

# GEBRAUCHSANLEITUNG

**TISCHFAHRRAD**

DE

**INSTRUCTIONS FOR USE  
OFFICE BIKE**

GB

**NOTICE D'UTILISATION  
VÉLO DE BUREAU**

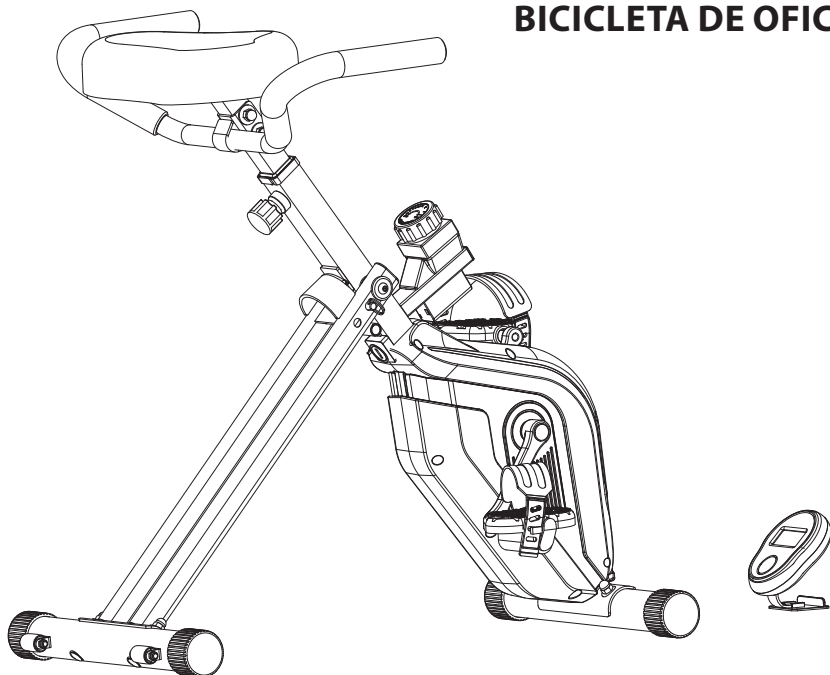
FR

**ISTRUZIONI PER L'USO  
MINI CYCLETTE**

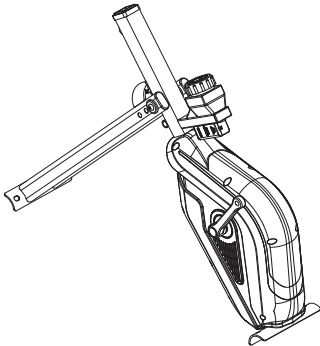
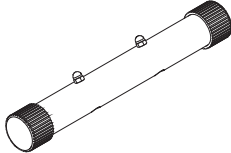
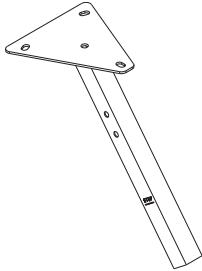
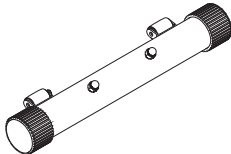
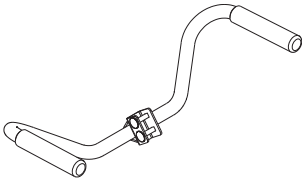

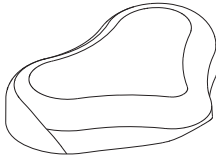

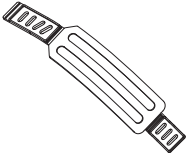


IT

**INSTRUCCIONES DE USO  
BICICLETA DE OFICINA**

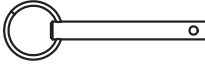









ES



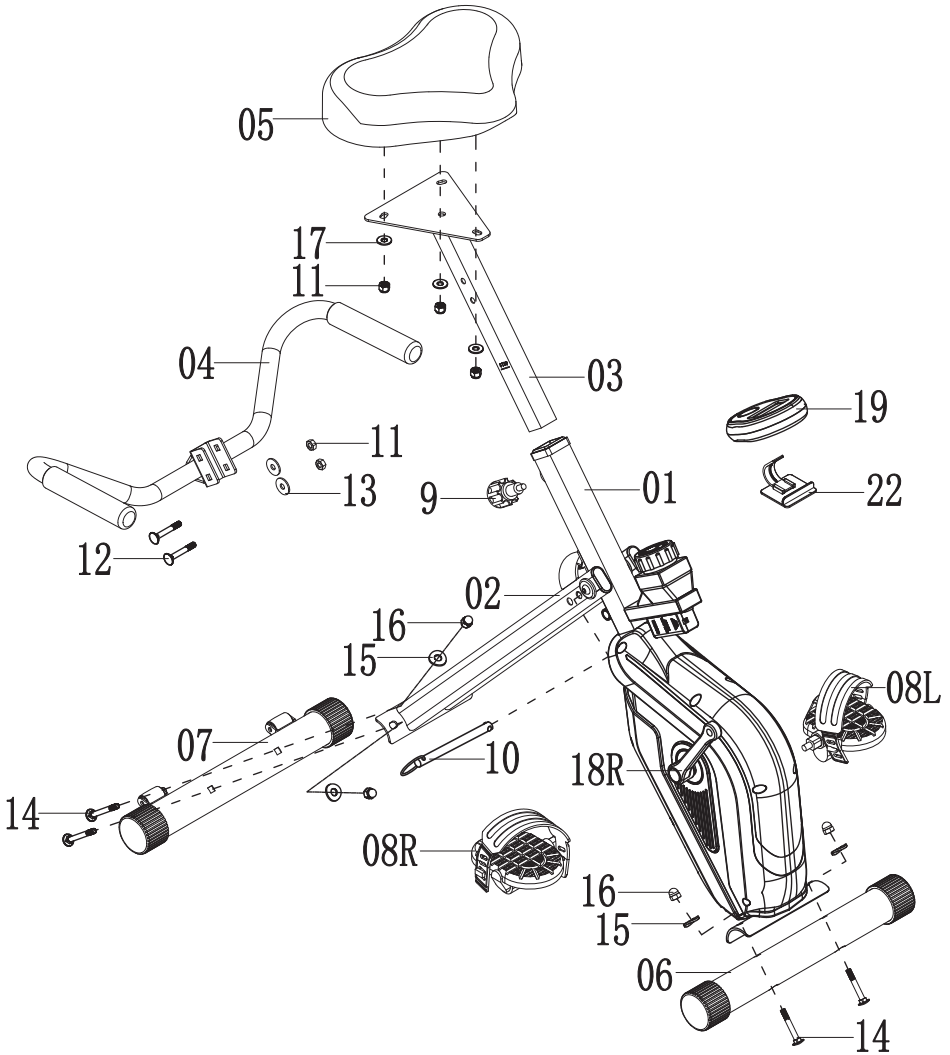
**LIEFERUMFANG / SCOPE OF DELIVERY / CONTENU DE LA LIVRAISON / VOLUME DI CONSEGNA / ALCANCE DE LA ENTREGA**

|   |   |    |     |   |    |
|---|---|----|-----|---|----|
| 1 |    | x1 | 6   |    | x1 |
| 3 |    | x1 | 7   |    | x1 |
| 4 |   | x1 | 8L  |    | x1 |
| 5 |  | x1 | 8R  |    | x1 |
|   |   |    | L/R |   | x2 |
|   |   |    | 19  |  | x1 |
|   |   |    | 22  |  | x1 |

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

|     |    |   |   |    |
|-----|----|---|---|----|
| 1   | 10 |    |   | x1 |
|     | 14 |    | M8 x 60L  | x4 |
| 2   | 15 |    | $\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$   | x4 |
|     | 16 |    | M8 x 16t  | x4 |
|     | 9  |    |   | x1 |
| 5   | 11 |    | M8 x 8t   | x3 |
|     | 17 |    | $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$ | x3 |
|     | 11 |  | M8 x 8t   | x2 |
| 6   | 12 |  | M8 x 50L  | x2 |
|     | 13 |  | $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$   | x2 |
| .I. | C  |  |   | x1 |

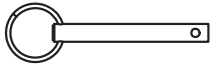
EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED DIAGRAM / VUE  
ÉCLATÉE / DISEGNO ESPLOSO / PLANO DETALLADO



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

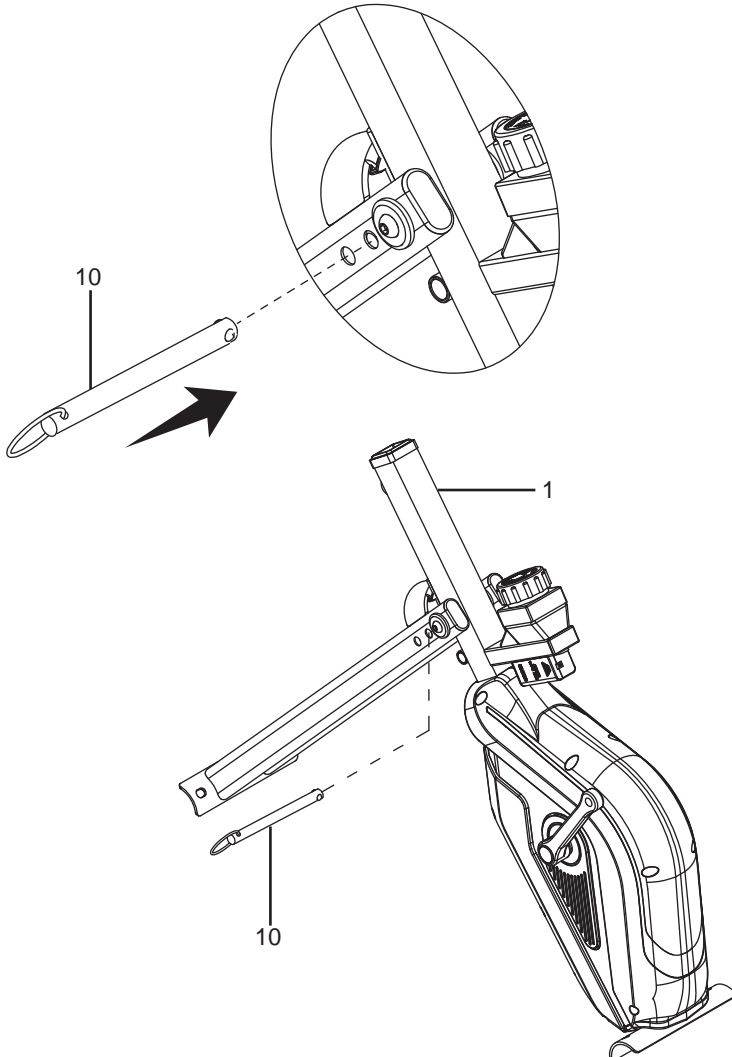
Schritt 1 / Step 1 / Étape 1 / Passaggio 1 / Paso 1:

10







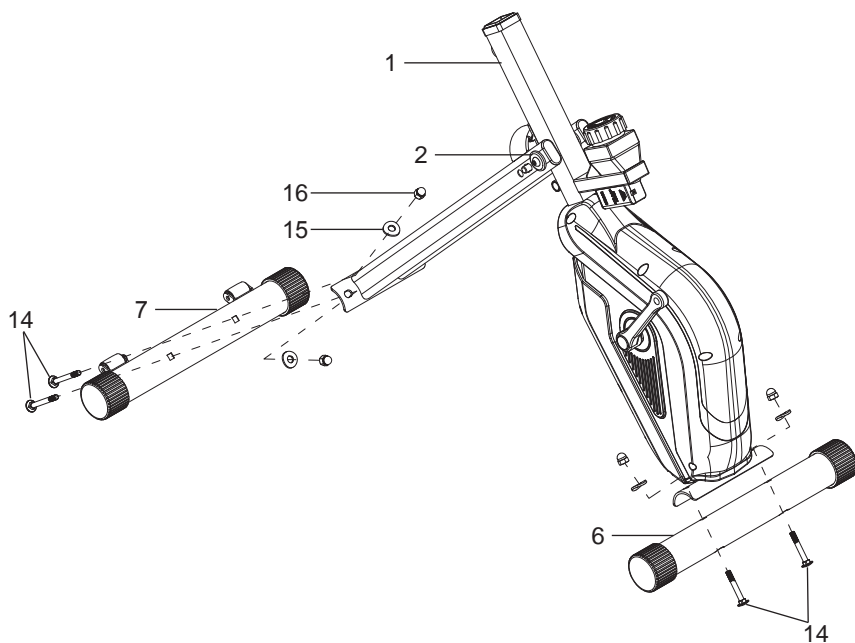
φ10 x 111L

x1

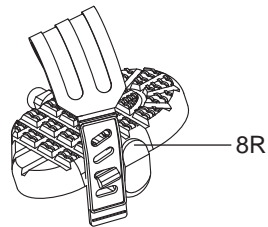
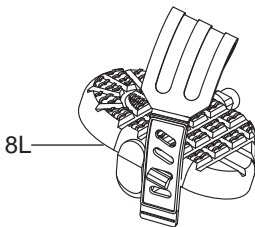
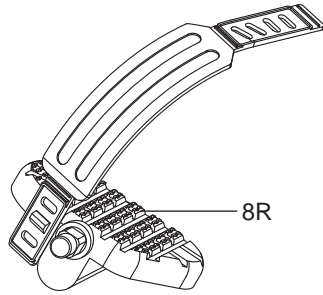
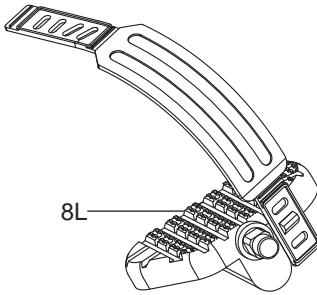
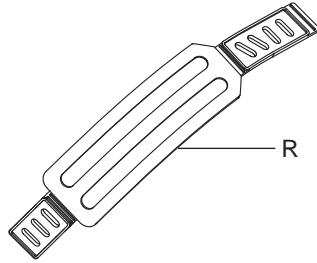
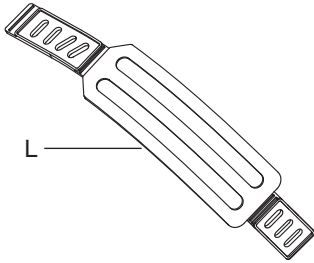


**Schritt 2 / Step 2 / Étape 2 / Passaggio 2 / Paso 2:**

|    |   |                   |    |
|----|---|-------------------|----|
| 14 |  | M8 x 60L          | x4 |
| 15 |  | φ8.5 x φ22 x 1.5t | x4 |
| 16 |  | M8 x 16t          | x4 |
| C  |  |                   | x1 |

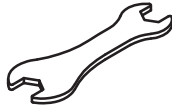


Schritt 3 / Step 3 / Étape 3 / Passaggio 3 / Paso 3:

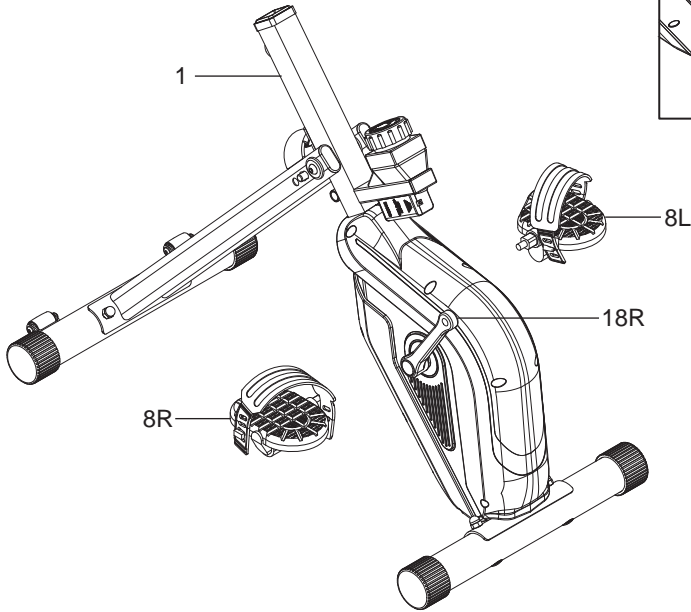
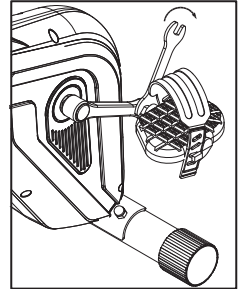
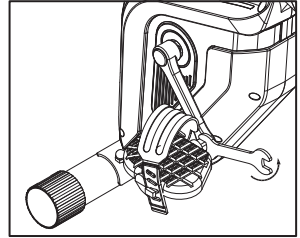


Schritt 4 / Step 4 / Étape 4 / Passaggio 4 / Paso 4:

C







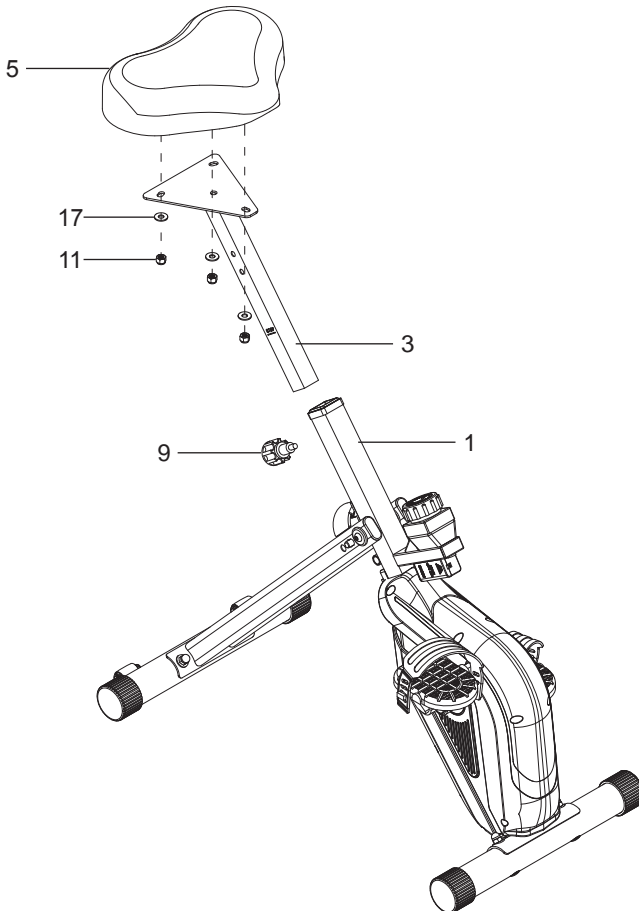
x1



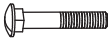



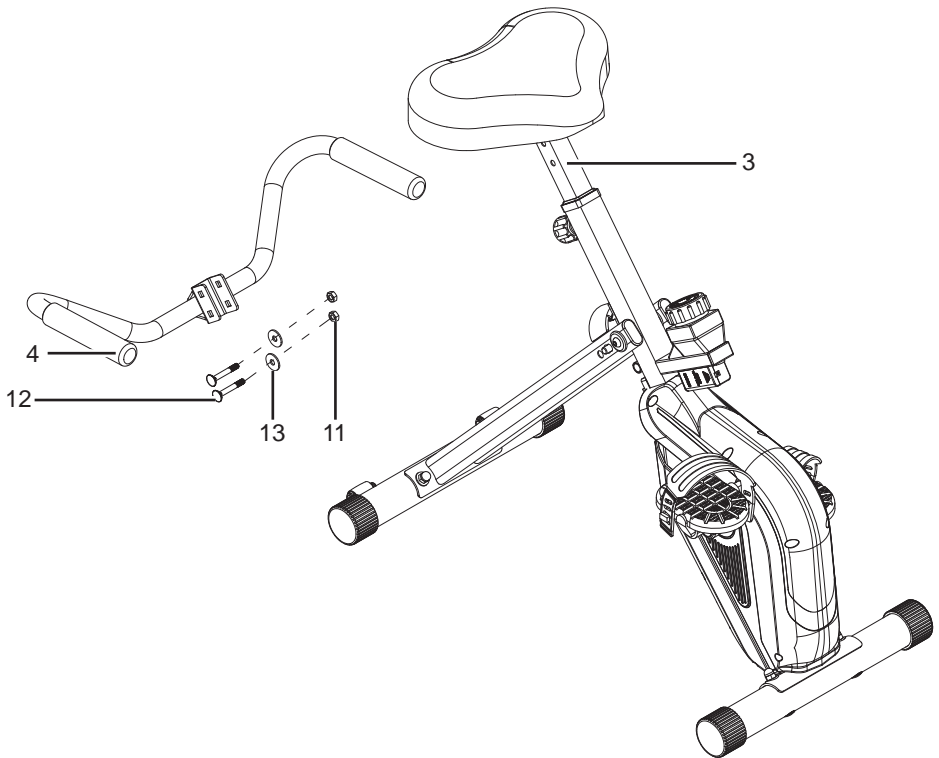
Schritt 5 / Step 5 / Étape 5 / Passaggio 5 / Paso 5:

|    |   |   |    |
|----|---|---|----|
| 9  |  |   | x1 |
| 11 |  | M8 x 8t   | x3 |
| 17 |  | $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$ | x3 |
| C  |  |   | x1 |



**Schritt 6 / Step 6 / Étape 6 / Passaggio 6 / Paso 6:**

|    |   |                   |    |
|----|---|-------------------|----|
| 11 |  | M8 x 8t           | x2 |
| 12 |  | M8 x 50L          | x2 |
| 13 |  | φ8.3 x φ25 x 2.0t | x2 |



Sehr geehrte Kundin,  
Sehr geehrter Kunde,

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

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

Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie 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. TECHNISCHE DATEN .....             | 12 |
| 2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE .....        | 12 |
| 3. ÜBUNGSBEREICH .....                | 15 |
| 4. VOR DER ERSTEN VERWENDUNG .....    | 15 |
| 5. BEDIENUNG .....                    | 16 |
| 6. TRAINING .....                     | 17 |
| 7. WARTUNG & REINIGUNG .....          | 19 |
| 8. ENTSORGUNGSHINWEISE .....          | 19 |
| 9. FEHLERSUCHE .....                  | 20 |
| 10. LIEFERUMFANG .....                | 21 |
| 11. TEILELISTE .....                  | 22 |
| 12. SERVICE UND ERSATZTEILE .....     | 26 |
| 13. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN ..... | 27 |

## 1. TECHNISCHE DATEN

### SYMBOLLEGENDE



Bedienungsanleitung beachten





Herstellungsdatum

07/2021

### GERÄTEINFORMATIONEN

|   |   |
|---|---|
| Abmessungen (L x B x H):                | 81 x 59 x 87 cm   |
| Gewicht:                                | ca. 14,4 kg   |
| Geräteklasse:                           | H.C. (Verwendung im Heimbereich, geringe Genauigkeit)<br>nach DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN ISO 20957-5 |
| Maximales Körpergewicht<br>des Nutzers: | 110 kg  |
| Bremssystem:                            | Magnetbremssystem, geschwindigkeitsunabhängig   |

### COMPUTERINFORMATIONEN

|                     |   |
|---------------------|---|
| Modell:             | FB-121  |
| Batterietyp:        | 3 V  (2 x 1,5 V  ) , Typ AAA (LR03) |
| Batterieanzahl:     | 2   |
| Computerfunktionen: | Dauer, Geschwindigkeit, Entfernung,<br>ungefährer Kalorienverbrauch, ODO  |



Hiermit erklärt SportPlus, dass das stationäre Trainingsgerät der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung können Sie über unsere Homepage abrufen:

<https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

## 2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

### VERWENDUNGSZWECK

- Das Gerät ist für die Nutzung im privaten Innenbereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 110 kg.
- Bei Nutzung halten Sie einen Mindestabstand von 60 cm um das Gerät ein.
- Treffen Sie während der Installation und Wartung die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen, wie im weiteren Abschnitt dieser Bedienungsanleitung erläutert.
- **WARNUNG** — Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

## **GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN**

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien deshalb für Kinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Gerät ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Gerät. Das Gerät ist kein Spielzeug. Das Gerät sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Gerät von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Gerät nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Gerät selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

## **VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR**

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Gerät. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service-Center.
- Prüfen Sie das Gerät 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 Geräte benutzt.
- Benutzen Sie das Gerät immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Gerätes.

## **VORSICHT – GERÄTE SCHÄDEN**

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Gerät vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.
- Halten Sie das maximale Körpergewicht des Nutzers ein (siehe „Technische Daten“).

## HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Gerät länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst. Tauschen Sie immer alle alten Batterien gegen neue aus und achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.

## HINWEISE ZUR MONTAGE (ALLGEMEIN)

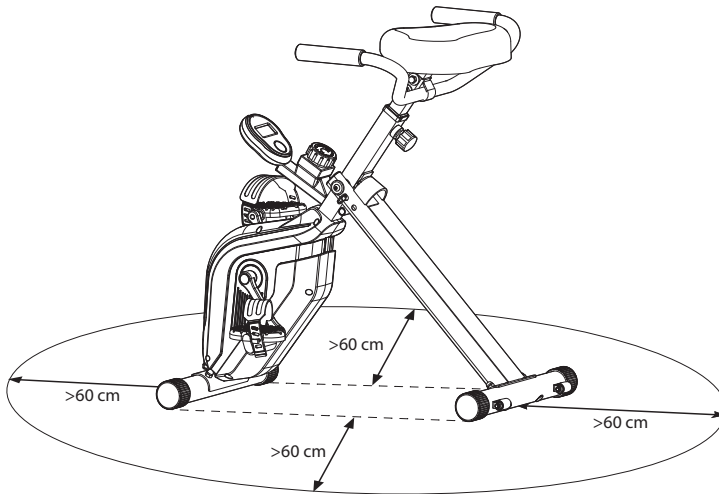
- Die Montage des Geräts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Geräts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen Sie dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand 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 Geräts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben und Bolzen richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Gerät, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z. B. Gummifüße Spuren hinterlassen.



Vorsicht, Quetschgefahr! Bewegliche Teile könnten Ihren Körper quetschen und schneiden. Berühren Sie die beweglichen Teile nicht, wenn Sie das Gerät benutzen!

- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden.

### 3. ÜBUNGSBEREICH



### 4. VOR DER ERSTEN VERWENDUNG

#### EINLEGEN DER BATTERIEN

- Abdeckung des Batteriefachs an der Rückseite des Computers abnehmen.
- 2 AAA-Batterien mit korrekter Polung in das Fach einlegen und Abdeckung anbringen.
- Lässt sich das Display nicht mehr ablesen oder sind lediglich einige Segmente sichtbar, nehmen Sie die Batterien heraus und warten Sie 15 Sekunden, bevor Sie neue Batterien einlegen. Leere Batterien sind gemäß den lokalen Vorschriften ordnungsgemäß zu entsorgen.
- Die Computerdaten werden gelöscht, sobald Sie die Batterien herausnehmen.

#### SITZ EINSTELLEN

Der Sitz kann in 4 Positionen eingestellt werden. Eine Position außerhalb dieser kann zu Schäden und Verletzungen führen. Die Mindesteinstecktiefe ist mit **STOP** markiert.

- Lösen Sie die Befestigungsschraube.
- Heben oder senken Sie den Sitz. Nicht über die **STOP**-Markierung hinaus anheben.
- Ziehen Sie die Befestigungsschraube fest an.

#### TRAININGSWIDERSTAND

- Der Widerstandseinstellknopf (58) kann zwischen 1 (**LOW** - geringer Widerstand) bis 8 (**HIGH** - hoher Widerstand) eingestellt werden.

## 5. BEDIENUNG

Prüfen Sie das Gerät vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden. Benutzen Sie kein defektes Gerät.

- Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn das Trainingsgerät betätigt wird.
- Die drahtlose Kopplung zwischen dem Trainingsgerät und dem Computer wird automatisch generiert.
- Wenn Sie 4 Minuten lang nicht treten, schaltet sich der Computer automatisch ab.

### TASTE MODE

- Drücken Sie die Taste **MODE**, um verschiedene Werte (Zeit → Geschwindigkeit → Strecke → Kalorien → ODO) anzuzeigen. Der ausgewählte Wert wird permanent angezeigt, bis die Taste **MODE** erneut gedrückt wird oder die SCAN-Funktion ausgewählt ist. Ist die SCAN-Funktion ausgewählt, blinkt im Display "**SCAN**".

### HINWEIS

Blinkt im Display "**SCAN**", werden alle Werte automatisch nacheinander angezeigt.

- Halten Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

| Auf dem Computer | Im Display | Bedeutung           | Erklärung  |
|------------------|------------|---------------------|--|
| SCAN             | SCAN       | ./.                 | Zeigt alle Werte hintereinander im 5-Sekunden-Takt an                          |
| TIME             | TMR        | Zeit                | Misst automatisch die Zeit, sobald mit dem Training begonnen wird.             |
| SPEED            | SPD        | Geschwindigkeit     | Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.                                |
| DIST             | DIS        | Entfernung          | Zeigt die im Training zurückgelegte Entfernung an.                             |
| CAL              | CAL        | Kalorien            | Zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an. Dies ist ein geschätzter Wert. |
| ODO              | ODO        | Entfernung (Gesamt) | Zeigt die über alle Trainingseinheiten zurückgelegte Entfernung an.            |



## 6. TRAINING

### TRAININGSTIPPS

- Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm. Konsultieren Sie, falls notwendig, Ihren Arzt für Ratschläge entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse.
- Die folgenden Seiten erklären detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen können und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnessstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen, ist es unumgänglich, dass Sie sich selbst, mit diesem Handbuchs als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise des Gerätes informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.



**Warnung!** Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

### ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

- Zum Erreichen erkennbarer körperlicher und gesundheitlicher Verbesserungen sollten die folgenden Faktoren vor Festlegung des notwendigen Trainingsaufwands beachtet werden.

#### 1. INTENSITÄT

- Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen, darf dabei jedoch nicht Kurzatmigkeit oder Erschöpfung auslösen. Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls.
- Der Puls sollte während des Trainings auf einem Niveau von 70% bis 85% Ihres Maximalpulses liegen.
- Während der ersten Woche sollte Ihr Puls während des Trainings unter 70% Ihres Maximpulses liegen. Während der folgenden Wochen und Monate sollte Ihre Pulsfrequenz langsam auf ein höheres Niveau von 85% Ihres Maximalpulses ansteigen. Desto besser Ihre körperliche Kondition wird, desto mehr müssen Ihre Trainingsanforderungen erhöht werden. Dies kann durch Erhöhung der Trainingsdauer und/oder der Schwierigkeitsstufe erreicht werden. Falls Sie Ihre Pulsfrequenz manuell messen und nachverfolgen möchten, so können Sie die folgenden Methoden anwenden:
  - Pulskontrollmessung auf gewöhnliche Art (z.B. Fühlen Ihres Pulses am Handgelenk und Zählen der Schläge für eine Minute).
  - Pulskontrollmessung mit geeigneten und kalibrierten Pulsmessgeräten (erhältlich in Drogerien und Apotheken).

**WARNUNG!** Falls Sie Schwindelgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

## 2. REGELMÄSSIGKEIT

- Die meisten Experten empfehlen eine Kombination aus gesunder Ernährung, welche in Einklang mit dem Trainingsziel stehen muss, und körperlicher Ertüchtigung drei bis fünf Mal pro Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal pro Woche trainieren, um sein/ihr aktuelles Fitnesslevel zu halten. Zur Konditionssteigerung und Körpergewichtsänderung muss eine Person mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche einlegen.

## 3. TRAININGSPHASEN

- Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
  - „Aufwärmphase“
  - „Trainingsphase“
  - „Abkühlphase“
- Innerhalb der „Aufwärmphase“ sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für 5 bis 10 Minuten erreicht werden.
- Nach dem Aufwärmen sollte das wirkliche Training beginnen („Trainingsphase“). Die Trainingsintensität sollte für die ersten wenigen Minuten gering sein und sollte dann für einen Zeitraum von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden.
- Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und -verspannungen vorzubeugen, sollten Sie nach der „Trainingsphase“ eine „Abkühlphase“ einlegen. In dieser Phase, welche etwa 5 bis 10 Minuten dauern sollte, führen Sie 30 Sekunden lange Dehnübungen und/oder leichte Gymnastikübungen aus.

## 4. MOTIVATION

- Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Wählen Sie eine(n) verbindliche(n) Zeit und Ort für jeden Trainingstag und bereiten Sie sich auch mental auf Ihre Trainingseinheit vor. Trainieren Sie ausschließlich bei guter Stimmung und fokussieren Sie sich stets auf Ihr Trainingsziel. Durch regelmäßiges Training werden Sie jeden Tag Verbesserungen erkennen und sehen, wie Sie Ihren persönlichen Trainingszielen immer näher kommen.

## 7. WARTUNG & REINIGUNG

- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus. Benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr.
- Die folgenden Teile sind besonders verschleißanfällig:
  - Riemen
  - Sattel
  - Pedale
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für den Sitz und die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.
- Leere Batterien stellen Sondermüll dar; bitte entsorgen Sie diese vorschriftsmäßig und keinesfalls mit dem normalen Hausmüll.
- Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden wollen, entfernen Sie zunächst die Batterien aus dem Computer und entsorgen Sie diese separat als Sondermüll.

### AUSTAUSCH DER BATTERIEN:

- Falls der Bildschirm schwach wird, gelegentlich aufflackert, müssen die Batterien ausgetauscht werden.
- Öffnen Sie dazu die Abdeckung des Batteriefaches an der Rückseite des Computers und setzen Sie neue Batterien ein.
- Es werden zwei 1,5V AAA-Batterien benötigt. Ersetzen Sie alte Batterien immer durch neue Batterien und achten Sie beim Einsetzen immer auf die korrekte Polarität.

## 8. 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!**

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.

Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.



**Batterien gehören nicht in den Hausmüll!**

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

## 9. FEHLERSUCHE

| FEHLER   | URSACHE              | WAS TUN?   |
|--|----------------------|--|
| Keine Bildschirmanzeige  | Batterien verbraucht | Tauschen Sie die Batterien des Computers gegen neue aus.                       |
| Fehlerhafte Bildschirmanzeige  | Batterien verbraucht | Entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie diese nach einer Minute wieder ein. |
| Bildschirm schaltet sich nach 4 bis 5 Minuten aus                                | Kein Signal          | Drücken Sie die Taste <b>MODE</b> .  |
| Funktion des Produkts wird durch Funksender oder andere drahtlose Geräte gestört |                      | Entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie diese nach einer Minute wieder ein. |

## 10. LIEFERUMFANG

DEUTSCH

| Nr.   | Beschreibung und Daten | Anzahl |
|-------|------------------------|--------|
| 1     | Vorderes Stützrohr     | 1      |
| 3     | Sattelstange           | 1      |
| 4     | Lenkstange             | 1      |
| 5     | Sitz                   | 1      |
| 6     | Standfuß vorne         | 1      |
| 7     | Standfuß hinten        | 1      |
| 8L    | Pedal L                | 1      |
| 8R    | Pedal R                | 1      |
| L / R | Schlaufe L / R         | 2      |
| 19    | Computer               | 1      |
| 22    | Computerhalterung      | 1      |

| Nr. | Beschreibung und Daten   | Anzahl |
|-----|--|--------|
| 9   | Befestigungsschraube für Sattelstange  | 1      |
| 10  | Sicherungsstift $\varnothing 10 \times 111L$   | 1      |
| 11  | Nylonmutter M8 x 8t<br>(vorinstalliert am Teil 4)  | 2      |
| 11  | Nylonmutter M8 x 8t<br>(vorinstalliert am Teil 5)  | 3      |
| 12  | Schraube M8 x 50L<br>(vorinstalliert am Teil 4)  | 3      |
| 13  | Unterlegscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$<br>(vorinstalliert am Teil 4)            | 2      |
| 14  | Schraube M8 x 60L<br>(vorinstalliert am Teil 6/7)  | 4      |
| 15  | Gebogene Unterlegscheibe<br>$\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$ (vorinstalliert am Teil 6/7) | 4      |
| 16  | Hutmutter M8 x 16t<br>(vorinstalliert am Teil 6/7)   | 4      |
| 17  | Unterlegscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$<br>(vorinstalliert am Teil 5)          | 3      |
| C   | Sechskantschlüssel   | 1      |

## 11. TEILELISTE

| Teile-Nr. | Beschreibung   | Anzahl |
|-----------|--|--------|
| 1         | Vorderes Stützrohr   | 1      |
| 2         | Hinteres Stützrohr   | 1      |
| 3         | Sattelstange   | 1      |
| 4         | Lenkstange   | 1      |
| 5         | Sitz   | 1      |
| 6         | Standfuß vorne   | 1      |
| 7         | Standfuß hinten  | 1      |
| 8L        | Pedal L  | 1      |
| 8R        | Pedal R  | 1      |
| L / R     | Schlaufe L / R   | 2      |
| 9         | Befestigungsschraube für Sattelstange  | 1      |
| 10        | Sicherungsstift $\varnothing 10 \times 111L$                                 | 1      |
| 11        | Nylonmutter M8 x 8t  | 5      |
| 12        | Schraube M8 x 50L  | 2      |
| 13        | Unterlegscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$          | 2      |
| 14        | Schraube M8x60L  | 4      |
| 15        | Gebogene Unterlegscheibe $\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$ | 4      |
| 16        | Hutmutter M8 x 16t   | 4      |
| 17        | Unterlegscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$        | 3      |
| 18L       | Kurbel L   | 1      |
| 18R       | Kurbel R   | 1      |
| 19        | Computer   | 1      |
| 22        | Computerhalterung  | 1      |
| 23        | EVA-Pad für Computerhalterung  | 1      |
| 24        | Riemen   | 2      |
| 25        | Endkappe für Kurbel  | 2      |
| 26        | Flanschmutter M10 x 8t x 1.25P   | 2      |
| 27        | Sensorhalterung  | 1      |
| 28        | Leerlauf   | 1      |
| 29        | Unterlegscheibe $\varnothing 10.3 \times \varnothing 25 \times 1.5t$         | 1      |
| 30        | Nylonmutter M10 x 8t   | 1      |
| 31        | Sechskantschraube M6 x 30t   | 1      |

| Teile-Nr. | Beschreibung   | Anzahl |
|-----------|--|--------|
| 32        | Sechskantmutter M6 x 8t  | 2      |
| 33        | Mutter M10 x 8t  | 1      |
| 34        | Einstellungssatz   | 2      |
| 35        | Feder  | 1      |
| 36        | Linke Kettenabdeckung  | 1      |
| 37        | Rechte Kettenabdeckung   | 1      |
| 38        | Kunststoff-Unterlegscheibe $\phi 5.2 \times \phi 18 \times 1.5t$ | 1      |
| 39        | Magnethalter   | 1      |
| 40        | Kunststoff-Unterlegscheibe $\phi 13 \times \phi 6.3 \times 0.5t$ | 1      |
| 41        | Innensechskantschraube M5 x 10L                                  | 1      |
| 42        | Unterlegscheibe $\phi 14 \times \phi 10.3 \times 1.0t$           | 1      |
| 43        | Schaumstoffgriff für Lenkstange                                  | 2      |
| 44        | Platte   | 2      |
| 45        | Sechskantmutter M6 x 5.0t  | 1      |
| 46        | Riemenscheibe  | 1      |
| 47        | Achse für Spannrolle   | 1      |
| 48        | Widerstandseinstellknopfhalterung                                | 1      |
| 49        | Rad  | 2      |
| 50        | Endkappe für Standfuß  | 4      |
| 51        | Schwungrad   | 1      |
| 52        | Buchse $\phi 16 \times \phi 22.3 \times \phi 30 \times 12.5H$    | 4      |
| 53        | Ovale Endkappe   | 2      |
| 54        | Riemenscheibe  | 1      |
| 55        | Lagerhalterung   | 2      |
| 56        | EVA-Pad für Stützrohr  | 1      |
| 57        | Quadratischer Stecker  | 1      |
| 58        | Widerstandseinstellknopf   | 1      |
| 59        | Hülse für Sattelstange   | 1      |
| 60        | Innensechskantschraube M4 x 10L                                  | 1      |
| 61        | Stoßleiste   | 1      |
| 62        | Innensechskantschraube M6 x 10L                                  | 6      |
| 63        | Selbstschneidende Schraube ST4.2 x 20L                           | 9      |
| 64        | Schraube M8 x 15L  | 2      |
| 65        | Pulverhülle  | 2      |

| <b>Teile-Nr.</b> | <b>Beschreibung</b>             | <b>Anzahl</b> |
|------------------|---------------------------------|---------------|
| 66               | Innensechskantschraube M5 x 35L | 1             |
| 67               | Achse für Hauptrahmen           | 1             |
| 68               | Innensechskantschraube M6 x 45L | 2             |
| 69               | Nylonmutter M6 x 6t             | 2             |
| 70               | Endkappe für Handgriff          | 2             |
| 71               | Gehäuse L                       | 1             |
| 72               | Gehäuse R                       | 1             |
| 73               | C-Clip 17                       | 6             |
| 74               | Lager 6003ZZ                    | 2             |
| 75               | Wellenscheibe                   | 1             |
| 76               | Tülle                           | 1             |
| C                | Sechskantschlüssel              | 1             |





## 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 (0)40 - 780 896 – 35\*

**E-Mail:** [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

**URL:** <http://www.sportplus.de/>

\*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 Zuhörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

### WICHTIGER HINWEIS

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

### Digitale Version

Die digitale Version dieser Bedienungsanleitung ist erhältlich unter der oben genannten URL.

## 13. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Gerät, 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 Gerät 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 Gerät ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Dear Customer,

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

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

Before using this product for the first time, please read the manual carefully! The product has been designed with safety features. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury. Please retain this manual for future reference. Should you pass on this product to a third party, ensure to include the corresponding instruction manual.

## CONTENTS

|   |    |
|---|----|
| 1. TECHNICAL DATA .....                 | 29 |
| 2. ⚠ SAFETY INFORMATION .....           | 29 |
| 3. TRAINING AREA .....                  | 32 |
| 4. BEFORE FIRST USE .....               | 32 |
| 5. OPERATION .....                      | 33 |
| 6. TRAINING .....                       | 34 |
| 7. MAINTENANCE & CLEANING .....         | 36 |
| 8. NOTES ON DISPOSAL .....              | 36 |
| 9. TROUBLESHOOTING .....                | 37 |
| 10. SCOPE OF DELIVERY .....             | 38 |
| 11. PART LIST .....                     | 39 |
| 12. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS ..... | 43 |
| 13. WARRANTY CONDITIONS .....           | 44 |

## 1. TECHNICAL DATA

### ICON KEY



Follow the user manual



Date of manufacture

07/2021

### PRODUCT INFORMATION

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Dimensions (W x H x D): | 81 x 59 x 87 cm   |
| Weight:                 | approx. 14.4 kg   |
| Product class:          | H.C. (home use, low accuracy), according to DIN EN ISO 20957-1 and DIN EN ISO 20957-5 |
| Maximum user weight:    | 110 kg  |
| Braking system:         | Magnetic brake system, speed-independent  |

### COMPUTER INFORMATION

|                      |   |
|----------------------|---|
| Model:               | FB-121  |
| Type of batteries:   | 3 V <sup>---</sup> (2 x 1.5 V <sup>---</sup> ), AAA type (LR03) |
| Number of batteries: | 2   |
| Computer functions:  | Time, speed, distance,<br>approx. calorie consumption, ODO      |



SportPlus hereby declares that the stationary training device complies with Directive 2014/53/EU. You can access the full EU declaration of conformity on our homepage:

<https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

## 2. ⚠ SAFETY INFORMATION

### INTENDED USE

- This device is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic, or commercial purposes.
- The maximum permissible weight for this device is 110 kg.
- During use, observe a safety clearance of at least 60 cm on all sides of the device.
- During installation and maintenance, take the safety precautions described below in this user manual.
- **WARNING** — This stationary training device is not intended for high-accuracy purposes.

### **DANGER FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PERSONS**

- Batteries could be fatal if swallowed. For this reason, store batteries out of the reach of children. If a battery has been swallowed, seek medical attention immediately.
- Children cannot recognize the hazards that this device may pose. For this reason, keep children away from the device. The device is not a toy. Store the device at a location out of the reach of children and pets.
- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- If you allow a child to use the device, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the device yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

### **CAUTION – RISK OF INJURY**

- Do not use the device if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our service center.
- Always verify that the device is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the device.
- Make sure that no more than one person uses the device at a time.
- Always use the device on a horizontal, level, nonslip, and solid surface. Never use the device in the vicinity of water.
- Prevent your arms and legs from coming near the device's moving components. Do not put any objects into any openings on the device.

### **CAUTION – DEVICE DAMAGE**

- Do not alter the device in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons – improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the device for the intended purposes as described in the user manual only.
- Shield the device from spraying water, moisture, high temperatures, and direct sunlight.
- Observe the maximum user weight (see “technical data”).

## ADVICE WITH REGARD TO BATTERIES

- Remove the batteries if they are empty or if you are no longer using the device. In this way, you will avoid damages that can be caused by leaking.
- The batteries may not be charged or activated with other means, dismantled, thrown into fire or short-circuited. There is a DANGER OF EXPLOSION!
- Preferably use alkaline batteries, since they last longer than regular zinc-carbon batteries.
- A battery replacement is necessary as soon as the display starts to fade or fades completely. Always replace all old batteries with new ones and make sure that the batteries are inserted with the correct polarity.

## INFORMATION ON ASSEMBLY (GENERAL)

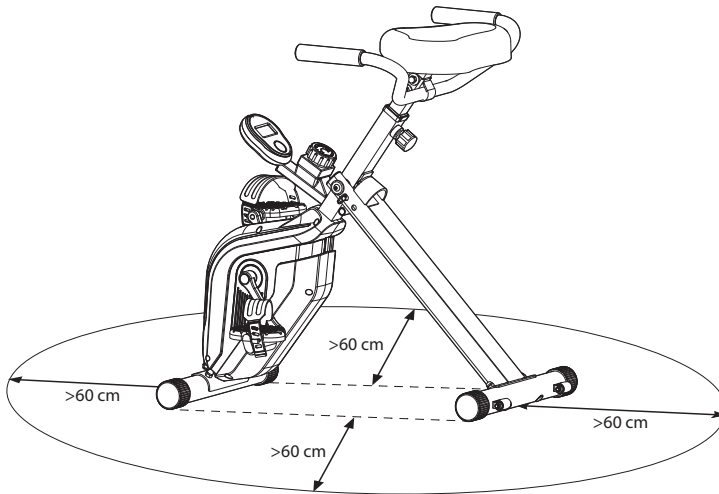
- Assembly of the device must be carried out carefully by an adult person. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the device, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against delivery to make sure all are present. Do not dispose of all packaging materials until assembly is completed.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this device.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After assembling the device according to the instructions, make sure that all screws and bolts are installed correctly and tightened.
- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the device to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.



Caution, risk of crushing! Moving parts may crush, pinch, or cut body parts. Do not touch moving parts while using the device!

- Make sure that all screws and bolts are securely tightened before using the device.

### 3. TRAINING AREA



### 4. BEFORE FIRST USE

#### INSERTING THE BATTERIES

- Remove the battery compartment cover on the back of the computer.
- Heeding correct polarity, insert 2 AAA batteries into the compartment and replace the cover.
- If the display can no longer be read or if only some segments are visible, remove the batteries and wait 15 seconds before reinserting them. Dispose of empty batteries properly in accordance with local regulations.
- The computer data are deleted when the batteries are removed.

#### ADJUSTING THE SEAT

The seat can be adjusted to 4 positions. Any other position can result in damages and injury. The minimum insertion depth for the seat post is marked with **STOP**.

- Loosen the set screw.
- Raise or lower the seat. Do not raise the seat past the **STOP** mark.
- Tighten the set screw.

#### TRAINING RESISTANCE

- You can set the resistance adjustment knob (58) from 1 (**LOW** resistance) to 8 (**HIGH** resistance).



## 5. OPERATION

Always verify that the device is in impeccable condition before use. Defective parts must be replaced immediately. Do not use the device if it is defective.

- The computer will automatically turn on once you press a button on the device.
- The wireless connection between the training device and the computer will be made automatically.
- The computer turns off automatically if you are inactive for a period of 4 minutes.

### MODE BUTTON

- Press the **MODE** button to display various values (time → speed → distance → calories → ODO). The display will show the selected value until the **MODE** button is pressed again or the SCAN function is selected. The display will show “**SCAN**” when the SCAN function is selected.

### PLEASE NOTE

When “**SCAN**” flashes on the display, all values will be shown in sequence.

- Press and hold the **MODE** button for 2 seconds to reset all the values.

| On the computer | On the display | Meaning          | Explanation  |
|-----------------|----------------|------------------|--|
| SCAN            | SCAN           | ./.              | Shows all values in sequence at 5-second intervals                         |
| TIME            | TMR            | Time             | Automatically measures the time as soon as training begins.                |
| SPEED           | SPD            | Speed            | Shows the current training speed.  |
| DIST            | DIS            | Distance         | Shows the distance during training.  |
| CAL             | CAL            | Calories         | Shows the calories consumed during training. This is an approximate value. |
| ODO             | ODO            | Distance (total) | Shows the distance covered in all training sessions.                       |

## 6. TRAINING

### WORKOUT TIPS

- All recommendations in this manual are intended exclusively for healthy persons and not for persons with heart/cardiovascular problems.
- All tips are intended only as rough suggestions for a training program. If necessary, consult your physician for tips that meet your personal requirements.
- The following pages will explain exactly how to operate your new training device and will illustrate the fundamentals of fitness training. In order to reach your desired training goal, it is imperative to inform yourself about important points for creating a training program in general and about the exact way to operate your home trainer using this manual as a guide. Therefore, please thoroughly read all of the points listed here and pay them close attention.



**Warning!** Improper or excessive training poses a hazard to your health.

### DESIGNING A TRAINING PROGRAM

- In order to achieve noticeable physical and health improvements, the following factors have to be considered before determining the necessary training effort.

#### 1. INTENSITY

- The level of physical strain during training must exceed the normal burden without reaching a point of breathlessness or exhaustion. A suitable guideline for effective training is your pulse.
- During training, it should be at a level between 70 % and 85 % of your maximum pulse.
- During the first week, your pulse during training should remain in the lower 70 % of your maximum pulse. Over the course of the following weeks and months, your pulse frequency should slowly increase to the upper level of 85 % of your maximum pulse. The better your physical condition becomes, the more your training efforts should be increased. This can be achieved by increasing the training duration and/or increasing the difficulty level. To manually measure and log your heart rate, use the following methods:
  - Pulse control measurement in the usual manner (e.g. feeling your pulse on your wrist and counting the beats within one minute).
  - Pulse control measurement using suitable and calibrated pulse measurement devices (available in a medical supplies store).

**WARNING!** If you feel faint stop exercising immediately.

## 2. FREQUENCY

- Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be adapted according to the training goal, and physical exercise three to five times per week. A normal adult should train twice per week to retain his/her current level of fitness. In order to improve his/her condition and to change body weight, a person requires a minimum of 3 training sessions per week.

## 3. PHASES OF TRAINING

- Each training session should consist of 3 training phases:
  - “Warm-up phase”
  - “Training phase”
  - “Cool-down phase”
- In the “warm-up phase”, your body temperature and oxygen intake should slowly increase. This can be achieved with gymnastic exercise or stretches lasting from 5 to 10 minutes.
- After the warm-up, the real training should begin (“training phase”). Training intensity should be low for the first few minutes and should then increase to the appropriate training intensity for a period of 15 to 30 minutes.
- To ease circulation after the “training phase” and to prevent muscle cramps or pulled muscles, a “cool-down phase” should follow the training phase. During this phase, which should be approx. 5 to 10 minutes long, carry out stretching exercises and/or light gymnastic exercises lasting 30 seconds each.

## 4. MOTIVATION

- The key to a successful training program is regularity. You should set a firm time and place for each training day and also prepare yourself mentally for your training session. Only exercise when you are in a good mood and always focus on your goal. With regular training, you will notice daily improvements and can see yourself nearing your personal training goals.

## 7. MAINTENANCE & CLEANING

- The safety level of the device can only be guaranteed if it is regularly checked for damages and wear. Replace defective parts immediately. Cease use of the device until it has been repaired.
- The following parts are especially prone to wear:
  - Belt
  - Seat
  - Pedals
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent.
- This is especially important for the seat and the handles, as these parts are in constant contact with parts of your body during the entirety of training.
- Empty batteries are hazardous waste—please dispose of them correctly, and do not throw them away with normal household trash.
- Should you wish to eventually dispose of the device, you should remove the batteries from the computer and dispose of them separately as hazardous waste.

### REPLACING THE BATTERIES:

- If the display weakens or occasionally flickers, the batteries need replacing.
- To do this, open the battery compartment cover on the back of the computer and insert new batteries.
- Two 1.5 V AAA batteries are required. Always replace all old batteries with new ones and always heed correct polarity when inserting new batteries.

## 8. NOTES ON DISPOSAL

### ENVIRONMENTAL PROTECTION:



#### **Packaging materials are raw materials and can be recycled.**

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



#### **Used devices do not belong in household waste!**

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

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



#### **Batteries do not belong in household waste!**

As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

## 9. TROUBLESHOOTING

| PROBLEM  | CAUSE              | WHAT TO DO?  |
|--|--------------------|--|
| No computer display  | Batteries depleted | Replace the computer batteries with new batteries. |
| Incorrect computer display   | Batteries depleted | Remove and reinsert batteries after one minute.    |
| Display turns off after 4 or 5 minutes   | No signal          | Press the <b>MODE</b> button.                      |
| The device is malfunctioning due to a radio transmitter or other wireless device |                    | Remove and reinsert batteries after one minute.    |

## 10. SCOPE OF DELIVERY

| No. | Description and information | Quantity |
|-----|-----------------------------|----------|
| 1   | Front support frame         | 1        |
| 3   | Seat post                   | 1        |
| 4   | Handlebar                   | 1        |
| 5   | Seat                        | 1        |
| 6   | Front stabilizer            | 1        |
| 7   | Rear stabilizer             | 1        |
| 8L  | Pedal L                     | 1        |
| 8R  | Pedal R                     | 1        |
| L/R | Strap L/R                   | 2        |
| 19  | Computer                    | 1        |
| 22  | Computer mount              | 1        |

| No. | Description and information   | Quantity |
|-----|---|----------|
| 9   | Set screw for seat post   | 1        |
| 10  | Lock pin $\varnothing 10 \times 111L$   | 1        |
| 11  | Nylon nut M8 x 8t<br>(preinstalled to part 4)   | 2        |
| 11  | Nylon nut M8 x 8t<br>(preinstalled to part 5)   | 3        |
| 12  | Screw M8 x 50L<br>(preinstalled to part 4)  | 3        |
| 13  | Washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$<br>(preinstalled to part 4)        | 2        |
| 14  | Screw M8 x 60L<br>(preinstalled to part 6/7)  | 4        |
| 15  | Bent washer<br>$\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$ (preinstalled to part 6/7) | 4        |
| 16  | Cap nut M8 x 16t<br>(preinstalled to part 6/7)  | 4        |
| 17  | Washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$<br>(preinstalled to part 5)      | 3        |
| C   | Hexagon wrench  | 1        |

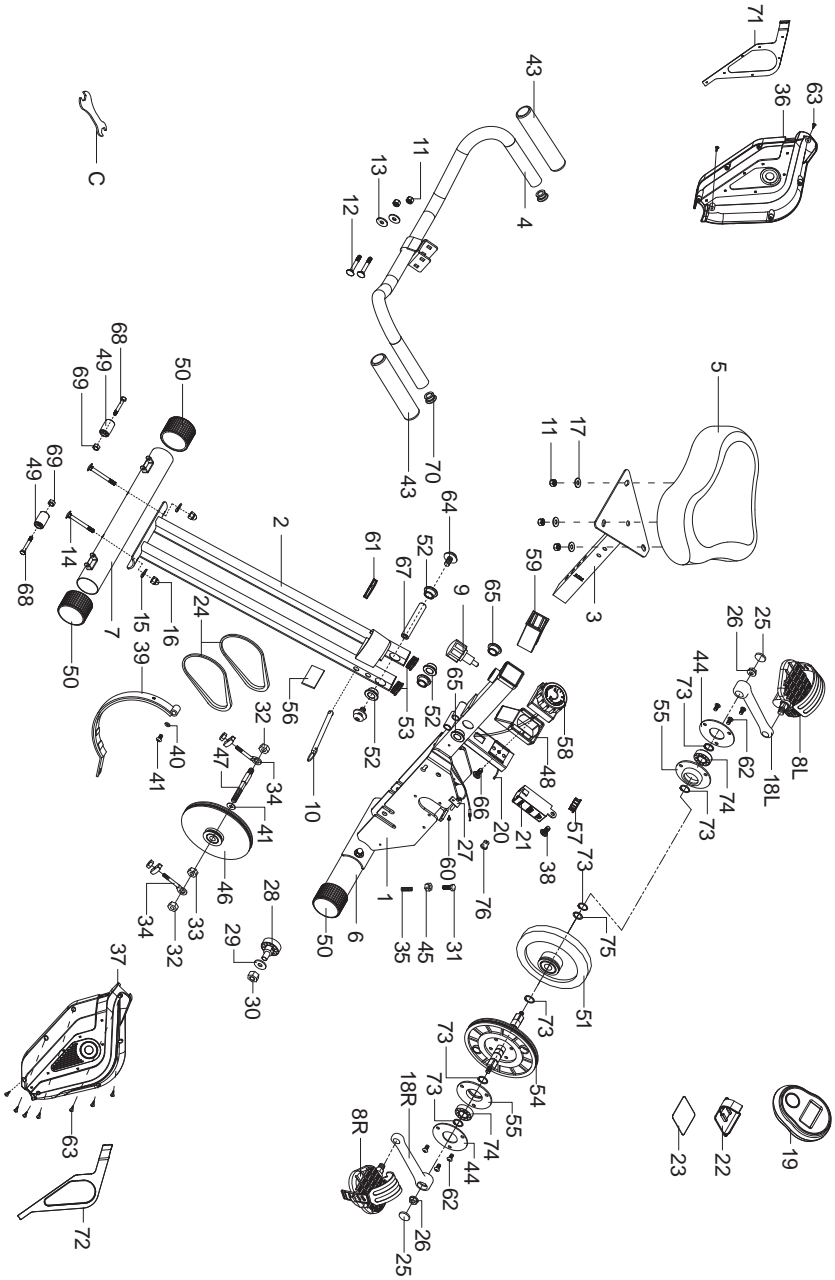
## 11. PART LIST

| Part no. | Description                                       | Quantity |
|----------|---|----------|
| 1        | Front support frame                               | 1        |
| 2        | Rear support frame                                | 1        |
| 3        | Seat post   | 1        |
| 4        | Handlebar   | 1        |
| 5        | Seat  | 1        |
| 6        | Front stabilizer                                  | 1        |
| 7        | Rear stabilizer                                   | 1        |
| 8L       | Pedal L   | 1        |
| 8R       | Pedal R   | 1        |
| L/R      | Strap L/R   | 2        |
| 9        | Set screw for seat post                           | 1        |
| 10       | Lock pin $\phi 10 \times 111L$                    | 1        |
| 11       | Nylon nut M8 x 8t                                 | 5        |
| 12       | Screw M8 x 50L                                    | 2        |
| 13       | Washer $\phi 8.3 \times \phi 25 \times 2.0t$      | 2        |
| 14       | Screw M8 x 60L                                    | 4        |
| 15       | Bent washer $\phi 8.5 \times \phi 22 \times 1.5t$ | 4        |
| 16       | Cap nut M8 x 16t                                  | 4        |
| 17       | Washer $\phi 8.3 \times \phi 17.5 \times 1.0t$    | 3        |
| 18L      | Crank L   | 1        |
| 18R      | Crank R   | 1        |
| 19       | Computer  | 1        |
| 22       | Computer mount                                    | 1        |
| 23       | EVA pad for computer bracket                      | 1        |
| 24       | Belt  | 2        |
| 25       | End cap for crank                                 | 2        |
| 26       | Flange nut M10 x 8t x 1.25P                       | 2        |
| 27       | Sensor mount                                      | 1        |
| 28       | Idle  | 1        |
| 29       | Washer $\phi 10.3 \times \phi 25 \times 1.5t$     | 1        |
| 30       | Nylon nut M10 x 8t                                | 1        |
| 31       | Hex bolt M6 x 30t                                 | 1        |

| <b>Part no.</b> | <b>Description</b>  | <b>Quantity</b> |
|-----------------|---|-----------------|
| 32              | Hex head nut M6 x 8t  | 2               |
| 33              | Nut M10 x 8t  | 1               |
| 34              | Setting set   | 2               |
| 35              | Spring  | 1               |
| 36              | Left chain cover  | 1               |
| 37              | Right chain cover   | 1               |
| 38              | Plastic washer $\phi 5.2 \times \phi 18 \times 1.5t$          | 1               |
| 39              | Magnet holder   | 1               |
| 40              | Plastic washer $\phi 13 \times \phi 6.3 \times 0.5t$          | 1               |
| 41              | Hexagon socket screw M5 x 10L                                 | 1               |
| 42              | Washer $\phi 14 \times \phi 10.3 \times 1.0t$                 | 1               |
| 43              | Foam grip for handlebar                                       | 2               |
| 44              | Plate   | 2               |
| 45              | Hex head nut M6 x 5.0t  | 1               |
| 46              | Belt wheel  | 1               |
| 47              | Tension pulley axle   | 1               |
| 48              | Resistance adjustment knob bracket                            | 1               |
| 49              | Wheel   | 2               |
| 50              | End cap for stabilizer  | 4               |
| 51              | Flywheel  | 1               |
| 52              | Socket $\phi 16 \times \phi 22.3 \times \phi 30 \times 12.5H$ | 4               |
| 53              | Oval end cap  | 2               |
| 54              | Belt wheel  | 1               |
| 55              | Bearing bracket   | 2               |
| 56              | EVA pad for support frame                                     | 1               |
| 57              | Square plug   | 1               |
| 58              | Resistance adjustment knob                                    | 1               |
| 59              | Sleeve for seat post  | 1               |
| 60              | Hexagon socket screw M4 x 10L                                 | 1               |
| 61              | Impact strip  | 1               |
| 62              | Hexagon socket screw M6 x 10L                                 | 6               |
| 63              | Self-tapping screw ST4.2 x 20L                                | 9               |
| 64              | Screw M8 x 15L  | 2               |
| 65              | Powder coating  | 2               |



| Part no. | Description                   | Quantity |
|----------|-------------------------------|----------|
| 66       | Hexagon socket screw M5 x 35L | 1        |
| 67       | Axle for main frame           | 1        |
| 68       | Hexagon socket screw M6 x 45L | 2        |
| 69       | Nylon nut M6 x 6t             | 2        |
| 70       | End cap for handle            | 2        |
| 71       | Housing L                     | 1        |
| 72       | Housing R                     | 1        |
| 73       | C clip 17                     | 6        |
| 74       | Bearing 6003ZZ                | 2        |
| 75       | Shaft washer                  | 1        |
| 76       | Grommet                       | 1        |
| C        | Hexagon wrench                | 1        |



## 12. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS

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

**Service time:** Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm

**Service hotline:** +44 - 203 318 4415\*

**Email:** [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

**URL:** <http://www.sportplus.de/>

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

### Please have the following information at hand when you call.

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

### IMPORTANT NOTE

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

### Digital version

A digital version of this user manual is available at the above URL.

## 13. WARRANTY CONDITIONS

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

The operation and assembly of the device according to the user manual is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the device.

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

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the user manual.
- If the aforementioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Wear parts and consumable materials such as bearings and pads are also excluded.
- This device is intended for private purposes only. There is no warranty for commercial use.

Chère cliente,  
Cher client,

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

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

Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement toutes les instructions de la notice d'utilisation ! Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance. Gardez cette notice d'utilisation pour vous y reporter ultérieurement et le relire. Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez également toujours transmettre sa notice d'utilisation.

## TABLE DES MATIÈRES

|   |    |
|---|----|
| 1. DONNÉES TECHNIQUES .....                           | 46 |
| 2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ .....                     | 46 |
| 3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT .....                        | 49 |
| 4. AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION .....                | 49 |
| 5. FONCTIONNEMENT .....                               | 50 |
| 6. ENTRAÎNEMENT .....                                 | 51 |
| 7. ENTRETIEN & NETTOYAGE .....                        | 53 |
| 8. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE ..... | 53 |
| 9. DÉPANNAGE .....                                    | 54 |
| 10. CONTENU DE L'EMBALLAGE .....                      | 55 |
| 11. LISTE DES PIÈCES .....                            | 56 |
| 12. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE .....               | 60 |
| 13. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE .....                 | 61 |

## 1. DONNÉES TECHNIQUES

### LÉGENDE DES SYMBOLES



Respecter la notice d'utilisation





Nom du fabricant

07/2021

### INFORMATIONS RELATIVES À L'APPAREIL

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Dimensions (L x l x H) :         | 81 x 59 x 87 cm  |
| Poids :                          | env. 14,4 kg   |
| Classe d'appareil :              | H.C. (utilisation domestique, faible précision) selon DIN EN ISO 20957-1 et DIN EN ISO 20957-5 |
| Poids maximal de l'utilisateur : | 110 kg   |
| Système de freinage :            | Système de freinage magnétique, indépendant de la vitesse                                      |

### INFORMATIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Modèle :                    | FB-121   |
| Type de piles :             | 3 V  (2 x 1,5 V  ) , type AAA (LR03) |
| Nombre de piles :           | 2  |
| Fonctions de l'ordinateur : | Durée, vitesse, distance, calories brûlées approximatives, ODO   |



SportPlus déclare par la présente que l'appareil d'entraînement stationnaire répond à la directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible sur notre site web : <https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

## 2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans un cadre domestique en intérieur et ne convient pas à une utilisation médicale, thérapeutique ou commerciale.
- Le poids maximum autorisé sur cet appareil est de 110 kg.
- Lors de l'utilisation de l'appareil, conservez tout autour un espace d'au moins 60 cm.
- Prenez les mesures de sécurité adaptées pendant l'installation et la maintenance, comme expliqué dans le paragraphe suivant de cette notice d'utilisation.
- **AVERTISSEMENT** — L'appareil d'entraînement stationnaire ne convient pas à des fins de haute précision.

## **DANGER POUR LES ENFANTS ET D'AUTRES PERSONNES**

- L'ingestion de piles peut être mortelle. Par conséquent, tenez les piles hors de la portée des enfants. Si une pile est avalée, consultez immédiatement un médecin.
- Les enfants ne voient pas le danger pouvant émaner de cet appareil. Tenez de ce fait les enfants éloignés de cet appareil. L'appareil n'est pas un jouet. L'appareil doit être conservé à un endroit hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Les parents et toute autre personne exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car l'engouement des enfants pour le jeu et leur intérêt pour l'expérimentation sont susceptibles d'entraîner des comportements inadéquats avec ce produit, ainsi que la confrontation à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Si vous laissez un enfant utiliser l'appareil, ne le laissez pas sans surveillance avec l'appareil. Procédez aux réglages correspondant sur l'appareil vous-même et surveillez le déroulement de l'entraînement.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

## **ATTENTION – RISQUE DE BLESSURES**

- N'utilisez pas un appareil détérioré ou défectueux. Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre central de services.
- Contrôlez l'état impeccable de l'appareil avant chaque utilisation. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce que l'appareil ne soit jamais utilisé par plus d'une personne à la fois.
- Utilisez toujours l'appareil sur un support horizontal, plan, antidérapant et solide. Ne l'utilisez jamais près de l'eau.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient pas à proximité des parties mobiles. N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures de l'appareil.

## **ATTENTION – DÉTÉRIORATIONS SUR L'APPAREIL**

- Ne procédez à aucune modification sur l'appareil et utilisez uniquement des pièces détachées d'origine. Confiez les réparations à un service technique ou à toute autre personne aux qualifications similaires ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez cet appareil exclusivement aux fins décrites dans la notice d'utilisation.
- Protégez l'appareil des projections d'eau, de l'humidité, de températures élevées et du rayonnement direct du soleil.
- Respectez le poids corporel maximum de l'utilisateur (voir « données techniques »).

## INDICATIONS RELATIVES À LA MANIPULATION DES PILES

- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou lorsque vous n'utilisez pas l'appareil sur une durée prolongée. Ainsi, vous éviterez des dommages pouvant résulter de fuites.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées de quelque moyen que ce soit, démantelées, jetées au feu ou court-circuitées. Il existe un RISQUE D'EXPLOSION !
- Utilisez en priorité des piles alcalines, car celles-ci ont une durée de vie plus longue que les piles en charbon et zinc courantes.
- Un changement de piles devient nécessaire dès que l'affichage est faible ou complètement estompé. Remplacez toujours toutes les piles usagées par des piles neuves, et faites attention à la bonne polarité lors de l'insertion.

## REMARQUES RELATIVES AU MONTAGE (GÉNÉRALITÉS)

- Le montage de l'appareil doit être réalisé par un adulte et avec attention. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, lisez attentivement les étapes de montage et consultez le schéma de montage.
- Éliminez l'ensemble du matériel d'emballage et posez ensuite les pièces individuelles sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et facilite le montage. Protégez la surface de montage à l'aide d'un revêtement afin de ne pas la salir et/ou la rayer.
- Vérifiez maintenant à l'aide du matériel livré si tous les composants sont bien présents. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement une fois le montage terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessures lors de l'utilisation d'outils et lors d'activités de bricolage. Procédez de manière minutieuse et attentive lors du montage de l'appareil.
- Veillez à avoir un environnement de travail dépourvu de dangers et ne laissez pas traîner d'objets comme un outil. Afin que les matériaux d'emballage ne représentent aucun danger, placez-les immédiatement dans la poubelle destinée au recyclage. Les films ou les sacs en matière plastique constituent un risque d'asphyxie pour les enfants !
- Après avoir assemblé l'appareil selon la notice d'utilisation, assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons soient correctement mis en place et serrés.
- Si nécessaire, placez un tapis de protection (non fourni) en dessous de l'appareil pour protéger votre sol, car il ne peut pas être exclu que par ex. les pieds en caoutchouc laissent des traces.

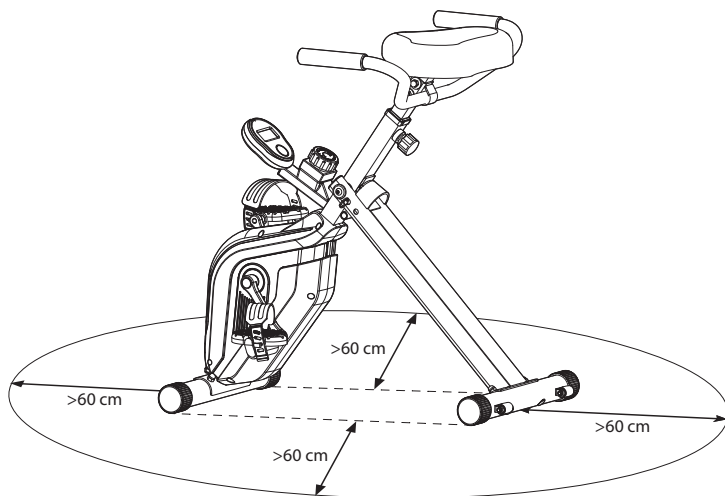


Attention, risque de pincement ! Des parties corporelles pourraient se trouver coincées dans des pièces mobiles et être sectionnées. Ne touchez pas les pièces en mouvement, lorsque vous utilisez l'appareil !

- Assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil.



### 3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT



### 4. AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

#### INSERTION DES PILES

- Retirer le couvercle du compartiment à piles au dos de l'ordinateur.
- Ensuite, insérez 2 piles de type AAA en respectant bien la polarité indiquée dans le compartiment ; refermez le couvercle.
- Si l'affichage n'est plus lisible ou si seuls des segments sont encore visibles, veuillez sortir les piles et patientez 15 secondes avant de mettre en place des piles neuves. Les piles usagées doivent être recyclées conformément aux dispositions locales.
- Les données de l'ordinateur sont supprimées dès que vous retirez les piles.

#### RÉGLAGE DU SIÈGE

Le siège peut être réglé sur 4 positions. Une position différente risque d'entraîner des détériorations et des blessures. La profondeur de cran minimale est marquée avec **STOP**.

- Dévissez la vis de fixation.
- Levez ou abaissez le siège. Ne pas lever au delà du repère **STOP**.
- Serrez bien la vis de fixation.

#### RÉSISTANCE DE L'ENTRAÎNEMENT

- Le bouton de réglage de la résistance (58) peut être réglé entre 1 (**LOW** - faible résistance) et 8 (**HIGH** - résistance élevée).

## 5. FONCTIONNEMENT

Contrôlez l'état impeccable de l'appareil avant chaque utilisation. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement. N'utilisez pas un appareil défectueux.

- L'ordinateur s'allume automatiquement lorsque l'appareil d'entraînement est activé.
- Le couplage sans fil entre l'appareil d'entraînement et l'ordinateur est réalisé automatiquement.
- Si vous ne pédalez pas pendant 4 minutes l'ordinateur s'éteint automatiquement.

### TOUCHE MODE

- Appuyez sur la touche **MODE**, pour afficher différentes valeurs (Durée → Vitesse → Distance → Calories → ODO). La valeur sélectionnée s'affiche de manière permanente jusqu'à ce que la touche **MODE** est à nouveau appuyée ou que la fonction SCAN est sélectionnée. Une fois la fonction SCAN sélectionnée, « **SCAN** » clignote sur l'affichage.

### REMARQUE

Si « **SCAN** » clignote sur l'affichage, toutes les valeurs s'affichent automatiquement à la suite.

- Maintenez la touche **MODE** appuyée pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

| Sur l'ordinateur | Sur l'affichage | Signification     | Explication   |
|------------------|-----------------|-------------------|---|
| SCAN             | SCAN            | ./.               | Affiche toutes les valeurs à la suite toutes les 5 secondes           |
| TIME             | TMR             | Durée             | Mesure automatiquement la durée dès que l'entraînement est commencé.  |
| SPEED            | SPD             | Vitesse           | Indique la vitesse d'entraînement en cours.                           |
| DIST             | DIS             | Distance          | Indique la totalité de la distance parcourue pendant l'entraînement.  |
| CAL              | CAL             | Calories          | Indique de la quantité de calories brûlées. Cette valeur est estimée. |
| ODO              | ODO             | Distance (totale) | Indique la distance parcourue pendant tous les entraînements.         |

## 6. ENTRAÎNEMENT

### CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

- Toutes les recommandations incluses dans cette notice d'utilisation s'adressent exclusivement à des personnes en bonne santé et non pas à des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires.
- Ces conseils sont surtout donnés à titre indicatif et il ne s'agit que de propositions informatives pour un programme d'entraînement. Si nécessaire, consultez votre médecin pour des conseils répondant à vos besoins personnels.
- Les pages suivantes expliquent en détail comment vous pouvez utiliser votre nouvel appareil d'entraînement et servent à la clarification des bases du fitness. Afin d'atteindre votre objectif d'entraînement planifié, il est indispensable que vous vous informiez sur les points importants visant au développement général d'un programme d'entraînement et sur le mode précis d'utilisation de l'appareil à l'aide de ce manuel en l'utilisant comme guide. Nous vous demandons donc de lire complètement ces points et de leur accorder la plus grande attention.



**Avertissement !** Un entraînement non conforme ou excessif peut représenter un risque pour la santé.

### ORGANISATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

- Pour atteindre une amélioration physique visible et de votre santé, les facteurs suivants doivent être considérés avant la détermination du volume d'entraînement nécessaire.

#### 1. INTENSITÉ

- Le degré d'effort physique durant l'entraînement doit être cependant plus élevé que la normale mais ne doit pas déclencher une dyspnée ou un épuisement. Une indication susceptible de vous aider à définir l'efficacité de votre entraînement est votre pouls.
- Le pouls devrait se trouver durant l'entraînement à un niveau entre 70 % et 85 % de votre pulsation maximale.
- Pendant la première semaine, votre pouls devrait se trouver en dessous de 70 % de votre pouls maximum durant l'entraînement. Durant les prochaines semaines et les mois suivants, votre fréquence de pouls devrait augmenter lentement pour arriver à un niveau plus élevé tel que 85 % de votre pouls maximal. Dès que votre condition physique est meilleure, vous pouvez augmenter vos exigences d'entraînement. Cela peut être atteint soit par l'augmentation de la durée d'entraînement soit par le niveau de difficulté. Si vous souhaitez mesurer et suivre manuellement votre fréquence cardiaque alors vous pouvez appliquer les méthodes suivantes :
  - mesure de contrôle du pouls par la méthode courante (p. ex. sentir votre pouls au poignet et compter le nombre de battement pour une minute).
  - mesure de contrôle du pouls avec des appareils de fréquence cardiaque adaptés et calibrés (disponible dans des magasins d'articles sanitaires et pharmacies).

**AVERTISSEMENT !** Si vous ressentez des vertiges, interrompez immédiatement l'exercice.

## 2. RÉGULARITÉ

- La plupart des experts recommandent la combinaison d'une alimentation saine, qui doit être en accord avec l'objectif de l'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine, pour conserver son niveau de fitness actuel. Pour augmenter la condition physique et obtenir une modification du poids, une personne doit au moins intégrer 3 unités d'entraînement par semaine.

## 3. PHASES D'ENTRAÎNEMENT

- Chaque séance d'entraînement devrait être composée de 3 phases d'exercices :
  - « phase d'échauffement »
  - « phase d'entraînement »
  - « phase de retour au calme »
- Dans la « phase d'échauffement », la température corporelle et la consommation en oxygène devraient être augmentées lentement. Cela peut être atteint par des exercices de gymnastique ou de stretching pendant 5 à 10 minutes.
- Après l'échauffement, le réel entraînement devrait commencer (« phase d'entraînement »). L'intensité de l'entraînement devrait être faible durant les premières minutes et devrait ensuite être augmentée pour une période de 15 à 30 minutes pour arriver à l'intensité d'entraînement souhaitée.
- Pour revenir à un système cardio-vasculaire normal après la phase d'entraînement et prévenir les crampes et contractures musculaires, vous devriez introduire une « phase d'entraînement » après la « phase de retour au calme ». Durant cette phase qui devrait durer environ 5 à 10 minutes, effectuez 30 secondes d'exercices longs d'étirement et/ou des exercices de gymnastique faciles.

## 4. MOTIVATION

- La clé d'un programme d'entraînement réussi est sa régularité. Choisissez donc une heure spécifique et un endroit pour votre entraînement journalier ; préparez-vous aussi mentalement pour la réalisation de votre séance d'entraînement. Entraînez-vous uniquement dans la bonne humeur et concentrez-vous constamment sur votre objectif d'entraînement. Grâce à un entraînement régulier, vous découvrirez une amélioration chaque jour et verrez comment vous vous approchez toujours de plus en plus de vos objectifs personnels d'entraînement.

## 7. ENTRETIEN & NETTOYAGE

- Le niveau de sécurité de l'appareil peut être conservé s'il est examiné régulièrement pour déceler des dommages et des traces d'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses. N'utilisez plus l'appareil avant qu'il ne soit réparé.
- Les pièces suivantes sont particulièrement sensibles à l'usure :
  - Courroie
  - Selle
  - Pédale
- Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide et en appliquant si besoin un produit de nettoyage doux.
- C'est particulièrement important pour la selle et les poignées car ces éléments sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement.
- Les piles usagées sont un déchet spécial ; veuillez-les recycler correctement et en aucun cas les jeter dans les déchets ménagers normaux.
- Si vous ne souhaitez plus utiliser le produit, enlevez d'abord les piles de l'ordinateur et mettez l'appareil au rebut comme déchet spécial.

### REMPACEMENT DES PILES :

- Si l'écran faiblit, vacille de temps en temps, les piles doivent être remplacées.
- Pour cette opération, ouvrez le couvercle du compartiment des piles au dos de l'ordinateur et insérez les piles neuves.
- Deux piles 1,5 V AAA sont nécessaires. Remplacez toujours les piles usagées par des neuves et faites toujours attention à la polarité correcte lors de l'insertion.

## 8. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE

### INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT :



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

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



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

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



**Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères !**

En tant qu'utilisateur final, vous êtes obligés par la loi à déposer les piles usagées pour leur recyclage. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les lieux de collecte publics dans votre commune ou partout où les piles de ce type sont vendues.

## 9. DÉPANNAGE

| ERREUR   | CAUSE        | QUE FAIRE ?   |
|--|--------------|---|
| Pas d'affichage sur l'écran  | Piles usées  | Remplacez les piles de l'ordinateur par des neuves. |
| Affichage du moniteur défectueux   | Piles usées  | Enlevez les piles et replacez-les après une minute. |
| L'écran s'éteint au bout de 4 à 5 minutes  | Aucun signal | Appuyez sur la touche <b>MODE</b> .                 |
| Le fonctionnement du produit est perturbé par des émetteurs radio ou d'autres appareils sans fil |              | Enlevez les piles et replacez-les après une minute. |

## 10. CONTENU DE L'EMBALLAGE

| N°    | Description et données  | Quantité |
|-------|-------------------------|----------|
| 1     | Support tubulaire avant | 1        |
| 3     | Tube de selle           | 1        |
| 4     | Guidon                  | 1        |
| 5     | Selle                   | 1        |
| 6     | Pied avant              | 1        |
| 7     | Pied de support arrière | 1        |
| 8L    | Pédale gauche           | 1        |
| 8R    | Pédale droite           | 1        |
| L / R | Patte L / R             | 2        |
| 19    | Ordinateur              | 1        |
| 22    | Support de l'ordinateur | 1        |

| N° | Description et données  | Quantité |
|----|---|----------|
| 9  | Vis de fixation pour tige de selle  | 1        |
| 10 | Goupille de retenue $\varnothing 10 \times 111L$  | 1        |
| 11 | Écrou nylon M8 x 8t<br>(pré-installé sur la pièce 4)  | 2        |
| 11 | Écrou nylon M8 x 8t<br>(pré-installé sur la pièce 5)  | 3        |
| 12 | Vis M8 x 50L<br>(pré-installée sur la pièce 4)  | 3        |
| 13 | Rondelle incurvée $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$<br>(pré-installée sur la pièce 4)   | 2        |
| 14 | Vis M8 x 60L<br>(pré-installée sur la pièce 6/7)  | 4        |
| 15 | Rondelle incurvée<br>$\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$ (pré-installée sur la pièce 6/7) | 4        |
| 16 | Écrou borgne M8 x 16t<br>(pré-installé sur la pièce 6/7)  | 4        |
| 17 | Rondelle $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$<br>(pré-installée sur la pièce 5)          | 3        |
| C  | Clé hexagonale/à six pans   | 1        |

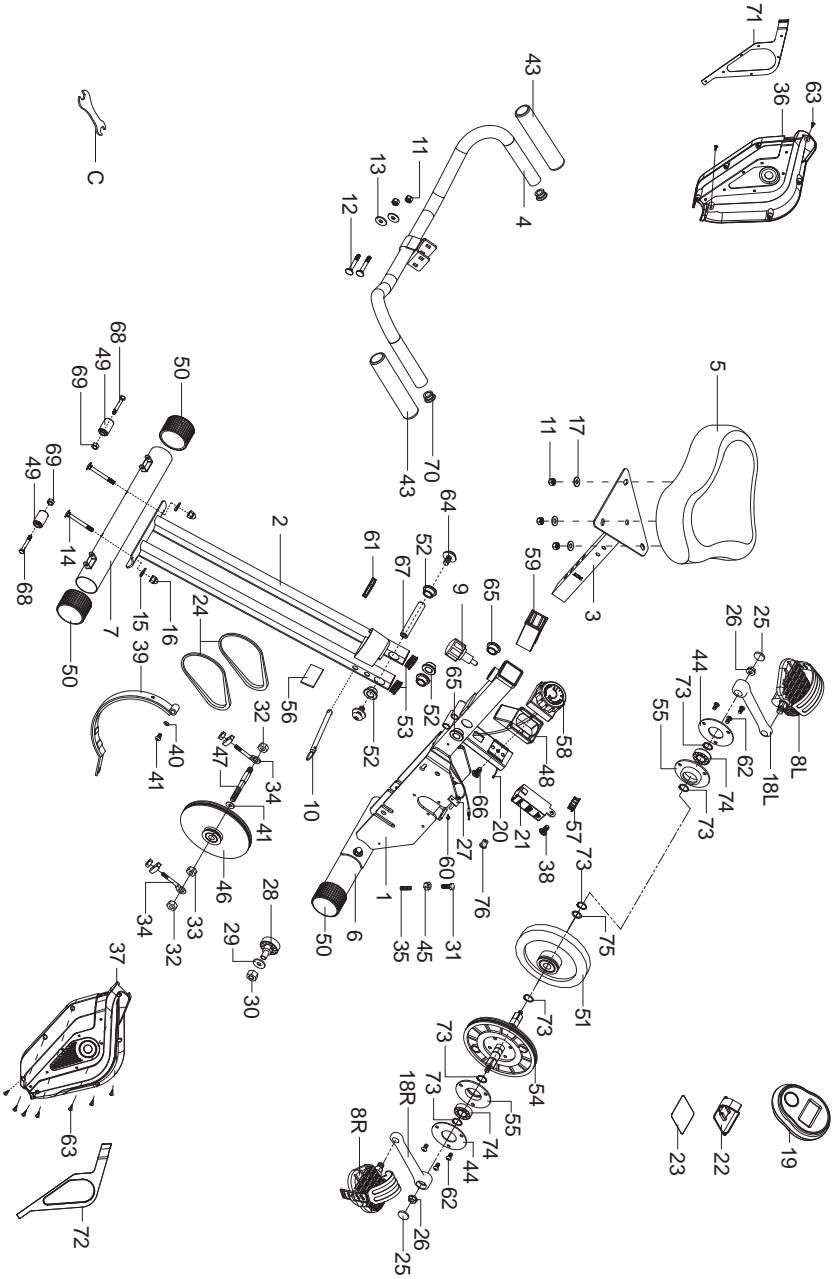
## 11. LISTE DES PIÈCES

| N° de pièce | Description  | Quantité |
|-------------|--|----------|
| 1           | Support tubulaire avant  | 1        |
| 2           | Support tubulaire arrière                                      | 1        |
| 3           | Tube de selle  | 1        |
| 4           | Guidon   | 1        |
| 5           | Selle  | 1        |
| 6           | Pied avant   | 1        |
| 7           | Pied de support arrière  | 1        |
| 8L          | Pédale gauche  | 1        |
| 8R          | Pédale droite  | 1        |
| L / R       | Patte L / R  | 2        |
| 9           | Vis de fixation pour tige de selle                             | 1        |
| 10          | Goupille de retenue $\varnothing 10 \times 111L$               | 1        |
| 11          | Écrou nylon M8 x 8t  | 5        |
| 12          | Vis M5 x 50L   | 2        |
| 13          | Rondelle $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$   | 2        |
| 14          | Vis M8 x 60L   | 4        |
| 15          | Rondelle $\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$   | 4        |
| 16          | Écrou borgne M8 x 16t  | 4        |
| 17          | Rondelle $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$ | 3        |
| 18L         | Manivelle gauche   | 1        |
| 18R         | Manivelle droite   | 1        |
| 19          | Ordinateur   | 1        |
| 22          | Support de l'ordinateur  | 1        |
| 23          | EVA-Pad pour la fixation de l'ordinateur                       | 1        |
| 24          | Courroie   | 2        |
| 25          | Capuchon d'extrémité pour la manivelle                         | 2        |
| 26          | Écrou à bride M10 x 8t x 1.25P                                 | 2        |
| 27          | Support du capteur   | 1        |
| 28          | Point mort   | 1        |
| 29          | Rondelle $\varnothing 10.3 \times \varnothing 25 \times 1.5t$  | 1        |
| 30          | Écrou nylon M10 x 8t   | 1        |
| 31          | Vis hexagonale M6 x 30t  | 1        |



| N° de pièce | Description  | Quantité |
|-------------|--|----------|
| 32          | Écrou hexagonal M6 x 8t  | 2        |
| 33          | Écrou M10 x 8t   | 1        |
| 34          | Pièce de réglage   | 2        |
| 35          | Ressort  | 1        |
| 36          | Couvercle de chaîne gauche                                     | 1        |
| 37          | Couvercle de chaîne droit                                      | 1        |
| 38          | Rondelle plastique $\phi 5.2 \times \phi 18 \times 1.5t$       | 1        |
| 39          | Porte-aimant   | 1        |
| 40          | Rondelle plastique $\phi 13 \times \phi 6.3 \times 0.5t$       | 1        |
| 41          | Vis hexagonale M5 x 10L  | 1        |
| 42          | Rondelle $\phi 14 \times \phi 10.3 \times 1.0t$                | 1        |
| 43          | Poignée en mousse pour le guidon                               | 2        |
| 44          | Plaque   | 2        |
| 45          | Écrou hexagonal M6 x 5,0t                                      | 1        |
| 46          | Poulie d'entraînement  | 1        |
| 47          | Axe pour galet tendeur   | 1        |
| 48          | Fixation du bouton de réglage de la résistance                 | 1        |
| 49          | Roue   | 2        |
| 50          | Capuchon d'extrémité pour pied                                 | 4        |
| 51          | Volant   | 1        |
| 52          | Douille $\phi 16 \times \phi 22.3 \times \phi 30 \times 12.5H$ | 4        |
| 53          | Capuchon d'extrémité ovale                                     | 2        |
| 54          | Poulie d'entraînement  | 1        |
| 55          | Support de palier  | 2        |
| 56          | EVA-Pad pour le tube support                                   | 1        |
| 57          | Fiche carrée   | 1        |
| 58          | Bouton de réglage de la résistance                             | 1        |
| 59          | Manchon pour tige de selle                                     | 1        |
| 60          | Vis hexagonale M4 x 10L  | 1        |
| 61          | Pièce antichoc   | 1        |
| 62          | Vis hexagonale M6 x 10L  | 6        |
| 63          | Vis autotaraudeuse ST4.2 x 20L                                 | 9        |
| 64          | Vis M8 x 15L   | 2        |
| 65          | Gaine  | 2        |

| <b>N° de pièce</b> | <b>Description</b>                 | <b>Quantité</b> |
|--------------------|------------------------------------|-----------------|
| 66                 | Vis hexagonale M5 x 35L            | 1               |
| 67                 | Axe pour cadre principal           | 1               |
| 68                 | Vis hexagonale M6 x 45L            | 2               |
| 69                 | Écrou nylon M6 x 6t                | 2               |
| 70                 | Capuchon d'extrémité de la poignée | 2               |
| 71                 | Couvre-chaîne gauche               | 1               |
| 72                 | Couvre-chaîne droit                | 1               |
| 73                 | Clip C 17                          | 6               |
| 74                 | Palier 6003ZZ                      | 2               |
| 75                 | Rondelle ondulée                   | 1               |
| 76                 | Embout                             | 1               |
| C                  | Clé hexagonale/à six pans          | 1               |



## 12. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

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

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

**Service hotline :** +33 - 176 361 493\*

**Adresse électronique :** [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

**Site Internet :** <http://www.sportplus.de/>

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

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

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

### MISES EN GARDE IMPORTANTES

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

### Version numérique

La version numérique de cette notice d'utilisation est disponible sous l'URL citée ci-dessus.

## 13. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

SportPlus assure que l'appareil concerné par la garantie a été fabriqué dans des matériaux de qualité supérieure et qu'il a été vérifié avec le plus grand soin.

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

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

- les dommages occasionnés par l'exercice de la force.
- les interventions, les réparations et les modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-mêmes.
- le non-respect des instructions du mode d'emploi.
- lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées.
- lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- L'usure et les matériaux usagés tels que raccord et rembourrage sont aussi exclus.
- L'appareil est uniquement destiné à une utilisation privée. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

Gentile Cliente,

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

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

Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni! Il prodotto è dotato di dispositivi di sicurezza. Tuttavia, leggere con attenzione le avvertenze per la sicurezza e utilizzare il prodotto solo in accordo a quanto descritto nel manuale, al fine di prevenire lesioni o danni accidentali. Conservare il manuale per future consultazioni. In caso di cessione anche occasionale del prodotto a terzi, accludere sempre parimenti questo manuale.

## INDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. DATI TECNICI .....                    | 63 |
| 2. ⚠ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA .....  | 63 |
| 3. ZONA DI ESERCIZIO.....                | 66 |
| 4. PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO.....         | 66 |
| 5. FUNZIONAMENTO .....                   | 67 |
| 6. ALLENAMENTO .....                     | 68 |
| 7. MANUTENZIONE E PULIZIA.....           | 70 |
| 8. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO .....     | 70 |
| 9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.....         | 71 |
| 10. CONTENUTO DELLA CONFEZIONE .....     | 72 |
| 11. ELENCO DELLE PARTI .....             | 73 |
| 12. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO ..... | 77 |
| 13. DISPOSIZIONI DI GARANZIA.....        | 78 |

## 1. DATI TECNICI

### LEGENDA DELLE ICONE



Seguire le istruzioni per l'uso



Data di fabbricazione

07/2021

### INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Dimensioni (L x P x A):            | 81 x 59 x 87 cm  |
| Peso:                              | ca. 14,4 kg  |
| Classe del prodotto:               | H.C. (uso domestico, bassa precisione) conformemente a DIN EN ISO 20957-1 e DIN EN ISO 20957-5 |
| Peso corporeo massimo dell'utente: | 110 kg   |
| Sistema frenante:                  | sistema frenante magnetico, indipendente dalla velocità  |

### INFORMAZIONI SUL COMPUTER

|                        |   |
|------------------------|---|
| Modello:               | FB-121  |
| Tipo di batterie:      | 3 V $\text{---}$ (2 x 1,5 V $\text{---}$ ), Tipo AAA (LR03)     |
| Numero di batterie:    | 2   |
| Funzioni del computer: | tempo, velocità, distanza, consumo calorico approssimativo, ODO |



Con la presente SportPlus dichiara che la macchina per esercizi stazionaria soddisfa la direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile sulla nostra homepage:

<https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

## 2. ⚠️ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA

### UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per l'uso in aree interne private e non è adatto per scopi medici, terapeutici o commerciali.
- Il peso massimo supportato dal prodotto è di 110 kg.
- Durante l'uso, mantenere una distanza minima di 60 cm intorno al prodotto.
- Adottare le precauzioni appropriate durante l'installazione e la manutenzione, come spiegato nei paragrafi successivi di questo manuale.
- **AVVERTENZA** — Questa macchina per esercizi stazionaria non è concepita per scopi di alta precisione.

## **PERICOLO PER BAMBINI E ALTRE PERSONE**

- L'ingestione delle batterie può essere fatale. Pertanto, conservare le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, rivolgersi immediatamente ad un medico.
- I bambini non sono coscienti dei pericoli connessi all'utilizzo di questo prodotto. Tenere i bambini lontano dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Il prodotto deve essere conservato in un luogo inaccessibile a bambini e animali domestici.
- Genitori e altri tutori dovrebbero essere consapevoli che, a motivo della naturale propensione al gioco e della voglia di sperimentare dei bambini, è possibile incorrere in situazioni e comportamenti per i quali tale macchina non è idonea.
- Non lasciare che un bambino utilizzi il prodotto senza la supervisione di un adulto. Regolare personalmente il prodotto e controllare lo svolgimento dell'esercizio.
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!

## **ATTENZIONE – PERICOLO DI LESIONI**

- Non utilizzare il prodotto se danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della società.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto sia in perfetto stato di funzionamento. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarsi che il prodotto non sia utilizzato da più di una persona contemporaneamente.
- Utilizzare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzarlo mai vicino all'acqua.
- Assicurarsi che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili. Non inserire materiali nelle aperture esistenti del prodotto.

## **ATTENZIONE – DANNI AL PRODOTTO**

- Non apportare modifiche al prodotto e utilizzare solo ricambi originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per l'utente. Utilizzare questo prodotto solo per gli scopi descritti nelle istruzioni per l'uso.
- Proteggere il prodotto da schizzi d'acqua, umidità, temperature elevate e luce solare diretta.
- Non superare il peso corporeo massimo dell'utilizzatore (vedere "Dati tecnici").



## NOTE SULLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se sono scariche o in caso di inutilizzo prolungato del prodotto. In questo modo è possibile evitare danni da fuoriuscita di acido.
- Le batterie non devono essere caricate o riattivate con altri mezzi, smontate, gettate nel fuoco o cortocircuitate. Sussiste il PERICOLO DI ESPLOSIONE!
- Utilizzare preferibilmente batterie alcaline, poiché di maggior durata rispetto alle tradizionali batterie zinco-carbone.
- È necessario sostituire le batterie non appena il display risulta più debole o non mostra alcun dato. Sostituire sempre le batterie usate con delle batterie nuove inserendo le stesse con la giusta polarità.

## NOTE SUL MONTAGGIO (INFORMAZIONI GENERALI)

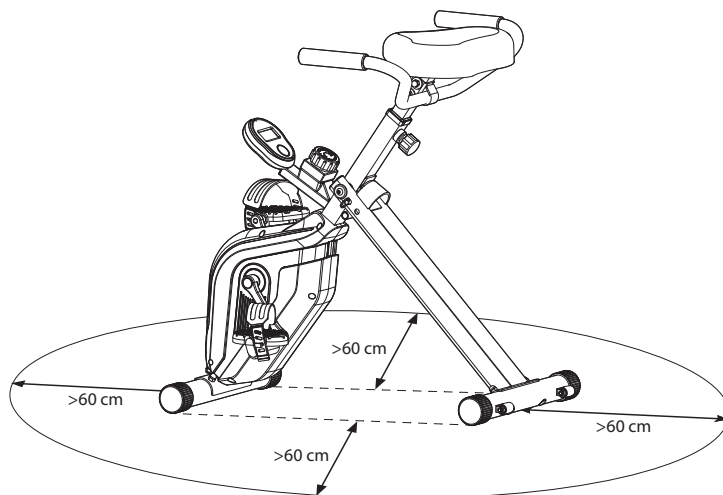
- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito adottando la giusta cautela e da un adulto. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere attentamente le fasi di assemblaggio e osservare lo schema di costruzione.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare le singole parti su una superficie libera. Ciò consente di avere una visione d'insieme e facilita il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporco e graffi utilizzando un apposito rivestimento.
- Consultare la sezione relativa al contenuto della confezione per verificare che non vi siano parti mancanti. Smaltire il materiale di imballaggio solo una volta finito di montare.
- Si noti che quando si utilizzano strumenti o si eseguono lavori manuali sussiste sempre il pericolo di lesioni. Pertanto, procedere con attenzione e cautela durante il montaggio del prodotto.
- Per disporre di un ambiente di lavoro privo di pericoli, ad esempio, è possibile non lasciare in giro alcuno strumento. Disporre il materiale di imballaggio in modo che non causi alcun pericolo. Pellicole o sacchetti in plastica comportano un pericolo di soffocamento per i bambini!
- Dopo avere configurato il prodotto secondo le istruzioni per l'uso, assicurarsi che tutte le viti e tutti i bulloni siano installati e serrati correttamente.
- Se necessario, posizionare un tappetino protettivo (non incluso) sotto il prodotto per proteggere il pavimento considerando, ad esempio, che i piedini in gomma potrebbero segnare le superfici.



Attenzione, rischio di schiacciamento! Le parti mobili potrebbero schiacciare e tagliare il corpo dell'utilizzatore. Non toccare le parti mobili durante l'uso del prodotto!

- Assicurarsi che tutte le viti e tutti i bulloni siano serrati prima di utilizzare il prodotto.

### 3. ZONA DI ESERCIZIO



### 4. PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

#### INSERIMENTO DELLE BATTERIE

- Rimuovere il coperchio del vano batterie sul retro del computer.
- Inserire 2 batterie AAA nel vano osservando la corretta polarità e riposizionare il coperchio.
- Se il display non è più leggibile o se sono visibili solo pochi segmenti, rimuovere le batterie e attendere 15 secondi prima di inserirne di nuove. Smaltire le batterie esaurite in accordo alle normative locali.
- I dati del computer saranno cancellati subito alla rimozione delle batterie.

#### REGOLAZIONE DEL SEDILE

Il sedile può essere regolato in 4 posizioni. Una posizione diversa da queste può causare danni e lesioni. La profondità di inserimento minima è contrassegnata con **STOP**.

- Allentare la vite di fissaggio.
- Alzare o abbassare il sedile. Non alzare oltre il segno **STOP**.
- Serrare saldamente la vite di fissaggio.

#### RESISTENZA

- La manopola di regolazione della resistenza (58) può essere impostata da 1 (**LOW** - bassa resistenza) a 8 (**HIGH** - alta resistenza).

## 5. FUNZIONAMENTO

Prima di ogni utilizzo, verificare che il prodotto sia in perfetto stato di funzionamento. Sostituire immediatamente le parti difettose. Non utilizzare un prodotto difettoso.

- Il computer si accende automaticamente quando è azionato l'attrezzo da fitness.
- L'associazione wireless tra l'attrezzo e il computer viene generata automaticamente.
- Se non si pedala per 4 minuti, il computer si spegnerà automaticamente.

### TASTO MODE

- Premere il tasto **MODE** per visualizzare diversi valori (tempo → velocità → distanza → calorie → ODO). Il valore selezionato è visualizzato in modo permanente fino a quando non si preme nuovamente il tasto **MODE** o si seleziona la funzione SCAN. Se è selezionata la funzione SCAN, sul display lampeggia "**SCAN**".

### NOTA

Quando "**SCAN**" lampeggia sul display, tutti i valori sono visualizzati automaticamente in sequenza.

- Tenere premuto il tasto **MODE** per 2 secondi per ripristinare tutti i valori.

| Sul computer | Sul display | Significato       | Spiegazione  |
|--------------|-------------|-------------------|--|
| SCAN         | SCAN        | ./.               | Visualizza tutti i valori in sequenza con un intervallo di 5 secondi       |
| TIME         | TMR         | Tempo             | Misura automaticamente il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento.    |
| SPEED        | SPD         | Velocità          | Mostra la velocità di allenamento corrente.                                |
| DIST         | DIS         | Distanza          | Mostra la distanza percorsa durante l'allenamento.                         |
| CAL          | CAL         | Calorie           | Mostra le calorie consumate durante l'allenamento. Si tratta di una stima. |
| ODO          | ODO         | Distanza (totale) | Mostra la distanza percorsa in tutte le sessioni di allenamento.           |

## 6. ALLENAMENTO

### SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

- Tutte le raccomandazioni contenute in questo manuale utente si riferiscono esclusivamente a soggetti sani e non a persone affette da problemi cardiovascolari.
- Tutti i suggerimenti sono da intendersi come indicazioni generiche per un programma di allenamento. Se necessario, consultare il proprio medico per consigli relativi alle proprie esigenze personali.
- Le pagine che seguono spiegano nel dettaglio come utilizzare questo attrezzo e i principi fondamentali di un allenamento. Per raggiungere gli obiettivi fitness prefissati, è necessario informarsi personalmente, usando questo manuale come guida, su questioni importanti riguardanti lo sviluppo generale di un programma di allenamento e l'uso esatto dell'attrezzo. Pertanto, si richiede di leggere integralmente questi punti prestando loro la massima attenzione.



**Avvertenza!** Un allenamento improprio o eccessivo può danneggiare la tua salute.

### DEFINIZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

- Per ottenere miglioramenti fisici e di salute evidenti, considerare i fattori che seguono prima di pianificare l'allenamento necessario.

#### 1. INTENSITÀ

- Il grado di sforzo fisico durante l'allenamento deve essere superiore al carico normale e, tuttavia, non deve causare affanno né affaticamento. Un ottimo indicatore dell'efficacia dell'allenamento è costituito dalle pulsazioni.
- Le pulsazioni sotto sforzo devono tenersi a un livello non superiore al 70 % a 85 % delle pulsazioni massime.
- Durante la prima settimana, le pulsazioni dovrebbero attestarsi sotto il 70 % delle pulsazioni massime. Durante le settimane e i mesi successivi, la frequenza cardiaca dovrebbe passare gradualmente a un livello più alto pari all'85 % delle pulsazioni massime. Migliore è la condizione fisica dell'utente, più è necessario aumentare gli obiettivi di allenamento. Questo è possibile incrementando il tempo e/o l'intensità di allenamento. Se si desidera misurare e monitorare manualmente la propria frequenza cardiaca, è possibile utilizzare i seguenti metodi:
  - Eseguire misurazioni di controllo dal proprio medico (ad es., sentendo il polso e contando i battiti al minuto).
  - Eseguire misurazioni di controllo con cardiofrequenzimetri idonei e calibrati (acquistabili in negozi specializzati e farmacie).

**AVVERTENZA!** In caso di vertigini, interrompere immediatamente l'esercizio.

## 2. REGOLARITÀ

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

## 3. FASI DI ALLENAMENTO

- Ogni sessione di allenamento dovrebbe consistere in 3 fasi:
  - “Riscaldamento”
  - “Allenamento”
  - “Raffreddamento”
- Durante il “riscaldamento”, la temperatura corporea e il consumo di ossigeno dovrebbero aumentare lentamente. A tal fine, è possibile eseguire esercizi ginnici o di stretching per 5–10 minuti.
- Dopo il riscaldamento, inizia la fase di allenamento vero e proprio (“allenamento”). L'intensità dell'allenamento dovrebbe essere minima per i primissimi minuti e aumentare fino a quella stabilita in un arco di 15–30 minuti.
- Per ripristinare la normale circolazione dopo gli esercizi e prevenire contestualmente tensioni e spasmi muscolari, terminata la fase di “allenamento” è necessario eseguire il “raffreddamento”. In questa fase, che dovrebbe durare ca. 5–10 minuti, eseguire lunghe distensioni di 30 secondi e/o facili esercizi ginnici.

## 4. MOTIVAZIONE

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

## 7. MANUTENZIONE E PULIZIA

- Il livello di sicurezza del prodotto può essere mantenuto solo se regolarmente controllato per rilevare danni e usura. Sostituire immediatamente le parti difettose. Non utilizzare il prodotto fino a quando non è stato riparato.
- Le parti seguenti sono particolarmente soggette a usura:
  - Cinghia
  - Sella
  - Pedali
- Pulire il prodotto regolarmente con un panno leggermente inumidito con del detergente delicato.
- Questo accorgimento è particolarmente importante per la sella e il manubrio, dal momento che questi componenti sono in costante contatto con il corpo durante l'intero allenamento.
- Le batterie usate costituiscono rifiuti speciali, pertanto smaltire in modo corretto e in nessun caso con i rifiuti domestici.
- Se non si desidera più utilizzare l'attrezzo, rimuovere le batterie dal computer e smaltire separatamente come rifiuti speciali.

### SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE:

- Se lo schermo è meno visibile e occasionalmente lampeggia, è necessario sostituire le batterie.
- A tal fine, aprire il coperchio del vano batterie sul retro del computer e inserire batterie nuove al posto di quelle esaurite.
- Si richiedono due batterie AAA da 1,5 V. Sostituire sempre le batterie vecchie con delle batterie nuove, facendo attenzione a osservare la giusta polarità.

## 8. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO

### NOTE AMBIENTALI:



**I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati.**

Separare il materiale di imballaggio secondo il tipo e smaltirlo nel rispetto dell'ambiente. Ulteriori informazioni sono disponibili anche presso l'amministrazione locale.



**Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!**

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

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



**Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!**

L'utente finale ha l'obbligo legale di restituire le batterie usate. Le batterie usate possono essere consegnate presso i punti di raccolta locali o ovunque vengano vendute batterie dello stesso tipo.

## 9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

| PROBLEMA   | CAUSA             | SOLUZIONE?  |
|--|-------------------|---|
| Nessuna visualizzazione a schermo  | Batterie esaurite | Sostituire le batterie del computer con batterie nuove. |
| Visualizzazione dello schermo errata   | Batterie esaurite | Rimuovere e reinserire le batterie dopo un minuto.      |
| Lo schermo si spegne dopo 4–5 minuti   | Nessun segnale    | Premere il tasto <b>MODE</b> .                          |
| Il funzionamento del prodotto è disturbato da trasmettitori radio o altri dispositivi wireless |                   | Rimuovere e reinserire le batterie dopo un minuto.      |

## 10. CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

| N.    | Descrizione e dati         | Quantità |
|-------|----------------------------|----------|
| 1     | Tubo di supporto anteriore | 1        |
| 3     | Reggisella                 | 1        |
| 4     | Manubrio                   | 1        |
| 5     | Sedile                     | 1        |
| 6     | Piede anteriore            | 1        |
| 7     | Piede posteriore           | 1        |
| 8L    | Pedale S                   | 1        |
| 8R    | Pedale D                   | 1        |
| L / R | Passante S/D               | 2        |
| 19    | Computer                   | 1        |
| 22    | Supporto computer          | 1        |

| N. | Descrizione e dati   | Quantità |
|----|--|----------|
| 9  | Vite di fissaggio per reggisella   | 1        |
| 10 | Perno di bloccaggio $\varnothing 10 \times 111L$   | 1        |
| 11 | Dado in nylon M8 x 8t<br>(preinstallato sulla parte 4)   | 2        |
| 11 | Dado in nylon M8 x 8t<br>(preinstallato sulla parte 5)   | 3        |
| 12 | Vite M8 x 50L<br>(preinstallata sulla parte 4)   | 3        |
| 13 | Rondella $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$<br>(preinstallata sulla parte 4)            | 2        |
| 14 | Vite M8 x 60L<br>(preinstallata sulla parte 6/7)   | 4        |
| 15 | Rondella convessa<br>$\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$ (preinstallata sulla parte 6/7) | 4        |
| 16 | Dado cieco M8 x 16t<br>(preinstallato sulla parte 6/7)   | 4        |
| 17 | Rondella $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$<br>(preinstallata sulla parte 5)          | 3        |
| C  | Chiave a brugola   | 1        |

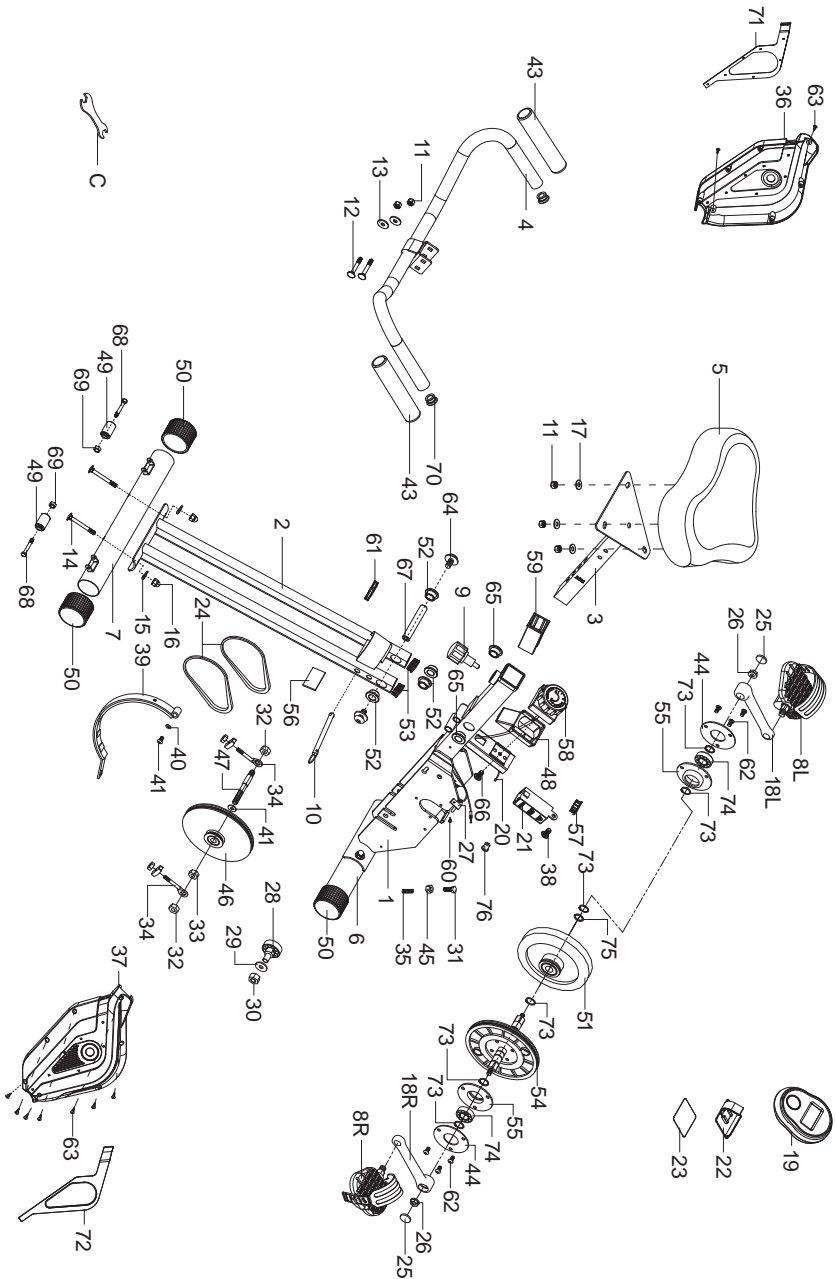


## 11. ELENCO DELLE PARTI

| N. parte | Descrizione   | Quantità |
|----------|---|----------|
| 1        | Tubo di supporto anteriore  | 1        |
| 2        | Tubo di supporto posteriore   | 1        |
| 3        | Reggisella  | 1        |
| 4        | Manubrio  | 1        |
| 5        | Sedile  | 1        |
| 6        | Piede anteriore   | 1        |
| 7        | Piede posteriore  | 1        |
| 8L       | Pedale S  | 1        |
| 8R       | Pedale D  | 1        |
| L / R    | Passante S/D  | 2        |
| 9        | Vite di fissaggio per reggisella                                      | 1        |
| 10       | Perno di bloccaggio $\varnothing 10 \times 111L$                      | 1        |
| 11       | Dado in nylon M8 x 8t   | 5        |
| 12       | Vite M8 x 50L   | 2        |
| 13       | Rondella $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$          | 2        |
| 14       | Vite M8 x 60L   | 4        |
| 15       | Rondella convessa $\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$ | 4        |
| 16       | Dado cieco M8 x 16t   | 4        |
| 17       | Rondella $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$        | 3        |
| 18L      | Pedivella S   | 1        |
| 18R      | Pedivella D   | 1        |
| 19       | Computer  | 1        |
| 22       | Supporto computer   | 1        |
| 23       | Pad in EVA per supporto computer                                      | 1        |
| 24       | Cinghia   | 2        |
| 25       | Cappuccio terminale per pedivella                                     | 2        |
| 26       | Dado flangiato M10 x 8t x 1.25P                                       | 2        |
| 27       | Alloggiamento sensore   | 1        |
| 28       | Corsa a vuoto   | 1        |
| 29       | Rondella $\varnothing 10.3 \times \varnothing 25 \times 1.5t$         | 1        |
| 30       | Dado in nylon M10 x 8t  | 1        |
| 31       | Vite esagonale M6 x 30t   | 1        |

| <b>N. parte</b> | <b>Descrizione</b>   | <b>Quantità</b> |
|-----------------|--|-----------------|
| 32              | Dado esagonale M6 x 8t   | 2               |
| 33              | Dado M10 x 8t  | 1               |
| 34              | Set di regolazione   | 2               |
| 35              | Molla  | 1               |
| 36              | Copricatena sinistro   | 1               |
| 37              | Copricatena destro   | 1               |
| 38              | Rondella in plastica $\phi 5.2 \times \phi 18 \times 1.5t$     | 1               |
| 39              | Supporto magnetico   | 1               |
| 40              | Rondella in plastica $\phi 13 \times \phi 6.3 \times 0.5t$     | 1               |
| 41              | Vite a brugola M5 x 10L  | 1               |
| 42              | Rondella $\phi 14 \times \phi 10.3 \times 1.0t$                | 1               |
| 43              | Impugnatura in schiuma per manubrio                            | 2               |
| 44              | Piastra  | 2               |
| 45              | Dado esagonale M6 x 5.0t                                       | 1               |
| 46              | Puleggia   | 1               |
| 47              | Asse per rullo tenditore                                       | 1               |
| 48              | Staffa per manopola di regolazione resistenza                  | 1               |
| 49              | Ruota  | 2               |
| 50              | Terminale per piede  | 4               |
| 51              | Volano   | 1               |
| 52              | Boccola $\phi 16 \times \phi 22.3 \times \phi 30 \times 12.5H$ | 4               |
| 53              | Cappuccio terminale ovale                                      | 2               |
| 54              | Puleggia   | 1               |
| 55              | Portacuscinetto  | 2               |
| 56              | Pad in EVA per tubo di supporto                                | 1               |
| 57              | Spina quadrata   | 1               |
| 58              | Manopola di regolazione della resistenza                       | 1               |
| 59              | Manicotto per reggisella                                       | 1               |
| 60              | Vite a brugola M4 x 10L  | 1               |
| 61              | Paraurti   | 1               |
| 62              | Vite a brugola M6 x 10L  | 6               |
| 63              | Vite autofilettante ST4.2 x 20L                                | 9               |
| 64              | Vite M8 x 15L  | 2               |
| 65              | Guscio in polvere  | 2               |

| <b>N. parte</b> | <b>Descrizione</b>         | <b>Quantità</b> |
|-----------------|----------------------------|-----------------|
| 66              | Vite a brugola M5 x 35L    | 1               |
| 67              | Asse per telaio principale | 1               |
| 68              | Vite a brugola M6 x 45L    | 2               |
| 69              | Dado in nylon M6 x 6t      | 2               |
| 70              | Terminale per impugnatura  | 2               |
| 71              | Alloggiamento S            | 1               |
| 72              | Alloggiamento D            | 1               |
| 73              | Clip a C 17                | 6               |
| 74              | Cuscinetto 6003ZZ          | 2               |
| 75              | Rondella ondulata          | 1               |
| 76              | Boccola                    | 1               |
| C               | Chiave a brugola           | 1               |



## 12. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

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

**Orari di assistenza:** Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00

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

**E-mail:** [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

**URL:** <http://www.sportplus.de/>

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

### Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

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

### NOTA IMPORTANTE

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

### Versione in formato digitale

La versione in formato digitale di questo manuale utente è disponibile sul sito web menzionato in precedenza.

## 13. DISPOSIZIONI DI GARANZIA

SportPlus garantisce che il prodotto a cui fa riferimento la presente garanzia è stato realizzato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

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

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

- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni o modifiche a opera di personale non autorizzato dalla Società o non specializzato.
- Mancato rispetto del manuale utente.
- Mancato adempimento delle condizioni di garanzia riportate sopra.
- Difetti conseguenti a uso o manutenzione impropri, negligenza o danni accidentali.
- Si escludono inoltre materiali di consumo e usurabili quali, ad esempio, cuscinetti e imbottiture.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

Estimada cliente,  
Estimado cliente,

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

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

¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones! El producto está equipado con dispositivos de seguridad. No obstante, para evitar lesiones o daños lea atentamente las indicaciones de seguridad y utilice el producto sólo como se indica en el manual. Conserve estas instrucciones para poder consultarlas más adelante. Si desea compartir el producto con otra persona, incluya siempre este manual de instrucciones.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|  |    |
|--|----|
| 1. DATOS TÉCNICOS .....                  | 80 |
| 2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD .....     | 80 |
| 3. ZONA DE EJERCICIO.....                | 83 |
| 4. ANTES DEL PRIMER USO .....            | 83 |
| 5. MANEJO.....                           | 84 |
| 6. ENTRENAMIENTO .....                   | 85 |
| 7. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA.....         | 87 |
| 8. INDICACIONES PARA LA ELIMINACIÓN..... | 87 |
| 9. BÚSQUEDA DE ERRORES.....              | 88 |
| 10. VOLUMEN DE SUMINISTRO .....          | 89 |
| 11. LISTA DE PIEZAS .....                | 90 |
| 12. SERVICIO Y PIEZAS DE RECAMBIO .....  | 94 |
| 13. TÉRMINOS DE LA GARANTÍA.....         | 95 |

## 1. DATOS TÉCNICOS

### LEYENDA DE SÍMBOLOS



Observe el manual de instrucciones





Fecha de fabricación

07/2021

### INFORMACIÓN DEL APARATO

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Dimensiones (L x An x Al): | 81 x 59 x 87 cm   |
| Peso:                      | aprox. 14,4 kg  |
| Clase de aparato:          | De uso doméstico (Uso en el ámbito doméstico, baja precisión) conforme a las normas DIN EN ISO 20957-1 y DIN EN ISO 20957-5 |
| Peso máximo del usuario:   | 110 kg  |
| Sistema de freno:          | Sistema de freno magnético, independiente de la velocidad   |

### INFORMACIÓN DEL ORDENADOR

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Modelo:                  | FB-121   |
| Tipo de pilas:           | 3 V  (2 x 1,5 V  ) , tipo AAA (LR03) |
| Número de pilas:         | 2  |
| Funciones del ordenador: | duración, velocidad, distancia, consumo de calorías aproximado, ODO  |



Por la presente, SportPlus declara que el aparato de entrenamiento estacionario cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración CE de conformidad está disponible en nuestra página web: <https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

## 2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

### FINALIDAD DE USO

- El aparato está diseñado para uso privado en interiores y no es adecuado para fines médicos, terapéuticos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este aparato es de 110 kg.
- Durante su utilización, mantenga una distancia mínima de 60 cm alrededor del aparato.
- Tome las medidas de precaución adecuadas durante la instalación y mantenimiento, tal y como se explica en el apartado siguiente de este manual de instrucciones.
- **ADVERTENCIA:** Este aparato de entrenamiento estacionario no es adecuado para fines en los que se requiera una alta precisión.



## **PELIGRO PARA LOS NIÑOS Y OTROS GRUPOS DE PERSONAS**

- Las pilas pueden ser peligrosas en caso de ingestión. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión de una pila, busque asistencia médica de forma inmediata.
- Los niños no reconocen el peligro que se puede originar de este aparato. Por ello, mantenga a los niños alejados de este aparato. Este aparato no es un juguete. El aparato debe guardarse en un lugar que no sea accesible para niños ni mascotas.
- Los padres y las personas responsables deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que deberán contar con situaciones y conductas del niño, debido a su instinto de juego y experimentación, para las cuales no ha sido diseñado el aparato de entrenamiento.
- Si permite que un niño utilice el aparato, no le deje sin vigilancia mientras lo esté usando. Realice los ajustes correspondientes en el aparato y supervise el desarrollo del ejercicio.
- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixia!

## **PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES**

- No utilice un aparato dañado ni defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro centro de servicios.
- Compruebe que el aparato está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a la funcionalidad y seguridad del aparato.
- Asegúrese de que sólo una persona a la vez utilice el aparato.
- Utilice siempre el aparato sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca lo utilice cerca del agua.
- Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentren cerca de piezas móviles. No introduzca objetos en las aberturas existentes del aparato.

## **CUIDADO – DAÑOS PARA EL APARATO**

- No realice ninguna modificación en el aparato y utilice sólo piezas de recambio originales. Encargue todas las reparaciones únicamente a un taller especializado o a personas cualificadas, ya que una reparación inadecuada puede causar riesgos para el usuario. Utilice este aparato exclusivamente para los fines descritos en el manual de instrucciones.
- Proteja el aparato contra salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y la luz solar directa.
- Tenga en cuenta el peso máximo del usuario (véase “Datos técnicos”).

## INDICACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE LAS PILAS

- Retire las pilas si están agotadas o si no va a utilizar el aparato durante un largo periodo de tiempo. De esta manera, evitará aquellos daños que se puedan originar por un derrame.
- No cargue o reactive las pilas por otros medios, desmonte, arroje al fuego o cortocircuite. ¡Existe PELIGRO DE EXPLOSIÓN!
- Utilice preferiblemente pilas alcalinas, ya que estas duran más que las pilas de cinc-carbono convencionales.
- Las pilas se deberán cambiar tan pronto la indicación sea visualmente más débil o se haya desvanecido por completo. Cambie las pilas gastadas por unas nuevas prestando atención a la polaridad correcta.

## INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE (GENERALES)

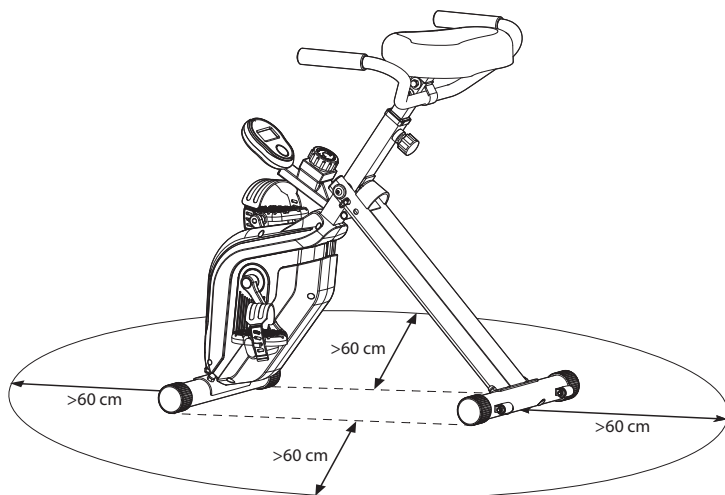
- El montaje del aparato lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el aparato, lea cuidadosamente los pasos de montaje y observe con atención el dibujo de montaje.
- Retire la totalidad del material de embalaje y coloque las piezas sobre una superficie libre. De esta manera, obtendrá una vista general y le facilitará el montaje. Proteja la superficie de montaje colocando una base para evitar que se raye o se ensucie.
- Compruebe en la lista de piezas del volumen de suministro que están todos los componentes. Deseche el material de embalaje sólo cuando haya finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones durante el uso de herramientas y al realizar trabajos manuales. Proceda con cuidado y cautela a la hora de montar el aparato.
- Proporcione un entorno de trabajo sin peligros, por ejemplo, no deje tiradas las herramientas. Guarde todo el material de embalaje, de modo que no pueda suponer riesgos. ¡Las láminas o bolsas de plástico suponen un riesgo de asfixia para los niños!
- Después de haber montado el aparato conforme al manual de instrucciones, cerciórese de que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos y pernos.
- Si es necesario, coloque una alfombra protectora (no incluida en el volumen de suministro) debajo del aparato para proteger su suelo, ya que no se puede descartar que, por ejemplo, las patas de goma dejen marcas.



¡Cuidado, peligro de aplastamiento! Las piezas móviles podrían aplastar o cortar su cuerpo. ¡No toque las piezas móviles cuando utilice el aparato!

- Asegúrese de que todos los tornillos y pernos estén bien apretados antes de utilizar el aparato.

### 3. ZONA DE EJERCICIO



### 4. ANTES DEL PRIMER USO

#### INSERTAR LAS PILAS

- Retirar la tapa del compartimento de pilas en la parte trasera del ordenador.
- Inserte 2 pilas AAA con la polaridad correcta en el compartimento y coloque la tapa en su sitio.
- Si ya no se puede leer la pantalla o si sólo son visibles algunos segmentos, extraiga las pilas y espere 15 segundos antes de colocar otras nuevas. Las pilas gastadas deberán eliminarse correctamente según las normativas locales.
- Los datos del ordenador se borran en cuanto se retiran las pilas.

#### AJUSTAR EL SILLÍN

El sillín se puede ajustar en 4 posiciones. Una posición diferente puede provocar daños y lesiones. La profundidad mínima de inserción está marcada con la palabra **STOP**.

- Afloje el tornillo de fijación.
- Eleve o baje el sillín. No lo eleve más allá de la marca **STOP**.
- Apriete firmemente el tornillo de fijación.

#### RESISTENCIA DE ENTRENAMIENTO

- La perilla de ajuste de la resistencia (58) puede ajustarse entre 1 (**LOW** - baja resistencia) y 8 (**HIGH** - alta resistencia).

## 5. MANEJO

Compruebe que el aparato está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato. No utilice un aparato defectuoso.

- El ordenador se enciende automáticamente si se activa el aparato de entrenamiento.
- El acoplamiento inalámbrico entre el aparato de entrenamiento y el ordenador tiene lugar automáticamente.
- Si transcurren 4 minutos sin que usted mueva los pedales, el ordenador se desconectará automáticamente.

### TECLA MODE

- Pulse la tecla **MODE** para mostrar diferentes valores (Tiempo → Velocidad → Distancia → Calorías → ODO). El valor seleccionado se muestra de forma permanente hasta que se vuelve a pulsar la tecla **MODE** o se seleccione la función SCAN. Si se selecciona la función SCAN, en la pantalla parpadea la palabra “SCAN”.

### NOTA

Si en la pantalla parpadea la palabra “SCAN”, todos los valores se muestran automáticamente unos tras otros.

- Mantenga pulsada la tecla **MODE** durante 2 segundos para poner en cero todos los valores.

| En el ordenador | En la pantalla | Significado       | Explicación  |
|-----------------|----------------|-------------------|--|
| SCAN            | SCAN           | ./.               | Muestra todos los valores unos tras otros en ciclos de 5 segundos.             |
| TIME            | TMR            | Tiempo            | Mide automáticamente el tiempo tan pronto haya empezado el entrenamiento.      |
| SPEED           | SPD            | Velocidad         | Muestra la velocidad de entrenamiento actual.                                  |
| DIST            | DIS            | Distancia         | Muestra la distancia recorrida en el entrenamiento.                            |
| CAL             | CAL            | Calorías          | Muestra el consumo de calorías del entrenamiento. Este será un valor estimado. |
| ODO             | ODO            | Distancia (total) | Muestra toda la distancia recorrida en todas las sesiones de entrenamiento.    |

## 6. ENTRENAMIENTO

### CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO

- Todas las recomendaciones en este manual de instrucciones van dirigidas exclusivamente a personas saludables y no a personas con enfermedades del corazón o cardiovasculares.
- Todos los consejos son solamente propuestas generales para un programa de entrenamiento. Si es necesario, consulte a su médico para un asesoramiento adecuado a sus necesidades personales.
- Las siguientes páginas explican detalladamente cómo puede usar su nuevo aparato de entrenamiento y aclaran los conceptos básicos del entrenamiento físico. Para cumplir su objetivo de entrenamiento, será imprescindible que utilice este manual como guía para informarse sobre los puntos más importantes para un desarrollo general de un programa de entrenamiento, y el modo de uso correcto del aparato. Por lo tanto, le pedimos que lea estos puntos completamente y con la debida atención.



**¡Advertencia!** Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede provocar daños para la salud.

### ESTABLECER UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

- Para lograr mejoras visibles físicas y de salud, debe considerar los siguientes factores antes de determinar el esfuerzo de entrenamiento necesario.

#### 1. INTENSIDAD

- El grado de esfuerzo físico durante el entrenamiento debe ser superior al esfuerzo normal, pero sin causar dificultad para respirar o fatiga. Una guía de control adecuado para la efectividad del entrenamiento es su pulso.
- Durante el entrenamiento, el pulso deberá situarse entre el 70% y 85% de su pulso máximo.
- En las primeras semanas de entrenamiento, su pulso deberá estar por debajo del 70% de su pulso máximo. En las semanas y meses siguientes, su frecuencia de pulso irá aumentando lentamente en torno al 85% de su pulso máximo. Cuanto mejor sea su condición física, más deberá elevar sus necesidades de formación. Esto se podrá conseguir aumentando la duración del entrenamiento y/o el nivel de dificultad. Si desea medir de forma manual y realizar un seguimiento de su frecuencia de pulso, puede emplear los siguientes métodos:
  - Medición del control del pulso de la forma habitual (por ejemplo, sintiendo el pulso en la muñeca y contando los latidos durante un minuto).
  - Medición del control del pulso con dispositivos de medición del pulso adecuados y calibrados (disponibles en tiendas de artículos sanitarios y farmacias).

**¡ADVERTENCIA!** Si tiene sensación de mareo, detenga el ejercicio inmediatamente.

## 2. REGULARIDAD

- La mayoría de los expertos recomiendan una combinación de alimentación sana, acorde con el objetivo del entrenamiento, y una actividad física de entre tres y cinco veces por semana. Un adulto normal deberá entrenar dos veces por semana para mantener su actual nivel de condición física. Una persona que quiera mejorar su condición física y variar su peso corporal deberá de realizar 3 sesiones de entrenamiento por semana.

## 3. FASES DE ENTRENAMIENTO

- Cada sesión de entrenamiento consta de 3 fases de entrenamiento:
  - “Fase de calentamiento”
  - “Fase de entrenamiento”
  - “Fase de enfriamiento”
- En la “fase de entrenamiento”, la temperatura corporal y captación de oxígeno aumentará lentamente. Esto puede lograrse a través de Ejercicios gimnásticos o estiramiento durante 5 a 10 minutos.
- El entrenamiento comenzará después de haber calentado (“fase de calentamiento”). La intensidad de entrenamiento debe ser baja en los primeros minutos y debe ser aumentada durante un período de 15 a 30 minutos hasta alcanzar la intensidad de ejercicio adecuada.
- Para tranquilizar el sistema circulatorio después de la “fase de entrenamiento”, y evitar rampas y calambres, realice una “fase de enfriamiento”. En esta fase, que debe durar de 5 a 10 minutos, realice 30 segundos de estiramientos / ejercicios ligeros.

## 4. MOTIVACIÓN

- La clave para un programa de entrenamiento con éxito es la regularidad. Seleccione un tiempo y lugar vinculantes para cada día de entrenamiento, y prepárese mentalmente para su sesión de entrenamiento. Entrene únicamente con un buen ambiente y céntrese siempre en el objetivo de su entrenamiento. A través de un entrenamiento regular, percibirá a diario las mejoras, y verá cómo se acerca cada vez más a sus objetivos personales de entrenamiento.

## 7. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Sólo se podrá mantener el nivel de seguridad del aparato si se revisa regularmente en busca de daños o desgaste. Cambie inmediatamente las piezas defectuosas. No vuelva a utilizar el aparato hasta que haya sido reparado.
- Las siguientes piezas son especialmente susceptibles de desgaste:
  - Correa
  - Sillín
  - Pedales
- Limpie el aparato regularmente con un paño ligeramente humedecido en un detergente suave.
- Esto será especialmente importante para el sillín y los mangos, ya que estas piezas están en contacto constante con partes de su cuerpo durante todo el entrenamiento.
- Las pilas gastadas forman parte de los residuos especiales, por lo que deberán eliminarse adecuadamente, y en ningún caso en la basura doméstica.
- Si no desea utilizar más el aparato, retire primero las pilas del ordenador y elimínelas por separado como residuo especial.

### CAMBIO DE PILAS:

- Si la pantalla se atenúa y parpadea ocasionalmente, es necesario cambiar las pilas.
- Para ello, abra la tapa del compartimento de las pilas en la parte trasera del ordenador e inserte unas nuevas.
- Se necesitan dos pilas 1,5 V AAA. Sustituya siempre las pilas gastadas por unas nuevas prestando atención a la correcta polaridad al colocarlas.

## 8. INDICACIONES PARA LA ELIMINACIÓN

### INDICACIONES SOBRE LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE:



**Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar.**

Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con las autoridades competentes si desea más información sobre este tema.



**¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!**

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

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



**¡No tire las pilas a la basura doméstica!**

Como consumidor, está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Podrá entregar sus pilas gastadas en los centros de recolección de su comunidad o en aquellos puntos, donde se vendan las pilas en cuestión.

## 9. BÚSQUEDA DE ERRORES

| FALLO   | CAUSA          | ¿QUÉ HACER?  |
|---|----------------|--|
| Pantalla de visualización pequeña   | Pilas agotadas | Cambie las pilas del ordenador por unas nuevas.                |
| Visualización defectuosa en la pantalla   | Pilas agotadas | Extraiga las pilas y colóquelas de nuevo después de un minuto. |
| La pantalla se apaga después de 4 a 5 minutos   | Sin señal      | Pulse la tecla <b>MODE</b> .                                   |
| El funcionamiento del producto se ve perturbado por transmisores de radio u otros dispositivos inalámbricos |                | Extraiga las pilas y colóquelas de nuevo después de un minuto. |



## 10. VOLUMEN DE SUMINISTRO

| N.º   | Descripción y datos        | Cantidad |
|-------|----------------------------|----------|
| 1     | Tubo de apoyo delantero    | 1        |
| 3     | Tija de sillín             | 1        |
| 4     | Manillar                   | 1        |
| 5     | Asiento                    | 1        |
| 6     | Pata de apoyo delantera    | 1        |
| 7     | Pata de apoyo trasera      | 1        |
| 8L    | Pedal I                    | 1        |
| 8R    | Pedal D                    | 1        |
| L / R | Correa izquierda / derecha | 2        |
| 19    | Ordenador                  | 1        |
| 22    | Soporte de ordenador       | 1        |

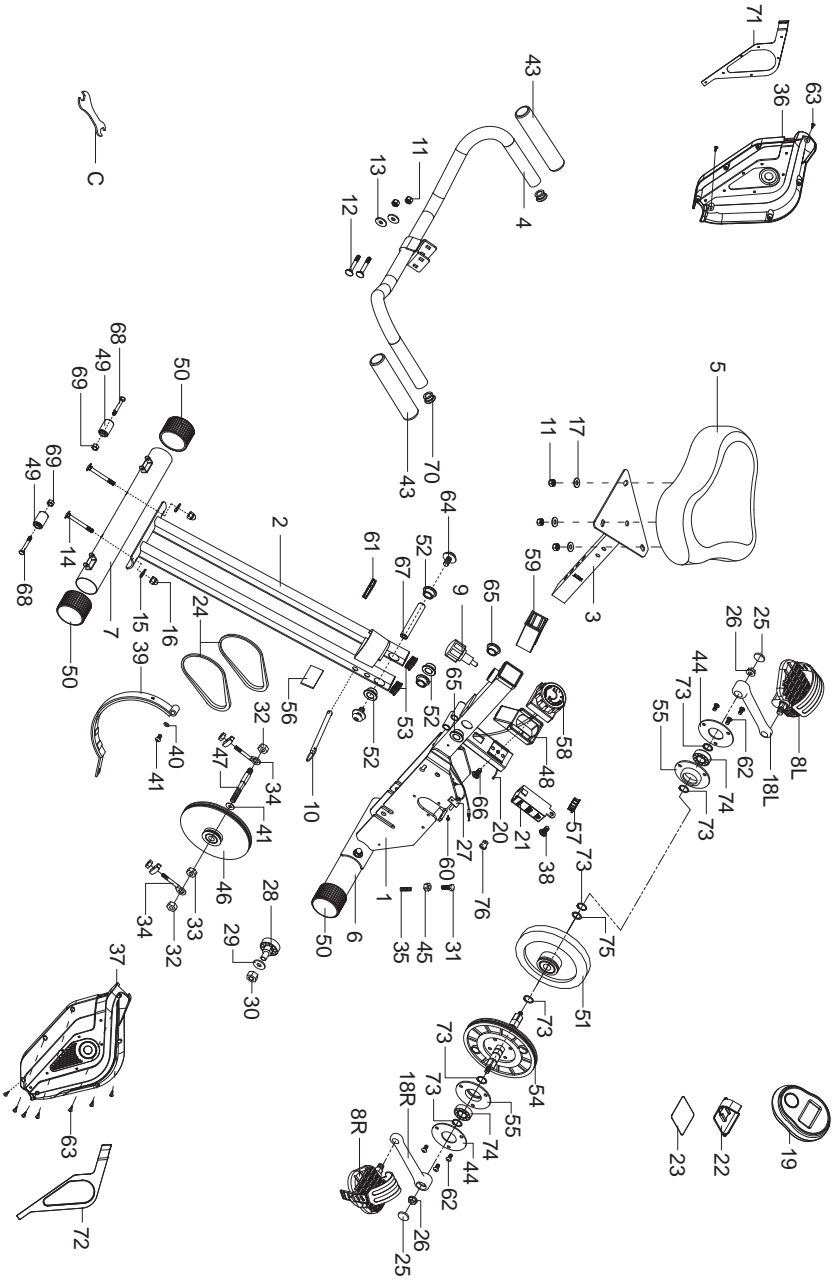
| N.º | Descripción y datos  | Cantidad |
|-----|--|----------|
| 9   | Tornillo de fijación para tija de sillín   | 1        |
| 10  | Pasador de seguridad $\varnothing 10 \times 111L$  | 1        |
| 11  | Tuerca de nylon M8 x 8t<br>(preinstalada en la pieza 4)  | 2        |
| 11  | Tuerca de nylon M8 x 8t<br>(preinstalada en la pieza 5)  | 3        |
| 12  | Tornillo M8 x 50L<br>(preinstalado en la pieza 4)  | 3        |
| 13  | Arandela $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$<br>(preinstalada en la pieza 4)           | 2        |
| 14  | Tornillo M8 x 60L<br>(preinstalado en la pieza 6/7)  | 4        |
| 15  | Arandela cóncava<br>$\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$ (preinstalada en la pieza 6/7) | 4        |
| 16  | Tuerca de sombrerete M8 x 16t<br>(preinstalada en la pieza 6/7)  | 4        |
| 17  | Arandela $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$<br>(preinstalada en la pieza 5)         | 3        |
| C   | Llave hexagonal  | 1        |

## 11. LISTA DE PIEZAS

| Pieza n.º | Descripción  | Cantidad |
|-----------|--|----------|
| 1         | Tubo de apoyo delantero  | 1        |
| 2         | Tubo de apoyo trasero  | 1        |
| 3         | Tija de sillín   | 1        |
| 4         | Manillar   | 1        |
| 5         | Asiento  | 1        |
| 6         | Pata de apoyo delantera  | 1        |
| 7         | Pata de apoyo trasera  | 1        |
| 8L        | Pedal I  | 1        |
| 8R        | Pedal D  | 1        |
| L / R     | Correa izquierda / derecha   | 2        |
| 9         | Tornillo de fijación para tija de sillín                             | 1        |
| 10        | Pasador de seguridad $\varnothing 10 \times 111L$                    | 1        |
| 11        | Tuerca de nylon M8 x 8t  | 5        |
| 12        | Tornillo M8 x 50L  | 2        |
| 13        | Arandela $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$         | 2        |
| 14        | Tornillo M8x60L  | 4        |
| 15        | Arandela cóncava $\varnothing 8.5 \times \varnothing 22 \times 1.5t$ | 4        |
| 16        | Tuerca de sombrerete M8 x 16t  | 4        |
| 17        | Arandela $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$       | 3        |
| 18L       | Biela I  | 1        |
| 18R       | Biela D  | 1        |
| 19        | Ordenador  | 1        |
| 22        | Soporte de ordenador   | 1        |
| 23        | Esterilla de EVA para el soporte de ordenador                        | 1        |
| 24        | Correa   | 2        |
| 25        | Tapa terminal para biela   | 2        |
| 26        | Tuerca de brida M10 x 8t x 1.25P                                     | 2        |
| 27        | Soporte de sensor  | 1        |
| 28        | Marcha en vacío  | 1        |
| 29        | Arandela $\varnothing 10.3 \times \varnothing 25 \times 1.5t$        | 1        |
| 30        | Tuerca de nylon M10 x 8t   | 1        |
| 31        | Tornillo hexagonal M6 x 30t  | 1        |

| Pieza n.º | Descripción  | Cantidad |
|-----------|--|----------|
| 32        | Tuerca hexagonal M6 x 8t   | 2        |
| 33        | Tuerca M10 x 8t  | 1        |
| 34        | Juego de ajuste  | 2        |
| 35        | Resorte  | 1        |
| 36        | Tapa de cadena izquierda   | 1        |
| 37        | Tapa de cadena derecha   | 1        |
| 38        | Arandela de plástico $\phi 5.2 \times \phi 18 \times 1.5t$       | 1        |
| 39        | Soporte de imán  | 1        |
| 40        | Arandela de plástico $\phi 13 \times \phi 6.3 \times 0.5t$       | 1        |
| 41        | Tornillo con hexágono interior M5 x 10L                          | 1        |
| 42        | Arandela $\phi 14 \times \phi 10.3 \times 1.0t$                  | 1        |
| 43        | Mango de espuma para el manillar                                 | 2        |
| 44        | Placa  | 2        |
| 45        | Tuerca hexagonal M6 x 5.0t                                       | 1        |
| 46        | Polea  | 1        |
| 47        | Eje de polea tensora   | 1        |
| 48        | Soporte de la perilla de ajuste de la resistencia                | 1        |
| 49        | Rueda  | 2        |
| 50        | Tapa final para pata de apoyo                                    | 4        |
| 51        | Volante  | 1        |
| 52        | Casquillo $\phi 16 \times \phi 22.3 \times \phi 30 \times 12.5H$ | 4        |
| 53        | Tapa terminal oval   | 2        |
| 54        | Polea  | 1        |
| 55        | Soporte de rodamiento  | 2        |
| 56        | Esterilla de EVA para el tubo de apoyo                           | 1        |
| 57        | Conector cuadrado  | 1        |
| 58        | Perilla de ajuste de la resistencia                              | 1        |
| 59        | Casquillo para tija de sillín                                    | 1        |
| 60        | Tornillo con hexágono interior M4 x 10L                          | 1        |
| 61        | Tope   | 1        |
| 62        | Tornillo con hexágono interior M6 x 10L                          | 6        |
| 63        | Tornillo autorroscante ST4.2 x 20L                               | 9        |
| 64        | Tornillo M8 x 15L  | 2        |
| 65        | Cubierta antipolvo   | 2        |

| <b>Pieza n.º</b> | <b>Descripción</b>                      | <b>Cantidad</b> |
|------------------|---|-----------------|
| 66               | Tornillo con hexágono interior M5 x 35L | 1               |
| 67               | Eje de cuadro principal                 | 1               |
| 68               | Tornillo con hexágono interior M6 x 45L | 2               |
| 69               | Tuerca de nylon M6 x 6t                 | 2               |
| 70               | Tapa final para mango                   | 2               |
| 71               | Carcasa I                               | 1               |
| 72               | Carcasa D                               | 1               |
| 73               | Clip C 17                               | 6               |
| 74               | Rodamiento 6003ZZ                       | 2               |
| 75               | Arandela del eje                        | 1               |
| 76               | Boquilla                                | 1               |
| C                | Llave hexagonal                         | 1               |



## 12. SERVICIO Y PIEZAS DE RECAMBIO

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

**Horario de servicio:** Lunes a viernes, de 9:00 h a 18:00 h

**Línea telefónica:** +34 - 932 204 048\*

**Correo electrónico:** [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

**URL:** <http://www.sportplus.de/>

\*Llamadas a teléfonos fijos nacionales, las tasas de llamada serán sufragadas por su compañía telefónica / su contrato de teléfono.

### **Asegúrese de tener a mano la siguiente información.**

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

### **INDICACIÓN IMPORTANTE**

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

### **Versión digital**

La versión digital de este manual de instrucciones está disponible en la URL anterior.

## 13. TÉRMINOS DE LA GARANTÍA

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

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

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

- Los daños por aplicación de una fuerza externa.
- Intervenciones, reparaciones y modificaciones realizadas por personas no autorizadas por nosotros y/o no profesionales.
- La no observación del manual de instrucciones.
- Si no se cumplen los requisitos de garantía indicados anteriormente.
- Si se originan defectos por manejo o mantenimiento incorrectos, negligencia o accidentes.
- De igual modo, quedarán excluidos los consumibles y los materiales desgastados como p. ej. rodamientos y acolchados.
- El aparato está destinado únicamente a un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

DE

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

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

E-Mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

URL: <http://www.sportplus.de/>

GB

Servicehotline: +44 - 203 318 4415

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

E-Mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

URL: <http://www.sportplus.de/>

FR

Service hotline : +33 - 176 361 493

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

Adresse électronique : [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

Site Internet : <http://www.sportplus.de/>

IT

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

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

E-mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

URL: <http://www.sportplus.de/>

ES

Línea telefónica: +34 - 932 204 048

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

Correo electrónico: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

URL: <http://www.sportplus.de/>