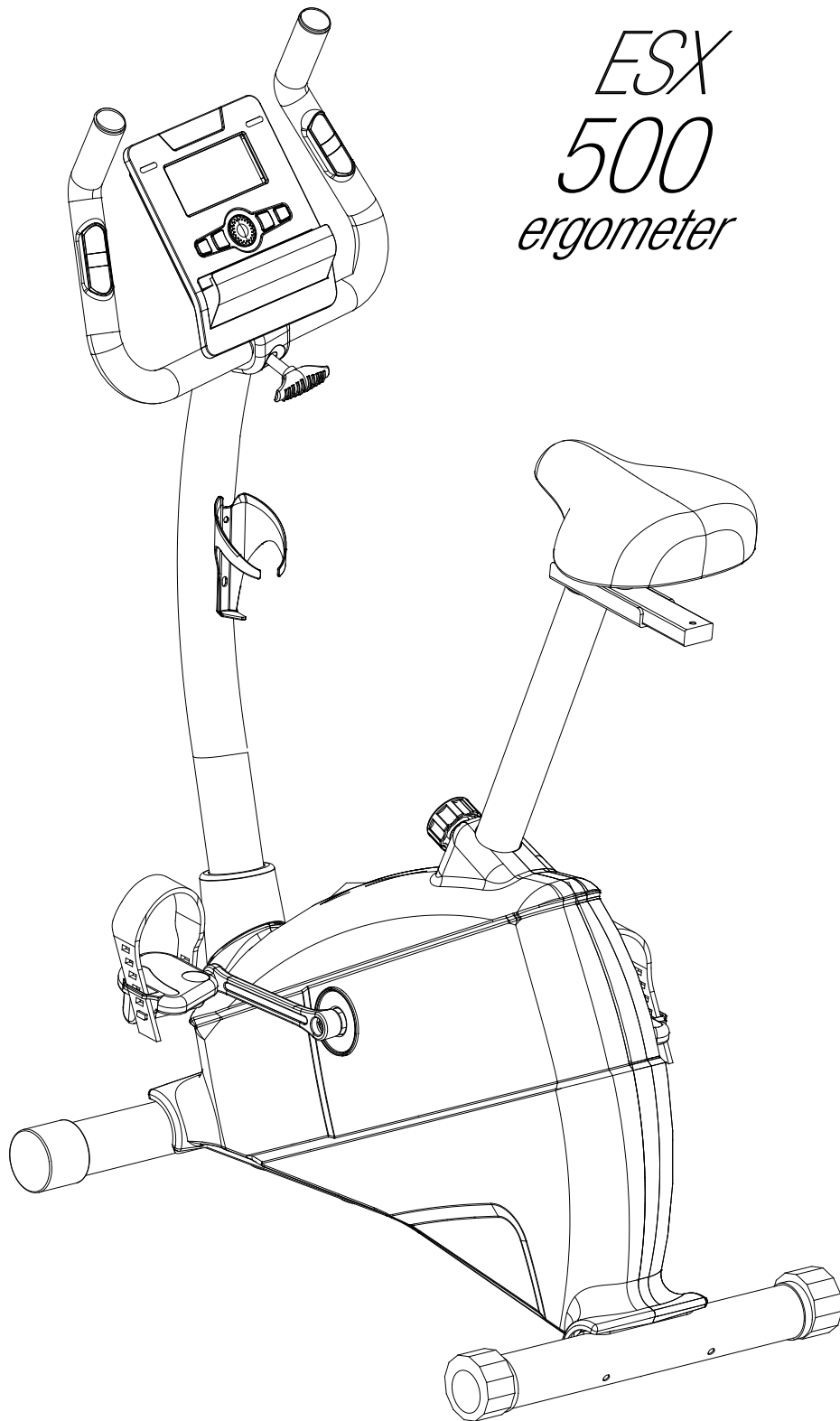




SPORTSTECH

*ESX
500
ergometer*



Benutzerhandbuch

Deutsch

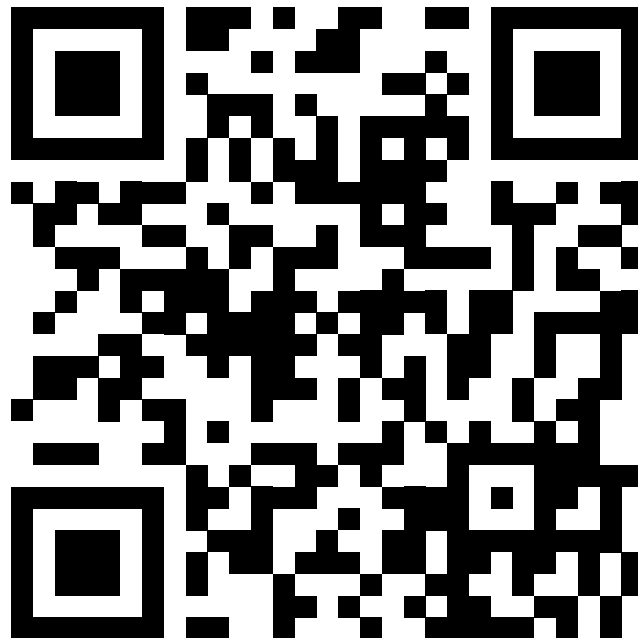
Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau
Benutzung
Abbau



In 3 einfachen Schritten zum schnellen
und sicheren Start:

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



Link zu den Videos:
<http://sportstech.de/qr/esx500.html>

INHALT

1. Sicherheitshinweise	
2. Teileübersicht	1
3. Einzelteile, Werkzeuge und Montage	3
4. Aufwärmübungen	8
5. Bedienung	9
6. Pflege, Reinigung & Wartung	11
7. Kompatible Fitness Apps	12

SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungs- und Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden.

Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss

-Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.

-Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.

-Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.

-Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.

-Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.

-Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.

-Verlegen Sie das Netzkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.

-Aus Sicherheitsgründen trennen Sie das Netzkabel immer bei Nichtgebrauch des Gerätes von der Steckdose.

Trainingsumgebung

-Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.

-Die maximale Belastbarkeit liegt bei 120 KG.

-Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.

-Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.

-Der Temperaturbereich für Betrieb und Lagerung sollte zwischen mindestens 10° und maximal 30° Celsius liegen.

-Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.

-Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.

-Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine Sporttech Bodenschutzmatte dauerhaft unter das Gerät zu legen.

Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.

-Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.

-Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

-Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie das Netzkabel um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z.B. Kindern zu verhindern.

-Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.

-Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.

-Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.

-Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen.

Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings an oder in beweglichen Bauteilen verfangen kann.

-Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

-Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet.

Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.

-Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.

-Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.

-Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Gehäuseteile bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.

-Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.

-Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.

-Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.

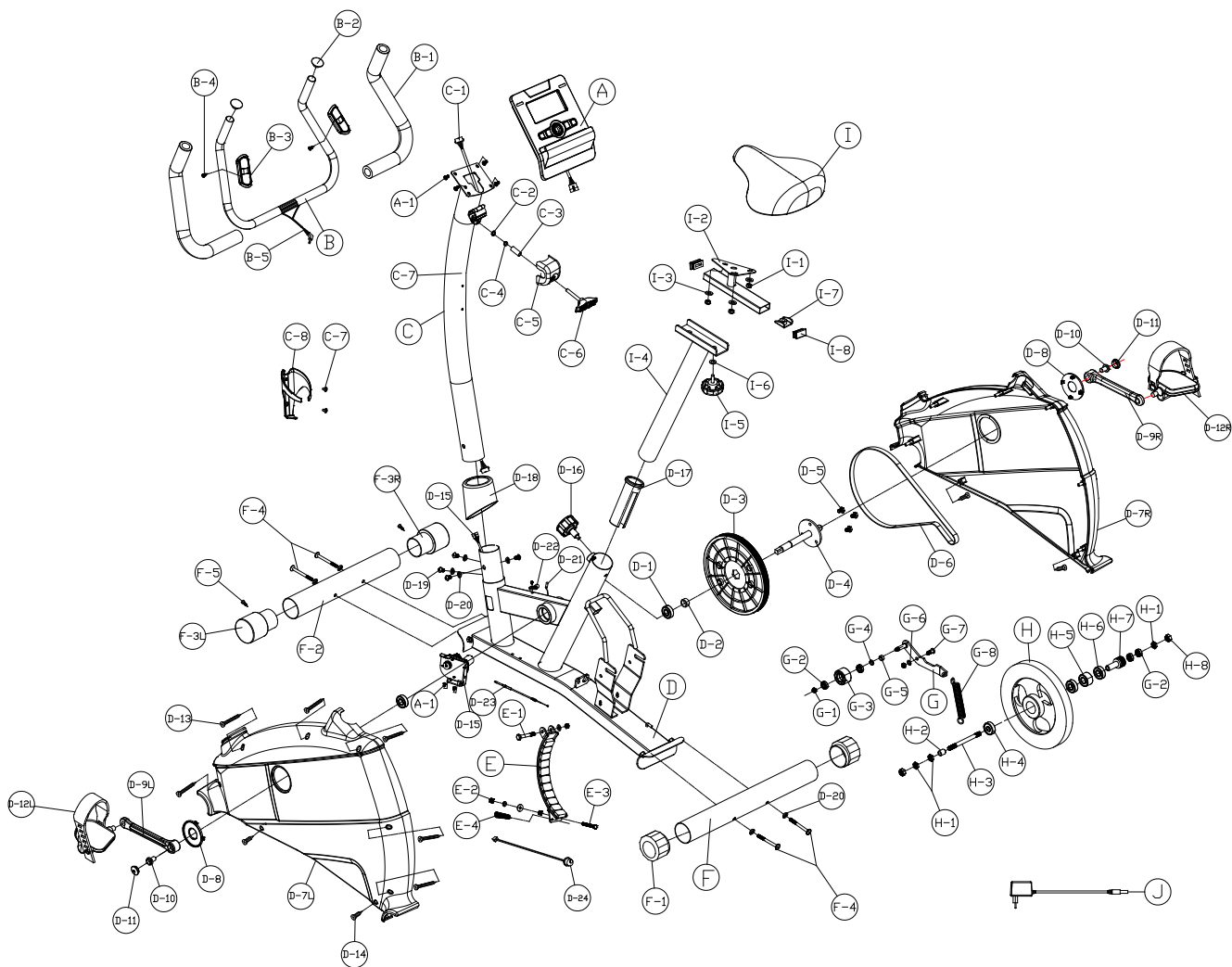
-Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.

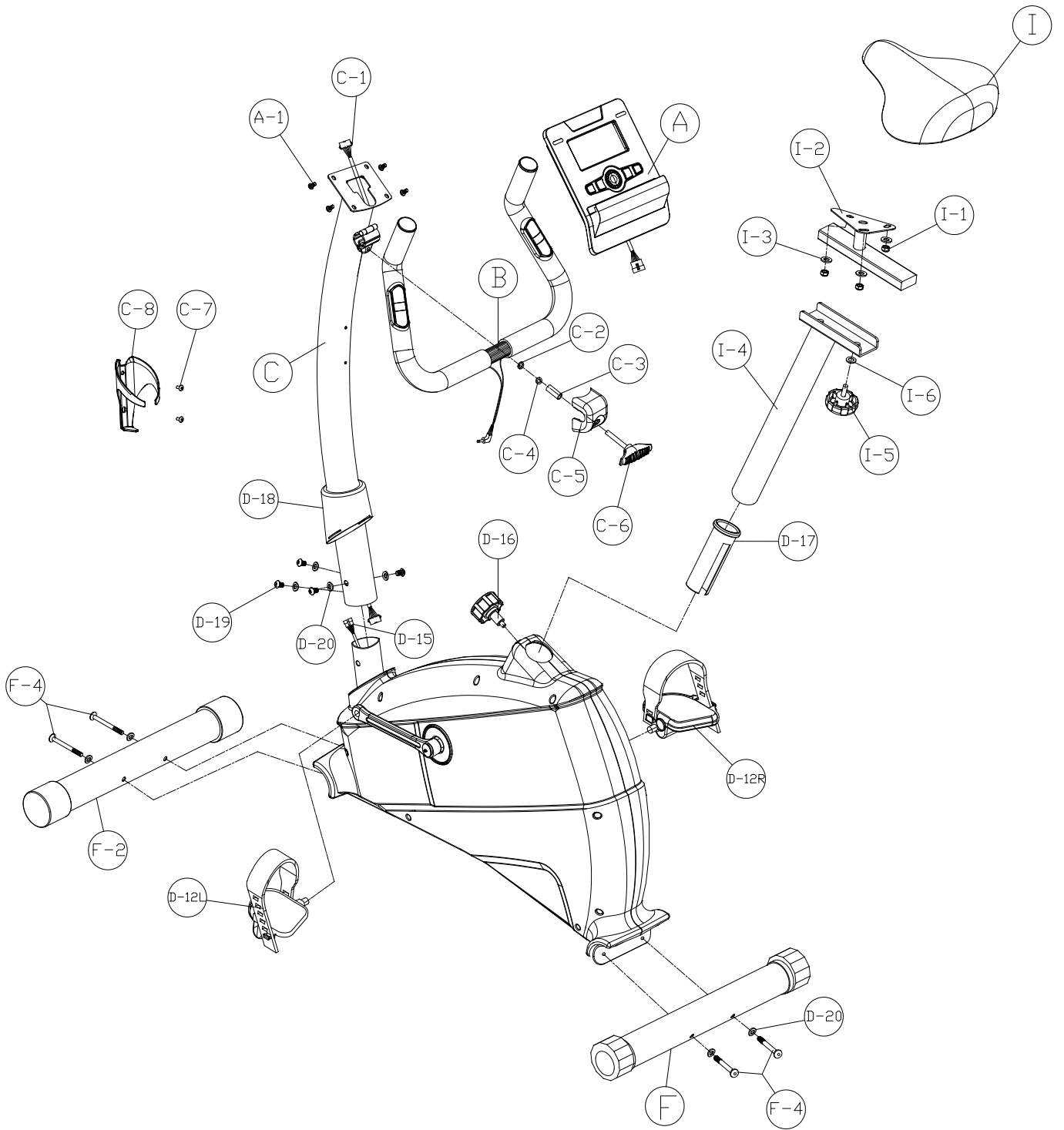
-Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden! Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!Dieses Trainingsgerät ist für den nichttherapeutischen Einsatz geeignet.

TEILEÜBERSICHT

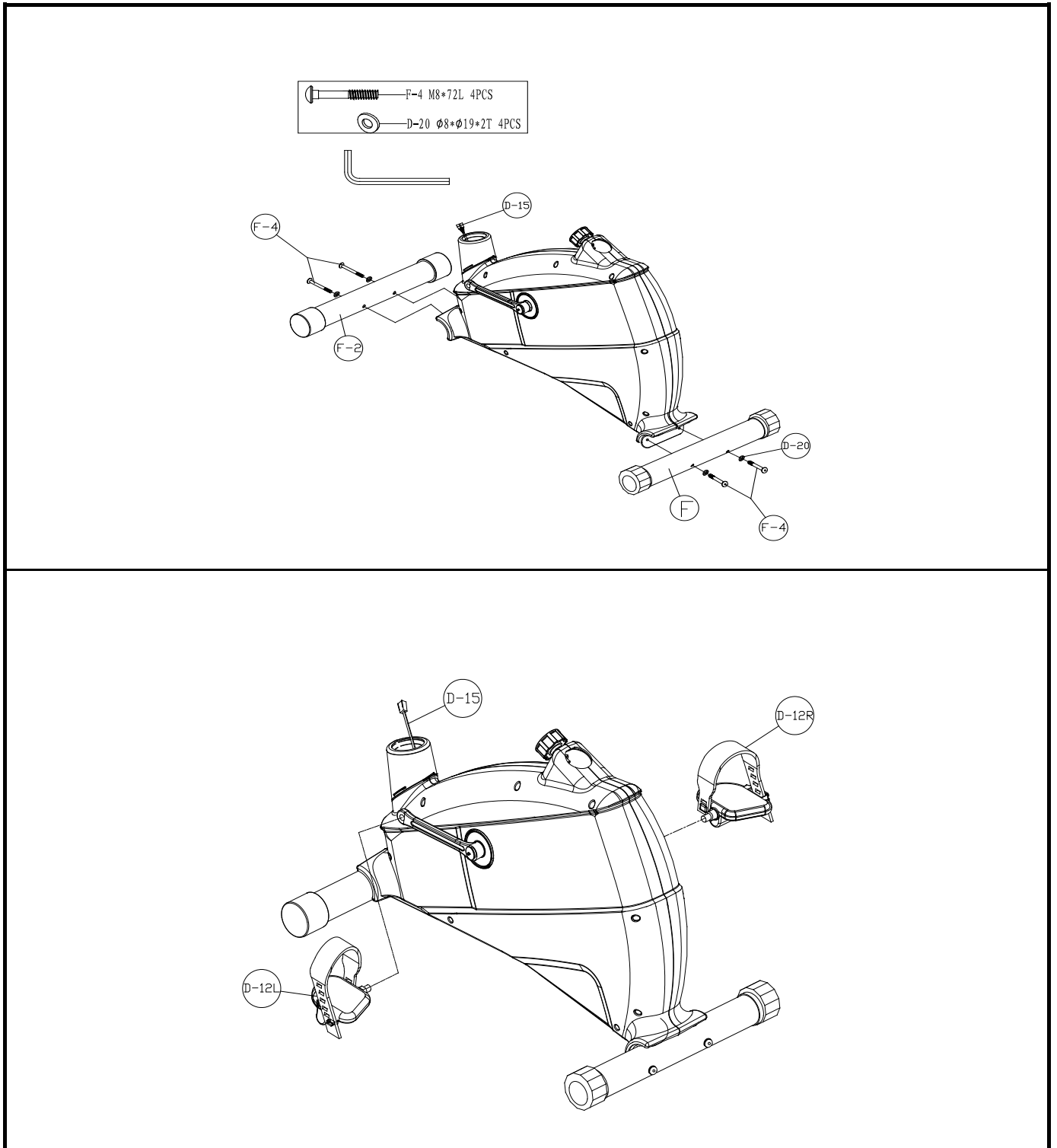


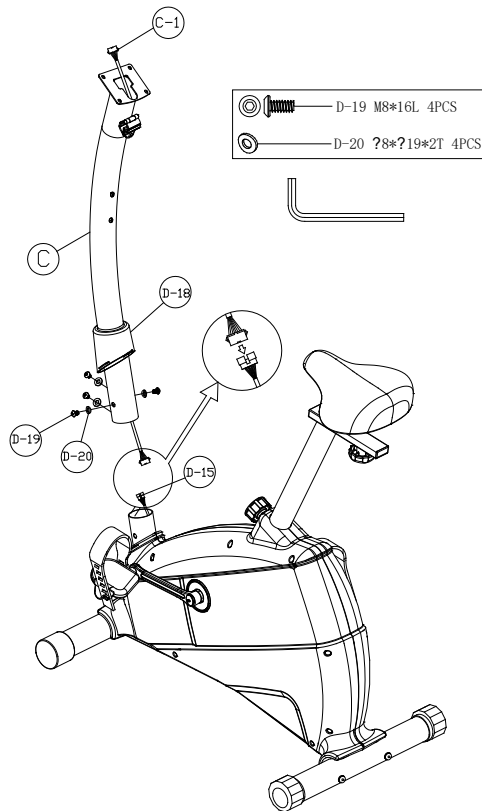
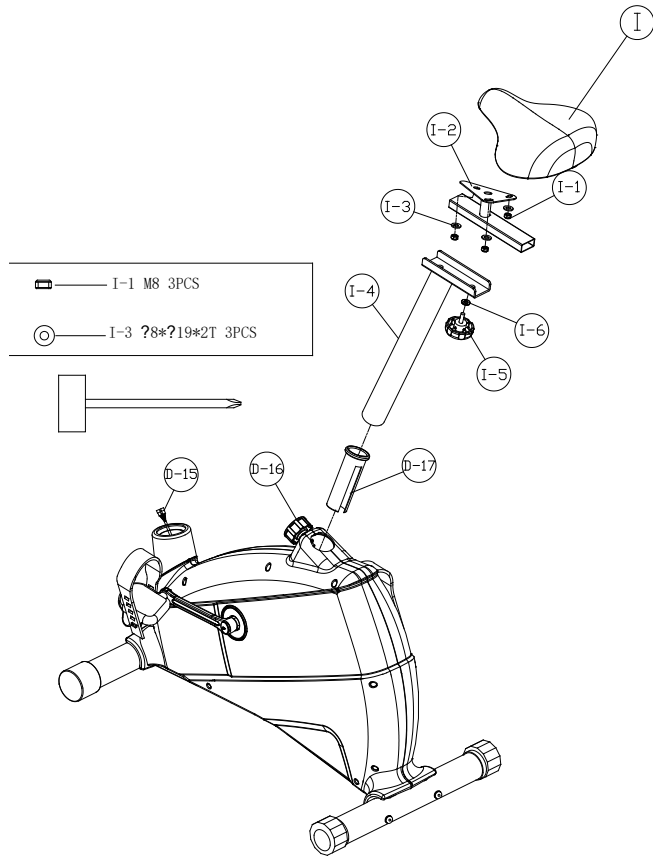


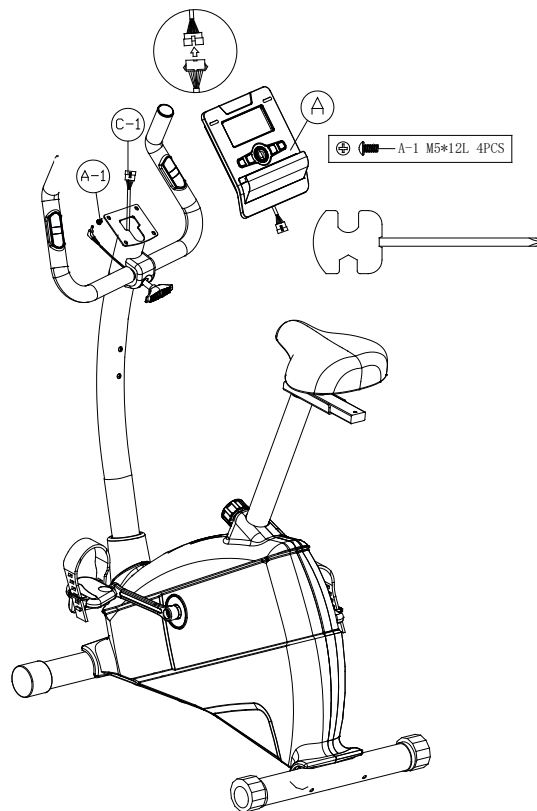
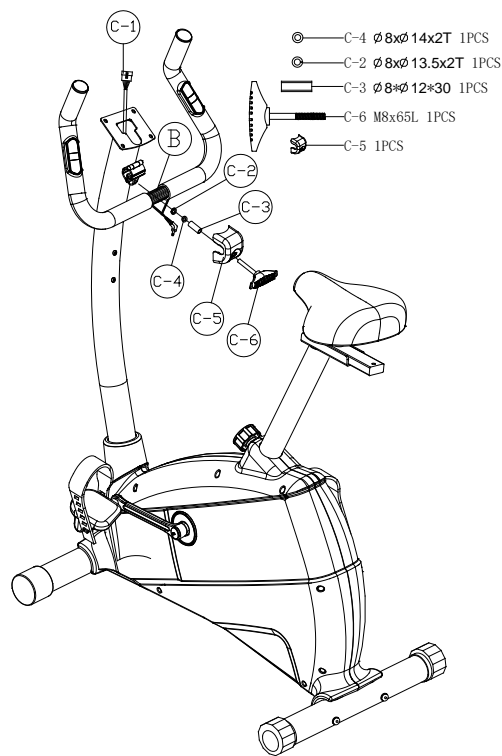
EINZELTEILE, WERKZEUGE UND MONTAGE

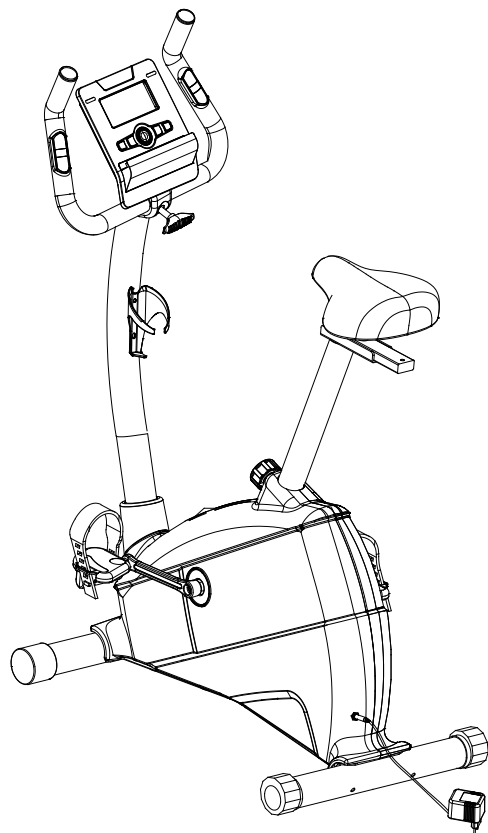
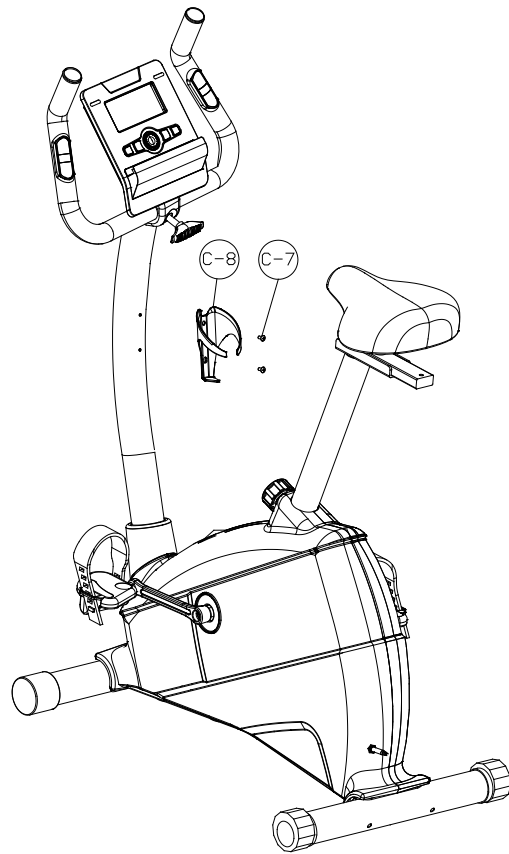
Nr.	Beschreibung	Material	Maße	Anz.	Nr.	Beschreibung	Material	Maße	Anz.
A	Computer	ABS		1SET	D-24	dC-Kabel			1
A-1	Schrauben für den Computer	A3	M5*10mm	7	E	Magnet-Fixierplatte	Q235	35W	1set
B	Handstange	Q235	ø 22.2	1	E-1	Sechskantschraube	Q235	M8x45L	1
B-1	Schaum	STR	φ22.2	2	E-2	Sechskantschraube	Q235	M6	1
B-2	Endkappe	PVC	ø 25.4	2	E-3	Sechskantschraube	Q235	M6X55L	1
B-3	Handpulsmesser	12B		2	E-4	Magnetfeder	65Mn	Ø16x1T	1
B-4	Schraube	PVC	ST3.5*20L	2	F	Hinterer Stabilisierer	Q235	φ60*500L*1.35T	1
B-5	Handpuls kabel		700L	1	F-1	Endkappe	PP	φ60	2
C	Handstangen	Q235		1	F-2	Frontstabilisierer	Q235	φ60*500L*1.35T	1
C-1	Kabel		950L	1	F-3R/L	Nylonrolle	PP	Ø60	1set
C-2	Unterlegscheibe	Q235	Ø8* Ø14*2mm	1	F-4	Schraube	Q235	M8X70L	4
C-3	Federnde Scheibe	Q235	Ø8* Ø14*25mm	1	F-5	Schraube		M3x8L	2
C-4	Federnde Scheibe	65Mn	Ø8* Ø14*2mm	1	G	Radnaht		5T	1
C-5	Dekorative Kappe	ABS		1	G-1	Nylonmutter	Q235	M8	2
C-6	T-förmiger Knauf		M8	1	G-2	Geländer	Gcr15	6000	2
C-7	Schraube	Q235	M5X16L	2	G-3	Tragendes Rad	PP	7380D	1
C-8	Wasserflaschenhalter			1	G-4	Schlauch	Q235	φ8*φ14*3L	1
D	Hauptrahmen			1	G-5	Schlauch	Q235	φ8*φ14*6L	1
D-1	Kugellager	Gcr15	6203	2	G-6	Unterlegscheibe	Q235	φ8*φ16*1T	1
D-2	Achse	Q235	Ø17.5* Ø22*10L	1	G-7	Schraube	Q235	M8x20L	1
D-3	Gürtel	ABS	Ø 232	1set	G-8	Unterstützendes Rad	65Mn		1
D-4	Achse	Q235	Ø17	1	H	Rad	HT200	φ260*35W*12kg	1
D-5	Sechskantschraube	Q235	M8x12L	3	H-1	Sechskantmutter	Q235	3/8'-26*3.8t	3
D-6	Gürtel		390L	1	H-2	Schlauch	ABS	Φ10*Φ14*9MM	2
D-7R/L	Kettenverdeckung	ABS		1SET	H-3	Spindel	45	Φ10*135L	1
L					H-4	Geländer	Gcr15	6300	1
D-8	Dekorative Kappe	ABS		2	H-5	Geländer	Gcr15		1
D-9R/L	Kurbel	Q235		1SET	H-6	Geländer	Gcr15	6003	2
D-10	Schraube	Q235	M8X20L	2	H-7	Kleine Rolle	45	Φ30	1
D-11	Dekorative Kappe der Kurbel	ABS		2	H-8	Stift	A3	3/8'-26*7t	2
D-12	Pedal		E16	1SET	I	Sitz		ND24 seat	1
D-13	Schraube	Q235	M3.9x50L	6	I-1	Nylonmutter	Q235	M8	3
D-14	Schraube	Q235	3/4"	4	I-2	Schiebendes	Q235	20x40	1
D-15	Motor			1	I-3	Unterlegscheibe	Q235	φ8*φ19*2T	3
D-16	Ziehen & Drehen		M16	1	I-4	Sitzröhrchen	Q235	φ50.8	1
D-17	Sitzbuchse	PP	Ø50.8	1					

D-18	Handstangenkappe	ABS		1	I-5	Anpassbarer Knauf	ABS	3/8"-16-20L	1
D-19	Schraube	Q235	M8X16L	4	I-6	Unterlegscheib	Q235	φ12*φ25*2T	1
D-20	Kurviger Unterleger	Q235	Ø8x Ø19 x2T	8	I-7	Sitzstift	Q235	φ21.5*67L	1
D-21	Sensorenstange			1	I-8	Endkappe	PP	20X40	2
D-22	Sensorenplatte	ABS		1	J	AC Adapter			1
D-23	Motordrähte			1					









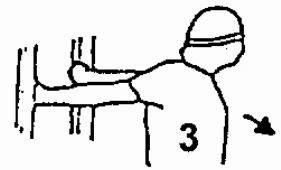
AUFWÄRMÜBUNGEN



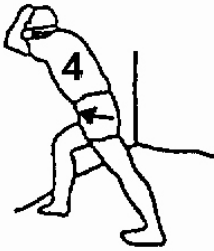
je 15 sek



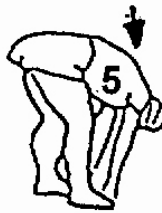
20 sek



20 sek



25 sek



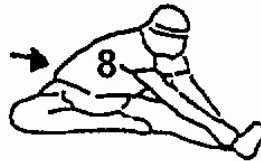
20 sek



20 sek



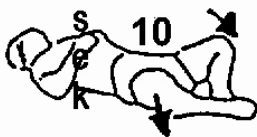
30 sek



je 25 sek



30 sek



20 sek



5 sek x 3



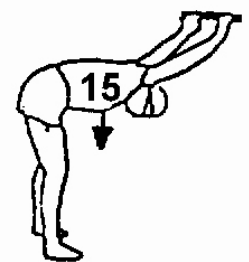
20 sek



je 20 sek



5 mal




15 sek

BEDIENUNG



Funktionen

SCAN	: Kann zwischen Watt/Kalorien und RPM/Geschwindigkeit gewechselt werden. 6 Sekunden Anzeige.
RPM	: 0~15~999
GESCHWINDIGKEIT	: 0.0~99.9 km/h
ZEIT	: 0:00~99:59.
ENTFERNUNG	: 0.00~99.99 km
KALORIEN	: 0~999.
PULS	: P~30~240
HERZ SYMBOL	: ON / OFF Wechsel
MANUELL	: 1~24 level
PROGRAMM	: P1~P12
WATT	: 0~999
WATT (Durchschnitt)	: 10~350
EIGENE PROFILE	: U1~U4
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (Ziel)
PULS	: P~30~240, maximaler Wert ist verfügbar.
EIGENE PROFILE	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 Gespeicherte Benutzereinstellungen)
◆ GESCHLECHT	: FRAU / MANN Auswahl 
◆ ALTER	: 10-25-99
◆ GRÖßE	: 100-160-200 (CM)
◆ GEWICHT	: 20-50-120 (KG)

Beschreibung

Dieses Produkt wird für motorisierte Serien verwendet.

- VOREINSTELLUNGEN BENUTZER/GESCHLECHT/ALTER/GRÖßE/GEWICHT**
Der Benutzer kann hier seine echten Daten eingeben (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht). Der Computer bezieht diese Werte dann mit ein.
- WAHL ZWISCHEN MANUELL/PROGRAMME/ WATT DURCHSCHNITT/EIGENE PROFILE/ H.R.C**
Der Benutzer kann aus verschiedenen Modi wählen um die Trainingseinheit zu starten. Eine Beschreibung zu jedem Modus finden Sie weiter unten.
- AUSFÜHREN MANUELL/PROGRAMME/ WATT DURCHSCHNITT/EIGENE PROFILE/ H.R.C**
Führt die vorher getätigte Auswahl aus.
- VOREINSTELLUNGEN ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN/WATT/HERZRATE**
Der Benutzer kann hier die gewünschten Werte als Ziele eingeben. Der Computer zählt dann vom eingegebenen Wert bis 0. Wenn Sie keinen Wert eingeben, startet der Computer von 0.
- ROTIEREN UP/DOWN & DRÜCKEN SIE START/PAUSE**
Drücken Sie die UP+ / DOWN- Taste, um die eingestellten Werte zu ändern.
Nachdem Sie die gewünschten Werte eingegeben haben, drücken Sie ENTER um sie zu bestätigen.

BEDIENUNG

START / PAUSE- Beenden Sie den vorherigen Schritt und drücken Sie Start um mit Ihrem Training zu beginnen. Drücken Sie während des Trainings PAUSE, wenn Sie eine Pause einlegen möchten.

6. ERHOLUNGSTEST

Drücken Sie RECOVERY um den Erholungstest zu starten. Der Computer berechnet dann, wie schnell sich Ihr Körper von Belastungen wieder erholt.

7. BLUETOOTH

Während der Einstellungsphase kann der Benutzer die Bluetooth App verwenden, um ein Gerät mit Android 4.3 oder höher zu verbinden.

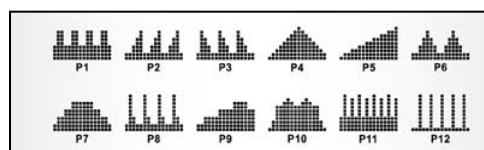
8. USB LADESTATION

Charge Voltage 5.0 DC · 500 MA, Shortcut und Kurzschlusschutz.

FUNKTIONSBESCHREIBUNGEN

MANUELL Stellen Sie den gewünschten Widerstandswert und die Trainingsparameter wie ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN und PULSE ein. Drücken Sie dann START um ihr Training zu beginnen.

PROGRAMM 12 vorinstallierte Programme (P1~P12), Der Widerstandswert kann angepasst werden, wenn das Programmdiagramm aufblinkt.



WATT DURCHSCHNITT Der Benutzer kann den gewünschten Wattwert zwischen 10-350 Watt wählen. Verwenden Sie hierfür den UP/DOWN Knopf. Um den eingestellten Wert zu bestätigen, drücken Sie START/STOP.

EIGENE PROFILE Erstellen Sie Ihre eigenen Profile U1~U4, indem Sie den Widerstandswert für jedes Segment selbst bestimmen. Die fertig gestellten Programme werden dann für später gespeichert. U0 dient als kurzzeitige Einstellung, dieses Profil wird nicht gespeichert.

H.R.C HEART RATE CONTROL- Wählen Sie hier Ihre gewünschte Herzfrequenz aus 55%, 75%, oder 90%. Bitte geben Sie ihr echtes Alter ein, um sicher zu stellen, dass die Herzfrequenz korrekt berechnet wird. Das PULS Display wird dann aufblinken, wenn Sie den gewünschten Wert erreicht haben.

- i. 55% -- DIAET PROGRAMM
- ii. 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- iii. 90% -- SPORTPROGRAMM
- iv. TARGET—BENUTZERDEFINIERTES ZIEL

Erholung:

Wenn Sie mit Ihrem Training fertig sind, drücken Sie RECOVERY. Damit diese Funktion korrekt funktioniert, muss Ihre Herzfrequenz korrekt gemessen werden. Ein Timer wird von einer Minute runter zählen. Dann wird Ihnen Ihr Fitnesslevel angezeigt (F1-F6)

ACHTUNG: Während der Erholung kann kein anderer Modus verwendet werden.

F 1 ~ F6 = ERHOLUNGSLEVEL DER HERZFREQUENZ

Ergebnisse von F1 - F6.

Score [Ⓢ]	Condition [Ⓢ]	Heart Rate [Ⓢ] (from test HR minus end HR) [Ⓢ]
F1 [Ⓢ]	Excellent [Ⓢ]	Above 50 [Ⓢ]
F2 [Ⓢ]	Good [Ⓢ]	40 ~ 49 [Ⓢ]
F3 [Ⓢ]	Average [Ⓢ]	30 ~ 39 [Ⓢ]
F4 [Ⓢ]	Fair [Ⓢ]	20 ~ 29 [Ⓢ]
F5 [Ⓢ]	Poor [Ⓢ]	10 ~ 19 [Ⓢ]
F6 [Ⓢ]	Very Poor [Ⓢ]	Under 10 [Ⓢ]

BENUTZUNG

- Nachdem Sie das Gerät eingeschaltet haben, wird U1 als Standardprofil eingestellt. Hier können Sie nun durch Drücken der UP/DOWN Taste Ihre Werte wie Geschlecht, Alter, Gewicht und Größe eingeben. Um die Daten zu bestätigen, drücken Sie ENTER.
- Das Display wird aufblinken. Danach können Sie zwischen den vorinstallierten Programmen P1-P12 mit Hilfe der UP/DOWN Taste wählen. Drücken Sie dann zwei Mal ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
- Wenn alles fertig eingerichtet wurde, drücken Sie START/STOP, um mit Ihrem Training zu beginnen.

TASTENFUNKTIONEN

- ENTER TASTE : Auswahl und Bestätigungstaste. DRÜCKEN
- UP/DOWN KNOPF : Wert erhöhen oder verringern, Funktionsauswahl. DREHEN
- RESET TASTE : Setzen Sie alle Werte auf die Standardwerte zurück.
- START/STOP TASTE : Beginnen Sie Ihr Training
- RECOVERY TASTE : Fitness Test, der Ihre Erholungsrate misst.
- MODUS :Auswahl und Bestätigung des Modus.

PFLEGE, REINIGUNG & WARTUNG

ACHTUNG

Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein. Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel. Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt.

Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

Da in Ihrem Trainingsgerät nur geschlossene Lager verwendet wurden, ist eine Schmierung der Lager nicht erforderlich.

Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

Überprüfung der Bauteile

Überprüfen Sie vor jedem Training den sicheren Sitz von Sattel, Sattelrohr, Lenker und Pedale.

ACHTUNG: Trainieren Sie niemals, wenn ein oder mehrere dieser Bauteile lose sind.

ANWENDUNGSSOFTWARE (APP)

Sie können die App "e-Health" über den hier abgebildeten QR-Code herunterladen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 4.4 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 9.0 oder höher.

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

Android



iOS



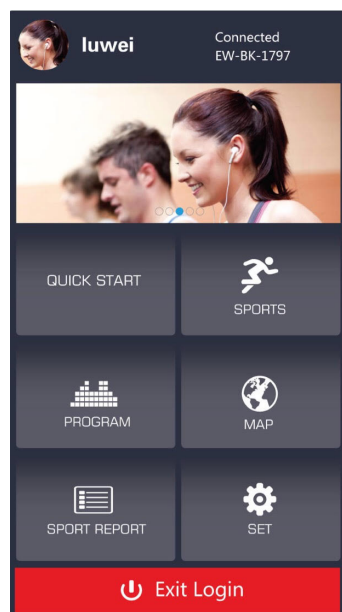
Android: Sie können im Google Play Store nach "e-Health" suchen, oder es über den QR-Code herunterladen.

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

Hinweise zur Nutzung der App:

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

Erste Schritte mit der App:



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

2. Sie sind nun erfolgreich verbunden.



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

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

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

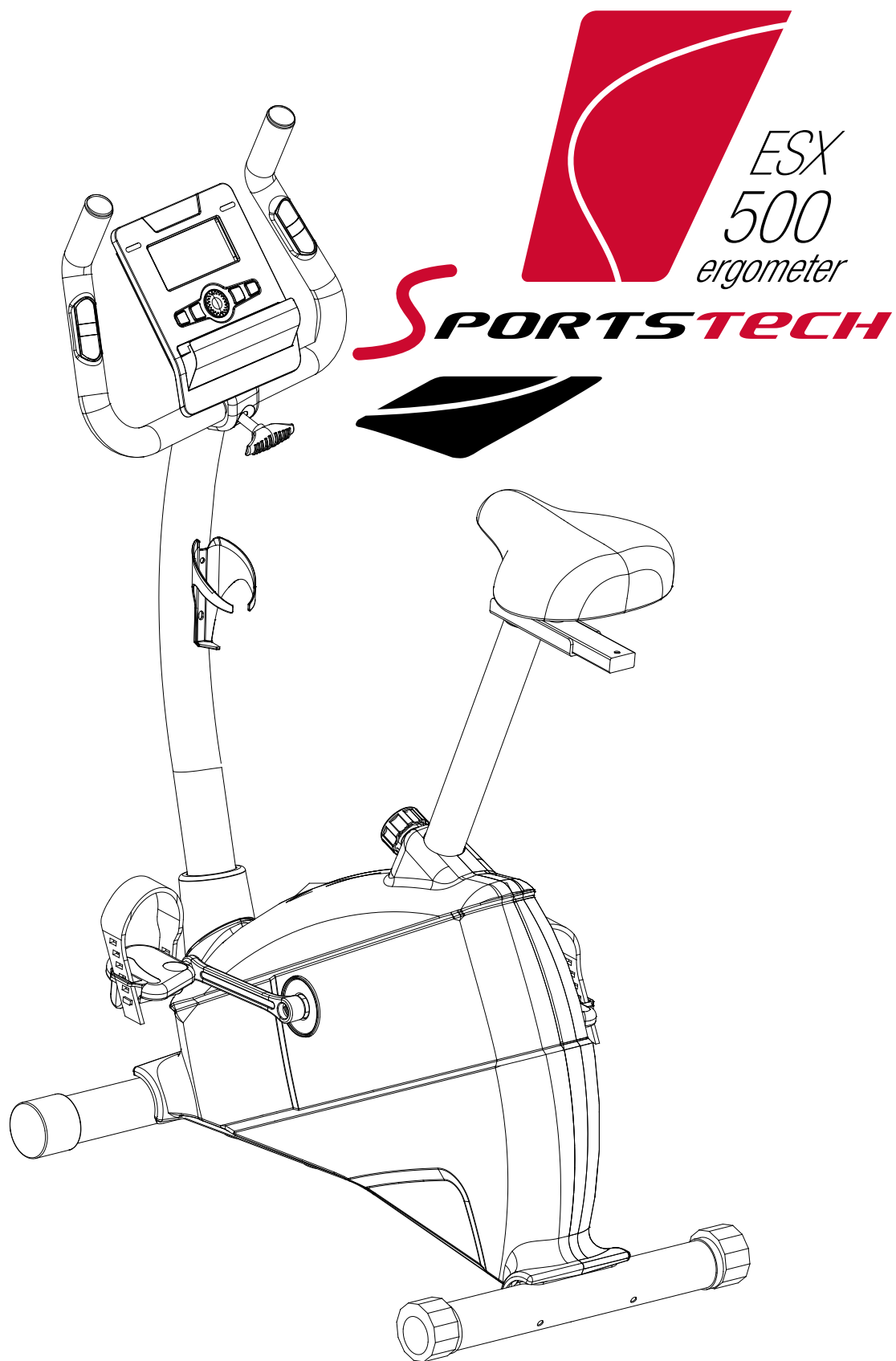
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

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

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



user manual

English

Our **video tutorials** for you!

construction
use
reduction



3 simple steps for a fast and safe start:

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



Link to the videos:

<http://www.sportstech.de/qr/esx500.html>

INDEX

1. Important safety notes	
2. Explode Drawing	1
3. Spare parts list, Tools and Assembly	3
4. Warm-Up Exercise	8
5. Operation	9
6. Cre, Cleaning & Maintenance	11
7. Compatible Fitness Apps	12

SAFETY NOTES

Before you start training, please make sure that you have read the whole user manual, especially the safety notes, maintenance information and cleaning information. Make sure that everyone who is using the device has read this information.

Please make sure that you strictly follow the safety information and maintenance information.

This device can be only used for its particular application.

An inappropriate usage may cause risks of possible accidents, damages to health or damages to the training device.

There is no liability of the distributor for inappropriate usage.

power connection

- It requires a power supply of 220-230V for the training operation of the device.
- The training device can only be connected with the supplied power cord to a grounded, 16 A separately fused, installed by a specialist socket.
- Disconnect the power plug from the electrical outlet when you want to change the location of the training device.
- Before carrying out any cleaning, maintenance or other work always disconnect the power plug from the wall socket.
- Do not connect the power cord to power strips and cable reels.
- When using an extension cord, make sure that it complies with the rules and regulations of the VDE.
- Place the power cable so that it can be neither damaged nor be a stump trap.
- For safety reasons, disconnect the power cord when not using the device.

training area

- Select an installation place that gives you optimal free space on all sides of the training device and maximum safety features. The security area to the training device should be at least 100 cm to all sides.
- The maximum user weight capacity is 120 KG.
- Take care of a good ventilation and optimal oxygenation during exercise. Avoid drafts here.
- The training device is not suitable for outdoor use, so the storage and training with your device is only allowed within temperate, dry and clean rooms.
- The temperature range for operation and storage should be between a minimum of 10 ° and 30 ° Celsius.
- The operation and storage of your training device in wet areas, such as Swimming pools, saunas, etc. is forbidden.
- Make sure that your training device is always on a secured and clean surface during operation and at rest. Irregularities on the surface must be removed or compensated.
- To protect delicate floors such as wood, lamina, tiles, etc., and to prevent damage, such as scratches, it is recommended to put a Sportstech floor protection mat under the unit. Make sure that the mat is secured against a possible slippage.
- Do not place the training device on light or white carpets or carpets at all, as the colour can rub off the feet.
- Make sure that your exercise equipment, including the power cord do not come in contact with hot objects and keep an adequate safety distance to all heat source, such as heating, stoves, fireplaces, etc.

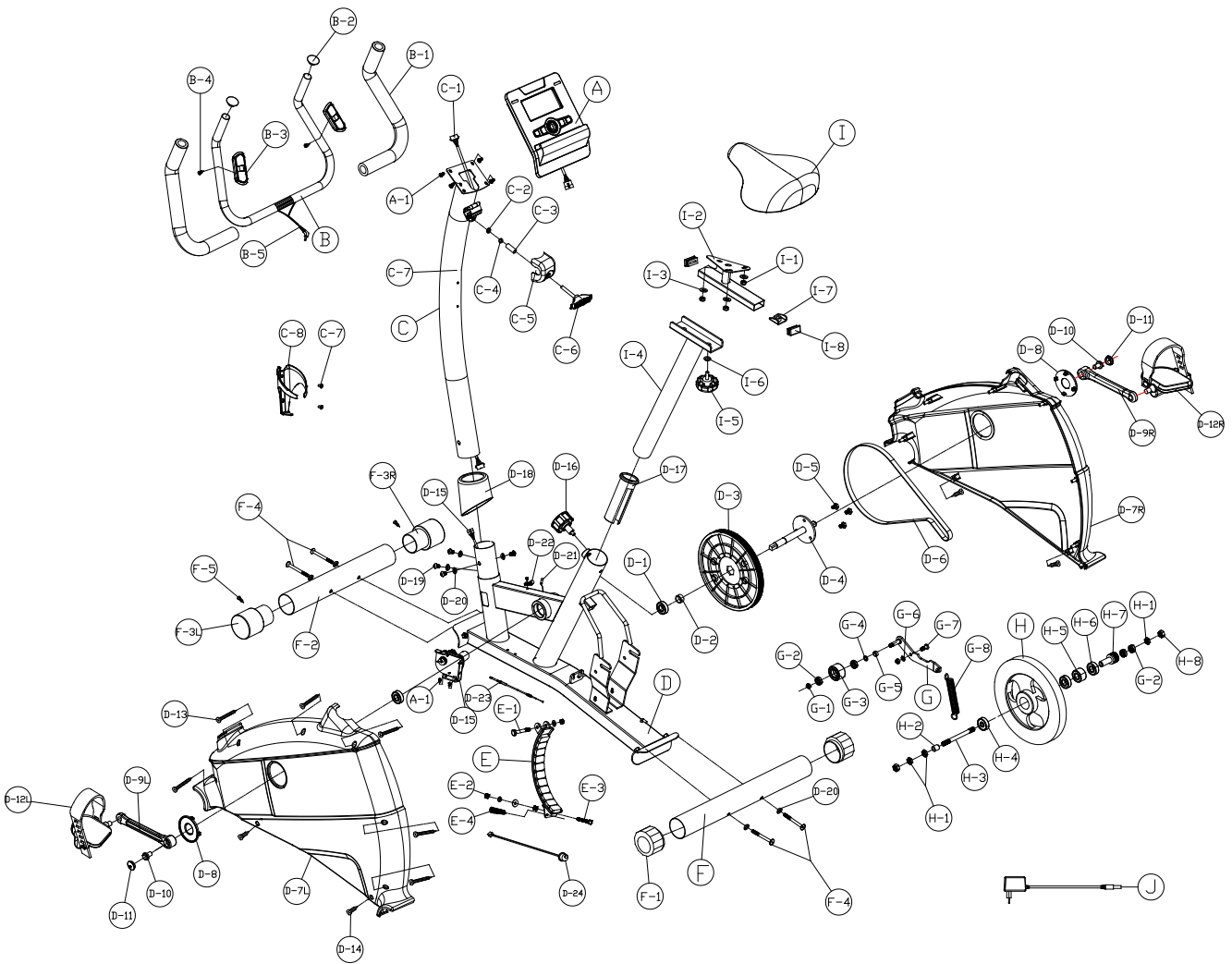
personal safety notes for the training

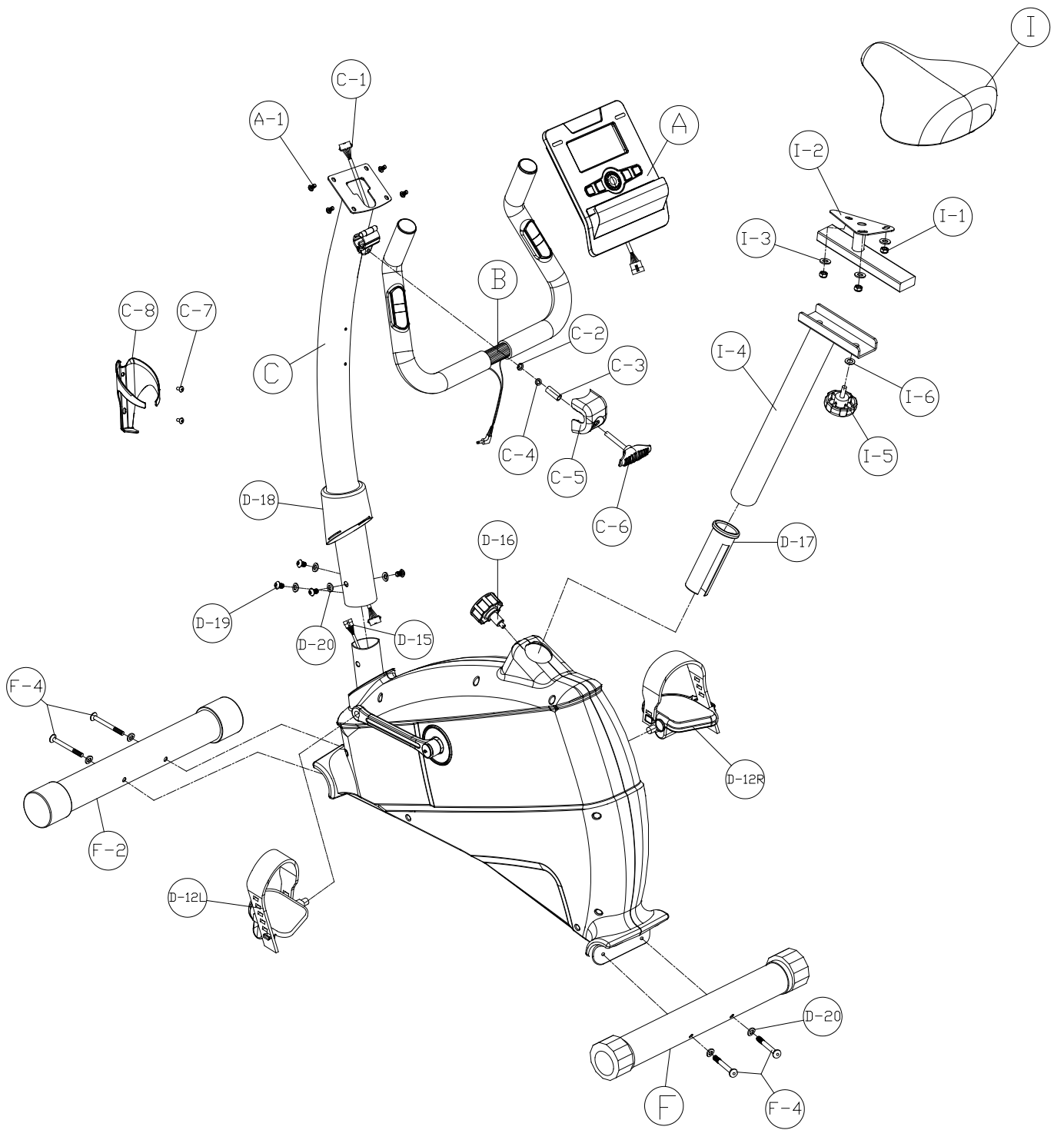
- When not using the training device, remove the power cord, so improper and uncontrolled use by third parties, such as to children can be avoided
- You should perform a health check with your doctor before beginning your workout.
- In case of a physical discomfort and breathing problems stop the exercise immediately.
- Start your workouts always with a low load and increase this gently in the course of training. Reduce the load to the end of your workout again.
- Make sure that you wear appropriate sportswear and shoes during exercise. Note that loose clothing can get caught during training or in moving parts and can cause serious accidents.
- Your training device can only be used by one person at a time.
- Check before every workout, if your machine is in perfect condition. Do not use your training instrument if it has errors or defects.
- Repair work by customer can be done only after consultation and approval by our service department. Use only original spare parts.
- Your training equipment should be cleaned after each use. Remove all impurities that were caused by body perspiration or other liquids.
- Make sure that liquids (drinks, perspiration, etc.) do not get in any case inside the housing parts or the cockpit, as this can lead to corrosion and damage to the mechanical and electronic components.
- The heart rate function is not suitable for use by children.
- During training, third parties - in particular, children and animals - have to keep a safe distance.
- Check before every workout whether items are under your exercise equipment and remove them in each case. Never train with your exercise equipment, when objects are among them.
- Always make sure that your exercise equipment will not be misused by children as a toy or climbing equipment.
- Make sure that you and third parties never bring body parts in the near of movable mechanisms.

The construction of this training device is based on the latest technical and safety status.

This exercise equipment should be used by adults! Extreme, incorrect and / or non-scheduled exercise may damage your health! This training device is suitable for the non-therapeutic use.

EXPLODE DRAWING

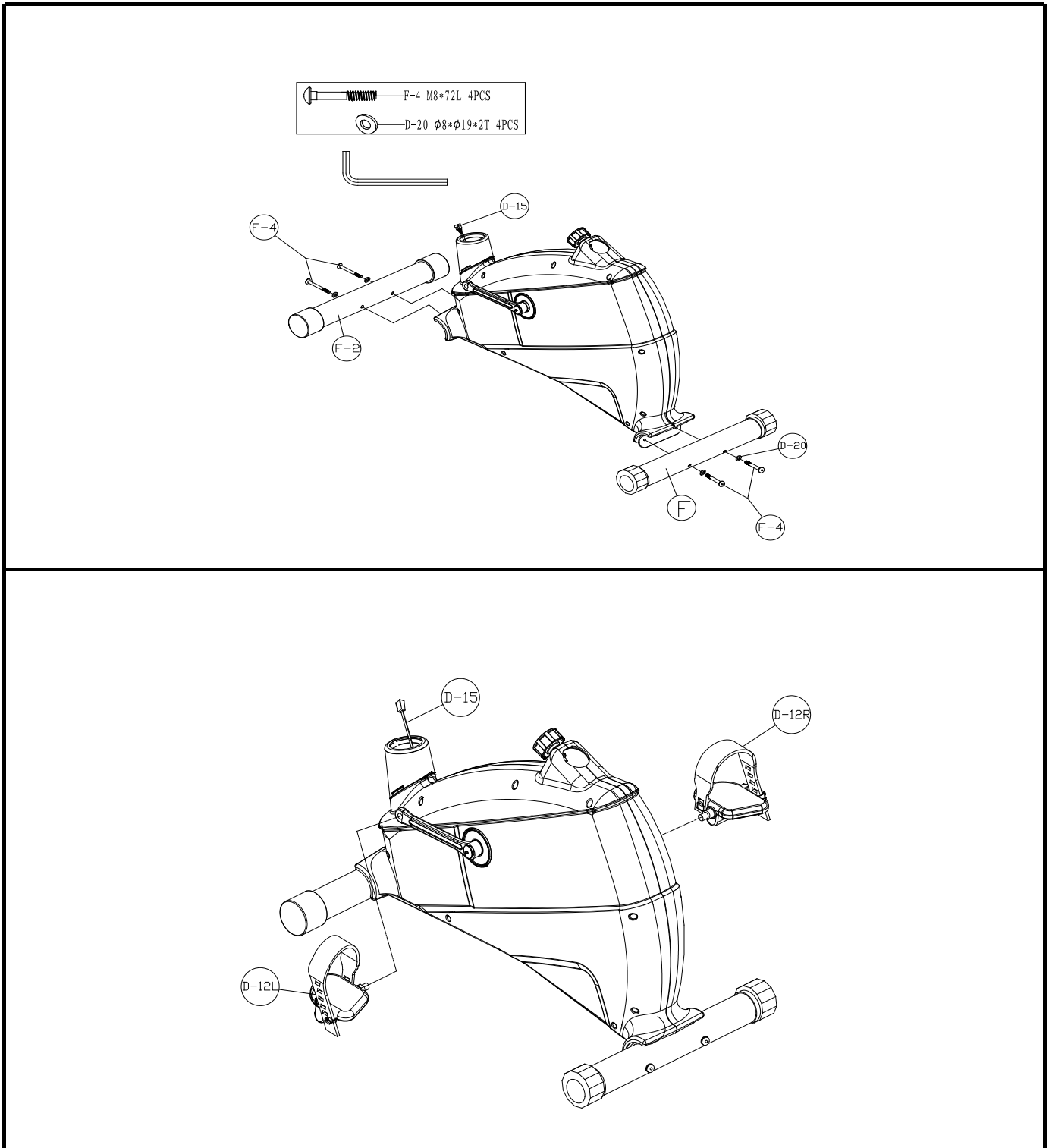


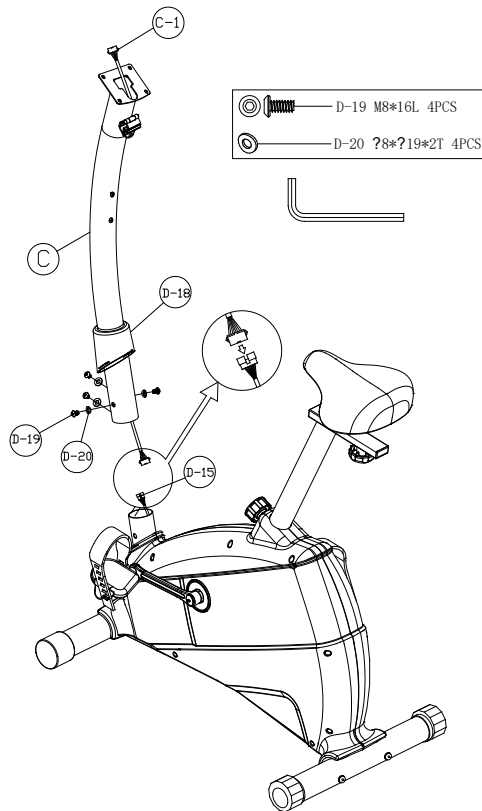
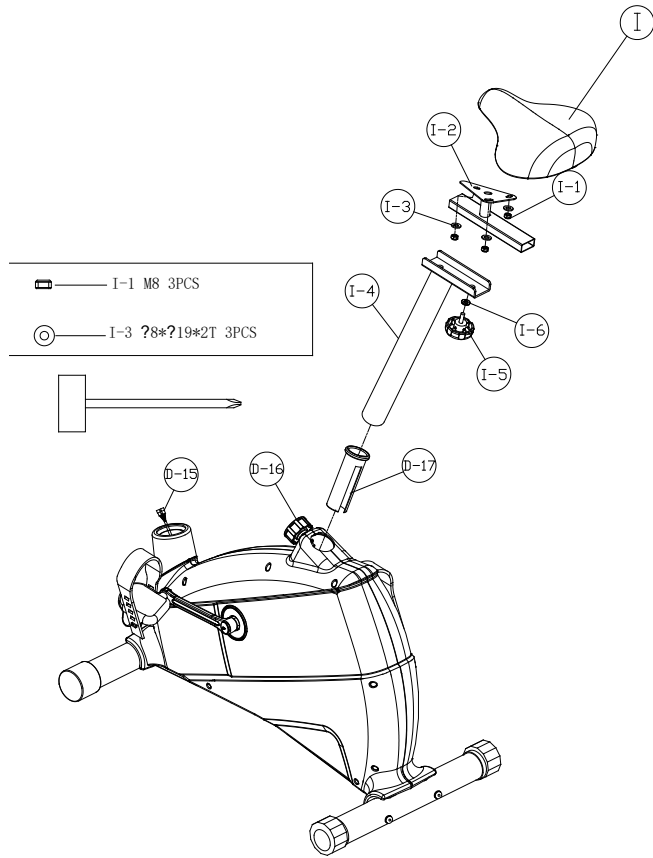


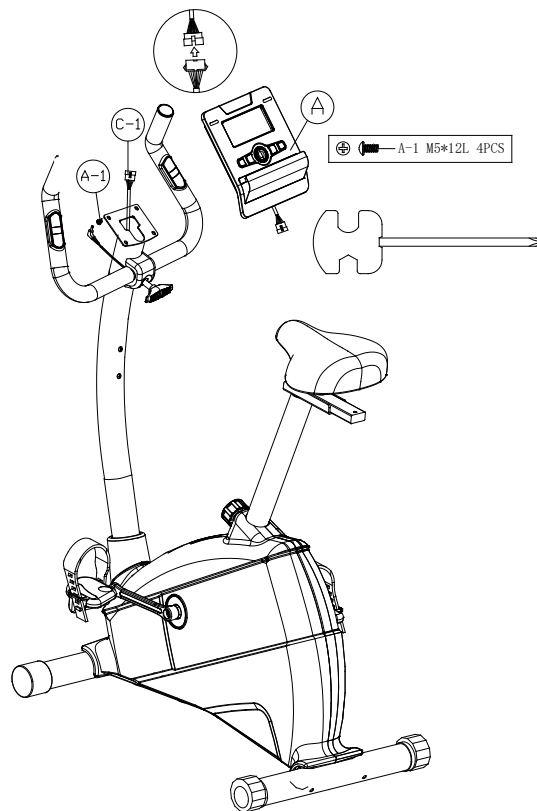
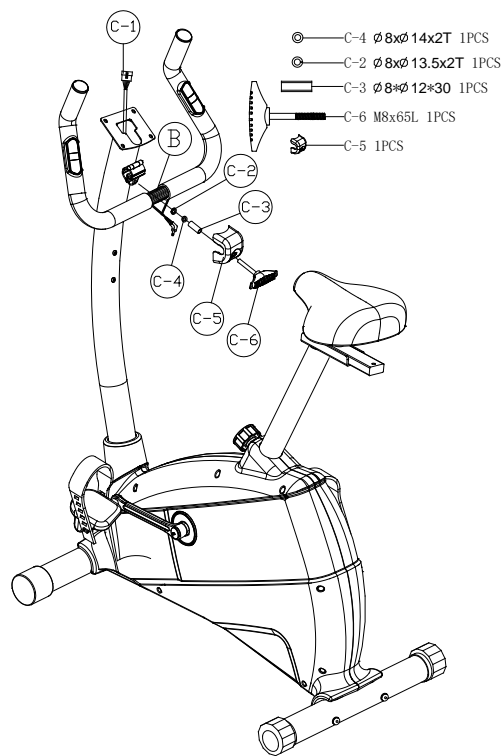
SPARE PARTS LIST, TOOLS AND ASSEMBLY

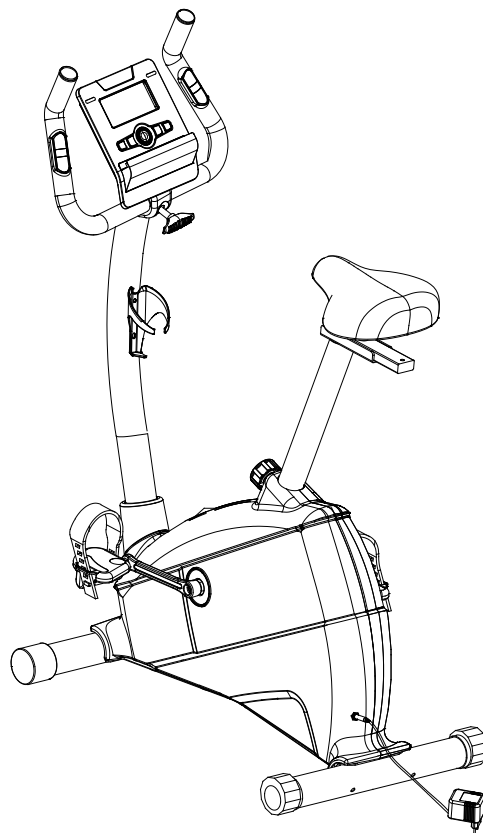
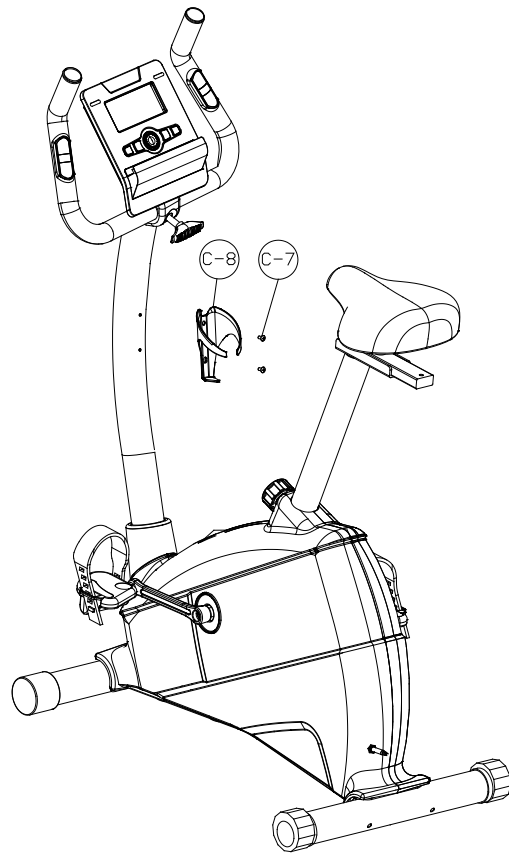
NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty	NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty
A	Computer	ABS		1SET	D-24	DC wire			1
A-1	Screw for computer	A3	M5*10mm	7	E	Magnet fixing plate	Q235	35W	1set
B	Handlebar	Q235	∅ 22.2	1	E-1	Hex screw	Q235	M8x45L	1
B-1	Foam	STR	∅22.2	2	E-2	Hex screw	Q235	M6	1
B-2	End cap	PVC	∅ 25.4	2	E-3	Hex screw	Q235	M6X55L	1
B-3	Hand pulse	12B		2	E-4	Magnet spring	65Mn	∅16x1T	1
B-4	Self-taping screw	PVC	ST3.5*20L	2	F	Rear stabilizer	Q235	∅60*500L*1.35T	1
B-5	Hand pulse wire		700L	1	F-1	End cap	PP	∅60	2
C	Handle bar post	Q235		1	F-2	Front stabilizer	Q235	∅60*500L*1.35T	1
C-1	Cable wire		950L	1	F-3R/L	Nylon-6transportation wheel	PP	∅60	1set
C-2	Flat washer	Q235	∅8* ∅14*2mm	1	F-4	Screw	Q235	M8X70L	4
C-3	Spring washer	Q235	∅8* ∅14*25mm	1	F-5	Screw		M3x8L	2
C-4	Spring washer	65Mn	∅8* ∅14*2mm	1	G	Idler wheel welding		5T	1
C-5	Decorative cap	ABS		1	G-1	Nylon nut	Q235	M8	2
C-6	T-shape knob		M8	1	G-2	Bearing	Gcr15	6000	2
C-7	Screw	Q235	M5X16L	2	G-3	Idle wheel	PP	7380D	1
C-8	Water bottle holder			1	G-4	Sleeve	Q235	∅8*∅14*3L	1
D	Main frame welding			1	G-5	Sleeve	Q235	∅8*∅14*6L	1
D-1	Bearing	Gcr15	6203	2	G-6	Flat washer	Q235	∅8*∅16*1T	1
D-2	Axle sleeve	Q235	∅17.5* ∅22*10L	1	G-7	Screw	Q235	M8x20L	1
D-3	Belt wheel	ABS	∅ 232	1set	G-8	Idler wheel spring	65Mn		1
D-4	Axle welding	Q235	∅17	1	H	Flywheel	HT200	∅260*35W*12kg	1
D-5	Hex screw	Q235	M8x12L	3	H-1	Hexagon nut	Q235	3/8'-26*3.8t	3
D-6	belt		390L	1	H-2	Sleeve	ABS	∅10*∅14*9MM	2
D-7R/L	Chain covers	ABS		1SET	H-3	Spindle	45	∅10*135L	1
D-8	Decorative cap for axle	ABS		2	H-4	Bearing	Gcr15	6300	1
D-9R/L	RL cranks	Q235		1SET	H-5	One-way bearing	Gcr15		1
D-10	Screw	Q235	M8X20L	2	H-6	Bearing	Gcr15	6003	2
D-11	RL decorative cap of cranks	ABS		2	H-7	Multi-groove small pulley	45	∅30	1
D-12 RL	pedal		E16	1SET	H-8	Bolt	A3	3/8'-26*7t	2
D-13	Screw	Q235	M3.9x50L	6	I	Seat		ND24 seat	1
D-14	Screw	Q235	3/4"	4	I-1	Nylon nut	Q235	M8	3
D-15	Motor			1	I-2	Sliding tube welding	Q235	20x40	1
D-16	Pull & turn		M16	1	I-3	Flat washer	Q235	∅8*∅19*2T	3
D-17	Seat bushing	PP	∅50.8	1	I-4	Seat tube welding	Q235	∅50.8	1

D-18	Handlebar decorative cap	ABS		1	I-5	Adjustable knob	ABS	3/8"-16-20L	1
D-19	Screw	Q235	M8X16L	4	I-6	Flat washer	Q235	φ12*φ25*2T	1
D-20	Curved washer	Q235	Ø8x Ø19 x2T	8	I-7	Seat fixed bolt	Q235	φ21.5*67L	1
D-21	Sensor bar			1	I-8	End cap	PP	20X40	2
D-22	Sensor fixing plate	ABS		1	J	Adaptor			1
D-23	Motor pulling wires			1					









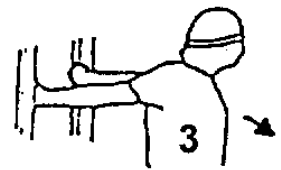
WARM-UP EXERCISE



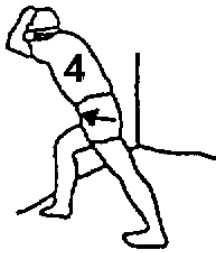
15 seconds for each



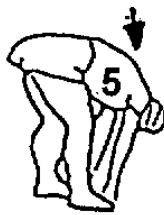
20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



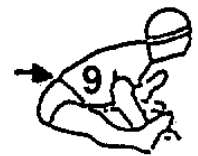
20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



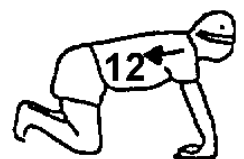
30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



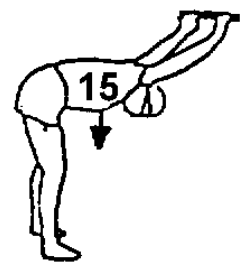
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times





15 seconds

OPERATION



FUNCTION

SCAN	: Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999.
PULSE	: P~30~240
HEART SYMBOL	: ON / OFF flashes
MANUAL	: 1~24 level
PROGRAM	: P1~P12
WATT	: 0~999
WATTS CONSTANT	: 10~350
PERSONAL	: U1~U4
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET)
PULSE	: P~30~240, max value is available.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data)
◆ AGENDA / SEX	: GIRL / BOY SYMBOL select  
◆ AGE	: 10-25-99
◆ HEIGHT	: 100-160-200 (CM)
◆ WEIGHT	: 20-50-120 (KG)

DESCRIPTION

This product is used Motorized series system.

- PRE-SET USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT**
User inputting his/her real user data (sex / age/ height / weight) into computer to store it to be used in calculated reference.
- SELECT MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/ H.R.C**
User can choose different control mode to start his work out. See below is main description of each control mode.
- EXECUTE MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/ H.R.C**
Execute selected control mode.
- PRE-SET TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE**
Setting and inputting user wanted function value of above, the function value of display will count down to zero; or user can not inputting these, just forget setting value, computer will know your workout is from 0 to end value.
- ROTATE UP/DOWN & PRESS START/PAUSE**
Rotate UP+ / DOWN- key to increase / decrease function value.
After setting each function value to press "ENTER" to confirm your setting
START / PAUSE- Finish previous setting step to press START to start operating; user can press "PAUSE" if he/her want to pause workout a while.

OPERATION

6. TEST RECOVERY

Press RECOVERY, the computer will calculate your recovery value on display regarding with your user data and actual workout function value.

7. BLUETOOTH

During initialization, User can use Bluetooth app to connect the console, which can control and data transmission wireless (For Android 4.3 or above only)

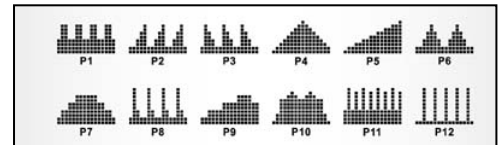
8. USB CHARGE

Charge Voltage 5.0 DC · 500 MA, shortcut and overload protection.

FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.

PROGRAM 12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12), Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is flashing.



WATTS CONSTANT User can default WATTS value at his/her desire 10-350 watts between 10~350 watts by using the UP/ DOWN knob. To fix WATTS constant value and then press START/STOP key. Use WATTS control mode to train yourself in different WATTS's constant.

PERSONAL Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

H.R.C HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- | | |
|------|-----------------------------------|
| i. | 55% -- DIET PROGRAM |
| ii. | 75% -- HEALTH PROGRAM |
| iii. | 90% -- SPORTS PROGRAM |
| iv. | TARGET—USER SET TARGET HEART RATE |

RECOVERY:

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

Get the result from F1 - F6.

Score [Ⓢ]	Condition [Ⓢ]	Heart Rate [Ⓢ] (from test HR minus end HR) [Ⓢ]
F1 [Ⓢ]	Excellent [Ⓢ]	Above 50 [Ⓢ]
F2 [Ⓢ]	Good [Ⓢ]	40 ~ 49 [Ⓢ]
F3 [Ⓢ]	Average [Ⓢ]	30 ~ 39 [Ⓢ]
F4 [Ⓢ]	Fair [Ⓢ]	20 ~ 29 [Ⓢ]
F5 [Ⓢ]	Poor [Ⓢ]	10 ~ 19 [Ⓢ]
F6 [Ⓢ]	Very Poor [Ⓢ]	Under 10 [Ⓢ]

OPERATION

1. After power-on U1 by default but you can select any User ENTER by turning the UP/DOWN key the press the ENTER key for confirmation. Input user data, sex, age, height, weight on top –right window. Then press ENTER key for confirmation.
2. Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1-P12 by turning UP/DOWN key and then press ENTER key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the ENTER key until the desired program profile is flashing. Press the ENTER key again for confirmation.
3. When the Program and other protocols are entered press START/STOP key and begin your workout.

KEY FUNCTIONS

1. ENTER KEY : Function select and confirmation key. PUSH
2. UP/DOWN KNOB : Increase and decrease or select option. ROTATE
3. RESET KEY : reset all displays to default values.
4. START/STOP KEY : start/stop key
5. RECOVERY KEY : Fitness test by measuring your recovery rate.
6. MODE : Mode select and confirmation.

CARE, CLEANING & MAINTENANCE

ATTENTION

Before cleaning, maintenance and / or repair work, the training device must be completely disconnected from the socket. For this disconnect the power cord from the electrical socket and the training device. The power cord may be reconnected to the exercise machine and the socket when all jobs have been fully completed and the proper training status of the device is restored.

Cleaning

Clean your exercise equipment after each training session. Do this with a wet cloth and soap. Do not use solvents. Regular cleaning makes a significant contribution to the preservation and longevity of your exercise machine. Damage caused by perspiration or other liquids, are not covered at any time by the warranty. Also pay attention during training that no liquid can enter into the training device or computer.

Maintenance

Since only sealed bearings were used in your exercise equipment, a lubrication of the bearings is not required.

Verification of the fixing material

Check at least 1x a month the tightness of bolts and nuts. Screw up this, if necessary, again.

Verification of components

Check before each training the safe seat of saddle, seat post, handlebars and pedals.

CAUTION: Never train when one or more of these components are loosely.

APPLICATION SOFTWARE (APP)

You can download the app "e-Health" via the QR code shown here. Mobile device requirement: Android 4.4 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 9.0 or higher. Please turn on the Bluetooth function on your device first.

Android



iOS

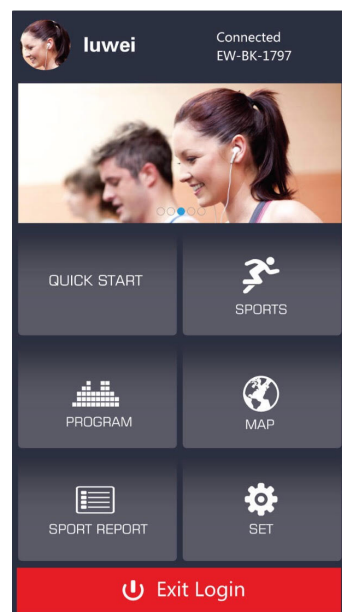


Android: You can search in the Google Play Store for "e-Health", or download via the QR Code.
iOS: You can search in the App Store for "e-Health", or download via the QR Code.

Notes on using the App:

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

How to start the app:



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



European Disposal Directive 2002/96/EG

Never dispose your training device in your regular household waste.

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

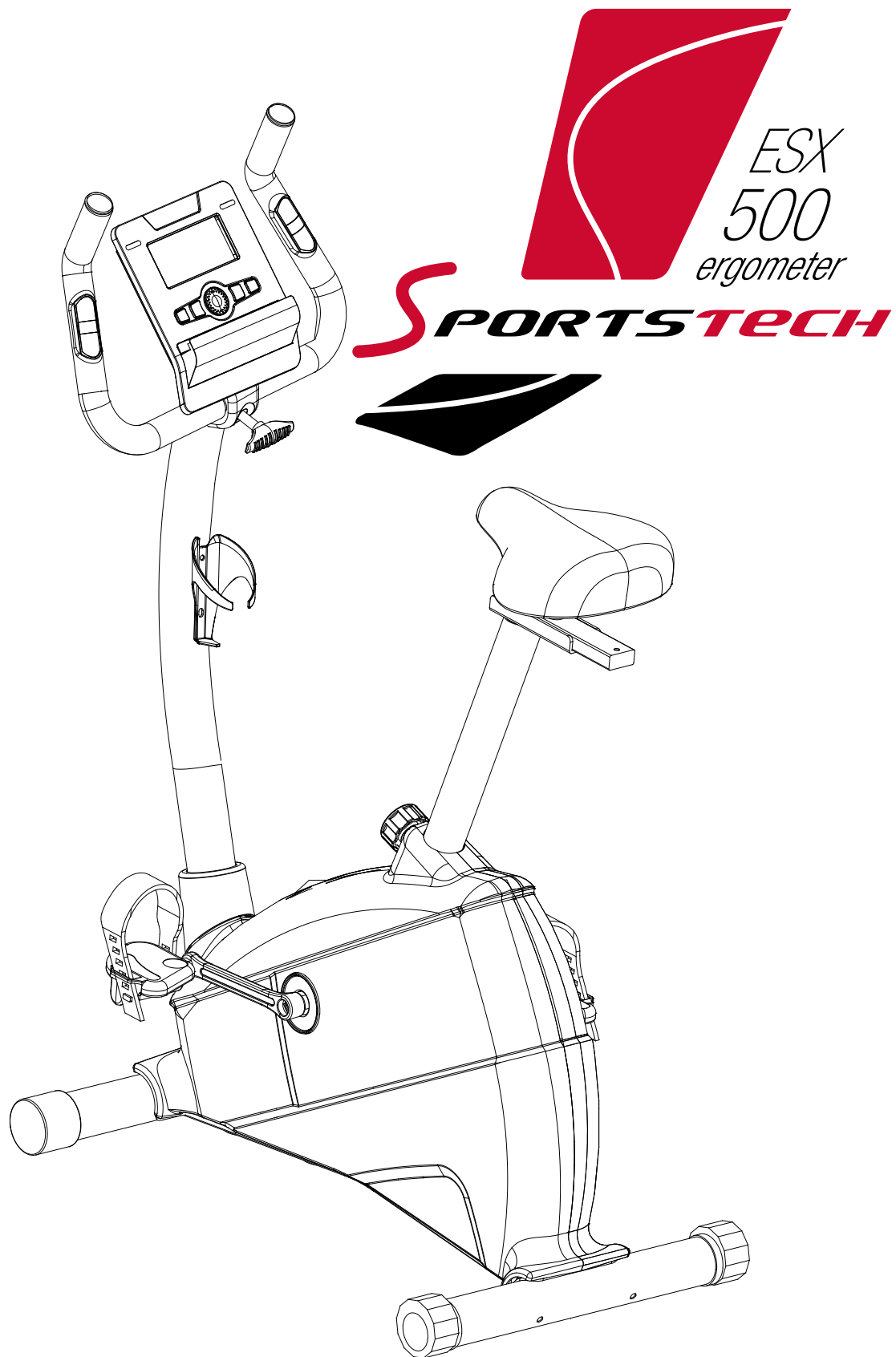


batteries/rechargeable batteries

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

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

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



Mode d'emploi

Français

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

construction
utilisation
réduction



En 3 étapes simples pour un démarrage rapide et sécurisé:

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



Lien vers les vidéos:

<http://www.sportstech.de/qr/esx500.html>

CONTENU

1. Consignes de sécurité	
2. Vue éclaté	1
3. Liste des pièces détachées, outils et montage	3
4. Exercices d'échauffement musculaire	8
5. Opération	9
6. Nettoyage, entretien et maintenance	11
7. Des applications de Fitness compatibles	12

Consignes de sécurité :

Avant de commencer votre entraînement, veuillez vous assurer que vous avez lu le mode d'emploi en entier, en particulier les consignes de sécurité, les informations de maintenance et les informations de nettoyage. Assurez-vous que cette information soit lue avant l'utilisation de l'appareil par quiconque.

Veuillez suivre strictement les consignes de sécurité et les informations de maintenance. Ce dispositif ne peut être utilisé que pour l'entraînement.

Une utilisation inappropriée peut causer des accidents, des problèmes de santé ou des dégâts à l'appareil. La responsabilité du distributeur pour une utilisation inappropriée n'est pas engagée.

Alimentation

- L'appareil d'entraînement nécessite une alimentation de 220-230V.
- L'appareil d'entraînement ne peut être connecté qu'avec le cordon d'alimentation fourni, 16 A fusionné séparément, installé par un spécialiste.
- Débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique lorsque vous voulez changer l'emplacement du dispositif de formation.
- Avant d'effectuer toute opération de nettoyage, d'entretien ou d'autres travaux débranchez toujours la fiche d'alimentation de la prise murale.
- Ne branchez pas le cordon d'alimentation à des bandes de puissance et bobines de câble.
- Lorsque vous utilisez une rallonge, assurez-vous qu'il est conforme aux règles et règlements de la VDE.
- Placez le câble d'alimentation de sorte qu'il ne peut être ni endommagé ni être un piège de souche.
- Pour des raisons de sécurité, débranchez le cordon d'alimentation lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.

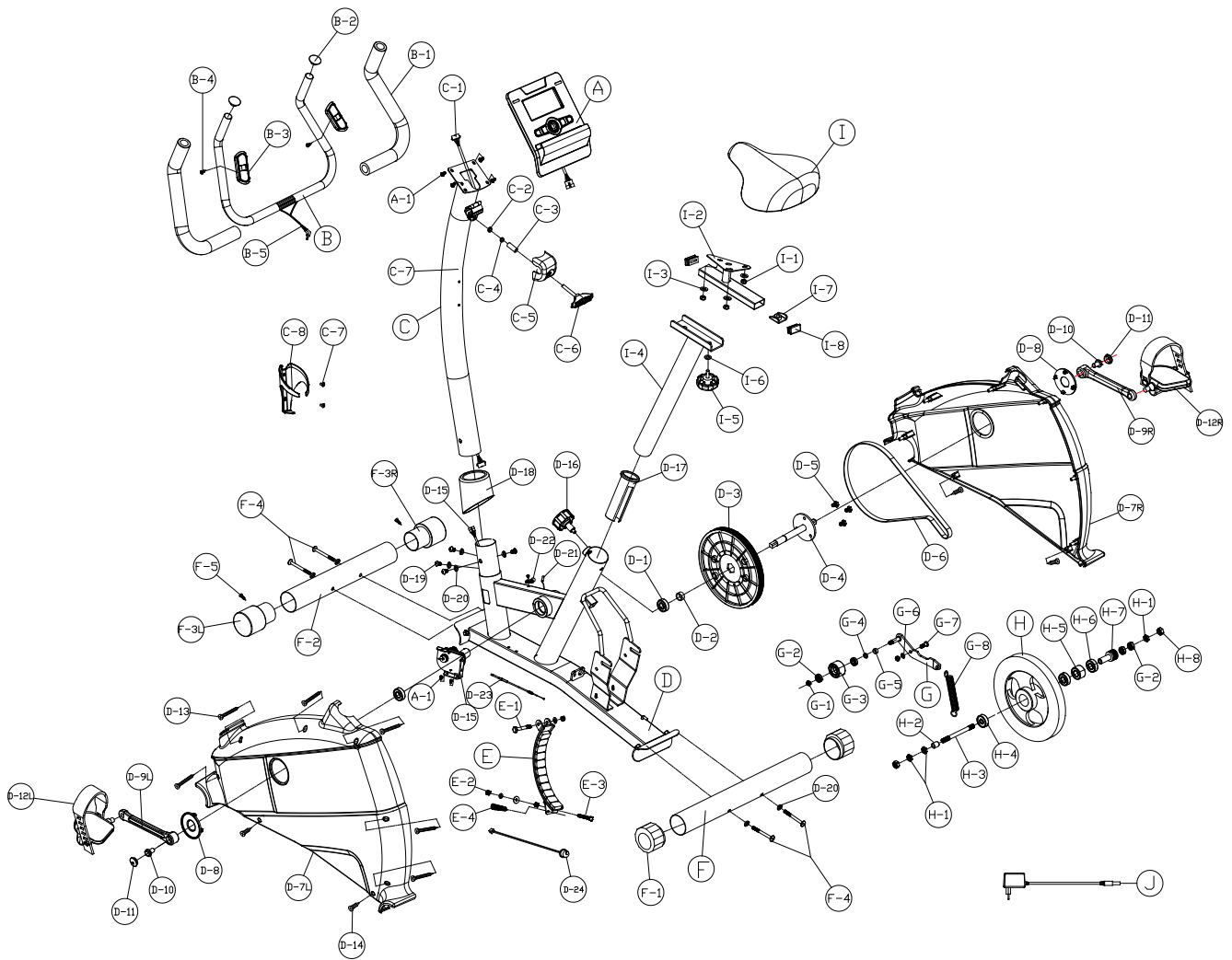
Zone d'entraînement

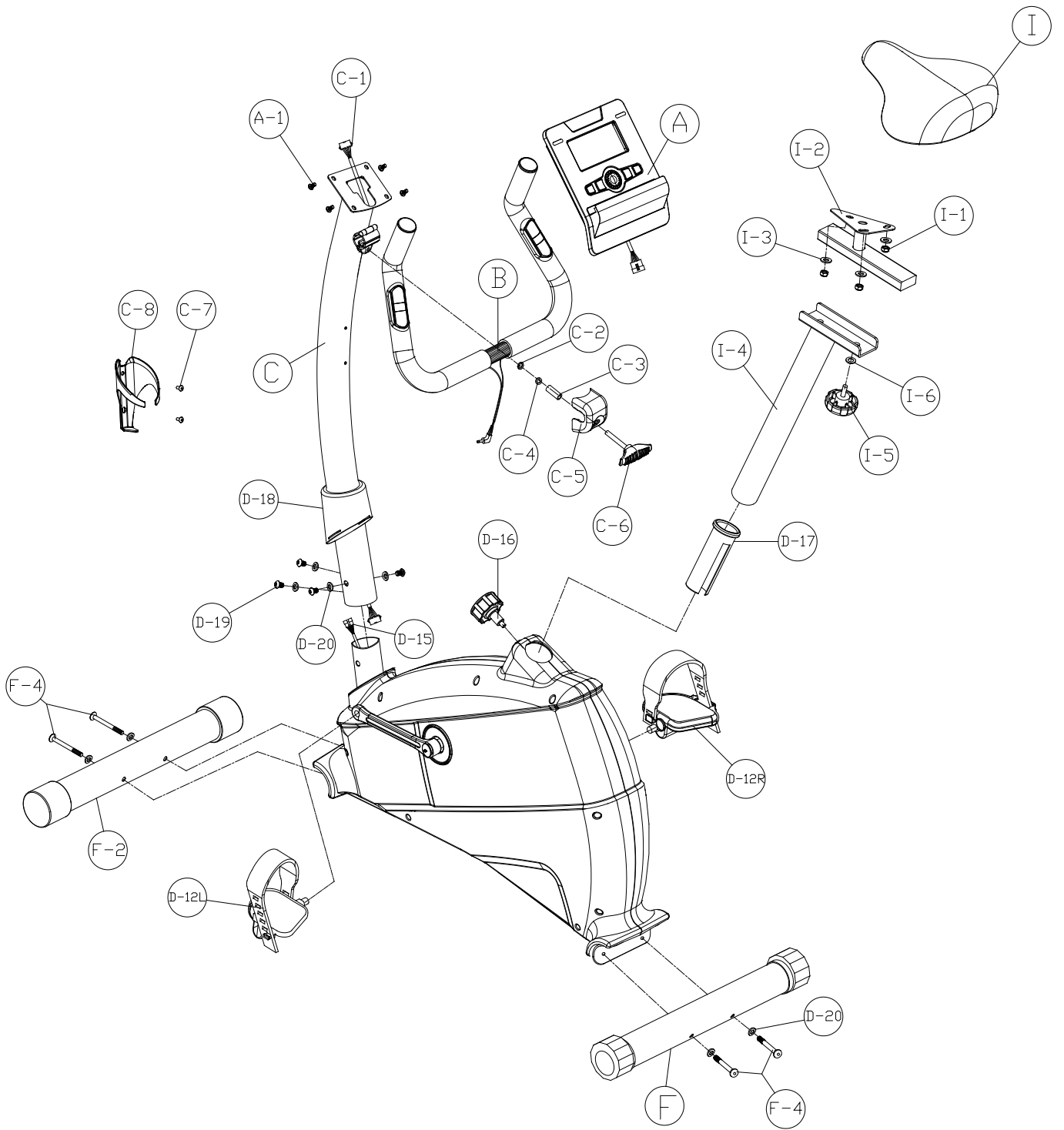
- Sélectionnez un lieu d'installation qui vous donne un espace libre optimal sur tous les côtés de l'appareil et des caractéristiques de sécurité maximale. La zone de sécurité au dispositif de formation devrait être d'au moins 100 cm de tous les côtés.
 - Le poids maximum de l'utilisateur devrait être de 120 KG.
 - Il faut avoir une bonne ventilation et une oxygénation optimale pendant l'exercice. Évitez les courants d'air.
 - L'appareil n'est pas convenable pour une utilisation en extérieur, de sorte que le stockage et la formation avec votre appareil sont uniquement autorisés dans les chambres tempérées, secs et propres.
 - La plage de température pour le fonctionnement et le stockage doit être comprise entre un minimum de 10 ° et 30 ° Celsius.
 - Le fonctionnement et le stockage de votre appareil de formation dans les zones humides, comme les piscines, les saunas, etc. est interdite.
 - - Assurez-vous que votre appareil de formation est toujours sur une surface sécurisée et propre pendant le fonctionnement et au repos. Les irrégularités sur la surface doivent être enlevés ou compensés.
 - Pour protéger les sols délicats tels que le bois, lamina, tuiles, etc., et pour prévenir les dommages, tels que les rayures, il est recommandé de mettre un tapis de protection de plancher de Sportstech sous l'unité. Assurez-vous que le tapis est fixé contre un glissement possible.
 - Ne placez pas le dispositif de formation sur la lumière ou blanc tapis ou moquettes du tout, car la couleur peut se frotter les pieds.
 - - Assurez-vous que votre équipement d'exercice, y compris le cordon d'alimentation ne viennent pas en contact avec des objets chauds.
- Note de security personnel's:**
- En cas de non utilisation de l'appareil de formation, retirez le cordon d'alimentation, l'utilisation de manière inappropriée et incontrôlée par des tiers, tels que les enfants peuvent être évités
 - Vous devez effectuer un bilan de santé avec votre médecin avant de commencer votre séance d'entraînement.
 - Dans le cas d'un malaise physique et des problèmes respiratoires arrêtez immédiatement l'exercice.
 - Commencez vos séances d'entraînement toujours avec une faible charge et augmentez-la doucement dans le cadre de la formation. Réduisez à nouveau la charge à la fin de votre séance d'entraînement.
 - Assurez-vous que vous portez des vêtements de sport et des chaussures appropriées pendant l'exercice. Notez que les vêtements amples peuvent se coincer pendant l'entraînement ou dans les pièces mobiles et peuvent provoquer des accidents graves.
 - Votre appareil de formation ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
 - Vérifier avant chaque séance d'entraînement, si votre machine est en parfaite état. N'utilisez pas vos instruments de formation s'ils contiennent des erreurs ou des défauts.
 - Les travaux de réparation par le client ne peuvent se faire qu'après consultation et approbation par notre service. Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
 - Votre matériel de formation doit être nettoyé après chaque utilisation. Retirez toutes les impuretés qui ont été causés par la transpiration du corps ou d'autres liquides.
 - Assurez-vous que les liquides (boissons, la transpiration, etc.) ne se fauillent pas à l'intérieur des parties du boîtier ou le poste de pilotage, car cela peut conduire à la corrosion et endommager les composants mécaniques et électroniques.
 - La fonction de la fréquence cardiaque ne convient pas pour une utilisation par les enfants.
 - Au cours de la formation, des tiers - en particulier les enfants et les animaux – doivent être gardés à l'écart pour sécurité.
 - Vérifier avant chaque séance d'entraînement si les éléments sont sous votre équipement d'exercice et retirez-les dans chaque cas. Ne vous entraînez pas avec votre équipement d'exercice, lorsque les objets sont parmi eux.
 - Assurez-vous que votre équipement d'exercice ne sera pas utilisé par les enfants en tant que jouet ou matériel d'escalade.

La construction de cet appareil d'en est basée sur les dernières techniques et est très sécurisé.

Cet équipement d'exercice devrait être utilisé par les adultes! Les exercices extrêmes, incorrects et / ou non réguliers peuvent nuire à votre santé ! Cet appareil est adapté à l'usage non thérapeutique.

Vue éclatée :

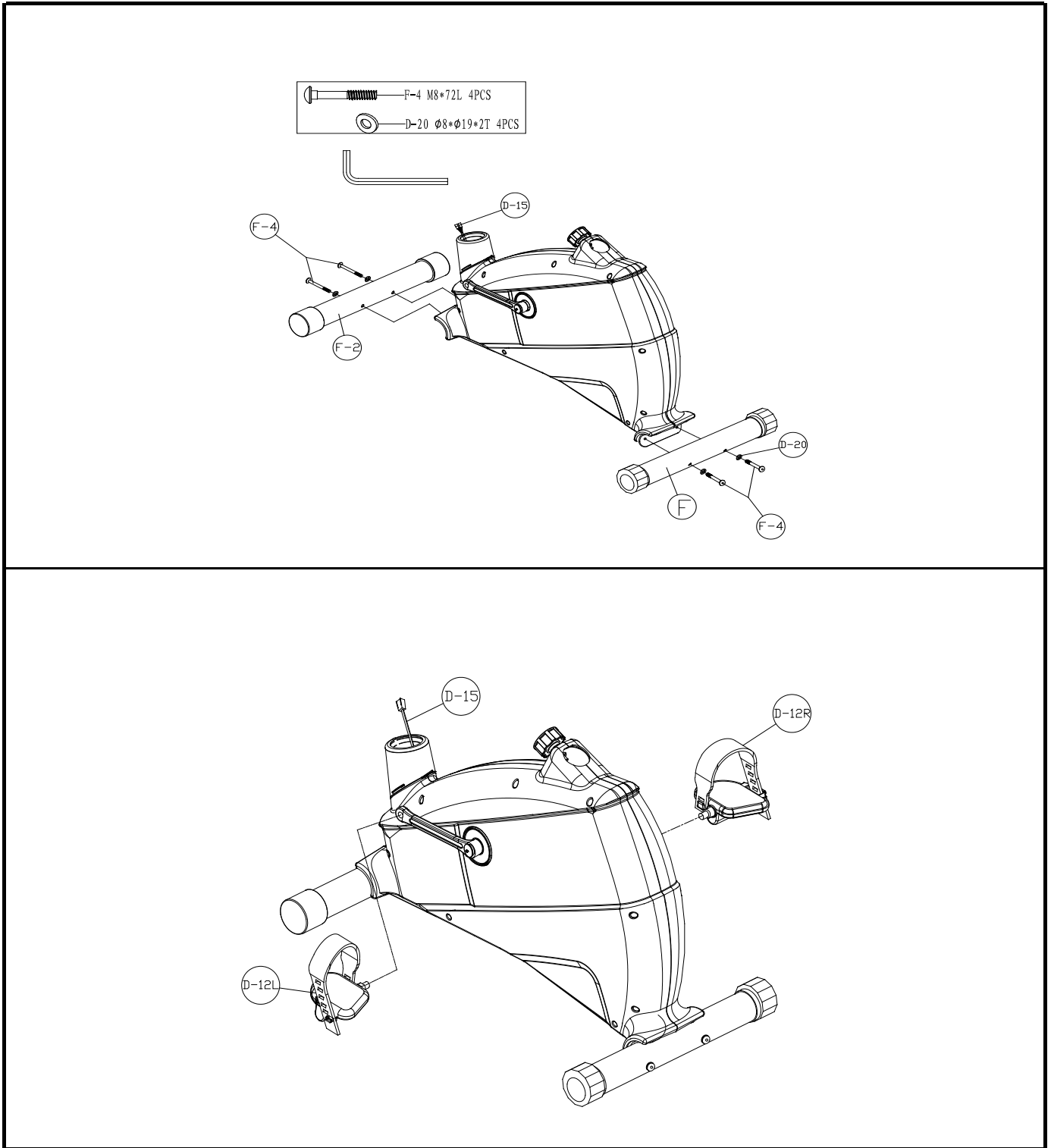


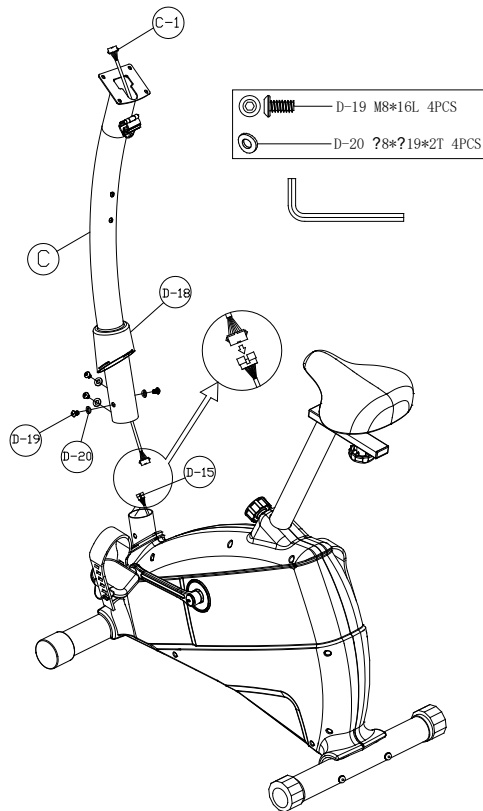
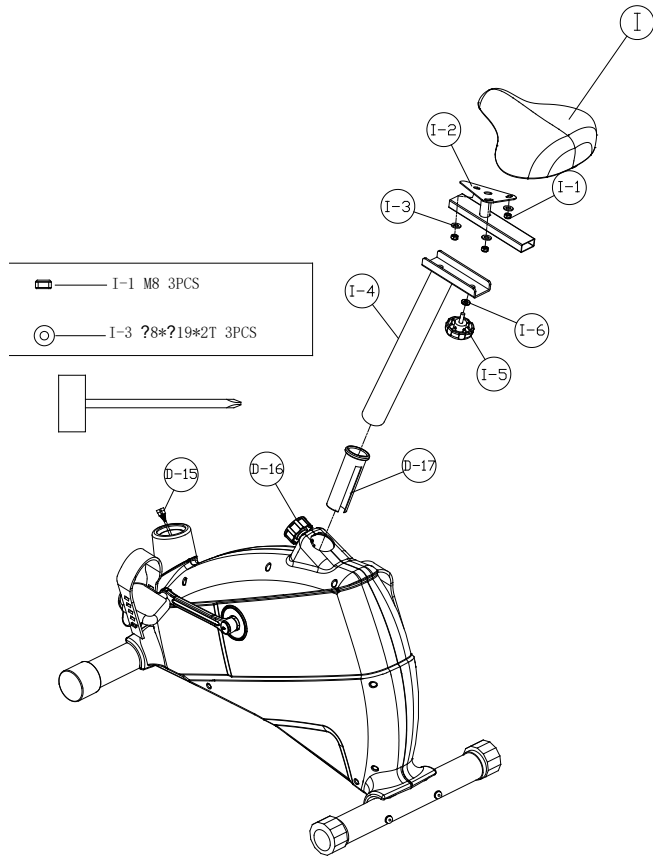


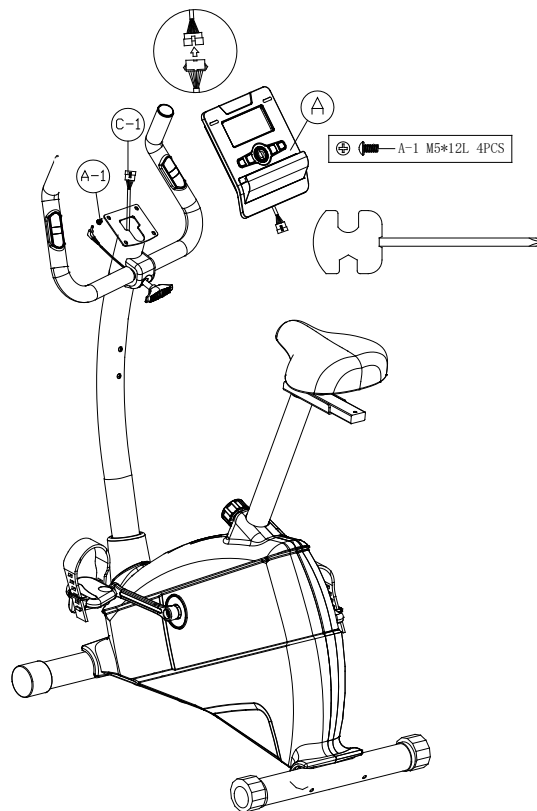
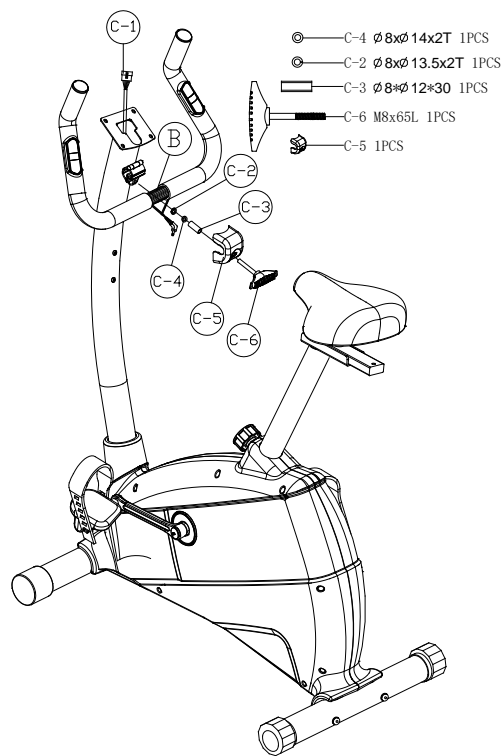
Liste des pièces détachées, outils et montage

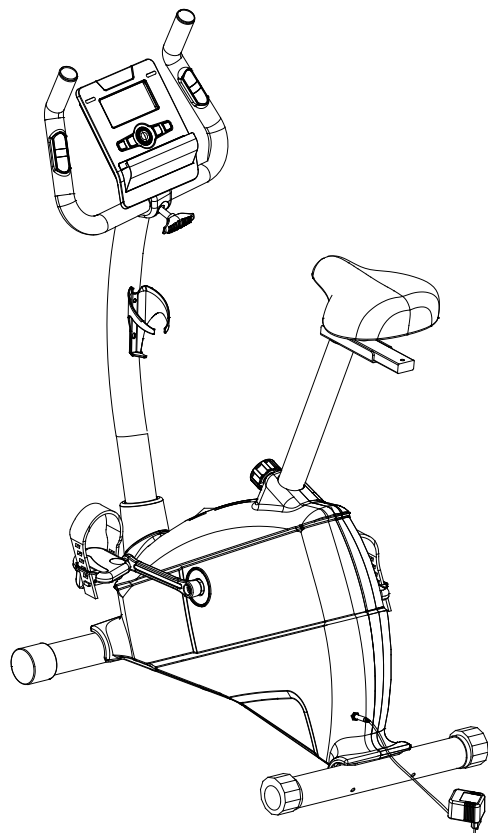
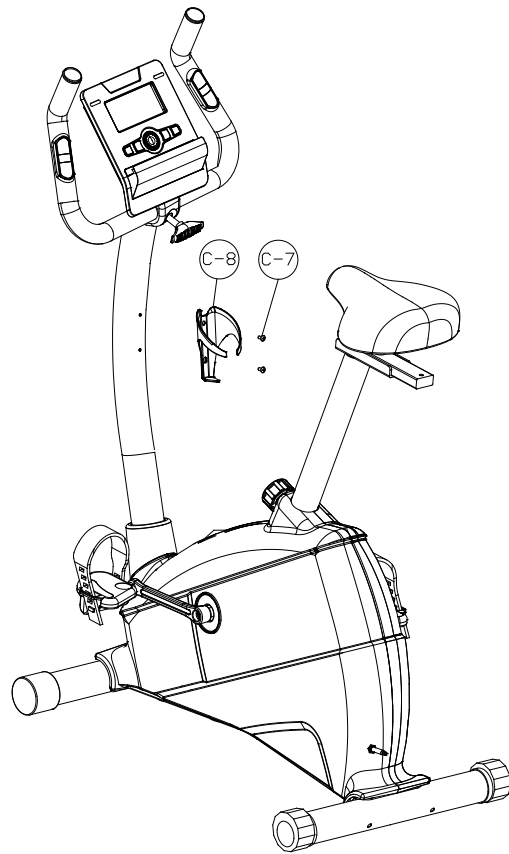
NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty	NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty
A	ordinateur	ABS		1SET	D-24	DC cable			1
A-1	Vis pour ordinateur	A3	M5*10mm	7	E	Plaque du ressort	Q235	35W	1set
B	Guidon	Q235	ø 22.2	1	E-1	vis hexagonale	Q235	M8x45L	1
B-1	Mousse	STR	φ22.2	2	E-2	vis hexagonale	Q235	M6	1
B-2	Embout	PVC	ø 25.4	2	E-3	vis hexagonale	Q235	M6X55L	1
B-3	Impulseur main	12B		2	E-4	ressort à aimant	65Mn	Ø16x1T	1
B-4	Vis autotaraudeuse	PVC	ST3.5*20L	2	F	stabilisateur arriere	Q235	φ60*500L*1.35T	1
B-5	Cable impulseur		700L	1	F-1	Embout	PP	φ60	2
C	Guidon	Q235		1	F-2	stabilisateur avant	Q235	φ60*500L*1.35T	1
C-1	fil câble		950L	1	F-3R/L	Roue en nylon	PP	Ø60	1set
C-2	Rondelle plate	Q235	Ø8* Ø14*2mm	1	F-4	Vis	Q235	M8X70L	4
C-3	rondelle	Q235	Ø8* Ø14*25mm	1	F-5	Vis		M3x8L	2
C-4	rondelle	65Mn	Ø8* Ø14*2mm	1	G	Ressort de roue		5T	1
C-5	Capuchon décorative	ABS		1	G-1	Ecrou en nylon	Q235	M8	2
C-6	Bouton en forme T		M8	1	G-2	Manchon	Gcr15	6000	2
C-7	vis	Q235	M5X16L	2	G-3	Roue oisif	PP	7380D	1
C-8	porte-bouteille d'eau			1	G-4	manchon	Q235	φ8*φ14*3L	1
D	cadre principal			1	G-5	manchon	Q235	φ8*φ14*6L	1
D-1	palier	Gcr15	6203	2	G-6	Rondelle plate	Q235	φ8*φ16*1T	1
D-2	Manchon d'axe	Q235	Ø17.5* Ø22*10L	1	G-7	Vis	Q235	M8x20L	1
D-3	roue de courroie	ABS	Ø 232	1set	G-8	Ressort de roue	65Mn		1
D-4	Manchon d'axe	Q235	Ø17	1	H	Volant	HT200	φ260*35W*12kg	1
D-5	Vis hexagonale	Q235	M8x12L	3	H-1	écrou hexagonal	Q235	3/8'-26*3.8t	3
D-6	Ceintureu		390L	1	H-2	Manchon	ABS	Φ10*Φ14*9MM	2
D-7R/L	Housses de chaines	ABS		1SET	H-3	Broche	45	Φ10*135L	1
D-8	Capuchon décorative	ABS		2	H-4	palier	Gcr15	6300	1
D-9R/L	manivelles RL	Q235		1SET	H-5	Palier	Gcr15		1
D-10	Vis	Q235	M8X20L	2	H-6	Palier	Gcr15	6003	2
D-11	RL capuchon décorative	ABS		2	H-7	Petite pullie	45	Φ30	1
D-12	Pédale RL		E16	1SET	H-8	Boulon	A3	3/8'-26*7t	2
D-13	Vis	Q235	M3.9x50L	6	I	Siègeeeee		ND24 seat	1
D-14	Vis	Q235	3/4"	4	I-1	Ecrou	Q235	M8	3
D-15	Moteur			1	I-2	Tube soudage	Q235	20x40	1
D-16	Tirer et tourner		M16	1	I-3	Rondelle plate	Q235	φ8*φ19*2T	3
D-17	douille de siège	PP	Ø50.8	1	I-4	Tube de selle	Q235	φ50.8	1

D-18	capuchon décoratif guidon	ABS		1	I-5	bouton de réglage	ABS	3/8"-16-20L	1
D-19	Vis	Q235	M8X16L	4	I-6	Rondelle plate	Q235	φ12*φ25*2T	1
D-20	rondelle incurvée	Q235	Ø8x Ø19 x2T	8	I-7	Siege boulon	Q235	φ21.5*67L	1
D-21	sensor bar			1	I-8	embout	PP	20X40	2
D-22	Capteur plaque	ABS		1	J	Adaptateur CA			1
D-23	Moteur fil traction			1					









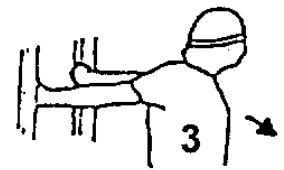
Exercices d'échauffement musculaire



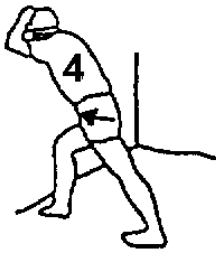
15 seconds for each



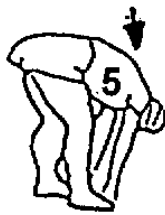
20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



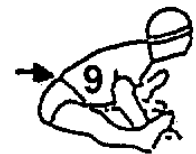
20 seconds



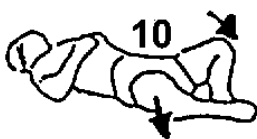
30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



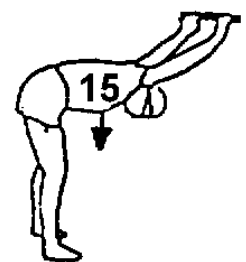
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times



15 seconds

Opération

Exercices d'échauffement



FONCTION

SCAN RPM	: Alterne entre WATTS / CALORIES et RPM / SPEED. 6 secondes par affichage.: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999.
PULSE	: P~30~240
HEART SYMBOL	: ON / OFF flashes
MANUAL	: 1~24 niveaux
PROGRAM WATT	: P1~P12
WATTS CONSTANT	: 0~999
PERSONAL	: 10~350
H.R.C PULSE	: U1~U4
USER DATA	: 55%、75%、90%、IND (CIBLE)
	: P~30~240, Valeur maximum disponible.
	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 données d'utilisateurs sauvegardées)
◆ AGENDA / SEX	: Fille/Garçon Sélection de symbole
◆ AGE	: 10-25-99
◆ HEIGHT	: 100-160-200 (CM)
◆ WEIGHT	: 20-50-120 (KG)



DESCRIPTION

Ce produit utilise un système de série motorisé.

- Donnés pré-établies- UTILISATEUR/SEXE/AGE/HAUTEUR/POIDS**
L'utilisateur doit utiliser ses données réelles (sexe / âge/ hauteur / poids) sur l'ordinateur pour qu'elle soit utilisée en tant que référence.
- SELECTIONNER MANUEL/PROGRAMMES/ WATT CONSTANT/PERSONNEL/ H.R.C**
L'utilisateur peut choisir des modes de contrôles différents pour démarrer son entraînement. En bas la description de chacun de ces modes
- EXECUTER MANUEL/PROGRAMMS/ WATT CONSTANT/PERSONNEL/ H.R.C**
Executer le mode sélectionné
- Données préétablies TEMPS/DISTANCE/CALORIES/WATTS/FREQUENCE CARDIAQUE**
Réglage et l'entrée des données de l'utilisateur ci-dessus, la valeur de la fonction d'affichage commencera à zéro; lorsque l'utilisateur ne peut pas entrer ces valeurs, oubliez la valeur de réglage, l'ordinateur saura que votre séance d'entraînement va de 0 à la valeur finale.
- TOURNEZ UP/DOWN & CLIQUEZ SUR START/PAUSE**
Tournez le bouton UP+ / DOWN- pour augmenter / diminuer la valeur de la fonction.
Après avoir fixé la valeur de chaque fonction cliquez sur "ENTER" pour confirmer votre réglage
START / PAUSE- Terminer l'étape de réglage précédente puis appuyer sur START pour commencer à vous entraîner; l'utilisateur peut appuyer sur "PAUSE" s'il / elle veut faire une pause pendant sa séance d'entraînement

Opération

6. Test de RECOVERY

Appuyez sur RECOVERY, l'ordinateur calcule la valeur de votre récupération sur l'afficheur en prenant en compte vos données d'utilisateur et la valeur réelle de la fonction d'entraînement.

7. BLUETOOTH

Lors de l'initialisation, l'utilisateur peut utiliser l'application Bluetooth pour connecter la console, qui permet de contrôler et de transmettre les données

8ans fil (For Android 4.3 ou plus seulement)

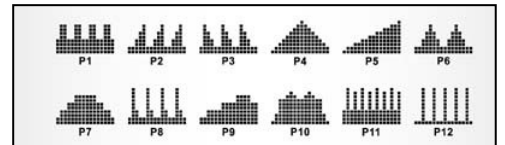
USB CHARGE

Tension de charge 5,0 DC, 500mA, raccourci et protection contre les surcharges.

Description des fonctions

MANUAL Réglez le niveau de résistance à l'aide de l'afficheur à matrice de points, puis (si nécessaire) définir les paramètres d'exercice TIME / DISTANCE / CALORIES / POULS puis appuyez sur START / STOP pour démarrer le programme manuel.

PROGRAM 12 programmes de réglage automatique avec l'exercice de contrôle (P1 ~ P12), le niveau de résistance peut être ajusté lorsque le schéma du programme clignote.



WATTS CONSTANT L'utilisateur peut choisir la valeur WATTS lui-même 10-350

watts entre 10 ~ 350 watts en utilisant le bouton UP / DOWN. Pour fixer les WATTS en valeur constante, appuyez sur la touche START / STOP. Utilisez le mode de contrôle WATTS pour vous entraîner dans différents WATTS constante

PERSONAL Créez votre propre profil de programme par U1 U4 en réglant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Ensuite, le programme sera automatiquement sauvegardé pour une utilisation future. U0 ENTER peut être réglée de la même façon que U1 ~ U4, mais ce programme ne peut pas être sauvegardé.

H.R.C HEART RATE CONTROL- Sélectionnez votre propre cible de fréquence cardiaque parmi les programmes pré-réglés 55%, 75%, ou 90%. Veuillez entrer votre âge dan

Les données de l'utilisateur pour garantir que votre fréquence cardiaque cible soit correctement réglée. L'affichage PULSE clignote lorsque vous avez atteint votre fréquence cardiaque cible en fonction du programme que vous avez choisi.

- i. 55% -- Programme de régime
- ii. 75% -- Programme santé
- iii. 90% -- Programme sport
- iv. Cible—L'utilisateur fixe sa propre cible

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

RÉCUPÉRATION

Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, appuyez sur RECOVERY. Pour que la récupération fonctionne correctement, l'appareil a besoin de votre fréquence cardiaque. Le décompte va de 1 minute puis votre niveau de forme physique de F1 à F6 sera affiché.

REMARQUE: lors de la récupération, pas d'autres affichages fonctionneront **1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE**
Get the result from F1 - F6.

OPERATION

- Après la mise sous tension U1 par défaut, vous pouvez sélectionner un utilisateur ENTER en tournant le bouton UP / DOWN puis appuyez sur ENTER pour confirmation. Entre les données de l'utilisateur, le sexe, l'âge, la taille, le poids sur la fenêtre – droit en haut. Ensuite, appuyez sur la touche ENTRER pour confirmation.
- L'afficheur de commande de fonction clignote pour indiquer que vous pouvez sélectionner les programmes P1-P12 en tournant UP / DOWN, puis confirmez en appuyant sur ENTER. N'importe quelle valeur par défaut peut être modifiée en appuyant sur la touche ENTER jusqu'à ce que le profil de programme souhaité clignote. Appuyez sur ENTRER pour confirmer.
- Lorsque le programme et d'autres protocoles sont entrés, appuyez sur le bouton START / STOP et commencez votre séance

FONCTIONS PRINCIPALES

- ENTER KEY : Bouton de sélection de fonction et de confirmation APPUYEZ
- UP/DOWN KNOB : Option pour augmenter / diminuer ou sélectionner. TOURNEZ
- RESET KEY : réinitialiser tous les écrans aux valeurs par défaut.
- START/STOPKEY : Bouton démarrer/stop
- RECOVERY KEY : Fitness test en mesurant votre taux de récupération.
- MODE : Mode sélectionnez et confirmation.

Nettoyage, entretien et maintenance

ATTENTION

Avant les travaux de nettoyage, d'entretien et / ou de réparation, l'appareil d'entraînement doit être complètement déconnecté de la prise. Pour cela, débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique et du dispositif. Le cordon d'alimentation peut être reconnecté à l'appareil d'entraînement et la prise lorsque tous les travaux ont été dûment remplis et que le statut de la formation appropriée de l'appareil est rétabli.

Nettoyage

Nettoyez votre appareil d'entraînement après chaque session d'exercice. Faites le avec un chiffon humide et du savon. N'utilisez pas de solvants. Un nettoyage régulier permettra de mieux préserver l'appareil et d'augmenter sa durée de vie. Les dommages causés par la transpiration ou les autres liquides, ne sont pas du tout couverts par la garantie. Faites également attention durant votre exercice à ce qu'aucun liquide ne puisse entrer dans l'appareil ou l'ordinateur.

Maintenance

Sachant que seuls des roulements scellés ont été utilisés dans votre appareil d'entraînement, une lubrification des paliers n'est pas nécessaire.

Vérification de la fixation des matériels

Vérifiez au moins 1 fois par mois, le serrage des boulons et des écrous. Resserrez les, si nécessaire, une nouvelle fois.

Vérification des composants :

Vérifiez avant chaque exercice le siège de sécurité de selle, tige de selle, le guidon et les pédales.

ATTENTION: Ne vous entraînez pas si un ou plusieurs de ces composants sont manquants ou ne fonctionnent pas.

APPLICATION (APP)

Vous pouvez télécharger l'application "e-Health" via le code QR affiché ici Condition préalable pour appareil mobile: Android 4.4 ou supérieur avec Bluetooth 4.0, iOS 9.0 ou supérieur.

Veillez d'abord activer le Bluetooth sur votre appareil.

Android



iOS



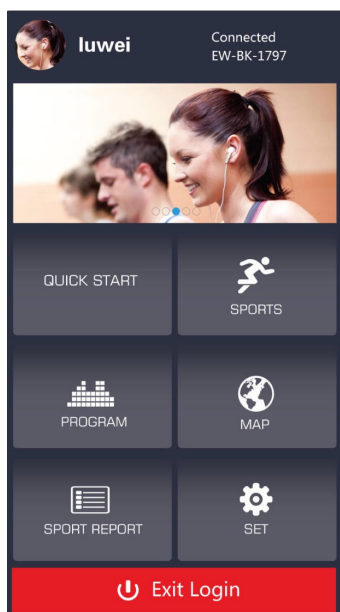
Android: Vous pouvez rechercher "e-Health" dans Google Play Store, ou la télécharger en utilisant le code QR.

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

Remarques sur l'utilisation de l'application:

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

Premiers pas avec l'application:



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



Directive européenne d'épuration 2002/96 / EG

Ne jetez jamais votre appareil d'entraînement dans vos ordures ménagères. Jeter l'appareil uniquement dans une disposition locale ou approuvée. Prenez soin de la réglementation en vigueur. Si vous avez des doutes contacter les autorités locales pour obtenir des informations sur une option d'élimination correcte et respectueuse de l'environnement.

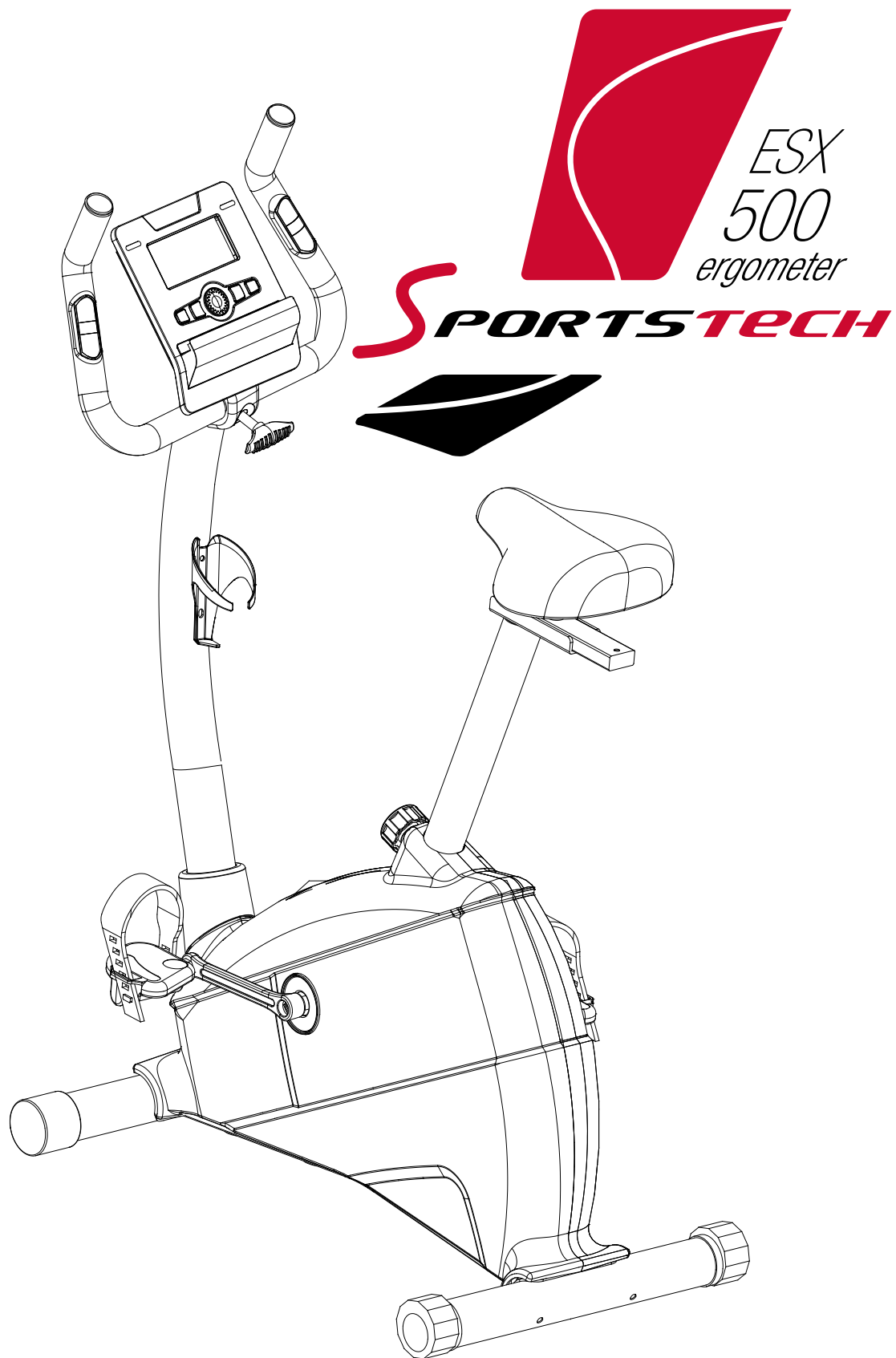


piles / piles rechargeables

Conformément à la réglementation de la batterie, vous êtes légalement tenu comme un utilisateur final de retourner tous les piles utilisés . Jeter les piles dans vos ordures régulières de maison est interdite par la loi.

Sur la plupart des batteries, vous trouverez le symbole qui vous rappellera cette réglementation. A côté de ce symbole il y a généralement des informations sur le métal lourd. Ces métaux lourds nécessitent une élimination tout en respectant l'environnement . En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de soumettre les piles usagées au point de collecte approprié de votre ville ou dans le commerce.

Si vous avez des doutes contactez les autorités locales pour pour obtenir des informations sur une option d'élimination correcte et respectueuse de l'environnement.



Manual de usuario

Español

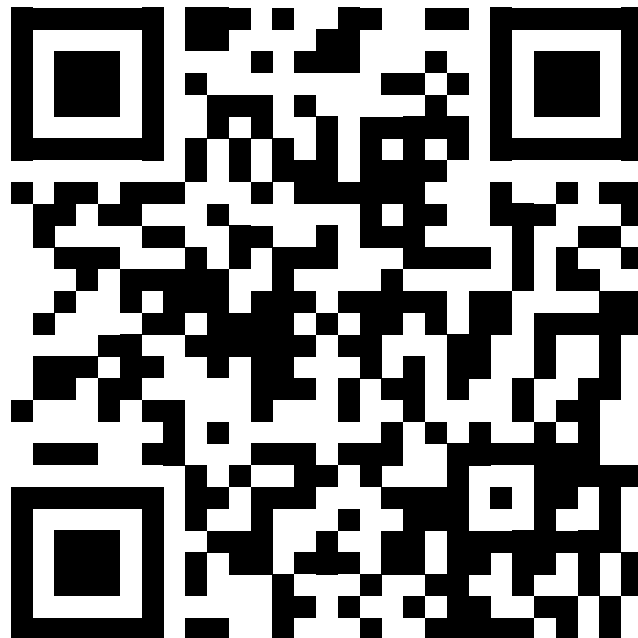
Nuestros **tutoriales en video**
para usted!

Construcción
Utilizar
Reducción



En 3 sencillos pasos para un arranque
rápido y seguro:

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



Enlace a los videos:

<http://www.sportstech.de/qr/esx500.html>

CONTENIDOS

1. Indicaciones de seguridad	
2. Vista en Despiece.....	1
3. Lista de piezas de repuesto y herramientas	3
4. Instrucciones de Ensamblaje	4
5. Ejercicios de Calentamiento	8
6. Funcionamiento	9
7. Cuidado, Limpieza & Mantenimiento.....	11
8. Aplicaciones deportivas compatibles	12

INDICACIONES DE SEGURIDAD

Antes de comenzar su entrenamiento, por favor asegúrese de haber leído la totalidad de este manual de usuario, en especial las indicaciones de seguridad, la información de mantenimiento y la información de limpieza. Asegúrese de que todos los que usen el dispositivo hayan leído la información.

Por favor asegúrese de seguir estrictamente la información de seguridad y de mantenimiento.

Este dispositivo puede usarse solo para su aplicación específica.

Un uso inadecuado puede producir riesgo de posibles accidentes, daños a la salud o daños al dispositivo.

El distribuidor no se hace responsable por el uso inadecuado.

Conexión eléctrica

- Se necesita un suministro eléctrico de 220-230V para el funcionamiento del dispositivo.
- El dispositivo solo puede conectarse con el cable de alimentación suministrado a un tomacorriente con conexión a tierra de 16 A instalado por un especialista.
- Desconecte el cable de alimentación del tomacorriente cuando desee cambiar la ubicación del dispositivo.
- Antes de llevar a cabo cualquier limpieza, mantenimiento u otro trabajo siempre desconecte el cable de alimentación del tomacorriente.
- No conecte el cable de alimentación a bases de enchufes múltiples ni a carretes de cables.
- Al usar un cable de extensión, asegúrese de que esté cumpla con las normas y regulaciones de la VDE.
- Ubique el cable de alimentación donde no pueda dañarse ni tampoco donde sea un obstáculo.
- Por razones de seguridad, desconecte el cable de alimentación cuando no esté usando el dispositivo.

Área de entrenamiento

- Seleccione un lugar de instalación que le garantice un espacio libre óptimo en todos los lados del dispositivo así como medidas de seguridad adecuadas. El área de seguridad para el dispositivo debe ser de al menos 100 cm hacia todos los lados.
- El peso máximo del usuario debe ser de 120 KG.
- Asegúrese de tener una buena ventilación y una oxigenación óptima durante el ejercicio. Evite las corrientes de aire.
- El dispositivo no es apto para uso al aire libre, así que el almacenamiento y uso de su dispositivo solo se permite dentro de habitaciones limpias, secas y templadas.
- El rango de temperatura para el funcionamiento y el almacenaje debe estar entre un mínimo de 10° y 30° Celsius.
- Está prohibido el funcionamiento y almacenaje de su dispositivo en áreas húmedas, tales como piscinas, saunas, etc.
- Asegúrese de que su dispositivo esté siempre sobre una superficie segura y limpia durante su funcionamiento y descanso. Las irregularidades en la superficie deben eliminarse o compensarse.
- Para proteger los pisos delicados como laminados en madera, azulejos, etc., y para prevenir daños, tales como rasguños, es recomendable poner una esterilla protectora para piso de Sportstech debajo de la unidad. Asegúrese de que la esterilla esté asegurada contra posibles deslizamientos.
- No ubique el dispositivo sobre alfombras suaves, blancas o sobre cualquier alfombra, ya que el color podría manchar el dispositivo.
- Asegúrese de que su equipo de ejercicios, incluyendo el cable de alimentación, no entre en contacto con objetos calientes y mantenga una distancia de seguridad adecuada con todas las fuentes de calor, tales como estufas, calefacción, chimeneas, etc.

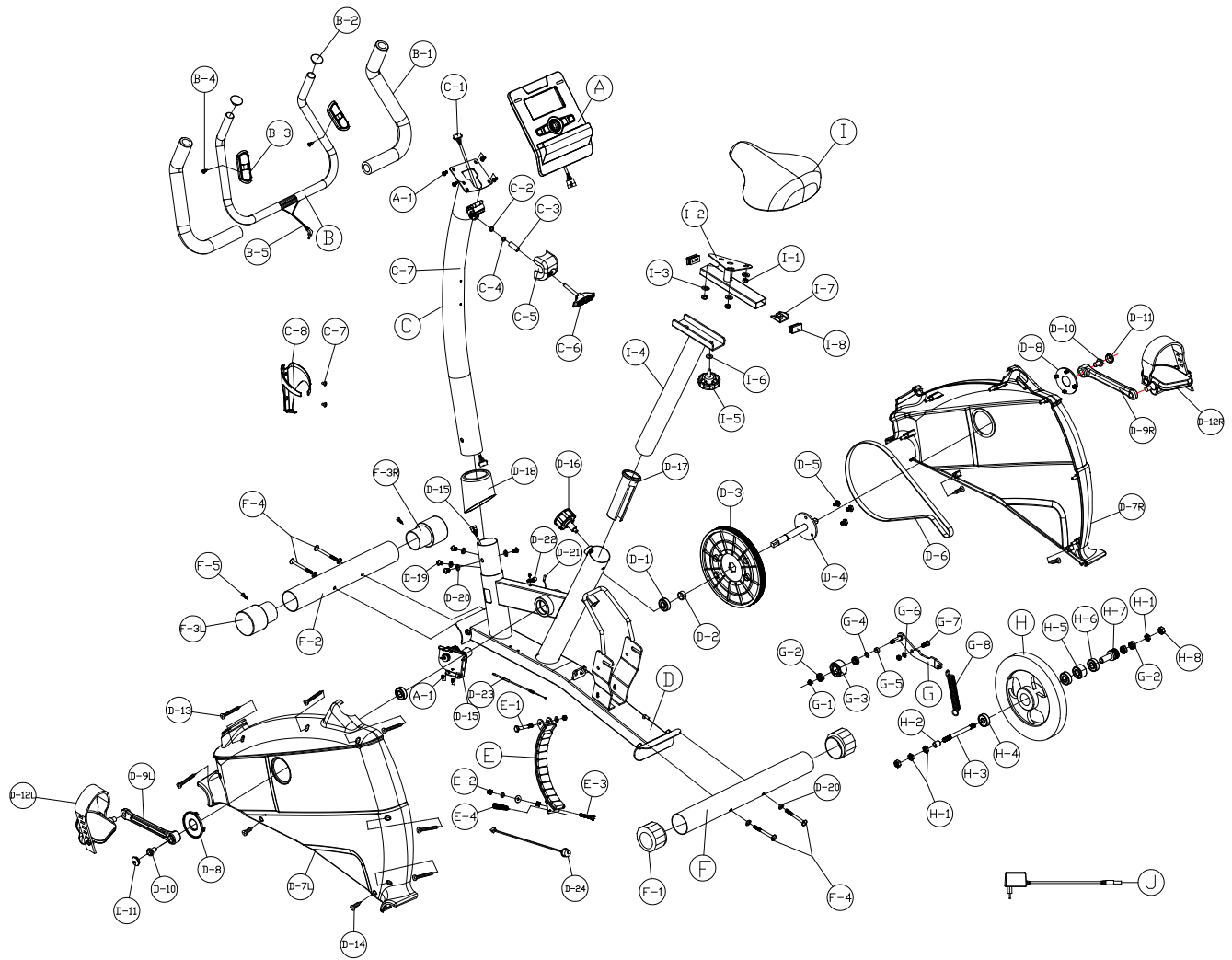
Notas de seguridad personal para el entrenamiento

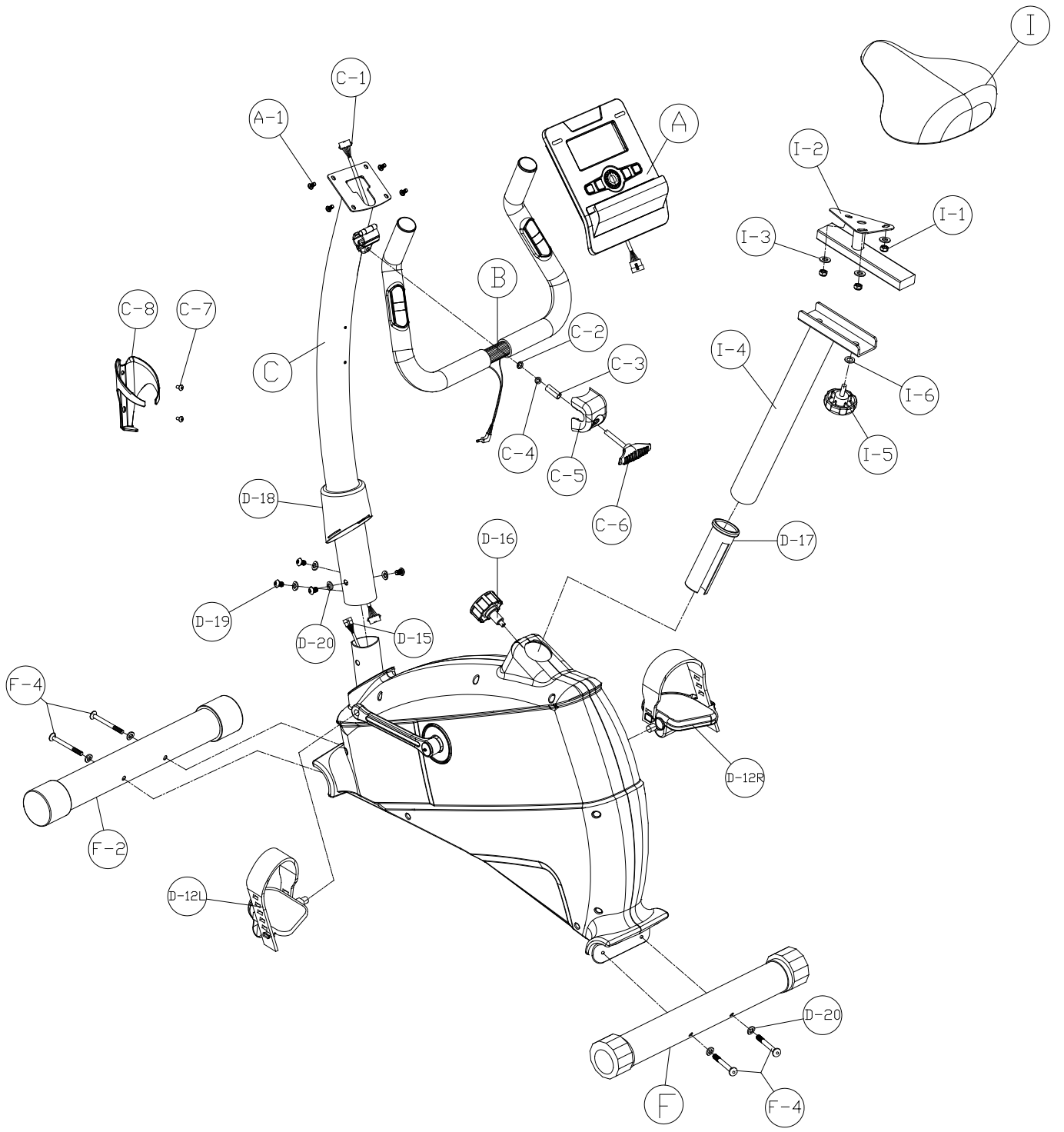
- Cuando no esté usando el dispositivo, retire el cable de alimentación, así puede evitar el uso inadecuado e incontrolado por terceras partes, tales como niños.
- Debe realizar un chequeo de salud con su médico antes de comenzar su entrenamiento.
- En caso de sentir malestar físico y problemas para respirar detenga el ejercicio inmediatamente.
- Siempre comience sus ejercicios con una carga baja e increméntela ligeramente en el curso del ejercicio. Reduzca la carga otra vez al final de su entrenamiento.
- Asegúrese de vestir ropa y zapatos deportivo adecuados durante el ejercicio. Tenga en cuenta que la ropa holgada puede quedar atrapada durante el entrenamiento o en partes móviles y puede causar accidentes graves.
- Su dispositivo puede usarse únicamente por una persona a la vez.
- Revise antes de cada ejercicio, si la máquina está en perfectas condiciones. No use el dispositivo si éste tiene errores o defectos.
- El trabajo de reparación por cuenta del cliente solo puede llevarse a cabo tras consultar y recibir aprobación de nuestro departamento de servicio. Use únicamente piezas de repuesto originales.
- Su equipo de entrenamiento debe limpiarse después de cada uso. Quite todas impurezas producidas por la transpiración corporal u otros líquidos.
- Asegúrese de que los líquidos (bebidas, sudor, etc.) no lleguen de ninguna manera a las piezas internas o a la cubierta, ya que esto podría producir corrosión y daños a los componentes mecánicos y electrónicos.
- La función de frecuencia cardíaca no es apta para su uso por los niños.
- Durante el ejercicio, terceros - en particular, niños y animales - tienen que mantener una distancia segura.
- Revise antes de cada ejercicio si hay objetos debajo del dispositivo y retírelos en cada caso. Nunca entrene con su dispositivo, cuando haya objetos entre ellos.
- Siempre asegúrese de que su equipo de entrenamiento no será mal utilizado por los niños como un juguete o como un equipo para escalar.
- Asegúrese de que usted y todos los terceros nunca pongan partes corporales cerca de los mecanismos móviles.

La construcción de este dispositivo de entrenamiento está basada en los últimos estados técnicos y de seguridad.

Este equipo debe usarse solo por adultos! El ejercicio extremo, incorrecto y / o no programado puede perjudicar su salud! Este dispositivo no es apto para el uso terapéutico.

VISTA EN DESPIECE



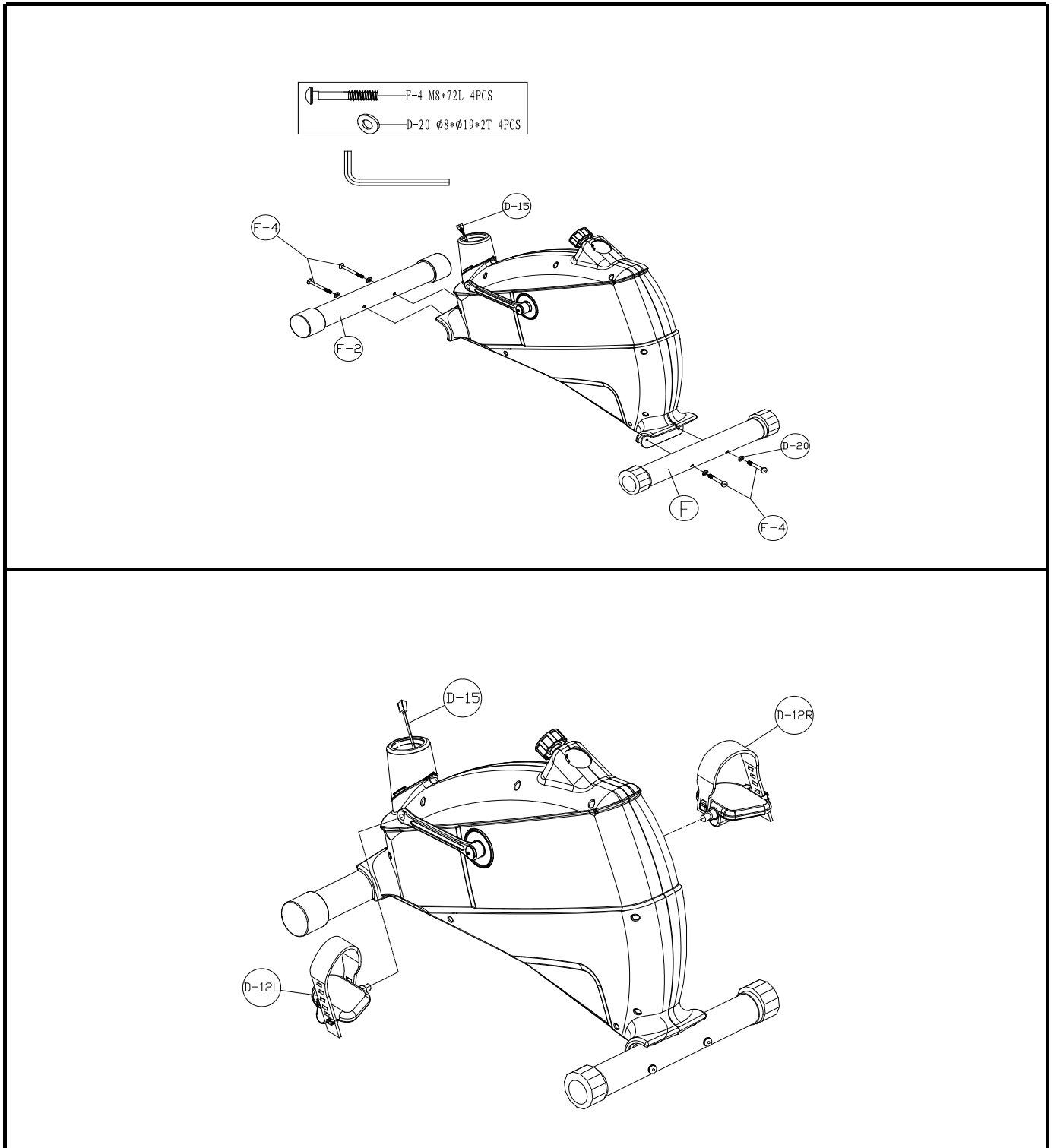


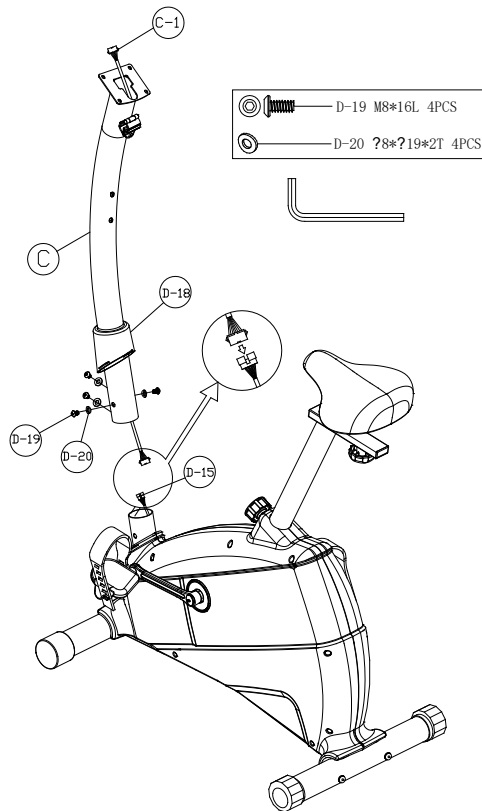
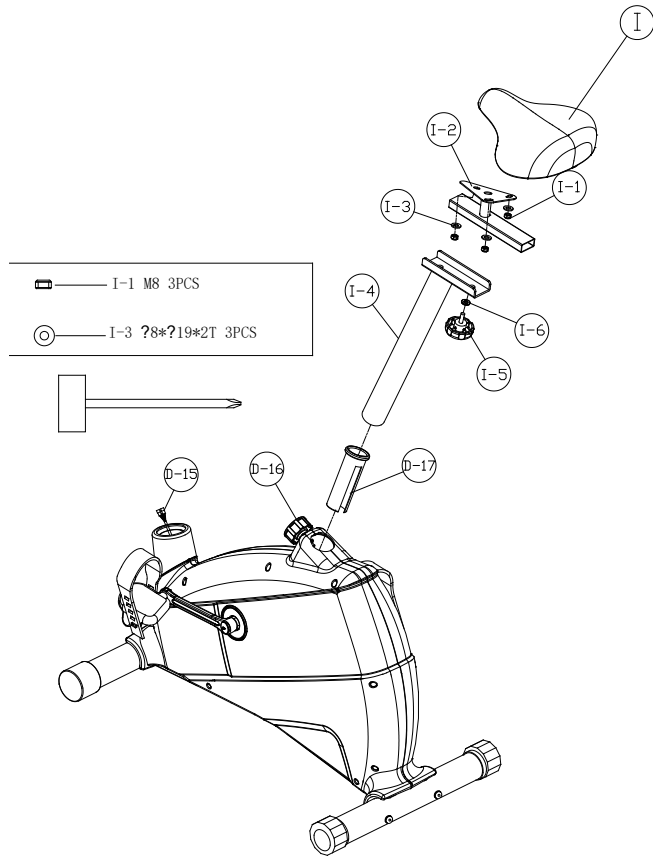
LISTA DE PIEZAS DE REPUESTO Y HERRAMIENTAS

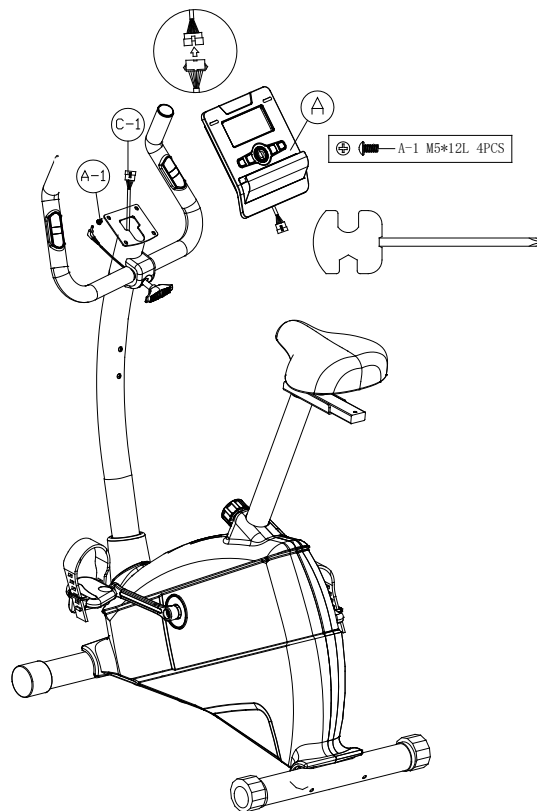
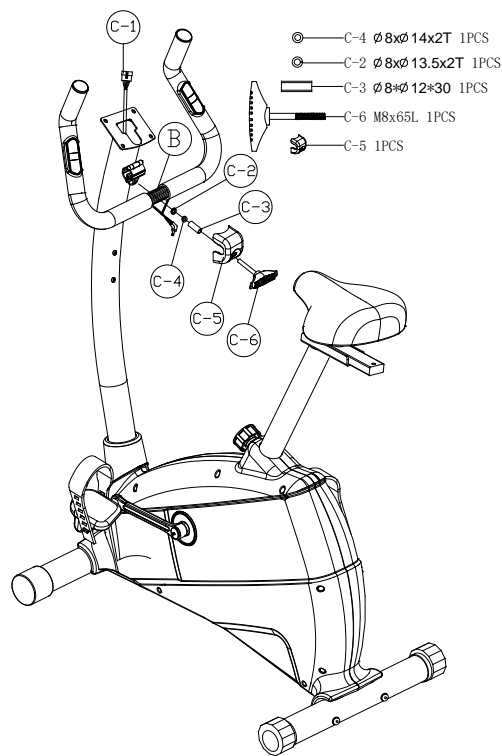
NO	Descripción	Material	ESPECIF.	Ctd.	NO	Descripción	Material	ESPECIF.	Ctd.
A	Ordenador	ABS		1SET	D-24	Cable de CC			1
A-1	Tornillo para ordenador	A3	M5*10mm	7	E	Placa de fijación del imán	Q235	35W	1set
B	Manillar	Q235	Ø 22.2	1	E-1	Tornillo hexagonal	Q235	M8x45L	1
B-1	Espuma	STR	φ22.2	2	E-2	Tornillo hexagonal	Q235	M6	1
B-2	Tapa de extremo	PVC	Ø 25.4	2	E-3	Tornillo hexagonal	Q235	M6X55L	1
B-3	Sensor de pulso	12B		2	E-4	Resorte magnético	65Mn	Ø16x1T	1
B-4	Tornillo autorroscante	PVC	ST3.5*20L	2	F	Estabilizador posterior	Q235	φ60*500L*1.35T	1
					F-1	Tapa de extremo	PP	φ60	2
B-5	Cable del sensor de pulso		700L	1	F-2	Estabilizador frontal	Q235	φ60*500L*1.35T	1
C	Poste del manillar	Q235		1	F-3R/L	Rueda de transporte	PP	Ø60	1set
C-1	Cable central		950L	1	F-4	Tornillo	Q235	M8X70L	4
C-2	Arandela plana	Q235	Ø8* Ø14*2mm	1	F-5	Tornillo		M3x8L	2
C-3	Arandela elástica	Q235	Ø8* Ø14*25mm	1	G	Barra de conexión		5T	1
					G-1	Arandela de nylon	Q235	M8	2
C-4	Arandela elástica	65Mn	Ø8* Ø14*2mm	1	G-2	Rodamiento	Gcr15	6000	2
C-5	Tapa decorativa	ABS		1	G-3	Rueda guía	PP	7380D	1
C-6	Perilla en forma de T		M8	1	G-4	Cubierta	Q235	φ8*φ14*3L	1
C-7	tornillo	Q235	M5X16L	2	G-5	Cubierta	Q235	φ8*φ14*6L	1
C-8	portabotellas			1	G-6	Arandela plana	Q235	φ8*φ16*1T	1
D	Marco principal			1	G-7	Tornillo	Q235	M8x20L	1
D-1	Rodamiento	Gcr15	6203	2	G-8	Resorte de la rueda guía	65Mn		1
D-2	Cubierta de eje	Q235	Ø17.5* Ø22*10L	1	H	Rueda volante	HT200	φ260*35W*12kg	1
D-3	Rueda de la correa	ABS	Ø 232	1set	H-1	Tuerca hexagonal	Q235	3/8'-26*3.8t	3
D-4	Eje	Q235	Ø17	1	H-2	Cubierta	ABS	Φ10*Φ14*9MM	2
D-5	Tornillo hexagonal	Q235	M8x12L	3	H-3	Eje	45	Φ10*135L	1
D-6	Correa		390L	1	H-4	Rodamiento	Gcr15	6300	1
D-7R/L	Cubierta de la cadena	ABS		1SET	H-5	Rodamiento unidireccional	Gcr15		1
D-8	Tapa decorative para el eje	ABS		2	H-6	Rodamiento	Gcr15	6003	2
D-9R/L	Bielas Der/lzq	Q235		1SET	H-7	Rodillo de ranura múltiple	45	Φ30	1
D-10	Tornillo	Q235	M8X20L	2	H-8	Tornillo	A3	3/8'-26*7t	2
					I	Silla		ND24 seat	1
D-11	Tapa para las bielas Der/lzq	ABS		2	I-1	Tuerca de nylon	Q235	M8	3
D-12	Pedal		E16	1SET	I-2	Tubo deslizante	Q235	20x40	1
D-13	Tornillo	Q235	M3.9x50L	6	I-3	Arandela plana	Q235	φ8*φ19*2T	3
D-14	Tornillo	Q235	3/4"	4	I-4	Tubo de la silla	Q235	φ50.8	1
D-15	Motor			1					
D-16	Perilla de ajuste		M16	1					
D-17	Buje de asiento	PP	Ø50.8	1					

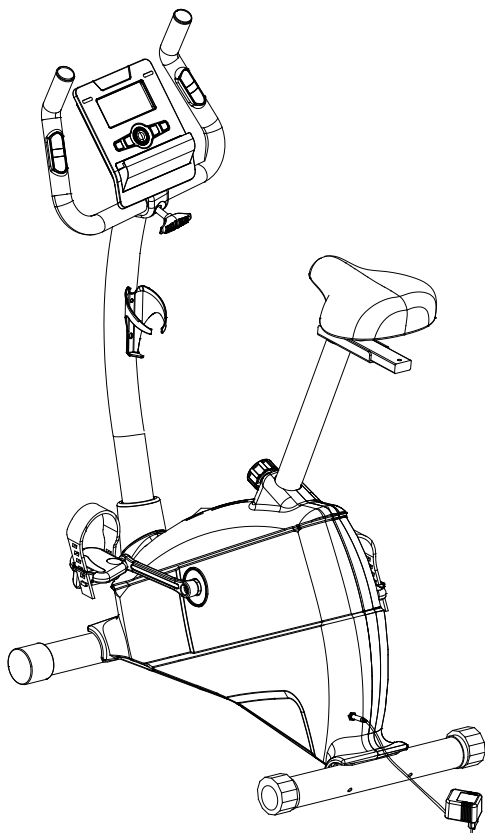
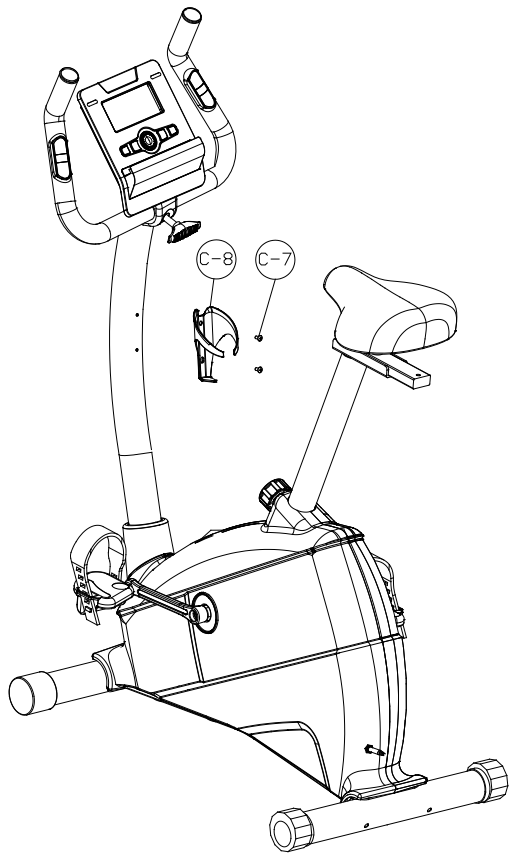
D-18	Tapa del manillar	ABS		1	I-5	Anpassbarer	ABS	3/8"-16-20L	1
D-19	Tornillo	Q235	M8X16L	4	I-6	Arandela plana	Q235	φ12*φ25*2T	1
D-20	Arandela curva	Q235	Ø8x Ø19 x2T	8	I-7	Tornillo fijo	Q235	φ21.5*67L	1
D-21	Barra del sensor			1	I-8	Tapa de extremo	PP	20X40	2
D-22	Placa de sujeción del sensor	ABS		1	J	Adaptador de CA			1
D-23	Cable de tracción del motor			1					

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE









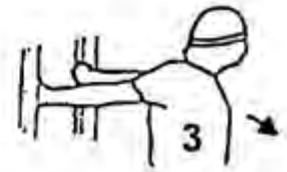
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



15 segundos para cada uno



20 segundos



20 segundos



25 segundos



20 segundos



20 segundos



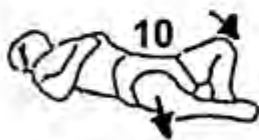
30 segundos



25 segundos para cada pierna



30 segundos



20 segundos



5 segundos x 3 veces



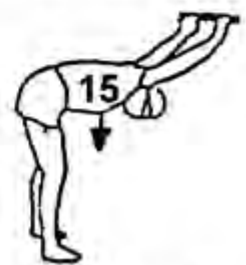
20 segundos



20 segundos para cada pierna



5 veces




15 segundos

FUNCIONAMIENTO



FUNCION

SCAN	: Alterna entre WATTS/CALORIES y RPM/SPEED. 6 segundos por pantalla.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999.
PULSE	: P~30~240
HEART SYMBOL	: Destellos ON / OFF
MANUAL	: Nivel 1~24
PROGRAM	: P1~P12
WATT	: 0~999
WATTS CONSTANT	: 10~350
PERSONAL	: U1~U4
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (OBJETIVO)
PULSE	: P~30~240, valor máximo disponible.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 datos del usuario memorizados)
◆ AGENDA / SEX	: GIRL / BOY - SIMBOLOS 
◆ AGE	: 10-25-99
◆ HEIGHT	: 100-160-200 (CM)
◆ WEIGHT	: 20-50-120 (KG)

DESCRIPCION

Este product se utiliza en la serie de sistemas motorizados

1. **PREDEFINIR USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT**
El usuario ingresa sus datos reales (género / edad / estatura / peso) en el ordenador para usarlos en la referencia de cálculo.
2. **SELECCIONAR MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL / H.R.C**
El usuario puede elegir diferentes modos de control para comenzar su ejercicio. Más adelante está la descripción principal de cada modo de control.
3. **EJECUTAR MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL / H.R.C**
Ejecutar el modo de control seleccionado.
4. **PREDEFINIR TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE**
Ajuste e introducción del valor de la función deseada por el usuario (de las anteriores), el valor de la función en pantalla contará hacia atrás hasta cero; o si el usuario no puede introducir los valores, u olvida ajustar el valor, el ordenador sabrá que su ejercicio es desde 0 hasta el valor final.
5. **GIRAR UP/DOWN & PRESIONAR START/PAUSE**
Gire la tecla UP+ / DOWN- para aumentar / disminuir el valor de la función.
Después de ajustar el valor de cada función presione "ENTER" para confirmar los ajustes.
START / PAUSE- Termine el paso de ajuste anterior para presionar START iniciar la máquina; el usuario puede presionar "PAUSE" si él/ella quiere pausar el ejercicio por un momento.

FUNCIONAMIENTO

6. PRUEBA DE RECUPERACIÓN

Presione RECOVERY, el ordenador calculará su valor de recuperación en la pantalla respecto a sus datos de usuario y al valor actual de la función en el ejercicio.

7. BLUETOOTH

Durante el inicio, el usuario puede usar la aplicación por bluetooth para conectar la consola, la cual puede controlar y enviar datos de manera inalámbrica (únicamente para Android 4.3 o superior)

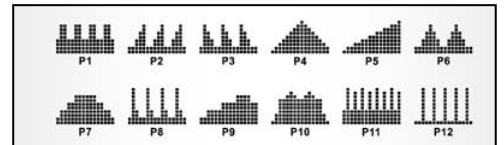
8. CARGA USB

Tensión de carga 5.0 DC · 500 MA, protección contra sobrecarga.

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES

MANUAL Ajuste el nivel de resistencia usando la pantalla matriz luego (si es necesario) ajuste los parámetros del ejercicio TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE luego presione START/STOP para COMENZAR el programa manual.

PROGRAM 12 programas de ajuste automático con control de ejercicio (P1~P12), el nivel de resistencia puede ajustarse mientras parpadea el DIAGRAMA DE PROGRAMA.



WATTS CONSTANT El usuario puede predefinir el valor WATTS según desee 10-350 vatios entre 10~350 vatios usando la perilla UP/ DOWN. Fije el valor constante de WATTS y luego presione la tecla START/STOP. Use el modo de control WATTS para entrenar en una constante diferente de WATTS.

PERSONAL Cree su propio perfil de programa personal mediante U1~U4 ajustando el nivel de resistencia para cada segmento individual. Luego el programa se guardará automáticamente para un uso futuro. U0 ENTER puede ajustarse al igual que U1~U4 pero este programa no puede guardarse.

H.R.C HEART RATE CONTROL- Seleccione su propia frecuencia cardíaca objetivo a elegir en uno de los programas predefinidos 55%, 75%, o 90%.

Por favor ingrese su edad en los datos de usuario para asegurarse de que su frecuencia cardíaca sea correcta. La pantalla de PULSE parpadeará cuando haya alcanzado su frecuencia cardíaca objetivo de acuerdo al programa que haya elegido.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- iv. TARGET—EL USUARIO FIJA LA FRECUENCIA CARD.

RECOVERY:

Cuando haya terminado su ejercicio, presione RECOVERY. Para que RECOVERY funcione correctamente, éste necesita que usted ingrese su frecuencia cardíaca. TIME contará hacia atrás desde 1 minuto y luego se mostrará su nivel de estado físico de F1 a F6.

NOTA: durante RECOVERY, ninguna otra pantalla funcionará.

F 1 ~ F6 = NIVEL DE RECUPERACIÓN

Consiga el resultado desde F1 - F6.

Score ^o	Condition ^o	Heart Rate ^o (from test HR minus end HR) ^o
F1 ^o	Excellent ^o	Above 50 ^o
F2 ^o	Good ^o	40 ~ 49 ^o
F3 ^o	Average ^o	30 ~ 39 ^o
F4 ^o	Fair ^o	20 ~ 29 ^o
F5 ^o	Poor ^o	10 ~ 19 ^o
F6 ^o	Very Poor ^o	Under 10 ^o

FUNCIONAMIENTO

- Después de encender U1 por defecto puede seleccionar cualquier usuario en ENTER girando la perilla UP/DOWN luego presione la tecla ENTER para confirmar. Ingrese los datos del usuario, genero, edad, estatura, peso en la ventana superior derecho. Luego presione la tecla ENTER para confirmar.
- La pantalla de control de funciones parpadeará indicando que puede seleccionar los programas P1-P12 girando la perilla UP/DOWN y luego presione la tecla ENTER para confirmar. Se pueden cambiar cualquiera de los valores predefinidos presionando la tecla ENTER hasta que el perfil del programa deseado parpadee. Presione la tecla ENTER de nuevo para confirmar.
- Cuando ingrese el programa y otros protocolos presione la tecla START/STOP y comience su ejercicio.

TECLAS

- TECLA ENTER : Tecla de selección de funciones y confirmación. PRESIONAR
- PERILLA UP/DOWN : Aumenta y disminuye o selecciona opciones. GIRAR
- TECLA RESET : Reinicia todas las pantallas a sus valores por defecto.
- TECLA START/STOP : Tecla para iniciar/detener
- TECLA RECOVERY : Prueba de estado físico para medir su tasa de recuperación.
- TECLA MODE : Selección de modo y confirmación.

CUIDADO, LIMPIEZA & MANTENIMIENTO

ATENCIÓN

Antes de limpiar, realizar trabajos de mantenimiento y / o reparación, el dispositivo debe estar completamente desconectado del tomacorriente. Para esto desconecte el cable de alimentación del tomacorriente y del dispositivo. El cable de alimentación puede conectarse de nuevo a la máquina y al tomacorriente cuando todos los trabajos se hayan completado y cuando el dispositivo esté en su estado óptimo para el ejercicio.

Limpieza

Limpie el equipo después de cada sesión de entrenamiento. Haga esto con una toalla húmeda y con jabón. No use disolventes. Una limpieza constante ayuda de manera significativa a preservar la vida útil de la máquina. Los daños causados por sudoración u otros líquidos no están cubiertos en ningún momento por la garantía. Tenga cuidado de que ningún líquido entre en la máquina o en el ordenador durante la sesión de entrenamiento.

Mantenimiento

Ya que solo se utilizaron rodamiento sellados en su dispositivo, no se necesita una lubricación de los rodamientos.

Verificación de las piezas de ajuste

Revise al menos una vez al mes la rigidez de las tuercas y tornillos. Ajústelos de nuevo de ser necesario.

Verificación de los componentes

Antes de una sesión de entrenamiento revise la silla, el poste de la silla, los manillares y los pedales.

PRECAUCIÓN: Nunca entrene si uno o más de estos componentes están sueltos.

SOFTWARE (APLICACIÓN)

Puede descargar la aplicación "e-Health" a través del código QR que se muestra aquí. Requisitos de dispositivos móviles: Android 4.4 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 9.0 o superior.

Primero active el Bluetooth en su dispositivo.

Android



iOS

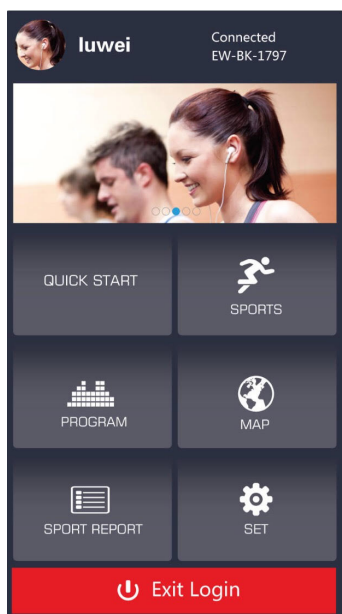


Android: puede buscar "e-Health" en Google Play Store o descargarla a través del código QR.
iOS: puede buscar "e-Health" en App Store o descargarla a través del código QR.

Notas sobre el uso de la aplicación:

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

Como iniciar la aplicación:



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



Directiva Europea de Residuos 2002/96/EG

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

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

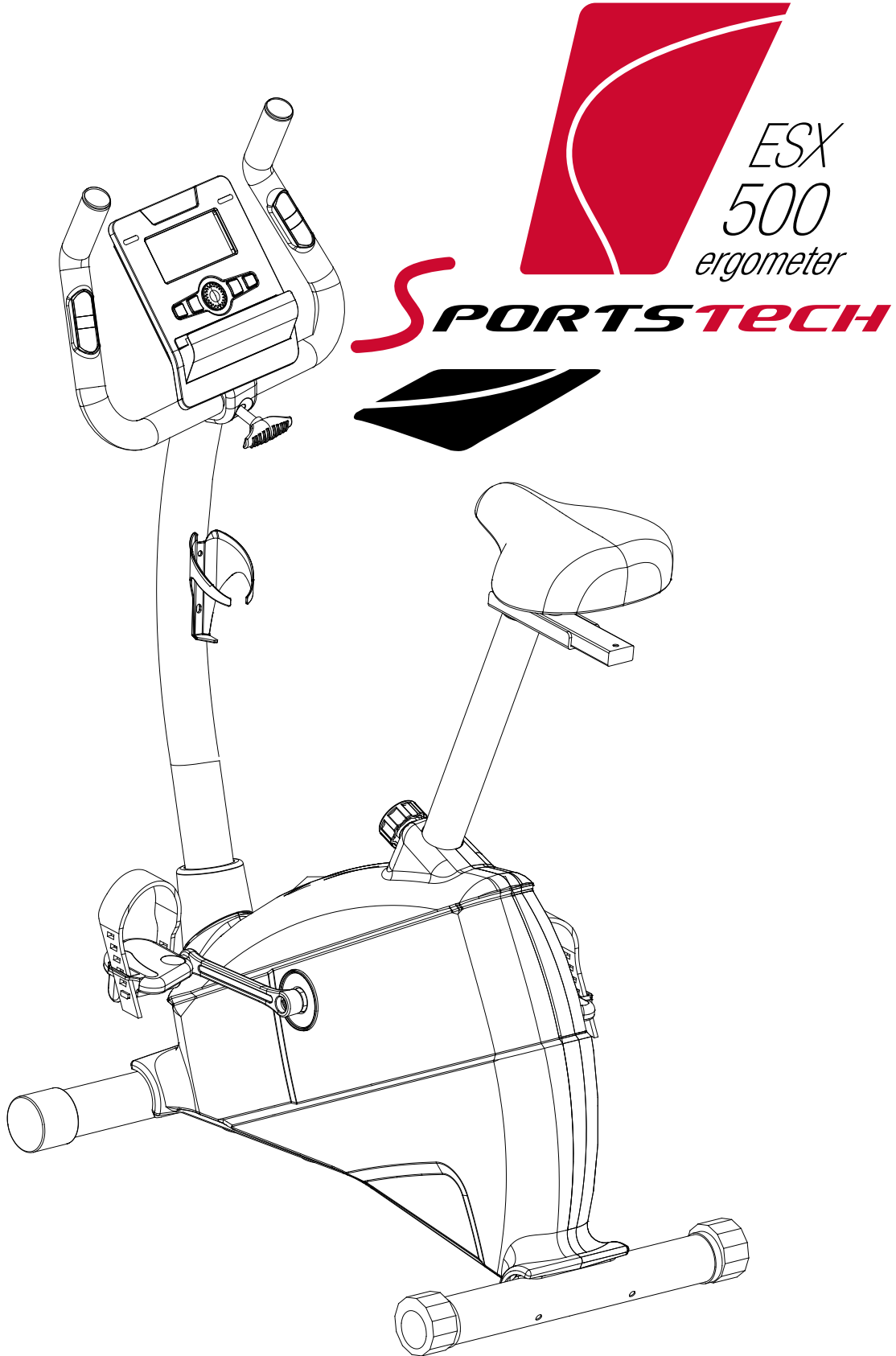


Baterías/baterías recargables

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

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

Si tiene dudas contacte a las autoridades locales para conseguir información sobre una opción de eliminación adecuada y ecológica.



Manuale d'uso

Italiano

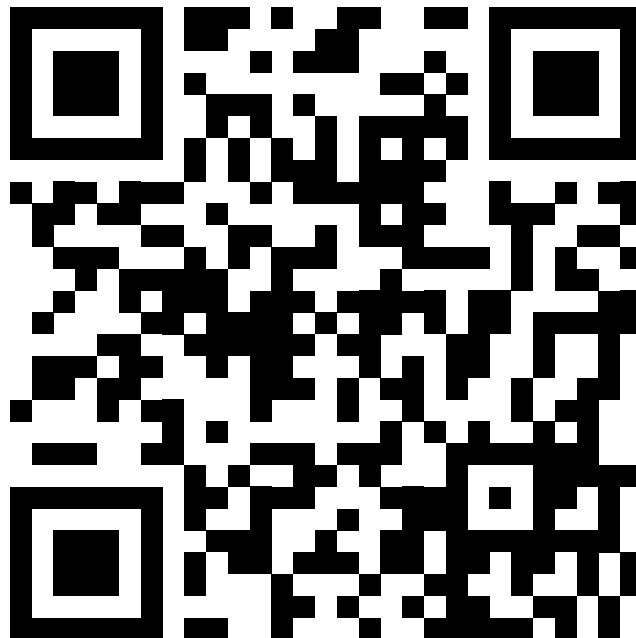
Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio
Utilizzo
Smontaggio



3 semplici passaggi per un inizio veloce e sicuro:

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



Link per visualizzare il video:
<http://www.sportstech.de/qr/esx500.html>

INDICE

1. Indicazioni di Sicurezza	
2. Diagramma Esploso	1
3. Lista parti di Ricambio e Strumenti	3
4. Istruzioni di Montaggio	4
5. Esercizio di Riscaldamento	8
6. Funzionamento	9
7. Cura, Pulizia e Manutenzione	11
8. Fitness App Compatibili	12

INDICAZIONI DI SICUREZZA

Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi di aver letto l'intero manuale d'uso, in particolare le indicazioni di sicurezza, di manutenzione e pulizia. Assicurarsi che tutti coloro che usano il dispositivo abbiano letto queste informazioni.

Assicurarsi di seguire rigorosamente le istruzioni di sicurezza e sulla manutenzione. Questo dispositivo può essere utilizzato solo per lo scopo per cui è stato progettato.

Un uso improprio può causare rischi di possibili incidenti, danni alla salute o al dispositivo di allenamento. Non vi è alcuna responsabilità del distributore per l'uso improprio.

Alimentazione

- Il dispositivo di allenamento richiede un'alimentazione di 220-230V per il funzionamento.
- Il dispositivo di allenamento deve essere collegato attraverso il cavo di alimentazione in dotazione ad una presa a terra da 16A protetta separatamente, installata da un professionista.
- Staccare la spina di alimentazione dalla presa elettrica quando si desidera spostare il dispositivo di allenamento.
- Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia, di manutenzione o altri lavori, staccare sempre la spina dalla presa di corrente
- Non collegare il cavo di alimentazione a prese multiple e avvolgicavi
- Quando si utilizza una prolunga, assicurarsi che sia conforme alle norme e ai regolamenti della VDE.
- Disporre il cavo di alimentazione in modo che non possa essere danneggiato o rappresentare una trappola.

Area di allenamento

- Per l'installazione del dispositivo, selezionare un posto che offre abbastanza spazio libero su tutti i lati dell'apparecchio e dove può essere installato in massima sicurezza.
- Il peso massimo dell'utente è di 120 KG.
- Assicurarsi di beneficiare di una buona ventilazione e ossigenazione durante l'allenamento. Evitare le correnti d'aria.
- Il dispositivo di allenamento non è adatto per l'uso all'aria aperta, quindi l'allenamento è consentito soltanto in ambienti temperati, asciutti e puliti; lo stesso vale anche per l'ambiente in cui va depositato dopo l'allenamento.
- La temperatura deve essere compresa tra i 10 ° e i 30 ° non solo durante l'allenamento, ma anche durante i periodi in cui l'apparecchio non viene utilizzato.
- E' vietato utilizzare e depositare il dispositivo di allenamento in ambienti umidi come piscine, saune, ecc.
- Assicurarsi che il dispositivo di allenamento si trovi su una superficie sicura e pulita durante il funzionamento e dopo. Le superfici irregolari sono inadeguate e devono essere sistemate prima dell'allenamento.
- Per proteggere pavimenti delicati come quelli in legno, laminati, piastrelle, ecc., e per evitare di danneggiarli, cioè di graffiarli, si raccomanda di mettere un tappetino Sportstech di protezione per il pavimento sotto il dispositivo di allenamento.
- Non posizionare il dispositivo di allenamento su tappeti bianchi o leggeri e in generale sopra nessun tappeto, perchè il colore potrebbe passare ai piedi.
- Assicurarsi che il dispositivo di allenamento, compreso il cavo di alimentazione, non venga a contatto con oggetti caldi, e mantenere un'adeguata distanza di sicurezza da tutte le fonti di calore, quali riscaldamento, stufe, caminetti, ecc.

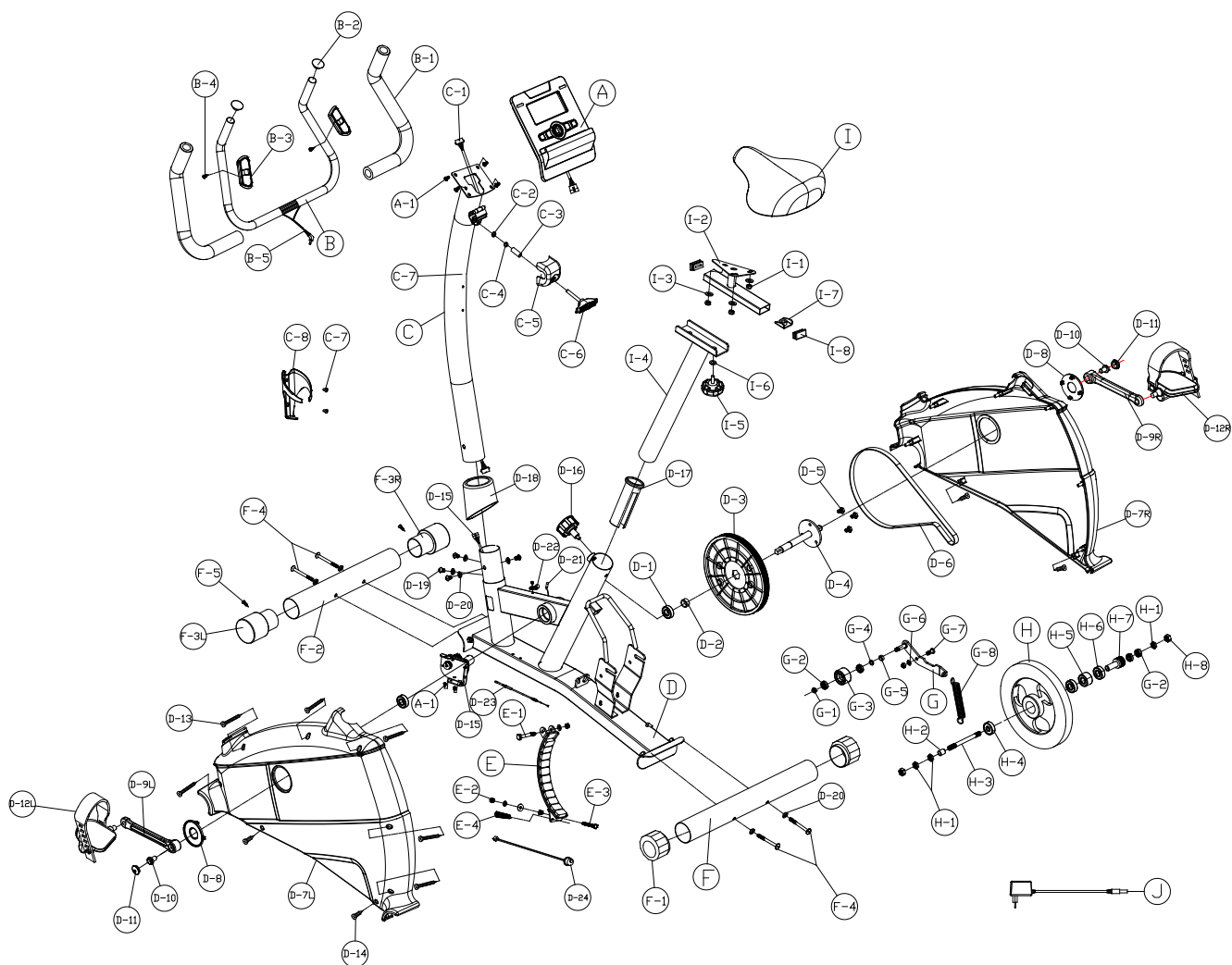
Note sulla sicurezza personale durante l'allenamento

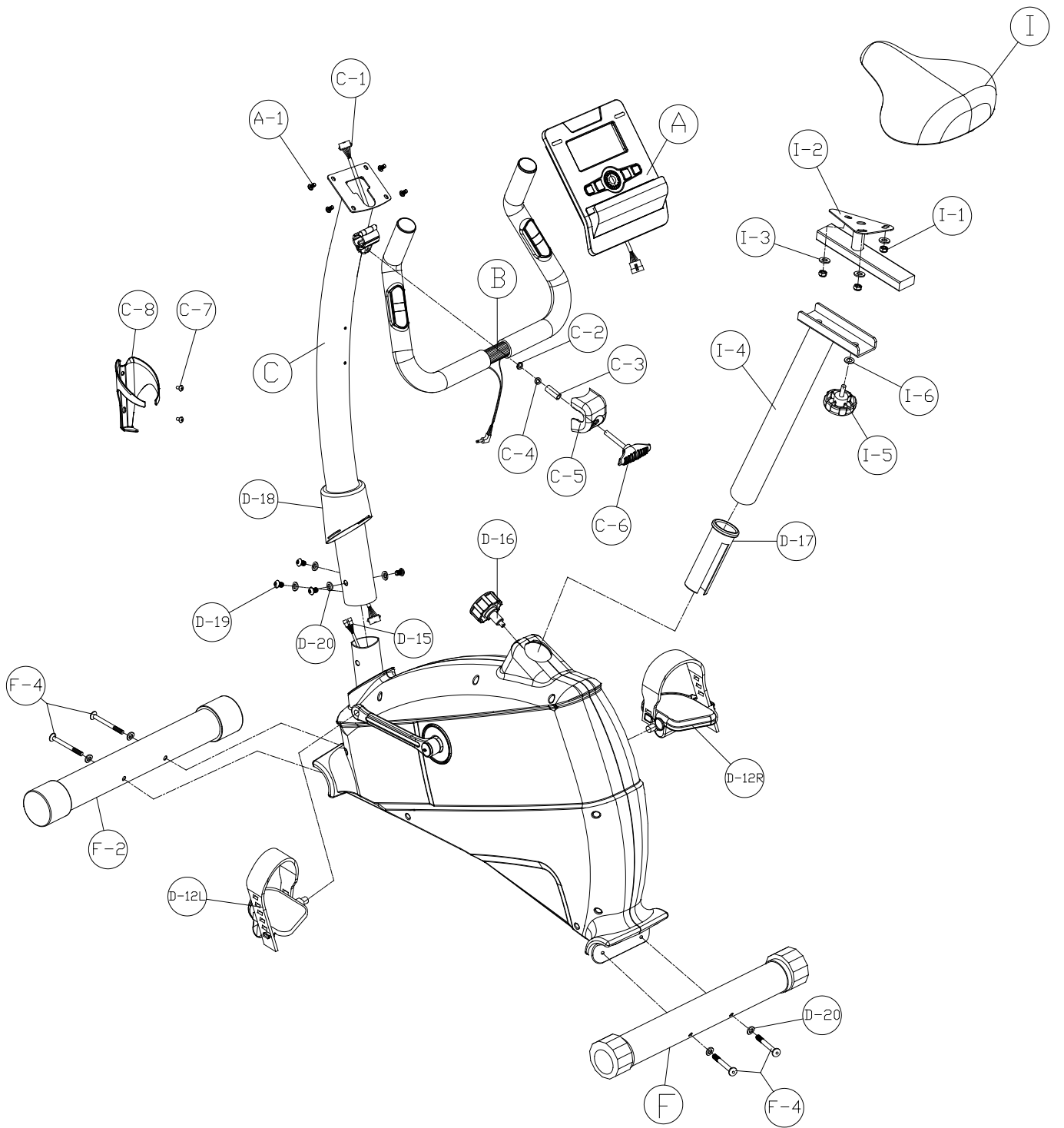
- Quando non si utilizza il dispositivo di allenamento, rimuovere il cavo di alimentazione in modo che l'uso improprio e incontrollato da parte di terzi, come ad esempio i bambini, possa essere evitato.
- Si consiglia di eseguire un controllo medico prima di iniziare l'allenamento.
- In caso di disagio fisico o problemi di respirazione, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Iniziare l'allenamento con dei piccoli sforzi per poi incrementarli pian piano nel corso dell'allenamento. Verso la fine dell'allenamento, diminuire di nuovo lo sforzo fisico.
- Assicurarsi di indossare abbigliamento sportivo e scarpe adeguate durante l'allenamento. Gli abiti larghi potrebbero impigliarsi nel dispositivo causando gravi incidenti.
- Il dispositivo di allenamento può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Prima di ogni allenamento controllare se la macchina sia in perfette condizioni. Non utilizzare il dispositivo se presenta difetti.
- I lavori di riparazione da parte del cliente possono essere fatti solo previa consultazione e approvazione da parte del nostro servizio di assistenza. Il dispositivo di allenamento deve essere pulito dopo ogni utilizzo. Rimuovere tutte le impurità causate da sudore o altri liquidi.
- Assicurarsi che liquidi (bevande, sudore, ecc.) non penetrino le componenti dell'apparecchio, in quanto questo può portare alla corrosione e può provocare danni ai componenti meccanici ed elettronici.
- La funzione di misurazione della frequenza cardiaca non è adatta per l'uso da parte dei bambini.
- Durante l'allenamento, i terzi – in particolare i bambini e gli animali – devono mantenere una distanza di sicurezza.
- Prima di ogni allenamento controllare se ci sono degli oggetti sotto il dispositivo di allenamento e rimuoverli. Non usare il dispositivo di allenamento se ci sono degli oggetti nelle vicinanze.
- Assicurarsi che il dispositivo di allenamento non sia stato utilizzato in maniera scorretta come giocattolo o per arrampicarsi da parte di bambini.
- Assicurarsi che l'utente e i terzi non si avvicinino ai meccanismi in movimento.

La costruzione di questo dispositivo di allenamento si basa sui più recenti standard tecnici e di sicurezza.

Questo apparecchio di allenamento dovrebbe essere utilizzato solo da adulti! Gli esercizi estremi, non corretti o non programmati possono danneggiare la salute. Questo dispositivo di allenamento è adatto per l'uso non terapeutico.

DIAGRAMMA ESPLOSO





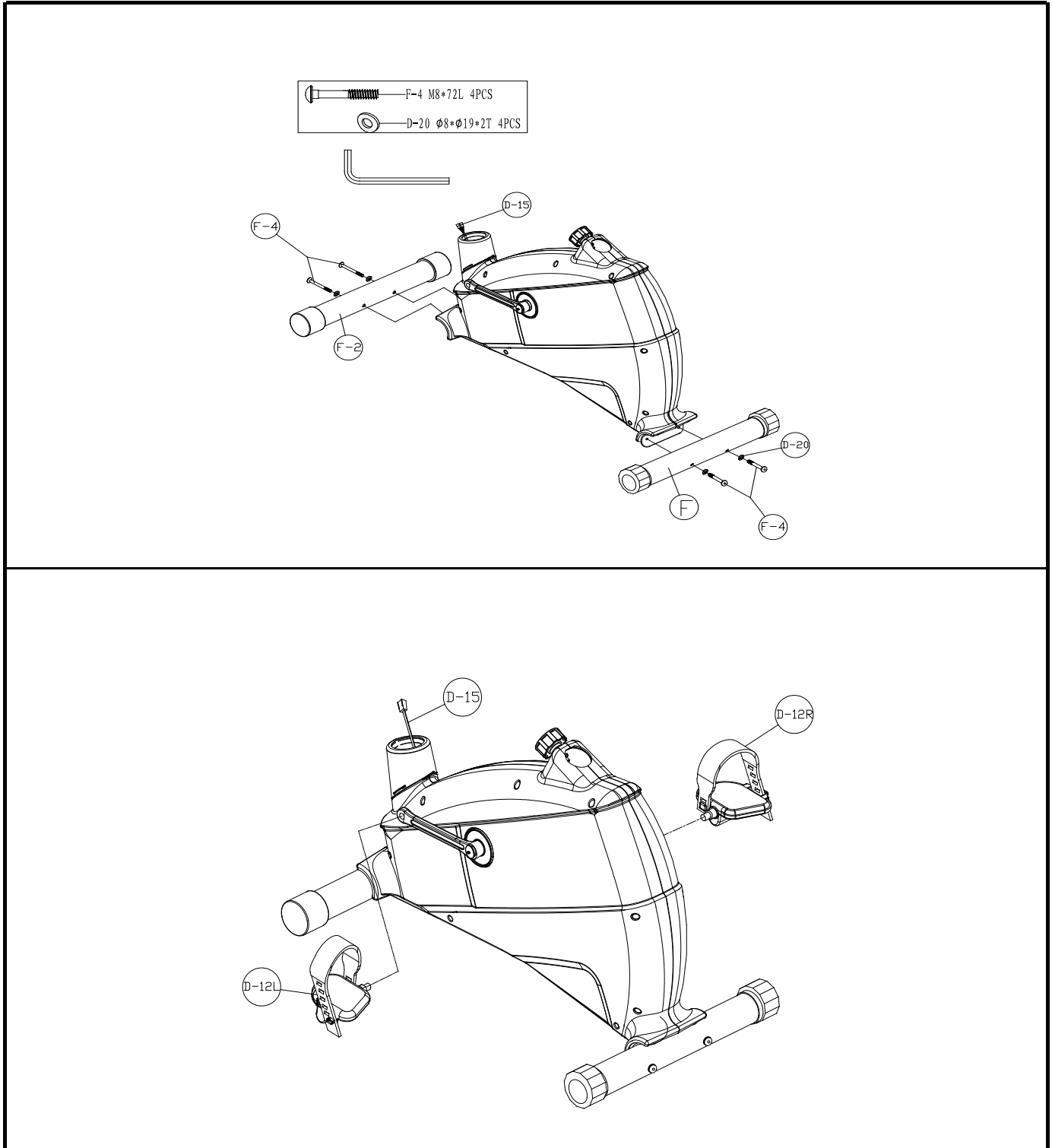
LISTA PARTI DI RICAMBIO E STRUMENTI

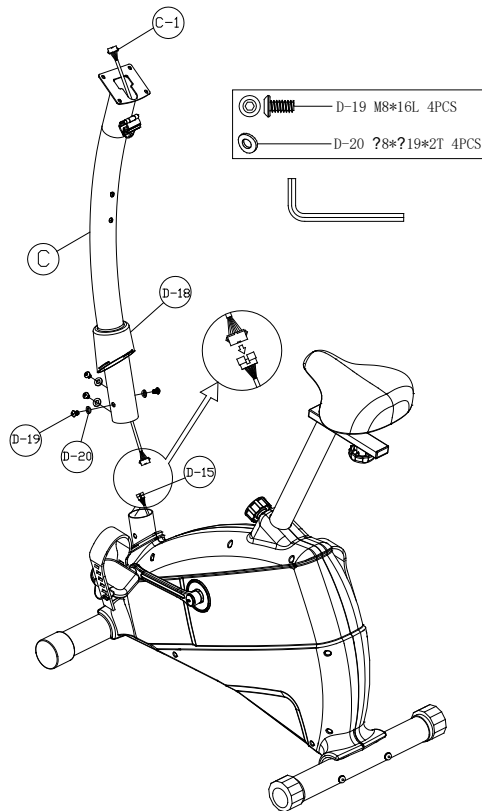
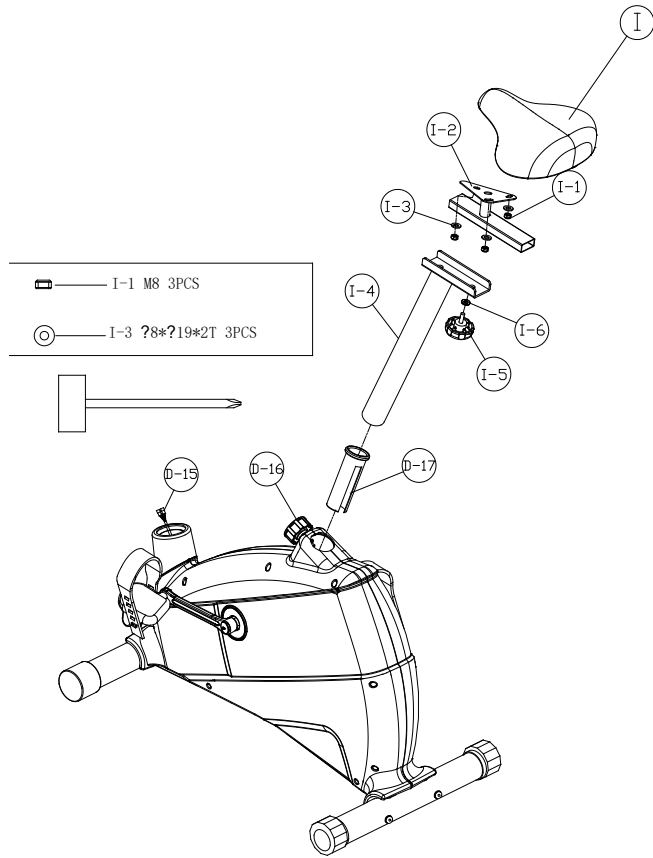
N	Descrizione	Material e	SPEC.	Qtà
A	Computer	ABS		1SET
A-1	Vite per computer	A3	M5*10mm	7
B	Manubrio	Q235	∅ 22.2	1
B-1	Schiuma	STR	∅22.2	2
B-2	Tappo di chiusura	PVC	∅ 25.4	2
B-3	Polso mano	12B		2
B-4	Vite autofilettante	PVC	ST3.5*20L	2
B-5	Filo polso mano		700L	1
C	Tubo manubrio	Q235		1
C-1	Filo cavo		950L	1
C-2	Rondella piatta	Q235	∅8* ∅14*2mm	1
C-3	Rondella elastica	Q235	∅8* ∅14*25mm	1
C-4	Rondella elastica	65Mn	∅8* ∅14*2mm	1
C-5	Tappo decorativo	ABS		1
C-6	Manopola a forma di T		M8	1
C-7	vite	Q235	M5X16L	2
C-8	porta bottiglia d'acqua			1
D	Saldatura telaio principale			1
D-1	Cuscinetto	Gcr15	6203	2
D-2	Manicotto asse	Q235	∅17.5* ∅22*10L	1
D-3	Puleggia dentata	ABS	∅ 232	1set
D-4	Saldatura asse	Q235	∅17	1
D-5	Vite esagonale	Q235	M8x12L	3
D-6	Cinghia		390L	1
D-7R/L	Copertura catena	ABS		1SET
D-8	Tappo decorativo per asse	ABS		2
D-9R/L	Pedivella DS	Q235		1SET
D-10	Vite	Q235	M8X20L	2
D-11	Tappo decorative pedivella DS	ABS		2
D-12 RL	Pedale		E16	1SET
D-13	Vite	Q235	M3.9x50L	6
D-14	Vite	Q235	3/4"	4
D-15	Motore			1
D-16	Tirare e girare		M16	1
D-17	Boccola sedile	PP	∅50.8	1

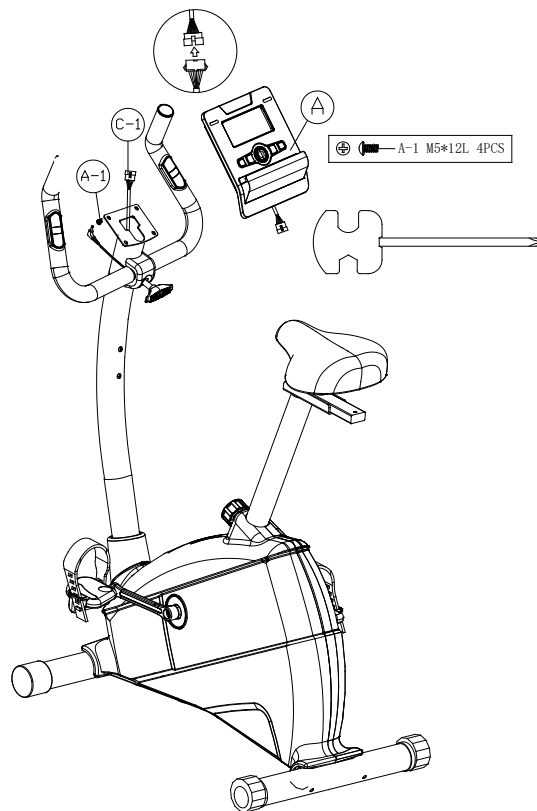
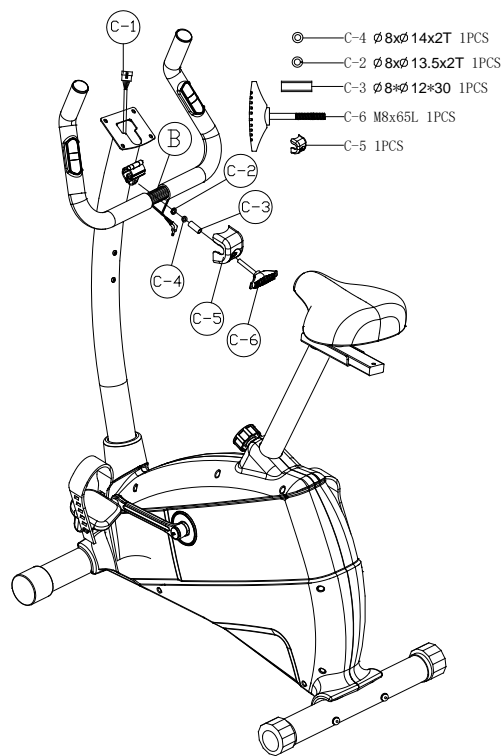
N	Descrizione	Materiale	SPEC.	Qtà
D-24	Cavo CC			1
E	Piastra fissaggio	Q235	35W	1set
	magnete			
E-1	Vite esagonale	Q235	M8x45L	1
E-2	Vite esagonale	Q235	M6	1
E-3	Vite esagonale	Q235	M6X55L	1
E-4	Molla magnete	65Mn	∅16x1T	1
F	Stabilizzatore post.	Q235	∅60*500L*1.35T	1
F-1	Tappo di chiusura	PP	∅60	2
F-2	Stabilizzatore ant.	Q235	∅60*500L*1.35T	1
F-3R/L	Rotella trasporto	PP	∅60	1se
L	nylon-6			t
F-4	Vite	Q235	M8X70L	4
F-5	Vite		M3x8L	2
G	Saldatura ruota tendicingolo		5T	1
G-1	Dado in nylon	Q235	M8	2
G-2	Cuscinetto	Gcr15	6000	2
G-3	Ruota tendicingolo	PP	7380D	1
G-4	Manicotto	Q235	∅8*∅14*3L	1
G-5	Manicotto	Q235	∅8*∅14*6L	1
G-6	Rondella piatta	Q235	∅8*∅16*1T	1
G-7	Vite	Q235	M8x20L	1
G-8	Molla ruota tendicingolo	65Mn		1
H	Volano	HT200	∅260*35W*12kg	1
H-1	Dado esagonale	Q235	3/8'-26*3.8t	3
H-2	Manicotto	ABS	∅10*∅14*9MM	2
H-3	Mandrino	45	∅10*135L	1
H-4	Cuscinetto	Gcr15	6300	1
H-5	Cuscinetto unidirezionale	Gcr15		1
H-6	Cuscinetto	Gcr15	6003	2
H-7	Puleggia piccola a gola	45	∅30	1
H-8	Bullone	A3	3/8'-26*7t	2
I	Sedile		ND24 seat	1
I-1	Dado in nylon	Q235	M8	3
I-2	Saldatura tubo scorrevole	Q235	20x40	1
I-3	Rondella piatta	Q235	∅8*∅19*2T	3
I-4	Saldatura tubo sedile	Q235	∅50.8	1

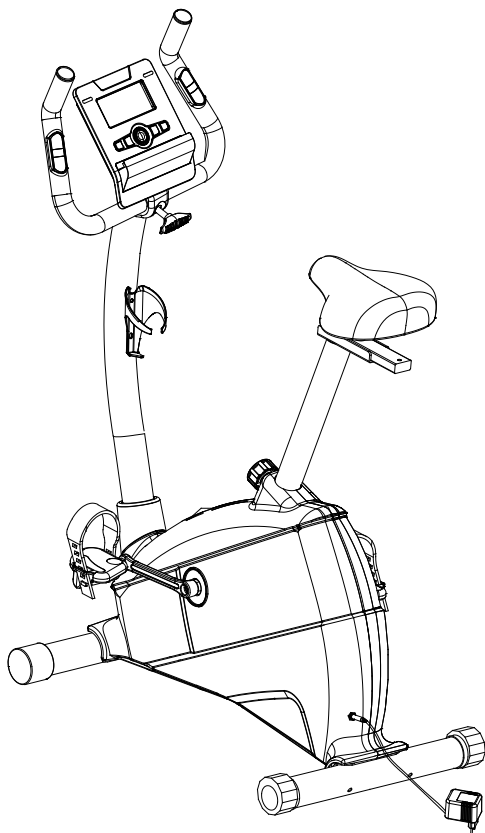
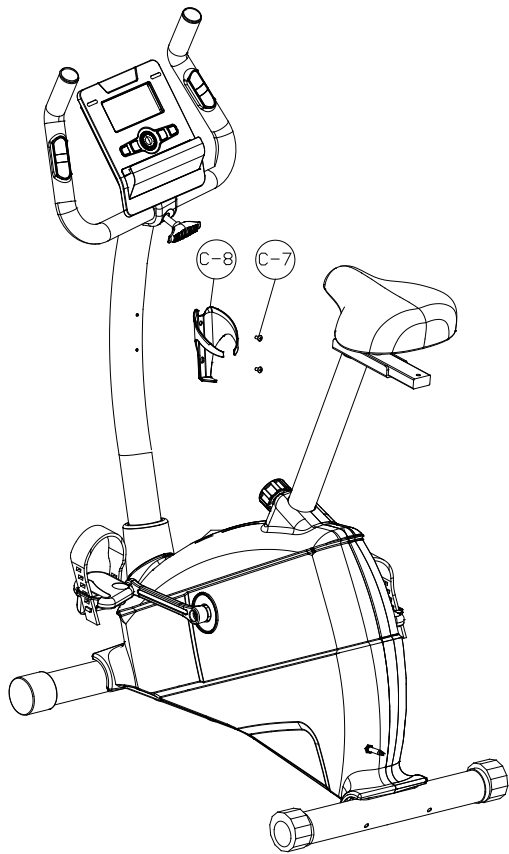
D-18	Tappo decorativo manubrio	ABS		1	I-5	Manopola di regolazione	ABS	3/8"-16-20L	1
D-19	Vite	Q235	M8X16L	4					
					I-6	Rondella piatta	Q235	φ12*φ25*2T	1
D-20	Rondella curva	Q235	Ø8x Ø19 x2T	8		Bullone fisso sedile	Q235	φ21.5*67L	1
D-21	Barra sensori			1	I-7	Tappo di chiusura	PP	20X40	2
D-22	Piastra fissaggio sensore	ABS		1	I-8				
D-23	Cavi trazione motore			1	J	Adattatore CA			1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO









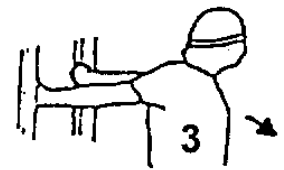
ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO



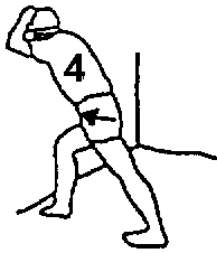
15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



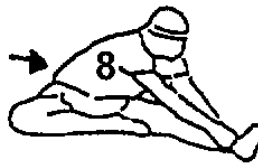
20 seconds



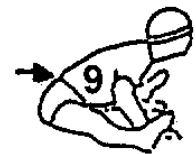
20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



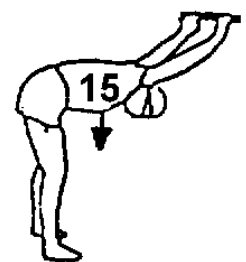
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times





15 seconds

FUNZIONAMENTO ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO



FUNZIONE

SCAN	
RPM	
VELOCITÀ	: Oscilla tra WATT/CALORIE e RPM/VELOCITÀ. 6 secondi per display.
TEMPO	: 0~15~999
DISTANZA	: 0.0~99.9 km/h
CALORIE	: 0:00~99:59.
POLSO	: 0.00~99.99 km
SIMBOLO	: 0~999.
CUORE	: P~30~240
MANUALE	: ON / OFF lampeggia
PROGRAMMA	: livello 1~24
WATT	: P1~P12
CONSTANTE WATT	: 0~999
PERSONALE	: 10~350
H.R.C	: U1~U4
POLSO	: 55%、75%、90%、IND (OBIETTIVO)
DATI	: P~30~240, il valore massimo è disponibile.
UTENTE	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 dati utente memorizzati)
◆ AGENDA/SESSO	: SIMBOLO UOMO/DONNA - selezionare  
◆ ETÀ	: 10-25-99
◆ ALTEZZA	: 100-160-200 (CM)
◆ PESO	: 20-50-120 (KG)

DESCRIZIONE

Questo prodotto usa il sistema in serie motorizzato.

- PREIMPOSTARE UTENTE/SESSO/ETÀ/ALTEZZA/PESO**
L'utente può inserire i suoi dati reali (sesso /età/peso /altezza) nel computer per i riferimenti calcolati.
SELEZIONARE MANUALE/PROGRAMMI/ COSTANTE WATT/PERSONALE/H.R.C
- L'utente può scegliere una modalità di controllo diversa per iniziare il suo allenamento. Vedere di seguito la descrizione di ciascuna delle modalità di controllo.
- ESEGUIRE MANUALE/PROGRAMMI/COSTANTE WATT/PERSONALE/H.R.C**
Eseguire la modalità di controllo selezionata.
- PREIMPOSTARE TEMPO/DISTANZA/CALORIE/WATT/FREQUENZA CARDIACA**
Impostare e inserire il valore della funzione desiderato dall'utente, il valore della funzione del display conterà fino a zero; se l'utente non è in grado di inserire questi valori, allora il valore non deve essere più impostato, il computer saprà che l'allenamento inizia da 0 al valore finale.
- SELEZIONARE UP/DOWN & PREMERE START/PAUSE**
Selezionare UP+ / DOWN- per aumentare o diminuire il valore della funzione.
Dopo aver impostato ciascun valore della funzione, premere "ENTER" per confermare le impostazioni.
START / PAUSE- Terminare le impostazioni precedenti e premere START per iniziare l'allenamento. L'utente può premere il tasto PAUSE se vuole fare una pausa durante l'allenamento.

FUNZIONAMENTO

TEST DI RECUPERO

6. Premere RECUPERO, il computer calcolerà il valore di recupero sul display per ciò che riguarda i dati utente e il valore della funzione dell'allenamento.

BLUETOOTH

7. Durante l'inizializzazione, l'utente può usare l'app Bluetooth app per collegare la console, che può controllare la trasmissione di dati

wireless (Per Android 4.3 o superiore)

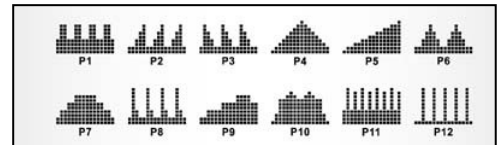
8. CARICA USB

Tensione di carica 5.0 DC · 500 mA, collegamento e protezione da sovraccarico.

DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

MANUALE Impostare il livello di resistenza utilizzando il display a matrice di punti, poi (se necessario) impostare i parametri di esercizio, quali TEMPO/DISTANZA/CALORIE/POLSO, quindi premere START/STOP per avviare il programma manuale.

PROGRAMMA 12 programmi regolati automaticamente con esercizio di controllo (P1~P12). Il livello di resistenza può essere regolato mentre il DIAGRAMMA DEL PROGRAMMA lampeggia.



COSTANTE WATT L'utente può utilizzare il valore predefinito dei WATT a suo piacimento 10-350

10~350 watt utilizzando la manopola UP/DOWN. Impostare il valore costante dei WATT e poi premere il pulsante START/STOP. Utilizzare la modalità di controllo dei WATT per allenarsi con diverse costanti WATT.

PERSONALE Creare il proprio programma U1-U4 impostando il livello di resistenza per ogni singolo segmento. Poi il programma verrà salvato automaticamente per un utilizzo futuro. U0 ENTER può essere impostato nella maniera in cui è stato impostato U1~U4, ma questo programma non può essere salvato.

H.R.C CONTROLLO FREQUENZA CARDIACA- Selezionare il proprio obiettivo di frequenza cardiaca o scegliere uno dei programmi preimpostati 55%, 75% o 90%. Inserire l'età nei Dati Utente

per assicurarsi che la frequenza cardiaca bersaglio sia impostata correttamente. Il display POLSO quando si raggiunge la frequenza cardiaca impostata in base al programma scelto.

- | | |
|------|---|
| i. | 55% -- PROGRAMMA DIETA |
| ii. | 75% -- PROGRAMMA SALUTE |
| iii. | 90% -- PROGRAMMA SPORT |
| iv. | BERSAGLIO—L'UTENTE IMPOSTA LA FREQUENZA BERSAGLIO |

RECUPERO:

Alla fine dell'allenamento, premere RECUPERO. Affinché RECUPERO funzioni correttamente, la frequenza cardiaca deve essere impostata. Il TEMPO inizierà il conto alla rovescia da 1 minuto e poi verrà visualizzato il livello di forma fisica F1 to F6

NOTA: Durante il RECUPERO, gli altri display non funzionano

Ottenere il risultato da F1 - F6.

Score ^o	Condition ^o	Heart Rate ^o (from test HR minus end HR) ^o
F1 ^o	Excellent ^o	Above 50 ^o
F2 ^o	Good ^o	40 ~ 49 ^o
F3 ^o	Average ^o	30 ~ 39 ^o
F4 ^o	Fair ^o	20 ~ 29 ^o
F5 ^o	Poor ^o	10 ~ 19 ^o
F6 ^o	Very Poor ^o	Under 10 ^o

FUNZIONAMENTO

- Dopo l'accensione, segue il programma predefinito U1. Tuttavia è possibile selezionare qualsiasi utente. Premere ENTER, premere UP/DOWN, premere ENTER per confermare. Inserire i dati dell'utente, sesso, età, altezza, peso nella finestra in alto a destra.
- Il display di controllo delle funzioni lampeggerà indicando che è possibile selezionare i programmi P1~P12 premendo il tasto UP/DOWN e poi ENTER per la conferma. Ciascuno dei valori predefiniti può essere modificato premendo il tasto ENTER fino a quando il programma desiderato lampeggia. Premere nuovamente il tasto ENTER per confermare.
- Quando il programma e gli altri protocolli sono inseriti, premere il tasto START/STOP e iniziare l'allenamento.

TASTI PRINCIPALI

- TASTO ENTER : Pulsante per selezionare la funzione e di conferma. PREMERE
- MANOPOLA : Aumentare e diminuire o selezionare l'opzione. GIRARE
- UP/DOWN : azzerra tutti i display ai valori predefiniti.
- RESET START/STOP : pulsante start/stop
- RECUPERO : Test di fitness per la misurazione della frequenza di recupero.
- MODALITÀ : Selezione e conferma delle modalità

CURA, PULIZIA E MANUTENZIONE

ATTENZIONE

Prima delle operazioni di pulizia, manutenzione e/o riparazione, il dispositivo di allenamento deve essere scollegato dalla presa di corrente. Per questo, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica. Il cavo di alimentazione può essere ricollegato alla macchina e alla corrente solo quando tutti i lavori sono stati completati e la condizione adeguata all'allenamento dell'apparecchio viene ripristinata.

Pulizia

Pulire il dispositivo di allenamento al termine di ogni sessione di allenamento. Usare un panno umido e sapone. Non usare solventi. La pulizia regolare contribuisce significativamente alla conservazione e longevità del vostro dispositivo di allenamento.

I danni causati dal sudore o altri liquidi non sono coperti dalla garanzia. Prestare attenzione che, durante l'allenamento, nessun liquido penetri nel dispositivo di allenamento o nel computer.

Manutenzione

Visto che sono stati utilizzati solo dei cuscinetti sigillati, non è richiesta la loro lubrificazione.

Controllo del materiale di fissaggio

Controllare almeno 1 volta al mese la tenuta di bulloni e dadi. Serrarli di nuovo, se necessario.

Controllo dei componenti

Controllare prima di ogni allenamento la sella, il reggisella, il manubrio e i pedali.

ATTENZIONE: Se uno di questi componenti sembra allentato, non cominciare l'allenamento.

SOFTWARE DI UTILIZZO (APP)

L'app "e-Health" è scaricabile qui col codice QR-Code mostrato in figura. Dovete però disporre di un apparecchio mobile quale: Android 4.4 oppure maggiore che possieda la funzione Bluetooth 4.0, iOS 9.0 o maggiore.

In primo luogo attivate la funzione Bluetooth sul vostro telefono.

Android



iOS



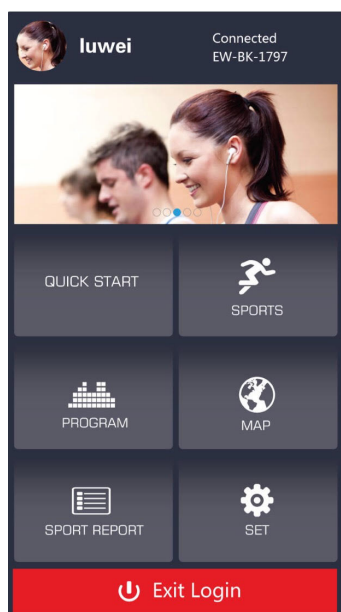
Android: Potete cercare l'applicazione "e-Health" sull' Google Play Store o scaricarla tramite il codice QR.

iOS: Potete cercare l'applicazione "e-Health" sull' App Store o scaricarla tramite il codice QR.

Consigli per l'utilizzo dell'app:

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

Primi passi con l'app:



1. Dopo aver scaricato l'app cliccate sul simbolo in alto per collegarvi.
2. Ora siete collegati.



Direttive Europee 2002/96/EG per lo smaltimento

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



batterie/batterie ricaricabili

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

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

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

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

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin



+49 30 220 663 569



service@innovamaxx.de



<http://www.sportstech.de>