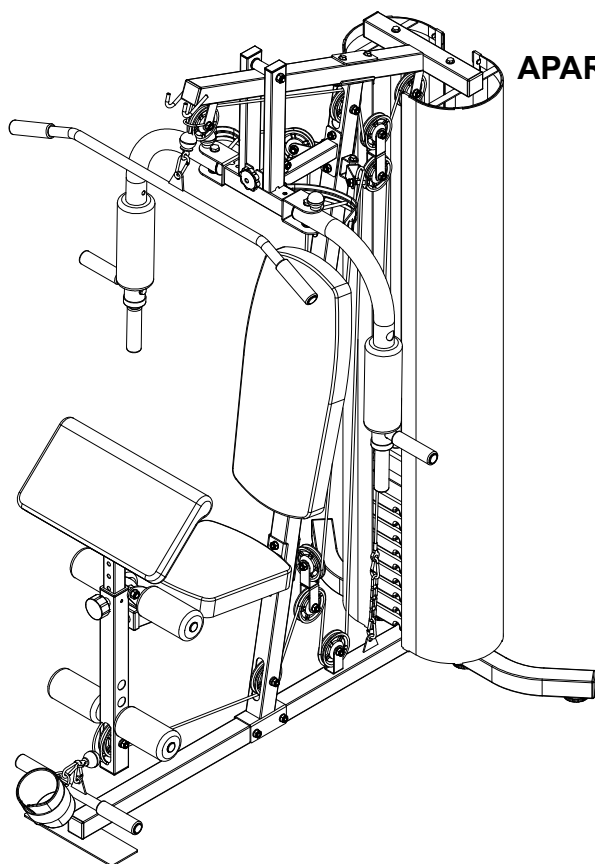


# BEDIENUNGSANLEITUNG

created by Impala Technical Documentation Services Ltd.

IM size: A5



**HOME-GYM**  
USER MANUAL  
**HOME-GYM**  
MODE D'EMPLOI  
**GYM À DOMICILE**  
MANUALE UTENTE  
**HOME-GYM**  
MANUAL DE  
INSTRUCCIONES  
**APARATO DE GIMNASIA**  
**PARA CASA**

DE

GB

FR

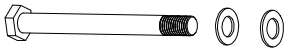
IT

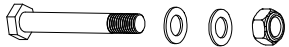
ES

 SportPlus


SP-HG-010

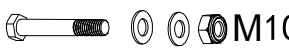
**1. MONTAGESATZ / ASSEMBLY KIT / PIÈCES DE MONTAGE / KIT DI  
MONTAGGIO / JUEGO DE MONTAJE**


**(A)** x1  M12x125

**(B)** x3  M12x80


**(C)** x3  M10x70


**(D)** x10  M10x70

**(E)** x2  M10x65

**(F)** x4  M10x65

**(G)** x10  M10x45

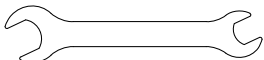
**(H)** x2  M10x25

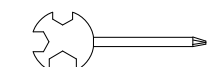
**(I)** x4  M10x20

**(J)** x2  M10x20

**(K)** x2  M8x15

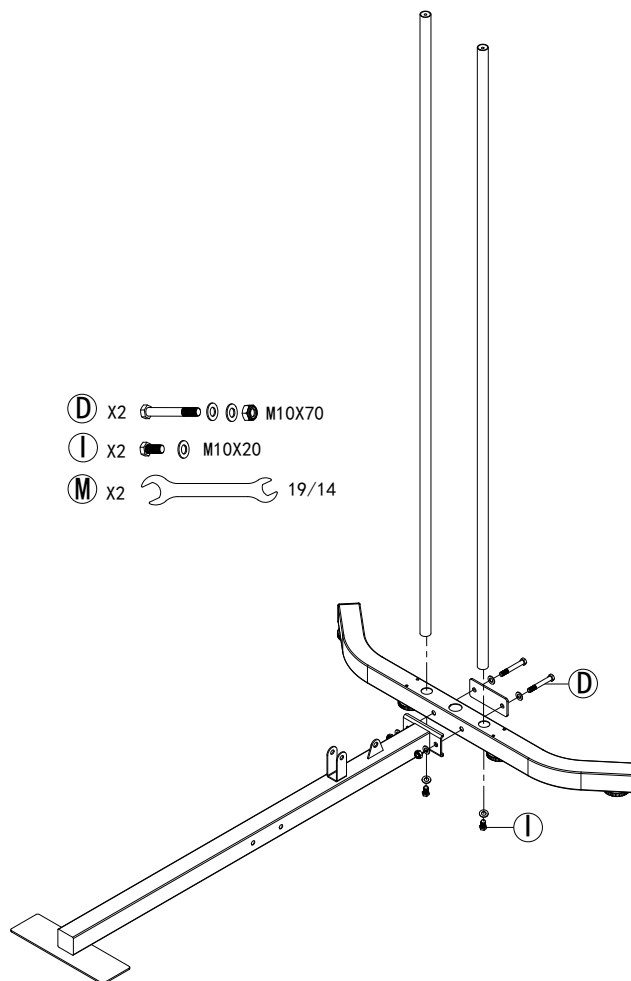
**(L)** x8  M6x15

**(M)** x2  19/14

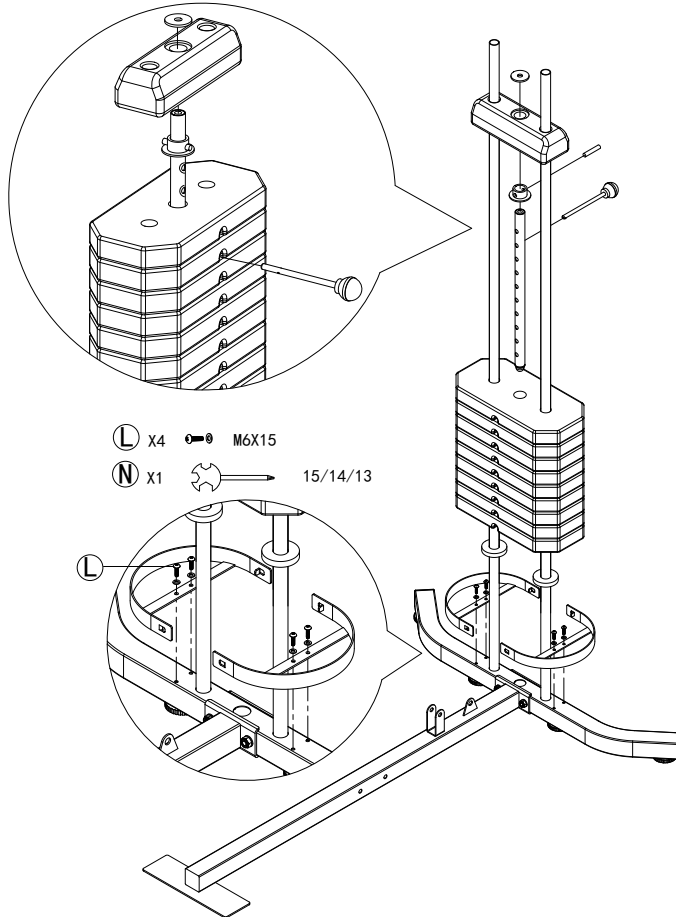
**(N)** x1  15/14/13

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

Schritt 1 / Step 1 / 1<sup>ère</sup> étape / Passaggio 1 / Paso 1:

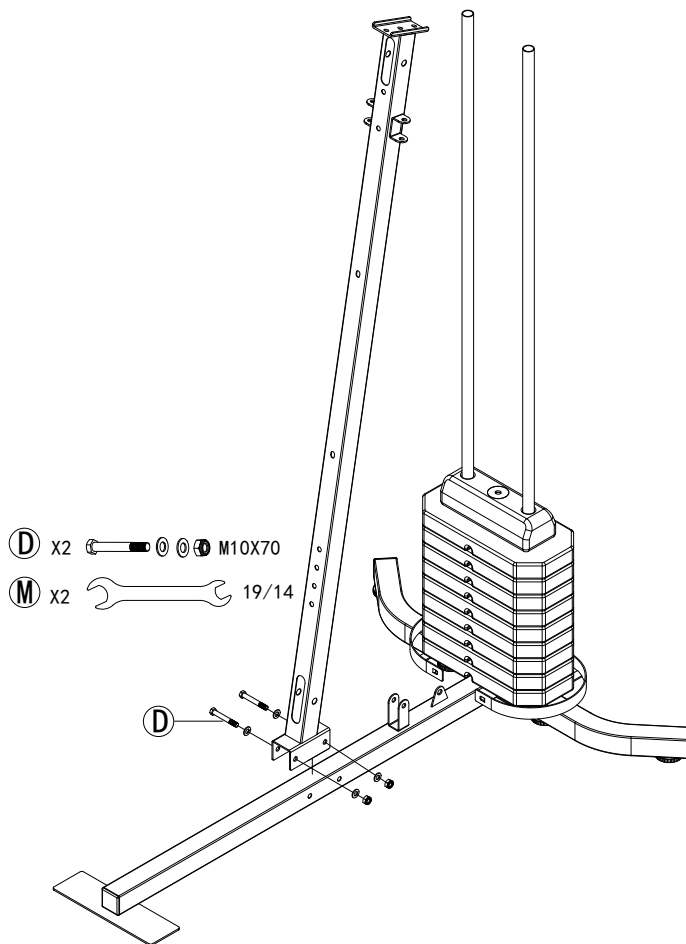


Schritt 2 / Step 2 / 2<sup>e</sup> étape / Passaggio 2 / Paso 2:

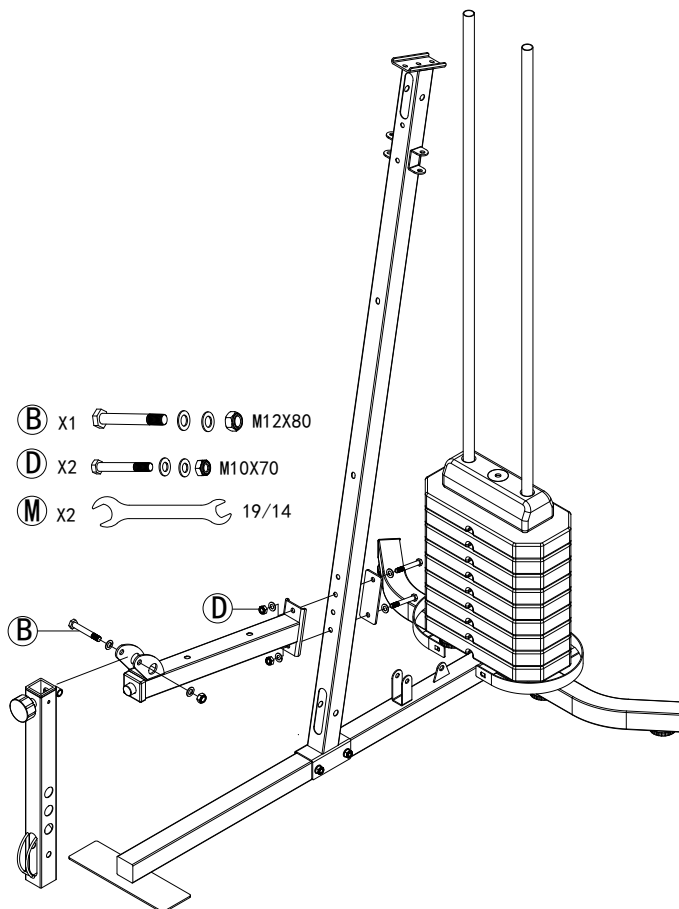




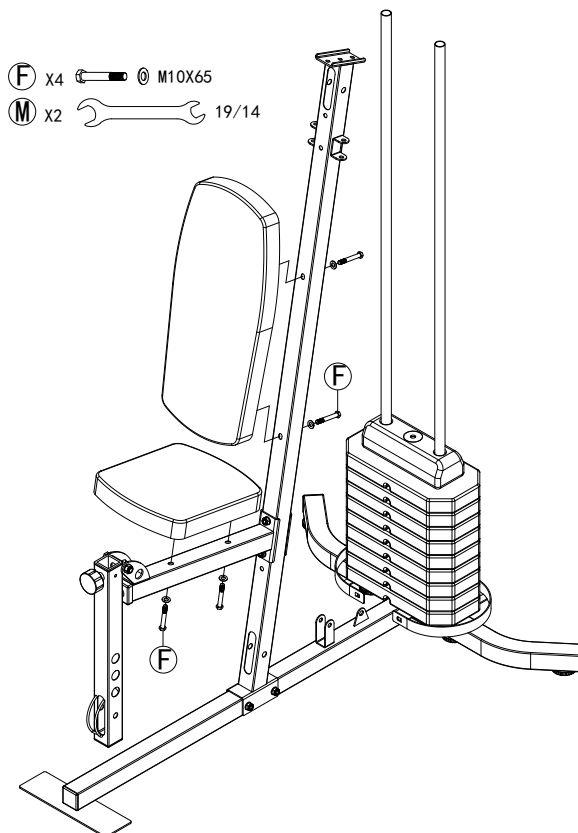
Schritt 3 / Step 3 / 3<sup>e</sup> étape / Passaggio 3 / Paso 3:



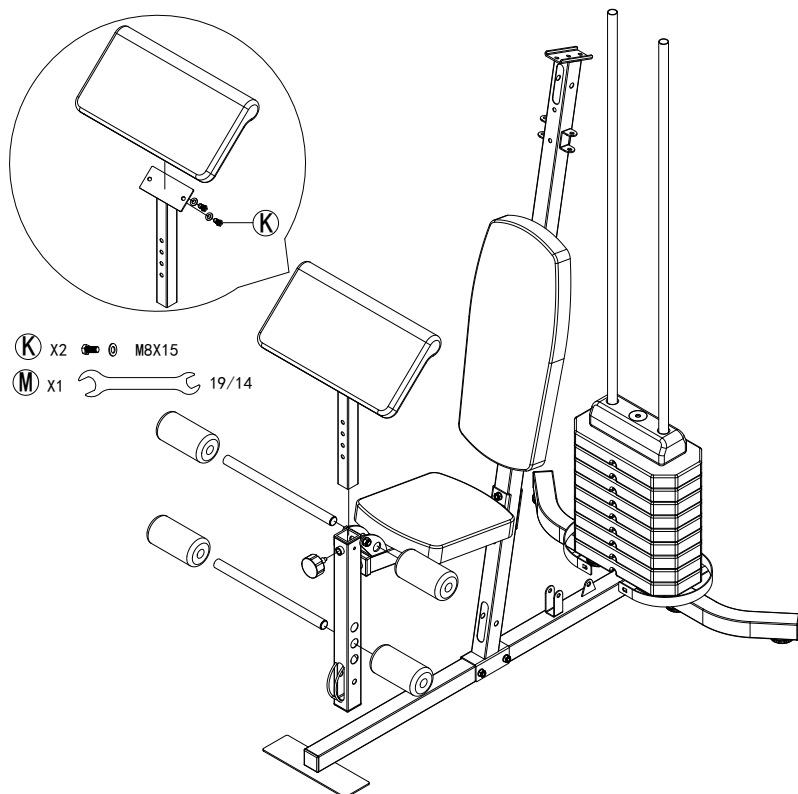
Schritt 4 / Step 4 / 4<sup>e</sup> étape / Passaggio 4 / Paso 4:



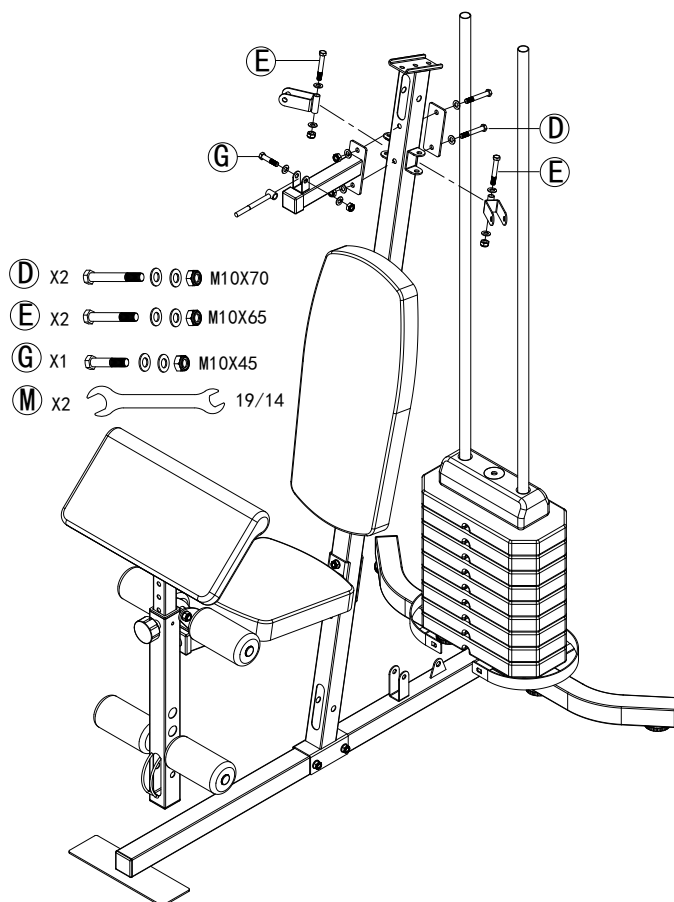
Schritt 5 / Step 5 / 5<sup>e</sup> étape / Passaggio 5 / Paso 5:




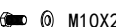

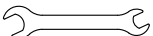

Schritt 6 / Step 6 / 6<sup>e</sup> étape / Passaggio 6 / Paso 6:

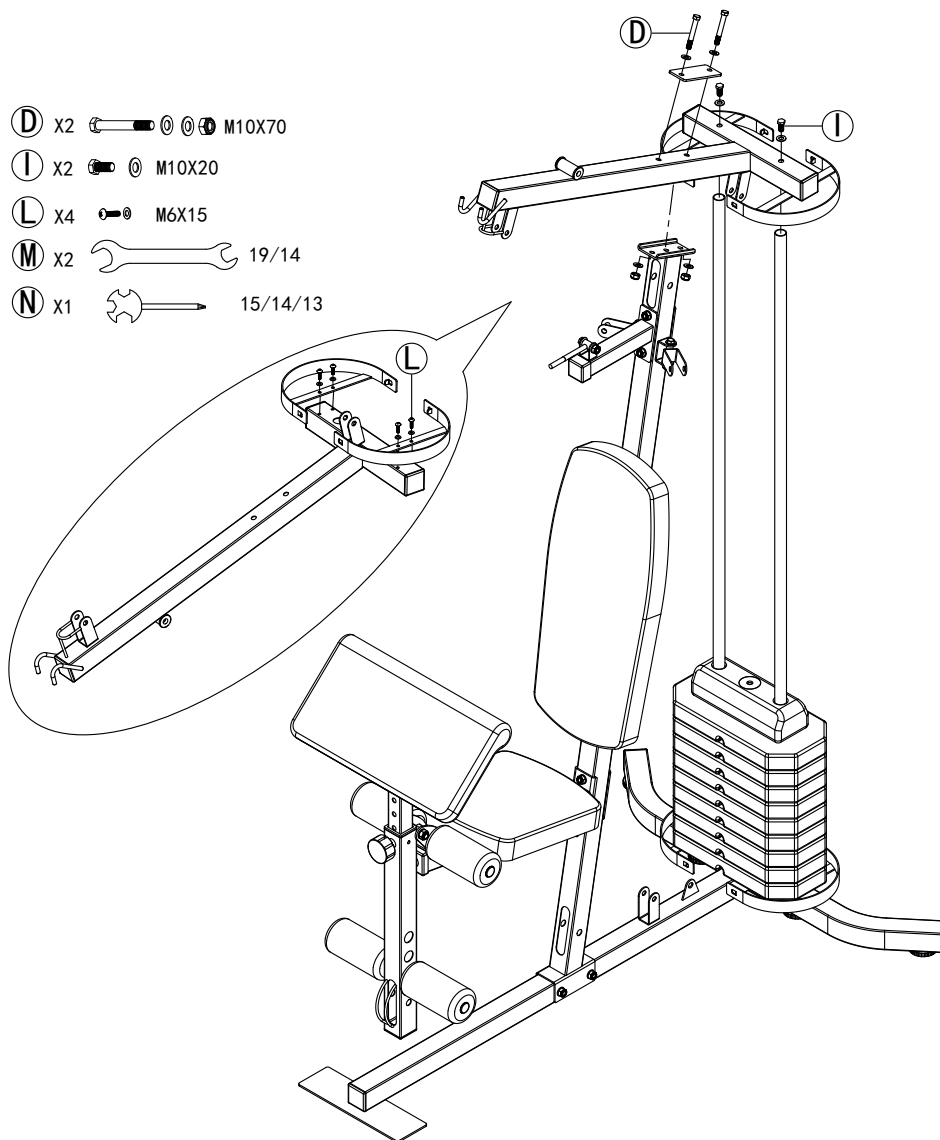


Schritt 7 / Step 7 / 7<sup>e</sup> étape / Passaggio 7 / Paso 7:





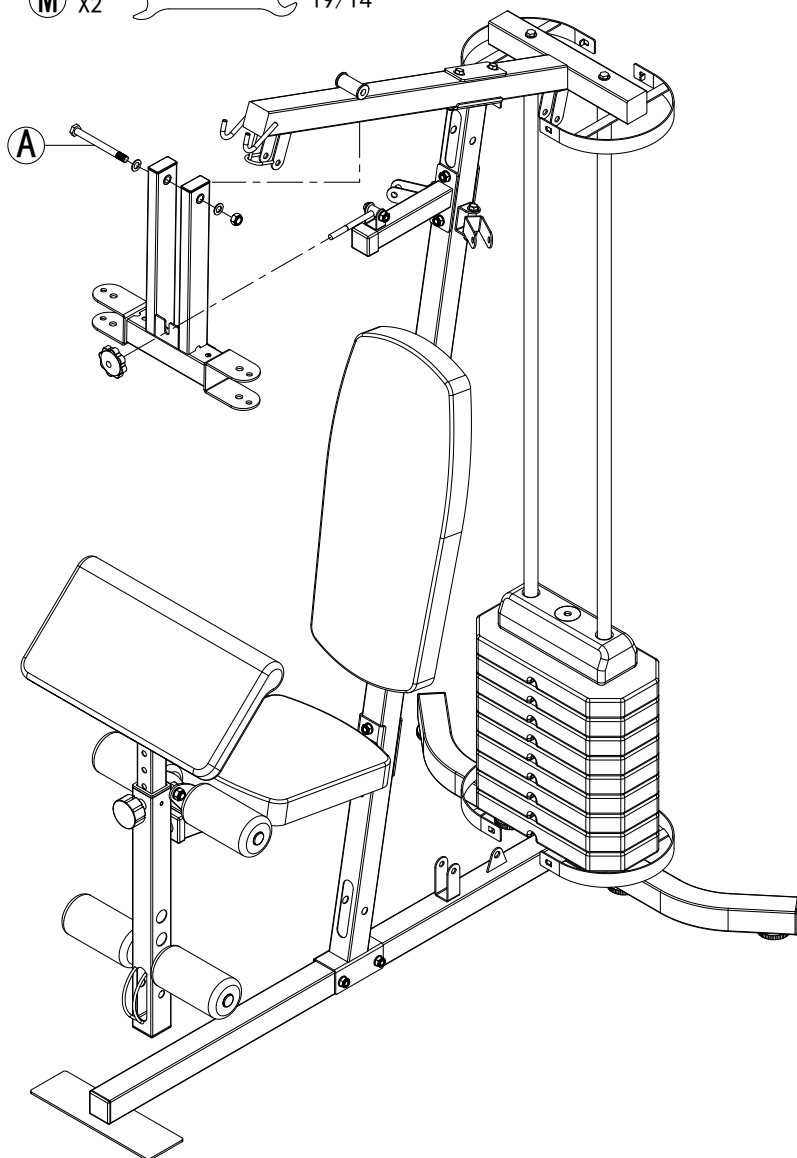
**Schritt 8 / Step 8 / 8<sup>e</sup> étape / Passaggio 8 / Paso 8:**

- (D)** X2  M10X70
- (I)** X2  M10X20
- (L)** X4  M6X15
- (M)** X2  19/14
- (N)** X1  15/14/13

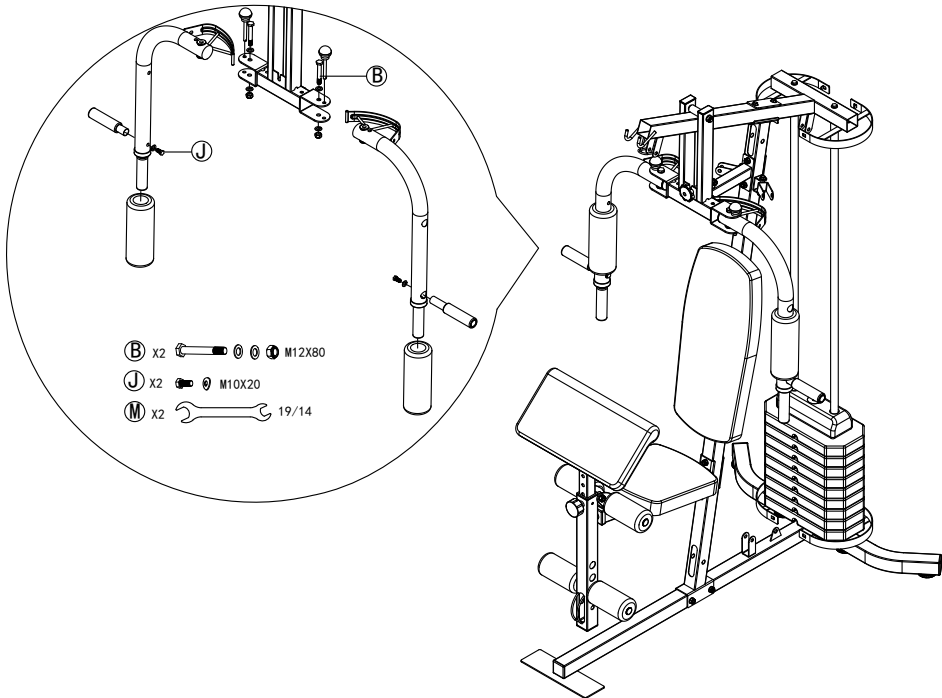


Schritt 9 / Step 9 / 9<sup>e</sup> étape / Passaggio 9 / Paso 9:

- A X1  M12X125  
M X2  19/14

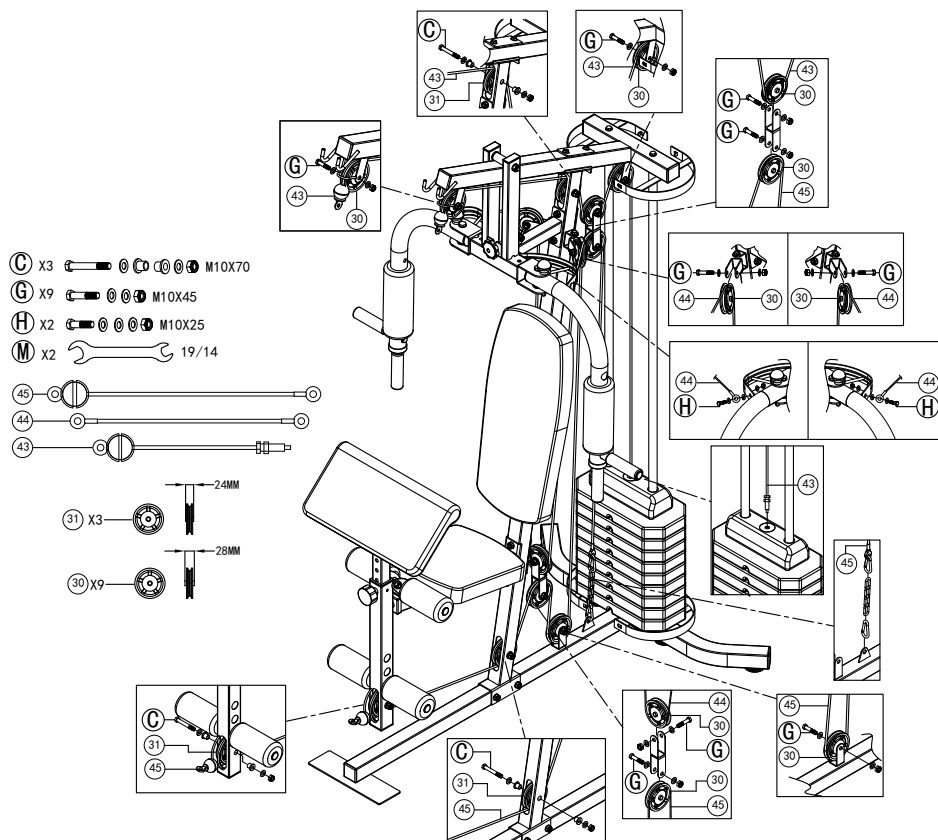


Schritt 10 / Step 10 / 10<sup>e</sup> étape / Passaggio 10 / Paso 10:

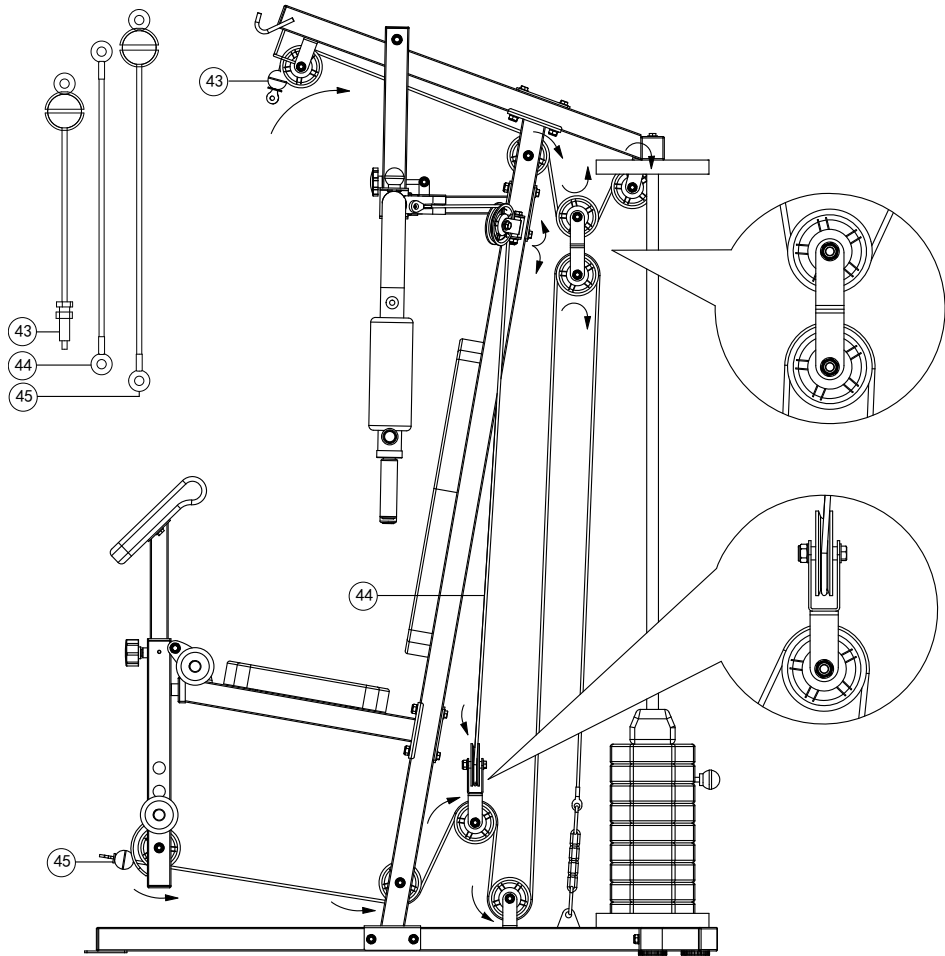




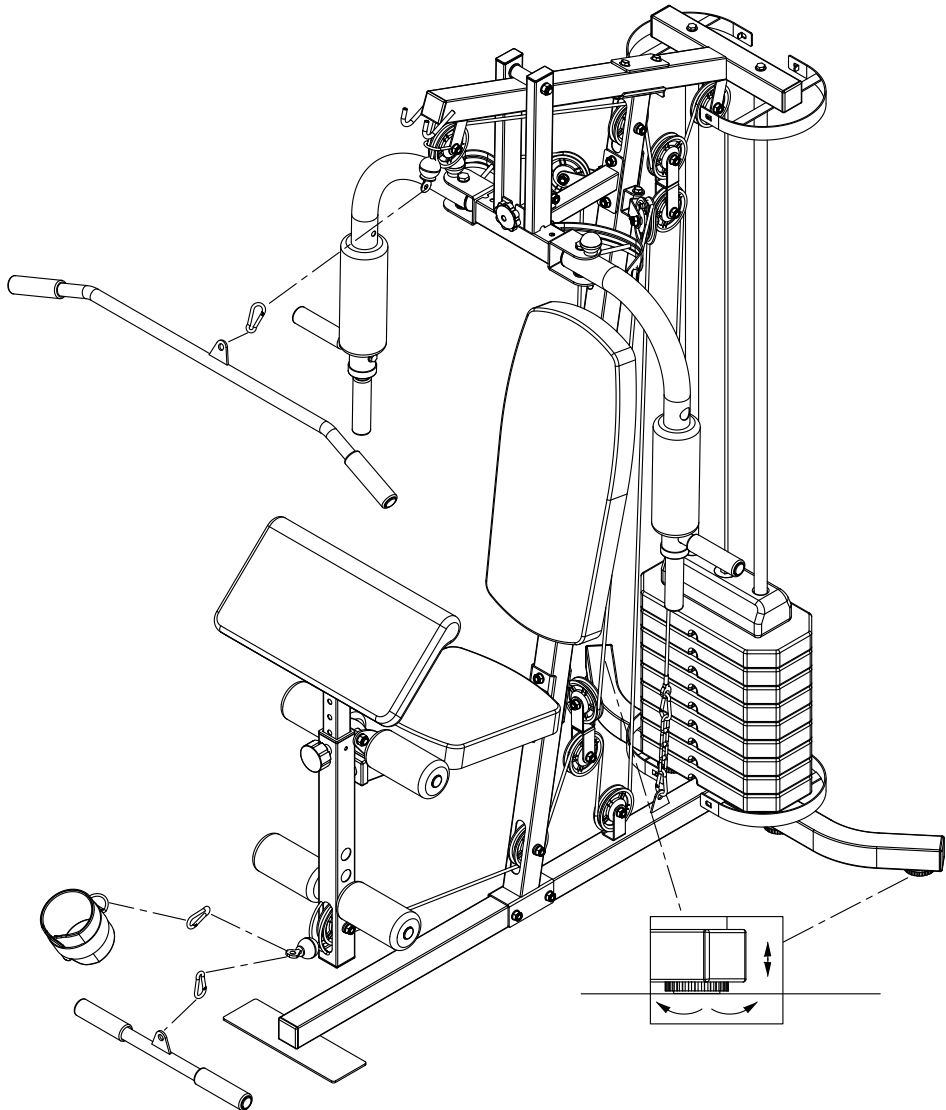
Schritt 11 / Step 11 / 11<sup>e</sup> étape / Passaggio 11 / Paso 11:



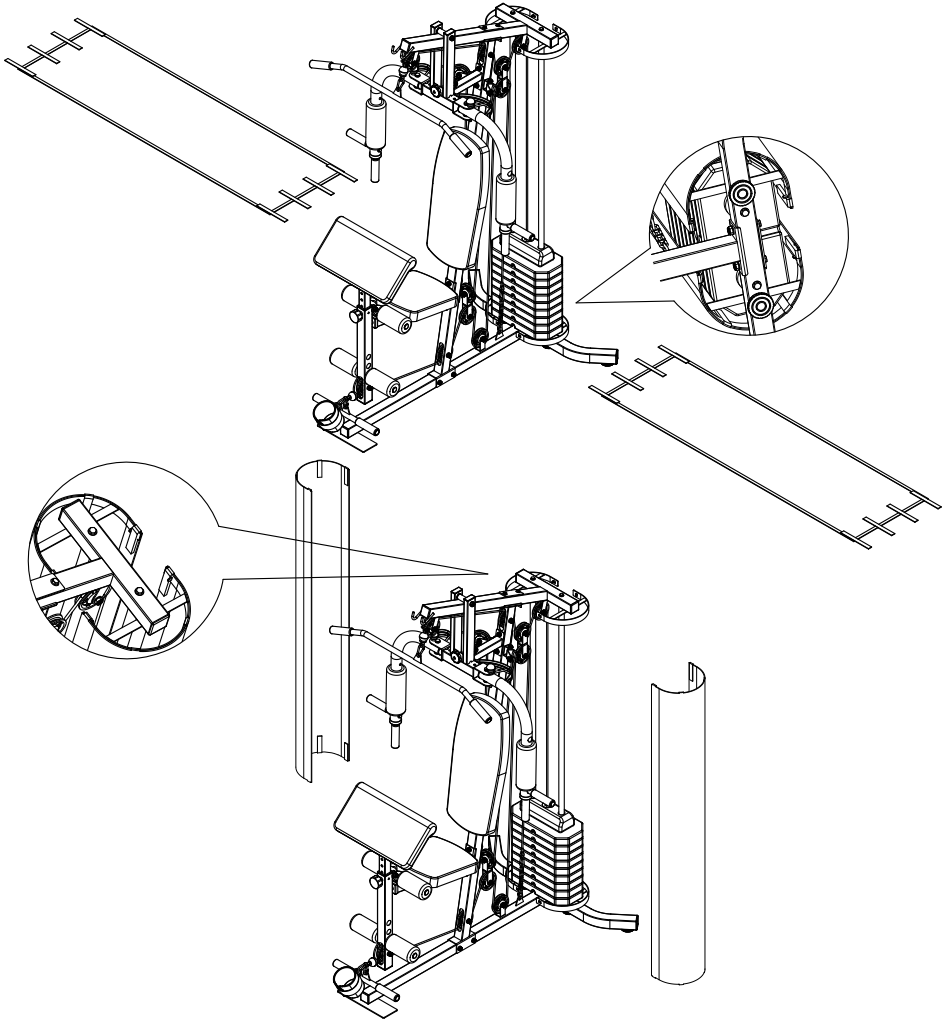
Schritt 12 / Step 12 / 12<sup>e</sup> étape / Passaggio 12 / Paso 12:



Schritt 13 / Step 13 / 13<sup>e</sup> étape / Passaggio 13 / Paso 13:



Schritt 14 / Step 14 / 14<sup>e</sup> étape / Passaggio 14 / Paso 14:



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 .....	18
2. SICHERHEITSHINWEISE .....	18
3. ÜBUNGEN .....	20
4. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE.....	23
5. ENTSORGUNGSHINWEISE .....	23
6. SERVICE UND ERSATZTEILE .....	24
7. GEWÄHRLEISTUNGEN .....	25
8. EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	26
9. TEILELISTE .....	27

## 1. TECHNISCHE DATEN

### Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	134 x 116 x 201 cm
Gesamtgewicht:	87 kg
Klasse:	H.C. (Heimbereich), EN 957-1, -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 eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von mindestens zwei 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.


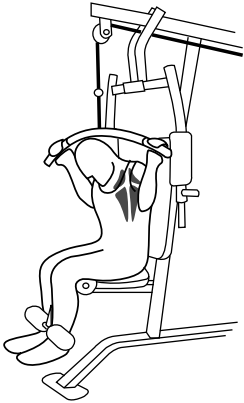
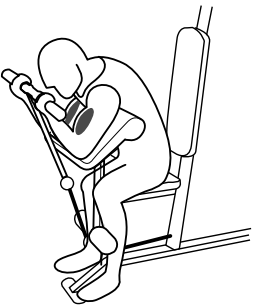
### **VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN**

- 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.

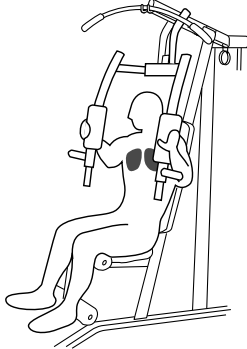
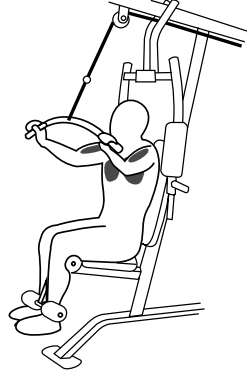
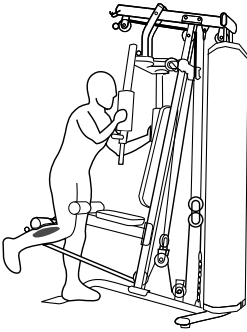
### **HINWEISE ZUR MONTAGE**

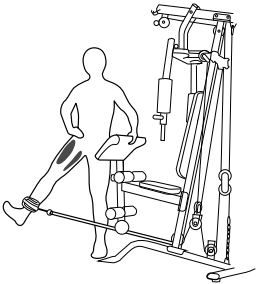
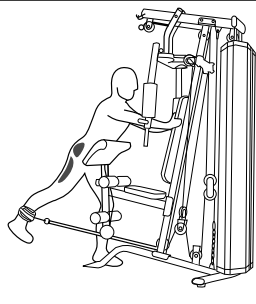
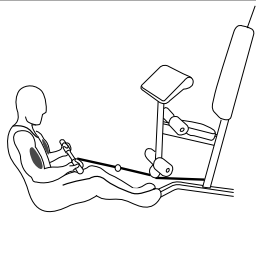
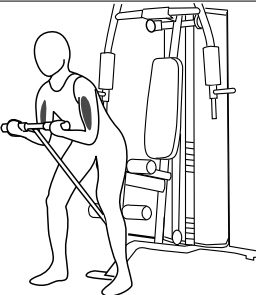
- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschriffe sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die 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.

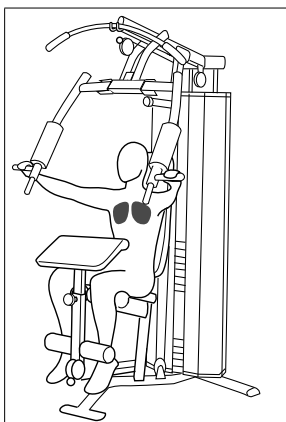
### 3. Übungen

	<p><b>BEINSTRECKER</b></p> <p>(Quadrizeps)</p> <p>Führen Sie die Rollpolster in das untere Loch ein, haken Sie ihre Beine um die Rollpolster ein und ergreifen Sie die Unterseite des Sitzes, strecken Sie langsam ihre Beine aus.</p>
	<p><b>CRUNCHIES</b></p> <p>(Hintere, untere Bauchmuskel, grosser Rückenmuskel)</p> <p>Führen Sie die „t“-Stange durch den oberen Kabelzug und die Rollpolster in das untere Loch ein. Haken Sie ihre Beine um die Rollpolster ein und ergreifen Sie die Stange. Beugen Sie ihre Taille und beugen Sie sich so weit nach vorne und nach unten wie möglich.</p>
	<p><b>PPREDIGER-CURLS</b></p> <p>(Bizeps – Unterarm-beuger)</p> <p>Führen Sie die „t“-Stange durch den unteren Kabelzug und die Rollposter in das obere Loch im Sitz ein und lehnen Sie sich nach vorne. Greifen Sie die Stange und positionieren Sie ihre Ellbogen an den Rollpolstern, beugen Sie die Stange in einem Bogen so weit wie möglich nach oben.</p>



	<p><b>SCHMETTERLING (BRUSTMASCHINEN-ZÜGE)</b></p> <p>(Brustmuskel, fast vollständig isoliert)</p> <p>Sitzen Sie sich vorab gedehnt, mit dem Oberarm parallel zum Boden und Ihren Unterarmen gegen die Rollpolster gelehnt. Drücken Sie mit ihren Ellbogen zusammen, nicht mit ihren Händen.</p>
	<p><b>LATZUG NACH VORNE</b></p> <p>(Grosser Rückenmuskel – hinterer Deltoid-Oberarm-bizeps)</p> <p>Führen Sie die lat-stange durch den oberen Kabelzug und bringen Sie das Rollpolster in die obere Position. Greifen Sie die Griffe und sitzen Sie mit den Unterschenkeln unter den Rollpolstern. Beugen Sie ihren Rücken und ziehen Sie die Stange zu ihrer Brust.</p>
	<p><b>BEIN-CURL</b></p> <p>(Kniesehnen-Gruppe)</p> <p>Diese Übung wird mit einem Bein gleichzeitig ausgeführt. Führen Sie die Rollpolster in das obere Loch ein, haken Sie ihre Knie um den oberen Polster und beugen Sie ihr Bein so weit wie möglich.</p>

	<p><b>KICK ZUR SEITE</b></p> <p>(Abduktor)</p> <p>Diese Übung wird mit einem Bein gleichzeitig ausgeführt. Setzen Sie sich aufrecht hin, wie für den Rückwärts-Kick. Beginnen Sie mit überkreuzten Beinen und strecken Sie das Bein dann so weit wie möglich zur Seite. Lehnen Sie sich gegen den Rollposter.</p>
	<p><b>RÜCKWÄRTS-KICK</b></p> <p>(Grosser Gesässmuskel)</p> <p>Diese Übung wird mit einem Bein gleichzeitig ausgeführt. Führen Sie die Fussgelenks-Manschette durch den unteren Kabelzug und die Rollpolster durch das obere Loch. Ziehen Sie die Manschette über Ihr Fussgelenk. Lehnen Sie sich gegen die Rollpolster, treten Sie langsam nach Hinten und kehren sie langsam zurück.</p>
	<p><b>RUDERZUG AM UNTEREN KABELZUG</b></p> <p>(Grosser hinterer Trapezius-latissimus)</p> <p>Führen Sie die „t“-Stange durch den unteren Kabelzug. 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 Stange zu ihrer Taille, halten Sie dabei die Ellbogen an der Innenseite.</p>
	<p><b>BIZEPS-CURLS</b></p> <p>(Bizeps – Unterarm-Beuger)</p> <p>Führen sie die „t“-Stange durch den unteren Kabelzug, ergreifen sie die Stange und stellen Sie sich mit geraden Armen und am Körper angelegten Ellbogen auf. Beugen Sie die Stange so weit wie möglich durch Bewegung ihres Unterarmes nach oben.</p>



### VERTIKALE BANKPRESSE

- Passen Sie die Sitzhöhe an, so dass sich die Griffe der Armpressen auf Brusthöhe befinden.
- Verwenden Sie beide Griffe, drücken Sie mit vollständig gestreckten Armen gegen die Armpressen. Variieren Sie ihre Griffe von horizontal bis vertikal, um die Muskeln aus unterschiedlichen Winkeln zu beanspruchen.
- Wiederholen Sie für die gewünschte Anzahl an Wiederholungen.

## 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 die Gewichtsführungsrohre regelmäßig mit etwas Silikonöl.
- Alle ein bis zwei 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.

DEUTSCH

**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

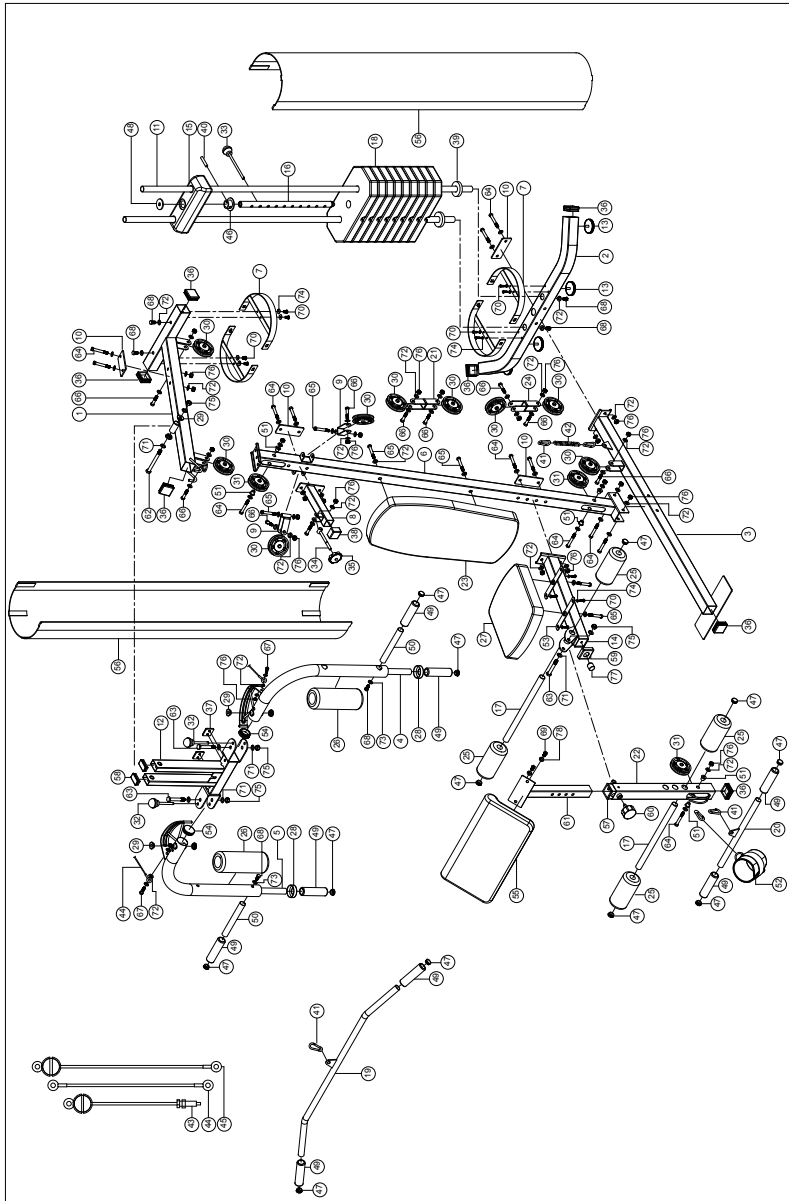
SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

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



DEUTSCH

## 9. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Obere Stütze	1
2	Stabilisierende Grundplatte	1
3	Haupt-Grundplatte	1
4	Linker Arm	1
5	Rechter Arm	1
6	Vertikale Stütze	1
7	Unterstützung der Gewicht-Abdeckung	4
8	Stütze	1
9	Rollenhalterung	2
10	Stützplatte	4
11	Chrom-Stange	2
12	Brustpresse	1
13	Angepasste Endkappe	4
14	Sitzträger	1
15	Oberes Gewicht	1
16	12 Löcher zur Gewichtauswahl	1
17	Schaumstoffgriff-Schaft (L=385 mm)	2
18	Gewichte	11
19	Stange für den oberen Kabelzug	1
20	Spannstange	1
21	Doppelte Stütze für den (oberen) Kabelzug	1
22	Erweiterungsstufe	1
23	Gepolsterter Rückenteil	1
24	Doppelte Stütze für den (unteren) Kabelzug	1
25	Schaumschutz (L = 165 mm)	4
26	Schaumschutz (L = 240mm)	2
27	Sitz	1
28	Endabdeckung, 50 mm Durchmesser	2
29	Angetriebene Metallteile	6
30	Kabelzug-Scheiben, Durchmesser 28 mm	9
31	Kabelzug-Scheiben, Durchmesser 24 mm	3
32	Kugelstift (10x83 mm)	2
33	Bolzen für die Gewichtauswahl	1
34	Sperrstufe	1
35	Stellschraube	1
36	Endkappe	7
37	Gummistücke	2
38	Abdeckkappe	1
39	Gummi-Stopper	2

<b>Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Anzahl</b>
40	Bolzen für die obere Gewicht-Hülse	1
41	Gurtclip	5
42	Kette	1
43	Seil, 2300 mm	1
44	Seil, 3060mm	1
45	Seil, 3400mm	1
46	Obere Gewicht-Hülse	1
47	Endkappe, 25 mm	12
48	Unterlegscheibe für das obere Gewicht	1
49	Schaumstoffgriffe	8
50	Griff	2
51	Angetriebene Teile	6
52	Gepolsterte Fußgelenks-Manschette	1
53	Sitzträger-Teile	2
54	Endkappe, 50 mm	2
55	Bizeps-Kissen für den Polster	1
56	Netzabdeckung	2
57	Hülle	1
58	Endkappe	2
59	Endkappe für den Sitzträger	1
60	Feder-Stellschraube	1
61	Metallhalterung	1
62	Schrauben, 12 * 125 mm	1
63	Schrauben, 12 * 80 mm	3
64	Schrauben, 10 * 70 mm	13
65	Schrauben, 10 * 65 mm	6
66	Schrauben, 10 * 45 mm	10
67	Schrauben, 10 * 25 mm	2
68	Schrauben, 10 * 20 mm	6
69	Schrauben, 8 * 15 mm	2
70	Schrauben, 6 * 15 mm	12
71	Unterlegscheibe, 12 mm	8
72	Unterlegscheibe, 10 mm	64
73	Gebogene Unterlegscheibe, 10 mm	2
74	Unterlegscheibe, 6 mm	12
75	Nylonmutter, M12	4
76	Nylonmutter, M10	27
77	Gummi-Stopper	1
78	Unterlegscheibe, 8 mm	2



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 .....	30
2. SAFETY INSTRUCTIONS .....	30
3. EXERCISES .....	32
4. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE .....	35
5. NOTES ON DISPOSAL .....	35
6. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS .....	36
7. WARRANTY .....	37
8. EXPLOSION VIEW .....	38
9. COMPONENTS LIST .....	39

## 1. TECHNICAL DATA

### Product information

Dimensions (L x W x H):	134 x 116 x 201 cm
Total weight:	87 kg
Class:	H.C. (domestic use), EN 957-1, -2
Maximum user weight:	100 kg

## 2. SAFETY INSTRUCTIONS

### INTENDED PURPOSE

- 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.

### HAZARD 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 one person uses the product at a 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 meters 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.


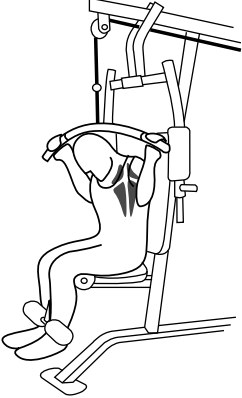
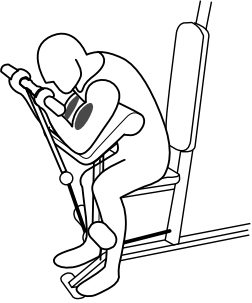
### **CAUTION – PRODUCT DAMAGE**

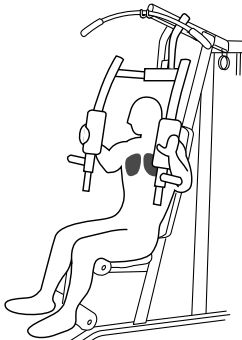
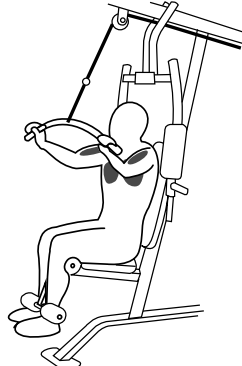
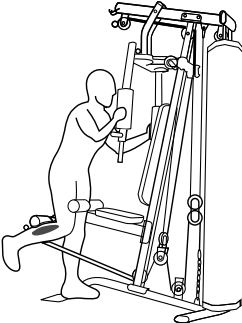
- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in this user manual 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.

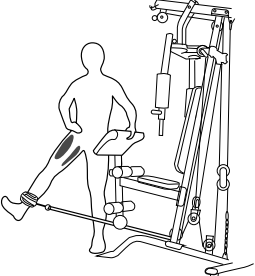
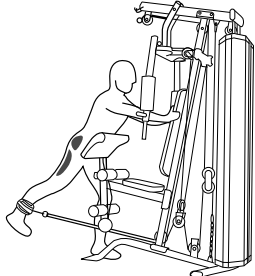
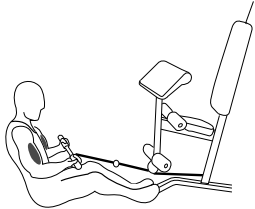
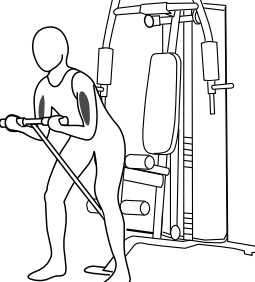
### **INFORMATION ON ASSEMBLY**

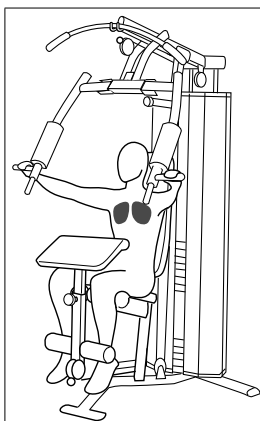
- Assembly of the product must be carried out carefully by an adult person. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and place all individual components on a free surface. 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 the packaging materials until assembly is complete.
- 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

	<p><b>LEG EXTENSIONS</b> (QUADRICEPS)</p> <p>FIT THE ROLL PADS TO THE BOTTOM HOLE, HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BOTTOM OF THE SEAT, SLOWLY STRAIGHTEN YOUR LEGS.</p>
	<p><b>CRUNCHIES</b> (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LOWER, LATISSI-MUS DORSI)</p> <p>FIT "T" BAR TO HIGH PULLEY AND ROLL PADS TO BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BAR. BEND AT THE WAIST AND CURL FORWARD AND DOWN AS FAR AS POSSIBLE.</p>
	<p><b>PREACHER CURLS</b> (BICEPS-FOREARM FLEXORS)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY AND ROLL PADS TO TOP HOLE SIT ON SEAT AND LEAN FORWARD GRIP THE BAR AND PLACE ELBOWS AGAINST ROLL PADS, CURL BAR IN AN ARC UPWARDS AS FAR AS POSSIBLE.</p>

	<p><b>BUTTERFLY (PEC-DEC FLYES)</b>          (PECTROALS, ALMOST COMPLETELY ISOLATED)</p> <p>SET PRE-STRETCH, UPPER ARM PARALLEL WITH FLOOR AND YOUR FOREARMS AGAINST THE ROLL PADS. PUSH WITH YOUR ELBOWS, NOT YOUR HANDS.</p>
	<p><b>LAT PULL FRONT</b>          (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DELTOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>FIT LAT BAR TO HIGH PULLEY AND ROLL PADS TO TOP POSITION. GRIP HANDLES AND SIT WITH THIGHS UNDER ROLL PADS. ARCH YOUR BACK AND PULL THE BAR TO YOUR CHEST.</p>
	<p><b>LEG CURL</b>          (HAMSTRING GROUP)</p> <p>THIS EXERCISE IS PERFORMED WITH ONE LEG AT A TIME. FIT THE ROLL PADS TO THE TOP HOLE, HOOK YOUR LEG AROUND WITH YOUR KNEE AGAINST THE TOP PAD CURL AS FAR AS POSSIBLE.</p>

	<p><b>SIDE KICK</b> (ABDUCTOR)</p> <p>THIS EXERCISE IS PERFORMED WITH ONE LEG AT A TIME. SET UP AS FOR BACK KICK. START WITH LEGS 'CROSSED' THEN EXTEND OUT AS FAR AS POSSIBLE. STEADY YOURSELF AGAINST THE ROLL PAD.</p>
	<p><b>BACK KICK</b> (GLUTEUS MAXIMUS)</p> <p>THIS EXERCISE IS PERFORMED WITH ONE LEG AT A TIME. FIT THE ANKLE CUFF TO THE LOW PULLEY MOVE ROLL PADS TO TOP HOLE. FIT CUFF AROUND YOUR ANKLE. LEAN AGAINST ROLL PADS, KICK BACK SLOWLY AND RETURN SLOWLY.</p>
	<p><b>LOW PULLEY ROW</b> (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY SIT WITH FEET AGAINST CROSS-BRACE. LEGS SLIGHTLY BENT STRETCH FORWARD SIT-UP, ARCH YOUR BACK AND PULL TO YOUR WAIST KEEPING YOUR ELBOWS IN.</p>
	<p><b>BICEP CURLS</b> (BICEPS-FOREARM FLEXORS)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY, GRIP THE BAR AND STAND WITH YOUR ARMS STRAIGHT AND YOUR ELBOWS LOCKED INTO YOUR BODY. CURL THE BAR UPWARDS AS FAR AS POSSIBLE MOVING ONLY YOUR FOREARM.</p>



### VERTICAL BENCH PRESS

- ADJUST THE SEAT HEIGHT SO THAT THE HANDLES OF THE PRESSING ARM ARE AT MID-CHEST LEVEL.
- USING EITHER SET OF GRIPS, PUSH AGAINST THE PRESSING ARM TO FULL EXTENSION. VARY YOUR GRIP FROM HORIZONTAL TO VERTICAL TO WORK THE MUSCLES FROM DIFFERENT ANGLES OF ISOLATION.
- REPEAT FOR THE DESIRED NUMBER OF REPETITIONS.

## 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 particularly important for the seat and the handles, since these parts are in constant contact with parts of your body throughout the training. To protect the upholstery you can cover these parts with a towel during the training.
- Before each use, check all rollers for smooth operation. Sluggish rollers lead to excessive wear or can damage the cables. If a roll is difficult to turn, please check the correct assembly. In no case, the contact surface should be greased between pulley and rope! Contact our customer service.
- Maintain the weight guide tubes regularly with silicone oil.
- You should grease the axles of all moving parts once every one or two 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 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:

**Availability:** Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm

**Servicehotline:** +44 (0)2033184415\*

**E-Mail:** Service@SportPlus.org

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

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

ENGLISH

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

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

**Please note:**

Do not ship your product to our address without being prompted to do so by our service team. 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. WARRANTY

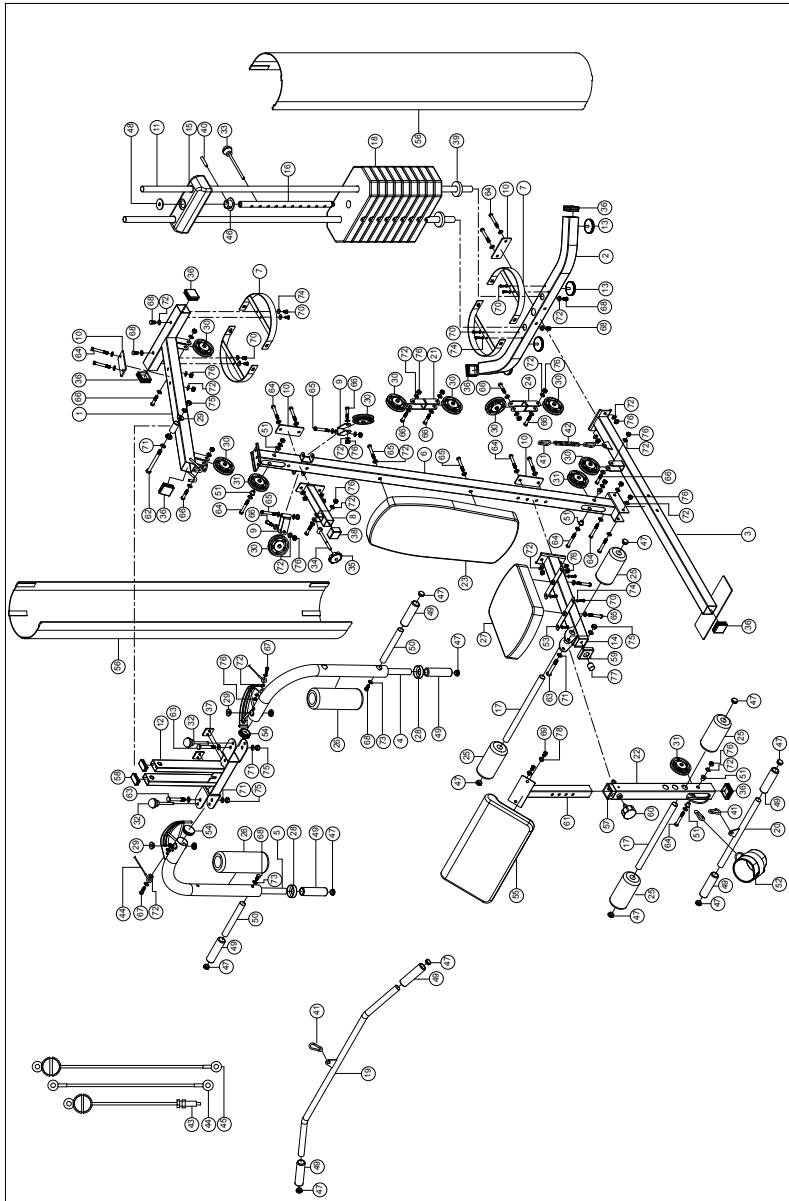
SportPlus guarantees that the product this warranty applies to was manufactured using high-quality materials and has been inspected with the utmost attention.

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

The warranty period is two years beginning on 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 user manual.
- 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. Explosion View



ENGLISH

## 9. COMPONENTS LIST

No.	Description	Quantity
1	Upper support	1
2	Stabilizer base	1
3	Main base	1
4	Left arm	1
5	Right arm	1
6	Vertical support	1
7	Weight cover support	4
8	Prop support	1
9	Pulley support	2
10	Support plate	4
11	Chrome bar	2
12	Chest press	1
13	Adjusted end cap	4
14	Seat support	1
15	Upper weight	1
16	Weight select 12 holes	1
17	Foam holder shaft(L=385mm)	2
18	Weights	11
19	Bar for upper pulley	1
20	Tension bar	1
21	Double crutch for pulleys(upper)	1
22	Extension level	1
23	Padded back	1
24	Double crutch for pulleys(lower)	1
25	Foam protector(L=165mm)	4
26	Foam protector(L=240mm)	2
27	Seat	1
28	dia50mm end cover	2
29	Powered metal pieces	6
30	Dia 28MM pulleys	9
31	Dia 24MM pulleys	3
32	Ball pin(10x83mm)	2
33	Pin for weight selector	1
34	Block level	1
35	Knob	1
36	End cap	7
37	Rubber pieces	2
38	End cover	1
39	Rubber stop	2

<b>No.</b>	<b>Description</b>	<b>Quantity</b>
40	Pin for upper weight socket	1
41	Harness clip	5
42	chain	1
43	Cable 2300mm	1
44	Cable 3060mm	1
45	Cable 3400mm	1
46	Upper weight socket	1
47	dia25mm end cap	12
48	Upper weight washer	1
49	Foam grips	8
50	Handle	2
51	Powered pieces	6
52	Padded ankle strap	1
53	Seat support pcs	2
54	dia50mm end cap	2
55	Biceps cushion for pad	1
56	Mesh cover	2
57	sleeve	1
58	End cap	2
59	End cap for seat support	1
60	Spring knob	1
61	Metal support	1
62	Bolts 12*125MM	1
63	Bolts 12*80MM	3
64	Bolts 10*70MM	13
65	Bolts 10*65MM	6
66	Bolts 10*45MM	10
67	Bolts 10*25MM	2
68	Bolts 10*20MM	6
69	Bolts 8*15MM	2
70	Bolts 6*15MM	12
71	Washer 12MM	8
72	Washer 10MM	64
73	Curved washer10MM	2
74	Washer 6MM	12
75	Nylon nut M12	4
76	Nylon nut M10	27
77	Rubber stop	1
78	Washer 8MM	2

Chère cliente,  
Cher client,

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

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

## TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES .....	42
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	42
3. EXERCICES DE FORMATION .....	44
4. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN .....	47
5. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE .....	47
6. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE .....	48
7. GARANTIES.....	49
8. VUES ÉCLATÉES .....	50
9. LISTE DES PIÈCES.....	51

## 1. DONNÉES TECHNIQUES

### Informations sur le produit

Dimensions (Lo x La x H) :	134 x 116 x 201 cm
Poids total :	87 kg
Classe :	H.C. (domaine privé), EN 957-1, -2
Poids maximum de l'utilisateur :	100 kg

## 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur 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 ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Tenez les enfants hors de portée de ce produit ! Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et animaux domestiques.
- Les parents et autres personnes exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'engouement pour le jeu et de l'intérêt des enfants pour l'expérimentation, il faut s'attendre à ce qu'ils se comportent inadéquatement avec ce produit et se trouvent confrontés à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Si vous laissez un enfant utiliser le produit, ne le laissez pas sans surveillance ! Effectuez vous-même les réglages correspondants sur le produit et surveillez la séance d'entraînement.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

### ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE !

- 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 sentez 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 qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre suffisant d'au moins deux mètres.

- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient 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.


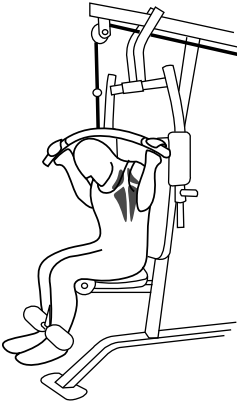
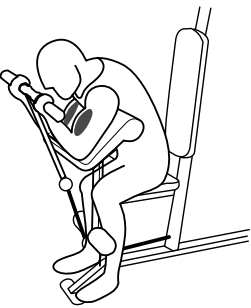
#### **ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !**

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez seulement des pièces de rechange originales. Laissez un service technique ou toute autre personne semblablement qualifiée effectuer les réparations ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez exclusivement ce produit aux fins qui sont décrites dans le mode d'emploi.
- Protégez le produit des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et du rayonnement solaire direct.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage puissants ou récurants pour nettoyer le produit.

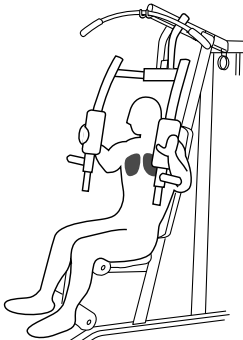
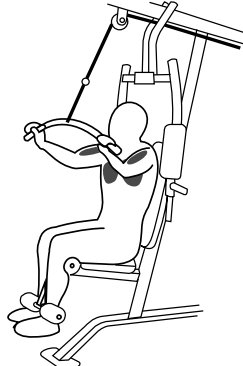
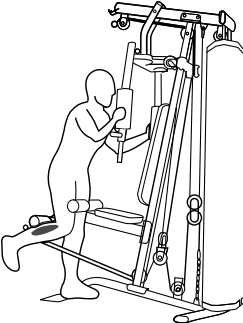
#### **INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE**

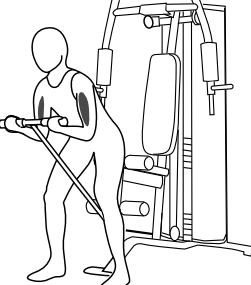
- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez de l'aide à une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer avec l'assemblage du produit, veuillez lire soigneusement les étapes de montage et regardez les illustrations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

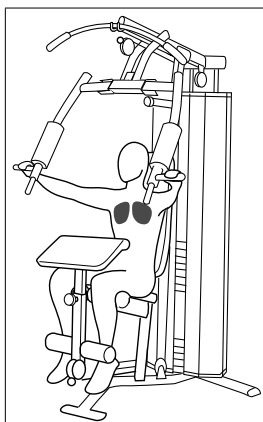
### 3. EXERCICES DE FORMATION

	<p><b>EXTENSIONS DE JAMBES</b> (QUADRICEPS)</p> <p>FIXEZ LES ROULEAUX COUSSINÉS AU NIVEAU DU TROU INFÉRIEUR. ACCROCHEZ VOS JAMBES AUTOUR DES ROULEAUX COUSSINÉS, PUIS SAISISSEZ LE FOND DU SIÈGE. TENDEZ LENTEMENT LES JAMBES.</p>
	<p><b>ENROULEMENT VERTÉBRAL</b> (MUSCLE DROIT DE L'ABDOMEN, MUSCLE DENTELÉ ANTÉRIEUR, GRAND DORSAL)</p> <p>FIXEZ LA BARRE EN FORME DE « T » SUR LA POULIE SUPÉRIEURE, ET LES ROULEAUX COUSSINÉS AU NIVEAU DU TROU INFÉRIEUR. ACCROCHEZ VOS JAMBES AUTOUR DES ROULEAUX COUSSINÉS, PUIS SAISISSEZ LA BARRE. PENCHEZ-VOUS EN FLÉCHISSANT LA TAILLE ET COURBEZ-VOUS EN AVANT ET VERS LE BAS LE PLUS LOIN POSSIBLE.</p>
	<p><b>FLEXIONS PREACHER</b> (BICEPS, FLÉCHISSEURS DE L'AVANT-BRAS)</p> <p>FIXEZ LA BARRE EN FORME DE « T » SUR LA POULIE INFÉRIEURE, ET LES ROULEAUX COUSSINÉS AU NIVEAU DU TROU SUPÉRIEUR. ASSEYEZ-VOUS SUR LE SIÈGE, PUIS PENCHEZ-VOUS EN AVANT. SAISISSEZ LA BARRE ET PLACEZ LES COUDES CONTRE LES ROULEAUX COUSSINÉS. TIREZ LA BARRE EN ARC VERS LE HAUT LE PLUS LOIN POSSIBLE.</p>



	<p><b>BUTTERFLY (PAPILLON) (PEC-DEC FLYES)</b>          (PECTORAUX, PRESQUE COMPLÈTEMENT ISOLÉS)</p> <p>ASSEYEZ-VOUS BIEN DROIT, LES BRAS PARALLÈLES AU SOL ET LES AVANT-BRAS CONTRE LES ROULEAUX COUSSINÉS. PUSSEZ AVEC LES COUDES ET NON AVEC LES MAINS.</p>
	<p><b>TRACTIONS LATÉRALES AVANT</b>          ((GRAND DORSAL, DELTOÏDES POSTÉRIEURS, BICEPS, MUSCLES BRACHIAUX)</p> <p>FFIXEZ LA BARRE LATÉRALE SUR LA POULIE SUPÉRIEURE, ET LES ROULEAUX COUSSINÉS EN POSITION SUPÉRIEURE. SAISISSEZ LES POIGNÉES ET ASSEYEZ-VOUS AVEC LES CUISSES SOUS LES ROULEAUX COUSSINÉS. ARQUEZ LE DOS ET TIREZ LA BARRE VERS VOTRE POITRINE.</p>
	<p><b>FLEXION DES JAMBES</b>          (MUSCLE ISCHIO-JAMBIER)</p> <p>CET EXERCICE EST EXÉCUTÉ AVEC UNE SEULE JAMBE À LA FOIS. FIXEZ LES ROULEAUX COUSSINÉS AU NIVEAU DU TROU SUPÉRIEUR. ACCROCHEZ LA JAMBE AUTOUR, AVEC LE GENOU CONTRE LE COUSSIN SUPÉRIEUR. FLÉCHISSEZ LE PLUS POSSIBLE.</p>

	<p><b>SCOUP DE PIED LATÉRAL</b> (ABDUCTEUR)</p> <p>CET EXERCICE EST EXÉCUTÉ AVEC UNE SEULE JAMBE À LA FOIS. ASSEYEZ-VOUS COMME POUR LE COUP DE PIED ARRIÈRE. COMMENCEZ AVEC LES JAMBES « CROISÉES », PUIS ÉTENDEZ-LES LE PLUS LOIN POSSIBLE. METTEZ-VOUS D'APLOMB CONTRE LE ROULEAU COUSSINÉ.</p>
	<p><b>COUP DE PIED ARRIÈRE</b> (MUSCLE GRAND GLUTÉAL)</p> <p>CET EXERCICE EST EXÉCUTÉ AVEC UNE SEULE JAMBE À LA FOIS. FIXEZ LE MANCHON POUR CHEVILLE SUR LA POULIE INFÉRIEURE. DÉPLACEZ LES ROULEAUX COUSSINÉS AU NIVEAU DU TROU SUPÉRIEUR. FIXEZ LE MANCHON AUTOUR DE VOTRE CHEVILLE, PRENEZ APPUI SUR LES ROULEAUX COUSSINÉS. DONNEZ LENTEMENT UN COUP DE PIED ARRIÈRE ET REVENEZ LENTEMENT.</p>
	<p><b>RAMEUR ASSIS</b> (TRAPÈZE, GRAND DORSAL, MUSCLE ÉRECTEUR DU RACHIS)</p> <p>FIXEZ LA BARRE EN FORME DE « T » SUR LA POULIE INFÉRIEURE. ASSEYEZ-VOUS AVEC LES PIEDS CONTRE LA TRAVERSE. REDRESSEZ-VOUS EN FLÉCHISSANT LÉGÈREMENT LES JAMBES ET EN VOUS ÉTIRANT VERS L'AVANT. ARQUEZ LE DOS ET TIREZ VERS LA TAILLE EN MAINTENANT LES COUDES CONTRE LE CORPS.</p>
	<p><b>FLEXIONS DES BICEPS</b> (BICEPS, FLÉCHISSEURS DE L'AVANT-BRAS)</p> <p>FIXEZ LA BARRE EN FORME DE « T » SUR LA POULIE INFÉRIEURE. SAISISSEZ LA BARRE ET TENEZ-VOUS DEBOUT LES BRAS TENDUS ET LES COUDES COLLÉS AU CORPS. TIREZ SUR LA BARRE VERS LE HAUT LE PLUS LOIN POSSIBLE EN BOUGEANT UNIQUEMENT LES AVANT-BRAS.</p>



### DÉVELOPPÉ ASSIS

- RÉGLEZ LA HAUTEUR DU SIÈGE DE SORTE QUE LES POIGNÉES DU BRAS DE PRESSION SOIENT À MI-HAUTEUR DE LA POITRINE.
- AU MOYEN DE L'UN OU L'AUTRE ENSEMBLE DE PRISES, APPUYEZ CONTRE LE BRAS DE PRESSION JUSQU'À EXTENSION TOTALE. CHANGEZ LA PRISE DE LA POSITION HORIZONTALE À LA POSITION VERTICALE POUR ÉPROUVER LES MUSCLES SOUS DIFFÉRENTS ANGLES D'ISOLEMENT.
- RÉPÉTEZ AUTANT DE FOIS QUE VOUS LE SOUHAITEZ.

## 4. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Contrôlez après l'assemblage et avant toute utilisation de l'appareil que tous les boulons/écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon légèrement humidifié et si besoin avec l'application d'un produit de nettoyage doux. N'utilisez pas de produits solvants pour le nettoyage.
- C'est particulièrement important pour les poignées car ces pièces sont en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement.
- Les axes des pièces mobiles doivent être graissés en général au bout d'un ou deux an(s). Pour cette opération, utilisez une graisse disponible dans le commerce.

## 5. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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 les appareils usagés en respectant la réglementation pour le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Informez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs heures 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 176361493\*

**Adresse électronique :** [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)

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

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

**Veillez vous assurer que vous ayez sous la main les informations suivantes :**

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

### **Mises en garde importantes !**

Veillez à ne pas envoyer votre produit à notre adresse sans en avoir effectué la demande explicite à notre équipe du service 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

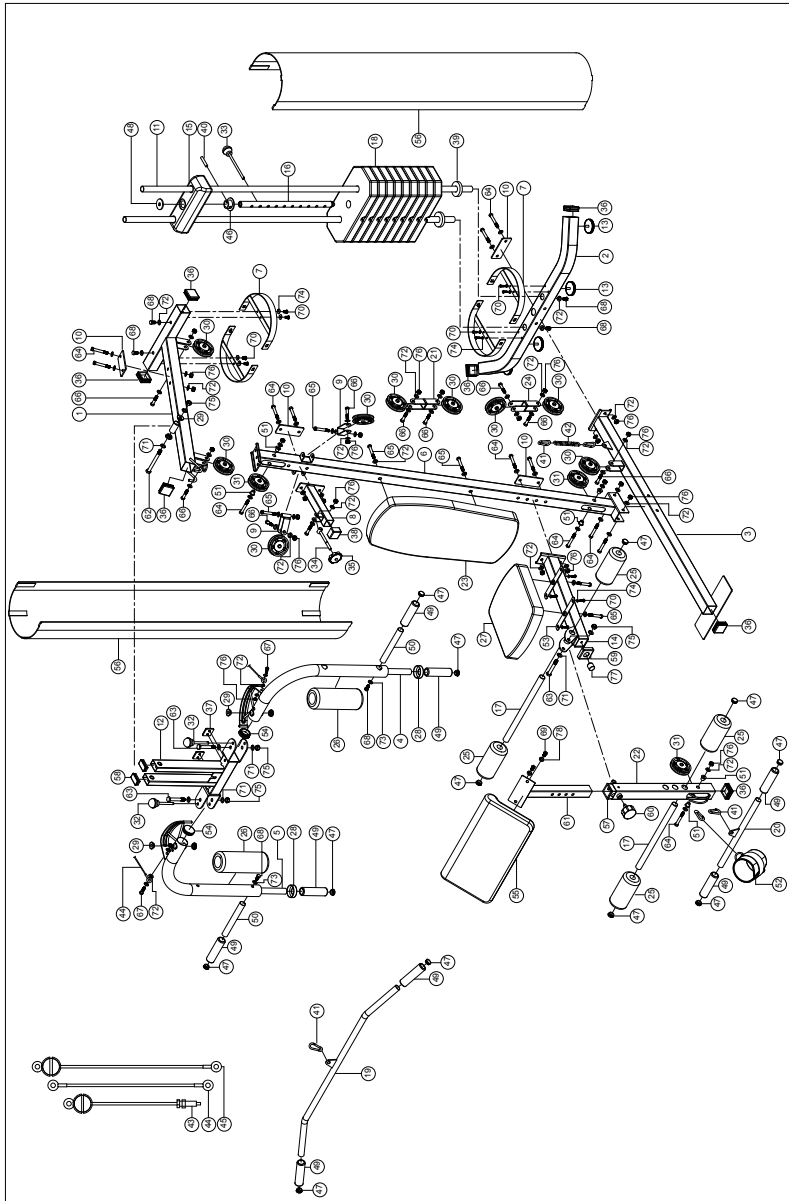
SportPlus assure, que le produit, qui se réfère à la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

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 peut abroger la garantie.

La durée de la 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 causés 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,
- et lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- ainsi que 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 revêtement, coussins, etc. sont aussi exclus.
- Le produit est seulement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

## 8. VUES ÉCLATÉES



FRANÇAIS

## 9. LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité
1	Support supérieur	1
2	Base du stabilisateur	1
3	Base principale	1
4	Bras gauche	1
5	Bras droit	1
6	Support vertical	1
7	Support du couvercle du poids	4
8	Support d'appui	1
9	Support des poulies	2
10	Plaque de support	4
11	Barre chromée	2
12	Développé du tronc	1
13	Capuchon d'extrémité ajusté	4
14	Support du siège	1
15	Poids supérieur	1
16	12 trous de sélection de poids	1
17	Arbre de support en mousse (L = 385 mm)	2
18	Poids	11
19	Barre de la poulie supérieure	1
20	Barre de tension	1
21	Double béquille pour poulies(supérieures)	1
22	Niveau d'extension	1
23	Dossier rembourré	1
24	Double béquille pour poulies(inférieures)	1
25	Protecteur en mousse(L = 165 mm)	4
26	Protecteur en mousse(L = 240 mm)	2
27	Siège	1
28	Capot d'extrémité de 50 mm de diamètre	2
29	Pièces métalliques alimentées	6
30	Poulies de 28 mm de diamètre	9
31	Poulies de 24 mm de diamètre	3
32	Pivot de rotule(10 x 83 mm)	2
33	Broche du sélecteur de poids	1
34	Niveau bloc	1
35	Bouton	1
36	Capuchon d'extrémité	7
37	Pièces en caoutchouc	2
38	Capot d'extrémité	1
39	Butée en caoutchouc	2

N°	Description	Quantité
40	Goupille du support du poids supérieur	1
41	Attache du harnais	5
42	chaîne	1
43	Câble 2 300 mm	1
44	Câble 3 060 mm	1
45	Câble 3 400 mm	1
46	Support du poids supérieur	1
47	Capuchon d'extrémité de 25 mm de diamètre	12
48	Rondelle du poids supérieur	1
49	Poignées en mousse	8
50	Poignée	2
51	Pièces alimentées	6
52	Bride cheville rembourrée	1
53	Pièces du support du siège	2
54	Capuchon d'extrémité de 50 mm de diamètre	2
55	Coussin pour biceps pour rembourrage	1
56	Capot en maille	2
57	manche	1
58	Capuchon d'extrémité	2
59	Capuchon d'extrémité du support du siège	1
60	Bouton à ressort	1
61	Support métallique	1
62	Boulons 12*125 mm	1
63	Boulons 12*80 mm	3
64	Boulons 10*70 mm	13
65	Boulons 10*65 mm	6
66	Boulons 10*45 mm	10
67	Boulons 10*25 mm	2
68	Boulons 10*20 mm	6
69	Boulons 8*15 mm	2
70	Boulons 6*15 mm	12
71	Rondelle 12 mm	8
72	Rondelle 10 mm	64
73	Rondelle courbée 10 mm	2
74	Rondelle 6 mm	12
75	Écrou M12 en nylon	4
76	Écrou M10 en nylon	27
77	Butée en caoutchouc	1
78	Rondelle 8 mm	2



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 .....	54
2. PRECAUZIONI DI SICUREZZA.....	54
3. ESERCIZI.....	56
4. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA.....	59
5. ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO .....	59
6. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO .....	60
7. GARANZIA .....	61
8. DISEGNO ESPLOSO.....	62
9. ELENCO DELLE PARTI .....	63

## 1. DATI TECNICI

### Informazioni sul prodotto

Dimensioni (L x P x A):	134 x 116 x 201 cm
Peso totale:	87 kg
Classe:	H.C. (uso domestico), EN 957-1, -2
Peso max. dell'utente:	100 kg

## 2. PRECAUZIONI DI 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.
- Assicurarsi che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Usare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzare in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere intorno al prodotto uno spazio libero 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.


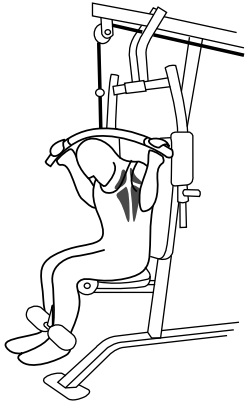
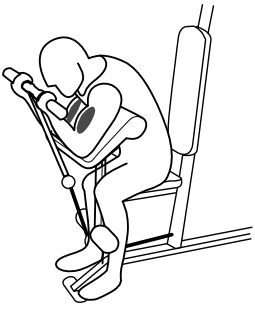
### **ATTENZIONE – DANNI AL PRODOTTO**

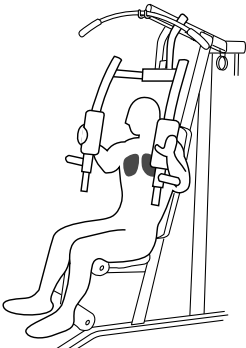
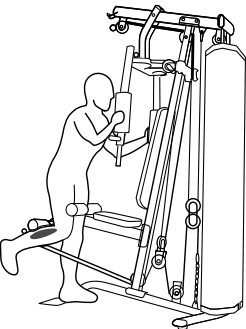
- Non apportare alcuna modifica al prodotto e utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per 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**

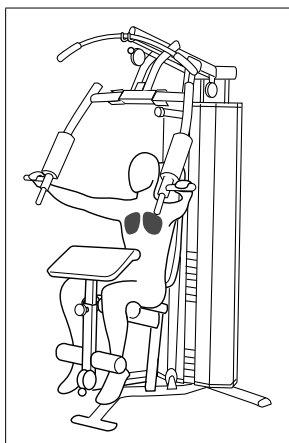
- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito con cautela e da una persona adulta. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere con attenzione i vari passaggi della procedura e osservare le relative illustrazioni.
- 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

	<p><b>STRETCHING GAMBE</b> (quadricipiti)</p> <p>Inserire i cuscinetti nel foro inferiore, agganciare le gambe attorno a tali cuscinetti e afferrare la parte inferiore del sedile, quindi allungare lentamente le gambe.</p>
	<p><b>CRUNCH</b> (muscoli addominali posteriori, inferiori; grande dorsale)</p> <p>Inserire la barra a „t“ nella puleggia superiore e i cuscinetti nel foro inferiore. Agganciare le gambe attorno ai cuscinetti e afferrare la barra. Inclinare il busto per quanto possibile in avanti e verso il basso.</p>
	<p><b>CURL ALLA PANCA SCOTT</b> (bicipiti; flessori avambraccio)</p> <p>Inserire la barra a „t“ nella puleggia inferiore e i cuscinetti nel foro superiore del sedile, quindi inclinarsi in avanti. Afferrare la barra e posizionare i gomiti sui cuscinetti, quindi spingere la barra quanto più possibile in alto formando un arco.</p>

	<p><b>BUTTERFLY</b></p> <p>(pettorali; quasi completamente isolati)</p> <p>Sedersi dopo avere praticato dello stretching, facendo in modo che la parte superiore delle braccia sia parallela al pavimento e gli avambracci siano poggiati sui cuscinetti. Fare pressione con tutti e due i gomiti, non con le mani.</p>
	<p><b>PULLDOWN LATERALE IN AVANTI</b></p> <p>(grande dorsale; deltoide inferiore; bicipiti)</p> <p>Inserire la barra laterale nella puleggia superiore e portare il cuscinetto nella posizione superiore. Afferrare le impugnature e sedersi in modo che le gambe si trovino sotto i cuscinetti. Inclinare la schiena e portare la barra al petto.</p>
	<p><b>CURL GAMBE</b></p> <p>(tendine posteriore del ginocchio)</p> <p>Questo esercizio deve essere eseguito una gamba alla volta. Inserire i cuscinetti nel foro superiore, agganciare il ginocchio al cuscinetto superiore e piegare la gamba il più possibile.</p>

	<p><b>KICK LATERALE</b></p> <p>(adduttore)</p> <p>Questo esercizio deve essere eseguito una gamba alla volta. Assumere una posizione eretta come per il kick posteriore. Partire da una posizione a gambe incrociate, quindi allungare una gamba lateralmente il più possibile. Appoggiarsi al cuscinetto.</p>
	<p><b>KICK POSTERIORE</b></p> <p>(grande gluteo)</p> <p>Questo esercizio deve essere eseguito una gamba alla volta. Inserire la cinghia della caviglia nella puleggia inferiore e i cuscinetti nel foro superiore. Agganciare la cinghia alla propria caviglia. Appoggiarsi al cuscinetto, quindi eseguire lentamente un kick posteriore e tornare sempre lentamente in posizione.</p>
	<p><b>VOGATA SU PULEGGIA INFERIORE</b></p> <p>(trapezio; grande dorsale)</p> <p>Inserire la barra a „t“ nella puleggia inferiore. Sedersi con i piedi contro i rinforzi trasversali. Sedersi piegando leggermente le gambe, quindi inarcare la schiena e portare la barra verso la propria vita, tenendo i gomiti verso l'interno.</p>
	<p><b>CURL BICIPITI</b></p> <p>(bicipiti; flessori avambraccio)</p> <p>Inserire la barra a „t“ nella puleggia inferiore, afferrare la barra e posizionarsi con le braccia diritte e i gomiti che aderiscono al corpo. Spingere la barra il più possibile in alto muovendo solo gli avambracci.</p>



### PANCA VERTICALE

- Regolare l'altezza del sedile in modo che le impugnature delle presse delle braccia si trovino all'altezza del torace.
- Utilizzando ambo le impugnature, spingere le presse delle braccia con le braccia completamente distese. Variare la presa da orizzontale a verticale, in modo da allenare i muscoli da diverse angolazioni.
- Ripetere per il numero di volte desiderato.

## 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 dell'olio di silicone sulle guide dei pesi.
- Ogni uno-due anni, è necessario ingrassare gli assi delle parti mobili. A tal fine, utilizzare un lubrificante reperibile in commercio.

## 5. ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati. Isolare il materiale di imballaggio e smaltire 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](mailto:Service@SportPlus.org)

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

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

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

- Istruzioni
- 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

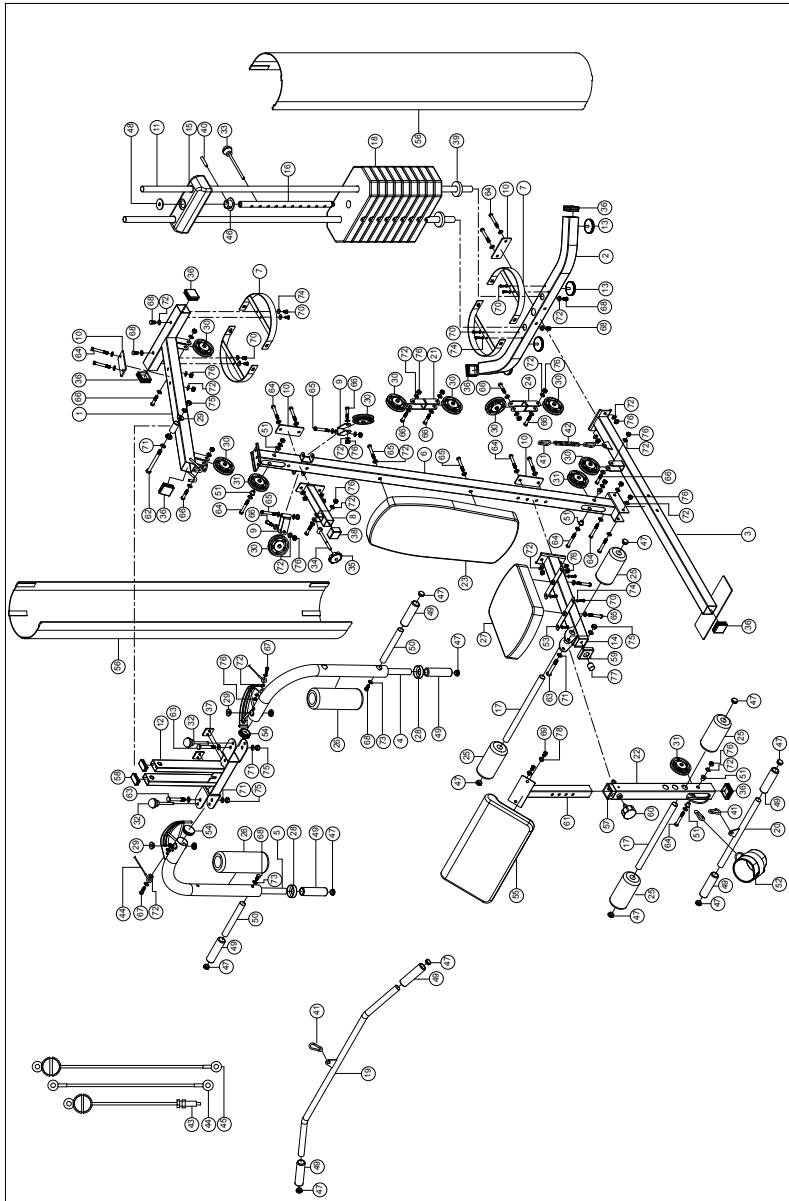
SportPlus assicura che il prodotto coperto da tale garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

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.

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



ITALIANO

## 9. ELENCO DELLE PARTI

N.	Descrizione	Quantità
1	Supporto superiore	1
2	Base stabilizzatore	1
3	Piastra di base principale	1
4	Braccio sinistro	1
5	Braccio destro	1
6	Supporto verticale	1
7	Supporto per coperchio pesi	4
8	Supporto	1
9	Supporto rulli	2
10	Piastra di supporto	4
11	Barra cromata	2
12	Pressa pettorali	1
13	Chiusura regolabile	4
14	Supporto sedile	1
15	Peso superiore	1
16	12 fori per selezione pesi	1
17	Albero di supporto in schiuma (l = 385 mm)	2
18	Pesi	11
19	Barra per puleggia superiore	1
20	Barra di tensione	1
21	Supporto doppio per puleggia (superiore)	1
22	Livello espansione	1
23	Schienale imbottito	1
24	Supporto doppio per puleggia (inferiore)	1
25	Protezione in schiuma (l = 165 mm)	4
26	Protezione in schiuma (l = 240mm)	2
27	Sedile	1
28	Coperchio terminale, diametro 50 mm	2
29	Parti metalliche a trasmissione	6
30	Puleggia, diametro 28 mm	9
31	Puleggia, diametro 24 mm	3
32	Perno sferico (10 x 83 mm)	2
33	Bullone per selezione peso	1
34	Livello arresto	1
35	Vite di regolazione	1
36	Chiusura	7
37	Parti in gomma	2
38	Tappo di protezione	1
39	Arresto in gomma	2

<b>N.</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Quantità</b>
40	Bulloni per manicotto pesi superiore	1
41	Clip da cintura	5
42	Catena	1
43	Cinghia, 2300 mm	1
44	Cinghia, 3060mm	1
45	Cinghia, 3400mm	1
46	Manicotto pesi superiore	1
47	Chiusura, 25 mm	12
48	Rondella per peso superiore	1
49	Impugnature in schiuma	8
50	Manico	2
51	Parti a trasmissione	6
52	Cinghia caviglia imbottita	1
53	Parti supporto sedile	2
54	Chiusura, 50 mm	2
55	Cuscinetto bicipiti	1
56	Copertura a rete	2
57	Involucro	1
58	Chiusura	2
59	Chiusura per supporto sedile	1
60	Vite di regolazione elastica	1
61	Supporto metallico	1
62	Viti, 12 * 125 mm	1
63	Viti, 12 * 80 mm	3
64	Viti, 10 * 70 mm	13
65	Viti, 10 * 65 mm	6
66	Viti, 10 * 45 mm	10
67	Viti, 10 * 25 mm	2
68	Viti, 10 * 20 mm	6
69	Viti, 8 * 15 mm	2
70	Viti, 6 * 15 mm	12
71	Rondella, 12 mm	8
72	Rondella, 10 mm	64
73	Rondella convessa, 10 mm	2
74	Rondella, 6 mm	12
75	Dado in nylon, M12	4
76	Dado in nylon, M10	27
77	Arresto in gomma	1
78	Rondella, 8 mm	2

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.....	66
2. INDICACIONES DE SEGURIDAD.....	66
3. EJERCICIOS.....	68
4. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO.....	71
5. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN.....	71
6. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO.....	72
7. GARANTÍAS.....	73
8. PLANO DETALLADO.....	74
9. LISTA DE PIEZAS.....	75

## 1. DATOS TÉCNICOS

### Información del producto

Dimensiones (L x A x Al):	134 x 116 x 201 cm
Peso total:	87 kg
Clase:	H.C. (Uso doméstico), EN 957-1, -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 asfixiarse!

### 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 solo una persona a la vez utilice el producto.
- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca use el producto cerca del agua. Para ello mantenga, por motivos de seguridad, un espacio libre 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.



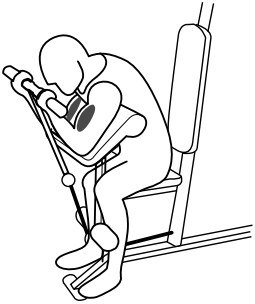
### **PRECAUCIÓN – DAÑOS EN EL PRODUCTO**

- 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 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.

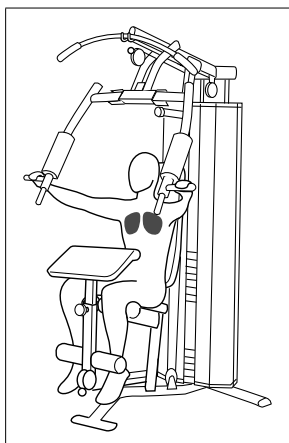
### 3. Ejercicios

	<p><b>EXTENSIÓN DE PIERNA</b></p> <p>(Cuádriceps)</p> <p>Introduzca los rodillos acolchados en el agujero inferior, coloque sus piernas alrededor de los rodillos, agárrese bien de la parte inferior del asiento y estire las piernas lentamente.</p>
	<p><b>CRUNCH</b></p> <p>(Trasero, músculo abdominal inferior, gran dorsal)</p> <p>Introduzca la barra T por la tracción de cable superior y el rodillo acolchado en el agujero inferior. Coloque sus piernas alrededor del rodillo y agárrese de la barra. Doble su cintura y también dóblese lo más hacia adelante y hacia atrás que pueda.</p>
	<p><b>CURL PPREDIGER</b></p> <p>(Bíceps - Flexor antebrazo)</p> <p>Introduzca la barra T por la tracción de cable superior y el rodillo acolchado en el agujero superior del asiento, y, a continuación, reclínese hacia adelante. Agárrese de la barra y coloque sus codos en los rodillos acolchados, doble la barra hacia arriba lo más arriba posible formando un arco.</p>



	<p><b>MARIPOSA (MÁQUINA PARA PECTORALES - ESTIRAMIENTOS)</b></p> <p>(Pectoral, casi aislado por completo)</p> <p>Siéntese, antes de realizar el estiramiento, con el brazo en paralelo al suelo y con su antebrazo apoyado sobre los rodillos acolchados. Haga presión con los codos, no con las manos.</p>
	<p><b>ESTIRAMIENTO LATERAL HACIA ADELANTE</b></p> <p>(Gran dorsal - Deltoide trasero - Brazo - Bíceps)</p> <p>Introduzca la barra de dorsales por la tracción de cable superior y coloque el rodillo acolchado en las posición superior. Agarre el mango y siéntese con la pantorrilla debajo de los rodillos acolchados. Flexione su espalda y tire de la barra hacia su pecho.</p>
	<p><b>CURL DE PIERNA</b></p> <p>(Grupo de tendones)</p> <p>Realizar el ejercicio con una pierna simultáneamente. Introduzca el rodillo acolchado en el agujero superior, coloque su rodilla alrededor de la almohadilla superior y doble la pierna lo más que pueda.</p>

	<p><b>PATADA HACIA UN LADO</b></p> <p>(Abductor)</p> <p>Realizar el ejercicio con una pierna simultáneamente. Siéntese en posición erguida como para la patada hacia atrás. Empiece con las piernas cruzadas y, a continuación, estire la pierna hacia un lado lo más que pueda. Apóyese sobre el rodillo acolchado.</p>
	<p><b>PATADA HACIA ATRÁS</b></p> <p>(Músculo grande del glúteo)</p> <p>Realizar el ejercicio con una pierna simultáneamente. Introduzca el manguito del tobillo por la tracción de cable inferior y el rodillo acolchado en el agujero superior. Coloque el manguito por encima del tobillo. Apóyese sobre el rodillo acolchado, arrastre la pierna lentamente hacia atrás y vuelva a la posición inicial.</p>
	<p><b>REMO EN LA TRACCIÓN DE CABLE INFERIOR</b></p> <p>(Músculo grande trasero trapecio-dorsal ancho)</p> <p>Introduzca la barra T por la tracción de cable inferior. Siéntese con sus pies apoyados en la barra transversal. Colóquese con las piernas ligeramente flexionadas, doble su espalda y tire de la barra hacia la cintura, mantenga los codos en la parte inferior.</p>
	<p><b>CURL DE BÍCEPS</b></p> <p>(Bíceps - Flexor antebrazo)</p> <p>Introduzca la barra T por la tracción de cable inferior, agarre la barra y colóquese con los brazos rectos y con los codos juntos cerca del cuerpo. Flexione la barra lo más que pueda moviendo el antebrazo hacia arriba.</p>



#### PRENSA DE BANCO VERTICAL

- Ajuste la altura del asiento, de modo que los mangos de las prensas de brazos se encuentre a la altura del pecho.
- Utilice ambos mangos, haga presión contra las prensas de brazos con los brazos completamente estirados. Cambie la sujeción de horizontal a vertical para forzar los músculos en ángulo diferentes.
- Lleve a cabo el número de repeticiones que crea conveniente.

#### 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 para peso con un poco de silicona.
- Los ejes de las piezas móviles se deberán engrasar cada dos 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](mailto:Service@SportPlus.org)

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

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

### Asegúrese de 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

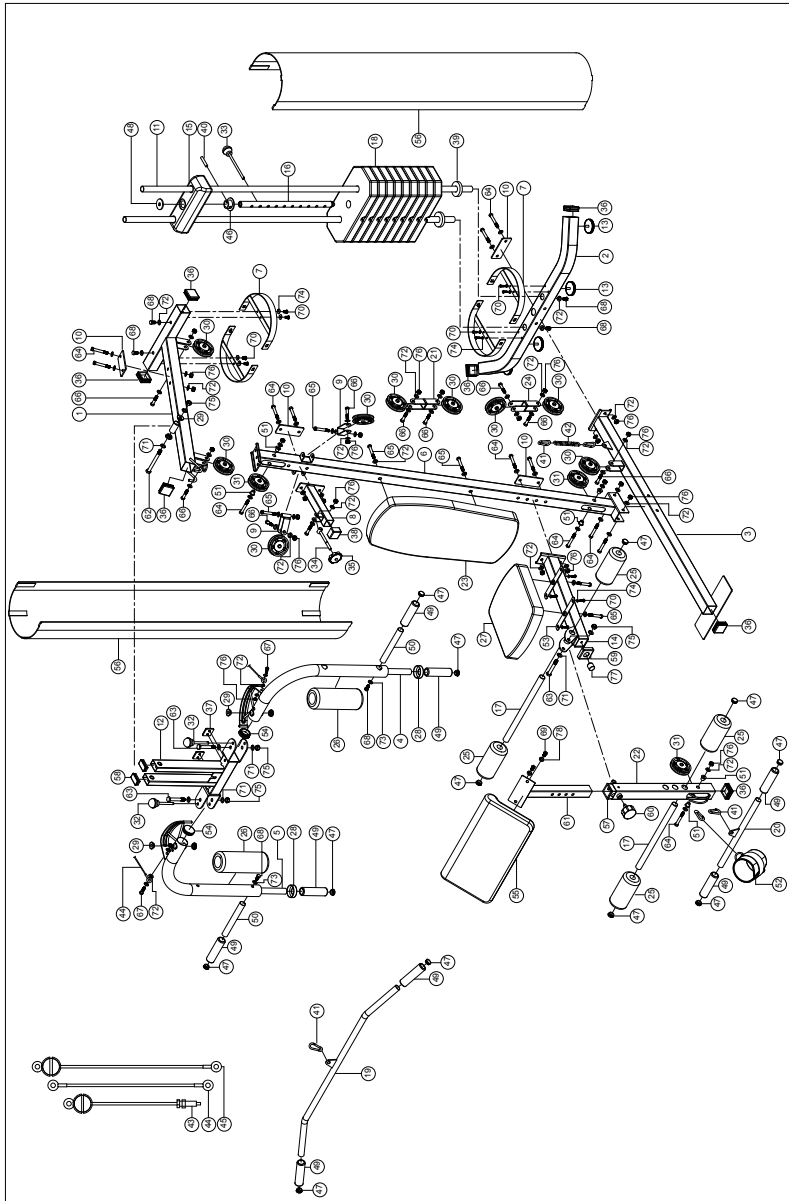
SportPlus garantiza que el producto, en lo que se refiere a la garantía, ha sido fabricado con materiales de alta calidad y comprobado con la máxima atención.

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



ESPAÑOL

## 9. LISTA DE PIEZAS

Nº.	Descripción	Cantidad
1	Refuerzo superior	1
2	Base estabilizadora	1
3	Base principal	1
4	Brazo izquierdo	1
5	Brazo derecho	1
6	Refuerzo vertical	1
7	Soporte de la tapa del peso	4
8	Refuerzo	1
9	Soporte de rodamientos	2
10	Placa soporte	4
11	Barra cromada	2
12	Prensa de pecho	1
13	Tapa final adaptada	4
14	Soporte de asiento	1
15	Peso superior	1
16	12 agujeros para seleccionar el peso	1
17	Eje con mango de espuma (L=385 mm)	2
18	Pesos	11
19	Barra para la tracción de cable superior	1
20	Barra de tensión	1
21	Refuerzo doble para el cable de tensión (superior)	1
22	Nivel de ampliación	1
23	Respaldo acolchado	1
24	Refuerzo doble para el cable de tensión (inferior)	1
25	Protección de espuma (L=165 mm)	4
26	Protección de espuma (L=240mm)	2
27	Asiento	1
28	Tapa final, 50 mm de diámetro	2
29	Pieza de metal accionada	6
30	Arandelas para tracción de cable, 28 mm de diámetro	9
31	Arandelas para tracción de cable, 24 mm de diámetro	3
32	Perno de bola (10x83 mm)	2
33	Perno para seleccionar el peso	1
34	Nivel de bloqueo	1
35	Tornillos de regulación	1
36	Tapa final	7
37	Piezas de goma	2
38	Caperuza	1
39	Tope de goma	2

Nº.	Descripción	Cantidad
40	Perno para el casquillo de peso superior	1
41	Enganche de cinturón	5
42	Cadena	1
43	Cuerda, 2300 mm	1
44	Cuerda, 3060mm	1
45	Cuerda, 3400mm	1
46	Casquillo de peso superior	1
47	Tapa final, 25 mm	12
48	Arandela para el peso superior	1
49	Mango de espuma	8
50	Mango	2
51	Piezas accionadas	6
52	Manguito de tobillo acolchado	1
53	Pieza soporte asiento	2
54	Tapa final, 50 mm	2
55	Cojín del bíceps para el acolchado	1
56	Recubrimiento de malla	2
57	Funda	1
58	Tapa final	2
59	Tapa final para el soporte del asiento	1
60	Tornillo de ajuste del muelle	1
61	Soporte de metal	1
62	Tornillos, 12 * 125 mm	1
63	Tornillos, 12 * 80 mm	3
64	Tornillos, 10 * 70 mm	13
65	Tornillos, 10 * 65 mm	6
66	Tornillos, 10 * 45 mm	10
67	Tornillos, 10 * 25 mm	2
68	Tornillos, 10 * 20 mm	6
69	Tornillos, 8 * 15 mm	2
70	Tornillos, 6 * 15 mm	12
71	Arandela, 12 mm	8
72	Arandela, 10 mm	64
73	Arandela cóncava, 10 mm	2
74	Arandela, 6 mm	12
75	Tuerca de nylon, M12	4
76	Tuerca de nylon, M10	27
77	Tope de goma	1
78	Arandela, 8 mm	2



DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

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

E-Mail:

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

URL:

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

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

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

E-Mail:

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

URL:

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

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

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

Adresse électronique :

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

Site Internet :

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

IT

Linea diretta per  
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

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

E-mail:

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

URL:

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

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

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

Correo electrónico:

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

URL:

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

Latupo GmbH  
**Steinwiese 21**  
**22701 Hamburg**  
Germany

 **SportPlus**