

GEBRAUCHSANLEITUNG

FAN BIKE PRO

DE

**OPERATING INSTRUCTIONS
FAN BIKE PRO**

GB

**INSTRUCTIONS D'UTILISATION
VÉLO D'APPARTEMENT
PROFESSIONNEL**

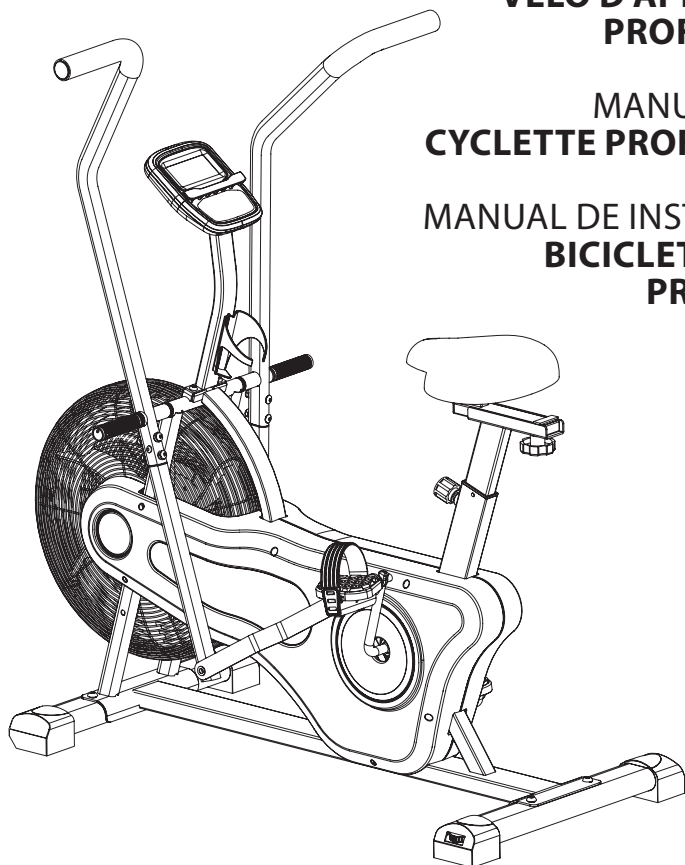
FR

**MANUALE UTENTE
CYCLETTE PROFESSIONALE**

IT

**MANUAL DE INSTRUCCIONES
BICICLETA ESTÁTICA
PROFESIONAL**

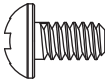
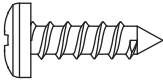

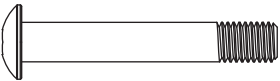


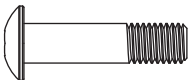




ES









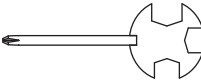




sportplus+

SP-FB-2000

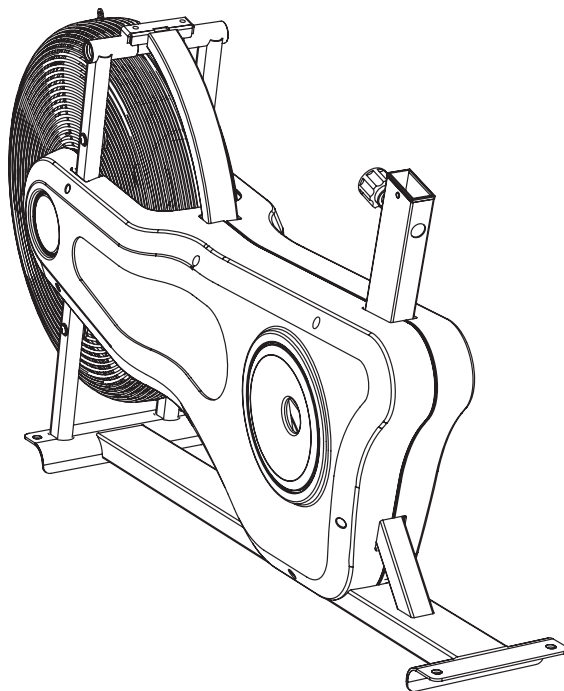
**MONTAGESATZ / ASSEMBLY KIT / PIÈCES DE MONTAGE /
KIT DI MONTAGGIO / JUEGO DE MONTAJE**

| | | | | |
|----------|------------|---|----------|----|
| A | #58 |  | M5x12 | x4 |
| B | #55 |  | ST4 2x16 | x2 |
| C | #90 |  | M8x10 | x2 |
| D | #57 |  | M8x55 | x4 |
| | #69 |  | M8 | x4 |
| E | #71 |  | M8 | x4 |
| | #76 |  | M6x50 | x4 |
| F | #89 |  | M8 | x8 |
| | #88 |  | M6x10 | x2 |
| G | #35 |  | M8 | x2 |
| H | #61 |  | M16 | x2 |

| | | | | |
|---|-----|---|---------------|----|
| I | #72 |  | M14 | x4 |
| J | #92 |  | M14 | x4 |
| K | #74 |  | 1/2"-20 UNF-R | x1 |
| L | #75 |  | 1/2"-20 UNF-L | x1 |
| M | #71 |  | M8 | x3 |
| | #69 |  | M8 | x3 |
| N | #77 |  | M10 | x1 |
| | #22 |  | M10 | x1 |
| O | #93 |  | S13, S15, S19 | x2 |
| P | #91 |  | S5 | x1 |
| Q | #94 |  | S4 | x1 |

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

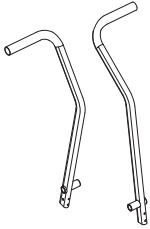
Carton 1 / Carton 1 / Carton 1 / Scatola 1 / Caja 1



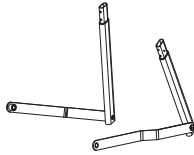
#1

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

Carton 2 / Carton 2 / Carton 2 / Scatola 1 / Caja 2



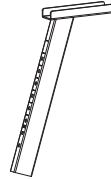
#2, #3



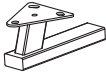
#4/#8



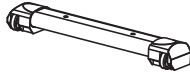
#5



#6



#7



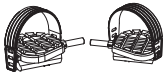
#9



#10



#11



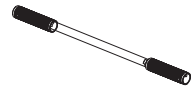
#14, #15



#19



#25



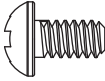
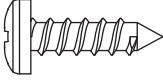


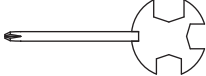
#59/80

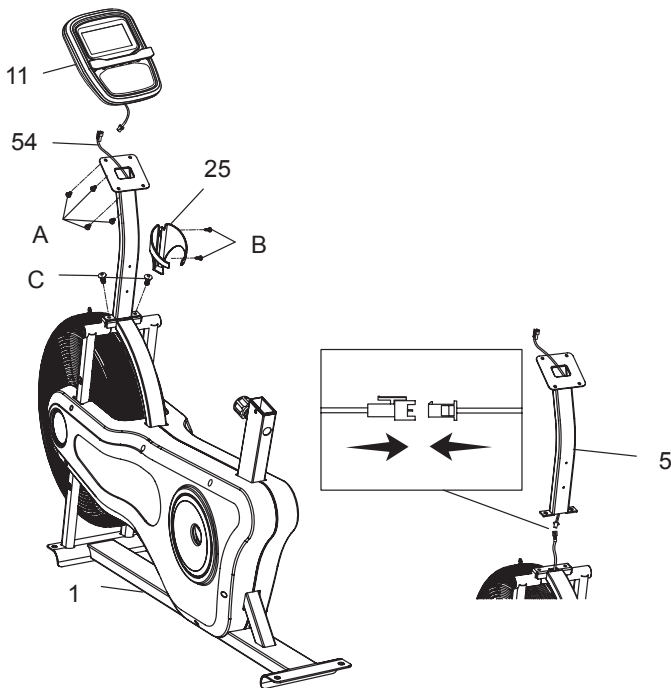


#95




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

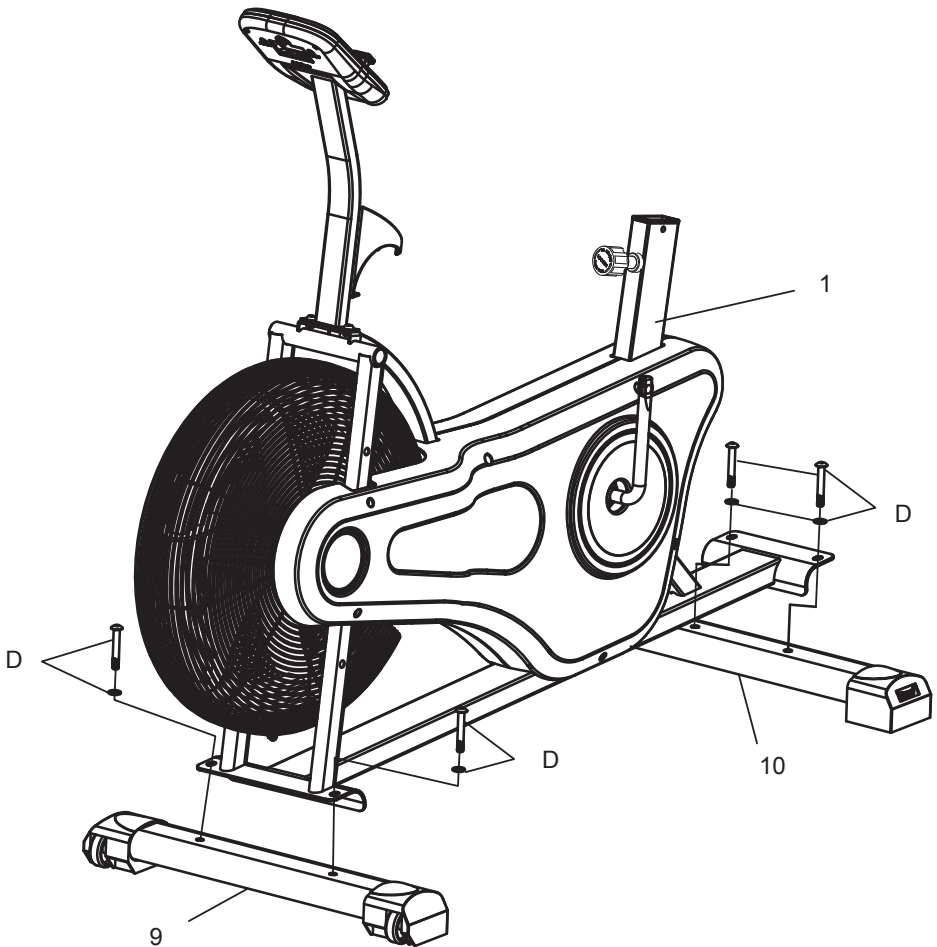
Schritt 1 / Step 1 / 1^{ère} étape / Passaggio 1 / Paso 1:

| | | | | |
|----------|------------|---|----------------------|-----------|
| A | #58 |  | M5x12 | x4 |
| B | #55 |  | ST4 2x16 | x2 |
| C | #90 |  | M8x10 | x2 |
| P | #91 |  | S5 | x1 |
| O | #93 |  | S13, S15, S19 | x1 |


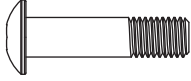






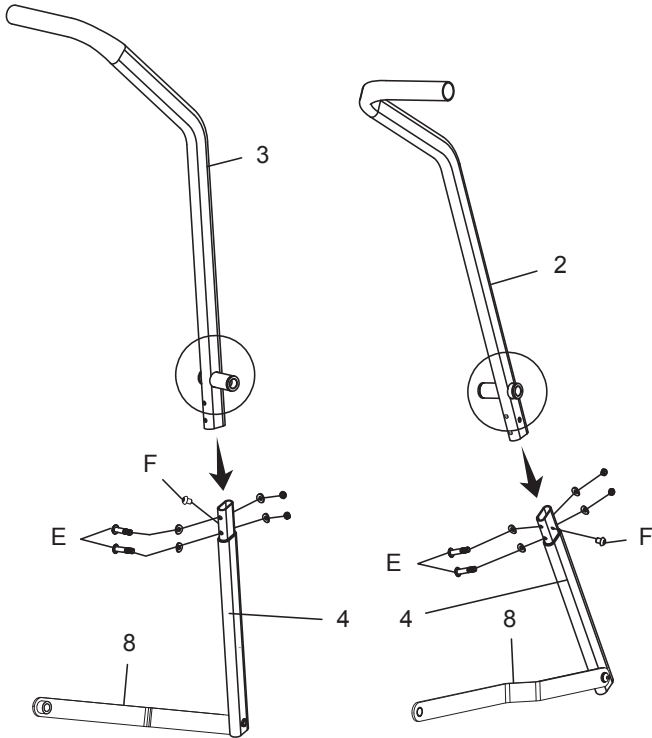
Schritt 2 / Step 2 / 2^e étape / Passaggio 2 / Paso 2:

| | | | | |
|---|-----|---|-------|----|
| D | #57 |  | M8x55 | x4 |
| | #69 |  | M8 | x4 |
| P | #91 |  | S5 | x1 |



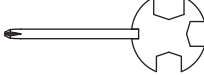


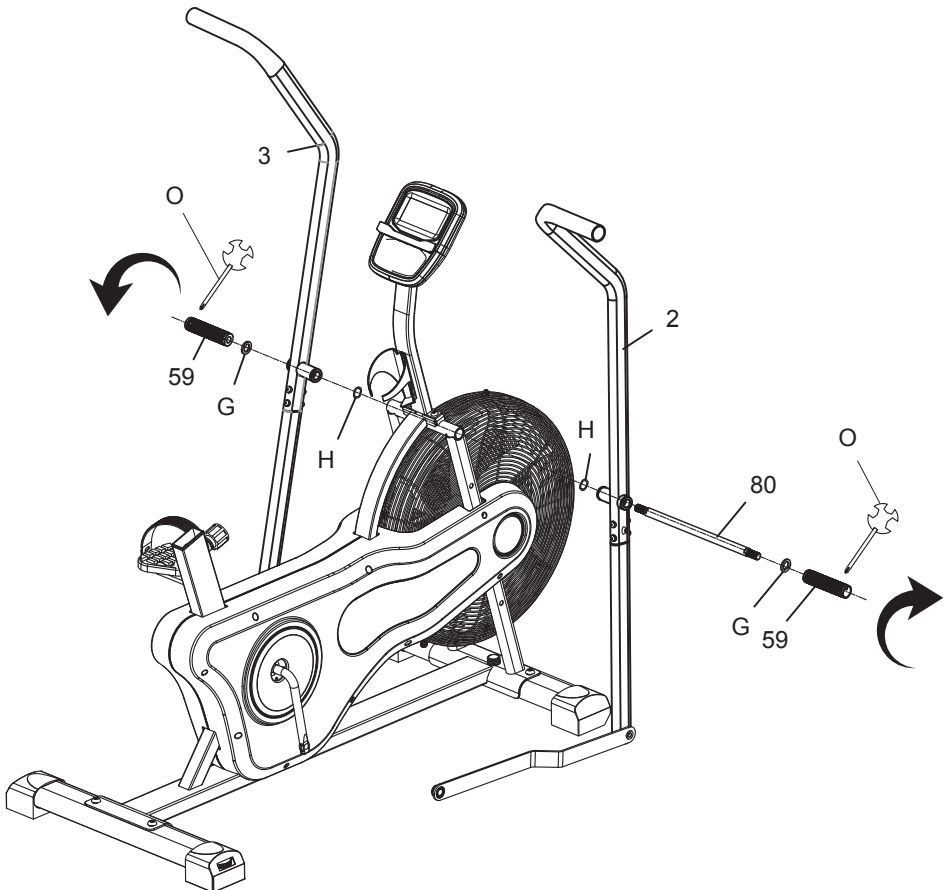
Schritt 3 / Step 3 / 3^e étape / Passaggio 3 / Paso 3:

| | | | | |
|---|-----|---|-------|----|
| | #71 |  | M8 | x4 |
| E | #76 |  | M6x50 | x4 |
| | #89 |  | M8 | x8 |
| F | #88 |  | M6x10 | x2 |
| P | #91 |  | S5 | x1 |
| Q | #94 |  | S4 | x1 |





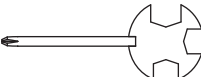


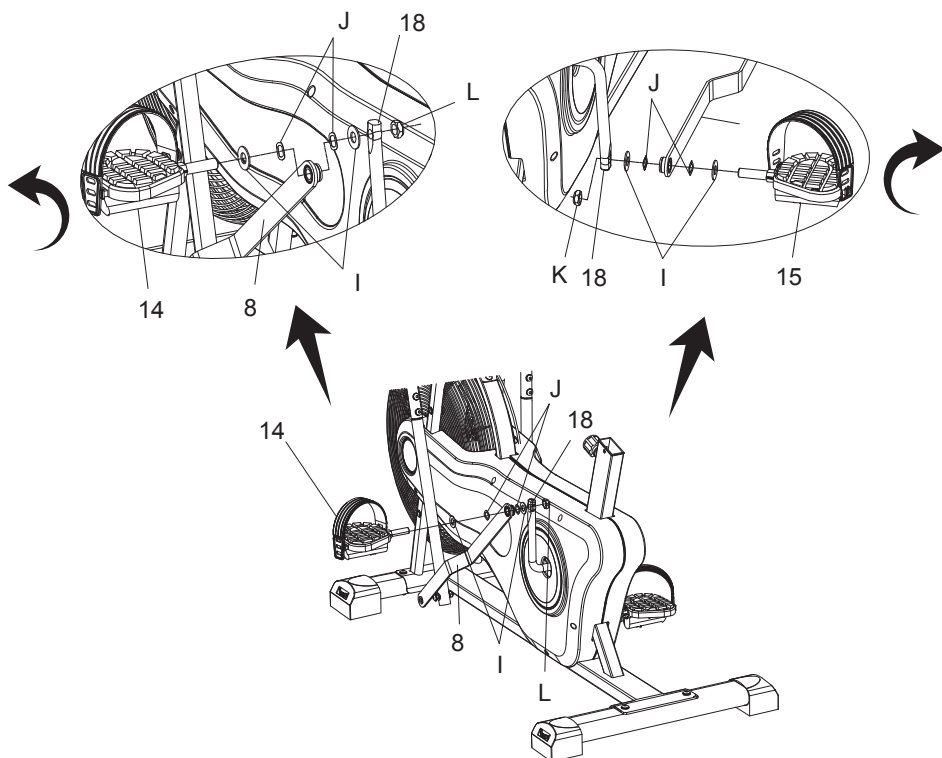
Schritt 4 / Step 4 / 4^e étape / Passaggio 4 / Paso 4:

| | | | | |
|---|-----|---|---------------|----|
| G | #35 |  | M8 | x2 |
| H | #61 |  | M16 | x2 |
| O | #93 |  | S13, S15, S19 | x2 |





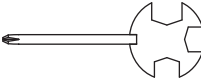


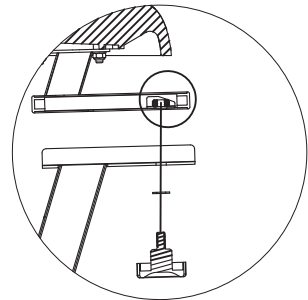
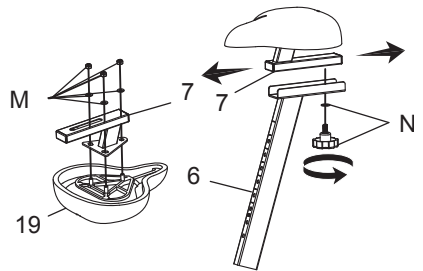
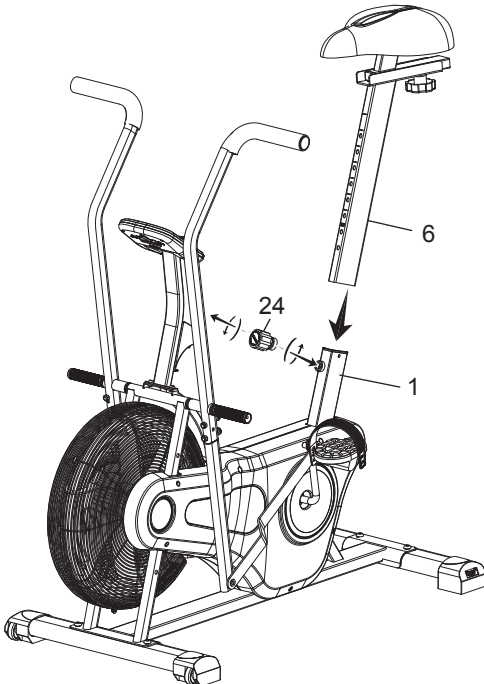
Schritt 5 / Step 5 / 5^e étape / Passaggio 5 / Paso 5:

| | | | | |
|---|-----|---|---------------|----|
| I | #72 |  | M14 | x4 |
| J | #92 |  | M14 | x4 |
| K | #74 |  | 1/2"-20 UNF-R | x1 |
| L | #75 |  | 1/2"-20 UNF-L | x1 |
| O | #93 |  | S13, S15, S19 | x2 |



Schritt 6 / Step 6 / 6^e étape / Passaggio 6 / Paso 6:

| | | | | |
|---|-----|---|---------------|----|
| M | #71 |  | M8 | x3 |
| | #69 |  | M8 | x3 |
| N | #77 |  | M10 | x1 |
| | #22 |  | M10 | x1 |
| O | #93 |  | S13, S15, S19 | x1 |



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 | 13 |
| 3. BEDIENUNG DES COMPUTERS | 17 |
| 4. TRAININGSTIPPS | 19 |
| 5. WARTUNG & REINIGUNG | 20 |
| 6. ENTSORGUNGSHINWEISE | 20 |
| 7. FEHLERSUCHE | 21 |
| 8. SERVICE UND ERSATZTEILE | 21 |
| 9. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN | 22 |
| 10. EXPLOSIONSZEICHNUNG | 23 |
| 11. TEILELISTE | 24 |

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

| | |
|-----------------------------|---|
| Maße (L x B x H): | ca. 132,5 x 72 x 130 cm |
| Gesamtgewicht: | ca. 31,4 kg |
| Klasse: | HC (Heimbereich), EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016 |
| Max. Gewicht des Benutzers: | 135 kg |

Computerinformationen

| | |
|---------------------|---|
| Modell: | TZ-4106 |
| Batterieanzahl: | 2 |
| Batterietyp: | AAA, 1,5 V === |
| Computerfunktionen: | SCAN, TIME (Zeit), CALORIES (Kalorien), ODOMETER (Gesamtstrecke), SPEED (Geschwindigkeit), DISTANCE (Strecke der Trainingseinheit) |

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt **135 kg**.
- Das Produkt stärkt bei regelmäßigem Training die Beinmuskulatur und die Ausdauer.

GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Es sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickenungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

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

VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

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

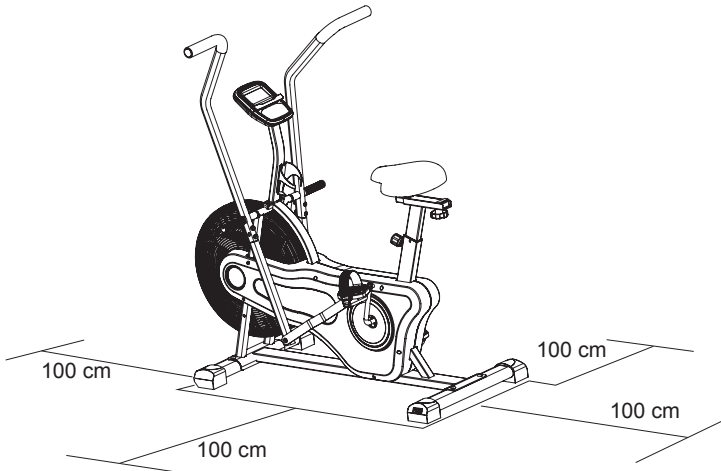
HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt 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.
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Wurde eine Batterie verschluckt, kann dies innerhalb von **2** Stunden zu schweren inneren Verätzungen und zum Tode führen. Bewahren Sie deshalb sowohl neue als auch verbrauchte Batterien und den Artikel für Kinder unerschwinglich auf. Wenn Sie vermuten, eine Batterie könnte verschluckt oder anderweitig in den Körper gelangt sein, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie ggf. die betroffenen Stellen mit Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen.
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z. B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

Übungsbereich

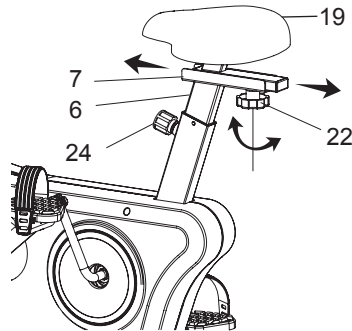


Vorsicht, Quetschgefahr! Bewegliche Teile könnten Ihren Körper quetschen und schneiden. Berühren Sie die beweglichen Teile nicht, wenn Sie das Produkt benutzen!

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Produkt verwenden.

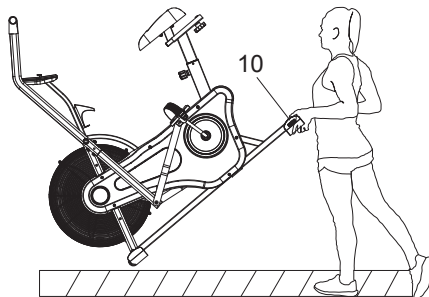
Sitz einstellen

- Zum Einstellen der Höhe des Sitzes (19) lösen Sie die Feststellschraube (24).
- Feststellschraube (24) mit einer Hand herausziehen.
- Sitzstange (6) mit der anderen Hand auf die gewünschte Höhe bewegen.
- Feststellschraube (24) wieder einstecken und im Uhrzeigersinn festdrehen.
- Zum Einstellen der Sitzposition lösen Sie den Knauf (22).
- Schlitten (7) in die gewünschte Position schieben.
- Knauf (22) im Uhrzeigersinn festdrehen.



Rangieren

- Um das Produkt zu bewegen, heben Sie den hinteren Stabilisator (10) an, bis die Transporträder des vorderen Stabilisators den Boden berühren.
- Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Produkt an den gewünschten Ort transportieren.



Batterien einlegen

- Öffnen Sie das Batteriefach des Computers und legen Sie 2 Batterien (1.5 V, AAA) polrichtig ein.
- Schließen Sie das Batteriefach.

3. BEDIENUNG DES COMPUTERS



Tastenfunktionen:

- MODE**
- Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Displayfunktion auszuwählen.
 - Halten Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden gedrückt, um die gespeicherten Werte, mit Ausnahme der Odometerwerte, zurückzusetzen.
- SET**
- Drücken Sie im **STOP**-Modus die Taste **SET**, um die Zielwerte für ZEIT, KALORIEN und STRECKE DER TRAININGSEINHEIT einzugeben.
 - Halten Sie die Taste **SET** 2 Sekunden gedrückt, um den Wert kontinuierlich zu erhöhen (ohne die Taste gedrückt zu halten). Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Vorgang zu stoppen.
- RESET**
- Drücken Sie im **STOP**-Modus die Taste **RESET**, um alle Einstellungen zurückzusetzen.
 - Halten Sie die Taste **RESET** 2 Sekunden gedrückt, um alle gespeicherten Werte, mit Ausnahme der Werte des Odometers, zurückzusetzen.

Displayfunktionen:

- | | |
|--|---|
| SCAN | <ul style="list-style-type: none"> • Taste MODE gedrückt halten, bis SCAN im Display erscheint. • Zeigt alle Funktionen und Werte hintereinander für jeweils ca. 6 Sekunden an. |
| TIME (Zeit) | <ul style="list-style-type: none"> • Misst automatisch die Zeit, sobald mit dem Training begonnen wird. • 0:00 – 99:59 MIN |
| CALORIES (Kalorien) | <ul style="list-style-type: none"> • Zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an. Dies ist ein geschätzter Wert. • 0.0 – 999.9 KCAL |
| ODOMETER (Gesamtstrecke) | <ul style="list-style-type: none"> • Zeigt die gesamte zurückgelegte Strecke an. • 0 – 9999 KM |
| SPEED (Geschwindigkeit) | <ul style="list-style-type: none"> • Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. • 0.0 – 999.9 KM/H |
| DISTANCE (Strecke der Trainingseinheit) | <ul style="list-style-type: none"> • Zeigt die im Training zurückgelegte Strecke an. • 0.0 – 999.9 KM |

Automatisches Ein-/Ausschalten

- Der Computer wird automatisch bei Start einer Übung aktiviert.
- Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten automatisch in den Standby-Modus, wenn er kein Signal erhält.

Wichtige Hinweise:

- Sollte am Computer keine oder eine unvollständige Anzeige erscheinen, tauschen Sie die Batterien aus.
- Der Computer wird mit 2 „AAA“-Batterien betrieben.
- Alle gespeicherten Werte werden zurückgesetzt, wenn die Batterien entfernt werden.

4. TRAININGSTIPPS

WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

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

| Alter | Herzfrequenzbereich 50-75 % (Schläge pro Minute) - idealer Trainingspuls - | Maximale Herzfrequenz 100 % (220 Schläge – Lebensalter) |
|----------|--|---|
| 20 Jahre | 100-150 | 200 |
| 25 Jahre | 98-146 | 195 |
| 30 Jahre | 95-142 | 190 |
| 35 Jahre | 93-138 | 185 |
| 40 Jahre | 90-135 | 180 |
| 45 Jahre | 88-131 | 175 |
| 50 Jahre | 85-127 | 170 |
| 55 Jahre | 83-123 | 165 |
| 60 Jahre | 80-120 | 160 |
| 65 Jahre | 78-116 | 155 |
| 70 Jahre | 75-113 | 150 |

5. WARTUNG & REINIGUNG

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Produktes, ob alle Bolzen/Muttern korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Produkt regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zum Reinigen.
- Dies ist besonders für die Polsterung und die Handgriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen. Zur Schonung der Polster können Sie diese zum Trainieren auch mit einem Handtuch bedecken.
- Alle ein bis zwei Jahre müssen die Achsen der beweglichen Teile gefettet werden. Benutzen Sie dazu das mitgelieferte Schmierfett (95).

6. 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.

7. FEHLERSUCHE

| FEHLER | URSACHE | WAS TUN? |
|---|---|--|
| Computer | | |
| Display zeigt nur die Ziffer 8, blasse oder unvollständige Nummern / Keine Funktion | Keine Stromversorgung | Batterien fehlen – einlegen Batterien leer – neue einlegen Batterien falsch eingelegt – richtig einlegen |
| | Keine Kabelverbindung | Kabelverbindung überprüfen Wenn dies nicht hilft, Service anrufen |
| Mechanik | | |
| Fehlende Teile | – | Verpackung überprüfen Service anrufen |
| Produkt quietscht | Der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert | Quietschendes Teil mit dem mitgelieferten Schmierfett (95) oder Fett schmieren |

8. 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

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

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

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

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

WICHTIGER HINWEIS

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

9. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

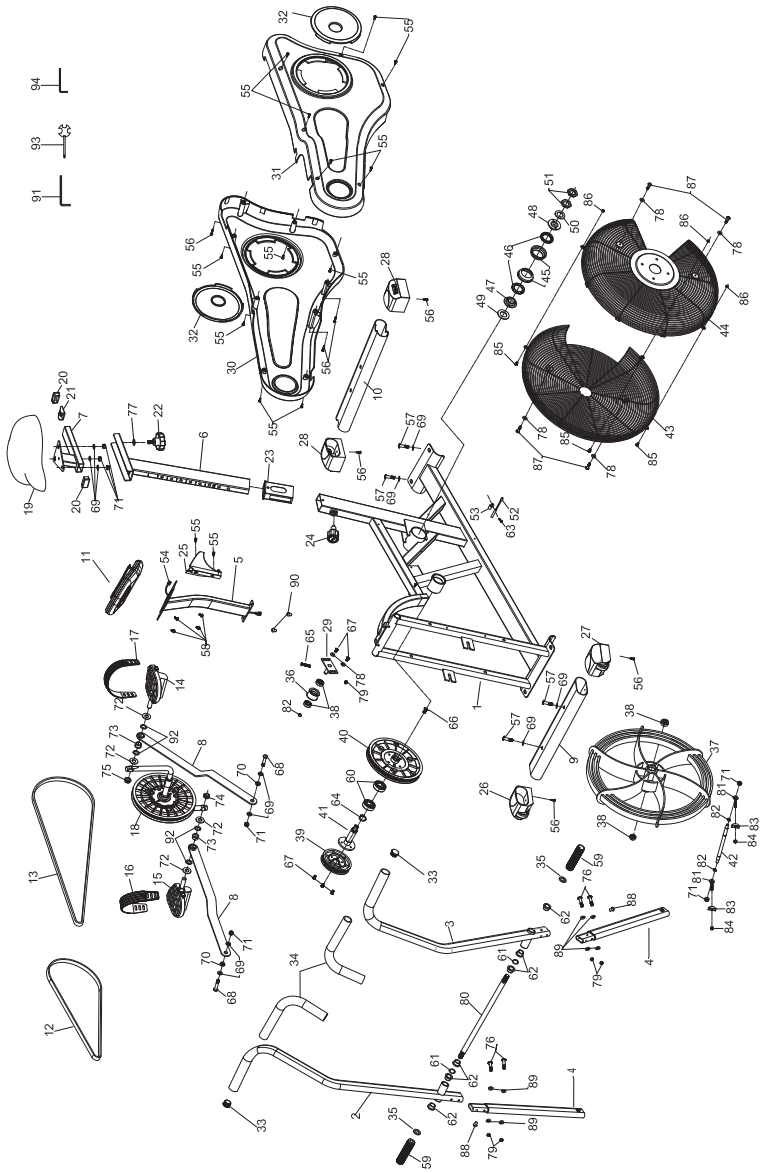
SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

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

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

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

10. EXPLOSIONSZEICHNUNG



DEUTSCH

11. TEILELISTE

| Nr. | Beschreibung und Daten | Anzahl |
|-----|--------------------------------------|--------|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 2 | Oberer Handgriff (L) | 1 |
| 3 | Oberer Handgriff (R) | 1 |
| 4 | Unterer Handgriff (L/R) | 2 |
| 5 | Mittelsäule | 1 |
| 6 | Sitzstange | 1 |
| 7 | Schlitten | 1 |
| 8 | Verbindungsstück | 2 |
| 9 | Vorderer Stabilisator | 1 |
| 10 | Hinterer Stabilisator | 1 |
| 11 | Computer | 1 |
| 12 | Kurzer Riemen | 1 |
| 13 | Langer Riemen | 1 |
| 14 | Linkes Pedal | 1 |
| 15 | Rechtes Pedal | 1 |
| 16 | Rechte Pedalschlaufe | 1 |
| 17 | Linke Pedalschlaufe | 1 |
| 18 | Riemenscheibe mit Kurbel | 1 |
| 19 | Sitz | 1 |
| 20 | Endkappe | 2 |
| 21 | Platte | 1 |
| 22 | Knauf | 1 |
| 23 | Buchse | 1 |
| 24 | Feststellschraube | 1 |
| 25 | Getränkehalter | 1 |
| 26 | Endkappe für vorderen Stabilisator R | 1 |
| 27 | Endkappe für vorderen Stabilisator L | 1 |
| 28 | Endkappe für hinteren Stabilisator | 2 |
| 29 | Halterung für Umlenkrolle | 1 |
| 30 | Rechte Abdeckung | 1 |
| 31 | Linke Abdeckung | 1 |
| 32 | Abdeckkappe | 2 |
| 33 | Handgriffendkappe | 2 |
| 34 | Handgriff (Schaumstoffgriff) | 2 |
| 35 | D-Unterlegscheibe | 2 |
| 36 | Umlenkrolle | 1 |

| Nr. | Beschreibung und Daten | Anzahl |
|------------|--|---------------|
| 37 | Lüfterrad | 1 |
| 38 | Kugellager 6000ZZ | 4 |
| 39 | Kleine Riemenscheibe | 1 |
| 40 | Große Riemenscheibe | 1 |
| 41 | Achse | 1 |
| 42 | Fächerblattachse | 1 |
| 43 | Rechte Gaze | 1 |
| 44 | Linke Gaze | 1 |
| 45 | Lagergehäuse | 2 |
| 46 | Kugellager | 2 |
| 47 | Innerer Lagerbund | 1 |
| 48 | Äußerer Lagerbund | 1 |
| 49 | Lagerscheibe (Ø23) | 1 |
| 50 | Schnappscheibe für das Lager | 1 |
| 51 | Lagermutter 7/8-24 UNS | 2 |
| 52 | Sensorkabel | 1 |
| 53 | Sensorhalter | 1 |
| 54 | Verbindungskabel | 1 |
| 55 | Selbstschneidende Schraube (ST4.2*16) | 14 |
| 56 | Selbstschneidende Schraube (ST4.2*25) | 7 |
| 57 | Schraube (M8*55) | 4 |
| 58 | Schraube (M5*12) | 4 |
| 59 | Große Schraube | 2 |
| 60 | Lager 6004 | 2 |
| 61 | Wellenscheibe (Ø16) | 2 |
| 62 | Pulverbeschichtete Hülse für Handlauf | 6 |
| 63 | Schraube (ST4.2*16) Großer Schraubenkopf | 1 |
| 64 | C-Klammer 19 | 1 |
| 65 | Schraube (M6*80) | 1 |
| 66 | Sechskantflanschschraube (M8*20) | 1 |
| 67 | Schraube (M6*20) | 5 |
| 68 | Schraube (M8*45) | 2 |
| 69 | Unterlegscheibe (M8) | 11 |
| 70 | Pulvermetall-Unterlegscheibe | 2 |
| 71 | Schlossschraube (M8) | 11 |

| Nr. | Beschreibung und Daten | Anzahl |
|-----|-----------------------------------|--------|
| 72 | Unterlegscheibe (Ø14) | 4 |
| 73 | Pulverscheibe für Kurbel | 2 |
| 74 | Rechte Schlossmutter 1/2-20UNF-R | 1 |
| 75 | Linke Schlossmutter 1 1/2-20UNF-L | 1 |
| 76 | Schraube (M6*50) | 4 |
| 77 | Unterlegscheibe (M10) | 1 |
| 78 | Unterlegscheibe (M6) | 6 |
| 79 | Nylonmutter (M6) | 1 |
| 80 | Bewegliche Welle | 1 |
| 81 | Ringschraube (M6*L30) | 2 |
| 82 | C-Klammer 9 | 3 |
| 83 | Spannbügel | 2 |
| 84 | Sechskantmutter (M6) | 2 |
| 85 | Schraube (M5*10) | 3 |
| 86 | Sechskantmutter (M5) | 3 |
| 87 | Schraube (M6*25) | 4 |
| 88 | Schraube (M6*10) | 2 |
| 89 | Gebogene Unterlegscheibe (Ø8) | 8 |
| 90 | Schraube (M8*10) | 2 |
| 91 | Innensechskantschlüssel S5 | 1 |
| 92 | Gebogene Unterlegscheibe (Ø14) | 4 |
| 93 | Schraubenschlüssel 13 15 19 | 2 |
| 94 | Innensechskantschlüssel S4 | 1 |
| 95 | Schmierfett | 1 |

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 | 27 |
| 2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS | 28 |
| 3. USING THE COMPUTER | 32 |
| 4. WORKOUT TIPS | 34 |
| 5. MAINTENANCE & CLEANING | 35 |
| 6. NOTES ON DISPOSAL | 35 |
| 7. TROUBLESHOOTING | 36 |
| 8. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS | 36 |
| 9. TERMS OF WARRANTY | 37 |
| 10. EXPLODED DIAGRAM | 38 |
| 11. PART LIST | 39 |

1. TECHNICAL DATA

Product specifications

| | |
|-------------------------|--|
| Dimensions (L x W x H): | approx. 132.5 x 72 x 130 cm |
| Total weight: | approx. 31.4 kg |
| Class: | HC (home use), EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016 |
| Max. weight of user: | 135 kg |

Computer information

| | |
|----------------------|---|
| Model: | TZ-4106 |
| Number of batteries: | 2 |
| Type of batteries: | AAA 1.5 V === |
| Computer functions: | SCAN, TIME, CALORIES, ODOMETER (total distance), SPEED, DISTANCE (distance of the training unit) |

2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS

INTENDED USE

- This product is intended for household use and is not suitable for medicinal or commercial purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 135 kg.
- With regular training, the product will strengthen your leg muscles as well as your endurance.

DANGER FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PERSONS

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

CAUTION – RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our service centre.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the product.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use it in the vicinity of water and observe a safety clearance of at least 1 m on each side of the product.
- Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.

CAUTION – PRODUCT DAMAGE

- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons – improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in the operating instructions only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

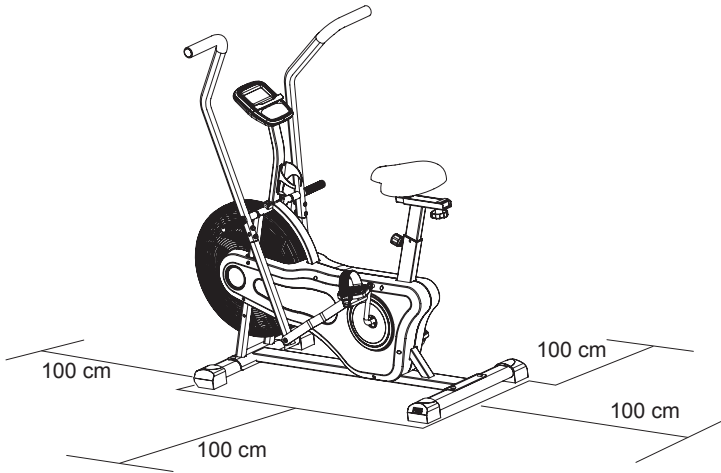
ADVICE WITH REGARD TO BATTERIES

- Remove the batteries if they are empty or if you are no longer using the product. 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.
- Batteries could be fatal if swallowed. If a battery is swallowed, it may lead to serious internal injury and death within 2 hours. For this reason, always store new and depleted batteries as well as the product out of the reach of children. If you suspect a battery has been swallowed or otherwise entered the body, seek medical attention immediately.
- If a battery leaks, avoid contact with skin, eyes and mucous membranes. In case of acid contact, rinse the affected areas thoroughly with water and immediately seek medical attention.

INFORMATION ON ASSEMBLY

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

Training area

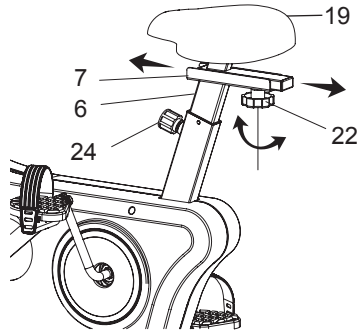


Caution, risk of crushing! Moving parts may crush, pinch or cut body parts.
Do not touch moving parts while using the product!

Make sure that all screws and nuts are securely tightened before using the product.

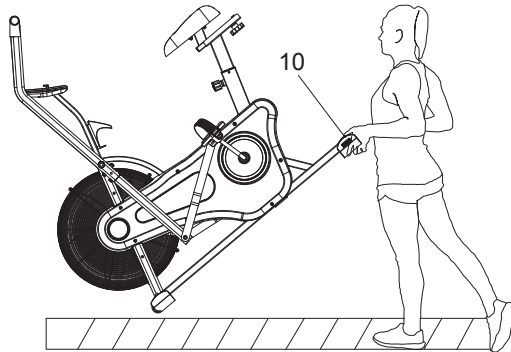
Adjusting the seat

- To adjust the seat's (19) height, turn adjustment knob (24) to loosen.
- With one hand, pull out adjustment knob (24).
- With the other hand, move the seat post (6) to the desired height.
- Insert adjustment knob (24) and turn it clockwise to tighten.
- To adjust seat position, turn knob (22) to loosen.
- Move seat slider (7) forward or backward to the desired position.
- Turn knob (22) clockwise to tighten.



Moving the bike

- Put your hands on the rear stabilizer (10) and lift the product until the wheels of the front stabilizer touch the ground.
- With the wheels on the ground, you can move the product to the desired location.



Inserting the batteries

- Open the battery compartment on the computer and insert 2 batteries (1.5 V, AAA), heeding correct polarity.
- Close the battery compartment.

3. USING THE COMPUTER



Button functions:

- MODE**
- Press the **MODE** button to select a display function.
 - Press and hold **MODE** for 2 seconds to reset the saved values, excluding those of the odometer.
- SET**
- In **STOP** mode, press the **SET** button to enter the target values for TIME, CALORIES and DISTANCE OF THE TRAINING UNIT.
 - Press and hold the **SET** button for 2 seconds to increase the value continuously (without holding the button down). Press any button to stop the process.
- RESET**
- In **STOP** mode, press the **RESET** button to reset all settings.
 - Press and hold the **RESET** button for 2 seconds to reset all the stored values except those of the odometer.

Display functions:

- SCAN**
- Press and hold the **MODE** button until **SCAN** appears in the display.
 - Displays all functions and values in succession for approx. 6 seconds each.
- TIME**
- Automatically measures the time as soon as training begins.
 - 0:00 – 99:59 MIN
- CALORIES**
- Shows the calories consumed during training. This is an approximate value.
 - 0.0 – 999.9 KCAL
- ODOMETER**
(total distance)
- Shows the total distance covered.
 - 0 – 9999 KM
- SPEED**
- Shows the current training speed.
 - 0.0 – 999.9 KM/H
- DISTANCE**
(distance of the training unit)
- Shows the distance covered during training.
 - 0.0 – 999.9 KM

Auto On/Off

- The computer activates automatically when you begin exercising.
- After 4 minutes, the computer automatically switches to standby mode when no signal is received.

Important notes:

- If the computer display shows nothing or only some indicators, replace the batteries.
- The computer is powered by 2 AAA batteries.
- All saved values are reset when you remove the batteries.

4. WORKOUT TIPS

IMPORTANT NOTES ON TRAINING

- Please consult your physician before beginning training. Ask your physician about the extent of training appropriate for you. Improper or excessive training may result in damage to health.
- Do not overstrain your own body. Do not train when you are tired or exhausted. If you are unaccustomed to physical activity, begin slowly.
- Cease training immediately if you feel any pain or discomfort.
- Do not eat anything for a half hour before and after training.
- Breathe evenly and calmly during training.
- To prevent injury, begin each training session with warm-up exercises and end with a cool-down phase.
- Be sure to drink enough fluids during training. Please note that it the recommended fluid intake of approx. 2 liters daily increases through physical strain. The fluids you drink should be at room temperature.
- Use the product only wearing sports wear and appropriate shoes with nonslip soles. Do not wear loose clothing that could catch on the unit during training.
- Check your pulse regularly. Establish your personal training frequency range to achieve the best training results. Take into consideration your age as well as your physical condition. The following table offers a reference point for establishing your ideal training pulse:

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

5. MAINTENANCE & CLEANING

- Make sure that all bolts/nuts are correctly tightened after assembly and before use.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent. Do not use any solvents to clean the unit.
- This applies to the padding and handles especially since these parts are in constant contact with your body during training. You can cover the pads with a towel during training to protect them.
- Grease the axles of all moving parts once every one or two years. Use an off-the-shelf grease to do so.

6. 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.

7. TROUBLESHOOTING

| PROBLEM | CAUSE | WHAT TO DO? |
|--|--|---|
| Computer | | |
| Display shows all 8's, faded numbers, incomplete numbers / No function | No power supplied | No batteries — insert batteries |
| | | Depleted batteries — insert new batteries |
| | | Batteries inserted incorrectly — insert correctly |
| | No cable connection | Check cable connection If this does not solve the problem, contact our service centre. |
| Mechanics | | |
| Missing parts | – | Check packaging Call our service centre |
| Product is squeaking | Parts subject to friction are not greased sufficiently | Grease squeaking part with the supplied grease (95) or fat |

8. 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

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

*Call charges depend on your phone company / your phone contract.

Please have the following information at hand when you call.

- Instruction 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 product to our service team without being requested to do so. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

9. TERMS OF WARRANTY

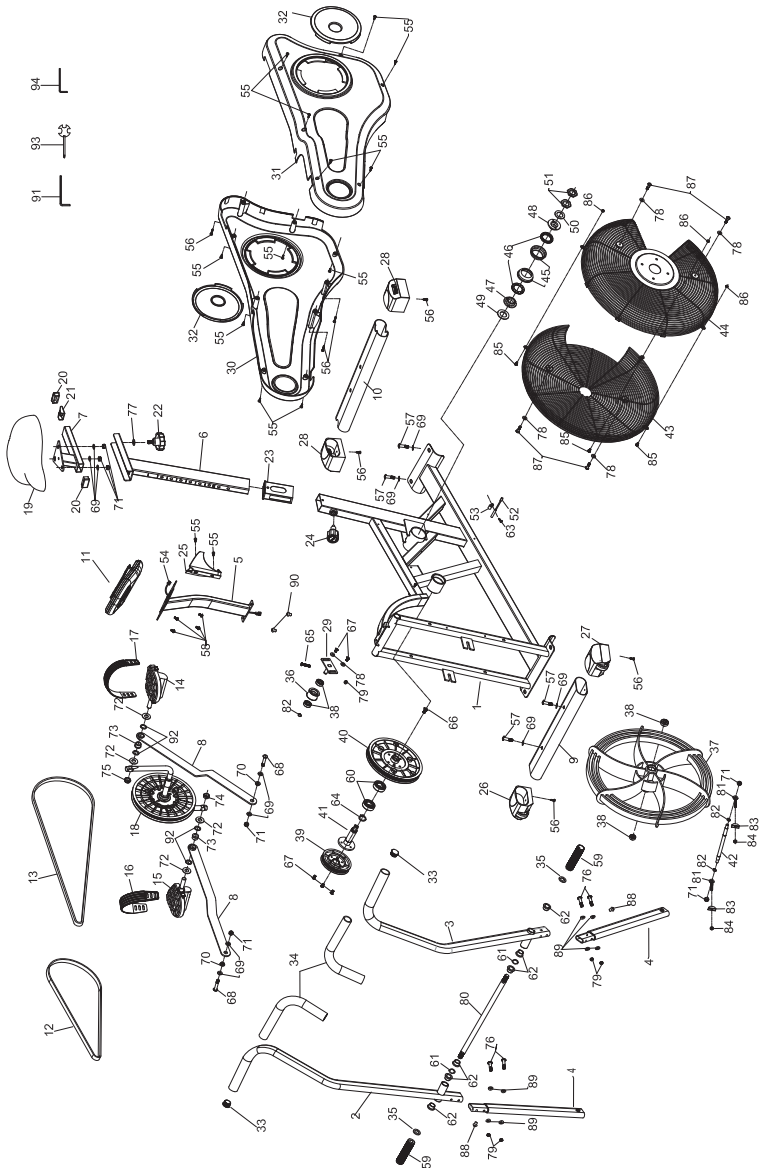
SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care.

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

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

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

10. EXPLODED DIAGRAM



ENGLISH

11. PART LIST

| No. | Description and information | Quantity |
|-----|--------------------------------|----------|
| 1 | Main frame | 1 |
| 2 | Left handrail arm | 1 |
| 3 | Right handrail arm | 1 |
| 4 | Lower handrail arm | 2 |
| 5 | Upright | 1 |
| 6 | Seat post | 1 |
| 7 | Seat slider | 1 |
| 8 | Connection piece | 2 |
| 9 | Front stabilizer | 1 |
| 10 | Rear stabilizer | 1 |
| 11 | Computer | 1 |
| 12 | Short belt | 1 |
| 13 | Long Belt | 1 |
| 14 | Left foot pedal | 1 |
| 15 | Right foot pedal | 1 |
| 16 | Right foot pedal strap | 1 |
| 17 | Left foot pedal strap | 1 |
| 18 | Belt pulley with crank | 1 |
| 19 | Seat | 1 |
| 20 | End cap | 2 |
| 21 | Adjust plate | 1 |
| 22 | Knob | 1 |
| 23 | Bushing | 1 |
| 24 | Adjustment knob | 1 |
| 25 | Cup holder | 1 |
| 26 | End cap for front stabilizer R | 1 |
| 27 | End cap for front stabilizer L | 1 |
| 28 | End cap for rear stabilizer | 2 |
| 29 | Bracket for idler pulley | 1 |
| 30 | Right cover | 1 |
| 31 | Left cover | 1 |
| 32 | Cover cap | 2 |

| No. | Description and information | Quantity |
|-----|-------------------------------|----------|
| 33 | Handrail arm end cap | 2 |
| 34 | Handrail arm foam grip | 2 |
| 35 | D washer | 2 |
| 36 | Idler pulley | 1 |
| 37 | Fan leaf | 1 |
| 38 | Bearing 6000ZZ | 4 |
| 39 | Small pulley | 1 |
| 40 | Large Pulley | 1 |
| 41 | Axle | 1 |
| 42 | Fan leaf axle | 1 |
| 43 | Right gauze | 1 |
| 44 | Left gauze | 1 |
| 45 | Bearing housing | 2 |
| 46 | Ball bearing | 2 |
| 47 | Inside bearing collar | 1 |
| 48 | Outside bearing collar | 1 |
| 49 | Bearing washer (Ø23) | 1 |
| 50 | Bearing snap washer | 1 |
| 51 | Bearing nut 7/8-24UNS | 2 |
| 52 | Sensor wire | 1 |
| 53 | Sensor holder | 1 |
| 54 | Connection wire | 1 |
| 55 | Self-tapping screw (ST4.2*16) | 14 |
| 56 | Self-tapping screw (ST4.2*25) | 7 |
| 57 | Screw (M8*55) | 4 |
| 58 | Screw (M5*12) | 4 |
| 59 | Large Screw | 2 |
| 60 | Bearing 6004 | 2 |
| 61 | Wave washer (Ø16) | 2 |
| 62 | Powder washer for handrail | 6 |
| 63 | Screw (ST4.2*16) Big head | 1 |
| 64 | C-clip 19 | 1 |
| 65 | Screw (M6*80) | 1 |
| 66 | Hexagon flange bolt (M8*20) | 1 |

| No. | Description and information | Quantity |
|-----|-----------------------------|----------|
| 67 | Screw (M6*20) | 5 |
| 68 | Screw (M8*45) | 2 |
| 69 | Washer (M8) | 11 |
| 70 | Powder washer | 2 |
| 71 | Lock nut (M8) | 11 |
| 72 | Washer (Ø14) | 4 |
| 73 | Powder washer for crank | 2 |
| 74 | Right lock nut 1/2-20UNF-R | 1 |
| 75 | Left lock nut 1/2-20UNF-L | 1 |
| 76 | Screw (M6*50) | 4 |
| 77 | Washer (M10) | 1 |
| 78 | Washer (M6) | 6 |
| 79 | Nylon nut (M6) | 1 |
| 80 | Moving shaft | 1 |
| 81 | Eyebolt (M6*L30) | 2 |
| 82 | C-clip | 3 |
| 83 | Tension bracket | 2 |
| 84 | Hexagon nut (M6) | 2 |
| 85 | Screw (M5*10) | 3 |
| 86 | Hexagon nut (M5) | 3 |
| 87 | Screw (M6*25) | 4 |
| 88 | Screw (M6*10) | 2 |
| 89 | Arc washer (Ø8) | 8 |
| 90 | Screw (M8*10) | 2 |
| 91 | Hex key S5 | 1 |
| 92 | Wave washer (Ø14) | 4 |
| 93 | Spanner 13 15 19 | 2 |
| 94 | Hex key S4 | 1 |
| 95 | Grease | 1 |

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 du mode d'emploi ! Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance. Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire. Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez toujours transmettre son mode d'emploi avec.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| 1. DONNÉES TECHNIQUES | 42 |
| 2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ | 43 |
| 3. UTILISATION DE L'ORDINATEUR | 47 |
| 4. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT | 49 |
| 5. ENTRETIEN & NETTOYAGE | 50 |
| 6. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT | 50 |
| 7. DÉPANNAGE | 51 |
| 8. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE | 51 |
| 9. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE | 52 |
| 10. VUE ÉCLATÉE | 53 |
| 11. LISTE DES PIÈCES | 54 |

1. DONNÉES TECHNIQUES

Caractéristiques du produit

Dimension (L x l x H) : env. 132,5 x 72 x 130 cm
 Poids total : env. 31,4 kg
 Classe : HC (domaine privé),
 EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016
 Poids maximal de l'utilisateur : 135 kg

Informations de l'ordinateur

Modèle : TZ-4106
 Nombre de piles : 2
 Type de piles : AAA, 1,5 V ===
 Fonctions de l'ordinateur : **SCAN**, **TIME** (durée), **CALORIES** (calories),
ODOMETER (distance totale), **SPEED** (vitesse),
DISTANCE (distance de la séance d'entraînement)

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 135 kg.
- Avec un entraînement régulier, le produit renforce les muscles des jambes et l'endurance.

DANGER POUR LES ENFANTS ET D'AUTRES PERSONNES

- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Maintenez ce produit hors de la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible pour les enfants et les animaux domestiques.
- Si vous souhaitez qu'un enfant utilise le produit, ne le laissez pas sans surveillance. Effectuez vous-même les réglages correspondants sur le produit et surveillez la séance d'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 jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux ! Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre central de services.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre suffisant d'au moins 1 mètre.
- 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 existantes du produit.

ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez uniquement les pièces de rechange d'origine. Confiez les réparations à un service technique ou à toute autre personne aux qualifications similaires ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez ce produit exclusivement aux fins décrites dans le mode d'emploi.
- Maintenez le produit à l'abri des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil.

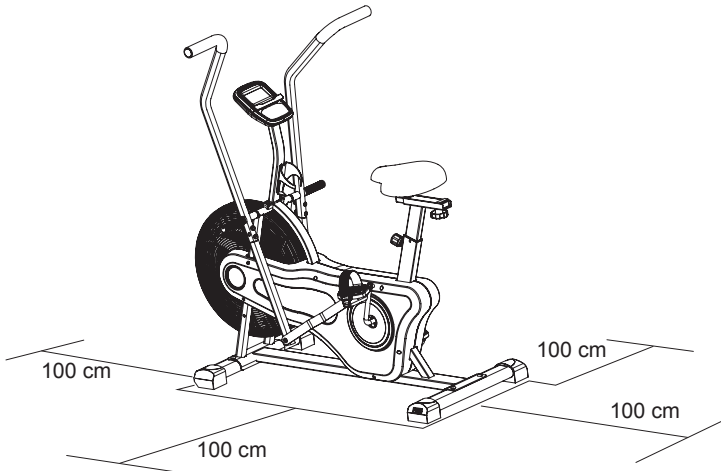
INDICATIONS RELATIVES À LA MANIPULATION DES PILES

- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si vous n'utilisez plus le produit. Ainsi, vous éviterez des dommages pouvant résulter de fuites.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées par un quelconque moyen, démantelées, jetées dans un 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.
- L'ingestion de piles peut être mortelle. Si une pile est avalée, elle peut provoquer dans un laps de temps de 2 heures des brûlures internes graves et entraîner la mort. Par conséquent, conservez les piles neuves ou usagées ainsi que l'article hors de la portée des enfants. Si vous supposez qu'une pile a été avalée ou a pénétré autrement dans une partie du corps, veuillez faire immédiatement appel à une assistance médicale.
- Si une pile fuit, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Rincez au besoin les parties concernées à l'eau et consultez immédiatement un médecin.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer le montage du produit, veuillez lire attentivement les étapes de montage et regardez les illustrations les représentant.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et facilite le montage. Protégez la surface de montage à l'aide d'un revêtement afin de ne pas la salir et/ou la rayer.
- Vérifiez maintenant à l'aide de la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement une fois le montage terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et d'activités de bricolage. C'est pourquoi vous devez agir avec prudence et précautions lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un plan de travail dépourvu de dangers et ne laissez pas traîner d'objets comme p. ex. un outil.
- Après avoir monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit sur le sol, car il ne peut pas être exclu que le produit puisse laisser des traces p. ex. pieds en caoutchouc.

Espace d'entraînement

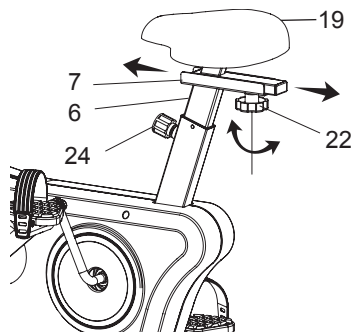


Attention, risque de pincement ! Des parties corporelles pourraient se trouver coincées dans des pièces mobiles et être coupées. Ne touchez pas les pièces en mouvement, lorsque vous utilisez l'appareil !

Avant d'utiliser le produit, assurez-vous que toutes les vis et écrous soient bien serrés.

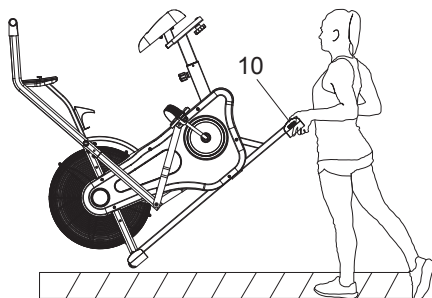
Réglage du siège

- Pour régler la hauteur du siège (19), desserrez la vis de blocage (24).
- Retirez la vis de blocage (24) d'une main.
- Déplacez la barre de selle (6) à la hauteur souhaitée avec l'autre main.
- Remettez la vis de blocage (24) en place et tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Pour régler la position assise, desserrez le bouton (22).
- Poussez le chariot (7) dans la position souhaitée.
- Serrez le bouton (22) dans le sens des aiguilles d'une montre.



Déplacement

- Pour déplacer le produit, levez le stabilisateur arrière (10) jusqu'à ce que les roulettes pour le transport du stabilisateur avant touchent le sol.
- Grâce aux roulettes au sol, vous pouvez transporter le produit à l'endroit souhaité.



Insertion des piles

- Ouvrez le compartiment des piles de l'ordinateur et insérez 2 piles (1,5 V, AAA) en respectant la polarité.
- Refermez le compartiment des piles.

3. UTILISATION DE L'ORDINATEUR



Fonctions des touches :

- MODE**
- Appuyez sur la touche **MODE** pour sélectionner la fonction sur l'afficheur.
 - Maintenez la touche **MODE** enfoncée pendant 2 secondes afin de réinitialiser les valeurs enregistrées, à l'exception de celles de l'odomètre.
- SET**
- Dans le mode **STOP**, appuyez sur la touche **SET** pour saisir les valeurs cibles de TEMPS, CALORIES et DISTANCE DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.
 - Maintenez la touche **SET** enfoncée pendant 2 secondes afin d'activer le défilement et d'augmenter la valeur (sans maintenir la touche enfoncée). Appuyez sur n'importe quelle touche pour arrêter le processus.

- RESET**
- Dans le mode **STOP**, appuyez sur la touche **RESET** pour réinitialiser tous les réglages à zéro.
 - Maintenez la touche **RESET** enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs enregistrées, à l'exception des valeurs de l'odomètre.

Fonctionnalités de l'afficheur :

- SCAN**
- Touche **MODE** maintenue enfoncée, jusqu'à ce que **SCAN** apparaisse sur l'afficheur.
 - Fait défiler chaque fonction et valeur l'une derrière l'autre pendant env. 6 secondes.

- TIME** (durée)
- Mesure automatiquement la durée dès que l'entraînement est commencé.
 - 0:00 – 99:59 MIN

- CALORIES** (calories)
- Indication de la quantité de calories brûlées. Cette valeur est estimée.
 - 0,0 – 999,9 KCAL

- ODOMETER** (distance totale)
- Indique la totalité de la distance parcourue.
 - 0 – 9999 KM

- SPEED** (vitesse)
- Indique la vitesse d'entraînement en cours.
 - 0,0 – 999,9 KM/H

- DISTANCE** (distance de la séance d'entraînement)
- Indique la distance parcourue durant l'entraînement.
 - 0,0 – 999,9 KM

Marche/arrêt automatique

- L'ordinateur est activé automatiquement au départ d'un exercice.
- Si l'ordinateur ne reçoit aucun signal, il s'arrête automatiquement après 4 minutes.

Mises en garde importantes :

- remplacez les piles, si aucune information n'apparaît sur l'ordinateur ou s'il n'existe qu'un affichage partiel.
- L'ordinateur est alimenté avec 2 piles de type « AAA ».
- Toutes les valeurs enregistrées sont réinitialisées lorsque les piles sont retirées.

4. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

IMPORTANTES REMARQUES POUR L'ENTRAÎNEMENT

- Consultez votre médecin, avant de commencer tout entraînement. Demandez-lui quel est l'entraînement approprié à votre condition. Un mauvais entraînement ou une activité physique immodérée peut conduire à des dommages corporels.
- Évitez de surmener votre corps. Ne vous entraînez pas, lorsque vous êtes épuisé ou fatigué. Si vous n'êtes pas habitué à l'entraînement physique, commencez lentement !
- Arrêtez immédiatement les exercices, si vous remarquez des douleurs ou des points de côté.
- Ne consommez pas des aliments 30 minutes avant et après l'entraînement.
- Durant l'entraînement, veillez à avoir une respiration régulière et calme.
- Pour éviter des blessures, commencez l'entraînement avec des exercices d'échauffement et terminez avec une phase de retour au calme.
- Veillez à boire suffisamment durant l'entraînement. Considérez que la quantité de liquide recommandée, qui est d'environ 2 litres par jour, doit être augmentée lors d'une mise à contribution physique de l'organisme. Le liquide, que vous absorbez, devrait être à température ambiante.
- Utilisez le produit seulement avec des vêtements sportifs et des chaussures appropriées qui disposent d'une semelle antidérapante. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans les parties mobiles du produit.
- Contrôlez régulièrement votre pouls. Déterminez votre fréquence d'entraînement individuellement afin de réussir votre entraînement physique. Prenez en considération autant votre âge que votre condition. Le tableau suivant donne un point de repère pour un pouls optimal durant l'entraînement :

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

5. ENTRETIEN & NETTOYAGE

- Vérifiez après le montage et avant toute utilisation du produit que tous les boulons/écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement le produit avec un chiffon légèrement humidifié et si besoin avec l'application d'un produit de nettoyage doux. N'utilisez pas de produits solvants pour le nettoyage.
- Cela est particulièrement important pour le rembourrage et les poignées, car ces pièces sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement. Afin de préserver les rembourrages, vous pouvez également les couvrir avec une serviette lors de l'entraînement.
- Les axes des pièces mobiles doivent être graissés en général au bout d'un ou deux an(s). Utilisez pour cela la graisse (95) fournie.

6. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

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.

7. DÉPANNAGE

| ERREUR | CAUSE | QUE FAIRE ? |
|--|---|---|
| Ordinateur | | |
| L'afficheur indique seulement le chiffre 8, des chiffres pâles ou incomplets/ aucune fonction. | Pas d'alimentation en électricité | Piles manquantes – insérer des piles |
| | | Piles vides – insérer de nouvelles piles |
| | | Piles mal introduites – réinsérer correctement |
| | Câble non raccordé | Il faut contrôler le raccordement du câble. Si le problème persiste – appeler le service. |
| Mécanique | | |
| Pièces manquantes | – | Vérification de l'emballage |
| | | Il faut appeler le service. |
| Grincements sur le produit | Les pièces exposées au frottement ne sont pas graissées suffisamment. | Graissez la pièce grinçante avec la graisse (95) fournie ou une autre graisse. |

8. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

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

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

Service hotline : +33 (0)1 76 36 14 93*

Adresse électronique : service@sportplus.org

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

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

Veillez vous assurer que vous avez sous la main les informations décrites ci-dessous.

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

MISES EN GARDE IMPORTANTES

Veillez à ne pas envoyer à notre adresse votre produit sans la demande explicite de notre équipe au service de la clientèle. 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.

9. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

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

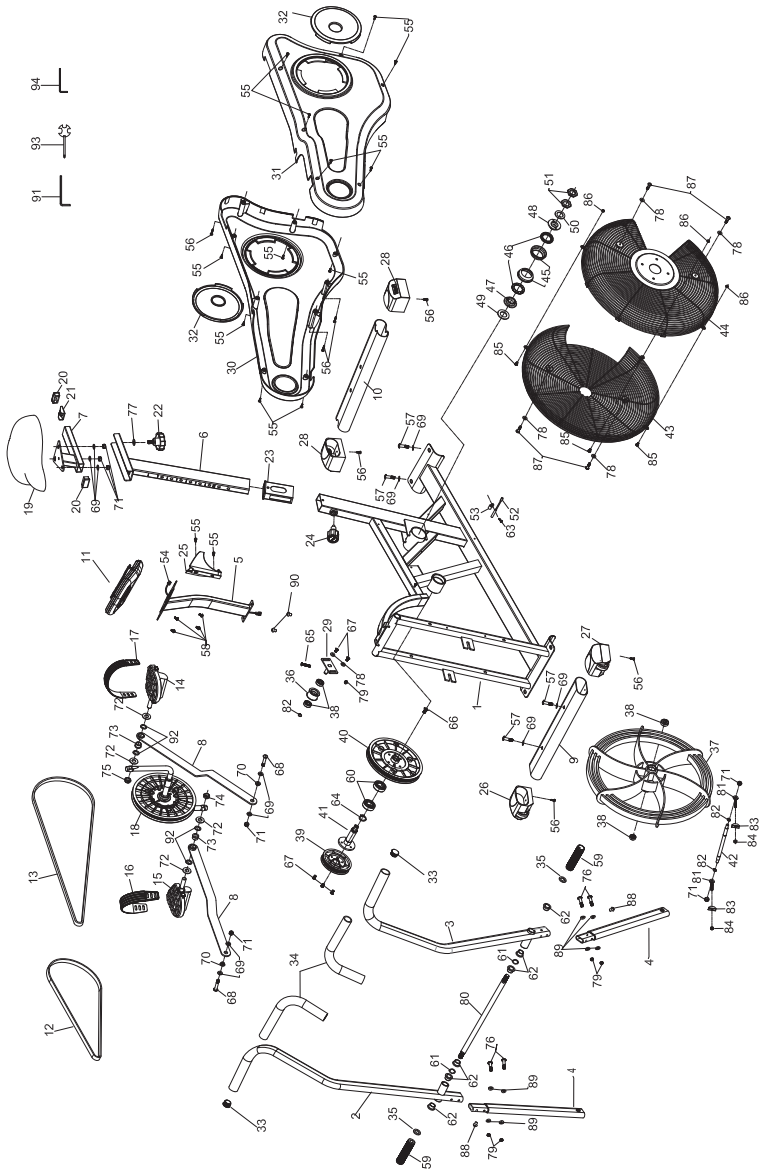
Les conditions indispensables pour le recours à la garantie sont une utilisation et un assemblage corrects selon le mode d'emploi. Une utilisation incorrecte et/ou un transport inapproprié sont susceptibles d'abroger la garantie.

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

- les dommages occasionnés par l'exercice d'une 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.
- Le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

10. VUE ÉCLATÉE

FRANÇAIS



11. LISTE DES PIÈCES

| N° | Description et données | Quantité |
|----|---|----------|
| 1 | Cadre principal | 1 |
| 2 | Poignée supérieure (G) | 1 |
| 3 | Poignée supérieure (D) | 1 |
| 4 | Poignée basse (G/D) | 2 |
| 5 | Colonne centrale | 1 |
| 6 | Barre de selle | 1 |
| 7 | Chariot | 1 |
| 8 | Pièce de raccord | 2 |
| 9 | Stabilisateur avant | 1 |
| 10 | Stabilisateur arrière | 1 |
| 11 | Ordinateur | 1 |
| 12 | Petite courroie | 1 |
| 13 | Longue courroie | 1 |
| 14 | Pédale gauche | 1 |
| 15 | Pédale droite | 1 |
| 16 | Bride pour pédale droite | 1 |
| 17 | Bride pour pédale gauche | 1 |
| 18 | Poulie de courroie avec manivelle | 1 |
| 19 | Siège | 1 |
| 20 | Capuchon | 2 |
| 21 | Plaque | 1 |
| 22 | Bouton | 1 |
| 23 | Prise | 1 |
| 24 | Vis de blocage | 1 |
| 25 | Porte-bouteille | 1 |
| 26 | Capuchon d'extrémité pour stabilisateur avant D | 1 |
| 27 | Capuchon d'extrémité pour stabilisateur avant G | 1 |
| 28 | Capuchon d'extrémité pour stabilisateur arrière | 2 |
| 29 | Support pour poulie de renvoi | 1 |
| 30 | Capuchon droit | 1 |
| 31 | Capuchon gauche | 1 |
| 32 | Cache de protection | 2 |
| 33 | Capuchon d'extrémité de poignée | 2 |
| 34 | Poignée (poignée en mousse) | 2 |
| 35 | Rondelles plates D | 2 |
| 36 | Poulie de guidage | 1 |

| N° | Description et données | Quantité |
|----|---|----------|
| 37 | Roue ventilo | 1 |
| 38 | Roulement à billes 6000ZZ | 4 |
| 39 | Petite poulie | 1 |
| 40 | Grande poulie d'entraînement | 1 |
| 41 | Axe | 1 |
| 42 | Axe central de l'odomètre | 1 |
| 43 | Carcasse droite | 1 |
| 44 | Carcasse gauche | 1 |
| 45 | Logement de palier | 2 |
| 46 | Roulement à billes | 2 |
| 47 | Joint pour roulement intérieur | 1 |
| 48 | Joint pour roulement extérieur | 1 |
| 49 | Rondelle pour roulement (Ø 23) | 1 |
| 50 | Rondelle joint pour roulement | 1 |
| 51 | Écrou de roulement 7/8-24 UNS | 2 |
| 52 | Câble du capteur | 1 |
| 53 | Support du capteur | 1 |
| 54 | Câble de connexion | 1 |
| 55 | Vis autotaraudeuse (ST4.2*16) | 14 |
| 56 | Vis autotaraudeuse (ST4.2*25) | 7 |
| 57 | Vis (M8*55) | 4 |
| 58 | Vis (M5*12) | 4 |
| 59 | Grande vis | 2 |
| 60 | Roulement 6004 | 2 |
| 61 | Rondelle ondulée (Ø16) | 2 |
| 62 | Douille en métal en poudre pour poignée | 6 |
| 63 | Vis (ST4.2*16) à grande tête | 1 |
| 64 | Agrafe en forme de C 19 | 1 |
| 65 | Vis (M6*80) | 1 |
| 66 | Vis à bride à six pans (M8*20) | 1 |
| 67 | Vis (M6*20) | 5 |
| 68 | Vis (M8*45) | 2 |
| 69 | Rondelle plate (M8) | 11 |
| 70 | Rondelle plate en métal en poudre | 2 |
| 71 | Vis à tête bombée (M8) | 11 |

| N° | Description et données | Quantité |
|----|--|----------|
| 72 | Rondelle plate (Ø14) | 4 |
| 73 | Rondelle pour manivelle en métal en poudre | 2 |
| 74 | Écrou de verrouillage 1/2-20UNF-R droit | 1 |
| 75 | Écrou de verrouillage 1 1/2-20UNF-L gauche | 1 |
| 76 | Vis (M6*50) | 4 |
| 77 | Rondelle plate (M10) | 1 |
| 78 | Rondelle plate (M6) | 6 |
| 79 | Écrou en nylon (M6) | 1 |
| 80 | Axe mobile | 1 |
| 81 | Vis à anneau (M6*L30) | 2 |
| 82 | Agrafe en forme de C 9 | 3 |
| 83 | Étrier de serrage | 2 |
| 84 | Écrou hexagonal (M6) | 2 |
| 85 | Vis (M5*10) | 3 |
| 86 | Écrou hexagonal (M5) | 3 |
| 87 | Vis (M6*25) | 4 |
| 88 | Vis (M6*10) | 2 |
| 89 | Rondelle plate incurvée (Ø8) | 8 |
| 90 | Vis (M8*10) | 2 |
| 91 | Clé hexagonale S5 | 1 |
| 92 | Rondelle plate incurvée (Ø14) | 4 |
| 93 | Clé à écrous 13 15 19 | 2 |
| 94 | Clé hexagonale S4 | 1 |
| 95 | Graisse | 1 |

Gentile Cliente,

Congratulazioni 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 | 57 |
| 2. ⚠ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA | 58 |
| 3. UTILIZZO DEL COMPUTER | 62 |
| 4. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO | 64 |
| 5. MANUTENZIONE E PULIZIA..... | 65 |
| 6. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO | 65 |
| 7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI..... | 66 |
| 8. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO | 66 |
| 9. GARANZIA | 67 |
| 10. DISEGNO ESPLOSO..... | 68 |
| 11. ELENCO DELLE PARTI | 69 |

1. DATI TECNICI

Specifiche del prodotto

| | |
|-------------------------|---|
| Dimensioni (L x P x A): | ca. 132,5 x 72 x 130 cm |
| Peso totale: | ca. 31,4 kg |
| Classe: | HC (uso domestico), EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016 |
| Peso max. dell'utente: | 135 kg |

Informazioni sul computer

| | |
|------------------------|--|
| Modello: | TZ-4106 |
| Numero di batterie: | 2 |
| Tipo di batterie: | AAA, 1,5 V === |
| Funzioni del computer: | SCAN , TIME (tempo), CALORIES (calorie), ODOMETER (distanza totale), SPEED (velocità), DISTANCE (distanza per sessione di allenamento) |

2. ⚠️ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso domestico e non a scopi clinici o commerciali.
- Il peso massimo supportato dal prodotto è di 135 kg.
- Con un allenamento regolare, il prodotto rafforza i muscoli delle gambe e la resistenza.

PERICOLO PER BAMBINI E ALTRE PERSONE

- I bambini non sono coscienti del pericolo derivato dall'uso di questo prodotto. Pertanto, tenere i bambini lontano dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Il prodotto dovrebbe essere conservato in un luogo non accessibile a bambini e animali domestici.
- Se si lascia utilizzare il prodotto a un bambino, non lasciare lo stesso incustodito. Impostare il prodotto conformemente e monitorare la sequenza di esercizi.
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!

ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI

- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della Società.
- Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarsi che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Usare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzare in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere intorno al prodotto uno spazio libero sufficiente di almeno 1 metro.
- 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 alcuna modifica al prodotto e utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per l'utente. Utilizzare il prodotto solo per lo scopo indicato all'interno di questo manuale utente.
- Proteggere il prodotto da spruzzi d'acqua, umidità, temperature elevate ed esposizione alla luce solare diretta.

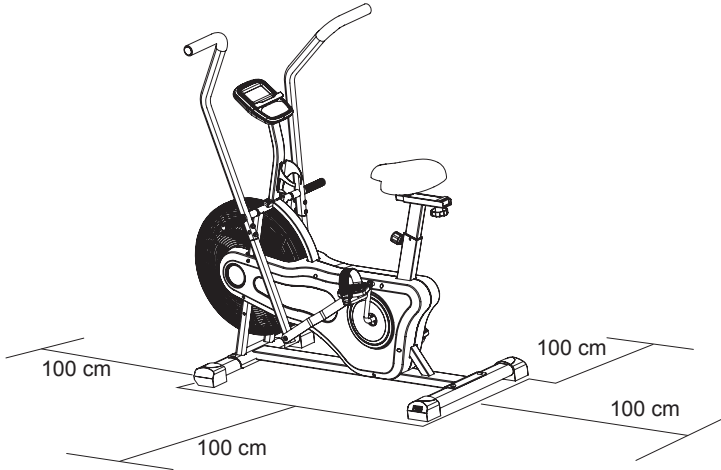
NOTE SULLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se esaurite o in caso di inutilizzo prolungato del prodotto. In questo modo è possibile evitare danni da fuoriuscita di acido.
- Non ricaricare o altrimenti riattivare le batterie, né smontare, gettare nel fuoco o cortocircuitare. 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.
- L'ingestione delle batterie può essere fatale. Se una batteria è stata ingerita, entro 2 ore essa può causare gravi ustioni interne e portare alla morte. Conservare pertanto le batterie nuove e usate e l'oggetto fuori dalla portata dei bambini. Se si sospetta che una batteria sia stata ingerita o sia penetrata nel corpo in qualsiasi altro modo, consultare immediatamente un medico.
- In caso di perdita di una batteria, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. Eventualmente risciacquare le zone colpite con acqua e consultare subito un medico.

NOTE SUL MONTAGGIO

- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito con cautela e da una persona adulta. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere con attenzione i vari passaggi della procedura e osservare le relative illustrazioni.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare le singole parti su una superficie libera. Ciò consente di avere una visione d'insieme e facilita il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporco e graffi utilizzando un apposito rivestimento.
- Usando come riferimento l'elenco delle parti, controllare che la confezione sia integra. Smaltire il materiale di imballaggio solo una volta finito di montare.
- Si noti che quando si utilizzano strumenti o si eseguono lavori manuali sussiste sempre il pericolo di lesioni. Procedere quindi con cautela e prudenza durante il montaggio.
- Per disporre di un ambiente di lavoro privo di pericoli, ad esempio, è possibile non lasciare in giro alcuno strumento.
- Dopo aver montato il prodotto in accordo al manuale utente, assicurarsi di aver inserito e serrato completamente viti, bulloni e dadi.
- Eventualmente, proteggere il pavimento stendendo un tappetino protettivo (non incluso) sotto il prodotto, poiché non si può escludere, ad esempio, che i piedini in gomma macchino la superficie.

Zona di esercizio

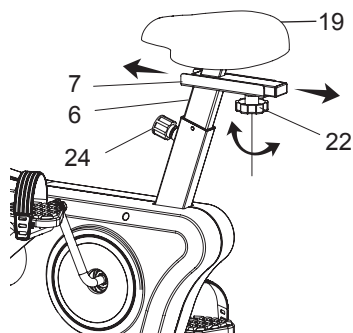


Attenzione, rischio di schiacciamento! Le parti mobili potrebbero schiacciare e tagliare il corpo dell'utilizzatore. Non toccare le parti mobili durante l'uso del prodotto!

Assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano serrati prima di utilizzare il prodotto.

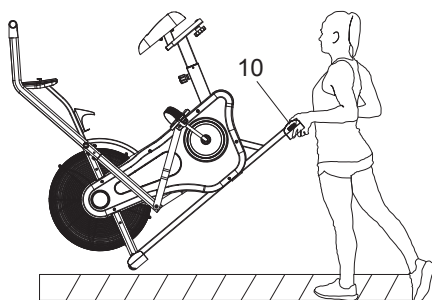
Regolazione del sedile

- Per regolare l'altezza del sedile (19), allentare la vite di fermo (24).
- Estrarre la vite di fermo (24) con una mano.
- Usare l'altra mano per spostare l'asta del sedile (6) all'altezza desiderata.
- Inserire nuovamente la vite di fermo (24) e ruotarla in senso orario.
- Per regolare la posizione seduta, allentare il pomello (22).
- Spingere la slitta (7) nella posizione desiderata.
- Stringere il pomello (22) in senso orario.



Sistemazione

- Per spostare il prodotto, sollevare lo stabilizzatore posteriore (10) fino a quando le ruote di trasporto dello stabilizzatore anteriore toccano il pavimento.
- Con le ruote sul pavimento, è possibile trasportare il prodotto nella posizione desiderata.



Inserimento delle batterie

- Aprire il vano batterie del computer e inserire 2 batterie (1,5 V, AAA) osservando la giusta polarità.
- Chiudere il vano batterie.

3. UTILIZZO DEL COMPUTER



Funzione tasti:

- MODE**
- Premere il tasto **MODE** per selezionare la funzione del display.
 - Tenere premuto per 2 secondi il tasto **MODE** per ripristinare i valori salvati, ad eccezione dei valori della distanza totale.
- SET**
- In modalità **STOP**, premere il tasto **SET** per inserire i valori obiettivo per TEMPO, CALORIE e DISTANZA PER SESSIONE DI ALLENAMENTO.
 - Tenere premuto per 2 secondi (e poi rilasciare) il tasto **SET** per aumentare continuamente il valore. Premere un tasto qualsiasi per interrompere il processo.
- RESET**
- In modalità **STOP**, premere il tasto **RESET** per ripristinare tutte le impostazioni.
 - Tenere premuto per 2 secondi il tasto **RESET** per ripristinare i valori salvati, ad eccezione dei valori della distanza totale.

Funzioni del display:

- | | |
|--|---|
| SCAN | <ul style="list-style-type: none"> • Tenere premuto MODE fino a visualizzare SCAN sul display. • Visualizza tutte le funzioni e i valori in successione per circa 6 secondi ciascuno. |
| TIME (tempo) | <ul style="list-style-type: none"> • Misura automaticamente il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento. • 0:00 – 99:59 MIN |
| CALORIES (calorie) | <ul style="list-style-type: none"> • Mostra le calorie consumate durante l'allenamento. Si tratta di una stima. • 0,0 – 999,9 KCAL |
| ODOMETER (distanza totale) | <ul style="list-style-type: none"> • Visualizza la distanza totale percorsa. • 0 – 9999 KM |
| SPEED (velocità) | <ul style="list-style-type: none"> • Mostra la velocità di allenamento corrente. • 0,0 – 999,9 KM/H |
| DISTANCE (distanza per sessione di allenamento) | <ul style="list-style-type: none"> • Mostra la distanza percorsa durante l'allenamento. • 0,0 – 999,9 KM |

Accensione/spegnimento automatico

- Il computer si attiva automaticamente all'inizio di un esercizio.
- Se non riceve alcun segnale, il computer entra automaticamente in modalità standby dopo 4 minuti.

Note importanti:

- Se il display del computer non si accende o si accende in modo incompleto, sostituire le batterie.
- Il computer è alimentato da 2 batterie "AAA".
- Quando si rimuovono le batterie, tutti i valori memorizzati vengono resettati.

4. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

NOTE IMPORTANTI SULL'ALLENAMENTO

- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico. Chiedere informazioni sull'intensità di allenamento più idonea. Un allenamento non conforme o eccessivo può danneggiare la salute.
- Evitare di sovraccaricare il corpo. Non allenarsi in caso di stanchezza o spossatezza. Se non si è abituati all'esercizio fisico, iniziare gradualmente.
- Interrompere immediatamente gli esercizi se si avverte dolore o affaticamento.
- Non assumere cibo nei 30 minuti che precedono e seguono l'allenamento.
- Durante l'allenamento respirare in modo rilassato e uniforme.
- Per evitare lesioni, iniziare con la fase di riscaldamento e terminare con il raffreddamento.
- Assicurarci di bere a sufficienza durante l'allenamento. Considerare che, in caso di attività fisica, l'assunzione di liquidi raccomandata di 2 litri al giorno subisce un aumento. Assumere liquidi a temperatura ambiente.
- Utilizzare il prodotto solo con abbigliamento sportivo e calzature idonee dotate di soles antiscivolo. Evitare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nelle parti mobili del prodotto.
- Controllare regolarmente le pulsazioni. Determinare il proprio personale range di frequenza sotto sforzo per garantire un allenamento ottimale. Prendere in considerazione sia la propria età che le proprie condizioni. La tabella seguente fornisce un'indicazione riguardo le pulsazioni di allenamento ottimali:

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

5. MANUTENZIONE E PULIZIA

- Dopo il montaggio e prima dell'utilizzo, verificare il prodotto controllando che tutti i dadi/le viti siano inseriti e serrati correttamente.
- Pulire il prodotto regolarmente con un panno leggermente inumidito con del detergente delicato. Non utilizzare solventi per la pulizia.
- Questo accorgimento è particolarmente importante per le imbottiture e le impugnature, dal momento che questi componenti sono in costante contatto con il corpo durante l'intero allenamento. Per proteggere il cuscino, è possibile coprire lo stesso con un asciugamano durante l'allenamento.
- Ogni uno-due anni, è necessario ingrassare gli assi delle parti mobili. Utilizzare a tal fine il grasso lubrificante in dotazione (95).

6. 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.

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

| PROBLEMA | CAUSA | SOLUZIONE |
|--|--|--|
| Computer | | |
| Il display mostra solo il numero 8, numeri difficilmente leggibili o incompleti / Nessuna funzione | Nessuna alimentazione | Mancano le batterie - inserirle |
| | | Batterie scariche - inserirne di nuove |
| | | Batterie inserite in modo errato - inserire correttamente |
| | Nessun collegamento via cavo | Verificare il collegamento via cavo Se il problema persiste, contattare il servizio clienti |
| Meccanica | | |
| Parti mancanti | - | Verificare la confezione |
| | | Contattare il servizio clienti |
| Il prodotto cigola | Le parti esposte all'attrito non sono sufficientemente lubrificate | Lubrificare la parte cigolante con il grasso lubrificante in dotazione (95) o olio |

8. 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

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

*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.

9. GARANZIA

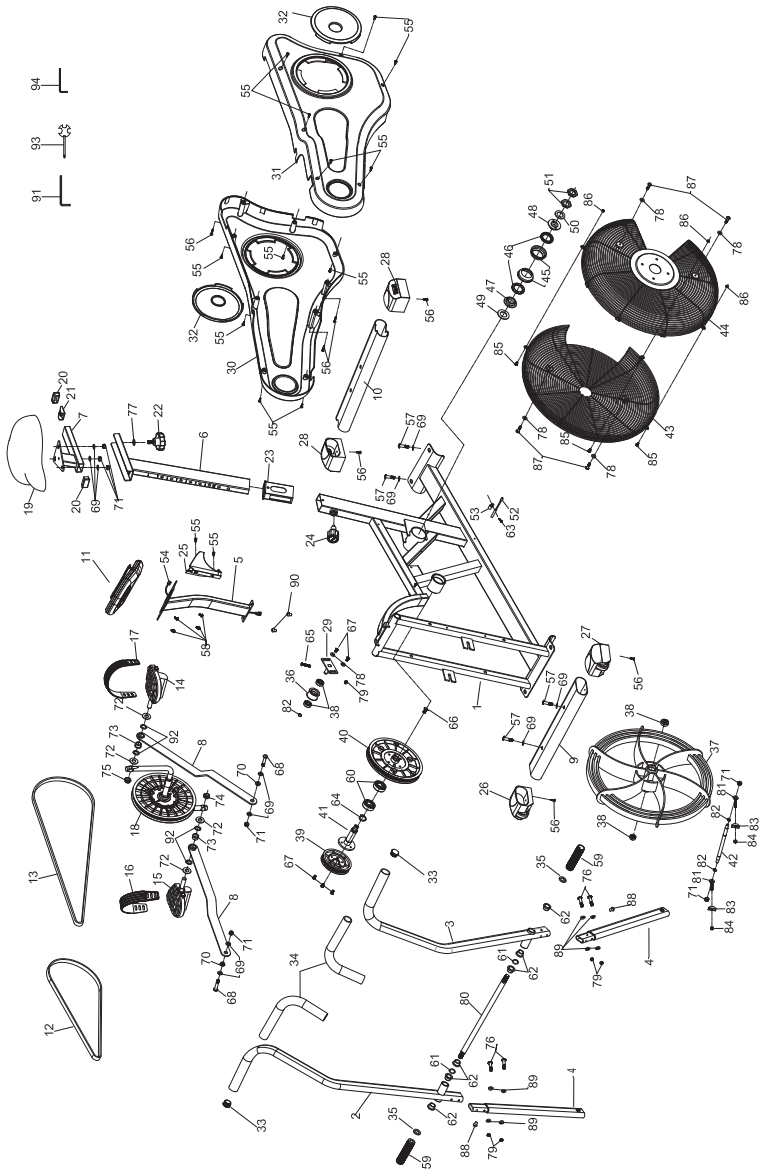
SportPlus assicura che il prodotto coperto da tale garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

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

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

- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni o modifiche a opera di personale non autorizzato dalla Società o non specializzato.
- Mancato rispetto del manuale utente.
- Mancato adempimento delle condizioni di garanzia riportate sopra.
- Difetti conseguenti a uso o manutenzione impropri, negligenza o danni accidentali.
- 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.

10. DISEGNO ESPLOSO



ITALIANO

11. ELENCO DELLE PARTI

| N. | Descrizione e dati | Quantità |
|----|---|----------|
| 1 | Telaio principale | 1 |
| 2 | Impugnatura superiore (S) | 1 |
| 3 | Impugnatura superiore (D) | 1 |
| 4 | Impugnatura inferiore (S/D) | 2 |
| 5 | Colonna centrale | 1 |
| 6 | Asta del sedile | 1 |
| 7 | Slitta | 1 |
| 8 | Raccordo | 2 |
| 9 | Stabilizzatore anteriore | 1 |
| 10 | Stabilizzatore posteriore | 1 |
| 11 | Computer | 1 |
| 12 | Cinghia corta | 1 |
| 13 | Cinghia lunga | 1 |
| 14 | Pedale sinistro | 1 |
| 15 | Pedale destro | 1 |
| 16 | Fermapiedi destro | 1 |
| 17 | Fermapiedi sinistro | 1 |
| 18 | Puleggia con manovella | 1 |
| 19 | Sedile | 1 |
| 20 | Tappo terminale | 2 |
| 21 | Piastra | 1 |
| 22 | Pomello | 1 |
| 23 | Boccola | 1 |
| 24 | Vite di fermo | 1 |
| 25 | Portabevande | 1 |
| 26 | Terminale per stabilizzatore anteriore destro | 1 |
| 27 | Terminale per stabilizzatore anteriore sinistro | 1 |
| 28 | Chiusura per stabilizzatore posteriore | 2 |
| 29 | Staffa per rullo di guida | 1 |
| 30 | Copertura destra | 1 |
| 31 | Copertura sinistra | 1 |
| 32 | Tappo di protezione | 2 |
| 33 | Tappo terminale impugnatura | 2 |
| 34 | Impugnatura (in schiuma) | 2 |
| 35 | Rondella a D | 2 |
| 36 | Rullo di guida | 1 |

| N. | Descrizione e dati | Quantità |
|-----------|--|-----------------|
| 37 | Girante | 1 |
| 38 | Cuscinetto a sfera 6000ZZ | 4 |
| 39 | Piccola puleggia | 1 |
| 40 | Grande puleggia | 1 |
| 41 | Asse | 1 |
| 42 | Asse pala del ventilatore | 1 |
| 43 | Griglia destra | 1 |
| 44 | Griglia sinistra | 1 |
| 45 | Sede cuscinetto | 2 |
| 46 | Cuscinetto a sfere | 2 |
| 47 | Collare cuscinetto interno | 1 |
| 48 | Collare cuscinetto esterno | 1 |
| 49 | Rondella cuscinetto (Ø23) | 1 |
| 50 | Disco a scatto per cuscinetto | 1 |
| 51 | Dado cuscinetto 7/8-24 US | 2 |
| 52 | Cavo sensore | 1 |
| 53 | Supporto sensori | 1 |
| 54 | Cavo di collegamento | 1 |
| 55 | Vite autofilettante (ST 4,2*16) | 14 |
| 56 | Vite autofilettante (ST 4,2*25) | 7 |
| 57 | Vite (M8*55) | 4 |
| 58 | Vite (M5*12) | 4 |
| 59 | Vite grande | 2 |
| 60 | Cuscinetto 6004 | 2 |
| 61 | Rondella ondulata (Ø16) | 2 |
| 62 | Manicotto verniciato a polvere per impugnature | 6 |
| 63 | Vite (ST 4,2*16) a testa grande | 1 |
| 64 | Staffa a C 19 | 1 |
| 65 | Vite (M6*80) | 1 |
| 66 | Vite flangiata esagonale (M8*20) | 1 |
| 67 | Vite (M6*20) | 5 |
| 68 | Vite (M8*45) | 2 |
| 69 | Rondella (M8) | 11 |
| 70 | Rondella di metallo in polvere | 2 |
| 71 | Vite a testa tonda con quadro sottotesta (M8) | 11 |

| N. | Descrizione e dati | Quantità |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|
| 72 | Rondella (Ø14) | 4 |
| 73 | Disco in polvere per manovella | 2 |
| 74 | Controdado destro 1/2-20UNF-R | 1 |
| 75 | Controdado sinistro 1 1/2-20UNF-L | 1 |
| 76 | Vite (M6*50) | 4 |
| 77 | Rondella (M10) | 1 |
| 78 | Rondella (M6) | 6 |
| 79 | Dado in nylon (M6) | 1 |
| 80 | Albero mobile | 1 |
| 81 | Golfaro (M6*L30) | 2 |
| 82 | Staffa a C 9 | 3 |
| 83 | Staffa di tensionamento | 2 |
| 84 | Dado esagonale (M6) | 2 |
| 85 | Vite (M5*10) | 3 |
| 86 | Dado esagonale (M5) | 3 |
| 87 | Vite (M6*25) | 4 |
| 88 | Vite (M6*10) | 2 |
| 89 | Rondella curva (Ø8) | 8 |
| 90 | Vite (M8*10) | 2 |
| 91 | Chiave a brugola S5 | 1 |
| 92 | Rondella curva (Ø14) | 4 |
| 93 | Chiave 13 15 19 | 2 |
| 94 | Chiave a brugola S4 | 1 |
| 95 | Grasso lubrificante | 1 |

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. Lea atentamente las indicaciones de seguridad y utilice el producto solo como se indica en el manual para que no se produzca ninguna lesión o daño. Conserve estas instrucciones para su futuro uso. Si desea compartir el producto con otra persona, incluya siempre este manual de instrucciones.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---------------------------------------|----|
| 1. DATOS TÉCNICOS | 72 |
| 2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD | 73 |
| 3. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR..... | 77 |
| 4. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS..... | 79 |
| 5. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA..... | 80 |
| 6. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN | 80 |
| 7. BÚSQUEDA DE ERRORES..... | 81 |
| 8. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO..... | 81 |
| 9. TÉRMINOS DE GARANTÍA | 82 |
| 10. PLANO DETALLADO | 83 |
| 11. LISTA DE PIEZAS | 84 |

1. DATOS TÉCNICOS

Especificaciones del producto

| | |
|------------------------|---|
| Medidas (L x An x Al): | aprox. 132,5 x 72 x 130 cm |
| Peso total: | aprox. 31,4 kg |
| Clase: | HC (uso doméstico), EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016 |
| Peso máx. del usuario: | 135 kg |

Información del ordenador

| | |
|--------------------------|--|
| Modelo: | TZ-4106 |
| Número de pilas: | 2 |
| Tipo de pilas: | AAA, 1,5 V == |
| Funciones del ordenador: | SCAN, TIME (Tiempo), CALORIES (Calorías), ODOMETER (Recorrido total), SPEED (Velocidad), DISTANCE (Recorrido de la unidad de entrenamiento) |

2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD

FINALIDAD DE USO

- El producto ha sido diseñado para el uso en el ámbito doméstico, y no es apropiado para fines médicos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 135 kg.
- El producto refuerza la musculatura de las piernas y resistencia con entrenamientos constantes.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS Y OTROS GRUPOS DE PERSONAS

- Los niños no reconocen el peligro que se puede originar de este producto. Por ello, mantenga a los niños alejados de este producto. Este producto no es ningún juguete. Se debe guardar en un lugar, que no sea accesible para niños y mascotas.
- Si permite que el niño utilice el producto, no le deje sin vigilancia. Realice los ajustes correspondientes en el producto y supervise el desarrollo del ejercicio.
- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixia!

PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIONES

- No utilice un producto dañado o defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro centro de servicios.
- Compruebe que el producto está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a su funcionalidad y seguridad.
- Asegúrese de que solo una persona a la vez utilice el producto.
- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca use el producto cerca del agua. Para ello mantenga, por motivos de seguridad, un espacio libre mínimo de 1 metro alrededor del producto.
- Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentren cerca de piezas móviles. No introduzca materiales en las aberturas del producto.

PRECAUCIÓN – DAÑOS EN EL PRODUCTO

- No realice ninguna modificación en el producto y utilice solo piezas de recambio originales. Haga efectuar todas las reparaciones por un taller especializado o por personas cualificadas, ya que una reparación inadecuada puede causar riesgos para el usuario. Utilice este producto exclusivamente para los fines descritos en el manual de instrucciones.
- Proteja el producto contra salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y luz solar directa.

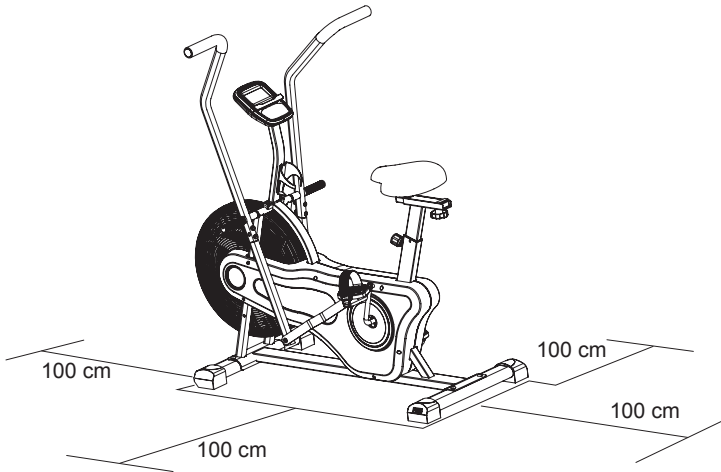
INDICACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE LAS PILAS

- Retire las pilas si están desgastadas o si no va a utilizar el producto 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 cortocircuito. ¡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.
- Las pilas pueden ser peligrosas en caso de ingestión. Si se ingiere una pila, en el lapso de 2 horas puede producir quemaduras internas graves y provocar la muerte. Por ello, guarde tanto las pilas nuevas como las usadas y el artículo fuera del alcance de los niños. Busque de inmediato a un médico si percibe que se ha tragado una pila o se encuentra en alguna parte del cuerpo.
- Si la pila presenta fugas, evite el contacto con la piel, ojos y mucosas. En su caso, lave los puntos afectados con agua limpia y consulte de inmediato al médico.

INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y vea atentamente el dibujo de montaje.
- Retire la totalidad del material de montaje 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 que están todos los componentes. Deseche el material de embalaje solo cuando se finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones durante el uso de herramientas y al realizar actividades artesanales. Proceda con cuidado y con cautela a la hora de montar el producto.
- Proporcione un entorno de trabajo sin peligros, por ejemplo, no deje tiradas las herramientas.
- Después de haber montado el producto conforme al manual de instrucciones, cerciórese de que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.
- Para proteger el suelo, coloque una esterilla protectora (no incluida en el suministro) debajo del producto para asegurar que, p. ej., las patas de goma no dejen huellas.

Zona de ejercicio

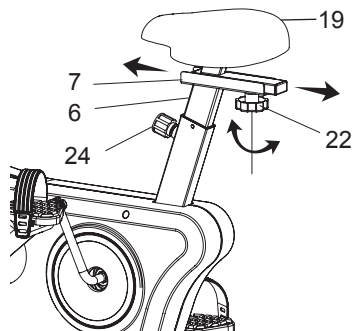


¡Cuidado, peligro de aplastamiento! Las piezas móviles podrían aplastar o cortar su cuerpo. ¡No toque las piezas móviles cuando utilice el producto!

Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de utilizar el producto.

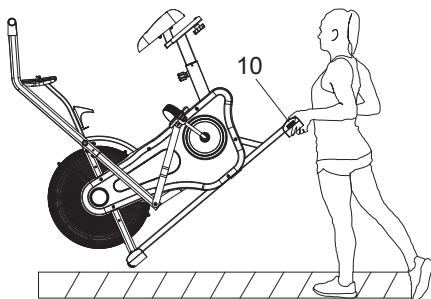
Ajustar el asiento

- Para ajustar la altura del asiento (19), afloje el tornillo de ajuste (24).
- Saque el tornillo de ajuste (24) con una mano.
- Con la otra mano, mueva la barra del asiento (6) a la altura deseada.
- Introduzca de nuevo el tornillo de ajuste (24) y apriete bien en sentido horario.
- Para ajustar la posición del asiento, afloje la perilla (22).
- Deslice el carro (7) a la posición deseada.
- Apriete bien la perilla (22) en sentido horario.



Maniobra

- Para mover el producto, levante el estabilizador trasero (10) hasta que las ruedas de transporte del estabilizador delantero toquen el suelo.
- Con las ruedas en el suelo puede transportar el producto al lugar que desee.



Insertar las pilas

- Abra el compartimento de las pilas del ordenador e inserte 2 pilas (1,5 V, AAA) conforme a la polaridad correcta.
- Cierre el compartimento de las pilas.

3. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



Funciones de las teclas:

- MODE**
- Pulse la tecla **MODE** para seleccionar la función de pantalla.
 - Mantenga pulsada la tecla **MODE** durante 2 segundos para restablecer los valores almacenados, a excepción de los valores del odómetro.
- SET**
- Pulse la tecla **SET** en el modo **STOP** para introducir los valores objetivo para TIEMPO, CALORÍAS y RECORRIDO DE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO.
 - Mantenga pulsada durante 2 segundos la tecla **SET** para aumentar continuamente el valor (sin mantener pulsada la tecla). Pulse una tecla cualquiera para detener el proceso.
- RESET**
- Pulse la tecla **RESET** en el modo **STOP** para restablecer todos los ajustes.
 - Mantenga pulsada durante 2 segundos la tecla **RESET** para restablecer los valores almacenados, a excepción de los valores del odómetro.

Funciones de la pantalla:

SCAN

- Mantener pulsada la tecla **MODE** hasta que aparezca en la pantalla **SCAN**.
- Muestra sucesivamente todas las funciones y valores durante aprox. 6 segundos cada vez.

TIME (Tiempo)

- Mide automáticamente el tiempo tan pronto haya empezado el entrenamiento.
- 0:00 – 99:59 MIN

CALORIES (Calorías)

- Muestra el consumo de calorías del entrenamiento. Este será un valor estimado.
- 0,0 – 999,9 KCAL

ODOMETER (Recorrido total)

- Muestra la distancia total recorrida.
- 0 – 9999 KM

SPEED (Velocidad)

- Muestra la velocidad de entrenamiento actual.
- 0,0 – 999,9 KM/H

DISTANCE (Recorrido de la unidad de entrenamiento)

- Muestra la distancia de entrenamiento recorrida.
- 0,0 – 999,9 KM

Encendido/apagado automático

- El ordenador se activa automáticamente al iniciar el ejercicio.
- Este se desconectará automáticamente tras 4 minutos en el modo Standby, siempre que no reciba ninguna señal.

Indicaciones importantes:

- Si en el ordenador no aparece ninguna indicación o se encuentra incompleta, cambie las pilas.
- El ordenador funciona con 2 pilas "AAA".
- Todos los valores almacenados se restablecen si se quitan las pilas.

4. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS

INDICACIONES IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO

- Antes de empezar el entrenamiento, consulte con su médico. Pregúntele, en qué medida es bueno un entrenamiento para usted. Existe riesgo de daños para la salud por un entrenamiento incorrecto o excesivo.
- Evite sobrecargar su cuerpo. No entrene si estuviera cansado o agotado. Comience el entrenamiento lentamente si no está acostumbrado a practicar ejercicio físico.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si percibe algún dolor o molestia.
- No se alimente 30 minutos antes o después del entrenamiento.
- Preste atención durante el entrenamiento a que su respiración sea relajada y constante.
- Para evitar lesiones, realice calentamientos antes de empezar el entrenamiento y finalice con una fase de enfriamiento.
- Asegúrese de beber el suficiente líquido durante el entrenamiento. Recuerde que la cantidad de bebida de aprox. 2 litros al día por un esfuerzo físico aumentará. El líquido que tome deberá estar a temperatura ambiente.
- Utilice el producto solo con ropa de deporte y con un calzado, que disponga de una suela antideslizante. Evite la ropa ancha, que pueda quedar atrapada en las piezas móviles del producto.
- Compruebe regularmente su pulso. Determine su rango de frecuencia personal para poder alcanzar un buen entrenamiento. Tenga en cuenta su edad y su condición física. La siguiente tabla pretende servir de guía para determinar el pulso de entrenamiento ideal:

| Edad | Rango de frecuencia cardíaca 50-75 % (Golpes por minuto) - pulso de entrenamiento ideal - | Frecuencia cardíaca máxima 100 % (220 golpes – Edad) |
|---------|--|--|
| 20 años | 100-150 | 200 |
| 25 años | 98-146 | 195 |
| 30 años | 95-142 | 190 |
| 35 años | 93-138 | 185 |
| 40 años | 90-135 | 180 |
| 45 años | 88-131 | 175 |
| 50 años | 85-127 | 170 |
| 55 años | 83-123 | 165 |
| 60 años | 80-120 | 160 |
| 65 años | 78-116 | 155 |
| 70 años | 75-113 | 150 |

5. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA

- Compruebe después del montaje y antes de cada uso del producto si están todos los pernos/tuercas, y si están correctamente apretados.
- Limpie regularmente el producto con un paño ligeramente humedecido por un producto limpiador suave. No limpie nunca con disolventes.
- Esto será especialmente importante para el acolchado y los agarres, ya que estas piezas están en contacto constante con partes de su cuerpo. Para proteger el acolchado, cúbralo con una toalla después del entrenamiento.
- Los ejes de las piezas móviles se deberán engrasar cada dos años. Utilice para ello el lubricante convencional (95) suministrado.

6. INDICACIONES DE 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 su administración competente si desea más información.



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente.



Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.



¡No tire las pilas a los residuos domésticos!

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.

7. BÚSQUEDA DE ERRORES

| FALLO | CAUSA | ¿QUÉ HACER? |
|--|---|---|
| Ordenador | | |
| La pantalla muestra solo la cifra 8, números incompletos o débiles / Ninguna función | No hay suministro eléctrico | Faltan pilas – colocar Pilas vacías – colocar unas nuevas Pilas mal colocadas – colocar correctamente |
| | Ninguna conexión de cable | Comprobar la conexión de cable Si esto no ayudara, llame al servicio técnico |
| Mecánica | | |
| Partes faltantes | – | Comprobar el embalaje Llame al servicio técnico |
| El producto chirría | Las piezas que rozan no están lo suficientemente lubricadas | Lubricar las piezas que chirrían con grasa o con el lubricante convencional (95) suministrado |

8. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO

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

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

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

Asegúrese de recibir 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 compra

INDICACIÓN IMPORTANTE

No envíe su producto a nuestra dirección sin previa solicitud por parte de nuestro personal de servicio. 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.

9. TÉRMINOS DE GARANTÍA

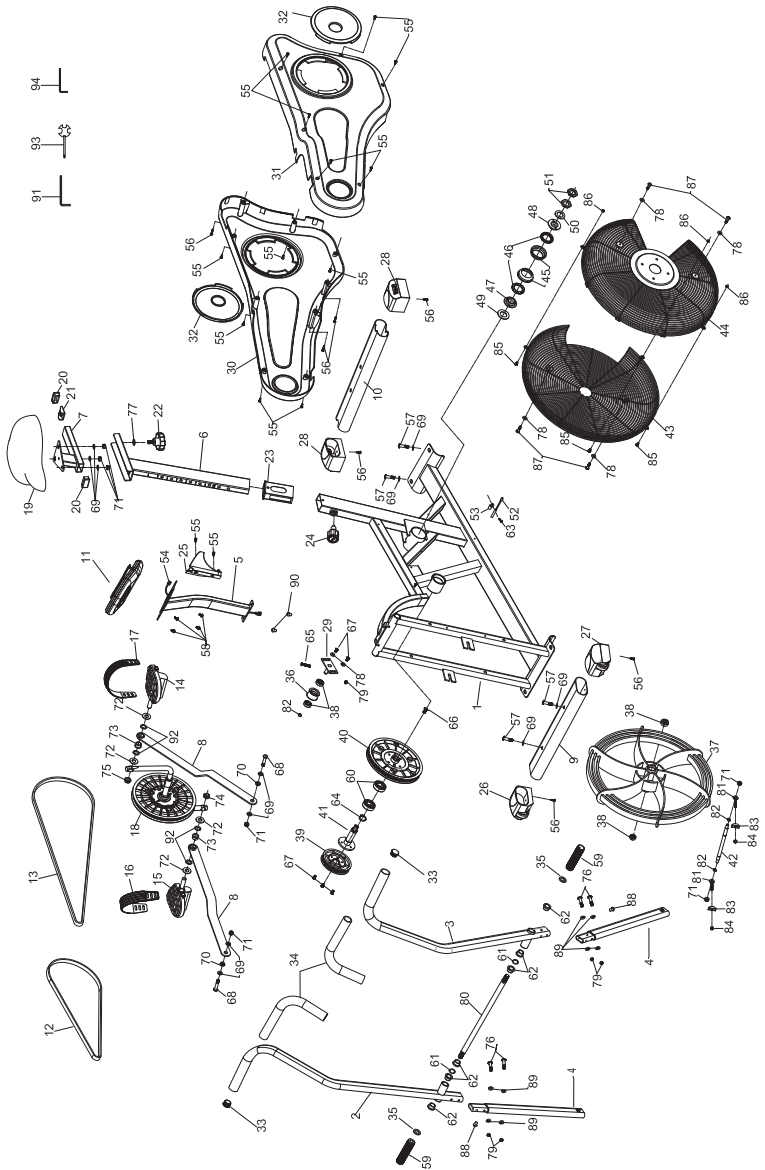
SportPlus garantiza que el producto, en lo que se refiere a la garantía, ha sido fabricado con materiales de alta calidad y comprobado con la máxima atención.

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

El plazo de garantía es de 2 años y comienza en la fecha de compra. Si el producto adquirido no estuviera libre de fallos, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en el plazo de 24 meses a partir de la fecha de compra. Quedarán excluidos de la garantía:

- Los daños por aplicación de fuerza.
- 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 anteriores.
- Si se originan defectos por manipulación o mantenimiento incorrectos, negligencia o accidentes.
- De igual modo, quedarán excluidos los materiales usados o desgastados como p. ej. rodamientos y acolchados.
- El producto ha sido concebido para un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

10. PLANO DETALLADO



ESPAÑOL

11. LISTA DE PIEZAS

| N.º | Descripción y datos | Cantidad |
|-----|---|----------|
| 1 | Cuadro principal | 1 |
| 2 | Mango inferior (I) | 1 |
| 3 | Mango inferior (D) | 1 |
| 4 | Mango inferior (I/D) | 2 |
| 5 | Columna central | 1 |
| 6 | Barra del asiento | 1 |
| 7 | Carro | 1 |
| 8 | Pieza de unión | 2 |
| 9 | Estabilizador delantero | 1 |
| 10 | Estabilizador trasero | 1 |
| 11 | Ordenador | 1 |
| 12 | Correa corta | 1 |
| 13 | Correa larga | 1 |
| 14 | Pedal izquierdo | 1 |
| 15 | Pedal derecho | 1 |
| 16 | Correa para pedal derecho | 1 |
| 17 | Correa para pedal izquierdo | 1 |
| 18 | Polea con biela | 1 |
| 19 | Asiento | 1 |
| 20 | Tapa final | 2 |
| 21 | Placa | 1 |
| 22 | Perilla | 1 |
| 23 | Manguito | 1 |
| 24 | Tornillo de ajuste | 1 |
| 25 | Portabidones | 1 |
| 26 | Tapa final para estabilizador delantero D | 1 |
| 27 | Tapa final para estabilizador delantero I | 1 |
| 28 | Tapa final para estabilizador trasero | 2 |
| 29 | Soporte para polea | 1 |
| 30 | Cubierta derecha | 1 |
| 31 | Cubierta izquierda | 1 |
| 32 | Caperuza | 2 |
| 33 | Tapa final para mango | 2 |
| 34 | Mango (mango de espuma) | 2 |
| 35 | Arandela D | 2 |
| 36 | Polea | 1 |

| N.º | Descripción y datos | Cantidad |
|------------|---|-----------------|
| 37 | Rueda del ventilador | 1 |
| 38 | Cojinete de bolas 6000ZZ | 4 |
| 39 | Polea pequeña | 1 |
| 40 | Polea grande | 1 |
| 41 | Eje | 1 |
| 42 | Eje hoja del ventilador | 1 |
| 43 | Malla derecha | 1 |
| 44 | Malla izquierda | 1 |
| 45 | Alojamiento del rodamiento | 2 |
| 46 | Cojinete de bolas | 2 |
| 47 | Collar de cojinete interior | 1 |
| 48 | Collar de cojinete exterior | 1 |
| 49 | Arandela del cojinete (Ø23) | 1 |
| 50 | Arandela a presión para cojinete | 1 |
| 51 | Tuerca de cojinete 7/8-24 UNS | 2 |
| 52 | Cable del sensor | 1 |
| 53 | Soporte de sensor | 1 |
| 54 | Cable de conexión | 1 |
| 55 | Tornillo autorroscante (ST 4,2*16) | 14 |
| 56 | Tornillo autorroscante (ST 4,2*25) | 7 |
| 57 | Tornillo (M8*55) | 4 |
| 58 | Tornillo (M5*12) | 4 |
| 59 | Tornillo grande | 2 |
| 60 | Cojinete 6004 | 2 |
| 61 | Arandela del eje (Ø16) | 2 |
| 62 | Casquillo con recubrimiento de polvo para pasamanos | 6 |
| 63 | Tornillo (ST 4,2*16) cabeza de tornillo grande | 1 |
| 64 | Abrazadera en C 19 | 1 |
| 65 | Tornillo (M6*80) | 1 |
| 66 | Tornillo con cabeza plana hexagonal (M8*20) | 1 |
| 67 | Tornillo (M6*20) | 5 |
| 68 | Tornillo (M8*45) | 2 |
| 69 | Arandela (M8) | 11 |
| 70 | Arandela con polvo metálico | 2 |
| 71 | Tornillo carroceros (M8) | 11 |

| N.º | Descripción y datos | Cantidad |
|------------|--|-----------------|
| 72 | Arandela (Ø14) | 4 |
| 73 | Arandela guardapolvo para biela | 2 |
| 74 | Tuerca carrocera derecha 1/2-20UNF-R | 1 |
| 75 | Tuerca carrocera izquierda 1 1/2-20UNF-L | 1 |
| 76 | Tornillo (M6*50) | 4 |
| 77 | Arandela (M10) | 1 |
| 78 | Arandela (M6) | 6 |
| 79 | Tuerca de nylon (M6) | 1 |
| 80 | Eje móvil | 1 |
| 81 | Cáncamo (M6*L30) | 2 |
| 82 | Abrazadera en C 9 | 3 |
| 83 | Brida de sujeción | 2 |
| 84 | Tuerca hexagonal (M6) | 2 |
| 85 | Tornillo (M5*10) | 3 |
| 86 | Tuerca hexagonal (M5) | 3 |
| 87 | Tornillo (M6*25) | 4 |
| 88 | Tornillo (M6*10) | 2 |
| 89 | Arandela cóncava (Ø8) | 8 |
| 90 | Tornillo (M8*10) | 2 |
| 91 | Llave hexagonal S5 | 1 |
| 92 | Arandela cóncava (Ø14) | 4 |
| 93 | Llave de tuercas 13 15 19 | 2 |
| 94 | Llave hexagonal S4 | 1 |
| 95 | Lubricante | 1 |

DE

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

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

E-Mail: service@sportplus.org

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

GB

Servicehotline: +44 - 203 318 4415

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

E-Mail: service@sportplus.org

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

FR

Service hotline : +33 - 176 361 493

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

Adresse électronique : service@sportplus.org

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

IT

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

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

E-mail: service@sportplus.org

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

ES

Línea telefónica: +34 - 932 204 048

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

Correo electrónico: service@sportplus.org

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