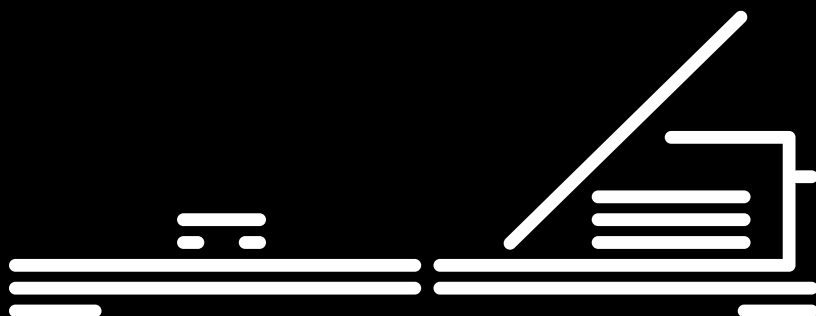


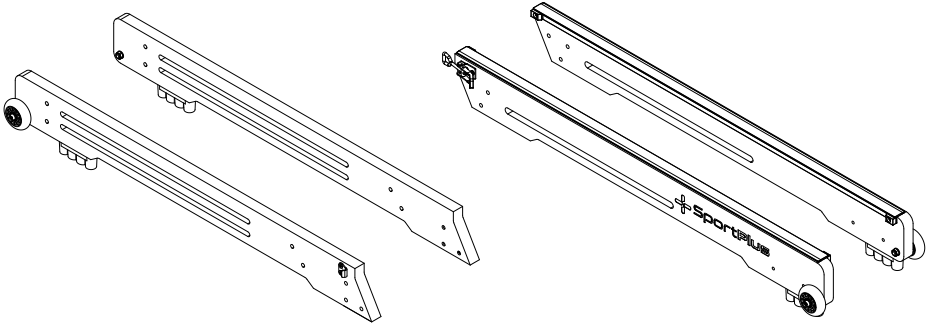
BEDIENUNGSANLEITUNG

20231128_V2



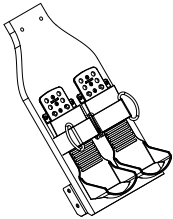
**KLAPPBARES
WASSERRUDERGERÄT EICHE**
SP-WR-1900-iE

**LIEFERUMFANG / SCOPE OF DELIVERY / CONTENU DE LA
LIVRAISON / VOLUME DI CONSEGNA / ALCANCE DE LA
ENTREGA**

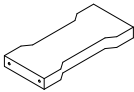


1

2



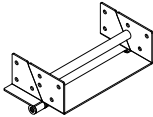
3



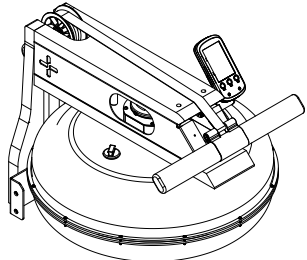
5



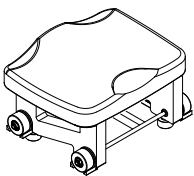
8



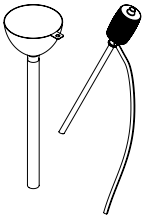
12



20



31

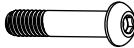

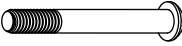
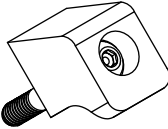
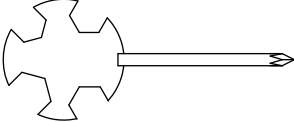



121



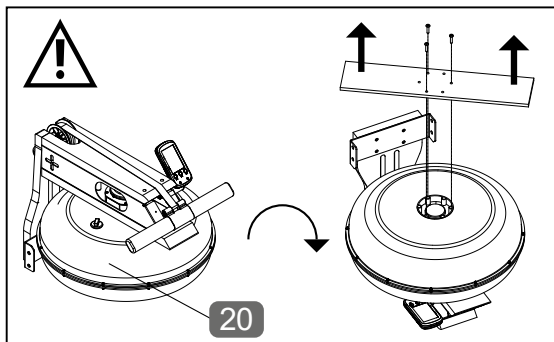
122

**MONTAGESATZ / ASSEMBLY KIT / PIÈCES DE MONTAGE /
KIT DI MONTAGGIO / JUEGO DE MONTAJE**

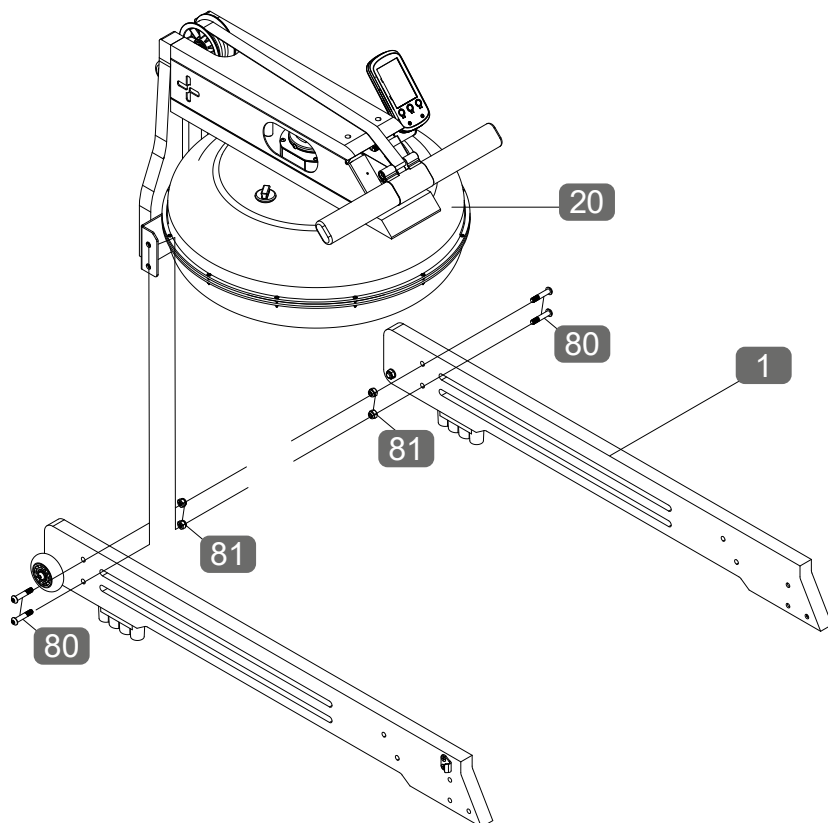
22x 80	
20x 81	
4x 83	
2x 88 49	
1x 107	
1x 108	

**MONTAGEANLEITUNG / ASSEMBLY INSTRUCTIONS /
NOTICE DE MONTAGE / ISTRUZIONI DI MONTAGGIO /
MANUAL DE MONTAJE**


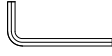
Schritt 1 / Step 1 / Étape 1 / Passaggio 1 / Paso 1:

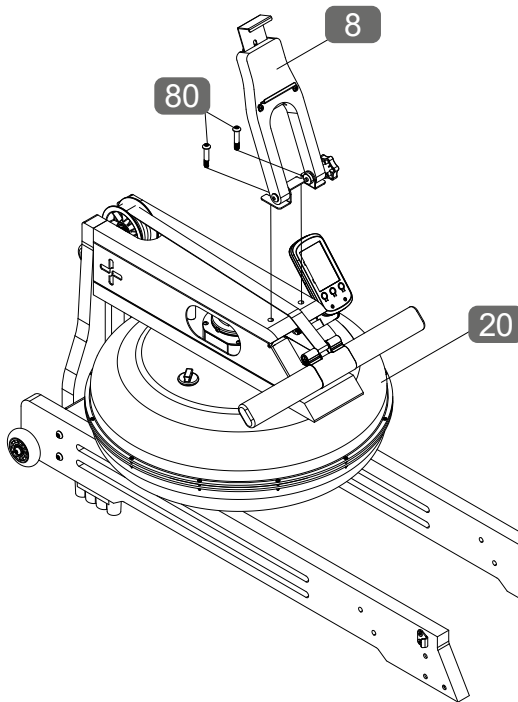


	4x	80
	4x	81
	1x	108
	1x	107





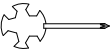


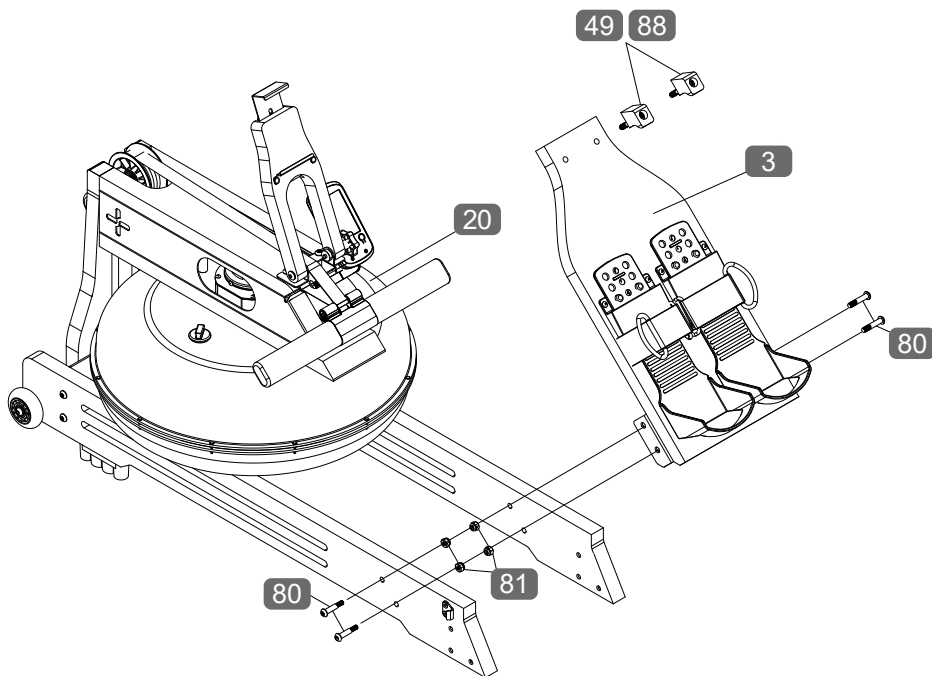
Schritt 2 / Step 2 / Étape 2 / Passaggio 2 / Paso 2:

	2x 80
	1x 108




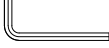
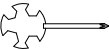


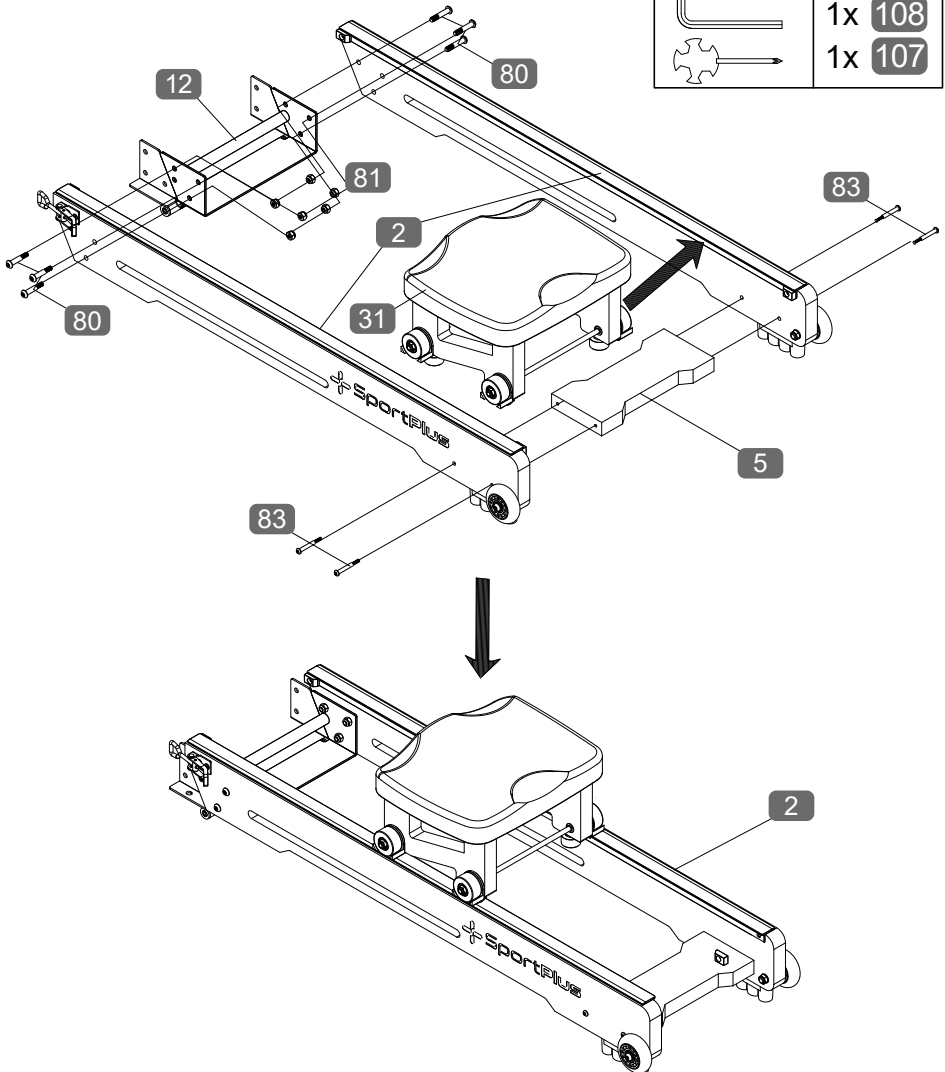
Schritt 3 / Step 3 / Étape 3 / Passaggio 3 / Paso 3:

	4x	80
	4x	81
	2x	49 88
	1x	108
	1x	107




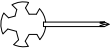


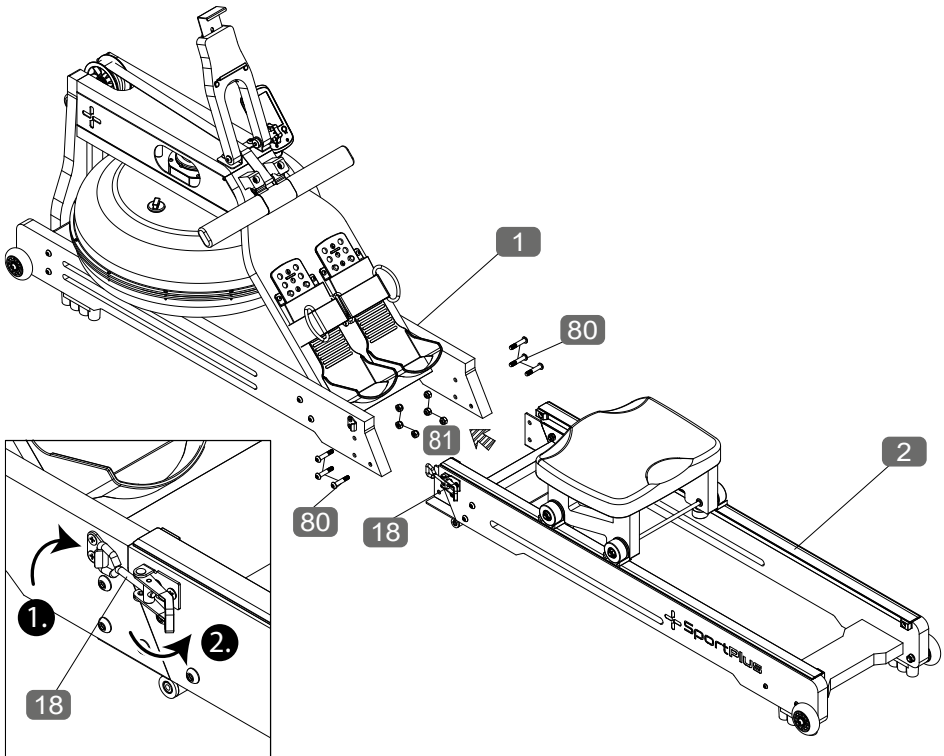
Schritt 4 / Step 4 / Étape 4 / Passaggio 4 / Paso 4:

	6x	80
	6x	81
	4x	83
	1x	108
	1x	107

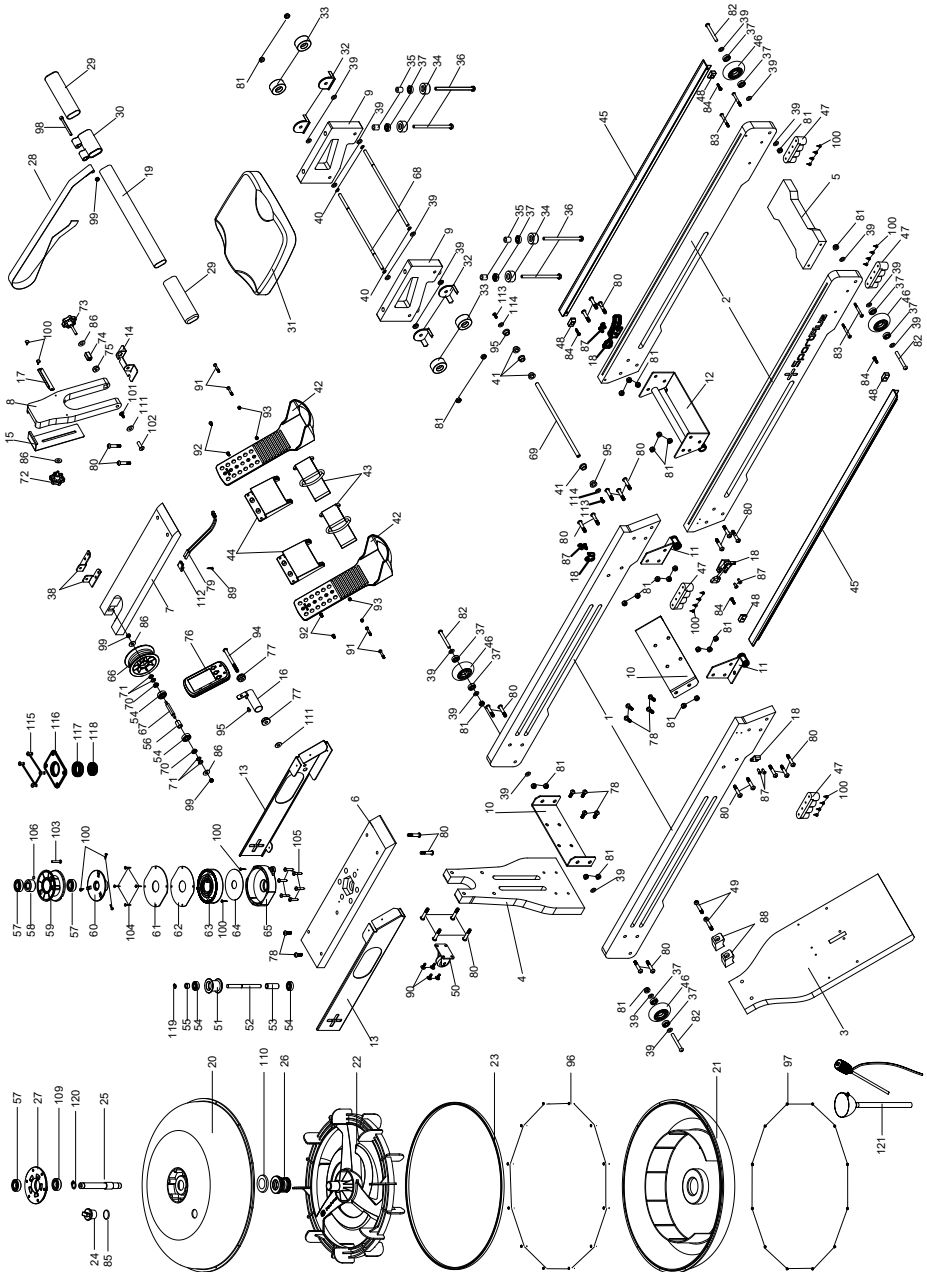


Schritt 5 / Step 5 / Étape 5 / Passaggio 5 / Paso 5:

	6x 80
	6x 81
	1x 108
	1x 107



EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW / VUE ÉCLATÉE / VISTA ESPLOSA / DESPIECE



KLAPPBARES WASSERUDERGERÄT EICHE

SP-WR-1900-iE	
BEDIENUNGSANLEITUNG	12

CLIPPABLE WATER ROWING MACHINE OAK

SP-WR-1900-iE	
USER MANUAL	34

AVIRON D'EAU PLIABLE CHÊNE

SP-WR-1900-iE	
MODE D'EMPLOI	56

VOGATORE AD ACQUA PIEGHEVOLE OAK

SP-WR-1900-iE	
MANUALE UTENTE	78

REMO DE AGUA PLEGABLE ROBLE

SP-WR-1900-iE	
MANUAL DE INSTRUCCIONES	100

KLAPPBARES WASSERRUDERGERÄT EICHE


SP-WR-1900-iE

BEDIENUNGSANLEITUNG

Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

Sie haben sich für ein SportPlus Rudergerät entschieden. Wir sind sicher, dass Sie damit jede Menge Spaß haben werden.

Damit alles rund läuft und Sie stets das Beste aus Ihrem Rudergerät rausholen können, gibt's hier ein paar Tipps, die Sie unbedingt beachten sollten:

 Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch! Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. LIEFERUMFANG	13
2. TECHNISCHE DATEN	13
3. ZEICHENERKLÄRUNG	14
4. SICHERHEITSHINWEISE	14
5. ÜBUNGSBEREICH/ABSTELLEN/VORBEREITEN/RANGIEREN	16
6. BEDIENUNG DES COMPUTERS	19
7. TRAININGSTIPPS	24
8. ÜBUNGEN	25
9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	26
10. ENTSORGUNGSHINWEISE	26
11. FEHLERSUCHE	27
12. SERVICE UND ERSATZTEILE	28
13. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	28
14. TEILELISTE	29

1. LIEFERUMFANG

- 1 Vordere Schienen
- 2 Hintere Schienen
- 3 Trittbrett
- 5 Schienenverbindung
- 8 SmartPhone-Halterung
- 12 Verbindungsstange
- 20 Wassertank
- 121 Wasserpumpe und Trichter
- 24 Wassertankstöpsel
- 31 Sitzkissen
- 122 USB-C-Ladekabel

MONTAGESATZ

- 80 Flachkopfschrauben Innensechskant
- 81 Muttern
- 83 Selbstschneidende Schrauben
- 88 + 49 Handgriff-Halterungen + Innensechskant-Schrauben
- 107 Schraubenschlüssel
- 108 Sechskant-Schlüssel

2. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

Maße (L x B x H)	ca. 214 x 52 x 88 cm
Zusammengeklappt (L x B x H)	ca. 81 x 52 x 110 cm
Sitz Maße (L x B x H)	ca. 26 x 32,6 x 5,5 cm
Einstiegs-/Sitzhöhe	ca. 30 cm
Gesamtgewicht	ca. 29,76 kg
Klasse	H.C., DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-7
Klasse HC	Verwendung im Heimbereich, geringe Genauigkeit
Max. Gewicht des Benutzers	150 kg
Max. Körpergröße des Benutzers	210 cm
Bremssystem	Widerstand durch Wasserverdrängung, geschwindigkeitsabhängig
Display	mit Hintergrundbeleuchtung
Spannung	6 V
Batterieanzahl	1
Batterietyp	Lithium-Ionen-Akku (Typ: UFX 102540-1200mAh) (Aufladung per USB-C)
Computerfunktionen	Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (Empfänger eingebaut)
Bluetooth	Ble 4.2
Funkempfang	5,3 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

3. ZEICHENERKLÄRUNG



Dieses Symbol zeigt eine Gefährdung an.



Dieses Symbol weist auf mögliche Gefahren im Umgang mit Batterien/Akkus hin.



Dieses Symbol weist auf mögliche Gefahren in Bezug auf Überhitzung hin.



Dieses Symbol weist auf mögliche Gefahren durch Quetschungen hin.



Dieses Symbol weist auf mögliche Gefahren in Bezug auf Explosionen hin.



Dieses Symbol weist auf weiterführende Informationen hin.

4. SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 150 kg.
- Das Produkt ist bei regelmäßigem Training eine sehr effektive Möglichkeit, den gesamten Körper zu trainieren, da es die meisten großen Muskelgruppen beansprucht.

GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

Nicht für Kinder unter 8 Jahren geeignet! Es besteht Verletzungsgefahr!

- Kinder ab 8 Jahren und darüber sowie Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen müssen bei der Benutzung des Produkts beaufsichtigt und/oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Produkts unterwiesen werden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen.
- Wartung und/oder Reinigung des Produkts dürfen nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Es sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie das Produkt und Kind nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selbst vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickengefahr!



VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in

diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.

- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie das Produkt nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mindestens 1 Meter ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.

VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzenden entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.



SICHERHEITSHINWEISE ZU AKKUS BRAND- UND EXPLOSIONSGEFAHR!

- Halten Sie das Produkt von Hitzequellen und direkter Sonneneinstrahlung fern, der Akku kann durch Überhitzung explodieren. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Werfen Sie Akkus nicht ins Feuer.



VERLETZUNGSGEFAHR!



Ausgelaufene Akkus nicht mit bloßen Händen berühren! Es besteht Verletzungsgefahr!

- Ausgelaufene oder beschädigte Akkus können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen. Berühren Sie ausgelaufene Akkus nicht mit bloßen Händen; tragen Sie deshalb in diesem Fall unbedingt geeignete Schutzhandschuhe!
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt mit Akkusaure spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser ab und suchen umgehend einen Arzt auf.
- Nehmen Sie Akkus nicht auseinander.

HINWEISE ZUR MONTAGE

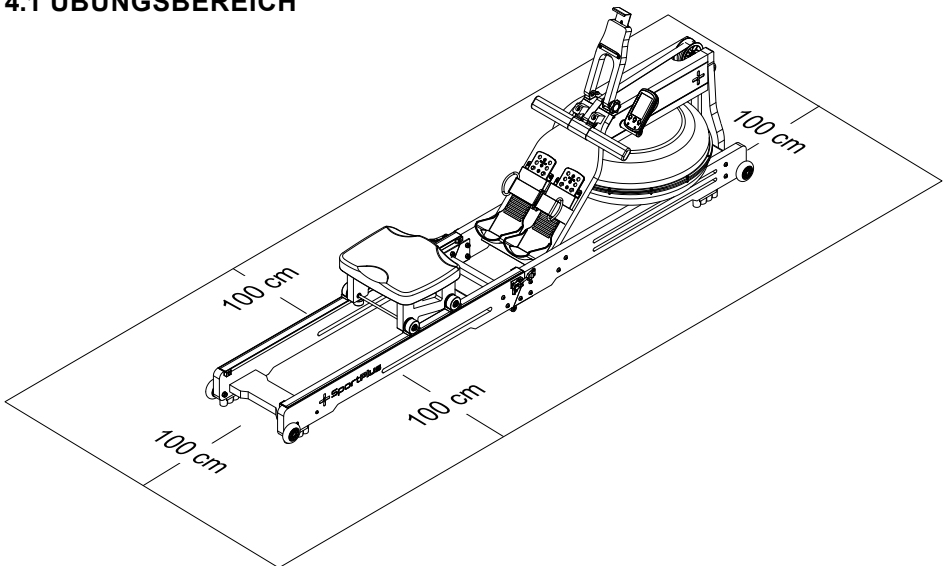
- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die

Aufbauschriffe sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.

- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen.
Schützen Sie die Aufbaufäche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand des Lieferumfangs, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen.
- Um das Produkt zu montieren, fixieren Sie lediglich erst alle Schrauben in den vorgesehenen Bohrlöchern, ohne die Schrauben fest anzuziehen. Richten Sie die Bauteile aus und ziehen Sie die Schrauben danach fest an.
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.

5. ÜBUNGSBEREICH/ABSTELLEN/VORBEREITEN/ RANGIEREN

4.1 ÜBUNGSBEREICH



4.2 ABSTELLEN

Stellen Sie Produkt auf eine ausreichend große Fläche ab. Halten Sie den empfohlenen Übungsbereich ein.

HINWEIS:

Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z. B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.

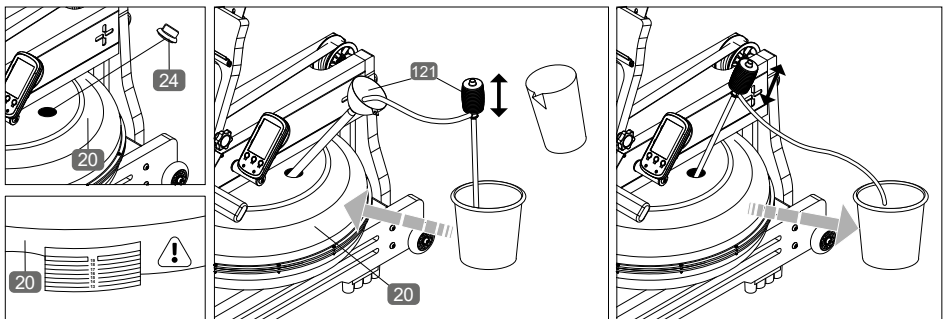
4.3 VORBEREITEN

Wasserstand – Widerstand

- Der Widerstand hängt vom Wasserstand im Wassertank **20** ab. Level 13 ist der niedrigste Widerstand. Level 19 ist der höchste Widerstand.
- Der Wasserstandsanzeiger befindet sich an der Seite des Wassertanks **20**. Der maximale Füllstand ist Level 19. Füllen Sie ihn nie über dieses Limit. Wenn der Wassertank **20** über diese Grenze hinaus gefüllt wird, erlischt die gesetzliche Gewährleistung von 2 Jahren.

Tank befüllen und entleeren

1. Entfernen Sie den WassertankstöÙsel **24** aus dem Wassertank **20**.
2. Verwenden Sie die Wasserpumpe und Trichter **121**, einen Eimer und evtl. einen Messbecher, um den Wassertank **20** mit Wasser zu füllen. Verwenden Sie den Wasserstandsanzeiger an der Seite des Wassertanks **20**, um den gewünschten Wasserstand im Tank zu messen.
3. Um den Wassertank **20** zu leeren, stellen Sie einen Eimer neben das Produkt. Verwenden Sie die Wasserpumpe **121**, um das Wasser aus dem Wassertank **20** in den Eimer zu pumpen.
4. Setzen Sie den WassertankstöÙsel **24** in den Wassertank **20** ein. Wischen Sie überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.



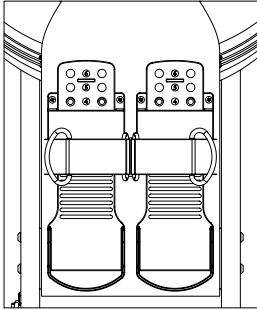
HINWEIS:

- Füllen Sie den Wassertank **20** nur mit Leitungswasser. Verwenden Sie destilliertes Wasser, falls die lokale Wasserqualität schlecht ist.
- Wechseln Sie regelmäßig das Wasser, um eine Bakterienbildung zu vermeiden.

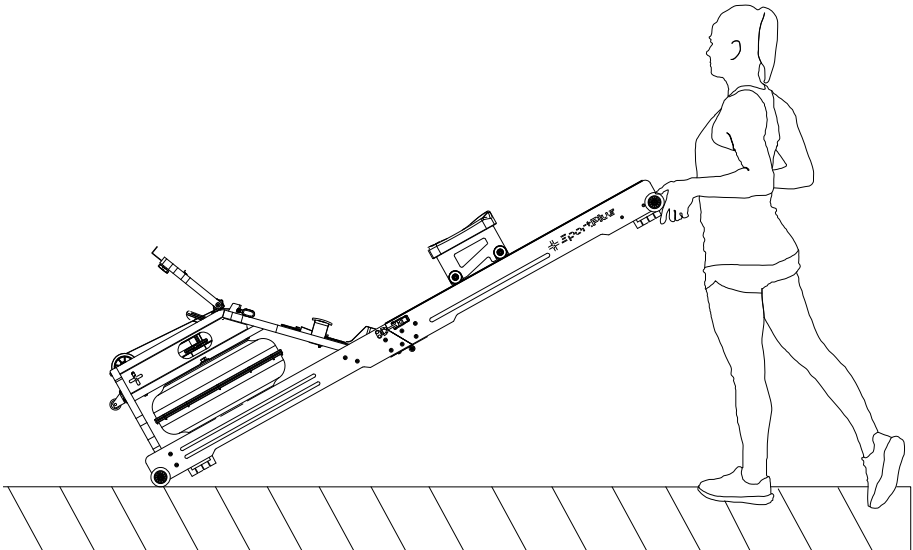
- Wasser aus dem Wassertank **20** ist nicht zum Verzehr geeignet. Entsorgen Sie das Wasser nach dem Auspumpen aus dem Wassertank **20**.

Pedale einstellen

Stellen Sie die Pedale **42** auf Ihre Fußgröße ein, indem Sie den Schlaufenumfang anpassen.



4.4 RANGIEREN



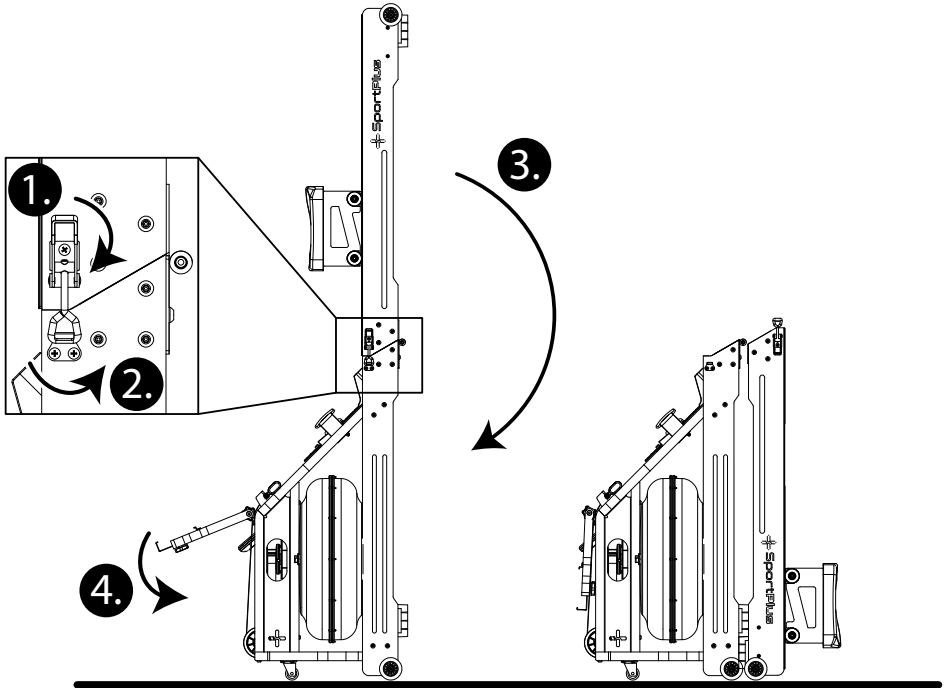
- Um das Produkt zu bewegen, heben Sie das Produkt wie abgebildet an, bis die Räder den Boden berühren. Nun können Sie das Produkt an den gewünschten Ort rollen.
- Nehmen Sie falls nötig die Hilfe einer weiteren Person in Anspruch.



Vorsicht Quetschgefahr! Bewegliche Teile, wie der Sitz **31**, könnten Ihre

Finger quetschen und schneiden. Berühren Sie nicht die hinteren Schienen **2**, wenn Sie das Produkt rangieren und/oder benutzen!

4.5 AUFBEWAHRUNG



DEUTSCH

Wenn Sie das Produkt nicht verwenden, können Sie das Produkt zusammenklappen und platzsparend aufbewahren.

Sollten Sie das Produkt länger als 1 Monat nicht benutzen, leeren Sie den Wassertank **20** vor der Lagerung.



Vorsicht Quetschgefahr! Wenn Sie das Produkt aufrichten, wird der Sitz **31** nach unten gleiten. Berühren Sie nicht die hinteren Schienen **2**, wenn Sie das Produkt rangieren und/oder benutzen!

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

5.1 BLUETOOTH-VERBINDUNG

Bluetooth-Version

Dieses Gerät verwendet Bluetooth-Version 4.2.

Kompatibilität mit Smartphones

Die gewünschte App (z.B. Kinomap), kann auf IOS-Geräten ab dem iPhone 4s (IOS 7.1 und höher) und bei Android ab Version 4.3 verwendet werden.

Datensynchronisation

Um sicherzustellen, dass die in der Handy-App angezeigten Daten korrekt sind, müssen Sie den Computer mit der App auf dem mobilen Endgerät verbinden, bevor Sie das Sportgerät verwenden. Stellen Sie dafür sicher, dass Sie Bluetooth sowie GPS auf dem mobilen Endgerät eingeschaltet haben

Schlafmodus

Wenn Sie den Computer 4 Minuten lang nicht benutzen, wechselt er in den Schlafmodus. Um ihn wieder aufzuwecken, drücken Sie eine Taste oder benutzen Sie das Rudergerät.

Display


Wenn der Computer mit der App verbunden ist, wird das Display ausgeschaltet und alle Daten werden auf der App angezeigt.

Trennen der Verbindung




Um den Computer wieder ohne die App verwenden zu können, müssen Sie die App beenden und das Bluetooth des Handys ausschalten.

5.2 BEDIENUNG DES COMPUTERS

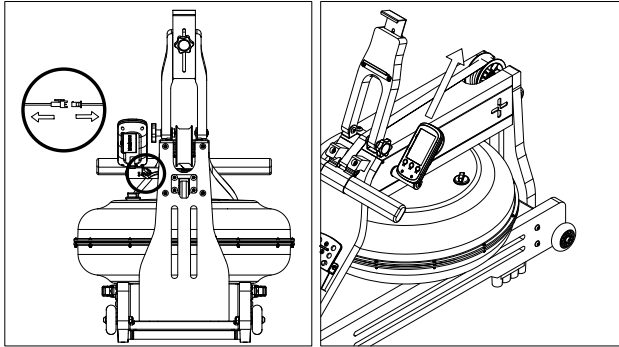
HINWEISE:



- Der Computer hat einen eingebauten Akku, der vom Benutzer nicht ersetzt werden kann. Das Entnehmen des Akkus darf nur vom Hersteller oder dessen Kundendienst oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchgeführt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Der Akku ist mit einer automatischen Abschaltvorrichtung versehen. Diese schaltet den Ladevorgang bei 100 % Ladung ab, sodass der Akku nicht überladen werden kann.
- Sie tragen zur Pflege des Akkus bei, indem Sie den Akku erst wieder vollständig laden, wenn das Batterie-Symbol  angezeigt wird. Ein dauerndes Aufladen verkürzt die Lebensdauer des Akkus.
- Bei der Entsorgung des Produkts ist zu beachten, dass das Produkt einen wiederaufladbaren Akku enthält.

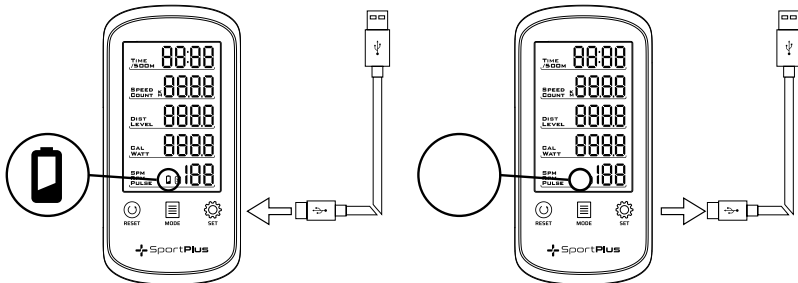
Erstes Aufladen und weitere Ladevorgänge

- Der Akku des Computers muss vor der ersten Nutzung aufgeladen werden.
- Der Akku muss aufgeladen werden, sobald im Computer-Display das Batterie-Symbol  angezeigt wird.
Sollte das Batterie-Symbol  im Computer-Display nicht angezeigt werden, drücken Sie auf den Ein-/ Ausschalter, um die Betriebsbereitschaft herzustellen. Ein vollständiger Ladevorgang dauert ca. 2 bis 4 Stunden. Während dieser Zeit wird das Batterie-Symbol  angezeigt.
- Das Laden darf nur unter Aufsicht erfolgen.

1. Demontieren Sie den Computer von der Halterung.



2. Schließen Sie den Micro-USB-C-Stecker an der USB-Ladebuchse des Computers an.
3. Schließen Sie den USB-Stecker des Ladekabels an eine USB Buchse (5 V , 1 A Ausgang) an.
4. Der Akku ist voll geladen, sobald das Batterie-Symbol  nicht mehr angezeigt wird.



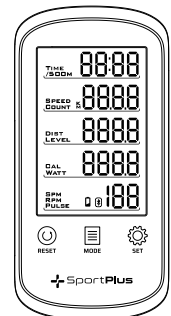
5. Montieren Sie den Computer wieder auf die Halterung. Denken Sie daran die Kabelverbindung wieder herzustellen.

FUNKTIONSTASTEN

MODE: Drücken Sie diese Taste, um zwischen den Funktionen Zeit, Zeit/500 m, Zähler, Entfernung, Kalorien, WATT, SPM und Puls umzuschalten. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um Zeit, Zähler, Entfernung und Kalorien zurückzusetzen.

SET: Zum Einstellen der Werte für Zeit, Zähler, Entfernung und Kalorien (Einstellung bei Trainingsende).

RESET: Zum Zurücksetzen von Zeit, Zähler, Entfernung und Kalorien.



FUNKTIONEN UND BEDIENUNG

- TIME:** Zeigt die Trainingszeit des Benutzers an.
TIME/500 m: Zeigt die Zeit an, die der Benutzer für 500 m benötigt.
- COUNTER:** Zeigt die Anzahl der Ruderschläge vom Trainingsbeginn bis zum Trainingsende an.
- DISTANCE:** Zeigt die Entfernung an, die der Benutzer zurücklegt.
- CALORIES:** Zeigt den Kalorienverbrauch des Benutzers während des Trainings an.
- WATT:** Zeigt die Trainingsleistung des Benutzers an.
- SPM:** Zeigt die Schläge pro Minute an.
- PULSE:** Zeigt den Herzfrequenzwert des Benutzers an (bitte tragen Sie den kabellosen Herzfrequenz-Brustgurt, bevor Sie die Herzfrequenz messen. Der gemessene Wert kann nicht als medizinische Grundlage verwendet werden).

ZIELTRAINING-EINSTELLUNGEN

Der Computer verfügt über vier Zieltrainingsmodi: Zeit, Zähler, Entfernung und Kalorien (Einstellung bei Ruheposition).

ZEIT-Zieltrainingsmodus

Drücken Sie zunächst die **"MODE"**-Taste, um zur **"TIME"**-Funktion zu wechseln, und drücken Sie dann die **"SET"**-Taste, um die Zielzeit einzustellen (Der Einstellbereich ist 1:00-99:00. Jedes Mal, wenn Sie die Taste drücken, erhöht sich die Zeit um 1:00. Halten Sie die **"SET"**-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Zeit erreicht ist, lassen Sie die Taste los. Beginnen Sie dann mit dem Training, und das Display beginnt mit dem Countdown. Wenn der Countdown abgelaufen ist, gibt der Computer einen Alarm, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht wurde. Wenn Sie das Training fortsetzen, beginnt der Computer automatisch mit dem Zählen der Ruderschläge ab null.

ZÄHLER-Zieltrainingsmodus

Drücken Sie zunächst die **"MODE"**-Taste, um zur **"COUNT"**-Funktion zu wechseln, und drücken Sie dann die **"SET"**-Taste, um die Zielzählung einzustellen (Der Einstellbereich ist 10-9990 Züge. Jedes Mal, wenn Sie die Taste drücken, erhöht sich die Zählung um 10 Ruderschläge. Halten Sie die **"SET"**-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Zählung erreicht ist, lassen Sie die Taste los. Beginnen Sie dann mit dem Training, und das Display beginnt mit dem Countdown. Wenn der Countdown abgelaufen ist, gibt der Computer einen Alarm, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht wurde. Wenn Sie das Training fortsetzen, beginnt der Computer automatisch mit dem Zählen ab null.

ENTFERNUNGS-Zieltrainingsmodus

Drücken Sie zunächst die **"MODE"**-Taste, um zur **"DISTANCE"**-Funktion zu wechseln, und drücken Sie dann die **"SET"**-Taste, um die Zielentfernung einzustellen (Der Einstellbereich ist 100-9900 METER. Jedes Mal, wenn Sie die Taste drücken, erhöht sich die Entfernung um 100 METER. Halten Sie die **"SET"**-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Entfernung erreicht ist, lassen Sie die Taste los. Beginnen Sie dann mit dem Training, und das Display beginnt mit dem

Countdown. Wenn der Countdown abgelaufen ist, gibt der Computer einen Alarm, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht wurde. Wenn Sie das Training fortsetzen, beginnt der Computer automatisch mit dem Zählen ab null.

KALORIEN-Zieltrainingsmodus

Drücken Sie zunächst die **"MODE"**-Taste, um zur **"CALORIE"**-Funktion zu wechseln, und drücken Sie dann die **"SET"**-Taste, um die Zielkalorienmenge einzustellen (Der Einstellbereich ist 1.0-999.0 CAL. Jedes Mal, wenn Sie die Taste drücken, erhöht sich die Kalorienmenge um 1.0 CAL. Halten Sie die **"SET"**-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Kalorienmenge erreicht ist, lassen Sie die Taste los. Beginnen Sie dann mit dem Training, und das Display beginnt mit dem Countdown. Wenn der Countdown abgelaufen ist, gibt der Computer einen Alarm, um den Benutzer daran zu erinnern, dass das Trainingsziel erreicht wurde. Wenn Sie das Training fortsetzen, beginnt der Computer automatisch mit dem Zählen ab null.

WÄHREND DES EINSTELLUNGSVORGANGS

Wenn Sie während des Einstellvorgangs den Zielwert ändern möchten, drücken Sie die **"RESET"**-Taste, um die aktuelle Einstellung zu löschen, oder halten Sie die **"MODE"**-Taste etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Zielwerte zu löschen, und stellen Sie dann die Einstellungen gemäß der obigen Beschreibung wieder her.

HINWEISE:

- Wenn innerhalb von ca. 4 Minuten keine Signale empfangen werden und keine Bedientaste gedrückt wird, schaltet sich der Monitor automatisch aus.
- Der Monitor wird automatisch eingeschaltet, wenn Sie mit dem Training beginnen oder eine Taste drücken.
- Der Monitor beginnt automatisch mit der Berechnung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Berechnung, wenn Sie 4 Sekunden lang nicht trainieren.

Funktion	Wert
Zeit	0:00~99:59
Zeit/500 m	0:00~99:59
Zähler	0~9999 RUDERSCHLÄGE
Entfernung	0~9999 METER
Kalorien	0.0~999.9 CAL
WATT	0~999 W
SPM	0~199 SCHLÄGE/MINUTE
Puls	50~199 BPM
Batterietyp	1x 102540 Lithium-Batterie
Betriebstemperatur	0°C ~ +40°C
Lagertemperatur	-10°C ~ +60°C

7. TRAININGSTIPPS

WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihre:n Arzt:in. Fragen Sie, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Litern pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Kontrollieren Sie Ihren Puls regelmäßig. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Trainingsfrequenzbereich, um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Berücksichtigen dabei sowohl Ihr Alter als auch Ihre Kondition. Einen Anhaltspunkt für die Ermittlung des optimalen Trainingspulses gibt folgende Tabelle:

Alter	Herzfrequenzbereich	Maximale Herzfrequenz
	50-75 % (Schläge pro Minute) – idealer Trainingspuls –	100 % (220 Schläge minus Lebensalter)
20 Jahre	100 bis 150	200
25 Jahre	98 bis 146	195
30 Jahre	95 bis 142	190
35 Jahre	93 bis 138	185
40 Jahre	90 bis 135	180
45 Jahre	88 bis 131	175
50 Jahre	85 bis 127	170
55 Jahre	83 bis 123	165

60 Jahre	80 bis 120	160
65 Jahre	78 bis 116	155
70 Jahre	75 bis 113	150



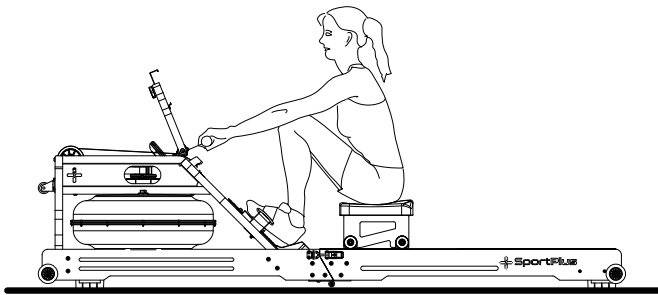
WARNUNG!

Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann ungenau sein. Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Ohnmachtsgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

8. ÜBUNGEN

POSITION

- Setzen Sie sich auf den Sitz **31** und platzieren Sie Ihre Füße vorsichtig in den Pedalen **3**.
- Nehmen Sie die Zugstange **29** von der Ablage.
- In der Anfangsposition sollten die Arme gestreckt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt und die Beine angewinkelt sein. Halten Sie Ihre Schultern locker und Ihren Kopf aufrecht.



ÜBUNGSABLAUF

- Strecken Sie die Beine, wobei Sie die Neigung des Oberkörpers nicht ändern. Strecken Sie niemals Ihre Beine komplett durch, lassen Sie Ihre Knie leicht angewinkelt.
- Wenn Sie die Beine vollständig durchgestreckt haben, beugen Sie den Oberkörper leicht nach hinten.
- Ziehen Sie erst jetzt die Zugstange (#19 + #29) mit den Armen an die Brust.
- Kehren Sie in umgekehrter Reihenfolge in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Ablauf.

QR-CODE VERWENDEN

Sie haben die Möglichkeit, sich die Übungsvideos auf Ihrem Smartphone oder Tablet anzuschauen. Hierzu haben wir Ihnen eine besondere Auswahl zusammengestellt.

1. Starten Sie die Kamera Ihres Smartphones bzw. Tablets.
2. Scannen Sie mit Ihrem Smartphone bzw. Tablet den QR-Code.



3. Viel Spaß!

9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Produkts, ob alle Bolzen/Muttern korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Produkt regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch, unter Einsatz eines milden Reinigers. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zum Reinigen.
- Dies ist besonders für die Polsterung und die Handgriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen. Zur Schonung der Polster können Sie diese zum Trainieren auch mit einem Handtuch bedecken.
- Nutzen Sie eine handelsübliche Holzpflege für lackierte Holzoberflächen, um die lackierten Holzteile zu pflegen.
- Alle ein bis 2 Jahre müssen die Achsen der beweglichen Teile gefettet werden. Benutzen Sie dazu ein handelsübliches Schmierfett.

HINWEISE:

- Das Sicherheitsniveau des Produkts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird, z. B. Seile, Rollen, Verbindungsstellen.
- Beachten Sie insbesondere verschleißanfällige Bauteile.

10. ENTSORGUNGSHINWEISE

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.

Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Das Produkt darf nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden. Über Entsorgungsmöglichkeiten des Produkts informieren Sie sich bitte bei Ihrer

Gemeinde-/Stadtverwaltung.

Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass dieses Gerät am Ende der Nutzungszeit nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben. Zudem sind Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Vertreiber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet.

Wir bieten Ihnen Rückgabemöglichkeiten per Rücksendung des Produkts an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei. Beim Kauf eines Neugerätes haben Sie das Recht, ein entsprechendes Altgerät unentgeltlich zurückzugeben.

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu.



Akkus gehören nicht in den Hausmüll!

Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, alle Batterien oder Akkus, unabhängig davon, ob sie schädliche Substanzen enthalten oder nicht, zu einer Sammelstelle in ihrer Gemeinde oder zu einem Einzelhändler zu bringen, damit sie umweltfreundlich entsorgt und wertvolle Rohstoffe zurückgewonnen werden können. Batterien und Akkus, die nicht fest vom Elektro- oder Elektronikgerät umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, sind vor der Abgabe des Geräts an einer Erfassungsstelle von diesem zu trennen und einer vorgesehenen Entsorgung zuzuführen. Kleben Sie bei lithiumhaltigen Batterien und Akkus vor der Entsorgung die Pole ab, um einen äußeren Kurzschluss zu vermeiden. Geben Sie Batterien und Akkus nur in entlademem Zustand ab.

11. FEHLERSUCHE

	FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer	Keine Anzeige oder keine Funktion	- Stromversorgung - Akku leer	- Akku mit dem beigelieferten USB-Kabel aufladen
Mechanik	Fehlende Teile		- Verpackung überprüfen - Service anrufen
	Produkt quietscht	Der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert.	- Quietschendes Teil mit dickflüssigem Öl oder Fett schmieren
Brustgurt	Keine Anzeige	Inkompatibler Brustgurt	- Verwenden Sie einen uncodierten, 5,3 kHz-Brustgurt.

	Ungenau oder unterbrochene Anzeige	Ungenügende Reichweite	- Wechseln Sie die Batterie des Brustgurts.
		Geringer Körperkontakt des Gurtes	- Feuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurtes nach Anweisung des Herstellers an, oder verwenden Sie ein Kontaktgel.

12. SERVICE UND ERSATZTEILE

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

Servicezeit: Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr

Servicehotline: +49 40 780 896-35*

E-Mail: service@sportplus.org

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

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

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

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

WICHTIGER HINWEIS

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

13. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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

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

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

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien wie z. B. Lager und Polster.
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

DEUTSCH

14. TEILELISTE

(Siehe Explosionszeichnung auf Seite 9)

Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Anzahl
1	Vordere Schiene	Roteiche, L1039*W110*H27	2
2	Hintere Schiene	Roteiche, L1076*W110*H27	2
3	Trittbrett	Roteiche, L546.6*W255*H27	1
4	Front Abdeckung	Roteiche, L424*W211*H27	1
5	Schienenverbindung (hinten)	Roteiche, L260*W116*H27	1
6	Untere Holzabdeckplatte	Roteiche, L525.5*W116.5*H27	1
7	Obere Holzabdeckplatte	Roteiche, L439*W116.5*27	1
8	SmartPhone-Halterung	Roteiche, L270*W106*H27	1
9	Sitzhalterung	Roteiche, L232*W114*H27	2
10	Schienenverbindung (vorne)	Pulverbeschichtet (schwarz)	2
11	Winkel (links und rechts)	Pulverbeschichtet (schwarz)	2
12	Verbindungsstange	Pulverbeschichtet (schwarz)	1

13	Seitenverkleidung Spule	Pulverbeschichtet (schwarz)	2
14	SmartPhone-Metallfixierung	Pulverbeschichtet (schwarz)	1
15	Metall-Kralle	Pulverbeschichtet (schwarz)	1
16	Computer-Halterung	Pulverbeschichtet (schwarz)	1
17	Metallstütze	Pulverbeschichtet (schwarz)	1
18	Klapp-Sicherung	Metall, (schwarz)	2
19	Zugstange	Pulverbeschichtet (schwarz)	1
20	Wassertank (Oberteil)	PC, (transparent, schwarz)	1
21	Wassertank (Unterteil)	PC, (transparent, schwarz)	1
22	Paddelring	PP+ Faser, schwarz,	1
23	Dichtungsring	Gummi, 500*7*T2.0, schwarz	1
24	Wassertankstöpsel	Gummi, 35* Φ 26*21, schwarz	1
25	Schaukelrad Achse	Φ 20*163	1
26	Dichtungsring	Φ 28 Achsen (109-28)	1
27	Kugellagersitz	POM, schwarz	1
28	Zugseil	Nylon, schwarz, 25*T1.0*2800	1
29	Handgriff	PVC, schwarz	2
30	Zugseil Verbindungsstück	POM, schwarz	1
31	Sitz	Polyurethan, L261*W326*T55	1
32	Rollenfixierung	PVC, schwarz	4
33	Sitzräder	PU, schwarz	4
34	Sitzrollen (horizontal)	Φ 32*16	4
35	Abstandsring (Kunststoff)	Φ 12.7* Φ 8.2*13, ABS+PC,	4
36	Flachkopfschraube Innensechskant	M8*145,	4
37	Lager	608ZZ	12

38	Winkel Zugrolle (links + rechts)	Pulverbeschichtet (schwarz)	2
39	Unterlegscheibe	Φ 16* Φ 8.5*T1.5,	24
40	Sicherungsring	Φ8	4
41	Sicherungsmutter	M6	4
42	Fußablage	PP, schwarz	2
43	Fußschlaufen	Nylon, schwarz + D-förmige Metallschnalle	2
44	Halterung für Pedale	PP, schwarz	2
45	Laufschiene	PE, L1055*W30*H18, schwarz	2
46	Transportrolle	PU, schwarz	4
47	GummifüÙe	PVC, schwarz	4
48	Schutzgummi	PVC, schwarz	4
49	Innensechskant-Schraube	M8*60	2
50	360° Transport Rolle	Φ 39, schwarz	1
51	Umlenkrolle	POM, schwarz	1
52	Rollenachse	Φ 10*120, verchromt	1
53	Distanzhülse	Φ 15*10.2*40	1
54	Ringkugellager	10*26*8	4
55	Distanzhülse	Φ15*10.2*8	1
56	Distanzhülse	Φ 16*ID10.2*16	1
57	Ringkugellager	17*35*10	3
58	Lagergruppe einseitig wirkend	Φ35*16	1
59	Zugbandrolle	Φ92*38,5 POM	1
60	Spulenaufnahmeteller	POM, schwarz	1
61	Abdeckung Federgehäuse	Pulverbeschichtet (schwarz)	1
62	Dichtungsplatte	Φ 120* Φ 33*0.5mm, PC	1
63	Spiralfeder	Φ97*W22*H0.5,	1
64	Dämmplatte	Φ 101* Φ 24*0.5mm, PC	1
65	Spiralfedergehäuse	POM, schwarz	1
66	Riemenscheibe	POM,95*38, schwarz	1
67	Kernwelle Riemen	10*67*M6, verzinkt	1
68	Verbindungsachse Sitzhalterungen	*315, schwarz	2

69	Halterungsachse	Φ10*306, schwarz	1
70	Distanzscheibe	Φ 16* Φ 10.2*4, schwarz	2
71	Unterlegscheibe	Φ 14* Φ 10.1*0.8, schwarz	4
72	Drehknopf 2	Kunststoff Φ38 schwarz, M6*10 verzinkt	1
73	Drehknopf 1	Kunststoff Φ 38 schwarz, M6*35 verzinkt	1
74	Außenbuchse	Nylon + Faser, schwarz	1
75	Innenbuchse	Pulverbeschichtete Φ19*8*M6	1
76	Computer	PP schwarz	1
77	Computer Fixierung	Φ 25.4* Φ 8.2*10, schwarz	2
78	Flachkopfschraube Innensechskant	M8*20,	10
79	Sensorkabel	Kabellänge 100 mm	1
80	Flachkopfschraube Innensechskant	M8*40 Teilgewinde,	28
81	Mutter	M8, geschwärztes Zink,	28
82	Flachkopfschraube Innensechskant	M8*65	4
83	Selbstschneidende Schrauben	Φ8*25*ST7*30	4
84	Kreuzschlitz-schraube (M6*20)	M6*20	4
85	Dichtungsring	Gummi, Φ 26* Φ 20*3, schwarz	1
86	Unterlegscheibe	Φ 13* Φ 6.5*T1.5, schwarz	4
87	Selbstschneidende Schrauben	Tellerkopf ST5.0*16, ohne Spitze, schwarz Zink	8
88	Handgriff-Halterung	Roteiche, L38*W32*H27	2
89	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube	ST4*10, schwarz verzinkt	1
90	Flachkopfschraube Innensechskant	M6*15	4
91	Kreuzschlitzschraube	M5*40	4
92	Kreuzschlitzschraube	M5*15	4
93	Mutter	M5	4
94	Flachkopfschraube Innensechskant	M8*90	1

95	Sicherungsmutter	M8	2
96	Kreuzschlitzschraube	M4*17 Edelstahl	12
97	Flanschmuttern	M4 Edelstahl	12
98	Rundkopfschraube Innensechskant	M6*70	1
99	Mutter	M6	3
100	Kreuzschlitzschraube	4*16	23
101	Sechskantschraube	M6*16	1
102	Hülsenschraube Innensechskant	M6*13	1
103	Kreuzschlitzschraube	M5 *35	1
104	Kreuzschlitzschraube	4*19	4
105	Kreuzschlitzschraube	5.5*30	6
106	Induktion Magnete		1
107	Schraubenschlüssel	13-15-17	1
108	Sechskant-Schlüssel	S5	1
109	Ringkugellager	20*42*12	1
110	Positionierungsring am Wassertank	PVC, schwarz, Φ 51.8* Φ 43*6	1
111	Unterlegscheibe	Φ 20* Φ 8.5*T1.5	2
112	Sensor	PP	1
113	Rundkopf Innensechskant	M6*10	2
114	Unterlegscheibe	Φ 18* Φ 6.5*1.5.	2
115	Kreuzschlitzschraube	M5*8	4
116	Verbindungsplatte	Pulverbeschichtet (schwarz)	1
117	Lagerhülsen	PVC, schwarz Φ 40*10	1
118	Ringkugellager	17*35*8	1
119	C-förmige Schnalle	Φ 17, schwarz	1
120	C-förmige Schnalle	Φ 20, schwarz	1
121	Wasserpumpen-Set	Wasserpumpe + Trichter	1 + 1
122	USB-C-Ladekabel	Kabellänge 50 cm	1

CLIPPABLE WATER ROWING MACHINE OAK

SP-WR-1900-iE
USER MANUAL

Dear customer,

You have chosen a SportPlus rowing machine. We are sure that you will have a lot of fun with it.

To ensure that everything runs smoothly and you can always get the best out of your rowing machine, here are a few tips that you should definitely bear in mind:



Please read the following operating instructions carefully before using the product for the first time! The product is equipped with safety devices.

Nevertheless, read the safety instructions carefully and only use the product as described in the instructions to prevent accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you ever want to pass the product on to another person, always include these operating instructions.

TABLE OF CONTENTS

1. SCOPE OF DELIVERY	35
2. TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	35
3. EXPLANATION OF SYMBOLS	36
4. SAFETY INSTRUCTIONS	36
5. EXERCISE AREA/PLACEMENT/PREPARATION/MANOEUVRING	38
6. OPERATING THE COMPUTER	41
7. EXERCISING TIPS	45
8. EXERCISES	46
9. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE	47
10. DISPOSAL INSTRUCTIONS	48
11. TROUBLESHOOTING	49
12. SERVICE AND SPARE PARTS	49
13. WARRANTY PROVISIONS	50
14. PARTS LIST	50

1. SCOPE OF DELIVERY

- 1 Front rails
- 2 Rear rails
- 3 Running board
- 5 Rail connection
- 8 Smartphone mount
- 12 Connecting rod
- 20 Water tank
- 121 Water pump and funnel
- 24 Water tank plug
- 31 Seat cushion
- 122 USB-C charging cable

MOUNTING KIT

- 80 Flat head screws hexagon socket
- 81 Nuts
- 83 Self-tapping screws
- 88 + 49 Handle mounts + Hexagon socket screws
- 107 Spanner
- 108 Hexagon spanner

2. TECHNICAL SPECIFICATIONS

PRODUCT SPECIFICATIONS

Dimensions (L x W x H)	approx. 214 x 52 x 88 cm
Folded (L x W x H)	approx. 81 x 52 x 110 cm
Seat dimensions (L x W x H)	approx. 26 x 32.6 x 5.5 cm
Entry/seat height	approx. 30 cm
Total weight	approx. 29.76 kg
Class	H.C., DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-7
Class HC	Home use, low accuracy
Max. weight of the user	150 kg
Max. height of the user	210 cm
Braking system	Resistance due to water displacement, speed-dependent
Display	with backlight
Voltage	6 V
Number of batteries	1
Battery type	Lithium-ion battery (type: UFX 102540-1200mAh) (charging via USB-C)
Computer functions	Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (built-in receiver)
Bluetooth	Ble 4.2
Radio reception	5.3 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

3. EXPLANATION OF SYMBOLS



This symbol indicates a hazard.



This symbol indicates potential danger from.



This symbol indicates potential danger in relation to overheating.



This symbol indicates possible dangers due to crushing.



This symbol indicates potential danger in relation to explosions.

4. SAFETY INSTRUCTIONS

INTENDED USE

- The product is designed for domestic use and is not suitable for medical or commercial purposes.
- The maximum permissible weight on this product is 150 kg.
- With regular training, the product is a very effective way of exercising the entire body, as it uses most of the large muscle groups.

DANGER FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PEOPLE

Not suitable for children under the age of 8! There is a risk of injury!

- Children from the age of 8, as well as people with impaired physical, sensory or mental capabilities or with a lack of experience and knowledge, must be supervised when using the product and/or be instructed regarding the safe use of the product and understand the resulting dangers.
- Children are not allowed to play with the product.
- Maintenance and/or cleaning of the product is not allowed to be performed by children.
- Children do not recognise the danger that this product can pose. Therefore, keep children away from this product. This product is not a toy. It should be stored in a place that is inaccessible to children and pets.
- If you allow a child to use the product, do not leave the product and child unattended. Make the appropriate settings on the product yourself and supervise the exercise procedure.
- Make sure that the packaging material does not end up in the hands of children. There is a danger of suffocation!



CAUTION - RISK OF INJURY

- Do not use a damaged or defective product. In this case, please contact a specialist workshop or our Service Centre.
- Check that the product is in perfect condition before each use. Defective parts must be replaced immediately, otherwise the function and safety will be impaired.
- Ensure that no more than one person uses the product at the same time.

- Always use the product on a horizontal, level, non-slip and solid surface. Never use the product near water and, for safety reasons, keep at least 1 metre of free space around the product.
- Make sure that your arms and legs do not come close to moving parts. Do not insert any materials into existing openings in the product.

CAUTION – PRODUCT DAMAGE

- Do not make any modifications to the product and only use original spare parts. Only have repairs carried out in a specialised workshop or by similarly qualified persons – improper repairs can cause considerable hazards for the user. Only use this product for the purposes described in the operating instructions.
- Protect the product from splashes of water, moisture, high temperatures and direct sunlight.



SAFETY INSTRUCTIONS ABOUT BATTERIES FIRE AND EXPLOSION HAZARD!

- Keep the product away from heat sources and direct sunlight: the battery may explode if overheated. Risk of injury.
- Do not dispose of batteries in a fire.



RISK OF INJURY!



Do not touch leaked batteries with bare hands! There is a risk of injury!

- Leaking or damaged batteries can cause chemical burns if they come into contact with the skin. Do not touch leaked batteries with bare hands; therefore, ensure that you wear appropriate protective gloves in such a case!
- Avoid contact with skin, eyes and mucous membranes. In the event of contact with battery acid, rinse the affected areas immediately with plenty of clean water and consult a doctor immediately.
- Do not take batteries apart.

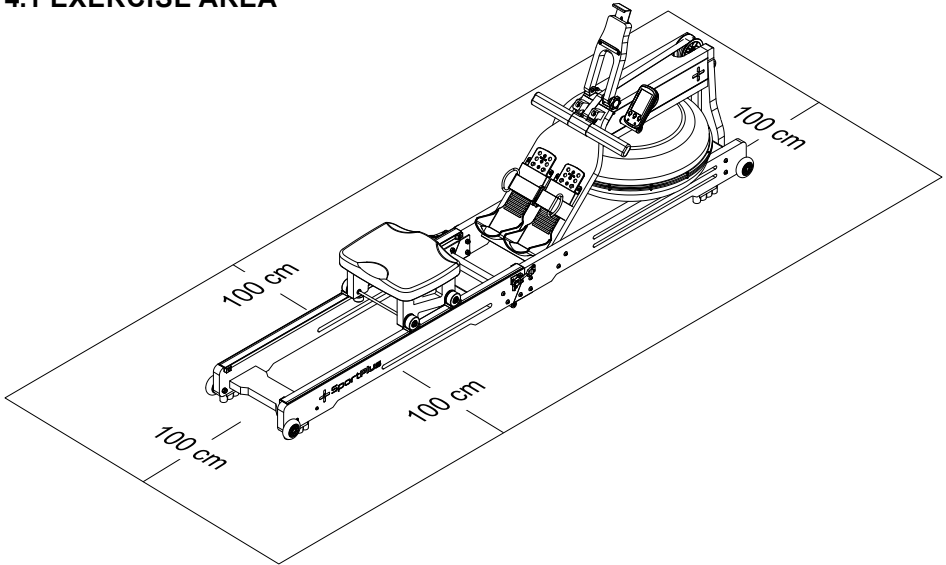
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

- The product must be assembled carefully and by an adult. If in doubt, seek the help of another technically experienced person.
- Before you start assembling the product, read the assembly steps carefully and look at the assembly drawing.
- Remove all packaging material and then place the individual parts on an free surface. This gives you an overview and makes assembly easier. Use an underlay to protect the installation surface from soiling or scratching.
- Now check the scope of supply to ensure that all components are present. Do not dispose of the packaging material until assembly is complete.
- Please note that there is always a potential risk of injury when using tools and carrying out manual work. Therefore, proceed carefully and prudently when assembling the product.
- Ensure a hazard-free working environment, e.g. do not leave any tools lying around.
- To assemble the product, simply affix all the screws in the holes provided without tightening the screws. Align the components and then tighten the screws firmly.

- After you have assembled the product in accordance with the operating instructions, make sure that all screws, bolts and nuts are correctly fitted and tightened.

5. EXERCISE AREA/PLACEMENT/PREPARATION/MANOEUVRING

4.1 EXERCISE AREA



4.2 PLACEMENT

Place the product on a sufficiently large surface. Keep to the recommended exercise area.

NOTE:

If necessary, place a protective mat (not included) under the product to protect your floor, as it cannot be ruled out that rubber feet, for example, may leave marks.

4.3 PREPARATION

Water level – resistance

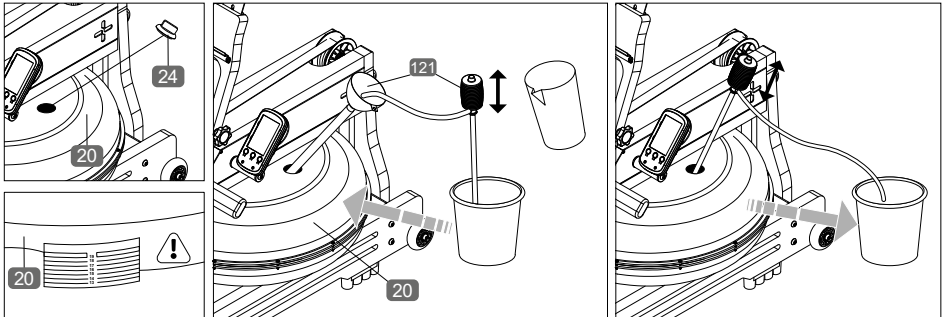
- The resistance depends on the water level in the water tank (20). Level 13 is the lowest resistance. Level 19 is the highest resistance.
- The water level indicator is located on the side of the water tank (20). The maximum fill level is level 19. Never fill it above this limit. If the water tank (20) is filled beyond this limit, the statutory warranty of 2 years expires.

Filling and emptying the tank

5. Remove the water tank plug (24) from the water tank (20).
6. Use the water pump and funnel (121), a bucket and possibly a measuring cup to fill

the water tank **20** with water. Use the water level indicator on the side of the water tank **20** to measure the desired water level in the tank.

7. To empty the water tank **20**, place a bucket next to the product. Use the water pump **121** to pump the water from the water tank **20** into the bucket.
8. Insert the water tank plug **24** into the water tank **20**. Wipe off excess water from the frame.

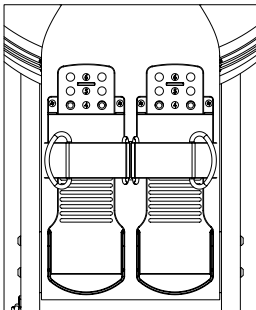


NOTE:

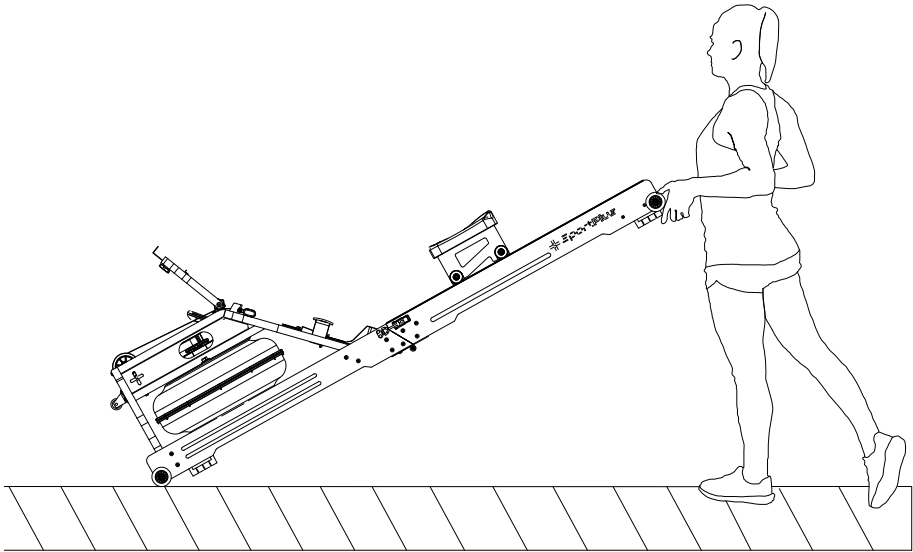
- Only fill the water tank **20** with tap water. Use distilled water if the local water quality is poor.
- Change the water regularly to prevent bacteria from forming.
- Water from the water tank **20** is not suitable for consumption. Dispose of the water after pumping it out of the water tank **20**.

Adjusting the pedals

Adjust the pedals **42** to your foot size by adjusting the strap circumference.



4.4 MANOEUVRING

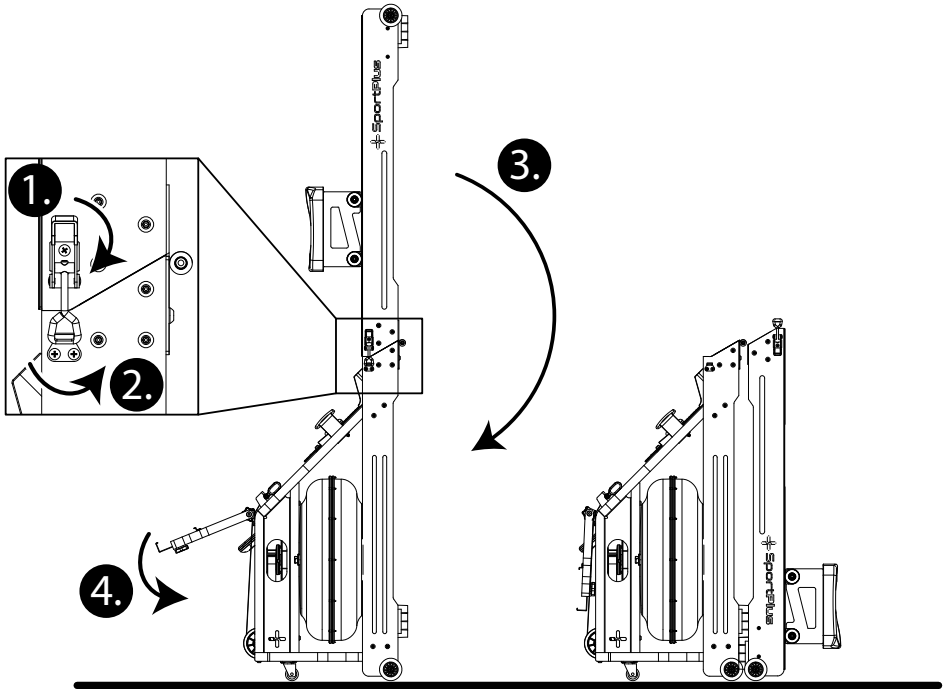


- To move the product, lift the product as shown until the wheels touch the ground. Now you can roll the product to the desired location.
- If necessary, enlist the help of another person.



Caution, danger of crushing! Moving parts, such as the seat **31**, could crush and cut your fingers. Do not touch the rear rail **2** when manoeuvring and/or using the product!

4.5 STORAGE



When you are not using the product, you can fold it up and store it to save space.

If you do not use the product for longer than 1 month, empty the water tank **20** before storing it.



Caution, danger of crushing! When you raise the product, the seat **31** will slide downwards. Do not touch the rear rail **2** when manoeuvring and/or using the product!

6. OPERATING THE COMPUTER

5.1 BLUETOOTH CONNECTION

Bluetooth version

This device uses Bluetooth version 4.2.

Compatibility with smartphones

The desired app (e.g. Kinomap) can be used on IOS devices from iPhone 4s (IOS 7.1 and higher) and on Android from version 4.3.

Data synchronisation

To ensure that the data displayed in the mobile phone app is correct, you must connect the computer to the app on the mobile device before using the sports equipment. Make sure that you have switched on Bluetooth and GPS on your mobile device

Sleep mode

If you do not use the computer for 4 minutes, it switches to sleep mode. To wake it up again, press a button or use the rowing machine.

Display


When the computer is connected to the app, the display is switched off and all data is shown on the app.

Disconnecting the connection




To be able to use the computer again without the app, you must close the app and switch off the mobile phone's Bluetooth.

5.2 OPERATING THE COMPUTER

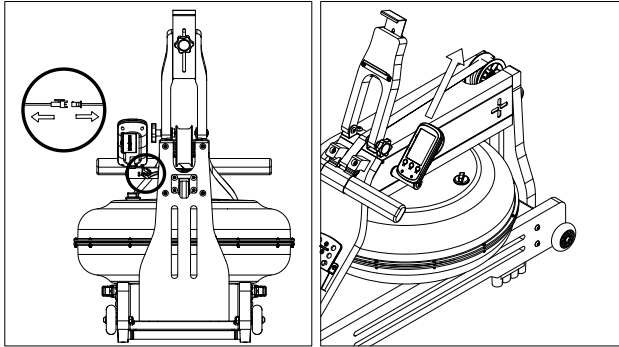
NOTES:

- The computer has a built-in battery that cannot be replaced by the user. In order to avoid hazards, the battery can only be removed by the manufacturer or its customer service or by a similarly qualified person.
- The battery is fitted with an automatic switch-off device. This switches off the charging process at 100 % charge, so that the battery cannot be overcharged.
- You can help maintain the battery by only charging it fully again when the battery symbol  is displayed. Continuous charging shortens the service life of the battery.
- When disposing of the product, please note that the product contains a rechargeable battery.

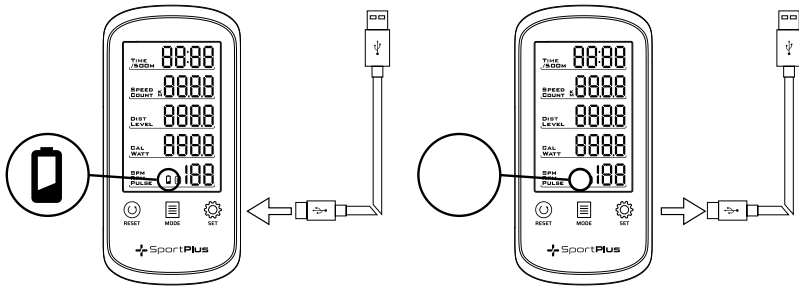
Initial charging and further charging processes

- The computer battery must be charged before first use.
- The battery must be charged as soon as the battery symbol  appears on the computer display. If the battery symbol  is not shown on the computer display, press the on/off switch to make the device ready for operation. A full charging process takes approx. 2 to 4 hours. During this time, the battery symbol  is displayed.
- Charging may only be carried out under supervision.

1. Remove the computer from the mount.



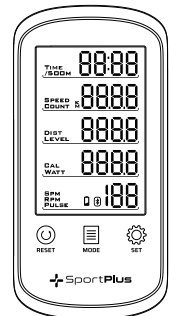
2. Connect the micro USB-C plug to the computer's USB charging socket.
3. Connect the USB plug of the charging cable to a USB socket (5 V , 1 A output).
4. The battery is fully charged as soon as the battery symbol is no longer displayed.



5. Attach the computer back onto the mount. Remember to re-establish the cable connection.

FUNCTION KEYS

- MODE:** Press this button to switch between the time, time/500 m, counter, distance, calories, WATT, SPM and heart rate functions. Press and hold the button for 2 seconds to reset the time, counter, distance and calories.
- SET:** For setting the values for time, counter, distance and calories (setting at the end of training).
- RESET:** For resetting the time, counter, distance and calories.



FUNCTIONS AND OPERATION

- TIME:** Displays the user's training time.
 TIME/500 m: Displays the time the user needs to cover 500 metres.
- COUNTER:** Displays the number of rowing strokes from the start to the end of the

training session.

DISTANCE: Displays the distance covered by the user.

CALORIES: Displays the user's calorie consumption during training.

WATTS: Displays the user's training performance.

SPM: Displays the beats per minute.

PULSE: Displays the user's heart rate value (please wear the wireless heart rate chest strap before measuring the heart rate. The measured value cannot be used as a medical basis).

TARGET TRAINING SETTINGS

The computer has four target training modes: Time, counter, distance and calories (setting for resting position).

TIME target training mode

First press the "**MODE**" button to switch to the "**TIME**" function and then press the "**SET**" button to set the target time (The setting range is 1:00-99:00. Each time you press the button, the time increases by 1:00. Hold down the "**SET**" button to speed up the setting). When the desired time is reached, release the button. Then start training and the display will begin the countdown. When the countdown is over, the computer sounds an alarm to remind the user that the training target has been reached. When you continue training, the computer automatically starts counting the rowing strokes from zero.

COUNTER target training mode

First press the "**MODE**" button to switch to the "**COUNT**" function and then press the "**SET**" button to set the target count (The setting range is 10-9990 moves. Each time you press the button, the count increases by 10 rowing strokes. Hold down the "**SET**" button to speed up the setting). When the desired count is reached, release the button. Then start training and the display will begin the countdown. When the countdown is over, the computer sounds an alarm to remind the user that the training target has been reached. When you continue training, the computer automatically starts counting from zero.

DISTANCE target training mode

First press the "**MODE**" button to switch to the "**DISTANCE**" function and then press the "**SET**" button to set the target distance (The setting range is 100-9900 METRES. Each time you press the button, the distance increases by 100 METRES. Hold down the "**SET**" button to speed up the setting). When the desired distance is reached, release the button. Then start training and the display will begin the countdown. When the countdown is over, the computer sounds an alarm to remind the user that the training target has been reached. When you continue training, the computer automatically starts counting from zero.

CALORIES target training mode

First press the "**MODE**" button to switch to the "**CALORIE**" function and then press the "**SET**" button to set the target calorie amount (The setting range is 1.0-999.0 CAL. Each time you press the button, the amount of calories increases by 1.0 CAL. Hold down the "**SET**" button to speed up the setting). When the desired amount of calories is reached,

release the button. Then start training and the display will begin the countdown. When the countdown is over, the computer sounds an alarm to remind the user that the training target has been reached. When you continue training, the computer automatically starts counting from zero.

DURING THE SETTING PROCESS

If you want to change the target value during the setting process, press the "RESET" button to delete the current setting or press and hold the "MODE" button for about 2 seconds to delete all target values and then restore the settings as described above.

NOTES:

- If no signals are received within approx. 4 minutes and no operating button is pressed, the monitor switches off automatically.
- The monitor switches on automatically when you start training or press a button.
- The monitor automatically starts calculating when you start exercising and stops calculating if you do not exercise for 4 seconds.

Function	Value
Time	0:00~99:59
Time/500 m	0:00~99:59
Counter	0~9999 ROWING STROKES
Distance	0~9999 METRES
Calories	0.0~999.9 CAL
WATTS	0~999 W
SPM	0~199 STROKES/MINUTE
Pulse	50~199 BPM
Battery type	1x 102540 lithium battery
Operating temperature	0 °C ~ +40 °C
Storage temperature	-10 °C ~ +60 °C

7. EXERCISING TIPS

IMPORTANT NOTES ON EXERCISING

- Before you start exercising consult your doctor. Ask to what extent exercising is appropriate for you. Incorrect or excessive exercising can lead to health problems.
- Avoid overloading your body. Do not train when you are tired or exhausted. If you are not used to being physically active, start slowly at first.
- Stop the exercises immediately if you notice any pain or discomfort.
- Do not eat for 30 minutes before and after exercising.
- Make sure you breathe evenly and calmly while exercising.
- To avoid injuries, start your workout with warm-up exercises and finish with a cool-down phase.

- Make sure that you drink enough while working out. Remember that the recommended amount to drink of approx. 2 litres per day is increased by physical exertion. The liquid you drink should be at room temperature.
- Only use the product with sportswear and suitable shoes that have a non-slip sole. Avoid wearing loose clothing that could get caught in the moving parts of the product.
- Perform all exercises evenly, not jerkily and at a steady pace.
- Make sure you breathe evenly: Exhale when exerting yourself and inhale when relieving yourself.
- Make sure you maintain correct posture while performing the exercise.
- Check your pulse regularly. Determine your personal exercise frequency range to achieve optimum training success. Take into account both your age and your physical condition. The following table provides a guide for determining the optimum exercising heart rate:

Age	Heart rate zone 50-75% (beats per minute) - ideal exercising pulse -	Maximum heart rate 100% (220 beats minus age)
20 Years	100 to 150	200
25 years	98 to 146	195
30 years	95 to 142	190
35 years	93 to 138	185
40 years	90 to 135	180
45 years	88 to 131	175
50 years	85 to 127	170
55 years	83 to 123	165
60 years	80 to 120	160
65 years	78 to 116	155
70 years	75 to 113	150



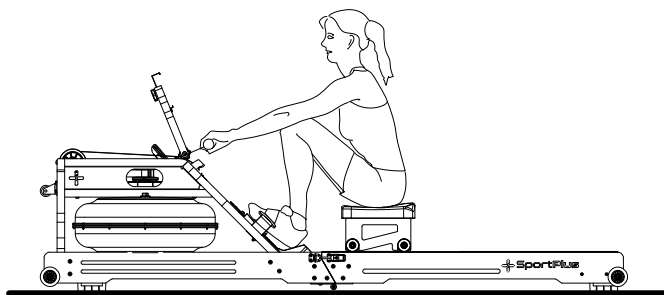
WARNING!

The heart rate monitoring system may be inaccurate. Overexercising could lead to serious injury or death. If you feel faint, stop the exercise immediately.

8. EXERCISES

POSITION

- Sit on the seat **31** and carefully place your feet on the pedals **3**.
- Remove the handle tube **19** from the shelf.
- In the starting position, your arms should be stretched, your upper body slightly tilted forwards and your legs bent. Keep your shoulders relaxed and your head upright.



EXERCISE PROCEDURE

- Stretch your legs without changing the tilt of your upper body. Never extend your legs completely, keep your knees slightly bent.
- When you have fully extended your legs, bend your upper body slightly backwards.
- Only now pull the pull rod (#19 + #29) to your chest with your arms.
- Return to the starting position in reverse order and repeat the procedure.

USING THE QR CODE

You have the option of watching the exercise videos on your smartphone or tablet. We have put together a special selection for you.

1. Start the camera on your smartphone or tablet.
2. Scan the QR code with your smartphone or tablet.



3. Have fun!

9. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- After assembly and before using the product, check that all bolts/nuts are correctly tightened.
- Clean the product regularly with a slightly damp cloth using a mild detergent. Do not use solvents for cleaning.
- This is particularly important for the padding and handles, as these parts are in constant contact with parts of your body throughout the training session. To protect the pads, you can also cover them with a towel when exercising.
- Use a commercially available wood care product for lacquered wooden surfaces to care for the lacquered wooden parts.
- The axles of the moving parts must be greased every one to two years. Use a

commercially available lubricating grease.

NOTES:

- The safety level of the product can only be maintained if it is regularly inspected for damage and wear, e.g. ropes, pulleys, connection points.
- Pay particular attention to components that are susceptible to wear.

10. DISPOSAL INSTRUCTIONS

NOTES ON ENVIRONMENTAL PROTECTION



Packaging materials are raw materials and can be reused.

Separate the packaging by type and dispose of it properly in the interests of the environment. You can also obtain further information from your local administration.



Old appliances belong do not belong in the household waste!

The product must not be disposed of with normal household waste. Please contact your local authority for information on how to dispose of the product.

The crossed-out dustbin symbol means that this appliance must not be disposed of with household waste at the end of its service life. The appliance must be handed in at designated collection points, recycling centres or waste disposal companies. In addition, distributors of electrical and electronic appliances and distributors of foodstuffs are obliged to take them back.

We offer you the option of returning the product to us. Return and disposal are free of charge for you. When purchasing a new appliance, you have the right to return an old appliance free of charge.

Please delete all personal data before returning the product.

Before returning batteries or accumulators that are not enclosed in the old appliance, as well as lamps that can be removed without destroying them, please take them to a separate collection point.



Batteries do not belong in household waste!

Consumers are legally obliged to take all batteries or rechargeable batteries, regardless of whether they contain harmful substances or not, to a collection point in their local authority or to a retailer so that they can be disposed of in an environmentally friendly manner and valuable raw materials can be recovered. Batteries and rechargeable batteries that are not firmly enclosed in the electrical or electronic appliance and can be removed without destroying them must be separated from the appliance before it is handed in at a collection point and taken to a designated disposal centre. Tape the terminals of lithium-containing batteries and rechargeable batteries before disposal to avoid an external short-circuit. Only dispose of batteries and rechargeable batteries when they are discharged.

11. TROUBLESHOOTING

	ERRORS	CAUSE	WHAT TO DO?
Computer	No display or no function	- Power supply - Battery empty	- Charge the battery with the supplied USB cable
Mechanics	Missing parts		- Check packaging - Call service centre
	Product squeaks	Parts exposed to friction are not sufficiently lubricated.	- Lubricate squeaking part with thick oil or grease
Chest strap	No display	Incompatible chest strap	- Use an uncoded, 5.3 kHz chest strap.
	Inaccurate or interrupted display	Insufficient reach	- Replace the chest strap battery.
		Low body contact of the belt	- Moisten the contact surfaces of the chest strap according to the manufacturer's instructions or use a contact gel.

12. SERVICE AND SPARE PARTS

For technical questions, information on our products and spare parts orders, please contact our service team as follows:

Service time: Monday to Friday from 9.00 to 18.00

Service hotline: +44 203 318 4415*

E-mail: service@sportplus.org

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

*National landline network, call charges depend on your telephone provider / telephone contract.

Please ensure that you have the following information to hand.

- Operating instructions
- Model number (this can be found on the cover page of these instructions)
- Description of the accessories
- Accessory number
- Proof of purchase with date of purchase

IMPORTANT NOTE

Please do not send your product to our address without a request from our service team. The costs and risk of loss for unsolicited consignments shall be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited consignments or to return such goods to the sender freight collect or at the sender's expense.

13. WARRANTY PROVISIONS

SportPlus guarantees that the product to which the warranty relates has been manufactured from high quality materials and has been checked with the utmost care.

A prerequisite for the warranty is operation and proper assembly in accordance with the operating instructions. Improper use and / or improper transport may invalidate the warranty.

The warranty period, starting from the date of purchase, is 2 years. If the product you have purchased is not fault-free, please contact our customer service department within 24 months of the date of purchase. The following are excluded from the warranty:

- Damage caused by external force.
- Interventions, repairs and modifications by persons not authorised by us and by non-professionals.
- Failure to observe the operating instructions.
- If the above warranty conditions are not fulfilled.
- If defects have been caused by incorrect handling or maintenance, neglect or accidents.
- Wear and tear and consumables such as bearings and pads are also excluded.
- The product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

14. PARTS LIST

(See exploded-view drawing on page 9)

No.	Designation	Specification	Quantity
1	Front rail	Red oak, L1039*W110*H27	2
2	Rear rail	Red oak, L1076*W110*H27	2
3	Running board	Red oak, L546.6*W255*H27	1
4	Front cover	Red oak, L424*W211*H27	1
5	Rail connection (rear)	Red oak, L260*W116*H27	1

6	Lower wooden cover panel	Red oak, L525.5*W116.5*H27	1
7	Upper wooden cover panel	Red oak, L439*W116.5*H27	1
8	Smartphone mount	Red oak, L270*W106*H27	1
9	Seat mount	Red oak, L232*W114*H27	2
10	Rail connection (front)	Powder-coated (black)	2
11	Bracket (left and right)	Powder-coated (black)	2
12	Connecting rod	Powder-coated (black)	1
13	Coil side panelling	Powder-coated (black)	2
14	SmartPhone metal fastener	Powder-coated (black)	1
15	Metal claw	Powder-coated (black)	1
16	Computer mount	Powder-coated (black)	1
17	Metal support	Powder-coated (black)	1
18	Folding clip	Metal, (black)	2
19	Handle tube	Powder-coated (black)	1
20	Water tank (upper part)	PC, (transparent, black)	1
21	Water tank (lower part)	PC, (transparent, black)	1
22	Paddle ring	PP+ fibre, black,	1
23	Sealing ring	Rubber, 500*7*T2.0, black	1
24	Water tank plug	Rubber, 35*Φ26*21, black	1
25	Paddle wheel axle	Φ 20*163	1
26	Sealing ring	Φ 28 axles (109-28)	1
27	Ball bearing seat	POM, black	1
28	Pull rope	Nylon, black, 25*T1.0*2800	1
29	Handle	PVC, black	2
30	Pull rope connector	POM, black	1
31	Seat	Polyurethane, L261*W326*D55	1
32	Roller fixing	PVC, black	4
33	Seat wheels	PU, black	4
34	Seat rollers (horizontal)	Φ32*16	4
35	Spacer ring (plastic)	Φ 12.7* Φ 8.2*13, ABS+PC,	4
36	Flat head screw hexagon socket	M8*145,	4
37	Bearing	608ZZ	12
38	Tension roller bracket (left + right)	Powder-coated (black)	2

39	Washer	Φ 16* Φ 8.5*T1.5,	24
40	Circlip	Φ 8	4
41	Lock nut	M6	4
42	Footrest	PP, black	2
43	Foot straps	Nylon, black + D-shaped metal buckle	2
44	Mount for pedals	PP, black	2
45	Running rail	PE, L1055*W30*H18, black	2
46	Transport roller	PU, black	4
47	Rubber feet	PVC, black	4
48	Protective rubber	PVC, black	4
49	Hexagon socket screw	M8*60	2
50	360° transport roller	Φ 39, black	1
51	Idler pulley	POM, black	1
52	Roller axle	Φ 10*120, chrome-plated	1
53	Spacer sleeve	Φ 15*10.2*40	1
54	Ring ball bearing	10*26*8	4
55	Spacer sleeve	Φ 15*10.2*8	1
56	Spacer sleeve	Φ 16*ID10.2*16	1
57	Ring ball bearing	17*35*10	3
58	Bearing group acting on one side	Φ 35*16	1
59	Drawstring reel	Φ 92*38.5 POM	1
60	Coil take-up disc	POM, black	1
61	Spring housing cover	Powder-coated (black)	1
62	Sealing plate	Φ 120* Φ 33*0.5mm, PC	1
63	Coil spring	Φ 97*W22*H0.5,	1
64	Insulation board	Φ 101* Φ 24*0.5mm, PC	1
65	Coil spring housing	POM, black	1
66	Belt pulley	POM,95*38, black	1
67	Core shaft belt	10*67*M6, galvanised	1
68	Connecting axle seat mounts	*315, black	2
69	Mounting axle	Φ 10*306, black	1
70	Spacer disc	Φ 16* Φ 10.2*4, black	2
71	Washer	Φ 14* Φ 10.1*0.8, black	4

72	Rotary knob 2	Plastic Φ 38 black, M6*10 galvanised	1
73	Rotary knob 1	Plastic Φ 38 black, M6*35 galvanised	1
74	Outer bushing	Nylon + fibre, black	1
75	Inner bushing	Powder-coated Φ 19*8*M6	1
76	Computer	PP black	1
77	Computer fixing	Φ 25.4* Φ 8.2*10, black	2
78	Flat head screw hexagon socket	M8*20,	10
79	Sensor cable	Cable length 100 mm	1
80	Flat head screw hexagon socket	M8*40 partial thread,	28
81	Nut	M8, blackened zinc,	28
82	Flat head screw hexagon socket	M8*65	4
83	Self-tapping screws	Φ 8*25*ST7*30	4
84	Cross-head screw (M6*20)	M6*20	4
85	Sealing ring	Rubber, Φ 26* Φ 20*3, black	1
86	Washer	Φ 13* Φ 6.5*T1.5, black	4
87	Self-tapping screws	Disc head ST5.0*16, without tip, black zinc	8
88	Handle mount	Red oak, L38*W32*H27	2
89	Self-tapping cross-head screw	ST4*10, black galvanised	1
90	Flat head screw hexagon socket	M6*15	4
91	Cross-head screw	M5*40	4
92	Cross-head screw	M5*15	4
93	Nut	M5	4
94	Flat head screw hexagon socket	M8*90	1
95	Lock nut	M8	2
96	Cross-head screw	M4*17 stainless steel	12
97	Flange nuts	M4 stainless steel	12
98	Round-head screw hexagon socket	M6*70	1
99	Nut	M6	3
100	Cross-head screw	4*16	23
101	Hexagon socket screw	M6*16	1
102	Sleeve screw hexagon socket	M6*13	1

103	Cross-head screw	M5 *35	1
104	Cross-head screw	4*19	4
105	Cross-head screw	5.5*30	6
106	Induction magnets		1
107	Spanner	13-15-17	1
108	Hexagon spanner	S5	1
109	Ring ball bearing	20*42*12	1
110	Positioning ring on the water tank	PVC, black, Φ 51.8* Φ 43*6	1
111	Washer	Φ 20* Φ 8.5*T1.5	2
112	Sensor	PP	1
113	Round head hexagon socket	M6*10	2
114	Washer	Φ 18* Φ 6.5*1.5.	2
115	Cross-head screw	M5*8	4
116	Connecting plate	Powder-coated (black)	1
117	Bearing sleeves	PVC, black Φ 40*10	1
118	Ring ball bearing	17*35*8	1
119	C-shaped buckle	Φ 17, black	1
120	C-shaped buckle	Φ 20, black	1
121	Water pump set	Water pump + funnel	1 + 1
122	USB-C charging cable	Cable length 50 cm	1

AVIRON D'EAU PLIABLE CHÊNE

SP-WR-1900-iE

MODE D'EMPLOI

Chère cliente,

Cher client,

Vous avez fait l'acquisition d'un rameur SportPlus. Nous sommes convaincus que vous vous amuserez beaucoup avec.

Pour que tout se passe bien et que vous puissiez toujours tirer le meilleur parti de votre rameur, voici quelques conseils dont vous devez absolument tenir compte :


 Avant d'utiliser le produit pour la première fois, lisez attentivement le mode d'emploi suivant ! Le produit est équipé de dispositifs de sécurité. Lisez néanmoins attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit uniquement comme décrit dans le mode d'emploi afin d'éviter toute blessure ou tout dommage accidentel. Conservez ce mode d'emploi pour pouvoir le consulter ultérieurement. Si vous souhaitez un jour transmettre le produit à une autre personne, joignez toujours ce mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. CONTENU DE LA LIVRAISON	57
2. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	57
3. LÉGENDE	58
4. CONSIGNES DE SÉCURITÉ	58
5. ZONE D'EXERCICE/DÉPÔT/PRÉPARATION/RANGEMENT	60
6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR	63
7. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT	68
8. EXERCICES	69
9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN	70
10. REMARQUES CONCERNANT L'ÉLIMINATION	70
11. RECHERCHE D'ERREURS	71
12. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE	72
13. DISPOSITIONS DE GARANTIE	72
14. LISTE DES PIÈCES	73

1. CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1 Rails avant
- 2 Rails arrière
- 3 Marchepied
- 5 Raccord de rail
- 8 Support pour smartphone
- 12 Barre de liaison
- 20 Réservoir d'eau
- 121 Pompe à eau + entonnoir
- 24 Bouchon du réservoir d'eau
- 31 Coussin d'assise
- 122 Câble de charge USB-C

KIT DE MONTAGE

- 80 Vis à tête plate à six pans creux
- 81 Écrous
- 83 Vis autotaraudeuses
- 88 + 49 Supports pour poignées + vis à six pans creux
- 107 Clé à molette
- 108 Clé hexagonale

2. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Spécifications du produit

Dimensions (L x l x H)	env. 214 x 52 x 88 cm
Dimensions plié (L x l x H)	env. 81 x 52 x 110 cm
Dimensions du siège (L x l x H)	env. 26 x 32,6 x 5,5 cm
Hauteur d'accès/d'assise	env. 30 cm
Poids total	env. 29.76 kg
Classe	H.C., DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-7
Classe HC	Utilisation à domicile, faible précision
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg
Taille maximale de l'utilisateur	210 cm
Système de freinage	Résistance par déplacement d'eau, en fonction de la vitesse
Écran	avec éclairage d'arrière-plan
Tension	6 V
Nombre de batteries	1
Type de batterie	Accumulateur lithium-ion (type : UFX 102540-1200mAh) (recharge par USB-C)
Fonctions de l'ordinateur	Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (récepteur intégré)
Bluetooth	Ble 4.2
Réception radio	5,3 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

3. LÉGENDE



Ce symbole indique de possibles risques d'électrocution.

risques concernant l'utilisation des piles (rechargeables).



Ce symbole indique de possibles risques de surchauffe.



Ce symbole indique un risque potentiel d'écrasement.



Ce symbole indique de possibles risques d'explosions.



Ce symbole donne des informations supplémentaires importantes.



Ce symbole indique de possibles

4. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

UTILISATION

- Le produit est conçu pour une utilisation domestique et ne convient pas à un usage médical ou commercial.
- Le poids maximal autorisé sur ce produit est de 150 kg.
- Avec un entraînement régulier, ce produit constitue un moyen très efficace de faire travailler l'ensemble du corps, car il sollicite la plupart des grands groupes musculaires.

DANGERS POUR LES ENFANTS ET LES AUTRES GROUPES DE PERSONNES

Ne convient pas aux enfants de moins de 8 ans ! Un risque de blessures existe !

- Les enfants de plus de 8 ans ainsi que les personnes avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées, ou dénuées d'expérience ou de connaissance, peuvent utiliser le produit sous surveillance et/ou en ayant été instruits au préalable sur l'utilisation sûre du produit et les dangers en résultant.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec le produit.
- Le nettoyage et/ou la maintenance du pro
- Les enfants ne réalisent pas le danger que peut représenter ce produit. Il convient donc de tenir les enfants éloignés de ce produit. Le produit n'est pas un jouet. Il doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux domestiques.
- Si vous laissez un enfant utiliser le produit, ne laissez pas le produit et l'enfant sans surveillance. Effectuez vous-même les réglages correspondants sur le produit et supervisez le déroulement de l'exercice.
- Veillez à ce que le matériel d'emballage ne tombe pas entre les mains des enfants. Il y a un risque d'étouffement !



ATTENTION – RISQUE DE BLESSURES

• N'utilisez pas un produit endommagé ou défectueux. Dans ce cas, adressez-vous à un atelier spécialisé ou à notre centre de service.

- Vérifier le bon état du produit avant chaque utilisation. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, sinon le fonctionnement et la sécurité seront affectés.
- Veillez à ce que jamais plus d'une personne n'utilise le produit en même temps.
- Utilisez toujours le produit sur une surface horizontale, plane, antidérapante et solide. N'utilisez jamais le produit à proximité de l'eau et, pour des raisons de sécurité, conservez un espace libre suffisant d'au moins un mètre autour du produit.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne s'approchent pas des pièces mobiles. N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.

ATTENTION – DOMMAGES MATÉRIELS SUR LE PRODUIT

- Ne modifiez pas le produit et n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Ne confiez les réparations qu'à un atelier spécialisé ou à des personnes ayant des qualifications similaires - des réparations non conformes peuvent entraîner des risques importants pour l'utilisateur. N'utilisez ce produit qu'aux fins décrites dans le mode d'emploi.
- Protégez le produit des éclaboussures d'eau, de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ RELATIVES AUX PILES RISQUE D'INCENDIE ET D'EXPLOSION !

- Éloigner l'article de toute source de chaleur et d'un ensoleillement direct car les piles risquent d'exploser en cas de surchauffe. Un risque de blessures existe.
- Ne pas jeter les piles dans un feu.



RISQUE DE BLESSURES !



Ne pas toucher à main nue les batteries rechargeables qui ont fui ! Il y a risque de blessures !

- Les piles rechargeables qui ont coulé ou qui sont endommagées peuvent causer des brûlures chimiques en cas de contact cutané. Ne pas toucher à main nue aux piles rechargeables qui ont coulé ; dans pareil cas, porter par conséquent obligatoirement des gants de protection appropriés !
- Éviter tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact avec l'acide de batterie, rincer immédiatement les zones touchées avec une grande qualité d'eau propre et consulter immédiatement un médecin.
- Ne pas ouvrir les piles.

REMARQUES RELATIVES AU MONTAGE

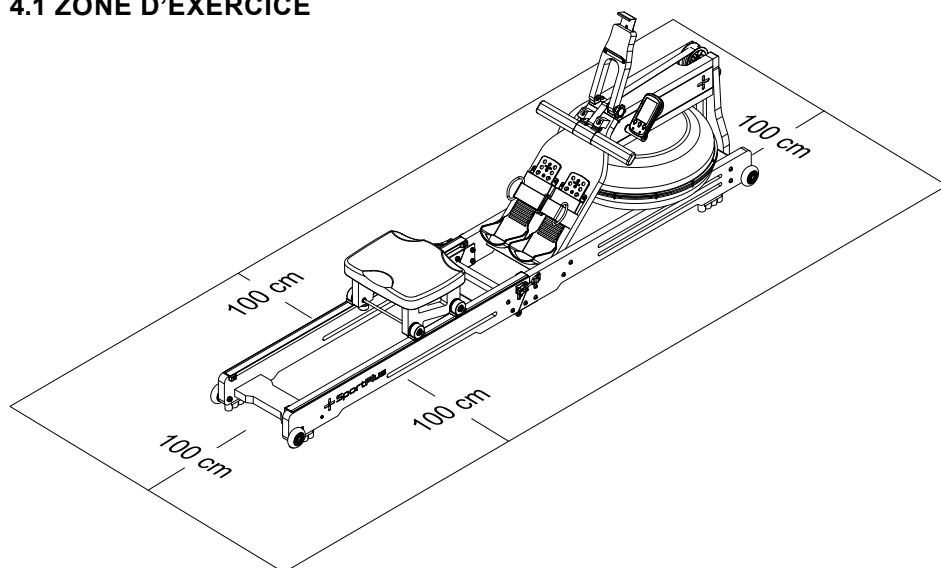
- Le montage du produit doit être effectué avec soin et par un adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne compétente sur le plan technique.
- Avant de commencer à assembler le produit, lisez attentivement les étapes de montage et consultez le plan de construction.
- Retirez tout le matériel d'emballage et placez ensuite les différentes pièces sur une surface libre. Celui-ci vous confère une vue d'ensemble et facilite l'assemblage. Protégez la surface de montage par un support pour éviter qu'elle ne se salisse ou

ne se raye.

- Vérifiez maintenant, à l'aide du contenu de la livraison, si tous les composants sont présents. Ne vous débarrassez du matériel d'emballage que lorsque le montage est terminé.
- N'oubliez pas qu'il existe toujours un risque potentiel de blessure lors de l'utilisation d'outils ou d'activités manuelles. Procédez donc avec soin et prudence lors du montage du produit.
- Veillez à ce que l'environnement de travail soit sans danger, et ne laissez par exemple pas traîner d'outils.
- Pour monter le produit, il suffit de fixer d'abord toutes les vis dans les trous prévus à cet effet, sans les serrer à fond. Alignez les composants et serrez ensuite les vis à fond.
- Après avoir monté le produit conformément au mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et tous les écrous sont correctement installés et serrés.

5. ZONE D'EXERCICE/DÉPÔT/PRÉPARATION/RANGEMENT

4.1 ZONE D'EXERCICE



4.2 DÉPÔT

Placez le produit sur une surface suffisamment grande. Respectez la zone d'exercice recommandée.

REMARQUE :

Le cas échéant, placez un tapis de protection (non fourni) sous le produit pour protéger votre sol, car il n'est pas exclu que les pieds en caoutchouc, par exemple, laissent des traces.

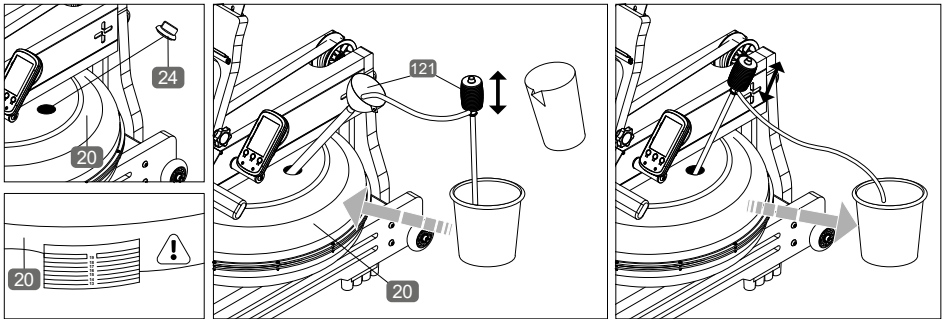
4.3 PRÉPARATION

Niveau de l'eau - Résistance

- La résistance dépend du niveau d'eau dans le réservoir d'eau **20**. Level 13 est la résistance la plus faible. Level 19 est la résistance la plus élevée.
- L'indicateur de niveau d'eau se trouve sur le côté du réservoir d'eau **20**. Le niveau maximal est le niveau 19. Ne le remplissez jamais au-delà de cette limite. Si le réservoir d'eau **20** est rempli au-delà de cette limite, la garantie légale de 2 ans expire.

Remplir et vider le réservoir d'eau

9. Retirez le bouchon du réservoir d'eau **24** du réservoir d'eau **20**.
10. Utilisez la pompe à eau et l'entonnoir **121**, un seau et éventuellement un gobelet gradué pour remplir le réservoir d'eau **20** avec de l'eau. Utilisez l'indicateur de niveau d'eau sur le côté du réservoir d'eau **20** pour mesurer le niveau d'eau souhaité dans le réservoir.
11. Pour vider le réservoir d'eau **20**, placez un seau à côté du produit. Utilisez la pompe à eau **121** pour pomper l'eau du réservoir d'eau **20** dans le seau.
12. Insérez le bouchon du réservoir d'eau **24** dans le réservoir d'eau **20**. Essayez l'excédent d'eau sur le cadre.

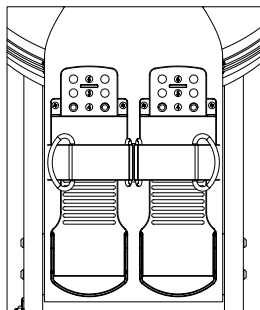


REMARQUE :

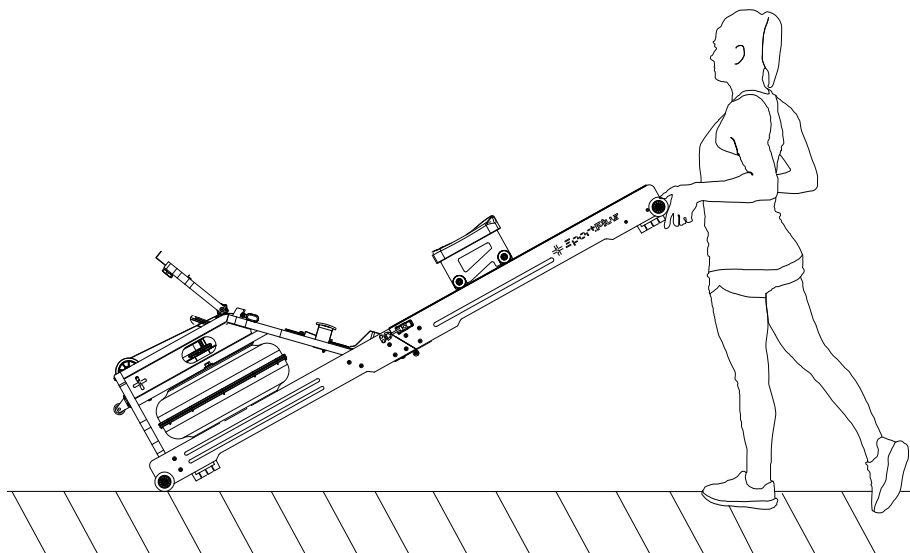
- Remplissez le réservoir d'eau **20** uniquement avec de l'eau du robinet. Si la qualité de l'eau locale est mauvaise, utilisez de l'eau distillée.
- Changez régulièrement l'eau afin d'éviter l'apparition de bactéries.
- L'eau du réservoir d'eau **20** n'est pas destinée à la consommation. Éliminez l'eau après l'avoir pompée du réservoir d'eau **20**.

Régler la pédale

Réglez la pédale **42** à la taille de vos pieds en réglant la circonférence de la boucle.



4.4 RANGEMENT

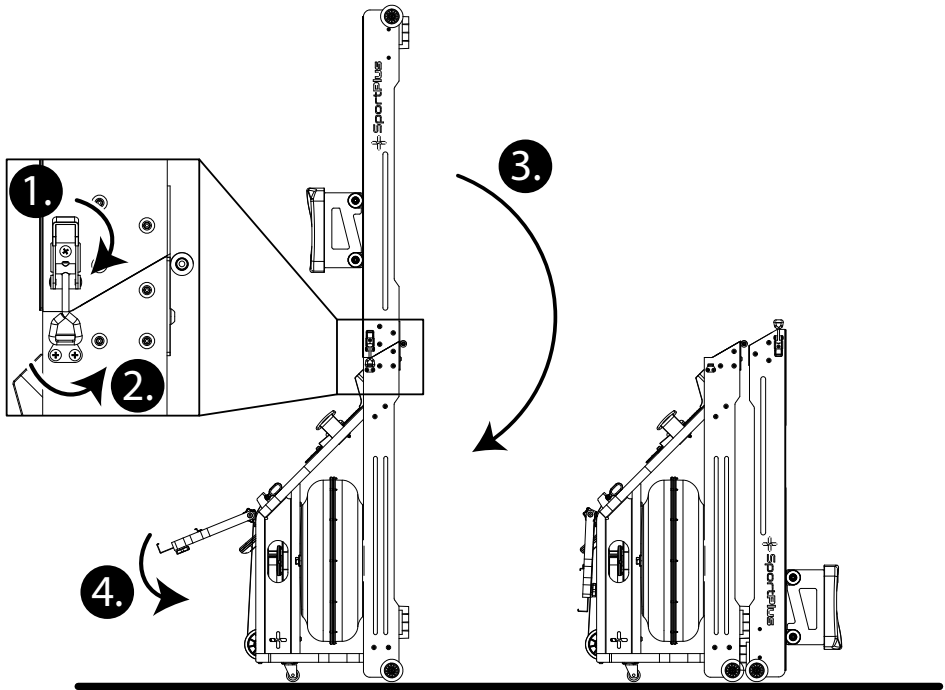


- Pour déplacer le produit, soulevez le produit comme illustré jusqu'à ce que les roues touchent le sol. Vous pouvez maintenant rouler le produit jusqu'à l'endroit souhaité.
- En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne.



Attention au risque d'écrasement ! Les pièces mobiles, comme le siège **31**, pourraient écraser et couper vos doigts. Ne touchez pas la rail arrière **2** lorsque vous manœuvrez et/ou utilisez le produit !

4.5 STOCKAGE



Lorsque vous n'utilisez pas le produit, vous pouvez le plier et le ranger pour gagner de la place.

Si vous n'utilisez pas le produit pendant plus d'un mois, videz le réservoir d'eau **20** avant de le ranger.



Attention au risque d'écrasement ! Si vous redressez le produit, le siège **31** glissera vers le bas. Ne touchez pas la rail arrière **2** lorsque vous manœuvrez et/ou utilisez le produit !

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

5.1 CONNEXION BLUETOOTH

Version Bluetooth

Cet appareil utilise la version 4.2 de Bluetooth.

Compatibilité avec les smartphones

L'application souhaitée (par ex. Kinomap), peut être utilisée sur les appareils IOS à partir de l'iPhone 4s (IOS 7.1 et plus) et sur Android à partir de la version 4.3.

Synchronisation des données

Pour s'assurer que les données affichées dans l'application mobile sont correctes, il faut connecter l'ordinateur à l'application sur le terminal mobile avant d'utiliser l'équipement sportif. Pour cela, assurez-vous d'avoir activé le Bluetooth et le GPS sur votre terminal mobile.

Mode veille

Si vous n'utilisez pas l'ordinateur pendant 4 minutes, il passe en mode veille. Pour le réactiver, appuyez sur un bouton ou utilisez le rameur.

Écran


Lorsque l'ordinateur est connecté à l'application, l'écran s'éteint et toutes les données sont affichées sur l'application.

Déconnexion


Pour pouvoir utiliser à nouveau l'ordinateur sans l'application, il faut quitter l'application et désactiver le Bluetooth du téléphone portable.



5.2 UTILISATION DE L'ORDINATEUR

REMARQUES :

- L'ordinateur d'une pile rechargeable qui ne peut pas être remplacée par l'utilisateur. Le retrait de la pile rechargeable ne peut être effectué que par le constructeur, son S.A.V. ou par une personne disposant d'une qualification similaire afin d'éviter tout danger.
- L'accumulateur dispose d'un dispositif de coupure automatique. Celui-ci interrompt la charge une fois à 100 % afin d'éviter la surcharger de l'accumulateur.
- Vous contribuez à l'entretien de la pile en ne la rechargeant complètement que lorsque l'icône de batterie  est affichée. Une recharge permanente réduit la durée de vie de la pile.
- Lors de l'élimination du produit, ne pas oublier que ce produit contient une pile rechargeable.

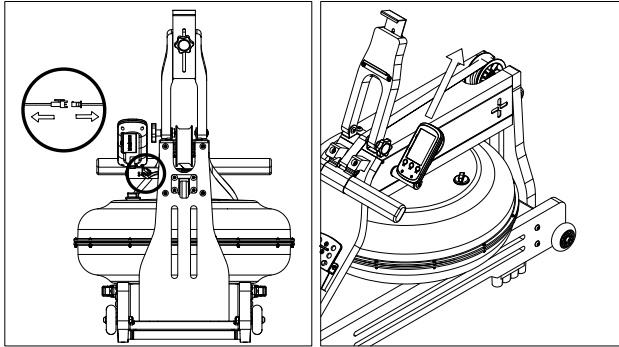
Première recharge et recharges ultérieures

- La batterie de l'ordinateur doit être chargée avant la première utilisation.
- La batterie doit être rechargée dès que l'icône de la batterie  s'affiche sur l'écran de l'ordinateur.

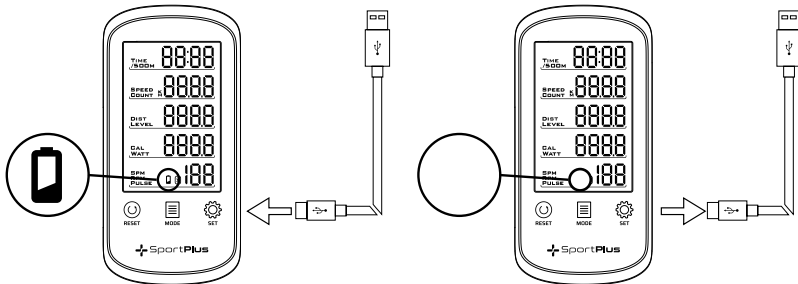
Si l'icône de la batterie  n'apparaît pas sur l'écran de l'ordinateur, appuyez sur l'interrupteur marche/arrêt pour permettre d'activer l'état de fonctionnement. Un chargement complet dure environ 2 à 4 heures. Pendant ce temps, l'icône de batterie  s'affiche.

Le chargement ne doit être effectué que sous surveillance.

1. Démontez l'ordinateur de son support.



2. Branchez le connecteur micro-USB-C sur la prise de charge USB de l'ordinateur.
3. Branchez la fiche USB du câble de recharge sur une prise USB (5 V , sortie 1 A).
4. La batterie est entièrement chargée dès que le symbole de batterie ne s'affiche plus.



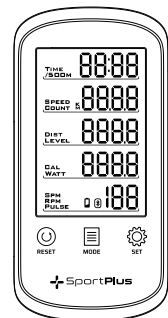
5. Remontez l'ordinateur sur son support. Pensez à rétablir la connexion par câble.

TOUCHES DE FONCTION

MODE : Appuyez sur ce bouton pour passer d'une fonction à l'autre : temps, temps/500 m, compteur, distance, calories, WATT, SPM et pouls. Maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser le temps, les compteurs, la distance et les calories.

SET : Pour régler les valeurs de temps, de compteur, de distance et de calories (réglage à la fin de l'entraînement).

RESET : Pour réinitialiser le temps, le compteur, la distance et les calories.



FONCTIONS ET UTILISATION

TIME : affiche le temps d'entraînement de l'utilisateur.
TIME/500 m : indique le temps nécessaire à l'utilisateur pour parcourir 500 m.

COUNTER : indique le nombre de coups de rame entre le début et la fin de l'entraînement.

DISTANCE : indique la distance parcourue par l'utilisateur.

CALORIES : indique la consommation de calories de l'utilisateur pendant l'entraînement.

WATT : indique les performances d'entraînement de l'utilisateur.

SPM : indique les battements par minute.

PULSE : indique la valeur de la fréquence cardiaque de l'utilisateur (veuillez porter la ceinture pectorale de fréquence cardiaque sans fil avant de mesurer la fréquence cardiaque. La valeur mesurée ne peut pas être utilisée comme base médicale).

RÉGLAGES DE L'ENTRAÎNEMENT CIBLÉ

L'ordinateur dispose de quatre modes d'entraînement ciblés : temps, compteur, distance et calories (réglage en position de repos).

Mode d'entraînement ciblé TEMPS

Appuyez d'abord sur la touche « **MODE** » afin de passer à la fonction « **TIME** », puis sur la touche « **SET** » afin de régler le temps ciblé (la plage de réglage va de 1:00 à 99:00. À chaque fois que vous appuyez sur la touche, le temps augmente de 1:00. Maintenez la touche « **SET** » enfoncée pour accélérer le réglage). Lorsque le temps souhaité est atteint, relâchez la touche. Débutez ensuite l'entraînement et l'écran commence le compte à rebours. Lorsque le compte à rebours est terminé, l'ordinateur émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif de l'entraînement a été atteint. Lorsque vous reprenez l'entraînement, l'ordinateur commence automatiquement à compter les coups de rame à partir de zéro.

Mode d'entraînement ciblé COMPTEUR

Appuyez d'abord sur la touche « **MODE** » afin de passer à la fonction « **COUNT** » puis appuyez ensuite sur la touche « **SET** » afin de régler le comptage ciblé (la plage de réglage va de 10 à 9990 mouvements. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton, le décompte augmente de 10 coups de rame. Maintenez la touche « **SET** » appuyée afin d'accélérer le réglage). Lorsque le comptage souhaité est atteint, relâchez la touche. Débutez ensuite l'entraînement et l'écran commence le compte à rebours. Lorsque le compte à rebours est terminé, l'ordinateur émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif de l'entraînement a été atteint. Lorsque vous reprenez l'entraînement, l'ordinateur commence automatiquement à compter le comptage à partir de zéro.

Mode d'entraînement ciblé DISTANCE

Appuyez d'abord sur la touche « **MODE** » afin de passer à la fonction « **DISTANCE** » puis appuyez ensuite sur la touche « **SET** » afin de régler la distance ciblée (la plage de réglage va de 100 à 9900 MÈTRES. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton, la distance augmente de 100 MÈTRES. Maintenez la touche « **SET** » appuyée afin d'accélérer le réglage). Lorsque la distance souhaitée est atteinte, relâchez la touche. Débutez ensuite l'entraînement et l'écran commence le compte à rebours. Lorsque le compte à rebours est terminé, l'ordinateur émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif de l'entraînement a été atteint. Lorsque vous reprenez l'entraînement,

L'ordinateur commence automatiquement à compter le comptage à partir de zéro.

Mode d'entraînement ciblé CALORIES

Appuyez d'abord sur la touche « **MODE** » afin de passer à la fonction « **CALORIE** » puis appuyez ensuite sur la touche « **SET** » afin de régler la distance ciblée (la plage de réglage va de 1.0 à 999.0 CAL. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton, la distance augmente de 1.0 CAL. Maintenez la touche « **SET** » appuyée afin d'accélérer le réglage). Lorsque la quantité de calories souhaitée est atteinte, relâchez la touche. Débutez ensuite l'entraînement et l'écran commence le compte à rebours. Lorsque le compte à rebours est terminé, l'ordinateur émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif de l'entraînement a été atteint. Lorsque vous reprenez l'entraînement, l'ordinateur commence automatiquement à compter le comptage à partir de zéro.

PENDANT LE PROCESSUS DE RECHARGE

Si vous souhaitez modifier la valeur cible pendant le processus de réglage, appuyez sur la touche « **RESET** » afin de supprimer le réglage actuel ou bien maintenez la touche « **MODE** » appuyez pendant environ 2 secondes afin de supprimer toutes les valeurs cibles, puis procédez ensuite aux réglages conformément à la description ci-dessus.

REMARQUES :

- Si aucun signal n'est reçu dans un délai d'environ 4 minutes et qu'aucune touche de commande n'est actionnée, le moniteur s'éteint automatiquement.
- Le moniteur s'allume automatiquement lorsque vous commencez à vous entraîner ou lorsque vous appuyez sur un bouton.
- Le moniteur débute automatiquement le calcul lorsque vous commencez à vous entraîner et l'arrête si vous ne vous entraînez pas pendant 4 secondes.

Fonction	Valeur
Temps	0:00~99:59
Temps/500 m	0:00~99:59
Compteur	0~9999 BATTEMENTS DE RAME
Distance	0~9999 MÈTRES
Calories	0.0~999.9 CAL
WATT	0~999 W
SPM	0~199 BATTEMENTS/MINUTE
Pouls	50~199 BPM
Type de batterie	1x batterie lithium 102540
Température de fonctionnement	0 °C ~ +40 °C
Température de stockage	-10 °C ~ +60 °C

7. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

REMARQUES IMPORTANTES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

- Avant de débiter l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez dans quelle mesure un entraînement est adapté pour vous. Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des problèmes de santé.
- Évitez de surcharger votre corps. Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou épuisé. Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice physique, commencez lentement.
- Arrêtez immédiatement les exercices si vous constatez des douleurs ou une gêne.
- Ne consommez pas de nourriture 30 minutes avant et après l'entraînement.
- Pendant l'entraînement, veillez à respirer régulièrement et calmement.
- Pour éviter les blessures, commencez l'entraînement par des exercices d'échauffement et terminez par une phase de refroidissement.
- Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. N'oubliez pas que la quantité de boisson recommandée d'environ 2 litres par jour est augmentée par l'effort physique. Le liquide que vous consommez doit être à température ambiante.
- N'utilisez le produit qu'avec des vêtements de sport et des chaussures adaptées, dotées d'une semelle antidérapante. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans les parties mobiles du produit.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à ce que votre respiration soit régulière : expirer à l'effort et inspirer à la détente.
- Veillez à adopter une posture correcte pendant l'exécution de l'exercice.
- Contrôlez régulièrement votre pouls. Déterminez votre plage de fréquence d'entraînement personnelle afin d'obtenir un résultat d'entraînement optimal. Tenez compte à la fois de votre âge et de votre condition physique. Le tableau suivant donne un point de repère pour déterminer le pouls d'entraînement optimal :

Âge	Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque maximale
	50-75 % (battements par minute) – pouls d'entraînement idéal –	100% (220 battements moins l'âge)
20 ans	100 à 150	200
25 ans	98 à 146	195
30 ans	95 à 142	190
35 ans	93 à 138	185
40 ans	90 à 135	180
45 ans	88 à 131	175
50 ans	85 à 127	170
55 ans	83 à 123	165
60 ans	80 à 120	160
65 ans	78 à 116	155
70 ans	75 à 113	150



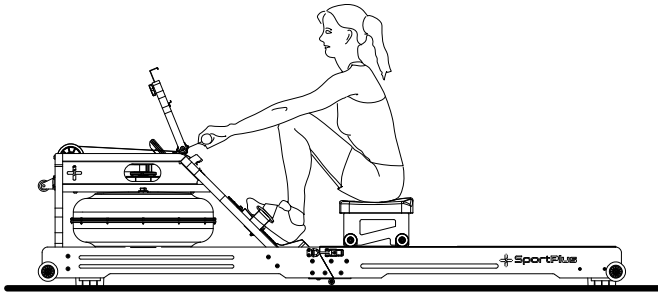
AVERTISSEMENT !

Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut manquer de précision. Un surentraînement pourrait entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous avez des sensations d'évanouissement, interrompez immédiatement l'exercice.

8. EXERCICES

POSITION

- Asseyez-vous sur le siège **31** et placez délicatement vos pieds dans les pédales **3**.
- Retirez le tube de poignée **19** du support.
- Dans la position initiale, les bras doivent être tendus, le torse légèrement incliné vers l'avant et les jambes pliées. Gardez les épaules relâchées et la tête droite.



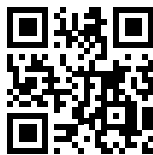
DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- Tendez les jambes, sans modifier l'inclinaison du buste. Ne tendez jamais complètement vos jambes, gardez vos genoux légèrement pliés.
- Une fois les jambes complètement tendues, penchez légèrement le haut du corps vers l'arrière.
- Tirez seulement maintenant la barre de traction (#19 + #29) avec les bras vers la poitrine.
- Revenez à la position de départ dans l'ordre inverse et répétez l'opération.

UTILISATION D'UN CODE QR

Vous avez la possibilité de visionner les vidéos d'exercices sur votre smartphone ou votre tablette. Nous vous avons préparé une sélection spéciale à cet effet.

1. Démarrez l'appareil photo de votre smartphone ou de votre tablette
2. Scannez le code QR avec votre smartphone ou votre tablette.



3. Amusez-vous bien !

9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Après l'assemblage et avant d'utiliser le produit, vérifiez que tous les boulons/écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement le produit avec un chiffon légèrement humide, en utilisant un nettoyant doux. N'utilisez pas de solvants pour le nettoyage.
- C'est particulièrement important pour le rembourrage et les poignées, car ces parties sont en contact constant avec des parties de votre corps tout au long de l'entraînement. Pour ménager les rembourrages, vous pouvez aussi les recouvrir d'une serviette pour vous entraîner.
- Utilisez un produit d'entretien du bois pour surfaces en bois laqué disponible dans le commerce pour entretenir les parties en bois laqué.
- Les axes des pièces mobiles doivent être graissés tous les ans ou tous les deux ans. Pour cela, utilisez une graisse du commerce.

REMARQUES :

- Le niveau de sécurité du produit ne peut être maintenu que si les dommages et l'usure sont régulièrement contrôlés, par exemple les câbles, les poulies, les points de jonction.
- Faites particulièrement attention aux composants sensibles à l'usure.

10. REMARQUES CONCERNANT L'ÉLIMINATION

REMARQUES RELATIVES À LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés.

Séparez les emballages par type et éliminez-les de manière appropriée dans l'intérêt de l'environnement. Vous pouvez également obtenir de plus amples informations auprès de votre administration compétente.



Les appareils usagés ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers !

Le produit ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers normaux. Veuillez vous renseigner auprès de votre administration communale/municipale sur les possibilités d'élimination du produit. Le symbole de la poubelle barrée signifie que cet appareil ne doit pas être éliminé

avec les déchets ménagers à la fin de sa durée d'utilisation. L'appareil doit être déposé dans des centres de collecte aménagés, des centres de recyclage ou des entreprises de traitement des déchets. En outre, les distributeurs d'appareils électriques et électroniques ainsi que les distributeurs de denrées alimentaires sont tenus de reprendre les appareils.

Nous vous proposons des possibilités de retour en renvoyant le produit. Le retour et l'élimination sont gratuits pour vous. Lors de l'achat d'un appareil neuf, vous avez le droit de retourner gratuitement un appareil usagé correspondant.

Veuillez supprimer toutes les données personnelles avant de retourner l'appareil.

Avant de retourner l'appareil, veuillez retirer les piles ou les accumulateurs qui ne sont pas enfermés dans l'appareil usagé, ainsi que les lampes qui peuvent être retirées sans être détruites, et les remettre à une collecte séparée.



Les batteries ne doivent pas être jetées avec les déchets ménagers !

Les consommateurs sont légalement tenus de rapporter toutes les piles ou tous les accumulateurs, qu'ils contiennent ou non des substances nocives, à un point de collecte de leur commune ou à un détaillant, afin qu'ils soient éliminés dans le respect de l'environnement et que des matières premières précieuses soient récupérées. Les piles et accumulateurs qui ne sont pas solidement fixés à l'appareil électrique ou électronique et qui peuvent être retirés sans être détruits doivent être séparés de l'appareil avant que celui-ci ne soit remis à un point de collecte et doivent être éliminés conformément aux dispositions prévues. Avant de jeter les piles et les accumulateurs contenant du lithium, scotchez les pôles pour éviter tout court-circuit externe. Ne jetez les piles et les accumulateurs que lorsqu'ils sont déchargés.

11. RECHERCHE D'ERREURS

	ERREURS	CAUSE	QUE FAIRE ?
Ordinateur	Pas d'affichage ou pas de fonction	- Alimentation en énergie - Batterie vide	- Charger la batterie avec le câble USB fourni
Mécanique	Pièces manquantes		- Vérifier l'emballage - Appeler le service
	Le produit grince	Les pièces exposées au frottement ne sont pas suffisamment lubrifiées.	- Lubrifier la pièce grinçante avec de l'huile ou de la graisse épaisse
Sangle de poitrine	Pas d'affichage	Sangle de poitrine incompatible	- Utilisez une sangle de poitrine 5,3 non codée.
	Affichage imprécis ou interrompu	Portée insuffisante	- Remplacez la pile de la sangle de poitrine

Faible contact corporel de la sangle

- Humidifiez les surfaces de contact de la ceinture thoracique conformément aux instructions du fabricant ou utilisez un gel de contact.

12. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

Pour toute question technique, information sur nos produits ou commande de pièces de rechange, notre équipe de service se tient à votre disposition comme suit :

Horaires de service : Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00

Hotline de service : +33 176 361 493*

E-mail : service@sportplus.org

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

*Ligne fixe nationale, les frais de communication dépendent de votre opérateur/contrat téléphonique.

Veillez vous assurer d'avoir les informations suivantes à portée de main.

- Notice d'utilisation
- Numéro de modèle (qui se trouve sur la couverture de ce mode d'emploi)
- Description des accessoires
- Numéro de l'accessoire
- Justificatif d'achat avec la date d'achat

REMARQUE IMPORTANTE

Veillez ne pas envoyer votre produit à notre adresse sans y avoir été invité par notre équipe de service. Les frais et le risque de perte pour les envois non sollicités sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser les envois non sollicités ou de renvoyer les marchandises correspondantes à l'expéditeur en port dû ou aux frais de ce dernier.

13. DISPOSITIONS DE GARANTIE

SportPlus assure que le produit auquel se rapporte la garantie a été fabriqué avec des matériaux de haute qualité et contrôlé avec le plus grand soin.

La condition préalable à la garantie est l'utilisation et le montage correct conformément au mode d'emploi. Une utilisation et / ou un transport inappropriés peuvent rendre la garantie caduque.

La période de garantie, qui commence à la date d'achat, est de 2 ans. Si le produit que vous avez acheté n'est pas exempt de défauts, veuillez vous adresser à notre service clientèle dans un délai de 24 mois à compter de la date d'achat. Sont exclus de la

garantie :

- Dommages causés par une force extérieure.
- Interventions, réparations et modifications effectuées par des personnes non autorisées par nous et par des non-spécialistes.
- Non-respect du mode d'emploi
- Si les conditions de garantie ci-dessus ne sont pas remplies.
- Si des défauts ont été causés par une mauvaise manipulation ou un mauvais entretien, une négligence ou un accident.
- Sont également exclus l'usure et les consommables tels que les roulements et les coussins.
- Le produit est destiné à un usage privé uniquement. Il n'existe pas de garantie pour l'utilisation commerciale.

14. LISTE DES PIÈCES

(Voir le plan d'expansion à la page 9)

Num.	Désignation	Spécification	Nombre
1	Rail avant	Chêne rouge, L1039*1110*H27	2
2	Rail arrière	Chêne rouge, L1076*1110*H27	2
3	Marchepied	Chêne rouge, L546,6*I255*H27	1
4	Cache frontal	Chêne rouge, L424*I211*H27	1
5	Raccord de rail (arrière)	Chêne rouge, L260*1116*H27	1
6	Panneau de recouvrement inférieur en bois	Chêne rouge, L525,5*1116,5*H27	1
7	Panneau de recouvrement supérieur en bois	Chêne rouge, L439*1116,5*27	1
8	Support pour smartphone	Chêne rouge, L270*1106*H27	1
9	Support de siège	Chêne rouge, L232*1114*H27	2
10	Raccord de rail (avant)	Revêtement par poudre (noir)	2
11	Équerre (gauche et droite)	Revêtement par poudre (noir)	2

12	Barre de liaison	Revêtement par poudre (noir)	1
13	Habillage latéral de la bobine	Revêtement par poudre (noir)	2
14	Fixation métallique pour smartphone	Revêtement par poudre (noir)	1
15	Griffe en métal	Revêtement par poudre (noir)	1
16	Support d'ordinateur	Revêtement par poudre (noir)	1
17	Support métallique	Revêtement par poudre (noir)	1
18	Sécurité de pliage	Métal, (noir)	2
19	Tube de poignée	Revêtement par poudre (noir)	1
20	Réservoir d'eau (partie supérieure)	PC, (transparent, noir)	1
21	Réservoir d'eau (partie inférieure)	PC, (transparent, noir)	1
22	Anneau de pagaie	Fibre PP+, noir,	1
23	Bague d'étanchéité	caoutchouc, 500*7*T2,0, noir	1
24	Bouchon du réservoir d'eau	caoutchouc, 35*Φ26*21, noir	1
25	Axe de la roue à aubes	Φ 20*163	1
26	Bague d'étanchéité	Φ 28 axes (109-28)	1
27	Siège du roulement à billes	POM, noir	1
28	Câble de traction	Nylon, noir, 25*T1,0*2800	1
29	Poignée	PVC, noir	2
30	Câble de traction de la pièce de jonction	POM, noir	1
31	Siège	Polyuréthane, L261*I326*T55	1
32	Fixation des roulettes	PVC, noir	4
33	Roues de siège	PU, noir	4
34	Roulettes de siège (horizontales)	Φ32*16	4
35	Bague d'espacement (plastique)	Φ 12,7* Φ 8,2*13, ABS+PC,	4
36	Vis à tête plate à six pans creux	M8*145,	4

37	Roulement	608ZZ	12
38	Angle du rouleau de traction (gauche + droite)	Revêtement par poudre (noir)	2
39	Rondelle de support	Φ 16* Φ 8,5*T1,5,	24
40	Bague d'arrêt	Φ8	4
41	Écrou de blocage	M6	4
42	Repose-pieds	PP, noir	2
43	Tours de pieds	Nylon noir + boucle métallique en forme de D	2
44	Support pour pédales	PP, noir	2
45	Rail de roulement	PE, L1055*130*H18, noir	2
46	Rouleau de transport	PU, noir	4
47	Pieds en caoutchouc	PVC, noir	4
48	Caoutchouc de protection	PVC, noir	4
49	Vis à six pans creux	M8*60	2
50	Rouleau de transport à 360°	Φ 39, noir	1
51	Poulie de renvoi	POM, noir	1
52	Axe de rouleau	Φ 10*120, chromé	1
53	Douille d'écartement	Φ 15*10,2*40	1
54	Roulement à billes annulaire	10*26*8	4
55	Douille d'écartement	Φ15*10.2*8	1
56	Douille d'écartement	Φ 16*ID10,2*16	1
57	Roulement à billes annulaire	17*35*10	3
58	Groupe de palier à simple effet	Φ35*16	1
59	Rouleau de bande de traction	Φ92*38,5 POM	1
60	Plateau de réception des bobines	POM, noir	1
61	Couverture du boîtier à ressort	Revêtement par poudre (noir)	1
62	Plaque d'étanchéité	Φ 120* Φ 33*0,5mm, PC	1
63	Ressort en spirale	Φ97*W22*H0.5,	1
64	Plaque isolante	Φ 101* Φ 24*0,5mm, PC	1
65	Boîtier du ressort en spirale	POM, noir	1
66	Poulie	POM,95*38, noir	1
67	Courroie de l'arbre central	10*67*M6, galvanisé	1
68	Axe de liaison des supports de siège	*315, noir	2

69	Axe de support	Φ10*306, noir	1
70	Rondelle d'espacement	Φ 16* Φ 10,2*4, noir	2
71	Rondelle de support	Φ 14* Φ 10,1*0,8, noir	4
72	Bouton rotatif 2	Plastique Φ38 noir, M6*10 galvanisé	1
73	Bouton rotatif 1	Plastique Φ 38 noir, M6*35 galvanisé	1
74	Douille extérieure	Nylon + fibre, noir	1
75	Douille intérieure	Revêtement par poudre Φ19*8*M6	1
76	Ordinateur	PP noir	1
77	Fixation de l'ordinateur	Φ 25,4* Φ 8,2*10, noir	2
78	Vis à tête plate à six pans creux	M8*20,	10
79	Câble du capteur	Longueur du câble 100 mm	1
80	Vis à tête plate à six pans creux	Filetage partiel M8*40,	28
81	Écrou	M8, zinc noirci,	28
82	Vis à tête plate à six pans creux	M8*65	4
83	Vis autotaraudeuses	Φ8*25*ST7*30	4
84	Vis à empreinte cruciforme (M6*20)	M6*20	4
85	Bague d'étanchéité	caoutchouc, Φ 26* Φ 20*3, noir	1
86	Rondelle de support	Φ 13* Φ 6,5*T1,5, noir	4
87	Vis autotaraudeuses	Tête de disque ST5,0*16, sans pointe, zinc noir	8
88	Support de poignée	Chêne rouge, L38*132*H27	2
89	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme	ST4*10, galvanisé noir	1
90	Vis à tête plate à six pans creux	M6*15	4
91	Vis cruciforme	M5*40	4
92	Vis cruciforme	M5*15	4
93	Écrou	M5	4
94	Vis à tête plate à six pans creux	M8*90	1
95	Écrou de blocage	M8	2
96	Vis cruciforme	Acier inoxydable M4*17	12
97	Écrous à bride	Acier inoxydable M4	12

98	Vis à tête ronde à six pans creux	M6*70	1
99	Écrou	M6	3
100	Vis cruciforme	4*16	23
101	Vis à tête hexagonale	M6*16	1
102	Vis à douille à six pans creux	M6*13	1
103	Vis cruciforme	M5 *35	1
104	Vis cruciforme	4*19	4
105	Vis cruciforme	5.5*30	6
106	Aimants d'induction		1
107	Clé à molette	13-15-17	1
108	Clé hexagonale	S5	1
109	Roulement à billes annulaire	20*42*12	1
110	Bague de positionnement sur le réservoir d'eau	PVC, noir, Φ 51,8* Φ 43*6	1
111	Rondelle de support	Φ 20* Φ 8,5*T1,5	2
112	Capteur	PP	1
113	Tête ronde à six pans creux	M6*10	2
114	Rondelle de support	Φ 18* Φ 6,5*1,5.	2
115	Vis cruciforme	M5*8	4
116	Plaque de connexion	Revêtement par poudre (noir)	1
117	Douilles de palier	PVC, noir Φ 40*10	1
118	Roulement à billes annulaire	17*35*8	1
119	Boucle en forme de C	Φ 17, noir	1
120	Boucle en forme de C	Φ 20, noir	1
121	Kit de pompe à eau	Pompe à eau + entonnoir	1 + 1
122	Câble de charge USB-C	Longueur du câble 50 cm	1

VOGATORE AD ACQUA PIEGHEVOLE OAK


SP-WR-1900-iE

MANUALE UTENTE

Gentile cliente,

hai deciso di acquistare un vogatore SportPlus. Siamo certi che con questo attrezzo ti divertirai moltissimo.

Affinché tutto funzioni senza inconvenienti e possiate sempre ottenere il meglio dal vostro vogatore, ecco alcuni consigli che dovrete assolutamente prendere in considerazione:

 Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, si prega di leggere accuratamente le seguenti istruzioni per l'uso! Il prodotto è dotato di dispositivi di sicurezza. Ciononostante, si prega di leggere accuratamente le avvertenze di sicurezza ed utilizzare il prodotto solo come descritto nelle istruzioni per prevenire lesioni o danni materiali. Conservare le presenti istruzioni per riferimenti futuri. Qualora si volesse cedere il prodotto ad un'altra persona, cedere sempre anche le presenti istruzioni per l'uso.

INDICE DEI CONTENUTI

1. VOLUME DI CONSEGNA	79
2. DATI TECNICI	79
3. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI	80
4. AVVERTENZE DI SICUREZZA	80
5. AREA DI ALLENAMENTO/POSIZIONAMENTO/PREPARAZIONE/ SPOSTAMENTO	82
6. UTILIZZO DEL COMPUTER	85
7. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	90
8. ESERCIZI	91
9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA	92
10. AVVERTENZE PER LO SMALTIMENTO	92
11. RICERCA GUASTI	93
12. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO	94
13. DISPOSIZIONI SULLA GARANZIA	94
14. ELENCO COMPONENTI	95

1. VOLUME DI CONSEGNA

- 1 Binari anteriori
- 2 Binari posteriori
- 3 Pedana
- 5 Collegamento binari
- 8 Porta-Smartphone
- 12 Barra di collegamento
- 20 Serbatoio dell'acqua
- 121 Pompa dell'acqua ed imbuto
- 24 Tappo del serbatoio dell'acqua
- 31 Cuscino
- 122 Cavo di ricarica USB-C

SET DI MONTAGGIO

- 80 Viti a testa piatta Vite ad esagono incassato
- 81 Dadi
- 83 Viti autofilettanti
- 88 + 49 Sostegni impugnatura + Viti ad esagono incassato
- 107 Chiave
- 108 Chiave a brugola

2. DATI TECNICI

Specifiche del prodotto

Misure (Lungh x Largh x Alt)	ca. 214 x 52 x 88 cm
Ripiegato (Lungh x Largh x Alt)	ca. 81 x 52 x 110 cm
Misure sellino (Lungh x Largh x Alt)	ca. 26 x 32,6 x 5,5 cm
Altezza di accesso/sellino	ca. 30 cm
Peso totale	ca. 29.76 kg
Classe	H.C., DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-7
Classe HC	Uso domestico, bassa precisione
Peso max. utente	150 kg
Altezza max. utente	210 cm
Sistema di frenaggio	Resistenza per lo spostamento dell'acqua, in base alla velocità
Display	con retroilluminazione
Tensione	6 V
Numero di batterie	1
Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio (Tipo: UFX 102540-1200mAh) (Ricarica tramite USB-C)
Funzioni del computer	Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (Ricevitore integrato)
Bluetooth	Ble 4.2
Ricezione radio	5, 3 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

3. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI



Questo simbolo indica possibili pericoli di scosse elettriche.

pericoli relativi all'uso delle batterie/degli accumulatori.



Questo simbolo indica possibili pericoli da surriscaldamento.



Questo simbolo indica i possibili pericoli dovuti allo schiacciamento.



Questo simbolo indica possibili pericoli da esplosioni.



Questo simbolo si riferisce ad ulteriori informazioni.



Questo simbolo indica possibili

4. AVVERTENZE DI SICUREZZA

DESTINAZIONE D'USO

- Il prodotto è progettato per uso domestico e non è adatto a scopi medici o commerciali.
- Il peso di carico massimo consentito su questo prodotto è di 150 kg.
- Con un allenamento regolare, il prodotto è un modo molto efficace per allenare l'intero corpo, poiché sollecita la maggior parte dei grandi gruppi muscolari.

PERICOLO PER I BAMBINI ED ALTRI GRUPPI DI PERSONE

Non adatto per bambini di età inferiore ai 8 anni! Esiste il pericolo di lesioni!

- I bambini a partire dai 8 anni ed oltre, nonché persone con delle capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o con scarsa esperienza e conoscenza, durante l'utilizzo del prodotto devono essere sorvegliati e/o essere istruiti in merito all'utilizzo in sicurezza del prodotto e comprendere i pericoli risultanti.
- È vietato far giocare i bambini con il prodotto.
- Gli interventi di manutenzione e/o pulizia del prodotto non possono essere eseguiti dai bambini.
- I bambini non riconoscono il pericolo che può essere rappresentato da questo prodotto. Si prega pertanto di tenere i bambini lontano dalla portata di questo prodotto. Il prodotto non è un giocattolo. Deve essere conservato in un luogo inaccessibile ai bambini e agli animali domestici.
- Se si permette ad un bambino di usare il prodotto, non lasciare il prodotto e il bambino incustoditi. Effettuare personalmente le impostazioni necessarie sul prodotto e supervisionare gli esercizi.
- Accertarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Sussiste il rischio di soffocamento!



ATTENZIONE – PERICOLO DI LESIONI

- Non utilizzare alcun prodotto danneggiato o difettoso. In questo caso, rivolgersi ad un'officina specializzata oppure al nostro centro di assistenza.
- Prima di ogni utilizzo, accertarsi che il prodotto sia in condizioni perfette.

Le parti difettose devono essere sostituite immediatamente, altrimenti può essere pregiudicato il funzionamento e la sicurezza.

- Accertarsi che il prodotto non venga utilizzato da più di una persona alla volta.
- Utilizzare il prodotto sempre su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e resistente. Non utilizzare mai il prodotto in prossimità dell'acqua e, per motivi di sicurezza, tenere almeno 1 metro di spazio libero intorno al prodotto.
- Accertarsi che le vostre braccia e gambe non si avvicinino alle parti in movimento. Non inserire alcun materiale nelle aperture esistenti del prodotto.

ATTENZIONE – DANNI AL PRODOTTO

- Non apportare alcuna modifica al prodotto ed utilizzare solo pezzi di ricambio originali. Far eseguire le riparazioni solo in un'officina specializzata o da persone altrettanto qualificate – a causa di riparazioni improprie possono essere causati notevoli pericoli per l'utente. Utilizzare questo prodotto solo per gli scopi descritti nelle istruzioni per l'uso.
- Proteggere il prodotto da spruzzi d'acqua, umidità, temperature elevate e dalla luce solare diretta.



AVVERTENZE DI SICUREZZA SULLE BATTERIE PERICOLO DI INCENDIO E DI ESPLOSIONE!

- Tenere il prodotto lontano da fonti di calore e dalla luce solare diretta, la batteria potrebbe esplodere a causa del surriscaldamento. Esiste il pericolo di lesioni.
- Non gettare la batteria nel fuoco.



PERICOLO DI LESIONI!



Non toccare le batterie che perdono a mani nude! Esiste il pericolo di lesioni!

- Le batterie rotte o danneggiate a contatto con la pelle possono provocare irritazioni. Non toccare le batterie che perdono a mani nude; in questi casi è assolutamente necessario indossare dei guanti di protezione adatti!
- Evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. In caso di contatto con l'acido della batteria, sciacquare immediatamente le zone colpite con abbondante acqua pulita e consultare immediatamente un medico.
- Non smontare le batterie.

AVVERTENZE PER LE OPERAZIONI DI MONTAGGIO

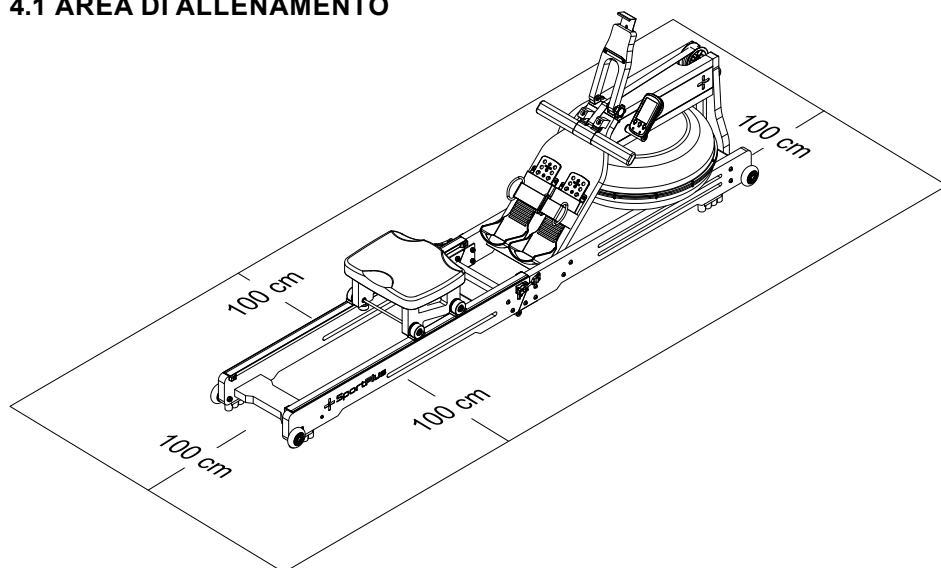
- Le operazioni di montaggio del prodotto devono essere eseguite in modo accurato e da una persona adulta. In caso di dubbi, chiedere l'intervento di un'altra persona tecnicamente esperta.
- Prima di procedere con l'assemblaggio del prodotto, leggere attentamente i passi di montaggio ed osservare il disegno di montaggio.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare i singoli componenti su una superficie libera. In questo modo si ha una visione d'insieme e si facilitano le operazioni di assemblaggio. Proteggere la superficie per le operazioni di montaggio usando un fondo per

- proteggere la superficie da impurità o graffi.
- Accertarsi sulla base della fornitura ricevuta che tutti i componenti siano presenti. Smaltire il materiale di imballaggio solo al termine delle operazioni di montaggio.
 - Si prega di voler considerare che l'utilizzo di utensili e lo svolgimento di lavori manuali rappresenta sempre un possibile pericolo di lesioni. Durante le operazioni di montaggio, si prega pertanto di voler procedere con attenzione e prudenza.
 - Garantire un ambiente di lavoro privo di pericoli, ad es. non lasciando utensili sparsi in giro.
 - Per montare il prodotto, fissare prima tutte le viti negli appositi fori senza serrarle. Allineare i componenti e successivamente stringere le viti.

Dopo aver installato il prodotto secondo quanto previsto dalle istruzioni per l'uso, accertarsi che tutte le viti, perni e dadi siano stati inseriti e stretti correttamente.

5. AREA DI ALLENAMENTO/POSIZIONAMENTO/ PREPARAZIONE/SPOSTAMENTO

4.1 AREA DI ALLENAMENTO



4.2 POSIZIONAMENTO

Posizionare il prodotto su una superficie sufficientemente ampia. Rispettare l'area di allenamento consigliata.

NOTA:

Per proteggere il proprio pavimento, posizionare eventualmente sotto il prodotto un tappetino di protezione (non compreso nella fornitura) poiché non è possibile escludere che ad es. i piedini di gomma possano lasciare delle tracce.

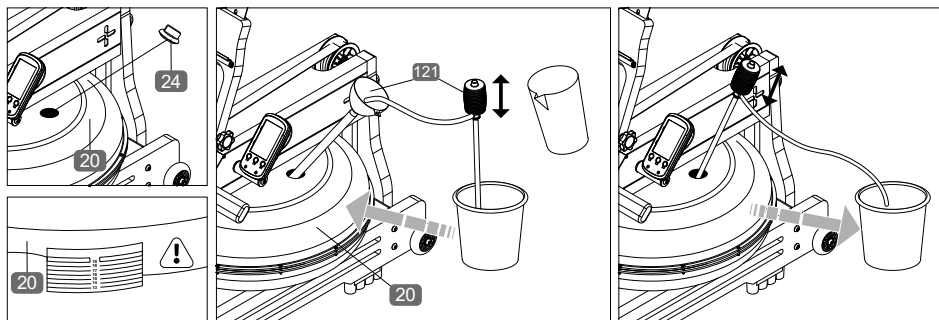
4.3 PREPARAZIONE

Livello dell'acqua – Resistenza

- La resistenza dipende dal livello dell'acqua nel serbatoio **20**. Il livello 13 è la resistenza più bassa. Il livello 19 è la resistenza più alta.
- L'indicatore di livello dell'acqua si trova lateralmente al serbatoio dell'acqua **20**. Il livello di riempimento massimo è il Level 19. Non superare mai questo limite. Nel caso in cui il serbatoio dell'acqua **20** viene riempito oltre questo limite, si annulla il periodo di garanzia di 2 anni previsto per legge.

Riempire e svuotare il serbatoio

13. Rimuovere il tappo del serbatoio dell'acqua **24** dal serbatoio dell'acqua **20**.
14. Per riempire d'acqua il serbatoio dell'acqua **20**, utilizzare la pompa dell'acqua e l'imbuto **121**, un secchio ed event. un misurino. Utilizzare l'indicatore di livello dell'acqua posto lateralmente al serbatoio dell'acqua **20**, per misurare nel serbatoio il livello dell'acqua desiderato.
15. Per svuotare il serbatoio dell'acqua **20**, posizionare un secchio accanto al prodotto. Utilizzare la pompa dell'acqua **121** per pompare l'acqua dal serbatoio dell'acqua **20** nel secchio.
16. Inserire il tappo del serbatoio dell'acqua **24** nel serbatoio dell'acqua **20**. Asciugare l'acqua in eccesso dal telaio.

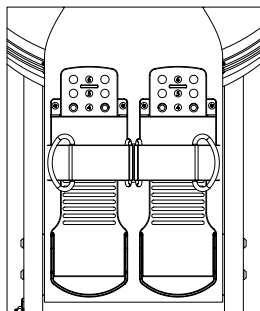


NOTA:

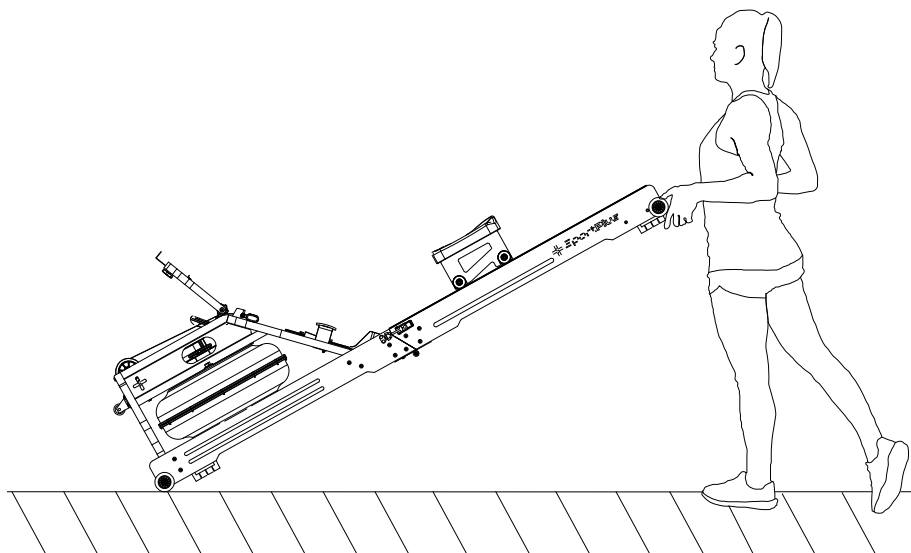
- Riempire il serbatoio dell'acqua **20** solo con acqua potabile. Utilizzare acqua distillata nel caso in cui la qualità della rete idrica locale non sia buona.
- Sostituire ad intervalli regolari l'acqua, per prevenire la formazione di batteri.
- L'acqua del serbatoio dell'acqua **20** non è adatta al consumo. Dopo aver scaricato l'acqua dal serbatoio dell'acqua **20** è necessario smaltirla.

Regolazione dei pedali

Regolare i pedali **42** in base al proprio numero di scarpe, adattando la circonferenza della cinghia.



4.4 SPOSTAMENTO

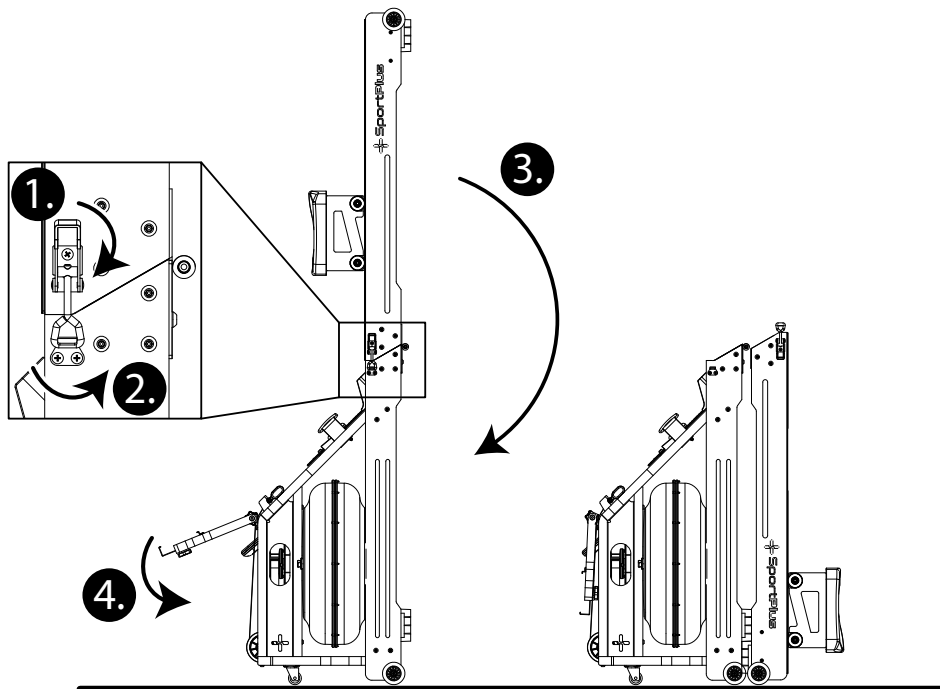


- Per spostare il prodotto, sollevarlo come illustrato nella figura fino a quando le ruote toccano il pavimento. A questo punto, il prodotto può essere spostato verso il luogo desiderato.
- All'occorrenza, farsi aiutare da un'altra persona.



Attenzione! Pericolo di schiacciamento! Le parti mobili, come il sellino **31**, possono schiacciare le dita e provocare tagli. Non toccare il binario posteriore **2** quando si sposta il prodotto o lo si utilizza!

4.5 CONSERVAZIONE



Quando non si utilizza il prodotto è possibile ripiegarlo e riporlo in poco spazio.

Nel caso in cui il prodotto non dovesse essere utilizzato per un periodo superiore ad 1 mese, svuotare il serbatoio dell'acqua **20** prima di riporlo.



Attenzione! Pericolo di schiacciamento! Quando si solleva il prodotto, il sellino **31** scivola verso il basso. Non toccare il binario posteriore **2** quando si sposta il prodotto o lo si utilizza!

6. UTILIZZO DEL COMPUTER

5.1 CONNESSIONE BLUETOOTH

Versione Bluetooth

Questo apparecchio utilizza la versione Bluetooth 4.2.

Compatibilità con Smartphones

L'applicazione desiderata (ad es. Kinomap), può essere utilizzata su dispositivi IOS a partire dall'iPhone 4s (IOS 7.1 e superiore) ed i dispositivi Android a partire dalla versione 4.3.

Sincronizzazione dei dati

Per accertarsi che i dati visualizzati nell'applicazione del telefonino siano corretti è necessario collegare il computer con l'applicazione sul terminale mobile prima di utilizzare l'attrezzo. A tal fine è necessario accertarsi di aver attivato sul terminale mobile la modalità Bluetooth ed il GPS

Modalità Stand-by

Se il computer non viene utilizzato per un periodo di tempo superiore a 4 minuti, l'attrezzo passa alla modalità Modalità Stand-by. Per riattivarlo è necessario premere un tasto o utilizzare il vogatore.

Display


Quando il computer è collegato con l'applicazione, il display si spegne e tutti i dati vengono visualizzati sull'applicazione.

Disconnessione della connessione


Per poter utilizzare nuovamente il computer senza l'applicazione è necessario uscire dall'applicazione e disattivare il Bluetooth del telefonino.



5.2 UTILIZZO DEL COMPUTER

NOTA:

- Il computer ha una batteria integrata che non può essere sostituita dall'utente. Per evitare pericoli, la batteria può essere rimossa solo dal produttore o dal suo servizio clienti oppure da una persona qualificata.
- La batteria è dotata di un dispositivo di spegnimento automatico. Questo interrompe il processo di ricarica quando la batteria raggiunge il 100%, in modo tale che non vada in sovraccarico.
- È possibile contribuire alla salvaguardia della batteria ricaricandola completamente solo quando viene visualizzato il simbolo della batteria . Uno stato di ricarica continua riduce la durata della batteria.
- Quando si deve smaltire il prodotto è necessario tenere presente che il prodotto contiene una batteria ricaricabile.

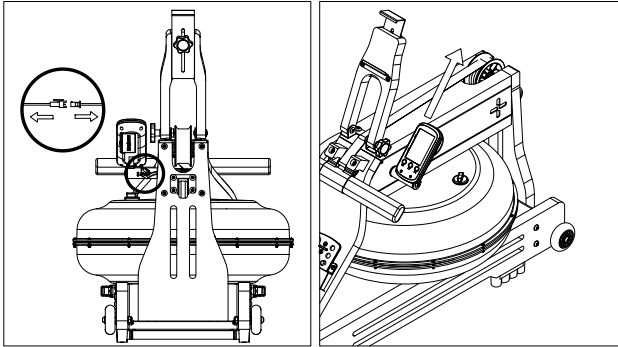
Prima ricarica e processi di ricarica successivi

- La batteria del computer deve essere ricaricata prima del primo utilizzo.
- La batteria deve essere ricaricata non appena sul display del computer viene visualizzato il simbolo della batteria .

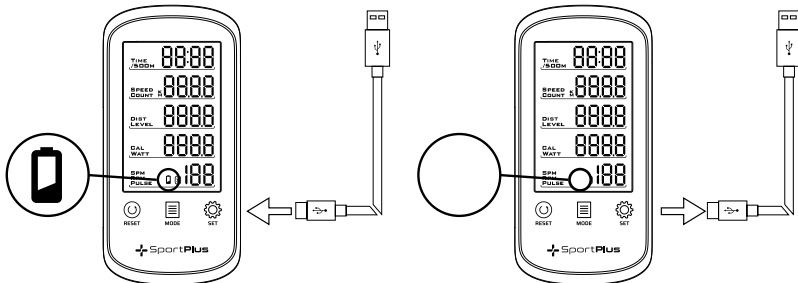
Nel caso in cui il simbolo della batteria  non dovesse essere visualizzato sul display del computer, premere il tasto ON / OFF per ripristinare lo stato di operatività. Un processo di ricarica completo, dura ca. 2 - 4 ore. Durante questo periodo di tempo, viene visualizzato il simbolo della batteria .

- Il processo di ricarica può essere effettuato solo sotto il controllo dell'utente.

1. Smontare il computer dal sostegno.



2. Collegare la spina Micro-USB-C alla porta USB del computer.
3. Collegare la spina USB del cavo di ricarica ad una porta USB (5 V , Uscita 1 A).
4. La batteria è completamente carica non appena il simbolo della batteria non viene più visualizzato.



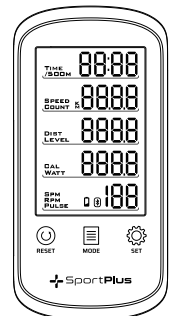
5. Rimontare il computer sul sostegno. Non dimenticare di ripristinare il collegamento del cavo.

TASTI FUNZIONE

MODE: Premere questo tasto per passare tra le funzioni Tempo, Tempo/500 m, Contatore, Distanza, Calorie, WATT, SPM e Pulsazioni. Tenere premuto il tasto per 2 secondi per azzerare tempo, contatore, distanza e calorie.

SET: Per impostare i valori per Tempo, Contatore, Distanza e Calorie (Impostazione a fine allenamento).

RESET: Per azzerare Tempo, Contatore, Distanza e Calorie.



FUNZIONI E FUNZIONAMENTO

- TIME:** Visualizza il tempo di allegamento dell'utente.
TIME/500 m: Indica il tempo necessario all'utente per percorrere 500 metri.
- COUNTER:** Visualizza il numero di colpi di voga dall'inizio alla fine della sessione di allenamento.
- DISTANCE:** Visualizza la distanza percorsa dall'utente.
- CALORIES:** Visualizza il consumo di calorie dell'utente durante la sessione di allenamento.
- WATT:** Visualizza le prestazioni di allenamento dell'utente.
- SPM:** Visualizza i battiti al minuto.
- PULSE:** Visualizza il valore della frequenza cardiaca dell'utente (si prega di indossare la fascia toracica wireless prima di misurare la frequenza cardiaca. Il valore misurato non può essere utilizzato come base medica).

IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO

Il computer dispone di quattro modalità di allenamento: Tempo, Contatore, Distanza e Calorie (Impostazione in posizione di riposo).

Modalità di allenamento a TEMPO

Premere prima il tasto "**MODE**" per passare alla funzione "**TIME**" e premere quindi il tasto "**SET**" per impostare il tempo da raggiungere (il campo di impostazione è di 1:00-99:00. Ogni qualvolta si preme il tasto, il tempo aumenta di 1:00. Tenere premuto il tasto "**SET**" per accelerare l'impostazione). Quando si raggiunge il tempo desiderato, rilasciare il tasto. Procedere quindi con la sessione di allenamento ed il display inizia con il countdown. Quando il countdown è terminato, il computer emette un allarme per ricordare l'utente che l'obiettivo della sessione di allenamento è stato raggiunto. Quando si prosegue con la sessione di allenamento, il computer inizia automaticamente con il conteggio dei colpi di voga a partire da zero.

Modalità di allenamento a CONTATORE

Premere prima il tasto "**MODE**" per passare alla funzione "**COUNT**" e premere quindi il tasto "**SET**" per impostare il conteggio da raggiungere (il campo di impostazione è di 10-9990 vogate. Ogni volta che si preme il tasto, il numero di colpi di voga aumenta di 10. Tenere premuto il tasto "**SET**" per accelerare l'impostazione). Quando si raggiunge il conteggio desiderato, rilasciare il tasto. Procedere quindi con la sessione di allenamento ed il display inizia con il countdown. Quando il countdown è terminato, il computer emette un allarme per ricordare l'utente che l'obiettivo della sessione di allenamento è stato raggiunto. Quando si prosegue con la sessione di allenamento, il computer inizia automaticamente con il conteggio a partire da zero.

Modalità di allenamento a DISTANZA

Premere prima il tasto "**MODE**" per passare alla funzione "**DISTANCE**" e premere quindi il tasto "**SET**" per impostare la distanza da raggiungere (il campo di impostazione è di 100-9900 METRI. Ogni volta che si preme il tasto, la distanza aumenta di 100 METRI. Tenere premuto il tasto "**SET**" per accelerare l'impostazione). Quando si raggiunge la distanza desiderata, rilasciare il tasto. Procedere quindi con la sessione di allenamento

ed il display inizia con il countdown. Quando il countdown è terminato, il computer emette un allarme per ricordare l'utente che l'obiettivo della sessione di allenamento è stato raggiunto. Quando si prosegue con la sessione di allenamento, il computer inizia automaticamente con il conteggio a partire da zero.

Modalità di allenamento a CALORIE

Premere prima il tasto "**MODE**" per passare alla funzione "**CALORIE**" e premere quindi il tasto "**SET**" per impostare la quantità di calorie da raggiungere (il campo di impostazione è di 1.0-999.0 CAL. Ogni volta che si preme il tasto, la quantità di calorie aumenta di 1.0 CAL. Tenere premuto il tasto "**SET**" per accelerare l'impostazione). Quando si raggiunge la quantità di calorie desiderata, rilasciare il tasto. Procedere quindi con la sessione di allenamento ed il display inizia con il countdown. Quando il countdown è terminato, il computer emette un allarme per ricordare l'utente che l'obiettivo della sessione di allenamento è stato raggiunto. Quando si prosegue con la sessione di allenamento, il computer inizia automaticamente con il conteggio a partire da zero.

DURANTE LA PROCEDURA DI IMPOSTAZIONE

Se durante la procedura di impostazione si desidera modificare il valore finale, premere il tasto "**RESET**" per cancellare l'impostazione attuale oppure tenere premuto il tasto "**MODE**" per circa 2 secondi per cancellare tutti i valori finali e quindi ripristinare le impostazioni come precedentemente descritto.

NOTA:

- Quando per ca. 4 minuti non si riceve alcun segnale e non si preme alcun tasto di comando, il monitor si spegne automaticamente.
- Il monitor si riattiva automaticamente quando si inizia con la sessione di allenamento o si preme un tasto.
- Il monitor inizia automaticamente con il calcolo quando si inizia con la sessione di allenamento ed arresta il calcolo se per 4 secondi si interrompe l'allenamento.

Funzionamento	Valore
Tempo	0:00~99:59
Tempo/500 m	0:00~99:59
Contatore	0~9999 COLPI DI VOGA
Distanza	0~9999 METRI
Calorie	0.0~999.9 CAL
WATT	0~999 W
SPM	0~199 BATTITI/MINUTO
Pulsazioni	50~199 BPM
Tipo di batteria	1x 102540 Batteria al litio
Temperatura di esercizio	0 °C ~ +40 °C
Temperatura di conservazione	-10 °C ~ +60 °C

7. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

AVVISI IMPORTANTI SULLA SESSIONE DI ALLENAMENTO

- Consultare un medico prima di iniziare un programma di allenamento. Chiedete fino a che punto la sessione di allenamento è adatta al proprio stato fisico. Un allenamento errato o eccessivo può causare problemi di salute.
- Evitare di affaticare troppo il corpo. Non praticare attività fisica quando si è stanchi o esausti. Se non si è abituati ad essere fisicamente attivi, all'inizio è necessario iniziare lentamente.
- Interrompere immediatamente gli esercizi quando si avverte dolore o malessere.
- 30 minuti prima e dopo la sessione di allenamento non assumere alcun alimento.
- Durante la sessione di allenamento, respirare con calma ed in modo uniforme.
- Per evitare infortuni, iniziare la sessione di allenamento con esercizi di riscaldamento e terminare con una fase di esercizi di raffreddamento.
- Durante l'allenamento, accertarsi di bere a sufficienza. È necessario ricordare che la quantità di bevanda consigliata, pari a ca. 2 litri al giorno, aumenta con lo sforzo fisico. Il liquido che si beve deve essere a temperatura ambiente.
- Utilizzare il prodotto solo indossando un abbigliamento sportivo e scarpe adeguate con una suola antiscivolo. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti mobili del prodotto.
- Eseguire tutti gli esercizi in modo uniforme, senza strappi e con un ritmo costante.
- Respirare in modo uniforme: Espirate nella fase di sforzo ed ispirate nella fase di rilascio.
- Accertarsi di tenere una postura corretta durante l'esecuzione degli esercizi.
- Controllare regolarmente le pulsazioni. Determinate la frequenza di allenamento personale per ottenere un successo ottimale. Considerare sia la propria età che le proprie condizioni fisiche. La tabella seguente fornisce una guida per determinare la frequenza cardiaca ottimale per l'allenamento:

Età	Frequenza cardiaca	Frequenza cardiaca massima
	50-75 % (Battiti al minuto) – pulsazioni di allenamento ideali –	100% (220 battiti meno età)
20 anni	100 fino a 150	200
25 anni	98 fino a 146	195
30 anni	95 fino a 142	190
35 anni	93 fino a 138	185
40 anni	90 fino a 135	180
45 anni	88 fino a 131	175
50 anni	85 fino a 127	170
55 anni	83 fino a 123	165
60 anni	80 fino a 120	160
65 anni	78 fino a 116	155
70 anni	75 fino a 113	150



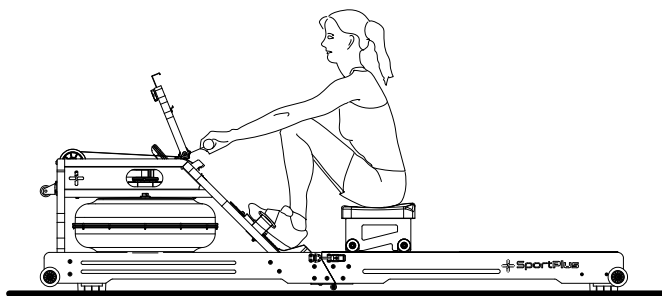
AVVERTENZA!

Il sistema per il monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere impreciso. Un allenamento eccessivo potrebbe causare lesioni gravi o morte. Se si avverte un senso di svenimento, interrompere immediatamente la sessione di allenamento.

8. ESERCIZI

POSIZIONE

- Sedersi sul sellino **31** e posizionare i piedi con cautela nei pedali **3**.
- Rimuovere il tubo per impugnatura **19** dal ripiano.
- Nella posizione iniziale, le braccia devono essere distese, la parte superiore del corpo leggermente inclinata in avanti e le gambe piegate. Mantenete le spalle rilassate e la testa dritta.



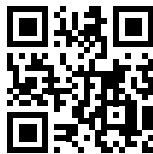
SEQUENZA DEGLI ESERCIZI

- Distendere le gambe senza modificare l'inclinazione della parte superiore del corpo. Non distendere mai completamente le gambe, ma tenere le ginocchia leggermente piegate.
- Una volta distese completamente le gambe, piegare leggermente all'indietro la parte superiore del corpo.
- Tirare solo a questo punto il tirante (#19 + #29) con le braccia al petto.
- Tornare alla posizione di partenza nella sequenza inversa e ripetere la sequenza.

UTILIZZO DEL CODICE QR

È possibile visualizzare sul proprio smartphone o tablet i video degli esercizi. A tal fine abbiamo messo a vostra disposizione un'apposita selezione.

1. Avviare la fotocamera sullo smartphone o sul tablet.
2. Scansionate il codice QR con il proprio smartphone o tablet.



3. Buon divertimento!

9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

- Al termine delle operazioni di assemblaggio e prima di utilizzare il prodotto, accertarsi che tutti i bulloni/dadi siano serrati correttamente.
- Pulire il prodotto ad intervalli regolari con un panno leggermente umido impiegando un detergente delicato. Non utilizzare per la pulizia alcun solvente.
- Ciò è particolarmente importante per le imbottiture e le impugnature, le quali sono in costante contatto con le parti del corpo durante la sessione di allenamento. Per proteggere le imbottiture è possibile coprirle con un asciugamano durante la sessione di allenamento.
- Per la cura delle parti in legno laccate, utilizzare un prodotto per la cura del legno disponibile comunemente in commercio.
- Ogni uno o 2 anni è necessario ingrassare gli assi delle parti mobili. Utilizzare a tal fine un grasso lubrificante disponibile comunemente in commercio.

NOTE:

- Il livello di sicurezza del prodotto può essere mantenuto solo se viene ispezionato regolarmente per verificare la presenza di danni e usura, ad esempio funi, pulegge, punti di collegamento.
- Prestare particolare attenzione ai componenti soggetti a usura.

10. AVVERTENZE PER LO SMALTIMENTO

AVVERTENZE SULLA TUTELA DELL'AMBIENTE



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati. Separate gli imballaggi per tipo e smaltirli correttamente nell'interesse dell'ambiente. Per maggiori informazioni, rivolgersi presso la propria amministrazione locale.



I vecchi apparecchi non devono essere smaltiti insieme ai rifiuti domestici! Il prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Per informazioni sulle modalità di smaltimento del prodotto, rivolgersi alle autorità locali.

Il simbolo della pattumiera barrata indica che questo apparecchio non deve essere smaltito con i rifiuti domestici al termine della sua vita utile. L'apparecchio deve essere consegnato presso gli appositi punti di raccolta, i centri di riciclaggio o le aziende

di smaltimento dei rifiuti. Inoltre, i distributori di apparecchi elettrici ed elettronici e i distributori di prodotti alimentari sono obbligati a ritirarli.

Vi offriamo la possibilità di restituire il prodotto a noi. La restituzione e lo smaltimento sono gratuiti per il cliente. Quando si acquista un nuovo apparecchio, si ha il diritto di restituire gratuitamente un vecchio apparecchio.

Prima di restituire il prodotto, cancellare tutti i dati personali.

Prima di restituire le batterie o gli accumulatori che non sono contenuti nel vecchio apparecchio, nonché le lampade che possono essere rimosse senza distruggerle, si prega di portarle in un punto di raccolta separato.



Le batterie non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici!

I consumatori sono obbligati per legge a portare tutte le pile o le batterie ricaricabili, indipendentemente dal fatto che contengano o meno sostanze nocive, in un centro di raccolta del proprio comune di residenza o presso un rivenditore, in modo che possano essere smaltite nel rispetto dell'ambiente e per recuperare preziose materie prime. Le pile e le batterie ricaricabili che non sono saldamente racchiuse nell'apparecchio elettrico o elettronico e che possono essere rimosse senza essere distrutte devono essere separate dall'apparecchio prima di essere consegnate ad un centro di raccolta e portate in un centro di smaltimento previsto. Coprire i terminali delle batterie al litio e delle batterie ricaricabili prima di smaltirle per evitare un cortocircuito esterno. Consegnare le batterie e le pile ricaricabili solo quando sono scariche.

11. RICERCA GUASTI

	ERRORE	CAUSA	COSA FARE?
Computer	Nessuna visualizzazione o nessuna funzione	- Alimentazione - Batteria scarica	- Caricare la batteria con il cavo USB compreso nella fornitura
Meccanica	Parti mancanti		- Controllare l'imballaggio - Contattare il servizio assistenza
	Il prodotto cigola	Le parti esposte a sfregamento non sono sufficientemente lubrificate.	- Lubrificare la parte cigolante con olio o grasso denso
Fascia toracica	Nessuna visualizzazione	Fascia toracica incompatibile	- Utilizzare una fascia toracica decodificata, 5,3 kHz.
	Visualizzazione imprecisa o interrotta	Portata insufficiente	- Sostituire la batteria della fascia toracica.

Scarso contatto della fascia con il corpo

- Inumidire le superfici di contatto della fascia toracica secondo quanto previsto dalle istruzioni del produttore o utilizzare un gel di contatto.

12. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

Per informazioni tecniche, informazioni sui nostri prodotti ed ordini di pezzi di ricambio, contattate il nostro centro assistenza:

Orari di apertura: Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 18.00

Telefono assistenza: +39 069 480 1459*

E-Mail: service@sportplus.org

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

*Rete fissa nazionale, le tariffe delle chiamate dipendono dal proprio operatore telefonico/contratto telefonico.

Accertarsi di avere a portata di mano le seguenti informazioni.

- Istruzioni per l'uso
- Numero del modello (è riportato sulla copertina delle presenti istruzioni)
- Descrizione degli accessori
- Codice dell'accessorio
- Ricevuta di acquisto e data di acquisto

AVVISO IMPORTANTE

Si prega di non spedire il prodotto al nostro indirizzo senza il consenso da parte del nostro centro assistenza. I costi ed il rischio di perdita per le spedizioni non autorizzate sono a carico del mittente. Ci riserviamo il diritto di rifiutare le spedizioni non richieste o di rispeditare tali merci al mittente in porto assegnato oppure a spese del mittente.

13. DISPOSIZIONI SULLA GARANZIA

SportPlus garantisce che il prodotto a cui si riferisce la garanzia è stato prodotto con materiali di elevata qualità ed è stato controllato con la massima cura.

Il presupposto per una prestazione in garanzia è il corretto funzionamento ed il corretto montaggio secondo quanto previsto dalle istruzioni per l'uso. Un uso e/o un trasporto improprio possono invalidare la garanzia.

Il periodo di garanzia, a partire dalla data di acquisto, è di 2 anni. Nel caso in cui il prodotto acquistato non sia esente da difetti, si prega di contattare il nostro servizio clienti entro 24 mesi dalla data di acquisto. Dalla garanzia sono esclusi:

Danni causati da forzature esterne.

- Interventi, riparazioni e modifiche effettuate da personale non da noi autorizzato e da personale non professionista.
- Inosservanza delle istruzioni per l'uso.
- Qualora le condizioni di garanzia precedentemente citate non siano soddisfatte.
- Qualora i difetti siano stati causati da un uso o una manutenzione impropria, da negligenza o da incidenti.
- Sono esclusi altresì l'usura ed i materiali di consumo, come ad es. cuscinetti ed imbottiture.
- Il prodotto è indicato solo per l'uso privato. Non è prevista alcuna garanzia per l'uso commerciale.

14. ELENCO COMPONENTI

(Vedi disegno esploso a pagina 9)

N.	Denominazione	Specificazione	Quantità
1	Binario anteriore	Quercia rossa, L1039*W110*H27	2
2	Binario posteriore	Quercia rossa, L1076*W110*H27	2
3	Pedana	Quercia rossa, L546.6*W255*H27	1
4	Copertura frontale	Quercia rossa, L424*W211*H27	1
5	Collegamento binari (posteriore)	Quercia rossa, L260*W116*H27	1
6	Piano di copertura inferiore in legno	Quercia rossa, L525.5*W116.5*H27	1
7	Piano di copertura superiore in legno	Quercia rossa, L439*W116.5*H27	1
8	Porta-Smartphone	Quercia rossa, L270*W106*H27	1
9	Sostegno sellino	Quercia rossa, L232*W114*H27	2
10	Collegamento binari (anteriori)	Verniciato a polvere (nero)	2
11	Angolare (sinistra e destra)	Verniciato a polvere (nero)	2
12	Barra di collegamento	Verniciato a polvere (nero)	1
13	Rivestimento laterale bobina	Verniciato a polvere (nero)	2
14	Fissaggio metallico per Smartphone	Verniciato a polvere (nero)	1
15	Griffa in metallo	Verniciato a polvere (nero)	1

16	Sostegno per computer	Verniciato a polvere (nero)	1
17	Supporto metallico	Verniciato a polvere (nero)	1
18	Protezione pieghevole	Metallo, (nero)	2
19	Tubo per impugnatura	Verniciato a polvere (nero)	1
20	Serbatoio dell'acqua (parte superiore)	PC, (trasparente, nero)	1
21	Serbatoio dell'acqua (parte inferiore)	PC, (trasparente, nero)	1
22	Anello per pagaia	PP+ Fibra, nero,	1
23	Anello di tenuta	Gomma, 500*7*T2.0, nero	1
24	Tappo del serbatoio dell'acqua	Gomma, 35*Φ26*21, nero	1
25	Asse ruota a palette	Φ 20*163	1
26	Anello di tenuta	Φ 28 Assi (109-28)	1
27	Sede cuscinetto a sfere	POM, nero	1
28	Fune di trazione	Nylon, nero, 25*T1.0*2800	1
29	Impugnatura	PVC, nero	2
30	Elemento di collegamento fune di trazione	POM, nero	1
31	Sellino	Poliuretano, L261*W326*T55	1
32	Fissaggio rulli	PVC, nero	4
33	Rotelle sellino	PU, nero	4
34	Ruote sellino (orizzontale)	Φ32*16	4
35	Anello distanziale (plastica)	Φ 12.7* Φ 8.2*13, ABS+PC,	4
36	Vite a testa piatta Vite ad esagono incassato	M8*145,	4
37	Cuscinetto	608ZZ	12
38	Angolare anello di trazione (sinistra + destra)	Verniciato a polvere (nero)	2
39	Rondella	Φ 16* Φ 8.5*T1.5,	24
40	Anello di sicurezza	Φ8	4
41	Dado di sicurezza	M6	4
42	Poggiapiedi	PP, nero	2
43	Cinghie per piedi	Nylon, nero + fascetta metallica a forma di D	2
44	Sostegno per pedali	PP, nero	2

45	Binario a scorrimento	PE, L1055*W30*H18, nero	2
46	Rullo di trasporto	PU, nero	4
47	Piedini di gomma	PVC, nero	4
48	Gomma di protezione	PVC, nero	4
49	Vite ad esagono incassato	M8*60	2
50	Rotella da trasporto a 360°	Φ 39, nero	1
51	Rullo di rinvio	POM, nero	1
52	Asse tulli	Φ 10*120, cromato	1
53	Manicotto distanziale	Φ 15*10.2*40	1
54	Cuscinetto a sfere ad anello	10*26*8	4
55	Manicotto distanziale	Φ15*10.2*8	1
56	Manicotto distanziale	Φ 16*ID10.2*16	1
57	Cuscinetto a sfere ad anello	17*35*10	3
58	Gruppo cuscinetti ad azione laterale	Φ35*16	1
59	Rullo cinghia di trazione	Φ92*38,5 POM	1
60	Disco di alloggiamento bobina	POM, nero	1
61	Copertura alloggiamento a molla	Verniciato a polvere (nero)	1
62	Piastra di tenuta	Φ 120* Φ 33*0.5mm, PC	1
63	Molla a spirale	Φ97*W22*H0.5,	1
64	Pannello di isolamento	Φ 101* Φ 24*0.5mm, PC	1
65	Alloggiamento per molla a spirale	POM, nero	1
66	Disco cinghia	POM, 95*38, nero	1
67	Cinghia albero centrale	10*67*M6, zincato	1
68	Asse di collegamento sostegni sellino	*315, nero	2
69	Asse di sostegno	Φ10*306, nero	1
70	Rondella distanziatrice	Φ 16* Φ 10.2*4, nero	2
71	Rondella	Φ 14* Φ 10.1*0.8, nero	4
72	Pomello girevole 2	Plastica Φ38 nero, M6*10 zincato	1
73	Pomello girevole 1	Plastica Φ 38 nero, M6*35 zincato	1
74	Manicotto esterno	Nylon + Fibra, nero	1
75	Manicotto interno	Verniciato a polvere Φ19*8*M6	1

76	Computer	PP nero	1
77	Fissaggio per computer	Φ 25.4* Φ 8.2*10, nero	2
78	Vite a testa piatta Vite ad esagono incassato	M8*20,	10
79	Cavo sensore	Lunghezza cavo 100 mm	1
80	Vite a testa piatta Vite ad esagono incassato	M8*40 Filettatura parziale,	28
81	Dado	M8, zinco annerito,	28
82	Vite a testa piatta Vite ad esagono incassato	M8*65	4
83	Viti autofilettanti	Φ8*25*ST7*30	4
84	Vite a croce (M6*20)	M6*20	4
85	Anello di tenuta	Gomma, Φ 26* Φ 20*3, nero	1
86	Rondella	Φ 13* Φ 6.5*T1.5, nero	4
87	Viti autofilettanti	Testa disco ST5.0*16, senza punta, nero zinco	8
88	Sostegno per impugnatura	Quercia rossa, L38*W32*H27	2
89	Vite a croce autofilettante	ST4*10, nero zincato	1
90	Vite a testa piatta Vite ad esagono incassato	M6*15	4
91	Vite a croce	M5*40	4
92	Vite a croce	M5*15	4
93	Dado	M5	4
94	Vite a testa piatta Vite ad esagono incassato	M8*90	1
95	Dado di sicurezza	M8	2
96	Vite a croce	M4*17 acciaio inossidabile	12
97	Dati flangiati	M4 acciaio inossidabile	12
98	Vite a testa tonda Vite ad esagono incassato	M6*70	1
99	Dado	M6	3
100	Vite a croce	4*16	23
101	Vite a testa esagonale	M6*16	1
102	Vite a bussola Vite ad esagono incassato	M6*13	1

103	Vite a croce	M5 *35	1
104	Vite a croce	4*19	4
105	Vite a croce	5.5*30	6
106	Magnete ad induzione		1
107	Chiave	13-15-17	1
108	Chiave a brugola	S5	1
109	Cuscinetto a sfere ad anello	20*42*12	1
110	Anello di posizionamento sul serbatoio dell'acqua	PVC, nero, Φ 51.8* Φ 43*6	1
111	Rondella	Φ 20* Φ 8.5*T1.5	2
112	Sensore	PP	1
113	Testa piatta Vite ad esagono incassato	M6*10	2
114	Rondella	Φ 18* Φ 6.5*1.5.	2
115	Vite a croce	M5*8	4
116	Piastra di collegamento	Verniciato a polvere (nero)	1
117	Manicotti per cuscinetti	PVC, nero Φ 40*10	1
118	Cuscinetto a sfere ad anello	17*35*8	1
119	Fascetta a forma di C	Φ 17, nero	1
120	Fascetta a forma di C	Φ 20, nero	1
121	Set pompa dell'acqua	Pompa dell'acqua + Imbuto	1 + 1
122	Cavo di ricarica USB-C	Lunghezza cavo 50 cm	1

REMO DE AGUA PLEGABLE ROBLE

SP-WR-1900-iE

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Estimada cliente:

Estimado cliente:

Acaba de adquirir una máquina de remo SportPlus y estamos seguros de que pasará momentos muy agradables con él.

Para que todo funcione de forma correcta y pueda sacar siempre el máximo partido a su máquina de remo, aquí le incluimos algunos consejos que deberá en cuenta siempre que la utilice:



Lea atentamente las siguientes instrucciones antes de utilizar el producto por primera vez. El producto incorpora dispositivos de seguridad. No obstante, lea atentamente las instrucciones de seguridad y utilice el producto únicamente tal como se describe en el manual, pues así evitará que se produzcan lesiones físicas o daños materiales de forma involuntaria. Guarde este manual en un lugar adecuado para poder consultarlo posteriormente. Si alguna vez cede el producto a otra persona, entréguele también este manual de instrucciones.

TABLA DE CONTENIDOS

1.	ALCANCE DE LA ENTREGA.....	101
2.	DATOS TÉCNICOS	101
3.	EXPLICACIÓN DE SÍMBOLOS.....	102
4.	ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD	102
5.	ZONA DE EJERCICIOS, INSTALACIÓN, PREPARACIÓN Y MANIOBRAS ...	104
6.	MANEJO DEL ORDENADOR.....	107
7.	CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO	112
8.	EJERCICIOS	113
9.	MANTENIMIENTO, LIMPIEZA Y CUIDADO.....	114
10.	INSTRUCCIONES PARA LA ELIMINACIÓN DEL PRODUCTO	114
11.	DETECCIÓN Y SOLUCIÓN DE ERRORES	115
12.	SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO	116
13.	DISPOSICIONES DE LA GARANTÍA	117
14.	LISTA DE PIEZAS	117

1. ALCANCE DE LA ENTREGA

- 1 Carriles delanteros
- 2 Carriles traseros
- 3 Tablero
- 5 Conexión de la guía
- 8 Soporte para smartphone
- 12 Barra de acoplamiento
- 20 Depósito de agua
- 121 Bomba de agua y embudo
- 24 Tapón del depósito de agua
- 31 Cojín de asiento
- 122 Cable de carga USB tipo C

KIT DE MONTAJE

- 80 Tornillos Allen de cabeza plana
- 81 Tuercas
- 83 Tornillos autorroscantes
- 88 + 49 Soportes de las empuñaduras + Tornillos Allen
- 107 Llave inglesa
- 108 Llave hexagonal

2. DATOS TÉCNICOS

Especificaciones del producto

Dimensiones (l × an × al)	aprox. 214 cm × 52 cm × 88 cm
Producto plegado (l × an × al):	aprox. 81 cm × 52 cm × 110 cm
Dimensiones del asiento (l × an × al)	aprox. 26 cm × 32,6 cm × 5,5 cm
Altura de acceso/del asiento	aprox. 30 cm
Peso total	aprox. 29.76 kg
Clase	H.C., DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-7
Clase HC	Uso doméstico, baja precisión
Peso máximo del usuario	150 kg
Altura máxima del usuario	210 cm
Sistema de frenos	Resistencia mediante desplazamiento de agua, dependiente de la velocidad
Pantalla	con retroiluminación
Tensión	6 V
Número de baterías	1
Tipo de batería	Batería de iones de litio (tipo: UFX 102540, 1200 mAh) (carga mediante un conector USB-C)
Funciones del ordenador	Time (Tiempo), Cal (Calorías), Dist (Distancia), Strokes (Desplazamiento), SPM (Remadas por minuto), Recovery (Recuperación), Pulse (Pulso); receptor incorporado
Bluetooth	Ble 4.2
Recepción inalámbrica	5,3 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

3. EXPLICACIÓN DE SÍMBOLOS



Este símbolo apunta posibles peligros debidos a descargas eléctricas.



Este símbolo apunta posibles peligros debidos a la manipulación de las pilas y baterías.



Este símbolo apunta posibles peligros debidos a un sobrecalentamiento.



Este símbolo indica posibles peligros por aplastamiento.



Este símbolo apunta posibles peligros debidos a una explosión.



Este símbolo alude a informaciones adicionales importantes.

4. ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

USO PREVISTO

- El producto está concebido para su uso en el hogar, lo que significa que no es apto para fines médicos ni comerciales.
- La capacidad de carga máxima de este producto es de 150 kg.
- Si se realiza un entrenamiento periódico, el producto representa una forma muy eficaz de entrenar todo el cuerpo, pues permite trabajar la mayoría de los grupos musculares grandes.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS Y OTROS GRUPOS DE PERSONAS

¡El producto no es apto para niños menores de 8 años! ¡Puede provocar lesiones!

- Los niños de más de 8 años y las personas con una capacidad física, sensorial o mental reducida o con falta de conocimientos o experiencia deben estar vigilados constantemente durante el uso del producto, o bien recibir una formación previa sobre su uso seguro y entender a la perfección los peligros que entraña dicho producto.
- Los niños no pueden jugar con el producto.
- Las operaciones de mantenimiento y limpieza del producto no pueden correr a cargo de niños.
- Los niños no son conscientes del peligro que puede suponer este producto. Así pues, manténgalo lejos del alcance de los niños. Este producto no es un juguete. Guárdelo siempre en un lugar que no se encuentra el acceso de niños ni mascotas.
- Si permite que un niño utilice el producto, no lo deje desatendido. No obstante, en ese caso, realice usted mismo los ajustes necesarios en el producto y supervise todos los ejercicios que haga.
- Asegúrese de que el material de embalaje no quede al alcance de los niños, pues todos sus elementos entrañan riesgo de asfixia.



¡PRECAUCIÓN! RIESGO DE LESIONES

- No utilice el producto si está dañado o presenta algún defecto. Si esto ocurre, acuda a un taller especializado o póngase en contacto con nuestro

centro de servicio técnico.

- Revise el producto antes de cada uso para asegurarse de que esté en perfecto estado.
Se observa piezas defectuosas, sustitúyalas de inmediato para evitar que el funcionamiento o la seguridad puedan verse afectados.
- Asegúrese de que no haya nunca más de una persona utilizando el producto al mismo tiempo.
- Utilice el producto siempre sobre una superficie firme, horizontal, plana y antideslizante. No utilice nunca el producto cerca del agua y, por motivos de seguridad, mantenga siempre un espacio libre de al menos 1 metro alrededor de este.
- Asegúrese de que ni los brazos en las piernas estén en ningún momento cerca de los componentes móviles. No introduzca ningún material en los aberturas que incorpora el producto.

¡PRECAUCIÓN! RIESGO DE DAÑOS EN EL PRODUCTO

- No realice ningún cambio en el producto y utilice únicamente piezas de repuestos originales. Encargue las reparaciones únicamente a un taller especializado o a personas debidamente formadas y cualificadas, pues una reparación incorrecta o inadecuada puede entrañar riesgos muy importantes para el usuario. Utilice este producto exclusivamente para los fines que se describen en este manual de instrucciones.
- Proteja el producto de las salpicaduras de agua, así como de la humedad, de las temperaturas elevadas y de la luz solar directa.



ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD SOBRE LAS BATERÍAS RIESGO DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN.

- Mantenga el producto alejado de fuentes de calor y de la luz solar directa, pues su batería puede explotar si se produce un sobrecalentamiento, lo que a su vez entraña riesgo de sufrir lesiones.
- No arroje las baterías a una llama abierta.



RIESGO DE LESIONES.



No toque unas baterías derramadas con las manos sin protección. De lo contrario, existe riesgo de sufrir lesiones.

- Las baterías derramadas o dañadas pueden provocar quemaduras en caso de contacto con la piel. No toque las baterías derramadas con las manos sin protección y utilice siempre unos guantes adecuados para hacerlo.
- Evite el contacto con la piel, los ojos o las mucosas. En caso de contacto con el líquido de las baterías, enjuague de inmediato la zona o las zonas afectadas con abundante agua limpia y busque atención médica de inmediato.
- No desmonte nunca las baterías.

INSTRUCCIONES PARA EL MONTAJE

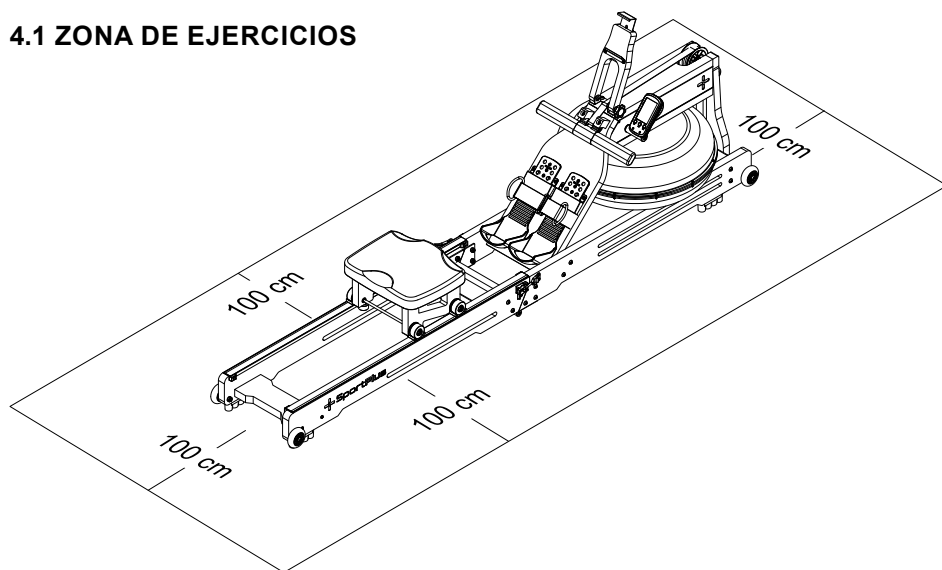
- El montaje del producto debe realizarse con cuidado y correr a cargo de un adulto. En caso de duda, pida ayuda a otra persona que tenga conocimientos técnicos

adecuados.

- Antes de empezar a montar el producto, lea atentamente los pasos de montaje y observe también todas las imágenes.
- Retire todo el material de embalaje y, a continuación, coloque todos los componentes por separado sobre una superficie que esté despejada, pues de este modo tendrá una mejor visión global y el montaje resultará más sencillo. Proteja la superficie de montaje contra la suciedad o contra posibles arañazos colocando una base adecuada por debajo.
- Asegúrese de que no falte ningún componente utilizando la lista del volumen de suministro como referencia. No elimine el material de embalaje hasta que haya terminado de montar el producto.
- Recuerde que, cuando se utilizan herramientas o se lleva a cabo un trabajo manual, existe siempre el riesgo de sufrir lesiones. Así pues, proceda con cuidado y prudencia durante todo el montaje del producto.
- Asegúrese de que el entorno de trabajo sea seguro, por ejemplo, no dejando tiradas las herramientas.
- A la hora de montar el producto, comience incorporando únicamente todos los tornillos que corresponda en los orificios de taladro previstos a tal fin, pero sin apretarlos del todo. Una vez hecho esto, oriente correctamente todos los componentes y, a continuación, apriete los tornillos.
- Una vez que haya montado el producto tal como se indica en el manual de instrucciones, asegúrese de que los tornillos, los pernos y las tuercas estén correctamente incorporados y apretados.

5. ZONA DE EJERCICIOS, INSTALACIÓN, PREPARACIÓN Y MANIOBRAS

4.1 ZONA DE EJERCICIOS



4.2 INSTALACIÓN

Instale el producto en una superficie suficientemente amplia, respetando además la zona de ejercicios recomendada.

¡AVISO!

EN CASO NECESARIO, COLOQUE UNA ALFOMBRA (NO INCLUIDA EN EL VOLUMEN DE SUMINISTRO) DEBAJO DEL PRODUCTO PARA PROTEGER EL SUELO, PUES NO ES POSIBLE DESCARTAR LA POSIBILIDAD DE QUE LAS PATAS DE GOMA DEJEN MARCAS.

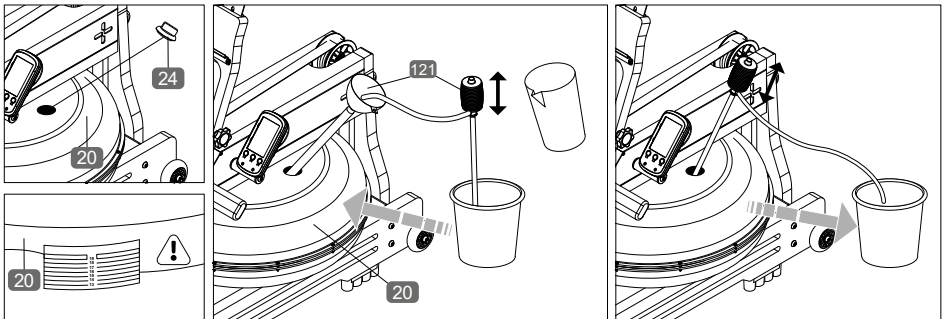
4.3 PREPARACIÓN

Nivel de agua y resistencia

- La resistencia depende del nivel de agua existente en el depósito **20**. El nivel 13 es el nivel más bajo, mientras que el nivel 19 es el nivel más alto.
- El indicador de nivel de agua se encuentra en el lateral del depósito **20**. El nivel de llenado máximo es el nivel 19. Así pues, no llene nunca el depósito por encima de este límite. De hecho, si llena dicho depósito **20** por encima de este límite, la garantía legal del producto de 2 años quedará anulada.

Llenar y vaciar el depósito

17. Retire el tapón **24** del depósito de agua **20**.
18. Utilice la bomba de agua y el embudo **121**, así como un cubo y, en caso necesario, un vaso medidor, para llenar de agua el depósito **20**. Utilice el indicador de nivel de agua situado en el lateral del depósito **20** para medir el nivel de agua deseado.
19. A la hora de vaciar el depósito **20**, coloque un cubo cerca del producto y, a continuación, utilice la bomba de agua **121** para impulsar el agua desde el depósito **20** hasta el cubo.
20. Cuando termine, vuelva a incorporar el tapón **24** en el depósito **20**. Utilice un paño para limpiar el exceso de agua que quede en el armazón.



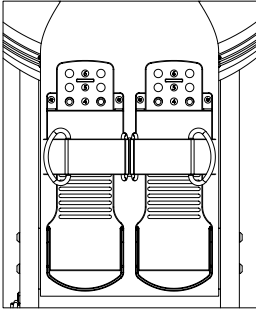
¡AVISO!

- Utilice únicamente agua del grifo para llenar el depósito **20**. Si el agua de su zona no es de buena calidad, utilice agua destilada.
- Cambie el agua de forma periódica para evitar que se formen bacterias.

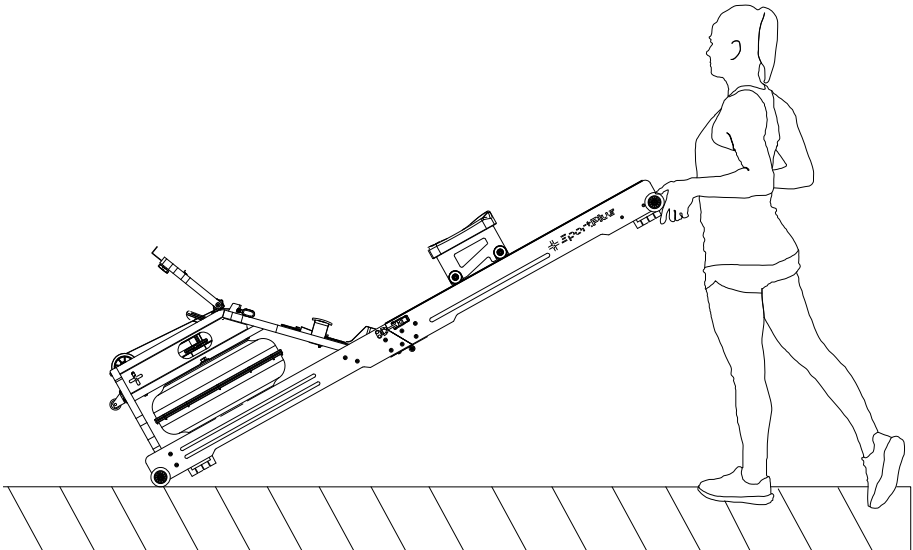
- El agua del depósito **20** no es apta para el consumo. Así pues, elimínela de forma adecuada una vez que la extraiga del depósito **20** mediante bombeo.

Ajustar los pedales

Ajuste de los pedales **42** en función del tamaño de sus pies, adaptando como corresponda la circunferencia de las correas.



4.4 MANIOBRAS



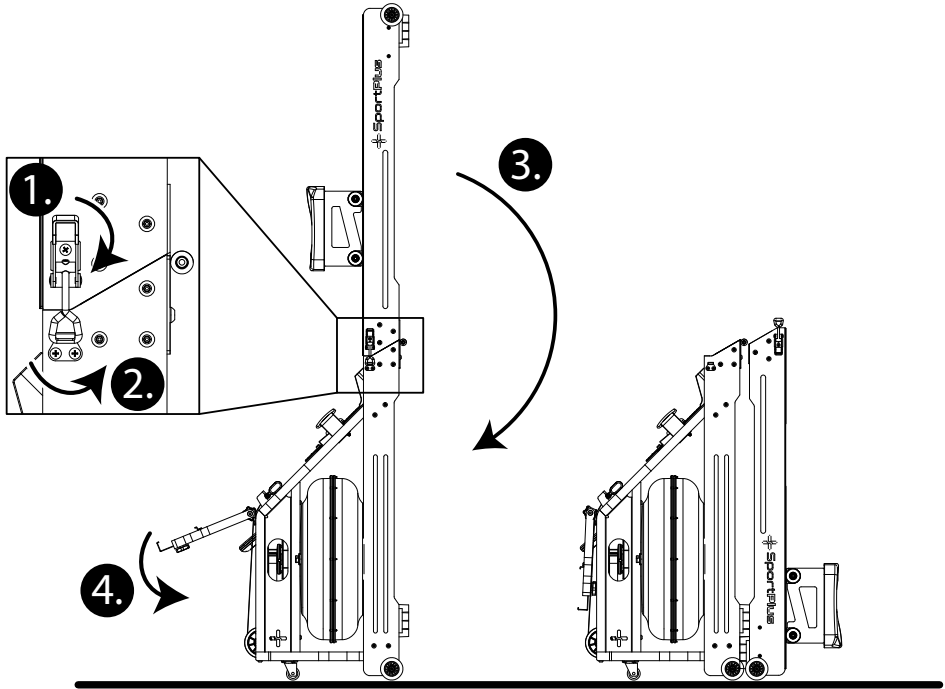
- Para desplazar el producto, elévelo tal como se muestra en la imagen hasta que las ruedas toquen el suelo y, a continuación, haga rodar dicho producto hacia la ubicación deseada.
- En caso necesario, pida ayuda a otra persona.



¡PRECAUCIÓN! Riesgo de aplastamiento Los componentes móviles, como

el asiento **31**, pueden provocar aplastamientos o cortes en los dedos. Así pues, no toque nunca la guía trasera **2** mientras maniobre con el producto o lo utilice.

4.5 ALMACENAMIENTO



Si no va a utilizar el producto, puede plegarlo para guardarlo ahorrando espacio.

Si no va a utilizar el producto durante más de un mes, vacíe el depósito del agua **20** antes de almacenarlo.



¡PRECAUCIÓN! Riesgo de aplastamiento Cuando se eleva el producto, el asiento **31** se desliza hacia abajo. Así pues, no toque nunca la guía de guía trasera **2** mientras maniobre con el producto o lo utilice.

6. MANEJO DEL ORDENADOR

5.1 CONEXIÓN BLUETOOTH

Versión de Bluetooth

Esta máquina utiliza la versión 4.2 de Bluetooth.

Compatibilidad con smartphones

La aplicación deseada (como Kinomap) puede utilizarse en dispositivos iOS a partir del iPhone 4s (iOS 7.1 y superior) y en dispositivos Android a partir de la versión 4.3.

Sincronización de datos

Con el fin de garantizar que los datos mostrados en la aplicación del terminal móvil sean correctos, el ordenador tiene que conectarse con la aplicación de dicho móvil antes de utilizar esta máquina de gimnasia. Para ello, asegúrese de que las funciones de Bluetooth y GPS estén activadas en el terminal móvil.

Modo de suspensión

Si no utiliza el ordenador durante 4 minutos, este pasa al modo de suspensión. Para volver a activarlo, pulse cualquier tecla o utilice la máquina de remo.

Pantalla


Cuando el ordenador está conectado con la aplicación, la pantalla se apaga y todos los datos se muestran en la aplicación.

Anulación de la conexión




Para poder volver a utilizar el ordenador sin la aplicación, cierre dicha aplicación y desactive la función de Bluetooth en el teléfono móvil.

5.2 MANEJO DEL ORDENADOR

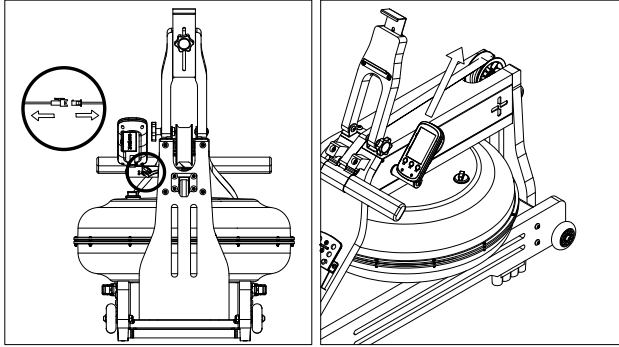
¡AVISO!

- El ordenador incorpora una batería que el usuario no puede sustituir. Con el fin de evitar que surjan riesgos, los únicos que pueden extraer la batería son el fabricante, el servicio de atención al cliente de este o una persona con una formación o cualificación similar.
- La batería incorpora un dispositivo de desconexión automática que desconecta el proceso de carga cuando se alcanza el 100 % de carga para que la batería no se sobrecargue.
- Asimismo, si no realiza una carga completa de la batería hasta que aparezca el símbolo de batería , contribuirá a su óptimo mantenimiento. Recuerde que, si la carga de forma continua, su vida útil acabará reduciéndose.
- Cuando vaya a eliminar el producto, tenga en cuenta que contiene una pila recargable.

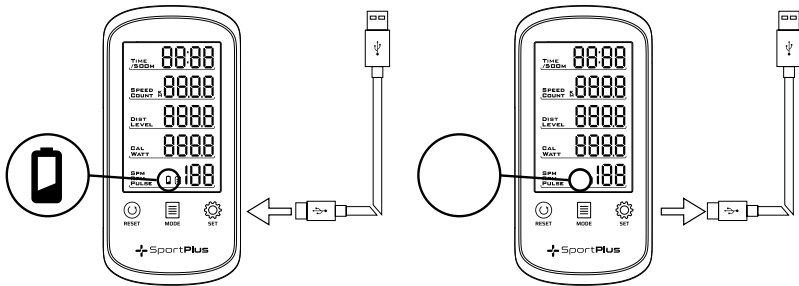
Primera carga y ciclos de carga posteriores

- La batería del ordenador debe cargarse antes del primer uso.
- A partir de ese momento, dicha batería debe volver a cargarse en cuanto en la pantalla del ordenador aparezca el símbolo de batería .
Si el símbolo de batería  no se muestra en la pantalla del ordenador, pulse el botón de encendido y apagado para que la máquina quede de nuevo lista para el uso. Un ciclo completo de carga dura entre 2 y 4 horas y, durante este tiempo, se muestra de forma continua el símbolo de batería .
- El proceso de carga debe vigilarse en todo momento.

1. Desmonte el ordenador de su soporte.



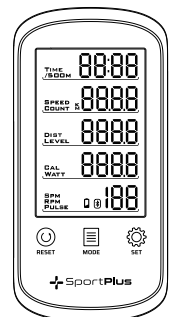
2. Introduzca el conector micro USB tipo C en la toma de carga USB del ordenador.
3. Introduzca el conector USB del cable de carga en una toma USB (5 V , salida de 1 A).
4. La batería está totalmente cargada en cuanto el símbolo de batería desaparece.



5. Vuelva a montar el ordenador en su soporte y recuerde que también debe volver a establecer la conexión por cable.

BOTONES DE FUNCIÓN

- MODE.** Pulse este botón para cambiar entre las funciones de tiempo, tiempo/500 m, contador, distancia, calorías, vatios, remadas por minuto y frecuencia cardíaca. Mantenga pulsado el botón durante 2 segundos para restablecer los valores de tiempo, del contador, de distancia y de calorías.
- SET.** Permite configurar el tiempo, el contador, la distancia y las calorías (la configuración se realiza al final del entrenamiento).
- RESET.** Permite restablecer los valores de tiempo, del contador, de distancia y de calorías.



FUNCIONES Y MANEJO

- TIME.** Muestra el tiempo de entrenamiento del usuario.
TIME/500 m (TIEMPO/500 m): indica el tiempo que necesita el usuario para recorrer 500 metros.
- COUNTER.** Muestra el número de remadas desde que comienza el entrenamiento hasta que finaliza.
- DISTANCE.** Muestra el recorrido realizado por el usuario.
- CALORIES.** Muestra el consumo de calorías del usuario durante el entrenamiento.
- WATT.** Muestra la potencia del entrenamiento del usuario.
- SPM.** Muestra el número de remadas por minuto.
- PULSE.** Muestra la frecuencia cardíaca del usuario. Debe ponerse la correa pectoral de medición inalámbrica de la frecuencia cardíaca antes de medir este valor, pero tenga en cuenta que dicho valor no puede utilizarse como parámetro médico de referencia.

CONFIGURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO POR OBJETIVOS

El ordenador dispone de cuatro modos de entrenamiento por objetivos, a saber, tiempo, contador, distancia y calorías (la configuración se realiza en la posición de reposo).

Modo de entrenamiento por tiempo

En primer lugar, pulse el botón **«MODE» (MODO)** para cambiar a la función **«TIME» (TIEMPO)** y, a continuación, pulse el botón **«SET» (ESTABLECER)** para configurar el tiempo objetivo. El intervalo de ajuste para esta opción oscila entre 1:00 y 99:00. Cada vez que se pulsa el botón, el tiempo aumenta en 1:00. Mantenga pulsado el botón **«SET» (ESTABLECER)** para acelerar el ajuste del valor correspondiente. Una vez alcanzado el tiempo deseado, suelte el botón. Acto seguido, puede comenzar con el entrenamiento; al hacerlo, la pantalla comenzará la cuenta atrás. Una vez finalizada la cuenta atrás, el ordenador emite una alarma para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento. Si continúa con dicho entrenamiento, el ordenador comienza automáticamente a contar las remadas a partir de 0.

Modo de entrenamiento por contador

En primer lugar, pulse el botón **«MODE» (MODO)** para cambiar a la función **«COUNT» (RECUENTO)** y, a continuación, pulse el botón **«SET» (ESTABLECER)** para configurar el recuento objetivo. El intervalo de ajuste para esta opción oscila entre 10 y 9990 remadas. Cada vez que se pulsa el botón, el recuento aumenta en 10 remadas. Mantenga pulsado el botón **«SET» (ESTABLECER)** para acelerar el ajuste del valor correspondiente. Una vez alcanzado el recuento deseado, suelte el botón. Acto seguido, puede comenzar con el entrenamiento; al hacerlo, la pantalla comenzará la cuenta atrás. Una vez finalizada la cuenta atrás, el ordenador emite una alarma para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento. Si continúa con dicho entrenamiento, el ordenador comienza automáticamente el recuento a partir de 0.

Modo de entrenamiento por distancia

En primer lugar, pulse el botón **«MODE» (MODO)** para cambiar a la función **«DISTANCE» (DISTANCIA)** y, a continuación, pulse el botón **«SET» (ESTABLECER)** para configurar la distancia objetivo. El intervalo de ajuste oscila entre 100 y

9900 metros. Cada vez que se pulsa el botón, el tiempo aumenta en 100 metros. Mantenga pulsado el botón **«SET» (ESTABLECER)** para acelerar el ajuste del valor correspondiente. Una vez alcanzada la distancia deseada, suelte el botón. Acto seguido, puede comenzar con el entrenamiento; al hacerlo, la pantalla comenzará la cuenta atrás. Una vez finalizada la cuenta atrás, el ordenador emite una alarma para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento. Si continúa con dicho entrenamiento, el ordenador comienza automáticamente el recuento a partir de 0.

Modo de entrenamiento por calorías

En primer lugar, pulse el botón **«MODE» (MODO)** para cambiar a la función **«CALORIE» (CALORÍAS)** y, a continuación, pulse el botón **«SET» (ESTABLECER)** para configurar el número de calorías objetivo. El intervalo de ajuste para esta opción oscila entre 1,0 y 999,0 calorías. Cada vez que se pulsa el botón, el tiempo aumenta en 1,0 calorías. Mantenga pulsado el botón **«SET» (ESTABLECER)** para acelerar el ajuste del valor correspondiente. Una vez alcanzado el número de calorías deseado, suelte el botón. Acto seguido, puede comenzar con el entrenamiento; al hacerlo, la pantalla comenzará la cuenta atrás. Una vez finalizada la cuenta atrás, el ordenador emite una alarma para recordar al usuario que se ha alcanzado el objetivo de entrenamiento. Si continúa con dicho entrenamiento, el ordenador comienza automáticamente el recuento a partir de 0.

DURANTE EL PROCESO DE CONFIGURACIÓN

Si desea cambiar el valor objetivo durante el proceso de configuración, pulse el botón **«RESET» (REESTABLECER)** para borrar la configuración actual, o bien mantenga pulsado el botón **«MODE» (MODO)** durante aproximadamente 2 segundos para borrar todos los valores objetivos y, a continuación, defina las opciones de configuración tal como se ha descrito en los apartados anteriores.

¡AVISO!

- Si no se recibe ninguna señal en el transcurso de 4 minutos y tampoco se pulsa ningún botón de mando, el monitor se apaga automáticamente.
- El monitor se enciende automáticamente en cuanto comienza con el entrenamiento o persona tecla.
- El monitor comienza automáticamente con el cálculo en cuanto empieza con un entrenamiento, y lo detiene cuando está 4 segundos sin entrenar.

Función	Valor
Tiempo	0:00–99:59
Tiempo/500 m	0:00–99:59
Contador	0–9999 REMADAS
Distancia	0–9999 METROS
Calorías	0,0–999,9 CALORÍAS
VATIOS	0–999 W
REMADAS POR MINUTO	0–199 REMADAS/MINUTO

Pulso	50–199 LPM
Tipo de batería	1 batería de litio 102540
Temperatura de funcionamiento	0 °C – +40 °C
Temperatura de almacenamiento	-10 °C – +60 °C

7. CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO

ADVERTENCIAS IMPORTANTES SOBRE EL ENTRENAMIENTO

- Consulte a su médico/a antes de comenzar a entrenar y pregúntele el tipo y el alcance de ejercicios que son adecuados para su caso. Recuerde que un entrenamiento incorrecto o excesivo puede afectar negativamente a la salud.
- Evite sobrecargar a su cuerpo y no entrene si se encuentra cansado o agotado. Si no está acostumbrado a realizar actividad física, empiece poco a poco al principio.
- Detenga el ejercicio de inmediato si experimenta dolor o molestias.
- No ingiera ningún alimento 30 minutos antes y después de entrenar.
- Mantenga una respiración uniforme y tranquila durante todo el entrenamiento.
- Con el fin de evitar lesiones, comience siempre la entrenamiento con ejercicios de calentamiento y termine con una fase de enfriamiento.
- Asegúrese de beber suficiente líquido durante el entrenamiento. Tenga en cuenta que la cantidad de líquido recomendada de aproximadamente 2 litros al día aumenta cuando se realiza ejercicio físico. Además, el líquido que ingiera debe estar a temperatura ambiente.
- Utilice el producto únicamente con ropa deportiva y calzado adecuado que disponga de una suela antideslizante. Evite llevar ropa amplia u holgada que pueda quedar atrapada en los componentes móviles del producto.
- Realice todos los ejercicios de manera uniforme, sin movimientos bruscos y a un ritmo uniforme.
- Mantenga en todo momento una respiración uniforme. Exhale cuando se esfuerce e inhale cuando se relaje.
- Asegúrese de mantener una postura correcta durante todos los ejercicios.
- Contrólese el pulso con regularidad. Con el fin de lograr unos resultados óptimos en los ejercicios que realice, determine su intervalo de frecuencia de entrenamiento personal, teniendo en cuenta al hacerlo tanto su edad como su condición física. Puede utilizar la siguiente tabla como referencia a la hora de determinar cuál es su pulso de entrenamiento óptimo.

Edad	Intervalo de frecuencia cardíaca 50 %–75 % (latidos por minuto) - pulso de entrenamiento ideal -	Frecuencia cardíaca máxima 100% (220 pulsaciones menos la edad)
20 años	100 a 150	200
25 años	98 a 146	195
30 años	95 a 142	190

35 años	93 a 138	185
40 años	90 a 135	180
45 años	88 a 131	175
50 años	85 a 127	170
55 años	83 a 123	165
60 años	80 a 120	160
65 años	78 a 116	155
70 años	75 a 113	150



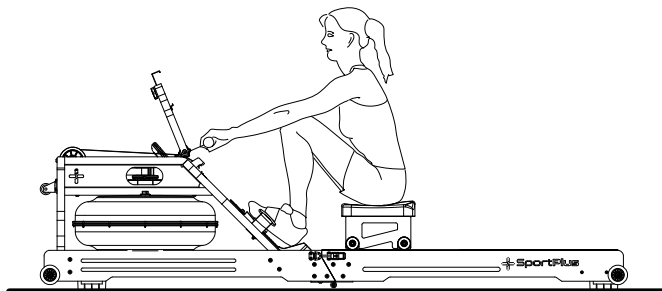
¡ADVERTENCIA!

El sistema para controlar la frecuencia cardíaca puede ser impreciso, lo que significa que un entrenamiento excesivo puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta alguna sensación de desmayo o desvanecimiento, interrumpa el ejercicio de inmediato.

8. EJERCICIOS

POSICIÓN

- Siéntese en el asiento **31** y coloque los pies con cuidado en los pedales **3**.
- Retire la tubo de la empuñadura **19** de su soporte.
- En la posición inicial, debe tener los brazos extendidos, la parte superior del cuerpo ligeramente inclinada hacia delante y las piernas flexionadas. Mantenga los hombros relajados y la cabeza erguida.



REALIZACIÓN DEL EJERCICIO

- Estire las piernas sin cambiar la inclinación de la parte superior del cuerpo. No estire nunca las piernas por completo; mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Si ha estirado las piernas por completo, incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás.
- Una vez que esté en esa posición, puede tirar de la barra de tracción (19 + 29) con los brazos hacia el pecho.

- Regrese a la posición inicial moviéndose en el orden inverso y, a continuación, repita la secuencia.

UTILIZAR EL CÓDIGO QR

Si lo desea, puede reproducir videos de ejercicios en un smartphone o una tableta. De hecho, le hemos preparado una selección especial.

1. Abra la cámara del smartphone o de la tableta.
2. Escanee el código QR con dicho dispositivo.



3. Esperamos que disfrute.

9. MANTENIMIENTO, LIMPIEZA Y CUIDADO

- Una vez realizado el montaje y antes de utilizar el producto, asegúrese de que la totalidad de tuercas y tornillos estén correctamente apretados.
- Limpie el producto con regularidad utilizando un paño ligeramente humedecido con un detergente suave. No utilice disolventes para las tareas de limpieza.
- Esto es especialmente importante para el tapizado y las empuñaduras, pues estos componentes están en contacto constante con partes del cuerpo durante todo el entrenamiento. También puede cubrir el tapizado con una toalla para que no se estropee durante el entrenamiento.
- Utilice un limpiador de madera estándar para el mantenimiento de las superficies de madera lacadas
- Lubrique los ejes de los componentes móviles cada año o cada dos años, utilizando para ello una grasa lubricante estándar.

¡AVISO!

- El nivel de seguridad del producto sólo puede mantenerse si se inspecciona periódicamente para detectar daños y desgaste, por ejemplo, cuerdas, poleas, puntos de conexión.
- Preste especial atención a los componentes susceptibles de desgaste.

10. INSTRUCCIONES PARA LA ELIMINACIÓN DEL PRODUCTO

ADVERTENCIAS SOBRE LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE



Los materiales de embalaje son materias primas, por lo que pueden reutilizarse.

Con el fin de cuidar el medio ambiente, separe y clasifique correctamente el material de embalaje y llévelo al punto limpio que corresponda. Si desea obtener más información al respecto, póngase en contacto con su municipio.



No tire las máquinas usadas junto con la basura doméstica.

El producto no debe desecharse con la basura doméstica normal. Póngase en contacto con las autoridades locales para obtener información sobre cómo desechar el producto.

El símbolo del cubo de basura tachado significa que este aparato no debe desecharse con la basura doméstica al final de su vida útil. El aparato debe entregarse en los puntos de recogida designados, centros de reciclaje o empresas de eliminación de residuos. Además, los distribuidores de aparatos eléctricos y electrónicos y los distribuidores de productos alimenticios están obligados a recogerlos.

Le ofrecemos la posibilidad de devolvemos el producto. La devolución y la eliminación son gratuitas para usted. Al comprar un aparato nuevo, tiene derecho a devolver gratuitamente un aparato viejo.

Por favor, borre todos los datos personales antes de devolver el producto.

Antes de devolver las pilas o acumuladores que no estén incluidos en el aparato antiguo, así como las lámparas que puedan retirarse sin destruirlas, llévelos a un punto de recogida selectiva.



No tire las pilas ni las baterías junto con la basura doméstica.

Los consumidores están legalmente obligados a llevar todas las pilas o baterías recargables, independientemente de si contienen sustancias nocivas o no, a un punto limpio de su municipio o a un establecimiento debidamente autorizado para que puedan eliminarse de forma respetuosa con el medio ambiente y sea posible recuperar las valiosas materias primas que contienen. Las pilas y baterías que no estén fijadas al aparato eléctrico o electrónico y que puedan retirarse sin riesgo de deterioro deben separarse del producto antes de depositar este en un punto limpio y eliminarse de conformidad con las disposiciones previstas. Con el fin de evitar que se produzca un cortocircuito externo, incorpore cinta adhesiva en los bornes de las baterías que contengan litio y en los de las baterías recargables antes de eliminarlas. Deposite las pilas y baterías en los puntos limpios correspondientes solo cuando están descargadas.

11. DETECCIÓN Y SOLUCIÓN DE ERRORES

	ERROR	CAUSA	SOLUCIÓN
Ordenador	No se muestra nada en la pantalla o no funciona.	- Hay un error en la alimentación eléctrica. - La batería está agotada.	- Cargue la batería con el cable USB incluido en el volumen de suministro.

Sistema mecánico	Faltan componentes		<ul style="list-style-type: none"> - Revise el embalaje. - Póngase en contacto con el servicio técnico.
	El producto chirría	Los componentes sometidos a fricción no están suficientemente lubricados.	<ul style="list-style-type: none"> - Lubrique el componente que chirría utilizando un aceite viscoso o una grasa adecuada.
Correa pectoral	No se muestra nada en la pantalla	La correa pectoral no es compatible.	<ul style="list-style-type: none"> - Utilice una correa pectoral sin código de 5,3 kHz.
	La pantalla muestra datos imprecisos o los muestra de forma intermitente	El alcance no es suficiente.	<ul style="list-style-type: none"> - Cambie la batería de la correa pectoral.
		No hay contacto suficiente entre el cuerpo y la correa.	<ul style="list-style-type: none"> - Humedezca las superficies de contacto de la correa pectoral siguiendo las instrucciones del fabricante, o bien utilice un gel de contacto adecuado.

12. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO

Si tiene alguna pregunta técnica, o si desea obtener información sobre nuestros productos o pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente utilizando los datos que se proporcionan a continuación:

Horario de atención: De lunes a viernes de 9.00 horas a 18.00

Línea de atención: +34 932 204 048*

Correo electrónico: service@sportplus.org

Página web: <https://sportplus.de/ersatzteile>

*Red fija nacional; las tarifas de las llamadas dependen del proveedor de telefonía o del contrato telefónico.

Recuerde que debe tener a mano la información siguiente:

- Manual de instrucciones
- Número de modelo (que se encuentra en la cubierta de este manual de instrucciones)
- Descripción de los accesorios

- Número de accesorio
- Recibo de compra con la fecha de compra

ADVERTENCIA IMPORTANTE

No envíe en ningún caso un producto a nuestra dirección si el equipo del servicio de atención al cliente no lo ha solicitado. Los costes y el riesgo de pérdida de los envíos no solicitados correrán a cargo del remitente. Nos reservamos el derecho a negarnos a aceptar envíos no solicitados o a devolver dichas mercancías al remitente, ya sea a portes debidos o a cargo del remitente.

13. DISPOSICIONES DE LA GARANTÍA

SportPlus garantiza que el producto al que se refiere la garantía se ha fabricado con materiales de alta calidad y se ha revisado con el máximo cuidado.

No obstante, el funcionamiento y el montaje correctos de acuerdo con el manual de instrucciones son un requisito indispensable para hacer uso de la garantía. Así pues, en el caso de realizar un uso o un transporte incorrectos o inadecuados, esta quedará anulada.

El período de garantía comienza en la fecha de compra y tiene una duración de 2 años. Si el producto que ha adquirido no está libre de defectos, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en el plazo de 24 meses a partir de la fecha de compra. Las siguientes circunstancias están excluidas de la garantía:

- Daños provocados por factores externos.
- Intervenciones, reparaciones y modificaciones realizadas por personas no autorizadas por nosotros o por no profesionales.
- Incumplimiento de lo dispuesto en el manual de instrucciones.
- Falta de observación de las condiciones de garantía mencionadas.
- Defectos surgidos como consecuencia de un manejo o un mantenimiento inadecuados, de casos de negligencia o de un accidente.
- También quedan excluidos de la garantía las piezas de desgaste y los consumibles, como los rodamientos y los tapizados.
- Este producto solo está concebido para un uso privado. Así pues, no se ofrece garantía alguna en el caso de realizar uso comercial.

14. LISTA DE PIEZAS

(Consulte la vista despiezada de la página 9)

N.º	Denominación	Especificación	Cantidad
1	Guía delantera	Roble rojo, 1039 (lo) × 110 (an) × 27 (al)	2

2	Guía trasera	Roble rojo, 1076 (lo) × 110 (an) × 27 (al)	2
3	Tablero	Roble rojo, 546,6 (lo) × 255 (an) × 27 (al)	1
4	Cubierta frontal	Roble rojo, 424 (lo) × 211 (an) × 27 (al)	1
5	Conexión de la guía (trasera)	Roble rojo, 260 (lo) × 116 (an) × 27 (al)	1
6	Placa inferior de la cubierta de madera	Roble rojo, 525,5 (lo) × 116,5 (an) × 27 (al)	1
7	Placa superior de la cubierta de madera	Roble rojo, 439 (lo) × 116,5 (an) × 27 (al)	1
8	Soporte para smartphone	Roble rojo, 270 (lo) × 106 (an) × 27 (al)	1
9	Soporte del asiento	Roble rojo, 232 (lo) × 114 (an) × 27 (al)	2
10	Conexión de la guía (delantera)	Recubrimiento de polvo (negro)	2
11	Escuadra (izquierda y derecha)	Recubrimiento de polvo (negro)	2
12	Barra de acoplamiento	Recubrimiento de polvo (negro)	1
13	Recubrimiento lateral de la bobina	Recubrimiento de polvo (negro)	2
14	Fijación de metal para smartphone	Recubrimiento de polvo (negro)	1
15	Garra de metal	Recubrimiento de polvo (negro)	1
16	Soporte para ordenador	Recubrimiento de polvo (negro)	1
17	Soporte de metal	Recubrimiento de polvo (negro)	1
18	Protección plegable	Metal (negro)	2
19	Tubo de la empuñadura	Recubrimiento de polvo (negro)	1
20	Depósito de agua (parte superior)	PC (transparente, negro)	1
21	Depósito de agua (parte inferior)	PC (transparente, negro)	1
22	Anillo de paletas	PP + fibra, negro	1

23	Anillo de obturación	Goma, 500 × 7 × T2,0, negro	1
24	Tapón del depósito de agua	Goma, 35 × Φ26 × 21, negro	1
25	Eje de la rueda de paletas	Φ 20 × 163	1
26	Anillo de obturación	Φ 28 Ejes (109-28)	1
27	Asiento del rodamiento de bolas	POM, negro	1
28	Cable de tracción	Nailon, negro, 25 × T1,0 × 2800	1
29	Empuñadura	PVC, negro	2
30	Pieza de conexión del cable de tracción	POM, negro	1
31	Asiento	Poliuretano, 261 (lo) × 326 (an) × 55 (pr)	1
32	Fijación de los rodillos	PVC, negro	4
33	Ruedas del asiento	PU, negro	4
34	Rodillos del asiento (horizontal)	Φ32*16	4
35	Anillo distanciador (plástico)	Φ 12,7* Φ 8,2×13, ABS+PC	4
36	Tornillo Allen de cabeza plana	M8*145,	4
37	Cojinete	608ZZ	12
38	Escuadra del rodillo de tracción (izquierda + derecha)	Recubrimiento de polvo (negro)	2
39	Arandela	Φ 16* Φ 8,5×T1,5	24
40	Circlip	Φ8	4
41	Contratuercas	M6	4
42	Reposapiés	PP, negro	2
43	Correas para los pies	Nailon + negro + hebilla de metal en forma de D	2
44	Soporte para los pedales	PP, negro	2
45	Carril de rodadura	PE, 1055 (lo) × 30 (an) × 18 (al), negro	2
46	Rodillo de transporte	PU, negro	4
47	Patas de goma	PVC, negro	4
48	Goma de protección	PVC, negro	4
49	Tornillo Allen	M8x60	2
50	Rodillo de transporte de 360°	Φ 39, negro	1

51	Polea de inversión	POM, negro	1
52	Eje del rodillo	Φ 10×120, cromado	1
53	Manguito distanciador	Φ 15×10,2×40	1
54	Rodamiento de rodillos cónicos	10*26*8	4
55	Manguito distanciador	Φ15*10.2*8	1
56	Manguito distanciador	Φ 16×ID10,2×16	1
57	Rodamiento de rodillos cónicos	17*35*10	3
58	Grupo de rodamientos con efecto simple	Φ35*16	1
59	Rodillo de la cinta de tracción	Φ92×38,5 POM	1
60	Plato de alojamiento de la bobina	POM, negro	1
61	Cubierta de la carcasa elástica	Recubrimiento de polvo (negro)	1
62	Placa obturadora	Φ 120* Φ 33×0,5 mm, PC	1
63	Muelle espiral	Φ97*W22*H0.5,	1
64	Placa amortiguadora	Φ 101* Φ 24×0,5 mm, PC	1
65	Carcasa del muelle espiral	POM, negro	1
66	Polea de transmisión	POM, 95×38, negro	1
67	Correa del eje de transmisión	10×67×M6, galvanizado	1
68	Eje de conexión de los soportes del asiento	*315, negro	2
69	Eje de soporte	Φ10×306, negro	1
70	Arandela distanciadora	Φ 16* Φ 10,2×4, negro	2
71	Arandela	Φ 14* Φ 10,1×0,8, negro	4
72	Botón giratorio 2	Plástico Φ38 negro, M6×10 galvanizado	1
73	Mando giratorio 1	Plástico Φ 38 negro, M6×35 galvanizado	1
74	Casquillo exterior	Nailon + fibra, negro	1
75	Casquillo interior	Recubrimiento de polvo Φ19×8×M6	1
76	Ordenador	PP, negro	1
77	Fijación del ordenador	Φ 25,4* Φ 8,2×10, negro	2
78	Tornillo Allen de cabeza plana	M8*20,	10
79	Cable del sensor	Longitud del cable 100 mm	1
80	Tornillo Allen de cabeza plana	Rosca parcial M8×40	28

81	Tuerca	M8, zinc ennegrecido	28
82	Tornillo Allen de cabeza plana	M8*65	4
83	Tornillos autorroscantes	Φ8*25*ST7*30	4
84	Tornillo Phillips (M6×20)	M6*20	4
85	Anillo de obturación	Goma, Φ 26* Φ 20*3, negro	1
86	Arandela	Φ 13* Φ 6,5×T1.5, negro	4
87	Tornillos autorroscantes	Cabezal del plato ST5,0×16, sin punta, zinc negro	8
88	Soporte para la empuñadura	Roble rojo, 38 (lo) × 32 (an) × 27 (al)	2
89	Tornillo Phillips autorroscante	ST4×10, negro galvanizado	1
90	Tornillo Allen de cabeza plana	M6*15	4
91	Tornillo Phillips	M5*40	4
92	Tornillo Phillips	M5*15	4
93	Tuerca	M5	4
94	Tornillo Allen de cabeza plana	M8*90	1
95	Contratuerca	M8	2
96	Tornillo Phillips	Acero inoxidable M4×17	12
97	Tuercas de brida	Acero inoxidable M4	12
98	Tornillo Allen de cabeza redonda	M6*70	1
99	Tuerca	M6	3
100	Tornillo Phillips	4*16	23
101	Tornillo hexagonal	M6*16	1
102	Tornillo Allen del manguito	M6*13	1
103	Tornillo Phillips	M5 *35	1
104	Tornillo Phillips	4*19	4
105	Tornillo Phillips	5.5*30	6
106	Imanes de inducción		1
107	Llave inglesa	13-15-17	1
108	Llave hexagonal	S5	1
109	Rodamiento de rodillos cónicos	20*42*12	1
110	Anillo de posicionamiento del depósito de agua	PVC, negro, Φ 51,8* Φ 43×6	1
111	Arandela	Φ 20* Φ 8,5×T1,5	2

112	Sensor	PP	1
113	Tornillo Allen de cabeza redonda	M6*10	2
114	Arandela	Φ 18* Φ 6,5×1,5	2
115	Tornillo Phillips	M5*8	4
116	Placa de unión	Recubrimiento de polvo (negro)	1
117	Casquillos de cojinete	PVC, negro Φ 40×10	1
118	Rodamiento de rodillos cónicos	17*35*8	1
119	Hebilla en forma de C	Φ17, negro	1
120	Hebilla en forma de C	Φ20, negro	1
121	Juego de bombas de agua	Juego de bombas de agua + Embudo	1 + 1
122	Cable de carga USB tipo C	Longitud del cable 50 cm	1

LOVE
SPORT
LOVE
ROWING
LOVE
HOME

Servicehotline:

+49 40 780 896-35

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

www.sportplus.de

Ident-Nr.: SP-WR-1900-IE-02-24 V8

Latupo GmbH

Stahlwiete 21 | 22761 Hamburg | Germany

 **SportPlus**