

BEDIENUNGSANLEITUNG

CROSSTRAINER ERGOMETER
USER MANUAL
CROSS TRAINER ERGOMETER
MODE D'EMPLOI
ERGOMÈTRE CROSS TRAINER
MANUALE UTENTE
ERGOMETRO CROSSTRAINER
MANUAL DE INSTRUCCIONES
ERGÓMETRO CROSSTRAINER

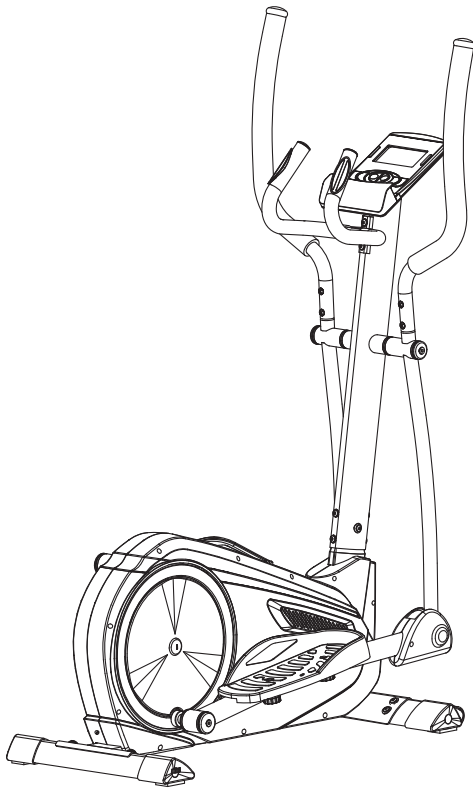
DE

GB

FR

IT

ES



created by Impala Services Ltd.

IM size: A5

 SportPlus

SP-ET-9600-iE


Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, beachten Sie Folgendes:

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.
- Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Marken von Bluetooth SIG, Inc. Die Nutzung dieser Marken durch die Latupo GmbH erfolgt unter Lizenz.
- Android, Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google Inc.

INHALT

1. TECHNISCHE ANGABEN	3
2.  SICHERHEITSHINWEISE.....	4
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG	8
4. TEILELISTE	10
5. VORBEREITUNG.....	11
6. MONTAGEHINWEISE.....	13
7. BEDIENUNG DES COMPUTERS.....	19
8. CROSSTRAINER SICHER NUTZEN	27
9. HINWEISE FÜR GESUNDES TRAINING.....	28
10. PULSMESSTABELLE	32
11. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE.....	33
12. ENTSORGUNGSHINWEISE	33
13. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN	34
14. GEWÄHRLEISTUNGEN	35

1. TECHNISCHE ANGABEN

SYMBOLLEGENDE



Bedienungsanleitung beachten



Herstellungsdatum

12/2020

PRODUKTINFORMATIONEN

Abmessungen (L x B x H):

ca. 114 x 68 x 163 cm

Gesamtgewicht:

ca. 44 kg

Klasse:

HA (Hausgebrauch), BS EN ISO 20957-1/-9

Bremssystem:

Geschwindigkeitsunabhängig

Maximales Körpergewicht des Nutzers:

150 kg

Computerinformationen

Modell:

B31942

Computerfunktionen:

Dauer, Geschwindigkeit, Entfernung, ungefährer Kalorienverbrauch, Kilometerzähler, Pulsanzeige

Netzadapter

Schutzklasse:

II



Name oder Handelsmarke des Herstellers,
Handelsregisternummer und Anschrift

Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd.
Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyuantou
Industrial Zone, Longgang District,
Shenzhen City, Guangdong, China

Modellkennung

SZXSX-0900500

	Werte und Genauigkeit	Einheit
Eingangsspannung	100–240	V
Eingangswechselstromfrequenz	50/60	Hz
Ausgangsspannung	9	V
Ausgangsstrom	0,5	A
Ausgangsleistung	4,5	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	95	%
Effizienz bei geringer Last (10 %)	95	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0,05	W

2. ⚠️ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Benutzergewicht auf diesem Produkt beträgt 150 kg.
- Prüfen Sie vor dem Anschluss an die Netzversorgung, ob Stromart und Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.
- Benutzen Sie nie ein beschädigtes Gerät! Trennen Sie das Gerät vom Netz und benachrichtigen Sie Ihren Kundendienst, wenn das Gerät beschädigt ist.
- Nur zur Verwendung im trockenen Innenbereich.
- Verhindern Sie eine Beschädigung des Kabels durch Quetschen, Knicken oder Scheuern an scharfen Kanten. Halten Sie es von heißen Oberflächen und offenen Flammen fern.
- Verlegen Sie das Kabel so, dass ein unbeabsichtigtes Ziehen bzw. ein Stolpern über das Kabel nicht möglich ist.
- Bei Benutzung eines Verlängerungskabels muss dieses für die entsprechende Leistung geeignet sein.
- **Warnung!** Tauchen Sie elektrische Teile des Gerätes nie in Wasser oder andere Flüssigkeiten. Halten Sie das Gerät nie unter fließendes Wasser.
- Nehmen Sie das Gerät nicht mit feuchten Händen oder auf nassem Boden stehend in Betrieb. Fassen Sie den Netzstecker nie mit nassen oder feuchten Händen an.
- Die Benutzung von Zubehörteilen, die vom Hersteller nicht ausdrücklich empfohlen werden, kann Verletzungen und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie deshalb nur Originalzubehör.
- Halten Sie das Gerät von allen heißen Flächen und offenen Flammen fern. Betreiben Sie das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen und trockenen Fläche. Schützen Sie das Gerät vor extremer Hitze, Staub, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit, Tropf- und Spritzwasser.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät. Stellen Sie keine Gegenstände mit offenen Flammen (wie z. B. Kerzen) auf oder neben das Gerät. Stellen Sie keine mit Flüssigkeit gefüllten Gegenstände (wie z. B. Vasen) auf das Gerät.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt und erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Dies gilt insbesondere auch für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Ziehen Sie den Netzadapter nicht am Netzkabel aus der Steckdose und wickeln Sie das Netzkabel nicht um das Gerät.
- Verbinden Sie den Netzadapter mit einer gut erreichbaren Steckdose, um im Notfall das Gerät schnell von der Netzversorgung trennen zu können. Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, um das Gerät vollständig auszuschalten. Benutzen Sie den Netzadapter als Trennvorrichtung.
- Ziehen Sie vor jeder Reinigung, und falls das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, den Netzadapter.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter mit diesem Gerät.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

2. ⚠️ SICHERHEITSHINWEISE

- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.

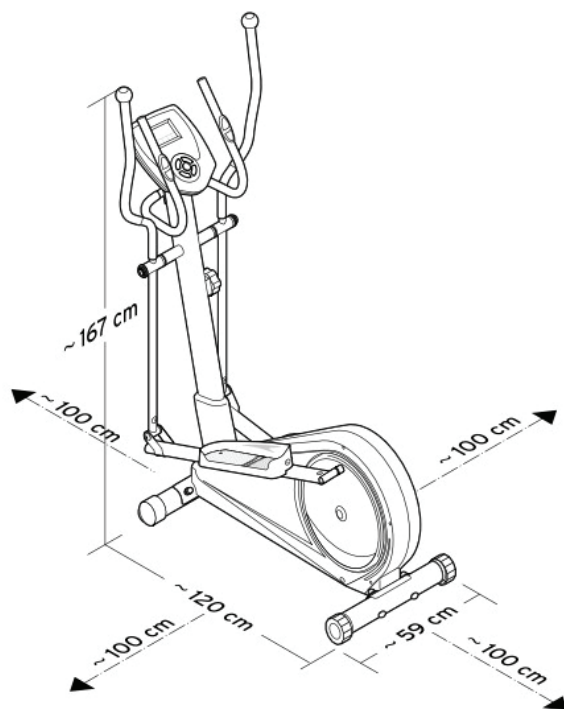
GEFAHR VON GESUNDHEITSSCHÄDEN

- Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.
- Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, orthopädischen Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc., stimmen Sie Ihr Training unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust.
- **Hinweis:** Die individuelle menschliche Leistung, die für das Ausführen einer Übung erforderlich ist, kann von der angezeigten mechanischen Leistung abweichen.

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen und ziehen Sie die Schrauben ggf. nach.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit dem Crosstrainer genügend Bewegungsfreiraum haben. Es dürfen keine Hebel, Einstellmechanismen oder Einrichtungsgegenstände in den Trainingsbereich ragen. Personen, insbesondere Kleinkinder, dürfen sich nicht im Trainingsbereich befinden, um Verletzungen zu vermeiden. Tragen Sie beim Training bequeme Sportkleidung und feste Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle. Trainieren Sie niemals barfuß.
- Die Füße sollten während des gesamten Trainings möglichst vollflächig auf den Trittplächen der Pedale stehen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung des Trainingsraums. Vermeiden Sie jedoch Zugluft während des Trainings.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von mind. 1 Meter seitlich, hinter und vor dem Gerät ein.

FREIRAUM VON MIND. 1 METER SEITLICH, HINTER UND VOR DEM GERÄT



VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

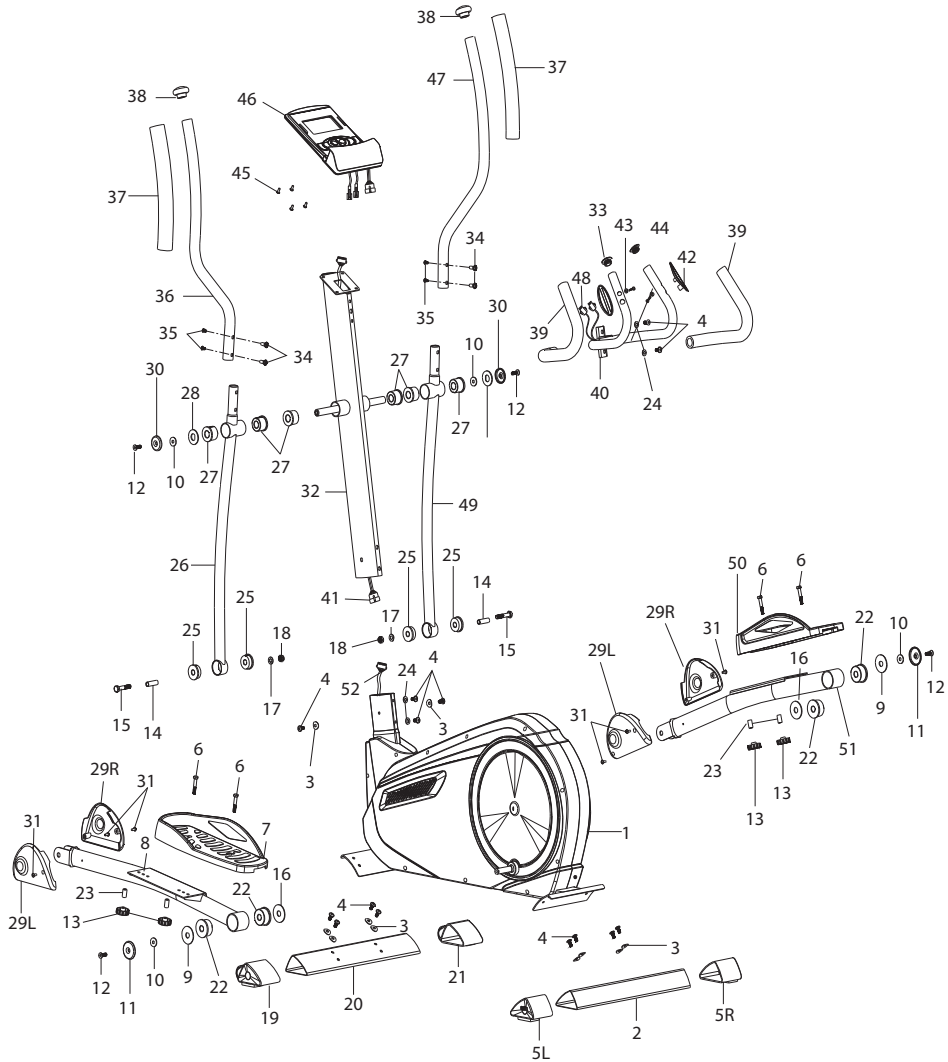
HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z. B. Gummifüße Spuren hinterlassen.
- Einige der Schrauben und Muttern sind selbstsichernd. Diese Selbstsicherung kann beim Lösen beschädigt werden. Um den sicheren Halt der Schrauben/Muttern zu gewährleisten, prüfen Sie diese vor dem Einbau und versehen Sie sie ggf. mit Sicherungslack bzw. verwenden neue selbstsichernde Schrauben (erhältlich in Baumärkten).
- Es sind keine Maßnahmen seitens der Anwender erforderlich, um das Produkt auf 50 oder 60 Hz einzustellen. Das Produkt stellt sich automatisch auf 50 bzw. auf 60 Hz ein.

HINWEIS AUF BESONDERS VERSCHLEISSANFÄLLIGE TEILE

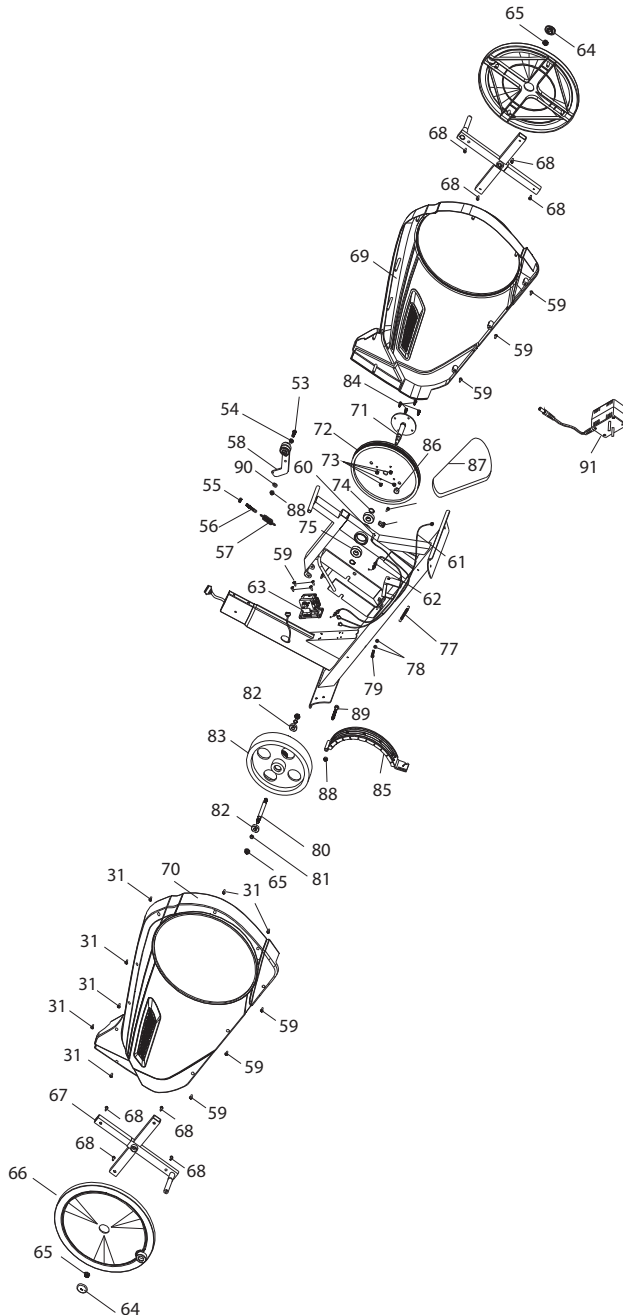
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Sollten Bauteile des Artikels Beschädigungen zeigen, verwenden Sie den Artikel nicht mehr.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG



3. EXPLOSIONSZEICHNUNG

DEUTSCH



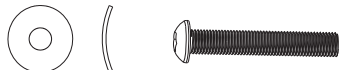













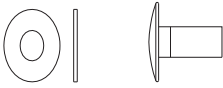
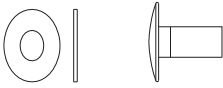


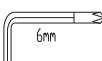
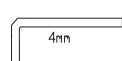
4. TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	ANZ.
1	Hauptrahmen	1
2	Standfuß (hinten)	1
3	Gebogene Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	10
4	Innensechskantschraube M8*16	14
5L	Endkappe Standfuß (hinten) L	1
5R	Endkappe Standfuß (hinten) R	1
6	Sechskantschraube M8*45	4
7	Linkes Pedal	1
8	Pedalschiene, links	1
9	D-Unterlegscheibe $\Phi 50$	2
10	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 22$	4
11	Kappe $\Phi 50$	2
12	Innensechskantschraube M8*20	4
13	Handrändelschraube	4
14	Hülse	2
15	Sechskantschraube M10	2
16	Unterlegscheibe $\Phi 50$	2
17	Unterlegscheibe $\Phi 10 \times \Phi 22$	2
18	Nylonmutter M10	2
19	Endkappe Standfuß (vorne) L	1
20	Standfuß (vorne)	1
21	Endkappe Standfuß (vorne) R	1
22	Abstandshalter für Pedalhalterung	4
23	Abstandshalter für Pedale	4
24	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 17$	4
25	Führung für untere Griffstange $\Phi 42 \times \Phi 13,8$	4
26	Linke untere bewegliche Griffstange	1
27	Führung für untere Griffstange $\Phi 42 \times \Phi 19$	6
28	D-Unterlegscheibe $\Phi 42$	2
29L	Kunststoffabdeckung, links	2
29R	Kunststoffabdeckung, rechts	2
30	Kappe $\Phi 42$	2
31	Selbstschneidende Schraube ST5*15	13
32	Lenkerrohr	1
33	Endkappe für unbewegliche Griffstange	2
34	Hohlschraube $\Phi 8 \times 20$	4
35	Innensechskantschraube M6*12	4
36	Linke obere bewegliche Griffstange	1
37	Schaumstoffpolster für bewegliche Griffstange	2
38	Endkappe für bewegliche Griffstange	2
39	Schaumstoffpolster feststehender Handgriff	2
40	Feststehender Handgriff	1
41	Oberes Computerkabel	1
42	Pulskontakt	2
43	Unterlegscheibe $\Phi 4,2 \times \Phi 12$	2
44	Selbstschneidende Schraube ST4*20	2

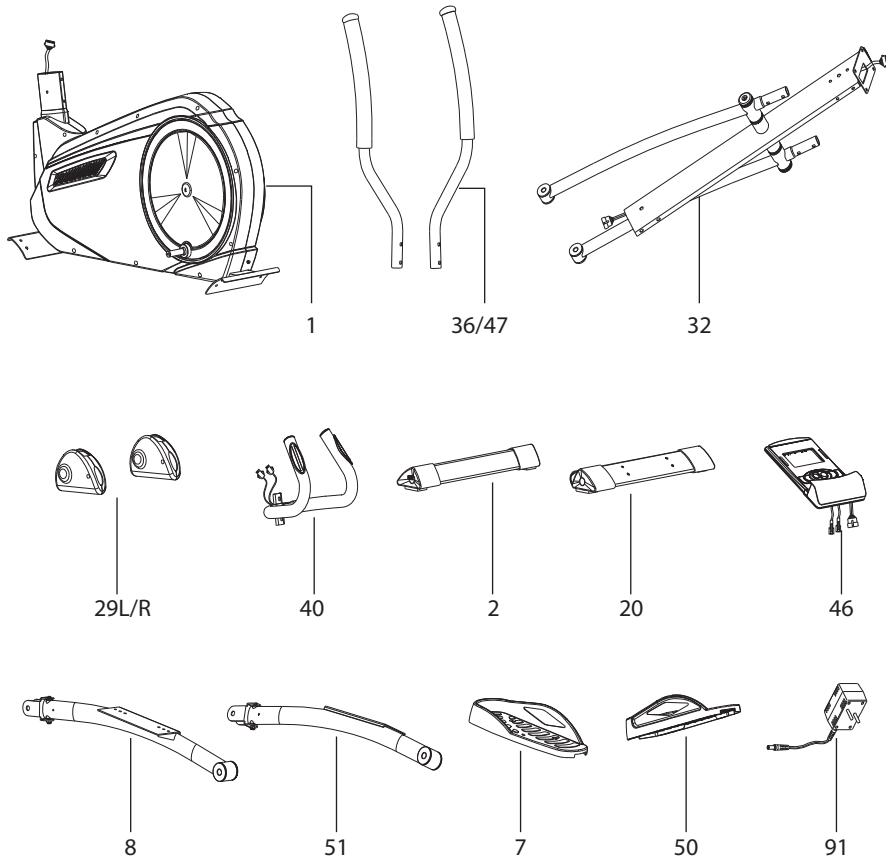
NR.	BESCHREIBUNG	ANZ.
45	Kreuzschlitzschraube	4
46	Computer	1
47	Rechte obere bewegliche Griffstange	1
48	Pulssensorkabel	2
49	Rechte untere bewegliche Griffstange	1
50	Rechtes Pedal	1
51	Pedalschiene, rechts	1
52	Unteres Computerkabel	1
53	Innensechskantschraube M8*20	1
54	Distanzstück	1
55	Sechskantschraube M8	1
56	Schraube zur Riemenjustierung	1
57	Feder zur Riemenjustierung	1
58	Rollenhalter	1
59	Selbstschneidende Schraube ST5*15	11
60	Sensorkabel	1
61	Stromkabel	1
62	Motorkabel	1
63	Motor	1
64	Kappe für Riemenscheibe	2
65	Flanschmutter	4
66	Riemenscheibe	2
67	Riemenscheibenhalterung	2
68	Selbstschneidende Schraube ST5*10	8
69	Gehäuse R	1
70	Gehäuse L	1
71	Achse für Riemenscheibe	1
72	Riemenring	1
73	Nylonmutter M6	4
74	Klemme $\Phi 17$	2
75	Kugellager 6203	2
76	Sensorhalterung	1
77	Feder	1
78	Sechskantmutter M6	2
79	Sechskantschraube M6*25	1
80	Schwungradachse	1
81	Klemme $\Phi 12$	2
82	Kugellager 6001	2
83	Schwungrad	1
84	Innensechskantschraube M6*15	4
85	Magnetsatz	1
86	Sensor-Magnet	1
87	Riemen	1
88	Nylonmutter M8	2
89	Sechskantschraube M8*55	1
90	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 17$	1
91	Netzadapter	1

5. VORBEREITUNG

Auf dieser und der folgenden Seite finden Sie alle Teile und Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. **Überprüfen Sie den Inhalt der Verpackung auf Vollständigkeit, bevor Sie mit der Montage des Gerätes beginnen.**

Nr.	Bezeichnung	Abbildung	Anz.
3	Gebogene Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$		10
4	Innensechskantschraube M8*16		14
6	Sechskantschraube M8*45		4
9	D-Unterlegscheibe $\Phi 50$		2
10	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 22$		2
11	Kappe $\Phi 50$		2
12	Innensechskantschraube M8*20		2
13	Handrändelschraube		4
14	Hülse		2
15	Sechskantschraube M10		2
16	Unterlegscheibe $\Phi 50$		2
17	Unterlegscheibe $\Phi 10 \times \Phi 22$		2
18	Nylonmutter M10		2
23	Abstandshalter für Pedale		4
24	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 17$		4
34	Hohlschraube $\Phi 8 \times 20$		4
35	Innensechskantschraube M6*12		4
	Schraubenschlüssel		2
	Innensechskantschlüssel (6 mm)		1
	Innensechskantschlüssel (4 mm)		1

5. VORBEREITUNG



Nr.	Bezeichnung	Anz.	Nr.	Bezeichnung	Anz.
1	Hauptrahmen	1	46	Computer	1
36/47	Obere bewegliche Griffstangen	2	8	Pedalschiene, links	1
32	Lenkerrohr	1	51	Pedalschiene, rechts	1
29L/R	Kunststoffabdeckungen	4	7	Linkes Pedal	1
40	Feststehender Handgriff	1	50	Rechtes Pedal	1
2	Standfuß (hinten)	1	91	Netzadapter	1
20	Standfuß (vorne)	1			

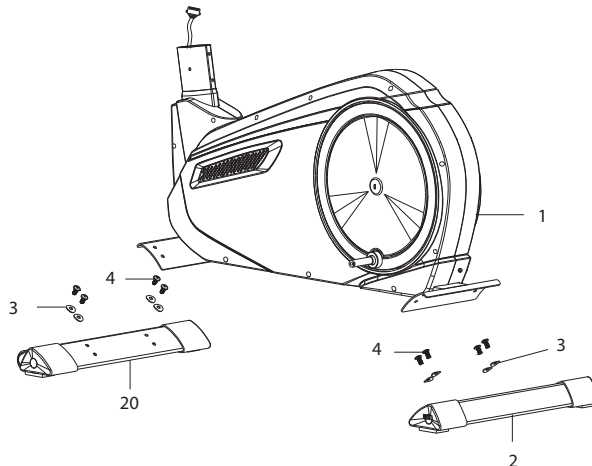
6. MONTAGEHINWEISE

Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie diese auf eine flache Oberfläche. Benutzen Sie dabei eine schützende Bodenunterlage. Der Zusammenbau der Einzelteile sollte von 2 Personen durchgeführt werden!

Einige Teile sind zur Vereinfachung des Montageprozesses schon zusammengebaut.

DEUTSCH

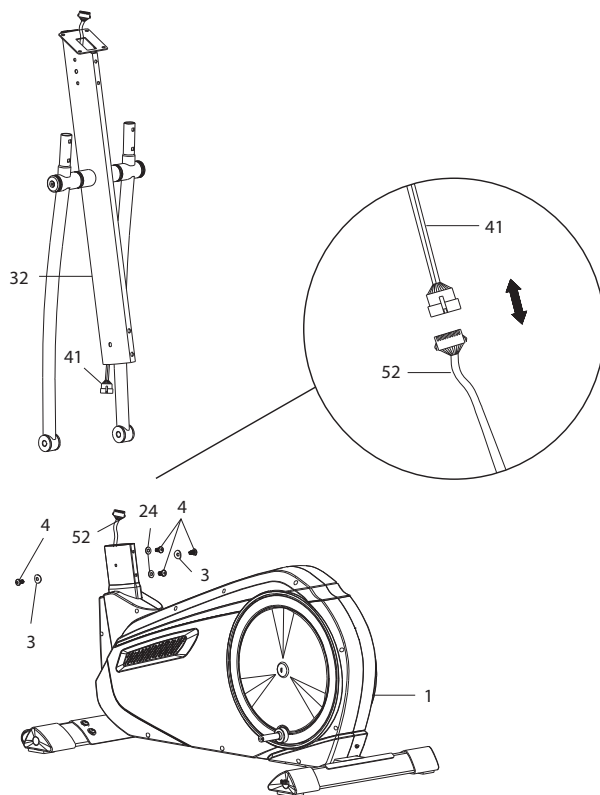
SCHRITT 1



1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (20) am Hauptrahmen (1). Sichern Sie die Verbindung mit 4 Innensechskantschrauben (4) und 4 gebogenen Unterlegscheiben (3).
2. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (2) am Hauptrahmen (1). Sichern Sie die Verbindung mit 4 Innensechskantschrauben (4) und 4 gebogenen Unterlegscheiben (3).

6. MONTAGEHINWEISE

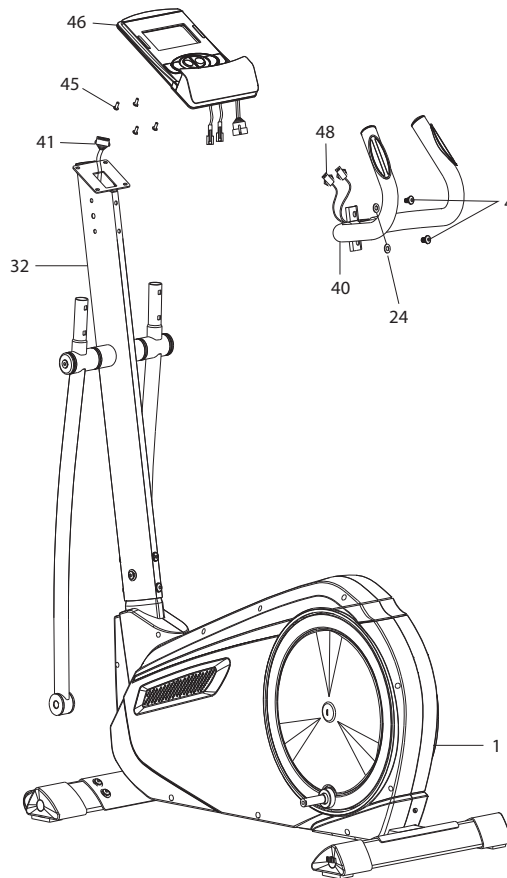
SCHRITT 2



1. Verbinden Sie das obere Computerkabel (41) und das untere Computerkabel (52). Siehe Detailabbildung.
2. Verbinden Sie das Lenkerrohr (32) mit dem Hauptrahmen (1). Sichern Sie von vorne mit 2 Sätzen Innensechskantschrauben (4) und flachen Unterlegscheiben (24) und von der Seite mit 2 Sätzen Innensechskantschrauben (4) und gebogenen Unterlegscheiben (3).

6. MONTAGEHINWEISE

SCHRITT 3

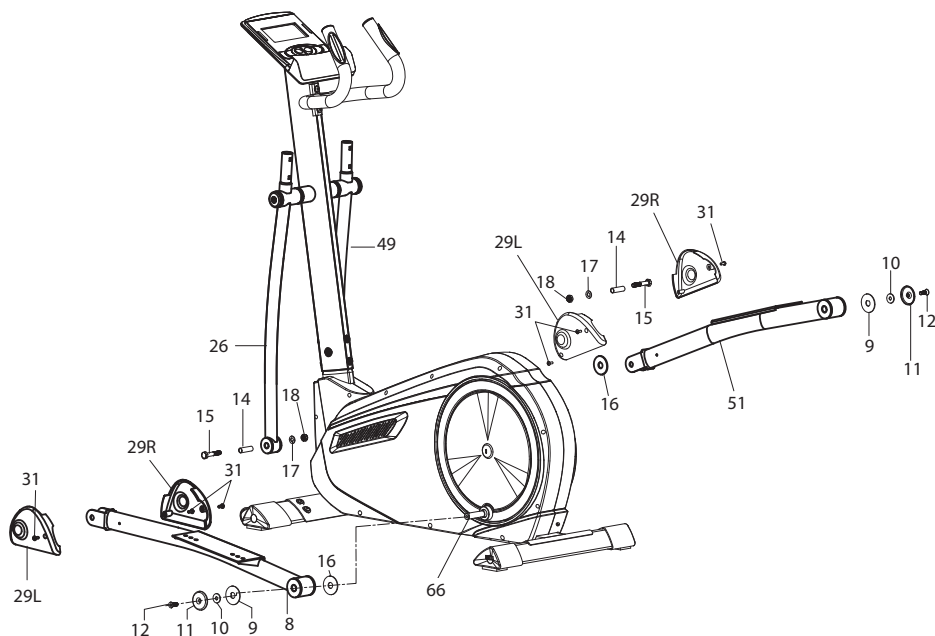


DEUTSCH

1. Befestigen Sie den feststehenden Handgriff (40) am Lenkerrohr (32). Sichern Sie mit 2 Sätzen Innensechskantschrauben (4) und flachen Unterlegscheiben (24).
2. Lösen Sie die 4 Schrauben (45) an der Rückseite des Computers (46).
3. Verbinden Sie das obere Computerkabel (41) sowie das Pulssensorkabel (48) mit den Anschlüssen an der Rückseite des Computers (46).
4. Setzen Sie den Computer (46) auf die Computerhalterung des Lenkerrohrs. Sichern Sie den Computer mit den 4 Schrauben (45), die zuvor entfernt wurden.

6. MONTAGEHINWEISE

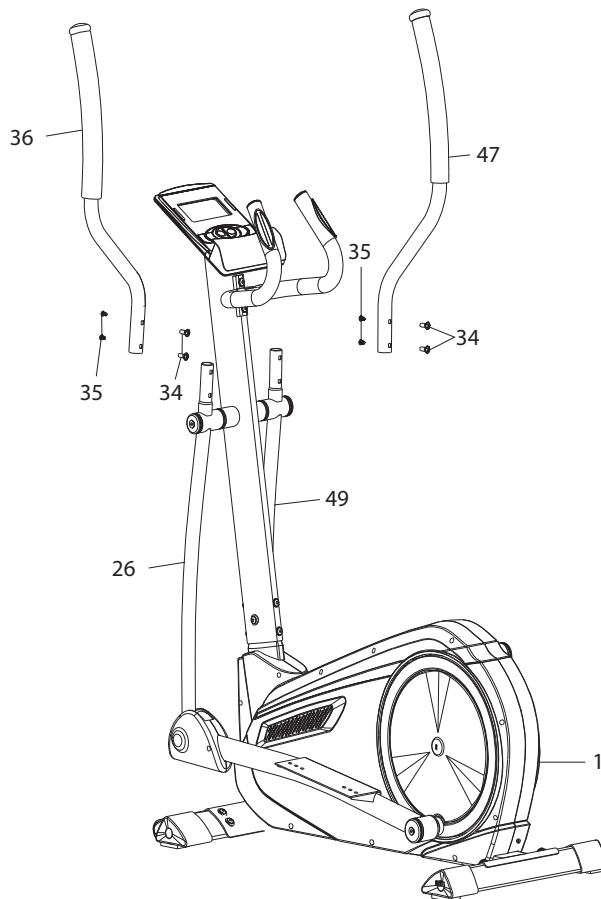
SCHRITT 4



1. Befestigen Sie die linke Pedalschiene (8) an der Riemenscheibe (66), indem Sie diese auf den Bolzen der Scheibenhaltung schieben. Sichern Sie mit 1 Satz Unterlegscheibe (16), D-Unterlegscheibe (9), Unterlegscheibe (10), Kappe (11) und Innensechskantschraube (12). Gut festziehen.
2. Verbinden Sie die linke untere bewegliche Griffstange (26) mit der linken Pedalschiene (8). Bringen Sie die Löcher übereinander und führen Sie die Hülse (14) ein. Sichern Sie mit 1 Satz Unterlegscheibe (17), Nylonmutter (18) und Sechskantschraube (15). Gut festziehen.
3. Bringen Sie die Kunststoffabdeckungen (29L/29R) an der Pedalschiene (8) an. Sichern Sie mit 3 selbstschneidenden Schrauben (31), die jeweils an der Pedalschiene und an den Kunststoffabdeckungen vormontiert sind.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um die rechte Pedalschiene (51), die rechte untere bewegliche Griffstange (49) und die Kunststoffabdeckungen (29L/29R) zu montieren.

6. MONTAGEHINWEISE

SCHRITT 5

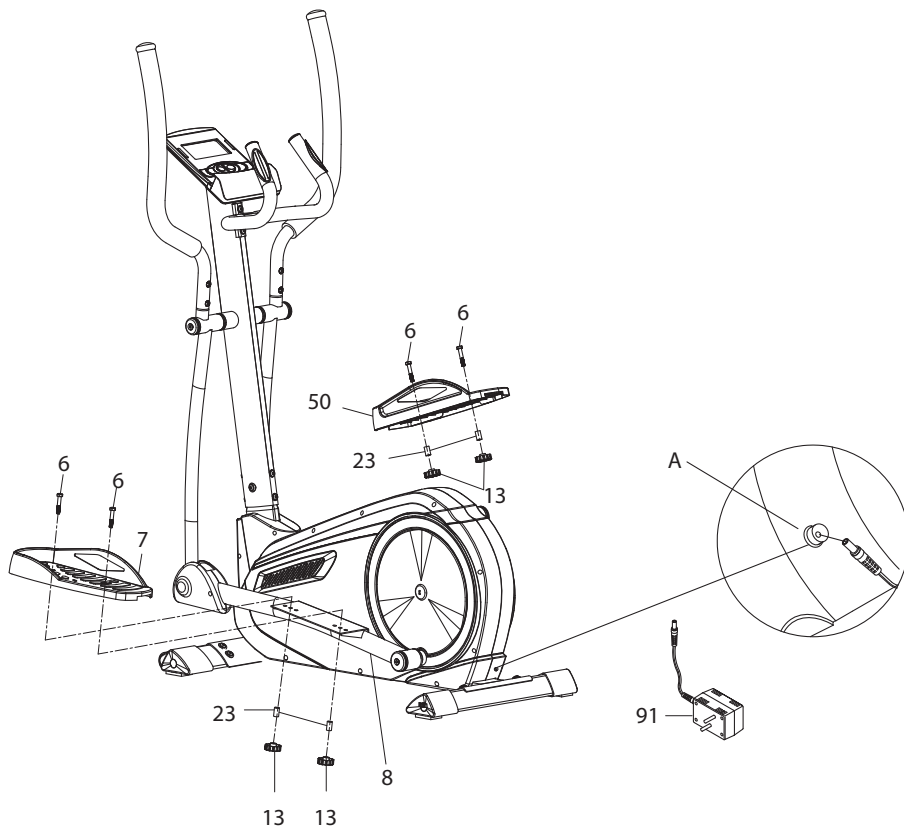


DEUTSCH

1. Montieren Sie die beiden oberen beweglichen Griffstangen (36/47). Beachten Sie, dass die linke Stange (36) mit „L“ und die rechte Stange (47) mit „R“ markiert ist. Führen Sie die linke obere bewegliche Griffstange (36) in die linke untere bewegliche Griffstange (26). Sichern Sie mit 2 Sätzen Hohlschrauben (34) und Innensechskantschrauben (35). Gut festziehen.
2. Verfahren Sie genauso, um die rechte obere bewegliche Griffstange (47) an der rechten unteren beweglichen Griffstange (49) anzubringen.

6. MONTAGEHINWEISE

SCHRITT 6

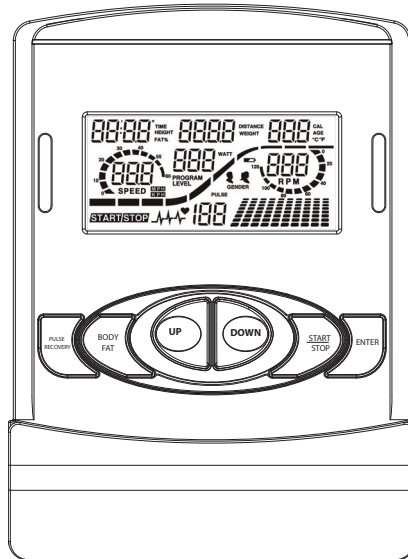


1. Befestigen Sie das linke Pedal (7) an der linken Pedalschiene (8). Sichern Sie mit jeweils 2 Sätzen Sechskantschrauben (6), Abstandshalter (23) und Handrändelschrauben (13). Die Handrändelschrauben mit der Hand gut festziehen.
2. Verfahren Sie genauso, um das rechte Pedal (50) an der rechten Pedalschiene (51) anzubringen.
3. Verbinden Sie den Netzadapter (91) mit der Adapterbuchse (A) an der Rückseite des Hauptrahmens, wie in der Detailabbildung gezeigt.
4. Verbinden Sie den Netzadapter (91) mit einer geeigneten Netzsteckdose.
5. Das Gerät kann nun verwendet werden.

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

STEUERUNG ÜBER APP

Sie können den Computer über Bluetooth® 4.0 mit Ihrem Smartphone / Tablet verbinden. Downloaden Sie eine kompatible App (wie z. B. Kinomap) über den App Store bei iOS.



TASTEN/ANSCHLÜSSE	FUNKTION
Taste START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Schnellstart-Funktion zum Start des Computers ohne Programm-Auswahl im manuellen Betrieb. • Beenden des Trainingsmodus. • Training starten.
Taste UP	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhung des Widerstandes während des Trainings. • Im Einstellmodus: Erhöhung der Werte für Zeit, Distanz, Kalorien und Alter sowie zur Auswahl von Programm und Geschlecht.
Taste DOWN	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzierung des Widerstands während des Trainings. • Im Einstellmodus: Reduzierung der Werte für Zeit, Distanz, Kalorien und Alter sowie zur Auswahl von Programm und Geschlecht.
Taste ENTER	<ul style="list-style-type: none"> • Im Einstellmodus: Bestätigung der aktuell eingegebenen Daten. • Im Stop-Modus: 2 Sekunden gedrückt halten zum Zurücksetzen aller Werte auf „0“ bzw. auf den Standardwert.
Taste BODY FAT	<ul style="list-style-type: none"> • Berechnung des Körperfetts anhand einzugebender Daten.
Taste PULSE RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Erholungspuls-Messung starten.

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

WICHTIGE ANZEIGEN AUF DEM COMPUTER

TIME	Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden. Der Computer zählt automatisch von 0:00 zu 99:59 Minuten.
DISTANCE	Zeigt die im Training zurückgelegte Strecke an (Bereich 0-999.9 km).
RPM	Zeigt die aktuelle Pedal-Frequenz (Umdrehungen/Minute).
WATT	Zeigt den Wert der produzierten mechanischen Energie während des Trainings.
SPEED	Geschwindigkeit (km/h)
CAL	Zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an. Dies ist ein ungefährender Wert.
PULSE	Erfasst und zeigt automatisch die jeweilige Herzfrequenz im Training an. Um Ihren Puls zu messen, legen Sie die Handflächen auf beide Kontaktflächen (42); auf dem Computer wird Ihr aktueller Pulsschlag pro Minute angezeigt. GEFAHR von Gesundheitsschäden Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

VOR DEM TRAINING BEACHTEN

NETZANSCHLUSS

- Verbinden Sie den Netzadapter (91) mit einer Steckdose und dem Anschluss am hinteren Hauptgehäuse des Crosstrainers (A). Der Computer gibt einen Signalton ab.

AUTO ON / OFF:

- Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn das Trainingsgerät betätigt wird. Wenn Sie einige Minuten lang nicht trainieren, schaltet sich der Computer automatisch ab.

SCHNELLSTART

- Drücken Sie die Taste **START/STOP**.
- Fangen Sie an zu trainieren.
- Sie können den Tretwiderstand während des Tretens mit den Tasten **UP/DOWN** verstellen.

KURZÜBERSICHT ÜBER DIE PROGRAMME DES COMPUTERS

PROGRAMM 1 - MANUELLES PROGRAMM

- Wählen Sie das manuelle Program (P1) mit den Tasten **UP/DOWN** aus und bestätigen Sie mit der Taste **ENTER**.
- Geben Sie mit den Tasten **UP/DOWN** die Werte für Zeit, Distanz, Kalorien und Puls ein.
- Bestätigen Sie die eingegebenen Werte jeweils mit der Taste **ENTER**.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.
- Sie können während des Trainings die Widerstandsstufe beliebig mit den Tasten **UP/DOWN** einstellen.

PROGRAMME P2 BIS P13 - VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Programme P2 bis P13 sind voreingestellte Programme.

- Sie können mit verschiedenen Widerstandsstufen in verschiedenen Intervallen trainieren, wie auf der folgenden Seite grafisch dargestellt.

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

PROGRAMMAUSWAHL UND EINSTELLUNGEN

- Wählen Sie mit den Tasten **UP/DOWN** das gewünschte Programm aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste **ENTER**.
- Sie können mit den Tasten **UP/DOWN** nacheinander die gewünschten Werte für Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls eingeben.
- Bestätigen Sie die eingegebenen Werte jeweils mit der Taste **ENTER**.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.

P1 – MANUELL 	P2 – STUFEN 	P4 – HÜGEL 	P4 – AUF UND AB
P5 – TAL 	P6 – FETT VERBRENNEN 	P7 – RAMPE 	P8 – BERG
P9 – INTERVALLE 	P10 – ZUFALL 	P11 – BERGPLATEAU 	P12 – FAHRTSPIEL
P13 – STEIL ABFALLEND 	P14 – Nutzer „U1“ 	P14 – P17 Standardeinstellung 	

PROGRAMME P14 BIS P17 - NUTZER-PROGRAMME

Programme P14 bis P17 sind selbst einstellbare Nutzerprogramme.

- Sie können die Werte für Zeit, Entfernung, Kalorien eingeben und die Widerstandsstufe in 10 Säulen einstellen. Die Werte und Profile werden nach dem Einstellen gespeichert und können wieder aufgerufen werden.
- Wählen Sie mit den Tasten **UP/DOWN** das gewünschte Programm aus und bestätigen Sie mit der Taste **ENTER**.
- Sie können mit den Tasten **UP/DOWN** nacheinander die Werte für die Widerstandsstufe in 10 Säulen (Standardeinstellung des Widerstands ist "1", siehe oben), Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls eingeben.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

- Wird das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht, gibt der Computer einen Signalton und stoppt das Training.
- **WARNUNG:** Der Pulsmesser darf nur als Trainingshilfe verwendet werden und nicht als ein Medizingerät. Bitte beenden Sie Ihr Training umgehend, wenn Sie sich unwohl fühlen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

ERHOLUNGSPULS:

- Halten Sie im **START**-Modus Ihre Hände auf den Handgriffen und drücken Sie die Taste **PULSE RECOVERY**. Ein Timer läuft von 00:60 bis 00:00. Ist die Zeit abgelaufen, zeigt der Computer Ihre Pulserholung mit einer Einteilung von F1.0 bis F6.0:

1.0	=	Hervorragend	3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	In Ordnung
1.0 < F < 2.0	=	Exzellent	4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	Unter Durchschnitt
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	Gut	6.0	=	Schlecht

PROGRAMME P18 BIS P22 - HERZFREQUENZ-PROGRAMME

Programme P18 bis P21 sind Herzfrequenz-kontrollierte Programme und Programm P22 ist das Ziel-Herzfrequenz-Programm.

- In diesen Programmen passt der Computer die Widerstandsstufe an die gemessene Herzfrequenz an.
- Wenn die gemessene Herzfrequenz niedriger als die Ziel-Herzfrequenz ist, dann wird die Widerstandsstufe alle 20 Sekunden erhöht.
- Wenn die gemessene Herzfrequenz höher als die Ziel-Herzfrequenz ist, dann wird die Widerstandsstufe alle 20 Sekunden gesenkt.

Programm	% der Max. Herzfrequenz	Ziel-Herzfrequenz-Berechnung
P18	55 %	220 - Alter x 55 %
P19	65 %	220 - Alter x 65 %
P20	75 %	220 - Alter x 75 %
P21	85 %	220 - Alter x 85 %
P22	Nutzerdefiniert	Nutzerdefiniert

- Wählen Sie mit den Tasten **UP/DOWN** das gewünschte Programm (siehe grafische Darstellung) aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste **ENTER**.

P18 -P21: Geben Sie mit den Tasten **UP/DOWN** zunächst Ihr Alter ein. Der Standardwert für das Alter ist 35.

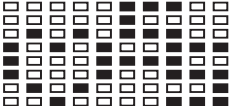

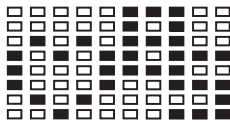

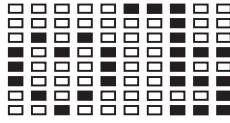

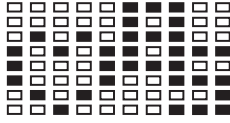

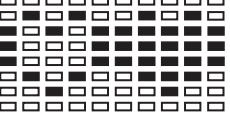

P22: Geben Sie mit den Tasten **UP/DOWN** zunächst Ihre Ziel-Herzfrequenz zwischen 80 und 180 ein. Der Standardwert für die Ziel-Herzfrequenz ist 120.

- Geben Sie im Weiteren mit den Tasten **UP/DOWN** nacheinander die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien ein.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

PROGRAMME P18 BIS P22 - HERZFREQUENZ-PROGRAMME

ÜBERSICHT DER DISPLAY-ANZEIGEN

P18–55 %	
	
P19–65 %	
	
P20–75 %	
	
P21–85 %	
	
P22 – Nutzerdefiniert	
	

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

PROGRAMME P23 - WATT-PROGRAMM

In Programm **P23** ist die Widerstandsstufe während des Trainings nicht einstellbar, sondern wird vom Computer automatisch an die Geschwindigkeit angepasst. Wird die Geschwindigkeit reduziert, erhöht sich die Widerstandsstufe automatisch. Wird die Geschwindigkeit erhöht, dann reduziert sich die Widerstandsstufe entsprechend.

- Wählen Sie mit den Tasten **UP/DOWN** das Programm **P23** aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste **ENTER**.
- Sie können mit den Tasten **UP/DOWN** nacheinander die Werte für Zeit, Entfernung, Watt, Kalorien und Puls eingeben.
- Bestätigen Sie die eingegebenen Werte jeweils mit der Taste **ENTER**.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.

Hinweis:

WATT=Torque (KGM) RPM 1.03

In diesem Programm wird der WATT- Wert konstant gehalten. Die Widerstandsstufe sinkt mit steigender Geschwindigkeit (Trittfrequenz) und steigt, wenn die Geschwindigkeit reduziert wird.

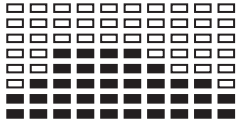
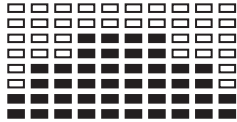
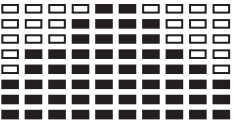
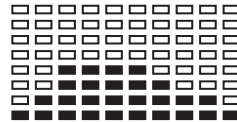
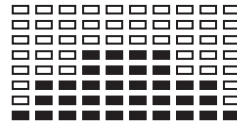
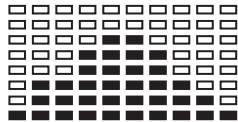


7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

PROGRAMME P24 - KÖRPERFETT-TEST-PROGRAMM

Programm **P24** ist ein Spezialprogramm, welches ein spezifisches Belastungsprofil entsprechend der Körperfett-Werte des Nutzers ermittelt.

- Wählen Sie mit den Tasten **UP/DOWN** das Programm **P24** aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste **ENTER**.
- Geben Sie mit den Tasten **UP/DOWN** nacheinander die Werte für Größe, Gewicht, Geschlecht (1-männlich, 0-weiblich) und Alter ein.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um die Körperfett-Messung zu starten.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Kontaktstellen am Handgriff fest mit den Händen umfassen.
- Nach Abschluss der Messung zeigt der Computer den Wert für Fett% im LCD-Display.
- Nach Abschluss des Körperfetttests wird eines der folgenden 6 Profile automatisch im LCD-Display erscheinen.

<p>P24 – A</p>  <p>Trainings-Zeit: 40 Minuten</p>	<p>P24 – B</p>  <p>40 Minuten</p>	<p>P24 – C</p>  <p>20 Minuten</p>
<p>P24 – D</p>  <p>Trainings-Zeit: 40 Minuten</p>	<p>P24 – E</p>  <p>40 Minuten</p>	<p>P24 – F</p>  <p>20 Minuten</p>

- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

FEHLERMELDUNGEN

Anzeige	Ursache
E1 (ERROR 1)	<p>Der Computer erhält kein Positionssignal von dem Stellmotor (63) oder der Bewegungsablauf des Motors ist blockiert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrollieren Sie die Verkabelung des Produktes auf eventuelle Beschädigung oder Quetschung. • Kontrollieren Sie den Arbeitsweg der Bremse auf eine eventuelle Blockade. • Kontaktieren Sie bitte unseren Service.
E2 (ERROR 2)	<p>Die Programmdateien können nicht aus dem Speicher gelesen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Computer muss ersetzt werden. • Kontaktieren Sie bitte unseren Service.
E3 (ERROR 3)	<p>Der Stellmotor fährt nicht in die vorgesehene Position.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ersetzen Sie den Stellmotor. • Kontaktieren Sie bitte unseren Service.

8. CROSSTRAINER SICHER NUTZEN

WARNUNG VOR VERLETZUNG

- Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Tauschen und Reparieren von Teilen des Gerätes darf nur durch technisch versierte Personen erfolgen.

AUFSTEIGEN

- Drücken Sie mit einem Fuß ein Pedal ganz nach unten.
- Umfassen Sie den Handgriff (nicht die Schwungarme!) fest mit beiden Händen.
- Setzen Sie den anderen Fuß auf das zweite Pedal. Nicht auf die Kunststoff-Abdeckung treten!
- Sobald Sie sicher stehen, können Sie die Griffe des linken und rechten Schwungarms umfassen.

BELASTETE MUSKELGRUPPEN

- Die Belastung erfolgt über eine Gehbewegung, die über das Gestänge auf Oberkörper und Arme übertragen wird.
- Der Crosstrainer ermöglicht dadurch ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem Oberkörper, Arm- und Beinmuskulatur trainiert werden.
- Lassen Sie während des Trainings die Füße vollflächig auf den Pedalen stehen.
- Achten Sie auf eine natürliche „Geh-Haltung“ während des Trainings: der Oberkörper ist möglichst gerade, der Blick geht nach vorne.
- Sie können das Training variieren:
- Wenn Sie mehr Kraft auf die Schwungarme ausüben oder diese weiter oben anfassen, wird die Beinmuskulatur entlastet. Die Bewegung sollte jedoch hauptsächlich aus den Beinen kommen.
- Wenn Sie mehr Kraft auf die Pedale ausüben, werden Arm- und Oberkörpermuskulatur entlastet.
- Halten Sie sich am Handgriff fest, wenn Sie keine Kraft mehr in den Armen haben. Die Beinmuskulatur kann weitertrainiert werden.
- Die Griffposition (Handgriff – Schwungarme) kann während des Trainings beliebig oft gewechselt werden. Trainieren Sie jedoch niemals freihändig!
- Die Gehbewegung kann sowohl vor- als auch rückwärts erfolgen. Dadurch werden unterschiedliche Beinmuskeln beansprucht.
- Der Trainingscomputer zeigt Ihnen eine Vielzahl erfasster Daten während des Trainings an. Ausführliche Informationen zum Gebrauch des Computers finden Sie in den nachfolgenden Kapiteln.

ABSTEIGEN

WARNUNG – VERLETZUNGSGEFAHR

- Wenn Sie längere Zeit auf dem Gerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations- bzw. Gleichgewichtsschwankungen auftreten. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.
- Verlangsamen Sie die Bewegungen, bis Pedale und Schwungarme vollständig zum Stillstand gekommen sind. Ein Pedal muss sich in der untersten Stellung befinden. Halten Sie nicht ruckartig an.
- Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest.
- Setzen Sie zuerst den Fuß von dem oben stehenden Pedal auf den Boden. Nehmen Sie dann den anderen Fuß von dem unten stehenden Pedal und verlassen den Crosstrainer.
- Nicht auf die Kunststoff-Abdeckung treten!
- Der Crosstrainer verfügt über keinen Freilauf. Daher können sich bewegende Teil nicht unmittelbar angehalten werden.

9. HINWEISE FÜR GESUNDES TRAINING

TRAININGSHINWEISE

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise. Die folgenden Seiten erklären Ihnen die genaue Handhabung Ihres neuen Trainingsgerätes und erläutern Grundlegendes zum Fitnessstraining. Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnessstrainings im Allgemeinen und die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen und entsprechend zu beachten.

Vielen Dank und viel Erfolg!

DIE GESTALTUNG EINES FITNESSTRAININGS

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.

Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70 % und 85 % des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Kapitel PULSMESSTABELLE).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je besser die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz zusätzlich zur Messung mit dem am Crosstrainer angebrachten Trainingscomputer manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z. B. am Handgelenk und Zählen der Schläge innerhalb von 1 Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).



ACHTUNG!

Das Pulsmessgerät kann ungenau sein. Überbeanspruchung kann zu schweren Verletzungen und zum Tod führen. Beenden Sie sofort das Training, wenn Sie sich schwach fühlen.

HÄUFIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss, und körperlicher Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche.

Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärm-Phase“,
- „Trainings-Phase“ und
- „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ sollten die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen bzw. Dehnungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich.

Eine Übungsanleitung für sinnvolle Dehnübungen der Beinmuskulatur finden Sie im Folgenden.

Nach der Erwärmung sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen mit Halten der Dehnungsamplitude über mindestens 30 Sekunden und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

MOTIVATION

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

DEHNÜBUNGEN

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten.

In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.

Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen.

Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus.

ÜBUNG 1: ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Langsam im Halbkreis senken Sie Ihren Kopf bis zur Brust und drehen dann Ihren Kopf bis zur linken Seite. Dort fühlen Sie wieder die angenehme Spannung im Nacken. Dieses können Sie mehrmals abwechselnd wiederholen.



ÜBUNG 2: DEHNEN DES SCHULTERBEREICHS

Heben Sie die linke und rechte Schulter abwechselnd oder beide Schultern gleichzeitig.



ÜBUNG 3: DEHNEN DER SCHULTERN

Führen Sie in stehender Position den rechten Ellbogen zur linken Schulter und lassen Sie dabei den rechten Unterarm hinter Ihren Rücken „fallen“. Drücken Sie dann den Ellbogen so nah wie möglich, ohne jedoch Schmerz zu verursachen, an die rechte Schulter und halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden.

Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.



ÜBUNG 4: DEHNEN DER ARME

Strecken Sie abwechselnd den linken und rechten Arm in Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in der linken und rechten Körperhälfte. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



ÜBUNG 5: DEHNEN DES TRIZEPS UND DER SEITENMUSKULATUR

Beugen Sie Ihren rechten Arm auf etwa 90° und führen Sie ihn hinter Ihren Kopf (wie in der Abbildung angezeigt). Beugen Sie Ihren Rumpf leicht zur gegenüberliegenden Seite (z. B. wenn Sie die rechte Schulter dehnen, beugen Sie sich nach links und umgekehrt). Halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.



ÜBUNG 6: DEHNUNG DES QUADRICEPS (OBERSCHENKELVORDERSEITE)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po.

Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen.

Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



ÜBUNG 7: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren.

Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.

2-mal wiederholen.

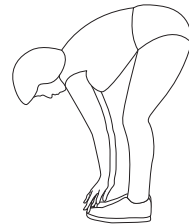


ÜBUNG 8: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE

(Gastrocnemius und Biceps femoris)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei, mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen).

2-mal wiederholen.

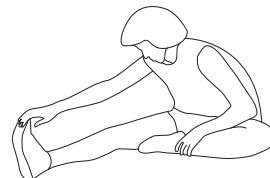


ÜBUNG 9: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an, wie abgebildet, und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen.

Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.

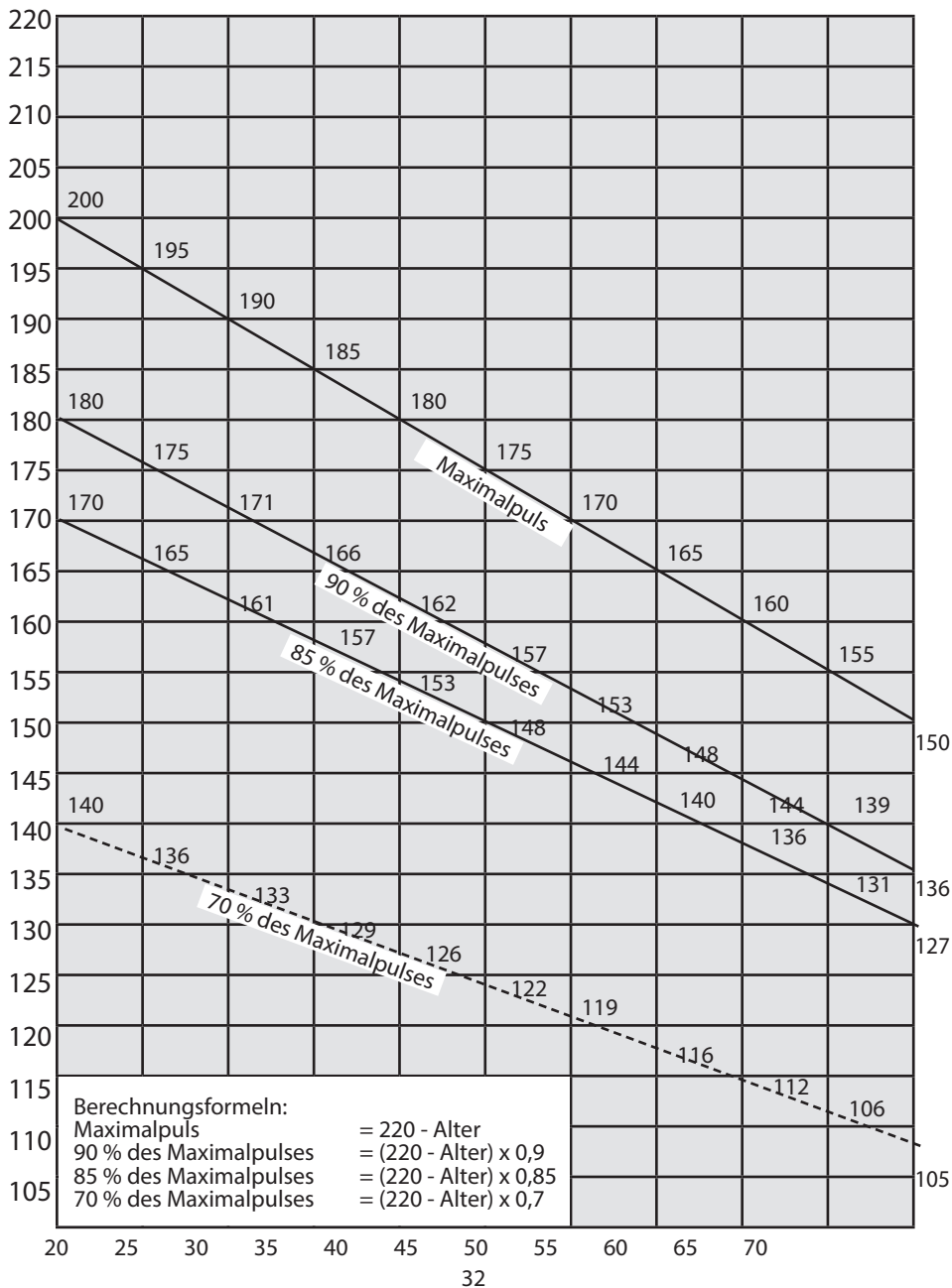
2-mal für jede Seite wiederholen.



10. PULSMESSTABELLE

x - Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70

y - Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



11. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Schrauben/ Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.
- Fetten Sie die Lagerbuchse mindestens 1x im Jahr mit handelsüblichem Schmierfett ein.

TRANSPORT

- Zum Transportieren des Gerätes empfehlen wir, aufgrund des hohen Eigengewichtes des Gerätes, eine 2. Person hinzuzuziehen, die Ihnen beim Transport hilft. Verfahren Sie dann wie folgt: Stellen Sie einen Fuß auf den Standfuß vorne, fassen das Gerät am fixierten Handgriff unterhalb des Trainingscomputers und kippen Sie es so, dass das Gerät auf der Transportrolle gleitet. Beim Abstellen des Gerätes stellen Sie wieder einen Fuß auf den Standfuß vorn und lassen Sie das Gerät langsam zu Boden gleiten.
- **Vorsicht!** Transportrollen können auf Parkett- oder anderen Weichholzböden Kratzer oder Ähnliches verursachen. Stellen Sie das Gerät unbedingt auf ein Tuch oder eine Matte und bewegen Sie das Gerät mit der Hilfe des Tuches/der Matte. Bei Nichtbeachtung übernimmt weder der Händler noch der Hersteller Haftung für eventuelle Schäden!

12. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden. Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt die Latupo GmbH, dass dieses Produkt **SP-ET-9600-iE** zum Zeitpunkt des Inverkehrbringens die grundlegenden Anforderungen und die übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter:

www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

13. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit: Montag bis Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr

Servicehotline: +49 (0)40 - 780 896 – 35*

E-Mail: Service@SportPlus.org

URL: <https://sportplus.de/ersatzteile>

* Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

Wichtiger Hinweis:

Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

14. GEWÄHRLEISTUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien wie z. B. Lager, Riemen und Polster.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.


Dear Customer,

Congratulations for choosing a SportPlus product. We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:

- Before using this product for the first time, please read the user manual carefully!
- The product has been designed with safety features. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this manual for future reference.
- Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.
- The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc.; any use of such trademarks by Latupo GmbH is under license.
- Android, Google Play, and the Google Play logo are trademarks of Google Inc.

CONTENTS

1. TECHNICAL DATA.....	37
2.  SAFETY INSTRUCTIONS.....	38
3. EXPLODED DIAGRAM.....	42
4. PART LIST.....	44
5. PREPARATION.....	45
6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	47
7. USING THE COMPUTER.....	53
8. SAFELY USING YOUR CROSS TRAINER.....	61
9. NOTES FOR HEALTHY TRAINING.....	62
10. HEART RATE TABLE.....	66
11. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE.....	67
12. NOTES ON DISPOSAL.....	67
13. COMPLAINTS & WARRANTIES.....	68
14. WARRANTY.....	69

1. TECHNICAL DATA

ICON KEY



Follow the user manual



Date of manufacture

12/2020

PRODUCT INFORMATION

Dimensions (W x H x D):

approx. 114 x 68 x 163 cm

Total weight:

approx. 44 kg

Class:

Household use, BS EN ISO 20957-1/-9

Braking system:

Speed-independent

Maximum user weight:

150 kg

Computer information

Model:

B31942

Computer functions:

Time, speed, distance, approx. calorie consumption, odometer, pulse

Power adapter

Protection class:

II



Manufacturer's name or trade mark,
commercial registration number and address

Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd.
Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyantou
Industrial Zone, Longgang District,
Shenzhen City, Guangdong, China

Model identifier

SZXSH-0900500

	Values and accuracy	Unit
Input voltage	100–240	V
Input AC frequency	50/60	Hz
Output voltage	9	V
Output current	0.5	A
Output power	4.5	W
Average active efficiency	95	%
Efficiency at low load (10%)	95	%
No-load power consumption	0.05	W

2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS

INTENDED USE

- This product is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic or commercial purposes.
- The maximum permissible user weight for this product is 150 kg.
- Before connecting the product to the power supply, make sure the current and supply voltage match the specifications on the rating label.
- Never use the product if damaged! Disconnect the product from the power supply and contact your customer service if the product has been damaged in any way.
- Use in dry indoor spaces only.
- Avoid damaging the cable by jamming, bending, or rubbing it on sharp edges. Keep it away from hot surfaces and open flames.
- Lay the cable in such a way that it cannot be pulled down or tripped over accidentally.
- When using an extension cable, it must be suitable for the respective power used.
- **Warning!** Do not immerse any electric parts of the product into water or other liquids. Do not hold the product under running water.
- Never operate the product with wet hands or when standing on a wet floor. Never touch the power plug with wet or moist hands.
- The use of accessories not explicitly recommended by the manufacturer could cause injuries and damage. Only use original accessories.
- Keep the product away from hot surfaces and open flames. Always use the product on a flat, stable, clean, and dry surface. Protect the product against extreme heat, dust, direct sunlight, moisture, and dripping and splashing water.
- Do not place any heavy objects on the product. Do not place any objects with open flames such as candles on or next to the product. No objects filled with liquids, such as vases, may be placed on the product.
- This product is not intended to be used by people (including children) with reduced physical, sensory, or mental abilities or lack of experience and/or lack of knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the product. This applies especially to persons with vestibular disorders.
- Do not pull the cord when disconnecting the adapter from the wall socket and do not wind the power cable around the product.
- Connect the adapter to a readily accessible wall socket in order to be able to disconnect the product from the power supply immediately in case of emergency. Disconnect the adapter from the wall socket to fully switch off the product. Use the adapter as a disconnecting device.
- Disconnect the power adapter before cleaning and when not using the product for a longer period of time.
- Only use the adapter included in the delivery scope.

DANGER FOR CHILDREN

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

2. ⚠️ SAFETY INSTRUCTIONS

- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.

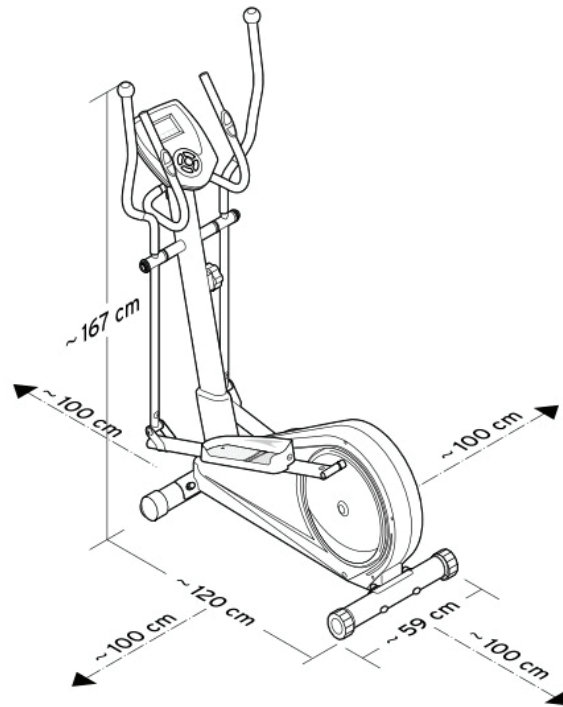
RISK OF HEALTH HAZARDS

- The heart rate monitor can be faulty. Too intense training may result in dangerous injury or death. If your performance level drops unusually, stop exercising immediately.
- Excessive training may result in dangerous injury or death. Cease training immediately if you feel nauseous or weak!
- Please consult your physician before beginning training. Ask your physician about the extent of training appropriate for you.
- If you have special impairments such as a pacemaker, pregnancy, orthopedic conditions, taking medication, etc., discuss your training regime beforehand with your physician. Improper or excessive training can pose a health risk, result in injury/damages, or lead to death.
- Stop exercising immediately and consult your physician if you experience any of the following symptoms: Nausea, dizziness, extreme shortness of breath, heart palpitations, or chest pain.
- **Note:** The individual human performance necessary to perform an exercise may vary from the mechanical performance indicated.

CAUTION – RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the product.
- Regularly check the screw connections and tighten them when necessary.
- Make sure that there is enough clearance around the cross trainer during training. No levers, setting mechanisms, or furniture may protrude into the training area. To prevent injury, no persons, especially small children, may be in the training area. Wear comfortable sportswear and sturdy sports shoes with a nonslip sole. Never exercise barefoot.
- To prevent injury, your feet should be fully on the pedal's tread surfaces during your entire training.
- Ensure that there is sufficient ventilation in your exercise room. But avoid drafts during training.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Do not put any objects into any openings on the product
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use near water, and keep a distance around the product of at least 1 meter to the side, back and front for safety reasons.

AT LEAST 1 METER OF CLEARANCE ON ALL SIDES OF THE PRODUCT



CAUTION - PRODUCT DAMAGE

- If the power cable of this product has been damaged, it must be replaced by the manufacturer, their customer service, or any other equally qualified person in order to avoid hazards.
- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in the operating instructions only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

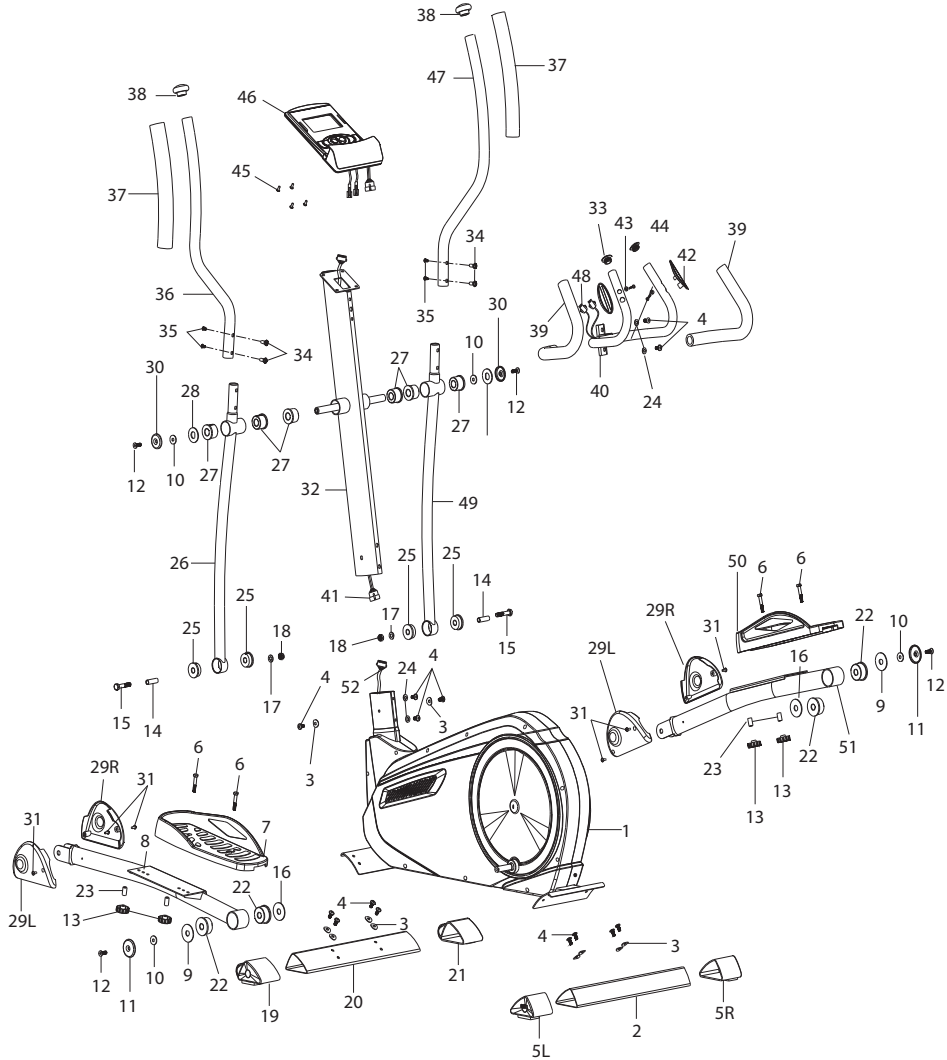
INFORMATION ON ASSEMBLY

- The product should be carefully assembled by a responsible adult. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of all packaging materials until assembly is completed.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts, and nuts are installed correctly and tightened.
- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the product to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.
- Some of the screws and nuts are self-locking. This mechanism may be damaged if they are loosened. To ensure the screws/nuts hold tightly, check them before assembly and, if necessary, coat them in a securing lacquer or use new self-locking hardware (available in a building supplies store).
- The user can undertake no measures to modify the product to 50 or 60 Hz. The product switches automatically to 50 or 60 Hz.

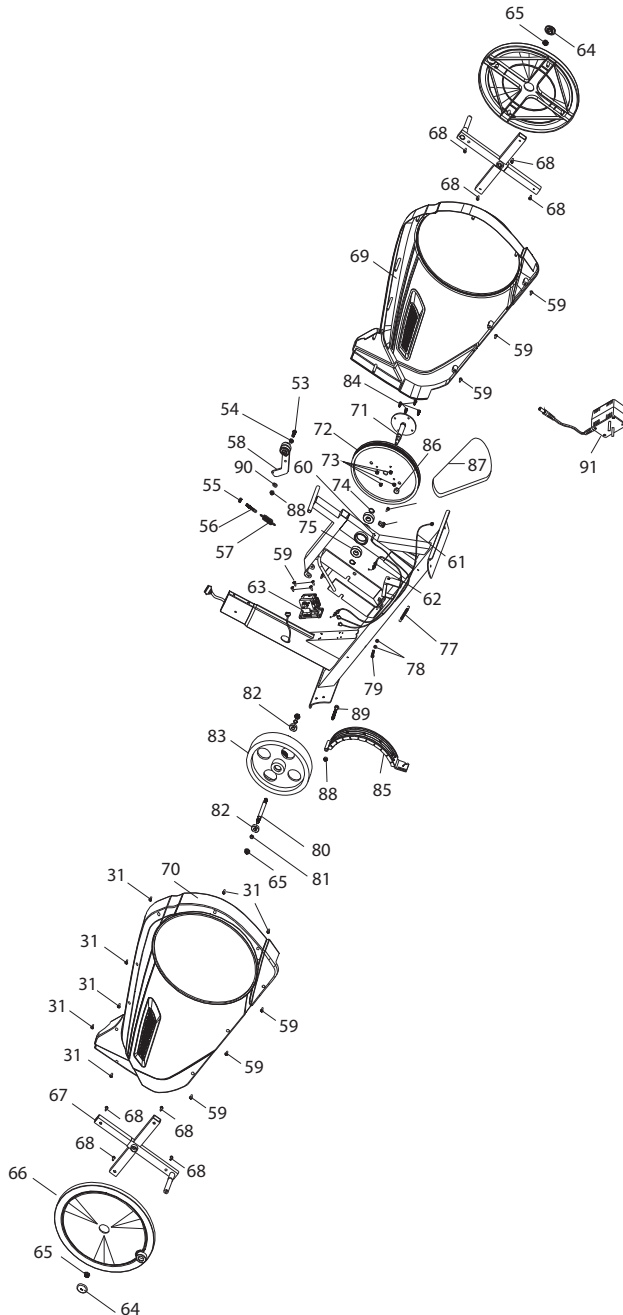
NOTICE: HIGH-WEAR PARTS

- Always check the product for damage and wear before use. The product may only be used in impeccable condition.
- The safety level of the product can be maintained only when it is regularly checked for damage and wear. If any components of the product show signs of damage, cease use of the product immediately.
- Only use original replacement parts.

3. EXPLODED DIAGRAM



3. EXPLODED DIAGRAM



ENGLISH

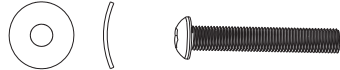






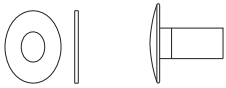


4. PART LIST

No.	DESCRIPTION	Quantity
1	Main frame	1
2	Base column (rear)	1
3	Curved washer $\Phi 8^* \Phi 20^* 1.5$	10
4	Hex screw M8*16	14
5L	End cap for stand (back) L	1
5R	End cap for stand (back) R	1
6	Hex screw M8*45	4
7	Left pedal	1
8	Pedal guide, left	1
9	D washer $\Phi 50$	2
10	Washer $\Phi 8^* \Phi 22$	4
11	Cap $\Phi 50$	2
12	Hex screw M8*20	4
13	Knurled-head screw	4
14	Sleeve	2
15	Hex screw M10	2
16	Washer $\Phi 50$	2
17	Washer $\Phi 10^* \Phi 22$	2
18	Nylon nut M10	2
19	Stand end cap (front) L	1
20	Stand (front)	1
21	Stand end cap (front) R	1
22	Spacer for pedal support	4
23	Spacer for pedals	4
24	Washer $\Phi 8^* \Phi 17$	4
25	Guide for lower handlebar $\Phi 42^* \Phi 13.8$	4
26	Left lower movable handlebar	1
27	Guide for lower handlebar $\Phi 42^* \Phi 19$	6
28	D washer $\Phi 42$	2
29L	Plastic cover, left	2
29R	Plastic cover, right	2
30	Cap $\Phi 42$	2
31	Self-tapping screw ST5*15	13
32	Handlebar tube	1
33	End cap for non-movable handlebar	2
34	Hollow screw $\Phi 8^* 20$	4
35	Hex screw M6*12	4
36	Left upper movable handlebar	1
37	Foam pad for movable handlebar	2
38	End cap for movable handlebar	2
39	Foam padding for fixed handlebar	2
40	Fixed handlebar	1
41	Upper computer cable	1
42	Pulse sensor	2
43	Washer $\Phi 4.2^* \Phi 12$	2
44	Self-tapping screw ST4*20	2
45	Phillips screw	4
46	Computer	1

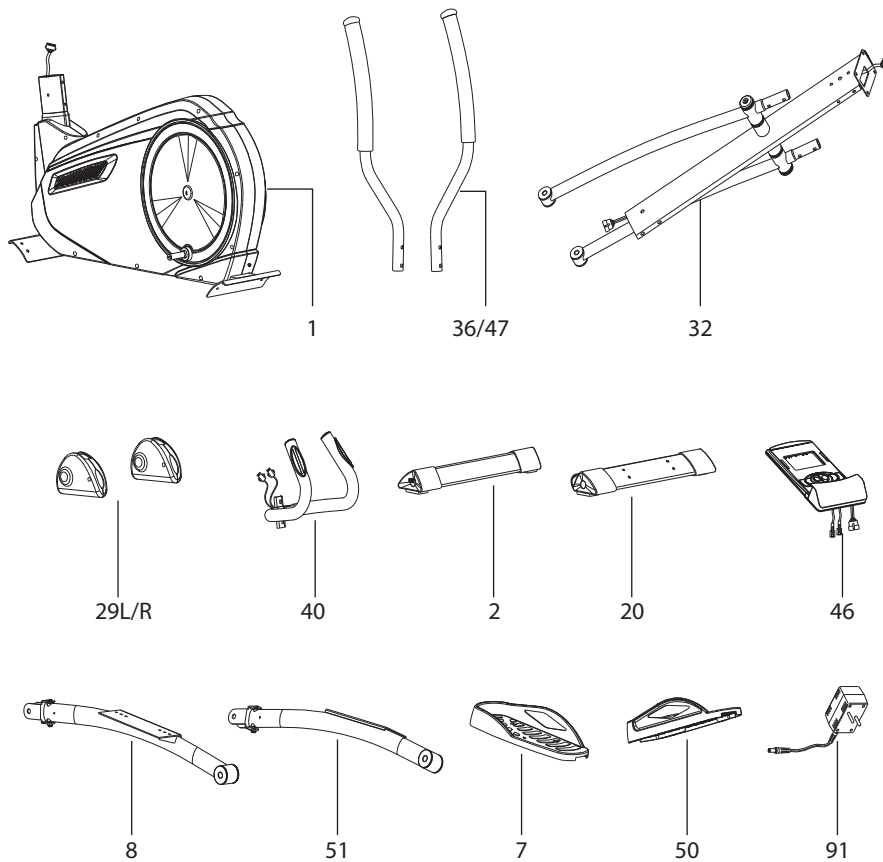
No.	DESCRIPTION	Quantity
47	Right upper movable handlebar	1
48	Pulse sensor cable	2
49	Right lower movable handlebar	1
50	Right pedal	1
51	Pedal guide, right	1
52	Lower computer cable	1
53	Hex screw M8*20	1
54	Tube spacer	1
55	Hex screw M8	1
56	Screw for strap adjustment	1
57	Spring for strap adjustment	1
58	Idler rack	1
59	Self-tapping screw ST5*15	11
60	Sensor cable	1
61	Power cable	1
62	Engine cable	1
63	Motor	1
64	Cap for pulley	2
65	Flange nut	4
66	Belt wheel	2
67	Pulley support	2
68	Self-tapping screw ST5*10	8
69	Housing R	1
70	Housing L	1
71	Belt wheel axis	1
72	Pulley ring	1
73	Nylon nut M6	4
74	Clamp $\Phi 17$	2
75	Ball bearing 6203	2
76	Sensor mount	1
77	Spring	1
78	Hex head nut M6	2
79	Hex screw M6*25	1
80	Flywheel axle	1
81	Clamp $\Phi 12$	2
82	Ball bearing 6001	2
83	Flywheel	1
84	Hex screw M6*15	4
85	Magnet set	1
86	Sensor magnet	1
87	Belt	1
88	Nylon nut M8	2
89	Hex screw M8*55	1
90	Washer $\Phi 8^* \Phi 17$	1
91	Power adapter	1

5. PREPARATION

This page and the next page list all parts and small components (screws, washers, nuts, and tools) required for the installation of this product. **Check the package content for completeness before starting installation.**

No.	Description	Illustration	Quantity
3	Curved washer $\Phi 8^* \Phi 20^* 1.5$		10
4	Hex screw M8*16		14
6	Hex screw M8*45		4
9	D washer $\Phi 50$		2
10	Washer $\Phi 8^* \Phi 22$		2
11	Cap $\Phi 50$		2
12	Hex screw M8*20		2
13	Knurled-head screw		4
14	Sleeve		2
15	Hex screw M10		2
16	Washer $\Phi 50$		2
17	Washer $\Phi 10^* \Phi 22$		2
18	Nylon nut M10		2
23	Spacer for pedals		4
24	Washer $\Phi 8^* \Phi 17$		4
34	Hollow screw $\Phi 8^* 20$		4
35	Hex screw M6*12		4
	Wrench		2
	Hex key (6 mm)		1
	Hex key (4 mm)		1

5. PREPARATION



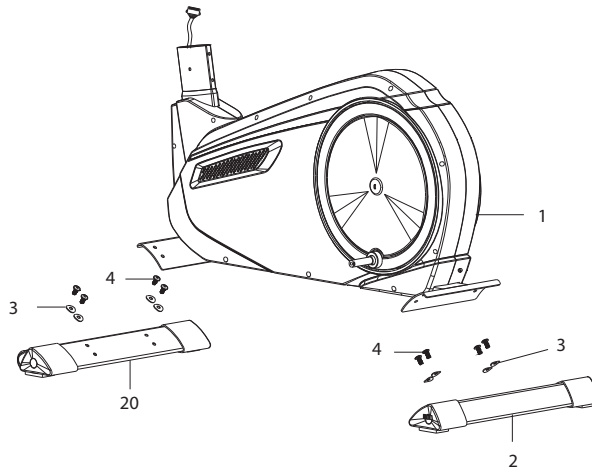
No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Main frame	1	46	Computer	1
36/47	Upper movable handlebars	2	8	Pedal guide, left	1
32	Handlebar tube	1	51	Pedal guide, right	1
29L/R	Plastic covers	4	7	Left pedal	1
40	Fixed handlebar	1	50	Right pedal	1
2	Base column (rear)	1	91	Power adapter	1
20	Stand (front)	1			

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Take all parts out of the packaging carefully and place them on a flat surface. When doing this, use suitable padding to protect the working surface. Assembly of the individual parts should be carried out by 2 people!

Some parts have already been preassembled to simplify the assembly process for you.

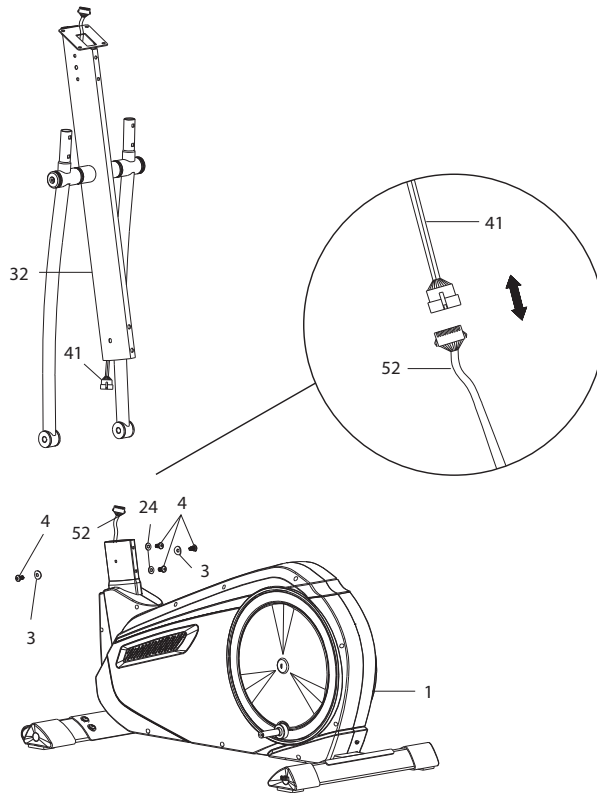
STEP 1



1. Attach the front base column (20) to the main frame (1). Secure the connection with four hex screws (4) and four bent washers (3).
2. Attach the rear base column (2) to the main frame (1). Secure the connection with four hex screws (4) and four bent washers (3).

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

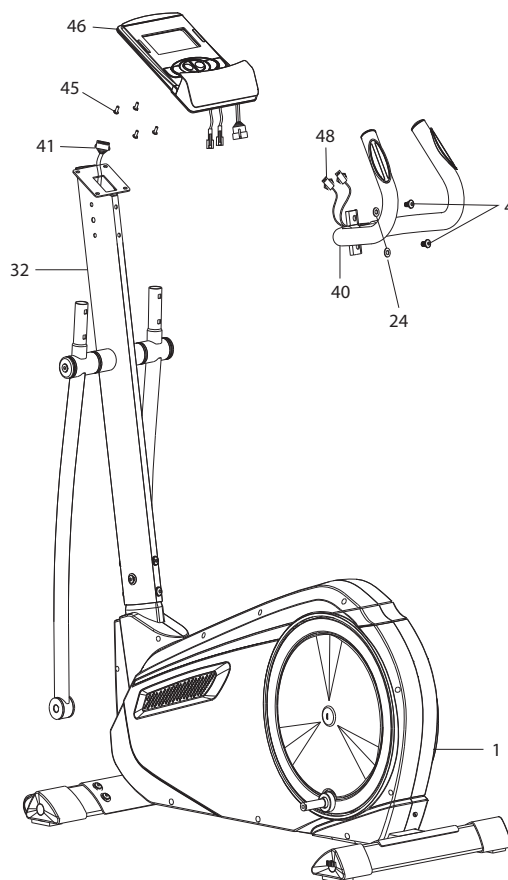
STEP 2



1. Connect the upper computer cable (41) and the lower computer cable (52). See detailed illustration.
2. Connect the handlebar tube (32) to the main frame (1). Secure from the front with two sets of hex screws (4) and flat washers (24) and from the side with two sets of hex screws (4) and bent washers (3).

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

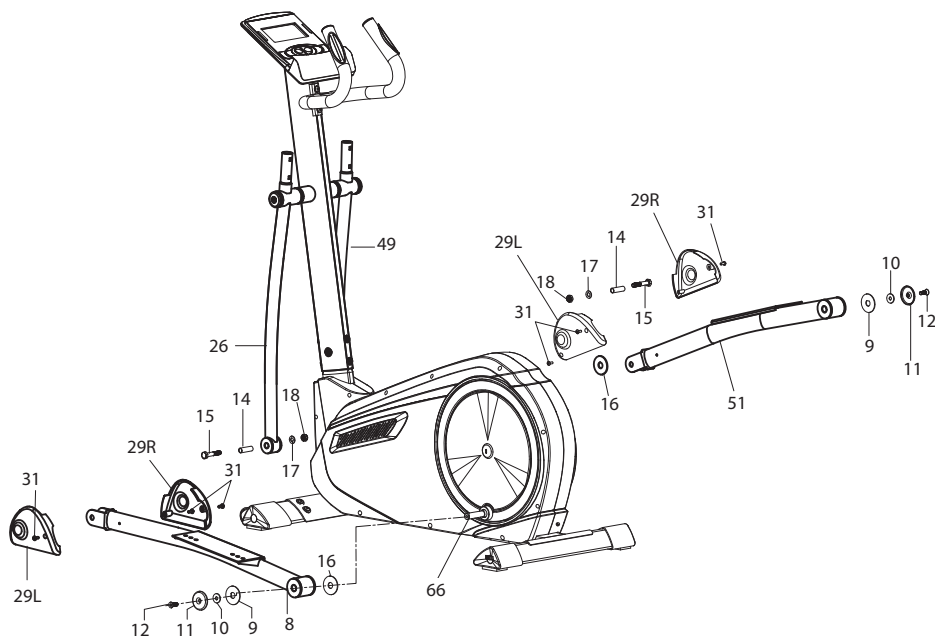
STEP 3



1. Fasten the fixed handlebar (40) to the handlebar tube (32). Fasten with two sets of hex screws (4) and flat washers (24).
2. Loosen the four screws (45) on the back of the computer (46).
3. Connect the upper computer cable (41) and the pulse sensor cable (48) to the connections on the back of the computer (46).
4. Place the computer (46) on the computer support on the handlebar tube. Secure the computer with the four screws (45) removed earlier.

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

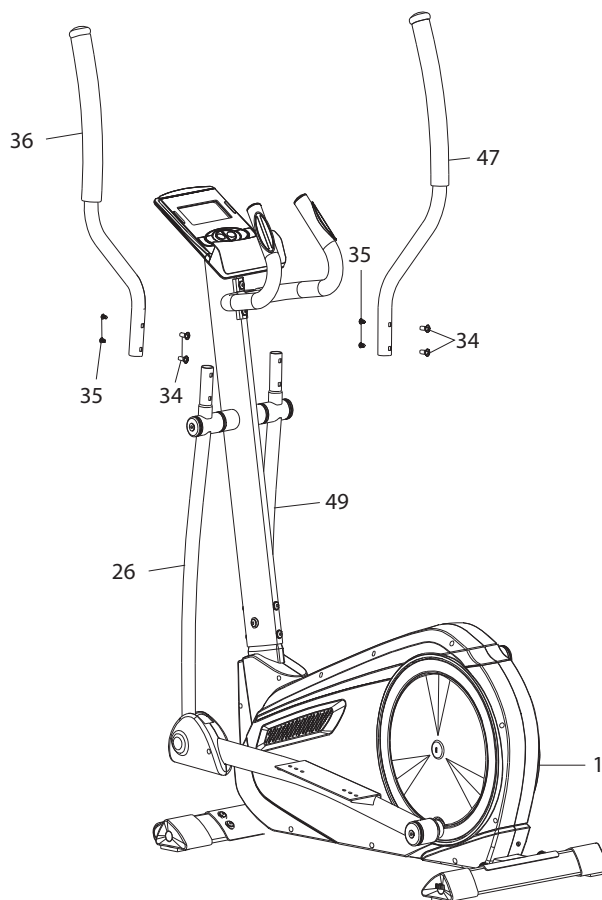
STEP 4



1. Fasten the left pedal guide (8) to the belt wheel (66) by sliding it onto the screw on the wheel support. Fasten with one set of washer (16), D washer (9), washer (10), cap (11), and hex screw (12). Fasten tightly.
2. Fasten the left lower movable handlebar (26) to the left pedal guide (8). Align both holes and insert the sleeve (14). Secure with one washer (17), nylon nut (18) and hex screw (15). Fasten tightly.
3. Attach the plastic covers (29L/29R) to the pedal guide (8). Securing using three self-tapping screws (31) that are premounted to the pedal guide and the plastic covers.
4. Repeat steps 1 to 3 to mount the right pedal guide (51), the right lower movable handlebar (49), and the plastic covers (29L/29R).

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

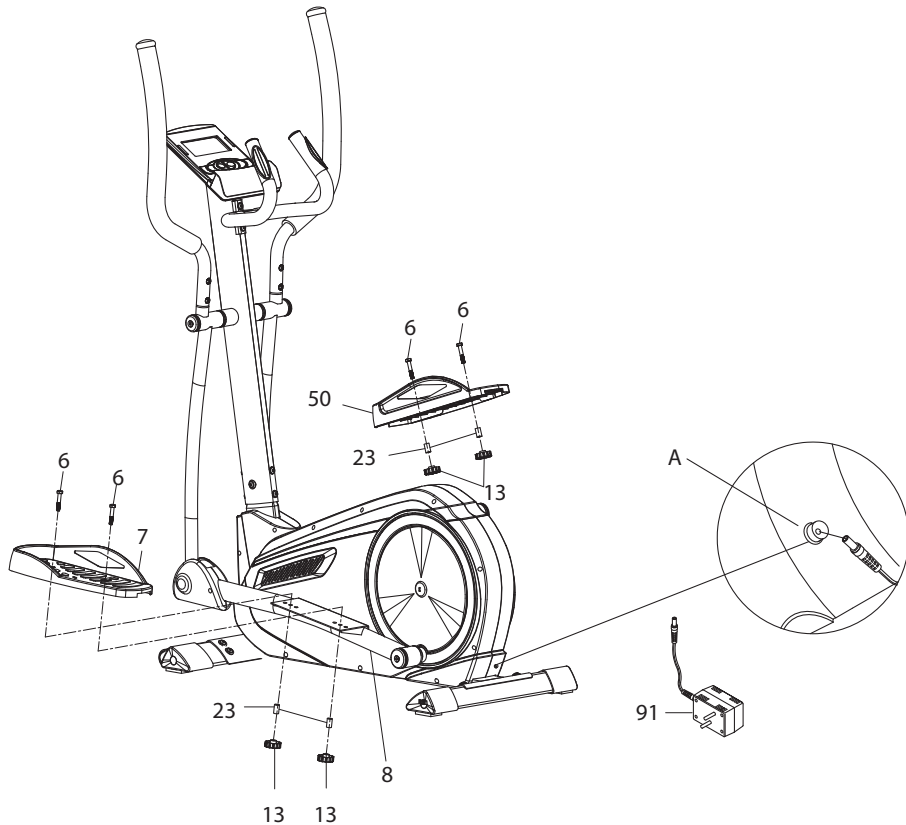
STEP 5



1. Mount both upper movable handlebars (36/47). Please note that the left handlebar (36) is marked with "L" and the right handlebar (47) with "R". Insert the left upper movable handlebar (36) into the left lower movable handlebar (26). Secure with two sets of hollow screws (34) and hex screws (35). Fasten tightly.
2. Repeat these steps to attach the right upper movable handlebar (47) to the right lower movable handlebar (49).

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6

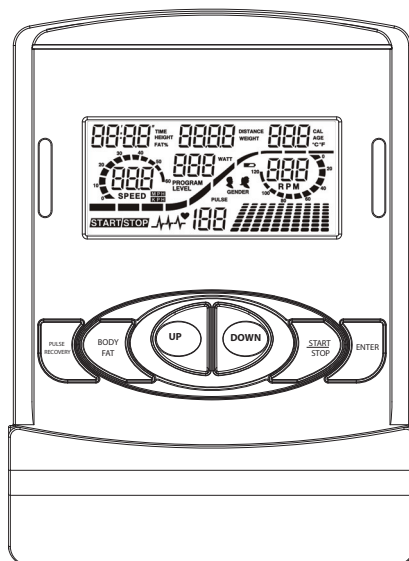


1. Mount the left pedal (7) to the left pedal guide (8). Fasten with two sets of hex screws (6), spacers (23), and knurled-head screws (13). Tighten the knurled-head screws securely with your hand.
2. Repeat these steps to mount the right pedal (50) to the right pedal guide (51).
3. Connect the power adapter (91) to the adapter socket (A) on the back of the main frame (see detailed illustration).
4. Connect the power adapter (91) to a suitable power outlet.
5. The product is now ready for use.

7. USING THE COMPUTER

CONTROL VIA APP

You can connect the computer via Bluetooth® 4.0 to your smartphone/tablet. Download a compatible app (e.g. Kinomap) from the App Store for iOS devices.



CONTROLS/ CONNECTIONS	FUNCTION
START/STOP button	<ul style="list-style-type: none"> Quick start function for starting the computer without selecting a program in manual mode. Stop the workout mode. Start the workout.
UP button	<ul style="list-style-type: none"> Increase the resistance level during workout. In setting mode: Increase the values for time, distance, calories and age, or select a program and gender.
DOWN button	<ul style="list-style-type: none"> Reduce the resistance level during workout. In setting mode: Decrease the values for time, distance, calories and age, or select a program and gender.
ENTER button	<ul style="list-style-type: none"> In setting mode: Confirm currently entered data. In stop mode: Press and hold for two seconds to reset all values to "0" or to default.
BODY FAT button	<ul style="list-style-type: none"> Calculate the body fat ratio based on data to be entered.
PULSE RECOVERY button	<ul style="list-style-type: none"> Start the recovery pulse measurement.

7. USING THE COMPUTER

IMPORTANT DISPLAY INDICATIONS

TIME	Shows workout time in minutes and seconds. The computer automatically counts the minutes from 0:00 to 99:59.
DISTANCE	Shows the distance covered during workout (range 0-999.9 km).
RPM	Shows the current pedaling frequency (rounds/minute).
WATT	Shows the value of mechanical energy generated during workout.
SPEED	Speed (km/h)
CAL	Shows the calories consumed during training. This is an estimated value.
PULSE	<p>Automatically registers and shows the corresponding heart rate during training. To measure your heart rate, place both palms on the pulse sensors (42); the computer displays your current heart rate (pulse beat per minute).</p> <p>RISK of health hazards The heart rate monitor can be faulty. Too intense training may result in dangerous injury or death. If your performance level drops unusually, stop exercising immediately.</p>

IMPORTANT NOTES PRIOR TO WORKOUT

MAINS INLET

- Connect the power adapter (91) to a wall socket and to the inlet located on the rear main housing of the cross trainer (A). A signal sounds.

AUTO ON / OFF:

- The computer will automatically turn on once you press a button on the product. If not exercising for several minutes, the computer will automatically turn off.

QUICK START

- Press the **START/STOP** button.
- Start exercising.
- You can adjust the pedaling resistance using the **UP/DOWN** buttons.

SHORT INTRODUCTION OF THE COMPUTER PROGRAMS

PROGRAM 1 - MANUAL PROGRAM

- Select the manual program (**P1**) using the **UP/DOWN** buttons; confirm with **ENTER**.
- Enter the time, distance, calories, and pulse values using the **UP/DOWN** buttons.
- Confirm each entered value with **ENTER**.
- Press the **START/STOP** button to start exercising.
- Adjust the resistance level during workout as desired using the **UP/DOWN** buttons.

PROGRAMS P2 TO P13 – PRESET PROGRAMS

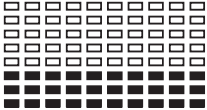
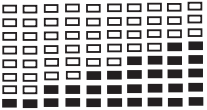
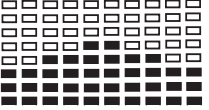
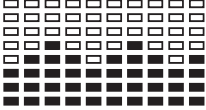
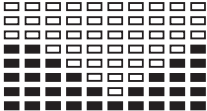
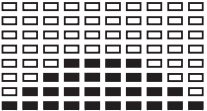
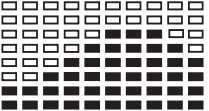
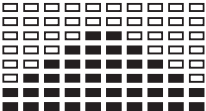
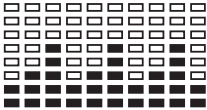
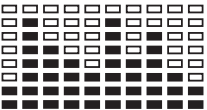
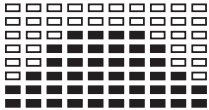
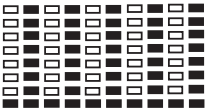
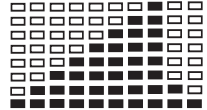
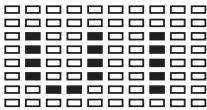
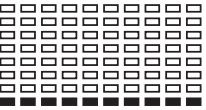
Programs P2 to P13 are pre-set programs.

- You can exercise with different resistance levels and different intervals as shown in the picture on the next page.

7. USING THE COMPUTER

PROGRAM SELECTION AND SETTINGS

- Select the desired program with the **UP/DOWN** buttons and confirm with **ENTER**.
- Use the **UP/DOWN** buttons to set the values for time, distance, calories, and pulse one by one.
- Confirm each entered value with **ENTER**.
- Press the **START/STOP** button to start exercising.

<p>P1 – MANUAL</p> 	<p>P2 – STEPS</p> 	<p>P4 – HILL</p> 	<p>P4 – UP AND DOWN</p> 
<p>P5 – DOWNHILL</p> 	<p>P6 – BURN FAT</p> 	<p>P7 – RAMP</p> 	<p>P8 – MOUNTAIN</p> 
<p>P9 – INTERVALS</p> 	<p>P10 – RANDOM</p> 	<p>P11 – MOUNTAIN PLATEAU</p> 	<p>P12 – FARTLEK</p> 
<p>P13 – DOWNHILL STEEP</p> 	<p>P14 – User “U1”</p> 	<p>P14 – P17 Standard setting</p> 	

PROGRAMS P14 TO P17 – USER-DEFINED PROGRAMS

Programs P14 to P17 are user-defined programs.

- You can adjust the time, distance, and calorie values as well as select one of 10 different resistance levels. The system will save all entered values and profiles for you to recall later.
- Use the **UP/DOWN** buttons to select the desired program and confirm with **ENTER**.
- Use the **UP/DOWN** buttons to select one of the 10 resistance levels (“1” is the default resistance setting; see above) to adjust the values for time, distance, calories, and pulse.
- Press the **START/STOP** button to start exercising.

7. USING THE COMPUTER

- Once you have reached the target entered by you, a signal will sound and the workout will stop.
- **WARNING:** The heart rate monitor is intended as an exercise aid and not a medical device. If you feel unwell, please cease training immediately and contact your physician.

RECOVERY PULSE:

- When in **START** mode, grab the handles with both hands and press the **PULSE RECOVERY** button. The timer starts running from 00:60 to 00:00. After the timer has elapsed, the computer will display the recovery pulse with a value from F1.0 to F6.0:

1.0	=	Outstanding	3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	Alright
1.0 < F < 2.0	=	Excellent	4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	Below average
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	Good	6.0	=	Bad

PROGRAMS P18 TO P22 – HEART RATE PROGRAMS

Programs P18 to P21 are programs controlled by your heart rate, and program P22 is the target heart rate program.

- When using one of these programs, the computer will adjust the resistance level based on the measured heart rate.
- If the measured heart rate is lower than the target heart rate, the system will increase the resistance level every 20 seconds.
- If the measured heart rate is higher than the target heart rate, the system will decrease the resistance level every 20 seconds.

Program	% of max. heart rate	Calculation of target heart rate
P18	55%	220 minus age x 55%
P19	65%	220 minus age x 65%
P20	75%	220 minus age x 75%
P21	85%	220 minus age x 85%
P22	User-defined	User-defined

- Use the **UP/DOWN** buttons to select the desired program (see image); confirm with **ENTER**.

P18–P21: Use the **UP/DOWN** buttons to enter your age first. 35 is the default age setting.

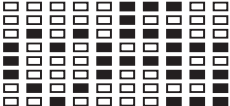

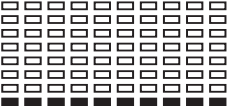
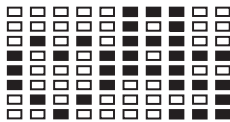

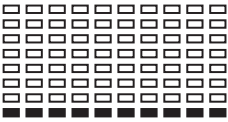
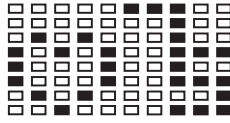

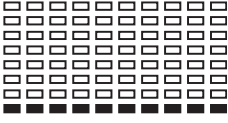
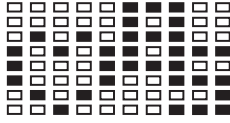

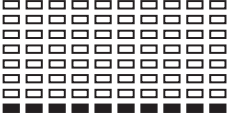
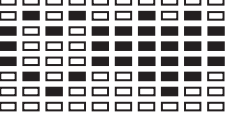

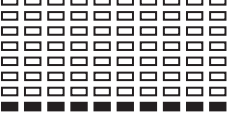
P22: Use the **UP/DOWN** buttons to enter your target heart rate with a value between 80 and 180. 120 is the default heart rate setting.

- Then enter other values for time, distance and calories using the **UP/DOWN** buttons.
- Press the **START/STOP** button to start exercising.

7. USING THE COMPUTER

PROGRAMS P18 TO P22 – HEART RATE PROGRAMS

OVERVIEW OF THE DISPLAY READINGS

P18 – 55 %		
		
P19 – 65 %		
		
P20 – 75 %		
		
P21 – 85 %		
		
P22 – User-defined		
		

7. USING THE COMPUTER

PROGRAM P23 - WATTS PROGRAM

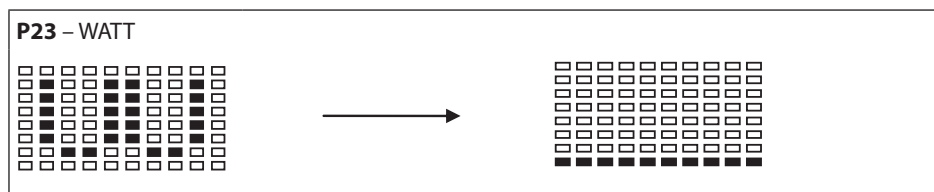
When using program **P23**, the resistance level cannot be adjusted during the workout, but the computer adjusts the resistance automatically based on the speed. When the speed drops, the resistance level increases automatically. When the speed increases, the resistance level drops.

- Use the **UP/DOWN** buttons to select program **P23**; confirm with **ENTER**.
- Using the **UP/DOWN** buttons, you can enter the values for time distance, distance, watts, calories, and pulse one by one.
- Confirm each entered value with **ENTER**.
- Press the **START/STOP** button to start exercising.

Note:

WATT=torque (KGM) RPM 1.03

During this program, the WATTS value remains invariably. The resistance level decreases when the speed increases (pedaling frequency), and increases when the speed decreases.

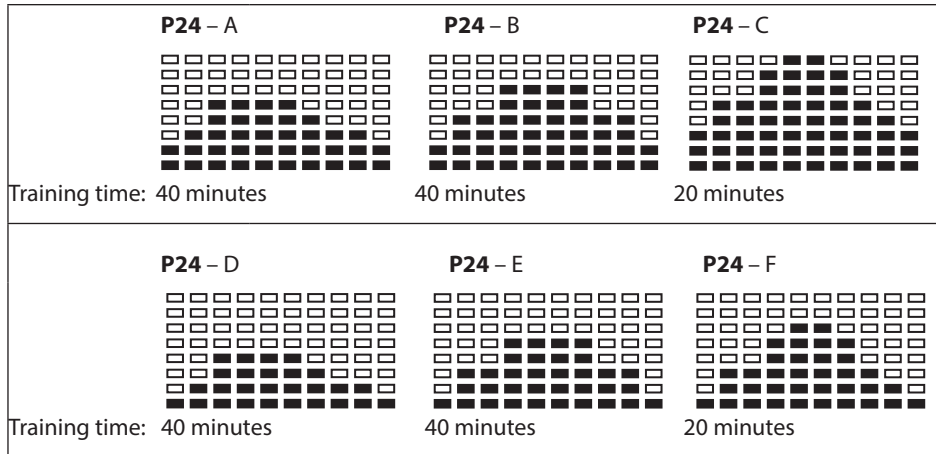


7. USING THE COMPUTER

PROGRAMS P24 – BODY FAT MEASUREMENT PROGRAM

Program **P24** is a special program for determining a specific stress profile based on the body fat values of the user.

- Use the **UP/DOWN** buttons to select program **P24**; confirm with **ENTER**.
- Use the **UP/DOWN** buttons to adjust the values for size, weight, gender (1-male, 0-female), and age.
- Press **START/STOP** to start the body fat measurement.
- Make sure to grip the contact surfaces on the handle firmly.
- After measuring, the computer LCD will display the body fat ratio in %.
- After the body fat measurement has been completed, the LCD will show one of the following six profiles.



- Press the **START/STOP** button to start exercising.

7. USING THE COMPUTER

ERROR MESSAGES

Display	Cause
E1 (ERROR 1)	<p>The computer does not receive any position signal from the actuator (63), or the movement of the motor has been blocked.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Check the wiring of the product for any damage or jamming. • Check the movement range of the brake for any blockage. • Please contact our customer service.
E2 (ERROR 2)	<p>The system cannot recall the program data from the memory.</p> <ul style="list-style-type: none"> • The computer must be replaced. • Please contact our customer service.
E3 (ERROR 3)	<p>The actuator does not move to the designated position.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Replace the actuator. • Please contact our customer service.

8. SAFELY USING YOUR CROSS TRAINER

WARNING, RISK OF INJURY

- Improper repairs can result in significant hazards for the user.
- Any repairs or replacements must be carried out by a technically experienced person.

GETTING ON

- Push one pedal all the way down with your foot.
- Grasp the handle (not the pivot arm!) firmly in both hands.
- Then put your other foot on the second pedal. Do not step on the plastic cover!
- As soon as you are standing securely, you can grasp the handles on the left and right pivot arms.

TARGETED MUSCLE GROUPS

- Your muscles are targeted in a walking motion that transfers from the frame to your torso and arms.
- The cross trainer thus enables an intense full-body workout for training your torso, arms and legs.
- Your feet should remain fully on the pedals at all times during training.
- Assume a natural walking posture during training: Your torso should be straight, your head upright.
- You can vary your training:
- If you exert more effort on the movable handlebars or grasp them higher up, you will reduce strain on your leg muscles. However, movement should primarily come from your legs.
- If you exert more effort on the pedals, you will reduce strain on your arms and torso.
- Hold onto the fixed handlebar if you run out of strength in your arms. You can continue training your legs.
- You may vary your grip position (fixed or movable handlebars) as often as you like during training. Never train without hands!
- You can use a forward or backward walking motion. Each type of motion trains a different set of leg muscles.
- The computer displays a variety of data during training. Read the following sections for detailed instructions on using the computer.

GETTING OFF

WARNING – RISK OF INJURY

- Training for a prolonged period on the product may lead to a brief moment of impaired coordination or balance. Always hold onto the product firmly with one hand and get off slowly.
- Slow down your motions until the pedals and movable handlebars have come to a full stop. One pedal must be in the lowest position. Do not stop suddenly.
- Hold onto the handlebar firmly with both hands.
- First place the foot from the higher pedal on the floor. Now remove your foot from the lower pedal and get off the cross trainer.
- Do not step on the plastic cover!
- The cross trainer does not have a freewheel. This means that moving parts cannot stop immediately.

9. NOTES FOR HEALTHY TRAINING

TRAINING INSTRUCTION

All recommendations in this manual apply only to healthy persons and are not intended for cardiovascular patients!

All instructions are intended as a rough guide for a training program. Your physician can provide information tailored to your special, personal needs. The following pages will explain exactly how to handle your new exercise unit and contain basic information on fitness training. In order to achieve your training goals, it is imperative that you inform yourself on how to design a training program in general and exactly how to use this unit with the aid of this user manual. To this end, please carefully read and adhere to all the points listed here. Thank you and good luck!

DESIGNING A FITNESS TRAINING PROGRAM

Please consider the following factors when determining how extensive your training should be in order to achieve noticeable improvements of your physical condition and health:

INTENSITY

The level of physical strain during training must exceed normal strain without making you breathless and/or exhausted.

Your heart rate can serve as a suitable point of reference for effective training. Your heart rate should be around 70% to 85% of your maximum heart rate during training. (See the "HEART RATE TABLE" section for more.)

During the first week of training, your heart rate should not exceed 70% of your maximum heart rate. In the following weeks and months, you should raise heart rate to 85% of your maximum heart rate. The better the user's condition, the more greatly the training level will have to be raised. This can be achieved by lengthening your training sessions and/or increasing the level of difficulty. Should you wish to manually check your heart rate against the measurement provided by the cross trainer training computer, you can proceed as follows:

- Standard heart rate measurement (sensing heart rate e.g. at the wrist and counting the number of beats per minute).
- Check your pulse using a suitable calibrated heart rate monitor (available at medical supply shops).



ATTENTION!

The heart rate monitor can be inaccurate. Excess strain can lead to injury and death. Cease training immediately if you feel weak.

FREQUENCY

Most experts recommend a combination of a health-conscious diet tailored to your training goal and physical exercise three to five times a week.

A normal adult should exercise twice a week to maintain his or her current condition. To improve his or her condition and lose weight, a normal adult should exercise at least three times a week.

PHASES OF TRAINING

Each training session should consist of 3 training phases:

- “Warm up”,
- “Training” and
- “Cool down”.

During warm up, your body temperature and oxygen feed should be increased slowly. This is possible by doing gymnastic exercises and/or stretches for 5 to 10 minutes.

The following contains workout instructions with useful stretches for your leg muscles.

After warm up, the actual training should begin. Training should begin at a low-intensity level for a few minutes and then be raised to your goal intensity for a period of 15 to 30 minutes.

After training, a cool down phase is imperative to support your circulation and prevent sore or pulled muscles.

Cool down, 5 to 10 minutes long, should consist of stretching and steady exercises for at least 30 seconds and/or light gymnastic exercises.

MOTIVATION

The key to a successful training program is regularity. You should arrange a fixed time and place for each day you train, and prepare for training mentally. Always have a good mood during training, and keep your goal in mind at all times. With consistent training, you will notice your development day by day and see your training goal nearing bit by bit.

STRETCHING EXERCISES

The stretches depicted on the following page are suited both for warming up and cooling down after training. Still, please note that stretches during warm up should be held briefly (approx. 5 to 10 seconds) before being released. This increases muscle tension and prepares muscles for subsequent training.

During cool down, stretches should be held longer (at least 30 seconds) in order to reduce muscle tension after the strain of exercise.

As a general rule, never take stretching to the extreme.

If you feel any discomfort, release the stretch immediately, and do this stretch with less intensity in the future.

EXERCISE 1: NECK STRETCHES

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly, in a half circle, lower your head to your chest and then rotate your head to the left side. Again feel the pleasant tension in the other side of your neck. You can alternate and repeat this exercise several times.



EXERCISE 2: STRETCHES FOR YOUR SHOULDER REGION

Alternately raise your left and right shoulders or both shoulders simultaneously.



EXERCISE 3: SHOULDER STRETCHES

While standing, guide your right elbow to your left shoulder and allow your right forearm to dangle behind your back. Then push the elbow as close as possible to your right shoulder without causing any discomfort, and hold this position for 10-15 seconds. Repeat this exercise with your other arm.



EXERCISE 4: ARM STRETCHES

Alternately stretch your left and right arms toward the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body. Repeat this exercise several times.



EXERCISE 5: STRETCHES FOR YOUR TRICEPS AND OBLIQUE MUSCLES

Bend your right arm to about 90° and bring it behind your head (see illustration). Slightly bend your torso to the opposite side (e.g. when stretching your right shoulder, bend to the left and vice versa). Hold this position for 10–15 seconds and repeat the exercise with your other arm.



EXERCISE 6: STRETCHES FOR YOUR QUADS (FRONT OF THIGHS)

Support yourself with one hand against the wall and grasp your foot with the other, as depicted, and pull to stretch your quadriceps. Pull the heel of the foot you are holding as close to your buttocks as possible without causing any discomfort.

Hold this stretch for approx. 5 to 10 seconds (warm up) or approx. 30 to 40 seconds (cool down), and repeat with the other foot. Repeat the exercise at least twice on both sides.



EXERCISE 7: STRETCHES FOR YOUR INNER THIGHS

Sit on the ground and bring the heels of both your feet together. Pull your heels as close to your body as possible and carefully press your knees toward the ground. Do not use force and never use your hands to push down your knees! If you feel any discomfort, you are stretching too far.

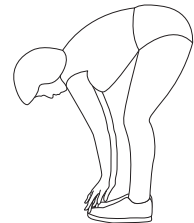
Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5 to 10 seconds (warm up) or approx. 30 seconds (cool down). Repeat twice.



EXERCISE 8: STRETCHES FOR YOUR CALVES AND ACHILLES TENDON

(Gastrocnemius and biceps femoris)

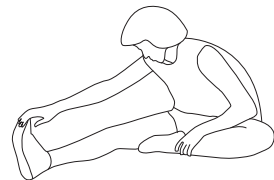
Stand straight with your feet a shoulder-width apart. Now bend forward at the waist and bring your hands as close to your feet as possible (advanced persons can touch their feet easily with no discomfort). Hold this stretch for approx. 5 to 10 seconds (warm up) or approx. 30–40 seconds (cool down). Repeat twice.



EXERCISE 9: STRETCHES FOR THE BACK OF YOUR THIGHS

Sit on the ground and tuck in one leg while keeping the other straight, as depicted. Bend forward and bring the hand on the side of the outstretched leg as close to your foot as possible without feeling any discomfort. Advanced persons can easily touch their foot and pull its toes toward the body to stretch the calf muscles.

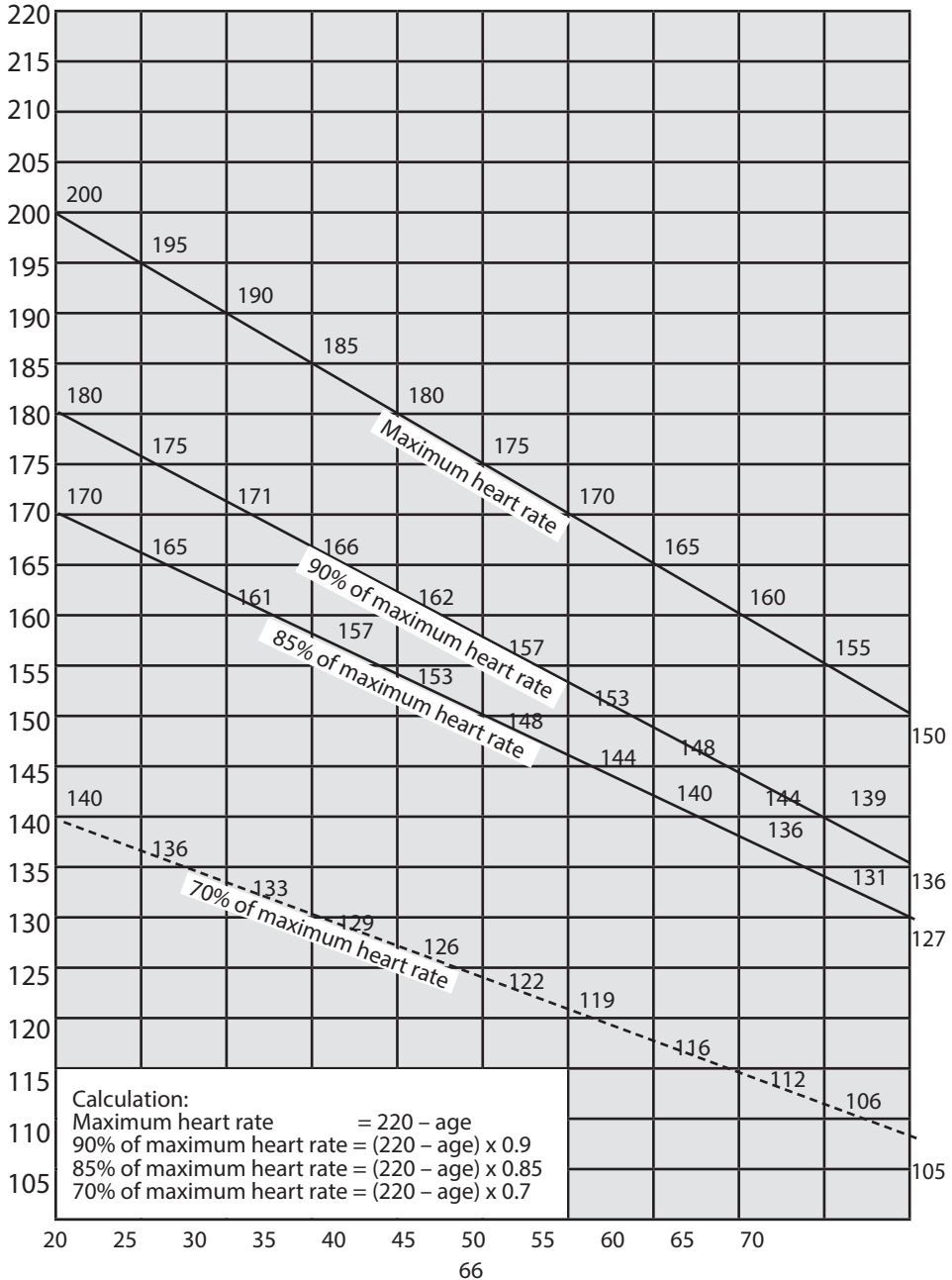
Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5 to 10 seconds (warm up) or approx. 30 seconds (cool down). Repeat the exercise twice on both sides.



10. HEART RATE TABLE

x-axis = Age in years from 20 to 70

y-axis = Pulse per minute from 100 to 220



11. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- After the assembly and before using the product, always make sure that all screws/nuts are fully and correctly tightened.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent.
- This is especially important for the seat and the handles, as these parts are in contact with parts of your body during the entirety of training.
- Lubricate the bearing with commercially available grease at least once a year.

TRANSPORT

- Due to its heavy dead weight, we recommend asking a second person for help when transporting the product. Proceed as follows: Put one foot on the front stand, hold the product by the fixed handlebar located underneath the training computer, and then tilt the product so that it slides on the transport rollers. To put down the product, put one foot on the front stand again and gently lower the product to the floor.
- **Caution!** The transport rollers can cause scratching or similar on parquet floors or other softwood surfaces. Always place the product on a cloth or mat, and move the product using the cloth/mat. The retailer or manufacturer is not liable for any damage caused by nonobservance!

12. NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.



Used products do not belong in household waste!

Dispose of used products properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment.

Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

DECLARATION OF CONFORMITY

Latupo GmbH hereby declares that this product **SP-ET-9600-iE**, when placed on the market, fulfills the basis requirements and other relevant provisions of guideline 2014/53/EU. For the complete declaration of conformity, please go to:
www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

13. COMPLAINTS & WARRANTIES

Please do not hesitate to contact our service team in one of the following ways if you have technical questions, questions about our products or to order replacement parts:

Service time: Monday to Friday, 9 am to 6 pm

Service hotline: +44 - 203 318 4415*

Email: Service@SportPlus.org

URL: <https://sportplus.de/>

* National fixed-line network, call charges depend on your phone company/your phone contract.

Please have the following information at hand when you call.

- User manual
- Model number (located on the title page of this manual)
- Description of accessory parts
- Accessory number
- Proof of purchase with purchase date

Please note:

Please do **not** send your product to our service team without being requested to do so. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

14. WARRANTY

SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care.

The operation and assembly of the product according to the operating instructions is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

The term of warranty lasts 2 years, beginning from the date of purchase. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within 24 months from the date of purchase. Excluded from the warranty are:

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the operating instructions.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Wear parts and consumable materials such as bearings, belts, and pads are also excluded.

This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.


Chère cliente,
Cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit SportPlus et sommes convaincus que vous en serez satisfait.

Pour garantir un bon fonctionnement et une performance optimale de votre produit, nous vous prions de respecter ce qui suit :

- Lisez attentivement le mode d'emploi suivant avant d'utiliser le produit pour la première fois !
- Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance.
- Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire.
- Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez toujours transmettre son mode d'emploi.
- La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. L'utilisation de ces marques par l'entreprise Latupo GmbH se fait sous licence.
- Android, Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google Inc.

TABLE DES MATIÈRES

1. INDICATIONS TECHNIQUES.....	71
2.  CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	72
3. VUE ÉCLATÉE.....	76
4. LISTE DES PIÈCES.....	78
5. PRÉPARATION.....	79
6. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE.....	81
7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR.....	87
8. UTILISER LE CROSS TRAINER DE MANIÈRE SÛRE.....	95
9. CONSEILS POUR UN ENTRAÎNEMENT SAIN.....	96
10. TABLEAU DE MESURE DU POULS.....	100
11. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN.....	101
12. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE.....	101
13. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES.....	102
14. GARANTIES.....	103

1. INDICATIONS TECHNIQUES

BARRE D'ICÔNES



Respecter le mode d'emploi



Nom du fabricant

12/2020

INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

Dimensions (L x l x H) :

env. 114 x 68 x 163 cm

Poids total :

env. 44 kg

Classe :

HA (usage domestique), BS EN ISO 20957-1/-9

Système de freinage :

Indépendant de la vitesse

Poids maximal de l'utilisateur :

150 kg

Informations de l'ordinateur

Modèle :

B31942

Fonctions de l'ordinateur :

Durée, vitesse, distance, consommation approximative de calories, kilométrage, affichage du pouls

Adaptateur secteur

Classe de protection :

II



Nom ou marque commerciale du fabricant, numéro du registre du commerce et adresse

Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd.
Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyantou Industrial Zone, Longgang District, Shenzhen City, Guangdong, Chine

Référence du modèle

SZXS-H-0900500

	Valeurs et précision	Unité
Tension d'entrée	100-240	V
Fréquence du CA d'entrée	50/60	Hz
Tension de sortie	9	V
Courant de sortie	0,5	A
Puissance de sortie	4,5	W
Rendement moyen en mode actif	95	%
Rendement à faible charge (10 %)	95	%
Consommation électrique hors charge	0,05	W

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le domaine privé, et non pas dans un but médical et thérapeutique, ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admis de l'utilisateur pour ce produit est de 150 kg.
- Avant de brancher l'alimentation secteur, vérifiez si la nature de l'alimentation électrique et la tension de réseau correspondent bien aux spécifications sur l'étiquette signalétique.
- N'utilisez jamais un appareil endommagé ! Débranchez l'appareil de l'alimentation et contactez votre service après-vente si l'appareil est endommagé.
- Seulement pour une utilisation dans des locaux secs.
- Évitez que le câble soit endommagé par un écrasement, un pliage ou un frottement contre des arêtes vives. Tenez-le loin des surfaces chaudes ainsi que des feux et flammes.
- Installez le câble afin que personne ne puisse involontairement tirer dessus ou trébucher sur celui-ci.
- Lors de l'utilisation d'une rallonge, celle-ci doit être adaptée à la puissance de l'appareil.
- **Avertissement !** Ne plongez jamais les pièces électriques de l'appareil dans de l'eau ou tout autre liquide. Ne maintenez jamais l'appareil sous l'eau courante.
- Ne prenez pas l'appareil avec les mains humides ou ne vous tenez pas sur un sol humide pendant son fonctionnement. Ne touchez jamais la fiche de secteur avec les mains mouillées ou humides.
- L'utilisation de pièces et d'accessoires, qui ne sont pas recommandés par le fabricant, peut causer des blessures et des dommages. Par conséquent, n'utilisez que des accessoires originaux.
- Tenez l'appareil hors de portée de toutes les surfaces chaudes et des flammes. Faites toujours fonctionner l'appareil sur une surface plane, stable, propre et sèche. Protégez l'appareil de la chaleur extrême, de la poussière, du rayonnement direct du soleil, de l'humidité, des projections d'eau et des éclaboussures.
- Ne posez aucun objet lourd sur l'appareil. Ne posez pas d'objets avec des flammes nues (comme par ex des bougies) sur ou à côté de l'appareil. Ne posez pas d'objets remplis de liquide (comme par ex. des vases) sur l'appareil.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées, ou ne possédant pas l'expérience et/ou les connaissances nécessaires, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité et si elles ont reçu des instructions sur l'usage de l'appareil. Cela est particulièrement valable pour les personnes souffrant de troubles de l'équilibre.
- Ne tirez pas sur l'adaptateur secteur par le cordon d'alimentation pour le débrancher de la prise de courant et n'enroulez pas le câble autour de l'appareil.
- Branchez l'adaptateur secteur sur une prise facilement accessible afin de pouvoir débrancher l'appareil de l'alimentation électrique le plus rapidement possible en cas d'urgence. Débranchez l'adaptateur secteur de la prise de courant pour éteindre l'appareil complètement. Utilisez l'adaptateur secteur comme mise hors tension.
- Avant chaque nettoyage, débranchez l'adaptateur secteur ainsi que lorsque l'appareil n'est pas utilisé sur une longue période.
- Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni avec cet appareil.

DANGER POUR LES ENFANTS

- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Maintenez ce produit hors de la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux domestiques.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Les parents et toute autre personne exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car l'engouement des enfants pour le jeu et leur intérêt pour l'expérimentation sont susceptibles d'entraîner des comportements inadéquats avec ce produit, ainsi que la confrontation à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Si vous laissez un enfant utiliser le produit, ne le laissez pas sans surveillance. Effectuez vous-même les réglages correspondants sur le produit et surveillez la séance d'entraînement.

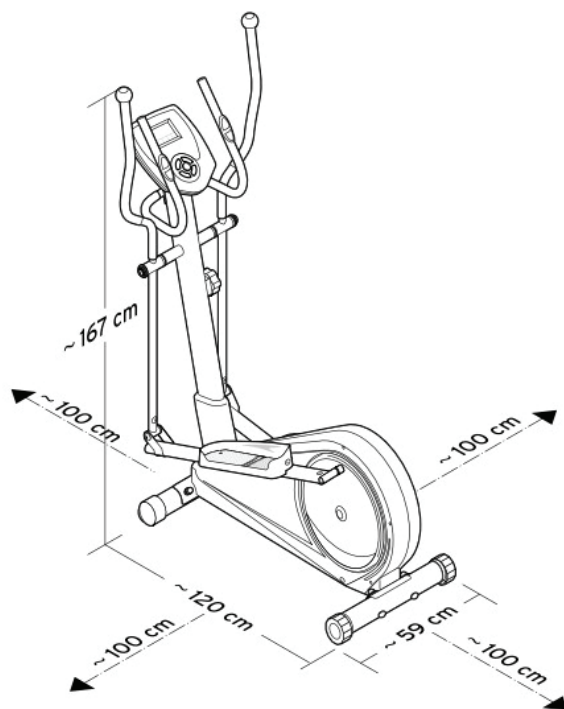
RISQUE DE PROBLÈMES DE SANTÉ

- Le système permettant la surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Lors d'un entraînement intensif, des blessures graves peuvent survenir ou même un décès. Si votre capacité et performance diminuent fortement et inhabituellement, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- Un entraînement excessif peut entraîner de graves troubles de santé ou même causer la mort. En cas de sensation de vertige/faiblesse, arrêter immédiatement l'entraînement !
- Consultez votre médecin, avant de commencer tout entraînement. Demandez-lui quel est l'entraînement approprié à votre condition.
- En cas de diminutions particulières, telles que le port d'un stimulateur cardiaque, la grossesse, des problèmes orthopédiques, la prise de médicaments etc., adaptez impérativement votre entraînement avec votre médecin. Un entraînement incorrect ou excessif peut mettre en péril votre santé, causer des dommages/blessures ou entraîner la mort.
- Arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin, si l'un des symptômes suivants apparaît : nausées, vertiges, essoufflement excessif ou douleurs thoraciques.
- **Remarque :** La performance humaine individuelle, nécessaire à la réalisation d'un exercice peut différer de la puissance mécanique indiquée.

ATTENTION – RISQUE DE BLESSURES

- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux. Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre service après-vente.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Vérifiez régulièrement les raccords des vis et resserrez-les si nécessaire.
- Veillez à disposer d'un espace de liberté de mouvement suffisant lors de l'entraînement avec le cross trainer. Aucun levier, mécanisme de réglage ou objet d'ameublement ne doit saillir dans la zone d'entraînement. Afin d'éviter des blessures, des personnes, en particulier des jeunes enfants, ne doivent pas se trouver dans la zone d'entraînement. Portez des vêtements sportifs confortables et des chaussures de sport adaptées avec une semelle antidérapante durant votre entraînement. Ne vous entraînez jamais pieds nus.
- Afin d'éviter des blessures, les pieds doivent être autant que possible bien placés sur toute la surface des pédales pendant l'entraînement.
- Veillez à une bonne ventilation de la pièce où vous effectuez votre entraînement. Évitez toutefois les courants d'air durant vos exercices.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures du produit
- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre suffisant d'au moins 1 mètre des deux côtés, devant et derrière l'appareil.

ESPACE LIBRE DE MIN. 1 MÈTRE SUR LES CÔTÉS, DERRIÈRE ET DEVANT L'APPAREIL



ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT

- Si le câble de raccordement de cet appareil est endommagé, il doit alors être remplacé par le fabricant ou son service après-vente, ou par une autre personne disposant des mêmes qualifications, afin d'éviter tout danger.
- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez uniquement les pièces de rechange d'origine. Confiez les réparations à un service technique ou à toute autre personne aux qualifications similaires ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez ce produit exclusivement aux fins décrites dans le mode d'emploi.
- Maintenez le produit à l'abri des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil.

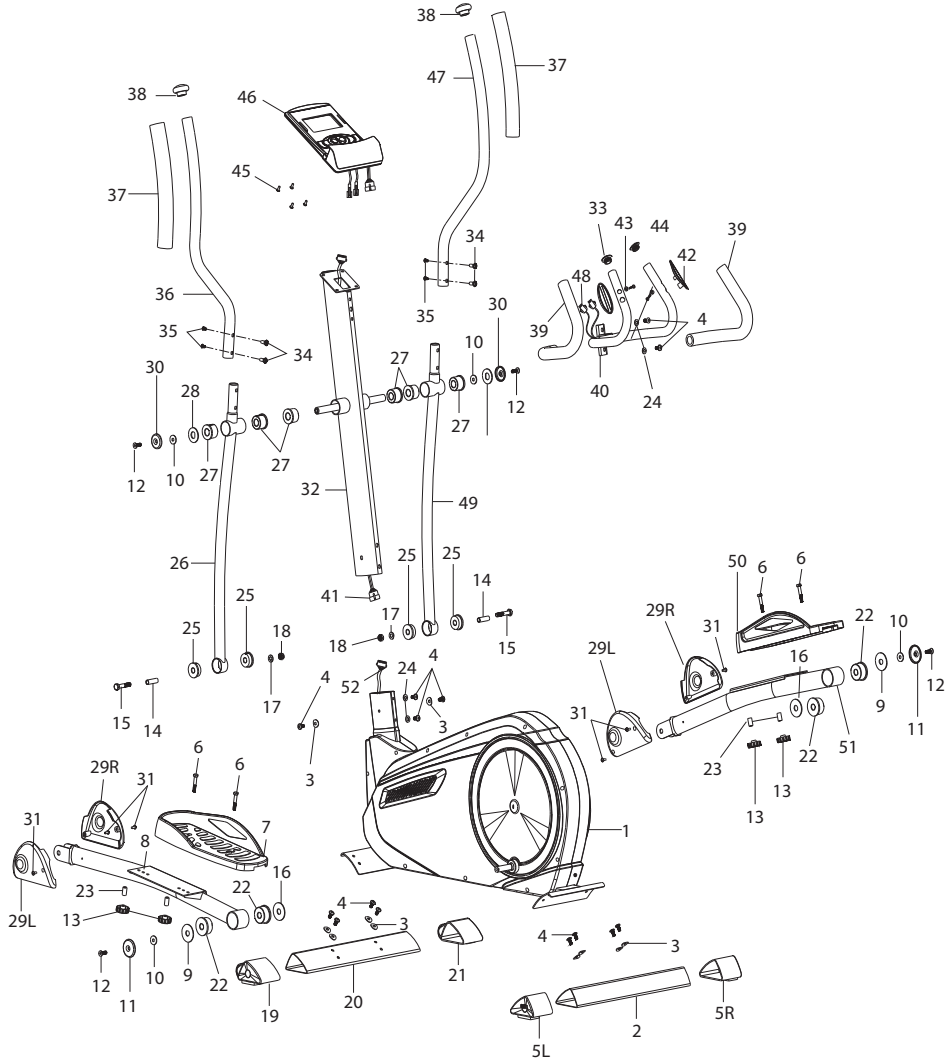
INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer le montage du produit, veuillez lire attentivement les étapes de montage et regardez les illustrations les représentant.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et facilite le montage. Protégez la surface de montage à l'aide d'un revêtement afin de ne pas la salir et/ou la rayer.
- Vérifiez maintenant à l'aide de la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement une fois le montage terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessures lors de l'utilisation d'outils et lors d'activités de bricolage. C'est pourquoi vous devez agir avec prudence et précautions lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un environnement de travail dépourvu de dangers et ne laissez pas traîner d'objets comme p. ex. un outil. Afin que les matériaux d'emballage ne représentent aucun danger, placez-les immédiatement dans la poubelle destinée au recyclage. Les films ou les sacs en matière plastique constituent un risque d'asphyxie pour les enfants !
- Après avoir monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Si nécessaire, placez un tapis de protection (non fourni) en dessous du produit pour protéger votre sol, car il ne peut pas être exclu que par ex. les pieds en caoutchouc laissent des traces.
- Certaines vis et certains écrous sont autobloquants. Cet effet autobloquant peut être endommagé lors du desserrage. Afin de vous assurer que les vis/écrous sont bien fixés, vérifiez-les avant l'installation et, si nécessaire, traitez-les avec un vernis de blocage ou utilisez de nouvelles vis autobloquantes (disponibles dans les magasins de bricolage).
- Aucune mesure de la part de l'utilisateur n'est nécessaire pour régler le produit sur 50 ou 60 Hz. Le produit se règle automatiquement sur 50 ou 60 Hz.

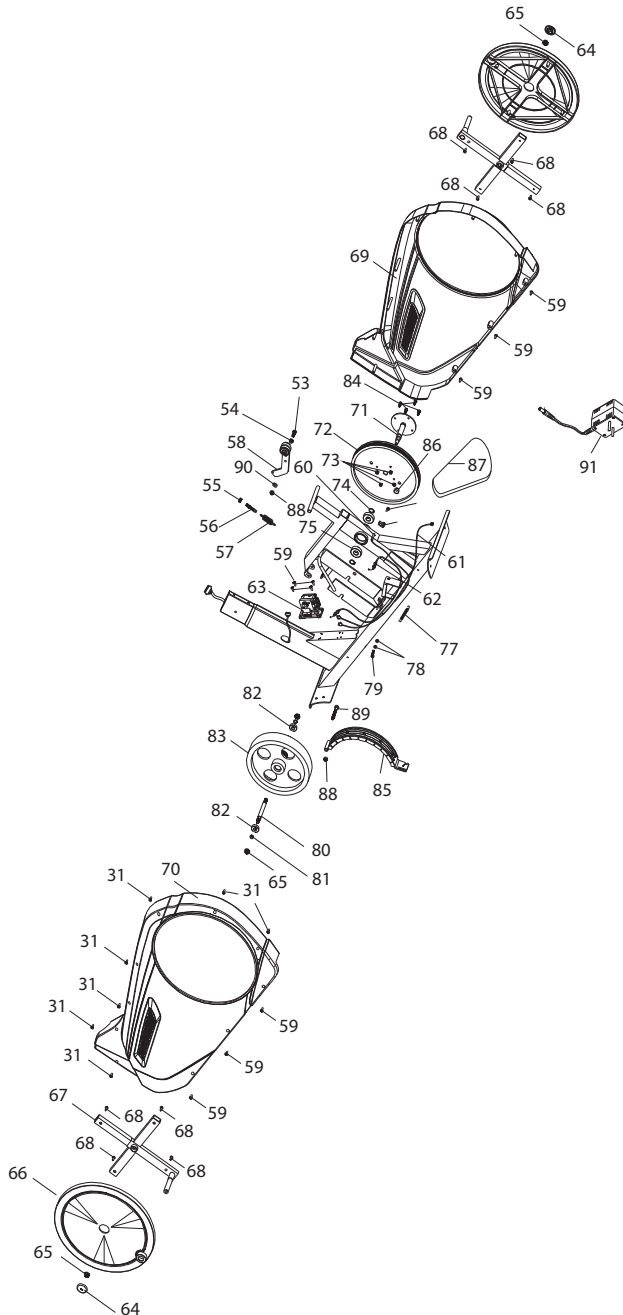
REMARQUE RELATIVE AUX PIÈCES PARTICULIÈREMENT SENSIBLES À L'USURE

- Vérifiez que les éléments avant chaque utilisation ne sont pas endommagés ou usagés. Le produit ne peut être utilisé que s'il est en parfait état.
- La sécurité de l'article peut uniquement être garantie lorsque l'absence d'usure et de dommages est contrôlée régulièrement. Si des composants de l'article présentent des détériorations, n'utilisez alors plus l'article.
- Utilisez exclusivement des pièces détachées d'origine.

3. VUE ÉCLATÉE



3. VUE ÉCLATÉE



FRANÇAIS

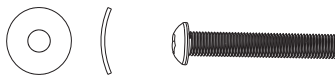
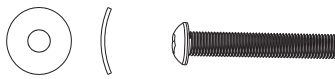


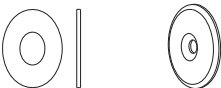
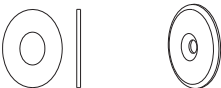














4. LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QUANT.
1	Cadre principal	1
2	Pied de support (arrière)	1
3	Rondelle incurvée Ø8*Φ20*1,5	10
4	Vis à 6 pans M8*16	14
5L	Capuchon pour pied (arrière) L	1
5R	Capuchon pour pied (arrière) R	1
6	Vis hexagonale M8*45	4
7	Pédale gauche	1
8	Rail de pédale, gauche	1
9	Rondelle plate D Φ50	2
10	Rondelle plate Φ8*Φ22	4
11	Capuchon Φ50	2
12	Vis hexagonale M8*20	4
13	Vis moletée manuelle	4
14	Douille	2
15	Vis hexagonale M10	2
16	Rondelle plate Φ50	2
17	Rondelle plate Φ10*Φ22	2
18	Écrou en nylon M10	2
19	Capuchon d'extrémité pour pied (avant) L	1
20	Pied de support (avant)	1
21	Capuchon d'extrémité pour pied (avant) R	1
22	Entretoise pour support de pédale	4
23	Entretoise pour pédales	4
24	Rondelle plate Φ8*Φ17	4
25	Douille pour la barre inférieure de la poignée Φ42*Φ13,8	4
26	Barre mobile inférieure gauche de la poignée	1
27	Douille pour la barre inférieure de la poignée Φ42*Φ19	6
28	Rondelle plate D Φ42	2
29L	Cache en plastique, gauche	2
29R	Cache en plastique, droit	2
30	Capuchon Φ42	2
31	Vis autotaraudeuse ST5*15	13
32	Tube du guidon	1
33	Capuchon d'extrémité pour barre mobile de la poignée	2
34	Vis creuse Ø8*20	4
35	Vis à 6 pans M6*12	4
36	Barre mobile supérieure gauche de la poignée	1
37	Rembourrage en mousse pour la barre mobile de la poignée	2
38	Capuchon d'extrémité pour barre mobile de la poignée	2
39	Rembourrage en mousse pour poignée fixe	2
40	Poignée fixe	1
41	Câble supérieur de l'ordinateur	1

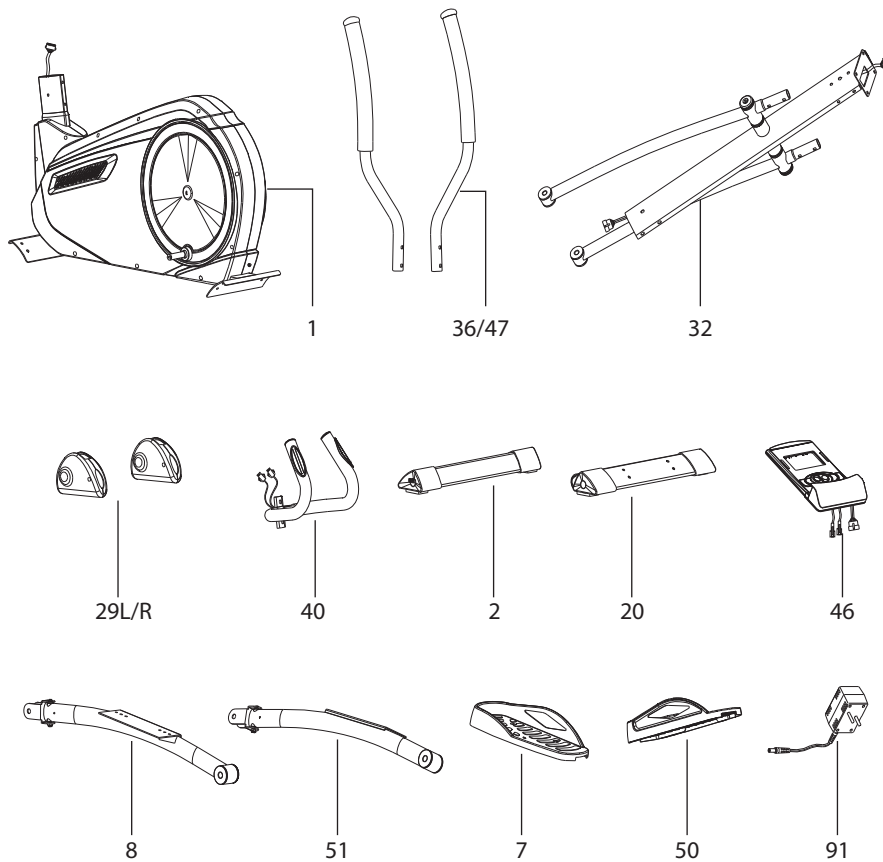
N°	DESCRIPTION	QUANT.
42	Contact pour le poul	2
43	Rondelle plate Ø4,2*Φ12	2
44	Vis autotaraudeuse ST4*20	2
45	Vis cruciforme	4
46	Ordinateur	1
47	Barre mobile supérieure droite de la poignée	1
48	Câble du poulx pour la main	2
49	Barre mobile inférieure droite de la poignée	1
50	Pédale droite	1
51	Rail de pédale, droit	1
52	Câble de l'ordinateur inférieur	1
53	Vis hexagonale M8*20	1
54	Pièce intermédiaire	1
55	Vis hexagonale M8	1
56	Vis pour le réglage de la courroie	1
57	Ressort pour le réglage de la courroie	1
58	Porte-rouleau	1
59	Vis autotaraudeuse ST5*15	11
60	Câble du capteur	1
61	Cordon d'alimentation	1
62	Câble du moteur	1
63	Moteur	1
64	Cache pour poulie d'entraînement	2
65	Écrou à bride	4
66	Poulie d'entraînement	2
67	Support de la poulie d'entraînement	2
68	Vis autotaraudeuse ST5*10	8
69	Boîtier R	1
70	Boîtier L	1
71	Axe pour poulie	1
72	Bague	1
73	Écrou en nylon M6	4
74	Pince Φ17	2
75	Roulement à billes 6203	2
76	Support du capteur	1
77	Ressort	1
78	Écrou hexagonal M6	2
79	Vis hexagonale M6*25	1
80	Axe rond pour basculement	1
81	Pince Φ12	2
82	Roulement à billes 6001	2
83	Volant	1
84	Vis à 6 pans M6*15	4
85	Embout aimanté	1
86	Capteur magnétique	1
87	Courroie	1
88	Écrou en nylon M8	2
89	Vis à six pans M8*55	1
90	Rondelle plate Ø8*Φ17	1
91	Adaptateur secteur	1

5. PRÉPARATION

Sur cette page et les suivantes, vous trouvez toutes les parties et petites pièces illustrées (vis, rondelles plates, écrous et outils) que vous avez besoin pour l'assemblage de l'appareil. **Avant de commencer l'assemblage de l'appareil, vérifiez le contenu de l'emballage sur son exhaustivité.**

N°	Désignation	Illustration	Quant.
3	Rondelle incurvée $\Phi 8^* \Phi 20^* 1,5$		10
4	Vis à 6 pans M8*16		14
6	Vis hexagonale M8*45		4
9	Rondelle plate D $\Phi 50$		2
10	Rondelle plate $\Phi 8^* \Phi 22$		2
11	Capuchon $\Phi 50$		2
12	Vis hexagonale M8*20		2
13	Vis moletée manuelle		4
14	Douille		2
15	Vis hexagonale M10		2
16	Rondelle plate $\Phi 50$		2
17	Rondelle plate $\Phi 10^* \Phi 22$		2
18	Écrou en nylon M10		2
23	Entretoise pour pédales		4
24	Rondelle plate $\Phi 8^* \Phi 17$		4
34	Vis creuse $\Phi 8^* 20$		4
35	Vis à 6 pans M6*12		4
	Clé plate		2
	Clé hexagonale (6 mm)		1
	Clé hexagonale (4 mm)		1

5. PRÉPARATION



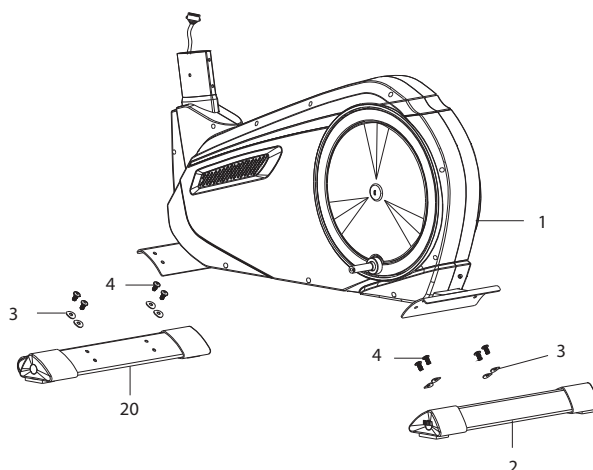
N°	Désignation	Quant.	N°	Désignation	Quant.
1	Cadre principal	1	46	Ordinateur	1
36/47	Barres mobiles supérieures de la poignée	2	8	Rail de pédale, gauche	1
32	Tube du guidon	1	51	Rail de pédale, droit	1
29L/R	Caches en plastique	4	7	Pédale gauche	1
40	Poignée fixe	1	50	Pédale droite	1
2	Pied de support (arrière)	1	91	Adaptateur secteur	1
20	Pied de support (avant)	1			

6. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

Enlevez prudemment toutes les pièces de l'emballage et mettez celles-ci sur une surface plane. Utilisez pour cela un revêtement protégeant le sol. L'assemblage des pièces doit être effectué par 2 personnes !

Certaines pièces sont déjà assemblées pour simplifier le processus d'assemblage.

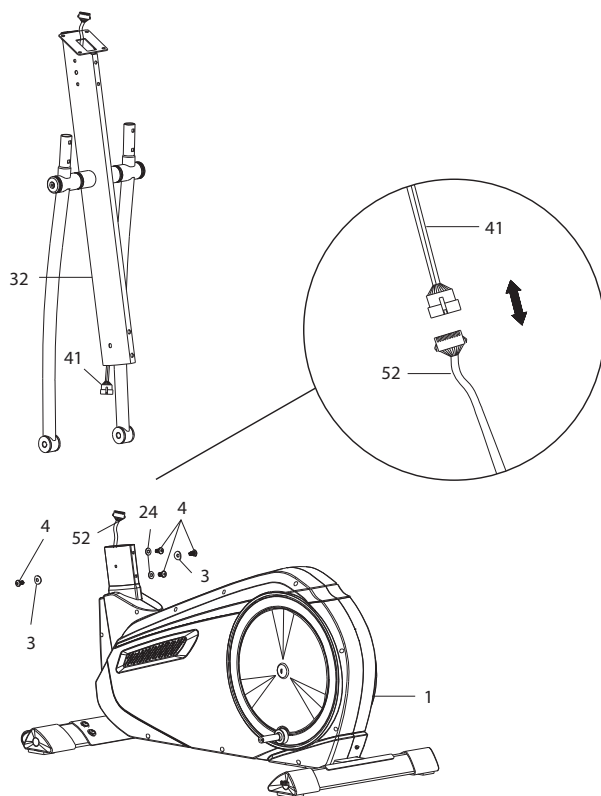
ÉTAPE 1



1. Fixez le pied de support avant (20) au cadre principal (1). Sécurisez le raccord avec 4 vis à six pans creux (4) et 4 rondelles incurvées (3).
2. Fixez le pied de support arrière (2) au cadre principal (1). Sécurisez le raccord avec 4 vis à six pans creux (4) et 4 rondelles incurvées (3).

6. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

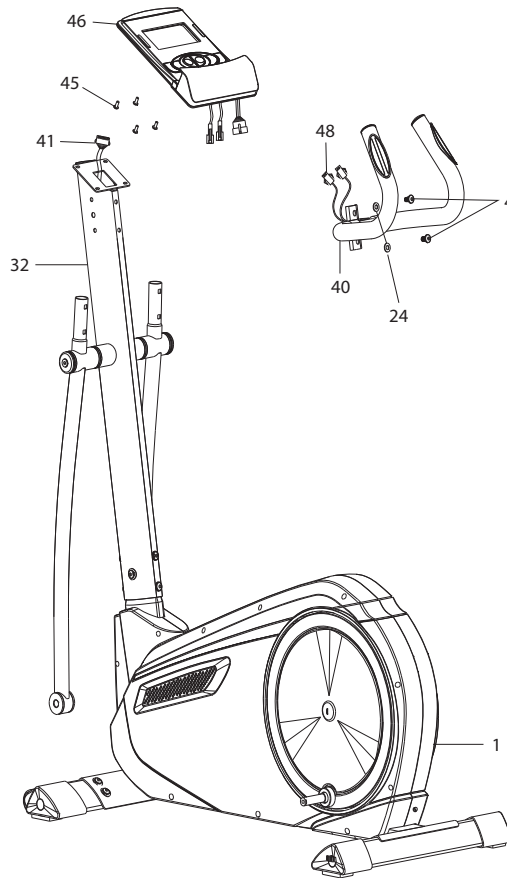
ÉTAPE 2



1. Raccordez le câble de l'ordinateur supérieur (41) et le câble de l'ordinateur inférieur (52). Voir la figure détaillée.
2. Reliez le tube du guidon (32) au cadre principal (1). Sécurisez de l'avant avec 2 jeux de vis hexagonales (4) et des rondelles plates (24) et latéralement avec 2 jeux de vis hexagonales (4) et des rondelles incurvées (3).

6. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

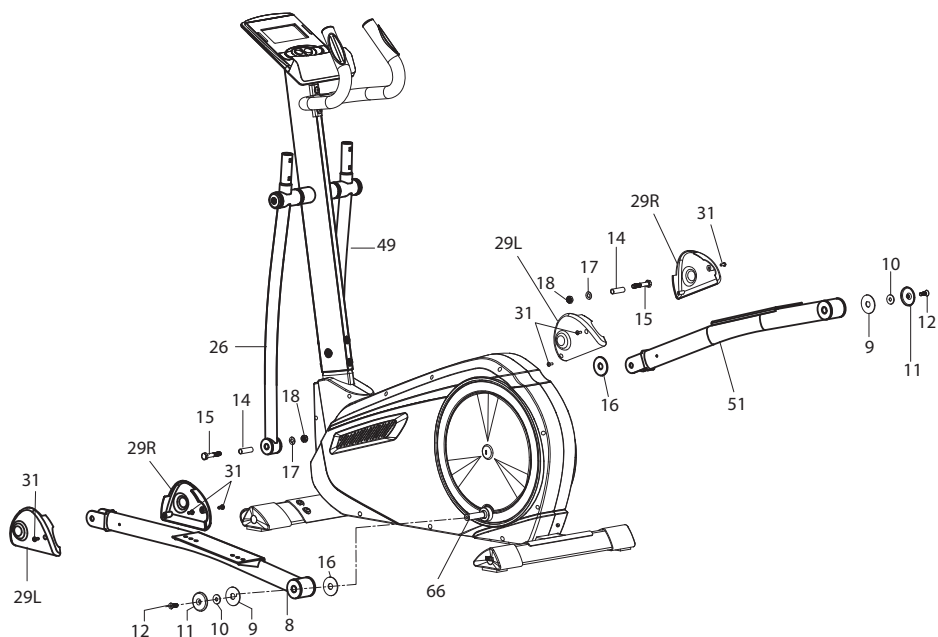
ÉTAPE 3



1. Attachez la poignée fixe (40) au tube du guidon (32). Sécurisez avec 2 jeux de vis hexagonales (4) et des rondelles plates (24).
2. Desserrez les 4 vis (45) au dos de l'ordinateur (46).
3. Raccordez le câble de l'ordinateur supérieur (41) ainsi que le câble du pouls pour la main (48) aux raccords au dos de l'ordinateur (46).
4. Placez l'ordinateur (46) sur le support pour l'ordinateur installé sur le tube du guidon. Sécurisez l'ordinateur avec les 4 vis (45) qui ont été enlevées auparavant.

6. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

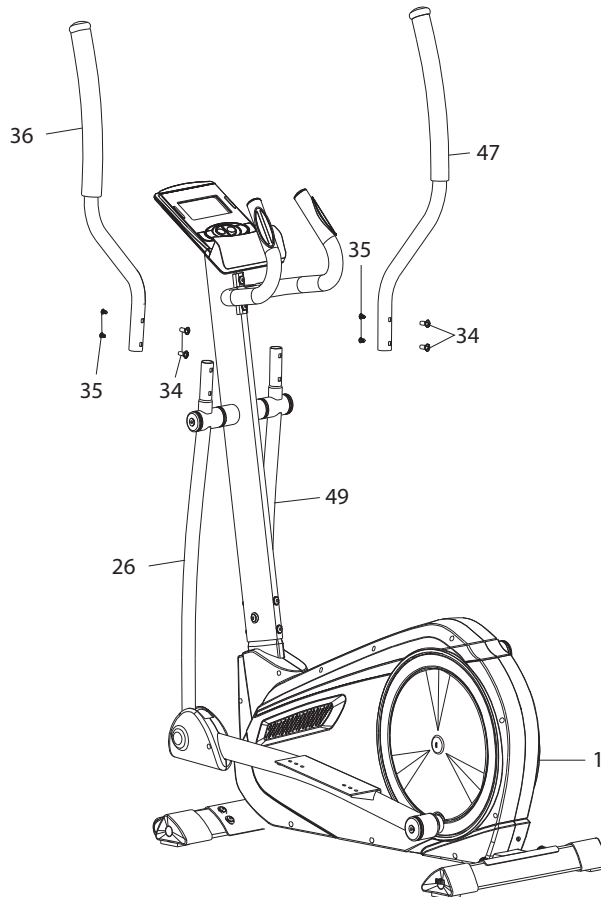
ÉTAPE 4



1. Attachez le rail de la pédale gauche (8) à la poulie d'entraînement (66), en poussant celle-ci sur le support de la roue. Sécurisez avec 1 jeu de rondelles (16), des rondelles en D (9), des rondelles (10), un capuchon (11) et une vis hexagonale (12). Bien serrer.
2. Reliez la barre mobile inférieure gauche de la poignée (26) au rail de la pédale gauche (8). Placez les trous les uns sur les autres et introduisez la douille (14). Sécurisez avec 1 jeu comprenant des rondelle plate (17), écrou en nylon (18) et vis hexagonale (15). Bien serrer.
3. Attachez les caches en plastique (29L/29R) aux rails des pédales (8). Sécurisez avec 3 vis autotaraudeuses (31) qui sont préassemblées sur le rail de la pédale et sur les caches en matière plastiques.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour monter le rail de la pédale droite (51), la barre mobile inférieure droite de la poignée (49) et les caches en plastique (29L/29R).

6. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

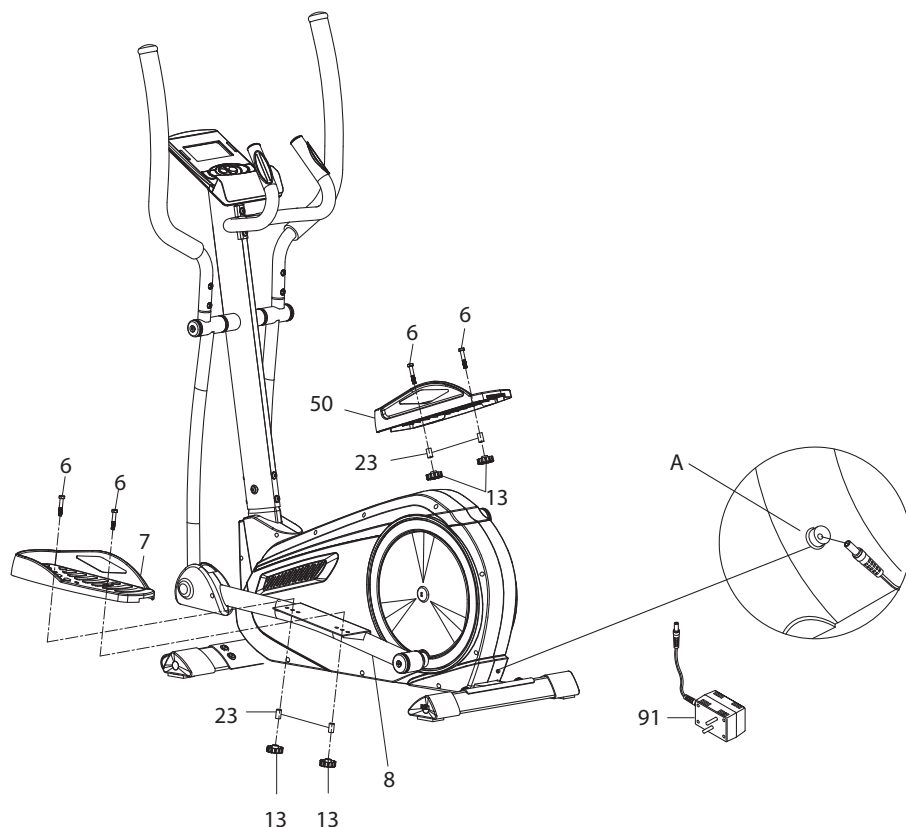
ÉTAPE 5



1. Installez les deux barres mobiles supérieures des poignées (36/47). Tenez compte du fait que la barre gauche (36) est marquée d'un « L » et la barre droite (47) d'un « R ». Faites passer la barre mobile supérieure gauche de la poignée (36) dans la barre mobile inférieure gauche de la poignée (26). Sécurisez avec 2 jeux de vis creuses (34) et vis à six pans creux (35). Bien serrer.
2. Procédez exactement de la même façon, pour attacher la barre mobile supérieure droite de la poignée (47) à la barre mobile inférieure droite de la poignée (49).

6. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

ÉTAPE 6

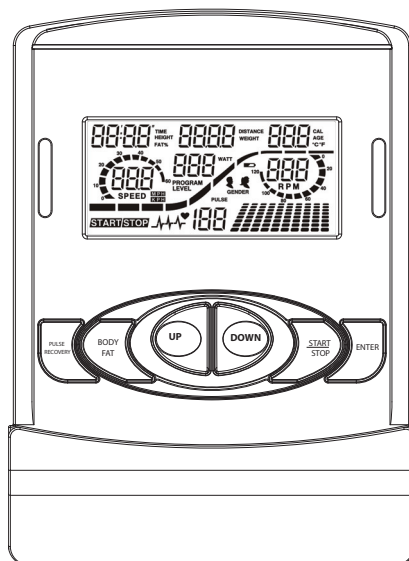


1. Fixez la pédale gauche (7) sur le rail de pédale gauche (8). Sécurisez avec 2 jeux de vis hexagonales (6), des entretoises (23) et des vis moletées (13) à serrage manuel. Bien serrer les vis moletées manuelles à la main.
2. Procédez de la même manière pour monter la pédale droite (50) sur le rail de pédale droite (51).
3. Branchez l'adaptateur secteur (91) dans la prise adaptateur (A) au dos du cadre principal comme le montre la figure détaillée.
4. Branchez l'adaptateur secteur (91) dans une prise secteur adaptée.
5. L'appareil peut maintenant être utilisé.

7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

COMMANDE PAR APP

Vous pouvez connecter l'ordinateur à votre smartphone/tablette via Bluetooth® 4.0. Téléchargez une application compatible (comme par ex. Kinomap) dans App Store chez iOS.



TOUCHES/RACCORDEMENTS	FONCTION
Touche START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> Fonction de démarrage rapide pour le démarrage de l'ordinateur sans sélection de programme en fonctionnement manuel. Arrêt du mode d'entraînement. Démarrage de l'entraînement.
Touche UP	<ul style="list-style-type: none"> Augmentation de la résistance durant l'entraînement. En mode de réglage : augmentation des valeurs pour la durée, distance, les calories et l'âge ainsi que la sélection du programme et du sexe.
Touche DOWN	<ul style="list-style-type: none"> Diminution de la résistance durant l'entraînement. En mode de réglage : diminution des valeurs pour la durée, distance, les calories et l'âge ainsi que la sélection du programme et du sexe.
Touche ENTER	<ul style="list-style-type: none"> En mode de réglage : validation des données saisies récemment. En mode d'arrêt : Maintenir appuyée 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs sur « 0 » ou sur la valeur standard.
Touche BODY FAT	<ul style="list-style-type: none"> Calcul de la masse grasseuse corporelle au moyen des données saisies.
Touche PULSE RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> Démarrage de la prise du pouls de récupération.

7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

AFFICHAGES IMPORTANTS SUR L'ORDINATEUR

TIME	Affichage de la durée d'entraînement en minutes et secondes. L'ordinateur compte automatiquement de 0:00 à 99:59 minutes.
DISTANCE	Indication de la distance parcourue durant l'entraînement (plage de 0-999,9 km).
RPM	Affichage de la fréquence du pédalage actuelle (rotations/minute).
WATT	Indication de la valeur de l'énergie mécanique produite durant l'entraînement.
SPEED	Vitesse (km/h)
CAL	Indication de la quantité de calories brûlées. Le chiffre est approximatif.
PULSE	Saisie et indication automatique de la fréquence cardiaque durant l'entraînement. Pour mesurer votre pouls, posez les paumes sur les deux surfaces de contact (42) ; votre pulsation actuelle est indiquée par minute sur l'ordinateur. Risque de problèmes de santé Le système permettant la surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Lors d'un entraînement intensif, des blessures graves peuvent survenir ou même un décès. Si votre capacité et performance diminuent fortement et inhabituellement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

À OBSERVER AVANT L'ENTRAÎNEMENT

BRANCHEMENT AU SECTEUR

- Raccordez l'adaptateur secteur (91) à une prise de courant et le raccordement derrière le boîtier principale du vélo elliptique (A). L'ordinateur émet un signal sonore.

AUTO ON/OFF :

- L'ordinateur s'allume automatiquement lorsque l'appareil d'entraînement est activé. Si vous arrêtez votre entraînement pendant quelques minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

DÉMARRAGE RAPIDE

- Appuyez sur la touche **START/STOP**.
- Débutez votre entraînement.
- Vous pouvez régler la résistance du pédalage lors de ce mouvement avec la touche **UP/DOWN**.

BREF APERÇU DES PROGRAMMES DE L'ORDINATEUR

PROGRAMME 1 - PROGRAMME MANUEL

- Sélectionnez le programme manuel (**P1**) avec la touche **UP/DOWN** et validez avec la touche **ENTER**.
- Entrez avec les touches **UP/DOWN** les valeurs pour le temps, la distance, les calories et le pouls.
- Confirmez respectivement les valeurs saisies avec la touche **ENTER**.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.
- Vous pouvez régler, durant l'entraînement, le niveau de résistance comme vous le souhaitez avec la touche **UP/DOWN**.

PROGRAMMES P2 À P13 - PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

Les programmes de P2 à P13 sont préréglés.

- Vous pouvez vous entraîner avec différents niveau de résistance à différents intervalles, comme indiqué graphiquement sur la page suivante.

7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

SÉLECTION DE PROGRAMMES ET RÉGLAGES

- Sélectionnez à l'aide des touches **UP/DOWN** le programme souhaité et validez votre choix avec la touche **ENTER**.
- Entrez avec les touches **UP/DOWN** les valeurs souhaitées pour le temps, la distance, les calories et le poul.
- Confirmez respectivement les valeurs saisies avec la touche **ENTER**.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

<p>P1 – MANUEL</p>	<p>P2 – PAR ÉTAPE</p>	<p>P4 – COLLINE</p>	<p>P4 – MONTÉE ET VALLON</p>
<p>P5 – VALLÉE</p>	<p>P6 – BRÛLER DES GRAISSES</p>	<p>P7 – RAMPE</p>	<p>P8 – MONTAGNE</p>
<p>P9 – INTERVALLES</p>	<p>P10 – AU HASARD</p>	<p>P11 – PLATEAU</p>	<p>P12 – COURSE</p>
<p>P13 – PRÉCIPICE</p>	<p>P14 – Utilisateur « U1 »</p>	<p>P14 – P17 Réglage standard</p>	

PROGRAMMES P14 À P17 - PROGRAMMES UTILISATEURS

Les programmes P14 à P17 sont des programmes utilisateurs personnalisables.

- Vous pouvez saisir les valeurs pour le temps, la distance, les calories et le niveau de résistance dans 10 colonnes. Les valeurs et les profils sont enregistrés après le réglage et peuvent être rappelés.
- Sélectionnez à l'aide des touches **UP/DOWN** le programme souhaité et validez avec la touche **ENTER**.
- Les touches **UP/DOWN** vous permettent de saisir à la suite les valeurs pour le niveau de résistance dans 10 colonne (le réglage standard de la résistance est « 1 », voir ci-dessus), le temps, la distance, les calories et le poul.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

- Si l'objectif que vous avez réglé est atteint, l'ordinateur émet un signal sonore et arrête l'entraînement.
- **AVERTISSEMENT** : le pulsomètre doit être utilisé seulement comme aide à l'entraînement et non pas comme appareil médical. Veuillez arrêter immédiatement votre entraînement si vous vous sentez mal et contactez directement votre médecin.

POULS DE RÉCUPÉRATION :

- En mode **START** placez les mains sur les poignées et appuyez sur la touche **PULSE RECOVERY**. Un minuteur décompte de 00:60 à 00:00. Dès que la durée est écoulée, l'ordinateur montre le pouls de récupération avec une répartition de F1.0 à F6.0 :

1.0	=	excellent	3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	correct
1.0 < F < 2.0	=	très bien	4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	sous la moyenne
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	bien	6.0	=	mauvais

PROGRAMMES P18 À P22 - PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Programmes de P18 à P21 : ces programmes sont avec fréquence cardiaques contrôlée et le programme P22 est le programme de fréquence cardiaque ciblée.

- Dans ces programmes, l'ordinateur adapte le niveau de résistance à la fréquence cardiaque mesurée.
- Lorsque la fréquence cardiaque mesurée est plus faible que la fréquence cardiaque ciblée, le niveau de résistance est augmenté toutes les 20 secondes.
- Lorsque la fréquence cardiaque mesurée est plus élevée que la fréquence cardiaque ciblée, le niveau de résistance est diminué toutes les 20 secondes.

Programme	% de la fréquence cardiaque max.	Calcul de la fréquence cardiaque ciblée
P18	55 %	220 - âge x 55 %
P19	65 %	220 - âge x 65 %
P20	75 %	220 - âge x 75 %
P21	85 %	220 - âge x 85 %
P22	Défini par l'utilisateur	Défini par l'utilisateur

- Sélectionnez avec la touche **UP/DOWN** le programme souhaité (voir représentation graphique) et validez votre choix avec la touche **ENTER**.

P18 -P21 : Commencez par saisir votre âge à l'aide des touches **UP/DOWN**. La valeur standard pour l'âge est 35 ans.

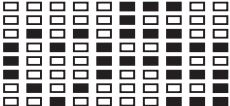

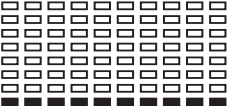
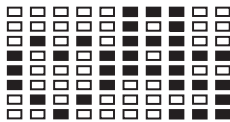

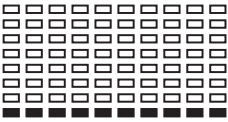
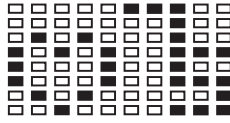

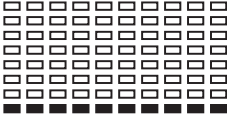
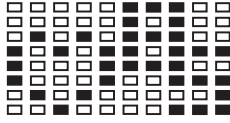

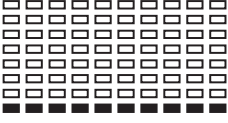
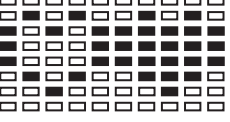

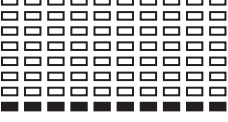
P22 : Saisissez avec la touche **UP/DOWN** d'abord votre fréquence cardiaque ciblée entre 80 et 180. La valeur standard pour la fréquence cardiaque ciblée est 120.

- Ensuite, vous pouvez successivement saisir avec la touche **UP/DOWN** les valeurs pour la durée, distance et les calories.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

PROGRAMMES P18 À P22 - PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

APERÇU DES AFFICHAGES SUR L'ÉCRAN

P18 – 55 %		
		
P19 – 65 %		
		
P20 – 75 %		
		
P21 – 85 %		
		
P22 – Défini par l'utilisateur		
		

7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

PROGRAMME P23 -PROGRAMME WATT

Dans le programme **P23**, le niveau de résistance n'est pas réglable durant l'entraînement, mais est adapté automatiquement par l'ordinateur à la vitesse. Si la vitesse est réduite, le niveau de résistance augmente automatiquement. Si la vitesse est augmentée, le niveau de résistance se réduit en conséquence.

- Sélectionnez avec la touche **UP/DOWN** le programme **P23** et validez votre choix avec la touche **ENTER**.
- Entrez avec les touches **UP/DOWN** les valeurs souhaitées pour le temps, la distance, les watts, les calories et le pouls à la suite.
- Confirmez respectivement les valeurs saisies avec la touche **ENTER**.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

Remarque :

WATT=Torque (KGM) RPM 1.03

Dans ce programme, la valeur WATT est maintenue constante. Le niveau de résistance descend avec l'augmentation de la vitesse (cadence) et monte si la vitesse est réduite.

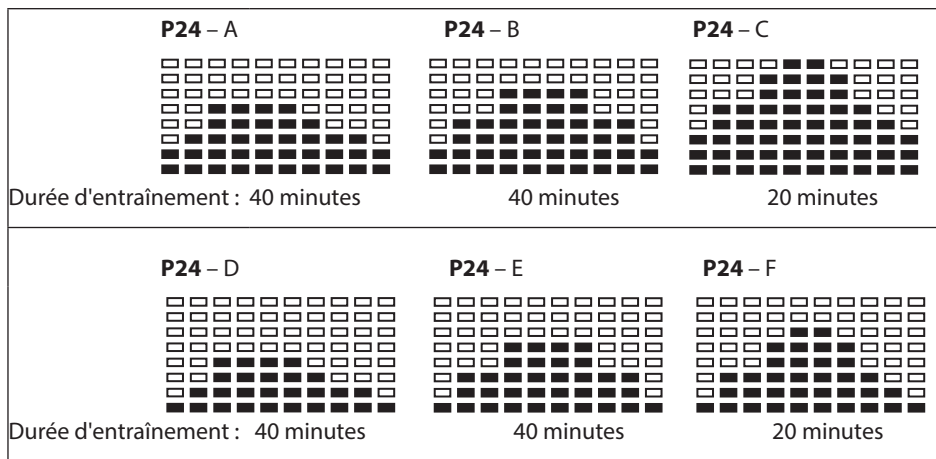


7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

PROGRAMME P24 - PROGRAMME DE TEST DE LA MASSE GRAISSEUSE CORPORELLE

Le programme **P24** est un programme spécial qui transmet un profil d'intensité particulier correspondant aux valeurs de matière grasseuse corporelle de l'utilisateur.

- Sélectionnez avec la touche **UP/DOWN** le programme **P24** et validez votre choix avec la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches **UP/DOWN** saisissez à la suite les valeurs pour la taille, le poids, le sexe (1-masculin, 0-féminin) et l'âge.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour démarrer la mesure de la masse grasseuse corporelle.
- Veillez à ce que vous teniez bien les endroits de contact sur la poignée avec les mains.
- L'ordinateur montre, après la conclusion de la mesure, la valeur pour la masse en % sur l'écran d'affichage à CL.
- Une fois le test de masse corporelle effectué, l'un des 6 profils suivants s'affiche automatiquement sur l'écran d'affichage à LCD.



- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

MESSAGES D'ERREUR

Affichage	Cause
E1 (ERROR 1)	<p>L'ordinateur ne reçoit aucun signal de position provenant du moteur (63) ou le processus de mouvement du moteur est bloqué.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrôlez la pose des câbles du produit pour détecter d'éventuels dégâts ou des compressions. • Contrôlez le système de frein et sa course pour détecter un blocage éventuel. • Veuillez prendre contact avec notre service.
E2 (ERROR 2)	<p>Les données du programme sur la mémoire ne peuvent pas être lues.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'ordinateur doit être remplacé. • Veuillez prendre contact avec notre service.
E3 (ERROR 3)	<p>Le moteur ne fonctionne pas dans la position prévue.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remplacez le moteur. • Veuillez prendre contact avec notre service.

8. UTILISER LE CROSS TRAINER DE MANIÈRE SÛRE

AVERTISSEMENT POUR ÉVITER TOUTE BLESSURE

- Des risques considérables pour l'utilisateur peuvent être générés par des réparations inadéquates.
- Le remplacement et la réparation de pièces du produit ne doivent être réalisés que par des personnes techniquement qualifiées.

MONTER

- Appuyez sur une pédale vers le bas avec un pied.
- Tenez bien la poignée (non pas les montants de balancement !) avec les deux mains.
- Posez l'autre pied sur la seconde pédale. Prière de ne pas marcher sur le cache en matière synthétique !
- Dès que vous vous tenez bien, vous pouvez prendre les poignées des montants gauche et droit.

GROUPES DE MUSCLES ACTIFS

- L'activation s'effectue grâce à un mouvement de marche qui est transféré aux parties supérieures du corps et aux bras grâce aux barres.
- Le cross trainer/vélo elliptique permet ainsi un entraînement intensif de la musculature de la partie supérieure du corps, des bras et des jambes.
- Durant l'entraînement, laissez bien les voutes plantaires des pieds sur les pédales.
- Veillez à une « position de marche » naturelle pendant l'entraînement : le torse doit être le plus droit possible, le regard fixé vers l'avant.
- Vous pouvez varier l'entraînement :
- Si vous exercez plus de force sur les bras oscillants ou si vous les saisissez plus en haut, les muscles des jambes seront alors soulagés. Le mouvement doit cependant venir principalement des jambes.
- Si vous exercez plus de force sur les pédales, alors la musculature de la partie supérieure du corps et des bras seront soulagés.
- Tenez-vous bien à la poignée lorsque vous n'avez plus de force dans les bras. Vous pouvez continuer à entraîner les muscles des jambes.
- La position du guidon (poignée - bras oscillants) peut être changée au gué des envies pendant l'entraînement. Ne vous entraînez jamais sans vous tenir !
- Le mouvement de marche peut s'effectuer en avant et en arrière. Différents muscles des jambes sont ainsi sollicités.
- L'ordinateur d'entraînement vous montre une multitude de données saisies pendant l'entraînement. Vous trouverez des informations plus détaillées concernant l'utilisation de l'ordinateur dans les chapitres suivants.

DESCENDRE

MISE EN GARDE - RISQUE DE BLESSURES

- Si vous vous êtes entraîné pendant une longue durée sur l'appareil, il est possible que de légères variations de coordination ou d'équilibre se produisent pendant un moment. Tenez-vous toujours bien d'une main à l'appareil et descendez lentement.
- Ralentissez les mouvements jusqu'à ce que les pédales et les bras oscillants s'immobilisent entièrement. Une pédale doit se trouver dans la position la plus basse. Ne vous tenez pas par à-coups.
- Tenez-vous avec les deux mains à la poignée.
- Commencez par poser le pied de la pédale du haut au sol. Sortez ensuite l'autre pied de la pédale du bas et quittez le cross trainer.
- Prière de ne pas marcher sur le cache en matière synthétique !
- Le cross trainer ne dispose pas de course libre. C'est la raison pour laquelle les parties mobiles ne peuvent pas être immédiatement stoppées.

9. CONSEILS POUR UN ENTRAÎNEMENT SAIN

INFORMATIONS SPORTIVES

Toutes les recommandations dans ce mode d'emploi concernent seulement des personnes en bonne santé et ne sont pas appropriées pour des patients souffrant de maladies cardiovasculaires !

Toutes les explications ne sont données qu'à titre informatif pour l'organisation d'une séance d'entraînement. Pour des indications spéciales et personnelles, veuillez contacter votre médecin qui vous donnera toutes les explications nécessaires. Les pages suivantes vous expliquent la manipulation précise de votre nouvel équipement sportif et décrivent la base de tout entraînement de fitness. Pour réussir à atteindre l'entraînement souhaité, il est essentiel de vous informer sur les points importants pour l'organisation de vos séances d'entraînement de fitness en général et de la manipulation précise de votre appareil à l'aide de ce mode d'emploi. Nous vous prions de ce fait de lire attentivement les points listés et de les respecter. Merci beaucoup et bon entraînement !

L'ORGANISATION D'UN ENTRAÎNEMENT DE FITNESS

Afin d'obtenir des améliorations corporelles et de santé perceptibles, les facteurs suivants doivent être pris en compte pour déterminer le niveau d'entraînement nécessaire :

INTENSITÉ

Le niveau des efforts physiques lors de l'entraînement doit dépasser le point de l'effort normal sans atteindre le point d'essoufflement et/ou d'épuisement.

Les pulsations peuvent constituer ligne directrice appropriée pour un entraînement efficace. Celles-ci devraient être situées au cours de l'entraînement dans une plage comprise entre 70 % et 85 % des pulsations maximales. (Détermination et calcul voir chapitre TABLEAU DE MESURE DU POULS).

Pendant les premières semaines, les pulsations doivent se situer pendant l'entraînement dans la tranche inférieure des 70 % de l'impulsion maximale. Au cours des semaines et des mois suivants, le taux des pulsations devrait augmenter lentement vers la limite supérieure de 85 % de l'impulsion maximale. Plus la condition de la personne est bonne, plus les exigences d'entraînement doivent être augmentées. Ceci est possible grâce à une extension de la durée et/ou une augmentation des niveaux de difficulté. Si vous voulez contrôler votre fréquence de pouls manuellement en plus avec l'ordinateur d'entraînement situé sur le cross trainer, vous pouvez avoir recours aux aides suivantes :

- Mesure de contrôle du pouls de manière habituelle (prise du pouls par ex. au niveau du poignet et compter les battements pendant 1 minute).
- Mesure de contrôle du pouls avec des appareils de mesure du pouls adaptés (disponibles dans les revendeurs spécialisés de matériel médical).



ATTENTION !

Le moniteur de fréquence du pouls peut être inexact. Le surmenage à l'entraînement peut provoquer des blessures graves et la mort. Arrêtez immédiatement si vous vous sentez faible.

FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent la combinaison d'une alimentation saine, qui doit être ciblée par rapport à l'objectif d'entraînement, à des exercices physiques trois à cinq fois par semaine.

Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine, pour permettre de maintenir sa morphologie actuelle. Pour améliorer sa condition et modifier son poids, il est nécessaire de prévoir des séances d'entraînement au moins 3 fois par semaine.

PHASES D'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement devrait être composée de 3 phases d'exercices :

- « phase d'échauffement »,
- « phase d'entraînement » et
- « phase de retour au calme ».

Durant la « phase d'échauffement », la température corporelle et l'arrivée d'oxygène doivent augmenter lentement. Elle est possible de composer cette phase avec des exercices de gymnastique et/ou d'étirements sur une durée de 5 à 10 minutes.

Vous trouvez ci-dessous un guide d'exercices utiles pour des d'étirements.

Après l'échauffement, l'entraînement réel (« phase d'entraînement ») devrait commencer.

L'intensité de l'entraînement ne devrait pas être trop importante durant les premières minutes et devrait alors être augmentée pour une durée de 15 à 30 minutes afin d'arriver à l'intensité d'entraînement souhaitée. Pour aider la circulation après la phase d'entraînement, et pour éviter des courbatures ou des elongations, une « phase de retour au calme » doit être respectée après la « phase d'entraînement ».

Durant cette phase, un programme d'étirement de 5 à 10 minutes avec une amplitude du stretching d'au moins 30 secondes et/ou la pratique d'exercices faciles de gymnastique est réalisé.

MOTIVATION

La clé d'un programme d'entraînement réussi est sa régularité. Vous devriez organiser votre entraînement à heures fixes et la durée des exercices ; le jour de l'entraînement préparez-vous aussi mentalement. Entraînez-vous seulement lorsque vous êtes de bonne humeur et gardez toujours votre objectif devant les yeux. Grâce à un entraînement continu, vous constaterez de jour en jour que vous vous perfectionnez et que vous arriverez à atteindre votre objectif personnel d'entraînement.

EXERCICES D'ÉTIREMENT

Les exercices d'étirement sur la page suivante conviennent en principe aussi bien pour les phases d'échauffement que de retour au calme après la séance d'entraînement. Cependant, il faut considérer que durant la phase d'échauffement les étirements doivent être brefs (environ 5 à 10 secondes) et rapidement relâchés. Cette phase doit augmenter la tension musculaire et préparer les muscles pour la prochaine séance d'entraînement.

Durant la phase de retour au calme, les étirements devraient être tenus plus longtemps (au moins 30 secondes) afin d'abaisser la tension musculaire après une séance d'entraînement intensif.

En règle générale, vous ne devriez pas effectuer des étirements à l'extrême.

Si vous ressentez des douleurs, relâchez immédiatement l'étirement et dans l'avenir, réalisez-le avec beaucoup moins d'intensité.

EXERCICE 1 : EXERCICES POUR LA NUQUE

Penchez votre tête vers la droite et sentez la tension dans votre nuque. Baissez lentement votre tête en demi-cercle jusqu'à la poitrine et tournez alors votre tête vers le côté gauche en effectuant à nouveau un demi-cercle. Ici, sentez de nouveau la tension agréable dans la nuque. Vous pouvez répéter plusieurs fois cet exercice en alternant.



EXERCICE 2 : ÉTIREMENT DE LA RÉGION DE L'ÉPAULE

Soulevez l'épaule gauche et ensuite à droite en alternant ou les deux épaules en même temps.



EXERCICE 3 : ÉTIREMENT DES ÉPAULES

En position debout, amenez le coude droit jusqu'à l'épaule gauche et laissez « tomber » l'avant-bras droit derrière votre dos. Appuyez maintenant le coude le plus près possible, sans causer de douleur, sur l'épaule droite et maintenez cette position pendant 10–15 secondes. Répétez cet exercice avec l'autre bras.



EXERCICE 4 : ÉTIREMENT DES BRAS

Étirez le bras droit en direction du plafond et alternez avec le bras gauche. Sentez la tension au milieu du corps à gauche et à droite. Répétez cet exercice plusieurs fois.



EXERCICE 5 : ÉTIREMENT DU TRICEPS ET LA MUSCULATURE LATÉRALE

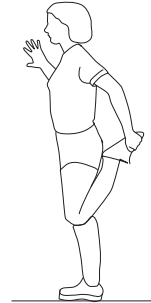
Pliez le bras droit à environ 90° et passez-le derrière votre tête (comme le montre la figure). Penchez légèrement le tronc du côté opposé (par ex. lorsque vous étirez l'épaule droite, penchez vers la gauche et vice-versa). Maintenez cette position pendant 10–15 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



EXERCICE 6 : ÉTIREMENT DU QUADRICEPS (FACE AVANT DE LA CUISSE)

Tenez-vous à la paroi avec une main et avec l'autre main, saisissez un pied comme illustré ; ressentez l'étirement sur le devant de la cuisse. Dans la mesure du possible, le talon du pied saisi peut être poussé en direction du fessier (sans ressentir de douleurs).

Selon la phase d'étirement choisie, conservez cette position de 5 à 10 secondes environ (échauffement) ou de 30 à 40 secondes environ (retour au calme) et répétez avec l'autre pied. Répétez au moins 2 fois de chaque côté.



EXERCICE 7 : ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous au sol et posez les deux plantes des pieds l'une contre l'autre. Tirez vos talons vers vous le plus près possible, puis poussez doucement vos genoux en direction du sol vers le bas. Ne forcez surtout pas et n'appuyez jamais à l'aide des mains sur les genoux vers le bas ! Effectuez l'étirement aussi loin que possible mais sans ressentir de douleurs.

Selon la phase d'étirement choisie, conservez cette position de 5 à 10 secondes environ (échauffement) ou environ 30 secondes (retour au calme). Répétez 2 fois.

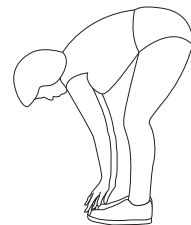


EXERCICE 8 : ÉTIREMENT DE LA MUSCULATURE DES MOLLETTES ET DU TENDON D'ACHILLE

(Muscle gastrocnémien et biceps femoris)

Tenez-vous bien droit avec les pieds écartés pratiquement à la largeur des épaules. Descendez maintenant en pliant les hanches vers l'avant et essayez si possible de toucher les pieds avec les mains (les sportifs confirmés peuvent toucher leurs pieds sans douleurs). Maintenez cette position en fonction de la phase env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 à 40 secondes (retour au calme).

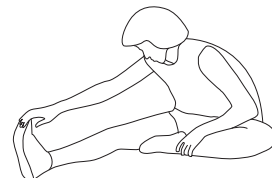
Répétez 2 fois.



EXERCICE 9 : ÉTIREMENT DE LA FACE ARRIÈRE DE LA CUISSE

Asseyez-vous au sol et pliez une jambe comme illustré ; étirez l'autre jambe tout droit. Si possible, pliez-vous vers l'avant et essayez, sans provoquer de douleurs, de diriger la main vers le pied en longeant la jambe étirée. Les sportifs confirmés peuvent ici saisir le pied et éventuellement tirer sur les orteils vers le tronc afin d'effectuer un étirement du mollet.

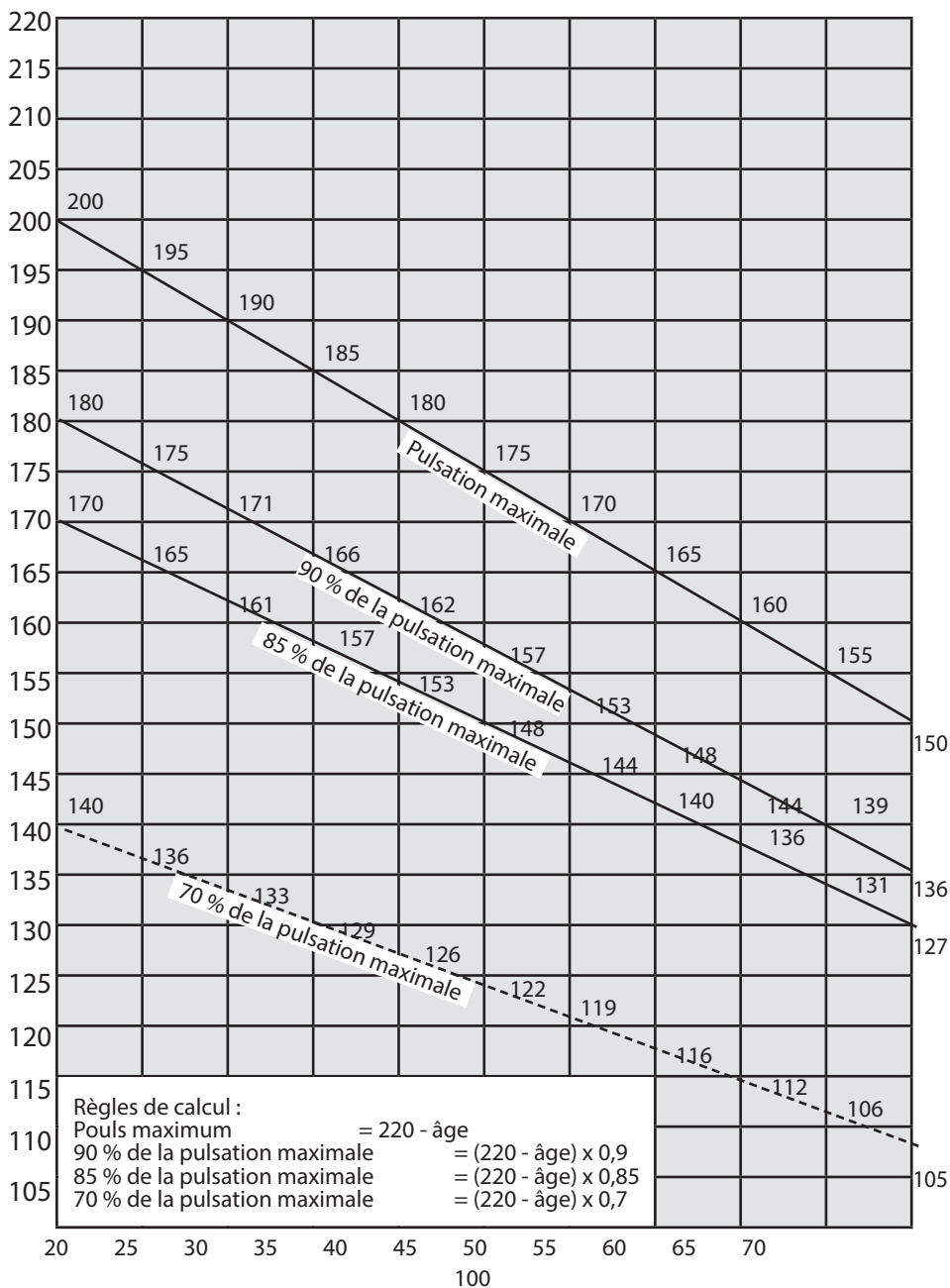
Selon la phase d'étirement choisie, conservez cette position de 5 à 10 secondes environ (échauffement) ou environ 30 secondes (retour au calme). Répétez de chaque côté 2 fois.



10. TABLEAU DE MESURE DU POULS

Axe x = âge de 20 à 70 ans

Axe y = pulsations par minute de 100 à 220



11. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Contrôlez après l'assemblage et avant l'utilisation de l'appareil si toutes les vis/tous les écrous sont complètement et correctement serré(e)s.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon légèrement humidifié en utilisant un détergent doux.
- C'est particulièrement important pour les poignées car ces éléments sont en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement.
- Graissez le coussinet au moins 1x par an avec de la graisse lubrifiante disponible dans le commerce.

TRANSPORT

- Pour transporter l'appareil, nous recommandons de demander de l'aide à une deuxième personne. compte tenu du poids élevé de l'appareil. Procédez comme suit : Posez un pied sur le pied avant, saisissez l'appareil au niveau de la poignée fixée en dessous de l'ordinateur d'entraînement et basculez- le de manière à ce que l'appareil glisse sur les roulettes de transport. Lors de la mise en place de l'appareil, posez à nouveau un pied sur le pied avant et faites glisser l'appareil lentement sur le sol.
- **Prudence !** Les roulettes de transport peuvent provoquer des rayures ou tout autre dégât sur du parquet ou d'autres sols en bois tendre. Posez impérativement l'appareil sur une serviette ou un tapis et déplacez-le à l'aide de la serviette/du tapis. Ni le commerçant ni le fabricant ne sont responsables du non-respect des instructions et des éventuels dommages !

12. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE



Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés. Préparez les emballages triés par qualité et déposez-les dans une déchèterie prévue à cet effet, afin d'effectuer un recyclage conforme aux réglementations et dans le respect de l'environnement. Des informations complémentaires sont également mises à votre disposition par l'administration locale dont vous dépendez.



Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères !

Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation concernant le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Renseignez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs horaires d'ouverture.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

L'entreprise Latupo GmbH, déclare par la présente que le produit **SP-ET-9600-iE** répond aux exigences fondamentales et aux dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE au moment de sa mise sur le marché. Vous trouverez le certificat de conformité complet sur : www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

13. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES

Pour toute question technique, information sur nos produits et pour les commandes de pièces de rechange, notre équipe du service de la clientèle se tient à votre disposition :

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h 00 à 18 h 00

Service hotline : +33 - 176 361 493*

Adresse électronique : Service@SportPlus.org

Site Internet : <https://sportplus.de/>

* Réseau national, les frais d'appel dépendent de votre opérateur/votre abonnement téléphonique.

Veillez vous assurer que vous avez sous la main les informations suivantes.

- Mode d'emploi
- Numéro du modèle (celui-ci se trouve sur la page de couverture de ce mode d'emploi)
- Description des pièces/accessoires
- Numéro des pièces/accessoires
- Ticket de caisse avec date d'achat

Mises en garde importantes :

Veillez à ne pas envoyer à notre adresse votre produit **sans** la demande explicite de notre équipe du service après-vente. Les frais et le risque de perte lors d'envois spontanés sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser la réception d'envois non convenus ou de renvoyer les marchandises concernées non affranchies et/ou aux frais de l'expéditeur.

14. GARANTIES

SportPlus certifie que le produit, auquel se réfère la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

Les conditions indispensables pour le recours à la garantie sont une utilisation et un assemblage corrects selon le mode d'emploi. Une utilisation incorrecte et/ou un transport inapproprié sont susceptibles d'abroger la garantie.

La durée de garantie, commençant à la date d'achat, est de 2 ans. Si le produit que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser à partir de la date d'achat, dans un délai de 24 mois, à notre service clientèle. Sont exclus de la garantie :

- les dommages occasionnés par l'exercice de la force,
- les interventions, les réparations et les modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-mêmes,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- Usure et consommables comme par ex. palier, courroie et coussin sont également exclus.

Le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

Gentile Cliente,

congratulations per l'acquisto del Suo nuovo prodotto SportPlus, che siamo certi Le garantirà la massima soddisfazione.

Per garantire che il prodotto funzioni in modo ottimale e sia sempre pronto all'uso, tenere presente quanto segue:

- Prima del primo utilizzo del prodotto, leggere con attenzione e integralmente questo manuale utente!
- Il prodotto è dotato di dispositivi di sicurezza. Tuttavia, leggere con attenzione le avvertenze per la sicurezza e utilizzare il prodotto solo in accordo a quanto descritto nel manuale, al fine di prevenire lesioni o danni accidentali.
- Conservare il manuale per future consultazioni.
- In caso di cessione anche occasionale del prodotto a terzi, accludere sempre parimenti questo manuale.
- Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. L'uso di questi marchi da parte di Latupo GmbH è sotto licenza.
- Android, Google Play e il logo Google Play sono marchi di Google Inc.

INDICE

1. DATI TECNICI	105
2. ⚠ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA.....	106
3. DISEGNO ESPLOSO	110
4. ELENCO DELLE PARTI	112
5. PREPARAZIONE	113
6. NOTE PER IL MONTAGGIO	115
7. UTILIZZO DEL COMPUTER.....	121
8. UTILIZZO SICURO DEL CROSSTRAINER.....	129
9. SUGGERIMENTI PER UN ALLENAMENTO SANO.....	130
10. TABELLA PULSAZIONI	134
11. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA.....	135
12. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO	135
13. RECLAMI E GARANZIA	136
14. GARANZIE	137

1. DATI TECNICI

LEGENDA DELLE ICONE



Seguire le istruzioni per l'uso



Data di fabbricazione

12/2020

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Dimensioni (L x P x A):

ca. 114 x 68 x 163 cm

Peso totale:

ca. 44 kg

Classe:

HA (uso domestico), BS EN ISO 20957-1/-9

Sistema frenante:

Dipendente dalla velocità

Peso corporeo massimo dell'utente:

150 kg

Informazioni sul computer

Modello:

B31942

Funzioni del computer:

Durata, velocità, distanza, consumo calorico approssimativo, contachilometri, display pulsazioni

Adattatore di rete

Classe di protezione:

II



Nome o marchio del fabbricante, numero di iscrizione nel registro delle imprese e indirizzo	Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd. Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyantou Industrial Zone, Longgang District, Shenzhen City, Guangdong, China
---	--

Identificativo del modello	SZXS H-0900500
----------------------------	----------------

	Valori e accuratezza	Unità
Tensione di ingresso	100-240	V
Frequenza di ingresso CA	50/60	Hz
Tensione di uscita	9	V
Corrente di uscita	0,5	A
Potenza di uscita	4,5	W
Rendimento medio in modo attivo	95	%
Rendimento a basso carico (10%)	95	%
Consumo energetico a vuoto	0,05	W

2. ⚠️ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso privato e non a scopi clinici, terapeutici o commerciali.
- Il prodotto supporta un peso dell'utente massimo di 150 kg.
- Prima di collegare alla rete di alimentazione, verificare che il tipo di corrente e di tensione corrisponda alle informazioni sulla targhetta.
- Non utilizzare mai un attrezzo danneggiato! Scollegare l'attrezzo dalla rete elettrica e contattare il servizio clienti nel caso in cui lo stesso sia danneggiato.
- Da utilizzarsi unicamente in ambienti interni asciutti.
- Evitare di danneggiare il cavo mediante schiacciamento, attorcigliamento o sfregamento contro spigoli vivi. Tenere lo stesso lontano da superfici calde o fiamme libere.
- Instradare il cavo in modo da evitare che sia tirato accidentalmente o si possa inciampare su di esso.
- Se si utilizza una prolunga, questa deve essere adatta alla potenza indicata.
- **Avvertenza!** Non immergere le parti elettriche dell'attrezzo in acqua o in altri liquidi. Non tenere mai l'attrezzo sotto l'acqua corrente.
- Non azionare l'attrezzo con mani umide o mentre ci si trova su un pavimento bagnato. Non toccare la spina con mani bagnate o umide.
- L'uso di accessori non espressamente consigliati dal produttore può causare lesioni e danni. Pertanto, utilizzare solo accessori originali.
- Tenere l'attrezzo lontano da superfici calde e fiamme libere. Azionare l'attrezzo sempre su superfici piane, stabili, pulite e asciutte. Proteggere il prodotto da calore estremo, polvere, luce del sole diretta, umidità e gocce e spruzzi d'acqua.
- Non collocare oggetti pesanti sull'attrezzo. Evitare di posizionare sopra o accanto all'attrezzo qualsiasi oggetto con fiamme libere (ad esempio una candela). Evitare di poggiare sull'apparecchio oggetti pieni di liquidi, ad esempio vasi.
- Questo attrezzo non è destinato all'uso da parte di persone (bambini inclusi) con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o mancanza di esperienza e/o conoscenza, a meno che esse non siano sorvegliate o non ricevano istruzioni sull'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza. Ciò vale in particolare anche per le persone con alterazioni dell'equilibrio.
- Non scollegare l'adattatore di rete tirando il cavo né avvolgere il cavo attorno all'attrezzo.
- Collegare l'adattatore a una presa di corrente facilmente accessibile per poter scollegare velocemente l'attrezzo dalla rete elettrica in caso di emergenza. Per spegnere l'attrezzo completamente, scollegare l'adattatore dalla presa. Utilizzare l'adattatore come sezionatore.
- Staccare l'adattatore dalla presa prima di qualsiasi operazione di pulizia oppure nel caso in cui l'attrezzo non venga utilizzato per periodi prolungati.
- Utilizzare il prodotto solo con l'adattatore fornito.

PERICOLO PER I BAMBINI

- I bambini non sono coscienti del pericolo derivato dall'uso di questo prodotto. Pertanto, tenere i bambini lontano dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Il prodotto dovrebbe essere conservato in un luogo non accessibile a bambini e animali domestici.
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!

2. ⚠️ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

- Genitori e altri tutori dovrebbero essere consapevoli che, a motivo della naturale propensione al gioco e della voglia di sperimentare dei bambini, è possibile incorrere in situazioni e comportamenti per i quali tale macchina non è idonea.
- Se si lascia utilizzare il prodotto a un bambino, non lasciare lo stesso incustodito. Impostare il prodotto conformemente e monitorare la sequenza di esercizi.

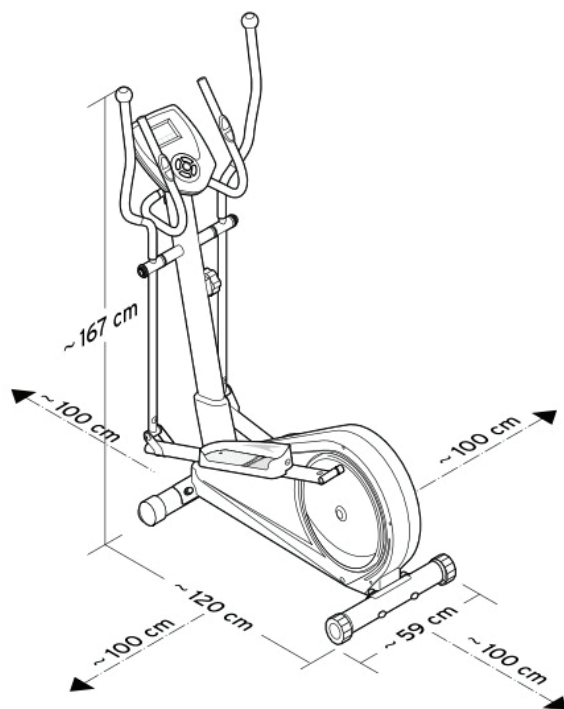
PERICOLO DI DANNI ALLA SALUTE

- Il sistema per il controllo della frequenza cardiaca può essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può provocare lesioni pericolose o rivelarsi letale. In caso di insolito forte calo della prestazione, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Un esercizio fisico eccessivo può causare gravi danni alla salute o morte. In caso di vertigini o debolezza, interrompere subito l'allenamento!
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico. Chiedere informazioni sull'intensità di allenamento più idonea.
- In caso di limitazioni particolari, come l'uso di pacemaker, gravidanza, disturbi ortopedici, assunzione di farmaci, ecc., è essenziale coordinare l'allenamento con il proprio medico. Un allenamento improprio o eccessivo può mettere in pericolo la salute, provocare danni/lesioni o portare alla morte.
- Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico se si verifica uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, respiro eccessivamente affannoso o dolore al petto.
- **Indicazione:** La potenza umana individuale richiesta per eseguire un esercizio può differire dalla potenza meccanica visualizzata.

ATTENZIONE – PERICOLO DI LESIONI

- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della Società.
- Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Controllare regolarmente i collegamenti a vite e serrare nuovamente le viti secondo necessità.
- Durante l'allenamento sul crosstrainer, assicurarsi di avere spazio sufficiente per muoversi. Nessuna leva, meccanismo di regolazione o accessorio di arredo deve invadere l'area di allenamento. Le persone, in particolare i bambini piccoli, non devono trovarsi nell'area di allenamento per evitare lesioni. Indossare abbigliamento sportivo confortevole e scarpe sportive robuste con suola antiscivolo. Non allenarsi mai a piedi nudi.
- I piedi devono essere il più possibile posizionati sui pedali durante tutto l'allenamento per evitare lesioni.
- Garantire un'adeguata ventilazione della sala di allenamento. Evitare correnti d'aria durante l'allenamento.
- Assicurarsi che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Non inserire materiali nelle aperture del prodotto.
- Usare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzare in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere intorno al prodotto uno spazio libero sufficiente di almeno 1 metro lateralmente, dietro e davanti l'attrezzo.

SPAZIO LIBERO DI ALMENO 1 METRO DI LATO, DIETRO E DAVANTI ALL'ATTREZZO



ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO

- Nel caso in cui danneggiato, il cavo dell'apparecchio deve essere sostituito dal produttore, dal suo servizio clienti oppure da una persona parimenti qualificata al fine di evitare situazioni pericolose.
- Non apportare alcuna modifica al prodotto e utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per l'utente. Utilizzare il prodotto solo per lo scopo indicato all'interno di questo manuale utente.
- Proteggere il prodotto da spruzzi d'acqua, umidità, temperature elevate ed esposizione alla luce solare diretta.

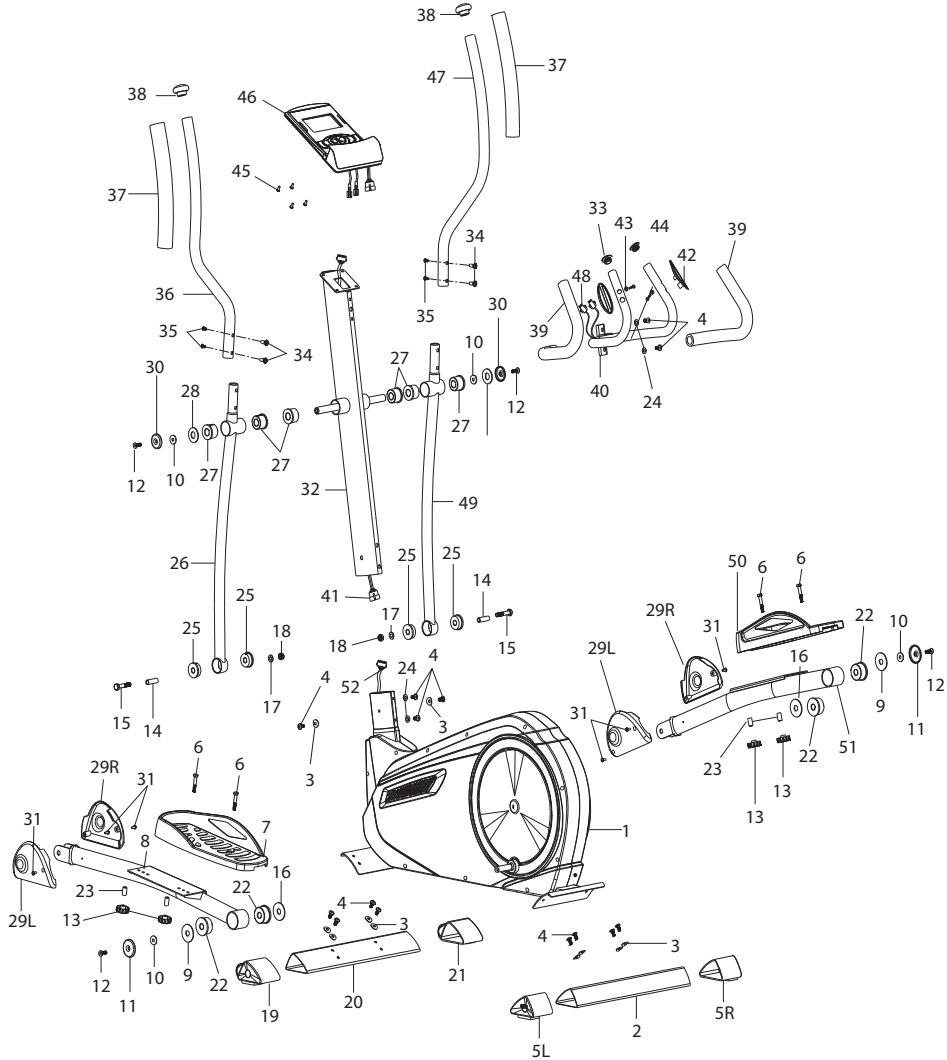
NOTE SUL MONTAGGIO

- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito con cautela e da una persona adulta. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere con attenzione i vari passaggi della procedura e osservare le relative illustrazioni.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare le singole parti su una superficie libera. Ciò consente di avere una visione d'insieme e facilita il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporco e graffi utilizzando un apposito rivestimento.
- Usando come riferimento l'elenco delle parti, controllare che la confezione sia integra. Smaltire il materiale di imballaggio solo una volta finito di montare.
- Si noti che quando si utilizzano strumenti o si eseguono lavori manuali sussiste sempre il pericolo di lesioni. Procedere quindi con cautela e prudenza durante il montaggio.
- Per disporre di un ambiente di lavoro privo di pericoli, ad esempio, è possibile non lasciare in giro alcuno strumento. Disporre il materiale di imballaggio in modo che non causi alcun pericolo. Pellicole o sacchetti in plastica comportano un pericolo di soffocamento per i bambini!
- Dopo aver montato il prodotto in accordo al manuale utente, assicurarsi di aver inserito e serrato completamente viti, bulloni e dadi.
- Eventualmente, proteggere il pavimento stendendo un tappetino protettivo (non incluso) sotto il prodotto, poiché non si può escludere, ad esempio, che i piedini in gomma macchino la superficie.
- Alcuni dadi e viti sono autobloccanti. Questo autobloccaggio può danneggiarsi durante l'allentamento. Per assicurare una salda tenuta di viti/dadi, controllarli prima dell'installazione e, se necessario, procedere alla sostituzione o applicare vernice di bloccaggio (rivolgersi a un negozio di ferramenta).
- Per impostare il prodotto a 50 o 60 Hz, non è necessaria alcuna azione da parte degli utenti. Il prodotto si imposta automaticamente a 50 o 60 Hz.

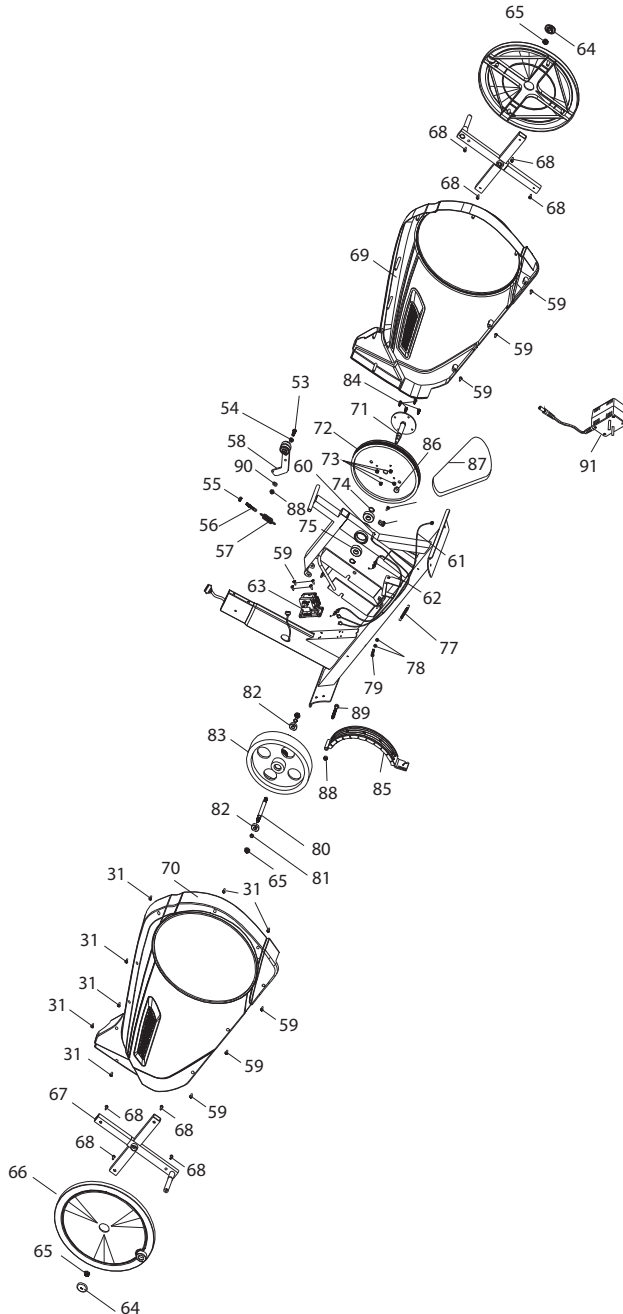
NOTA SULLE PARTI PARTICOLARMENTE SENSIBILI ALL'USURA

- Controllare prima di ogni utilizzo che l'articolo non presenti danni o segni di usura. L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se regolarmente controllato per rilevare danni e usura. Non utilizzare più l'articolo se alcune sue parti dovessero mostrare segni di danni.
- Utilizzare solo pezzi di ricambio originali.

3. DISEGNO ESPLOSO



3. DISEGNO ESPLOSO



ITALIANO





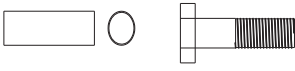
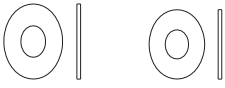
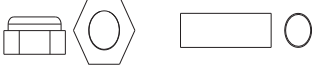
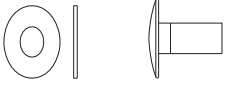

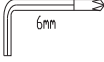
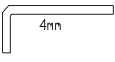
4. ELENCO DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	QTÀ
1	Telaio principale	1
2	Base d'appoggio (posteriore)	1
3	Rondella convessa $\Phi 8^* \Phi 20^* 1,5$	10
4	Vite esagonale M8*16	14
5L	Chiusura base d'appoggio (posteriore) L	1
5R	Chiusura base d'appoggio (posteriore) R	1
6	Vite esagonale M8*45	4
7	Pedale sinistro	1
8	Guida pedale, sinistra	1
9	Rondella D $\Phi 50$	2
10	Rondella $\Phi 8^* \Phi 22$	4
11	Tappo $\Phi 50$	2
12	Vite esagonale M8*20	4
13	Vite a mano a testa zigrinata	4
14	Manicotto	2
15	Vite esagonale M10	2
16	Rondella $\Phi 50$	2
17	Rondella $\Phi 10^* \Phi 22$	2
18	Dado in nylon M10	2
19	Chiusura base d'appoggio (anteriore) L	1
20	Base d'appoggio (anteriore)	1
21	Chiusura base d'appoggio (anteriore) R	1
22	Distanziatore per supporto pedali	4
23	Distanziatore per pedale	4
24	Rondella $\Phi 8^* \Phi 17$	4
25	Guida per manico inferiore $\Phi 42^* \Phi 13,8$	4
26	Manico mobile inferiore sinistro	1
27	Guida per manico inferiore $\Phi 42^* \Phi 19$	6
28	Rondella D $\Phi 42$	2
29L	Coperchio in plastica, sinistra	2
29R	Coperchio in plastica, destra	2
30	Tappo $\Phi 42$	2
31	Vite autofilettante ST5*15	13
32	Attacco manubrio	1
33	Chiusura per manico fisso	2
34	Vite cava $\Phi 8^* 20$	4
35	Vite esagonale M6*12	4
36	Manico mobile superiore sinistro	1
37	Imbottitura in schiuma per manico mobile	2
38	Chiusura per manico mobile	2
39	Imbottitura in schiuma per impugnatura fissa	2
40	Impugnatura fissa	1
41	Cavo del computer superiore	1
42	Contatto pulsazioni	2
43	Rondella $\Phi 4,2^* \Phi 12$	2
44	Vite autofilettante ST4*20	2
45	Vite a croce	4

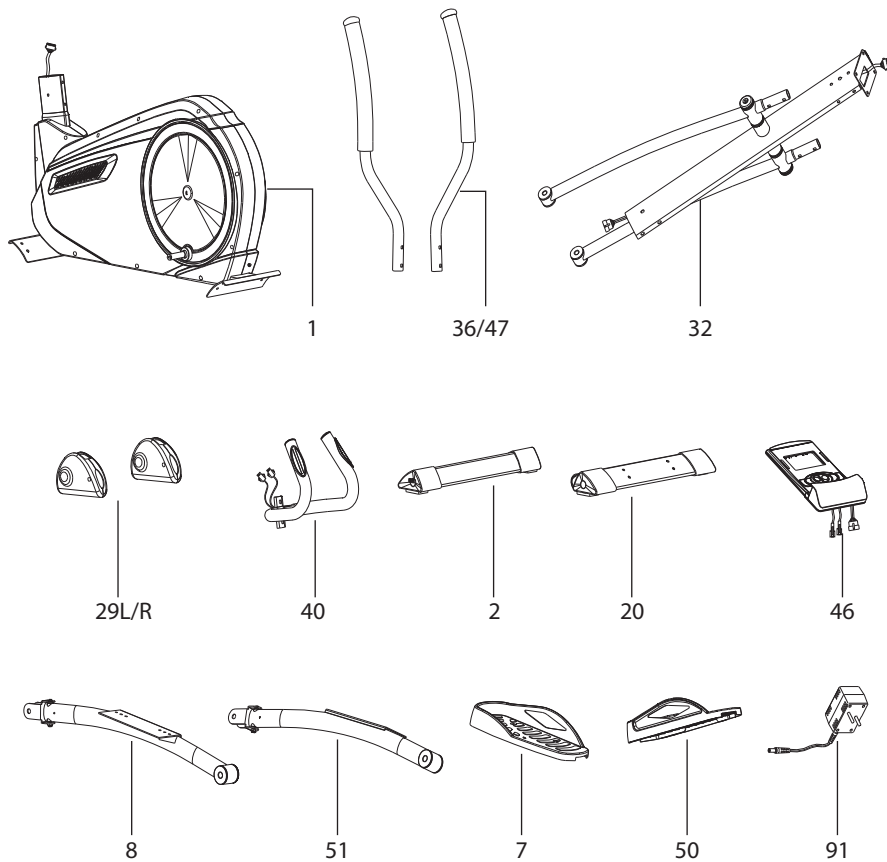
N.	DESCRIZIONE	QTÀ
46	Computer	1
47	Manico mobile superiore destro	1
48	Cavo del sensore del battito	2
49	Manico mobile inferiore destro	1
50	Pedale destro	1
51	Guida pedale, destra	1
52	Cavo del computer inferiore	1
53	Vite esagonale M8*20	1
54	Spessore	1
55	Vite esagonale M8	1
56	Vite per regolazione cinghia	1
57	Molla per regolazione cinghia	1
58	Supporto rotelle	1
59	Vite autofilettante ST5*15	11
60	Cavo sensore	1
61	Cavo elettrico	1
62	Cavo motore	1
63	Motore	1
64	Tappo per puleggia	2
65	Dado flangiato	4
66	Puleggia	2
67	Supporto puleggia	2
68	Vite autofilettante ST5*10	8
69	Alloggiamento R	1
70	Alloggiamento L	1
71	Asse per puleggia	1
72	Anello cinghia	1
73	Dado in nylon M6	4
74	Morsetto $\Phi 17$	2
75	Cuscinetto a sfere 6203	2
76	Alloggiamento sensore	1
77	Molla	1
78	Dado esagonale M6	2
79	Vite esagonale M6*25	1
80	Asse volano	1
81	Morsetto $\Phi 12$	2
82	Cuscinetto a sfere 6001	2
83	Volano	1
84	Vite esagonale M6*15	4
85	Set magneti	1
86	Magnete sensore	1
87	Cinghia	1
88	Dado in nylon M8	2
89	Vite esagonale M8*55	1
90	Rondella $\Phi 8^* \Phi 17$	1
91	Adattatore di rete	1

5. PREPARAZIONE

In questa pagina e nella seguente sono illustrate tutte le parti piccole (viti, rondelle, dadi e strumenti) necessarie al montaggio dell'attrezzo. **Controllare l'integrità della confezione prima di iniziare con il montaggio.**

N.	Denominazione	Illustrazione	Qtà
3	Rondella convessa $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$		10
4	Vite esagonale M8*16		14
6	Vite esagonale M8*45		4
9	Rondella D $\Phi 50$		2
10	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 22$		2
11	Tappo $\Phi 50$		2
12	Vite esagonale M8*20		2
13	Vite a mano a testa zigrinata		4
14	Manicotto		2
15	Vite esagonale M10		2
16	Rondella $\Phi 50$		2
17	Rondella $\Phi 10 \times \Phi 22$		2
18	Dado in nylon M10		2
23	Distanziatore per pedale		4
24	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 17$		4
34	Vite cava $\Phi 8 \times 20$		4
35	Vite esagonale M6*12		4
	Chiave per dadi		2
	Chiave a brugola (6 mm)		1
	Chiave a brugola (4 mm)		1

5. PREPARAZIONE



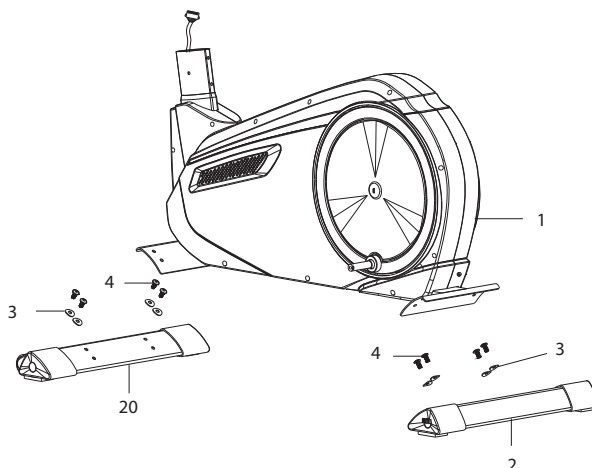
N.	Denominazione	Qtà	N.	Denominazione	Qtà
1	Telaio principale	1	46	Computer	1
36/47	Manici mobili superiori	2	8	Guida pedale, sinistra	1
32	Attacco manubrio	1	51	Guida pedale, destra	1
29L/R	Coperchi in plastica	4	7	Pedale sinistro	1
40	Impugnatura fissa	1	50	Pedale destro	1
2	Base d'appoggio (posteriore)	1	91	Adattatore di rete	1
20	Base d'appoggio (anteriore)	1			

6. NOTE PER IL MONTAGGIO

Estrarre con cautela tutte le parti dalla confezione e disporle su una superficie piana. A tal fine, stendere sul pavimento un rivestimento protettivo. L'assemblaggio delle singole parti dovrebbe essere eseguito da 2 persone!

Alcune parti sono già assemblate per semplificare il processo di montaggio.

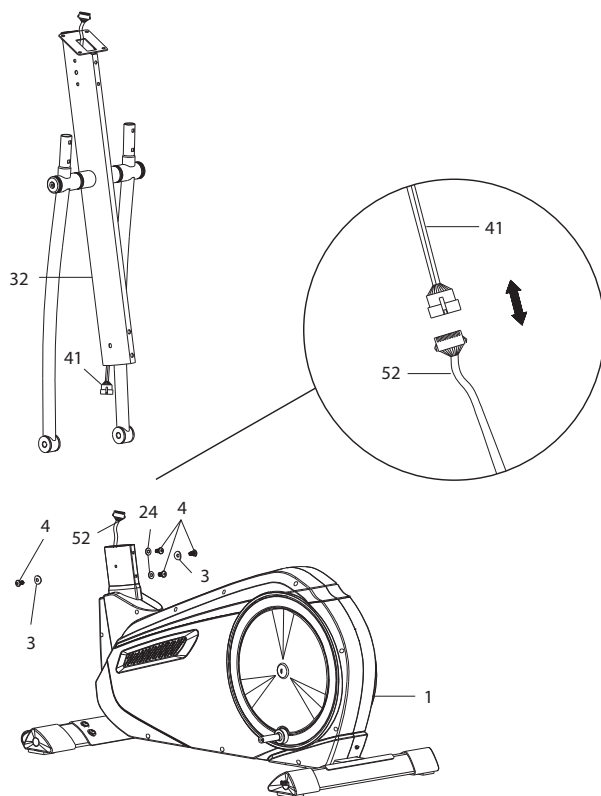
PASSAGGIO 1



1. Fissare la base d'appoggio anteriore (20) al telaio principale (1). Assicurare il collegamento con 4 viti esagonali (4) e 4 rondelle convesse (3).
2. Fissare la base d'appoggio posteriore (2) al telaio principale (1). Assicurare il collegamento con 4 viti esagonali (4) e 4 rondelle convesse (3).

6. NOTE PER IL MONTAGGIO

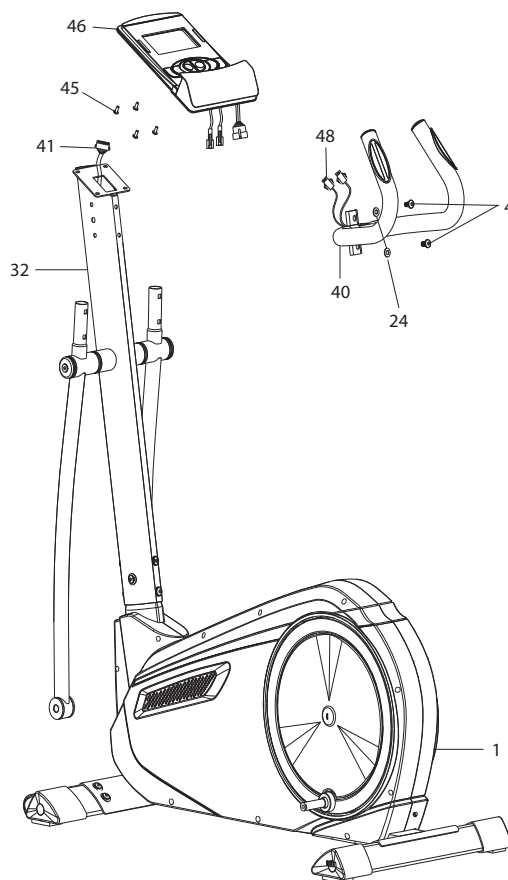
PASSAGGIO 2



1. Collegare il cavo del computer superiore (41) e il cavo del computer inferiore (52). Vedere l'illustrazione dettagliata.
2. Unire l'attacco manubrio (32) al telaio principale (1). Fissare dal davanti con 2 set di viti esagonali (4) e rondelle piatte (24) e dal lato con 2 set di viti esagonali (4) e rondelle convesse (3).

6. NOTE PER IL MONTAGGIO

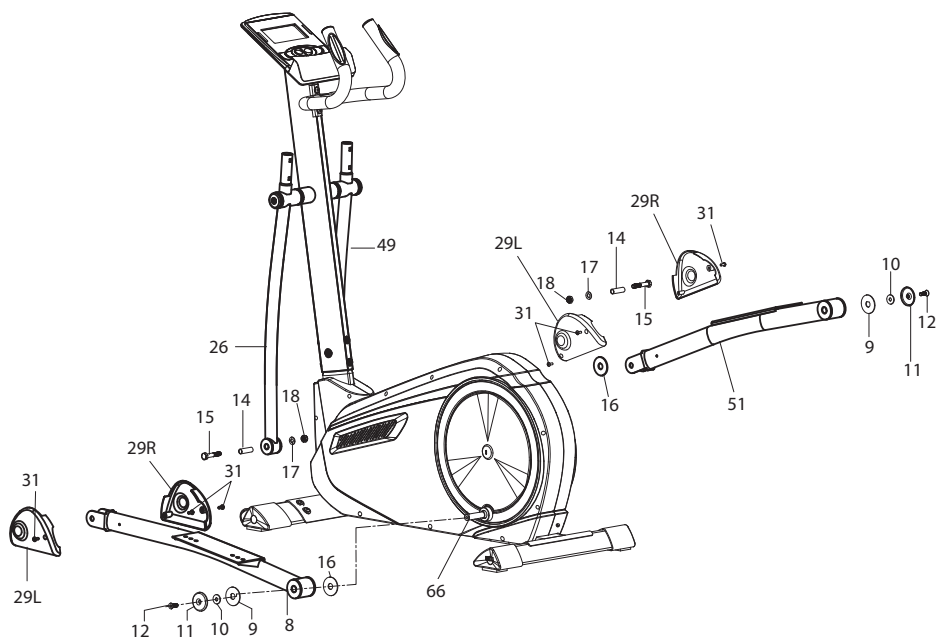
PASSAGGIO 3



1. Fissare l'impugnatura fissa (40) all'attacco manubrio (32). Assicurare con 2 set di viti esagonali (4) e rondelle piatte (24).
2. Allentare le 4 viti (45) sul retro del computer (46).
3. Collegare il cavo superiore del computer (41) e il cavo del sensore del battito (48) ai connettori sul retro del computer (46).
4. Posizionare il computer (46) sul rispettivo supporto dell'attacco manubrio. Assicurare il computer con le 4 viti (45) rimosse in precedenza.

6. NOTE PER IL MONTAGGIO

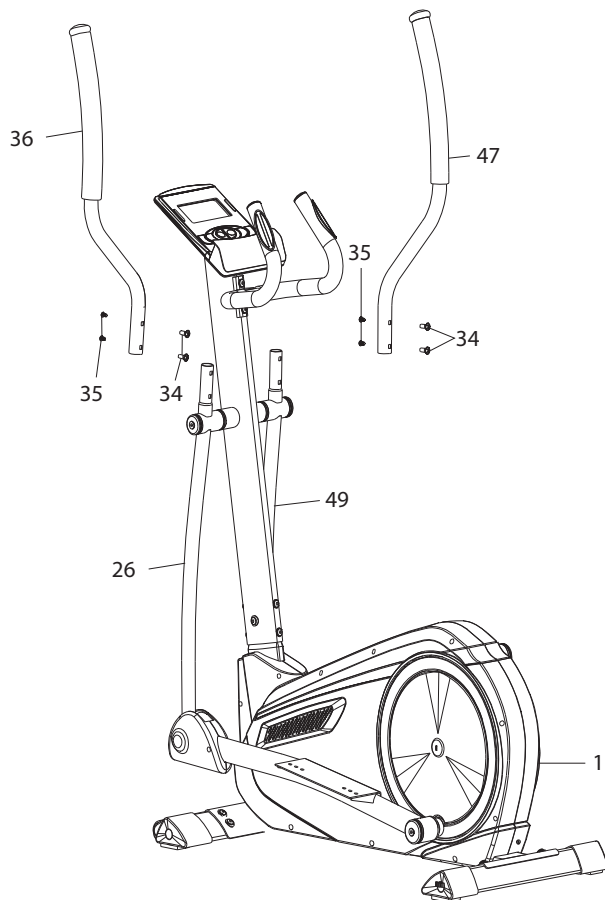
PASSAGGIO 4



1. Fissare la guida pedale sinistra (8) alla puleggia (66), facendola scorrere sul bullone del supporto puleggia. Fissare con 1 set di rondella (16), rondella a D (9), rondella (10), tappo (11) e vite esagonale (12). Serrare con decisione.
2. Collegare il manico mobile inferiore (26) alla guida pedale sinistra (8). Sovrapporre i fori e inserire il manicotto (14). Assicure con 1 set di rondella (17), dado in nylon (18) e vite esagonale (15). Serrare con decisione.
3. Apporre i coperchi in plastica (29L/29R) sulla guida pedale (8). Assicure con 3 viti autofilettanti (31), premontate sulla guida pedale e sui coperchi in plastica.
4. Ripetere i passaggi da 1 a 3 per montare la guida pedale destra (51), il manico mobile inferiore destro (49) e i coperchi in plastica (29L/29R).

6. NOTE PER IL MONTAGGIO

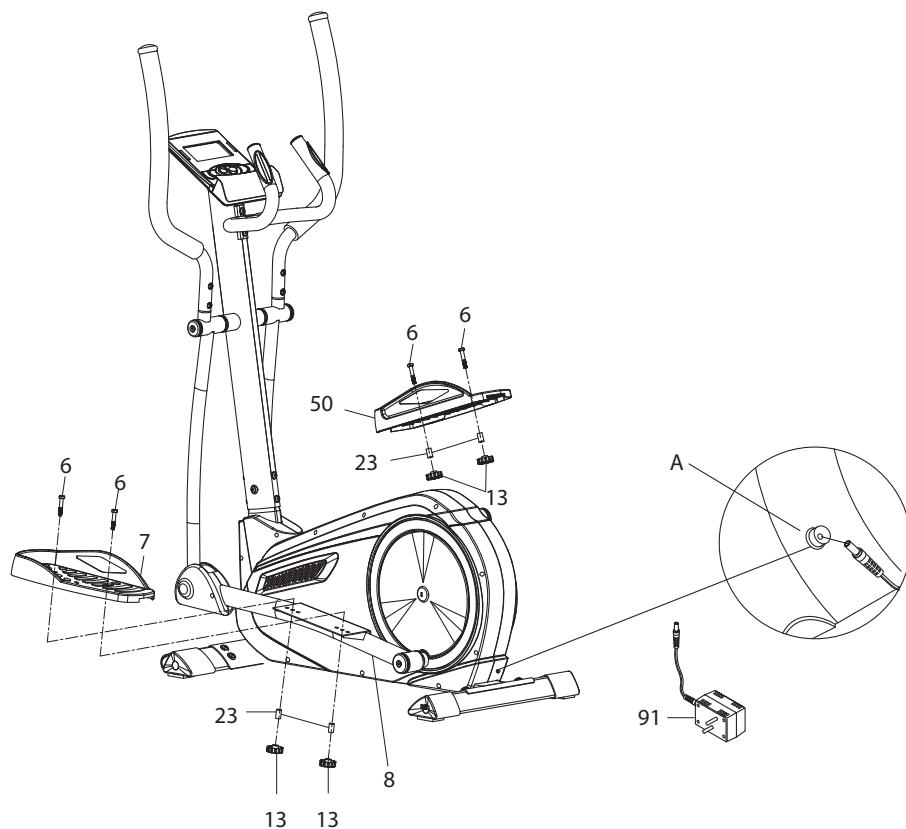
PASSAGGIO 5



1. Montare ambo i manici mobili superiori (36/47). Notare che la barra sinistra (36) è marcata "L" e la barra destra (47) è marcata "R". Inserire il manico mobile superiore sinistro (36) nel manico mobile inferiore sinistro (26). Assicurare con 2 set di viti cave (34) e viti esagonali (35). Serrare con decisione.
2. Procedere similmente per fissare il manico mobile superiore destro (47) al manico mobile inferiore destro (49).

6. NOTE PER IL MONTAGGIO

PASSAGGIO 6

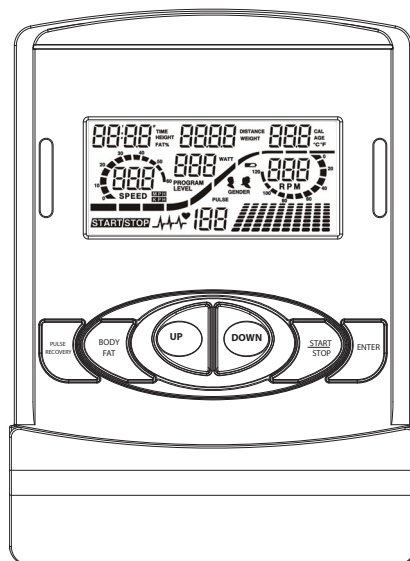


1. Fissare il pedale sinistro (7) alla guida pedale sinistra (8). Fissare con 2 set di viti esagonali (6), distanziatori (23) e viti a mano a testa zigrinata (13). Serrare saldamente a mano le viti a testa zigrinata.
2. Seguire la stessa procedura per fissare il pedale destro (50) alla guida pedale destra (51).
3. Collegare l'adattatore di rete (91) alla presa dell'adattatore (A) sul retro del telaio principale come mostrato nell'illustrazione dettagliata.
4. Collegare l'adattatore di rete (91) a una presa adeguata.
5. A questo punto l'attrezzo è pronto per l'uso.

7. UTILIZZO DEL COMPUTER

CONTROLLO TRAMITE APP

Il computer può essere collegato al proprio smartphone/tablet tramite Bluetooth® 4.0. Scaricare un'app compatibile (come Kinomap) dall'App Store su iOS.



TASTI/COLLEGAMENTI	FUNZIONE
Tasto START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> Funzione di avvio rapido per avviare il computer senza selezione di programma in modalità manuale. Fine della modalità di allenamento. Avvio dell'allenamento.
Tasto UP	<ul style="list-style-type: none"> Aumento della resistenza durante l'allenamento. In modalità di impostazione: aumento dei valori di tempo, distanza, calorie ed età, come pure selezione di programma e sesso.
Tasto DOWN	<ul style="list-style-type: none"> Riduzione della resistenza durante l'allenamento. In modalità di impostazione: riduzione dei valori di tempo, distanza, calorie ed età, come pure selezione di programma e sesso.
Tasto ENTER	<ul style="list-style-type: none"> In modalità di impostazione: conferma dei dati immessi. In modalità Stop: Tenere premuto per 2 secondi per resettare tutti i valori a "0" o al valore predefinito.
Tasto BODY FAT	<ul style="list-style-type: none"> Calcolo del grasso corporeo in base ai dati immessi.
Tasto PULSE RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> Avvio della misurazione delle pulsazioni di recupero.

7. UTILIZZO DEL COMPUTER

PRINCIPALI INDICATORI SUL COMPUTER

TIME	Mostra il tempo di allenamento in minuti e secondi. Il computer conta automaticamente da 0:00 a 99:59 minuti.
DISTANCE	Mostra la distanza percorsa durante l'allenamento (da 0 a 999,9 km).
RPM	Mostra la cadenza di pedalata corrente (rivoluzioni/minuto).
WATT	Mostra il valore dell'energia meccanica prodotta durante l'allenamento.
SPEED	Velocità (km/h)
CAL	Mostra le calorie consumate durante l'allenamento. Si tratta di una stima.
PULSE	Rileva e mostra automaticamente la frequenza cardiaca sotto sforzo. Per misurare le pulsazioni, poggiare i palmi delle mani su ambo le superfici di contatto (42): sul computer compare il battito al minuto corrente. PERICOLO di danni alla salute Il sistema per il controllo della frequenza cardiaca può essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può provocare lesioni pericolose o rivelarsi letale. In caso di insolito forte calo della prestazione, interrompere immediatamente l'allenamento.

COSA FARE PRIMA DELL'ALLENAMENTO

COLLEGAMENTO ALLA RETE

- Collegare l'adattatore di rete (91) a una presa elettrica e alla porta sull'alloggiamento principale posteriore del crosstrainer (A). Il computer emette un segnale acustico.

AUTO ON / OFF:

- Il computer si accende automaticamente quando è azionato l'attrezzo da fitness. Se non ci si allena per qualche minuto, il computer si spegne automaticamente.

AVVIO RAPIDO

- Premere il tasto **START/STOP**.
- Iniziare l'allenamento.
- È possibile regolare il livello di resistenza mentre si pedala con i tasti **UP/DOWN**.

BREVE PANORAMICA SUI PROGRAMMI DEL COMPUTER

PROGRAMMA 1 - PROGRAMMA MANUALE

- Selezionare il programma manuale (**P1**) mediante i tasti **UP/DOWN** e confermare premendo **ENTER**.
- Usare i tasti **UP/DOWN** per inserire i valori di tempo, distanza, calorie e pulsazioni.
- Confermare i valori immessi di volta in volta mediante il tasto **ENTER**.
- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.
- Se desiderato, durante l'allenamento è possibile regolare il livello di resistenza con i tasti **UP/DOWN**.

PROGRAMMI DA P2 A P13 - PROGRAMMI PREIMPOSTATI

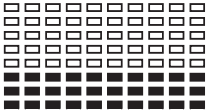
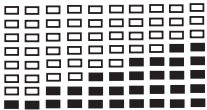
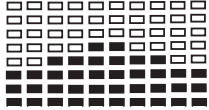
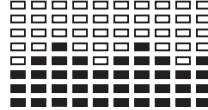
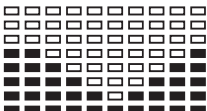
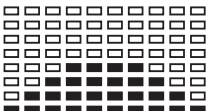
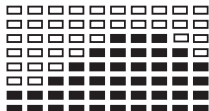
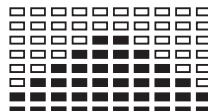
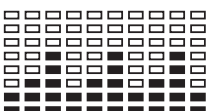
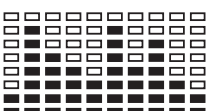
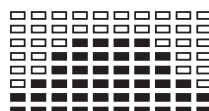
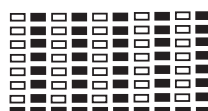
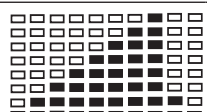

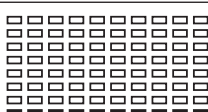
I programmi da P2 a P13 sono programmi preimpostati.

- L'utente ha la possibilità di allenarsi con resistenze diverse in intervalli diversi, come mostrato graficamente nella pagina che segue.

7. UTILIZZO DEL COMPUTER

SELEZIONE DEL PROGRAMMA E IMPOSTAZIONI

- Selezionare il programma desiderato con i tasti **UP/DOWN** e confermare la selezione con il tasto **ENTER**.
- Con i tasti **UP/DOWN** è possibile inserire uno dopo l'altro i valori desiderati per il tempo, la distanza, le calorie e le pulsazioni.
- Confermare i valori immessi di volta in volta mediante il tasto **ENTER**.
- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.

<p>P1 – MANUALE</p> 	<p>P2 – LIVELLI</p> 	<p>P4 – COLLINA</p> 	<p>P4 – SU E GIÙ</p> 
<p>P5 – DISCESA</p> 	<p>P6 – BRUCIA GRASSI</p> 	<p>P7 – RAMPA</p> 	<p>P8 – SALITA</p> 
<p>P9 – INTERVALLI</p> 	<p>P10 – CASUALE</p> 	<p>P11 – ALTOPIANO</p> 	<p>P12 – FARTLEK</p> 
<p>P13 – FORTE PENDENZA</p> 	<p>P14 – Utente "U1"</p> 	<p>P14 – P17 Impostazione predefinita</p> 	

PROGRAMMI DA P14 A P17 - PROGRAMMI UTENTE

I programmi da P14 a P17 sono programmi utente che si possono impostare da sé.

- È possibile inserire i valori di tempo, distanza, calorie e impostare il livello di resistenza in 10 colonne. Dopo l'impostazione, valori e profilo sono salvati e possono essere richiamati.
- Mediante i tasti **UP/DOWN** selezionare il programma desiderato e confermare mediante il tasto **ENTER**.
- Con i tasti **UP/DOWN** è possibile inserire successivamente i valori del livello di resistenza in 10 colonne (l'impostazione predefinita della resistenza è "1", vedi sopra), tempo, distanza, calorie e pulsazioni.
- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.

7. UTILIZZO DEL COMPUTER

- Una volta raggiunto il valore impostato, il computer emette un segnale acustico e ferma l'allenamento.
- **AVVERTENZA:** il cardiofrequenzimetro può essere utilizzato solo come supporto di allenamento e non come dispositivo medico. Terminare immediatamente l'allenamento in caso di malore e contattare il proprio medico.

PULSAZIONI DI RECUPERO:

- In modalità **START** tenere le mani sulle impugnature e premere il tasto **PULSE RECOVERY**. Un timer gira da 00:60 a 00:00. A tempo scaduto il computer mostra le pulsazioni rilevate con una suddivisione da F1.0 a F6.0:

1.0	=	Eccezionale	3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	Nella norma
1.0 < F < 2.0	=	Ottimo	4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	Al di sotto della norma
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	Buono	6.0	=	Negativo

PROGRAMMI DA P18 A P22 - PROGRAMMI FREQUENZA CARDIACA

I programmi da P18 a P21 sono programmi a frequenza cardiaca controllata e il programma P22 è il programma obiettivo della frequenza cardiaca.

- In questi programmi, il computer adatta la resistenza alla frequenza cardiaca misurata.
- Quando la frequenza cardiaca misurata è inferiore a quella di riferimento, la resistenza viene aumentata ogni 20 secondi.
- Quando la frequenza cardiaca misurata è superiore a quella di riferimento, la resistenza viene ridotta ogni 20 secondi.

Programma	% frequenza cardiaca max.	Calcolo frequenza cardiaca di riferimento
P18	55%	220 - Età x 55%
P19	65%	220 - Età x 65%
P20	75%	220 - Età x 75%
P21	85%	220 - Età x 85%
P22	Definito dall'utente	Definito dall'utente

- Selezionare il programma desiderato mediante i tasti **UP/DOWN** (vedere la rappresentazione grafica) e confermare la selezione mediante il tasto **ENTER**.

P18 -P21: Usare prima i tasti **UP/DOWN** per inserire l'età. L'età predefinita è 35 anni.

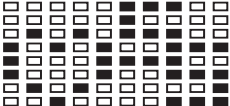

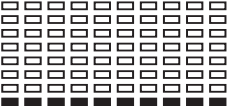


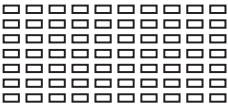
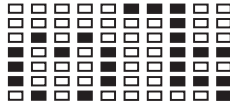

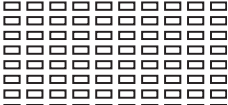


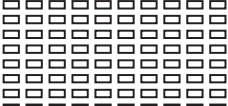
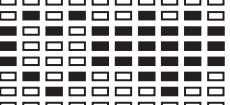


P22: Usare innanzitutto i tasti **UP/DOWN** per immettere la frequenza cardiaca target compresa tra 80 e 180. Il valore predefinito per la frequenza cardiaca target è 120.

- Successivamente, con i tasti **UP/DOWN** immettere uno dopo l'altro i valori di tempo, distanza e calorie.
- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.

7. UTILIZZO DEL COMPUTER

PROGRAMMI DA P18 A P22 - PROGRAMMI FREQUENZA CARDIACA

PANORAMICA DEL DISPLAY

P18 – 55%		
		
P19 – 65%		
		
P20 – 75%		
		
P21 – 85%		
		
P22 – Definito dall'utente		
		

7. UTILIZZO DEL COMPUTER

PROGRAMMI P23 - PROGRAMMA WATT

Nel programma **P23** il livello di resistenza durante l'allenamento non è regolabile, ma viene adeguato dal computer automaticamente alla velocità. Se la velocità viene ridotta, il livello di resistenza aumenta automaticamente. Se la velocità viene aumentata, il livello di resistenza si riduce di conseguenza.

- Mediante i tasti **UP/DOWN** selezionare il programma **P23** e confermare la selezione mediante il tasto **ENTER**.
- Con i tasti **UP/DOWN** è possibile inserire uno dopo l'altro i valori per il tempo, la distanza, i watt, le calorie e le pulsazioni.
- Confermare i valori immessi di volta in volta mediante il tasto **ENTER**.
- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.

Indicazione:

WATT=coppia (KGM) RPM 1,03

In questo programma, il valore Watt è mantenuto costante. La resistenza si riduce se aumenta la velocità (cadenza di pedalata) e aumenta se diminuisce la velocità.

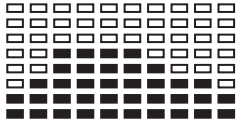
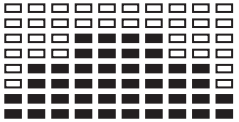
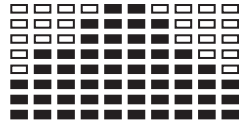
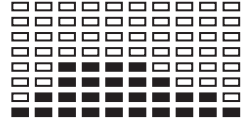
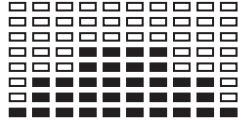
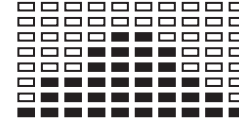


7. UTILIZZO DEL COMPUTER

PROGRAMMI P24 - PROGRAMMA TEST GRASSO CORPOREO

Il programma **P24** è un programma speciale che indica uno specifico profilo di carico corrispondente ai valori di grasso corporeo dell'utilizzatore.

- Mediante i tasti **UP/DOWN** selezionare il programma **P24** e confermare la selezione mediante il tasto **ENTER**.
- Usare i tasti **UP/DOWN** per inserire in successione i valori di altezza, peso, sesso ((1-maschio, 0-femmina) ed età.
- Premere il tasto **START/STOP** per avviare la misurazione del grasso corporeo.
- Assicurarsi di afferrare saldamente i punti di contatto sull'impugnatura con le mani.
- Al termine della misurazione, il computer mostra sul display LCD il valore di grasso percentuale.
- Dopo aver completato il test del grasso corporeo, sul display LCD apparirà automaticamente uno dei seguenti 6 profili.

<p>P24 – A</p>  <p>Tempo di allenamento: 40 minuti</p>	<p>P24 – B</p>  <p>40 minuti</p>	<p>P24 – C</p>  <p>20 minuti</p>
<p>P24 – D</p>  <p>Tempo di allenamento: 40 minuti</p>	<p>P24 – E</p>  <p>40 minuti</p>	<p>P24 – F</p>  <p>20 minuti</p>

- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.

7. UTILIZZO DEL COMPUTER

MESSAGGI DI ERRORE

Display	Causa
E1 (ERROR 1)	<p>Il computer non riceve il segnale di posizione del motore di regolazione (63) o il movimento del motore è bloccato.</p> <ul style="list-style-type: none">• Controllare il cablaggio del prodotto per verificare l'eventuale presenza di danni o urti.• Controllare che la corsa del freno non sia bloccata.• Contattare il nostro servizio.
E2 (ERROR 2)	<p>Impossibile leggere i dati del programma dalla memoria.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sostituire il computer.• Contattare il nostro servizio.
E3 (ERROR 3)	<p>Il motore di regolazione non si muove alla posizione desiderata.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sostituire il motore di regolazione.• Contattare il nostro servizio.

8. UTILIZZO SICURO DEL CROSSTRAINER

AVVERTIMENTO CONTRO LE LESIONI

- Riparazioni improprie possono causare gravi pericoli per l'utilizzatore.
- La sostituzione e la riparazione di parti dell'attrezzo devono essere eseguite solo da persone tecnicamente esperte.

SALIRE

- Con un piede, premere su un pedale abbassandolo fino a fine corsa.
- Afferrare saldamente l'impugnatura (non i bracci oscillanti!) con ambo le mani.
- Posizionare l'altro piede sul secondo pedale. Non calpestare la copertura in plastica!
- Una volta posizionati in sicurezza, è possibile afferrare i manici del braccio oscillante sinistro e destro.

GRUPPI MUSCOLARI COINVOLTI

- Il carico è applicato mediante un movimento di marcia, trasmesso grazie all'azione dell'attrezzo al busto e alle braccia.
- Il crosstrainer consente un allenamento total body intensivo, permettendo di allenare addominali e muscoli di braccia e gambe.
- Durante l'allenamento, fare in modo che i piedi restino completamente poggiati sui pedali.
- Durante l'allenamento, assicurarsi di mantenere una "postura da passeggio" naturale: busto eretto il più possibile, sguardo in avanti.
- L'allenamento prevede delle variazioni:
- applicando maggiore forza sui bracci oscillanti o afferrando gli stessi da sopra, è possibile allenare la muscolatura delle gambe. Tuttavia, il movimento dovrebbe derivare principalmente dalle gambe.
- Applicando maggiore forza sui pedali, si allena la muscolatura di braccia e addome.
- Tenersi saldamente all'impugnatura quando non si ha più forza nelle braccia. L'allenamento per le gambe, invece, può continuare.
- La posizione di presa (impugnatura - bracci oscillanti) può essere cambiata durante l'allenamento con la frequenza desiderata. Tuttavia, non allenarsi mai senza mani!
- Il movimento di marcia può essere eseguito in avanti come all'indietro. In questo modo sono interessati diversi muscoli delle gambe.
- Il computer di allenamento mostra molti dati registrati durante gli esercizi. Ulteriori informazioni sull'utilizzo del computer sono disponibili nei capitoli che seguono.

SCENDERE

AVVERTENZA – PERICOLO DI LESIONI

- In caso di allenamento prolungato con l'attrezzo, è possibile il verificarsi di una momentanea e leggera perdita di coordinazione ed equilibrio. Tenersi sempre con almeno una mano all'attrezzo e scendere lentamente.
- Rallentare i movimenti fino all'arresto completo di pedali e bracci oscillanti. Un pedale deve trovarsi nella posizione più bassa. Non arrestare bruscamente.
- Tenersi saldamente e con ambo le mani all'impugnatura.
- Poggiare sul pavimento prima il piede che si trova sul pedale più in alto. Procedere quindi poggiando il piede sul pedale più basso e lasciando il crosstrainer.
- Non calpestare la copertura in plastica!
- Il crosstrainer non dispone di un pignone folle. Pertanto le parti in movimento non possono essere fermate immediatamente.

9. SUGGERIMENTI PER UN ALLENAMENTO SANO

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

Tutte le raccomandazioni contenute in questo manuale utente si riferiscono esclusivamente a soggetti sani e non a persone affette da problemi cardiovascolari.

Tutti i suggerimenti sono da intendersi come indicazioni solo approssimative per un programma di allenamento. Se necessario, consultare il proprio medico per consigli relativi alle proprie esigenze personali. Le pagine che seguono spiegano nel dettaglio come utilizzare questo attrezzo e i principi fondamentali di un allenamento. Per ottenere i risultati desiderati, è indispensabile informarsi sui punti chiave di un allenamento fitness sia in generale che specificamente con riferimento a questo attrezzo, aiutandosi con il presente manuale. Si prega pertanto di leggere con attenzione e rispettare tutti i punti elencati.

Grazie e buona fortuna!

PIANIFICAZIONE DI UN ALLENAMENTO FITNESS

Per migliorare significativamente il proprio stato fisico e salutare, è necessario tenere conto dei seguenti fattori così da determinare il livello di allenamento necessario:

INTENSITÀ

Il livello di esercizio fisico durante l'allenamento deve superare il livello normale ma senza determinare stati di affanno o affaticamento.

Le pulsazioni possono fungere da valore indicativo per garantire un allenamento efficace.

Durante l'allenamento, dovrebbero trovarsi al 70–85% delle pulsazioni massime. (Per la determinazione e il calcolo vedere il capitolo TABELLA DI MISURAZIONE DEL BATTITO CARDIACO).

Durante la prima settimana, le pulsazioni dovrebbero tenersi sotto al 70% delle pulsazioni massime. Nel corso delle settimane e dei mesi successivi, la frequenza cardiaca dovrebbe passare gradualmente a un livello più alto pari all'85% delle pulsazioni massime. Migliore è la condizione fisica dell'utente, più è necessario aumentare gli obiettivi di allenamento. Questo è possibile incrementando il tempo e/o l'intensità di allenamento. Se si desidera controllare manualmente la frequenza cardiaca oltre a misurarla con il training computer collegato al Crosstrainer, è possibile ricorrere ai seguenti ausili:

- Misura di controllo del polso in modo convenzionale (scansione del battito del polso, ad esempio, e conteggio dei battiti entro 1 minuto).
- Misura di controllo del polso con dispositivi di misurazione del polso adatti e calibrati (disponibili presso negozi specializzati).



ATTENZIONE!

Il cardiofrequenzimetro può essere impreciso. Uno sforzo eccessivo può portare a gravi lesioni e morte. Terminare immediatamente l'allenamento in caso di percepita debolezza.

FREQUENZA

La maggior parte degli esperti raccomanda di combinare un'alimentazione sana, in linea con il proprio obiettivo di allenamento, ad attività fisica dalle tre alle cinque volte alla settimana. Un adulto, in media, deve allenarsi due volte alla settimana per mantenere il proprio livello di preparazione fisica. Per migliorare la forma fisica e per perdere peso, un soggetto deve allenarsi almeno 3 volte alla settimana.

FASI DI ALLENAMENTO

Ogni sessione di allenamento dovrebbe consistere in 3 fasi:

- "Riscaldamento",
- "Allenamento" e
- "Raffreddamento".

Durante la "fase di riscaldamento", la temperatura corporea e l'afflusso di ossigeno dovrebbero aumentare lentamente. A tal fine sono utili esercizi ginnici o di distensione, della durata da 5 a 10 minuti.

Di seguito, sono riportate istruzioni per eseguire i principali esercizi di distensione della muscolatura delle gambe.

Dopo il riscaldamento, inizia la fase di allenamento vero e proprio ("Allenamento"). L'intensità dell'allenamento dovrebbe essere minima per i primissimi minuti e aumentare fino a quella stabilita in un arco di 15 a 30 minuti. Per sostenere la circolazione dopo la fase di allenamento e per prevenire dolori o strappi muscolari, dopo la "fase di allenamento" si dovrebbe osservare una "fase di raffreddamento".

In questa fase, lunga da 5 a 10 minuti, eseguire esercizi di distensione mantenendo la posizione per almeno 30 secondi e/o semplici esercizi ginnici.

MOTIVAZIONE

La chiave di un programma di allenamento efficace è la regolarità. Scegliere un tempo e un luogo fisso per ogni giornata di allenamento, e prepararsi all'attività fisica anche mentalmente. Allenarsi solo di buon umore e senza mai tralasciare il proprio obiettivo. Un allenamento regolare consente di avvertire e verificare ogni giorno i miglioramenti conseguiti, man mano che ci si avvicina agli obiettivi prefissati.

DISTENSIONI

Gli esercizi di distensione mostrati nella pagina seguente sono fondamentalmente adatti per la fase di riscaldamento e per la fase di raffreddamento dopo l'allenamento. Va notato, tuttavia, che durante la fase di riscaldamento le posizioni di distensione vengono mantenute solo brevemente (circa 5 a 10 secondi) e poi nuovamente rilasciate. Questo serve ad aumentare la tensione muscolare e preparare il muscolo per l'allenamento successivo. In fase di raffreddamento, le posizioni di distensione devono essere mantenute più a lungo (almeno 30 secondi), al fine di ridurre la tensione muscolare dopo una sessione di allenamento.

Come norma generale, non eseguire esercizi di distensione estremi.

Se si avverte dolore, terminare immediatamente la distensione e, in futuro, eseguire l'esercizio in modo meno estensivo.

ESERCIZIO 1: ESERCIZI PER IL COLLO

Inclinare la testa verso destra e sentire la tensione sulla nuca. Abbassare lentamente la testa a semicerchio fino al petto e poi girare la testa verso sinistra. Lì si sente di nuovo la piacevole tensione alla nuca. Ripetere più volte questo esercizio alternando con l'altro lato.



ESERCIZIO 2: DISTENSIONE DELLA ZONA SPALLE

Sollevarle alternativamente la spalla sinistra e destra o contemporaneamente entrambe le spalle.



ESERCIZIO 3: DISTENSIONE DELLE SPALLE

In posizione eretta, portare il gomito destro alla spalla sinistra lasciando "cadere" l'avambraccio destro dietro la schiena. Quindi premere il gomito il più vicino possibile senza causare dolore alla spalla destra e mantenere questa posizione per 10-15 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.



ESERCIZIO 4: DISTENSIONE DELLE BRACCIA

Stirare alternativamente il braccio destro e sinistro in direzione del soffitto. Si deve avvertire una tensione sul lato destro e sinistro. Ripetere l'esercizio più volte.



ESERCIZIO 5: DISTENSIONE DEL TRICIPITE E DELLA MUSCOLATURA LATERALE

Piegare il braccio destro a circa 90° e portarlo dietro la testa (come mostrato in figura). Piegare leggermente il tronco verso il lato opposto (ad es. se si allunga la spalla destra, piegarsi verso sinistra e viceversa). Mantenere la posizione per 10-15 secondi e ripetere la distensione con l'altro braccio.



ESERCIZIO 6: DISTENSIONE DEL QUADRICIPITE (PARTE ANTERIORE DELLA COSCIA)

Appoggiarsi alla parete con una mano e con l'altra afferrare un piede come illustrato e tirare la parte anteriore della coscia. Portare quindi il tallone del piede afferrato per quanto possibile (senza avvertire dolore) in direzione dei glutei.

A seconda della fase, mantenere questa posizione da 5 a 10 secondi circa (riscaldamento) o da 30 a 40 secondi circa (raffreddamento) e poi ripetere con l'altro piede.

Ripetere per ogni lato almeno 2 volte.



ESERCIZIO 7: DISTENSIONE DELL'INTERNO COSCIA

Sedersi sul pavimento e posizionare le piante dei piedi l'una contro l'altra. Quando i talloni sono più lontani possibile, premere con cautela le ginocchia verso terra. Non usare forza e non abbassare mai le ginocchia con le mani! Eseguire le distensioni solo finché non si avverte dolore.

A seconda della fase, mantenere questa posizione da 5 a 10 secondi circa (riscaldamento) o 30 secondi circa (raffreddamento).

Ripetere 2 volte.

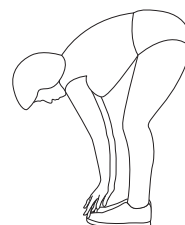


ESERCIZIO 8: DISTENSIONE DEI MUSCOLI DEI POLPACCI E DEL TENDINE D'ACHILLE

(gastrocnemio e bicipite femorale)

Assumere una posizione eretta con i piedi distanti circa la larghezza delle spalle. Piegarsi in avanti verso il basso e cercare di andare con le mani il più vicino possibile ai piedi (i più esperti possono toccare i piedi senza avvertire dolore). A seconda della fase, mantenere questa posizione da 5 a 10 secondi circa (riscaldamento) o 30-40 secondi circa (raffreddamento).

Ripetere 2 volte.

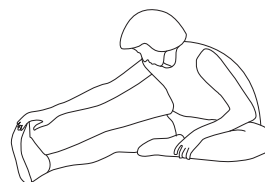


ESERCIZIO 9: DISTENSIONE DEL DORSO DELLA COSCIA

Sedersi sul pavimento e piegare una gamba come mostrato e stendere l'altra. Piegarsi in avanti e cercare, per quanto possibile senza avvertire dolore, di portare la mano sul lato della gamba tesa in direzione del piede. I più esperti possono afferrare il piede ed eventualmente tirare all'indietro le dita per coinvolgere nell'esercizio anche i polpacci.

A seconda della fase, mantenere questa posizione da 5 a 10 secondi circa (riscaldamento) o 30 secondi circa (raffreddamento).

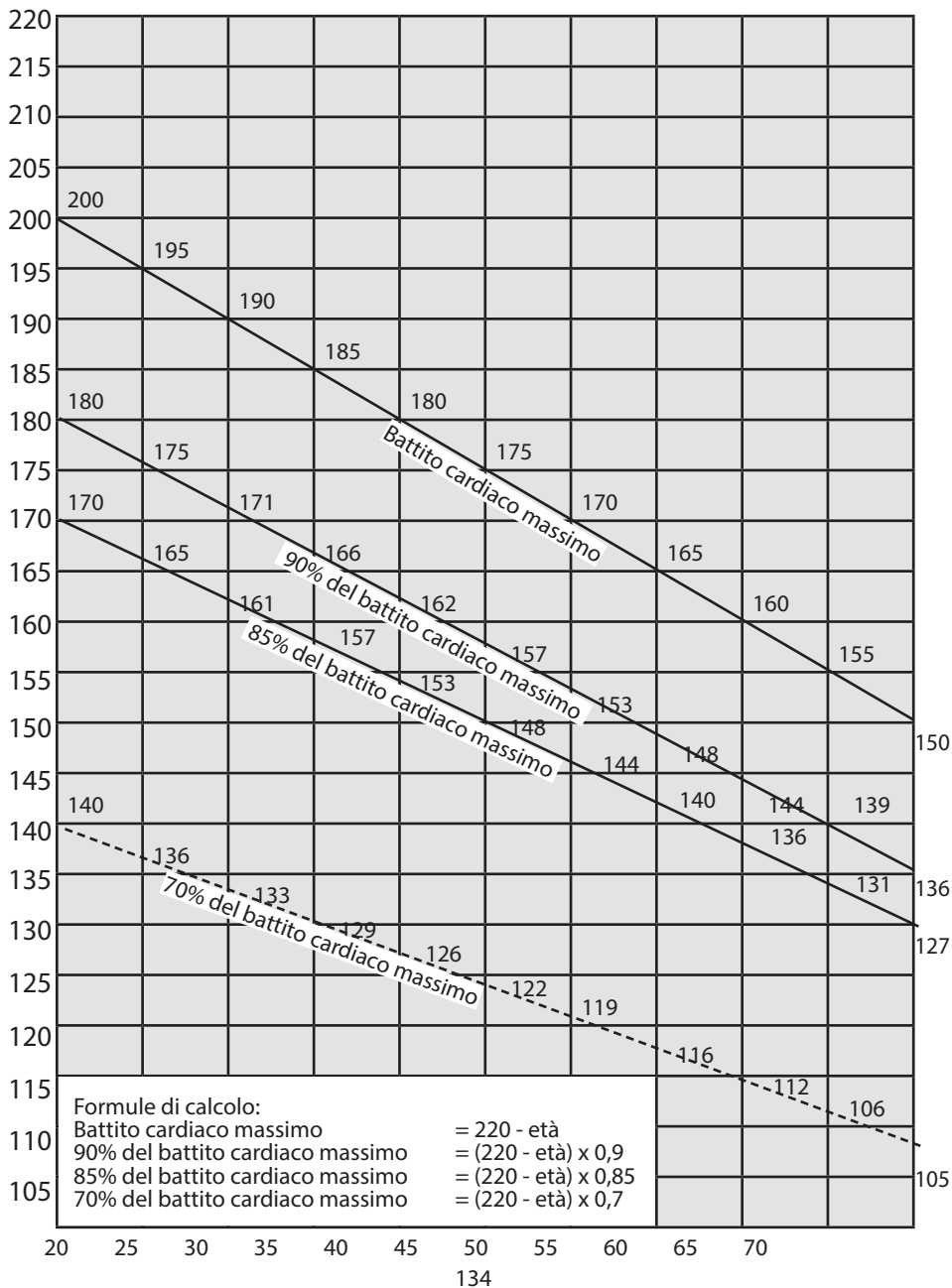
Ripetete 2 volte per ogni lato.



10. TABELLA PULSAZIONI

Asse x = Età in anni da 20 a 70

Asse y = Pulsazioni al minuto da 100 a 220



11. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

- Dopo il montaggio e prima di ogni utilizzo, verificare il prodotto controllando che tutti i dadi/le viti siano inseriti e serrati correttamente.
- Pulire il prodotto regolarmente con un panno leggermente inumidito con del detergente delicato.
- Questo accorgimento è particolarmente importante per le impugnature, dal momento che questi componenti sono in costante contatto con il corpo durante l'intero allenamento.
- Ingrassare la boccola del cuscinetto almeno 1 volta all'anno con del normale grasso.

TRASPORTO

- Per il trasporto del prodotto, si consiglia di chiedere l'ausilio di una seconda persona dato il notevole peso. Procedere come segue: Mettere un piede sulla base d'appoggio anteriore, afferrare l'attrezzo per l'impugnatura fissa sotto il training computer e inclinarla in modo che l'attrezzo scivoli sulla rotella di trasporto. Quando si mette giù il dispositivo, mettere di nuovo un piede sul supporto anteriore e lasciare che il dispositivo scivoli lentamente a terra.
- **Attenzione!** Le rotelle di trasporto possono graffiare o altrimenti danneggiare i pavimenti in parquet o in legno dolce. Posizionare l'attrezzo su un panno o un rivestimento morbido e spostare lo stesso aiutandosi con queste protezioni. In caso contrario, rivenditore e produttore declinano qualsivoglia responsabilità per eventuali danni!

12. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati. Separare il materiale di imballaggio secondo il tipo e smaltirlo nel rispetto dell'ambiente. Ulteriori informazioni sono disponibili anche presso l'amministrazione locale.



Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente.

Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Latupo GmbH dichiara che, al momento dell'immissione sul mercato, questo prodotto **SP-ET-9600-IE** è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni pertinenti della direttiva 2014/53/UE. La dichiarazione di conformità completa è disponibile al seguente indirizzo: www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

13. RECLAMI E GARANZIA

Per domande e informazioni di natura tecnica sui prodotti, o per ordinare pezzi di ricambio, contattare il team di assistenza:

Orari di assistenza: Dal lunedì al venerdì, dalle 09:00 alle 18:00

Linea diretta per l'assistenza: +39 - 069 480 1459*

E-mail: Service@SportPlus.org

URL: <https://sportplus.de/>

* Rete fissa nazionale, le tariffe di chiamata dipendono dal proprio gestore telefonico / contratto di telefonia.

Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

- Istruzioni per l'uso
- Numero di modello (riportato sulla copertina del manuale)
- Descrizione degli accessori
- Numero degli accessori
- Prova d'acquisto con indicata la data

Nota importante:

Si prega di **non** inviare il prodotto senza una richiesta del servizio di assistenza all'indirizzo indicato. I costi e il rischio di smarrimento per spedizioni non richieste sono a carico del mittente. Ci riserviamo il diritto di rifiutare l'accettazione di spedizioni non richieste o di restituire la merce corrispondente al mittente in porto assegnato o a sue spese.

14. GARANZIE

SportPlus assicura che il prodotto coperto da tale garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

Affinché la garanzia non sia invalidata, è necessario utilizzare e montare il prodotto in accordo a questo manuale utente. L'utilizzo e/o il trasporto non conformi possono annullare la garanzia.

Il periodo di garanzia, calcolato a decorrere dalla data di acquisto, è di 2 anni. In caso di guasti o difetti al prodotto acquistato, rivolgersi al nostro servizio clienti entro il periodo di 24 mesi a decorrere dalla data di acquisto. La garanzia non copre:

- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni o modifiche a opera di personale non autorizzato dalla Società o non specializzato.
- Mancato rispetto del manuale utente.
- Mancato adempimento delle condizioni di garanzia riportate sopra.
- Difetti conseguenti a uso o manutenzione impropri, negligenza o danni accidentali.
- Sono esclusi anche l'usura e i materiali di consumo come cuscinetti, cinghie e cuscini.

Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.


Estimada cliente,
estimado cliente:

Le felicitamos por su nuevo producto SportPlus, y estamos convencidos de que quedará completamente satisfecho con él.

Para garantizar un funcionamiento y capacidad de rendimiento óptimos de su producto, observe lo siguiente:

- Antes de usar el producto por primera vez, lea detenidamente el siguiente manual de instrucciones.
- El producto está equipado con dispositivos de seguridad. No obstante, para evitar lesiones o daños lea atentamente las indicaciones de seguridad y utilice el producto sólo como se indica en el manual.
- Conserve estas instrucciones para poder consultarlas más adelante.
- Si va a entregar el producto a otra persona, entréguele siempre también este manual de instrucciones.
- La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. El uso de estas marcas por parte de Latupo GmbH se efectúa bajo licencia.
- Android, Google Play y el logotipo de Google son marcas de Google Inc.

CONTENIDO

1. DATOS TÉCNICOS.....	139
2.  INDICACIONES DE SEGURIDAD	140
3. PLANO DETALLADO	144
4. LISTA DE PIEZAS	146
5. PREPARACIÓN.....	147
6. INSTRUCCIONES DE MONTAJE	149
7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR	155
8. CÓMO UTILIZAR CON SEGURIDAD EL CROSSTRAINER	163
9. INDICACIONES PARA UN ENTRENAMIENTO SALUDABLE	164
10. TABLA DE MEDICIÓN DE PULSO.....	168
11. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO	169
12. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN.....	169
13. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS	170
14. GARANTÍAS.....	171

1. DATOS TÉCNICOS

LEYENDA DE SÍMBOLOS



Observe el manual de instrucciones



Fecha de fabricación

12/2020

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

Dimensiones (L x An x Al):

aprox. 114 x 68 x 163 cm

Peso total:

aprox. 44 kg

Clase:

HA (Uso doméstico), BS EN ISO 20957-1/-9

Sistema de freno:

Independiente de la velocidad

Peso máximo del usuario:

150 kg

Información del ordenador

Modelo:

B31942

Funciones del ordenador:

Duración, velocidad, distancia, consumo de calorías aproximado, cuentakilómetros, indicador de pulso

Adaptador de red

Clase de protección:

II



Nombre o marca comercial del fabricante, número del registro mercantil y dirección

Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd.
Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyuantou
Industrial Zone, Longgang District,
Shenzhen City, Guangdong, China

Identificador del modelo

SZXSH-0900500

	Valores y precisión	Unidad
Tensión de entrada	100-240	V
Frecuencia de la CA de entrada	50/60	Hz
Tensión de salida	9	V
Intensidad de salida	0,5	A
Potencia de salida	4,5	W
Eficiencia media en activo	95	%
Eficiencia a baja carga (10 %)	95	%
Consumo de potencia en vacío	0,05	W

2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD

FINALIDAD DE USO

- El producto está diseñado para uso privado y no es adecuado para fines médicos, terapéuticos o comerciales.
- El peso máximo de usuario permitido en este producto es de 150 kg.
- Antes de la conexión al suministro de corriente, compruebe si el tipo de corriente y la tensión de alimentación coinciden con los datos de la placa de características.
- ¡Nunca utilice un aparato dañado! Si el aparato está dañado, desconéctelo de la red e informe a su servicio de atención al cliente.
- Use el aparato sólo en espacios interiores secos.
- Evite que el cable resulte dañado por aplastamiento, torcedura o frotamiento en cantos afilados. Manténgalo alejado de superficies calientes y llamas abiertas.
- Coloque el cable de conexión, de modo que no sea posible darle un tirón no intencionado ni tropezar con él.
- Al utilizar un cable de extensión, cerciórese de que tenga la potencia adecuada.
- **¡Advertencia!** Nunca sumerja los componentes eléctricos del aparato en agua u otros líquidos. Nunca ponga el aparato debajo del agua corriente.
- No ponga el aparato en funcionamiento con las manos húmedas o sobre un suelo mojado. Nunca sujete el enchufe de red con las manos húmedas o mojadas.
- El uso de accesorios no recomendados expresamente por el fabricante puede provocar lesiones o daños. Por ello, utilice solamente accesorios originales.
- Mantenga el aparato alejado de todas las superficies calientes y llamas abiertas. Utilice el aparato siempre sobre superficies lisas, estables, limpias y secas. Proteja el aparato del calor extremo, polvo, luz solar directa, humedad, goteo y salpicaduras de agua.
- No coloque objetos pesados sobre el aparato. No coloque objetos con llamas abiertas (como velas) sobre o cerca del aparato. No coloque objetos llenos de líquido (como jarrones) sobre el aparato.
- Este aparato no está destinado a personas (inclusive niños) con capacidades físicas, mentales o sensoriales reducidas o falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo la supervisión de una persona responsable y hayan sido instruidos en el uso del aparato. Esto es especialmente cierto en el caso de personas con problemas de equilibrio.
- No desenchufe el adaptador de red de la toma de corriente tirando del cable ni enrolle el cable de conexión alrededor del aparato.
- Conecte el adaptador de red a una toma de corriente accesible para, en caso de emergencia, poder desenchufar rápidamente el aparato del suministro de corriente. Desenchufe el adaptador de red de la toma de corriente para desconectar el aparato por completo. Utilice el adaptador de red como elemento de desconexión.
- Desenchufe siempre el adaptador de red antes de cada limpieza, y si el aparato no va a utilizarse durante un largo periodo de tiempo.
- Utilice sólo el adaptador de red suministrado con este aparato.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS

- Los niños no reconocen el peligro que se puede originar de este producto. Por ello, mantenga a los niños alejados de este producto. Este producto no es ningún juguete. El producto debe guardarse en un lugar que no sea accesible para niños ni mascotas.
- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixia!

2. ⚠️ INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Los padres y las personas responsables deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que deberán contar con situaciones y conductas del niño, debido a su instinto de juego y experimentación, para las cuales no ha sido diseñado el aparato de entrenamiento.
- Si permite que el niño utilice el producto, no le deje sin vigilancia. Realice los ajustes correspondientes en el producto y supervise el desarrollo del ejercicio.

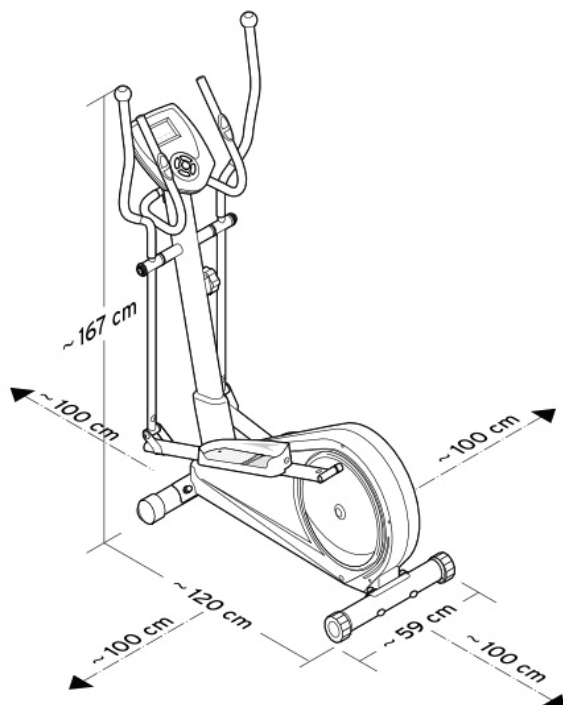
RIESGO DE DAÑOS PARA LA SALUD

- El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. Un entrenamiento demasiado fuerte puede conllevar lesiones peligrosas e incluso la muerte. Finalice de inmediato el entrenamiento si nota que su rendimiento se ha reducido demasiado de forma inusual.
- Un entrenamiento excesivo puede provocar daños graves para la salud e incluso la muerte. Deje de entrenar inmediatamente si siente mareos o debilidad.
- Antes de empezar el entrenamiento, consulte con su médico. Pregúntele en qué medida un entrenamiento es bueno para usted.
- En caso de impedimentos especiales, como el uso de un marcapasos, el embarazo, dolencias ortopédicas, la ingestión de medicamentos etc., es esencial que consulte con su médico respecto al entrenamiento. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede poner en peligro su salud, causar daños/lesiones o provocar la muerte.
- Finalice el entrenamiento de inmediato y busque atención médica si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: náuseas, mareos, excesiva dificultad para respirar o dolor en el pecho.
- **Nota:** La capacidad humana individual necesaria para realizar un ejercicio puede diferir de la capacidad mecánica mostrada.

PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES

- No utilice un producto dañado ni defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro servicio de atención al cliente.
- Compruebe que el producto está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a la funcionalidad y seguridad del aparato.
- Compruebe regularmente las uniones roscadas y vuelva a apretar los tornillos, si fuera necesario.
- Asegúrese de que tiene suficiente espacio para moverse cuando entrene con el Crosstrainer. Ninguna palanca, mecanismo de ajuste ni mueble debe invadir el área de entrenamiento. A fin de evitar lesiones, no debe haber ninguna persona, en especial niños pequeños, en el área de entrenamiento. Durante el entrenamiento, lleve ropa deportiva cómoda y calzado deportivo con suela antideslizante. Nunca entrene descalzo.
- Durante todo el entrenamiento, los pies deben ocupar la máxima superficie posible de los pedales, a fin de evitar lesiones.
- Procure una ventilación suficiente en el lugar de entrenamiento. Evite las corrientes de aire durante el entrenamiento.
- Asegúrese de que sólo una persona a la vez utilice el producto.
- No inserte ningún material en las aberturas del producto
- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca use el producto cerca del agua. Para ello mantenga, por motivos de seguridad, un espacio libre de 1 metro lateralmente, por delante y detrás del aparato.

ESPACIO LIBRE DE, COMO MÍNIMO, 1 METRO A CADA LADO, DELANTE Y DETRÁS DEL APARATO



PRECAUCIÓN - DAÑOS EN EL PRODUCTO

- Para evitar peligros, si el cable de alimentación de este aparato se daña, deberá ser reemplazado por el fabricante o su representante de servicio al cliente o una persona con una cualificación similar.
- No realice ninguna modificación en el producto y utilice sólo piezas de recambio originales. Encargue todas las reparaciones a un taller especializado o a personas cualificadas, ya que una reparación inadecuada puede causar riesgos para el usuario. Utilice este producto exclusivamente para los fines descritos en el manual de instrucciones.
- Proteja el producto contra salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y la luz solar directa.

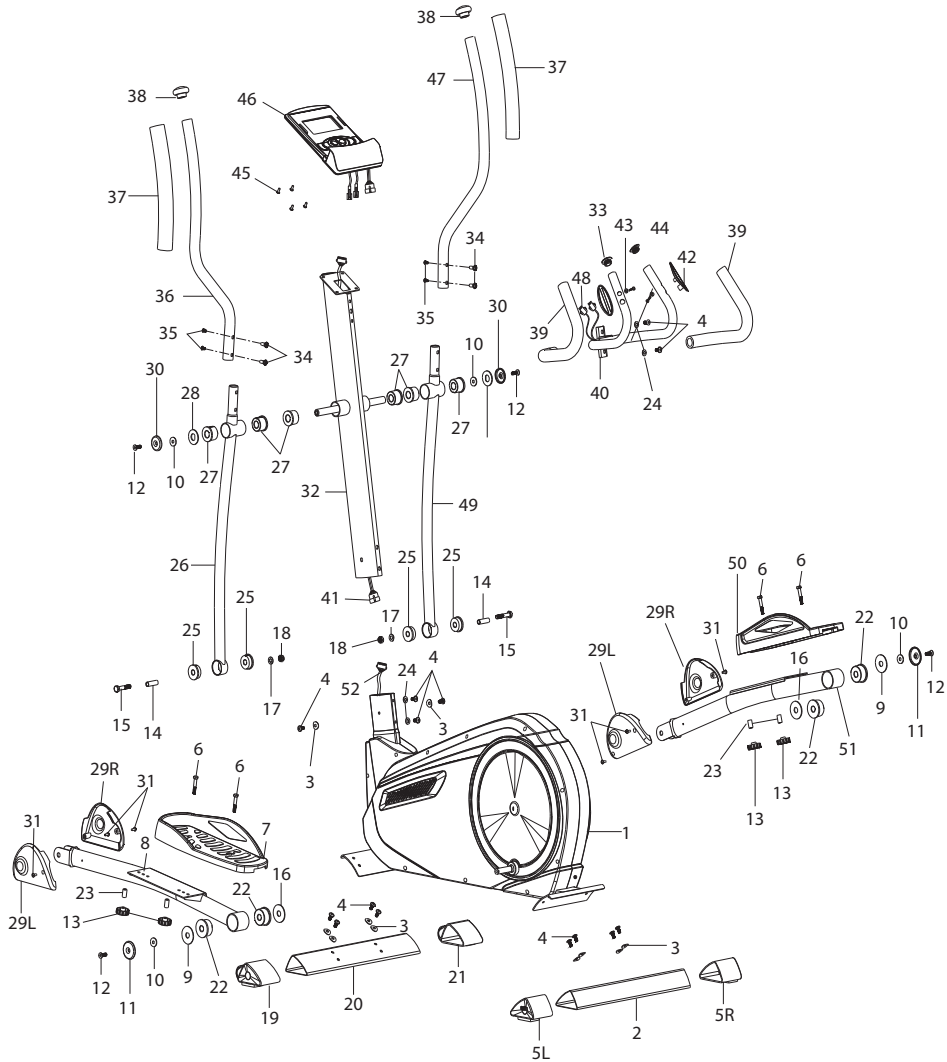
INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y observe con atención el dibujo de montaje.
- Retire la totalidad del material de embalaje y coloque las piezas individuales sobre una superficie libre. De esta manera, obtendrá una vista general y le facilitará el montaje. Proteja la superficie de montaje colocando una base para evitar que se raye o se ensucie.
- Compruebe en la lista de piezas que están todos los componentes. Deseche el material de embalaje sólo cuando haya finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones durante el uso de herramientas y al realizar trabajos manuales. Proceda con cuidado y con cautela a la hora de montar el producto.
- Asegure un entorno de entrenamiento sin ningún tipo de peligros, por ejemplo, no deje herramientas donde no tienen que estar. Guarde todo el material de embalaje, de modo que no pueda suponer riesgos. ¡Las láminas o bolsas de plástico suponen un riesgo de asfixia para los niños!
- Después de haber montado el producto conforme al manual de instrucciones, cerciórese de que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.
- Si es necesario, coloque una alfombra protectora (no incluida) debajo del producto para proteger su suelo, ya que no se puede descartar que, por ejemplo, las patas de goma dejen marcas.
- Algunos de los tornillos y tuercas son autoblocantes. Al aflojarlos, el autobloqueo puede resultar dañado. Para garantizar la firme sujeción de los tornillos/tuercas, revíselos antes del montaje y, en su caso, aplique un sellador o utilice tornillos autoblocantes nuevos (disponibles en tiendas de bricolaje).
- No se requiere ninguna acción del usuario para ajustar el producto a 50 o 60 Hz. El producto se ajusta automáticamente a 50 o 60 Hz.

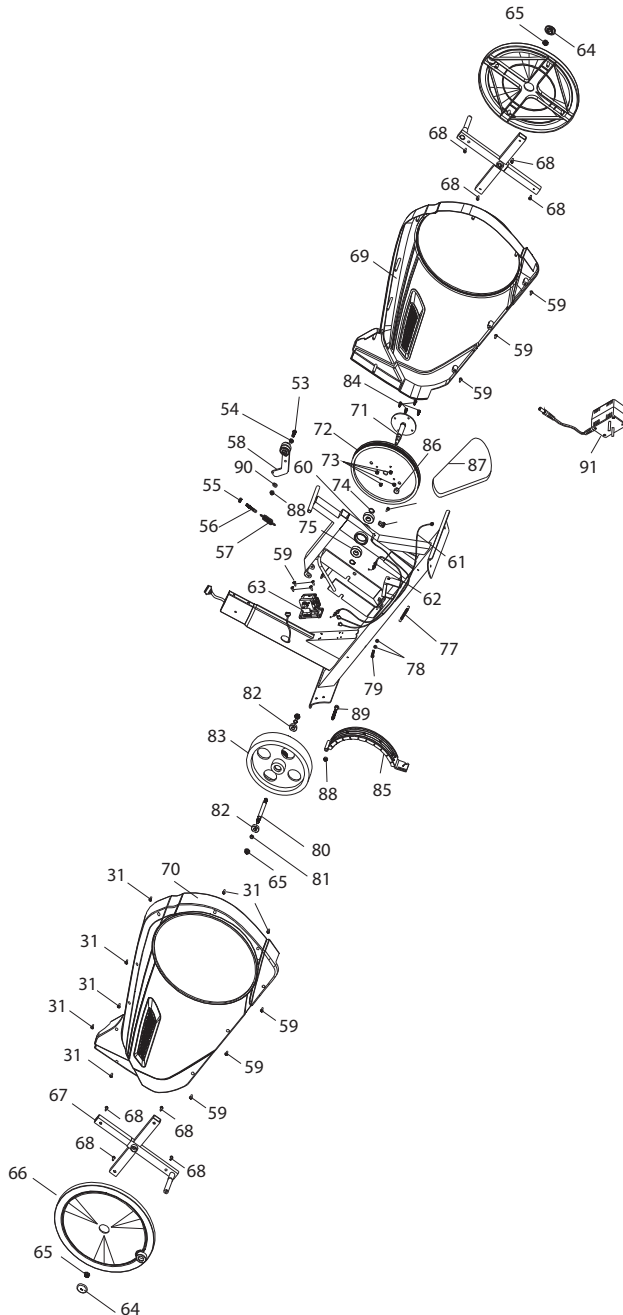
REFERENCIA A LAS PIEZAS PARTICULARMENTE SUJETAS AL DESGASTE

- Antes de cada uso, compruebe si el artículo presenta daños o desgaste. Use el artículo sólo si está en un perfecto estado.
- La seguridad del artículo sólo puede garantizarse si se revisa regularmente para detectar signos de daño y desgaste. Si alguno de los componentes del artículo presenta daños, no utilice el artículo.
- Utilice exclusivamente piezas de recambio originales.

3. PLANO DETALLADO



3. PLANO DETALLADO



ESPAÑOL

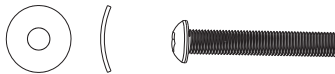









4. LISTA DE PIEZAS

N.º	DESCRIPCIÓN	NÚM.
1	Cuadro principal	1
2	Pata (trasera)	1
3	Arandela cóncava $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$	10
4	Tornillo con hexágono interior M8 x 16	14
5L	Tapa terminal para pata (trasera) L (izquierda)	1
5R	Tapa terminal para pata (trasera) R (derecha)	1
6	Tornillo hexagonal M8 x 45	4
7	Pedal izquierdo	1
8	Guía de pedal, izquierdo	1
9	Arandela D $\Phi 50$	2
10	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 22$	4
11	Tapa $\Phi 50$	2
12	Tornillo con hexágono interior M8 x 20	4
13	Tornillo moleteado de mano	4
14	Casquillo	2
15	Tornillo hexagonal M10	2
16	Arandela $\Phi 50$	2
17	Arandela $\Phi 10 \times \Phi 22$	2
18	Tuerca de nylon M10	2
19	Tapa terminal de la pata (delantera) L (izquierda)	1
20	Pata (delantera)	1
21	Tapa terminal de la pata (delantera) R (derecha)	1
22	Separador para soporte de pedal	4
23	Separador para pedales	4
24	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 17$	4
25	Guía para barra de agarre inferior $\Phi 42 \times \Phi 13,8$	4
26	Barra de agarre móvil inferior izquierda	1
27	Guía para barra de agarre inferior $\Phi 42 \times \Phi 19$	6
28	Arandela D $\Phi 42$	2
29L	Tapa de plástico, izquierda	2
29R	Tapa de plástico, derecha	2
30	Tapa $\Phi 42$	2
31	Tornillo autorroscante ST5 x 15	13
32	tubo del manillar	1
33	Tapa terminal para barra de agarre fija	2
34	Tornillo hueco $\Phi 8 \times 20$	4
35	Tornillo con hexágono interior M6 x 12	4
36	Barra de agarre móvil superior izquierda	1
37	Almohadilla de espuma para barra de agarre móvil	2
38	Tapa terminal para barra de agarre móvil	2
39	Almohadilla de espuma para mango fijo	2
40	Mango fijo	1
41	Cable superior del ordenador	1
42	Contacto de pulso	2

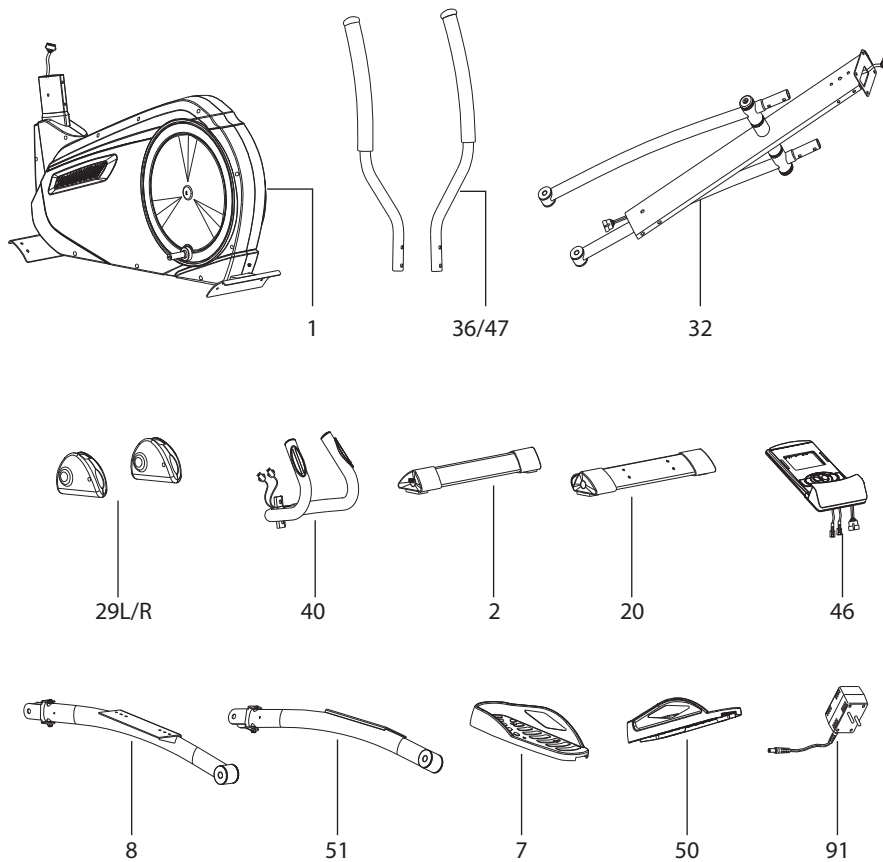
N.º	DESCRIPCIÓN	NÚM.
43	Arandela $\Phi 4,2 \times \Phi 12$	2
44	Tornillo autorroscante ST4 x 20	2
45	Tornillo en cruz	4
46	Ordenador	1
47	Barra de agarre móvil superior derecha	1
48	Cable sensor de pulso	2
49	Barra de agarre móvil inferior derecha	1
50	Pedal derecho	1
51	Guía de pedal, derecho	1
52	Cable inferior del ordenador	1
53	Tornillo con hexágono interior M8 x 20	1
54	Distanciador	1
55	Tornillo hexagonal M8	1
56	Tornillo para ajuste de correa	1
57	Resorte para ajustar la polea	1
58	Soporte de rodillo	1
59	Tornillo autorroscante ST5 x 15	11
60	Cable del sensor	1
61	Cable de alimentación	1
62	Cable de motor	1
63	Motor	1
64	Tapa para polea	2
65	Tuerca de brida	4
66	Polea	2
67	Soporte de polea	2
68	Tornillo autorroscante ST5 x 10	8
69	Carcasa R	1
70	Carcasa L	1
71	Eje para polea	1
72	Anillo de correa	1
73	Tuerca de nylon M6	4
74	Borne $\Phi 17$	2
75	Cojinete de bolas 6203	2
76	Soporte de sensor	1
77	Resorte	1
78	Tuerca hexagonal M6	2
79	Tornillo hexagonal M6 x 25	1
80	Eje de volante	1
81	Borne $\Phi 12$	2
82	Cojinete de bolas 6001	2
83	Volante	1
84	Tornillo con hexágono interior M6 x 15	4
85	Juego de imanes	1
86	Sensor de imán	1
87	Correa	1
88	Tuerca de nylon M8	2
89	Tornillo hexagonal M8 x 55	1
90	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 17$	1
91	Adaptador de red	1

5. PREPARACIÓN

En esta y en las páginas siguientes encontrará representadas todas las piezas grandes y piezas pequeñas (tornillos, arandelas, tuercas y herramientas) necesarias para el montaje del aparato. **Compruebe la totalidad del contenido del embalaje antes de empezar con el montaje del aparato.**

N.º	Descripción	Figura	Núm.
3	Arandela cóncava $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1,5$		10
4	Tornillo con hexágono interior M8 x 16		14
6	Tornillo hexagonal M8 x 45		4
9	Arandela D $\Phi 50$		2
10	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 22$		2
11	Tapa $\Phi 50$		2
12	Tornillo con hexágono interior M8 x 20		2
13	Tornillo moleteado de mano		4
14	Casquillo		2
15	Tornillo hexagonal M10		2
16	Arandela $\Phi 50$		2
17	Arandela $\Phi 10 \times \Phi 22$		2
18	Tuerca de nylon M10		2
23	Separador para pedales		4
24	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 17$		4
34	Tornillo hueco $\Phi 8 \times 20$		4
35	Tornillo con hexágono interior M6 x 12		4
	Llave de tuercas		2
	Llave para tornillos con hexágono interior (6 mm)		1
	Llave para tornillos con hexágono interior (4 mm)		1

5. PREPARACIÓN



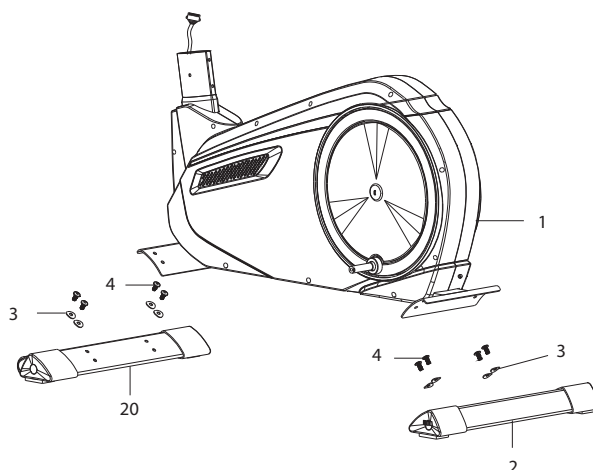
N.º	Descripción	Núm.	N.º	Descripción	Núm.
1	Cuadro principal	1	46	Ordenador	1
36/47	Barras de agarre móviles superiores	2	8	Guía de pedal, izquierdo	1
32	Tubo del manillar	1	51	Guía de pedal, derecho	1
29L/R	Tapas de plástico	4	7	Pedal izquierdo	1
40	Mango fijo	1	50	Pedal derecho	1
2	Pata (trasera)	1	91	Adaptador de red	1
20	Pata (delantera)	1			

6. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Retire cuidadosamente todas las piezas del embalaje y colóquelas sobre una superficie plana. Para ello utilice una esterilla protectora del suelo. ¡El montaje de las piezas individuales lo deberán realizar 2 personas!

Algunas piezas ya vienen montadas para facilitar el proceso de montaje.

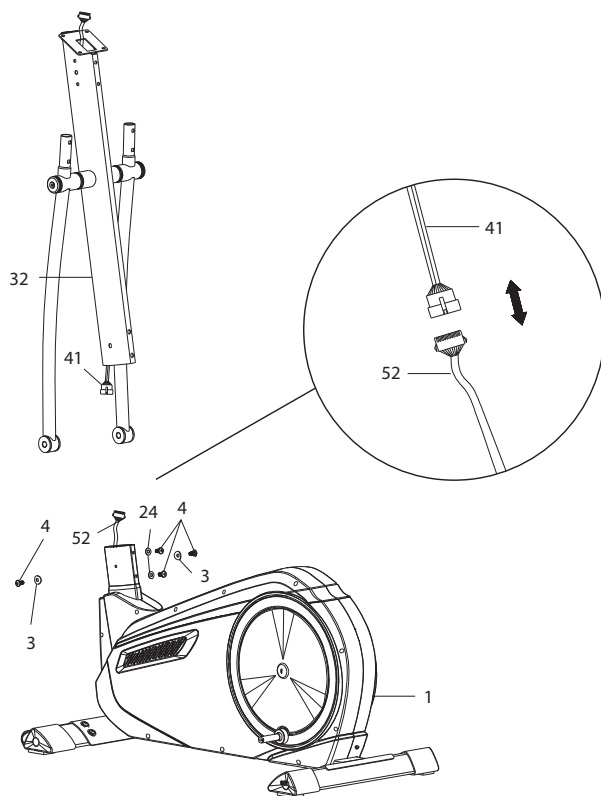
PASO 1



1. Fije la pata delantera (20) al cuadro principal (1). Asegure la unión con 4 tornillos con hexágono interior (4) y 4 arandelas cóncavas (3).
2. Fije la pata trasera (2) al cuadro principal (1). Asegure la unión con 4 tornillos con hexágono interior (4) y 4 arandelas cóncavas (3).

6. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

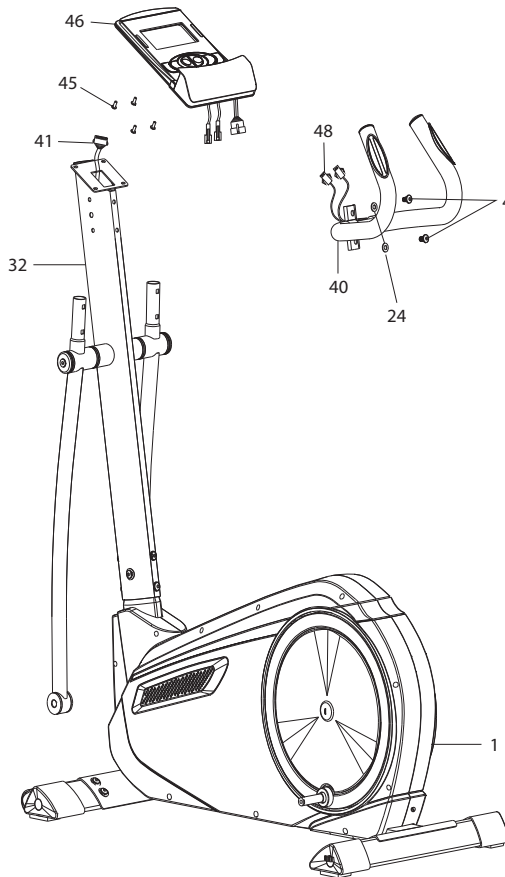
PASO 2



1. Conecte el cable superior del ordenador (41) con el cable inferior del ordenador (52). Ver la ilustración detallada.
2. Conecte el tubo del manillar (32) al cuadro principal (1). Asegure la unión en la parte delantera con 2 juegos de tornillos con hexágono interior (4) y arandelas planas (24) y desde el lateral con 2 juegos de tornillos con hexágono interior (4) y arandelas cóncavas (3).

6. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

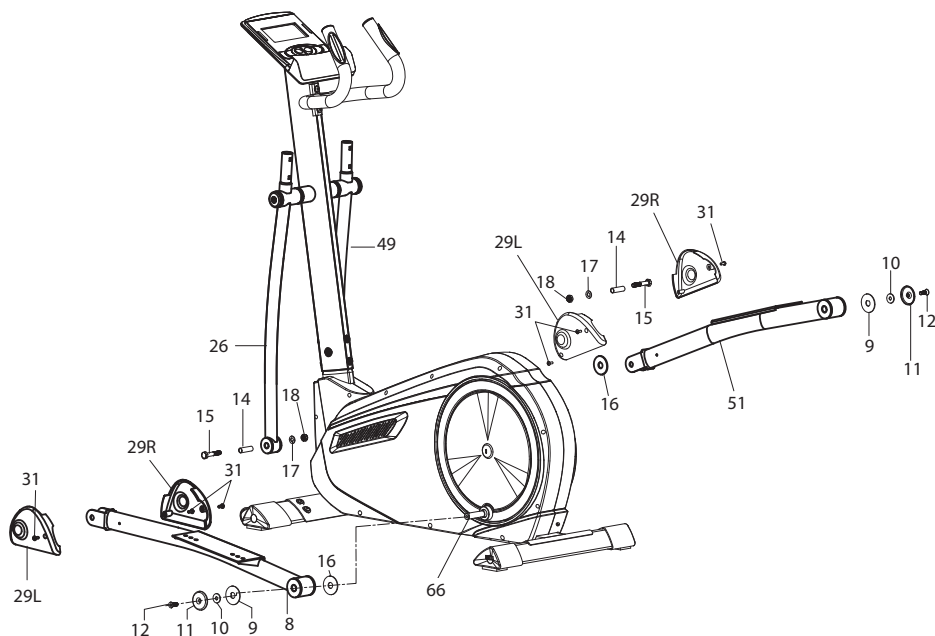
PASO 3



1. Fije el mango fijo (40) al tubo del manillar (32). Asegure la unión con 2 juegos de tornillos con hexágono interior (4) y arandelas planas (24).
2. Afloje los 4 tornillos (45) en la parte trasera del ordenador (46).
3. Conecte el cable superior del ordenador (41), así como el cable sensor de pulso (48) con las conexiones de la parte trasera del ordenador (46).
4. Coloque el ordenador (46) en el soporte del tubo del manillar. Asegure el ordenador con los 4 tornillos (45) previamente retirados.

6. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

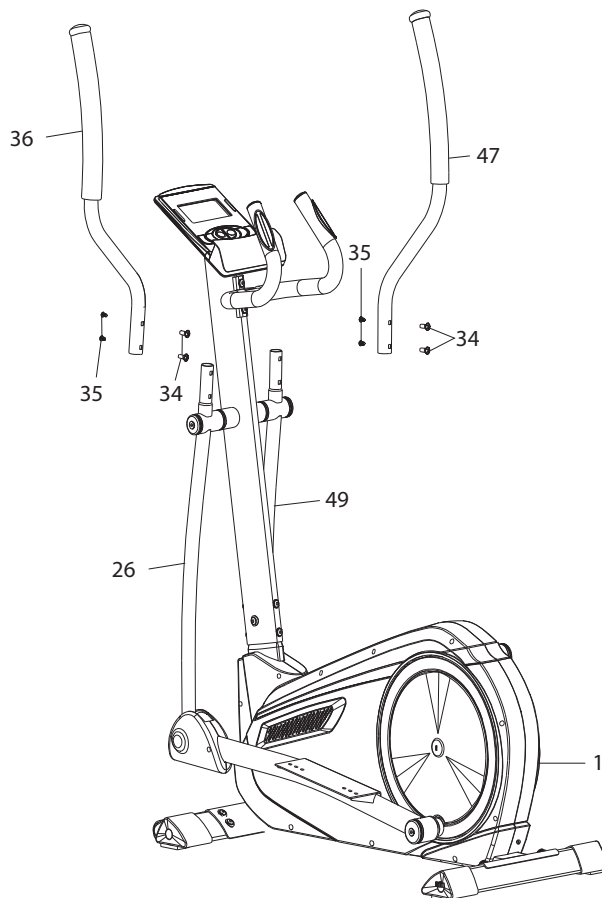
PASO 4



1. Fije la guía del pedal izquierdo (8) en la polea (66) deslizándola sobre el perno del soporte de la guía. Asegure la unión con un juego de arandelas (16), arandela D (9), arandela (10), tapa (11) y tornillo con hexágono interior (12). Apretar bien.
2. Conecte la barra de agarre móvil inferior izquierda (26) con la guía del pedal izquierdo (8). Superponga los agujeros e introduzca el casquillo (14). Asegure con 1 juego de arandela (17), tuerca de nylon (18) y tornillo hexagonal (15). Apretar bien.
3. Coloque las tapas de plástico (29L/29R) en la guía del pedal (8). Asegure con 3 tornillos autorroscantes (31), que ya vienen montados en la guía del pedal y en las tapas de plástico.
4. Repita los pasos 1 a 3 para instalar la guía del pedal derecho (51), la barra de agarre móvil inferior derecha (49) y las tapas de plástico (29L/29R).

6. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

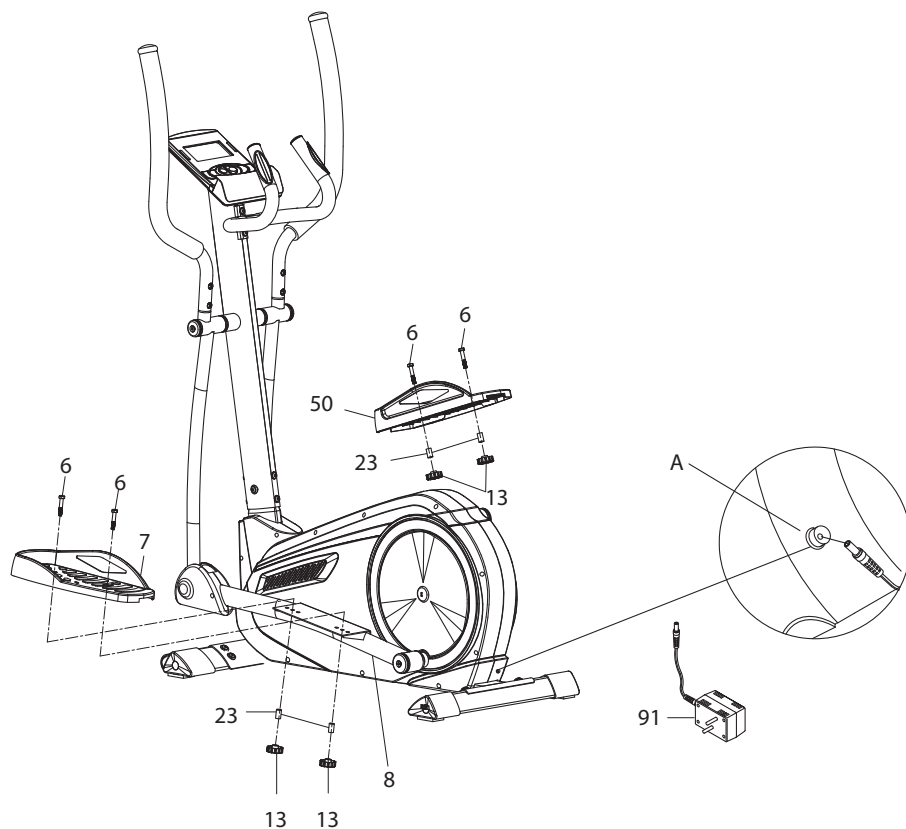
PASO 5



1. Monte las dos barras de agarre móviles superiores (36/47). Tenga en cuenta que la barra izquierda (36) está marcada con una "L" y la derecha (47) está marcada con una "R". Lleve la barra de agarre móvil superior izquierda (36) a la barra de agarre móvil inferior izquierda (26). Ajuste bien con 2 juegos de tornillos huecos (34) y tornillos con hexágono interior (35). Apretar bien.
2. Proceda del mismo modo para colocar la barra de agarre móvil superior derecha (47) en la barra de agarre móvil inferior derecha (49).

6. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 6

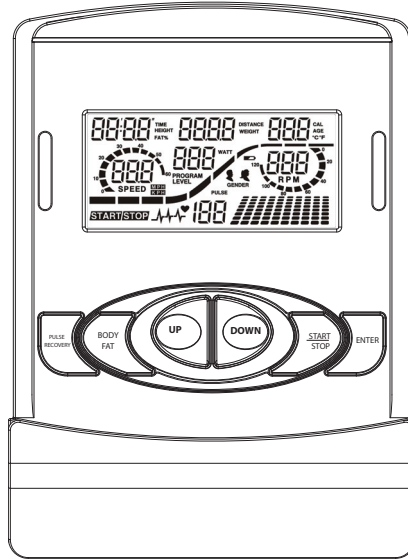


1. Fije el pedal izquierdo (7) a la guía del pedal izquierdo (8). Ajuste con 2 juegos de tornillos hexagonales (6), separador (23) y tornillos moleteados de mano (13). Apretar bien con la mano los tornillos moleteados de mano.
2. Siga el mismo procedimiento para fijar el pedal derecho (50) a la guía del pedal derecho (51).
3. Conecte el adaptador de red (91) a la toma del adaptador (A) situada en la parte trasera del cuadro principal, como se muestra en la ilustración detallada.
4. Conecte el adaptador de red (91) a una toma de corriente adecuada.
5. Ya puede utilizar el aparato.

7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

CONTROL MEDIANTE UNA APP

Si lo desea, puede conectar el ordenador a su smartphone o su tablet mediante Bluetooth® 4.0. Descargue una app compatible (como, por ejemplo, Kinomap) a través de la App Store en iOS.



TECLAS/CONEXIONES	FUNCIÓN
Tecla START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Función de inicio rápido para iniciar el ordenador sin selección de programa en el modo manual. • Finalización del modo de entrenamiento. • Iniciar el entrenamiento.
Tecla UP	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la resistencia durante el entrenamiento. • En el modo de ajuste: Aumento de los valores de tiempo, distancia, calorías y edad, así como selección de programa y sexo.
Tecla DOWN	<ul style="list-style-type: none"> • Reducción de la resistencia durante el entrenamiento. • En el modo de ajuste: Reducción de los valores de tiempo, distancia, calorías y edad, así como selección de programa y sexo.
Tecla ENTER	<ul style="list-style-type: none"> • En el modo de ajuste: Confirmación de los datos introducidos. • En el modo de parada: Manténgala pulsada 2 segundos para poner en "0" todos los valores o restablecer el valor estándar.
Tecla BODY FAT	<ul style="list-style-type: none"> • Cálculo de la grasa corporal basado en los datos introducidos.
Tecla PULSE RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar la medición del pulso en reposo.

7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

INDICACIONES IMPORTANTES EN EL ORDENADOR

TIME	Muestra el tiempo de entrenamiento en minutos y segundos. El ordenador cuenta de forma automática de 0:00 a 99:59 minutos.
DISTANCE	Muestra la distancia de entrenamiento recorrida (rango de 0-999,9 km).
RPM	Muestra la frecuencia de pedaleo actual (revoluciones por minuto).
WATT	Muestra el valor de la energía mecánica producida durante el entrenamiento.
SPEED	Velocidad (km/h)
CAL	Muestra el consumo de calorías del entrenamiento. Este será un valor aproximativo estimado.
PULSO	Registra y muestra automáticamente la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Para medir el pulso, coloque las palmas de la mano en ambas superficies de contacto (42); en el ordenador aparecerá el pulso actual por minuto. RIESGO de daños para la salud El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. Un entrenamiento demasiado fuerte puede conllevar lesiones peligrosas e incluso la muerte. Finalice de inmediato el entrenamiento si nota que su rendimiento se ha reducido demasiado de forma inusual.

SE DEBE TENER EN CUENTA ANTES DEL ENTRENAMIENTO

CONEXIÓN DE RED

- Conecte el adaptador de red (91) a una toma de corriente y la conexión de la parte trasera de la carcasa principal del Crosstrainer (A). El ordenador emitirá una señal acústica.

AUTOMÁTICO ON / OFF:

- El ordenador se enciende automáticamente si se activa el aparato de entrenamiento. Si transcurren algunos minutos sin que usted entrene, el ordenador se desconectará automáticamente.

INICIO RÁPIDO

- Pulse la tecla **START/STOP**.
- Empiece con el entrenamiento.
- La resistencia de pedaleo la podrá regular mediante las teclas **UP/DOWN**.

RESUMEN DE LOS PROGRAMAS DEL ORDENADOR

PROGRAMA 1 - PROGRAMA MANUAL

- Seleccione el programa manual (**P1**) con las teclas **UP/DOWN** y confirme con la tecla **ENTER**.
- Introduzca con las teclas **UP/DOWN** los valores de tiempo, distancia, calorías y pulso.
- Confirme los valores introducidos con la tecla **ENTER**.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.
- Durante el entrenamiento podrá ajustar el nivel de resistencia con las teclas **UP/DOWN**.

PROGRAMAS P2 A P13 - PROGRAMAS PREDETERMINADOS

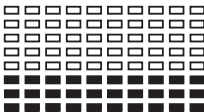
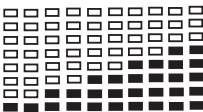
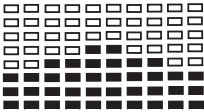
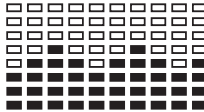
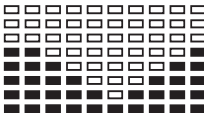
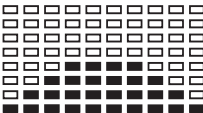
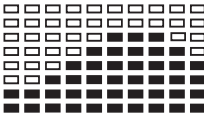
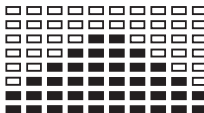
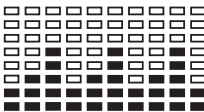
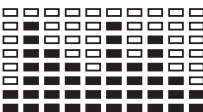
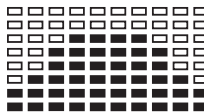

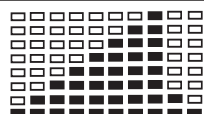
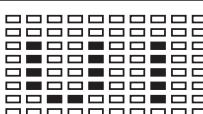
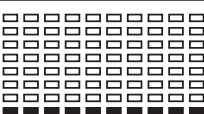
Los programas P2 hasta P13 son programas predeterminados.

- Puede entrenar con distintos niveles de resistencia en intervalos diferentes como se representa gráficamente en la siguiente página.

7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

SELECCIÓN DE PROGRAMA Y AJUSTES

- Seleccione el programa deseado con las teclas **UP/DOWN** y confirme la selección con la tecla **ENTER**.
- Introduzca consecutivamente con las teclas **UP/DOWN** los valores que desee para tiempo, distancia, calorías y pulso.
- Confirme los valores introducidos con la tecla **ENTER**.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.

<p>P1 – MANUAL</p> 	<p>P2 – NIVELES</p> 	<p>P4 – COLINAS</p> 	<p>P4 – SUBIDAS Y BAJADAS</p> 
<p>P5 – LLANO</p> 	<p>P6 – QUEMA DE CALORÍAS</p> 	<p>P7 – RAMPA</p> 	<p>P8 – MONTAÑA</p> 
<p>P9 – INTERVALOS</p> 	<p>P10 – ALEATORIO</p> 	<p>P11 – MESETA</p> 	<p>P12 – RECORRIDO FORTUITO</p> 
<p>P13 – CUESTA ABAJO</p> 	<p>P14 – Usuario "U1"</p> 	<p>P14 – P17 Ajuste estándar</p> 	

PROGRAMAS P14 HASTA P17 - PROGRAMAS DEL USUARIO

Los programas P14 hasta P17 son programas de usuario que puede ajustar a su gusto.

- Puede introducir los valores para tiempo, distancia, calorías y el nivel de resistencia en 10 columnas. Los valores y perfiles se almacenarán después del ajuste para poder utilizarlos en cualquier momento.
- Seleccione el programa deseado con las teclas **UP/DOWN** y confirme con la tecla **ENTER**.
- Puede utilizar las teclas **UP/DOWN** para introducir consecutivamente los valores para el nivel de resistencia en las 10 columnas (el ajuste estándar de la resistencia es "1», ver arriba), tiempo, distancia, calorías y pulso.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.

7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

- Si se alcanza el objetivo prestablecido, el ordenador emitirá una señal acústica y detendrá el entrenamiento.
- **ADVERTENCIA:** El pulsómetro se utilizará sólo como un elemento auxiliar de entrenamiento y no como un dispositivo médico. Interrumpa de inmediato el entrenamiento si se encuentra indispuesto, y póngase en contacto con un médico.

PULSO EN REPOSO

- En el modo **START** coloque sus manos en los mangos y pulse la tecla **PULSE RECOVERY**. El tiempo transcurrirá de 00:60 a 00:00. Una vez finalizado el tiempo, el ordenador mostrará su pulso en reposo dividido desde F1.0 hasta F6.0:

1.0	=	perfecto	3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	correcto
1.0 < F < 2.0	=	excelente	4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	por debajo de la media
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	bueno	6.0	=	malo

PROGRAMAS P18 HASTA P22 - PROGRAMAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

Los programas P18 a P21 son programas para controlar la frecuencia cardíaca y el programa P22 es el programa para la frecuencia cardíaca objetivo.

- En estos programas, el ordenador ajusta el nivel de resistencia a la frecuencia cardíaca medida.
- Si la frecuencia cardíaca medida es más baja que la frecuencia cardíaca objetivo, el nivel de resistencia aumentará cada 20 segundos.
- Si la frecuencia cardíaca medida es más alta que la frecuencia cardíaca objetivo, el nivel de resistencia disminuirá cada 20 segundos.

Programa	% de la frecuencia cardíaca máxima	Cálculo de la frecuencia cardíaca objetivo
P18	55 %	220 - edad x 55 %
P19	65 %	220 - edad x 65 %
P20	75 %	220 - edad x 75 %
P21	85 %	220 - edad x 85 %
P22	Definido por el usuario	Definido por el usuario

- Seleccione el programa deseado con las teclas **UP/DOWN** (véase representación gráfica) y confirme la selección con la tecla **ENTER**.

P18 -P21: Introduzca con las teclas **UP/DOWN** primero su edad. El valor estándar para la edad es de 35.

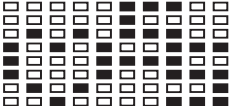

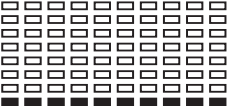
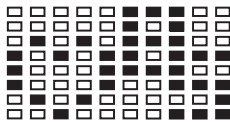

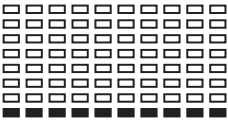
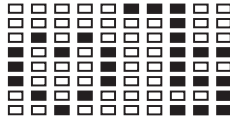

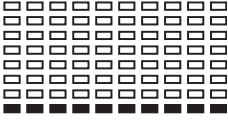
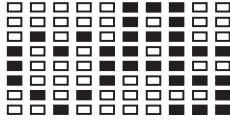

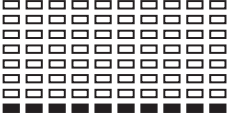
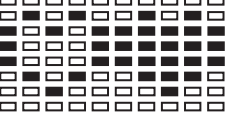

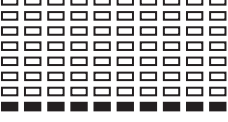
P22: Introduzca primero con las teclas **UP/DOWN** su frecuencia cardíaca objetivo entre 80 y 180. El valor estándar para la frecuencia cardíaca objetivo es de 120.

- Introduzca los valores para el tiempo, distancia y calorías con las teclas **UP/DOWN**.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.

7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

PROGRAMAS P18 HASTA P22 - PROGRAMAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

RESUMEN DEL INDICADOR DISPLAY

P18 – 55 %		
		
P19 – 65 %		
		
P20 – 75 %		
		
P21 – 85 %		
		
P22 – definido por el usuario		
		

7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

PROGRAMA P23 - PROGRAMA WATT

En el programa **P23** no se puede ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento, sino que será el ordenador el que lo adapte automáticamente a la velocidad. Si se reduce la velocidad, el nivel de resistencia aumenta automáticamente. Si la velocidad aumenta, el nivel de resistencia se disminuye consecuentemente.

- Seleccione el programa **P23** con las teclas **UP/DOWN** y confirme la selección con la tecla **ENTER**.
- Puede introducir consecutivamente con las teclas **UP/DOWN** los valores para tiempo, distancia, watt, calorías y pulso.
- Confirme los valores introducidos con la tecla **ENTER**.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.

Nota:

WATT=par motor (KGM) RPM 1.03

En este programa, el valor de WATT se mantendrá constante. El nivel de resistencia disminuirá al aumentar la velocidad (frecuencia de pedaleo) y aumentará al reducir la velocidad.

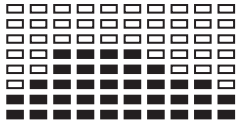
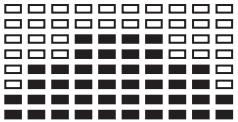
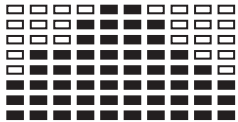
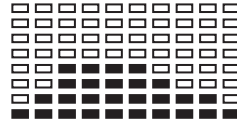
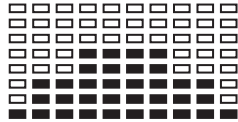
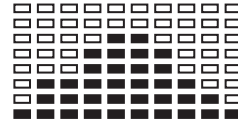


7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

PROGRAMA P24 - PROGRAMA DE PRUEBA-GRASA CORPORAL

El programa **P24** es un programa especial que determina el perfil de carga específico conforme a los valores de grasa corporal del usuario.

- Seleccione el programa **P24** con las teclas **UP/DOWN** y confirme la selección con la tecla **ENTER**.
- Introduzca consecutivamente con las teclas **UP/DOWN** los valores de estatura, peso, sexo (1 para masculino, 0 para femenino) y edad.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con la medición de la grasa corporal.
- Asegúrese de rodear firmemente con ambas manos los puntos de contacto del mango.
- Una vez finalizada la medición, el ordenador mostrará en la pantalla LCD los valores de grasa en %.
- Al finalizar la prueba de grasa corporal aparecerá automáticamente uno de los siguientes 6 perfiles en la pantalla LCD.

P24 – A 	P24 – B 	P24 – C 
Tiempo de entrenamiento: 40 minutos	40 minutos	20 minutos
P24 – D 	P24 – E 	P24 – F 
Tiempo de entrenamiento: 40 minutos	40 minutos	20 minutos

- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.

7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

MENSAJES DE ERROR

Indicador	Causa
E1 (ERROR 1)	<p>El ordenador no recibe ninguna señal de posición del servomotor (63) o la secuencia de movimiento del motor está bloqueada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compruebe que el cableado del producto no presente daños o aplastamiento. • Compruebe el recorrido del freno para evitar un posible bloqueo. • Póngase en contacto con nuestros servicios.
E2 (ERROR 2)	<p>Los datos del programa no se pueden leer de la memoria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ordenador se debe sustituir. • Póngase en contacto con nuestros servicios.
E3 (ERROR 3)	<p>El servomotor no se pone en marcha en la posición prevista.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sustituya el servomotor. • Póngase en contacto con nuestros servicios.

8. CÓMO UTILIZAR CON SEGURIDAD EL CROSSTRAINER

ADVERTENCIA DE LESIÓN

- Una reparación inadecuada puede causar riesgos para el usuario.
- La reparación o los cambios de piezas sólo pueden ser realizados por personas con conocimientos técnicos.

CÓMO SUBIRSE AL APARATO

- Presione con un pie uno de los pedales totalmente hacia abajo.
- Sujete el mango (¡no los brazos basculantes!) firmemente con ambas manos.
- Coloque el otro pie en el segundo pedal. ¡No pise la cubierta de plástico!
- Tan pronto como esté parado con seguridad, podrá sujetar los mangos del brazo basculante izquierdo y derecho.

GRUPOS DE MÚSCULOS CARGADOS

- La carga se realiza mediante un movimiento de marcha que se transmite a través del mecanismo al torso y los brazos.
- De este modo, el Crosstrainer posibilita un entrenamiento corporal total intensivo con el que se entrenan los músculos del torso, de los brazos y las piernas.
- Deje que los pies se apoyen totalmente en la superficie de los pedales durante el entrenamiento.
- Asegúrese de mantener una "postura de marcha" natural durante el entrenamiento: el torso debe mantenerse lo más recto posible; la mirada debe dirigirse hacia delante.
- Puede variar el entrenamiento:
- Si sujeta con más fuerza los brazos basculantes o los sujeta más arriba, quitará presión a los músculos de las piernas. Sin embargo, el movimiento debe originarse sobre todo en las piernas.
- Si ejerce más fuerza sobre los pedales, los músculos de los brazos y del torso descansan.
- Sujete firmemente el mango si ya no le quedan fuerzas en los brazos. Se puede continuar entrenando la musculatura de las piernas.
- La posición de agarre (mango - brazos basculantes) puede cambiarse tantas veces como se desee durante el entrenamiento. No obstante, nunca entrene sin sujetarse con las manos.
- El movimiento de marcha puede efectuarse tanto hacia adelante como hacia atrás. De esta forma se ejercitan diferentes músculos de las piernas.
- El ordenador de entrenamiento le muestra una variedad de datos recogidos durante el entrenamiento. Para obtener información detallada sobre el uso del ordenador, consulte los siguientes capítulos.

CÓMO BAJARSE DEL APARATO

ADVERTENCIA – PELIGRO DE LESIONES

- Si ha estado entrenando en el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, puede experimentar ligeras fluctuaciones en la coordinación o el equilibrio durante algunos momentos. En esos casos, sujétese siempre al aparato con al menos una mano y bájese lentamente.
- Desacelere los movimientos hasta que los pedales y los brazos basculantes se hayan detenido por completo. Uno de los pedales debe estar en la posición más baja. No se detenga bruscamente.
- Sujétese con ambas manos en el mango.
- Primero ponga el pie en el suelo sacándolo del pedal que quedó arriba. A continuación, retire el otro pie del pedal que ha quedado en la posición inferior y salga del Crosstrainer.
- ¡No pise la cubierta de plástico!
- El Crosstrainer no dispone de una rueda libre. Por lo tanto, las piezas en movimiento no pueden detenerse inmediatamente.

9. INDICACIONES PARA UN ENTRENAMIENTO SALUDABLE

INDICACIONES DE ENTRENAMIENTO

¡Todas las recomendaciones de este manual son válidas para personas saludables y no son aptas para pacientes con problemas cardiovasculares!

Todas las indicaciones son únicamente un elemento indicativo para configurar el entrenamiento. Su médico le proporcionará las correspondientes indicaciones según sus necesidades personales o específicas. En las páginas siguientes se explica cómo manejar correctamente su aparato de entrenamiento, además de todo lo esencial para el entrenamiento de fitness. Para lograr el entrenamiento deseado, será imprescindible informarse con ayuda de este manual sobre los puntos más importantes para el desarrollo del entrenamiento de fitness y el manejo exacto de su aparato. Por lo tanto, le pedimos que lea atentamente todos los puntos enumerados y los respete como es debido.

¡Muchas gracias y mucho éxito!

EL DISEÑO DE UN ENTRENAMIENTO DE FITNESS

Para lograr mejorías corporales y de salud perceptibles, se deben considerar los siguientes factores para la determinación del esfuerzo de entrenamiento necesario:

INTENSIDAD

El nivel de la carga corporal en el entrenamiento debe rebasar el punto de la carga normal, sin que, con ello, se llegue al punto de la falta de respiración o agotamiento.

Para ello, el pulso puede ser un valor indicativo apropiado para un entrenamiento efectivo. Este debe estar durante el entrenamiento en un rango de entre 70 % y 85 % del pulso máximo. (Para la determinación y el cálculo del pulso, consulte el capítulo TABLA DE MEDICIÓN DE PULSO).

Durante las primeras semanas, el pulso durante el entrenamiento debe estar por debajo del 70 % del pulso máximo. En el transcurso de las semanas y meses siguientes, la frecuencia de pulso debe ir aumentando poco a poco hasta un límite superior de 85 % del pulso máximo. Las exigencias del entrenamiento deberán aumentar cuando mejor sea la condición física del deportista. Esto es posible al prolongar la duración del entrenamiento y/o aumentar los niveles de dificultad. Si desea medir manualmente su frecuencia de pulso con el ordenador integrado en el Crosstrainer, puede recurrir a los siguientes medios:

- La medición del pulso de forma tradicional (detección de las pulsaciones, por ejemplo, en la muñeca y número de pulsaciones por minuto).
- Medición del pulso con aparatos de medición de pulso adecuados y calibrados (que pueden conseguirse en tiendas especializadas en productos sanitarios).



¡ATENCIÓN!

El pulsómetro puede no ser preciso. Un sobreesfuerzo puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Finalice de inmediato el entrenamiento si siente debilidad.

FRECUENCIA

La mayoría de los expertos recomienda la combinación de una nutrición saludable que debe armonizarse con la meta de entrenamiento correspondiente, y la actividad física tres a cinco veces por semana.

Un adulto normal debe entrenar dos veces a la semana para mantener su constitución actual. Para mejorar su condición y modificar su peso corporal, necesita al menos 3 unidades de entrenamiento por semana.

FASES DE ENTRENAMIENTO

Cada unidad de entrenamiento consta de 3 fases de entrenamiento:

- "fase de calentamiento",
- "fase de entrenamiento" y
- "fase de enfriamiento".

Durante la "fase de calentamiento", la temperatura corporal y el suministro de oxígeno deben aumentar lentamente. Esta será posible realizando ejercicios de gimnasia y/o estiramientos durante 5 a 10 minutos.

A continuación, encontrará instrucciones de ejercicios de estiramiento útiles para los músculos de las piernas.

Después del calentamiento empieza el propio entrenamiento ("Fase de entrenamiento"). La carga de entrenamiento debería ser baja en los primeros minutos e ir aumentando durante un periodo de tiempo de 15 a 30 minutos. Para favorecer la circulación después de la fase de entrenamiento y prevenir las agujetas o las tensiones musculares, se debe incluir una "fase de enfriamiento" después de la "fase de entrenamiento".

Esta fase deberá durar entre 5 y 10 minutos, y se llevarán a cabo ejercicios de estiramiento manteniendo la amplitud de estiramiento durante un mínimo de 30 segundos y/o ejercicios de gimnasia ligeros.

MOTIVACIÓN

La clave para un programa de entrenamiento con éxito es la regularidad. Debería establecer una hora y lugar fijos para su jornada de entrenamiento y prepararse, también mentalmente, para el entrenamiento. Lleve a cabo el entrenamiento con buen humor teniendo siempre presente su objetivo. Entrenando de forma continua comprobará día a día cómo va evolucionando hasta acercarse poco a poco a su objetivo personal de entrenamiento.

ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos que se presentan en la siguiente página son idóneos tanto para la fase de calentamiento como para después del entrenamiento. Además, se deberá prestar atención a que los estiramientos de la fase de calentamiento sean cortos (aprox. 5 a 10 segundos), y, luego, se deberá aflojar. Esto aumentará la tensión de la musculatura y preparará los músculos para el siguiente entrenamiento.

En la fase de enfriamiento los estiramientos deberán mantenerse por más tiempo (mínimo 30 segundos) a fin de volver a reducir la tensión muscular después del esfuerzo de entrenamiento.

La regla general advierte que usted nunca debería llevar al extremo todos los estiramientos. Si llegase a sentir dolor, afloje de inmediato el estiramiento y realícelo menos extensivo en el futuro.

EJERCICIO 1: EJERCICIOS PARA LA NUCA

Incline la cabeza hacia la derecha hasta que sienta tensión en su nuca. Despacio y en semicírculo incline la cabeza hasta el pecho y después gírela hacia la izquierda. En esta posición sentirá de nuevo una agradable tensión en el cuello. Esto puede repetirlo varias veces alternativamente.



EJERCICIO 2: ESTIRAMIENTO DE LA ZONA DEL HOMBRO

Levante el hombro izquierdo y derecho alternativamente o ambos hombros simultáneamente.



EJERCICIO 3: ESTIRAMIENTO DE LOS HOMBROS

De pie, lleve el codo derecho al hombro izquierdo mientras deja que el antebrazo derecho "caiga" detrás de la espalda. A continuación, presione con el codo lo más cerca posible, sin causar dolor, el hombro derecho y mantenga esta posición de 10 a 15 segundos. Repita este ejercicio con el otro brazo.



EJERCICIO 4: ESTIRAMIENTO DE LOS BRAZOS

Estire de forma alternada el brazo derecho e izquierdo hacia el techo. Sienta la tensión en el lado derecho e izquierdo del cuerpo. Repita este ejercicio varias veces.



EJERCICIO 5: ESTIRAMIENTO DEL TRÍCEPS Y LOS MÚSCULOS LATERALES

Doble el brazo derecho formando un ángulo de unos 90° y llévelo detrás de la cabeza (como se muestra en la ilustración). Doble el torso ligeramente hacia el lado contrario (por ejemplo, si está estirando el hombro derecho, inclínese hacia el izquierdo y viceversa). Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y repita el entrenamiento con el otro brazo.



EJERCICIO 6: ESTIRAMIENTO DEL CUÁDRICEPS (PARTE DELANTERA DEL MUSLO)

Apoyar una mano en la pared y con la otra coger un pie, como se muestra en la ilustración, y estirar la parte delantera del muslo. Lleve el talón del pie que tiene cogido hacia el glúteo lo más que pueda (sin que sienta dolor). Dependiendo de la fase, mantenga este estiramiento, aprox. de 5 a 10 segundos (calentamiento) o aprox. de 30 a 40 segundos (enfriamiento) y luego repita con el otro pie. Para cada lado repita por lo menos 2 veces.



EJERCICIO 7: ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INTERIOR DEL MUSLO

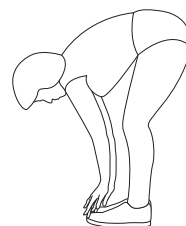
Siéntese en el suelo y junte las dos suelas del pie. Los talones deberán estar lo más cerca posible y, a continuación, presionar las rodillas hacia abajo en dirección al suelo. ¡No use la fuerza y nunca presione hacia abajo las rodillas con ayuda de las manos! Seguir estirando sólo si no siente ningún dolor. Dependiendo de la fase, mantenga este estiramiento, aprox. de 5 a 10 segundos (calentamiento) o aprox. 30 segundos (enfriamiento). Repetir este ejercicio 2 veces.



EJERCICIO 8: ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA DE LA PANTORRILLA Y EL TENDÓN DE AQUILES

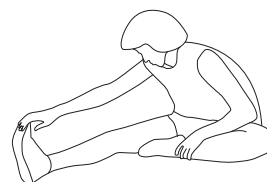
(Gastrocnemius y Biceps femoris)

Colóquese en posición erguida con los pies separados por el ancho de los hombros. Flexione la cadera hacia adelante y hacia abajo e intente alcanzar sus pies con las manos lo más que pueda (los avanzados pueden tocarse los pies sin sentir dolor). Mantenga esta posición según cada fase unos 5 a 10 segundos (calentamiento) o 30 a 40 segundos (enfriamiento). Repetir este ejercicio 2 veces.



EJERCICIO 9: ESTIRAMIENTO DE LA PARTE TRASERA DEL MUSLO

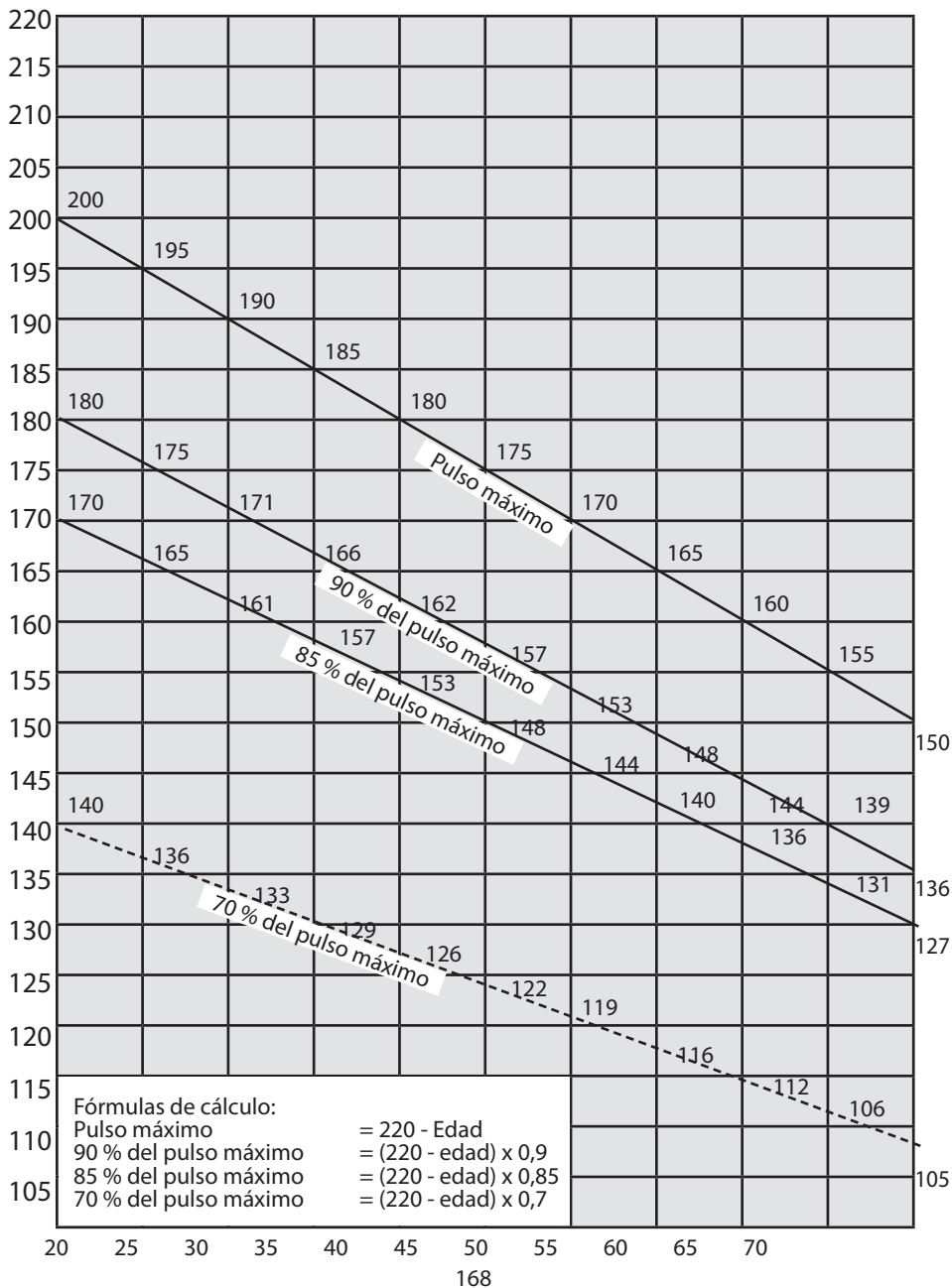
Siéntese en el suelo y doble una pierna como se muestra en la figura, y extienda recta la otra recta. Inclínese hacia adelante e intente, siempre que no tenga dolor, tocar el pie con la mano del lado de la pierna estirada. Los más avanzados podrán tocar el pie y, en su caso, tirar hacia atrás los dedos del pie para implicar también las pantorrillas en el estiramiento. Dependiendo de la fase, mantenga este estiramiento, aprox. de 5 a 10 segundos (calentamiento) o aprox. 30 segundos (enfriamiento). Repita 2 veces para cada lado.



10. TABLA DE MEDICIÓN DE PULSO

Eje x = Edad en años de 20 a 70

Eje y = Pulsaciones por minuto de 100 a 220



11. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Compruebe después del montaje y antes de usar el dispositivo que todos los tornillos y las tuercas estén apretados correcta y completamente.
- Limpie el aparato regularmente con un paño ligeramente humedecido en un detergente suave.
- Esto es especialmente importante para los mangos, ya que estas piezas están en contacto con partes de su cuerpo durante todo el entrenamiento.
- Engrase los casquillos del cojinete al menos 1 vez por año con grasa lubricante disponible en tiendas.

TRANSPORTE

- Debido al elevado peso del aparato, le recomendamos la presencia de una segunda persona que le ayude durante el transporte. Proceda como sigue: Coloque un pie en la pata delantera, sujete el aparato por el mango fijo situado debajo del ordenador de entrenamiento e inclínelo, de modo que el aparato se deslice sobre la rueda de transporte. Al dejar el aparato en un sitio, vuelva a colocar un pie en la pata delantera del aparato y deje que el aparato se deslice lentamente hacia el suelo.
- **¡Cuidado!** Las ruedas de transporte pueden causar arañazos y deterioros similares sobre parquet u otros suelos de madera blanda. En todos los casos, coloque el aparato sobre un paño o una alfombra y desplace el aparato tirando de ese paño o alfombra. ¡Ni el comerciante ni el fabricante se hacen responsables de los posibles daños ocasionados por la inobservancia de estas indicaciones!

12. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar. Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con las autoridades competentes si desea más información sobre este tema.



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Así contribuirá a proteger el medio ambiente.

Consulte con las autoridades locales cuáles son los puntos de recogida y los respectivos horarios.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por la presente, Latupo GmbH declara que en la fecha de su comercialización este producto **SP-ET-9600-iE** cumple los requisitos fundamentales y las demás disposiciones pertinentes de la directiva 2014/53/UE. Puede consultar la declaración de conformidad haciendo clic en el siguiente enlace:

www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

13. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS

Para preguntas técnicas, información sobre nuestros productos y pedidos de recambios, nuestro equipo de servicio está a su disposición en:

Horario de servicio: De lunes a viernes, 09:00 a 18:00 horas

Línea telefónica: +34 - 932 204 048*

Correo electrónico: Service@SportPlus.org

URL: <https://sportplus.de/>

* El coste de las llamadas a teléfonos fijos nacionales y las tasas de llamada variarán en función de su compañía telefónica o su contrato de servicio telefónico.

Asegúrese de tener a mano la siguiente información.

- Manual de instrucciones
- Número de modelo (este se encuentra en la portada de este manual)
- Descripción de los accesorios
- Número del accesorio
- Factura con fecha de la compra

Indicación importante:

No envíe su producto a nuestra dirección antes de que nuestro personal de servicio técnico le solicite este envío. Los gastos y el riesgo de pérdida por los envíos no solicitados correrán a cuenta del remitente. Nos reservamos el derecho de aceptar o rechazar los envíos no solicitados o devolver la correspondiente mercancía al remitente con gastos a su cargo.

14. GARANTÍAS

SportPlus garantiza que el producto al que se refiere la garantía ha sido fabricado con materiales de alta calidad y ha sido comprobado con la máxima diligencia.

Para que la garantía tenga validez, resulta esencial que el uso y el montaje se realicen conforme al manual de instrucciones. Un uso indebido y/o transporte inadecuado puede anular el derecho de garantía.

El período de garantía, que comienza en la fecha de la compra del producto, es de 2 años. Si el producto que ha adquirido tiene algún defecto, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en el plazo de 24 meses contados a partir de la fecha de la compra. Quedarán excluidos de la garantía:

- Los daños por aplicación de una fuerza externa.
- Intervenciones, reparaciones y modificaciones realizadas por personas no autorizadas por nosotros y/o no profesionales.
- La no observación del manual de instrucciones.
- Si no se cumplen los requisitos de garantía indicados anteriormente.
- Si se originan defectos por manejo o mantenimiento incorrectos, negligencia o accidentes.
- También se excluyen el desgaste y los consumibles como, por ejemplo, los rodamientos, las correas y las partes acolchadas.

El producto ha sido concebido para un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

(Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.)

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/ersatzteile>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

(Call charges depend on your phone company / your phone contract.)

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

(Les frais d'appel dépendent de votre opérateur / votre abonnement téléphonique.)

Adresse électronique :

service@sportplus.org

Site Internet :

<https://sportplus.de/>

IT

Linea diretta per
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

(Le tariffe di chiamata dipendono dal proprio gestore telefonico / contratto di telefonia.)

E-mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

(Las tasas de llamada serán sufragadas por su compañía telefónica / su contrato de teléfono.)

Correo electrónico:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

Latupo GmbH
Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Germany

 SportPlus