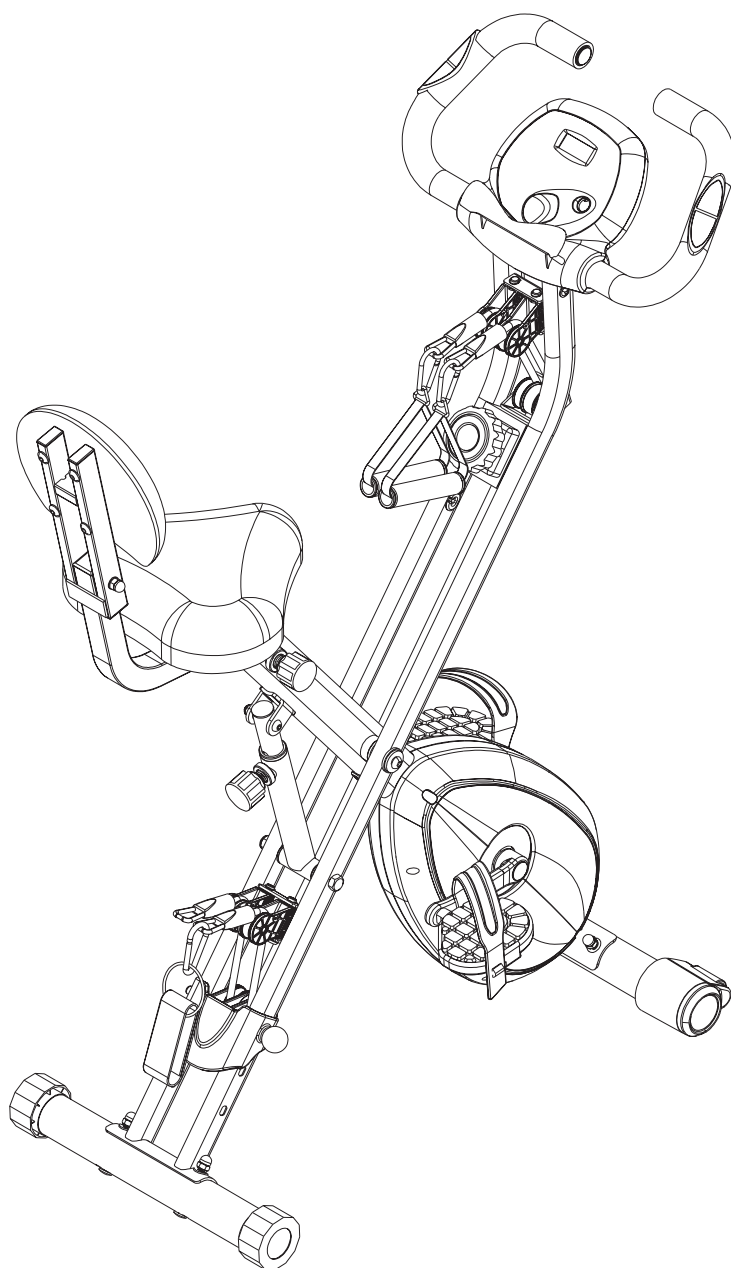




SPORTSTECH

X150



DE

EN

ES

FR

IT

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

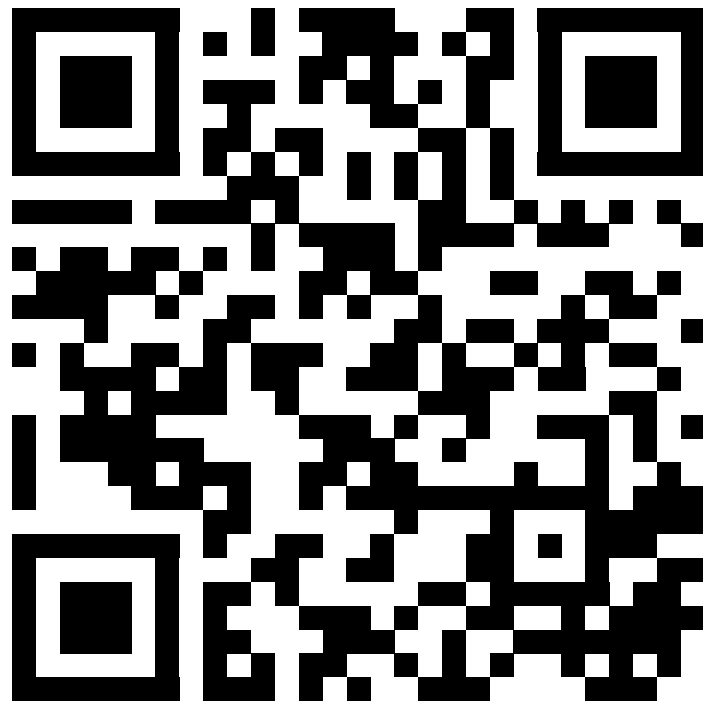
Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau
Benutzung
Abbau



In 3 einfachen Schritten zum schnellen
und sicheren Start:

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



Link zu den Videos:
www.sportstech.de/qr/x150.html

Sehr geehrter Kunde,

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

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



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

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
2. CHECK LISTE	7
3. MONTAGEANLEITUNG	9
4. EXPLOSIONSZEICHNUNG	12
5. TEILELISTE	13
6. COMPUTER BEDIENUNGSANLEITUNG	15
6.1. BLUETOOTH-FUNKTIONEN	15
6.2. SMARTPHONE-APP BEDIENUNGSANLEITUNG	16
6.3. FUNKTIONEN DES COMPUTERS	18
7. TRAININGS-PULSWERTE	19
8. AUFWÄRMÜBUNGEN	20

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

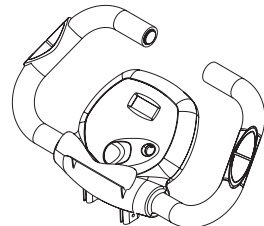


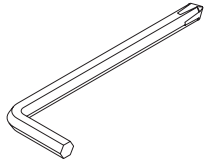
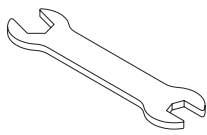
BITTE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG AN EINEM SICHEREN PLATZ AUFBEWAHREN.

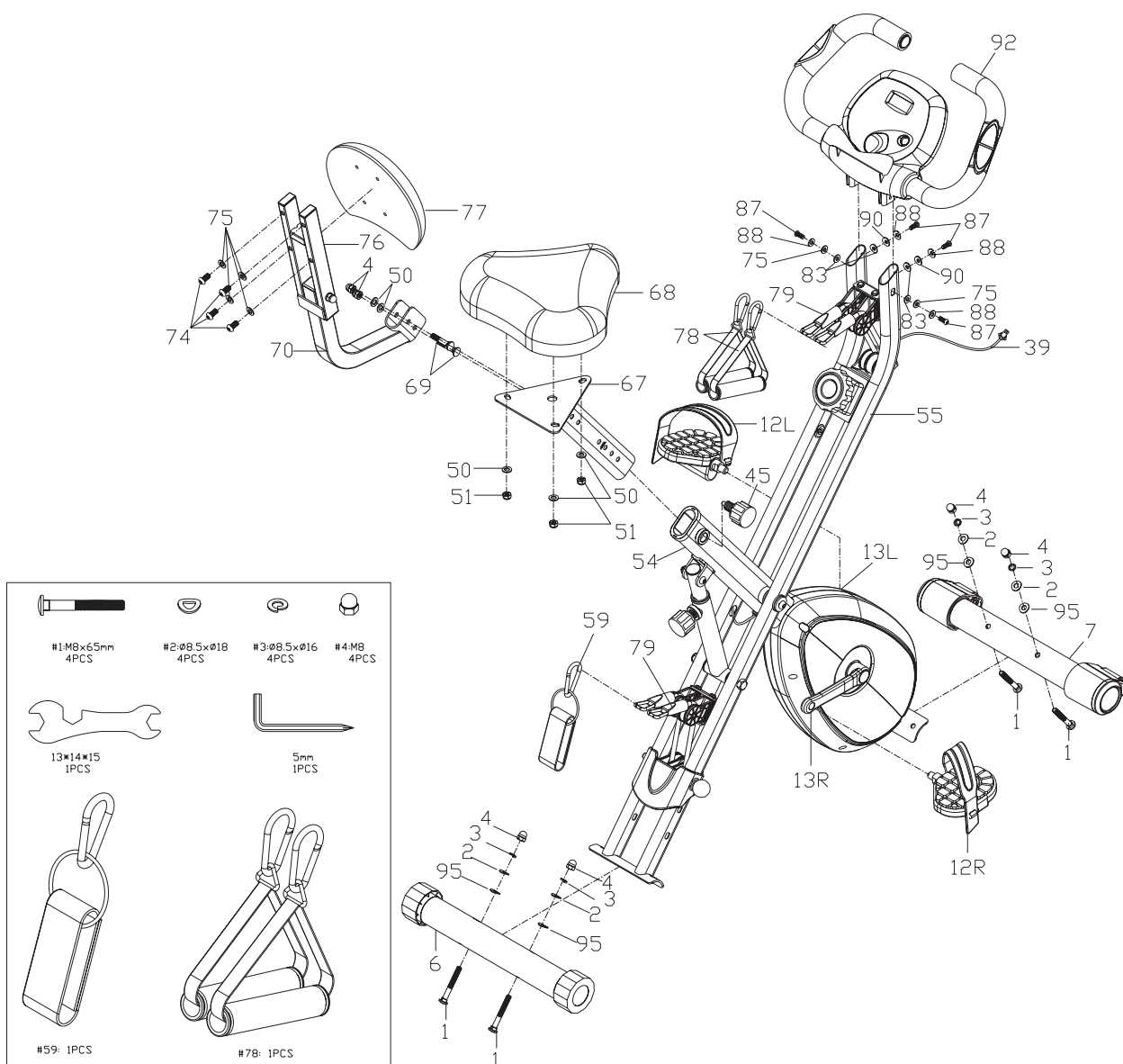
- 1.** Es ist wichtig, vor der Montage und Nutzung des X Bikes das gesamte Handbuch zu lesen. Sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das X Bike ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung zu gewährleisten, dass alle Benutzer des X Bikes über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind.
- 2.** Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen haben, welche ein Risiko für die Gesundheit und Sicherheit sein könnten oder verhindern, dass Sie das Gerät richtig verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
- 3.** Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn einer dieser Umstände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- 4.** Kinder und Tiere stets vom Gerät fern halten. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- 5.** Das Gerät auf einen festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzdecke für Ihren Fußboden oder Teppich stellen. Zur Sicherheit sollte das Gerät mindestens 0,5 Meter Freiraum rundherum haben.
- 6.** Bevor Sie das Gerät verwenden, überprüfen Sie, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- 7.** Das Sicherheitsniveau des X Bikes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- 8.** Verwenden Sie das X Bike immer wie angegeben. Wenn Sie während der Montage oder Überprüfung defekte Komponenten am Gerät finden, oder wenn Sie während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, hören Sie mit dem Training auf. Das Gerät nicht verwenden, bis das Problem behoben wurde.
- 9.** Tragen Sie geeignete Kleidung während der Nutzung des X Bikes. Vermeiden Sie das Tragen weiter Kleidung, die im X Bike hängen bleiben kann oder die Bewegung einschränken oder verhindern kann.

10. Höchstgewicht des Nutzers 100 kg. Nur für den Heimgebrauch.
11. Das Gerät ist für den therapeutischen Einsatz nicht geeignet.
12. Beim Heben oder Bewegen des X Bikes Vorsicht walten lassen. Verwenden Sie immer die richtige Hebetechnik und/oder holen Sie sich Hilfe.

2. CHECK LISTE

Nr	Beschreibung	Anz	Skizze		
55 / 15 / 13 / 79 / 24	Hauptrahmen / Ketten-Abdeckung / Kurbel / Seil	1			
67	Sitzstütze	1			
70 / 73 / 50 / 4	Rückenlehnenstütze / Schraube Unterlegscheibe / Mutter	1 Set			
92 / 89 / 91 / 86	Lenker / Schaumstoff / Handpuls-Sensor / Computer	1			
6 / 5	Stabilisator hinten mit einstellbarer Abschlusskappe	1			
7 / 8	Stabilisator vorne mit Transporträdern	1			
12 L	Pedal	1			
12 R	Pedal	1			
77	Rückenlehne	1			
68 / 50 / 51	Sitz / Unterlegscheibe / Nylonmutter	1 Set			
1	M8 Inbusschraube	4			
2	M8x1.2mm Gewölbte Federscheibe	4			

Nr	Beschreibung	Anz	Skizze	
3	M8 Federring	4		
4	M8 Hutmutter	4		
95	PVC Unterlegscheibe	4		
45	Knopf	1		
59	Ziehgriff	1		
78	Handgriff	2		
				



3. MONTAGEANLEITUNG

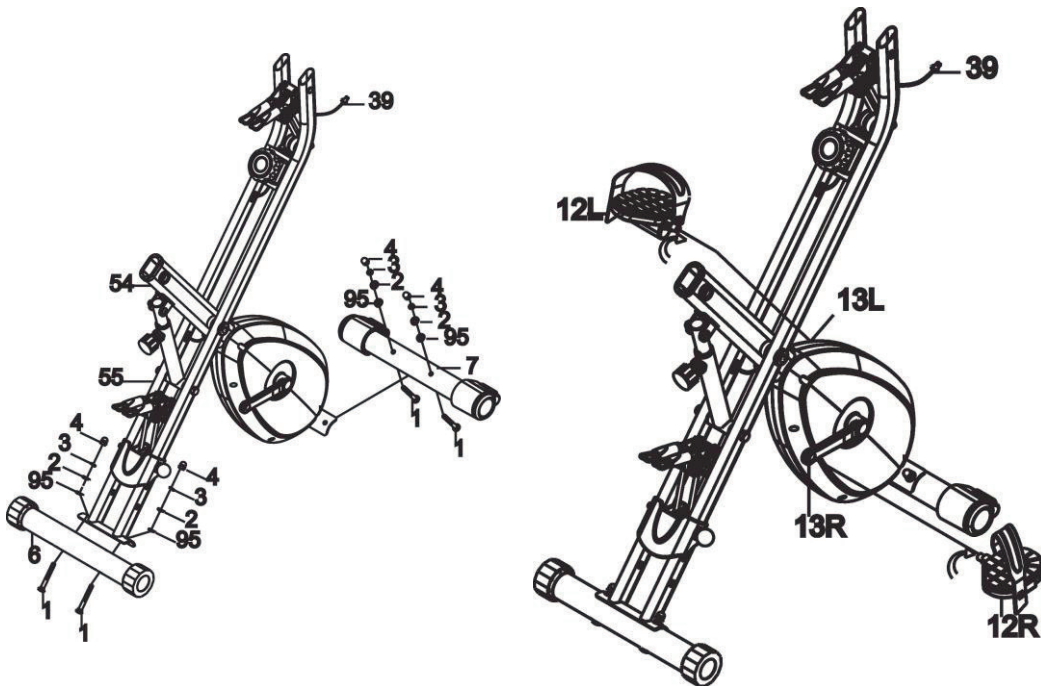


Nehmen Sie alle Teile Ihres Rades aus dem Karton und legen Sie sie vorsichtig auf dem Boden ab. Der Zusammenbau Ihres Rades ist einfach. Befolgen Sie diese Anweisungen bitte sorgfältig, und es sollte etwa 15 bis 20 Minuten dauern.

Schritt 1 BEFESTIGEN SIE DIE STABILISATOREN

Ziehen Sie den Auslöseknopf (45) aus dem gefalteten Hauptrahmen (1), und beginnen Sie damit, diesen auszuklappen sowie dann den Stift (40) in das dafür vorgesehene Loch des geöffneten Hauptrahmens (1) einzubringen.

- Verbinden Sie den hinteren Stabilisator (6) mit seinen 2 verstellbaren Abschlusskappen (5) mit dem geschweißten Winkelträger der Quertraverse des Hauptrahmens (55) und befestigen Sie ihn mit 2 PVC-Unterlegscheiben (95), 2 gewölbten Federscheiben (2), Federring (3), 2 Schloss-Schrauben (1) und 2 Hutmuttern (4).
- Verbinden Sie den vorderen Stabilisator (7) mit seinen zwei Transporträdern (8) mit dem geschweißten Winkelträger der Quertraverse des Hauptrahmens (55) und befestigen Sie ihn mit 2 PVC-Unterlegscheiben (95), 2 gewölbten Federscheiben (2), Federring (3), 2 Schloss-Schrauben (1) und 2 Hutmuttern (4).
- Achten Sie darauf, dass Sie jedes Teil sicher befestigen.

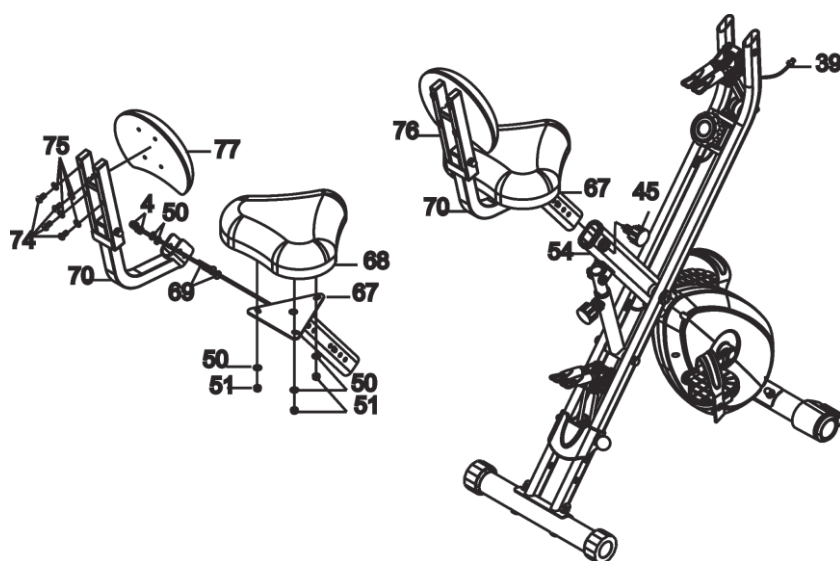


Schritt 2 BEFESTIGEN SIE DIE PEDALE

- Befestigen Sie jedes Pedal (12R & 12L) an der Kurbel. Pedal „R“ an der rechten Seite der Kurbel montieren, Pedal „L“ an der linken Seite: Beachten Sie die Markierung „R“ bzw. „L“ (rechts und links) auf den Pedalen (12R & 12L) und der Kurbel.
HINWEIS: Das rechte Pedal „R“ sollte im Uhrzeigersinn eingeschraubt werden. Das linke Pedal „L“ sollte entgegen dem Uhrzeigersinn eingeschraubt werden.
- Befestigen Sie die Pedalriemen an den Pedalen (12R & 12L).
HINWEIS: Stellen Sie die Pedalriemen entsprechend Ihrer Fuß/Schuh-Größe mittels der 4 verstellbaren Löcher ein.

Schritt 3 BEFESTIGEN SIE DEN SITZ UND DEN SITZHALTER

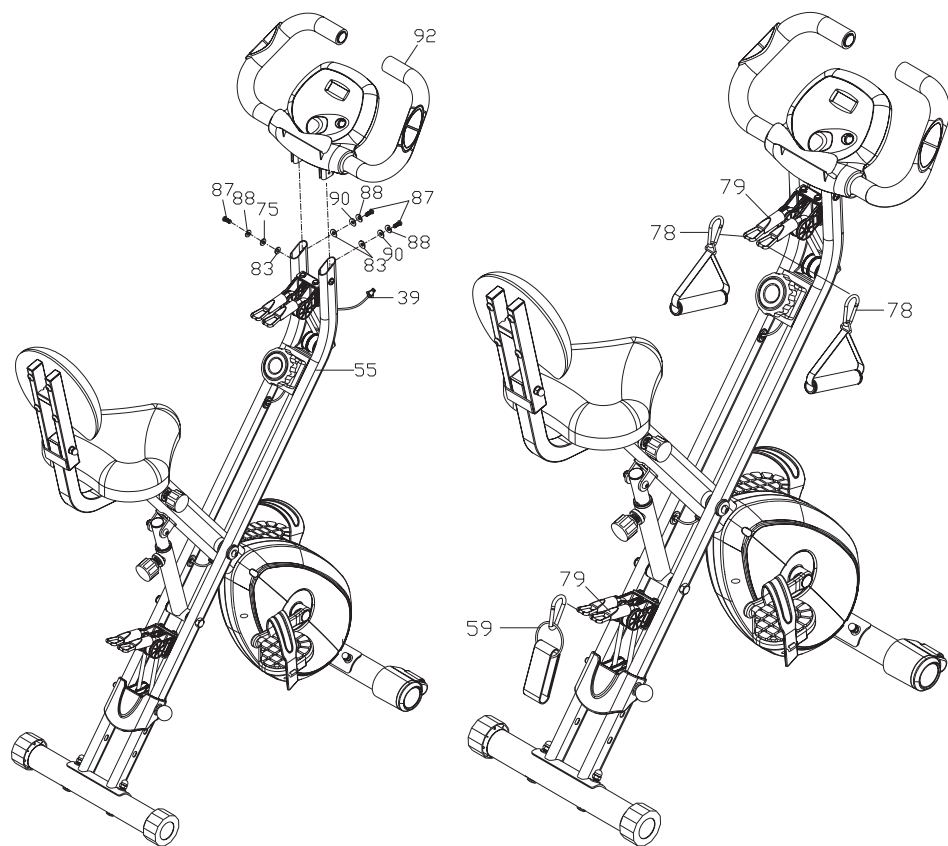
- Entfernen Sie die vormontierten Nylonmutter (51) und Unterlegscheiben (50) von der Rückseite des Sitzes (67). Verbinden Sie den Sitz (67) mit der oberen Sitzstütze (67) und befestigen ihn mit Nylonmutter (51) und Unterlegscheibe (50).
- Bringen Sie das Sitzstütze (67) in den Hauptrahmen (55) ein und sichern es in der richtigen Position mit dem Sitzhalter-Schnellentriegelungsknopf (45). Stellen Sie die Höhe des Sitzes ein, indem Sie das passende Loch in der Sitzstütze wählen.
- Bringen Sie die Rückenlehnenstütze (70) in die Sitzstütze (67) ein und befestigen sie mit 2 Schloss-Schrauben (69), 2 Unterlegscheiben (50) und zwei Kopfmutter (4).
- Befestigen Sie die Rückenlehne mit 4 Unterlegscheiben (75) und vier Schrauben (74).



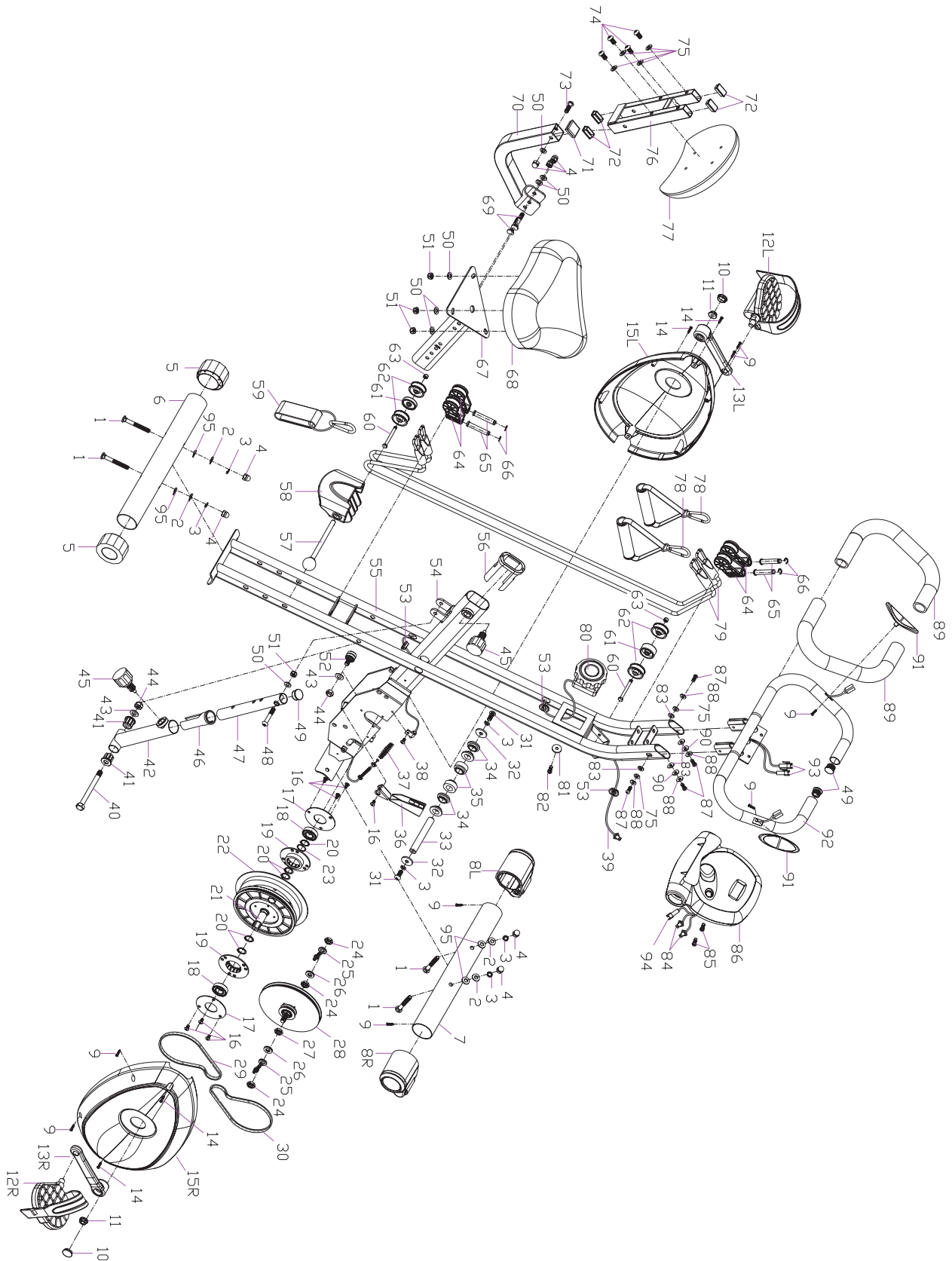
Schritt 4 BEFESTIGEN SIE DEN LENKER UND DEN COMPUTER

- Entfernen Sie die vormontierten 4 Schrauben (87) und 2 Unterlegscheiben (75), 2 gewölbten Federscheiben (90), PVC-Unterlegscheibe (83) und Federring (88) unten vom Lenker (92).
- Fügen Sie den Lenker (92) mit den zwei Handpuls-Sensoren (91) in das vordere Aufnahmerohr (55) ein, und machen Sie Schraube (87), Unterlegscheibe (75) und gewölbte Federscheibe (90), Federring (90) und PVC-Unterlegscheibe (83) fest.
- Achten Sie darauf, dass Sie jedes Teil sicher befestigen.
- Verbinden Sie das mittlere Kabel (39) und die Buchse des Messinstruments (86), und verbinden Sie das Handpuls-Kabel mit dem Messinstrument.

HINWEIS: Achten Sie darauf, dass der Draht nicht eingeklemmt wird, wenn Sie das Messgerät anschließen. Schließen Sie den Handgriff oben am Seil (79) an.



4. EXPLOSIONSZEICHNUNG

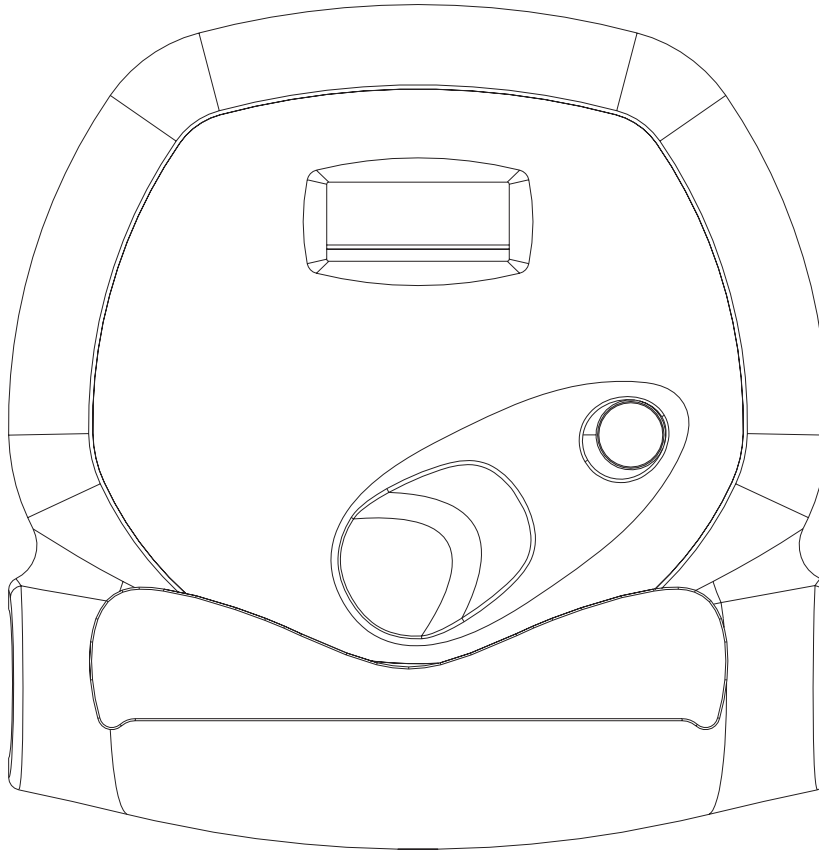


5. TEILELISTE

Nr	Beschreibung	Information	Anz	Nr	Beschreibung	Information	Anz
1	Schloss-Schraube	M8X65	4	25	Verstellbare Mutter		2
2	Gewölbte Federscheibe	Ø8.5xØ18	4	26	Unterlegscheibe	Ø10.5x20x2.0	2
3	Federring	Ø8.5xØ14	6	27	Mutter	M10x3.0	1
4	Kopfmutter	M8	7	28	Kleine Rolle	Ø14x94	1
5	Einstellbare Mutter	Ø50	2	29	Riemen	230J	1
6	Stabilisator hinten	Ø50x395mm	1	30	Riemen	220J	1
7	Stabilisator vorne	Ø50x395mm	1	31	Sechskantmutter	M8X20	2
8	Transportrad	Ø50	2	32	Grosse Unterlegscheibe	Ø8.5xØ24	2
9	Schraube	M4X20	8	33	Achse	Ø15x104	1
10	Kurbel-Adeckung	Ø23.5x8	2	34	Buchse	Ø20xØ25x10mm	4
11	Stopp- Mutter	M10	2	35	Buchse	Ø20xØ24x20mm	2
12	Pedal (L/R)	1/2"	2	36	Magnet	117x33	1
13	Kurbel (L/R)	5 inch	2	37	Feder		1
14	Schraube	M4X20	4	38	Schraube	M6x10	1
15	Ketten-Abdeckung (L/R)		2	39	Sensor		1
16	Schraube	M6x12	7	40	Bolzen	M10x110	1
17	Runde Platte	Ø74xØ30x1.5	2	41	Buchse	Ø28xØ10.5	2
18	Lager	6003Z	2	42	Verstellbare Stütze		1
19	Lager-Halterung	Ø35xØ74x12.5	2	43	Unterlegscheibe	Ø10.5xØ22	2
20	Ring	Ø17.5xØ20x1.0	5	44	Mutter	M10	2
21	Rolle		1	45	Knauf	M16	2
22	Magnet-Klammer	Ø152x1.3kg	1	46	Kappe	32x1.5/25x1.5	1
23	Gewölbte Federscheibe	Ø17.5xØ21x0.3	1	47	Verstellbare Stütze		1
24	Mutter	M10	3	48	Schraube	M8x48	1

Nr	Beschreibung	Information	Anz	Nr	Beschreibung	Information	Anz
49	Abschlusskappe	Ø25.4	4	73	Bolzen	M8X75	1
50	Unterlegscheibe	Ø8.5xØ18	4	74	Schraube	M6x40	4
51	Mutter	M8	6	75	Unterlegscheibe	Ø6.5xØ14	6
52	Knauf		7	76	Rückenlehnenstütze		1
53	Kappe	15x20	2	77	Rückenlehne		1
54	Hinterer Hauptrahmen		1	78	Zuggriffe		2
55	Vorderer Hauptrahmen		1	79	Zugseil	Ø6x1080mm	2
56	Kappe	30x60	2	80	Spanner		1
57	Stift	Ø10x116	8	81	Unterlegscheibe	Ø5.5xØ12	1
58	Abdeckung		2	82	Schraube	M5x50	1
59	Ziehgriff		2	83	PVC-Unterlegscheibe	M6	4
60	Sechskantschraube	M6X60	2	84	Sensorkabel		2
61	Rad	Ø34x16	2	85	Schraube	M5x12	2
62	Rad	Ø38x14	4	86	Computer		1
63	Mutter	M6	2	87	Schraube	M6X15	4
64	Halterung		7	88	Federscheibe	Ø6.5xØ14	4
65	Stift	Ø10x53	2	89	Schaumstoffgriff	Ø25.4	2
66	Rng	Ø10	2	90	Gewölbte Federscheibe	Ø6.5xØ14	2
67	Sitzstütze		2	91	Handpuls-Sensor		2
68	Sitz		5	92	Lenker		1
69	Bolzen	M8X45	1	93	Handpuls-Kabel		2
70	Rückenlehnenstütze		1	94	Sensor-Kabel		1
71	Kappe	30x30mm	1	95	PVC-Unterlegscheibe	M8	4
72	Kappe	15x30mm	3				

6. COMPUTER BEDIENUNGSANLEITUNG



6.1. BLUETOOTH-FUNKTIONEN

1. Arbeitsfrequenz: Der drahtlose Sender ist ein Bluetooth-4.0-Gerät. Die Arbeitsfrequenz ist 2,4 GHz.
2. Der Computer beginnt, die Zeitdauer der Bewegung zu erfassen und berechnet und erfasst die Geschwindigkeit, Entfernung sowie die durch die Bewegung verbrauchten Kalorien, sobald das Geschwindigkeitssignal empfangen wird. Die Daten werden per Bluetooth auf das Mobiltelefon übertragen und dem Benutzer über eine App angezeigt.
3. Um sicherzustellen, dass der Datensatz korrekt im Mobiltelefon erscheint, überträgt der drahtlose Sender die Daten des Benutzers an die Handy-App nur, wenn der Computer und das Mobiltelefon miteinander verbunden sind. Verbinden Sie zuerst die App mit dem Computer, bevor Sie das Sportgerät starten, um die Richtigkeit und Wirksamkeit der aufgezeichneten Daten in der Handy-App zu gewährleisten.
4. Der Computer geht in den Ruhemodus, wenn sie über 4 Minuten hinweg kein Geschwindigkeitssignal empfängt. Im Ruhemodus ist der Computer für das Mobiltelefon nicht erreichbar. In einer solchen Situation können Sie den Computer aktivieren, indem Sie das Sportgerät aktiv benutzen, und dann kann er vom Mobiltelefon wieder gefunden werden.

6.2 SMARTPHONE-APP BEDIENUNGSANLEITUNG

Sie können die App "Fitness Data" über den hier abgebildeten QR-Code herunterladen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 4.4 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 8.0 oder höher.

Bitte schalten Sie zuerst Ihre Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät an.

Android



iOS



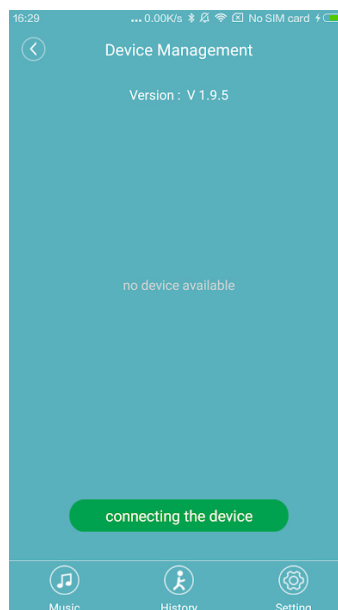
Android: Sie können im Google Play Store nach "Fitness Data" suchen, oder es über den QR-Code herunterladen.

iOS: Sie können im App Store nach "Fitness Data" suchen, oder es über den QR-Code herunterladen.

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.

Erste Schritte mit der App:



1. Nachdem Sie die APP heruntergeladen haben, klicken Sie auf das Symbol, um eine Verbindung herzustellen.

2. Sie sind nun erfolgreich verbunden.

6.3. FUNKTIONEN DES COMPUTERS

1. Funktionsknopf: Modus / Zurücksetzen

- Drücken zur Funktionsauswahl
- 6 Sekunden lang gedrückt halten, um die Eingabe für Zeit, Entfernung und Kalorien zurückzusetzen.

2. Funktionen und Operationen:

- 1. SCAN:** MODUS-Taste gedrückt halten bis " ▼ " auf der SCAN Position erscheint. Die Anzeige wechselt alle 6 Sekunden zwischen: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Wegstrecke, Kalorien, Puls.
- 2. TIME:** Zählt die Gesamtzeit vom Übungsbeginn bis zum Ende.
- 3. SPEED:** Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit.
- 4. DISTANCE:** Zählt die Entfernung vom Übungsbeginn bis zum Ende
- 5. ODOMETER:** Anzeige der gesamten Wegstrecke.
- 6. CALORIE:** Zählt die Kalorien vom Übungsbeginn bis zum Ende.
- 7. PULSE RATE:** MODUS-Taste drücken, bis " ▼ " auf der PULS Position erscheint.

Um Ihre Pulsfrequenz zu messen, legen Sie bitte Ihre Handflächen auf die beiden Kontaktflächen, und der Monitor wird nach 6 bis 7 Sekunden Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute auf dem LCD-Bildschirm anzeigen.

Anmerkung: Während des Prozesses der Pulsmessung, könnte durch den Moment des Berührens der Kontaktflächen der Messwert während der ersten 2 bis 3 Sekunden höher anzeigen als die wirkliche Pulsfrequenz ist, was sich sodann auf das normale Niveau einstellen wird. Der Messwert kann nicht als exakte Grundlage für medizinische Behandlung angesehen werden.



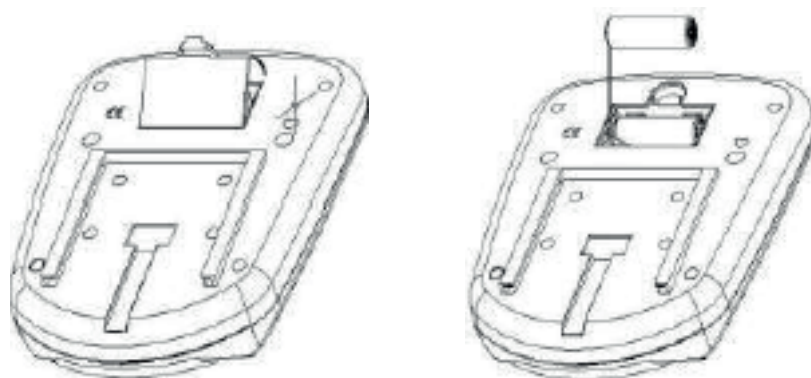
- 1.** Wenn die Anzeige schwach ist oder überhaupt keine Zahlen anzeigt, ersetzen Sie bitte die Batterien.
- 2.** Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn es für die Dauer von 4 Minuten kein Signal erhält.
- 3.** Das Display wird automatisch wieder aktiviert, sobald Sie mit dem Training beginnen.
- 4.** Das Display wird mit Trainingsbeginn automatisch die Berechnung starten, und die Berechnung wird 4 Sekunden nachdem Sie das Training beendet haben gestoppt.

Spezifikationen:

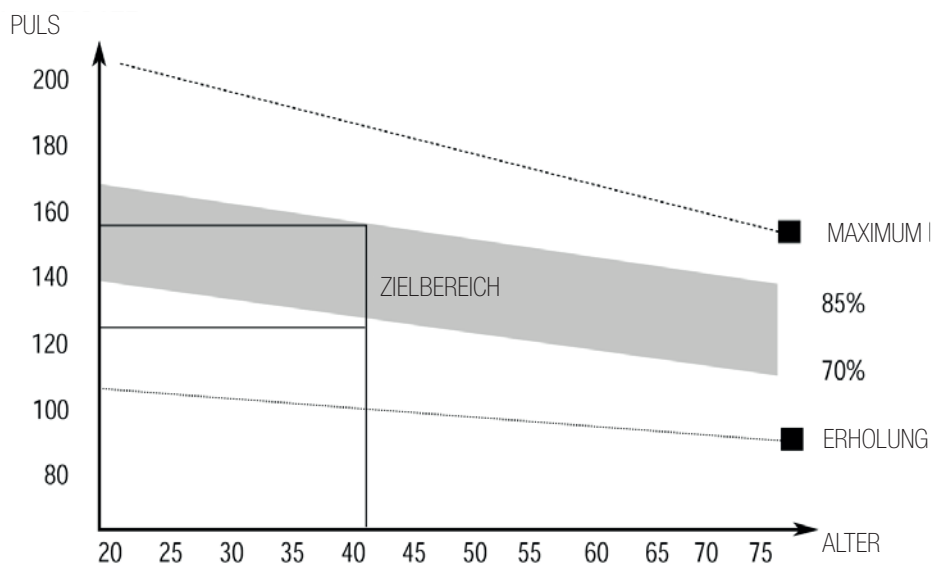
FUNKTION	AUTO SCAN	alle 6 Sekunden
	ZEIT	00:00'~99:59'
	GESCHWINDIGKEIT	0.1~99.9 KM/H
	DISTANZ	0.01~99.99 KM
	KALORIEN	0.1~999.9 kCAL
	WEGMESSER	0.1~999.9 KM
	PULS WERT	40~206 BPM
BATTERIEART		2x AAA Batterien
BETRIEBSTEMPERATUR		0°C ~ +40°C
LAGERTEMPERATUR		-10°C ~ +60°C

3. Ersetzen der Batterien:

Öffnen Sie die Batterieabdeckung an der Gehäuseunterseite, um die Batterien zu ersetzen.



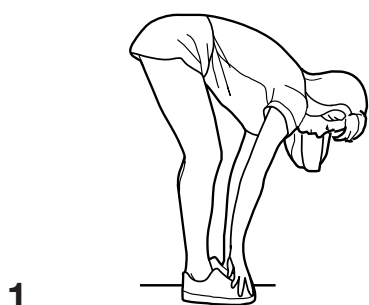
7. TRAININGS-PULSWERTE



8. AUFWÄRMÜBUNGEN



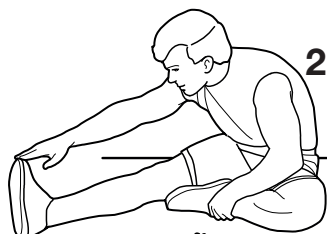
Aufwärmübungen sind wichtig, um die Muskeln für die Aktivität vorzubereiten und gleichzeitig das Verletzungsrisiko zu minimieren. Sie können sich aufwärmen während 5-10 Minuten in einem leichten/zügigen Geh-Tempo, bevor Sie anhalten und ein paar einfache Dehnungsübungen ausführen sollten. (Wie in den untenstehenden Abbildungen gezeigt)



1

Kniesehnen-Dehnung (stehend)

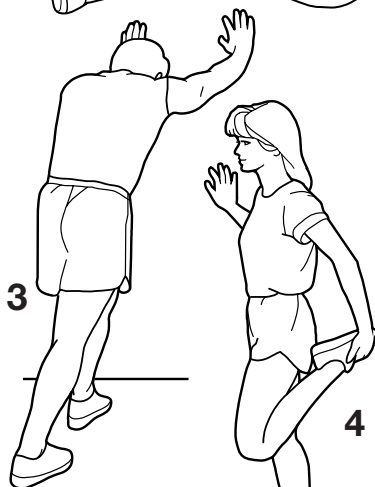
Halten Sie Ihre Knie leicht gebeugt und lehnen sich langsam nach vorne, Rücken und Schultern entspannt, bis Sie Ihre Zehen erreichen. Sie sollten die Spannung und leichte Beanspruchung in Ihren Kniesehnenmuskeln spüren. Behalten Sie die Stellung bei für 15 bis 20 Sekunden. 2-3 mal wiederholen.



2

Kniesehnen-Dehnung (sitzend)

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



3

Waden-Dehnung

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



4

Quadrizeps-Dehnung

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



5

Sartoriusmuskel-Dehnung (innere Muskeln der Oberschenkel)

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



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem Fall** über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.

Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

USER MANUAL

ENGLISH



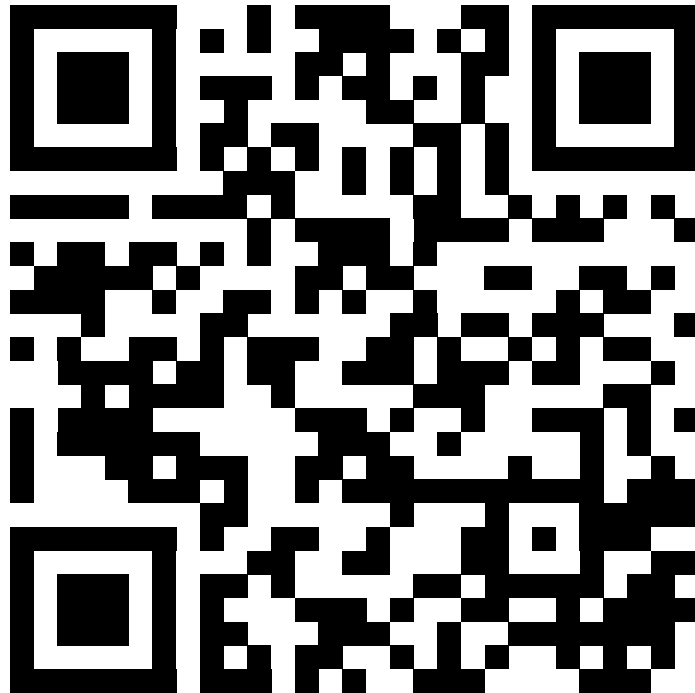
Our **video tutorials** for you!

construction
use
reduction



3 simple steps for a fast and safe start:

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



Link to the videos:
www.sportstech.de/qr/x150.html

Dear customer,

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

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



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

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

Errors and omissions excepted.



TABLE OF CONTENTS

1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION	26
2. CHECK LIST	27
3. ASSEMBLY INSTRUCTION	29
4. EXPLODED VIEW ASSEMBLY DRAWING	32
5. PART LIST	33
6. METER MANUAL	35
6.1. BLUETOOTH FUNCTIONS	35
6.2. CELL-PHONE APP OPERATING INSTRUCTIONS	36
6.3. FUNCTIONS OF THE ELECTRONIC WATCH	38
7. TRAINING PULSE RATE	39
8. WARM-UP EXERCISE	40

1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION

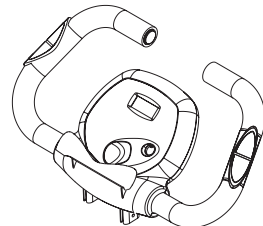


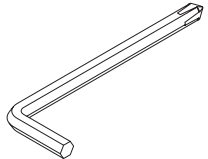
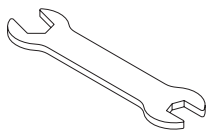
PLEASE KEEP THIS MANUAL IN A SAFE PLACE FOR REFERENCE.

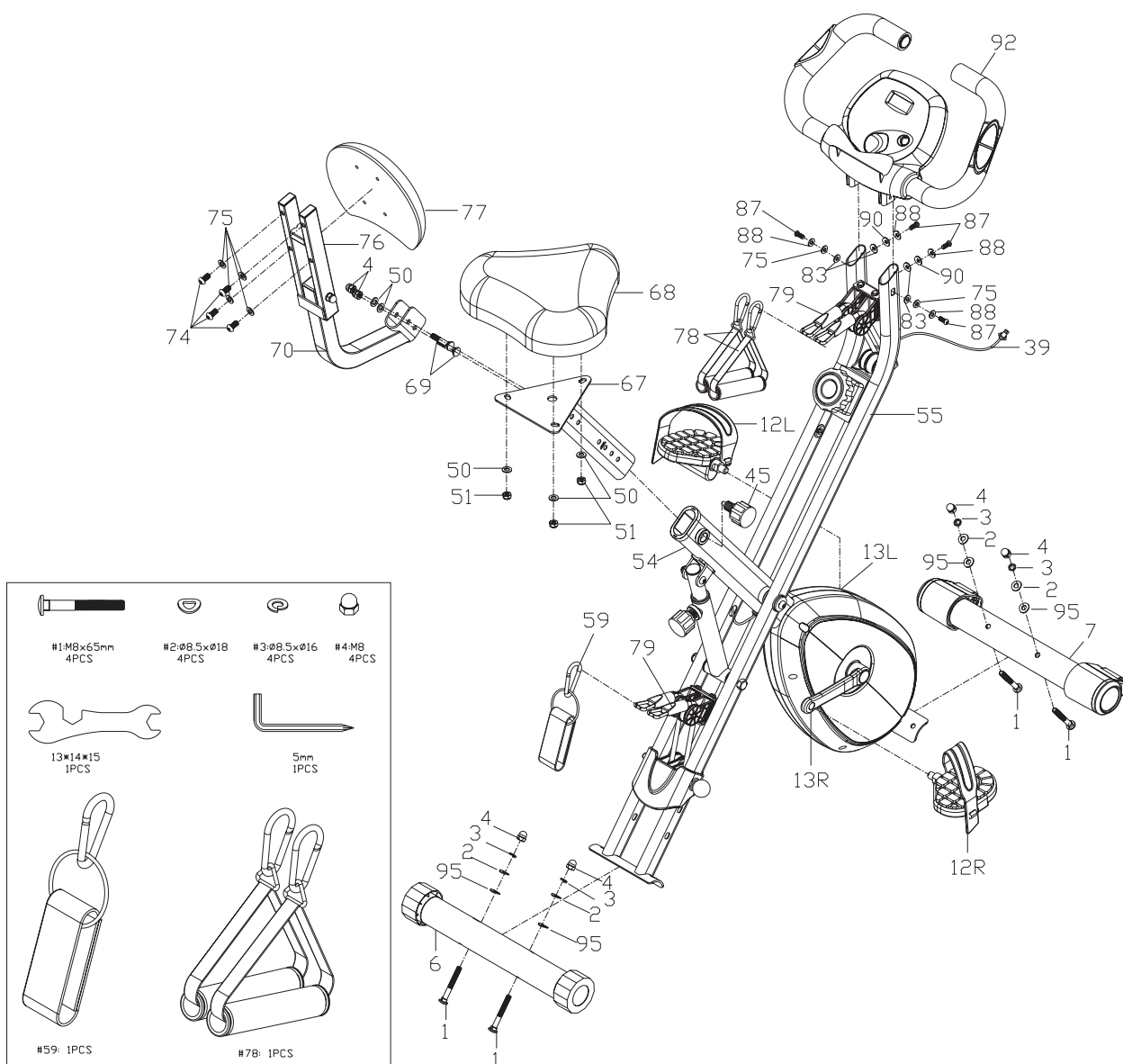
- 1.** It is important to read this entire manual before assembling and using the Confidence Folding X Bike. Safe and efficient use can only be achieved if the Confidence Folding X Bike is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the Confidence Folding X Bike are informed of all warnings and precautions.
- 2.** Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 3.** Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- 4.** Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- 5.** Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
- 6.** Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- 7.** The safety level of the Confidence Folding X Bike can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 8.** Always use the Confidence Folding X Bike as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- 9.** Wear suitable clothing whilst using the Confidence Folding X Bike. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the Confidence Folding X Bike or that may restrict or prevent movement.

10. Maximum weight of user 100kg, home use only.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the Confidence Folding X Bike. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

2. CHECK LIST

Nr	Description	Qty	Scetch		
55 / 15 / 13 / 79 / 24	Main frame / chain cover / crank / rope	1			
67	Seat tube	1			
70 / 73 / 50 / 4	Back rest tube / bolt / flat washer / nut	1 set			
92 / 89 / 91 / 86	Handlebar / foam / hand pulse / meter	1			
6 / 5	Rear stabilizer w / adjustable end cap	1			
7 / 8	Front stabilizer w / transport wheels	1			
12 L	Pedal	1			
12 R	Pedal	1			
77	Backrest	1			
68 / 50 / 51	Seat / flat washer / nylon nut	1 set			
1	M8 Allen head screw	4			
2	M8x1.2mm Curved washer	4			

Nr	Description	Qty	Scetch	
3	M8 Spring washer	4		
4	M8 Cap nut	4		
95	PVC Washer	4		
45	Knob	1		
59	Lat pull handle	1		
78	Handle grip	2		
				



3. ASSEMBLY INSTRUCTION

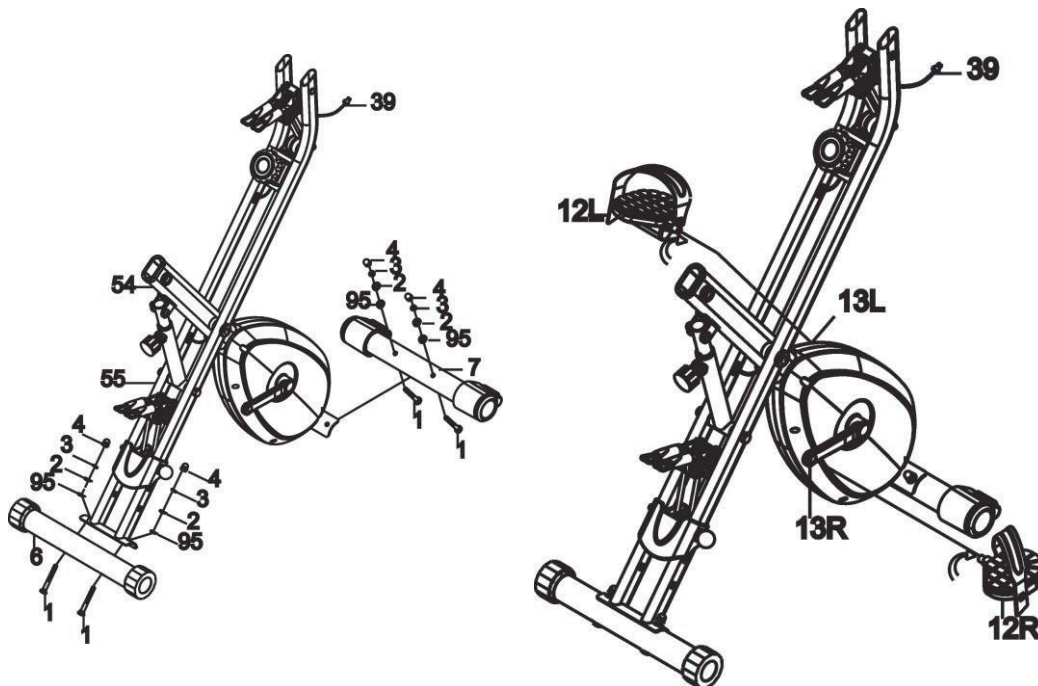


Remove all the part of your cycle from the carton and place them to the floor carefully. Assembling your cycle is simple. Follow these instructions carefully and it should take you around 15-20 minutes.

Step 1 ATTACH THE STABILIZERS

The release knob (45) from the folded main frame (1) in the unplug, and then start open the machine, and attach pin (40) into the hole after the main frame (1) open.

- Attach rear stabilizer (6) with 2 adjustment end caps (5) to the welded cross bar bracket of main frame (55) and fasten with 2 pvc washer (95), 2 curved washers (2), spring washer (3), 2 carriage bolts(1) and 2 cap nuts (4).
- Attach front stabilizer (7) with 2 transportation wheels (8) to the welded cross bar bracket of main frame (55) and fasten with 2 pvc washer (95), 2 curved washers (2), spring washer (3), 2 carriage bolts (1) and 2 cap nuts (4).
- Fasten each one piece tightly.



Step 2 ATTACH THE PEDAL

- Assemble each pedal (12R&12L) to the crank . Pedal "R" assemble with crank right side , Pedal "L" assemble with crank left side : See the mark „R“ & „L“(right and left) on the pedals (126R&12L) and crank.

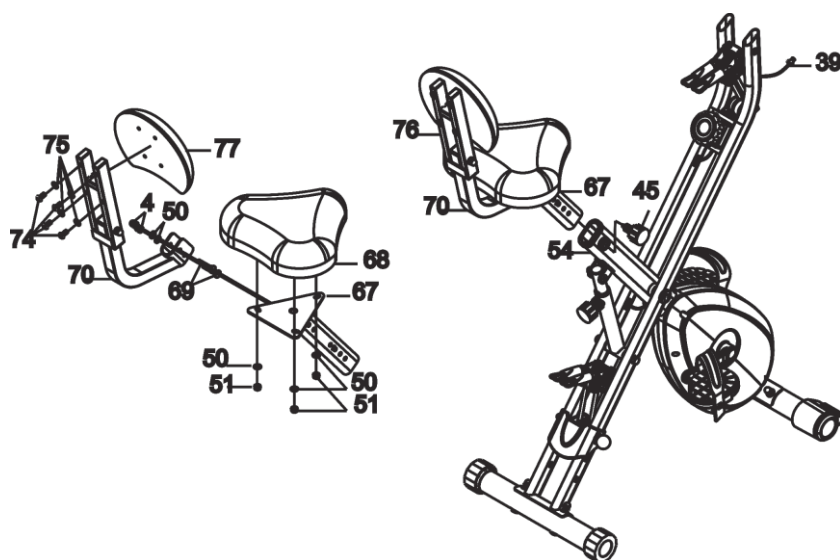
NOTE: The right pedal „R“ should be threaded on clockwise. The left pedal „L“ should be threaded on counter-clockwise.

- Attach the pedal straps to the pedals (12R&12L).

NOTE: Adjust the pedal straps to meet your foot/shoes size by 4 adjustable holes.

Step 3 ATTACH THE SEAT AND SEAT POST

- Remove the pre-assembled nylon nuts (51) and flat washer (50) from back of the seat (67). Fix the seat (67) with the top seat tube (67) and fasten with nylon nut (51) and flat washer (50).
- Attach seat tube (67) into the main frame (55) and secure in right position with the seat post quick release knob (45). Adjust the height of seat by choosing the hole of seat tube.
- Attach back seat tube (70) into the seat tube (67) fasten with 2 carriage bolt (69), 2 flat washer (50) and 2 head nut (4).
- Fix the backrest fasten with 4 flat washer (75) and 4 bolt (74).

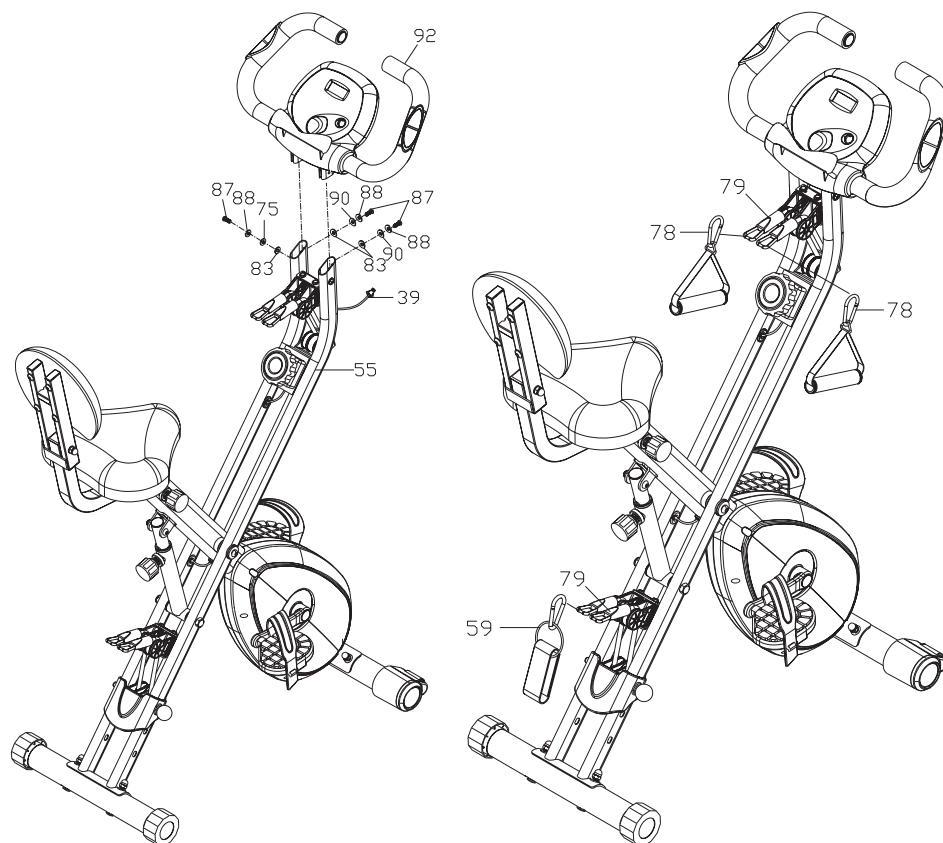


Step 4

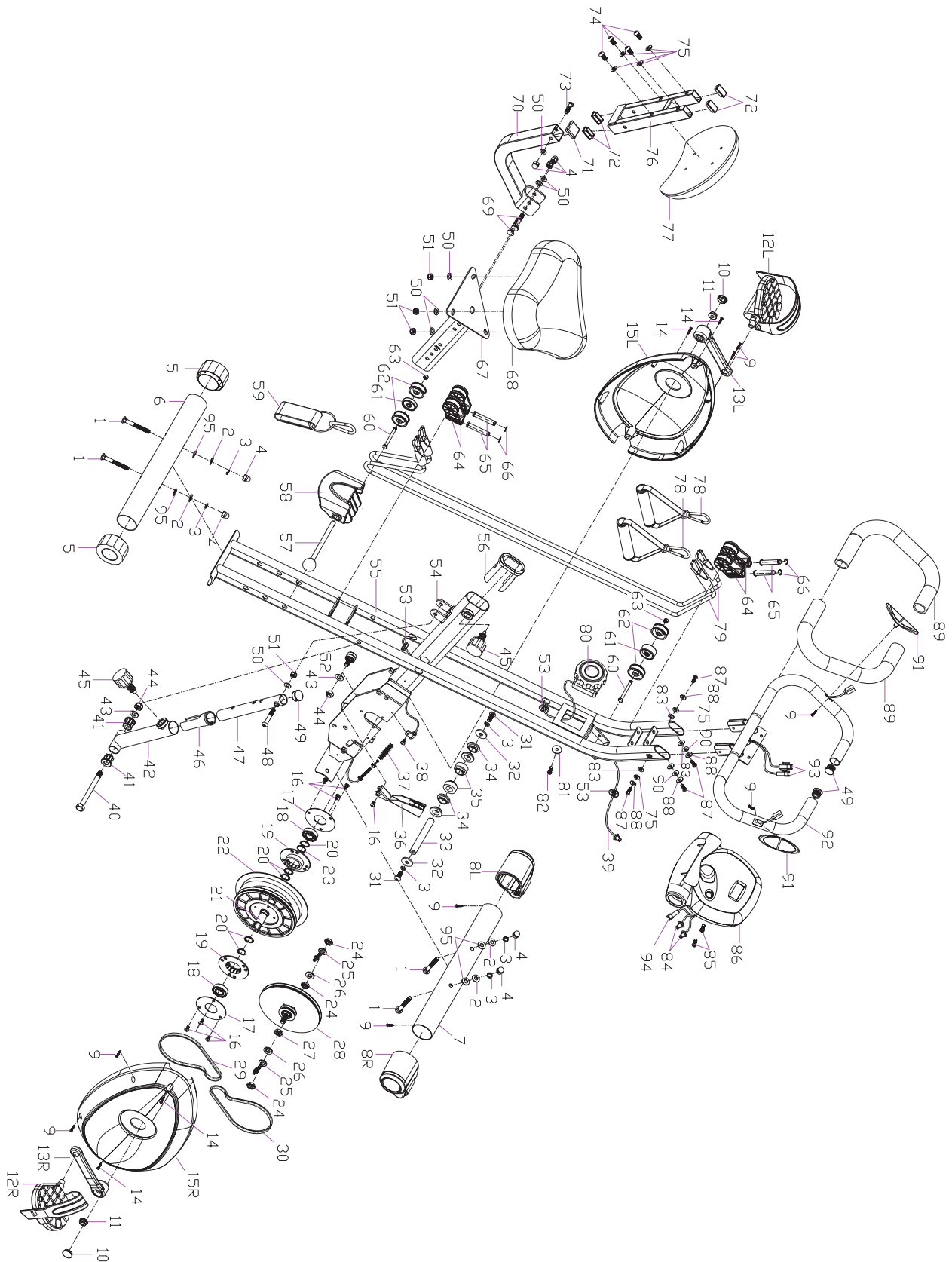
ATTACH HANDLEBAR AND METER

- Remove the pre-assembled 4 bolt (87) and 2 flat washer(75) ,2 curved washer (90), pvc washer (83) and spring washer (88) . from low of the handlebar (92).
- Put handlebar (92) with 2 hand pulse (91), grip to the front post tube (55) and fasten bolt (87) ,flat washer (75) and curve washer (90), spring washer (90) and pvc washer (83).
- Fasten each one piece tightly.
- Connect the middle meter WIRE (39) and the jack of meter (86), and connect the hand pulse wire with meter (86).

NOTE: TAKE CARE to ensure that the wire does not get trapped when you attach the meter. Connect handle grip to top of rope (79).



4. EXPLODED VIEW ASSEMBLY DRAWING

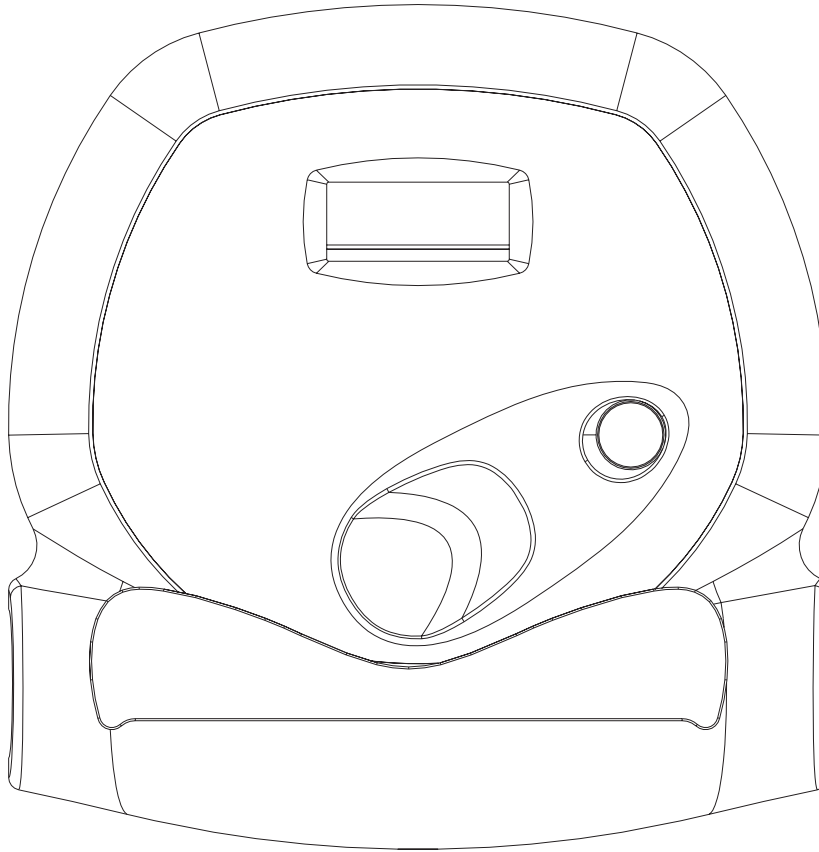


5. PART LIST

No	Description	Information	Qty	No	Description	Information	Qty
1	Carriage bolt	M8X65	4	25	Adjustable nut		2
2	Curved washer	Ø8.5xØ18	4	26	Flat washer	Ø10.5x20x2.0	2
3	Spring washer	Ø8.5xØ14	6	27	Nut	M10x3.0	1
4	Head nut	M8	7	28	Small pulley	Ø14x94	1
5	Adjustable nut	Ø50	2	29	Belt	230J	1
6	Rear stabilizer	Ø50x395mm	1	30	Belt	220J	1
7	Front stabilizer	Ø50x395mm	1	31	Hex nut	M8X20	2
8	Front transferwheel	Ø50	2	32	Big flat washer	Ø8.5xØ24	2
9	Screw	M4X20	8	33	Axle	Ø15x104	1
10	Crank cover	Ø23.5x8	2	34	Bushing	Ø20xØ25x10mm	4
11	Stop nut	M10	2	35	Bushing	Ø20xØ24x20mm	2
12	Pedal(L/R)	1/2"	2	36	Magnetic	117x33	1
13	Crank(L/R)	5 inch	2	37	Spring washer		1
14	Screw	M4X20	4	38	Screw	M6x10	1
15	Chain cover(L/R)		2	39	Sensor		1
16	Screw	M6x12	7	40	Bolt	M10x110	1
17	Round plate	Ø74xØ30x1.5	2	41	Bushing	Ø28xØ10.5	2
18	Bearing	6003Z	2	42	Adjustable set		1
19	Bearing bracket	Ø35xØ74x12.5	2	43	Flat washer	Ø10.5xØ22	2
20	Ring	Ø17.5xØ20x1.0	5	44	Nut	M10	2
21	Pulley		1	45	Release nut	M16	2
22	Magnetic bracket	Ø152x1.3kg	1	46	Cup	32x1.5/25x1.5	1
23	Curved washer	Ø17.5xØ21x0.3	1	47	Adjustable set		1
24	Nut	M10	3	48	Screw	M8x48	1

No	Description	Information	Qty	No	Description	Information	Qty
49	End cap	Ø25.4	4	73	Carriage bolt	M8X75	1
50	Flat washer	Ø8.5xØ18	4	74	Screw	M6x40	4
51	Nut	M8	6	75	Flat washer	Ø6.5xØ14	6
52	Press wheel		7	76	Back tube		1
53	Cap	15x20	2	77	Backrest		1
54	Rear main frame		1	78	Handle foam		2
55	Front main frame		1	79	Rope	Ø6x1080mm	2
56	Cap	30x60	2	80	Tension		1
57	Pin	Ø10x116	8	81	Flat washer	Ø5.5xØ12	1
58	Cover		2	82	Screw	M5x50	1
59	Lat pull handle		2	83	PVC Flat washer	M6	4
60	Hex bolt	M6X60	2	84	Sensor wire		2
61	Wheel	Ø34x16	2	85	Screw	M5x12	2
62	Wheel	Ø38x14	4	86	Meter		1
63	Nut	M6	2	87	Screw	M6X15	4
64	Bracket		7	88	Spring washer	Ø6.5xØ14	4
65	Pin	Ø10x53	2	89	Foam grip	Ø25.4	2
66	Rng	Ø10	2	90	Curved washer	Ø6.5xØ14	2
67	Seat tune		2	91	Hand pulse		2
68	Seat		5	92	handlebar		1
69	Carriage bolt	M8X45	1	93	Hand pulse wire		2
70	Backrest tube		1	94	Sensor wire		1
71	Cap	30x30mm	1	95	PVC Flat washer	M8	4
72	Cap	15x30mm	3				

6. METER MANUAL



6.1. BLUETOOTH FUNCTIONS

1. Working frequency: this wireless transmitter is a Bluetooth 4.0 device. Its working frequency is 2.4GHZ.
2. The Bluetooth electronic watch starts to record the time of movement and calculates and records the speed , distance and calorie consumed of the movement when speed signal is received. The data will be transmitted to the cell-phone via Bluetooth and displayed by APP for user.
3. To ensure the data record is real and effective at the cell-phone end, the wireless transmitter records and sends the data of the user to cell-phone APP only when Bluetooth electronic watch and the cell-phone are connected. First connect the APP to the Bluetooth electronic watch before starting the sports equipment to ensure the trueness and effectiveness of the data recorded in cell-phone APP.
4. The Bluetooth electronic watch will go into Sleep mode if it receives no speed signal input in 4 minutes. In Sleep mode, Bluetooth electronic watch is unavailable for cell-phone. In this situation, wake up the Bluetooth electronic watch by using the sports equipment and it can be found by the cell-phone again.

6.2 CELL-PHONE APP OPERATING INSTRUCTIONS

You can download the app "Fitness Data" via the QR code shown here. Mobile device requirement: Android 4.4 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 8.0 or higher. Please turn on the Bluetooth function on your device first.

Android



iOS

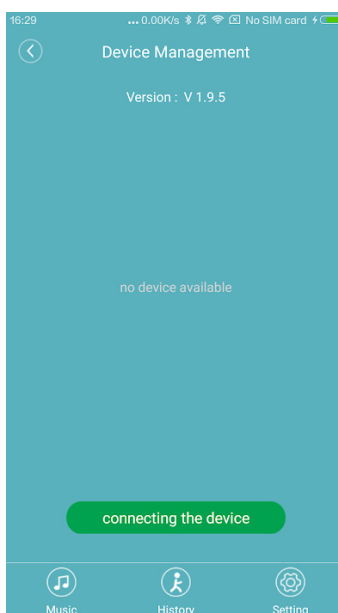


Android: You can search in the Google Play Store for "Fitness Data", or download via the QR Code.
iOS: You can search in the App Store for "Fitness Data", or download via the QR Code.

Notes on using the App:

As an Android user, please make sure that a check mark is placed under "Unknown sources" in "Settings -> Device security".

How to start the app:



1. After downloading APP, press the icon to connect.
2. You are now successfully connected.

6.3. FUNCTIONS OF THE ELECTRONIC WATCH

1. Function button:

Mode / Reset

- Press to select functions
- Press for 6 seconds to reset time, distance and calories.

2. Functions and operations:

1. SCAN: Press MODE button until “▼” appears at SCAN position, monitor will rotate through the following functions: time, speed, distance, odo, calorie and pulse, each display will be hold 6 seconds.

2. TIME: Count the total time from exercise start to end.

3. SPEED: Display current speed.

4. DISTANCE: Count the distance from exercise start to end.

5. ODOMETER: Monitor will display the total accumulated distance.

6. CALORIE: Count the total calories from exercise start to end.

7. PULSE RATE: Press MODE button until “▼” appears at PULSE position.

Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute(BPM) on the LCD after 6~7 seconds.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.



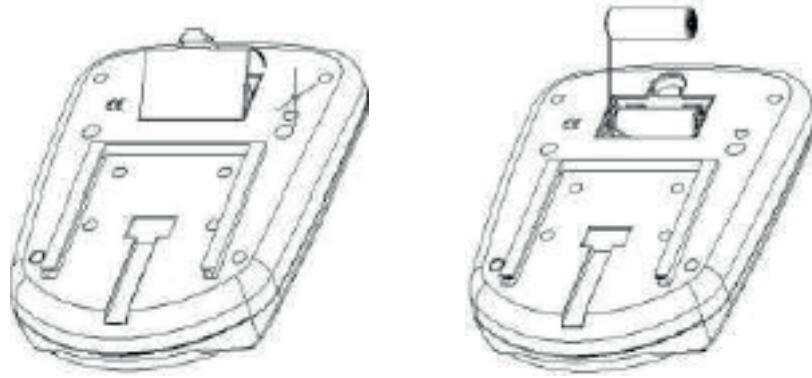
1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The display will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes.
3. The display will be auto powered on when starting to exercise.
4. The display will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds.

Specifications:

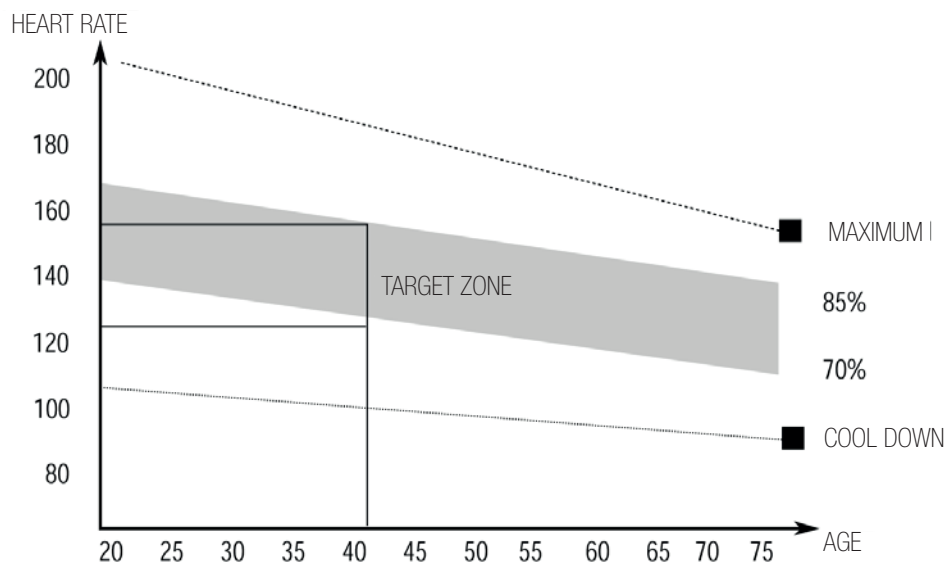
FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	0.1~99.9 KM/H
	DISTANCE	0.01~99.99 KM
	CALORIES	0.1~999.9 kCAL
	ODO	0.1~999.9 KM
	PULS RATE	40~206 BPM
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AAA or UM –4
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

3. How to replace the batteries:

Please open the battery cover from the bottom housing then replace the batteries.



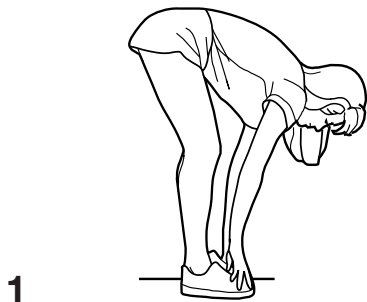
7. TRAINING PULSE RATE



8. WARM-UP EXERCISE

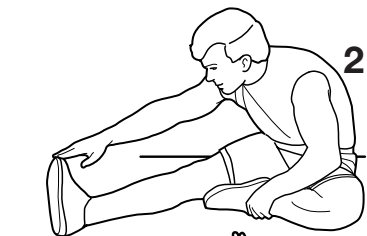


Warm up exercise is important in preparing the muscles for activity whilst minimising the risk of injury. You may choose to warm up with a light/brisk walking pace for 5-10 minutes before stopping and performing some simple stretches. (As shown in the pictures below).



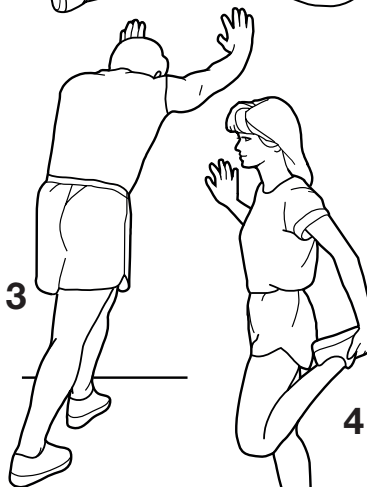
Hamstring Stretch (Standing)

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



Hamstrings Stretches (Seated)

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



Calf Stretches

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



Quadriceps Stretches

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



Sartorius (Inner Muscles of the Thigh) Muscle Stretches

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



European Disposal Directive 2002/96/EG

Never dispose your training device in your regular household waste.

Dispose the device only at a local or approved disposal. Take care of the currently applicable regulations. If you have doubts contact your local authorities for information about a correct and environment friendly disposal option.



batteries/rechargeable batteries

In accordance with the battery regulation you are legally obliged as an end user to return all used batteries. Disposal in the regular household waste is forbidden by law.

On the most batteries you will find the symbol which remember you about this regulation. Beside this symbol there is usually information about the contained heavy metal. Such heavy metals require an environment friendly disposal. As an end user you are legally obliged to submit used batteries at the appropriate collection point of your city or commercially.

If you have doubts contact your local authorities for information about a correct and environment friendly disposal option.

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

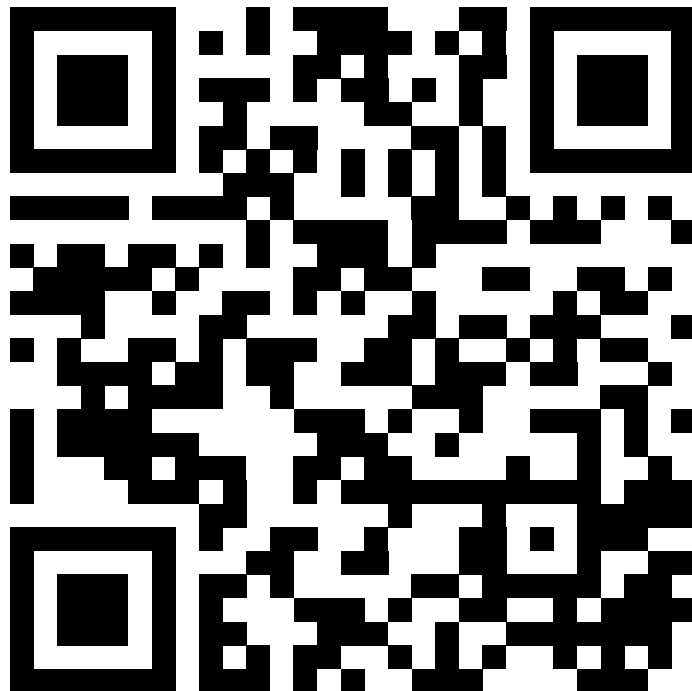
Nuestros **tutoriales en video**
para usted!

Construcción
Utilizar
Reducción



En 3 sencillos pasos para un arranque rápido y seguro:

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



Enlace a los videos:
www.sportstech.de/qr/x150.html

Estimado cliente,

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

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



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

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

Salvo errores y omisiones.



CONTENIDO

1.	INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE.....	46
2.	LISTA DE VERIFICACIÓN	47
3.	INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	49
4.	VISTA EN DESPIECE	52
5.	LISTA DE PIEZAS	53
6.	MANUAL DEL MEDIDOR.....	55
6.1.	FUNCIONES BLUETOOTH.....	55
6.2.	INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN	56
6.3.	FUNCIONES DEL RELOJ ELECTRÓNICO	58
7.	FRECUENCIA CARDÍACA DEL EJERCICIO	59
8.	EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO.....	60



1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

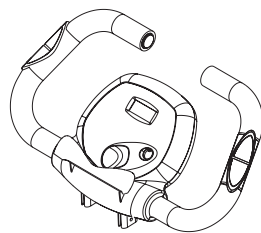


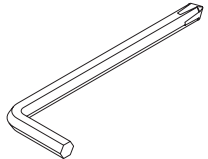
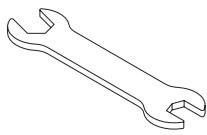
POR FAVOR MANTENGA ESTE MANUAL EN UN LUGAR SEGURO PARA REFERENCIA FUTURA.

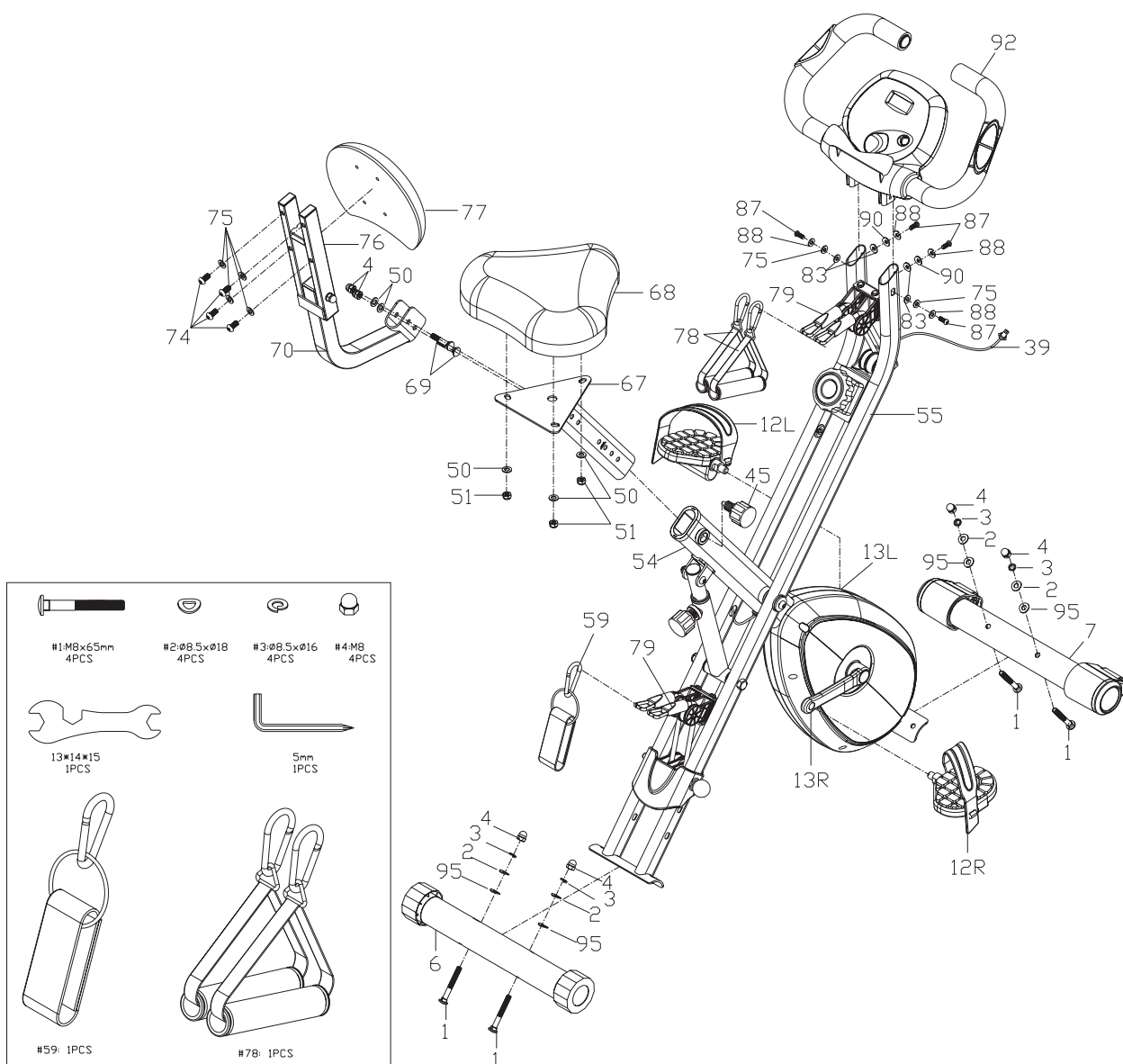
- 1.** Es importante leer la totalidad de este manual antes de ensamblar y usar la bicicleta plegable. Solo se podrá conseguir un uso efectivo y seguro si la bicicleta plegable se ensambla, se mantiene y se usa adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta plegable estén informados sobre todas las advertencias y precauciones.
- 2.** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que podría poner en riesgo su seguridad y su salud, o para que le prevenga de usar este equipo de manera adecuada. Las recomendaciones de su médico son esenciales si está tomando medicamentos que afecten su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- 3.** Tenga en cuenta las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o en exceso puede perjudicar su salud. tenga el ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta cualquiera de estos síntomas debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- 4.** Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de la bicicleta. El equipo está diseñado únicamente para adultos.
- 5.** Use el equipo sobre una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0.5 metros de espacio libre a su alrededor.
- 6.** Antes de usar el equipo, revise que los tornillos y las tuercas estén apretados firmemente.
- 7.** El nivel de seguridad de la bicicleta plegable solo puede mantenerse si se examina de manera regular en busca de daños o de desgaste.
- 8.** Siempre use la bicicleta plegable como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso al ensamblar o revisar el equipo, o si escucha que algún ruido inusual proviene del equipo durante su uso, deténgase inmediatamente. No use el equipo hasta que se haya rectificado el problema.
- 9.** Vista ropa adecuada mientras usa la bicicleta plegable. Evite usar ropa holgada que podría atascarse en la bicicleta o que podría reducir o impedir el movimiento.

10. El peso máximo del usuario es de 100kg, solo para uso doméstico.
11. El equipo no es apto para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado al momento de levantar o mover la bicicleta. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas o busque ayuda.

2. LISTA DE VERIFICACIÓN

No	Descripción	Ctd	Diagramma		
55 / 15 / 13 / 79 / 24	Estructura principal / Cubierta de la cadena / Biela / Cuerda	1			
67	Tubo del asiento	1			
70 / 73 / 50 / 4	Tubo del respaldo / Tornillo / Arandela plana / Tuerca	1 Set			
92 / 89 / 91 / 86	Manillar / Espuma / Sensor de pulso / Consola	1			
6 / 5	Estabilizador posterior con tapa de extremo ajustable	1			
7 / 8	Estabilizador frontal con ruedas de transporte	1			
12 L	Pedal	1			
12 R	Pedal	1			
77	Respaldo	1			
68 / 50 / 51	Asiento / Arandela plana / Tuerca de nylon	1 Set			
1	M8 Tornillo Allen	4			
2	M8x1.2mm Arandela curva	4			

No	Descripción	Ctd	Diagramma	
3	M8 Arandela elástica	4		
4	M8 Tuerca de sombrete	4		
95	Arandela plástica	4		
45	Perilla	1		
59	Manija	1		
78	Mango	2		
				



3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

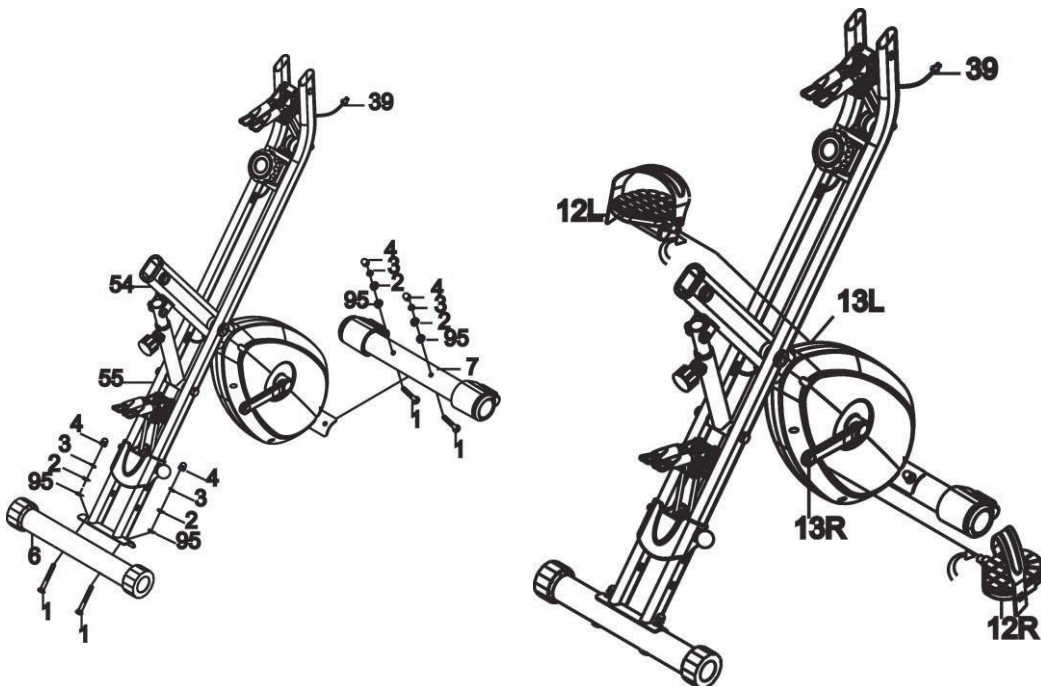


Saque todas las piezas de su bicicleta de la caja y ubíquelas sobre el suelo con cuidado. Ensamblar su bicicleta es fácil. Siga estas instrucciones cuidadosamente y el proceso le tomará cerca de 15-20 minutos.

Paso 1 AJUSTE LOS ESTABILIZADORES

Libere la perilla (45) de la estructura principal doblada (1), y luego comience a abrir la máquina, y ajuste el pin (40) en el agujero después de que la estructura principal (1) esté abierta.

- Ajuste el estabilizador posterior (6) con dos tapas de extremo (5) al soporte de barra soldado en la estructura principal (55) y apriete con dos arandelas plásticas (95), 2 arandelas curvas (2), 1 arandela elástica (3), 2 tornillos de cabeza redonda (1) y dos tuercas de sombrere (4).
- Ajuste el estabilizador frontal (7) con 2 ruedas de transporte (8) al soporte de barra soldado en la estructura principal (55) y apriete con 2 arandelas plásticas (95), 2 arandelas curvas (2), 1 arandela elástica (3), 2 tornillos de cabeza redonda (1) y 2 tuercas de sombrere (4).
- Apriete cada pieza firmemente.

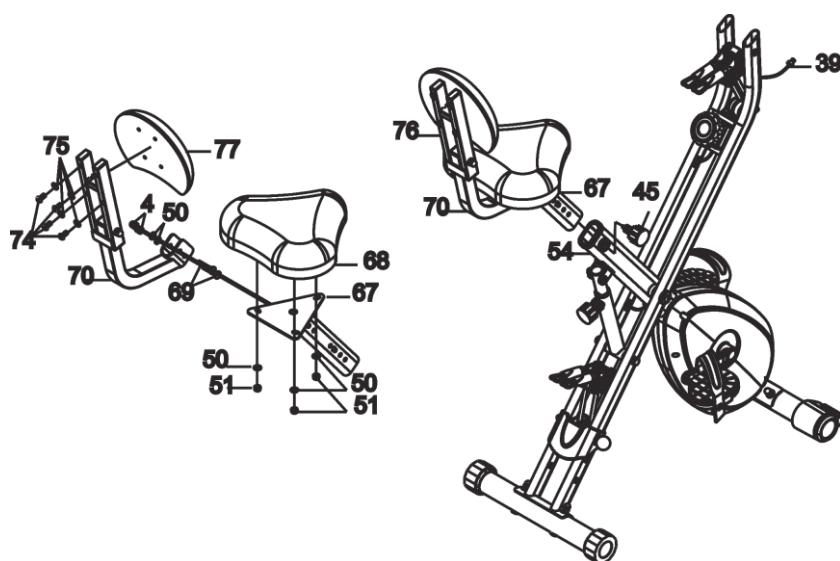


Paso 2 AJUSTE EL PEDAL

- Ensamble cada pedal (12R&12L) a la biela. El pedal "R" se une con al biela del lado derecho, el pedal "L" se une con la biela del lado izquierdo: Vea las marcas „R“ & „L“(derecha e izquierda) sobre los pedales (12R&12L) y la biela.
NOTA: El pedal derecho „R“ debe girarse hacia la derecha. El pedal izquierdo „L“ debe girarse hacia la izquierda.
- Ajuste las correas a los pedales (12R&12L).
NOTA: Ajuste las correas de los pedales de acuerdo a la talla de su pie/zapato usando los 4 agujeros ajustables.

Paso 3 AJUSTE EL ASIENTO Y EL POSTE DEL ASIENTO

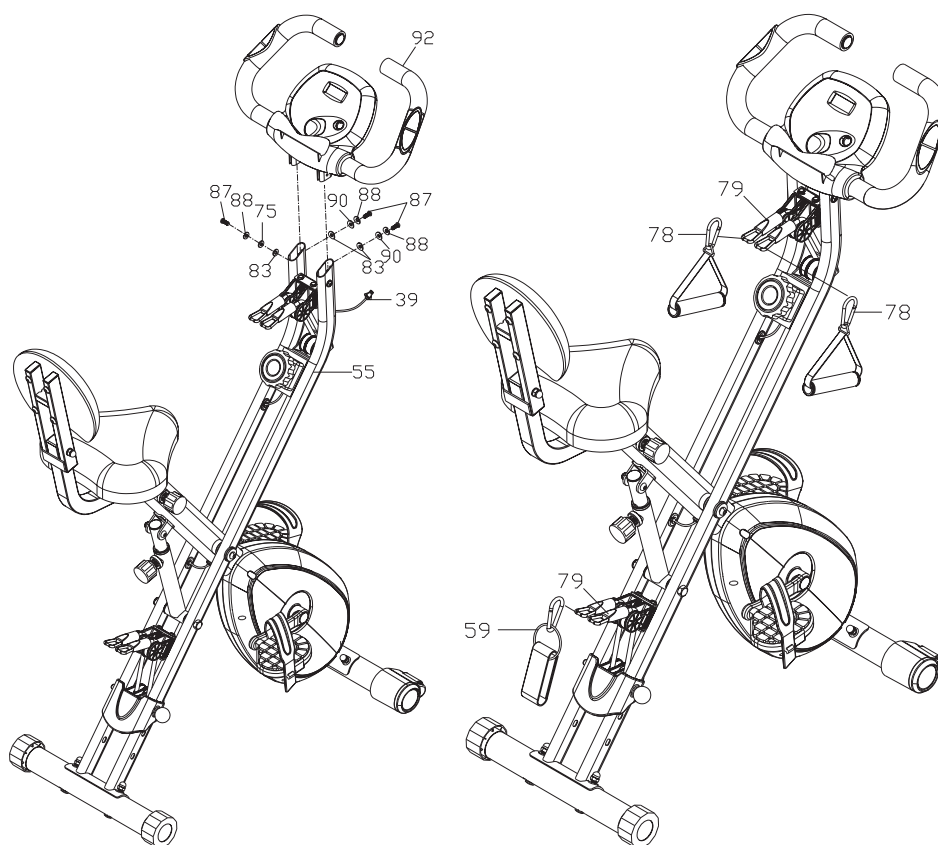
- Retire las tuercas de nylon preensambladas (51) y la arandela plana (50) de la parte posterior del asiento (67). Fije el asiento (67) con el tubo superior del asiento (67) y apriete con 1 tuerca de nylon (51) y 1 arandela plana (50).
- Ajuste el tubo del asiento (67) en la estructura principal (55) y asegúrelo en la posición correcta con la perilla del poste (45). Ajuste la altura del asiento eligiendo el agujero en el tubo del asiento.
- Ajuste el tubo posterior del asiento (70) en el tubo del asiento (67) apriete con 2 tornillos de cabeza redonda (69), 2 arandelas planas (50) y 2 tuercas de sombrere (4).
- Fije el soporte con 4 arandelas planas (75) y 4 tornillos (74).



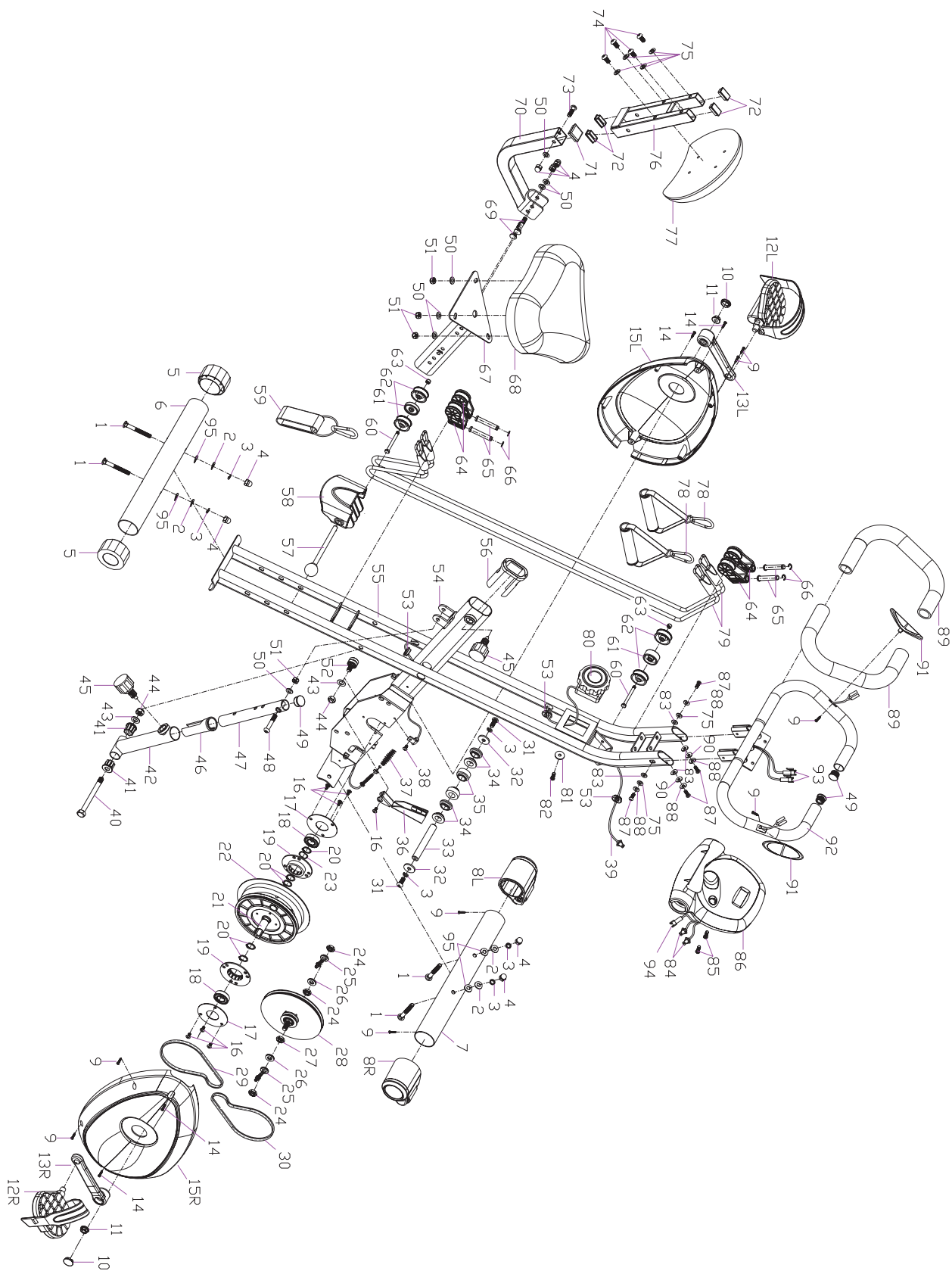
Paso 4 AJUSTE EL MANILLAR Y EL MEDIDOR

- Retire los tornillos preensamblados (87), junto con 2 arandelas planas (75), 2 arandelas (90), la arandela plástica (83) y la arandela elástica (88) de la parte baja del manillar (92).
- Ponga el manillar (92) con los 2 sensores de pulso (91), ajústelo al tubo frontal del poste (55) y apriete usando tornillos (87), arandela plana (75), arandela curva (90), arandela elástica (90) y arandela plástica (83).
- Apriete cada pieza firmemente.
- Conecte el cable central del medidor (39) y el conector del medidor (86), y conecte el cable del sensor de pulso con el medidor (86).

NOTA: ASEGÚRESE de que el cable no quede atrapado cuando ajuste el medidor. Conecte el mango a la parte superior de la cuerda (79).



4. VISTA EN DESPIECE

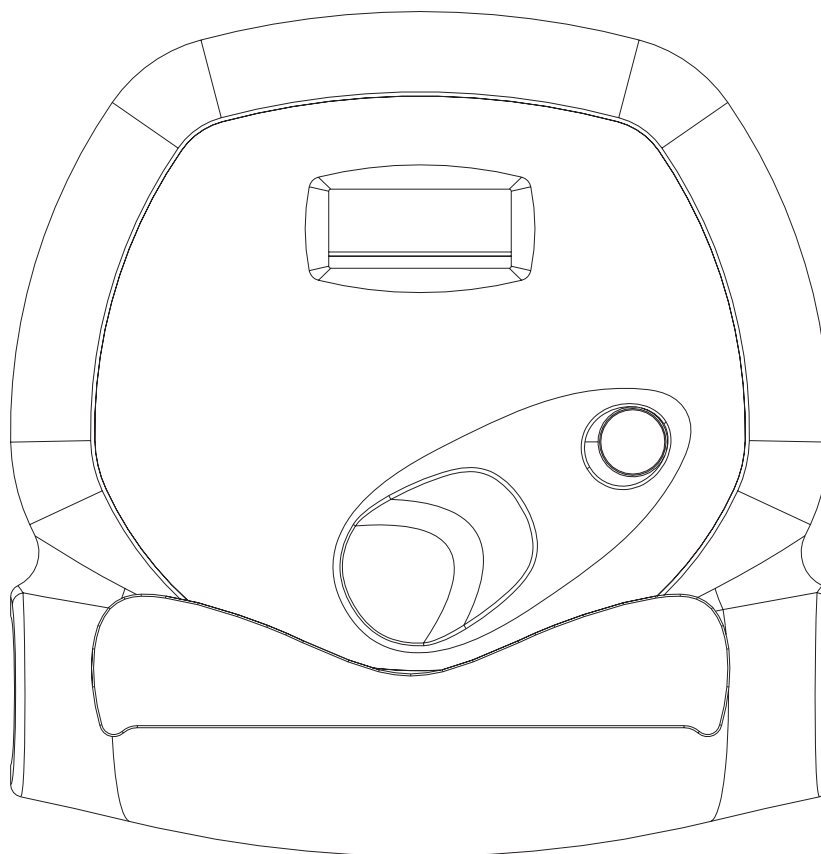


5. LISTA DE PIEZAS

No	Descripción	Información	Ctd	No	Descripción	Información	Ctd
1	Tornillo de cabeza redonda	M8X65	4	25	Tuerca ajustable		2
2	Arandela curva	Ø8.5xØ18	4	26	Arandela plana	Ø10.5x20x2.0	2
3	Arandela elástica	Ø8.5xØ14	6	27	Tuerca	M10x3.0	1
4	Tuerca de sombrete	M8	7	28	Polea pequeña	Ø14x94	1
5	Tuerca ajustable	Ø50	2	29	Correa	230J	1
6	Estabilizador posterior	Ø50x395mm	1	30	Correa	220J	1
7	Estabilizador frontal	Ø50x395mm	1	31	Tuerca hexagonal	M8X20	2
8	Rueda de transferencia frontal	Ø50	2	32	Arandela plana grande	Ø8.5xØ24	2
9	Tornillo	M4X20	8	33	Eje	Ø15x104	1
10	Cubierta de la biela	Ø23.5x8	2	34	Rodamiento	Ø20xØ25x10mm	4
11	Tuerca de bloqueo	M10	2	35	Rodamiento	Ø20xØ24x20mm	2
12	Pedal(L/R)	1/2"	2	36	Magnético	117x33	1
13	Biela(L/R)	5 inch	2	37	Arandela elástica		1
14	Tornillo	M4X20	4	38	Tornillo	M6x10	1
15	Cubierta de la cadena(L/R)		2	39	Sensor		1
16	Tornillo	M6x12	7	40	Tornillo	M10x110	1
17	Placa redonda	Ø74xØ30x1.5	2	41	Rodamiento	Ø28xØ10.5	2
18	Rodamiento	6003Z	2	42	Soporte ajustable		1
19	Soporte del rodamiento	Ø35xØ74x12.5	2	43	Arandela plana	Ø10.5xØ22	2
20	Anillo	Ø17.5xØ20x1.0	5	44	Tuerca	M10	2
21	Polea		1	45	Pomo	M16	2
22	Soporte magnético	Ø152x1.3kg	1	46	Tapa	32x1.5/25x1.5	1
23	Arandela curva	Ø17.5xØ21x0.3	1	47	Soporte ajustable		1
24	Tuerca	M10	3	48	Tuerca	M8x48	1

No	Descripción	Información	Ctd	No	Descripción	Información	Ctd
49	Tapa de extremo	Ø25.4	4	73	Tornillo de cabeza redonda	M8X75	1
50	Arandela plana	Ø8.5xØ18	4	74	Tornillo	M6x40	4
51	Tuerca	M8	6	75	Arandela plana	Ø6.5xØ14	6
52	Pomo		7	76	Tubo posterior		1
53	Tapa	15x20	2	77	Respaldo		1
54	Estructura principal posterior		1	78	Espuma		2
55	Estructura principal frontal		1	79	Cuerda	Ø6x1080mm	2
56	Tapa	30x60	2	80	Tensión		1
57	Pin	Ø10x116	8	81	Arandela plana	Ø5.5xØ12	1
58	Cubierta		2	82	Tornillo	M5x50	1
59	Manija		2	83	Arandela plana plástica	M6	4
60	Tornillo hexagonal	M6X60	2	84	Cable del sensor		2
61	Rueda	Ø34x16	2	85	Tornillo	M5x12	2
62	Rueda	Ø38x14	4	86	Medidor		1
63	Tuerca	M6	2	87	Tornillo	M6X15	4
64	Soporte		7	88	Arandela elástica	Ø6.5xØ14	4
65	Pin	Ø10x53	2	89	Agarre de espuma	Ø25.4	2
66	Anillo	Ø10	2	90	Arandela curva	Ø6.5xØ14	2
67	Tubo del asiento		2	91	Sensor de pulso		2
68	Asiento		5	92	Manillar		1
69	Tornillo	M8X45	1	93	Cable del sensor de pulso		2
70	Tubo del respaldo		1	94	Cable del sensor		1
71	Tapa	30x30mm	1	95	Arandela plana plástica	M8	4
72	Tapa	15x30mm	3				

6. MANUAL DEL MEDIDOR



6.1. FUNCIONES BLUETOOTH

1. Frecuencia de trabajo: Este transmisor inalámbrico es un dispositivo Bluetooth 4.0. Su frecuencia de trabajo es 2.4GHZ.
2. El reloj electrónico Bluetooth comienza a registrar el tiempo de movimiento y calcula y registra la velocidad, distancia y calorías consumidas del movimiento al recibir la señal de velocidad. Los datos serán transmitidos al teléfono móvil mediante Bluetooth y se mostrarán en la aplicación del usuario.
3. Para garantizar que el registro de datos señal real y efectivo en el teléfono móvil, el transmisor inalámbrico registra y envía los datos del usuario a la aplicación del teléfono sólo cuando se conecten el reloj electrónico Bluetooth y el teléfono móvil. Primero conecte la aplicación al reloj electrónico Bluetooth antes de iniciar el equipo deportivo para garantizar la veracidad y efectividad de los datos registrados en la aplicación del teléfono móvil.
4. El reloj electrónico Bluetooth entrará en modo de reposo si no recibe una entrada de señal e 4 minutos. En el modo de reposo, el reloj electrónico Bluetooth no estará disponible para el teléfono móvil. En este caso, reactive el reloj electrónico Bluetooth usando el equipo deportivo y podrá encontrarlo de nuevo en el teléfono móvil.

6.2 INSTRUCCIONES DE LA APLICACIÓN

Puede descargar la aplicación "Fitness Data" a través del código QR que se muestra aquí. Requisitos de dispositivos móviles: Android 4.4 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o superior.

Primero active el Bluetooth en su dispositivo.

Android



iOS



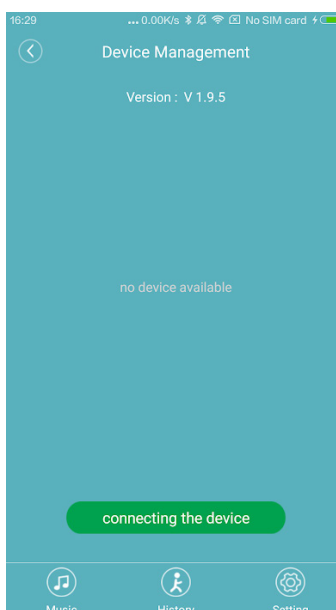
Android: iOS: puede buscar "Fitness Data" en Google Play Store o descargarla a través del código QR.

iOS: iOS: puede buscar "Fitness Data" en App Store o descargarla a través del código QR.

Notas sobre el uso de la aplicación:

Si es usuario Android, asegúrese de que en "Configuraciones" -> "Seguridad del dispositivo" esté marcada la opción "Fuentes desconocidas".

Como iniciar la aplicación:



1. Después de descargar la APP, haga clic en el ícono para conectarse.
2. Conexión exitosa.

6.3. FUNCIONES DEL RELOJ ELECTRÓNICO

1. Función de la tecla: Mode / Reset

- Presione para seleccionar funciones
- Presione durante 6 segundos para reiniciar el tiempo, la distancia y las calorías.

2. Funciones:

1. SCAN: Presione la tecla MODE hasta que aparezca “▼” en la posición SCAN, la pantalla cambiará por las siguientes funciones: time, speed, distance, odo, calorie y pulse, cada pantalla durará 6 segundos.

2. TIME: Cuenta el tiempo total desde comienzo hasta el final del ejercicio.

3. SPEED: Muestra la velocidad actual.

4. DISTANCE: Cuenta la distancia desde el comienzo hasta el final del ejercicio.

5. ODOMETER: La pantalla mostrará la distancia total acumulada.

6. CALORIE: Cuenta las calorías totales desde el comienzo hasta el final del ejercicio.

7. PULSE RATE: Presione la tecla MODE hasta que “▼” aparezca en la posición PULSE.

Antes de medir su frecuencia cardíaca, por favor ubique las palmas de sus manos en ambas almohadillas de contacto y la pantalla mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM) después de 6-7 segundos.

Nota: Durante el proceso de medición del pulso, debido a la interferencia en el contacto, el valor de la medición puede ser mayor a la frecuencia virtual del pulso durante los primeros 2-3 segundos, luego volverá a su nivel normal. La medición no debe usarse como un indicador base para un tratamiento médico.



1. Si la pantalla se muestra tenue o no muestra ninguna figura, por favor reemplace las baterías.

2. La pantalla se apagará automáticamente si no recibe ninguna señal después de 4 minutos.

3. La pantalla se encenderá automáticamente cuando inicie el ejercicio.

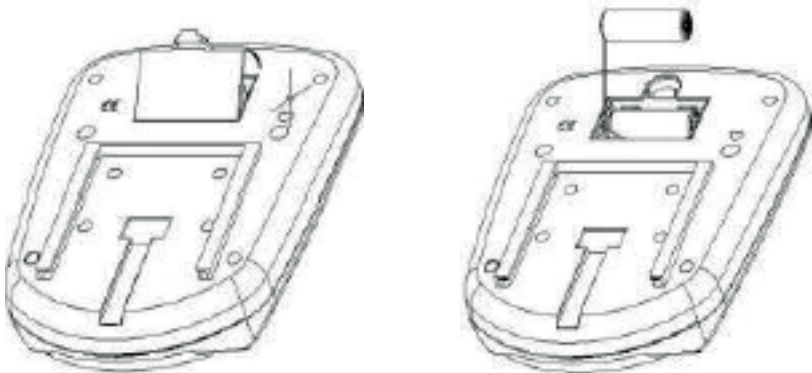
4. La pantalla comenzará a calcular automáticamente cuando inicie el ejercicio y dejará de calcular cuando detenga el ejercicio durante 4 segundos.

Especificaciones:

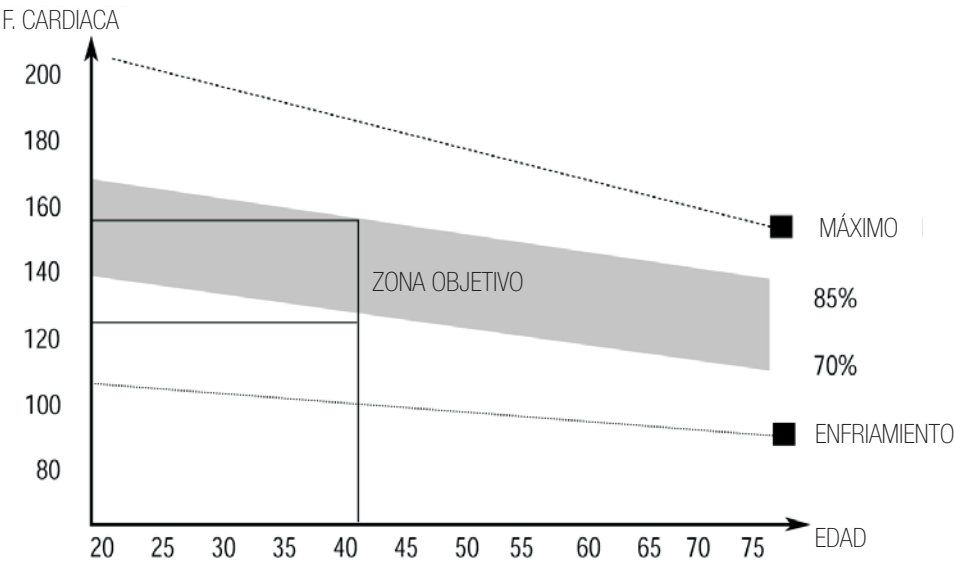
FUNCIÓN	ESCANEO AUTOMATICO	cada 6 segundos
	TIEMPO	00:00'~99:59'
	VELOCIDAD	0.1~99.9 KM/H
	DISTANCIA	0.01~99.99 KM
	CALORIAS	0.1~999.9 kCAL
	ODO	0.1~999.9 KM
	FRECUENCIA CARDÍACA	40~206 BPM
BATERIEART		2x baterías AAA
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO		0°C ~ +40°C
TEMPERATURA DE ALMACENAJE		-10°C ~ +60°C

3. Cómo reemplazar las baterías:

Por favor abra la cubierta de la batería desde la carcasa inferior luego reemplace las baterías.



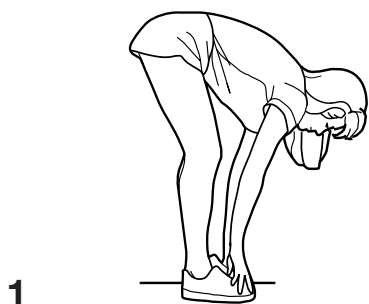
7. FRECUENCIA CARDÍACA DEL EJERCICIO



8. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

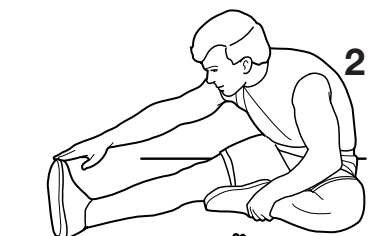


Los ejercicios de calentamiento son importantes para preparar los músculos para la actividad minimizando el riesgo de lesiones. Puede calentar con un paso normal y ligero durante 5-10 minutos antes de detenerse y puede realizar algunos estiramientos sencillos (como muestran las siguientes imágenes)



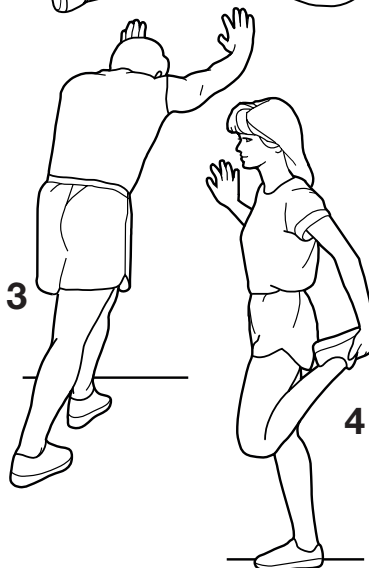
Estiramiento de tendones (de pie)

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



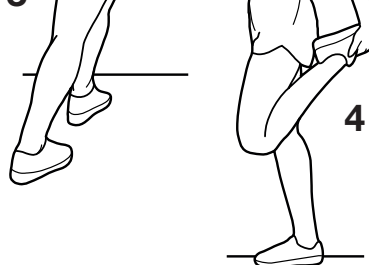
Estiramiento de tendones (sentado)

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



Estiramiento de pantorrilla

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



Estiramiento de cuádriceps

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



Estiramiento del músculo sartorio (músculo interior del muslo)

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



Directiva Europea de Residuos 2002/96/EG

Nunca elimine su dispositivo de entrenamiento en su basura doméstica ordinaria.

Elimine el dispositivo únicamente en un sitio de eliminación aprobado. Tenga en cuenta las normativas aplicables actualmente. Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.



Baterías/baterías recargables

De acuerdo a la normativa de baterías usted está en obligación de devolver como usuario final todas las baterías usadas. La eliminación en la basura doméstica ordinaria está prohibida por la ley.

En la mayoría de las baterías encontrará el símbolo que le recuerda esta normativa. Además de este símbolo normalmente hay información acerca del metal pesado que contiene. Tales metales pesados requieren de una eliminación ecológica. Como usuario final usted está en obligación de enviar las baterías usadas a un punto de recolección adecuado de su ciudad o a un punto comercial autorizado. Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.

MANUEL FRANÇAIS

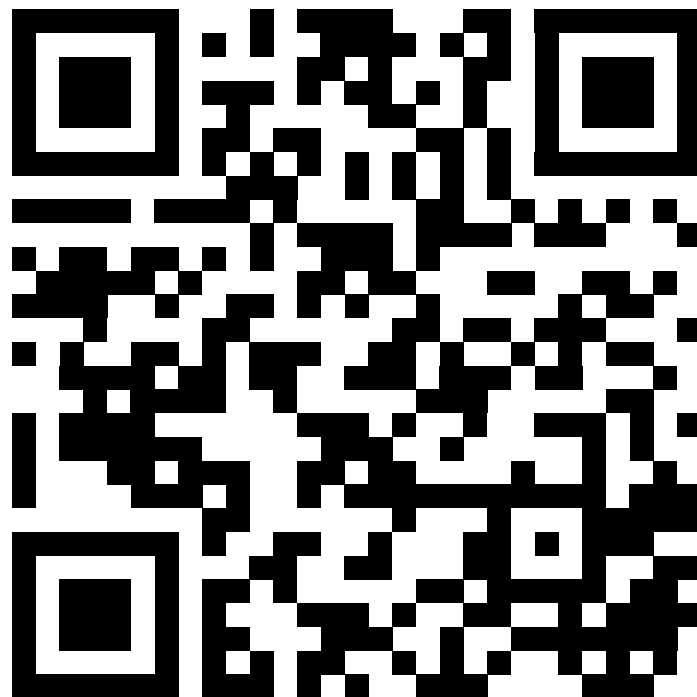
Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

construction
utilisation
réduction



3 étapes simples pour un démarrage rapide et sécurisé:

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



Lien vers les vidéos:
www.sportstech.de/qr/x150.html

Cher client,

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

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



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

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

Sous réserve d'erreurs et d'omissions.



TABLE DES MATIÈRES

1.	INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTES	66
2.	LISTE DE VÉRIFICATION	67
3.	INSTRUCTIONS DE MONTAGE	69
4.	EXPLOSER	72
5.	LISTE DE PIÈCES	73
6.	MANUEL DU COMPTEUR	75
6.1.	FONCTIONS BLUETOOTH	75
6.2.	MODE D'EMPLOI DE L'APP	76
6.3.	FONCTIONS DE LA MONTRE ÉLECTRONIQUE	78
7.	FRÉQUENCE D'IMPULSION PAR ENTRAÎNEMENT	79
8.	EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT	80

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTES

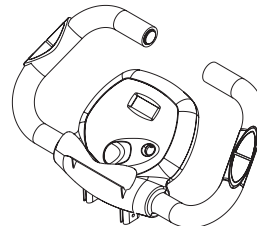


VEUILLEZ CONSERVER CE MANUEL DANS UN ENDROIT SÛR POUR RÉFÉRENCE.

- 1.** Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser le vélo. L'utilisation sûre et efficace ne peut être atteinte que si le vélo est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo soient informés de tous les avertissements et les précautions à prendre.
- 2.** Avant de commencer un programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. Les conseils de votre médecin sont indispensables si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol.
- 3.** Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez un des symptômes suivants: douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, des battements cardiaques irréguliers, essoufflement extrême, si vous sentez que votre tête est légère, des vertiges ou des nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
- 4.** Gardez les enfants et les animaux loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par les adultes seulement.
- 5.** Utilisez l'appareil sur une surface plate et solide avec une housse de protection pour votre plancher ou moquette. Pour plus de sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour de lui.
- 6.** Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si les écrous et boulons sont bien serrés.
- 7.** Le niveau de sécurité du vélo ne peut être maintenue que si elle est régulièrement examinée pour les dommages et / ou l'usure.
- 8.** Il faut toujours utiliser le vélo comme indiqué. Lors du montage ou contrôle de l'équipement, si vous trouvez qu'un ou plusieurs composants sont défectueux ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement lors de l'utilisation, arrêtez. N'utilisez pas l'équipement jusqu'à ce que le problème soit corrigé.
- 9.** Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation du vélo. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo ou qui peuvent restreindre ou empêcher votre mouvement.

10. Poids maximal de l'utilisateur 100 kg, usage domestique uniquement.
11. L'équipement n'est pas fait pour une utilisation thérapeutique.
12. Des précautions doivent être prises lors de la levée ou du déplacement du vélo. Il faut toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou utiliser l'aide.

2. LISTE DE VÉRIFICATION

No	Description	Qté	Schéma		
55 / 15 / 13 / 79 / 24	Châssis principal / Couvre-chaîne / Manivelle / Corde	1			
67	Tube de siège	1			
70 / 73 / 50 / 4	Tube de dossier / Boulon / Rondelle plate / Ecrou	1 Set			
92 / 89 / 91 / 86	Guidon / Mouse Poils de main / Ordinateur	1			
6 / 5	Stabilisateur arrière avec embout réglable	1			
7 / 8	Stabilisateur avant avec roues de transport	1			
12 L	Pédale	1			
12 R	Pédale	1			
77	Support dorsal	1			
68 / 50 / 51	Siège / Rondelle / Ecrou en Nylon	1 Set			
1	M8 Vis à tête d'Allen	4			
2	M8x1.2mm Rondelle courbée	4			

3. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

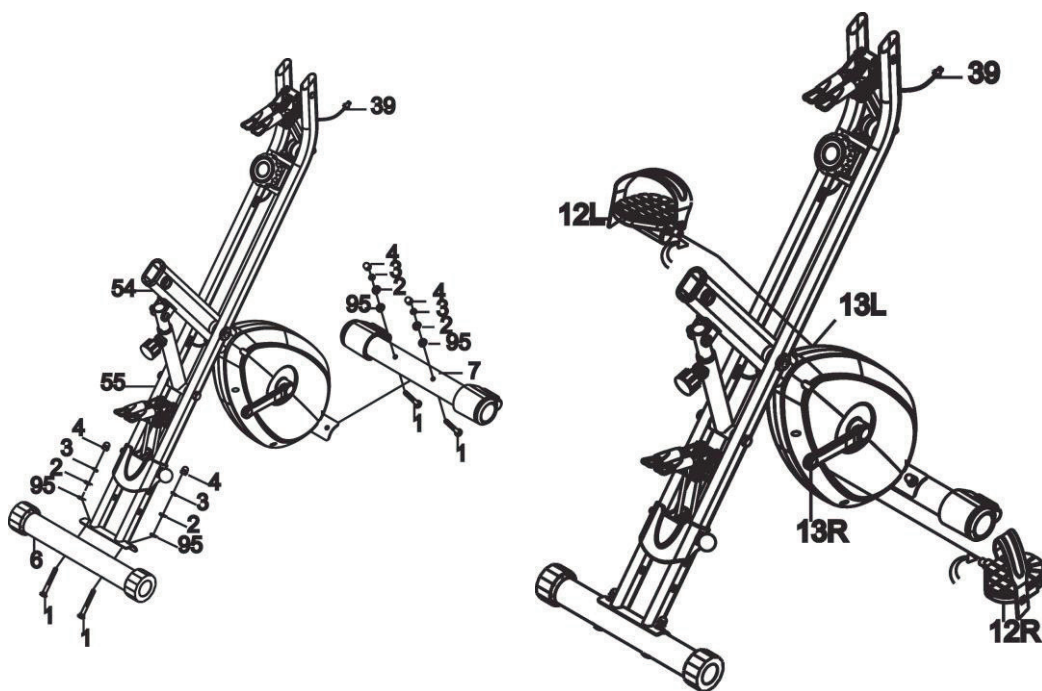


Retirez toutes les pièces du carton et placez-les au sol avec soin. L'assemblage est simple. Suivez ces instructions attentivement et cela devrait vous prendre environ 15-20 minutes.

Étape 1 **FIXEZ LES STABILISATEURS**

La poignée de déblocage (45) depuis le cadre principal plié (1) dans le débranchement, puis ouvrez la machine et fixez la broche (40) dans le trou après l'ouverture du châssis principal (1).

- Fixez le stabilisateur arrière (6) avec 2 embouts de réglage (5) sur le support de barre transversale soudée du cadre principal (55) et fixez-le avec 2 rondelles PVC (95), 2 rondelles incurvées (2), rondelle à ressort (3), 2 Boulons de chariot (1) et 2 écrous borgnés (4).
- Fixez le stabilisateur avant (7) avec 2 roues de transport (8) sur le support de barre transversale soudée du cadre principal (55) et fixez-le avec 2 rondelles PVC (95), 2 rondelles incurvées (2), rondelle à ressort (3) Boulons (1) et 2 écrous borgnés (4).
- Fixez chaque pièce hermétiquement.



Étape 2 ATTACHER LA PÉDALE

- Assemblez chaque pédale (12R & 12L) sur la manivelle. Pédale „D“ montée avec manivelle droite, Pédale „G“ montée avec manivelle gauche: Voir la marque „R“ et „L“ (droite et gauche) sur les pédales (126R & 12L) et manivelle.

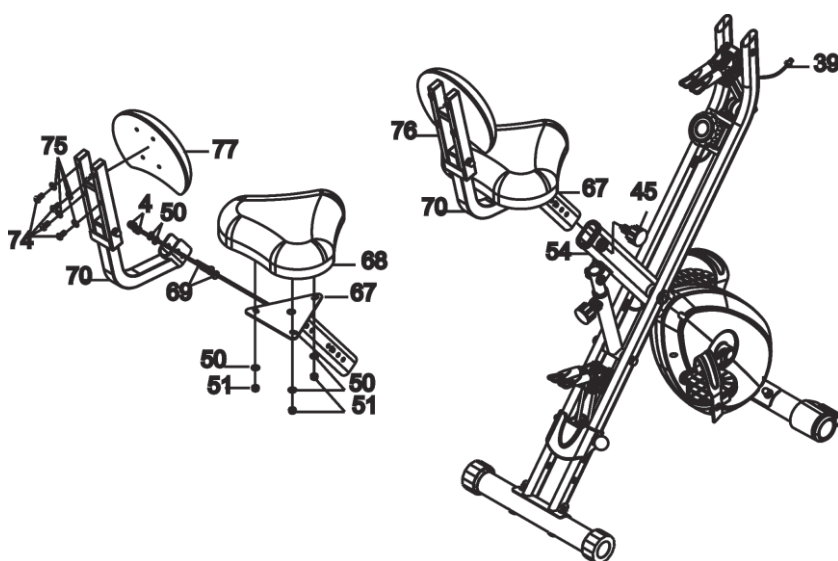
REMARQUE: La pédale droite „R“ doit être enfilée dans le sens horaire. La pédale gauche „L“ doit être enfilée dans le sens inverse des aiguilles d’une montre.

- Fixez les sangles de la pédale aux pédales (12R et 12L).

REMARQUE: Ajustez les sangles de la pédale en fonction de votre taille de pied / chaussures par 4 trous réglables.

Étape 3 FIXEZ LE SIÈGE ET LE POSTE DU SIÈGE

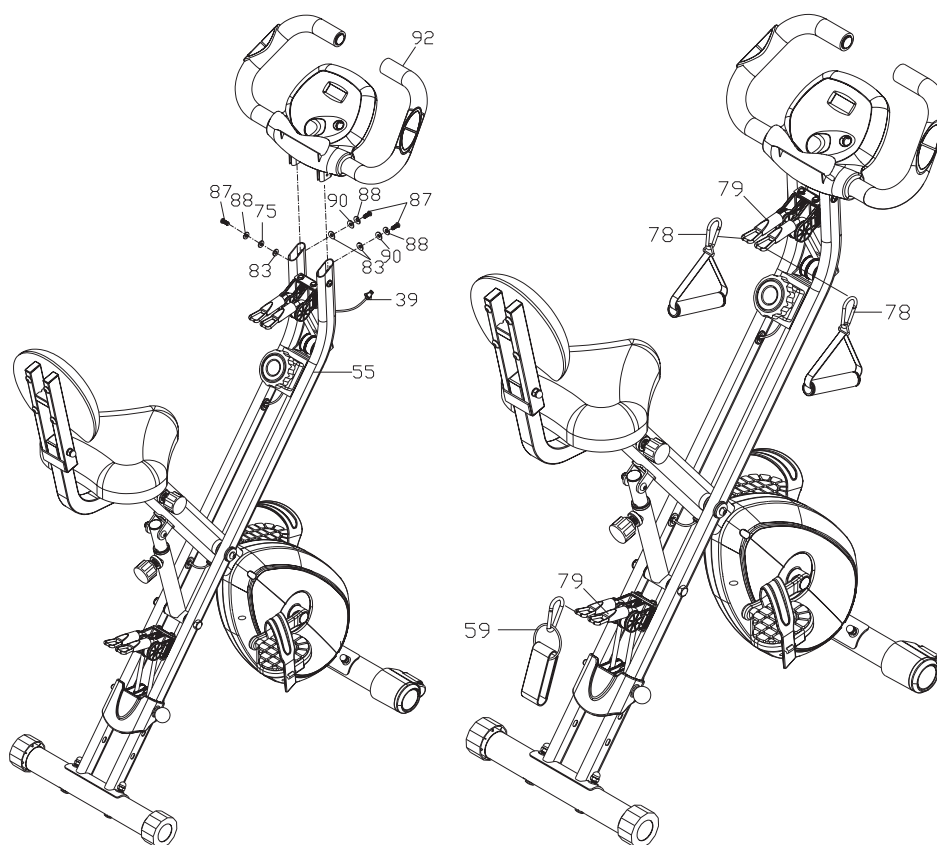
- Retirez les écrous en nylon pré-assemblés (51) et la rondelle plate (50) de l’arrière du siège (67). Fixez le siège (67) avec le tube du siège supérieur (67) et fixez le avec l’écrou en nylon (51) et la rondelle plate (50).
- Fixez le tube du siège (67) dans le châssis principal (55) et fixez le en bonne position droite avec le bouton de déverrouillage rapide du siège (45). Ajustez la hauteur du siège en choisissant le trou du tube du siège.
- Fixez le tube du siège arrière (70) dans le tube du siège (67) et fixez - le avec 2 boulons de carrosserie (69), 2 rondelles plates (50) et 2 écrous de tête (4).
- Fixez le dossier avec 4 rondelles plates (75) et 4 boulons (74).



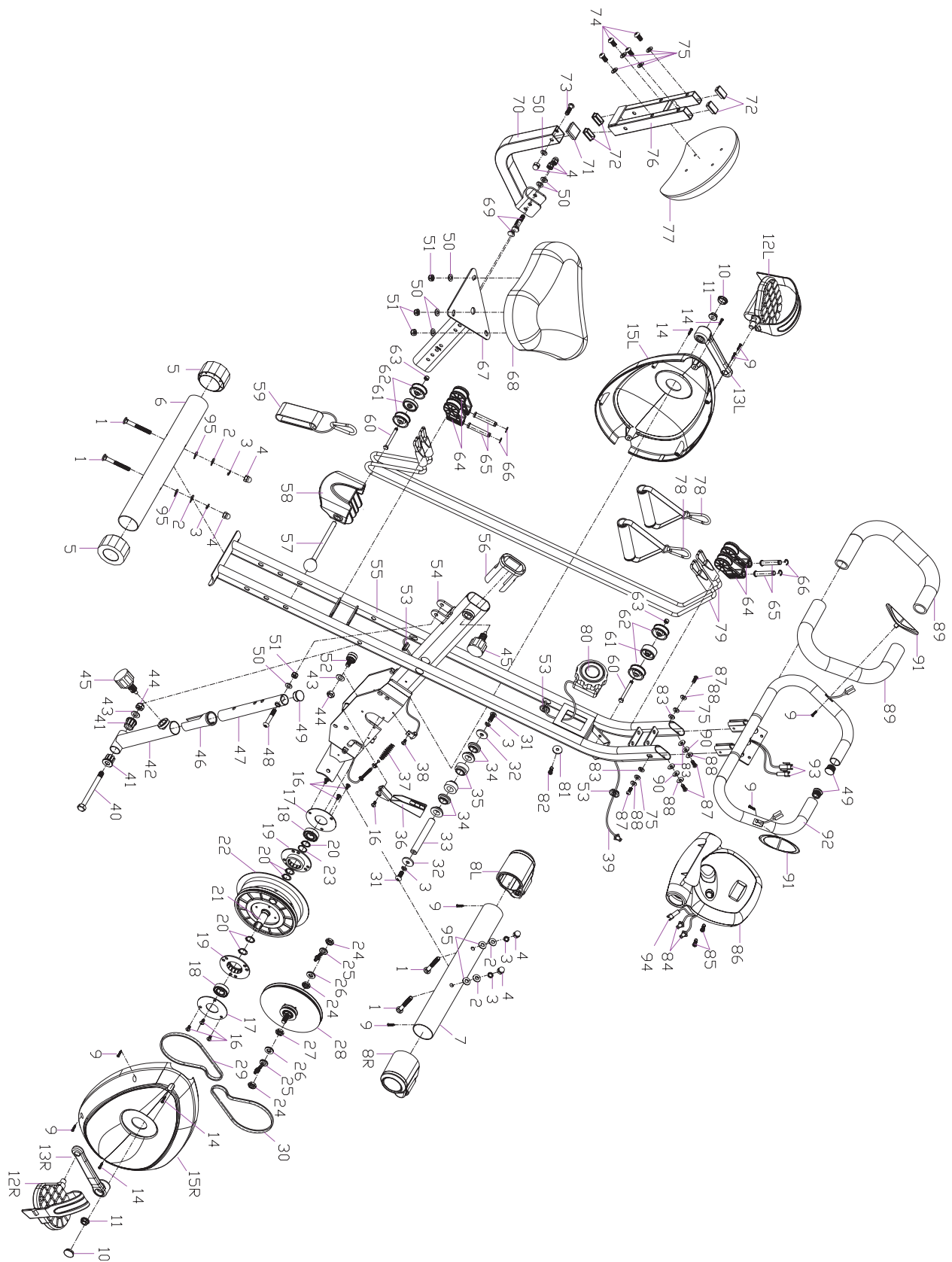
Étape 4 **FIXER LE GUIDON ET LE COMPTEUR**

- Retirez les 4 boulons pré-assemblés (87) et 2 rondelles plates (75), 2 rondelles courbes (90), rondelles PVC (83) et rondelles à ressort (88) à partir du bas du guidon (92).
- Placez le guidon (92) avec 2 poulies de main (91), serrez le tube avant (55) et fixez le boulon (87), la rondelle plate (75) et la rondelle courbe (90), la rondelle à ressort (90) et la rondelle PVC 83).
- Fixez chaque pièce hermétiquement.
- Connectez le fil au milieu (WIRE) (39) et la prise du compteur (86), et branchez le fil du poulis manuel avec le compteur (86).

REMARQUE: ASSUREZ-VOUS que le fil ne soit pas coincé lorsque vous fixez le compteur. Connectez la poignée au dessus de la corde (79).



4. VUE ÉCLATÉE

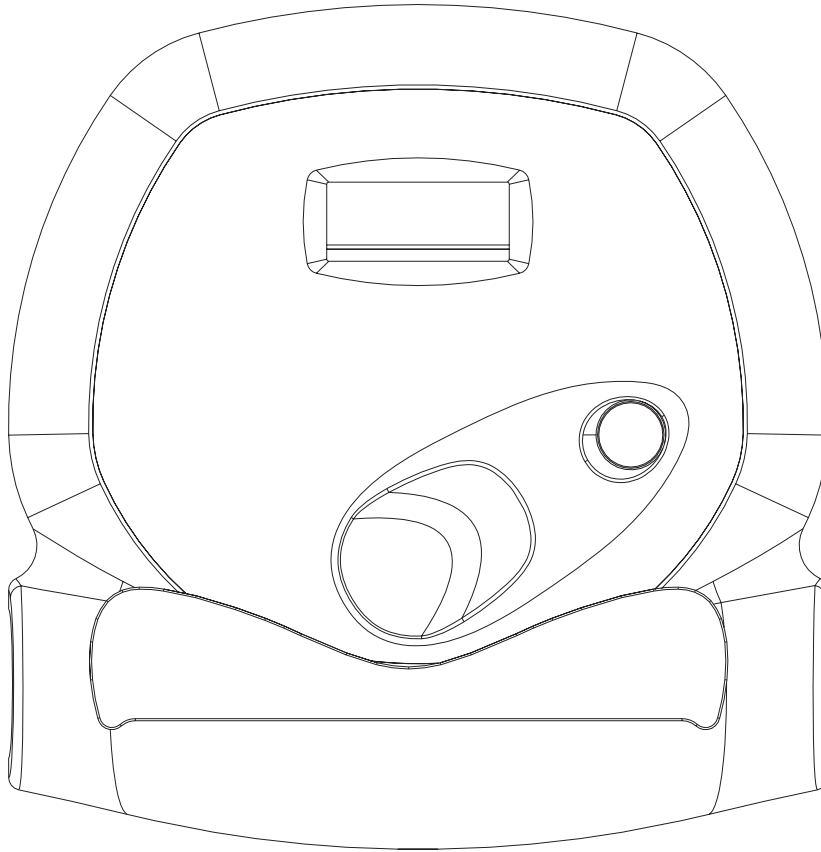


5. LISTE DE PIÈCES

No	Description	Information	Qté	No	Description	Information	Qté
1	Boulon du chariot	M8X65	4	25	Ecrou réglable		2
2	Rondelle incurvée	Ø8.5xØ18	4	26	Rondelle plate	Ø10.5x20x2.0	2
3	Rondelle à ressort	Ø8.5xØ14	6	27	Écrou	M10x3.0	1
4	Tête d'écrou	M8	7	28	Petite poulie	Ø14x94	1
5	Ecrou réglable	Ø50	2	29	Ceinture	230J	1
6	Rétroviseurs extérieurs	Ø50x395mm	1	30	Ceinture	220J	1
7	Stabilisateur avant	Ø50x395mm	1	31	Écrou hexagonal	M8X20	2
8	Roue de transfert avant	Ø50	2	32	Grande rondelle plate	Ø8.5xØ24	2
9	Vis	M4X20	8	33	Essieu	Ø15x104	1
10	Couvercle de manivelle	Ø23.5x8	2	34	Boulon	Ø20xØ25x10mm	4
11	Ecrou d'arrêt	M10	2	35	Bague	Ø20xØ24x20mm	2
12	Pédale (L / R)	1/2"	2	36	Magnétique	117x33	1
13	Manivelle (L / R)	5 inch	2	37	Rondelle à ressort		1
14	Vis	M4X20	4	38	Vis	M6x10	1
15	Couvercle de chaîne (L / R)		2	39	Capteur		1
16	Vis	M6x12	7	40	Boulon	M10x110	1
17	Plaque ronde	Ø74xØ30x1.5	2	41	Bague	Ø28xØ10.5	2
18	Palier	6003Z	2	42	Ensemble réglable		1
19	Support de roulement	Ø35xØ74x12.5	2	43	Rondelle plate	Ø10.5xØ22	2
20	Bague	Ø17.5xØ20x1.0	5	44	Écrou	M10	2
21	Poulie		1	45	Ecrou	M16	2
22	Support magnétique	Ø152x1.3kg	1	46	Coupe	32x1.5/25x1.5	1
23	Rondelle incurvée	Ø17.5xØ21x0.3	1	47	Ensemble réglable		1
24	Écrou	M10	3	48	Vis	M8x48	1

No	Description	Information	Qté	No	Description	Information	Qté
49	Embout	Ø25.4	4	73	Ecrou du chariot	M8X75	1
50	Rondelle plate	Ø8.5xØ18	4	74	Vis	M6x40	4
51	Écrou	M8	6	75	Rondelle plate	Ø6.5xØ14	6
52	Roue de pressage		7	76	Tube arrière		1
53	Casquette	15x20	2	77	Support		1
54	Cadre principal arrière		1	78	Poignée mousse		2
55	Cadre principal avant		1	79	Corde	Ø6x1080mm	2
56	Casquette	30x60	2	80	Tension		1
57	Épingle	Ø10x116	8	81	Rondelle plate	Ø5.5xØ12	1
58	Couverture		2	82	Vis	M5x50	1
59	Poignée de traction latérale		2	83	Rondelle plate PVC	M6	4
60	Boulon à tête hexagonale	M6X60	2	84	Câble de détection		2
61	Roue	Ø34x16	2	85	Vis	M5x12	2
62	Roue	Ø38x14	4	86	Mètre		1
63	Écrou	M6	2	87	Vis	M6X15	4
64	Support		7	88	Rondelle à ressort	Ø6.5xØ14	4
65	Épingle	Ø10x53	2	89	Poignée en mousse	Ø25.4	2
66	Rng	Ø10	2	90	Rondelle incurvée	Ø6.5xØ14	2
67	Accord de siège		2	91	Pouls de main		2
68	Siège		5	92	guidon		1
69	Ecrou du chariot	M8X45	1	93	Fil d'impulsion manuelle		2
70	Tube de dossier		1	94	Fil de capteur		1
71	Casquette	30x30mm	1	95	Rondelle plate en PVC	M8	4
72	Casquette	15x30mm	3				

6. MANUEL DU COMPTEUR



6.1. FONCTIONS BLUETOOTH

1. Fréquence de fonctionnement: cet émetteur sans fil est un appareil Bluetooth 4.0. Sa fréquence de fonctionnement est 2.4GHZ.
2. La montre électronique Bluetooth commence à enregistrer le temps de mouvement et calcule et enregistre la vitesse, la distance et le nombre de calories consommée par le mouvement lorsque le signal de vitesse est reçu. Les données seront transmises au téléphone via Bluetooth et affichées par l'application pour l'utilisateur.
3. Pour s'assurer que l'enregistrement de données est réel et efficace par le téléphone, l'émetteur sans fil enregistre et envoie les données de l'utilisateur à l'APP du téléphone portable seulement lorsque la montre électronique Bluetooth et le téléphone sont connectés. Connectez d'abord l'APP à la montre électronique Bluetooth avant de démarrer l'équipement de sport afin d'assurer l'efficacité des données enregistrées dans le téléphone.
4. La montre électronique Bluetooth passe en mode Veille si elle ne reçoit pas de signal de vitesse durant 4 minutes. En mode veille, la montre électronique Bluetooth n'est pas disponible pour le téléphone. Dans cette situation, réveillez la montre électronique Bluetooth en utilisant l'équipement de sport qui peut être retrouvé par le téléphone à nouveau.

6.2 MODE D'EMPLOI DE L'APP

Vous pouvez télécharger l'application "Fitness Data" via le code QR affiché ici Condition préalable pour appareil mobile: Android 4.4 ou supérieur avec Bluetooth 4.0, iOS 8.0 ou supérieur.

Veuillez d'abord activer le Bluetooth sur votre appareil.

Android



iOS



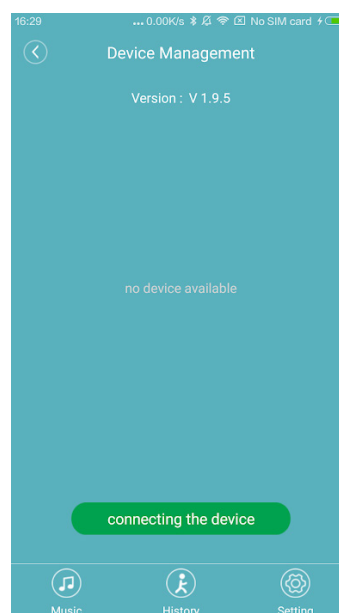
Android: Vous pouvez rechercher "Fitness Data" dans Google Play Store, ou la télécharger en utilisant le code QR.

iOS: Vous pouvez rechercher "Fitness Data" dans l'App Store, ou la télécharger en utilisant le code QR.

Remarques sur l'utilisation de l'application:

En tant qu'utilisateur Android, assurez-vous que sous "Paramètres -> Sécurité du périphérique", cochez la case "Sources inconnues".

Premiers pas avec l'application:



1. Après avoir téléchargé l'application, cliquez sur l'icône pour vous connecter.
2. Vous êtes maintenant connecté avec succès.

6.3. FONCTIONS DE LA MONTRE ÉLECTRONIQUE

1. Bouton de fonction: Mode / Réinitialisation

- Appuyez pour sélectionner les fonctions
- Appuyez pendant 6 secondes pour réinitialiser le temps, la distance et les calories.

2. Fonctions et opérations:

1. SCAN: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que „▼“ apparaisse à la position SCAN, le moniteur fera tourner les fonctions suivantes: temps, vitesse, distance, odo, calorie et impulsion, chaque affichage sera maintenu pendant 6 secondes.

2. TIME: Compter la durée totale entre le début de l'exercice et sa fin.

3. SPEED: Affichage de la vitesse actuelle.

4. DISTANCE: Compter la distance entre le début et la fin de l'exercice.

5. ODOMETER: Le moniteur affichera la distance totale accumulée.

6. CALORIE: Compter les calories totales du début de l'exercice à sa fin.

7. PULSE RATE: Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que „▼“ apparaisse en position PULSE.

Avant de mesurer votre fréquence cardiaque, veuillez placer les paumes de vos mains sur vos deux plots de contact et le moniteur affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 6 - 7 secondes. Remarque: Au cours du processus de mesure de la fréquence cardiaque, en raison du brouillage des contacts, la valeur de mesure peut être supérieure à la fréquence d'impulsion virtuelle pendant les 2 à 3 premières secondes, puis reviendra au niveau normal. La valeur de mesure ne peut être considérée comme la base du traitement médical.



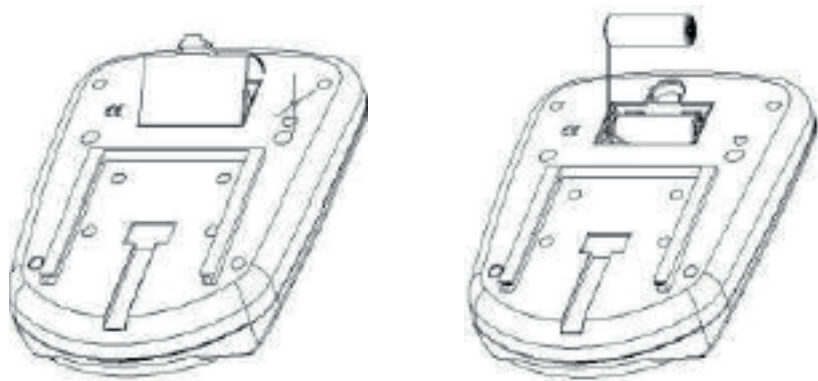
1. Si l'écran n'est pas clair ou ne montre pas de chiffres, veuillez remplacer les piles.
2. L'écran s'éteint automatiquement s'il n'y a pas de signal reçu après 4 minutes.
3. L'écran s'allume automatiquement lorsque vous commencez à vous entraîner.
4. L'écran commence automatiquement à calculer quand vous commencez à exercer et cesse de calculer quand vous arrêtez l'exercice pendant 4 secondes.

Caractéristiques:

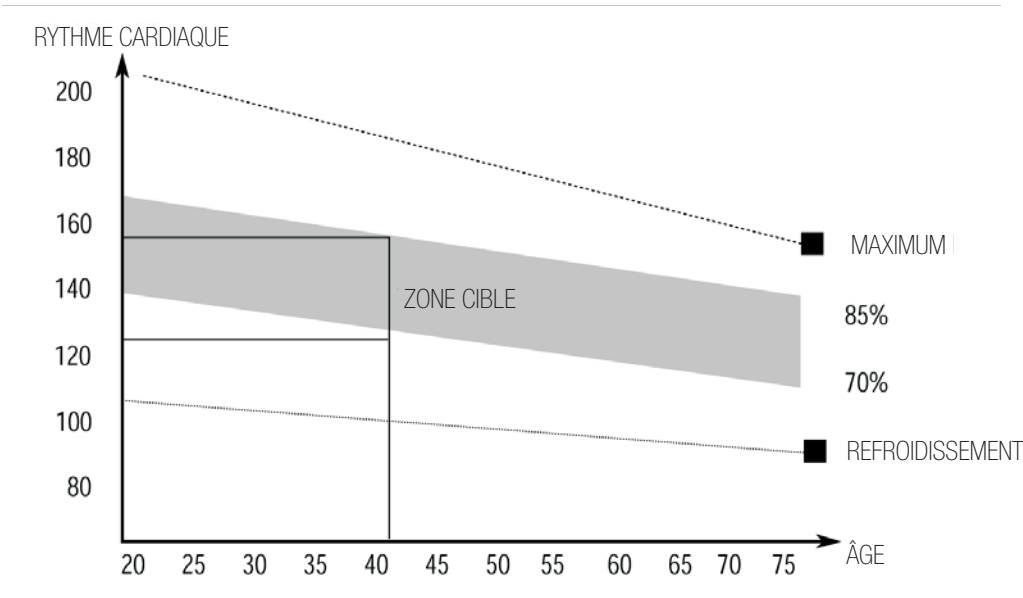
FONCTION	AUTO SCAN	Toutes les 6 secondes
	TEMPS	00:00'~99:59'
	VITESSE	0.1~99.9 KM/H
	DISTANCE	0.01~99.99 KM
	CALORIES	0.1~999.9 kCAL
	ODO	0.1~999.9 KM
	D'IMPULSION	40~206 BPM
TYPE DE BATTERIE		2x AAA
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT		0°C ~ +40°C
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE		-10°C ~ +60°C

3. Comment remplacer les piles:

Veuillez ouvrir le couvercle de la batterie à partir du boîtier inférieur puis remplacez les piles.



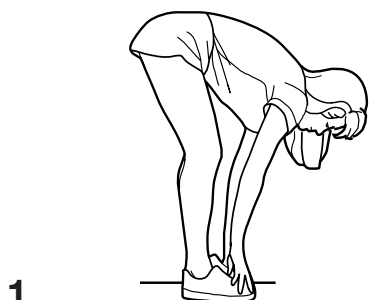
7. FRÉQUENCE D'IMPULSION PAR ENTRAÎNEMENT



8. EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT



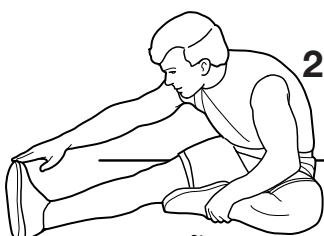
L'exercice d'échauffement est important pour la préparation des muscles pour l'activité tout en minimisant le risque de blessure. Vous pouvez choisir de s'échauffer avec un rythme de marche léger / rapide pendant 5-10 minutes avant d'arrêter et d'effectuer quelques étirements simples. (Comme montré dans les images ci-dessous).



1

HamstringStretch (debout)

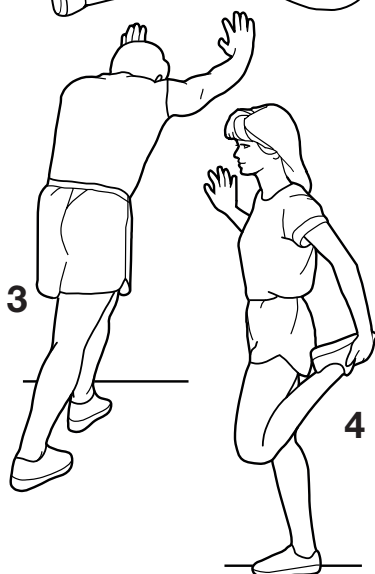
Gardez vos genoux légèrement pliés et lentement penchez vers l'avant, le dos et les épaules détendu, atteignant vos orteils. Vous devriez sentir la tension et un léger inconfort dans vos muscles ischio-jambiers. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes. Répétez 2-3 fois.



2

HamstringsStretches (assis)

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



3

Calf Stretches

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



4

Étirements de quadriceps

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

Sartorius (muscles internes de la cuisse)

Assis avec les semelles de vos pieds ou des chaussures ensemble et vos genoux positionnés vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers votre aine jusqu'à ce que vous pouvez sentir l'étirement. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes et détendez-vous. Répétez 3 fois (voir image 5).



Directiva Europea de Residuos 2002/96/EG

Nunca elimine su dispositivo de entrenamiento en su basura doméstica ordinaria.

Elimine el dispositivo únicamente en un sitio de eliminación aprobado. Tenga en cuenta las normativas aplicables actualmente. Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.



Baterías/baterías recargables

De acuerdo a la normativa de baterías usted está en obligación de devolver como usuario final todas las baterías usadas. La eliminación en la basura doméstica ordinaria está prohibida por la ley.

En la mayoría de las baterías encontrará el símbolo que le recuerda esta normativa. Además de este símbolo normalmente hay información acerca del metal pesado que contiene. Tales metales pesados requieren de una eliminación ecológica. Como usuario final usted está en obligación de enviar las baterías usadas a un punto de recolección adecuado de su ciudad o a un punto comercial autorizado. Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.

MANUALE D'USO

ITALIANO

Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio
Utilizzo
Smontaggio



3 semplici passaggi per un inizio veloce e sicuro:

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



Link per il Video:
www.sportstech.de/qr/x150.html

Gentile cliente,

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

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



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

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

Salvo errori e modificazioni.

INDICE

1.	INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	86
2.	CHECKLIST	87
3.	ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO	89
4.	EXPLOSO	92
5.	LISTA PEZZI	93
6.	MANUALE MISURATORE.....	95
6.1.	FUNZIONI BLUETOOTH.....	95
6.2.	ISTRUZIONI PER L'USO APP PER CELLULARE	96
6.3.	FUNZIONI DELL'APPARECCHIO OROLOGIO ELETTRONICO	98
7.	PULSAZIONI DI ALLENAMENTO	99
8.	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO	100



1. INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

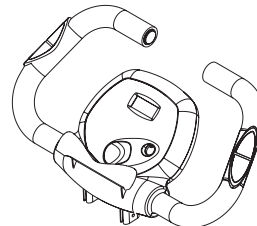


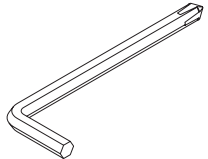
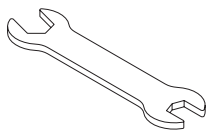
CONSERVARE QUESTO MANUALE IN UN POSTO SICURO PER ULTERIORE RIFERIMENTO.

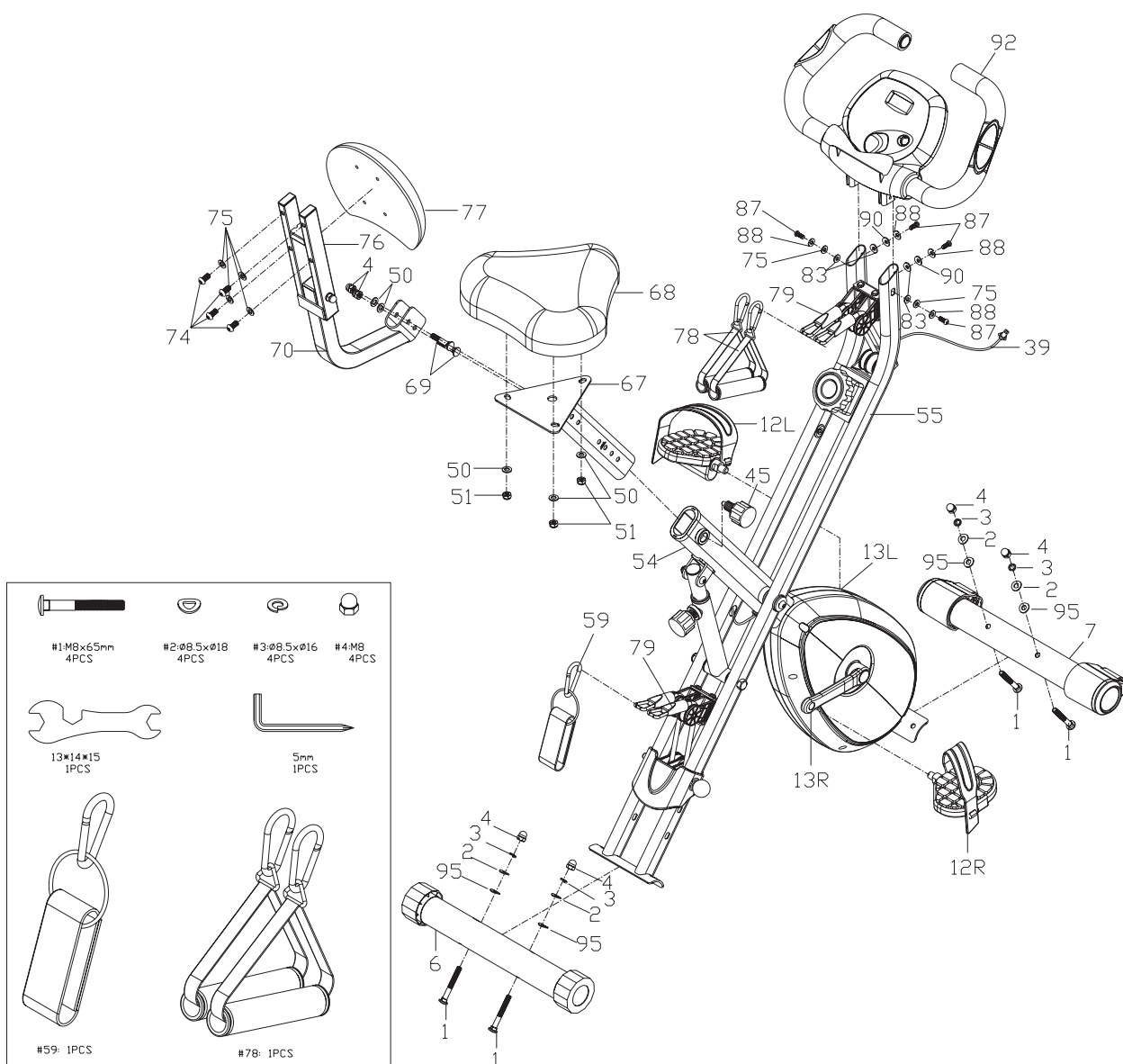
- 1.** È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare la Cyclette X. Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se la Cyclette X è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente di assicurare che tutti gli utenti della Cyclette X siano informati di tutte le avvertenze e le precauzioni.
- 2.** Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, è necessario consultare un medico per determinare se disponete di eventuali condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare l'apparecchiatura in modo corretto. L'opinione del vostro medico di fiducia è essenziale se state assumendo farmaci che alterano il livello di frequenza cardiaca, pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
- 3.** È fondamentale essere consapevoli dei segnali del corpo. Un allenamento sbagliato o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompete l'allenamento se manifestate uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se manifestate una delle seguenti condizioni, è consigliabile che consultiate il vostro medico prima di continuare con il vostro programma di esercizio.
- 4.** Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata solo per uso adulto.
- 5.** Utilizzare l'apparecchio su una superficie piana solida, piatta con un copertura per proteggere il pavimento o la moquette. Per motivi di sicurezza, l'apparecchiatura dovrebbe avere almeno 0,5 metro di spazio libero tutto attorno ad essa.
- 6.** Prima di utilizzare l'apparecchio, controllare che i dadi e i bulloni siano avvitati saldamente.
- 7.** Il livello di sicurezza della Cyclette X può essere mantenuto solo la macchina viene regolarmente esaminata per riscontrare eventuali danni e / o usura.
- 8.** Utilizzare sempre la Cyclette X come indicato. Se si riscontra qualche componente difettoso nella fase di assemblaggio o nel controllo delle attrezzature, o se si sente un rumore insolito proveniente dalle apparecchiature durante l'uso, interrompere l'utilizzo. Non utilizzare l'apparecchio fino a quando il problema non è stato risolto.
- 9.** Indossare un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo della Cyclette X. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero rimanere intrappolati nella Cyclette X o che possano limitare o impedire il movimento.

10. Peso massimo per utente 100kg. Solo per uso domestico.
11. L'apparecchio non è adatto per uso terapeutico.
12. Bisogna prestare attenzione quando si solleva o si sposta la Cyclette X. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento e / o avvalersi di assistenza esterna.

2. CHECKLIST

No	Descrizione	Qtà	Schizzo		
55 / 15 / 13 / 79 / 24	Telaio principale / copricatena / manovella / corda	1			
67	Tubo seggiolino	1			
70 / 73 / 50 / 4	Tubo poggiaschiena / bullone / rondella piatta / dado	1 Set			
92 / 89 / 91 / 86	manubrio / schiuma / hand pulse / computer	1			
6 / 5	Stabilizzatore posteriore con tappo di chiusura regolabile	1			
7 / 8	Stabilizzatore anteriore con rotelle per trasporto	1			
12 L	Pedale	1			
12 R	Pedale	1			
77	Poggiaschiena	1			
68 / 50 / 51	Sede / Rondella / Dado in nylon	1 Set			
1	M8 Vite a brugola	4			
2	M8x1.2mm Rondella curva	4			

No	Descrizione	Qtà	Schizzo	
3	M8 Rondella elastica	4		
4	M8 Dado	4		
95	Rondella in PVC	4		
45	Pomello	1		
59	Maniglia laterale	1		
78	Impugnatura	2		
				



3. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

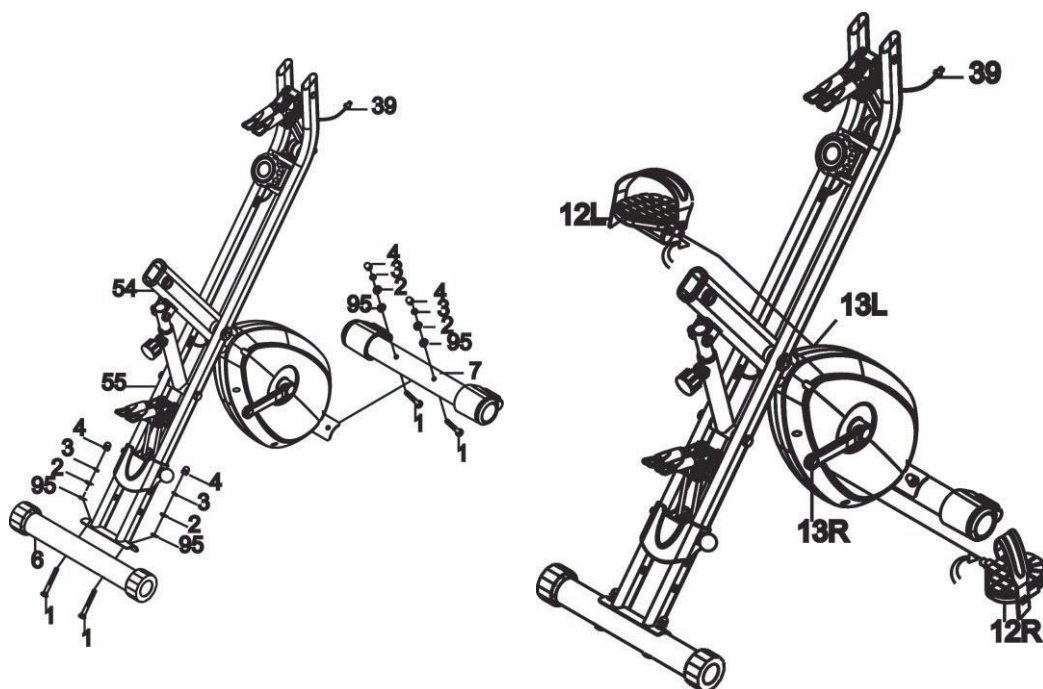


Rimuovere tutte le parti dell'attrezzo dalla confezione e disporle con attenzione sul pavimento. Assemblare l'attrezzo è semplice. Seguite queste istruzioni attentamente e ci impiegherete dai 15 ai 20 minuti.

Fase 1 COLLEGARE GLI STABILIZZATORI

La manopola di rilascio (45) dal telaio principale ripiegato (1) nel staccare la spina, e quindi aprire la macchina, e collegare il perno (40) nel foro dopo che il telaio principale (1) aperto.

- Fissare lo stabilizzatore posteriore (6) con 2 tappi di chiusura regolabili (5) al supporto trasversale saldato del telaio principale (55) e fissare con 2 rondelle in PVC (95), 2 rondelle curve (2), una rondella elastica (3), 2 bulloni a testa tonda (1) e 2 dadi ciechi (4).
- Fissare lo stabilizzatore anteriore (7) con 2 ruote da trasporto (8) al supporto trasversale saldato del telaio principale (55) e fissare con 2 rondelle in PVC (95), 2 rondelle curve (2), una rondella elastica (3), 2 bulloni a testa tonda (1) e 2 dadi ciechi (4).
- Serrare ciascun pezzo con forza.



Fase 2 FISSARE IL PEDALE

- Collegare ogni pedale (12R e 12L) alla manovella. Assemblare il Pedale „R“ con la manovella lato destro, il Pedale „L“ con la manovella lato sinistro: controllare il marchio „R“ e „L“ (destro e sinistro) sui pedali (126R e 12L) e sulla manovella.

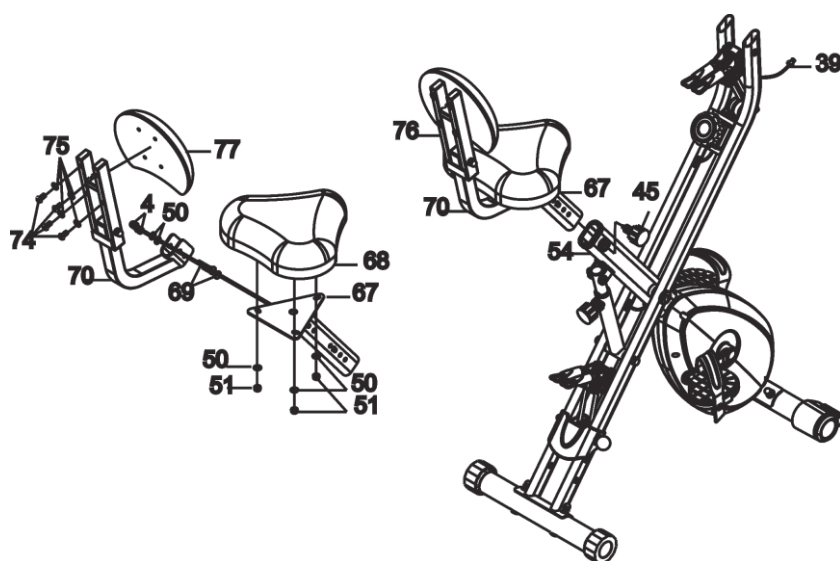
NOTA: Il pedale destro „R“ deve essere avvitato in senso orario. Il pedale sinistro „L“ deve essere avvitato in senso antiorario.

- Fissare le cinghie dei pedali ai pedali (12R e 12L).

NOTA: regolare le cinghie dei pedali adattandole alla misura del vostro piede / scarpe unsando i 4 fori regolabili.

Fase 3 ATTACCARE SEDILE E REGGISELLA

- Rimuovere i dadi premontati in nylon (51) e la rondella piatta (50) dalla parte posteriore della sella (67). Fissare la sella (67) con il tubo verticale superiore (67) e fissare con il dado in nylon (51) e la rondella piatta (50).
- Fissare reggisella (67) al telaio principale (55) e assicurarlo in posizione corretta con la manopola di sgancio rapido reggisella (45). Regolare l'altezza della sella scegliendo il foro del reggisella.
- Fissare il reggisella posteriore (70) al reggisella (67) serrare con 2 bulloni a testa tonda (69), 2 rondelle piatte (50) e 2 dadi (4).
- Fissare lo schienale, serrare con 4 rondelle piatte (75) e 4 bulloni (74).

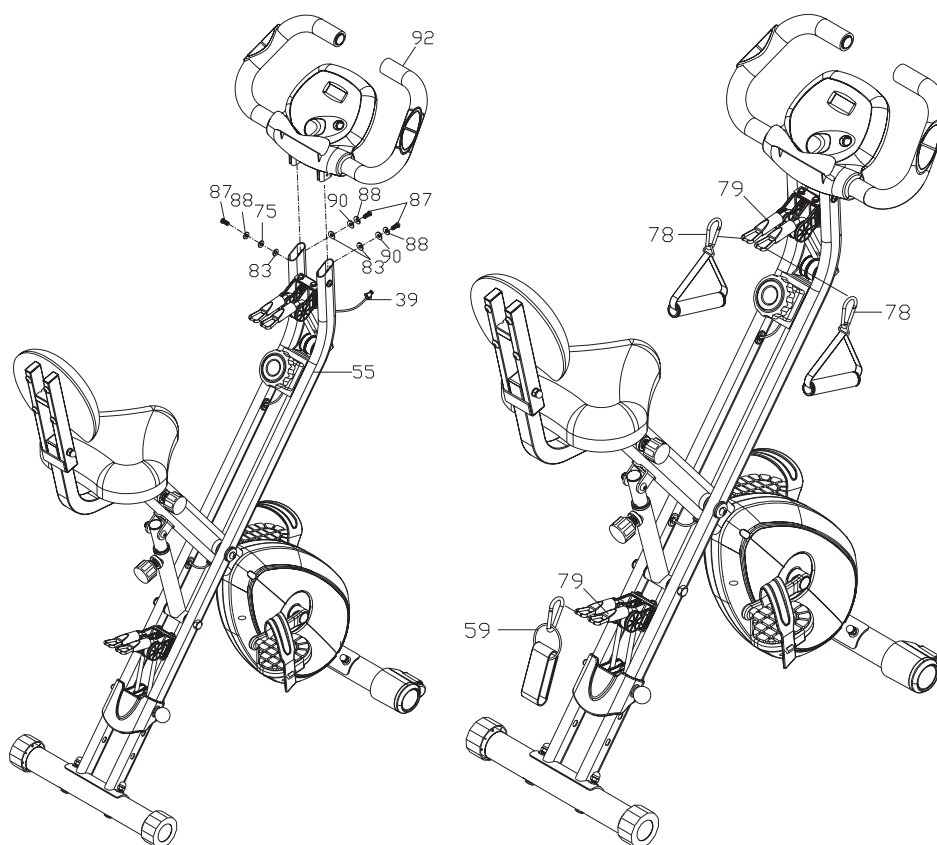


Fase 4

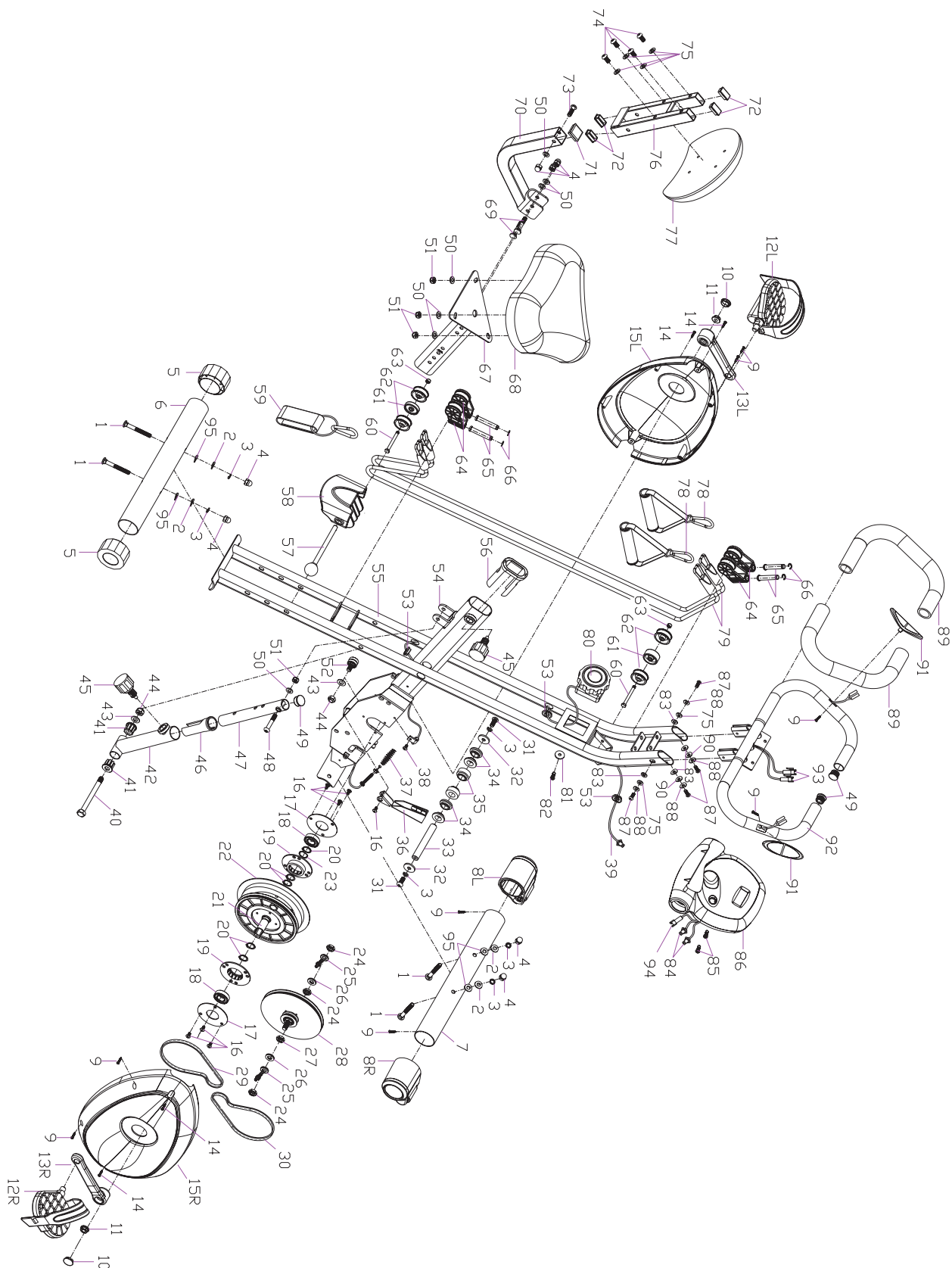
COLLEGARE MANUBRIO E MISURATORE

- Rimuovere i 4 bulloni preassemblati (87) le 2 rondelle piatte (75), 2 rondella curve (90), la rondella in PVC (83) e la rondella elastica (88) dal basso del manubrio (92).
- Montare manubrio (92) con 2 hand pulse (91), la presa per il tubo frontale (55) e fissare il bullone (87), la rondella piatta (75) e la rondella curva (90), la rondella elastica (90) e la rondella in PVC (83).
- Serrare ciascun pezzo con forza.
- Collegare il filo di mezzo del misuratore (39) il jack del misuratore (86), e collegare il filo dell'hand pulse al misuratore (86).

NOTA: fare attenzione a garantire che il filo non rimanga intrappolato quando si collega il misuratore. Collegare l'impugnatura alla parte alta della corda (79).



4. EXPLOSO

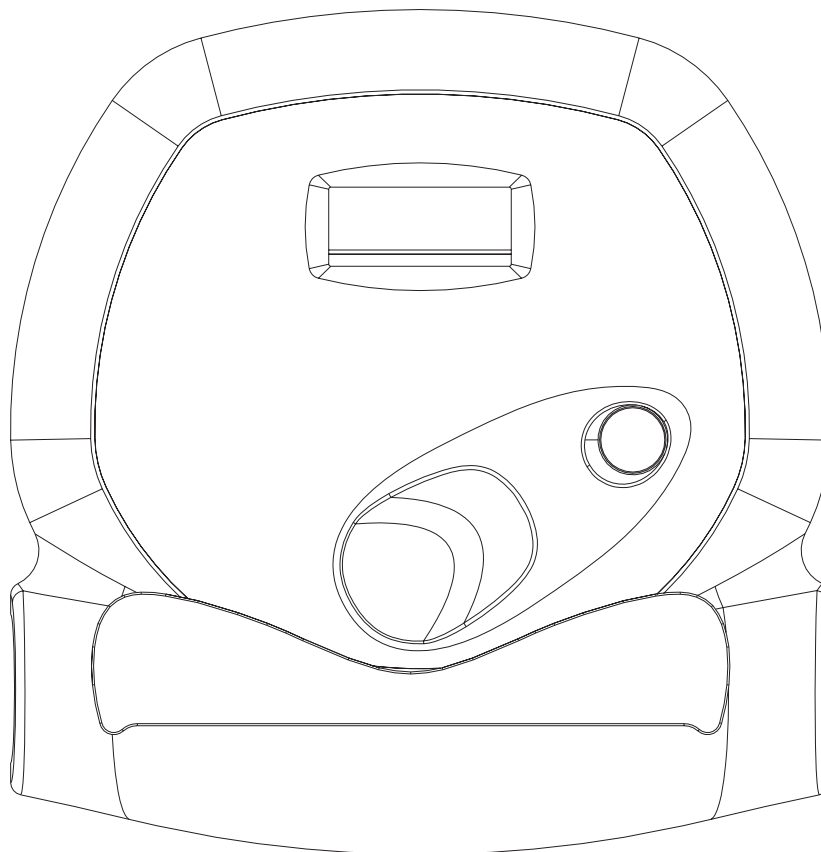


5. LISTA PEZZI

No	Descrizione	Informazione	Qtà	No	Descrizione	Informazione	Qtà
1	Bullone a testa tonda	M8X65	4	25	Dado regolabile		2
2	Rondella curva	Ø8.5xØ18	4	26	Rondella piatta	Ø10.5x20x2.0	2
3	Rondella elastica	Ø8.5xØ14	6	27	Dado	M10x3.0	1
4	Dado	M8	7	28	Puleggia piccola	Ø14x94	1
5	Dado regolabile	Ø50	2	29	Nastro	230J	1
6	Sabilizzatrice posteriore	Ø50x395mm	1	30	Nastro	220J	1
7	Stabilizzatore frontale	Ø50x395mm	1	31	Dado esagonale	M8X20	2
8	Rotella	Ø50	2	32	Rondella piatta grande	Ø8.5xØ24	2
9	Vite	M4X20	8	33	Asse	Ø15x104	1
10	Coprimanovella	Ø23.5x8	2	34	Boccola	Ø20xØ25x10mm	4
11	Dado fermo	M10	2	35	Boccola	Ø20xØ24x20mm	2
12	Pedale(L/R)	1/2"	2	36	Magnetico	117x33	1
13	Manovella (L/R)	5 inch	2	37	Rondella elastica		1
14	Vite	M4X20	4	38	Vite	M6x10	1
15	copricatena(L/R)		2	39	Sensore		1
16	Vite	M6x12	7	40	Bullone	M10x110	1
17	Piatto tondo	Ø74xØ30x1.5	2	41	Boccola	Ø28xØ10.5	2
18	Cuscinetto	6003Z	2	42	Set regolabile		1
19	Supporto cuscinetto	Ø35xØ74x12.5	2	43	Rondella piatta	Ø10.5xØ22	2
20	Anello	Ø17.5xØ20x1.0	5	44	Dado	M10	2
21	Puleggia		1	45	Dado di sgancio	M16	2
22	Supporto magnetico	Ø152x1.3kg	1	46	Coppa	32x1.5/25x1.5	1
23	Rondella curva	Ø17.5xØ21x0.3	1	47	Set regolabile		1
24	Dado	M10	3	48	Vite	M8x48	1

No	Descrizione	Informazione	Qtà	No	Descrizione	Informazione	Qtà
49	Tappo chiusura	Ø25.4	4	73	Bullone testa piatta	M8X75	1
50	Rondella piatta	Ø8.5xØ18	4	74	Vite	M6x40	4
51	Dado	M8	6	75	Rondella piatta	Ø6.5xØ14	6
52	Ruota a pressione		7	76	Tubo posteriore		1
53	Tappo	15x20	2	77	Schienale		1
54	Telaio posteriore		1	78	Maniglia schiuma		2
55	Telaio anteriore		1	79	Corda	Ø6x1080mm	2
56	Tappo	30x60	2	80	Tensione		1
57	Perno	Ø10x116	8	81	Rondella piatta	Ø5.5xØ12	1
58	Coperchio		2	82	Vite	M5x50	1
59	Maniglia laterale		2	83	Rondella piatta PVC	M6	4
60	Bullone esagonale	M6X60	2	84	Cavo sensore		2
61	Ruota	Ø34x16	2	85	Vite	M5x12	2
62	Ruota	Ø38x14	4	86	Misuratore		1
63	Dado	M6	2	87	Vite	M6X15	4
64	Supporto		7	88	Rondella elastica	Ø6.5xØ14	4
65	Perno	Ø10x53	2	89	Maniglia in schiuma	Ø25.4	2
66	Anello	Ø10	2	90	Rondella curva	Ø6.5xØ14	2
67	Fissaggio del sedile		2	91	Hand pulse		2
68	Sella		5	92	Manubrio		1
69	Bullone testa tonda	M8X45	1	93	Cavo hand pulse		2
70	Tubo bracciolo		1	94	Cavo sensore		1
71	Coperchio	30x30mm	1	95	Rondella piatta in PVC	M8	4
72	Coperchio	15x30mm	3				

6. MANUALE MISURATORE



6.1. FUNZIONI BLUETOOTH

1. Frequenza di lavoro: questo trasmettitore senza fili è un dispositivo Bluetooth 4.0. La sua frequenza di lavoro è 2.4GHZ.
2. L'orologio elettronico Bluetooth inizia a registrare il tempo di movimento e calcola e registra la velocità, la distanza e calorie consumate nel movimento quando viene ricevuto il segnale di velocità. I dati saranno trasmessi al telefono cellulare tramite Bluetooth e visualizzati dall' APP per l'utente.
3. Per assicurare che i dati sono reali ed efficaci sul telefono cellulare, il trasmettitore wireless registra e invia i dati degli utenti all'APP del telefono cellulare solo quando l'orologio elettronico Bluetooth e il telefono cellulare sono collegati. Collegare l'applicazione all'orologio elettronico Bluetooth prima di avviare l'attrezzatura sportiva al fine di garantire la veridicità e l'efficacia dei dati registrati nell'APP telefono cellulare.
4. L'orologio elettronico Bluetooth andrà in modalità Sleep se non riceve alcun segnale di velocità in 4 minuti. In modalità di sospensione, orologio elettronico Bluetooth non è disponibile per il telefono cellulare. In questa situazione, riattivare l'orologio elettronico Bluetooth utilizzando l'attrezzatura sportiva e questa sarà nuovamente connessa al telefono cellulare.

6.2 ISTRUZIONI PER L'USO APP PER CELLULARE

L'app "Fitness Data" è scaricabile qui col codice QR-Code mostrato in figura. Dovete però disporre di un apparecchio mobile quale: Android 4.4 oppure maggiore che possieda la funzione Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o maggiore.

In primo luogo attivate la funzione Bluetooth sul vostro telefono.

Android



iOS



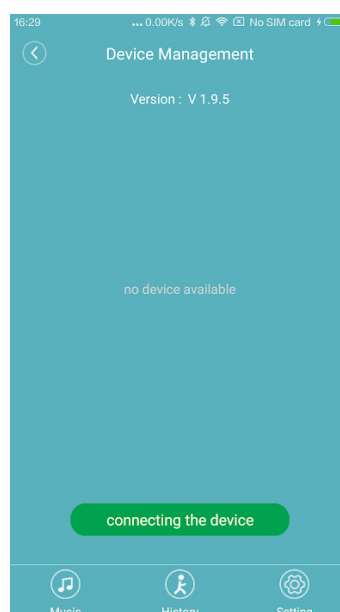
Android: Potete cercare l'applicazione "Fitness Data" sull' Google Play Store o scaricarla tramite il codice QR.

iOS: Potete cercare l'applicazione "Fitness Data" sull' App Store o scaricarla tramite il codice QR.

Consigli per l'utilizzo dell'app:

Se utilizzate il sistema android verificate che alla voce "impostazioni -> sicurezza apparecchio" vi sia un segno posto alla voce "fonte sconosciuta".

Primi passi con l'app:



1. Dopo aver scaricato l'app cliccate sul simbolo in alto per collegarvi.

2. Ora siete collegati.

6.3. FUNZIONI DELL'APPARECCHIO OROLOGIO ELETTRONICO

1. Tasto funzione: Modalità / Reset

- Premere per selezionare le funzioni
- Premere per 6 secondi per resettare tempo, distanza e calorie.

2. Funzioni e operazioni:

- 1. SCAN:** Premere il tasto MODE fino a quando „▼„ appare nella posizione SCAN, il monitor mostrerà le seguenti funzioni: tempo, velocità, distanza, odometro, calorie e polso, ogni menu sarà mostrato per 6 secondi.
- 2. TIME:** Misura il tempo totale di esercizio dall'inizio alla fine.
- 3. SPEED:** Visualizzazione della velocità corrente.
- 4. DISTANCE:** Misura la distanza di esercizio dall'inizio alla fine.
- 5. ODOMETER:** Il monitor visualizzerà la distanza totale accumulata.
- 6. CALORIE:** Misura le calorie totali dall'inizio di esercizio a fine.
- 7. PULSE RATE:** Premere il tasto MODE fino a quando „▼„ appare nella posizione PULSE.

Prima di misurare la frequenza cardiaca, si prega di posizionare i palmi delle mani su entrambi i pad di contatto e il monitor mostrerà la vostra frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (BPM) sul display dopo 6 ~ 7 secondi.

Nota: Durante il processo di misurazione della frequenza cardiaca, a causa di possibili interferenze sul contatto, il valore di misurazione può essere superiore al valore reale durante i primi 2 ~ 3 secondi, poi tornerà al livello normale. La misura non può essere considerata come la base per il trattamento medico.



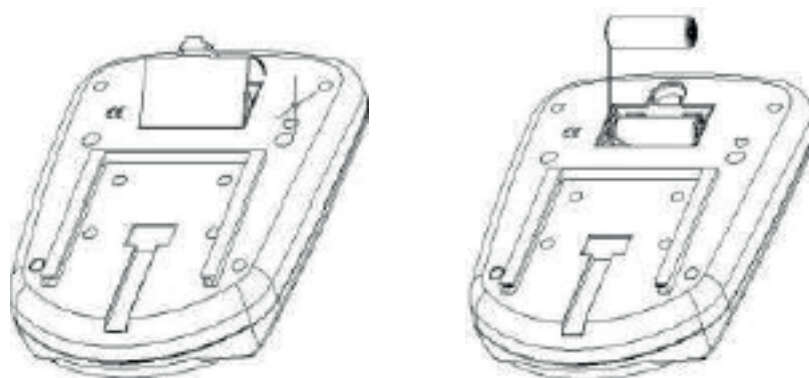
1. Se il display è poco luminoso o non mostra le immagini, si prega di sostituire le batterie.
2. Il display si spegne automaticamente se non vi è alcun segnale ricevuto dopo 4 minuti.
3. Il display sarà automaticamente acceso quando si inizia a di esercizio.
4. Il display avvia automaticamente il calcolo quando si inizia a fare esercizio e smette di calcolare quando si smette di fare esercizio per 4 secondi.

Specifiche tecniche:

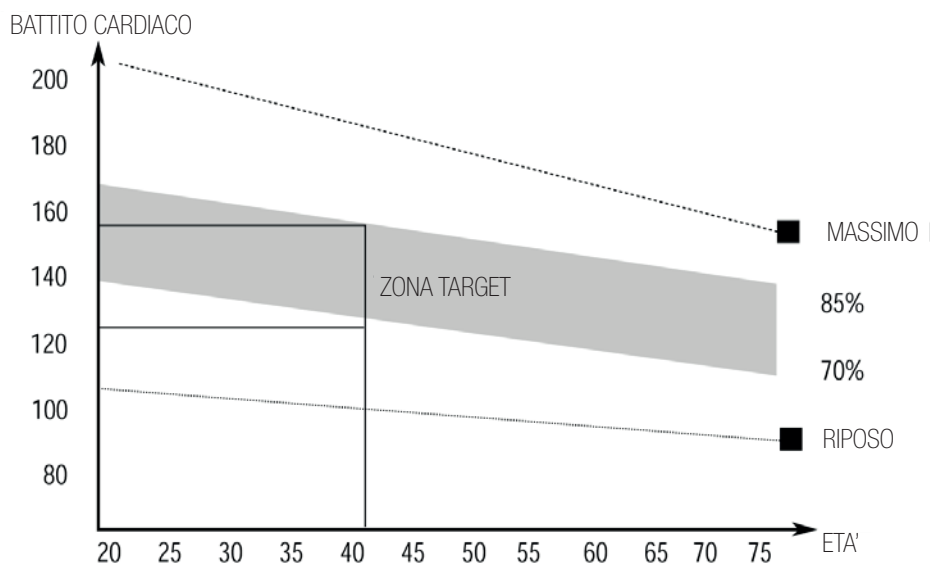
FUNZIONE	AUTO SCAN	Ogni 6 secondi
	TEMPO	00:00'~99:59'
	VELOCITA	0.1~99.9 KM/H
	DISTANZA	0.01~99.99 KM
	CALORIE	0.1~999.9 kCAL
	ODO	0.1~999.9 KM
	PULSAZIONI	40~206 BPM
TIPO BATTERIE		2x Batterie AAA
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO		0°C ~ +40°C
TEMPERATURA DI STOCCAGGIO		-10°C ~ +60°C

3. Come sostituire le batterie:

Aprire il vano batterie sul retro levando il coperchio e sostituire le batterie.



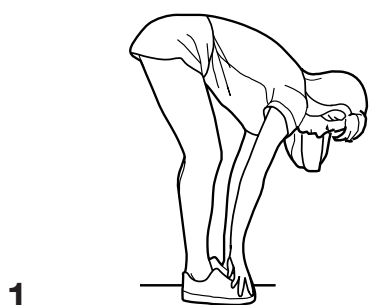
7. PULSAZIONI DI ALLENAMENTO



8. ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

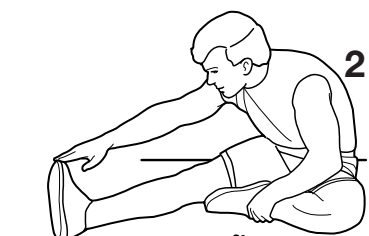


Gli esercizi di riscaldamento sono importanti per preparare i muscoli per l'attività minimizzando il rischio di lesioni. Si può scegliere di riscaldarsi a passo d'uomo svelto / leggero per 5-10 minuti prima di fermarsi e di eseguire alcuni esercizi di stretching semplici. (Come mostrato nella foto qui sotto)



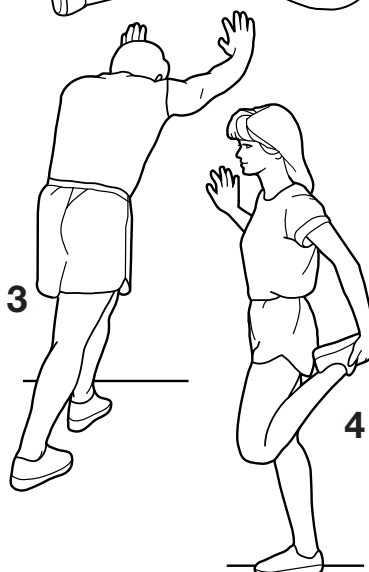
Stretching dei tendini (in piedi)

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



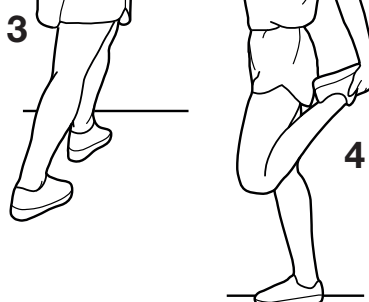
Stretching dei tendini (da seduti)

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



Stretching del polpaccio

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



Stretching dei quadricipiti

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



Stretching del muscolo sartorio (muscoli interni della coscia)

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



Direttive Europee 2002/96/EG per lo smaltimento

Non gettare mai il tuo attrezzo sportivo nell'immondizia normale. Smaltisci l'attrezzo solo tramite un sistema locale o approvato. Tieni in conto le regole applicabili correntemente. Se hai dubbi contatta le autorità locali per informazioni circa le opzioni per uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.



batterie/batterie ricaricabili

In accordo con il regolamento per le batterie, sei obbligato legalmente a ritornare tutte le batterie usate ed esaurite. Smaltire le batterie nell'immondizia regolare è proibito dalla legge.

Sulla maggior parte delle batterie troverai il simbolo che ti ricorderà della legge in vigore. Oltre a questo simbolo ci sono solitamente informazioni riguardo ai metalli pesanti contenuti. Questi metalli pesanti richiedono un preciso smaltimento ecosostenibile. Sei obbligato legalmente a consegnare le batterie esaurite presso il punto di raccolta della tua città o presso un esercizio commerciale.

Se hai dubbi contatta le autorità locali per informazioni circa le opzioni per uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.

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

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin



+49 30 220 663 569



service@innovamaxx.de



<http://www.sportstech.de>