

BEDIENUNGSANLEITUNG

HOME-GYM

DE

**USER MANUAL
HOME-GYM**

GB

**MODE D'EMPLOI
GYM À DOMICILE**

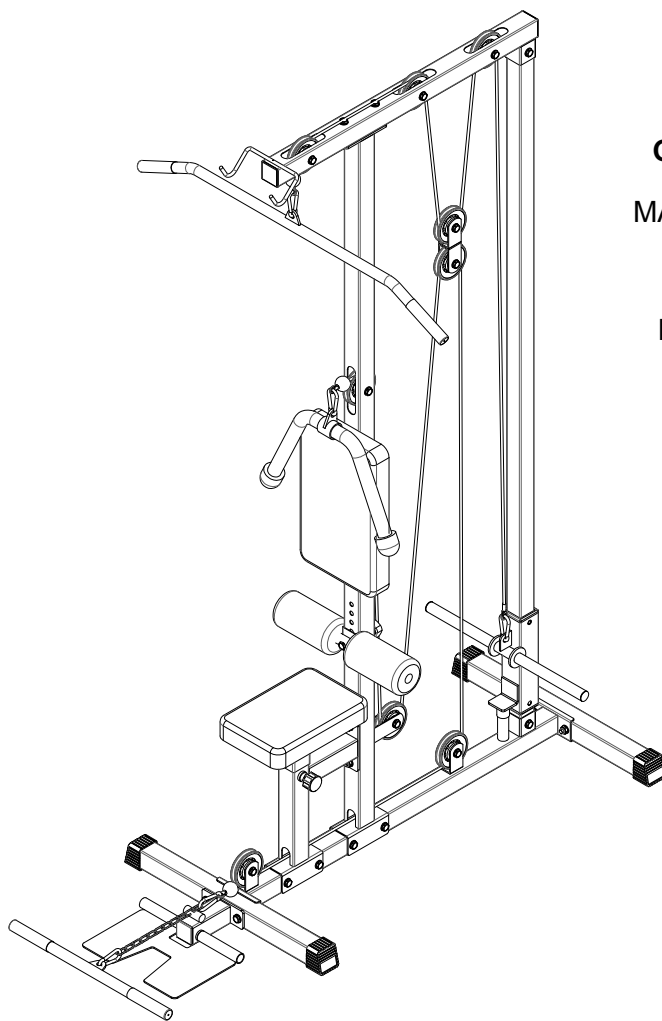
FR

**MANUALE UTENTE
HOME-GYM**

IT

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

ES








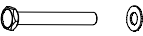

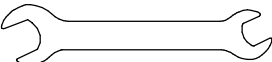
Created by Impala Services Ltd.

Size: A5

 **SportPlus**

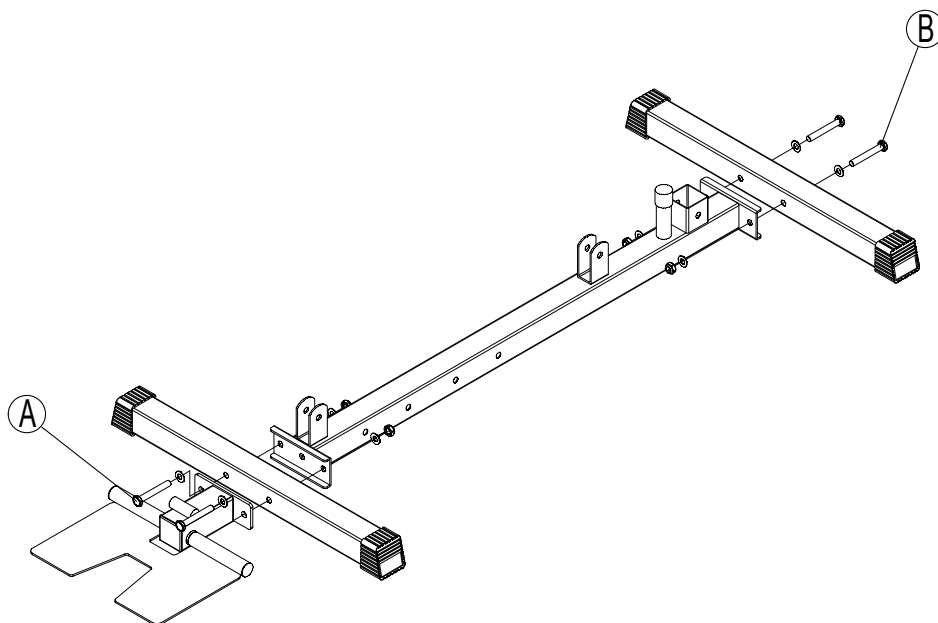
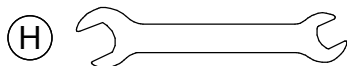
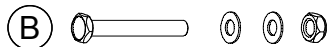
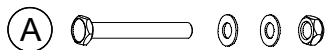
SP-HG-009

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

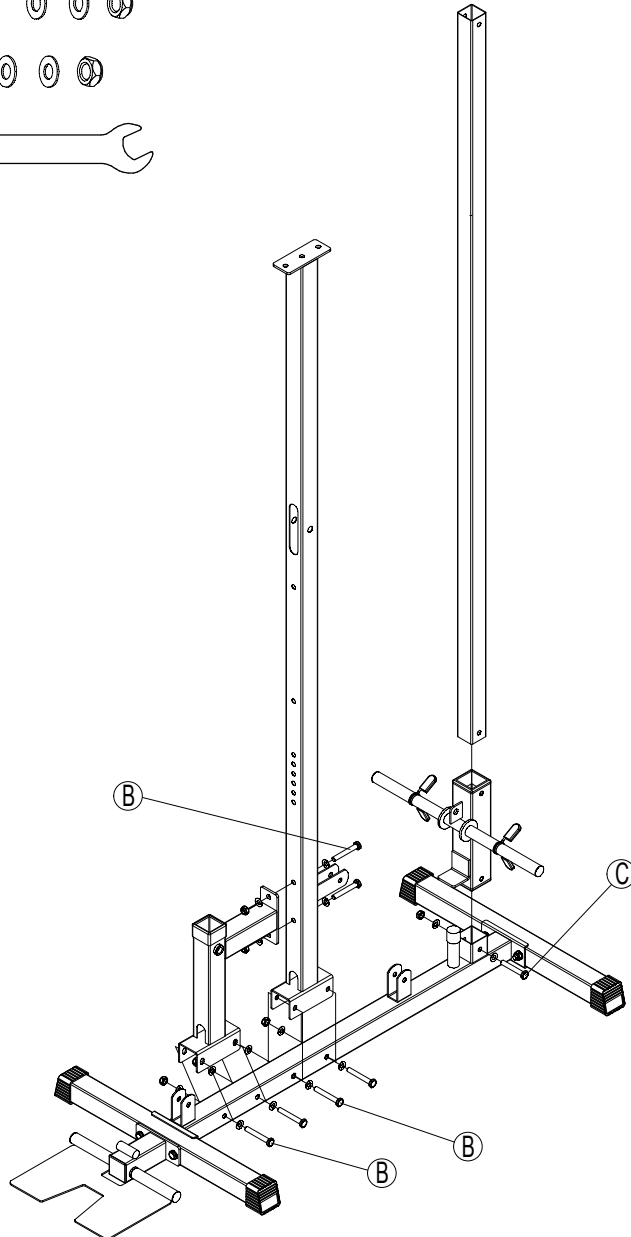
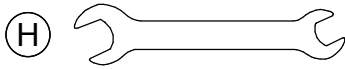
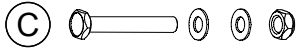
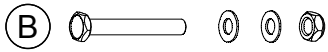
A	x2		M10X75
B	x10		M10X70
C	x2		M10X65
D	x4		M10X65
E	x5		M10X45
F	x2		M8X65
G	x2		M8X20
H	x2		17/14

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

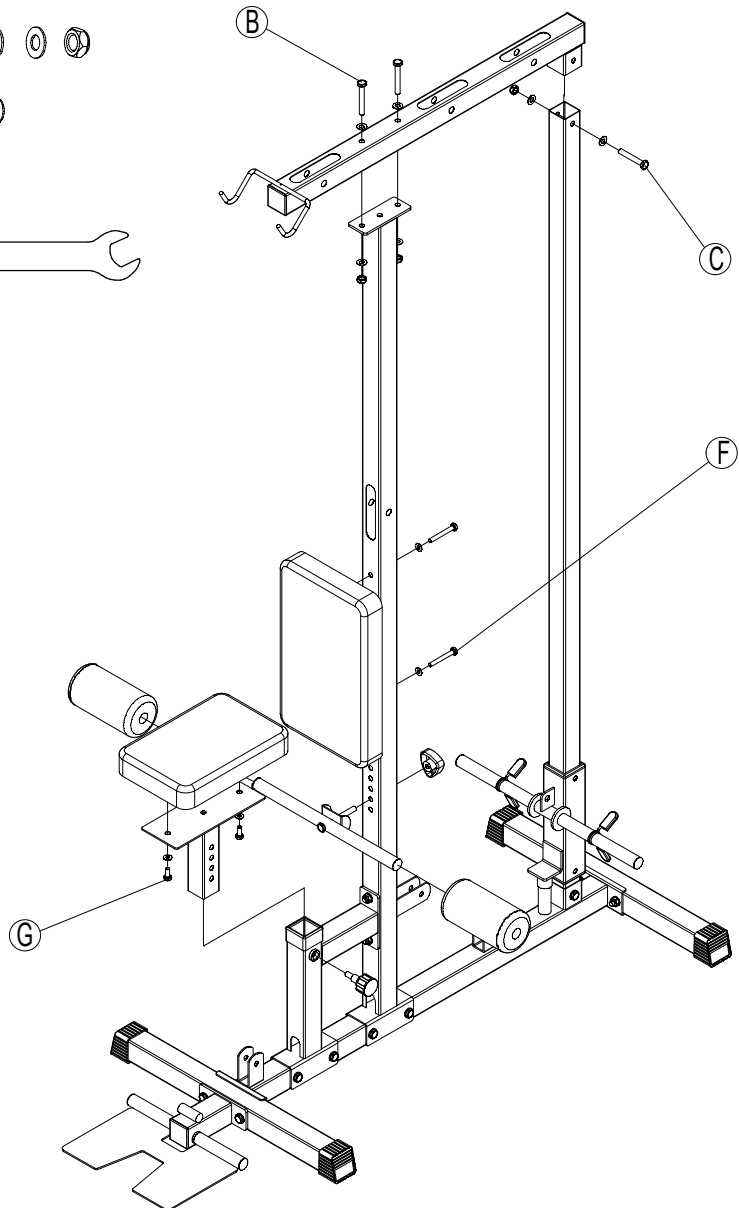
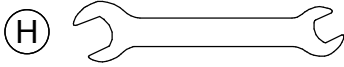
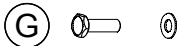
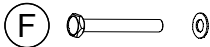
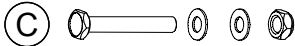
Schritt 1 / Step 1 / 1^{ère} étape / Passaggio 1 / Paso 1:



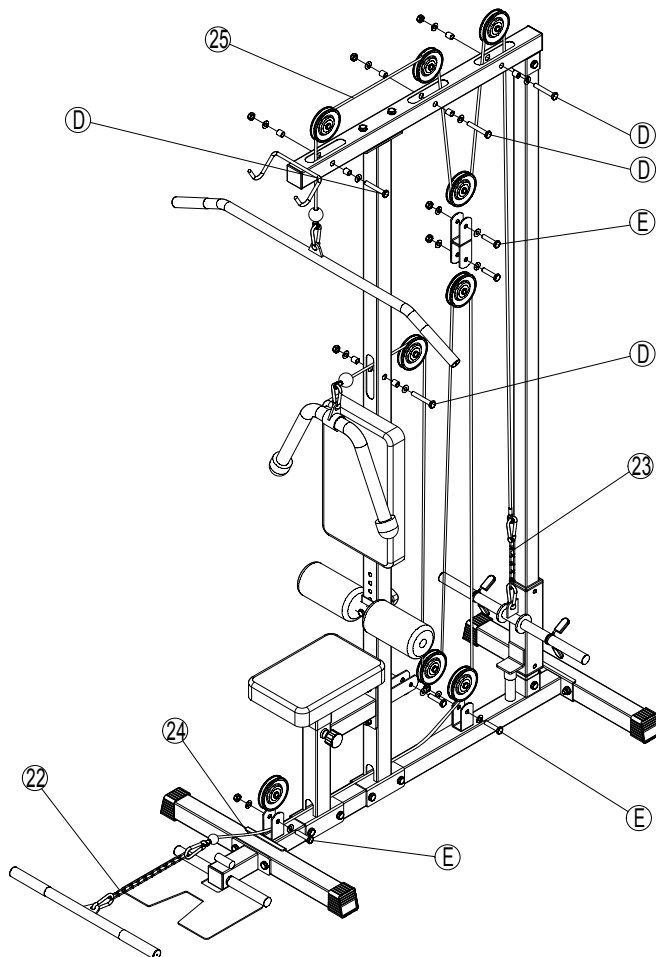
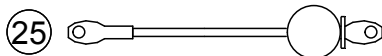
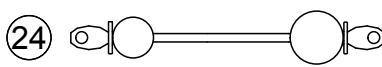
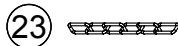
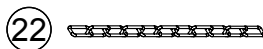
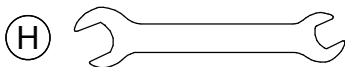
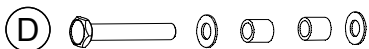
Schritt 2 / Step 2 / 2^e étape / Passaggio 2 / Paso 2:



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	11
4. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	13
5. ENTSORGUNGSHINWEISE	13
6. SERVICE UND ERSATZTEILE	14
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.
- Die höchstzulässige Zuladung über Gewichtescheiben beträgt 50 kg.
- Die Gewichtsaufnahme ist geeignet für Gewichtescheiben mit einem Innendurchmesser von ca. 32 mm.

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.
- Übermäßiges Training kann zu Verletzungen und Gesundheitsschäden führen. Beginnen Sie das Training mit geringen Gewichten und steigern Sie langsam die Intensität.
- Stellen Sie sicher, dass die Gewichtsaufnahme (10) beidseitig gleichmäßig mit Gewichten beladen ist und sichern Sie die Gewichte mit den mitgelieferten Klemmen (31).
- Nehmen Sie die Latzugstange (14) bei Nichtbenutzung ab. Bei kurzfristiger Nichtbenutzung legen Sie die Latzugstange (14) auf der dafür vorgesehenen Halterung ab.
- Benutzen Sie die Latzugstange (14) nur wie in den Übungsbeispielen vorgesehen. Stellen Sie sicher, dass das Gerät durch Ihr Eigengewicht, entweder durch Sitzen auf der Sitzfläche (6) oder durch Stehen auf der Fußplatte (8), gegen Verrutschen gesichert ist.
- Bei waagerechter Zugbelastung nach vorne oder zu den Seiten besteht Kippgefahr!
- 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

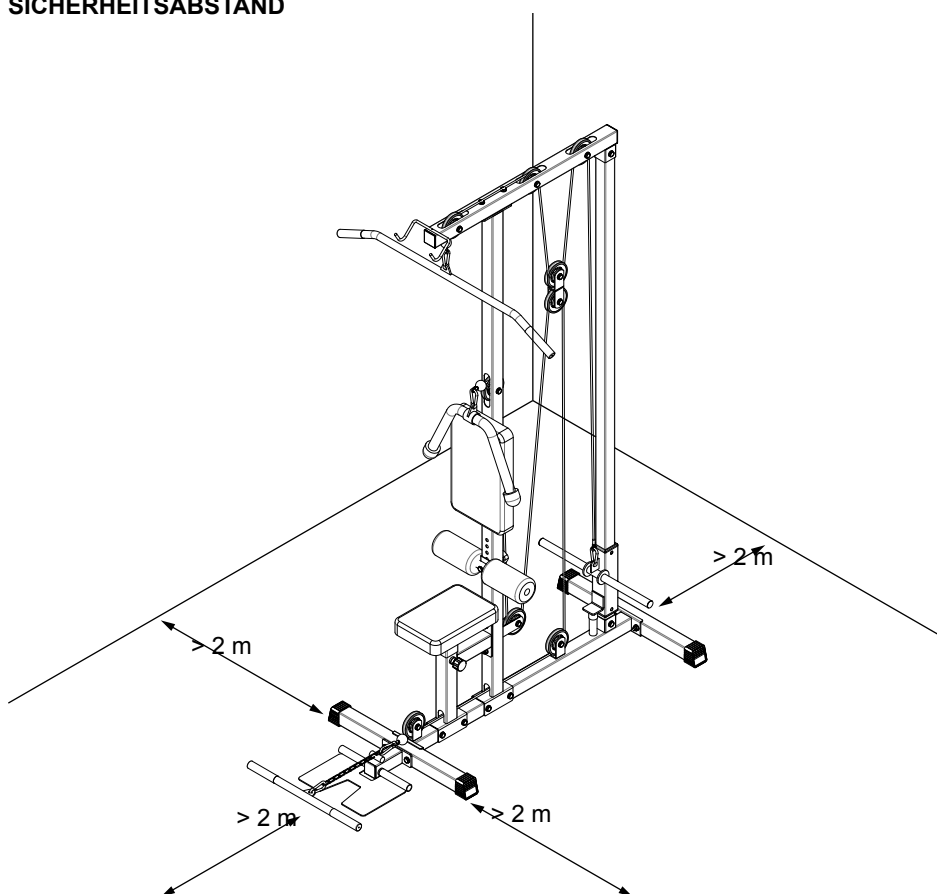
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses 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

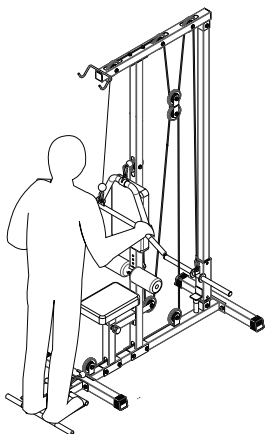
- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbausritte sorgfältig durch und sehen Sie 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. 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. GummifüÙe Spuren hinterlassen.
- Behandeln Sie Lager und bewegliche Teile vor dem ersten Gebrauch und danach regelmäßig mit etwas Silikonspray.

SICHERHEITSABSTAND



3. ÜBUNGEN

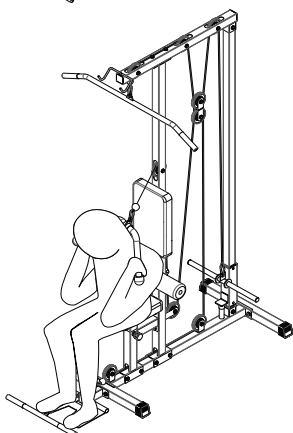


LASTZUG NACH UNTEN

(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.

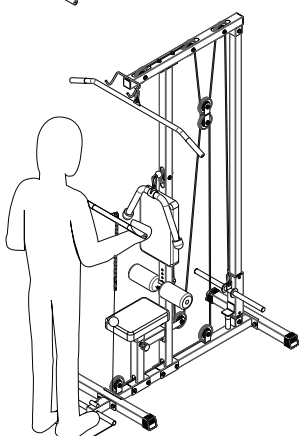


CRUNCHES

(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.

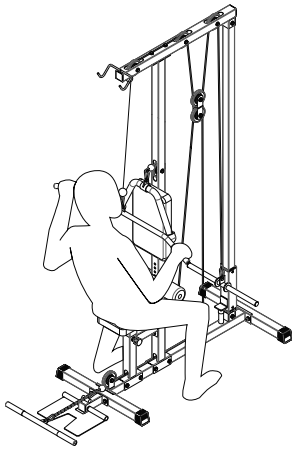


BIZEPS-CURLS

(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.

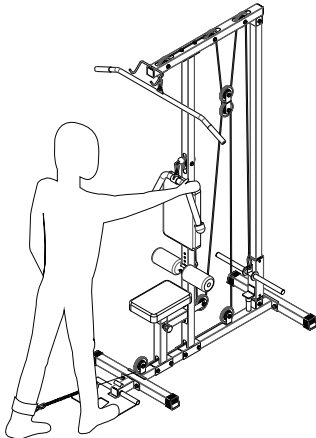


LASTZUG NACH UNTEN

(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.

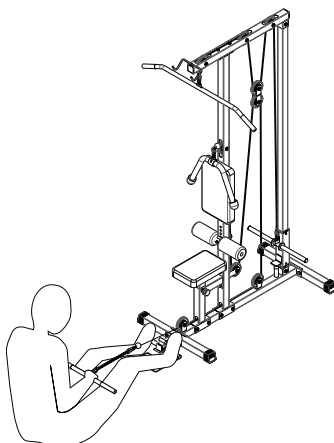


RÜCKWÄRTS-KICK

(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.de/>

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

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

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der 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

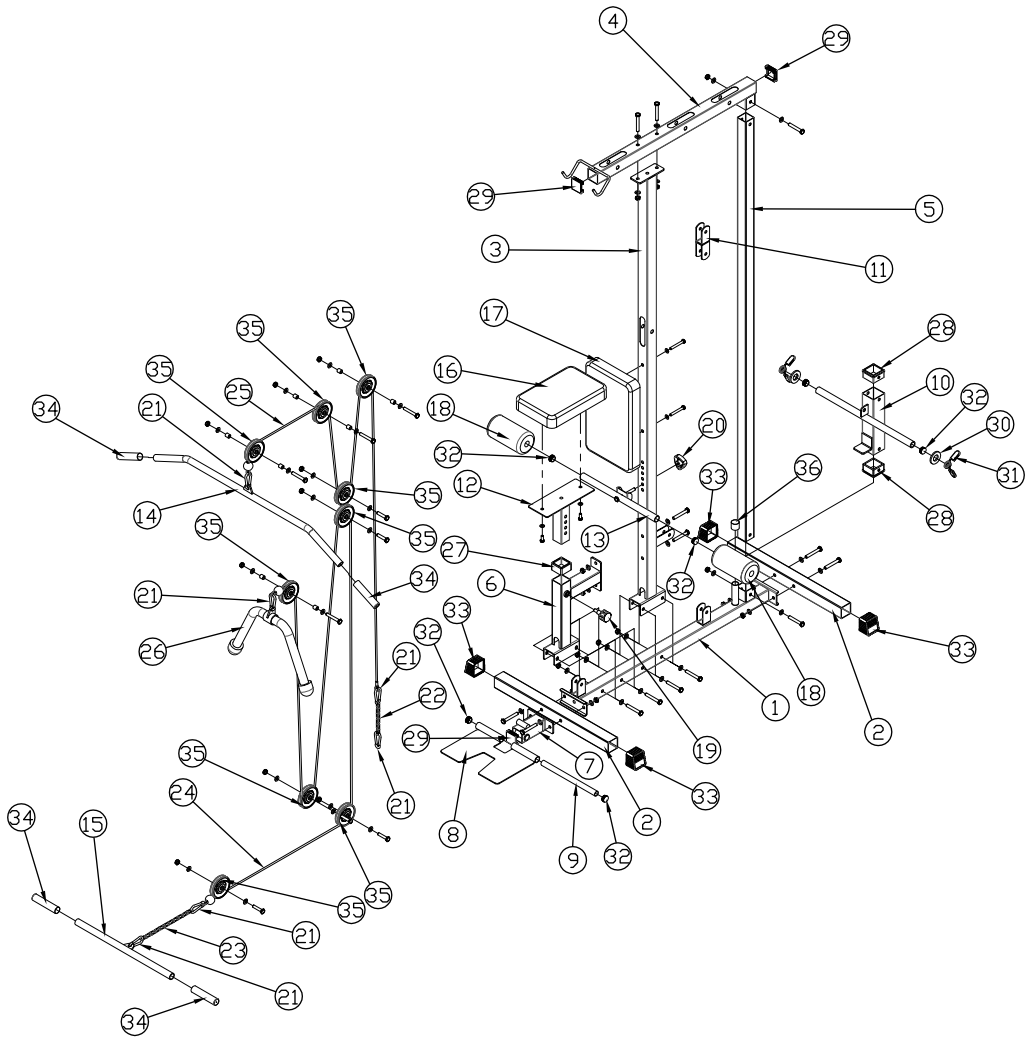
SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

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
37	Fußmanschette (ohne Abb.)	2

Dear Customer,
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, ensure to include the corresponding instruction manual.

TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA.....	18
2. SAFETY INFORMATION.....	18
3. EXERCISES.....	20
4. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE.....	22
5. NOTES ON DISPOSAL.....	22
6. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS.....	23
7. WARRANTIES.....	24
8. EXPLODED DIAGRAM.....	25
9. PART LIST.....	26

1. TECHNICAL DATA

Product information

Dimensions (W x H x D):	141 x 62 x 202 cm
Total weight:	87 kg
Class:	H.C. (Home use), EN 957-1, EN 957-2
Maximum user weight:	100 kg

2. SAFETY INFORMATION

INTENDED USE

- This product is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic or commercial purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 100 kg.

DANGER FOR CHILDREN

- 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.
- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- If you allow a child to use the 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

- All recommendations in this user manual are only intended for healthy persons and not for persons with heart/cardiovascular or other problems. All tips are intended only as rough suggestions for a training program.
- Make sure to consult your doctor before starting your training routine. Your doctor can give you suggestions regarding the maximum load (weight, repetitions, etc.) that you want to work with. Your doctor may also give you detailed information on the proper posture during exercise and regarding your training targets, as well as answer questions regarding a proper diet.
- Stop exercising immediately if you feel dizzy or experience pain. Consult your doctor.
- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.
- 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 unit.
- Make sure that no more than 1 person uses the product at one time.

- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Do not use it near water, and keep a distance of at least 2 metres around the product for safety reasons.
- Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.
- Always wear suitable clothes and slip-resistant shoes.

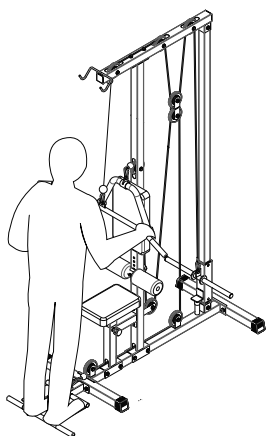
CAUTION - PRODUCT DAMAGE

- 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.
- Do not use aggressive or abrasive cleaning agents for cleaning the product.

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. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After assembling the 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.

3. EXERCISES

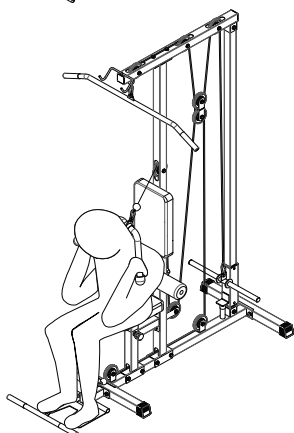


DOWNWARD LAT PULL

(Triceps)

Stand in front of the training device. Grasp the short handlebar and hold your elbows at your torso. Try to move only your underarms during this exercise.

Stretch your arms downward and then release the handlebar upward again.

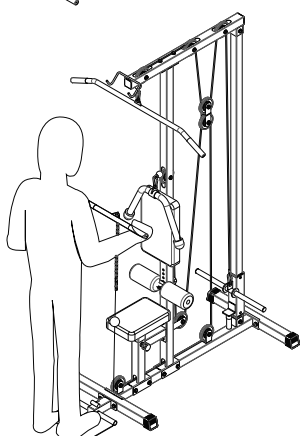


CRUNCHES

(Lower abs)

Sit on the training device, facing forward. Grasp the trapeze bar and pull it behind your head.

Bend your torso toward your knees and then straighten back up.

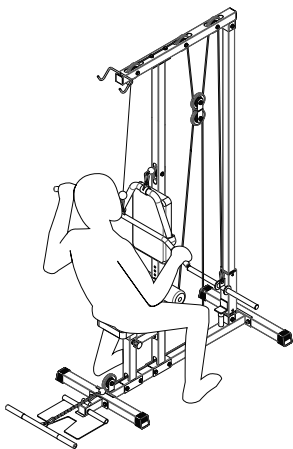


BICEPS CURLS

(Biceps – forearms)

Stand in front of the training device. Grasp the long handlebar. Hold your elbows at your torso. Try to move only your underarms during this exercise.

Pull the handle to your torso and then lower it back down.

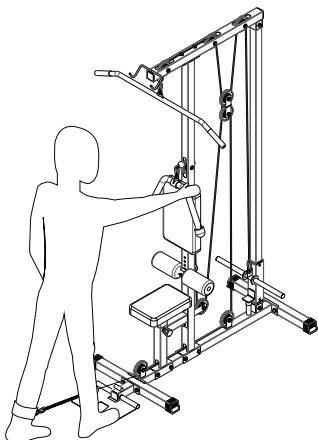


DOWNWARD LAT PULL

(Mid back)

Sit on the training device, facing the seat. Grasp the long handlebar.

Bring the handlebar to chest level while slightly bending your torso backward. Then release the handlebar upward again.

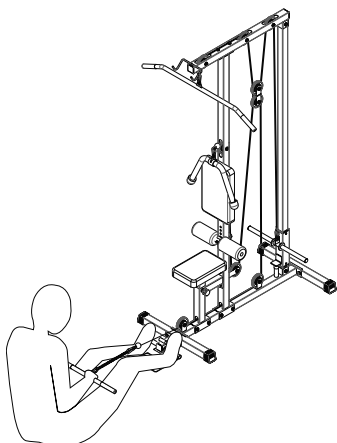


KICKBACKS

(Buttocks)

This exercise is for one leg at a time. Fasten the ankle band to the lower pulley. Then pull the ankle band over your ankle.

Lean against the back cushion. Kick back slowly and return slowly to the starting position.



ROWING WITH THE LOWER PULLEY

(Trapezius and latissimus)

With with your feet against the crossbar. Sit up with slightly bent knees. Bend your back and pull the short handlebar to your waist. Hold your elbows at your torso.

4. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- 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 is especially important for the handles and seat as these parts are in constant contact with body parts during training. You can cover the pads with a towel during training to protect them.
- Check all rollers for ease of movement before use. Rollers that move with difficulty result in excessive wear and/or damage to the cables. If one or more rollers is tight, make sure they are installed correctly. Never grease the contact area between the roller and the cable! If in doubt, please do not hesitate to contact our customer service.
- Maintain the guide tubes with a little silicone oil.
- The axles of all moving parts must be greased every 1 to 2 years. You can use an off-the-shelf grease to do so.

5. NOTES ON DISPOSAL



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.

6. 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.de/>

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

Please have the following information at hand when you call.

- 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.

7. WARRANTIES

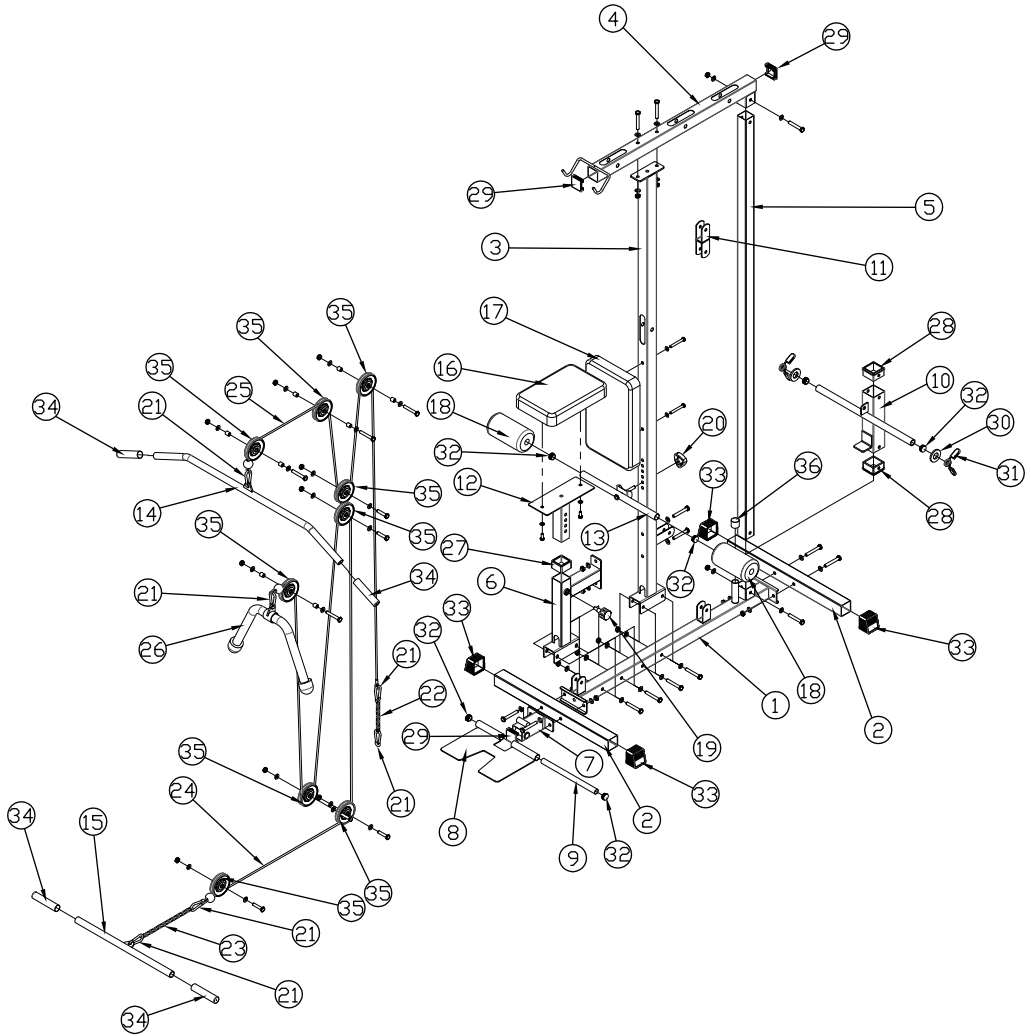
SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care.

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 warranty period is 2 years 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 and consumables – such as bearings and pads – are also excluded from the warranty.
- This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

8. EXPLODED DIAGRAM



9. PART LIST

No.	Description	Quantity
1	Lower long profile	1
2	Lower cross profile	2
3	Front vertical profile	1
4	Upper long profile	1
5	Rear vertical profile	1
6	Seat post	1
7	Lower extension	1
8	Base plate	1
9	Base plate axle	1
10	Rear connecting profile	1
11	U-shaped profile	1
12	Seat support	1
13	Padded roll axle	1
14	Long handlebar	1
15	Short handlebar	1
16	Seat	1
17	Back cushion	1
18	Padded roll	2
19	Safety pin	1
20	Triangular nut	1
21	Carabiner	4
22	Long chain	1
23	Short chain	1
24	Long pull cable	1
25	Short pull cable	1
26	Trapeze bar	1
27	Cover (Ø 38 mm)	1
28	Cover (Ø 45 mm)	1
29	End piece	2
30	Large rubber washer	2
31	Wing nut	2
32	Shaft end piece	2
33	Foot	4
34	Grip	2
35	Pulley	9
36	Rubber bumper	1

Chère cliente,
Cher client,

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

- Afin de garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de suivre les consignes suivantes :
- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement les instructions suivantes du mode d'emploi !
- Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Néanmoins, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit uniquement tel que décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou tout dommage par inadvertance.
- Conservez ce mode d'emploi afin de pouvoir vous y reporter ultérieurement et le relire.
- Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez toujours lui transmettre son mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES	28
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ	28
3. EXERCICES	30
4. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN	32
5. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT	32
6. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE	33
7. GARANTIES	34
8. VUE ÉCLATÉE	35
9. LISTE DES PIÈCES	36

1. DONNÉES TECHNIQUES

Informations sur le produit

Dimensions (L x l x H) :	141 x 62 x 202 cm
Poids total :	87 kg
Classe :	H.C. (domaine privé), EN 957-1, EN 957-2
Poids maximum de l'utilisateur :	100 kg

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le domaine privé, et non pas dans un but médical et thérapeutique, ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 100 kg.

DANGER POUR LES ENFANTS

- Les enfants n'ont pas conscience du danger qui peut représenter 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 aux enfants et aux animaux domestiques.
- Les parents et toute autre personne exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car l'engouement des enfants pour le jeu et leur intérêt pour l'expérimentation sont susceptibles d'entraîner des comportements inadéquats avec ce produit, ainsi que la confrontation à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Ne laissez pas un enfant utiliser le produit sans surveillance ! Effectuez vous-même les réglages correspondants sur le produit et surveillez la séance d'entraînement.
- Veillez à maintenir tous les matériaux d'emballage hors de la portée des enfants. Il existe un risque d'asphyxie !

ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES

- Toutes les recommandations incluses dans ce mode d'emploi s'adressent exclusivement à des personnes en bonne santé et non pas à des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires. Ces conseils sont surtout donnés à titre indicatif et il ne s'agit que de propositions informatives pour un programme d'entraînement.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Il peut vous donner des conseils sur votre capacité et l'effort maximal admis (poids, répétitions, etc.), ainsi que sur les exercices que vous souhaitez effectuer. Il peut en plus vous donner des informations détaillées sur la posture correcte durant l'entraînement et sur vos objectifs d'entraînement, ainsi que répondre à vos questions sur l'alimentation qui convient à ce genre d'efforts.
- Interrompez immédiatement votre entraînement si vous ressentez des vertiges ou des douleurs. Prenez contact avec votre médecin.
- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux ! Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre service après-vente.
- 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 que seulement 1 personne à la fois utilise le produit.

- Utilisez toujours le produit sur un sol plat, 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 2 mètres.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne se trouvent pas à proximité des parties mobiles. N'insérez jamais de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.
- Portez toujours des vêtements appropriés et des chaussures antidérapantes.

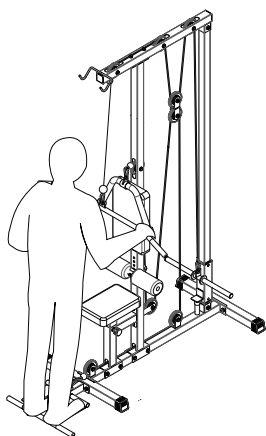
ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- 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.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage puissants ou récurants pour nettoyer le produit.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez de l'aide à une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer l'assemblage du produit, veuillez lire soigneusement les étapes de montage, et regardez les illustrations les représentant.
- Retirez tous les matériaux d'emballage, et positionnez 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 uniquement lorsque le montage est terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessures 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. Afin que les matériaux d'emballage ne représentent aucun danger, placez-les immédiatement dans la poubelle destinée au recyclage. Les films ou les sacs en matière plastique constituent un risque d'asphyxie pour les enfants.
- Après avoir monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et tous les écrous sont 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.

3. EXERCICES

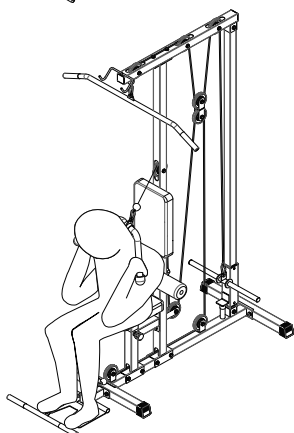


BARRE DE TRACTION VERS LE BAS

(Triceps)

Placez-vous bien droit devant le banc. Saisissez la barre courte par les poignées et faites passer les coudes de chaque côté du corps. Essayez de déplacer seulement vos avant-bras lors de cet exercice.

Tendez les bras vers le bas, puis laissez la barre repartir lentement vers le haut.

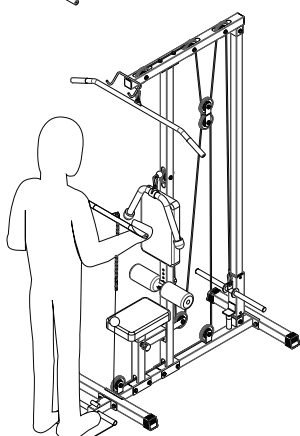


CRUNCH-ABDOS

(Muscles abdominaux inférieurs)

Asseyez-vous vers l'avant, tout en gardant une certaine souplesse, sur le banc. Saisissez la barre trapèze et faites-la passer derrière la nuque.

Pliez le haut du corps dans la direction des genoux et redressez-vous.

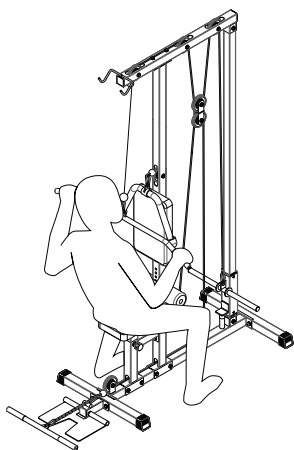


BICEPS-CURLS

(Biceps - avant-bras côtés internes)

Placez-vous bien droit devant le banc. Saisissez la longue barre avec les poignées. Faites passer les coudes des deux côtés du corps. Essayez de déplacer seulement vos avant-bras lors de cet exercice.

Tirez la barre vers le haut du corps et laissez-la revenir à nouveau en bas.

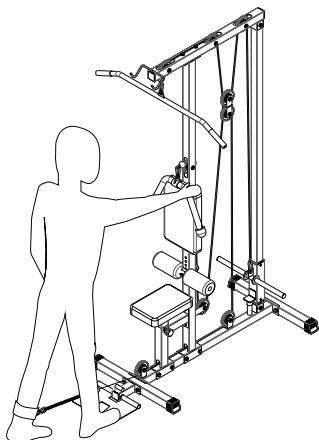


BARRE VERS LE BAS

(Partie centrale du dos)

Asseyez-vous confortablement sur le siège du banc. Saisissez la grande barre avec les poignées.

Amenez la barre avec les poignées au niveau de la poitrine, tout en penchant légèrement le haut du corps vers l'arrière. Laissez ensuite la barre revenir vers le haut.

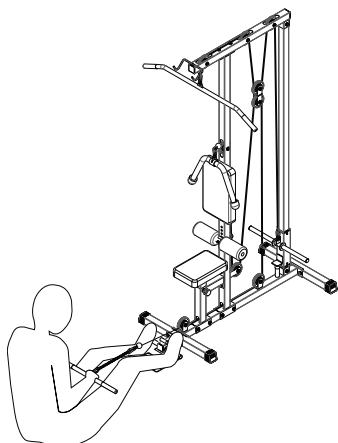


PIED VERS L'ARRIÈRE

(Musculature des fessiers)

Cet exercice est fait avec une jambe. Fixez la sangle pour l'articulation du pied à la poulie inférieure pour la traction du câble. Enfilez la sangle sur l'articulation de votre pied.

Placez-vous face au dossier. Tirez lentement vers l'arrière et revenez lentement.



RAMEUR AVEC LA POULIE DU CÂBLE INFÉRIEUR

(Trapèze postérieur - trapezius latissimus)

Asseyez-vous avec vos pieds contre la barre transversale. Placez-vous avec les jambes légèrement repliées. Pliez votre dos et tirez la petite barre jusqu'à votre taille. Lors de l'exercice, maintenez vos coudes à l'intérieur.

4. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Contrôlez après le montage et avant toute utilisation de l'appareil que tous les boulons/écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide, 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 la selle et les poignées, car ces parties sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement. Afin de préserver les rembourrages, vous pouvez aussi les couvrir avec une serviette durant l'entraînement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez la mobilité des poulies. Les poulies grippées peuvent provoquer une usure importante et/ou un endommagement du treuil. Si une poulie était difficile à faire tourner, veuillez contrôler si l'assemblage est correct. En aucun cas la surface de contact entre la poulie et le câble ne doit être graissée ! En cas de doute, veuillez contacter notre service.
- Entretenez les tubes de guidage régulièrement avec un peu d'huile de silicone.
- Les axes des pièces mobiles doivent être graissés en général au bout d'1 ou 2 an(s). Pour cette opération, utilisez une graisse disponible dans le commerce.

5. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT



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 dans 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.

6. 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 - 176 361 493

Adresse électronique : Service@SportPlus.org

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

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

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

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

MISES EN GARDE IMPORTANTES

Veillez à ne pas envoyer 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.

7. GARANTIES

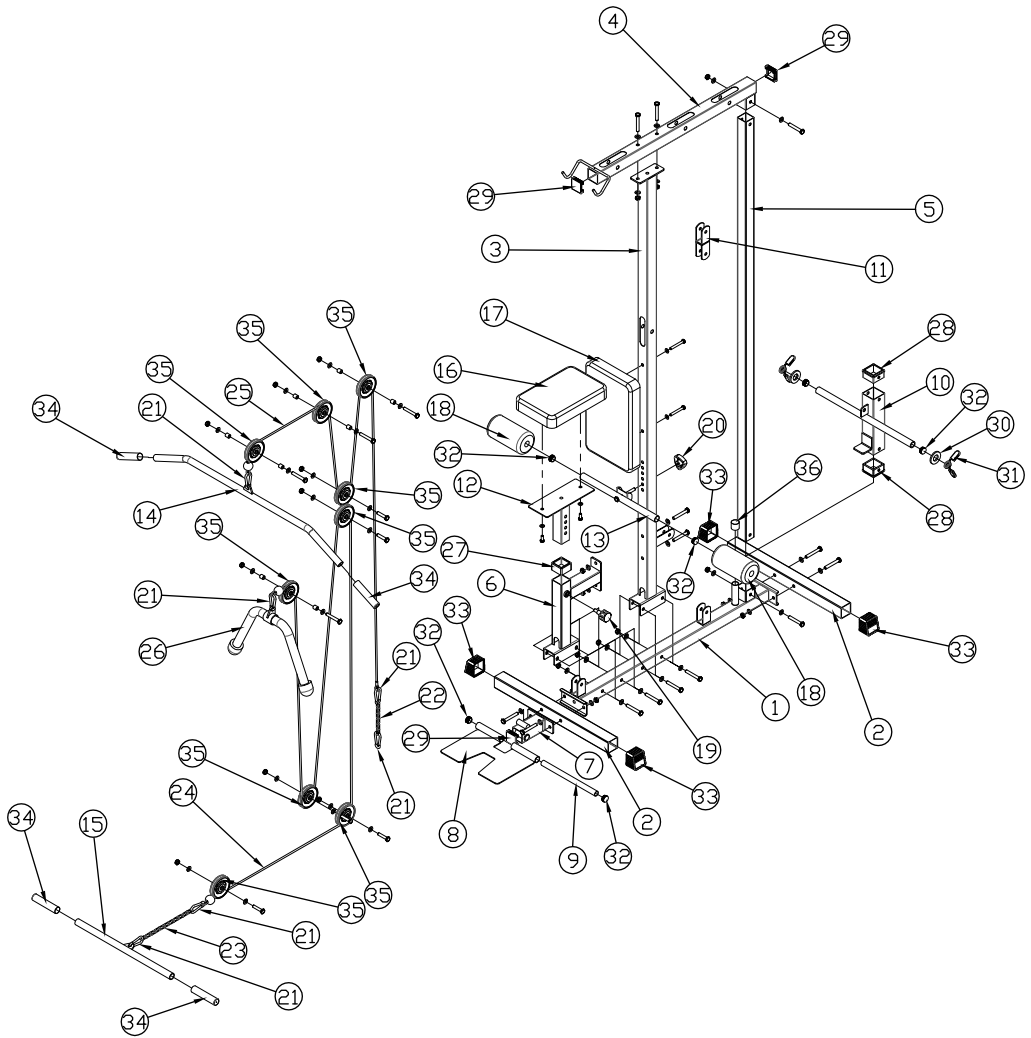
SportPlus certifie que le produit auquel se réfère la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

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, réparations et modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-même,
- 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 utilisés tels que le revêtement, les coussins, etc. sont également exclus.
- le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

8. VUE ÉCLATÉE



9. LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité
1	Long profilé inférieur	1
2	Profilé transversal inférieur	2
3	Profilé vertical avant	1
4	Long profilé supérieur	1
5	Profilé vertical arrière	1
6	Support du siège	1
7	Rallonge inférieure	1
8	Plaque du fond	1
9	Axe de la plaque du fond	1
10	Raccord arrière	1
11	Pièce en U	1
12	Support du siège	1
13	Axe des manchons	1
14	Longue barre avec poignées	1
15	Barre courte avec poignées	1
16	Assise	1
17	Dossier rembourré	1
18	Manchon	2
19	Goupille de sécurité	1
20	Écrou triangulaire	1
21	Mousqueton	4
22	Longue chaîne	1
23	Chaîne courte	1
24	Long câble de traction	1
25	Câble de traction court	1
26	Barre trapèze	1
27	Capuchon (Ø 38 mm)	1
28	Capuchon (Ø 45 mm)	1
29	Embout	2
30	Grande rondelle plate en caoutchouc	2
31	Écrou papillon	2
32	Embout d'axe	2
33	Pied	4
34	Pièce pour poignée	2
35	Poulie de guidage	9
36	Amortisseur	1

Gentile Cliente,

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

- Per garantire funzionamento e prestazioni sempre ottimali del Suo prodotto, La preghiamo di rispettare le condizioni che seguono:
- Prima del primo utilizzo del prodotto, leggere con attenzione e integralmente questo manuale utente.
- 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	38
2. AVVERTENZE PER LA SICUREZZA	38
3. ESERCIZI	40
4. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA	42
5. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO	42
6. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO.....	43
7. GARANZIA.....	44
8. DISEGNO ESPLOSO	45
9. ELENCO DELLE PARTI	46

1. DATI TECNICI

Informazioni sul prodotto

Dimensioni (L x P x A):	141 x 62 x 202 cm
Peso totale:	87 kg
Classe:	H.C. (ambiente domestico), EN 957-1, EN 957-2
Peso max. dell'utente:	100 kg

2. AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso privato e non a scopi clinici, terapeutici o commerciali.
- Il peso massimo supportato dal prodotto è di 100 kg.

PERICOLO PER I BAMBINI

- 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.
- Genitori e altri tutori dovrebbero essere consapevoli che, a motivo della naturale propensione al gioco e della voglia di sperimentare dei bambini, è possibile incorrere in situazioni e comportamenti per i quali tale macchina non è idonea.
- 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

- Tutte le raccomandazioni contenute in questo manuale utente si riferiscono esclusivamente a soggetti sani e non a persone affette da problemi cardiovascolari o da altre patologie. Tutti i suggerimenti sono da intendersi come indicazioni solo approssimative per un programma di allenamento.
- Consultare sempre un medico prima di iniziare l'allenamento. Questo professionista può fornire consigli in merito al carico massimo (peso, ripetizioni e così via). Può inoltre fornire informazioni dettagliate sulla postura corretta durante l'allenamento e sugli obiettivi prefissati, nonché rispondere a quesiti in merito alla dieta più idonea.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o se si avverte dolore. Consultare il proprio medico.
- 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.
- Fare in modo che non più di 1 persona utilizzi contemporaneamente il prodotto.

- 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 di almeno 2 metri.
- Assicurarsi che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili. Non inserire materiali nelle aperture esistenti nel prodotto.
- Indossare sempre abbigliamento idoneo e calzature antiscivolo.

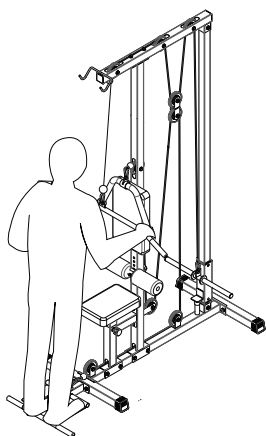
ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO

- 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.
- Non utilizzare detergenti aggressivi o abrasivi per pulire il prodotto.

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. Questo consente di ottenere una visione d'insieme facilitando 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. Disporre il materiale di imballaggio in modo che non causi alcun pericolo. Pellicole o sacchetti in plastica comportano un pericolo di soffocamento per i bambini!
- Dopo 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.

3. ESERCIZI

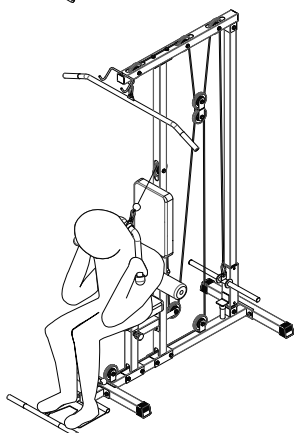


TORRETTA LATISSIMUS VERSO IL BASSO

(Tricipiti)

In piedi davanti all'attrezzo. Afferrare la barra di impugnatura corta e portare i gomiti a lato del corpo. Durante questo esercizio cercare di muovere solo gli avambracci.

Allungare le braccia verso il basso e lasciare poi la barra di impugnatura verso l'alto.

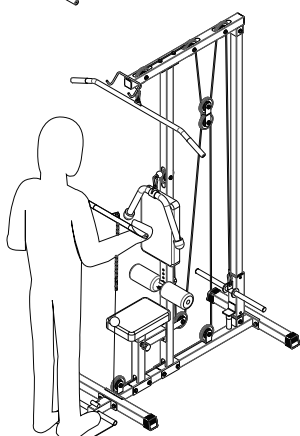


ADDOMINALI

(Muscoli addominali inferiori)

Posizione inclinata in avanti sull'apparecchio. Afferrare l'asta trapezoidale e portarla alla nuca.

Flettere il busto verso le ginocchia poi rialzarsi.

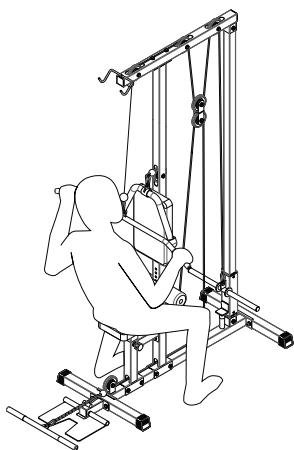


CURL BICIPITI

(Flessione bicipiti - avambracci)

In piedi davanti all'attrezzo. Afferrare l'impugnatura lunga. Portare i gomiti a lato del corpo. Durante questo esercizio cercare di muovere solo gli avambracci.

Tirare l'asta al busto poi rilasciarla di nuovo.

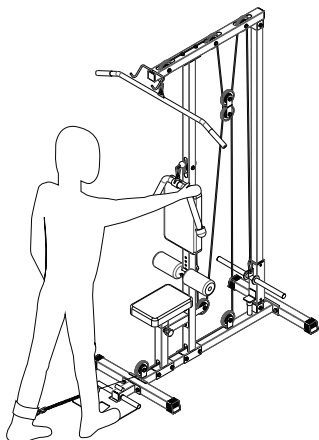


TORRETTA LATISSIMUS VERSO IL BASSO

(Parte centrale del dorso)

Posizione inclinata rispetto all'apparecchio. Afferrare l'impugnatura lunga.

Portare l'asta dell'impugnatura all'altezza del petto, flettendo leggermente indietro il busto. Quindi rilasciare di nuovo l'asta verso l'alto.

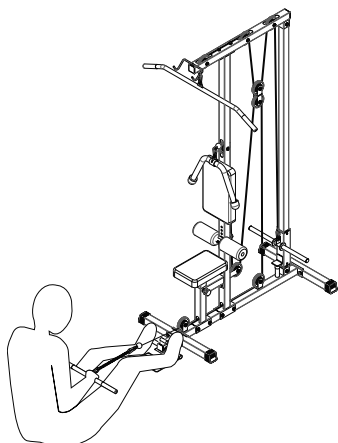


KICK POSTERIORE

(Grandi muscoli dei glutei)

Questo esercizio si esegue con una gamba. Fissare la fascetta dell'articolazione del piede alla trazione del cavo inferiore. Tirare la fascetta sopra l'articolazione del piede.

Appoggiarsi contro l'imbottitura del dorso. Andare lentamente indietro e tornare lentamente al punto di partenza.



VOGATA SU PULEGGIA INFERIORE

(Grande trapezio latissimus posteriore)

Posizionarsi con i piedi contro la traversa. Flettere leggermente le gambe. Piegarlo il dorso e tirare la barra corta verso la vita. Intanto tenere i gomiti verso l'interno.

4. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

- 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 il sedile 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.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che tutti i rulli funzionino agevolmente. Rulli rigidi portano a usura eccessiva e / o danni al sistema di trazione. Se un rullo può girare solo con difficoltà, ricontrollare che il montaggio sia stato eseguito correttamente. In nessun caso è necessario lubrificare la superficie di contatto tra rullo e cinghia! Contattare il nostro servizio in caso di dubbi.
- Applicare regolarmente olio di silicone ai tubi delle guide.
- Ogni 1 max. due 2 anni è necessario lubrificare gli assi delle parti mobili. A tal fine, utilizzare un lubrificante reperibile in commercio.

5. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO



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.

6. 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.de/>

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

Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

- Istruzioni
- 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 i pericoli di smarrimento per spedizioni non richieste sono a carico del mittente. La Società si riserva 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.

7. GARANZIA

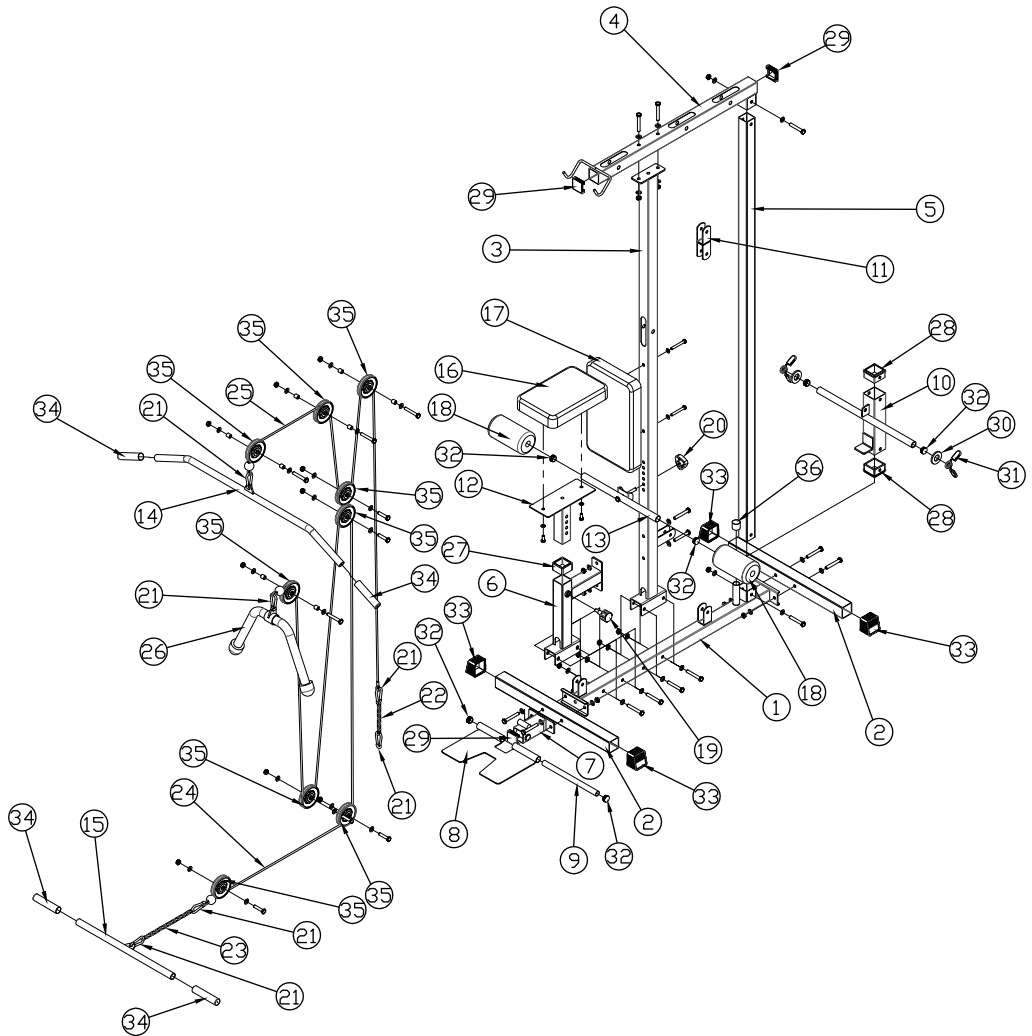
SportPlus assicura che il prodotto coperto da tale garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

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

Garanzia a partire dalla data di acquisto 2 anni. In caso di guasti o difetti al prodotto acquistato, rivolgersi entro 24 mesi a decorrere dalla data di acquisto al servizio clienti dell'azienda. 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 tappetini.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

8. DISEGNO ESPLOSO



9. ELENCO DELLE PARTI

N.	Descrizione	Quantità
1	Profilo longitudinale inferiore	1
2	Traversa inferiore	2
3	Profilo verticale anteriore	1
4	Profilo longitudinale superiore	1
5	Profilo verticale posteriore	1
6	Supporto sella	1
7	Prolunga inferiore	1
8	Piastra a pavimento	1
9	Asse della piastra a pavimento	1
10	Profilo di collegamento posteriore	1
11	Profilo a U	1
12	Supporto sedile	1
13	Asse rullo imbottito	1
14	Asta impugnatura lunga	1
15	Asta impugnatura corta	1
16	Sella	1
17	Cuscino schienale	1
18	Rullo imbottito	2
19	Perno di fissaggio	1
20	Dado triangolare	1
21	Moschettone	4
22	Catena lunga	1
23	Catena corta	1
24	Fune traente lunga	1
25	Fune traente corta	1
26	Asta trapezoidale	1
27	Coperchio (Ø 38 mm)	1
28	Coperchio (Ø 45 mm)	1
29	Terminale	2
30	Grande disco in gomma	2
31	Dado ad alette	2
32	Terminale asse	2
33	Piede	4
34	Impugnatura	2
35	Rullo di guida	9
36	Ammortizzatore in gomma	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, le pedimos que:
- ¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones!
- El producto está equipado con dispositivos de seguridad. De todos modos lea las instrucciones de seguridad y utilice el producto sólo como indicado en las instrucciones, así evitará causar lesiones o daños accidentalmente.
- Conserve estas instrucciones para su futuro uso.
- Si desea compartir el producto con otra persona, coloque siempre este manual de instrucciones.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TÉCNICOS	48
2. INDICACIONES DE SEGURIDAD	48
3. EJERCICIOS	50
4. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO	52
5. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN	52
6. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO	53
7. GARANTÍAS	54
8. PLANO DETALLADO	55
9. LISTA DE PIEZAS	56

1. DATOS TÉCNICOS

Información del producto

Dimensiones (L x A x Al):	141 x 62 x 202 cm
Peso total:	87 kg
Clase:	H.C. (espacio privado), EN 957-1, EN 957-2
Peso máximo del usuario:	100 kg

2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

FINALIDAD DE USO

- El producto está diseñado para uso privado y no es adecuado para fines médicos, terapéuticos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 100 kg.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS

- 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. El producto debe guardarse en un lugar, que no sea accesible para niños y mascotas.
- Los padres y las personas responsables deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que deberán contar con situaciones y conductas del niño, debido a su instinto de juego y experimentación, para lo cual no ha sido diseñado el aparato de entrenamiento.
- 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

- Todas las recomendaciones de este manual de instrucciones van dirigidas exclusivamente a personas saludables y no a personas con enfermedades del corazón y sistema circulatorio u otras. . Todos los consejos son solamente propuestas generales para un programa de entrenamiento.
- Consulte con su médico antes de empezar con el programa de entrenamiento. Este le podrá facilitar asesoramiento de la carga máxima (peso, repeticiones, etc.) que puede emplear. Asimismo, le podrá facilitar información detallada sobre la postura del cuerpo correcta durante el entrenamiento y sobre sus objetivos de entrenamiento, así como responder a sus preguntas sobre una alimentación adecuada.
- Interrumpa el entrenamiento de inmediato si se siente mareado o con dolores. Contacte con su médico.
- No utilice un producto dañado o defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro servicio de atención al cliente.
- 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 sólo 1 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 de 2 m alrededor del producto.
- Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentren cerca de piezas móviles. No introduzca objetos en las aberturas existentes del producto.
- Lleve siempre la vestimenta adecuada y calzado antideslizante.

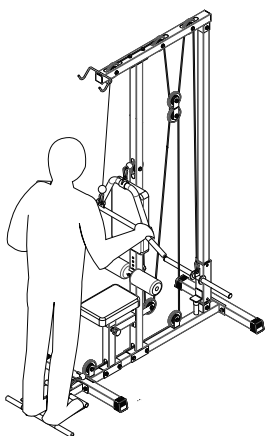
PRECAUCIÓN – DAÑOS EN EL PRODUCTO

- 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.
- No utilice productos de limpieza fuertes o abrasivos para la limpieza del producto.

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 al utilizar herramientas y 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. Guarde todo el material de embalaje, de modo que no pueda presentar riesgos. ¡Las láminas o bolsas de plástico presentan un riesgo de asfixia para los niños!
- 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.

3. EJERCICIOS

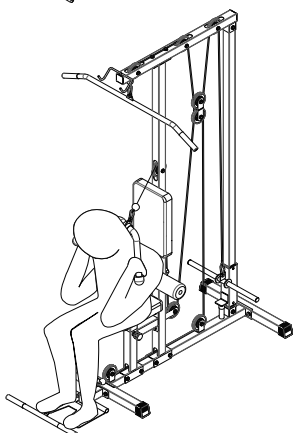


PULL-DOWN HACIA ABAJO

(Tríceps)

Colóquese erguido delante del aparato de entrenamiento. Sujete la barra de agarre corta y lleve los codos a ambos lados del cuerpo. Intente en este ejercicio mover sólo los antebrazos.

Estire los brazos hacia abajo y, a continuación, deje que la barra se recupere de nuevo hacia arriba.

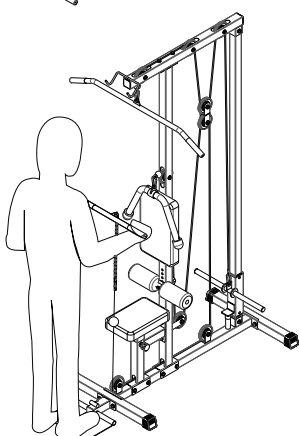


CRUNCHES

(Músculos inferiores del abdomen)

Siéntese hacia adelante en el aparato de entrenamiento. Agarre la barra trapezoidal y llévesela a la nuca.

Doble el torso hacia las rodillas y vuelva a ponerse erguido.

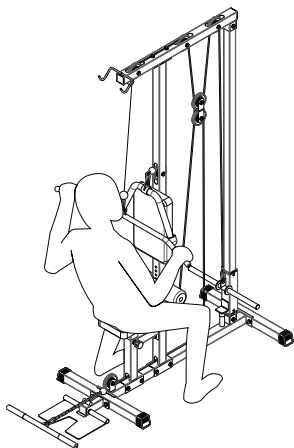


CURL DE BÍCEPS

(Bíceps - Flexor antebrazo)

Colóquese erguido delante del aparato de entrenamiento. Sujete la barra larga de agarre. Lleve los codos a ambos lados del cuerpo. Intente en este ejercicio mover sólo los antebrazos.

Tire de la barra hacia el torso y deje que descienda de nuevo.

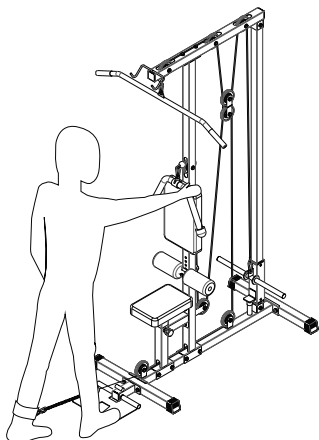


PULL-DOWN HACIA ABAJO

(zona central de la espalda)

Siéntese con soltura en el asiento del aparato. Sujete la barra larga de agarre.

Lleve la barra de agarre a la altura del pecho mientras dobla ligeramente el torso hacia atrás. A continuación, deje que la barra se recupere y vuelva hacia arriba.

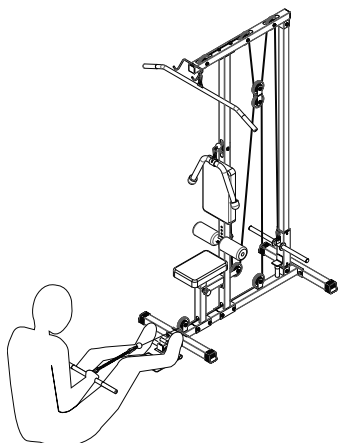


PATADA HACIA ATRÁS

(Músculo del glúteo grande)

Realizar este ejercicio con una pierna. Fije el manguito del tobillo en el cable de tracción inferior. Coloque el manguito por encima del tobillo.

Apóyese contra el respaldo. Arrastre la pierna hacia atrás y vuelva a la posición inicial.



REMO EN LA TRACCIÓN DE CABLE INFERIOR

(Músculo grande trasero trapecio-dorsal ancho)

Siéntese con sus pies apoyados en la barra transversal. Siéntese con las piernas ligeramente flexionadas. Flexione su espalda y tire de la barra corta hacia su cintura. En ello, mantenga los codos en la parte interior.

4. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Compruebe después del montaje y antes de cada uso del aparato si están todos los pernos/tuercas, y si están correctamente apretados.
- Limpie el aparato regularmente con un paño ligeramente humedecido en un detergente suave. No limpie nunca con disolventes.
- Esto será especialmente importante para el asiento y los mangos, ya que estas piezas están en contacto constante con partes de su cuerpo. Para proteger el acolchado, cúbralo con una toalla después del entrenamiento.
- Antes de cada uso, compruebe la marcha suave de todos los rodamientos. Los rodamientos con resistencia pueden provocar un desgaste excesivo y/o daños en la tracción del cable. Si cuesta de girar el rodamiento, compruebe que esté bien montado. ¡Nunca engrase la superficie de contacto entre el rodamiento y la cuerda! En caso de duda, póngase en contacto con nuestros servicios.
- Realice regularmente el mantenimiento de los tubos guía con un poco de aceite de silicona.
- Los ejes de las piezas móviles se deberán engrasar cada 1 a 2 años. Utilice para ello un lubricante convencional.

5. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



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.

6. 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.de/>

*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.

7. GARANTÍAS

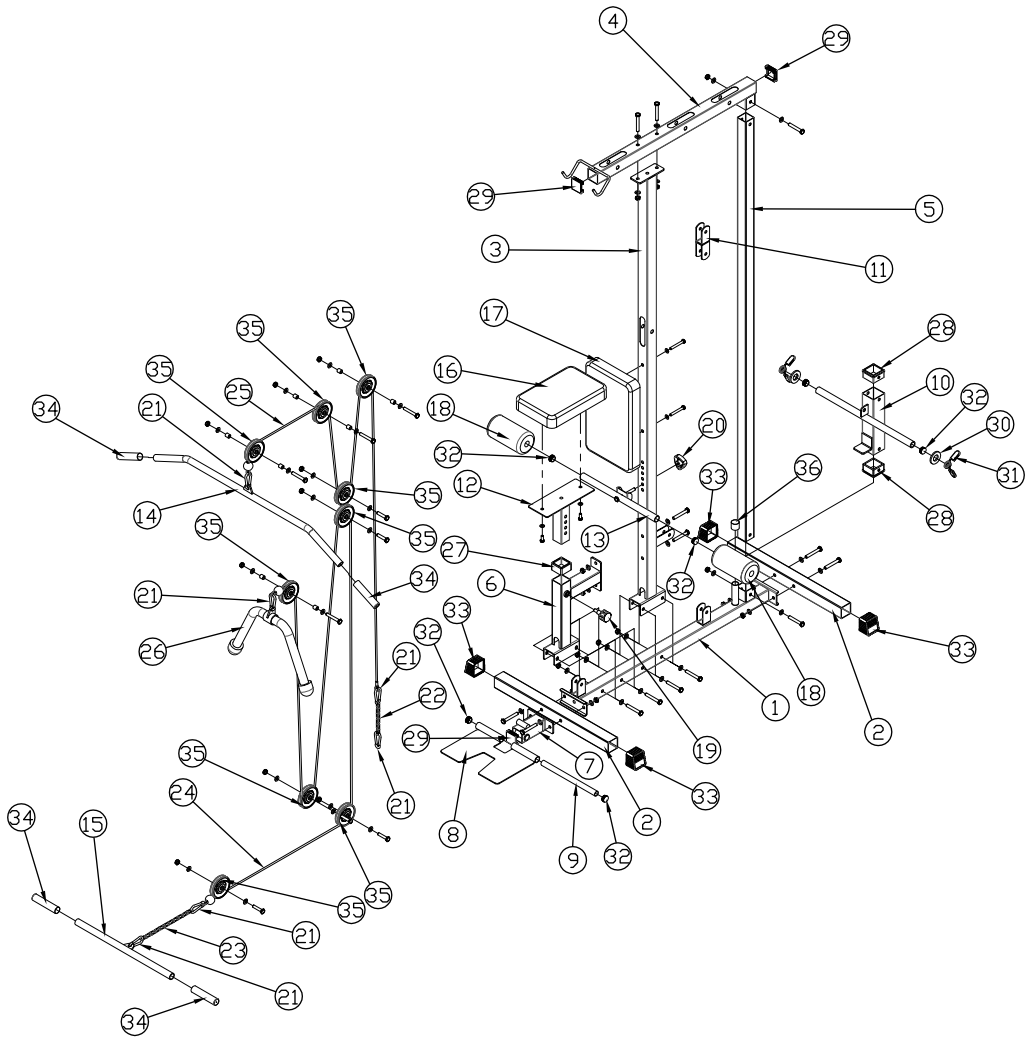
SportPlus garantiza que el producto, en lo que se refiere a la garantía, ha sido fabricado con materiales de alta calidad y comprobado con la máxima atención.

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. En el caso que el producto adquirido no esté libre de errores, 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.

8. PLANO DETALLADO



9. LISTA DE PIEZAS

Nº.	Descripción	Cantidad
1	Perfil longitudinal inferior	1
2	Perfil transversal inferior	2
3	Perfil vertical delantero	1
4	Perfil longitudinal superior	1
5	Perfil vertical trasero	1
6	Soporte del asiento	1
7	Prolongación inferior	1
8	Placa de base	1
9	Eje de placa de base	1
10	Perfil de conexión trasero	1
11	Perfil en U	1
12	Soporte de asiento	1
13	Eje de rodillo acolchado	1
14	Barra de agarre longitudinal	1
15	Barra de agarre corta	1
16	Superficie del asiento	1
17	Cojín lumbar	1
18	Rodillo acolchado	2
19	Perno de fijación	1
20	Tuerca triangular	1
21	Carabina	4
22	Cadena larga	1
23	Cadena corta	1
24	Cable de tracción largo	1
25	Cable de tracción corto	1
26	Barra trapezoidal	1
27	Cubierta (Ø 38 mm)	1
28	Cubierta (Ø 45 mm)	1
29	Pieza final	2
30	Arandela de caucho grande	2
31	Tuerca de mariposa	2
32	Pieza final de eje	2
33	Pata	4
34	Empuñadura	2
35	Polea	9
36	Amortiguador de goma	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.de/>

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.de/>

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.de/>

IT

Linea diretta per
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

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

E-mail:

service@sportplus.org

URL:

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

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

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

Correo electrónico:

service@sportplus.org

URL:

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

Latupo GmbH
Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Germany

 SportPlus