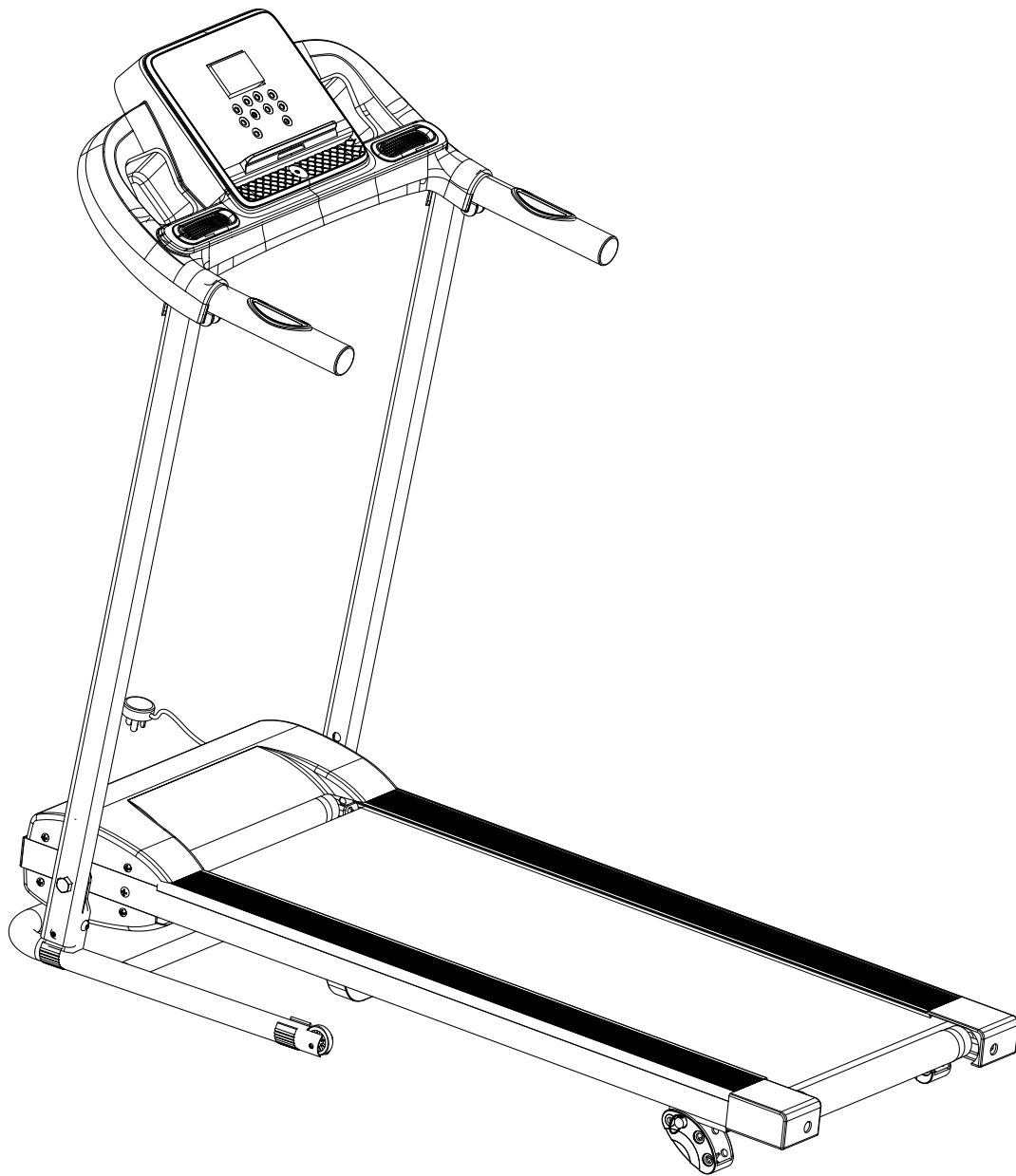


F10

Laufband



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue 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 die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



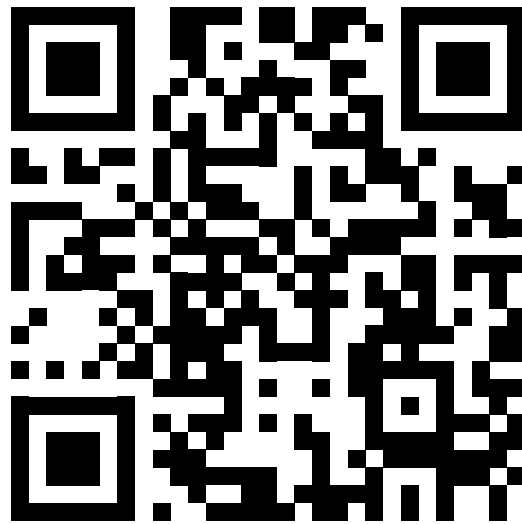
Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

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

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



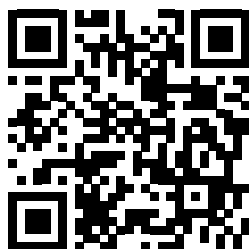
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/f10_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



Facebook-Seite



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

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

INHALTSVERZEICHNIS

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
2. TECHNISCHE DATEN.....	8
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
4. AUFSTELLEN DES GERÄTS	9
5. AUFBAUANLEITUNG	10
6. KLAPPMECHANISMUS.....	11
7. KONSOLENBEDIENUNG	12
8. NEIGUNGSWINKEL	15
9. REINIGUNG, WARTUNG & FEHLERSUCHE.....	16
10. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)	18
11. DECLARATION OF CONFORMITY.....	111



1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

ACHTUNG: Um die Gefahr eines Stromschlags zu reduzieren, ziehen Sie den Stromstecker des Produkts nach der Benutzung, beim Auf- oder Abbau und für Wartungs- oder Reinigungszwecke. Das Ignorieren dieses Hinweises kann zu körperlichen Schäden oder Schäden am Produkt führen.

WARNUNG: Um weitere Gefahrenquellen zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise sorgfältig:

- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange dieses an das Stromnetz angeschlossen ist. Betätigen Sie erst den Stromschutzschalter an der Rückseite, bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Stoppen Sie das Gerät, bevor Sie den Stromschutzschalter betätigen, den Stromstecker ziehen oder das Gerät hochklappen.
- Das Gerät darf nur für den ausgeschriebenen Zweck genutzt werden. Eine nicht ordnungsgemäße Benutzung ist nicht erlaubt.
- Benutzen Sie das Gerät nie, wenn der Stromstecker beschädigt ist, das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert oder Nässe ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Händler.
- Führen Sie keine Veränderungen oder Wartungsschritte an dem Gerät durch, welche nicht in dieser Anleitung beschrieben werden. Dies kann zu Beschädigungen am Gerät führen.
- Stellen Sie sicher, dass der Raum, in dem das Gerät steht, ausreichend belüftet ist und der Motorraum des Geräts ausreichend Umluft bekommt.
- Nutzen Sie das Gerät nicht im Außenbereich.
- Nutzen Sie den Stromstecker nicht als Ziehhilfe für das Gerät.
- Ältere oder körperlich benachteiligte Personen sollten das Gerät nur unter Aufsicht benutzen, falls ein Eingreifen durch die Aufsichtsperson notwendig wird.
- Verwenden Sie keine Sprays oder Aerosol-Produkte in der Nähe des Geräts, um dieses nicht zu beschädigen.
- Halten Sie das Gerät trocken und fern von Nässe und Feuchtigkeit.
- Die Motorabdeckung kann während der Benutzung erhitzen. Stellen Sie das Gerät auf eine hitzeresistente Unterlage.
- Halten Sie den Stromstecker sowie das Stromkabel fern von heißen Oberflächen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem festen und geraden Untergrund mit einem ausreichenden Sicherheitsradius auf (siehe „Aufstellung des Geräts“). Stellen Sie sicher, dass während der Benutzung in unmittelbarer Nähe um das Gerät herum keine Gegenstände liegen, da diese zu einer Verletzungsgefahr führen können.
- Bei Benutzung während des Betriebs darf nur eine Person auf dem Gerät stehen.
- Tragen Sie komfortable und passende Kleidung während der Benutzung. Nutzen Sie das Gerät nicht in Socken oder barfuß. Tragen Sie immer passende Sportbekleidung. Tragen Sie keine Kleidung oder Gegenstände, welche lose sind oder sich im Gerät verfangen könnten. Halten Sie Kleidungsstücke oder Handtücher vom Laufgurt des Geräts fern.
- Tragen Sie stets geeignete Sportschuhe mit hoher Rutschfestigkeit. Die Verwendung von Schuhen mit Absätzen, Ledersohlen oder Laufschuhen mit Spikes ist untersagt. Vergewissern Sie sich, dass die Schuhe frei von Schmutz sind und die Schnürsenkel den Laufgurt nicht berühren können.
- Nutzen Sie den seitlichen Handlauf zur Unterstützung während des Trainings.
- Das Gerät darf nur mit einer Spannung von 220-240 V 50 Hz in geerdeten Steckdosen genutzt werden.

Es darf keine Steckerleiste genutzt werden.

- Tragen Sie keinen Schmuck während des Trainings. Halten Sie die Hände während der Benutzung fern vom Laufgurt und anderen beweglichen Teilen, um Verletzungen zu vermeiden.
- **ACHTUNG:** Achten Sie immer darauf, dass Ihre Arme und Beine sowie (Klein-)Kinder, Haustiere oder andere Gegenstände während des Betriebs nicht unter den Laufgurt am hinteren Ende des Geräts geraten, um möglicherweise schwerwiegende Verletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Steigen Sie niemals vom Gerät, während sich der Laufgurt bewegt. Schalten Sie das Gerät zuvor ab und halten Sie sich beim Abstieg am seitlichen Handlauf fest.
- Stellen Sie das Gerät nicht auf einem Teppich ab, welcher höher als die Lauffläche oder der Klappmechanismus ist.
- Die Nutzung des Geräts unter Alkohol-, Drogen- oder Betäubungsmittelinfluss ist untersagt.
- Dieses Gerät darf nicht von Personen (Kinder unter 14 Jahren eingeschlossen) genutzt werden, welche körperliche oder mentale Einschränkungen aufweisen oder nicht über genügend Erfahrung zur Nutzung verfügen.
- Keine Anwendung zu medizinischen Zwecken.
- **ACHTUNG – VERLETZUNGSGEFAHR** – Um Verletzungen zu vermeiden, starten Sie das Gerät erst, wenn Sie auf dem Laufgurt stehen. Lassen Sie den Laufgurt zunächst bei geringer Geschwindigkeit laufen und halten Sie sich zur Sicherheit am seitlichen Handlauf fest. Achten Sie immer auf einen sicheren Stand und passen Sie die Geschwindigkeit erst dann schrittweise an, wenn Sie sich sicher fühlen.
- Wählen Sie keine Geschwindigkeit, die Sie konditionell oder muskulär überfordert.
- Bleiben Sie nicht bei eingeschaltetem Laufgurt stehen und laufen Sie weder seitwärts noch rückwärts.
- Springen Sie niemals nach vorne ab.
- Legen Sie immer den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an, um das Gerät im Notfall stoppen zu können.
- Überprüfen Sie vor dem Einschalten, ob der Laufgurt ausreichend geschmiert und angespannt ist. Der Laufgurt muss mittig verlaufen. Stellen Sie sicher, dass alle sichtbaren Schrauben angezogen sind.
- Wenn der Stromstecker beschädigt ist, muss dieser durch Fachpersonal ausgetauscht werden.
- Schalten Sie das Gerät nie im zusammengeklappten Zustand an.
- Laufen Sie immer in Richtung der Konsole, nie rückwärts auf dem Gerät.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche mit ausreichend Abstand zu allen Seiten (siehe „Aufstellung des Geräts“).
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg.



- Kinder unter 14 Jahren dürfen das Gerät unter keinen Umständen benutzen.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere fern von dem Gerät.
- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren müssen einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zum Gerät einhalten. Lassen Sie diese nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Geräts.
- Kinder unter 14 Jahren sollten zu keiner Zeit in der Nähe des Geräts oder mit dem Gerät selbst spielen.
- Das Reinigen und Warten des Geräts darf nicht von Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden.

WARNUNG: Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser kann besser einschätzen, ob Sie körperlich oder gesundheitlich dazu in der Lage sind, das Gerät zu benutzen. Der Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.



2. TECHNISCHE DATEN

Produktmaße (LxBxH)	1240 x 620 x 1340 mm
Bruttogewicht	30 kg
Nettogewicht	27 kg
Maximale Geschwindigkeit	10 km/h
Maximales Benutzergewicht	120 kg
Frequenzband	5.3khz - 5.5khz
Maximal abgestrahlte Sendeleistung	3mW

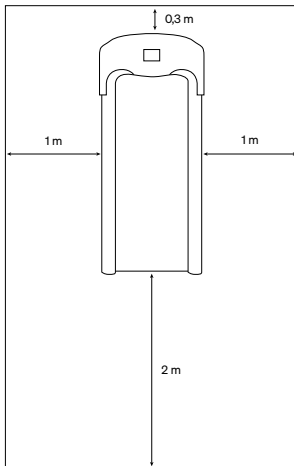
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:

https://service.innovamaxx.de/f10_spareparts



4. AUFSTELLEN DES GERÄTS



Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche auf und achten Sie auf die Abstände:

1. Am hinteren Ende des Geräts muss sich ein Freiraum von mindestens 2 Metern befinden.
2. Auf beiden Seiten des Geräts muss der Freiraum mindestens 1 Meter betragen.
3. An der Vorderseite des Geräts muss ein Freiraum von mindestens 30 cm vorhanden sein, um das Zusammenklappen des Geräts sowie das sichere Verlegen des Stromkabels zu gewährleisten.

Stellen Sie das Gerät nicht vor Abzüge oder Lüftungen.

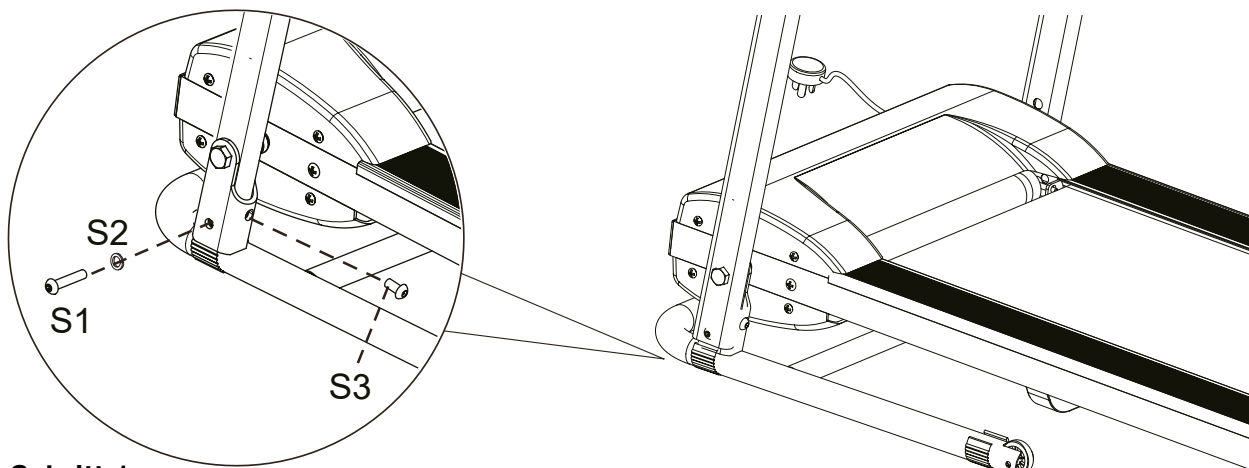
Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.

ACHTUNG: Stellen Sie sich, während Sie das Gerät programmieren und andere Vorbereitungen treffen, nicht auf den Laufgurt, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittlflächen. Starten Sie das Gerät niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf den Laufgurt aufzuspringen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise.



5. AUFBAUANLEITUNG

Es wird empfohlen, beim Aufbau eine zweite Person zur Unterstützung hinzuzuziehen.

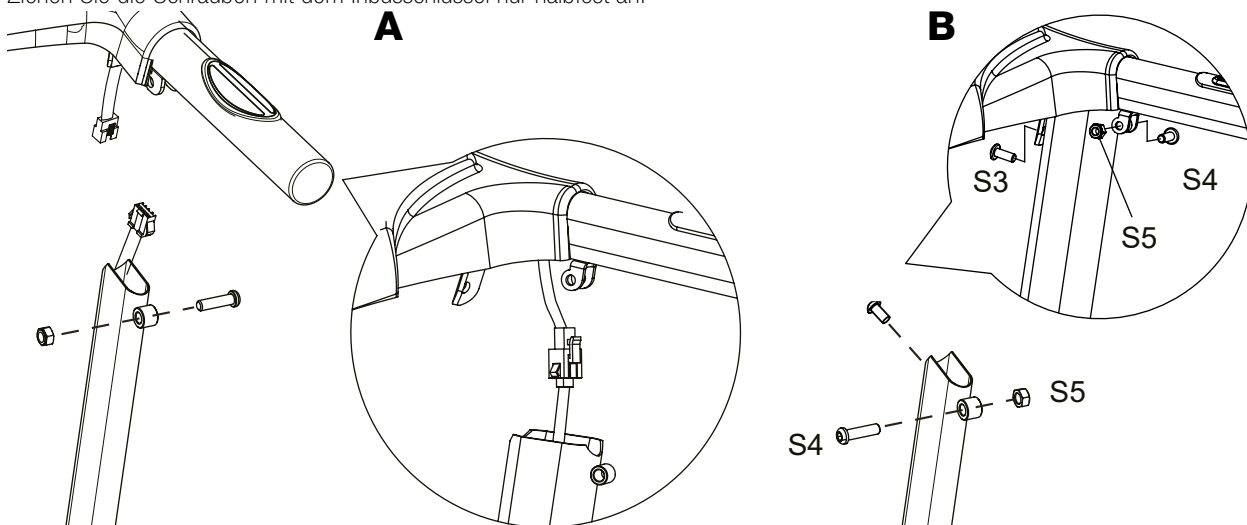


Schritt 1

Stellen Sie das Gerät auf einer ebenerdigen Fläche auf.

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben in diesem ersten Schritt nur halbfest an, bis Schritt 2 abgeschlossen ist!

Heben Sie beide Seitenstützen (links und rechts) nacheinander hoch und befestigen Sie diese mit den Schrauben M8x50 (S1) und den Federscheiben M8 (S2) am Hauptrahmen. Sichern Sie die Seitenstützen zusätzlich mit den Schrauben M8x16 (S3). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel nur halbfest an.



Schritt 2

A. Verbinden Sie das Hauptkabel aus der rechten Seitenstütze mit dem Konsolenkabel. Stecken Sie das verbundene Kabel wieder zurück in den Rahmen der Seitenstütze. Gehen Sie sicher, dass das Kabel nicht eingeklemmt wird.

B. Montieren Sie die Handgriffhalterung an den Seitenstützen. Verwenden Sie an der einfachen Halterung die Schrauben M8x16 (S3). Die doppelten Halteöffnungen sind auf die Öffnung an der Seitenstütze auszurichten, sodass Sie die Schraube M8x30 (S4) hindurchstecken und mit der Mutter M8 (S5) befestigen können.

HINWEIS: Abschließend ziehen Sie die Schrauben fest, die Sie in Schritt 1 nur halbfest angezogen haben.



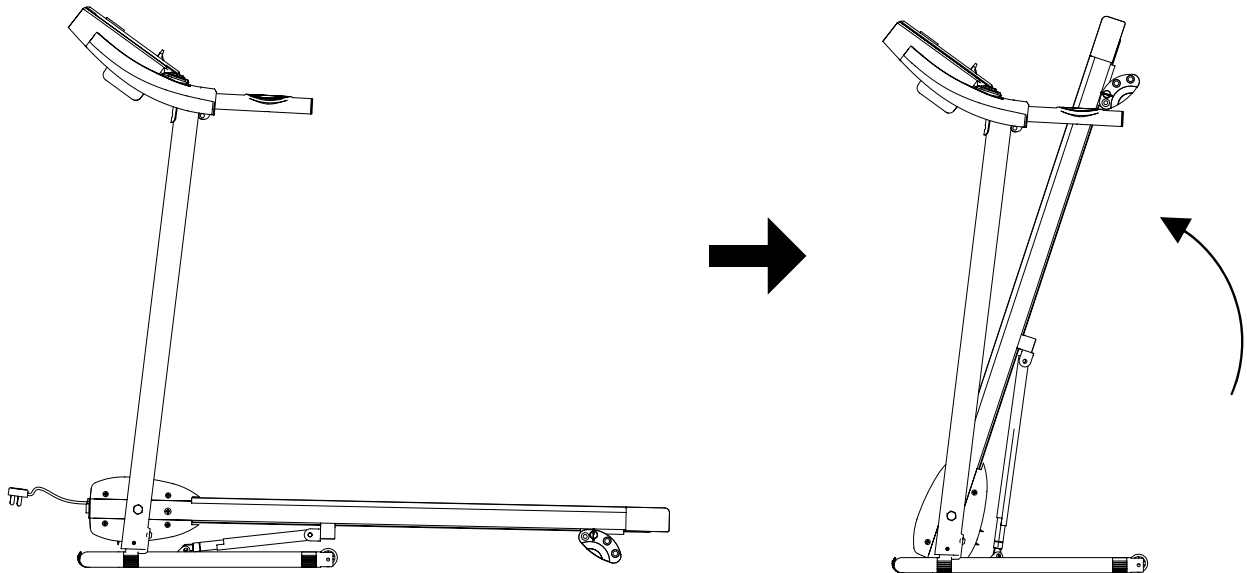
**Alle Bauteile und vormontierten Teile
fest anziehen!**

6. KLAPPMECHANISMUS

Zusammenklappen

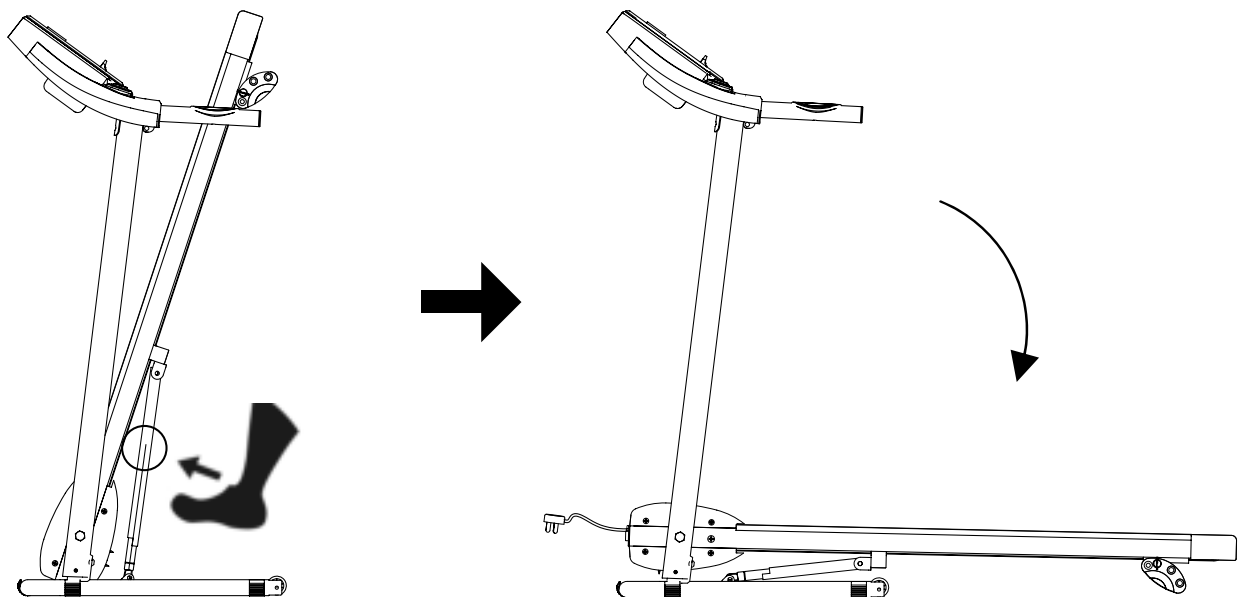
Halten Sie das hintere Ende des Hauptrahmens mit beiden Händen fest. Heben Sie das Ende des Hauptrahmens vorsichtig in die aufrechte Position, bis die Feder die Lauffläche in einer stabilen senkrechten Position hält. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptrahmen sicher verriegelt ist, bevor Sie das Gerät transportieren.

Bewahren Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern auf.



Aufklappen

Um das Gerät abzusetzen, fassen Sie das hintere Ende des Geräts fest mit beiden Händen. Lösen Sie die Verriegelung und lassen Sie die Lauffläche behutsam nach unten. Den Hauptrahmen vorsichtig auf den Boden absenken.



7. KONSOLENBEDIENUNG



Schalten Sie das Gerät mit dem Stromschutzschalter auf der Rückseite an, indem Sie diesen in die Position "ON" bringen. Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip angelegt wurde und sich im Steckplatz auf der Konsole befindet.

HINWEIS: Um zu starten, stellen Sie sich auf den Laufgurt und drücken den Startknopf. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu starten, während Sie nicht auf dem Laufgurt stehen. Sobald der Laufgurt in Bewegung ist, verwenden Sie die +/- Einstelltasten, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.

SCHNELLSTART:

Drücken Sie die START Taste auf der Konsole, um das Training zu beginnen. Der Bildschirm zeigt einen Countdown von 3 Sekunden an, bevor das Training beginnt. Das Gerät startet mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Betreten Sie die Lauffläche erst, wenn diese Geschwindigkeit vollständig erreicht wurde.

Durch Drücken der Tasten „SPEED +“ oder „SPEED -“ können Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 10 km/h. Nutzen Sie alternativ die Schnelltasten (3/5/7), um das Gerät direkt auf diese Geschwindigkeit umzustellen. Die Änderung der Geschwindigkeit wird auf dem Bildschirm angezeigt.

Der Wert „TIME“ zeigt die bereits verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.

Der Wert „DIST“ zeigt die bereits zurückgelegte Strecke in km an.

Der Wert „CAL“ zeigt den aktuellen Kalorienverbrauchswert an.

Der Wert „PULSE“ zeigt den aktuellen Puls in BPM (Schlägen pro Minute) an.

Nutzen Sie dazu die Pulssensoren in der Griffleiste oder den Pulsgurt. Die Anzeige benötigt in etwa 4-5 Sekunden.

Drücken Sie während des Trainings die STOP Taste auf der Konsole, um das Training zu jedem Zeitpunkt zu beenden oder ziehen Sie dazu den Sicherheitsclip aus der Konsole.

FUNKTIONSTASTEN:

START:

Drücken Sie diese Taste, um mit dem Training zu beginnen.

STOP:

Drücken Sie diese Taste, um das aktuelle Training zu beenden.

PROG (PROGRAM):

Drücken Sie diese Taste, um die Programmauswahl (1-12) durchzuführen.

MODE:

Drücken Sie diese Taste, um zwischen den einzelnen Werten zu wechseln und diese bei Bedarf im manuellen Modus anzupassen.

SPEED + (GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN):

Drücken Sie vor Trainingsbeginn die Taste „SPEED +“, um während der Programmeinstellung im manuellen oder einem anderen einstellbaren Modus den Wert nach oben zu erhöhen. Das Drücken der Taste während des Trainings erhöht die Laufgeschwindigkeit. Die Geschwindigkeit kann von 1,0 km/h bis 10,0 km/h eingestellt werden.

SPEED - (GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN):

Drücken Sie vor Trainingsbeginn die Taste „SPEED +“, um während der Programmeinstellung im manuellen oder einem anderen einstellbaren Modus den Wert nach unten zu verringern. Das Drücken der Taste während des Trainings verringert die Laufgeschwindigkeit. Die Geschwindigkeit kann von 1,0 km/h bis 10,0 km/h eingestellt werden.

SCHNELLWAHL (3 / 5 / 7):

Drücken Sie eine der Schnellwahl-Tasten, um die entsprechende Laufgeschwindigkeit direkt einzustellen.

PULSE/CAL:

Drücken Sie während des Trainings diese Taste, um zwischen der Anzeige für den Puls und die verbrauchten Kalorien zu wechseln.

BILDSCHIRMFUNKTIONEN:

TIME:

Zeigt die bereits verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Drücken Sie die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Auf dem Bildschirm wird ein Countdown von 3 Sekunden angezeigt, bevor das Training beginnt und der Laufgurt in Bewegung gesetzt wird. Das Gerät startet mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Drücken Sie die Tasten „SPEED +“ oder „SPEED -“ auf der Konsole, um die Geschwindigkeit entsprechend anzupassen.

SPEED:

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Durch Drücken der „SPEED +“ oder „SPEED -“ Taste können Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 10 km/h.

DIST. (DISTANCE):

Zeigt die bereits zurückgelegte Distanz im Training an. Drücken Sie die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Auf dem Bildschirm wird ein Countdown von 3 Sekunden angezeigt, bevor das Training beginnt und der Laufgurt in Bewegung gesetzt wird. Das Gerät startet mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Drücken Sie die Tasten „SPEED +“ oder „SPEED -“ auf der Konsole, um die Geschwindigkeit entsprechend anzupassen.

PULSE:

Zeigt den aktuellen Pulswert in BPM (Schlägen pro Minute) an. Halten Sie dazu Ihre Hände an die Pulssensoren oder nutzen Sie den Pulsgurt.



CAL. (KALORIEN):

Zeigt den Wert für verbrauchte Kalorien an. Drücken Sie die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Auf dem Bildschirm wird ein Countdown von 3 Sekunden angezeigt, bevor das Training beginnt und der Laufgurt in Bewegung gesetzt wird. Das Gerät startet mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Drücken Sie die Tasten „SPEED +“ oder „SPEED -“ auf der Konsole, um die Geschwindigkeit entsprechend anzupassen.

Der Kalorienwert steigt – es handelt sich hierbei jedoch nicht um einen medizinisch genauen Wert.

TRAINING IM MANUELLEN MODUS:

Stellen Sie den gewünschten Trainingswert ZEIT, DISTANZ oder KALORIEN ein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Es kann nur ein Wert verändert werden. Um TIME (ZEIT) einzustellen, drücken Sie die MODE Taste auf der Konsole, bis der Wert bei TIME blinkt.

Drücken Sie „SPEED +“ oder „SPEED -“, um die Werte anzupassen. Die Änderung erfolgt in Schritten von jeweils 1 Minute. Die Einstellmöglichkeiten liegen zwischen 5:00 bis 99:00. Drücken Sie nach der Einstellung die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit wird rückwärts in Schritten von jeweils 1 Sekunde heruntergezählt. Wird die Endzeit 0:00 erreicht, gibt die Konsole einen Piepton aus und das Gerät wird automatisch angehalten.

Um DISTANCE (Distanz) einzustellen, drücken Sie die MODE Taste auf der Konsole, bis der Wert bei DISTANCE blinkt. Drücken Sie „SPEED +“ oder „SPEED -“, um die Werte anzupassen. Die Einstellung erfolgt von 0.5 bis 65 km in Schritten von jeweils 0,5 km. Drücken Sie nach der Einstellung die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Distanz wird rückwärts in Schritten von jeweils 1 km heruntergezählt. Wird die Enddistanz 0 erreicht, gibt die Konsole einen Piepton aus und das Gerät wird automatisch angehalten.

Um KALORIEN (CALORIES) einzustellen, drücken Sie die MODE Taste auf der Konsole, bis der Wert bei CALORIES blinkt. Drücken Sie „SPEED +“ oder „SPEED -“, um die Werte anzupassen. Die Einstellung erfolgt von 10 bis 995 CALORIES (Kalorien). Drücken Sie nach der Einstellung die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Kalorien werden rückwärts auf 0 CALORIES heruntergezählt. Werden 0 Kalorien erreicht, gibt die Konsole einen Piepton aus und das Gerät wird automatisch angehalten.

Das Gerät startet bei jedem Laufziel mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h. Diese Geschwindigkeit können Sie durch Drücken der Tasten "SPEED +" oder "SPEED-" erhöhen oder verringern.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P01-P12):

Das Gerät bietet eine Auswahl von 12 bereits voreingestellten Programmen (P01-P12).

Drücken Sie die PROG Taste auf der Konsole, um zwischen den einzelnen Programmen zu wählen. Die Anzeige TIME beginnt zu blinken. Stellen Sie hier die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie „SPEED +“ oder „SPEED -“, um die Werte anzupassen. Die Änderung erfolgt in Schritten von jeweils 1 Minute. Die Einstellmöglichkeiten liegen zwischen 5:00 bis 99:00. Drücken Sie nach der Einstellung die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Geschwindigkeit wird während des Trainings automatisch gemäß der Programmauswahl geändert. Das Programm ist in 20 Abschnitte eingeteilt. Drücken Sie während des Trainings „SPEED +“ oder „SPEED -“, um die Geschwindigkeit zusätzlich anzupassen.

Die Zeit wird rückwärts in Schritten von jeweils 1 Sekunde heruntergezählt. Wird die Endzeit 0:00 erreicht, gibt die Konsole einen Piepton aus und das Gerät wird automatisch angehalten.

Programm	Geschwindigkeit (km/h) je Abschnitt																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3



8. NEIGUNGSWINKEL



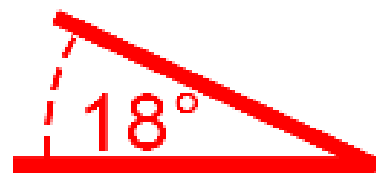
Position 1



Position 2



Position 3



Sie können die Intensität Ihres Trainings steigern, indem Sie den Neigungswinkel erhöhen. In Position 3 erreichen Sie die maximale Steigung von 18°.

Um die Füße zu verstellen, heben Sie das Gerät am hinteren Ende an und ziehen Sie den Sicherheitsstift heraus. Wenn die Füße nach unten aufklappen, können Sie den Sicherheitsstift an der gewünschten Position wieder einfügen.

9. REINIGUNG, WARTUNG & FEHLERSUCHE

WARNUNG: Um die Gefahr eines Stromschlags zu reduzieren, ziehen Sie zuvor den Stromstecker des Geräts.

WARNUNG: Prüfen Sie immer den Verschleiß sichtbarer Teile, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

REINIGUNG

Reinigen Sie das Gerät nach jeder Benutzung von Schweiß oder anderer Nässe. Das Gerät kann mit einem trockenen Tuch und schonendem Reinigungsmittel für die entsprechenden Teile gereinigt werden. Benutzen Sie keine Scheuer- oder Lösungsmittel. Vermeiden Sie Feuchtigkeit auf dem Bildschirm, da dies zu Beschädigungen am Gerät und Körper führen kann. Setzen Sie das Gerät, speziell die Konsole, nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.

LAGERUNG

Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung im Haus. Lagern Sie das Gerät nie im Freien. Stellen Sie sicher, dass der Stromschuttschalter nach der Benutzung ausgeschaltet und der Stromstecker gezogen ist.

FEHLERBEHEBUNG

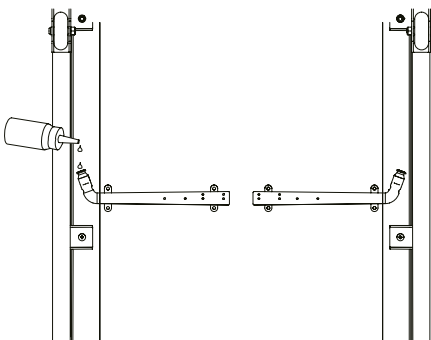
Problem	Mögliche Ursache	Mögliche Lösung
Das Gerät startet nicht	1. Stromstecker nicht eingesteckt 2. Sicherheitsclip nicht eingesteckt 3. Sicherung am Motorraum deaktiviert 4. Sicherung deaktiviert	1. Stromkabel einstecken. 2. Sicherheitsclip einstecken 3. Sicherung zurücksetzen oder austauschen 4. Sicherung aktivieren und erneut versuchen
Laufgurt rutscht	Nicht ausreichend gespannt	Laufgurt spannen
Laufgurt stockt während Benutzung	1. Nicht ausreichend geschmiert 2. Zu hohe Spannung	1. Silikonöl auftragen 2. Spannung anpassen
Laufgurt nicht zentriert	Spannung falsch eingestellt	Spanner links und rechts korrekt einstellen

SCHMIEREN

Das Schmieren des Laufgurts sorgt für eine längere Lebensdauer. Füllen Sie daher nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder 2-3 Monaten) und anschließend alle 50 Betriebsstunden (oder 5-8 Monate) Silikon-Öl nach.

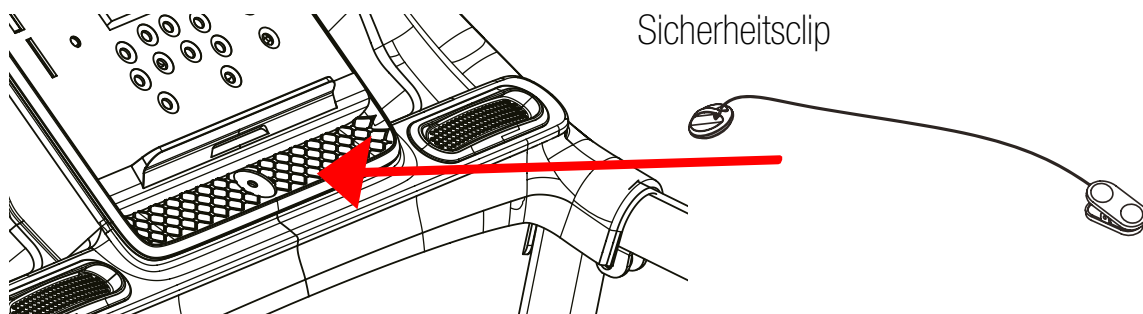
Schmierung überprüfen: Heben Sie den Laufgurt auf einer Seite an und überprüfen Sie die Schmierung an der Oberseite des Laufdecks. Fühlt sich Deck leicht ölig an, ist die Schmierung ausreichend. Fühlt sich das Laufdeck jedoch trocken an, füllen Sie Silikon-Öl nach.

Silikon-Öl anwenden: Um das Gerät zu schmieren, klappen Sie dieses - wie in Kapitel 4 beschrieben - zunächst zusammen. Auf der Unterseite des Geräts finden Sie zwei rote Öffnungen. Geben Sie in beide Öffnungen jeweils wenige Tropfen Silikon-Öl, warten Sie einige Sekunden und klappen Sie das Gerät anschließend wieder herunter. Das Öl kann nicht zurückfließen, sodass Sie das Gerät anschließend bedenkenlos nutzen können.



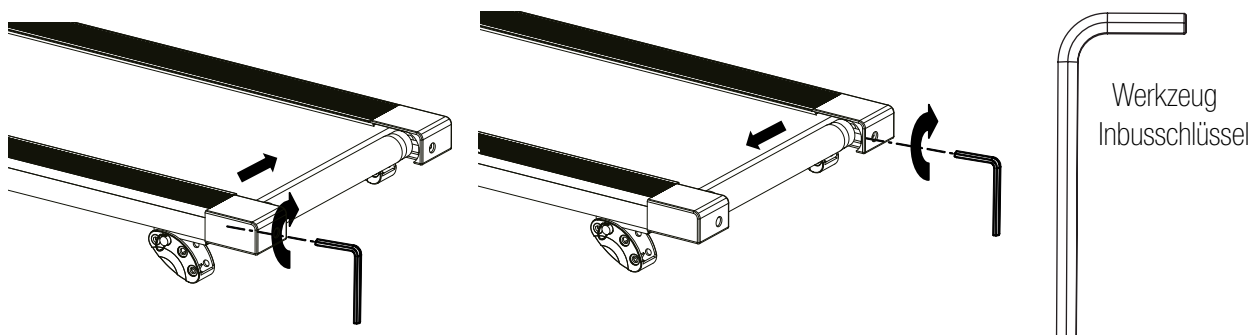
SICHERHEITS-STOP

Stellen Sie vor dem Training sicher, dass der Sicherheitsclip an der Konsole und einem Ihrer Kleidungsstücke angebracht ist. Fallen Sie während des Trainings hin, wird der Sicherheitsclip aus der Konsole gezogen und das Gerät angehalten. Stecken Sie den Sicherheitsclip anschließend wieder ein und drücken Sie START, um das Training erneut zu beginnen.

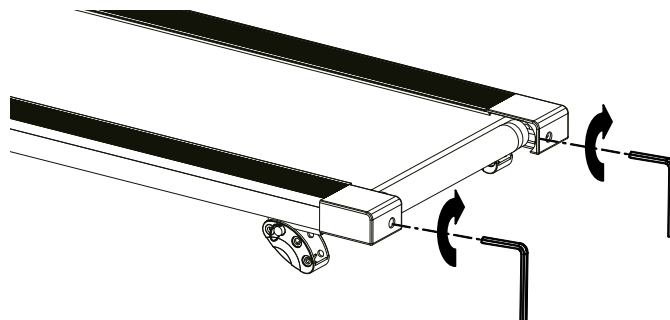


LAUFGURT SPANNEN

Der Laufgurt ist bereits gespannt eingestellt. Entsprechend Ihrem Körpergewicht muss diese Spannung angepasst werden, damit ein richtiges Training erfolgen kann. Um den Laufgurt zu spannen, schalten Sie das Gerät ein und lassen Sie es mit geringer Geschwindigkeit laufen. Nutzen Sie dazu das mitgelieferte Werkzeug. In den Endkappen (wie auf der Abbildung zu sehen) befinden sich Schrauben, mit welchen Sie die Spannung einstellen. Drehen Sie die Schrauben im Uhrzeigersinn, um die Spannung zu erhöhen. Prüfen Sie anschließend bei mittlerer Geschwindigkeit (6-8 km/h), ob der Laufgurt mittig verläuft.



Sollte der Laufgurt nach links abdriften, drehen Sie die Schraube in der linken Endkappe $\frac{1}{4}$ im Uhrzeigersinn. Sollte der Laufgurt nach rechts abdriften, wiederholen Sie dieselben Schritte auf der rechten Seite.



Rutscht der Laufgurt während der Benutzung durch, so trennen Sie das Gerät zuerst vom Strom. Nutzen Sie das mitgelieferte Werkzeug, um die Spannung auf beiden Seiten anzupassen. Überprüfen Sie die Einstellung anschließend bei mittlerer Geschwindigkeit. Der Laufgurt muss mittig verlaufen.

10. ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

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

Testen Sie Kinomap jetzt 7 Tage kostenlos oder wählen Sie die GRATIS FitShow-App!

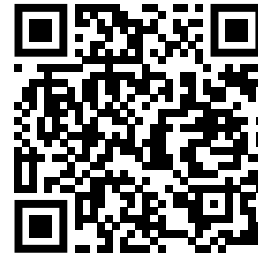
Android



Kinomap



iOS



Hinweise zur Nutzung der App:

Sie sollten nur Apps installieren, deren Quellen Sie vertrauen. Sportstech Brands Holding kann keine Haftung für Software übernehmen, die von Drittanbietern bereitgestellt wird.

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

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

Android



FitShow



iOS





Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.

Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

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



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

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

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new 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 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 people using the device have read and understood the user manual.

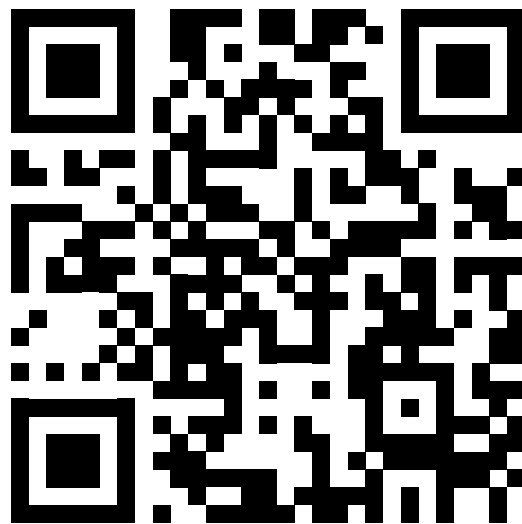


Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



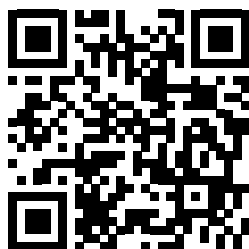
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/f10_video

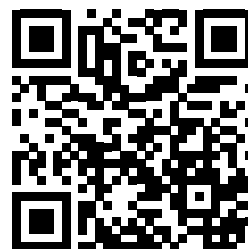
We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

INDEX

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	24
2. TECHNICAL DATA.....	26
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	26
4. SETTING UP THE DEVICE	27
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	28
6. FOLDING INSTRUCTIONS	29
7. OPERATING THE COMPUTER.....	30
8. INCREASING.....	33
9. CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE	34
10. APPLICATION SOFTWARE (APP).....	36
11. DECLARATION OF CONFORMITY.....	111



1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



It is essential to fully observe this safety information when using this product. Read all instructions thoroughly before using the product.

DANGER: To reduce the risk of electric shock, unplug the product after use, during assembly or disassembly, and for maintenance or cleaning purposes. Ignoring this notice could result in physical harm or damage to the product.

WARNING: To reduce further sources of danger, please carefully observe the following information:

- Do not leave the device unattended as long as it is connected to the mains. First press the power circuit breaker on the back before pulling out the power cord.
- Stop the device before you touch the power switch, pull the power plug or fold the device up.
- The device may only be used for the stated purpose. Improper use is not permitted.
- Never use the device if the power plug is damaged, the device is not working properly or has been exposed to moisture. In this case, contact your dealer.
- Do not carry out any changes or maintenance steps on the device that are not described in these instructions. This can damage the device.
- Make sure that the room in which the device is located is adequately ventilated and that the motor compartment of the device has sufficient circulating air.
- Do not use the device outdoors.
- Do not use the power plug to pull and move the device.
- Elderly or physically disadvantaged people should only use the device under supervision if intervention by a supervisor is necessary.
- To avoid damaging the device, do not use sprays or aerosol products near the device.
- Keep the device dry and away from moisture and humidity.
- The motor cover can heat up during use. Place the device on a heat-resistant surface.
- Keep the power plug and the power cord away from hot surfaces.
- Set up the device on a firm, level surface with a sufficient safety radius (see „Setting up the device“). Make sure that there are no objects in the immediate vicinity of the device while it is in use, as these may be the cause of injury.
- Only one person may stand on the treadmill while it is being used.
- Wear comfortable and appropriate clothing during use. Do not use the device wearing just socks or barefoot. Always wear suitable sportswear. Do not wear clothing or objects that are loose or that could get caught in the device. Keep clothes or towels away from the device's running belt.
- Always wear suitable sports shoes with high slip resistance. The use of shoes with heels, leather soles or running shoes with spikes is prohibited. Make sure that the shoes are free of dirt and that the laces do not touch the running belt.
- Use the side handrail for support during training.
- The device may only be used with a voltage of 220-240 V 50 Hz in earthed sockets. No connector leads may be used.
- Do not wear jewelry while exercising. Keep your hands away from the running belt and other moving parts during use to avoid injury.
- **CAUTION:** Always make sure that your arms and legs as well as (small) children, pets or other objects do not get under the running belt at the rear end of the device during operation to avoid possible serious injuries or damage to the device.

- Never get off the device while the running belt is moving. Switch off the device beforehand and hold on to the side handrail when descending.
- Do not place the device on a carpet that is higher than the running surface or the folding mechanism.
- **WARNING:** Consult a doctor before exercising. This note must be observed by the elderly or people with limited health. Read all the safety instructions in this manual carefully before using the device.
- The use of the device under the influence of alcohol, drugs or narcotics is strictly prohibited.
- This device must not be used by persons (including children under the age of 14) who have physical or mental limitations or who do not have sufficient experience to use it.
- Not to be used for medical purposes.
- **CAUTION - RISK OF INJURY** - To avoid injury, do not start the device until you are on the running belt. First let the running belt run at low speed and hold onto the side handrail for safety. Always make sure you have a secure footing and only adjust your speed gradually when you feel safe.
- Do not choose a speed that is physically or muscularly overwhelming for you.
- Do not stand still with the running belt switched on and do not run sideways or backwards.
- Never jump forward.
- Always put the safety clip on your clothing so that you can stop the device in an emergency.
- Before switching on, check that the running belt is adequately lubricated and tensioned.
- The running belt must run in the middle. Make sure that all visible screws are tightened.
- If the power plug is damaged, it must be replaced by qualified personnel.
- Never switch on the device when it is folded.
- Always walk towards the console, never backwards on the device.
- The device is intended exclusively for private home use and not for commercial purposes.
- Place and use the device on a dry, level and non-slip surface with sufficient clearance on all sides (see „Setting up the device“).
- Do not place the device on a surface if it would block ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, you should place a special floor protection mat under the device.
- The maximum user weight is 120kg.



- Children under 14 years of age must not use the device under any circumstances.
- Keep children under the age of 14 and animals away from the device.
- Pets and children under the age of 14 must keep a safety distance of 3 meters from the device. Do not leave them unattended near the device.
- Children under the age of 14 should never play in the vicinity of the device or with the device itself.
- Cleaning and maintenance of the device must not be carried out by children under 14 years of age.

WARNING: Consult a doctor before exercising. They can better assess whether you are physically able to use the device or healthy enough to use it. This instruction must be observed by the elderly or people with reduced health. Read all the safety instructions in this manual carefully before using the device.



2. TECHNICAL DATA

Product dimensions (LxWxH)	1240 x 620 x 1340 mm
Gross weight	30 kg
Net weight	27 kg
Maximum speed	10 km/h
Maximum user weight	120 kg
Frequency band	5.3khz - 5.5khz
Maximum transmit power radiated	3mW

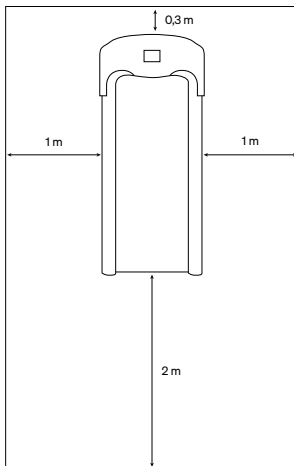
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://service.innovamaxx.de/f10_spareparts



4. SETTING UP THE DEVICE



Set up the device on a level surface and pay attention to the surrounding clear space:

1. There must be at least 2 meters of free space at the rear of the device.
2. There must be at least 1 meter of free space on both sides of the device.
3. There must be at least 30cm of free space at the front of the device to allow the device to be folded up and the power cord to be routed safely.

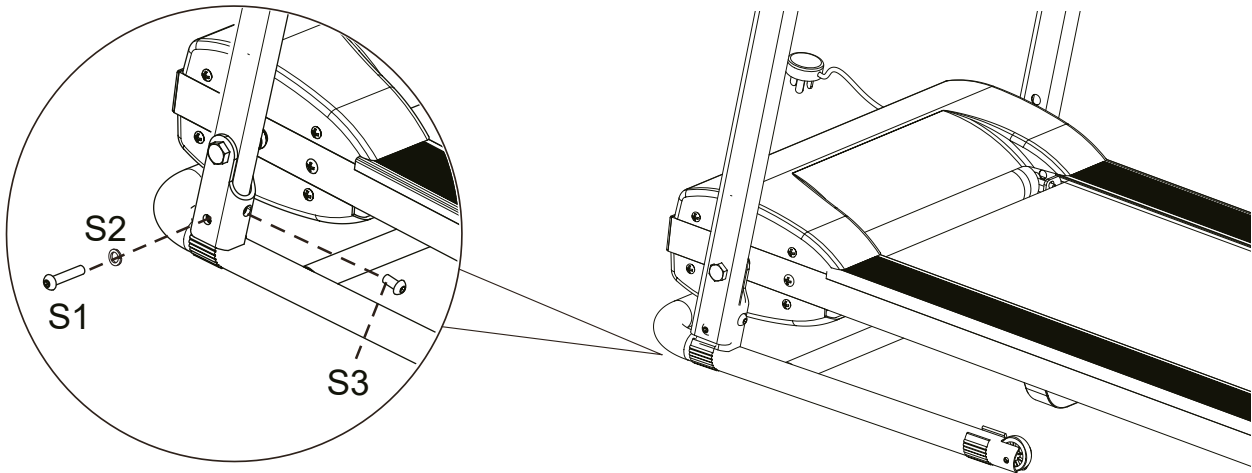
Do not place the device in front of fume cupboards or ventilation systems. Do not use the device in a garage, covered courtyard, near water, or outdoors.

DANGER: While you program the device and engage in any other preparations, never stand on the running belt. Always use the side treads instead. Never operate the device at high speed and never try to jump onto the running belt afterwards. Always increase speed gradually.



5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

It is recommended that a second person help you with the setup.

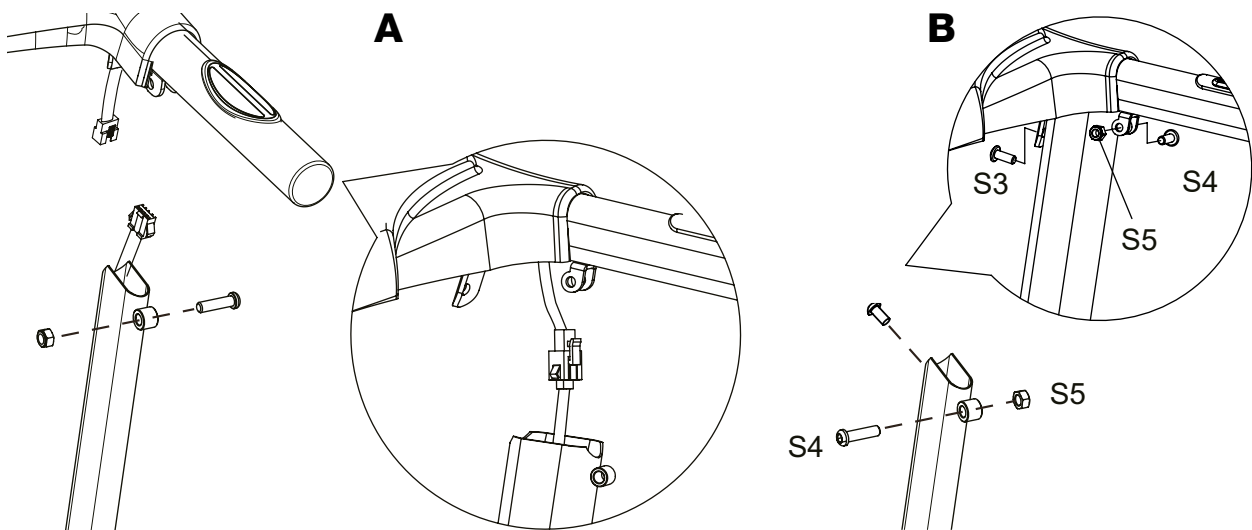


Step 1

Stand the unit upright on a level surface.

NOTE: for this first step, tighten the screws only half-tight until step 2 is complete!

Lift up both side supports (left and right) one at a time and fasten the side supports to the main frame with the screws M8x50 (S1) and the spring washers M8 (S2). Additionally secure the side supports with the screws M8x16 (S3). Use only the Allen key to tighten the screws half-tight.



Step 2

A. Connect the main cable from the right side support to the console cable, then plug the connected cable back into the frame support frame, making sure the cable is not pinched or compromised.

B. Mount the handle mount on the side supports. Use the M8x16 screws (S3) on the simple bracket. The double retaining holes are to be aligned with the opening on the side support so that you can insert the M8x30 screw (S4) and secure it with the M8 nut (S5).

NOTE: Finally, tighten the screws you only tightened half-tight in step 1. "

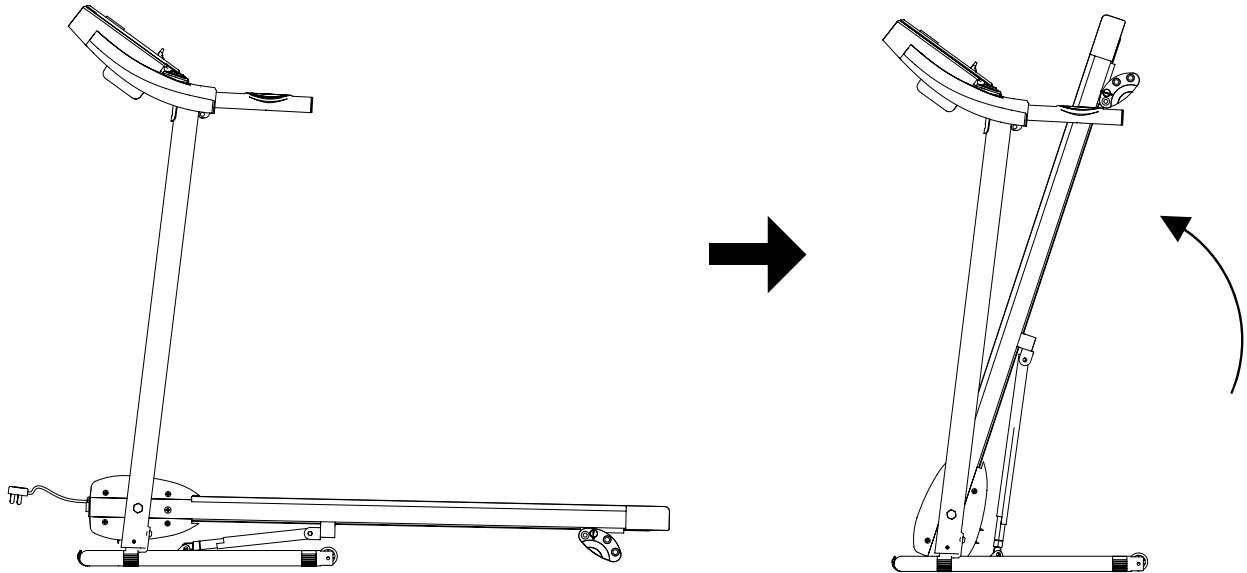


**Firmly tighten all component parts
and pre-assembled parts!**

6. FOLDING INSTRUCTIONS

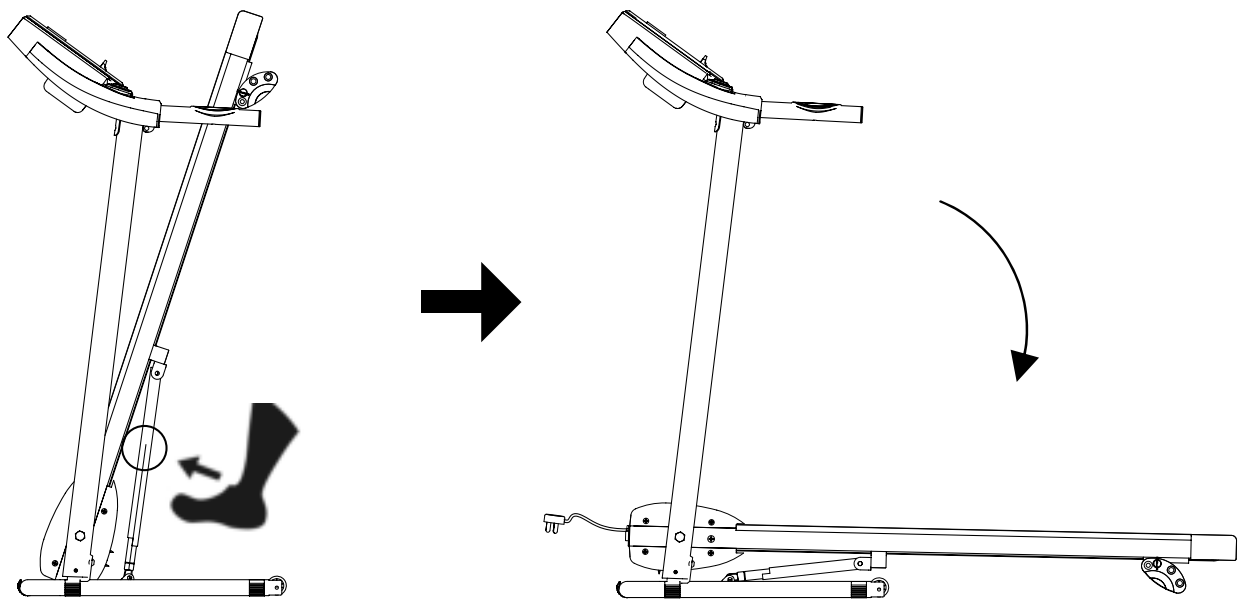
To fold

Firmly grasp the rear end of the main frame with both hands. Gently lift the end of the main frame into the upright position until the spring holds the tread in a stable vertical position. Make sure the main frame is securely latched before moving the treadmill. Store the treadmill in a clean and dry environment away from children.



To unfold

To set down the treadmill, firmly grasp the back end of the treadmill with both hands. Gently kick on the Foot Lock Latch with your foot until the lock latch disengages. Carefully lower the main frame to the ground.



7. OPERATING THE COMPUTER



Flip the Master Power Switch that is located at the front of the treadmill to the ON position. Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing.

NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

QUICK START:

Press the START button on the computer to start exercise, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. Always allow the treadmill to reach a speed of 1.0 KPH before stepping on to the running belt. You may press the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. The split window of SPEED will display your current running speed. The speed range is from the minimum 1.0 KPH to the maximum 10.0 KPH. You may also press one of the INSTANT SPEED buttons (3 / 5 / 7) on the computer console and the split window of SPEED will display the speed that you have pressed and the running speed will change to 3 KPH, 5 KPH, 7 KPH respectively. The split window of TIME will display your elapsed workout time in minutes and seconds. The split window of DIST. (DISTANCE) will display the accumulative distance travelled during workout. The split window of CAL. (CALORIES) will display the total accumulated calories burned during workout. The split window of PULSE will display your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grip the hand pulse sensors on both handlebars during exercise and the pulse will display after 4-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands. During training, you may press the STOP button on the computer console to stop the treadmill running at any time, or pull out the safety tether key to stop the treadmill running.

FUNCTION BUTTONS:

START:

Press the START button to start training on different training mode.

STOP:

Press the STOP button to stop training on different training mode.

PROG (PROGRAM):

Press the PROG button to select the pre-set training program (P01-P12) mode before training.

MODE:

Press the MODE button to select different functions (time or distance) for setting exercise goals in manual program mode before training.

SPEED + (SPEED UP):

Press the „SPEED +“ button to make upward adjustments for pre-setting target training time or distance in manual program mode before training. Press the „SPEED +“ button to make upward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P12) mode before training. Makes speed adjustments during all training periods on different training modes. The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.

SPEED - (SPEED DOWN):

Press the „SPEED -“ button to make backward adjustments for pre-setting target training time or distance in manual program mode before training. Press the „SPEED -“ button to make backward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P12) mode before training. Makes speed adjustments during all training periods on different training modes. The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.

INSTANT SPEED (3 / 5 / 7):

Used to reach desired speed more quickly.

PULSE/cal:

During exercise mode, press the PULSE/cal button to switch display the pulse and calories values on the split window of PULSE/CAL.

DISPLAY FUNCTIONS:

TIME:

Displays your elapsed workout time in minutes and seconds. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Time starts counting up from 0:00 to 99:00 per 1 second increment.

SPEED:

Displays the current speed from the minimum 1.0 KPH to the maximum 10.0 KPH. You may increase or decrease the speed by pressing the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer console or handlebar.

DIST. (DISTANCE):

Displays the accumulative distance travelled during workout. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting up.

PULSE:

Displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grip the hand pulse sensors during exercise and the pulse will display after 2-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands.



CAL. (CALORIES):

Displays the total calories burned during your workout. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Calorie starts counting up. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).

TRAINING IN MANUAL PROGRAM MODE:

You may pre-set target TIME or DISTANCE in STOP mode before training. **Only one of the functions can be pre-set.** To set TIME press the MODE button on the computer console until you see the split window of TIME begin blinking. Press the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer console or handlebar to change the setting. Each increment is 1 minute. The pre-set target time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time, press the START button on the computer to begin exercising. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Time starts counting down from pre-set target time to 0:00 per 1 second backward. When the pre-set target time counts down to 0:00, the computer will beep to alert you and the treadmill will stop automatically.

To set DISTANCE press the MODE button on the computer console until you see the split window of DISTANCE begin blinking. Press the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer console to change the setting. The pre-set target distance range is from 0.50 to 65.00 kilometers, the default distance is 1 kilometer. Once you pre-set target distance, press the START button on the computer to begin exercising. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting down from pre-set target distance to 0.00.

When the pre-set target distance counts down to 0.00, the computer will beep to alert you and the treadmill will stop automatically.

To set CALORIES, press the MODE button on the console until a value indicator for CALORIES flashes. Press "SPEED +" or "SPEED -" to change the value. The setting is from 10 to 995 calories.

After setting, press the START button to start exercising.

The calories are counted backwards to 0 CALORIES. On reaching 0 calories the console will beep and the treadmill will automatically stop.

The treadmill starts at a speed of 1 km / h for each target, and you can increase or decrease this speed by pressing the "SPEED +" or "SPEED-" buttons.

TRAINING IN PRE-SET PROGRAM MODE (P01-P12):

The computer offers 12 pre-set programs (P01-P12). You may select one of the pre-set training programs in STOP mode before training. Press the PROG (PROGRAM) button on the computer console to select one of the training programs. The split window of TIME begin blinking. You may press the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer

console or handlebar to change the setting. Each increment is 1 minute. The pre-set target time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time, press the START button on the computer to begin exercising. The running speed will change automatically during the workout (as shown below). The program is split evenly into 20 intervals. You may press the „SPEED +“ or „SPEED -“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. When the pre-set training program time count down to 0:00, the computer will beep to alert you and the treadmill will stop automatically.

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
PS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
pg	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
pg	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3



8. INCREASING



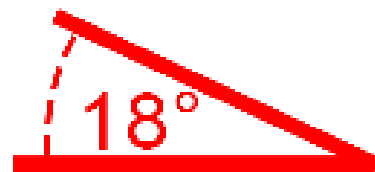
Position 1



Position 2



Position 3



You can increase the intensity of your workout by increasing the inclination. In position 3 you reach the maximum incline of 18°.

To adjust the feet, lift the rear end of the treadmill and pull out the safety pin. When the feet open downwards, you can reinsert the locking pin into the desired position.

9. CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE

WARNING: To prevent electrical shock, please turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.

WARNING: Always check the wear and tear components like spring knob and running belt to prevent injury.

CLEANING

After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit. The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard. Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

STORAGE

Store the treadmill in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

TROUBLESHOOTING GUIDE

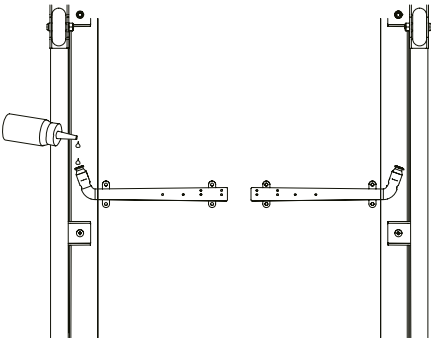
Problem	Potential Causes	Corrections
Treadmill will not	1. Treadmill not plugged in. 2. Safety Tether Key is not correctly installed. 3. Circuit breaker in the house has been tripped. 4. Treadmill circuit breaker has been tripped.	1. Plug the power cord into a wall outlet. 2. Reinstall the Safety Tether Key. 3. Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker. 4. Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	1. Not enough lubrication applied onto the running deck. 2. Belt is too tight.	1. Apply lubricant. 2. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Centre the belt.

LUBRICATION

Lubricating the tread ensures it has a longer lifespan. Therefore, add silicone oil after the first 25 hours of operation (or every 2-3 months) and then every 50 hours (or every 5-8 months).

Check lubrication: Lift the running belt on one side and check the lubrication on the top of the running deck. If the deck feels slightly oily, lubrication is sufficient. However, if the deck feels dry, add silicone oil.

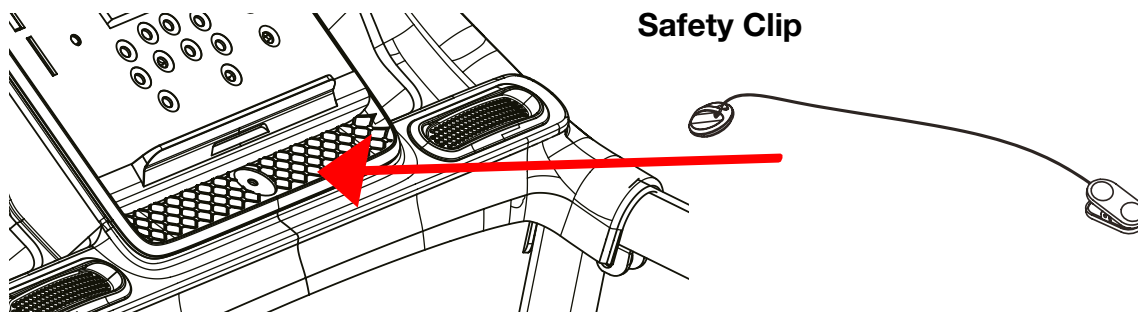
Use silicone oil: To lubricate the treadmill, first fold it - as described in chapter 4 -. There are two red openings on the bottom of the treadmill. Put a few drops of silicone oil in each of the openings, wait a few seconds and then fold the device down again. The oil cannot flow back, so you can use the treadmill without concern or hesitation.



EMERGENCY STOP

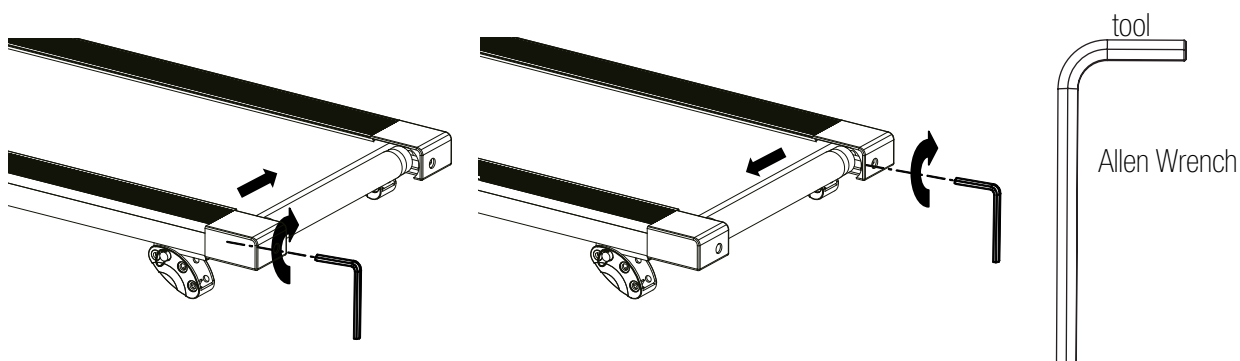
Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the SAFETY TETHER KEY from the Computer Console and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury.

Replaced the Safety Tether Key onto the Computer Console. Press the START button to begin exercise again.

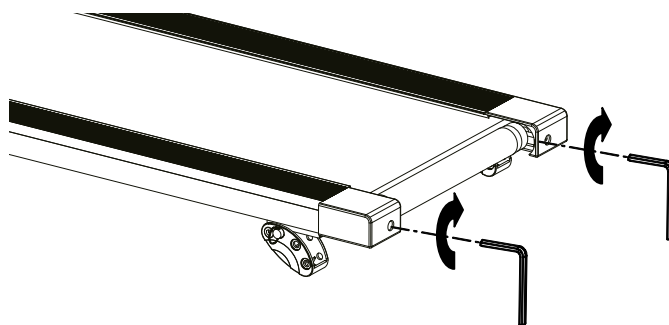


BELT ADJUSTMENT

The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To increase the tension of the tread, turn on the device and let it run at low speed while using the supplied tool to make the adjustment. Use the Allen Wrench provided to turn the rear roller adjustment bolts in order to centre the belt. If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the running belt should start to correct itself.



If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.



If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the treadmill. Using the Allen Wrench provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then turn the main power switch back on and run the treadmill at a speed of 8-10 KPH. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.



10. APPLICATION SOFTWARE (APP)

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

Check out Kinomap for 7 days now for free or choose the FREE FitShow app!

Android



Kinomap



iOS



Notes on using the App:

You should only install apps from sources you trust. Sportstech Brands Holding cannot accept any liability for software provided by third parties.

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

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

Android



FitShow



iOS





Recycling loop

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

Notes on the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG)

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



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

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

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

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 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.



Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



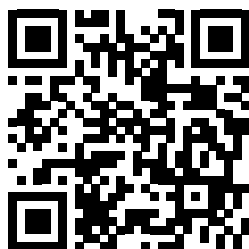
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/f10_video

¡También estamos en redes sociales!

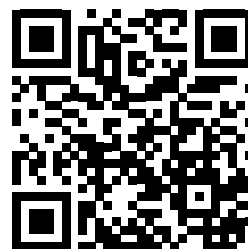
Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



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

Facebook



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

ÍNDICE

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES	42
2. DATOS TÉCNICOS	44
3. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS	44
4. INSTALACIÓN DEL APARATO	45
5 INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	46
6. INSTRUCCIONES DE PLEGADO	47
7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR.....	48
8. INCLINACIÓN	51
9. GUIA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO & SOLUCION DE PROBLEMAS	52
10. SOFTWARE (APLICACIÓN)	54
11. DECLARATION OF CONFORMITY.....	111



1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



Siga estos consejos de seguridad cada vez que utilice este producto. Lea todas las instrucciones antes de utilizarlo.

ATENCIÓN: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe el producto de la toma de corriente después de usarlo, al montarlo y desmontarlo y cuando vaya a limpiarlo. Ignorar este aviso puede provocar daños a su persona o al producto.

PELIGRO: Para minimizar los riesgos, siga cuidadosamente las siguientes instrucciones:

- No deje el aparato sin vigilancia mientras esté conectado a la red eléctrica. Antes de desenchufar el cable de alimentación, pulse primero el interruptor de alimentación del panel trasero para apagar el aparato.
- Detenga el aparato antes de pulsar el interruptor de alimentación, desenchufar el cable de alimentación o levantarlo.
- Utilice el aparato solo para los fines que se indican aquí. No lo use de forma inadecuada.
- No utilice nunca el aparato si el enchufe está dañado, el aparato no funciona correctamente o ha estado expuesto a la humedad. En este caso, póngase en contacto con su distribuidor.
- No realice ninguna modificación o mantenimiento en el aparato que no esté descrito en este manual. Podría dañar el aparato.
- Asegúrese de que la habitación en la que se encuentra el aparato está suficientemente ventilada y que el compartimento del motor recibe suficiente aire.
- No utilice el dispositivo al aire libre.
- No tire del cable para mover el aparato.
- Las personas mayores o con dificultades físicas sólo deben utilizar el aparato bajo supervisión por si fuera necesaria la intervención del supervisor.
- No utilice sprays o productos en aerosol cerca del aparato para evitar dañarlo.
- Guarde el aparato en un lugar limpio y seco.
- La cubierta del motor puede calentarse durante el uso. Coloque el aparato sobre una superficie resistente al calor.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación alejados de superficies calientes.
- Coloque el aparato en una superficie firme y recta con un radio de seguridad suficiente (véase „Instalación del aparato“). Asegúrese de que no hay objetos en las inmediaciones del aparato durante su uso, ya que pueden suponer un riesgo de lesión.
- Sólo una persona puede estar de pie en la cinta de correr durante su funcionamiento.
- Use ropa cómoda. No utilice el aparato descalzo o solo con calcetines. Lleve siempre ropa deportiva. No lleve ropa ni objetos sueltos o que puedan quedar atrapados en la unidad. Mantenga la ropa o las toallas alejadas de la cinta.
- Lleve siempre un calzado deportivo adecuado con alta resistencia al deslizamiento. Se prohíbe el uso de zapatos con tacones, suelas de cuero o zapatillas con clavos. Asegúrese de que las zapatillas están libres de suciedad y de que los cordones no tocan la cinta de correr.
- Utilice el pasamanos lateral para apoyarse al entrenar si lo necesita.
- El aparato sólo puede utilizarse con una corriente de 220-240 V y 50 Hz en tomas de tierra. No lo conecte a una regleta.
- No lleve joyas durante el ejercicio. Mantenga las manos alejadas de la cinta de correr y de otras partes móviles durante su uso para evitar lesiones.
- **ATENCIÓN:** Asegúrese siempre de que sus brazos y piernas, así como los niños, mascotas u otros objetos no pasen cerca de la parte trasera del aparato durante el funcionamiento para evitar posibles lesiones

graves o daños en el aparato.

- No se baje nunca del aparato mientras la cinta de correr esté en movimiento. Apague el aparato con antelación y agárrese al pasamanos lateral cuando descienda.
- No coloque el aparato sobre una alfombra que sea más alta que la superficie de rodadura o el mecanismo de plegado.
- **PELIGRO:** Consulte a un médico antes de hacer ejercicio. Esta observación es especialmente relevante para personas mayores o con problemas de salud. Lea atentamente todas las instrucciones de seguridad de este manual antes de utilizar el aparato.
- Está prohibido el uso del aparato bajo la influencia del alcohol, las drogas o los estupefacientes.
- Este aparato no está destinado a niños menores de 14 años, personas con dificultades físicas o cognitivas o con falta de experiencia y conocimientos.
- No lo utilice con fines médicos.
- **PRECAUCIÓN - PELIGRO DE LESIONES** - Para evitar lesiones, no ponga en marcha el aparato hasta que esté de pie sobre la cinta. Al principio, haga funcionar la cinta a baja velocidad y sujétese al pasamanos lateral por seguridad. Asegúrese de estar bien asentado y ajuste la velocidad gradualmente cuando se sienta seguro.
- No ponga una velocidad que supere sus capacidades.
- No se quede quieto con la cinta de correr puesta y no corra hacia los lados o hacia atrás.
- No salte hacia delante.
- Póngase siempre el clip de seguridad en su ropa para poder detener el aparato en caso de emergencia.
- Antes de encender el aparato, compruebe que la cinta está suficientemente lubricada y tensada.
- La banda de rodadura debe estar centrada. Asegúrese de que todos los tornillos visibles están apretados.
- Si el enchufe está dañado, debe ser sustituido por personal cualificado.
- No encienda nunca el aparato cuando esté plegado.
- Corra o camine siempre en dirección a la consola, nunca de espaldas al aparato.
- El aparato está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- Coloque y utilice el aparato en una superficie seca, nivelada y antideslizante, con suficiente espacio libre en todos los lados (véase „Instalación del aparato“).
- No coloque el aparato cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.
- Soporta hasta 120 kg de peso.



- Los niños menores de 14 años no pueden utilizar el aparato bajo ninguna circunstancia.
- Mantenga a los niños menores de 14 años y a los animales alejados del aparato.
- Las mascotas y los niños menores de 14 años deben mantener una distancia de seguridad de 3 metros del aparato. No los deje sin vigilancia cerca del aparato.
- Los niños menores de 14 años no deben jugar cerca o con el aparato en ningún momento.
- No encargue la limpieza y mantenimiento del aparato a menores de 14 años.

PELIGRO:

Consulte a un médico antes de hacer ejercicio. Esta persona puede evaluar mejor si usted está capacitado física o clínicamente para utilizar el dispositivo. Esta observación es especialmente relevante para personas mayores o con problemas de salud. Lea atentamente todas las instrucciones de seguridad de este manual antes de utilizar el aparato.



2. DATOS TÉCNICOS

Tamaño del producto (LxAxA)	1240 x 620 x 1340 mm
Peso total	30 kg
Peso neto	27 kg
Velocidad máxima	10 km/h
Peso máximo soportado	120 kg
Banda de frecuencia	5.3khz - 5.5khz
Máxima potencia de transmisión radiada	3mW

3. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

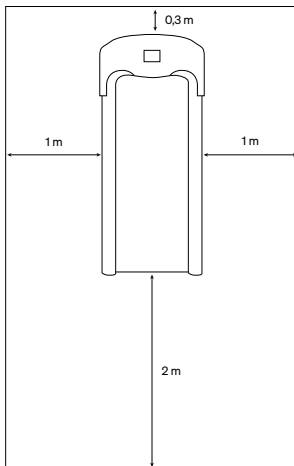
En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:

https://service.innovamaxx.de/f10_spareparts



4. INSTALACIÓN DEL APARATO

Coloque el aparato en una superficie plana y preste atención a las distancias:



1. Debe haber un espacio libre de al menos 2 metros libre detrás del aparato.
2. Debe haber un espacio libre de al menos 21 metro libre a ambos lados del aparato.
3. Debe haber un espacio libre de al menos 30 cm en la parte delantera del aparato para poder plegarlo y pasar el cable de alimentación con seguridad.

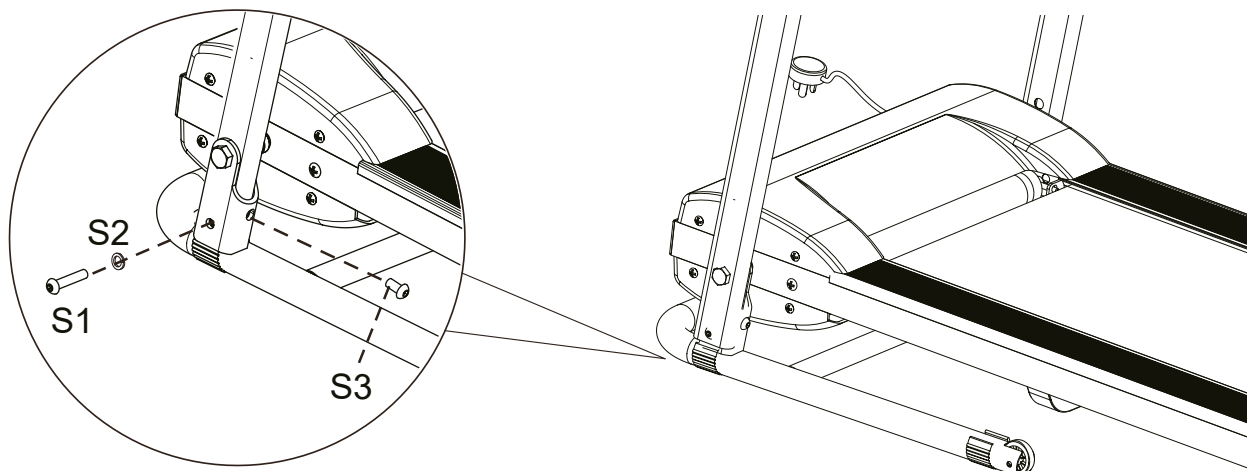
No coloque el aparato delante de campanas de humos o rejillas de ventilación.
No coloque el aparato en un garaje, patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

ATENCIÓN: Mientras programe el aparato y realice otros preparativos, no se ponga de pie sobre la cinta de correr, sino utilice los peldaños laterales. No ponga nunca en marcha el aparato a gran velocidad e intente saltar después sobre la cinta de correr. Aumente la velocidad de forma gradual.



5 INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Es recomendable que se monte entre dos personas.

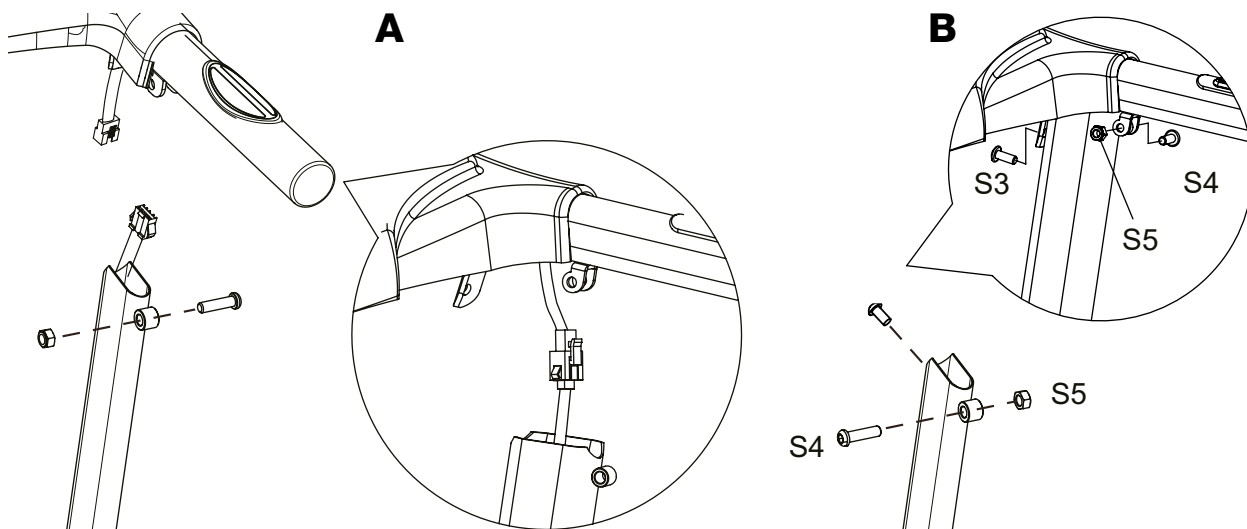


Paso 1

Coloque la unidad en vertical sobre una superficie nivelada.

NOTA: Deje los tornillos solo medio fijados hasta que termine el paso 2.

Levante los dos soportes laterales (izquierdo y derecho) uno tras otro y fíjelos al bastidor principal con los tornillos M8x50 (S1) y las arandelas elásticas M8 (S2). Además, fije los soportes laterales con los tornillos M8x16 (S3). Utilice la llave Allen para apretar los tornillos sólo hasta la mitad.



Paso 2

A. Conecte el cable principal desde el soporte del lado derecho al cable de la consola. Vuelva a meter el cable conectado en el bastidor del soporte lateral. Asegúrese de que el cable no esté aplastado.

B. Monte el soporte del manillar en los soportes laterales. Utilice los tornillos M8x16 (S3) para el manillar. Alinee las aberturas de doble retención con la abertura en el soporte lateral de modo que se pueda introducir el tornillo M8x30 (S4) a través de ellas y fijarlo con la tuerca M8 (S5).

NOTA: Finalmente, apriete los tornillos que sólo ha apretado parcialmente en el paso 1.

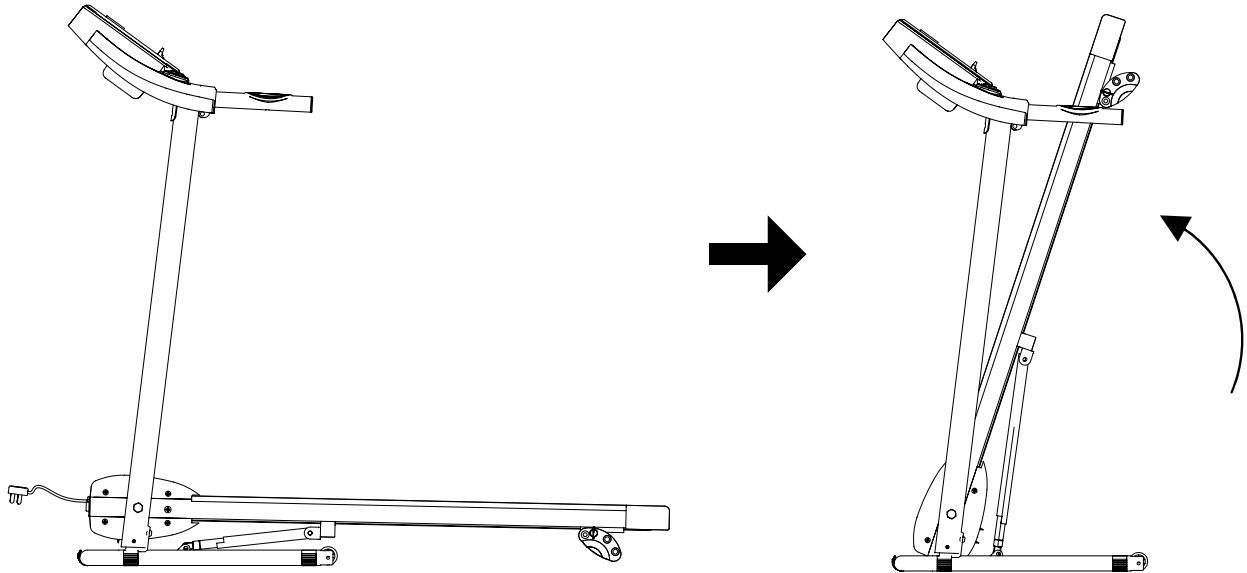


**Apriete todos los componentes
y piezas premontadas!**

6. INSTRUCCIONES DE PLEGADO

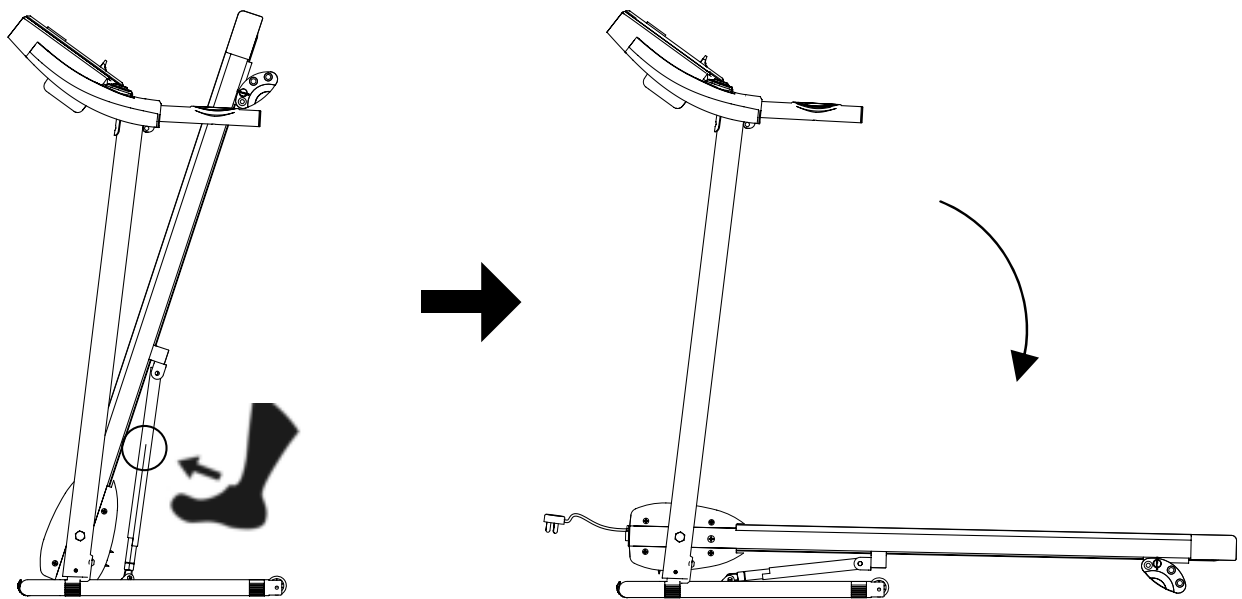
Para plegar

Agarre firmemente el extremo posterior de la estructura principal con ambas manos. Levante cuidadosamente el extremo de la estructura principal en posición vertical hasta que el pestillo de bloqueo se active y bloquee la estructura principal en posición. Asegúrese de que la estructura principal este asegurada firmemente antes de mover la caminadora. Guarde la caminadora en un espacio limpio y seco lejos del alcance de los niños.



Para desplegar

Para desplegar la caminadora, agarre firmemente el extremo posterior de la caminadora con ambas manos. Active suavemente el pestillo de bloqueo con su pie hasta que éste se desenganche. Baje cuidadosamente la estructura principal hacia el suelo.



ES

7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



Gire el interruptor de encendido principal que está ubicado frente a la caminadora en posición ON. Antes de comenzar una sesión de ejercicio asegúrese de que la llave de seguridad está ubicada correctamente en la consola y que el clip de seguridad esté unido firmemente a algún artículo de su ropa.

NOTE: Siempre esté de pie al lado de las barras laterales cuando encienda la caminadora, nunca encienda la caminadora mientras está sobre la cinta.

INICIO RÁPIDO:

Presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio, la ventana LCD contará 3 segundos hacia atrás con la ventana LCD mostrando "3-2-1" antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Siempre permita que la caminadora alcance una velocidad de 1 Km/h antes de subirse a la cinta. Puede presionar el botón „SPEED V” o „SPEED +” en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. La ventana de SPEED mostrará su velocidad de marcha actual. El rango de velocidad es de un mínimo de 1 Km/h hasta un máximo de 10 Km/h. También puede presionar uno de los botones de INSTANT SPEED (3/5/7) en la consola y la ventana de SPEED mostrará la velocidad que ha seleccionado y la velocidad de marcha cambiará a 3 Km/h, 5 Km/h u 7 Km/h respectivamente. La ventana de TIME mostrará su tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. La ventana de DIST. (DISTANCE) mostrará la distancia acumulada recorrida durante el ejercicio. La ventana de CAL. (CALORIES) mostrará el total acumulado de calorías quemadas durante el ejercicio. La ventana de PULSE mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activarla, agarre los sensores de pulso en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 4-5 segundos. Para tener una lectura más precisa, agarre ambos sensores con ambas manos. Durante el ejercicio, puede presionar el botón STOP en la consola para detener la caminadora en cualquier momento, o retire la llave de seguridad para detener la caminadora.

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

START:

Presione el botón START para comenzar el ejercicio en un modo de ejercicio diferente.

STOP:

Presione el botón STOP para detener el ejercicio en un modo de ejercicio diferente.

PROG (PROGRAM):

Presione el botón PROG para seleccionar el programa de ejercicio predefinido (P01-P12) antes de comenzar el ejercicio.

MODE:

Presione el botón MODE para seleccionar diferentes funciones (tiempo o distancia) para ajustar los objetivos del ejercicio en el modo de programa manual antes del ejercicio.

SPEED + (SPEED UP):

Presione el botón „SPEED +“ para hacer ajustes ascendentes para predefinir el tiempo o la distancia objetivo del ejercicio en el modo de programa manual antes del ejercicio. Presione el botón „SPEED +“ para hacer ajustes ascendentes para predefinir el tiempo objetivo del ejercicio en el modo de programa predefinido (P01-P12) antes del ejercicio. Hace ajustes de velocidad durante todos los periodos de ejercicio en diferentes modos de ejercicio. El rango de velocidad es de 1 Km/h hasta 10 Km/h.

SPEED - (SPEED DOWN):

Presione el botón „SPEED -“ para hacer ajustes descendentes para predefinir el tiempo o la distancia objetivo del ejercicio en el modo de programa manual antes del ejercicio. Presione el botón „SPEED -“ para hacer ajustes descendentes para predefinir el tiempo objetivo del ejercicio en el modo de programa del ejercicio predefinido (P01-P12) antes del ejercicio. Hace ajustes de velocidad durante todos los periodos de ejercicio en diferentes modos de ejercicio. El rango de velocidad es de 1 Km/h hasta 10 Km/h.

INSTANT SPEED (3 / 5 / 7):

Usado para alcanzar la velocidad deseada más rápido.

PULSE/cal:

Durante el modo de ejercicio, presione el botón PULSE/cal para cambiar/mostrar el pulso y las calorías en la ventana de PULSE/CAL.

DISPLAY FUNCTIONS:

TIME:

Muestra su tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. Presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio, la ventana LCD contará 3 segundos hacia atrás con la ventana LCD mostrando “3-2-1” antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Puede presionar el botón „SPEED +” o „SPEED -” en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. El tiempo comienza a contar desde 0:00 hasta 99:00 por incrementos de 1 segundo.

SPEED:

Muestra la velocidad actual desde un mínimo de 1 Km/h hasta un máximo de 10 Km/h. Puede aumentar o disminuir la velocidad presionando el botón „SPEED +” o „SPEED -” en la consola o en el manillar.

DIST. (DISTANCE):

Muestra la distancia acumulada recorrida durante el ejercicio. Presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio, la ventana LCD contará 3 segundos hacia atrás con la ventana LCD mostrando “3-2-1” antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Puede presionar el botón „SPEED +” o „SPEED -” en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. La distancia comenzará a contar.

PULSE:

Muestra su frecuencia cardiaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activarla, agarre los sensores de pulso en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 4-5 segundos. Para tener una lectura más



precisa, agarre ambos sensores con ambas manos.

CAL. (CALORIES):

Muestra el total de calorías quemadas durante el ejercicio. Presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio, la ventana LCD contará 3 segundos hacia atrás con la ventana LCD mostrando "3-2-1" antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Puede presionar el botón „SPEED +”o „SPEED -“ en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. Las calorías comenzarán a contar. (Estos datos son una guía aproximada para la comparación de diferentes sesiones de ejercicio y no deben usarse en ningún tratamiento médico).

EJERCICIO EN EL MODO DE PROGRAMA MANUAL:

Puede predefinir el TIEMPO o DISTANCIA objetivo en el modo STOP antes del ejercicio. **Solo se puede predefinir una de las funciones.** Para ajustar TIME presione el botón MODE en la consola hasta que vea que la ventana de TIME comience a parpadear. Presione el botón „SPEED +”o „SPEED -“ en la consola o en el manillar para cambiar los ajustes. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo por defecto es de 5:00 hasta 99:00 minutos. Una vez usted predefina el tiempo objetivo, presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Puede presionar el botón „SPEED +”o „SPEED -“ en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. El tiempo comienza una cuenta hacia atrás desde el tiempo objetivo predefinido hasta 0:00 cada segundo. Cuando el tiempo objetivo predefinido cuente hacia atrás hasta 0:00, el ordenador hará un sonido para alertarle y la caminadora se detendrá automáticamente.

Para ajustar DISTANCE presione el botón MODE en la consola hasta que la ventana de DISTANCE comience a parpadear. Presione el botón „SPEED +”o „SPEED -“ en la consola para cambiar los ajustes. El rango de distancia objetivo predefinido es de 0.50 hasta 65 kilómetros, la distancia por defecto es de 1 kilómetro. Una vez predefina la distancia objetivo, presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Puede presionar el botón „SPEED +”o „SPEED -“ en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. La distancia comienza a contar hacia atrás desde la distancia predefinida hasta 0.00. Cuando la distancia predefinida cuente hacia atrás hasta 0.00 el ordenador hará un sonido para alertarle y la caminadora se detendrá automáticamente.

Para configurar las CALORÍAS, pulse el botón MODE en la consola hasta que aparezca el mensaje el valor CALORÍAS parpadee. Pulse SPEED + o SPEED - para cambiar el valor. Se puede ajustar entre 0 y 995 calorías.

Después de la configuración, pulse el botón START para empezar a entrenar.

Las calorías comenzarán una cuenta atrás para llegar a 0. En ese momento, el dispositivo emite un sonido y la cinta se detiene automáticamente.

La cinta empieza a una velocidad de 1 km/h, que puede aumentar o disminuir pulsando los botones SPEED + o SPEED -.

EJERCICIO EN EL MODO DE PROGRAMA PREDEFINIDO (P01-P12):

El ordenador ofrece 12 programas predefinidos (P01-P12). Puede seleccionar uno de los programas de ejercicio predefinidos en el modo STOP antes del ejercicio. Presione el botón PROG (PROGRAM) en la consola para seleccionar uno de los programas de ejercicio. La ventana de TIME comenzará a parpadear. Puede presionar el botón „SPEED +” or „SPEED -” en el ordenador o en el manillar para cambiar los ajustes. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo predefinido es de 5:00 hasta 99:00 minutos. Una vez predefina el tiempo objetivo, presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio. La velocidad de marcha cambiará automáticamente durante el ejercicio (como se muestra abajo). El programa está dividido uniformemente en 20 intervalos. Puede presionar el botón „SPEED +” or „SPEED -” en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. Cuando el tiempo del programa de ejercicio predefinido cuente hacia atrás hasta 0:00, el ordenador hará un sonido para alertarle y la caminadora se detendrá automáticamente.

Programa	Velocidad (km/h) por segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
PS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
pg	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
pg	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

8. INCLINACIÓN



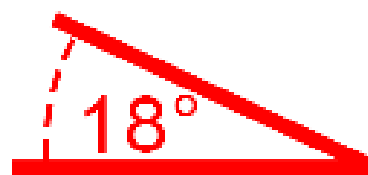
Position 1



Position 2



Position 3



Puede aumentar la intensidad de su entrenamiento aumentando el ángulo de inclinación. En la posición 3 se alcanza la inclinación máxima de 18°.

Para ajustar los pies, levante la parte trasera de la cinta y extraiga el pasador de seguridad. Cuando los pies se abren hacia abajo, puede volver a insertar el pasador de bloqueo en la posición deseada.

9. GUIA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO & SOLUCION DE PROBLEMAS

PRECAUCIÓN: Para prevenir choque eléctrico, por favor apague y desconecte la caminadora antes de limpiarla o de hacerle mantenimiento de rutina.

PRECAUCIÓN: Siempre revise las piezas de desgaste como la perilla de resorte y la cinta para prevenir lesiones

LIMPIEZA

Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad esté limpia y de que se haya eliminado cualquier rastro de sudor de la unidad. La caminadora puede limpiarse con un paño suave y con detergente suave. No use abrasivos o disolventes. Tenga cuidado de no humedecer demasiado la pantalla ya que esto podría dañar la unidad y producir riesgo eléctrico. Por favor mantenga la caminadora, en especial la consola, alejada de la luz solar directa para prevenir un daño en la pantalla.

ALMACENAMIENTO

Conserve la caminadora en un ambiente interior limpio y seco. Nunca deje o use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor principal de encendido esté apagado y que el cable eléctrico esté desconectado de la toma de pared.

GUIA DE SOLUCION DE PROBLEMAS

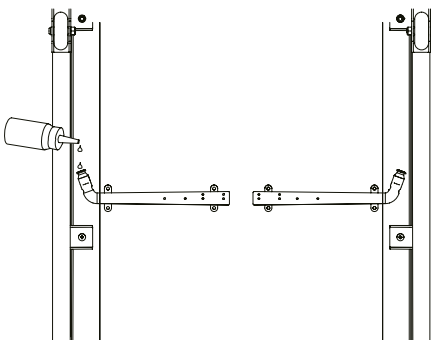
Problema	Causas potenciales	Soluciones
La caminadora no se inicia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. La caminadora está desconectada. 2. La llave de seguridad no está instalada correctamente. 3. Se ha disparado el disyuntor casero. 4. Se ha disparado el interruptor de la caminadora. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conecte el cable eléctrico a una toma de pared. 2. Reinstale la llave de seguridad. 3. Reinicie el disyuntor, o llame un electricista para reemplazarlo. 4. Espere 5 minutos y luego intente reiniciar la caminadora.
La cinta se desliza	No está bien apretada.	Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta vacila cuando se pisa	<ol style="list-style-type: none"> 1. No hay suficiente lubricación en la placa de soporte. 2. La cinta está muy apretada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplique lubricante. 2. Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta no está centrada.	La tensión de la cinta no está nivelada en el rodillo posterior.	Centre la cinta.

LUBRICACIÓN

La lubricación de la superficie de rodadura asegura una mayor vida útil. Rellene el aceite de silicona después de las primeras 25 horas de funcionamiento (o 2-3 meses) y luego cada 50 horas de funcionamiento (o 5-8 meses).

Comprobar la lubricación: Levanta la cinta de correr por un lado y comprueba la lubricación en la parte superior de la base de la cinta. Si la cinta de correr está ligeramente aceitosa, está suficientemente lubricada. Si la cinta está seca, rellene con aceite de silicona.

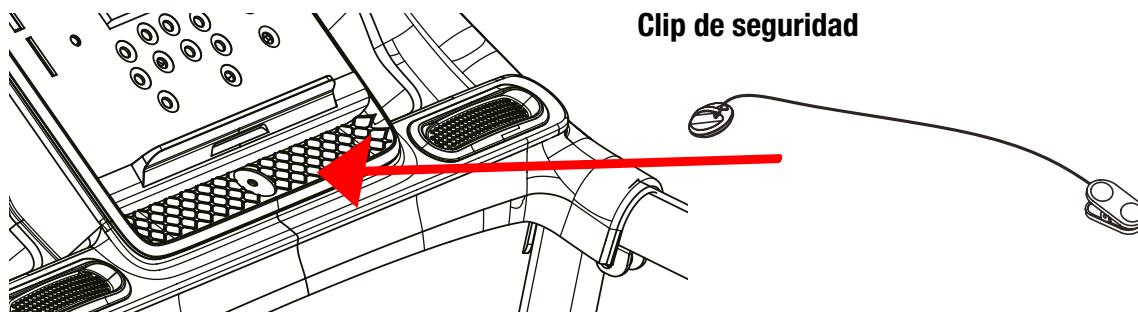
Usar el aceite de silicona: Para lubricar la cinta de correr, primero pliéguela como se describe en el capítulo 4. En la parte inferior de la cinta de correr encontrarás dos aberturas rojas. Ponga unas gotas de aceite de silicona en cada una de las dos aberturas, espere unos segundos y vuelva a desplegar el dispositivo. El aceite no volverá a salir, así que podrá usar la cinta sin preocupaciones.



PARADA DE EMERGENCIA

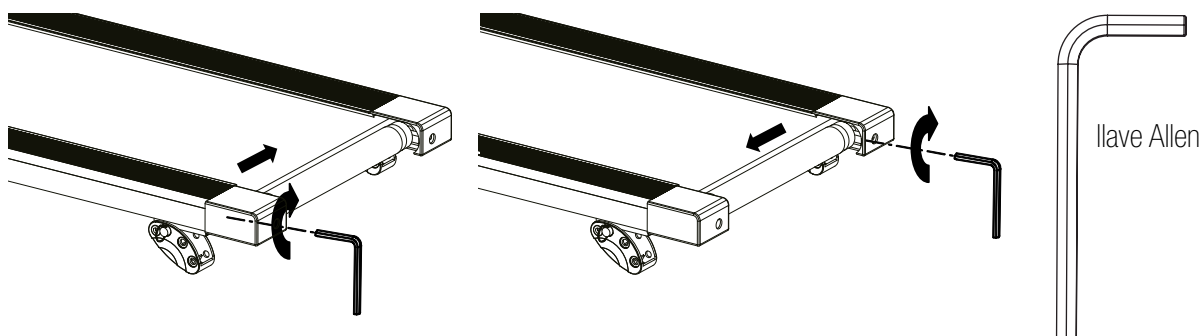
Antes de comenzar una sesión de ejercicio asegúrese de que la llave de seguridad está ubicada correctamente en la consola y que el clip de seguridad esté unido firmemente a algún artículo de su ropa. Si usted cae retirará la LLAVE DE SEGURIDAD de la consola y la cinta se detendrá automáticamente para la parada de emergencia, ayudándole a prevenir lesiones.

Vuelva a poner la llave de seguridad en la consola. Presione el botón START para comenzar el ejercicio de nuevo.

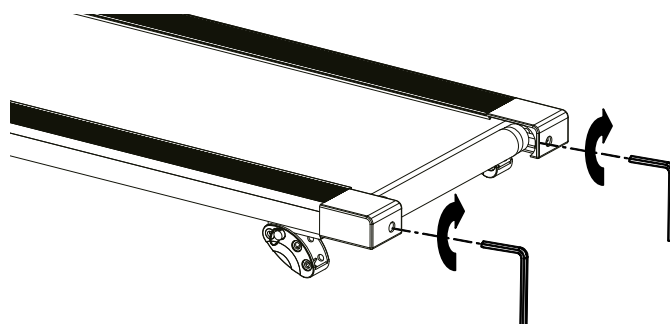


AJUSTE DE LA CINTA

La cinta se preajusta a la placa de soporte en la fábrica, pero después de un uso prolongado esta puede estirarse y necesitará un reajuste. Para tensar la superficie de rodadura, encienda el dispositivo y déjelo funcionar a baja velocidad. Utilice las herramientas suministradas. Use la llave Allen proporcionada para girar los tornillos de ajuste del rodillo posterior para centrar la cinta. Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 en el sentido del reloj, y la cinta debería comenzar a corregirse por sí misma.



Si la cinta se desplaza hacia la derecha, entonces gire el tornillo de ajuste derecho 1/4 en el sentido del reloj, y la cinta debería comenzar a corregirse a sí misma. Siga girando los tornillos de ajuste hasta que la cinta esté centrada correctamente.



Si la cinta se desliza durante su uso, apague y desconecte la caminadora. Usando la llave Allen proporcionada, gire ambos tornillos de ajuste (derecho e izquierdo) del rodillo posterior 1/4 en el sentido del reloj, luego encienda el interruptor principal de Nuevo y corra la caminadora a una velocidad de 8-10 Km/h. Corra sobre la cinta para determinar si aún se está deslizando. Repita este procedimiento hasta que la cinta ya no se deslice.

10. SOFTWARE (APLICACIÓN)

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

¡Prueba ya Kinomap durante 7 días sin coste alguno o escoge la app FitShow GRATIS!

Android



Kinomap



iOS



Consejos para el uso de las aplicaciones:

Instale solo aplicaciones de fuentes de confianza. Sportstech Brands Holding no se hace responsable de softwares proporcionados por terceros.

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

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

Android



FitShow



iOS





Reciclaje loop

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

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

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



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

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

MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

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 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.



Veillez 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.



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



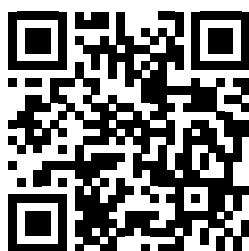
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/f10_video

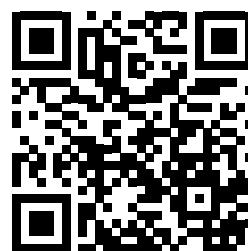
Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

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

la page Instagram



la page Facebook



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

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

SOMMAIRE

1. DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES.....	60
2. DONNÉES TECHNIQUES.....	62
3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	62
4. INSTALLATION DE L'APPAREIL.....	63
5. INSTRUCTIONS DE MONTAGE	64
6. INSTRUCTIONS DE PLIAGE.....	65
7. FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR.....	66
8. L'ANGLE D'INCLINAISON.....	69
9. SOIN , ENTRETIEN & GUIDE DE DÉPANNAGE.....	70
10. LOGICIEL D'APPLICATION (APP).....	72
11. DECLARATION OF CONFORMITY.....	111



1. DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Ces informations générales de sécurité doivent impérativement être respectées lors de l'utilisation de ce produit. Lisez toutes les indications avant de mettre le produit en service.

ATTENTION :

Pour réduire le risque d'électrocution, débranchez le produit après utilisation, lors de l'assemblage ou du démontage, en cas de maintenance ou si vous souhaitez nettoyer. Le non-respect de cet avertissement peut entraîner des dommages corporels ou endommager le produit.

MISE EN GARDE :

Afin de réduire d'autres sources de danger, veuillez observer attentivement les instructions suivantes :

- Ne laissez pas l'appareil sans surveillance tant qu'il est branché sur le secteur. Actionnez d'abord l'interrupteur à l'arrière avant de débrancher le cordon d'alimentation.
- Arrêtez l'appareil avant d'actionner l'interrupteur, de débrancher le cordon d'alimentation ou de replier l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'aux fins indiquées. Une utilisation non conforme n'est pas autorisée.
- N'utilisez jamais l'appareil si la fiche d'alimentation est endommagée, si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou s'il a été exposé à l'humidité. Dans ce cas, contactez votre revendeur.
- N'effectuez aucune modification ou maintenance sur l'appareil qui ne soit décrite dans ce manuel. Cela pourrait occasionner des dégâts à l'appareil.
- Assurez-vous que la pièce dans laquelle se trouve l'appareil soit suffisamment ventilée et que le compartiment moteur de l'appareil bénéficie d'une circulation d'air suffisante.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- N'utilisez pas la fiche d'alimentation pour tirer l'appareil.
- Les personnes âgées ou physiquement diminuées ne devraient utiliser l'appareil que sous surveillance, au cas où l'intervention de la personne en charge de la surveillance devait s'avérer nécessaire.
- N'utilisez pas de sprays ou de produits aérosols à proximité de l'appareil afin d'éviter de l'endommager.
- Gardez l'appareil au sec et loin de toute source d'humidité.
- Le couvercle de protection du moteur peut chauffer pendant l'utilisation. Placez l'appareil sur une surface résistant à la chaleur.
- Gardez la fiche et le cordon d'alimentation loin de surfaces chaudes.
- Placez l'appareil sur une surface dure et plane avec un rayon de sécurité suffisant (voir „Installation de l'appareil“). Assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve à proximité immédiate de l'appareil pendant son utilisation, car cela peut entraîner un risque de blessure.
- Seulement une personne peut se tenir debout sur le tapis de course lors de son utilisation.
- Portez des vêtements confortables et adaptés. N'utilisez pas l'appareil en chaussettes ou pieds nus. Portez toujours des vêtements de sport appropriés. Ne portez pas de vêtements amples ou d'objets qui pourraient venir se coincer dans l'appareil. Conservez les vêtements ou les serviettes loin de la bande de course de l'appareil.
- Portez toujours des chaussures de sport adaptées et fortement antidérapantes. L'utilisation de chaussures à talons, avec des semelles en cuir ou de chaussures de course à crampons est à proscrire. Assurez-vous que les chaussures soient exemptes de saleté et que les lacets ne peuvent pas toucher la bande de course.
- Utilisez la main courante latérale comme appui lors de votre training.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'avec une tension de 220-240 V 50 Hz dans des prises de courant avec mise à la terre. N'utilisez pas de multiprise.
- Ne portez pas de bijoux pendant l'entraînement. Gardez les mains éloignées de la bande de course et des autres pièces mobiles pendant l'utilisation afin d'éviter toute blessure.
- **ATTENTION** : ne laissez jamais vos bras et vos jambes, ainsi que les enfants, les animaux domestiques ou autres objets passer sous la bande de course à l'arrière de l'appareil alors que celui-ci est en fonctionnement.

Cela afin d'éviter de graves blessures ou des dommages à l'appareil.

- Ne descendez jamais de l'appareil lorsque la bande de course est en mouvement. Éteignez l'appareil au préalable et tenez-vous à la main courante latérale lorsque vous descendez.
- Ne placez pas l'appareil sur un tapis dont les poils sont plus hauts que la bande de course ou le mécanisme de pliage.
- **AVERTISSEMENT** : consultez un médecin avant de faire de l'exercice. Cet avertissement doit être respecté impérativement par les personnes âgées ou les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez attentivement toutes les indications de sécurité de ce manuel avant d'utiliser l'équipement.
- L'utilisation de l'appareil sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de stupéfiants est à proscrire.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (y compris les enfants de moins de 14 ans) présentant des handicaps physiques ou mentaux, ou ne disposant pas de suffisamment d'expérience pour l'utiliser.
- Ne pas utiliser à des fins médicales.
- **ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE** - Pour éviter les blessures, démarrez l'appareil seulement lorsque vous vous tenez debout sur la bande de course. Faites d'abord fonctionner le tapis de course à faible vitesse et, par sécurité, tenez-vous à la main courante latérale. Veillez à toujours avoir un appui sûr et ajustez progressivement la vitesse lorsque vous vous sentez en sécurité.
- Ne sélectionnez pas une vitesse qui solliciterait à l'excès votre condition physique et votre musculature.
- Ne vous arrêtez pas alors que la bande de course est en marche et ne courez pas sur le côté ou en arrière.
- Ne sautez jamais vers l'avant.
- Fixez toujours le clip de sécurité à vos vêtements afin de pouvoir arrêter l'appareil en cas d'urgence.
- Avant la mise en marche, vérifiez si la bande de course est suffisamment lubrifiée et tendue.
- La bande de course doit se dérouler de façon centrée. Assurez-vous que toutes les vis visibles soient bien serrées.
- Si la fiche d'alimentation est endommagée, elle doit être remplacée par une personne qualifiée.
- Ne mettez jamais l'appareil en marche lorsqu'il est replié.
- Courez toujours en direction de la console, jamais vers l'arrière de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, il est exclusivement destiné à un usage domestique privé.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un dégagement suffisant de tous côtés (voir « Installation de l'appareil »).
- Ne posez jamais l'appareil sur une surface sur laquelle les ouvertures de ventilation risqueraient d'être bloquées.
- Pour protéger le sol ou la moquette contre des détériorations ou des décolorations, posez un tapis de protection de sol spécial sous l'appareil.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 120 kg.



- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil.
- Tenez les enfants de moins de 14 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil.
- Les animaux domestiques et les enfants de moins de 14 ans doivent respecter une distance de sécurité de 3 mètres par rapport à l'appareil. Ne les laissez pas sans surveillance à proximité de l'appareil.
- À aucun moment les enfants de moins de 14 ans ne devraient jouer à proximité de l'appareil ou même avec lui.
- Le nettoyage et l'entretien de l'appareil ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de 14 ans.

AVERTISSEMENT :

Consultez un médecin avant de faire de l'exercice. Il sera mieux à même d'évaluer si vous êtes en bonne santé ou physiquement apte à utiliser l'appareil. Cette indication doit être impérativement respectée par les personnes âgées ou les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez attentivement toutes les consignes de sécurité de ce manuel avant d'utiliser l'appareil.



2. DONNÉES TECHNIQUES

Dimensions du produit (Lxlxh)	1240 x 620 x 1340 mm
Poids total	30 kg
Poids net	27 kg
Vitesse maximale	10 km/h
Poids maximum de l'utilisateur	120 kg
Bande de fréquences	5.3khz - 5.5khz
Puissance d'émission maximale rayonnée	3mW

3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

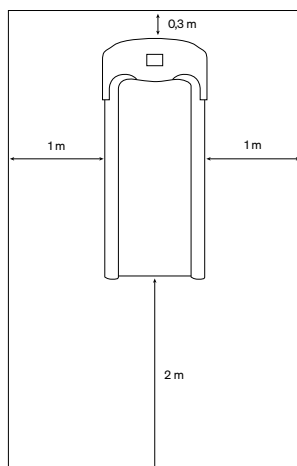
A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange :

https://service.innovamaxx.de/f10_spareparts



4. INSTALLATION DE L'APPAREIL

Placez l'appareil sur une surface plane et faites attention aux dégagements :



1. À l'extrémité arrière de l'appareil, l'espace restant libre doit être d'au moins 2 mètres.
2. Des deux côtés de l'appareil, cet espace doit être d'au moins 1 mètre.
3. À l'avant de l'appareil, l'espace libre doit être d'au moins 30 cm afin de permettre de le replier et de faire passer le câble d'alimentation en toute sécurité.

Ne placez pas l'appareil devant des conduits ou des aérations.

Ne placez pas l'appareil dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.

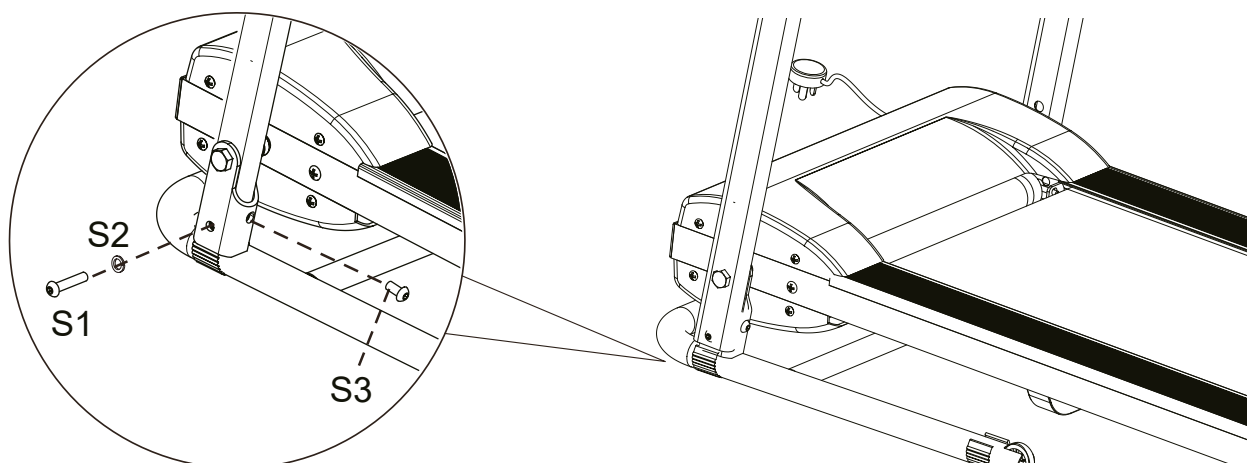
ATTENTION :

Ne vous tenez pas sur la bande de course pendant que vous programmez l'appareil ou prenez d'autres dispositions, mais tenez-vous sur les surfaces de marche latérales. Ne démarrez jamais l'appareil en ayant sélectionné une vitesse élevée et n'essayez jamais de sauter de la bande de course en marche. Augmentez la vitesse progressivement.



5. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Il est recommandé de demander l'aide d'une autre personne pour le montage.



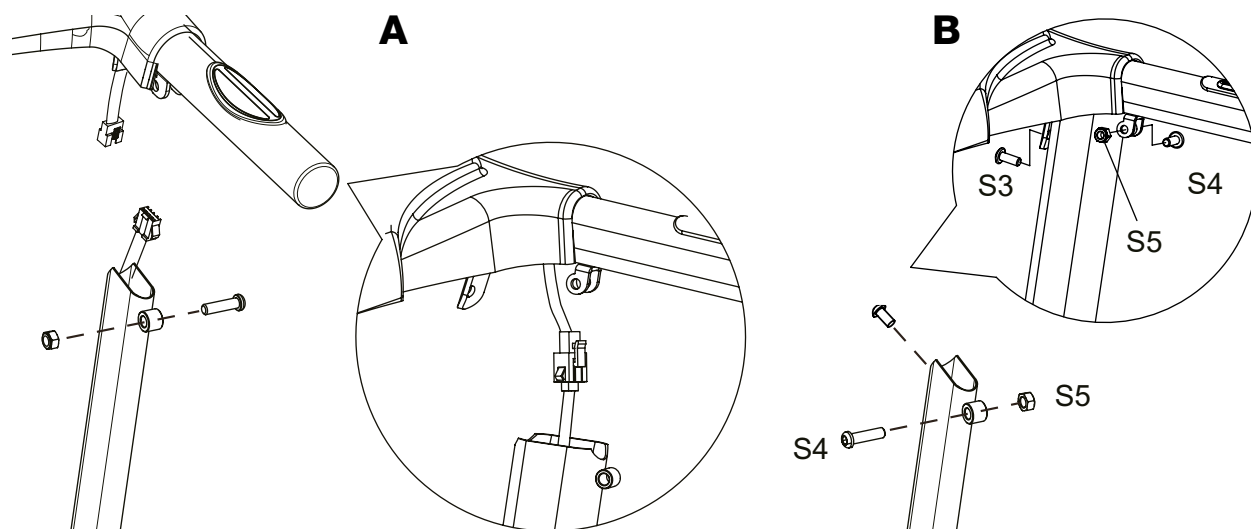
Pas 1

Mettez l'appareil debout sur une surface plane.

REMARQUE :

Dans cette première étape ne serrez les vis qu'à moitié, jusqu'à ce que l'étape 2 soit terminée !

Soulevez les deux supports latéraux (gauche et droite) l'un après l'autre et fixez les supports latéraux au cadre principal à l'aide des vis M8x50 (S1) et des rondelles à ressort M8 (S2). De plus, sécuriser les supports latéraux avec les vis M8x16 (S3). Ne serrez les vis qu'à moitié à l'aide de la clé Allen.



Pas 2

A. Connectez le câble principal du support latéral droit au câble de la console. Remplacez le câble raccordé dans le cadre du support latéral. Assurez-vous que le câble ne soit pas coincé.

B. Montez le support de poignée sur les supports latéraux. Utilisez les vis M8x16 (S3) sur le support simple. Alignez les doubles ouvertures d'arrêt avec l'ouverture du support latéral afin de pouvoir insérer la vis M8x30 (S4) et la fixer avec l'écrou M8 (S5).

REMARQUE : Serrez maintenant les vis que vous n'avez serrées qu'à moitié à l'étape 1.

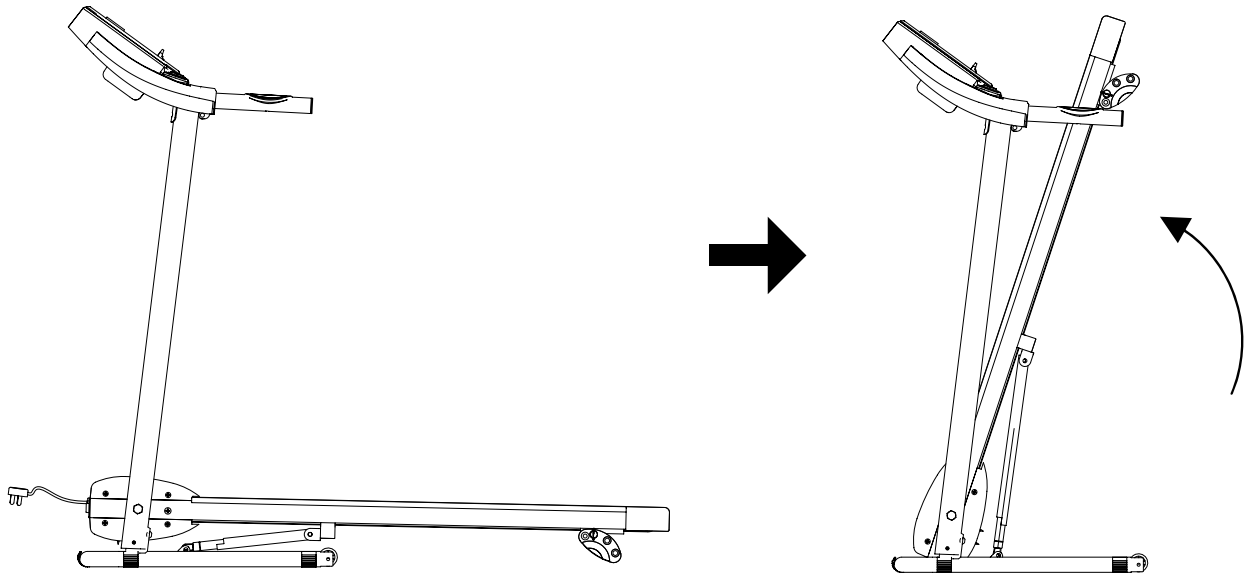


Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !

6. INSTRUCTIONS DE PLIAGE

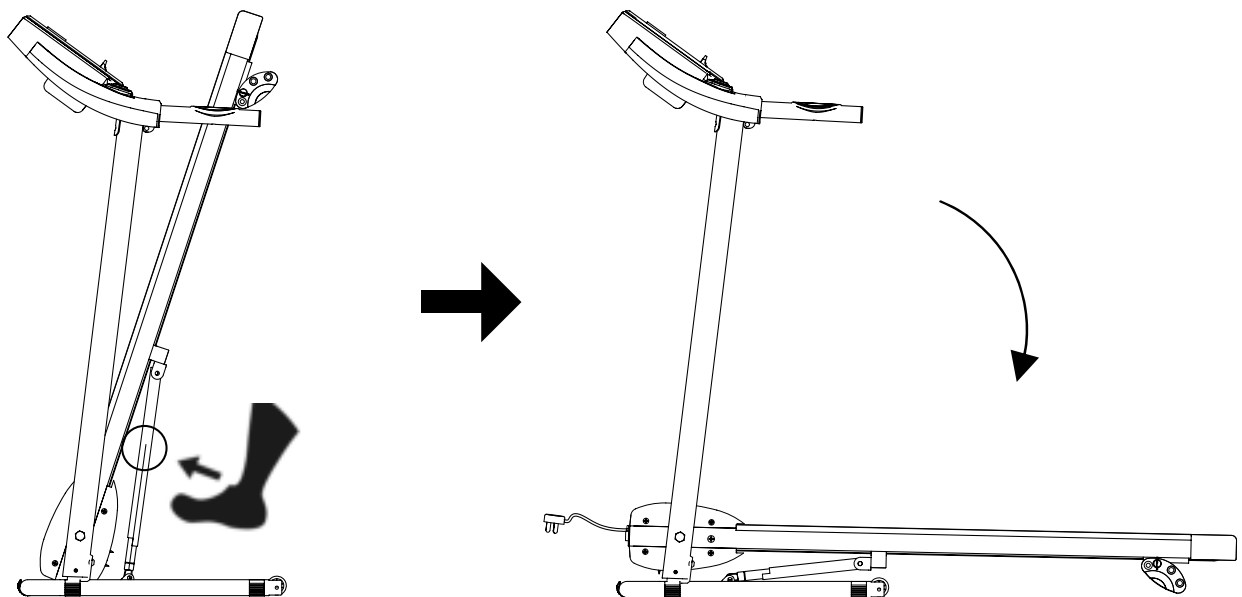
POUR PLIER

Saisissez fermement l'extrémité arrière du cadre principal avec les deux mains. Soulevez soigneusement l'extrémité du cadre principal vers le haut jusqu'à ce que le loquet de verrouillage du pied s'enclenche et verrouille solidement le cadre principal en position. Assurez-vous que le cadre principal est bien verrouillé avant de déplacer le tapis roulant. Rangez le tapis roulant dans un environnement propre et sec à l'écart des enfants.



POUR DEPLIER

Pour poser le tapis roulant, saisissez fermement l'extrémité arrière du tapis roulant avec les deux mains. Frappez doucement le loquet de verrouillage du pied avec votre pied jusqu'à ce que le verrou se désengage. Abaissez avec précaution le cadre principal au sol.



7. FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR



Retournez le commutateur principal d'alimentation qui se trouve à l'avant du tapis roulant à la position ON. Avant de commencer une séance d'entraînement faites en sorte que la clé de sécurité Tether est correctement placée sur la console de l'ordinateur et que le clip de sécurité est solidement fixé à un de vos vêtements.

NOTE: Toujours se tenir sur les rails latéraux lorsque vous démarrez le tapis roulant, ne jamais démarrer le tapis roulant pendant que vous êtes debout sur le tapis roulant.

DÉMARRAGE RAPIDE:

compte à rebours de 3 secondes avec l'écran LCD montrant "3-2-1" avant que la courroie ne commence à se déplacer. Le tapis roulant commence à fonctionner avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Il faut toujours laisser le tapis roulant atteindre une vitesse de 1,0 KPH avant de monter sur la bande de roulement. Vous pouvez appuyer sur la touche „SPEED V” ou „SPEED +” sur la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La fenêtre de SPEED affiche votre vitesse de course en cours. La plage de vitesse est de minimum 1,0 KPH à 10,0 KPH maximale. Vous pouvez également appuyer sur un des boutons INSTANT SPEED (3/5/7) sur la console de l'ordinateur et la fenêtre de SPEED affichera la vitesse que vous avez choisi et la vitesse de course va changer à 3 KPH, 5 KPH ou 7 KPH respectivement.

La fenêtre de TIME affichera votre temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes. La fenêtre de DIST. (DISTANCE) affichera la distance accumulée parcourue pendant l'entraînement. La fenêtre de CAL. (CALORIES) affichera le total cumulé de calories brûlées pendant l'entraînement. La fenêtre de PULSE affichera votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM). Pour l'activer, saisissez les capteurs de pouls à la main sur les deux poignées pendant l'exercice et l'impulsion s'affichera après 4-5 secondes. Pour une lecture plus précise, saisissez les capteurs de pouls avec les poignées de vos deux mains. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche STOP sur la console de l'ordinateur pour arrêter le tapis roulant à tout moment, ou retirer la clé d'attache de sécurité pour arrêter le tapis roulant

FUNCTION BUTTONS:

START:

Appuyez sur le bouton START pour commencer la formation sur le mode de formation que vous avez choisi

STOP:

Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la formation sur le mode de formation que vous avez choisi.

PROG (PROGRAM):

Appuyez sur le bouton PROG pour sélectionner le programme de formation pré-réglée (P01-P12) avant l'entraînement.

MODE:

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner différentes fonctions (temps ou distance) pour fixer des objectifs de l'exercice en mode programme manuel avant l'entraînement.

SPEED + (SPEED UP):

Appuyez sur le bouton „SPEED +“ pour faire augmenter et mettre en avant le temps de formation ciblé ou de la distance en mode programme manuel avant la formation. Appuyez sur le bouton „SPEED +“ pour faire augmenter et mettre en avant le temps de formation ciblé dans le programme de formation pré-réglée (P01-P12) en mode avant l'entraînement. Permet de régler la vitesse en cours de toutes les périodes de formation sur les différents modes de formation. La plage de vitesse est de 1,0 KPH à 10,0 KPH.

SPEED - (SPEED DOWN):

Appuyez sur le bouton „SPEED -“ pour faire baisser et mettre en amont le temps de formation ciblé ou de la distance en mode programme manuel avant la formation. Appuyez sur le bouton „SPEED -“ pour faire baisser et mettre en amont le temps de formation ciblé ou de la distance en mode programme manuel avant la formation dans le programme de formation pré-réglée (P01-P12) en mode avant l'entraînement. Permet de régler la vitesse au cours de toutes les périodes de formation sur les différents modes de formation. La plage de vitesse est de 1,0 KPH à 10,0 KPH.

INSTANT SPEED (3 / 5 / 7):

Utilisé pour atteindre la vitesse désirée plus rapidement.

PULSE/cal:

Pendant le mode d'exercice, appuyez sur le bouton PULSE / CAL pour choisir d'afficher les valeurs d'impulsions et de calories dans la fenêtre de PULSE / CAL.

AFFICHAGE DES FONCTIONS:

TIME: Affiche votre temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes. Appuyez sur le bouton START sur l'ordinateur pour commencer à exercer, la fenêtre LCD commence le compte à rebours de 3 secondes avec l'écran LCD montrant "3-2-1" avant que la courroie ne commence à se déplacer. Le tapis roulant commence à fonctionner avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Vous pouvez appuyer sur le „SPEED -“ ou „SPEED +“ bouton sur la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de fonctionnement pendant l'exercice. Le temps commence à compter de 0:00 à 99:00

VITESSE: Affiche la vitesse actuelle du minimum 1,0 KPH au maximum 10,0 KPH. Vous pouvez augmenter ou diminuer la vitesse en appuyant sur la touche ou „SPEED +“ ou „SPEED -“ sur la console de l'ordinateur ou le guidon.

DIST. (DISTANCE): Affiche la distance accumulée parcourue pendant l'entraînement. Appuyez sur le bouton START sur l'ordinateur pour commencer à exercer, la fenêtre LCD commence le compte à rebours de 3 secondes avec l'écran LCD montrant "3-2-1" avant la courroie commence à se déplacer. Le tapis commence à fonctionner avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Vous pouvez appuyer sur la „SPEED +“ ou „SPEED -“ bouton sur la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la la vitesse de course pendant l'exercice. Distance commence à compter.

PULSE: Affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM). Pour l'activer, saisissez les capteurs saisisent de pouls avec votre main pendant l'exercice et le pouls s'affichera après 2-5 secondes. Pour une lecture plus précise, saisissez les capteurs de pouls avec la poignée de vos deux mains.



CAL. (CALORIES):

Affiche le nombre des calories brûlées pendant votre séance d'entraînement. Appuyez sur le bouton START sur l'ordinateur pour commencer à exercer, la fenêtre LCD commence le compte à rebours de 3 secondes avec l'écran LCD montrant "3-2-1" avant que la courroie commence à se déplacer. La vitesse commence à augmenter avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Vous pouvez appuyer sur le bouton „SPEED +” ou „SPEED -” sur la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Le nombre de calories commence à augmenter. (Ces données sont un guide approximatif pour la comparaison des différentes séances d'exercice et ne doit pas être utilisé dans le traitement médical).

TRAINING EN MODE PROGRAMME MANUEL:

Vous pouvez pré-définir TIME ou DISTANCE en mode STOP avant la formation. Seulement l'une des fonctions peut être pré-réglée. Pour régler TIME Appuyez sur le bouton MODE sur la console de l'ordinateur jusqu'à ce que vous voyez que la fenêtre de TIME commence à clignoter. Appuyez sur le bouton „SPEED +” ou „SPEED -” sur l'ordinateur ou le guidon pour changer le réglage. Chaque incrément est de 1 minute. La préplage de temps définie cible est de 5:00 à 99:00 minutes. Une fois que vous pré-réglez le TIME, appuyez sur la touche START sur l'ordinateur pour commencer à exercer. Le tapis roulant commence à bouger avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Vous pouvez appuyer sur la touche „SPEED +” ou „SPEED -” sur l'ordinateur ou le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de fonctionnement pendant l'exercice. Le temps commence le compte à rebours du temps cible pré-réglé à 00h00 par 1 seconde en arrière. Lorsque le pré-set TIME cible compte à rebours atteint 0:00, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous avertir et le tapis roulant s'arrêtera automatiquement. Pour définir DISTANCE appuyez sur le bouton MODE sur la console de l'ordinateur jusqu'à ce que vous voyez que la fenêtre de DISTANCE commencer à clignoter. Appuyez sur le bouton „SPEED +” ou „SPEED -” sur la console de l'ordinateur pour modifier le réglage. La gamme pré-réglée de la distance est de 0,50 à 65.00 kilomètres, la distance par défaut est à 1 kilomètre. Une fois que vous pré-réglez la distance ciblé, appuyez sur le bouton START sur l'ordinateur pour commencer à exercer. Le tapis roulant bouge avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Vous pouvez appuyer sur „SPEED +” ou „SPEED -” bouton sur la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de fonctionnement pendant l'exercice. Distance commence le décompte à partir de la distancé pré-réglé à 0,00. Lorsque la distance pré-réglé commence son compte à rebours jusqu'à 0.00, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous avertir et le tapis roulant s'arrêtera automatiquement.

Pour régler les CALORIES, appuyez sur le bouton MODE de la console jusqu'à ce que la valeur pour CALORIES clignote. Appuyez sur "SPEED +" ou "SPEED -" pour adapter les valeurs. Le réglage est paramétrable de 10 à 995 calories.

Après le réglage, appuyez sur la touche START pour commencer l'entraînement.

Les calories sont décomptées jusqu'à 0 CALORIES. Lorsque vous atteignez 0 calories la console émet un bip et le tapis de course s'éteint automatiquement.

Le tapis de course démarre à une vitesse de 1 km/h pour chaque objectif de course. Elle peut être augmentée ou diminuée en appuyant sur les boutons " SPEED + " ou " SPEED-".

TRAINING EN MODE PROGRAMME PRE-SET (P01-P12):

L'ordinateur offre 12 programmes pré-réglés (P01-P12). Vous pouvez sélectionner l'un des programmes de formation prédéfinis en mode STOP avant l'entraînement. Appuyez sur le bouton PROG (PROGRAM) sur la console de l'ordinateur pour sélectionner l'un des programmes de formation. La fenêtre de TIME commence à clignoter. Vous pouvez appuyer sur le bouton „SPEED +” ou „SPEED -” sur l'ordinateur ou le guidon pour changer le réglage. Chaque incrément est de 1 minute. Le pré-plage de temps définie cible est de 5:00 à 99:00 minutes. Une fois que vous pré-réglez le temps cible, appuyez sur la touche START sur l'ordinateur pour commencer à vous entraîner. La vitesse de fonctionnement changera automatiquement au cours de la séance d'entraînement (comme illustré ci-dessous). Le programme est divisé uniformément dans 20 intervalles. Vous pouvez appuyer sur le bouton „SPEED +” ou „SPEED -” sur la console de l'ordinateur ou le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de fonctionnement pendant l'exercice. Lorsque le pré-set temps de formation du programme commence le compte à rebours jusqu'à 0:00, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous avertir et le tapis roulant s'arrêtera automatiquement.

Programme	Vitesse (km/h) par segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
PS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
pg	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
pg	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

8. L'ANGLE D'INCLINAISON



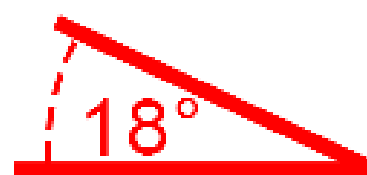
Position 1



Position 2



Position 3



Vous pouvez intensifier votre entraînement en augmentant l'angle d'inclinaison. En position 3, vous obtenez la pente maximale de 18°.

Pour régler les pieds, soulevez l'extrémité arrière du tapis de course et retirez la goupille de sécurité. Lorsque les pieds sont abaissés, vous pouvez à nouveau insérer la goupille de verrouillage dans la position souhaitée.

9. SOIN , ENTRETIEN & GUIDE DE DÉPANNAGE

AVERTISSEMENT: Pour éviter un choc électrique, veuillez éteindre et débrancher le tapis roulant avant de le nettoyer ou d'effectuer l'entretien de routine.

AVERTISSEMENT: Toujours vérifier l'usure et les composants lacrymaux comme les boutons et la ceinture du tapis pour éviter les blessures.

NETTOYAGE

Après chaque exercice, assurez-vous que l'unité est essuyée et toute la sueur est retirée de l'unité. Le tapis de course peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. N'utilisez pas des produits abrasifs ou des solvants. Veillez à ce que l'humidité ne soit pas excessive sur le panneau d'affichage, car cela pourrait endommager l'appareil et créer un danger électrique. Veuillez garder le tapis roulant, en particulier la console de l'ordinateur, des rayons du soleil pour éviter d'endommager l'écran.

STOCKAGE

Mettez le tapis roulant dans un environnement propre et sec à l'intérieur. N'utilisez pas et ne laissez jamais l'appareil à l'extérieur. Assurez vous que l'interrupteur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale.

GUIDE DE DÉPANNAGE

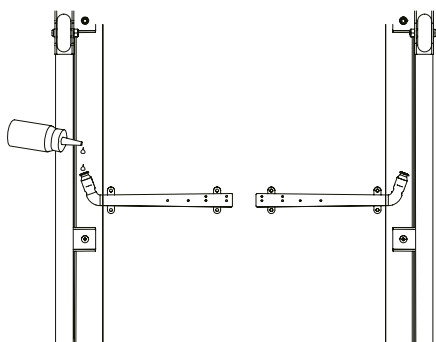
Problème	Causes potentiels	Corrections
Le tapis roulant ne démarre pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le tapis n'est pas branché 2. Clé de sécurité pas correctement installé 3. Disjoncteur dans la maison a été déclenché 4. Disjoncteur déclenché 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Branchez le cordon d'alimentation à une prise murale. 2. Réinstallez la clé de sécurité 3 Réinstaller le disjoncteur, ou appeler un électricien pour remplacer le disjoncteur. 4. Attendez 5 minutes, puis essayez de redémarrer.
Ceinture	Ceinture pas assez serré	Régler la tension de la ceinture
La ceinture hésite quand on marche dessus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pas assez de lubrification appliquée en cours s'exécution ou ceinture trop serré 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appliquer du lubrifiant 2. Ajuster la ceinture de tension
La ceinture est pas centrée	Exécution de tension de la ceinture même pas à travers le rouleau arrière	Centrez la ceinture

LUBRIFIER

La lubrification de la surface de course assure une longévité accrue. Il convient donc de rajouter de l'huile de silicone après les 25 premières heures de fonctionnement (ou 2 à 3 mois), puis toutes les 50 heures de fonctionnement (ou 5 à 8 mois).

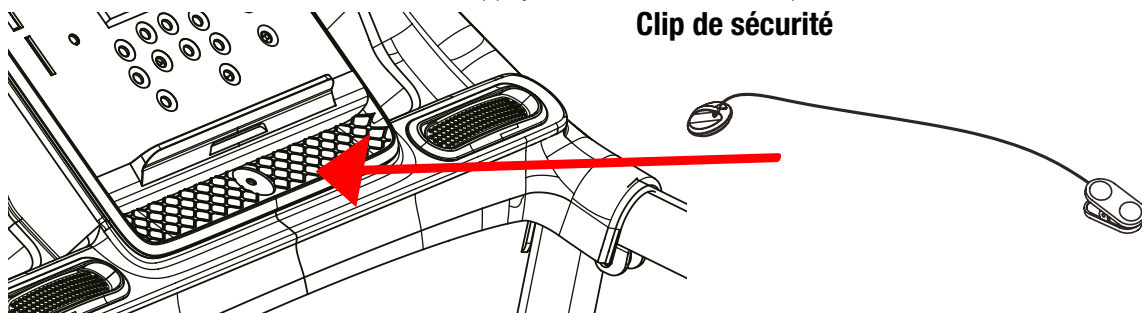
Vérifier la lubrification : Soulevez le tapis de course d'un côté et vérifiez la lubrification sur le dessus du plateau de course. Si le tapis de course vous semble légèrement huileux, la lubrification est suffisante. Cependant, si le tapis de course paraît sec, il faut rajouter de l'huile de silicone.

Utiliser de l'huile de silicone : Pour lubrifier le tapis de course, repliez d'abord le tapis de course comme décrit au chapitre 4. Sur la partie inférieure du tapis de course, vous trouverez deux ouvertures rouges. Versez quelques gouttes d'huile de silicone dans chacune des deux ouvertures, attendez quelques secondes, puis rabattez le tapis de course vers le bas. L'huile ne peut pas refluer, vous pouvez donc utiliser le tapis de course immédiatement et sans hésitation.



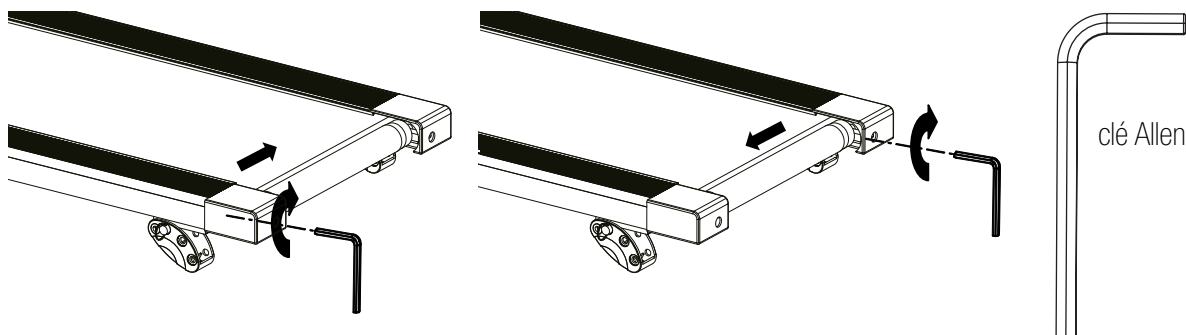
ARRÊT D'URGENCE

Avant de commencer une séance d'entraînement assurez vous que la clé de sécurité Tether est correctement placée sur la console de l'ordinateur et le clip de sécurité est solidement fixé à un article de vos vêtements. Si vous tombez le clip retirera la clé de cordon de sécurité à partir de la console de l'ordinateur et la courroie. Le tapis roulant cessera immédiatement de fonctionner et l'arrêt d'urgence se déclencher pour aider à prévenir les blessures. Remplacé la clé Tether de sécurité sur la console de l'ordinateur. Appuyez sur le bouton START pour recommencer l'exercice.

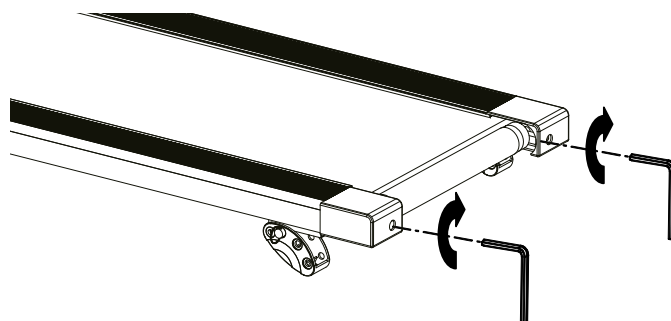


AJUSTEMENT DE CEINTURE

Le tapis roulant est pré-réglé sur le pont en cours d'exécution à l'usine, mais après une utilisation prolongée, il peut s'étirer et nécessiter un réajustement. Pour retendre la surface de course, allumez l'appareil et laissez-le tourner à faible vitesse. Utilisez pour cela l'outil fourni. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les vis de réglage du rouleau arrière afin de centrer la ceinture. Si la bande se déplace vers la gauche, tourner à gauche boulon de réglage de 1/4 de tour dans le sens horaire, et la courroie devrait commencer à se corriger.



Si la bande se déplace vers la droite, tournez le boulon de réglage à droite de 1/4 de tour dans le sens horaire, et la ceinture devrait commencer à se corriger. Continuez à tourner les vis de réglage jusqu'à ce que la courroie soit bien centrée.



Si la courroie glisse pendant l'utilisation, éteignez et débranchez le tapis roulant. En utilisant la clé Allen fournie, tournez les deux boulons gauche et droite d'ajustement du rouleau arrière 1/4 tour (sens des aiguilles) vers la droite, puis tournez le commutateur d'alimentation principale et exécutez le tapis roulant à une vitesse de 8-10 KPH. Courrez sur le tapis roulant afin de déterminer si la ceinture est toujours glissante. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la ceinture ne glisse plus.

FR

10. LOGICIEL D'APPLICATION (APP)

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

Essayez Kinomap dès maintenant et sans frais pendant 7 jours ou choisissez l'application GRATUITE FitShow!

Android



Kinomap



iOS



Informations sur l'utilisation de l'application :

Vous ne devriez installer que des applications pour lesquelles vous êtes sûr des sources. Sportstech Brands Holding ne peut accepter aucune responsabilité pour les logiciels fournis par des tiers.

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

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

Android



FitShow



iOS





Chaîne du recyclage

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

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

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



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

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



MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

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 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.

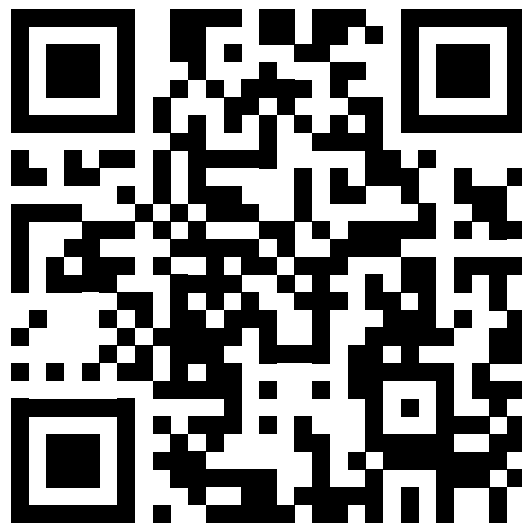
Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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



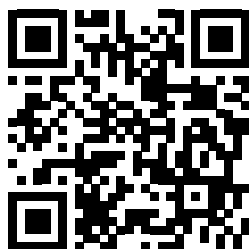
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/f10_video

Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



pagina Facebook



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

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

INDICE

1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	78
2. DATI TECNICI	80
3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	80
4. IMPOSTAZIONE DELL'APPARECCHIO	81
5. ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO	82
6. ISTRUZIONI PER PIEGA	83
7. FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER.....	84
8. INCLINANDO.....	87
9. CURA, MANUTENZIONE E GUIDA AI PROBLEMI PIU' COMUNI	88
10. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP).....	90
11. DECLARATION OF CONFORMITY.....	111



1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



È essenziale seguire queste informazioni generali di sicurezza quando si usa questo prodotto. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto.

ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare questo prodotto dopo l'uso, quando si monta o si smonta, e per la manutenzione o la pulizia. Ignorare questo avviso può provocare danni fisici o al prodotto.

ATTENZIONE: Per ridurre ulteriori fonti di pericolo, osservare attentamente le seguenti istruzioni:

- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando è collegato alla rete elettrica. Azionare l'interruttore sul pannello posteriore prima di scollegare il cavo di alimentazione.
- Fermare l'unità prima di azionare l'interruttore, scollegare il cavo di alimentazione o sollevare l'unità.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo per lo scopo pubblicizzato. L'uso improprio non è permesso.
- Non utilizzare mai l'apparecchio se la spina di alimentazione è danneggiata, se l'apparecchio non funziona correttamente o se è stato esposto all'umidità. In questo caso, contattate il vostro rivenditore.
- Non eseguire alcuna modifica o manutenzione sull'unità che non sia descritta in questo manuale. Questo può provocare danni all'unità.
- Assicurarsi che il locale in cui si trova l'apparecchio sia sufficientemente ventilato e che il vano motore dell'apparecchio riceva una circolazione d'aria sufficiente.
- Non utilizzare l'apparecchio all'aperto.
- Non usare la spina di alimentazione per tirare l'apparecchio.
- Le persone anziane o fisicamente svantaggiate dovrebbero usare l'apparecchio solo sotto supervisione, nel caso in cui l'intervento del supervisore si renda necessario.
- Non usare spray o prodotti aerosol vicino all'apparecchio per evitare di danneggiarlo.
- Tenere il dispositivo asciutto e lontano dall'umidità.
- Il coperchio del motore può riscaldarsi durante l'uso. Posizionare l'apparecchio su una superficie resistente al calore.
- Tenere la spina di alimentazione e il cavo di alimentazione lontano da superfici calde.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie solida e piana con un raggio di sicurezza sufficiente (vedere „Impostazione dell'apparecchio“). Assicuratevi che non ci siano oggetti nelle immediate vicinanze del dispositivo durante l'uso, poiché questi possono comportare il rischio di lesioni.
- Solo una persona può stare in piedi sul tapis roulant durante l'uso.
- Indossare un abbigliamento comodo e appropriato durante l'uso. Non utilizzare il dispositivo in calzini o a piedi nudi. Indossa sempre un abbigliamento sportivo appropriato. Non indossare indumenti o oggetti che sono allentati o che potrebbero impigliarsi nell'unità. Tenere gli indumenti o gli asciugamani lontani dalla cinghia di scorrimento del dispositivo.
- Indossare sempre scarpe sportive adatte con un'alta resistenza allo scivolamento. È proibito l'uso di scarpe con tacchi, soles di cuoio o scarpe da corsa con punte. Assicuratevi che le scarpe siano prive di sporco e che i lacci non possano toccare la cintura da corsa.
- Utilizzare il corrimano laterale per il sostegno durante l'esercizio.
- L'apparecchio può essere utilizzato solo con una tensione di 220-240 V 50 Hz in prese collegate a terra. Non usare una ciabatta.
- Non indossare gioielli durante l'esercizio. Tenere le mani lontane dalla cinghia di scorrimento e da altre parti in movimento durante l'uso per evitare lesioni.
- **ATTENZIONE:** Tenere sempre le braccia, le gambe, i bambini (piccoli), gli animali domestici o altri oggetti

fuori da sotto la cinghia di scorrimento sul retro dell'unità durante il funzionamento per evitare possibili lesioni gravi o danni all'unità.

- Non scendere mai dal dispositivo mentre il nastro di scorrimento è in movimento. Spegnerne il dispositivo in anticipo e tenersi al corrimano laterale durante la discesa.
- Non posizionare l'apparecchio su un tappeto più alto del battistrada o del meccanismo di piegatura.
- **ATTENZIONE:** Consultare un medico prima di fare esercizio. Questa avvertenza deve essere osservata dalle persone anziane o con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le informazioni sulla sicurezza in questo manuale prima di usare l'attrezzatura.
- L'uso del dispositivo sotto l'influenza di alcool, droghe o narcotici è proibito.
- Questo dispositivo non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini sotto i 14 anni) con limitazioni fisiche o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza.
- Non usare per scopi medici.
- **ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI** - Per evitare lesioni, non avviare il dispositivo finché non si è in piedi sulla cintura di scorrimento. All'inizio esegui il tapis roulant a bassa velocità e tieniti al corrimano laterale per sicurezza. Assicuratevi sempre di essere in posizione sicura e regolate gradualmente la velocità solo quando vi sentite sicuri.
- Non scegliere una velocità che ti sovraccarichi condizionatamente o muscolarmente.
- Non state fermi con la cintura di sicurezza accesa e non correte lateralmente o all'indietro.
- Non saltare mai davanti.
- Mettete sempre la clip di sicurezza sui vostri vestiti per essere in grado di fermare il dispositivo in caso di emergenza.
- Prima di accendere, controllare che la cinghia di scorrimento sia sufficientemente lubrificata e serrata.
- La cinghia di scorrimento deve essere centrata. Assicuratevi che tutte le viti visibili siano serrate.
- Se la spina di alimentazione è danneggiata, deve essere sostituita da personale qualificato.
- Non accendere mai il dispositivo quando è piegato.
- Camminare sempre verso la console, mai all'indietro sull'unità.
- Il dispositivo è inteso solo per uso domestico privato e non per scopi commerciali.
- Posizionare e utilizzare l'apparecchio su una superficie asciutta, piana e antiscivolo con sufficiente spazio libero su tutti i lati (vedere „Impostazione dell'apparecchio“).
- Non appoggiare mai l'apparecchio su una superficie se questo blocca le aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o scolorimenti, mettere un tappetino speciale di protezione del pavimento sotto l'unità.
- Il peso massimo dell'utente è di 120 kg.



- I bambini sotto i 14 anni non devono utilizzare il dispositivo in nessuna circostanza.
- Tenere i bambini sotto i 14 anni e gli animali domestici lontano dal dispositivo.
- Gli animali domestici e i bambini sotto i 14 anni devono mantenere una distanza di sicurezza di 3 metri dal dispositivo. Non lasciarli incustoditi vicino all'apparecchio.
- I bambini di età inferiore ai 14 anni non devono giocare vicino o con l'apparecchio in nessun momento.
- La pulizia e la manutenzione dell'apparecchio non devono essere eseguite da bambini di età inferiore ai 14 anni.

ATTENZIONE: Consultare un medico prima di fare esercizio. Lui o lei sarà in una posizione migliore per valutare se sei fisicamente in forma o in buona salute per usare l'attrezzatura. È essenziale seguire questo consiglio per le persone anziane o con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le istruzioni di sicurezza in questo manuale prima di usare la macchina.



2. DATI TECNICI

Dimensione del prodotto (LxLxH)	1240 x 620 x 1340 mm
Peso lordo	30 kg
Peso netto	27 kg
Velocità massima	10 km/h
Max. peso utente	120 kg
Banda di frequenza	5.3khz - 5.5khz
Massima potenza di trasmissione emessa	3mW

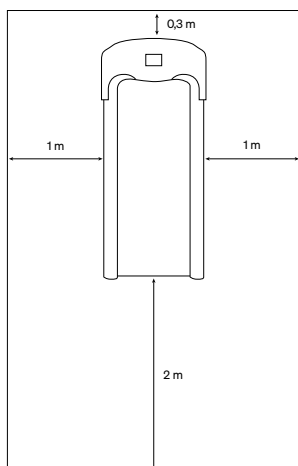
3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

https://service.innovamaxx.de/f10_spareparts



4. IMPOSTAZIONE DELL'APPARECCHIO



Posizionare l'apparecchio su una superficie piana e fare attenzione alle distanze:

1. Ci deve essere uno spazio libero di almeno 2 metri all'estremità posteriore dell'apparecchio.
2. Ci deve essere almeno 1 metro di spazio libero su entrambi i lati dell'unità.
3. Ci deve essere uno spazio libero di almeno 30 cm nella parte anteriore dell'unità per permettere di piegare l'unità e far passare il cavo di alimentazione in modo sicuro.

Non posizionare l'unità davanti a cappe o bocchette di ventilazione.

Non mettere l'unità in un garage, in un patio coperto, vicino all'acqua o all'aperto.

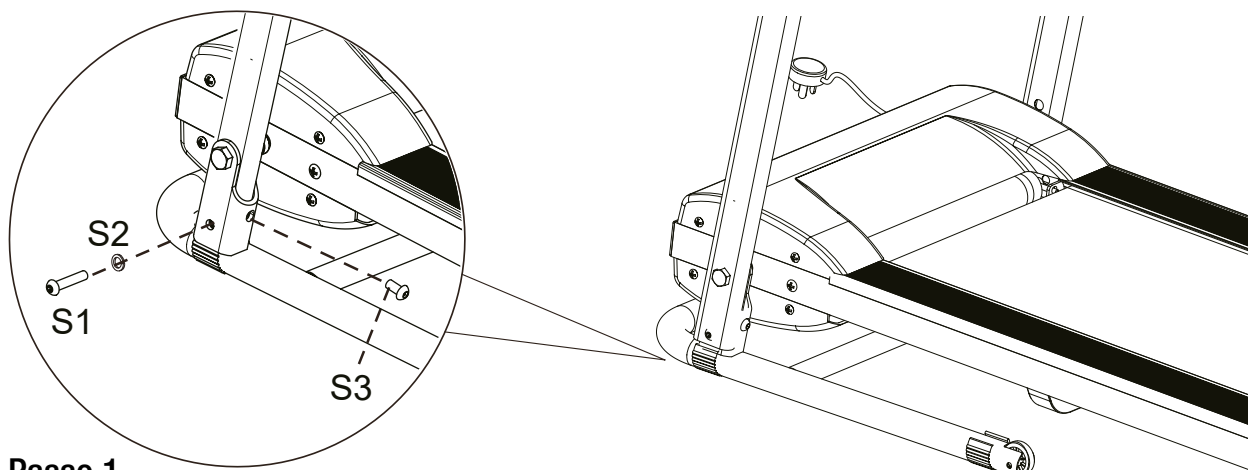
ATTENZIONE:

Durante la programmazione dell'unità e gli altri preparativi, non stare in piedi sul nastro del tapis roulant. Non stare in piedi sul nastro del tapis roulant, ma utilizzare i gradini laterali. Non iniziare mai non avviare mai il dispositivo ad alta velocità e non cercare mai di saltare sul nastro in seguito. Aumentare la velocità gradualmente.



5. ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

Si consiglia di chiamare una seconda persona per facilitare l'installazione.

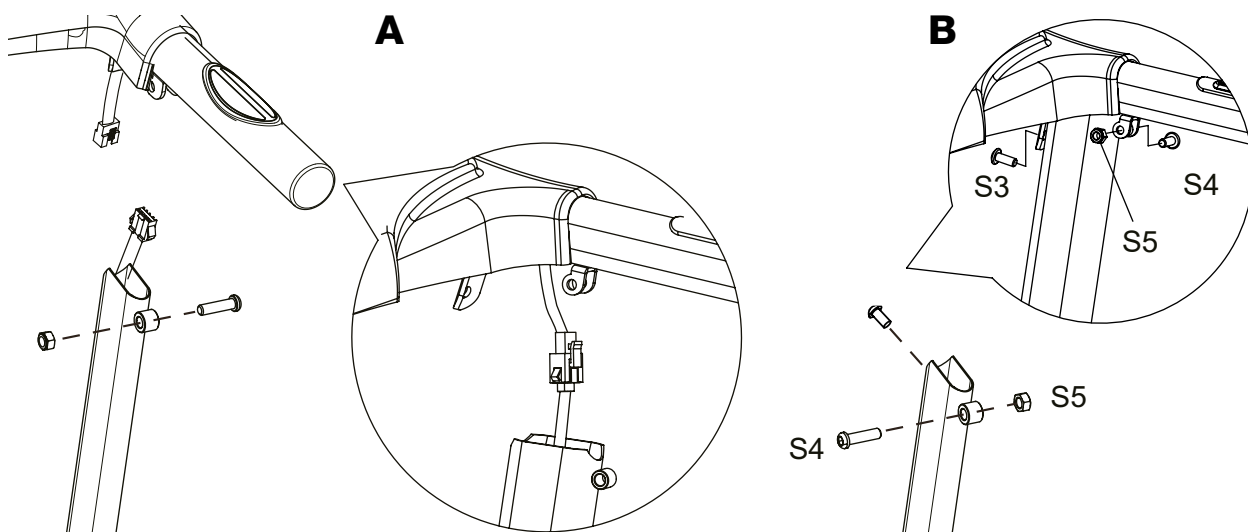


Passo 1

Posizionare il dispositivo in posizione verticale su una superficie piana.

NOTA: in questo primo passaggio, serrare le viti solo a metà fino al completamento del passaggio 2!

Sollevarne entrambi i supporti laterali (sinistro e destro) uno alla volta e fissare i supporti laterali al telaio principale con le viti M8x50 (S1) e le rondelle elastiche M8 (S2). Fissare inoltre i supporti laterali con le viti M8x16 (S3). Stringere le viti solo a metà con la chiave a brugola.



Passo 2

A. Collegare il cavo principale proveniente dal supporto laterale destro al cavo della console. Reinscrivere il cavo collegato nel telaio del supporto laterale. Assicurarsi che il cavo non sia incastrato.

B. Montare il supporto della maniglia sui supporti laterali. Sulla staffa semplice, utilizzare le viti M8x16 (S3). I doppi fori di fissaggio devono essere allineati con l'apertura sul supporto laterale in modo da poter inserire la vite M8x30 (S4) e fissarla con il dado M8 (S5).

NOTA: infine, serrare le viti che avevate girato solo a metà nel passaggio 1.

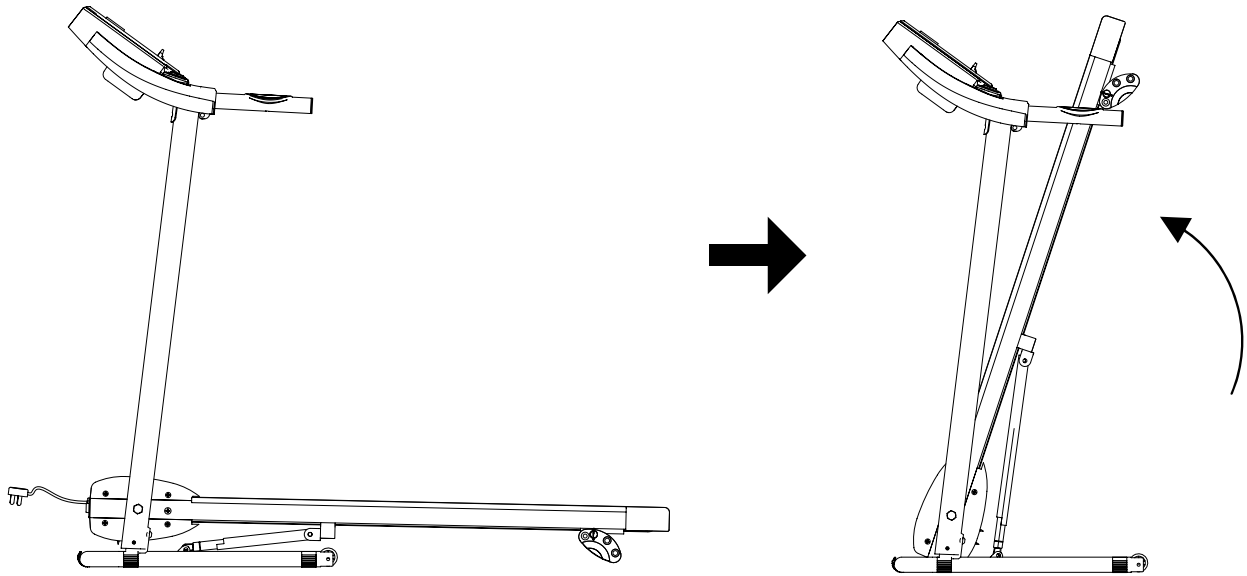


**Avvitare bene tutti gli elementi
e i pezzi preassemblati!**

6. ISTRUZIONI PER PIEGA

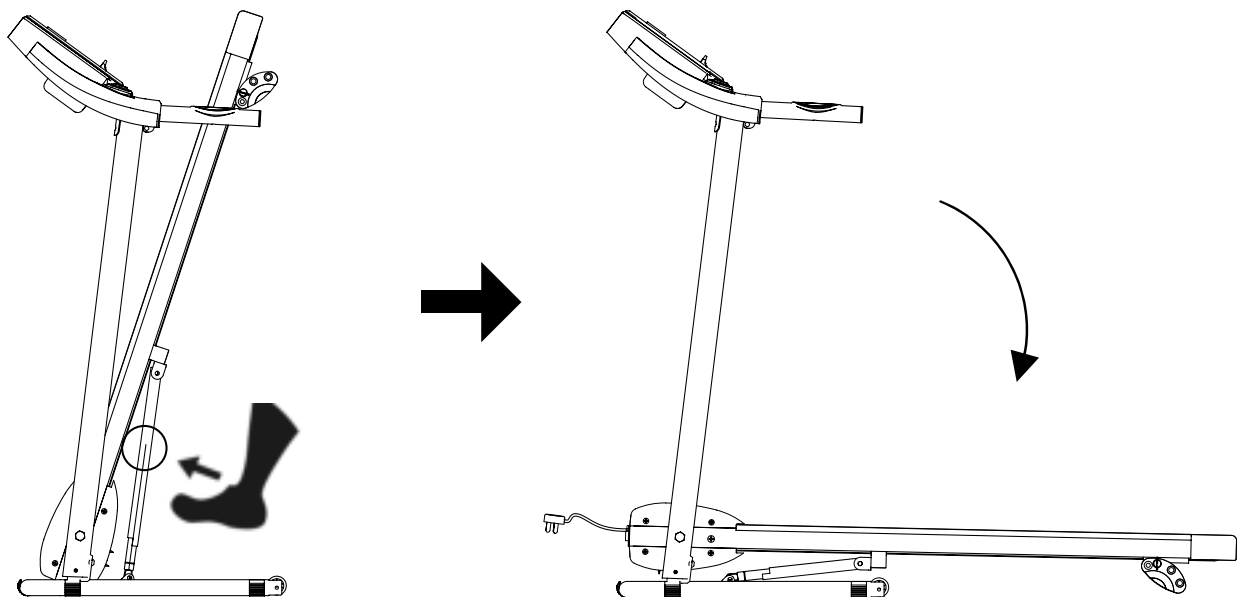
PER PIEGA

Afferrare saldamente l'estremità posteriore del telaio principale con entrambe le mani. Sollevare con cautela l'estremità del telaio principale verso l'alto in posizione verticale finché il sistema di bloccaggio con piede non si inserisce e blocca in posizione e in modo sicuro il telaio principale. Assicurarsi che il telaio principale sia saldamente bloccato prima di spostare il tapis roulant. Conservare il tapis roulant in un ambiente pulito e asciutto e lontano da bambini.



PER APRIRE

Per abbassare il tapis roulant, afferrare saldamente l'estremità posteriore del tapis roulant con entrambe le mani. Dare un leggero calcio delicatamente sul sistema di bloccaggio fino a quando il blocco non si disattiva. Abbassare con cautela il telaio principale verso il pavimento.



7. FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER



Accendi il pulsante principale collocato sul tapis roulant alla posizione ON. Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la Chiave di Sicurezza sia posizionata sulla console del computer e che la molla di sicurezza sia attaccata a uno dei vostri vestiti.

NOTA: Rimanere sempre sui binari laterali quando si mette in funzione il tappeto, mai mettere in funzione il tappeto mentre siete sulla fascia principale.

INIZIO VELOCE:

Premi il pulsante start sul computer per iniziare l'esercizio. Lo schermo LCD eseguirà un conto alla rovescia di 3 secondi con lo schermo che mostrerà "3-2-1" prima che il tappeto inizi a muoversi. Il tappeto si muoverà con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Fai sempre raggiungere la velocità di 1.0 KPH prima di salire sul tappeto. Puoi aumentare o diminuire la velocità con il pulsante „SPEED V” o „SPEED +” sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità della corsa durante l'allenamento. A finestra con l'icona della velocità SPEED ti mostrerà la tua velocità di corsa. Il valore di velocità varia da un minimo di 1.0 KPH a un massimo di 10.0 KPH. Puoi anche premere uno dei pulsanti di velocità istantanea INSTANT SPEED (3 / 5 / 7) sulla console del computer e la finestra della velocità SPEED mostrerà il valore che hai indicato e la velocità di corsa cambierà a rispettivamente 3 KPH, 5 KPH o 7 KPH. La finestra del tempo TIME mostrerà il tempo di allenamento eseguito in minuti e secondi. La finestra della distanza DIST. (DISTANCE) mostrerà la distanza accumulate durante l'allenamento. La finestra delle calorie CAL. (CALORIES) mostrerà il totale delle calorie bruciate durante l'allenamento. La finestra del battito PULSE mostrerà il tuo attuale battito cardiaco in battiti al minuto (BPM). Per attivarlo, aggrapparsi ai sensori per il battito cardiaco su entrambi i manubri durante l'allenamento e il battito apparirà dopo 4-5 secondi. Per un valore più accurato, aggrappati ai sensori per il battito con entrambe le mani. Durante l'allenamento, puoi premere il pulsante STOP sulla console del computer per fermare il tappeto in ogni momento o premere la chiave di sicurezza per fermare il tappeto.

PULSANTI PER IL FUNZIONAMENTO:

START:

Premi il pulsante START per iniziare l'allenamento in una delle modalità.

STOP:

Premi il pulsante STOP per fermare l'allenamento in una delle modalità.

PROG (PROGRAMMA):

Premi il pulsante PROG per selezionare il programma di allenamento pre-stabilito prima di iniziare l'allenamento (P01-P12).

MODE:

Premi il pulsante MODE per selezionare le differenti funzioni (tempo o distanza) per impostare obiettivi di esercizio nella modalità di programma manuale prima di iniziare

SPEED + (SPEED UP):

Premi il pulsante „SPEED +“ per regolare e aumentare l'obiettivo dell'allenamento, il tempo o la distanza nel programma manuale prima di iniziare l'allenamento. Premi il pulsante „SPEED +“ per aumentare la regolazione dell'obiettivo dell'allenamento, il tempo, o la distanza nel programma prestabilito (P01-P12) prima dell'allenamento. Il pulsante permetterà di regolare la velocità in qualsiasi momento o modalità di allenamento. I livelli di velocità variano da 1.0 KPH a 10.0 KPH.

SPEED - (SPEED DOWN):

Premi il pulsante „SPEED -“ per regolare e diminuire l'obiettivo dell'allenamento, il tempo o la distanza nel programma manuale prima di iniziare l'allenamento. Premi il pulsante „SPEED -“ per diminuire la regolazione dell'obiettivo dell'allenamento, il tempo, o la distanza nel programma prestabilito (P01-P12) prima dell'allenamento. Il pulsante permetterà di regolare la velocità in qualsiasi momento o modalità di allenamento. I livelli di velocità variano da 1.0 KPH a 10.0 KPH.

INSTANT SPEED (3 / 5 / 7):

Usa l'impostazione per raggiungere la velocità desiderata più velocemente.

PULSE/cal:

Durante la modalità di allenamento, premi il pulsante PULSE/cal per far mostrare al display i valori di battito e calorie nella finestra PULSE/CAL.

FUNZIONI DEL DISPLAY:

TEMPO: Mostra il tempo di allenamento in minuti e secondi. Premi il pulsante START sul computer per iniziare l'allenamento, lo schermo LCD eseguirà un conto alla rovescia di 3 secondi con lo schermo che mostrerà "3-2-1" prima che il tappeto inizi a muoversi. Il tappeto si muoverà con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Puoi premere i pulsanti „SPEED +“ o „SPEED -“ sulla console del computer console o sui manubri per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Il tempo inizia a calcolare da 0:00 a 99:00 con un incremento di 1 secondo.

SPEED: Mostra la velocità attuale da un minimo di 1.0 KPH a un Massimo di 10.0 KPH. Puoi aumentare o diminuire la velocità premendo i pulsanti „SPEED +“ o „SPEED -“ sulla console del computer console o sui manubri.

DIST. (DISTANCE): Mostra la distanza accumulata durante l'esercizio. Premi il pulsante START sul computer per iniziare l'allenamento, lo schermo LCD eseguirà un conto alla rovescia di 3 secondi con lo schermo che mostrerà "3-2-1" prima che il tappeto inizi a muoversi. Il tappeto si muoverà con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Puoi premere pulsanti „SPEED +“ o „SPEED -“ sulla console del computer console o sui manubri per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. La distanza inizia a essere calcolata.

PULSE: Mostra il livello attuale di battito cardiaco in battiti al minuto. (BPM). Per attivarlo, aggrapparsi ai sensori per il battito cardiaco su entrambi i manubri durante l'allenamento e il battito apparirà dopo 2-5 secondi. Per un valore più accurato, aggrappati ai sensori per il battito con entrambe le mani.



CAL. (CALORIES):

Mostra il totale delle calorie bruciate durante l'allenamento. Premi il pulsante START sul computer per iniziare l'allenamento, lo schermo LCD eseguirà un conto alla rovescia di 3 secondi con lo schermo che mostrerà "3-2-1" prima che il tappeto inizi a muoversi. Il tappeto si muoverà con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Puoi premere i pulsanti „SPEED +” o „SPEED -” sulla console del computer console o sui manubri per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Le calorie iniziano a essere contate. (Questo dato è una guida indicativa che compara diverse sessioni di allenamento e non dovrebbe essere usata in trattamenti medici.

ALLENAMENTO NELLA MODALITA' PROGRAMMA MANUALE:

„SPEED +” o „SPEED -” Puoi premettere l'obiettivo di TIME o DISTANCE nella modalità STOP prima di allenarti. Solo una delle funzioni può essere premettata. Per impostare la modalità TIME premi il pulsante MODE sulla console del computer finché non vedi la finestra TIME che inizia a lampeggiare. Premi il pulsante „SPEED +” o „SPEED -” sulla console del computer o sul manubrio per cambiare le modalità. Ogni increment è di un minuto. Il target prestabilito del livello di tempo varia da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta impostato il tempo, premi il pulsante START per iniziare l'allenamento. Il tappeto inizia a muoversi con una velocità di 1.0 KPH. Puoi premere i pulsanti „SPEED +” o „SPEED -” sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire il tempo durante l'allenamento. Il tempo inizia con il conto alla rovescia dal target prestabilito a 0:00 un 1 secondo alla volta. Quando il conteggio raggiunge lo 0:00, il computer emetterà un suono per avvertirti e il tappeto si fermerà automaticamente.

Per stabilire la distanza premi il pulsante MODE sulla console del computer finché non vedi la finestra DISTANCE che inizia a lampeggiare. Premi i pulsanti „SPEED +” o „SPEED -” sulla console del computer per cambiare le impostazioni. Il target di distanza prestabilito varia da 0.50 a 65.00 chilometri, la distanza standard è 1 kilometro. Una volta prestabilita la distanza, premi il pulsante START per iniziare l'allenamento. Il tappeto inizia a muoversi con una velocità di 1.0 KPH. Puoi premere i pulsanti „SPEED +” o „SPEED -” sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. La distanza inizia con il conto alla rovescia dal target prestabilito a 0:00 un 1 metro alla.

Per impostare le CALORIE (CALORIE), premere il pulsante MODE sulla console fino a quando il valore in CALORIES lampeggia. Premere "SPEED +" o "SPEED -" per modificare i valori della velocità. L'impostazione va da 10 a 995 calorie.

Dopo l'impostazione, premere il pulsante START per iniziare l'allenamento.

Le calorie vengono contate alla rovescia fino a 0 . Una volta raggiunto il valore di 0 calorie, la console emetterà un segnale acustico e il tapis roulant si avvierà automaticamente fermato.

Al momento dell'avvio, il tapis roulant ha una velocità di 1 km / h, che potrete aumentare o diminuire premendo i pulsanti "SPEED +" o "SPEED-".

ALLENAMENTO IN MODALITA' PREIMPOSTATA (P01-P12):

Il computer offre 12 programmi preimpostati (P01-P12). Puoi scegliere uno dei programmi nella modalità STOP prima di iniziare. Premi il pulsante PROG (PROGRAMMA) sulla console del computer per selezionare uno dei programmi di allenamento. La finestra del tempo inizierà a lampeggiare. Puoi premere i pulsanti „SPEED +” or „SPEED -” sulla console del computer o sui manubri per cambiare le impostazioni. Ogni increment è di un minute. Il valore del tempo va da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta prestabilito il tempo, premi il pulsante START sul computer per iniziare ad allenarti. La velocità cambierà automaticamente durante l'allenamento (come mostrato sotto). Il programma è diviso regolarmente in 20 intervalli. Puoi premere i pulsanti „SPEED +” or „SPEED -” sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. Quando il conteggio raggiunge lo 0:00, il computer emetterà un suono per avvertirti e il.

Programma	Velocità (km/h) per segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
PS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
pg	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
pg	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

8. INCLINANDO



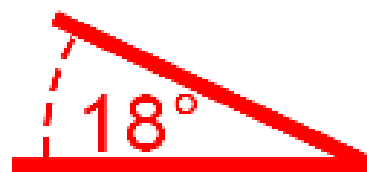
Position 1



Position 2



Position 3



Potrete incrementare il vostro allenamento, inclinando la panca. Nella posizione numero 3, raggiungerete l'inclinazione maggiore, di 18 °.

Per cambiare l'impostazione dei piedi del tapis roulant, sollevatelo nella parte posteriore ed estraete il perno di sicurezza. Una volta che i piedi sono scivolati verso il basso, r inserite il perno di sicurezza nella posizione desiderata.

9. CURA, MANUTENZIONE E GUIDA AI PROBLEMI PIU' COMUNI

ATTENZIONE: Per prevenire shock elettrici, si prega di spegnere e staccare la presa del tapis roulant prima di pulirlo o di eseguire la manutenzione.

ATTENZIONE: Controllare sempre le component mobili della macchina che potrebbero danneggiarsi con l'uso come la maniglia a molle e il rullo rotante per prevenire incidenti.

PULIZIA

Dopo ciascun esercizio, assicurarsi che l'unità sia pulita e che il sudore sia rimosso dalla macchina. Il tapis roulant può essere pulito con un panno morbido e un detergente neutro. Non usare agenti abrasivi o solventi. Attenzione a non bagnare eccessivamente il pannello del display perché potrebbe danneggiare l'unità e creare un cortocircuito elettrico. Si prega di tenere il tapis roulant, specialmente la console del computer, lontano dalla luce diretta del sole per prevenire Danni allo schermo.

CONSERVAZIONE

Conservare il tapis roulant in uno spazio interno pulito e asciutto. Mai lasciarlo o usarlo fuori casa. Assicurarsi che l'interruttore principale sia spento e la spina staccata dalla presa a muro.

GUIDA AI PROBLEMI PIU'

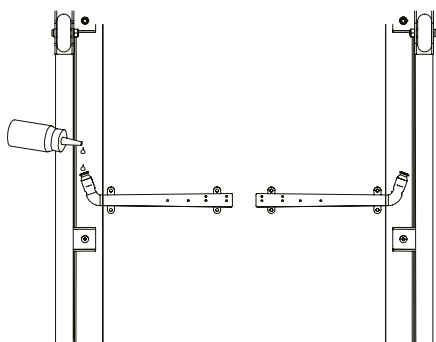
Problema	Cause possibili	Soluzioni
Il tapis roulant non si accende	1. La macchina non è collegata alla presa di corrente. 2. La chiave di sicurezza non è installata correttamente 3. Non c'è corrente. 4. Il circuito elettrico del	1. Inserire la spina nella presa a muro. 2. Reinstallare la chiave di sicurezza. 3. Resettare il sistema elettrico o chiamare un tecnico per cambiarlo. 4. Aspettare 5 minuti e provare
Il tappeto scivola	Il tappeto non è inserito	Regolare la tensione della superficie di scorrimento
Il tappeto fa resistenza quando usato.	1. Non c'è abbastanza lubrificazione sulla superficie del rullo. 2. Il tappeto è posizionato troppo stretto.	1. Applicare il lubrificante 2. Regolare la tensione del tappeto.
Il tappeto non è centrato.	La tensione del tappeto non è regolare all'interno del rullo.	Centrare il tappeto

LUBRIFICAZIONE

La lubrificazione della superficie garantisce una migliore durata di vita. Dopo le prime 25 ore di attività (oppure 2-3 mesi) e infine ogni 50 ore di attività (oppure 5-8 mesi) riempire la coppa d'olio al silicone.

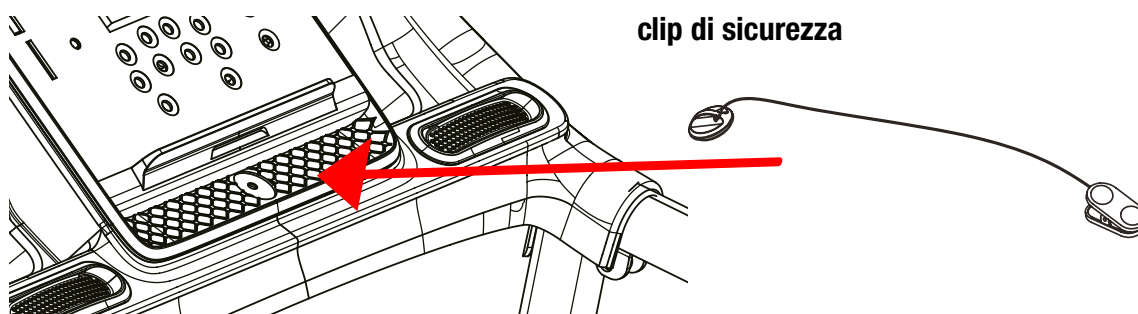
Verificare la lubrificazione: Sollevare il tapis roulant su un lato e verificare lo stato di lubrificazione sulla parte anteriore. La lubrificazione è sufficiente quando il tapis roulant è leggermente oleato. Se è asciutto si prega di riempire la coppa d'olio al silicone.

Applicazione dell'olio al silicone: Per lubrificare il tapis roulant si prega di chiuderlo come descritto nel capitolo 4. Sulla parte inferiore del tapis roulant troverete due aperture rosse. In entrambe versare qualche goccia di olio al silicone, aspettare qualche secondo e infine abbassare nuovamente il tapis roulant. L'olio non potrà fuoriuscire consentendovi quindi di utilizzare il vostro tapis roulant in tutta tranquillità.



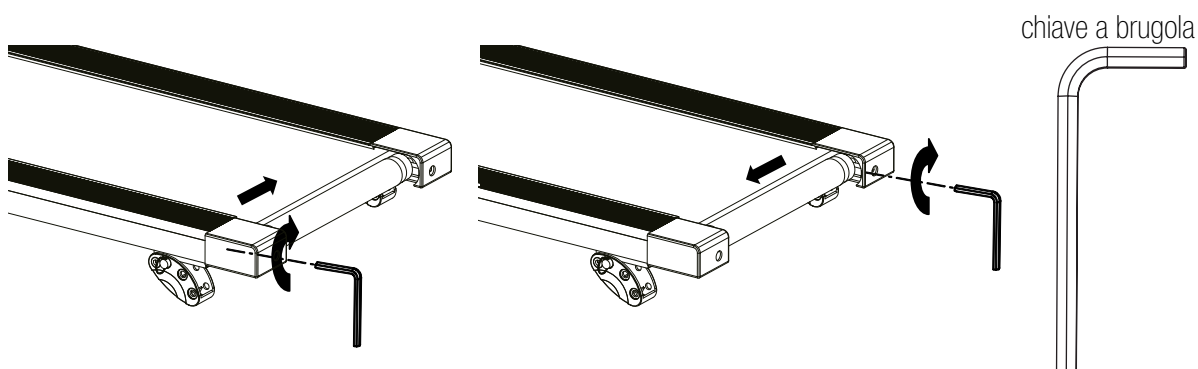
EMERGENCY STOP

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la Chiave di sicurezza sia inserita sulla console del Computer e che la clip di sicurezza sia attaccata a uno dei tuoi vestiti. Se cadi, la clip farà uscire la chiave di sicurezza dal computer, facendo fermare immediatamente il tapis roulant, evitando Danni. Una volta rimessa la chiave di sicurezza nella console del computer, premi il pulsante START per ricominciare l'allenamento.

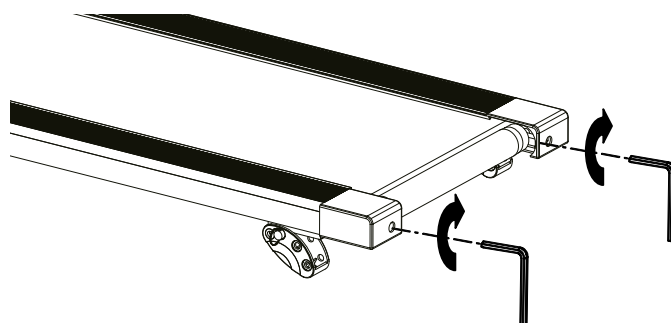


RIPOSIZIONAMENTO CINGHIA

La cinghia del tappeto è prerogolata in fabbrica per aderire alla base del tapis roulant, ma in seguito ad uso prolungato, potrebbe spostarsi e necessitare di un riposizionamento. Per attivare il nastro di corsa accendi il tapis roulant e lascialo girare a bassa velocità. Utilizzare l'apparecchiatura fornita. Usa la chiave a stella in dotazione per girare i bulloni per la regolazione del rullo sul retro per ricentrare la cinghia. Se la cinghia tende a spostarsi sulla sinistra, gira il bullone di sinistra di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario, e la cinghia dovrebbe iniziare a riposizionarsi.



Se la cinghia tende a spostarsi sulla destra, gira il bullone di destra di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario, e la cinghia dovrebbe iniziare a riposizionarsi. Continua ad aggiustare i bulloni finché la cinghia non risulta centrata.



Se la cinghia scivola durante l'uso, spegni la macchina e staccala dalla presa a muro. Usando la chiave a stella in dotazione, gira a sinistra e a destra i bulloni di regolazione sul rullo posteriore di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario, poi riaccendi la macchina e fai andare il tapis roulant a una velocità di 8-10 KPH. Corri sul tappeto per assicurarti se la cinghia è ancora scivolosa. Ripeti la procedura finché non scivola più.



10. SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

Puoi scaricare l'app utilizzando i codici QR mostrati qui o cercando direttamente nel negozio. Pre-requisito per il dispositivo mobile: Android 5.0 o versioni successive con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o versioni successive.

Provate l'app kinomap gratuitamente per 7 giorni oppure scegliete l'app GRATUITA FitShow!

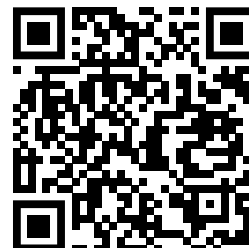
Android



Kinomap



iOS



Note sull'uso dell'app:

Si dovrebbero installare solo le applicazioni da una fonte affidabile. Sportstech Brands Holding non si assume alcuna responsabilità per software forniti da terzi.

Ricordarsi di attivare la funzionalità Bluetooth sul dispositivo.

Il codice QR all'inizio del manuale ti guiderà a vari tutorial di YouTube. Lì otterrai maggiori informazioni sull'app e sul dispositivo.

Android



FitShow



iOS





Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

Avviso sulla legge degli apparecchi elettrici ed elettronici (ElektroG)

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



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

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



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

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



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

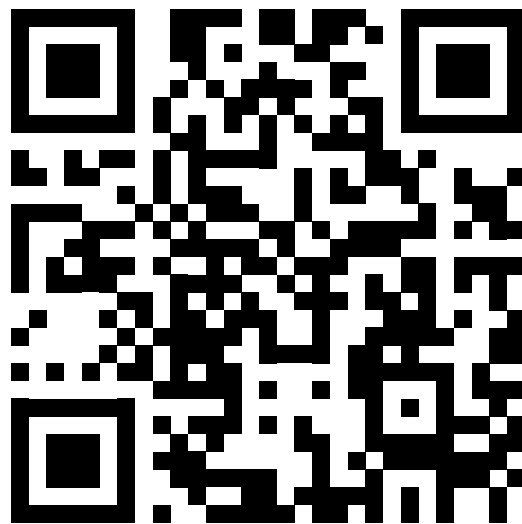
Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



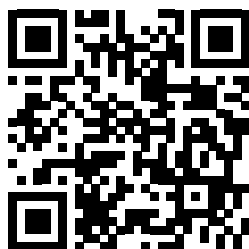
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/f10_video

We zijn ook actief op social media!

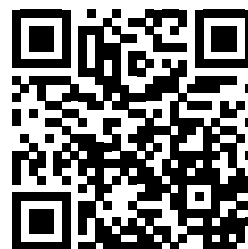
Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



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

Facebook-pagina



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

INHOUD

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	96
2. TECHNISCHE INFORMATIE.....	98
3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	98
4. OPSTELLING VAN HET APPARAAT	99
5. MONTAGE-INSTRUCTIES.....	100
6. OPKLAPMECHANISME.....	101
7. BEDIENING VAN DE CONSOLE	102
8. HELLINGSHOEK	105
9. REINIGING, ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN.....	106
10. APPLICATIESOFTWARE (APP)	108
11. DECLARATION OF CONFORMITY.....	111



1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



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

LET OP:

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

WAARSCHUWING:

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

- Laat het apparaat niet onbeheerd achter terwijl het op het lichtnet is aangesloten. Bedien eerst de stroomonderbreker op het achterkant voordat je de voedingskabel loskoppelt.
- Stop het apparaat voordat je de stroomonderbreker bedient, de stekker uittrekt of het apparaat opklapt.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het aangegeven doel. Onjuist gebruik is niet toegestaan.
- Gebruik het apparaat nooit als de stekker is beschadigd, als het apparaat niet goed werkt of is blootgesteld aan vocht. Neem in dit geval contact op met je dealer.
- Voer geen wijzigingen of onderhoudsstappen aan het apparaat uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Dit kan het apparaat beschadigen.
- Zorg ervoor dat de ruimte waarin het apparaat staat voldoende geventileerd is en dat de motorruimte van het apparaat voldoende circulatielucht ontvangt.
- Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- Gebruik de stekker niet als hulp om aan het apparaat te trekken.
- Oudere of lichamelijk benadeelde personen mogen het apparaat alleen onder toezicht gebruiken, als tussenkomst van de begeleider noodzakelijk is.
- Gebruik geen sprays of spuitbussen in de buurt van het apparaat om schade te voorkomen.
- Houd het apparaat droog en uit de buurt van water en vocht.
- De motorkap kan tijdens gebruik warm worden. Plaats het apparaat op een hittebestendige ondergrond.
- Houd de stekker en het netsnoer uit de buurt van hete oppervlakken.
- Plaats het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond met een voldoende grote veiligheidsstraal (zie 'Opstelling van het apparaat'). Zorg ervoor dat er tijdens het gebruik geen voorwerpen in de onmiddellijke omgeving van het apparaat liggen; deze kunnen tot gevaar voor verwondingen leiden.
- Tijdens het gebruik mag er slechts één persoon op de loopband staan.
- Draag comfortabele en geschikte kleding tijdens het gebruik. Gebruik het apparaat niet met sokken aan of op blote voeten. Draag altijd gepaste sportkleding. Draag geen kleding of voorwerpen die loszitten of vast kunnen komen te zitten in het apparaat. Houd kleding of handdoeken uit de buurt van de loopriem van het apparaat.
- Draag altijd geschikte sportschoenen met een hoge slipweerstand. Het gebruik van schoenen met hakken, leren zolen of loopschoenen met spikes is verboden. Zorg ervoor dat de schoenen vrij zijn van vuil en dat de veters niet in de loopriem kunnen raken.
- Gebruik de zijleuning voor ondersteuning tijdens de training.
- Het apparaat mag alleen in gearde stopcontacten met een spanning van 220-240 V 50 Hz worden gebruikt. Gebruik geen stekkerdoos!
- Draag geen sieraden tijdens de training. Houd je handen tijdens het gebruik uit de buurt van de loopriem en andere bewegende delen om verwondingen te voorkomen.
- **LET OP:** Zorg er altijd voor dat je armen en benen en ook (kleine) kinderen, huisdieren of andere voorwer-

pen tijdens het gebruik niet onder de loopriem aan de achterkant van het apparaat komen, om mogelijk ernstig letsel of beschadiging van het apparaat te voorkomen.

- Stap nooit van het apparaat af terwijl de loopriem in beweging is. Schakel het apparaat van tevoren uit en hou je bij het afstappen vast aan de zijleuning.
- Plaats het apparaat niet op een tapijt dat hoger is dan het loopvlak of het opklapmechanisme.
- **WAARSCHUWING:** Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Deze opmerking moet in acht worden genomen voor ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt.
- Het gebruik van het apparaat onder invloed van alcohol, drugs of verdovende middelen is verboden.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen (inclusief kinderen jonger dan 14 jaar) met fysieke of mentale beperkingen, of gebrek aan ervaring om het te gebruiken.
- Geen gebruik voor medische doeleinden.
- **LET OP - GEVAAR VOOR LETSEL** - Om letsel te voorkomen, mag je de machine pas starten als je op de loopriem staat. Laat de loopriem eerst op lage snelheid lopen en houd je voor de veiligheid vast aan de zijleuning. Zorg er altijd voor dat je stevig staat en pas je snelheid geleidelijk aan als je veilig voelt.
- Kies geen snelheid die je conditie of spieren overbelast.
- Blijf niet stilstaan met de loopband ingeschakeld en loop niet zijwaarts of achterwaarts.
- Spring nooit naar voren.
- Bevestig altijd de veiligheidsclip aan je kleding om het apparaat in geval van nood te kunnen stoppen.
- Controleer voor het inschakelen of de loopriem voldoende is gesmeerd en aangespannen.
- De loopriem moet gecentreerd zijn. Zorg ervoor dat alle zichtbare schroeven zijn vastgedraaid.
- Als de stekker is beschadigd, moet deze worden vervangen door gekwalificeerd personeel.
- Schakel het apparaat nooit in wanneer het is opgeklapt.
- Loop altijd in de richting van de console, nooit achteruit op het apparaat.
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met voldoende vrije ruimte rondom (zie 'Opstelling van het apparaat').
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatieopeningen worden geblokkeerd.
- Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.
- Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.



- Kinderen onder de 14 jaar mogen het apparaat in geen geval gebruiken.
- Houd kinderen onder de 14 jaar en dieren uit de buurt van het apparaat.
- Huisdieren en kinderen onder de 14 jaar moeten op een veiligheidsafstand van 3 meter van het apparaat blijven. Laat ze niet onbeheerd achter in de buurt van het apparaat.
- Kinderen onder de 14 jaar mogen op geen enkel moment in de buurt van of met het apparaat spelen.
- De reiniging en het onderhoud van het apparaat mogen niet door kinderen onder de 14 jaar worden uitgevoerd.

WAARSCHUWING: Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Deze kan beter beoordelen of je lichamelijk of qua gezondheid in staat bent het apparaat te gebruiken. De opmerking moet in acht worden genomen voor ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt.



2. TECHNISCHE INFORMATIE

Afmetingen van het product (LxBxH)	1240 x 620 x 1340 mm
Totaalgewicht	30 kg
Nettogewicht	27 kg
Maximale Geschwindigkeit	10 km/h
Max. gebruikersgewicht	120 kg
Frequentiebereik	5.3khz - 5.5khz
Maximaal uitgestraalde vermogen	3mW

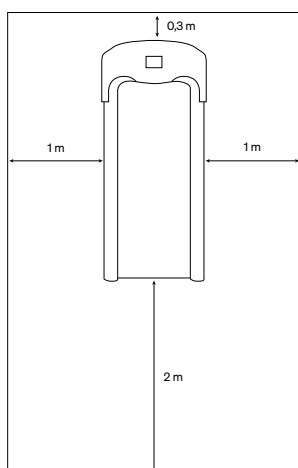
3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

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

https://service.innovamaxx.de/f10_spareparts



4. OPSTELLING VAN HET APPARAAT



Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond en let op de afstanden:

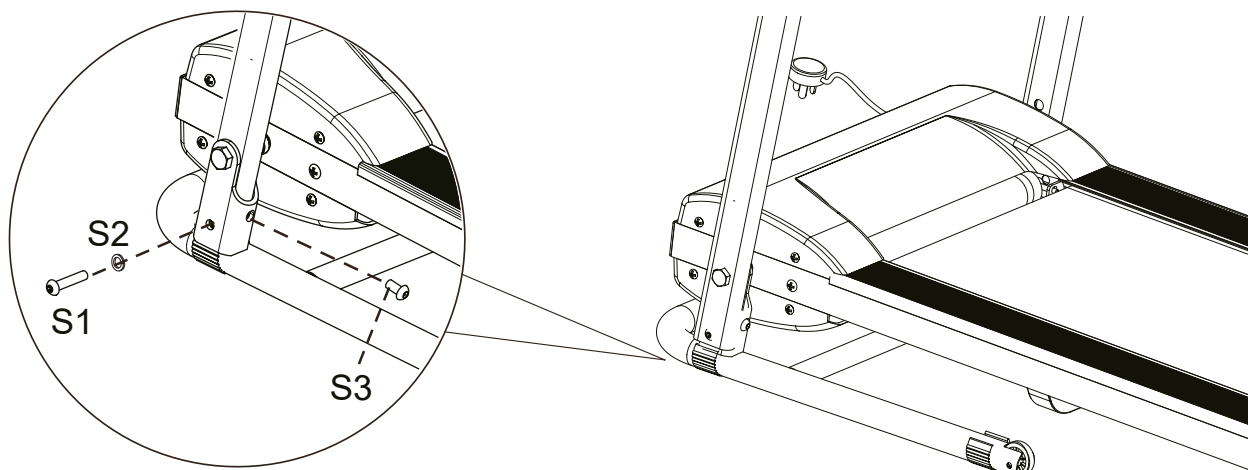
1. Er moet een vrije ruimte van minstens 2 meter zijn aan de achterkant van het apparaat.
2. Er moet minstens 1 meter vrije ruimte zijn aan weerszijden van het apparaat.
3. Er moet aan de voorkant van het apparaat minstens 30 cm ruimte zijn om het apparaat te kunnen opklappen en het netsnoer veilig te kunnen geleiden.

Plaats het apparaat niet voor afzuigkappen of ventilatieopeningen.
Zet het apparaat niet in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten.

LET OP: Ga tijdens het programmeren van het apparaat en het treffen van andere voorbereidingen niet op de loopband staan, maar gebruik de zijprofielen. Start het apparaat nooit met een hoge snelheid en probeer daarna nooit op de loopriem te springen. Verhoog de snelheid geleidelijk.

5. MONTAGE-INSTRUCTIES

Er wordt aanbevolen om een tweede persoon in te schakelen om te helpen met de montage.

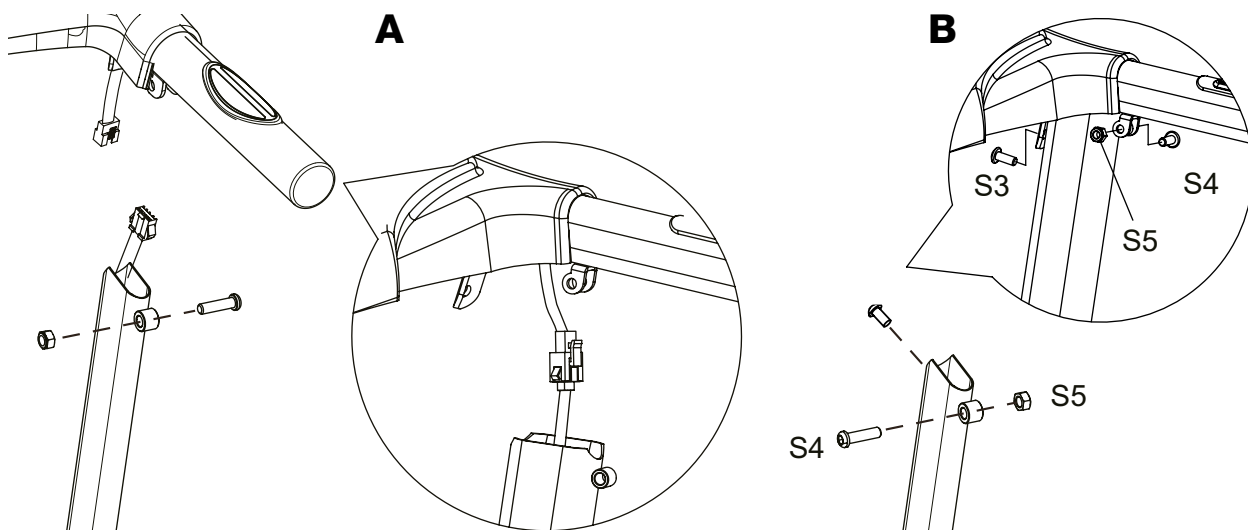


Stap 1

Plaats het apparaat rechtop op een vlakke ondergrond.

OPMERKING: draai in deze eerste stap de schroeven slechts half aan totdat stap 2 is voltooid!

Til beide zijsteunen (links en rechts) één voor één op en bevestig de zijsteunen aan het hoofdframe met de M8x50-schroeven (S1) en de M8-veerringen (S2). Zet de zijsteunen bovendien vast met de M8x16-schroeven (S3). Draai de schroeven slechts half vast met inbussleutel.



Stap 2

A. Sluit de hoofdkabel van de rechter zijsteun aan op de consolekabel. Steek de aangesloten kabel terug in het frame van de zijsteun. Zorg ervoor dat de kabel niet bekneld raakt.

B. Monteer de handgreepbevestiging op de zijsteunen. Gebruik de M8x16-schroeven (S3) voor de enkele bevestiging. Lijn de dubbele bevestigingsopeningen uit met de opening op de zijsteun. Steek de M8x30-schroeven (S4) door de opening en bevestig met de M8-moeren (S5).

OPMERKING: Draai ten slotte de schroeven vast die slechts half aangedraaid zijn (uit stap 1).



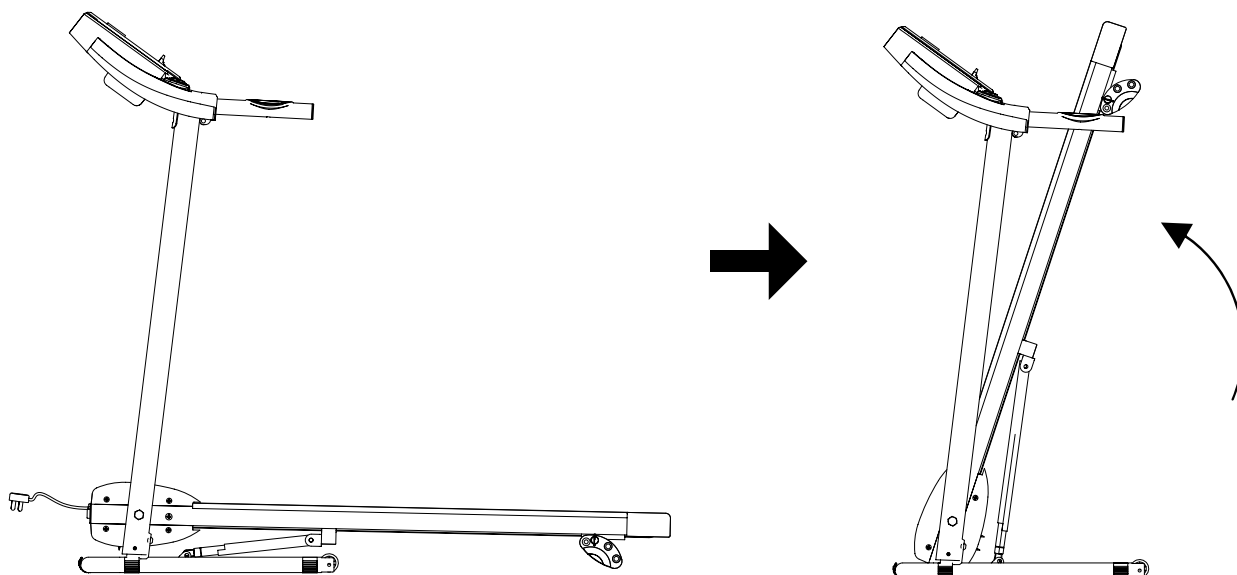
**Alle componenten en voormonteerde onderdelen
stevig vastdraaien!**

6. OPKLAPMECHANISME

Opklappen

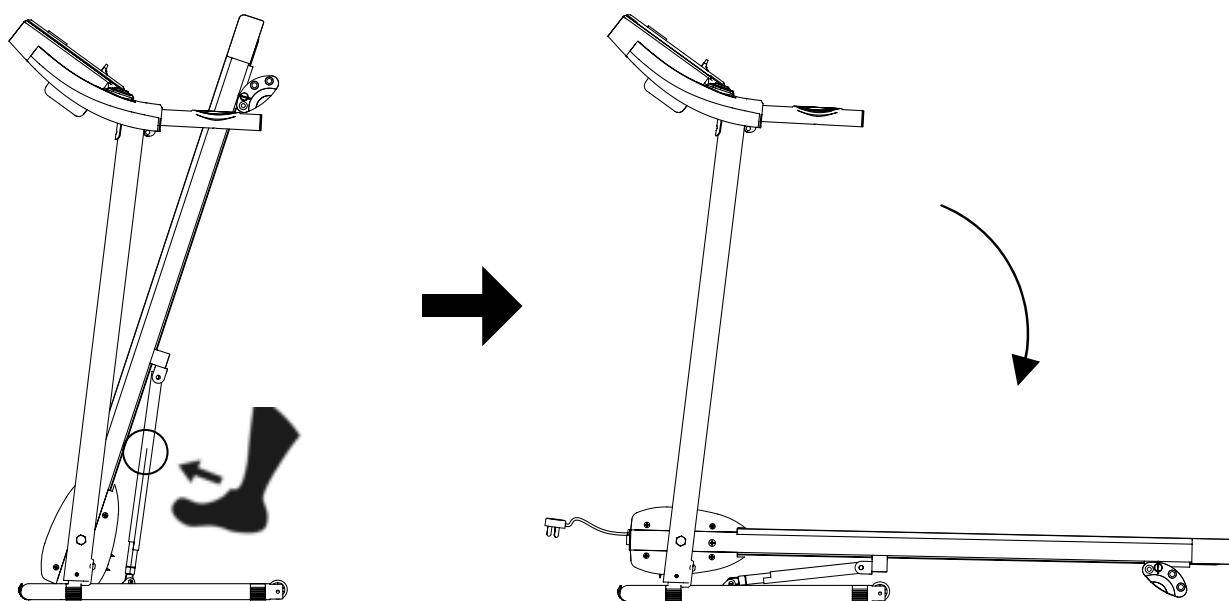
Houd de achterkant van het hoofdframe met beide handen vast. Til het uiteinde van het hoofdframe voorzichtig rechtop totdat de veer het loopvlak in een stabiele verticale positie houdt. Zorg ervoor dat het hoofdframe goed is vergrendeld voordat je de loopband verplaatst.

Bewaar de loopband in een schone en droge ruimte buiten het bereik van kinderen.



Uitklappen

Neem de loopband met beide handen stevig vast om hem neer te zetten. Druk het loopvlak voorzichtig tegen de veerdruk in totdat de vergrendeling loslaat. Laat het hoofdframe voorzichtig op de grond zakken.



7. BEDIENING VAN DE CONSOLE



Schakel de loopband in met de stroomonderbreker aan de achterkant door deze in de stand "ON" te zetten. Controleer voordat je met de training begint of de beveiligingsclip is aangesloten en in de sleuf op de console zit.

LET OP: Ga altijd op de zijtrede staan voordat je met de training begint. Ga in het begin niet op het loopvlak staan.

SNELLE START:

Druk op de START-knop van de console om met je training te beginnen. Het scherm toont een countdown van 3 seconden voordat de training begint. De loopband begint met een snelheid van 1,0 km/u. Betreed het loopvlak alleen wanneer deze snelheid volledig is bereikt.

Door op "SPEED+" of "SPEED-" te drukken, kun je de snelheid verhogen of verlagen. De maximale snelheid is 10 km/u. Je kunt ook de sneltoetsen (3/5/7) gebruiken om de loopband rechtstreeks op deze snelheid in te stellen. De instelling van de snelheid wordt op het scherm weergegeven.

De waarde "TIME" geeft de reeds verstreken trainingstijd in minuten en seconden aan.

De waarde "DIST" geeft de afstand aan die al is afgelegd in km.

De waarde "CAL" geeft de huidige waarde van het calorieverbruik aan.

De waarde "PULSE" toont de huidige hartslag in BPM (slagen per minuut).

Gebruik de polssensoren in de handgrepen of de hartslagmeter. De weergave duurt ongeveer 4-5 seconden.

Druk tijdens de training op de STOP-knop op de console om de training op elk gewenst moment te stoppen of verwijder de veiligheidsclip uit de console.

FUNCTIETOETSEN:

START:

Druk op deze knop om je training te beginnen.

STOP:

Druk op deze knop om de huidige training te beëindigen.

PROG (PROGRAMMA):

Druk op deze knop om een programmaselectie te maken (1-12).

MODE:

Druk op deze knop om tussen afzonderlijke waarden te wisselen en pas ze indien nodig in de handmatige modus aan.

SPEED+ (SNELHEID VERHOGEN):

Druk aan het begin van de training op de knop "SPEED+" om de waarde te verhogen tijdens het instellen van het programma in de handmatige of andere instelbare modus. Als je tijdens de oefening op de knop drukt, wordt de loopsnelheid verhoogd. De snelheid kan worden ingesteld van 1,0 km/u tot 10,0 km/u.

SPEED- (SNELHEID VERMINDEREN):

Druk aan het begin van de training op de knop "SPEED-" om de waarde te verminderen tijdens het instellen van het programma in de handmatige of andere instelbare modus. Als je tijdens de oefening op de knop drukt, vermindert de loopsnelheid. De snelheid kan worden ingesteld van 1,0 km/u tot 10,0 km/u.

SNELKEUZE (3 / 5 / 7):

Druk op één van deze knoppen om de juiste loopsnelheid direct in te stellen.

PULSE/cal:

Druk tijdens de training op deze knop om te wisselen tussen het scherm voor de hartslag en de calorieën.

SCHERMFUNCTIES:

TIME:

Geeft de reeds verstreken trainingstijd aan in minuten en seconden. Druk op de START-knop om met de training te beginnen. Een countdown van 3 seconden wordt op het scherm weergegeven voordat de training begint en de loopband in beweging wordt gezet. De loopband begint met een snelheid van 1,0 km/u. Druk op de knoppen "SPEED+" of "SPEED-" op de console om de snelheid overeenkomstig aan te passen.

SPEED:

Toont de huidige snelheid. Door op "SPEED+" of "SPEED-" te drukken, kun je de snelheid verhogen of verlagen. De maximale snelheid is 10 km/u.

DIST. (DISTANCE):

Toont de afstand die al in training is afgelegd. Druk op de START-knop om met de training te beginnen. Een countdown van 3 seconden wordt op het scherm weergegeven voordat de training begint en de loopband in beweging wordt gezet. De loopband begint met een snelheid van 1,0 km/u. Druk op de knoppen "SPEED+" of "SPEED-" op de console om de snelheid overeenkomstig aan te passen.

PULSE:

Toont de waarde van de huidige hartslag in BPM (slagen per minuut). Houd hiervoor je handen op de polssensoren of gebruik de hartslagmeter.



CAL. (CALORIEËN):

Toont de waarde van de verbrande calorieën. Druk op de START-knop om met de training te beginnen. Een countdown van 3 seconden wordt op het scherm weergegeven voordat de training begint en de loopband in beweging wordt gezet. De loopband begint met een snelheid van 1,0 km/u.

Druk op de console op de knoppen "SPEED+" of "SPEED-" om de snelheid overeenkomstig aan te passen. De caloriewaarde neemt toe. Dit is echter geen medisch nauwkeurige waarde.

TRAINING IN HANDMATIGE MODUS:

Stel de gewenste trainingswaarde TIJD, AFSTAND of CALORIEËN in voordat je begint met de training. Er kan slechts één waarde worden gewijzigd. Om de tijd (TIME) in te stellen, druk je op de MODE-knop op de console totdat de waarde TIME knippert.

Druk op "SPEED+" of "SPEED-" om de waarde aan te passen. De wijziging wordt in stappen van 1 minuut doorgevoerd. De instelmogelijkheden zijn van 5:00 tot 99:00.

Druk na de instelling op de START-knop om met de training te beginnen.

De tijd wordt afgeteld in stappen van 1 seconde. Wanneer de eindtijd 0:00 wordt bereikt, piept de console en stopt de loopband automatisch.

Om de afstand (DISTANCE) in te stellen, druk je op de MODE-knop op de console totdat de waarde DISTANCE knippert. Druk op "SPEED+" of "SPEED-" om de waarde aan te passen. De instelling is van 0,5 tot 65 km in stappen van 1 km.

Druk na de instelling op de START-knop om met de training te beginnen.

De afstand wordt afgeteld in stappen van 1 km. Wanneer de eindafstand 0 wordt bereikt, piept de console en stopt de loopband automatisch.

Om de calorieën (CALORIES) in te stellen, druk je op de MODE-knop op de console totdat de waarde CALORIES knippert. Druk op "SPEED+" of "SPEED-" om de waarde aan te passen. De instelling is van 10 tot 995 calorieën.

Druk na de instelling op de START-knop om met de training te beginnen.

De calorieën worden teruggeteld tot 0. Wanneer voor de calorieën de waarde 0 wordt bereikt, piept de console en stopt de loopband automatisch.

De loopband start altijd met een snelheid van 1 km/u en je kunt deze snelheid verhogen of verlagen door op de knoppen "SPEED+" of "SPEED-" te drukken.

VOORAF INGESTELDE PROGRAMMA'S (P01-P12):

Het apparaat heeft 12 vooraf ingestelde programma's (P01-P12).

Druk op de PROG-knop van de console om tussen de afzonderlijke programma's te kiezen. De TIME-indicator begint te knipperen. Stel hier de gewenste trainingstijd in. Druk op "SPEED+" of "SPEED-" om de waarde aan te passen. De wijziging wordt in stappen van 1 minuut doorgevoerd. De instelmogelijkheden zijn van 5:00 tot 99:00. Druk na de instelling op de START-knop om met de training te beginnen. De snelheid wordt tijdens de training automatisch gewijzigd volgens de programmaselectie. Het programma is in 20 stappen ingedeeld. Druk tijdens de training op "SPEED+" of "SPEED-" om de snelheid verder aan te passen.

De tijd wordt afgeteld in stappen van 1 seconde. Wanneer de eindtijd 0:00 wordt bereikt, piept de console en stopt de loopband automatisch.

Programma	Snelheid (km/u) per stap																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
PS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
pg	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
pg	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

8. HELLINGSHOEK



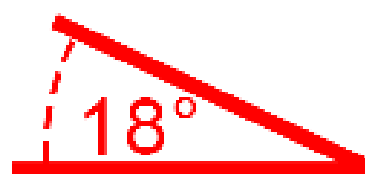
Position 1



Position 2



Position 3



Je kunt de intensiteit van de training verhogen door de hellingshoek te vergroten. In positie 3 bereik je de maximale helling van 18°.

Til de loopband aan het achterste uiteinde op en trek de borgpen eruit om de standvoeten te verstellen. Als de standvoeten omlaag worden geklapt, kun je de borgpen weer op de gewenste positie plaatsen.



9. REINIGING, ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN

WAARSCHUWING: Trek de stekker uit het stopcontact om het risico op elektrische schokken te verminderen.

WAARSCHUWING: Controleer altijd de slijtage van zichtbare onderdelen om het risico op letsel te minimaliseren.

REINIGING

Reinig na elk gebruik het apparaat van transpiratie of andere vochtigheid. De loopband kan met een droge doek en een zacht reinigingsmiddel voor de betreffende onderdelen worden gereinigd. Gebruik geen schuurmiddelen of oplosmiddelen. Vermijd vocht op het scherm, omdat dit schade kan aanbrengen aan het apparaat en het lichaam. Stel het apparaat en vooral de console, niet bloot aan direct zonlicht.

OPSLAG

Bewaar het apparaat in een schone en droge plaats in huis. Bewaar het toestel niet buitenshuis. Zorg ervoor dat de stroomonderbreker na gebruik is uitgeschakeld en dat de stekker is uitgetrokken.

PROBLEMEN OPLOSSEN

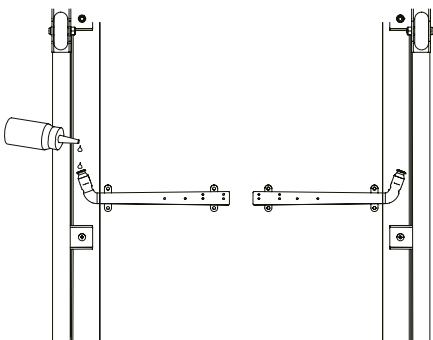
Probleem	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
De loopband start niet.	1. Stekker niet in het stopcontact. 2. Veiligheidsclip niet geplaatst. 3. Zekering in motorruimte uitgeschakeld. 4. Zekering uitgeschakeld.	1. Steek de stekker in het stopcontact. 2. Plaats de veiligheidsclip. 3. Reset of vervang de zekering. 4. Activeer de zekering en probeer opnieuw.
Loopvlak schuift	Niet genoeg gespannen	Loopvlak aanspannen
Loopband hapert tijdens gebruik	1. Niet genoeg gesmeerd. 2. Te veel spanning.	1. Breng siliconenolie aan. 2. Pas de spanning aan.
Loopvlak niet gecentreerd.	Spanning verkeerd ingesteld.	Stel de spanner correct links en rechts in.

SMEREN

Door het loopvlak te smeren wordt een langere levensduur gegarandeerd. Vul daarom siliconenolie bij na de eerste 25 gebruiksuren (of 2-3 maanden) en vervolgens om de 50 gebruiksuren (of 5-8 maanden).

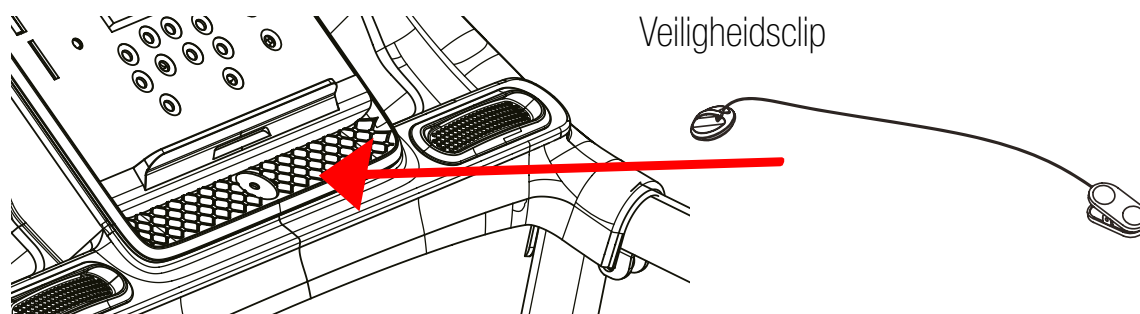
Controleer de smering: Til de loopband aan één kant op en controleer de smering aan de bovenkant van het loopvlak. Als de loopband een beetje vettig aanvoelt, is hij voldoende gesmeerd. Als de loopband echter droog aanvoelt, vul dan siliconenolie bij.

Gebruik siliconenolie: Om de loopband te smeren, klap je hem eerst op zoals beschreven in hoofdstuk 4. Onderaan de loopband vind je twee rode openingen. Doe een paar druppels siliconenolie in elk van de twee openingen, wacht een paar seconden en klap het apparaat dan weer open. De olie kan niet terugkomen, dus je kunt de loopband daarna veilig gebruiken.



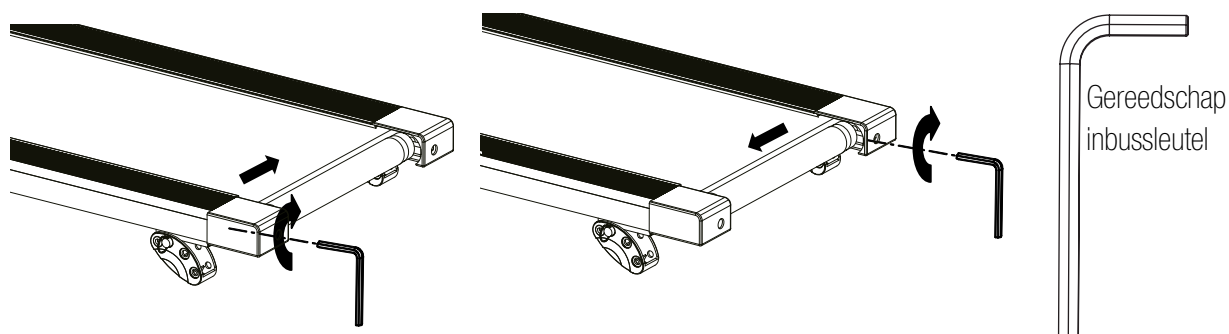
VEILIGHEIDSTOP

Controleer voordat je gaat trainen of de veiligheidsclip aan de console en je kledingstuk is bevestigd. Als je tijdens de training valt, wordt de veiligheidsclip uit de console getrokken en stopt de loopband. Plaats vervolgens de veiligheidsclip terug en druk op START om met de training te beginnen.

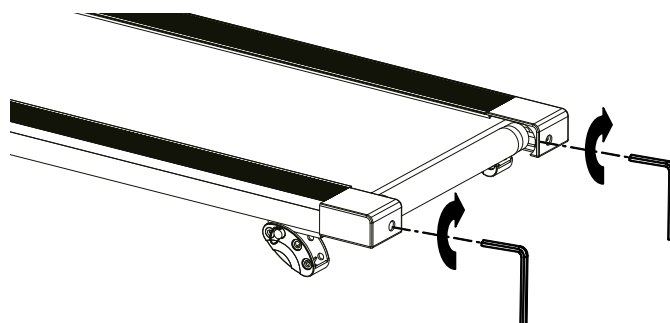


LOOPVLAK AANSPANNEN

Het loopvlak is al strak gespannen. Deze spanning moet worden aangepast aan je lichaamsgewicht voor een goede training. Om het loopvlak op spanning te brengen, zet je het apparaat aan en laat je het op lage snelheid lopen. Gebruik het meegeleverde gereedschap. Er zitten schroeven in de eindkappen waarmee je de spanning kunt aanpassen (zoals op onderstaande foto). Draai de schroeven met de klok mee om meer spanning in te stellen. Controleer vervolgens bij gemiddelde snelheid (6-8 km/u) of het loopvlak is gecentreerd.



Draai de schroef in de linkerkap een kwartslag met de klok mee als het loopvlak naar links verschuift. Als het loopvlak naar rechts verschuift, kan je dat ook aan de rechterkant doen.



Als het loopvlak glijdt tijdens het gebruik, koppel je eerst het apparaat los van de stroomvoorziening. Gebruik het meegeleverde gereedschap om de spanning aan beide kanten aan te passen. Controleer vervolgens de instelling bij een gemiddelde snelheid. Het loopvlak moet gecentreerd zijn.



10. APPLICATIESOFTWARE (APP)

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

Probeer Kinomap nu 7 dagen gratis of kies voor de GRATIS FitShow-app!

Android



Kinomap



iOS



Opmerkingen over het gebruik van de app:

Installeer alleen apps waarvan je de bronnen vertrouwt. Sportstech Brands Holding kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor software die door derden wordt geleverd.

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

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

Android



FitShow



iOS





Recyclingcyclus

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

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

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



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

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



11. DECLARATION OF CONFORMITY

EU-Konformitätserklärung

der

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin
Deutschland

Diese Erklärung bezieht sich nur auf das nachstehend genannte Produkt in dem Zustand, in dem es in Verkehr gebracht wurde; vom Endnutzer nachträglich angebrachte Teile und/oder nachträglich vorgenommene Eingriffe bleiben unberücksichtigt.

Bevollmächtigter für das Zusammenstellen der technischen Unterlagen: Achraf Ben Salah, Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin.

Geräteart: Laufband

Handelsbezeichnung: Laufband Sportstech F10

Handelsmarke: „Sportstech“

Modell: F10

Hiermit erklären wir in alleiniger Verantwortung, dass das oben bezeichnete Produkt allen einschlägigen Bestimmungen der nachstehenden Richtlinien entspricht,

- Richtlinie 2006/42/EG (Maschinen-Richtlinie)
- Richtlinie 2014/53/EU (Funkanlagen-Richtlinie)
- Richtlinie 2011/65/EU (RoHS-Richtlinie)
- Richtlinie 2009/125/EG (Ökodesign-Richtlinie) in Verbindung mit (EG) 1275/2008.

sowie, dass die Bestimmungen der angewandten harmonisierten Normen und anderen technischen Spezifikationen erfüllt:

- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2006/42/EG (Maschinen-Richtlinie)
 - EN 957-6:2010+A1:2014
 - EN 12100:2010
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/53/EU (Funkanlagen-Richtlinie)
 - EN 301 489-17 V2.2.1
 - EN 301 489-1 V1.9.2
 - EN 300 328 V2.2.2
 - EN 62479:2010
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/30/EU (EMV-Richtlinie)
 - EN 55014-1:2017/A11:2020
 - EN 55014-2:1997 + AC:1997 + A1:2011 + A2:2008
 - EN 61000-3-2:2014
 - EN 61000-3-3:2013
- Harmonisierte Normen nach der Richtlinie 2014/35/EU (Niederspannungs-Richtlinie)
 - EN 60335-1:2012 /A13:2017/A14+A1+A2:2019
 - EN 62233:2008/AC:2008
- Harmonisierte Normen und Prüfnormen nach der Richtlinie 2011/65/EU (RoHS-Richtlinie)
 - EN 50581:2012

Berlin, 05.01.2021


Unterzeichnet für und im Namen der Sportstech Brands Holding GmbH von: Ali Ahmad
(Geschäftsführer)

Unterschrift



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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520

 www.sportstech.de