Griff [Position B]. Drücken Sie dann die Standrohre (Nr. H&G) gleichzeitig nach unten.

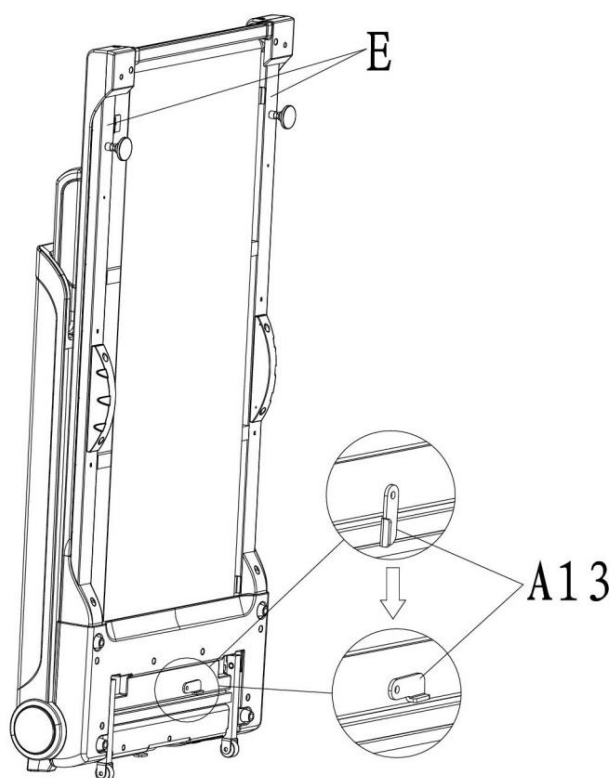
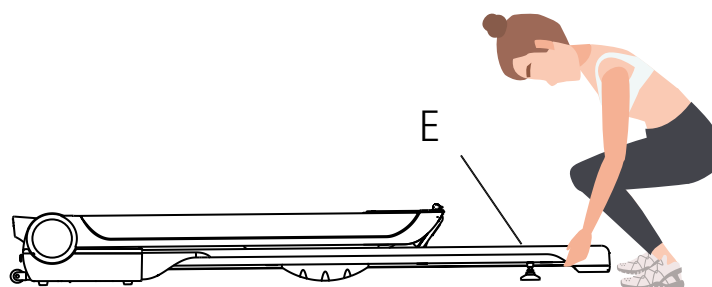
Beim Herunterdrücken der Standrohre (Nr. A06 und A07) können Sie die drehbare Platte (Nr. A12) loslassen.

HINWEIS: Legen Sie Ihre linke Hand immer auf den Griff [Position B], wenn Sie die Standrohre nach unten drücken, um zu vermeiden, dass die Rohre herunterfallen und Ihre Hände verletzen.



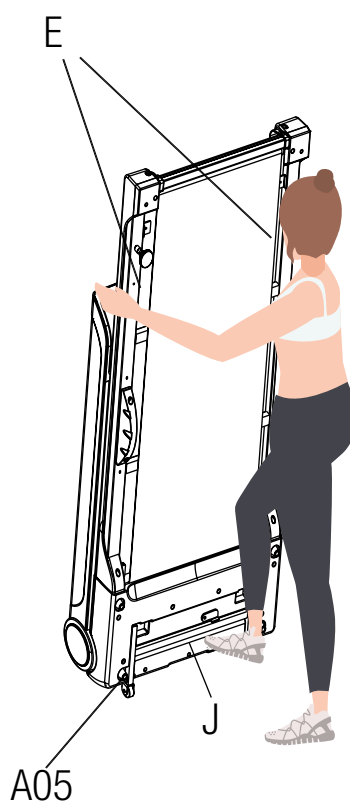
SCHRITT 4

Legen Sie Ihre Hand auf Position E und heben Sie das Laufband an.



SCHRITT 5

Legen Sie Ihre Hand auf Position E und drehen Sie mit dem Fuß die klappbare feste Platte (Nr. A13) in eine horizontale Position.



SCHRITT 6

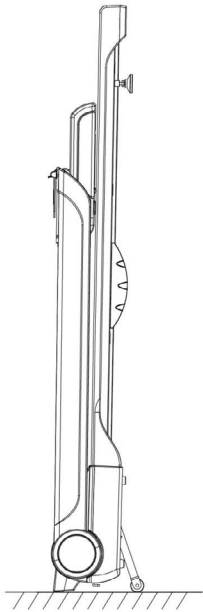
Legen Sie Ihre Hand auf Position E und drücken Sie mit dem Fuß fest gegen Position J auf dem Laufband. Kippen Sie das Laufband vorsichtig nach vorne. Der Klapprahmen (Nr. A05) wird automatisch gelöst.

Das Einklappen ist damit fertig!

OPSLAG

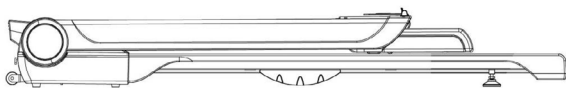
Dieses Laufband wurde entwickelt, um Platz zu sparen. Sie können sich aussuchen, ob Sie das Laufband vertikal oder horizontal lagern möchten.

A. VERTIKALE AUFBEWAHRUNG



Stellen Sie das Gerät nach dem Klappen in der Nähe der Wand auf, damit es nicht umfällt. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

B. HORIZONTALE AUFBEWAHRUNG



Nach dem Klappen können Sie die Maschine unter einem Tisch oder einer anderen freien Stelle verstauen.



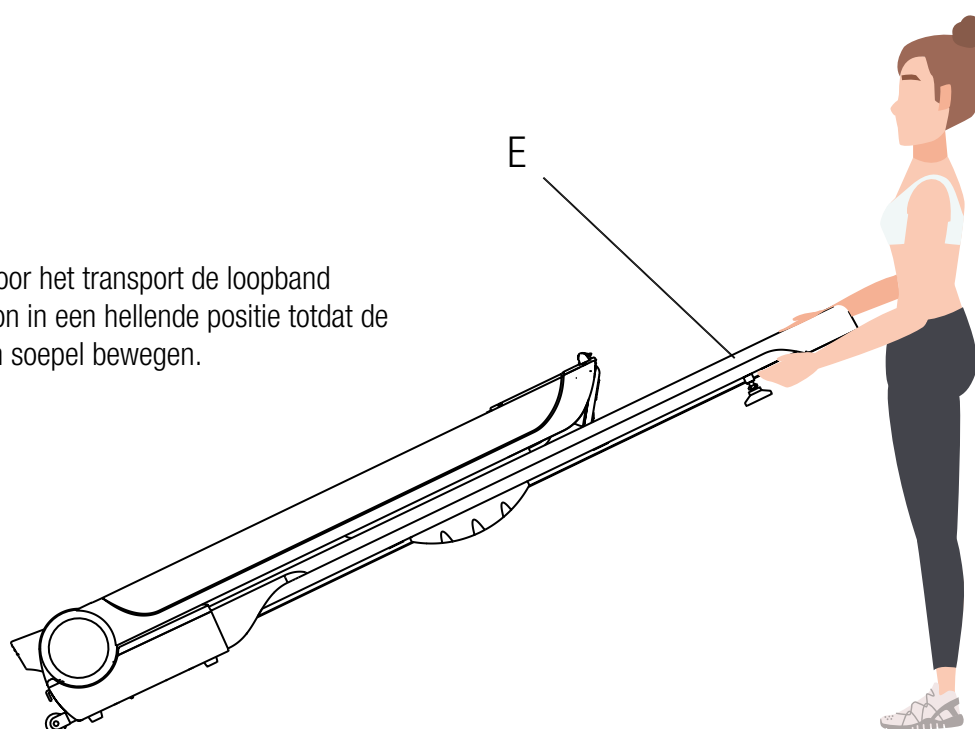
TRANSPORT



Legen Sie Ihre Hände auf Position E.

Legen Sie den Klapprahmen (A05) in den Boden des Laufbandes und drehen Sie die klappbare feste Platte (A13) mit dem Fuß in eine vertikale Position, um den Klapprahmen (A05) zu fixieren.

Hou voor het transport de loopband gewoon in een hellende positie totdat de wielen soepel bewegen.



WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATIONEN

WARNUNG:

Dieses Laufband benötigt die richtige Stromquelle, um korrekt zu funktionieren. Zu Ihrer Sicherheit und der Sicherheit anderer überprüfen Sie bitte, ob die Stromquelle korrekt ist, bevor Sie das Gerät anschließen. Jede Stromquelle, die über oder unter diesem Wert liegt, kann zu erheblichen Schäden am Gerät und/oder am Benutzer führen.

ERDUNGSMETHODEN:

Dieses Produkt muss geerdet werden. Eine Erdung bietet den geringsten Widerstand für elektrischen Strom und reduziert das Risiko von elektrischen Gefahren. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die in Übereinstimmung mit allen geltenden Vorschriften installiert und geerdet wurde. Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose angeschlossen ist, welche dieselbe Konfiguration wie der Stecker hat. Verwenden Sie für dieses Produkt keinen Adapter.

Dieses Produkt darf nur mit einem korrekten Stromkreis und einem Erdungsstecker verwendet werden, der wie der in Abbildung A dargestellte Stecker aussieht. Verwenden Sie für dieses Produkt keinen Adapter.

ACHTUNG:

Ein unsachgemäßer Anschluss der Erdung kann einen Stromschlag zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen zugelassenen Elektriker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie den mitgelieferten Stecker nicht. Wenn dieser nicht in die Steckdose passt, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem Elektriker installieren.

WARNUNG!

1. Verwenden Sie NIEMALS einen Fehlerstrom-Schutzschalter (FI) mit diesem Laufband. Halten Sie das Netzkabel von allen beweglichen Teilen des Laufbandes fern, einschließlich des Hebemechanismus und der Transportrollen.
2. Betreiben Sie das Laufband NIEMALS mit einem Generator oder einer USV-Stromversorgung.
3. Entfernen Sie NIEMALS irgendwelche Teile, ohne vorher die Stromversorgung zu unterbrechen.
4. Setzen Sie das Laufband NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Dieses Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien, in der Nähe von Schwimmbädern oder in einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit geeignet.

FUNKTION

SICHERHEITSSPERRE:

Ein Entfernen des Sicherheitsschlüssels (Nr. 68) von der Computerkonsole, während das Laufband in Betrieb ist, wird dieses sofort stoppen. Sobald das Laufband vollständig stillsteht, zeigt das Display „- -“ an und der Summer piept dreimal. Um das Laufband wieder zu starten, stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels (Nr. 68) in die Computerkonsole und drücken Sie die START-Taste.

ENERGIESPARFUNKTION:

Wenn das Laufband 10 Minuten im Leerlauf ist, wechselt es in den Energiesparmodus. Während sich das Laufband in diesem Modus befindet, wird der Computerbildschirm ausgeschaltet. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Laufband wieder einzuschalten.

EINSCHALTEN:

Drücken Sie den Netzschalter auf „I“, um das Laufband einzuschalten.

AUSSCHALTEN:

Drücken Sie den Netzschalter auf „O“ um das Laufband jederzeit - auch im Betrieb - auszuschalten.



SICHERHEITSHINWEIS:

1. Wir empfehlen Ihnen, zu Beginn eine langsame Geschwindigkeit beizubehalten und die Handläufe festzuhalten, bis Sie sich mit dem Laufband vertraut gemacht haben.
2. Stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels (Nr. D07) in die Computerkonsole und befestigen Sie das gegenüberliegende Ende (mit dem Sicherheitsclip) an Ihrer Kleidung, bevor Sie mit dem Training beginnen. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste, oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel (Nr. D07) und das Laufband stoppt sofort.

ÜBUNGSANLEITUNG

ERSTE SCHRITTE:

Vor Beginn eines Übungsprogramms sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, um körperliche oder andere gesundheitliche Störungen festzustellen, die ein Gesundheitsrisiko beim Benutzen des Gerätes darstellen, oder sogar einer Benutzung widersprechen könnten.

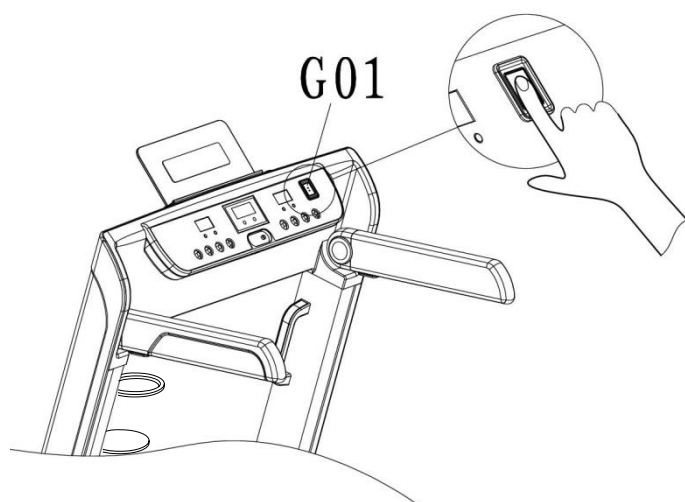
Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemäße oder übermäßige Benutzung kann gesundheitsgefährdend sein.

Bei Auftreten folgender Symptome sollten Sie sofort mit dem Training aufhören: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag und Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühle oder Übelkeit.

Lernen Sie Ihr Laufband kennen. Bevor Sie versuchen, das Laufband zu benutzen, nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich mit den Bedienelementen vertraut zu machen.

1. Sobald Sie auf das Laufband gehen, können Sie sich mit den Füßen auf die Seitenträger stellen und sich durch Festhalten an den Handläufen stabilisieren.
2. Befestigen Sie nun das Clip-Ende des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung und stecken Sie das magnetische Ende des Schlüssels in die Computerkonsole.
3. Drücken Sie die START-Taste, um das Gerät zu starten.
4. Das Gerät startet mit der voreingestellten Geschwindigkeit von 1 km/h. Wenn Sie sich wohl fühlen, können Sie die Geschwindigkeit langsam erhöhen.
5. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie die STOP-Taste oder entfernen Sie das magnetische Ende des Sicherheitsschlüssels, um das Gerät anzuhalten.

HERZFREQUENZMESSUNG



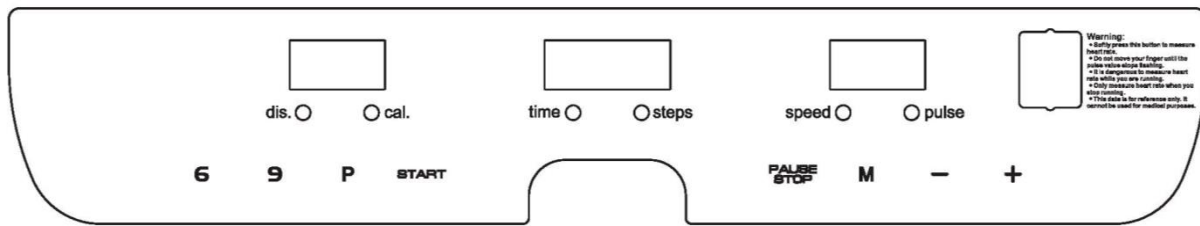
Es ist gefährlich, die Herzfrequenz während des Laufens zu messen. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nur, wenn Sie nicht laufen.

Drücken Sie vorsichtig die Infrarot-Herzfrequenzsensor-Taste (G01), um Ihre Herzfrequenz zu messen.

Halten Sie Ihren Finger ruhig, bis der Pulswert nicht mehr blinkt.

Diese Daten dienen nur als Referenz. Sie dürfen nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

FUNKTIONEN DER KONSOLE



SCHNELLSTART:

1. Stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels in die Computerkonsole. Schalten Sie den Netzschalter ein.
2. Drücken Sie die START-Taste und das System zeigt automatisch einen Countdown von 3 Sekunden an. Sobald der Countdown bei Null angelangt ist, startet das Laufband mit der anfänglichen Standardgeschwindigkeit von 1 km/h.
3. Um die Geschwindigkeit einzustellen, können Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- verwenden.

*HINWEIS: Die Höchstgeschwindigkeit dieses Laufbandes beträgt 16 km/h

STEUERUNGSFUNKTIONEN:

1. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste -, um die Laufgeschwindigkeit zu reduzieren.
2. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste +, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen.
3. Durch Drücken der STOP-Taste werden das Laufband und die aktuellen Trainingsdaten während des Laufens PAUSIERT. Wenn Sie im Pausenmodus die Taste „START“ erneut drücken, fährt das Gerät fort. Wenn Sie die Taste „STOP“ drücken, beendet das Gerät die aktuelle Trainingseinheit vollständig.
4. Drücken Sie die Infrarot-Herzfrequenzsensor-Taste (Nr. G01) zur Messung der Herzfrequenz.

FENSTERANZEIGEN

Jedes Fenster zeigt abwechselnd alle paar Sekunden jede Funktion an.

1. **GESCHWINDIGKEIT/PULS:** Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 1,0-16 km/h. 1 km/h ist die Standard-Laufgeschwindigkeit. Wenn der Läufer einen Finger auf den Pulssensor (auf der Konsole) legt, berechnet das System den Herzschlag des Läufers und zeigt ihn in diesem Fenster an. Der Pulsbereich liegt zwischen 50-200 Schlägen/min (Diese Daten dienen nur als Referenz und dürfen nicht als medizinische Daten verwendet werden).
2. **ZEIT/SCHRITTE:** Zeigt die vergangene Zeit an. Die Anzeige beginnt bei 0:00 Minuten:Sekunden. Nach Erreichen von 59:59 Minuten:Sekunden wechselt die Anzeige auf 01:00 Stunden:Minuten. Die maximale Anzeige für die verstrichene Zeit beträgt 18:00 Stunden:Minuten. Wenn die verstrichene Zeit das Maximum erreicht, läuft das Gerät weiter. Es fängt wieder ab 0:00 an. Im Countdown-Modus zählt es von der eingestellten Zeit bis 0:00. Wenn 0:00 erreicht wurde, stoppt das Gerät langsam und zeigt „Ende“ an, dann stellt es sich nach 5 Sekunden automatisch zurück. Die maximale Countdown-Zeit beträgt 99:00 Minuten:Sekunden. Schritte anzeigen, die der Benutzer zurückgelegt hat. Wenn Schritte angezeigt werden, werden sie von 0 bis 9999 gezählt. Wenn 9999 erreicht ist, zählt es wieder ab 0.



3. **KALORIEN/STRECKE:** Zeigt die Menge der verbrannten Kalorien von 0 bis 999 KCAL an. Wenn der Zählerstand 999 erreicht, wird er zurückgesetzt und beginnt wieder bei 0. Im Countdown-Modus wird von der gewünschten Einstellung auf 0 heruntergezählt. Sobald 0 erreicht wurde, stoppt das Gerät langsam und zeigt „Ende“ an, danach wird es nach 5 Sekunden automatisch auf die Grundeinstellung zurückgesetzt. Zeigt die zurückgelegte Wegstrecke an (0,0-99,9 KM). Wenn 99,9 erreicht wurden, wird es auf 0,00 zurückgesetzt und beginnt wieder von 0,0 zu zählen. Im Countdown-Modus zählt es vom eingestellten Wert bis 0,00. Wenn 0,00 erreicht wurde, stoppt das Gerät langsam und zeigt „Ende“ an, dann wird es nach 5 Sekunden automatisch auf die Grundeinstellung zurückgesetzt. Bei der Einstellung von PROGRAMMEN wird die Geschwindigkeit in Intervallen programmiert; PROGRAMME gibt es von P1-P9.

FUNKTIONSTASTEN:

1. **START:** Um das Gerät zu starten, stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels in die Konsole und drücken die START-Taste. (Dieses Gerät benötigt zum Betrieb einen Sicherheitsschlüssel)
2. **STOPP/PAUSE:** Diese Taste hat die Funktionen STOP und PAUSE. Drücken Sie diese Taste während des Betriebs und das Gerät hält an und alle Daten bleiben erhalten. Das Fenster zeigt „PAU“ an; wenn Sie die Taste „START“ im Pausenmodus drücken, läuft das Gerät weiter. Wenn Sie die Taste „STOP“ drücken, stoppt das Gerät und alle Daten werden auf die Grundeinstellung zurückgesetzt.
3. **M:** Drücken Sie diese Taste, wenn Sie angehalten haben, um einen Modus zu wählen. Durch einmaliges Drücken wird die Standardmodus „0,0“ aufgerufen. H1 ist der ZEIT-Countdown-Modus ab 15:00 Minuten. H2 ist der STRECKEN-Countdown-Modus ab 1 KM und H3 der KALORIEN-Countdown-Modus ab 50 KCAL. P1-P2.....P9 sind voreingestellte Programme. Bei der Einstellung der einzelnen Modi und Programme können Sie die Geschwindigkeitstaste +/- drücken, um die eingestellten Daten zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie START, um das Gerät zu starten.
4. **GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-:** Drücken Sie die Tasten +/-, um die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h zu erhöhen oder zu verringern. Das Drücken und Halten einer dieser Tasten für eine Dauer von mehr als ½ Sekunde erhöht oder verringert die Geschwindigkeit kontinuierlich.
5. **P:** Drücken Sie die Taste PROGRAMM, um das gewünschte Intervall einzustellen. Programme werden als P1-P2.....P9-HP1-HP2 angezeigt und die verschiedenen Intervalle werden auf dem Laufband-Display angezeigt. P1-P2.....P9-HP1-HP2 sind voreingestellte Programme.
6. **6 und 9 (QUICK SPEED TASTEN):** Diese Tasten sind auf die Geschwindigkeiten von 6 oder 9 KM/H voreingestellt.

USB-ANSCHLUSS

Sie können ein Gerät zum Laden über USB anschließen.

ERINNERUNG ZUM SCHMIEREN

Ihr Laufband muss alle 300 km geschmiert werden. Das System gibt alle 10 Sekunden einen Signalton und zeigt ein „ÖL“-Symbol auf Ihrem Display an, um Sie an das Schmieren zu erinnern. Bitte lesen Sie den Abschnitt SCHMIEREN DES LAUFBANDS, um die richtigen Schritte zur Schmierung Ihres Gerätes zu erfahren. Tragen Sie das Schmieröl beidseitig auf die Mitte der Trittfläche auf. Halten Sie danach die STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Erinnerung zu löschen.

INTERVALLPROGRAMME (P1-P9):

Drücken Sie die Taste M, um eine Intervalleinstellung auszuwählen. Programme werden als P1-P9 angezeigt. Wählen Sie das gewünschte Programm und die Konsole zeigt einen Countdown von 10:00 MINUTEN an. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-, wenn Sie die Trainingszeit erhöhen oder verringern möchten. Drücken Sie die START-Taste, um das Intervallprogramm zu starten. Das Intervallprogramm ist in 10 Abschnitte unterteilt. Jede Trainingszeit entspricht der eingestellten Zeit geteilt durch 10. Wenn die Geschwindigkeit das nächste Intervall erreicht, ertönt ein Piepsen und die Geschwindigkeit wird entsprechend dem eingestellten Intervall geändert. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-, um die Geschwindigkeit zu ändern. Nach Beendigung eines Programms piept das System und zeigt ENDE an. Das Gerät stoppt allmählich und stellt sich nach 5 Sekunden automatisch auf die Grundeinstellung zurück.

Zeit		ZEITINTERVALL= Zeiteinstellung / 10									
PROG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHW.	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	GESCHW.	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	GESCHW.	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	GESCHW.	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	GESCHW.	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	GESCHW.	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	GESCHW.	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	GESCHW.	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	GESCHW.	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2



HERZFREQUENZREGELUNG

HRC PARAMETER

Alter	BPM (Schläge pro Minute)			Alter	BPM (Schläge pro Minute)			Alter	BPM (Schläge pro Minute)		
	H	STANDARD	N		H	STANDARD	N		H	STANDARD	N
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

1. Drücken Sie die Taste „P“ im Standby-Modus kontinuierlich. Die Herzfrequenzregelung finden Sie unter HP1 bis HP2. Die Höchstgeschwindigkeit für HP1 beträgt 10,0 km/h und die Höchstgeschwindigkeit für HP2 12,0 km/h. Drücken Sie dann direkt die START-Taste und das System empfiehlt ein Alter von 30 Jahren und ein Herzfrequenz-Ziel von 114.
2. Taste „M“ drücken und Alter einstellen. Das Fenster wird angezeigt und zeigt das Standardalter von 30 Jahren an. Der Benutzer kann die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- drücken, um das Alter einzustellen. Das Alter kann zwischen 15 und 80 Jahren eingestellt werden. Verwenden Sie die HRC PARAMETER oben als Referenz.
3. Nach Auswahl des Alters drücken Sie die Taste „M“ und das System schlägt Ihnen einen geeigneten Herzfrequenzwert entsprechend Ihrem Alter vor. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/-, um den Zielpulswert einzustellen. Der Wert liegt zwischen 84-195. Verwenden Sie die HRC PARAMETER oben als Referenz.
4. Nachdem Sie den Alters- und Herzfrequenzwert gewählt haben, drücken Sie die Taste „M“ und geben Sie die Zeiteinstellung ein. Die Standardzeit beträgt 10:00 Minuten. Sie können die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- drücken, um die Zeit im Bereich 10:00 - 99:00 einzustellen
5. Drücken Sie zum Starten die Taste START
6. Im Programm HRC stehen die GESCHWINDIGKEITSTASTEN +/- zur Verfügung, um die Geschwindigkeit einzustellen. Das System kann sie automatisch anpassen, um den Zielpulswert des Benutzers zu erreichen.
7. Die erste Minute Ihres Laufens ist die Aufwärmphase. Das System passt die Geschwindigkeit nicht automatisch an; nur eine manuelle Einstellung ist innerhalb der ersten Minute möglich. Nach dieser Zeit addiert das System die Geschwindigkeit mit der Frequenz mit jeweils 0,5 km/h. Wenn der HP1- oder HP2-Wert die Maximalgeschwindigkeit erreicht und der Herzfrequenz-Sollwert nicht erreicht wurde, wird die Geschwindigkeit unverändert beibehalten. Das Gerät stoppt automatisch, wenn die eingestellte Zeit erreicht ist.

HINWEIS: Das Programm zur Herzfrequenzregelung kann nur verwendet werden, wenn der Brustgurt angelegt ist. Der Brustgurt muss nahe der Brust und an der Haut getragen werden.

FOUTMELDINGEN

WEERGAVE DISPLAY	MOGELIJKE OORZAAK	VOORGESTELDE OPLOSSINGEN
Laufband startet nicht	Nicht eingesteckt.	Kabel einstecken.
	Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt.	Sicherheitsschlüssel einstecken.
Laufband nicht zentriert	Die Laufbandspannung ist auf der linken oder rechten Seite der Trittfläche nicht korrekt.	Ziehen Sie die Einstellschrauben auf der linken und rechten Seite der hinteren Rolle an.
Computer funktioniert nicht	Kabel vom Computer und der unteren Steuerplatine sind nicht richtig angeschlossen.	Kabelverbindungen vom Computer zur Steuerplatine prüfen.
	Transformator ist beschädigt.	Wenn der Transformator beschädigt ist, wenden Sie sich an den Kundendienst.
E01 oder E13: Meldungsfehler	Kabel vom Computer und der unteren Steuerplatine sind nicht richtig angeschlossen.	Überprüfen Sie die Kabelverbindungen vom Computer zur Steuerplatine. Wenn das Kabel beschädigt ist, müssen Sie es austauschen. Wenn das Problem nicht behoben wurde, müssen Sie möglicherweise die Steuerplatine austauschen.
E02: Burst-Crash-Schutz	Die Eingangsspannung ist weniger als 50% der benötigten Spannung.	Überprüfen Sie, ob die Versorgungsspannung korrekt ist.
E05: Stromüberlastschutz (Selbstschutz-System)	Die Eingangsspannung ist zu niedrig oder zu hoch. Die Steuerplatine ist beschädigt.	Starten Sie das Laufband neu. Überprüfen Sie die Eingangsspannung. Kontrollieren Sie die Steuerplatine, bei Beschädigung austauschen.
	Ein beweglicher Teil des Laufbandes klemmt und der Motor kann sich nicht richtig drehen.	Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Laufbandes, um sicherzustellen, dass sie korrekt funktionieren. Überprüfen Sie den Motor, achten Sie auf merkwürdige Geräusche und einen verbrannten Geruch. Tauschen Sie ggf. den Motor aus.
E06: Motor-Störung	Das Motorkabel ist nicht angeschlossen oder der Motor ist beschädigt.	Überprüfen Sie, ob der Motor angeschlossen ist. Wenn das Kabel beschädigt ist, müssen Sie es austauschen. Wenn das Problem nicht behoben wurde, müssen Sie möglicherweise den Motor austauschen.
E08: Bedienfeld-Störung	Die Steuerplatine ist nicht angeschlossen.	Überprüfen Sie die oberen und mittleren Kabel, um zu sehen, ob die Steuerplatine angeschlossen ist. Wenn das Kabel beschädigt ist, müssen Sie es austauschen. Wenn das Problem nicht behoben wurde, müssen Sie möglicherweise die Steuerplatine austauschen.
E10: Motor-Störung	Der Motor ist beschädigt oder ein beweglicher Teil des Laufbandes klemmt und der Motor kann sich nicht richtig drehen.	Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Laufbandes, um sicherzustellen, dass sie korrekt funktionieren. Tauschen Sie ggf. den Motor aus.



WICHTIGE INFORMATIONEN

WARNUNG

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt und erhalten Sie eine vollständige körperliche Untersuchung, bevor Sie das Gerät zu benutzen beginnen. Bitte keine häufigen und heftigen Übungen ohne Erlaubnis des Arztes. Bitte beenden Sie die Benutzung und wenden Sie sich an Ihren Arzt wenn Sie sich beim Training unwohl fühlen. Das Produkt soll ordnungsgemäß benutzt werden. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Training genau durch.

Bitte halten Sie Kinder und Haustiere fern, wenn das Gerät unbeaufsichtigt oder im Leerlauf ist.

Tragen Sie bitte passende Kleidung einschließlich Turnschuhen. Bitte lockern Sie Ihre Kleidung nicht während der Übung, um zu verhindern, dass sie sich etwa im Gerät verfängt.

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern angezogen sind, wenn Sie das Gerät benutzen.

Warten Sie das Laufband regelmäßig, um es in gutem Zustand zu halten.

VOR GEBRAUCH

Wie Sie Ihren Übungsplan starten sollten, hängt von Ihrem körperlichen Zustand ab. Wenn Sie seit Jahren nicht geübt oder deutliches Übergewicht haben, sollten Sie nach und nach die Trainingszeit steigern, etwa ein paar Minuten pro Woche.

Am Anfang sollten Sie nur für ein paar Minuten im angezielten Herzfrequenz-Bereich üben. Wie auch immer, Ihre Aerobic Fitness wird sich in etwa 6-8 Wochen verbessern. Verlieren Sie nicht den Mut, wenn es etwas mehr Zeit braucht. Es ist sehr wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren. Eines Tages werden Sie in der Lage sein, kontinuierlich für 30 Minuten zu üben.

1. Fragen Sie Ihren Arzt vor dem Üben oder Training. Bitten Sie den Arzt, Ihren Trainings- und Ernährungsplan zu überprüfen, sowie Ihnen Anregungen zu Ihrem Übungsplan zu geben.
2. Setzen Sie Ihre Übungsziele nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, um sicherzustellen, dass der Plan praktikabel ist, und starten Sie Ihren Übungsplan mit Muße.
3. Sie können einige Aerobic-Übungen in den Übungsplan einbauen, wie Wandern, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Reiten. Prüfen Sie Ihren Puls regelmäßig. Wenn Sie keinen elektronischen Herzschlagmonitor haben, wenden Sie sich an den Arzt, wie Sie den Puls korrekt mit der Hand vom Handgelenk oder Hals messen. Zusätzlich müssen Sie die Ziel-Herzfrequenz festlegen auf der Basis Ihres Alters und der körperlichen Verfassung.
4. Trinken Sie genug Wasser während einer Übung. Sie müssen durch Überanstrengung verlorenes Wasser ergänzen, um Austrocknung zu verhindern.
5. Vermeiden Sie Eiswasser oder kalte Getränke. Die Temperatur von Trinkwasser oder Getränk sollte Raumtemperatur haben.
6. Beobachten Sie Ihren Puls.

MESSEN SIE DEN PULS

Um festzustellen, ob Ihr Herzschlag im Herzfrequenzbereich ist, müssen Sie zuerst wissen, wie Sie die Herzfrequenz messen. Der einfachste Weg ist die Messung des Pulses der Carotis-Arterien zwischen Trachea und Nackenmuskeln auf beiden Seiten des Halses. Zählen Sie die Anzahl der Pulsschläge in 10s und multiplizieren Sie die Anzahl der Schläge mit 6, um einen Herzschlag pro Minute zu erhalten.

APPLICATIESOFTWARE (APP)

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

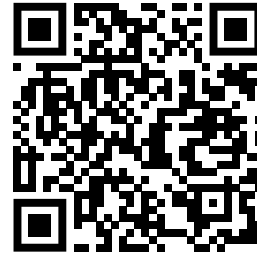
Android



Kinomap



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

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

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

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

Android



FitShow



iOS





Recyclingcyclus

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

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

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



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

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

DECLARATION OF CONFORMITY

Unter folgendem Link
finden Sie die Konformitätserklärung:

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

https://service.innovamaxx.de/fx300_conformity



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

InnovaMaxx GmbH
Allee der Kosmonauten 33 C-G
12681 Berlin



+49 30 220 663 569



service@innovamaxx.de



<http://www.sportstech.de>