

BEDIENUNGSANLEITUNG

HOME-GYM

DE

**USER MANUAL
HOME-GYM**

GB

**MODE D'EMPLOI
GYM À DOMICILE**

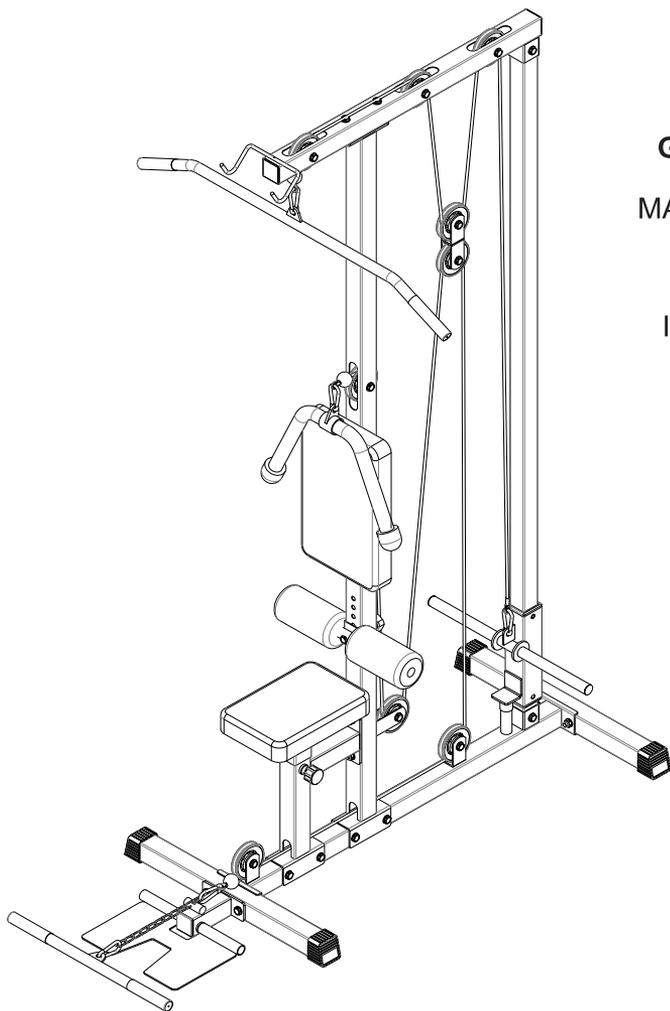
FR

**MANUALE UTENTE
HOME-GYM**

IT

**MANUAL DE
INSTRUCCIONES
APARATO DE
GIMNASIA
PARA CASA**

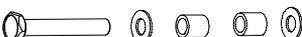
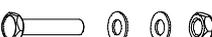
ES



sportplus₊

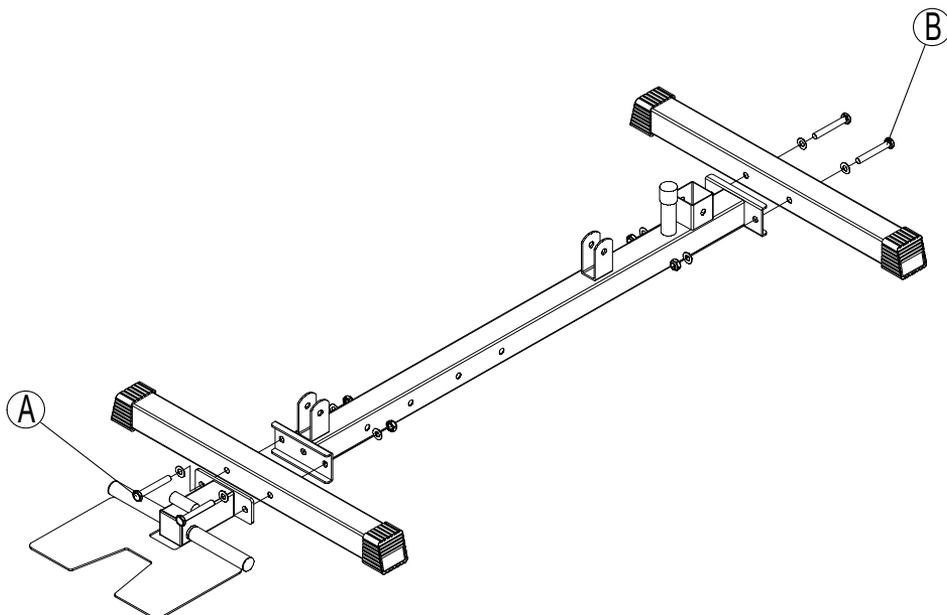
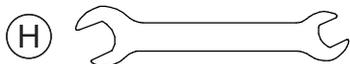
SP-HG-009

1. MONTAGESATZ / ASSEMBLY KIT / PIÈCES DE MONTAGE / KIT DI MONTAGGIO / JUEGO DE MONTAJE

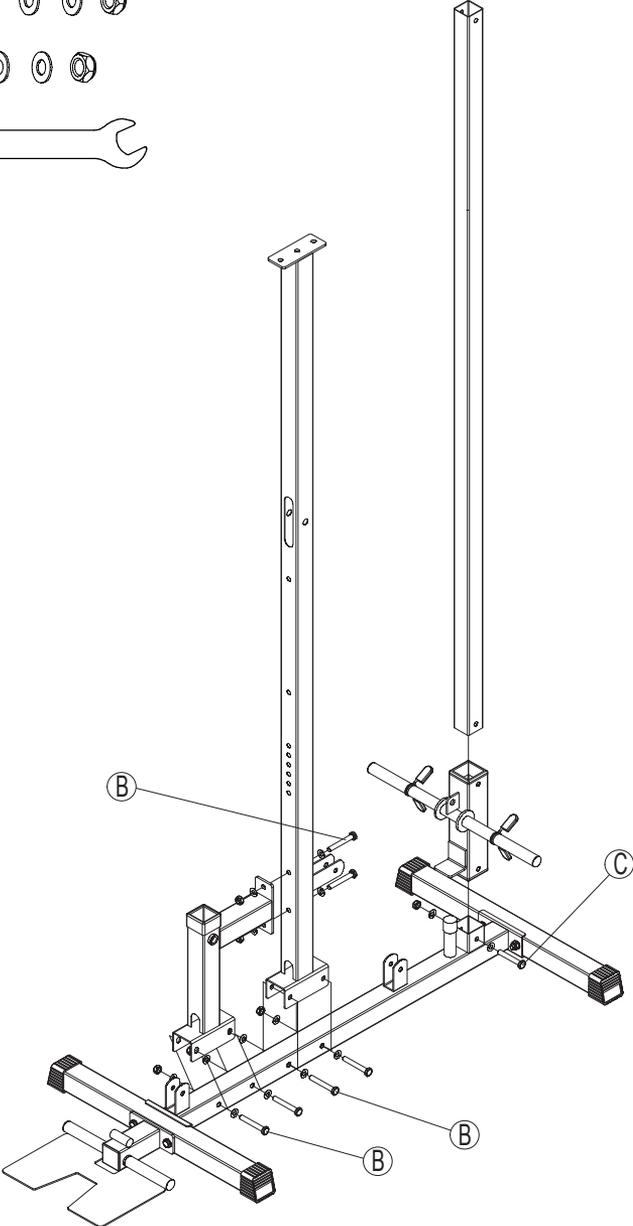
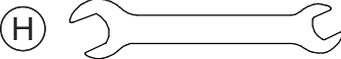
A	x2		M10X75
B	x10		M10X70
C	x2		M10X65
D	x4		M10X65
E	x5		M10X45
F	x2		M8X65
G	x2		M8X20
H	x2		17/14

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

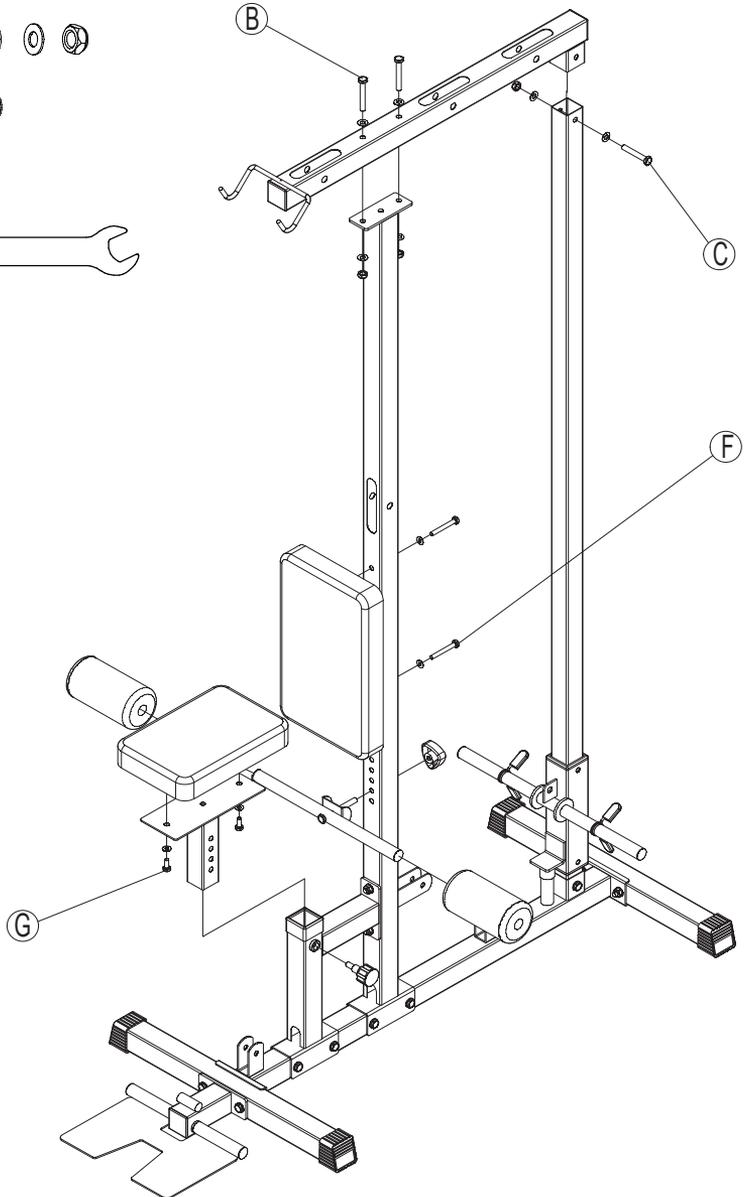
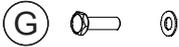
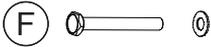
Schritt 1 / Step 1 / 1^{ère} étape / Passaggio 1 / Paso 1:



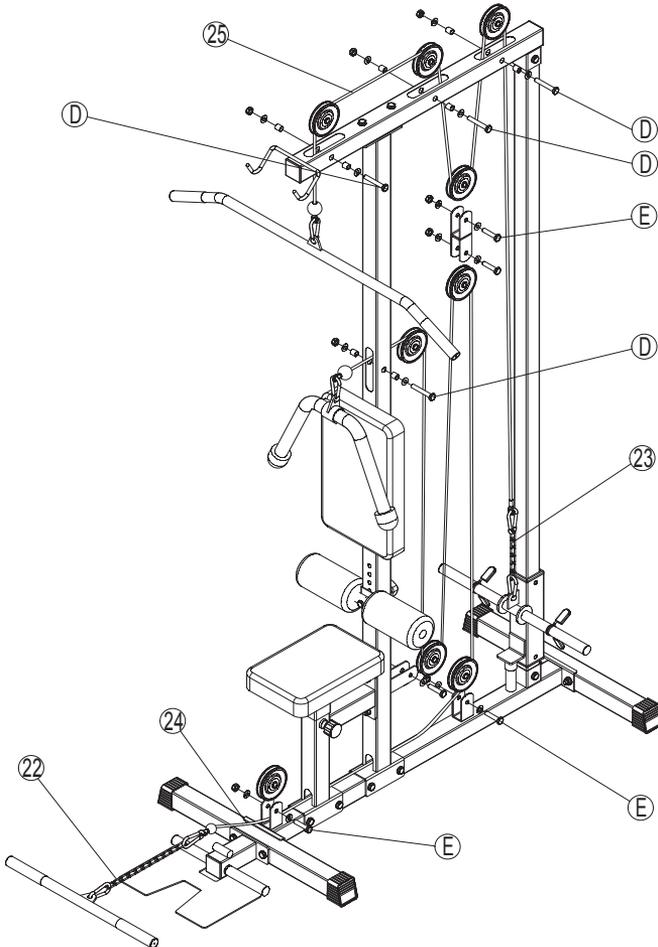
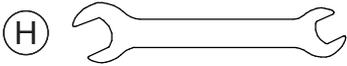
Schritt 2 / Step 2 / 2^e étape / Passaggio 2 / Paso 2:



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



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



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

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN	8
2. SICHERHEITSHINWEISE.....	8
3. ÜBUNGEN.....	10
4. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	12
5. ENTSORGUNGSHINWEISE.....	12
6. SERVICE UND ERSATZTEILE	13
7. GEWÄHRLEISTUNGEN.....	14
8. EXPLOSIONSZEICHNUNG	15
9. TEILELISTE.....	16

1. TECHNISCHE DATEN

Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	141 x 62 x 202 cm
Gesamtgewicht:	87 kg
Klasse:	H.C. (Heimbereich), EN 957-1, EN 957-2
Maximales Benutzergewicht:	100 kg

2. SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 100 kg.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf oder anderen Erkrankungen. Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm.
- Konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen. Dieser kann Ihnen Ratschläge zu Ihrer Maximalbelastung (Gewicht, Wiederholungen, usw.), der Sie sich stellen möchten, erstellen. Er kann Ihnen zudem detaillierte Informationen zur korrekten Körperhaltung während des Trainings und zu Ihren Trainingszielen geben sowie Fragen zur dazu passenden Ernährung beantworten.
- Unterbrechen Sie Ihr Training sofort, falls Sie sich schwindelig fühlen oder Schmerzen verspüren sollten. Kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als 1 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 Freiraum von mindestens 2 Metern 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 Produkts.
- Tragen Sie stets geeignete Kleidung und rutschsicheres Schuhwerk.

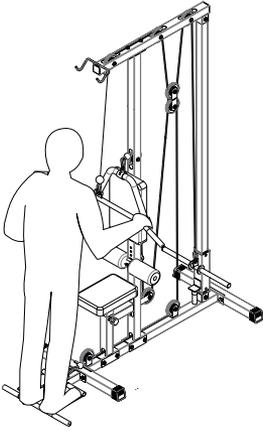
VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

- 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.
- Benutzen Sie keine starken oder abreibende Reinigungsmittel zur Reinigung des Produktes.

HINWEISE ZUR MONTAGE

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

3. ÜBUNGEN

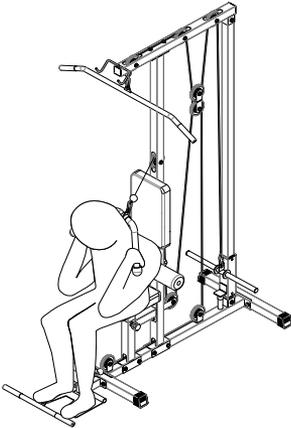


LASTZUG NACH UNTEN

(Trizeps)

Stellen Sie sich gerade vor das Trainingsgerät. Greifen Sie die kurze Griffstange und führen die Ellenbogen seitlich an den Körper. Versuchen Sie, bei dieser Übung nur die Unterarme zu bewegen.

Strecken Sie die Arme nach unten und lassen Sie die Griffstange dann wieder nach oben ab.

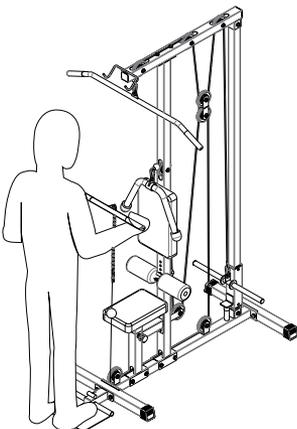


CRUNCHES

(Untere Bauchmuskeln)

Setzen Sie sich nach vorne gewandt auf das Trainingsgerät. Greifen Sie die Trapezstange und führen Sie diese in den Nacken.

Beugen Sie den Oberkörper in Richtung der Knie und richten Sie sich wieder auf.

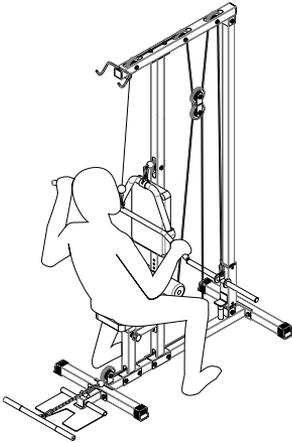


BIZEPS-CURLS

(Bizeps – Unterarmbeuger)

Stellen Sie sich gerade vor das Trainingsgerät. Greifen Sie die lange Griffstange. Führen Sie die Ellenbogen seitlich an den Körper. Versuchen Sie, bei dieser Übung nur die Unterarme zu bewegen.

Ziehen Sie die Stange an den Oberkörper und lassen Sie sie wieder hinab.

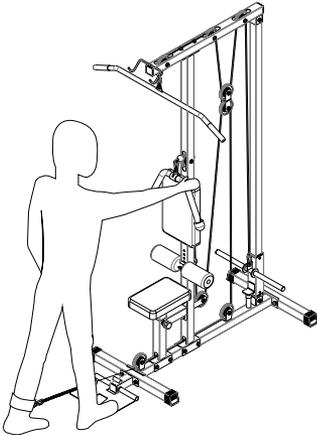


LASTZUG NACH UNTEN

(Mittlere Rückenpartie)

Setzen Sie sich zum Gerät gewandt auf den Sitz. Greifen Sie die lange Griffstange.

Führen Sie die Griffstange auf Brusthöhe, während Sie den Oberkörper leicht nach hinten beugen. Lassen Sie anschließend die Stange wieder nach oben ab.

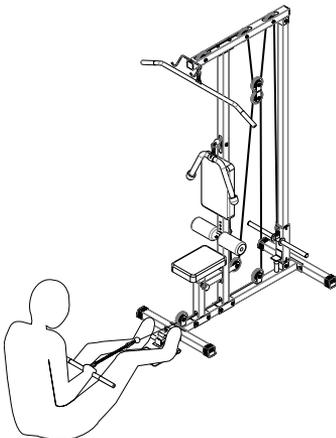


RÜCKWÄRTS-KICK

(Großer Gesäßmuskel)

Diese Übung wird mit einem Bein ausgeführt. Befestigen Sie die Fußgelenks-Manschette am unteren Kabelzug. Ziehen Sie die Manschette über Ihr Fußgelenk.

Lehnen Sie sich gegen das Rückenpolster. Treten Sie langsam nach hinten und kehren Sie langsam zurück.



RUDERZUG AM UNTEREN KABELZUG

(Großer hinterer Trapezius-latissimus)

Setzen Sie sich mit ihren Füßen gegen die Querstrebe. Setzen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen auf. Beugen Sie Ihren Rücken und ziehen Sie die kurze Stange zu Ihrer Taille. Halten Sie dabei die Ellbogen an der Innenseite.

4. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Bolzen/Muttern korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zum Reinigen.
- Dies ist besonders für den Sitz 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.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung alle Rollen auf Leichtgängigkeit. Schwergängige Rollen führen zu einem übermäßigem Verschleiß bzw. Beschädigung der Seilzüge. Sollte sich eine Rolle nur schwer drehen lassen, überprüfen Sie bitte den korrekten Zusammenbau. Keinesfalls darf die Kontaktfläche zwischen Rolle und Seil gefettet werden! Kontaktieren Sie im Zweifelsfall unseren Service.
- Pflegen Sie Führungsrohre regelmäßig mit etwas Silikonöl.
- Alle 1 bis zwei 2 Jahre müssen die Achsen der beweglichen Teile gefettet werden. Benutzen Sie dazu ein handelsübliches Schmierfett.

5. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.

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



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

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

6. 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.

7. GEWÄHRLEISTUNGEN

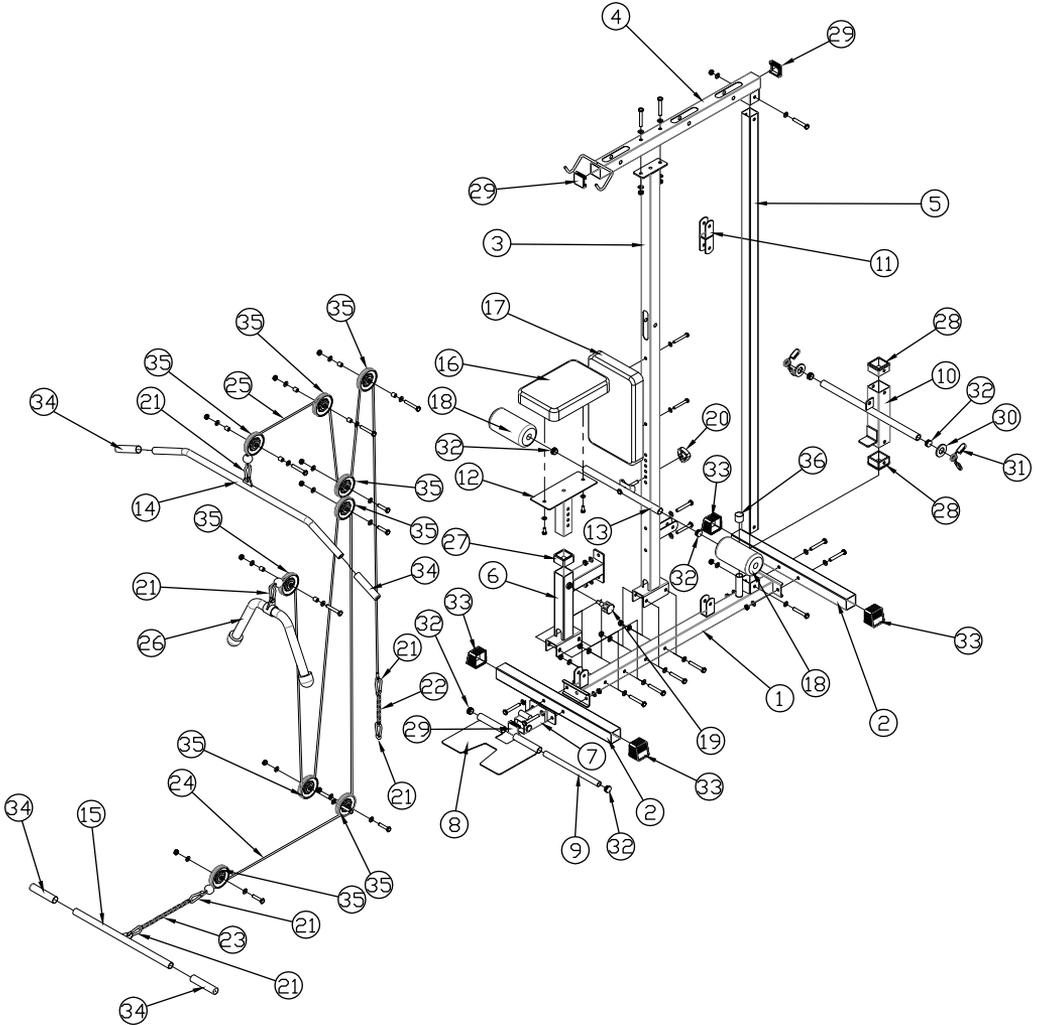
SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

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

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

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

8. EXPLOSIONSZEICHNUNG



9. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Unteres Längsprofil	1
2	Unteres Querprofil	2
3	Vorderes Vertikalprofil	1
4	Oberes Längsprofil	1
5	Hinteres Vertikalprofil	1
6	Sitzstütze	1
7	Untere Verlängerung	1
8	Bodenplatte	1
9	Bodenplattenachse	1
10	Hinteres Verbindungsprofil	1
11	U-Profil	1
12	Sitzträger	1
13	Polsterrollenachse	1
14	Lange Griffstange	1
15	Kurze Griffstange	1
16	Sitzfläche	1
17	Rückenpolster	1
18	Polsterrolle	2
19	Sicherungsstift	1
20	Dreiecksmutter	1
21	Karabiner	4
22	Lange Kette	1
23	Kurze kette	1
24	Langes Zugseil	1
25	Kurzes Zugseil	1
26	Trapezstange	1
27	Abdeckung (Ø 38 mm)	1
28	Abdeckung (Ø 45 mm)	1
29	Endstück	2
30	Große Gummi-Unterlegscheibe	2
31	Flügelmutter	2
32	Achsenendstück	2
33	Fuß	4
34	Griffstück	2
35	Umlenkrolle	9
36	Gummidämpfung	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>