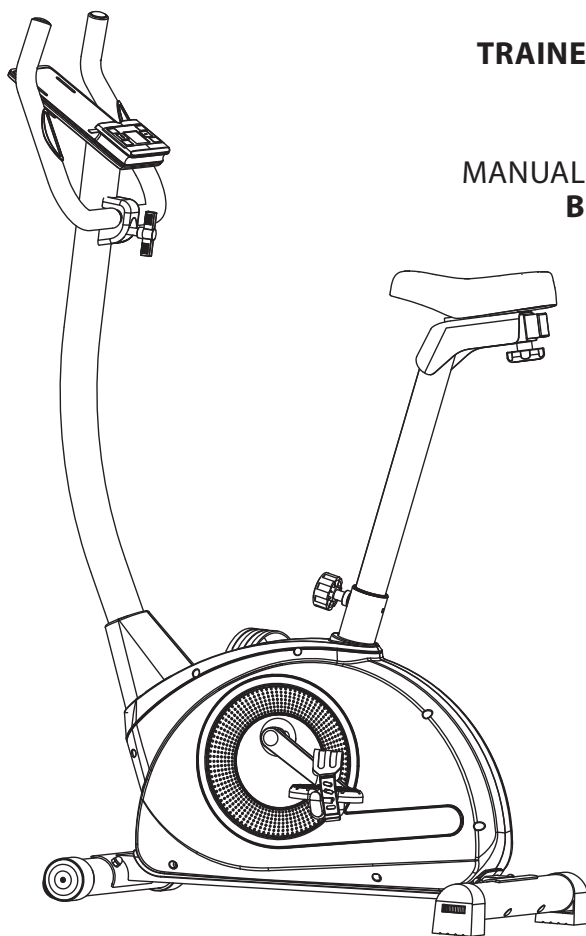


GEBRAUCHSANWEISUNG

created by Impala Services Ltd.

IM size: A5



HEIMTRAINER
USER MANUAL
EXERCISE BIKE
MODE D'EMPLOI
TRAINER D'APPARTEMENT
MANUALE UTENTE
CYCLETTE
MANUAL DE INSTRUCCIONES
BICICLETA ESTÁTICA

DE

GB

FR

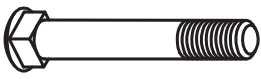





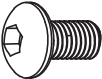

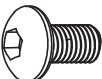





IT

ES

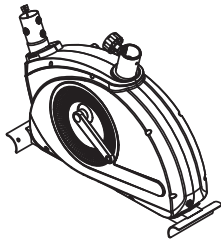
 SportPlus

SP-HT-9510-iE

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

	#13		M8x70 mm	x4
A	#14		M8x16 mm	x4
	#15		Φ8.5xΦ20x1,5t	x4
B	#27		Φ8.3xΦ17,5x1t	x3
	#28		M8	x3
C	#15		Φ8.5xΦ20x1,5t	x4
	#16		M8x20 mm	x4
D	#29			x1
	#30		M8x25L	x1
E	#17			x1
	#18			x1
F	#11		M5x10 mm	x4
G	#80		—	x1
H	#81			x1

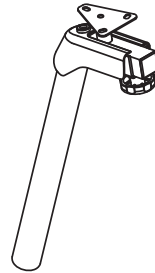
LIEFERUMFANG / SCOPE OF DELIVERY / CONTENU DE LA LIVRAISON / VOLUME DI CONSEGNA / ALCANCE DE LA ENTREGA



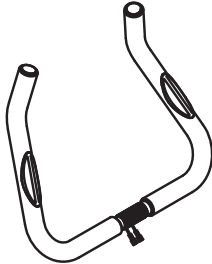
#1/#19



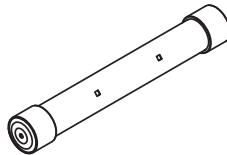
#2



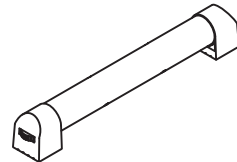
#3/ #4



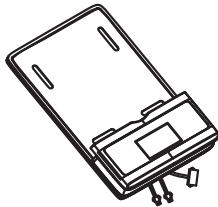
#5



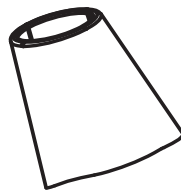
#6



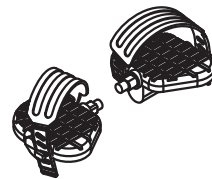
#7



#12



#20



#21/#22



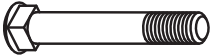



#23

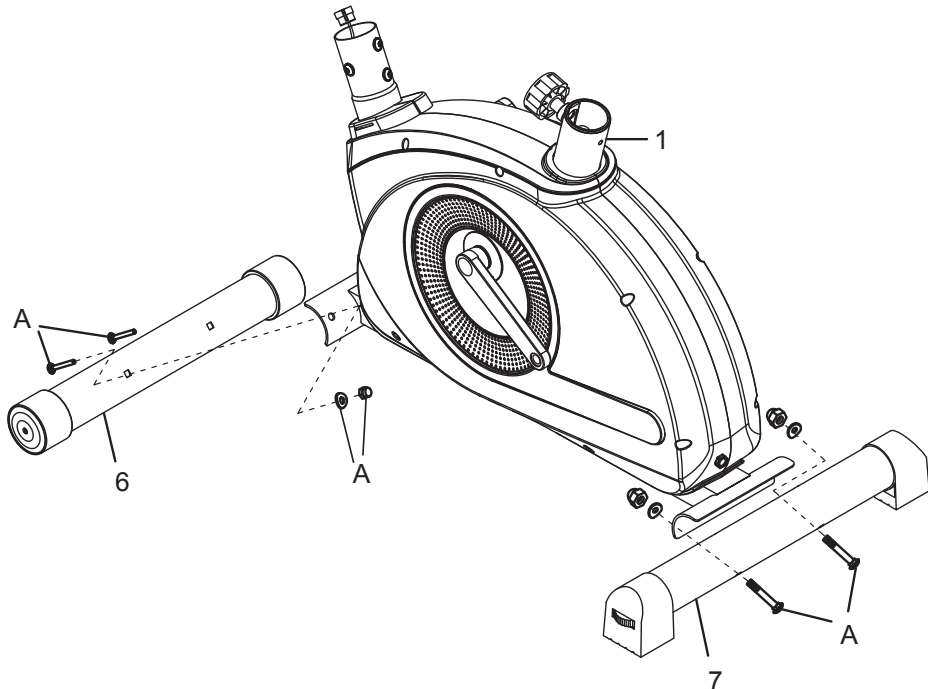


#24




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

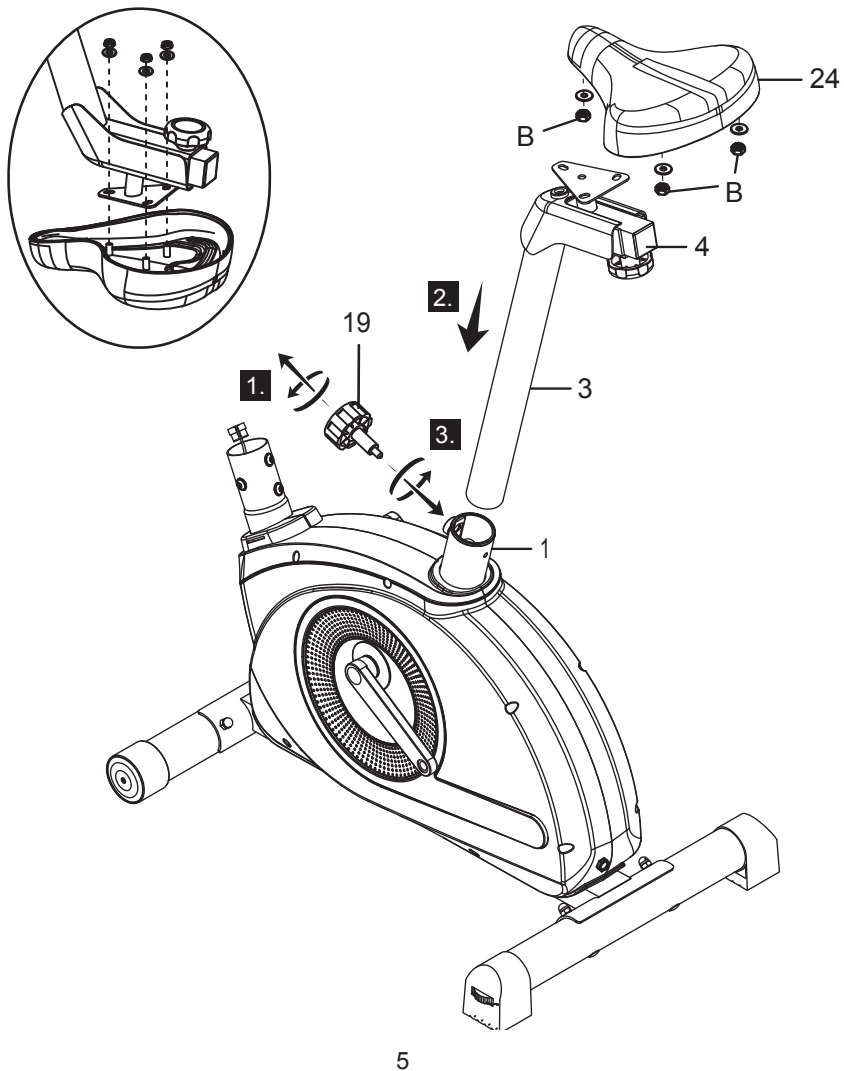
Schritt 1 / Step 1 / 1^{ère} étape / Passaggio 1 / Paso 1:

	#13		M8x70 mm	x4
A	#14		M8x16 mm	x4
	#15		Φ8.5xΦ20x1.5t	x4
G	#80		—	x1






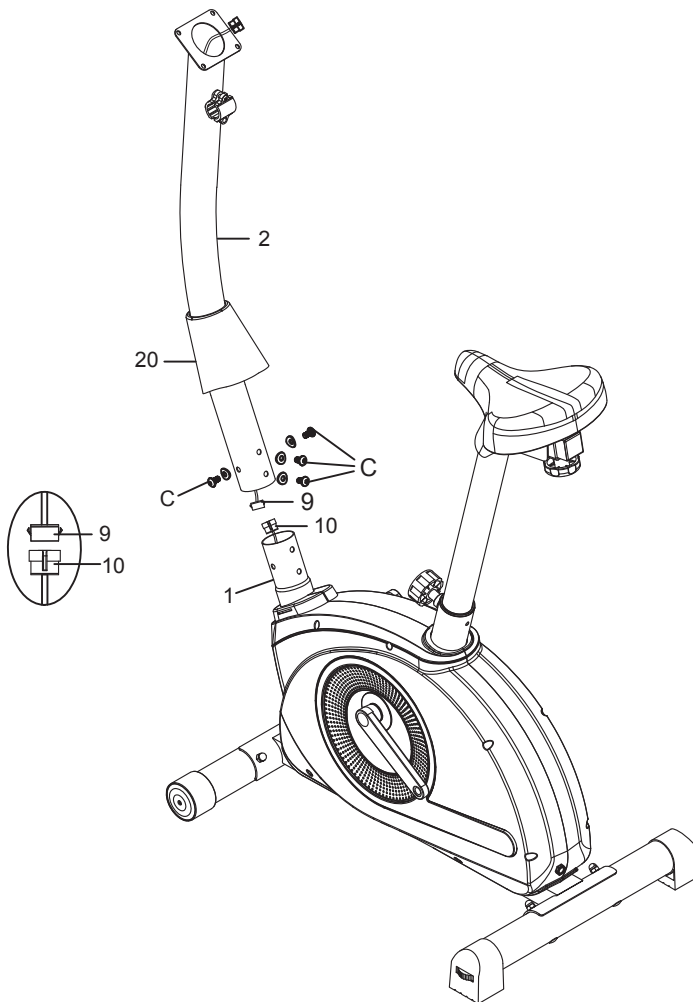
Schritt 2 / Step 2 / 2^e étape / Passaggio 2 / Paso 2:

B	#27		Φ8.3xΦ17.5x1t	x3
	#28		M8	x3
G	#80		-	x1








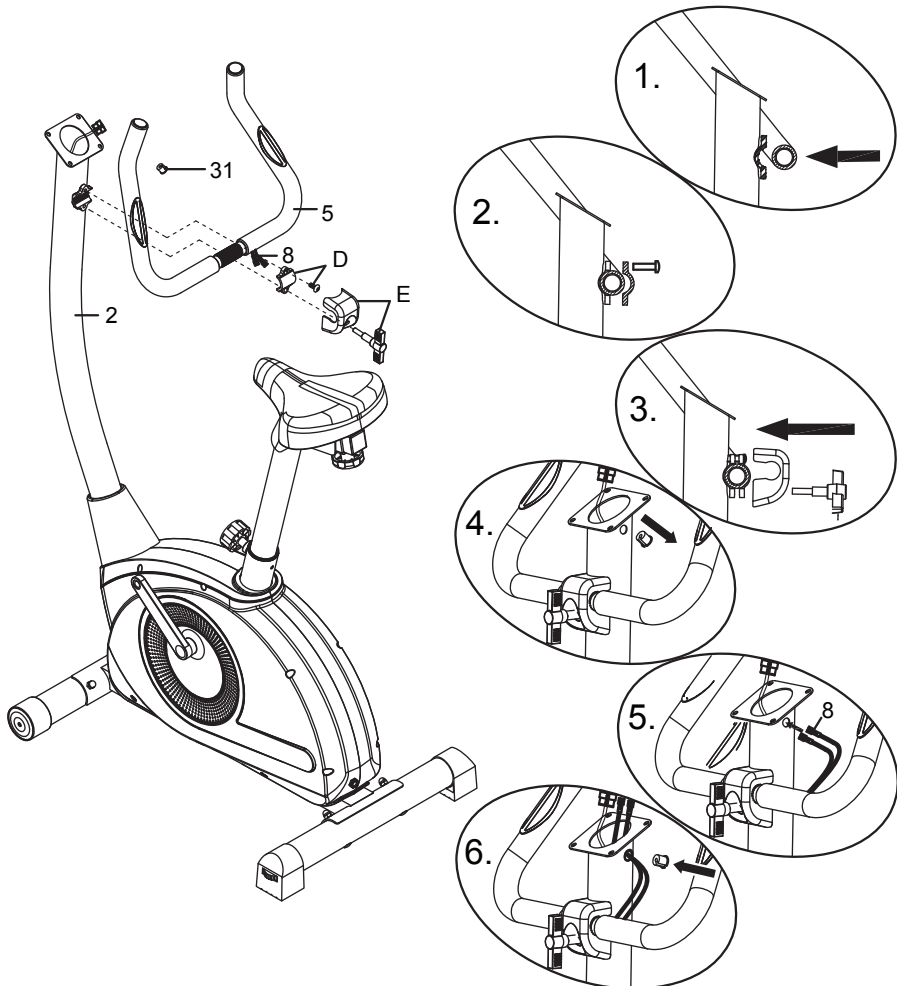
Schritt 3 / Step 3 / 3^e étape / Passaggio 3 / Paso 3:

C	#15		Φ8.5xΦ20x1.5t	x4
	#16		M8x20 mm	x4
H	#81			x1



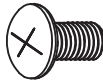
Schritt 4 / Step 4 / 4^e étape / Passaggio 4 / Paso 4:

D	#29			x1
	#30		M8x25L	x1
E	#17			x1
	#18			x1
H	#81			x1



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

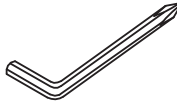
F #11



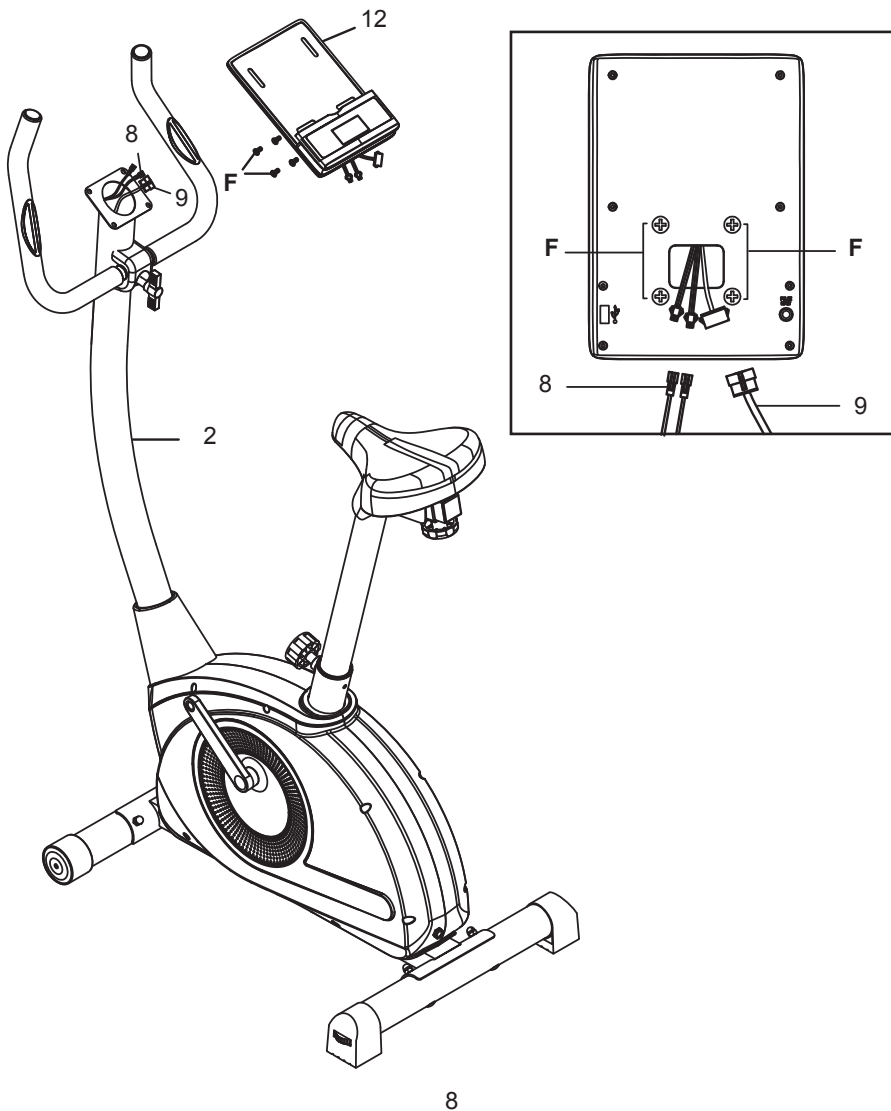
M5x10 mm

x4

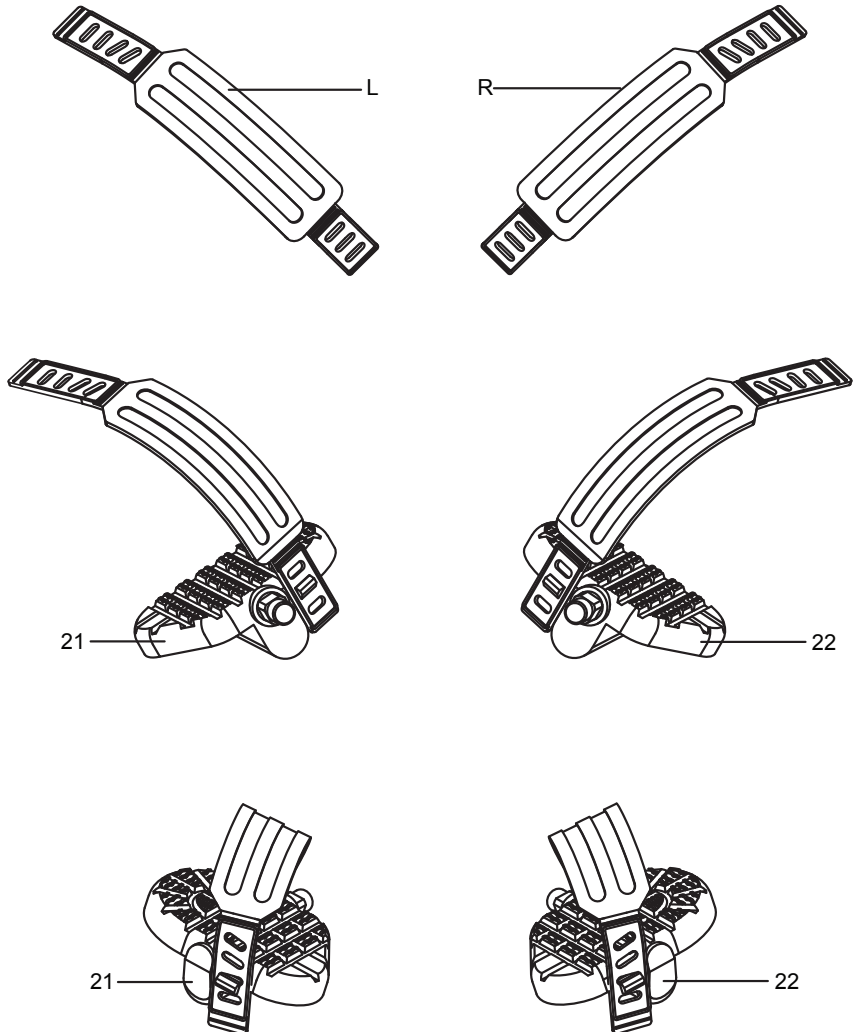
H #81



x1



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



Schritt 7 / Step 7 / 7^e étape / Passaggio 7 / Paso 7:

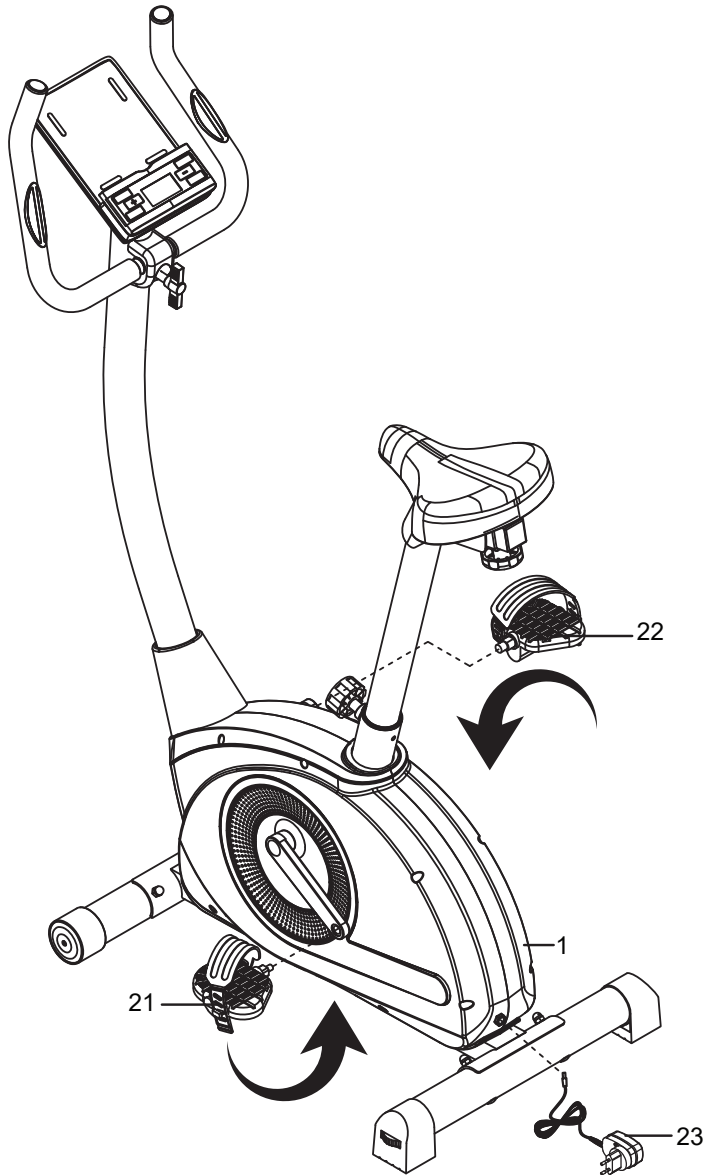
G

#80



-

x1



10

Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

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

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

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

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN	11
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE.....	12
3. BEDIENUNG DES COMPUTERS.....	17
4. TRAININGSTIPPS.....	21
5. WARTUNG & REINIGUNG	21
6. ENTSORGUNGSHINWEISE.....	22
7. FEHLERSUCHE.....	22
8. SERVICE UND ERSATZTEILE	23
9. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	24
10. EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	24
11. EXPLOSIONSZEICHNUNGEN.....	25
12. TEILELISTE.....	27

Die Wortmarke und Logos von Bluetooth® sind eingetragene Marken von Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung dieser Marken durch **SportPlus** erfolgt unter Lizenz.

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

Maße (L x B x H):	ca. 96 x 52 x 144 cm
Gesamtgewicht:	ca. 26 kg
Klasse:	HC (Heimbereich), EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016
Max. Gewicht des Benutzers:	120 kg
Bremssystem:	geschwindigkeitsunabhängig

Computerinformationen

- Modell: B-31922
- Computerfunktionen: 6 Programme, Trainingszeit, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch, Puls, Entfernung, Gesamtstreckenzähler, Erholungspulsmessung.

Netzadapter

Name oder Handelsmarke des Herstellers:	Shenzhen Xinsihua Technology Co., Ltd.
Handelsregisternummer und Anschrift:	91440300MA5FE2W56Q, China
Modellkennung:	SZXSH-0901000
Eingangsspannung:	100-240 V~
Eingangswechselstromfrequenz:	50/60 Hz
Ausgangsspannung:	DC 9V
Ausgangsstrom:	1,0 A
Ausgangsleistung:	9 W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb:	9 %
Effizienz bei geringer Last (10 %):	10 %
Leistungsaufnahme bei Nulllast:	0,1 W
Schutzklasse:	IP20



Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (EU-Richtlinie 2014/30/EU).

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

SYMBOLLEGENDE



Bedienungsanleitung beachten



Herstellungsdatum

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Das Produkt ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 120 kg.
- Das Produkt stärkt bei regelmäßigem Training Ihr Herz-Kreislaufsystem, Ihre Bein- und Hüftmuskulatur.

GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

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

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

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

VORSICHT – ELEKTRISCHE SICHERHEIT

- Prüfen Sie vor dem Anschluss an die Netzversorgung, ob Stromart und Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.
- Es sind keine Maßnahmen seitens der Anwender erforderlich, um das Produkt auf 50 oder 60 Hz einzustellen. Das Produkt stellt sich automatisch auf 50 bzw. 60 Hz ein.
- Benutzen Sie nie ein beschädigtes Gerät! Trennen Sie das Gerät vom Netz und benachrichtigen Sie Ihren Kundendienst, wenn das Gerät beschädigt ist.
- Nur zur Verwendung im trockenen Innenbereich.
- Verhindern Sie eine Beschädigung des Kabels durch Quetschen, Knicken oder Scheuern an scharfen Kanten. Halten Sie es von heißen Oberflächen und offenen Flammen fern.
- Verlegen Sie das Kabel so, dass ein unbeabsichtigtes Ziehen bzw. ein Stolpern über das Kabel nicht möglich ist.
- Bei Benutzung eines Verlängerungskabels muss dieses für die entsprechende Leistung geeignet sein.
- **Warnung!** Tauchen Sie elektrische Teile des Gerätes nie in Wasser oder andere Flüssigkeiten.

- Halten Sie das Gerät nie unter fließendes Wasser.
- Nehmen Sie das Gerät nicht mit feuchten Händen oder auf nassem Boden stehend in Betrieb.
- Fassen Sie den Netzstecker nie mit nassen oder feuchten Händen an.
- Die Benutzung von Zubehörteilen, die vom Hersteller nicht ausdrücklich empfohlen werden, kann Verletzungen und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie deshalb nur Originalzubehör.
- Schützen Sie das Gerät vor extremer Hitze, Staub, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit, Tropf- und Spritzwasser.
- Halten Sie das Gerät nie unter fließendes Wasser.
- Nehmen Sie das Gerät nicht mit feuchten Händen oder auf nassem Boden stehend in Betrieb.
- Fassen Sie den Netzstecker nie mit nassen oder feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzadapter nicht am Netzkabel aus der Steckdose und wickeln Sie das Netzkabel nicht um das Gerät.
- Verbinden Sie den Netzadapter mit einer gut erreichbaren Steckdose, um im Notfall das Gerät schnell von der Netzversorgung trennen zu können. Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, um das Gerät vollständig auszuschalten. Benutzen Sie den Netzadapter als Trennvorrichtung.
- Ziehen Sie vor jeder Reinigung, und falls das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, den Netzadapter.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter mit diesem Gerät.

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.

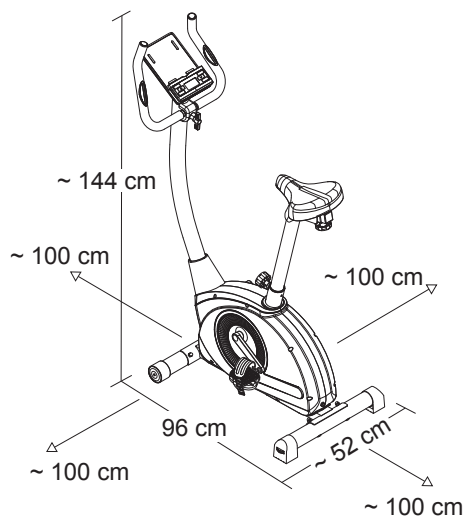
HINWEIS AUF DIE GEFAHREN DURCH VERSCHLEISS

- Überprüfen Sie das Produkt vor der Verwendung auf Beschädigungen und Abnutzungen (z. B. Verschleiß).

HINWEISE ZUR MONTAGE

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

Übungsbereich



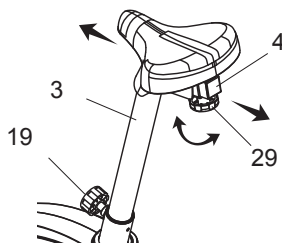


Vorsicht, Quetschgefahr! Bewegliche Teile könnten Ihren Körper quetschen und schneiden. Berühren Sie die beweglichen Teile nicht, wenn Sie das Produkt benutzen!

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

Sitz einstellen

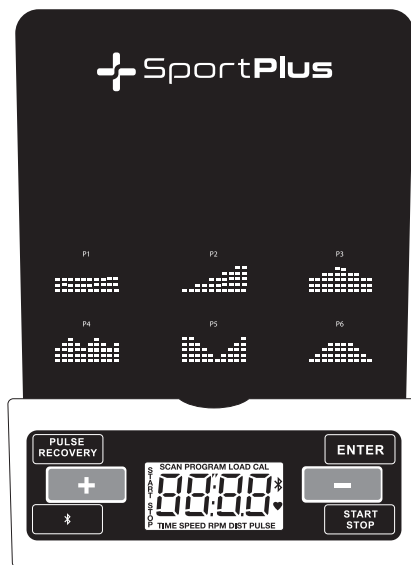
- Zum Einstellen der Höhe des Sitzes (24) lösen Sie die Feststellschraube (19).
- Feststellschraube (19) mit einer Hand herausziehen.
- Sitzstange (3) mit der anderen Hand auf die gewünschte Höhe bewegen.
- Feststellschraube (19) wieder einstecken und im Uhrzeigersinn festdrehen.
- Zum Einstellen der Sitzposition lösen Sie den Knauf (29).
- Schlitten (4) in die gewünschte Position schieben.
- Knauf (29) im Uhrzeigersinn festdrehen.




Handgriff und Fußbänder einstellen

- Stellen Sie die Fußbänder der Pedale so ein, dass Ihre Füße einen festen Halt haben.
- Stellen Sie den Handgriff so ein, dass Ihre Arme fast komplett gestreckt sind, wenn Sie den Handgriff berühren.

3. BEDIENUNG DES COMPUTERS



Tastenfunktionen

Taste	Funktion
ENTER	Programmauswahl bestätigen
	Einstellungen der Trainingswerte bestätigen
	In Programmen Einstellungen für Entfernung, Zeit, Kalorien oder Herzfrequenz auswählen (Bitte beachten Sie, dass nicht alle Funktionen in jedem Programm zur Verfügung stehen)
START / STOP	Training für das jeweils ausgewählte Programm starten oder stoppen
	Im Stoppzustand 3 Sekunden gedrückt halten, um alle Werte auf Null zurückzusetzen
+ / -	Gewünschtes Programm wählen
	Innerhalb eines Programms Wert-Einstellungen vornehmen Während des Trainings Belastungsstufe erhöhen bzw. verringern
PULSE RECOVERY	Erholungspuls nach dem Training anzeigen (F1 bis F6)
	Bluetooth® am Computer ein- bzw. ausschalten (Bei eingeschaltetem Bluetooth® blinkt auf dem Display das Bluetooth®-Symbol)

3. BEDIENUNG DES COMPUTERS

Bluetooth®-Empfangsgerät koppeln

Aktivieren Sie Bluetooth® an Ihrem Empfangsgerät (Smartphone/Tablet). Laden Sie im App- bzw. Play Store eine kompatible App (z. B. Kinomap) herunter und verbinden Sie Ihr Trainingsgerät in der APP mit Ihrem Empfangsgerät.

Funktionen

- Insgesamt stehen Ihnen 6 Programme zum Training zur Verfügung: Manuell (P1), Voreingestellte Programme P2-P6: P2 (Steigung), P3 (Hügel), P4 (Rollend), P5 (Tal), P6 (Fettverbrennung).
- Nach Auswahl eines gewünschten Programms können Sie Ihre speziellen Trainingsziele mit Hilfe der Einstellungen für Zeit, Entfernung, Kalorien festlegen.

Trainingsparameter	Anzeige	Voreingestellter Wert	Schritte	Beschreibung
TIME (Zeit)	0:00–99:00	00:00	±1:00	Zeiteinstellung 0:00: Die Dauer des Trainings wird angezeigt.
				Zeiteinstellung 1:00–99:00: Ein Countdown bis 0 läuft.
DISTANCE (Entfernung)	0.00–99.00	0.00	±1	Entfernungseinstellung 0.00: Die im Training zurückgelegte Entfernung wird angezeigt.
				Entfernungseinstellung 1.0–99.00: Ein Countdown bis 0 läuft.
Calories (Kalorien)	0.0–9990	0.0	±10	Kalorieneinstellung 0: Die im Training verbrauchten Kalorien werden angezeigt.
				Kalorieneinstellung 0–9990: Ein Countdown bis 0 läuft.

3. BEDIENUNG DES COMPUTERS

Programmauswahl und Bedienung

- Verbinden Sie den Netzadapter (23) zuerst mit einer geeigneten Steckdose und anschließend mit der Anschlussbuchse am Gerät.
- Im Stoppmodus drücken Sie die Tasten **+** bzw. **-**, um ein Programm auszuwählen.
- Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der Taste **ENTER**.
- Auf dem Display blinken der Reihe nach alle einzustellenden Parameter. Wählen Sie die jeweils gewünschten Werte mit den Tasten **+** bzw. **-**.
- Bestätigen Sie Ihre Wahl jedes Mal mit der Taste **ENTER**.
- Falls innerhalb von 20 Sekunden keine Einstellungen vorgenommen werden, verlässt der Computer automatisch den Einstellungsmodus.
- Wenn alle einstellbaren Werte eingespeist wurden, gibt der Computer ein akustisches Signal ab. Drücken Sie die Taste **START / STOP**, um das Signal zu stoppen und mit dem Training zu beginnen.
- Sie können auch sofort die Taste **START / STOP** drücken, um das Training direkt zu beginnen, ohne vorher spezielle Werte einzugeben.

Beachten Sie: Einige Parameter können in bestimmten Programmen nicht manuell verstellt werden.

Beachten Sie: Die Parameter „Zeit“ und „Entfernung“ können nicht beide im selben Programm manuell eingestellt werden.

Manuelles Programm (P1):

- Wählen Sie das manuelle Programm mit den Tasten **+** bzw. **-**. Bestätigen Sie mit der Taste **ENTER**.
- Geben Sie mit den Tasten **+** bzw. **-** die gewünschten Trainingsparameter ein. Bestätigen Sie jeweils mit der Taste **ENTER**.
- Drücken Sie die Taste **START / STOP**, um mit dem Training zu beginnen.
- Sie können auch sofort die Taste **START / STOP** drücken, um das Training direkt zu beginnen, ohne vorher eigene Einstellungen vorzunehmen.
- Sie können während des Trainings jederzeit die Widerstandsbelastungsstufe durch Drücken der Tasten **+** bzw. **-** ändern.

Beachten Sie: Wenn der Wert Null erreicht wird, sendet der Computer ein akustisches Signal aus. Drücken Sie die Taste **START / STOP**, um mit dem Training fortzufahren.

3. BEDIENUNG DES COMPUTERS

Voreingestellte Programme (P2 bis P6)

- Wählen Sie eines der voreingestellten Programme mit den Tasten **+** bzw. **-**. Bestätigen Sie mit der Taste **ENTER**.
- Die voreingestellten Programme unterscheiden sich in den Einstellungen für die Belastungsstufe, Dauer, Entfernung und Kalorienverbrauch.
- In der folgenden Tabelle finden Sie einen Überblick über die voreingestellten Werte für die Widerstandsbelastungsstufen (L01–L13) in den verschiedenen Programmen.
- Sie können dennoch während des Trainings jederzeit die Belastungsstufe mit den Tasten **+** bzw. **-** ändern.
- Drücken Sie die Taste **START / STOP**, um mit dem Training zu beginnen.

PROGRAMM	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
P2 (Steigung)	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 (Hügel)	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 (Rollend)	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 (Tal)	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 (Fettverbrennung)	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

- Bei Ihrem Arzt können Sie den für Ihren Körper optimalen Pulsbereich testen lassen.
- **Wichtig!** Beenden Sie unverzüglich das Training, wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie sich nicht mehr sicher fühlen!
- Drücken Sie die Taste **START / STOP**, um mit dem Training zu beginnen.
- Platzieren Sie beide Handflächen auf den Kontaktflächen. Der Computer stellt während des Trainings die Belastungsstufe passend zu Ihrer Herzfrequenz ein. Diese wird alle 15 Sekunden neu bemessen und die Belastungsstufe so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der Zielherzfrequenz (± 5) liegt.

Erholungspuls-Programm

- Überprüfen Sie Ihren Erholungspuls, nachdem Sie eine Weile trainiert haben. Drücken Sie, nach Beendigung des Trainings, die Taste **PULSE RECOVERY** und umschließen Sie beide Pulskontakte mit Ihren Händen. Der Test dauert 1 Minute, in dem die Erholung Ihres Pulses gemessen wird. Die Zeit zählt von 1.00 nach 0.00 herunter und wird auf dem Display angezeigt. Anschließend wird das Ergebnis auf dem Display, von F 1.0 bis F 6.0 angezeigt. Die Erhöhung erfolgt in 0.1-Schritten. F 1.0 steht für den besten Fitness-Level, F 6.0 den schlechtesten.
- Drücken Sie eine beliebige Taste, um in die Hauptübersicht zurück zu gelangen.

4. TRAININGSTIPPS

WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

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

5. WARTUNG & REINIGUNG

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

6. ENTSORGUNGSHINWEISE

Hinweise zum Umweltschutz:



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.

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



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

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

Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

7. FEHLERSUCHE

Problem	Ursache	Lösung
Die Pulsanzeige funktioniert nicht korrekt.	Defekte Kabelverbindung.	Überprüfen Sie, dass alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und dass keines der Kabel beschädigt ist.
	Schlechter Kontakt zu den Händen.	Befeuchten Sie Ihre Hände.
Die Anzeige im Computer ist ausgefallen oder fehlerhaft.	Eine Übertragungsstörung könnte zwischen dem Produkt und dem Computer vorliegen.	Überprüfen Sie, dass alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und dass keines der Kabel beschädigt ist.
Quietschende Geräusche.	Verbindungen (Lagerbuchsen) sind trocken.	Fetten Sie die Lagerbuchsen mit Schmierfett.

8. SERVICE UND ERSATZTEILE

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit: Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr

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

E-Mail: service@sportplus.org

URL: <https://sportplus.de/ersatzteile>

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

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

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

WICHTIGER HINWEIS

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

9. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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

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

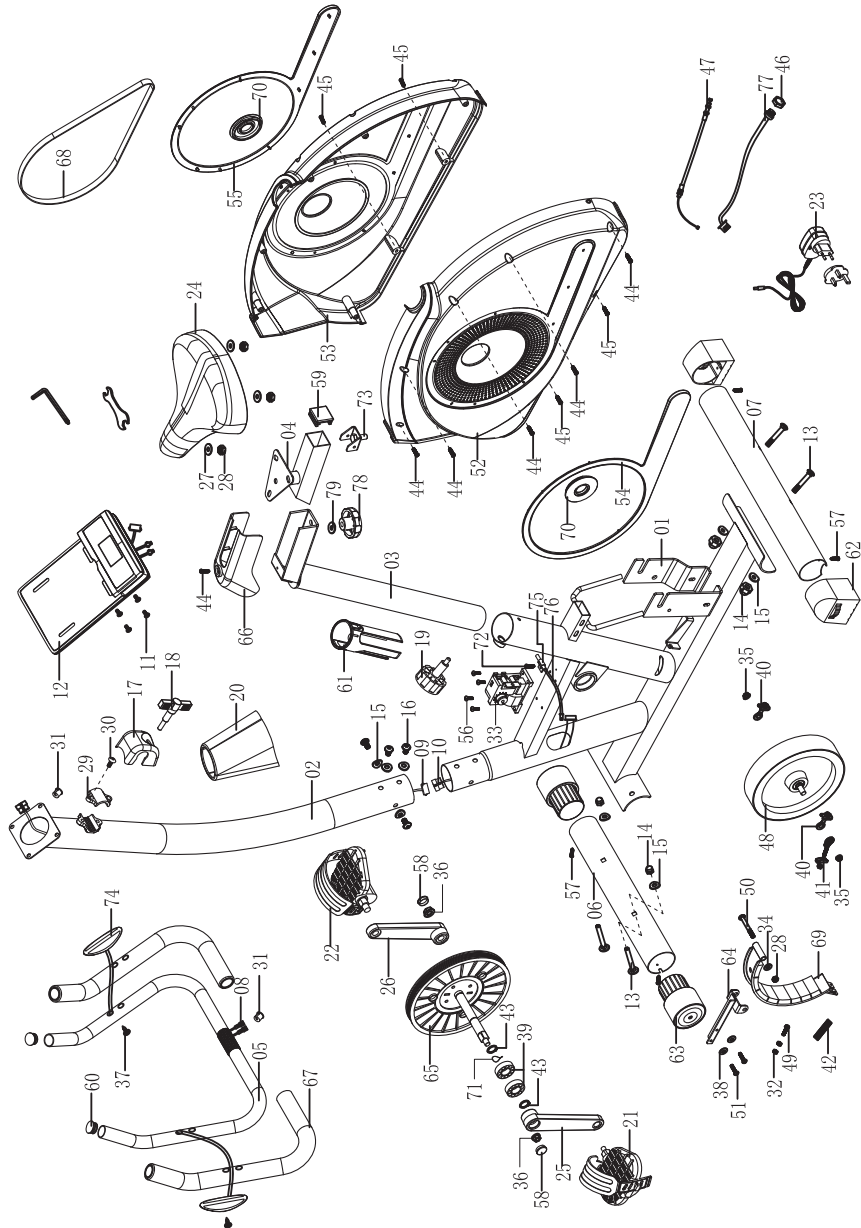
Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

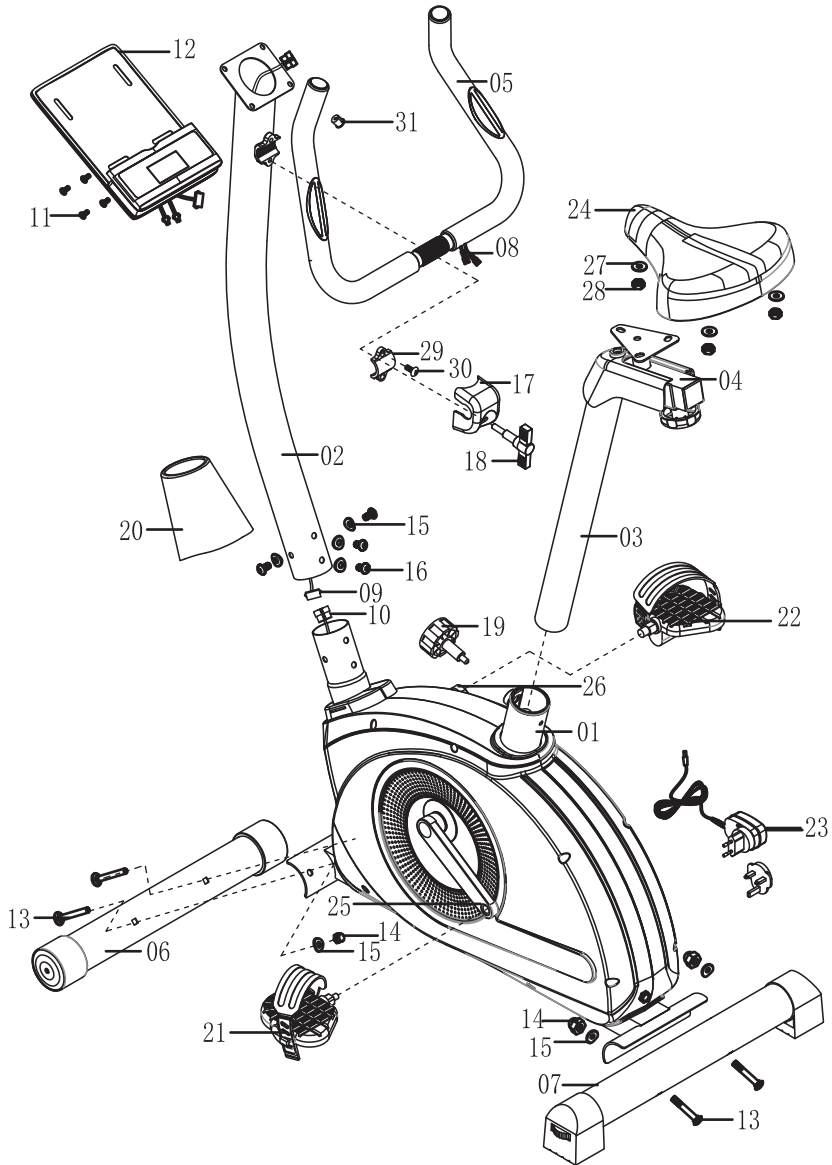
- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung,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

10. EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Die Konformitätserklärung finden Sie unter folgendem Link: <https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

11. EXPLOSIONSZEICHNUNGEN





12. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Pfosten	1
3	Sitzstange	1
4	Schlitten	1
5	Handgriff	1
6	Vorderer Stabilisator	1
7	Hinterer Stabilisator	1
8	Handpulsdraht	2
9	Oberes Computerkabel	1
10	Untere Computerleitung	1
11	Schraube für Computer (M5x10)	4
12	Computer	1
13	Schlittenschraube (M8x70)	4
14	Gewölbte Mutter (M8x16)	4
15	Gebogene Unterlegscheibe ($\varnothing 8.5 \times \varnothing 20 \times 1.5t$)	8
16	Innensechskantschraube (M8x20)	4
17	Abdeckung für Klemme	1
18	T-Knopf	1
19	Feststellschraube	1
20	Abdeckung für den Frontpfosten	1
21	Pedal (L)	1
22	Pedal (R)	1
23	Netzadapter (EU+Großbritannien)	1
24	Sitz	1
25	Kurbel (L)	1
26	Kurbel (R)	1
27	Flache Unterlegscheibe ($\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$)	3
28	Nylon-Mutter (M8)	4
29	Clip	1
30	Innensechskantschraube (M8x25L)	1
31	Tülle	2
32	Mutter (M5)	2

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
33	Motor	1
34	Flache Unterlegscheibe ($\varnothing 8.5 \times \varnothing 20 \times 1.5t$)	1
35	Flanschmutter (M10x1P)	2
36	Flanschmutter (M10x1.25P)	2
37	Kombischraube	2
38	Flache Unterlegscheibe ($\varnothing 6.5 \times \varnothing 13 \times 1.5$)	2
39	Lager 6203	2
40	Einstellvorrichtung für Schwungrad	2
41	Einstellschraube	1
42	Feder für Magnetanordnung	1
43	C-Clip $\varnothing 17$	2
44	Selbstschneidende Schraube (ST4.2*20)	6
45	Selbstschneidende Schraube (ST4.2*20)	4
46	Nuss	1
47	Motordraht	1
48	Schwungrad	1
49	Sechskantschraube (M6x40)	1
50	Innensechskantschraube (M8x55)	1
51	Innensechskantschraube (M6x12)	2
52	Kettenabdeckung L	1
53	Kettenabdeckung R	1
54	Dekorativer Einband L	1
55	Dekorativer Einband R	1
56	Innensechskantschraube (M5x15)	4
57	Selbstschneidende Schraube (ST4,2x12)	4
58	Abdeckung für Kurbel	2
59	Vierkant-Stecker	1
60	Rundstecker	2
61	Hohlstecker	1
62	Endkappe für hinteren Stabilisator	2
63	Endkappe für die vordere Stabilisierung	2
64	Magnethalter	1
65	Riemenscheibe	1
66	Abdeckung für Gleitrohr	1

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
67	Schaumstoff-Griff	2
68	Gürtel	1
69	Magnet-Baugruppe	1
70	Abdeckung für Kettenabdeckung	2
71	Gebogene Unterlegscheibe	1
72	Selbstschneidende Schraube (ST2,9x12)	1
73	Schieberohr-Einstellvorrichtung	1
74	Handpulssensor	2
75	Sensorhalterung	1
76	Sensordraht	1
77	Stromleitung	1
78	Knaufmutter	1
79	Flache Unterlegscheibe ($\varnothing 0.5 \times \varnothing 20 \times 1.8 \text{t}$)	1
80	Sechskant-Winkelschraubendreher	1
81	Innensechskantschlüssel	1

Dear Customer,

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

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

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

CONTENTS

1. TECHNICAL DATA	30
2. ⚠ SAFETY INFORMATION	31
3. USING THE COMPUTER	36
4. WORKOUT TIPS	40
5. MAINTENANCE & CLEANING	40
6. NOTES ON DISPOSAL	41
7. TROUBLESHOOTING	41
8. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS	42
9. WARRANTY CONDITIONS	43
10. EU DECLARATION OF CONFORMITY	43
11. EXPLODED DIAGRAMS	44
12. PART LIST	46

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and any instance of use of these trademarks by **SportPlus** is under license.

1. TECHNICAL DATA

Product specifications

Dimensions (L x W x H):	approx. 96 x 52 x 144 cm
Total weight:	approx. 26 kg
Class:	HC (home use), EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016
Max. weight of user:	120 kg
Braking system:	speed independent

Computer information

- Model: B-31922
- Computer functions: 6 programs, training time, speed, calorie consumption, pulse, distance, total distance counter, recovery pulse measurement.

Power adapter

Manufacturer's name or trade mark:	Shenzhen Xinsihua Technology Co., Ltd.
Commercial registration number and address:	91440300MA5FE2W56Q, China
Model identifier:	SZXSH-0901000
Input voltage:	100-240 V~
Input AC frequency:	50/60 Hz
Output voltage:	DC 9V
Output current:	1.0 A
Output power:	9 W
Average active efficiency:	9 %
Efficiency at low load (10 %):	10 %
No-load power consumption:	0.1 W
Protection class:	IP20



The CE symbol refers to the device's electromagnetic compatibility (EU directive 2014/30/EU).

2. ⚠ SAFETY INFORMATION

ICON KEY



Follow the user manual



Date of manufacture

12/2020

INTENDED USE

- This product is intended for household use and is not suitable for medicinal or commercial purposes. The product is not intended for high-accuracy purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 120 kg.
- When used regularly, the product improves your cardiovascular system and strengthens your leg and hip muscles.

DANGER FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PERSONS

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

CAUTION – RISK OF INJURY

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

CAUTION – ELECTRICAL SAFETY

- Before connecting the device to the mains, make sure the current and mains voltage match the specifications on the rating label.
- The user can undertake no measures to modify the product to 50 or 60 Hz. The product switches automatically to 50 or 60 Hz.
- Never use the device if damaged! Disconnect the device from the mains and contact your customer service, if the device has been damaged in any way.
- Use in dry indoor spaces only.
- Avoid damaging the cable by jamming, bending or rubbing it on sharp edges. Keep it away from hot surfaces and open flames.
- Guide the cable in such a way that it cannot be pulled down or tripped over accidentally.
- When using an extension cable, it must be suitable for the respective power used.
- **Warning!** Do not immerse any electric parts of the device into water or other liquids.

- Do not hold the device under running water.
- Never operate the device with wet hands or when standing on a wet floor.
- Never touch the mains plug with wet or moist hands.
- The use of accessories not explicitly recommended by the manufacturer could cause injuries and damage. Only use original accessories.
- Protect the device against extreme heat, dust, direct sunlight, moisture, and dripping and splashing water.
- Do not hold the device under running water.
- Never operate the device with wet hands or when standing on a wet floor.
- Never touch the mains plug with wet or moist hands.
- Do not pull the cord when disconnecting the adapter from the wall socket and do not wind the mains cable around the device.
- Connect the adapter to a readily accessible wall socket in order to be able to disconnect the device from the mains immediately in case of emergency. Disconnect the adapter from the wall socket to fully switch off the device. Use the adapter as disconnecting device.
- Disconnect the adapter before each cleaning and if not using the device for a longer period of time.
- Only use the adapter included in the delivery scope.

CAUTION - PRODUCT DAMAGE

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

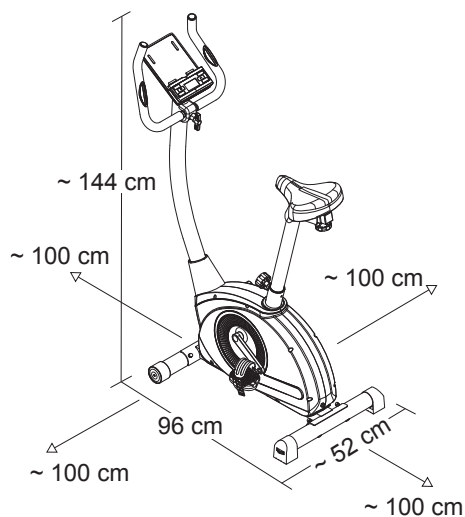
HAZARDS DUE TO WEAR

- Always check the product for signs of damage and overuse (e.g. wear) before use.

INFORMATION ON ASSEMBLY

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

Training area



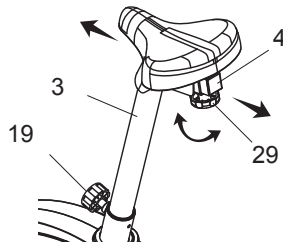


Caution, Risk of crushing! Moving parts may crush, pinch, or cut body parts. Do not touch moving parts while using the product!

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

Adjusting the seat

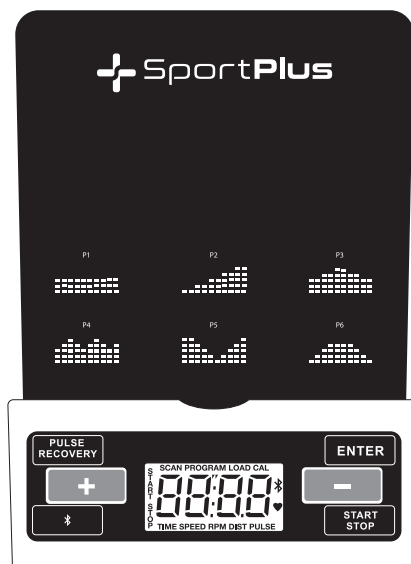
- To adjust the height of the seat (24), loosen the set screw (19).
- Pull out the set screw (19) with one hand.
- Adjust the seat post (3) to the desired height with the other hand.
- Reinsert the set screw (19) and tighten by turning it clockwise.
- To adjust the seating position, loosen the knob (29).
- Slide the skid (4) to the desired position.
- Tighten the knob (29) by turning it clockwise.




Setting the handlebar and pedal straps

- Set the pedal straps to ensure that your feet have a sure footing.
- Set the handlebar so that your arms are nearly completely extended with you touch the handlebar.

3. USING THE COMPUTER



Button functions

Button	Function
ENTER	Confirm program selection
	Confirm training value settings
START / STOP	In programs, select settings for distance, time, calories, or heart rate (Please note that not all programs support all the functions.)
	Start or stop training for the selected program
+ / -	When stopped, press and hold for 3 seconds to reset all values to zero
	Select the desired program
PULSE RECOVERY	Make value settings within a program
	Increase or decrease resistance during training
	Show recovery pulse after training (F1 to F6)
	Turn Bluetooth® on/off on the computer (When Bluetooth® is activated, the Bluetooth® icon flashes on the display)

3. USING THE COMPUTER

Pairing a Bluetooth® receiver device

Activate Bluetooth® on your receiver device (smartphone/tablet). Download a compatible app (e.g. Kinomap) from the iOS App Store or Google Play and pair your exercise bike with your receiver device in the app.

Functions

- There are a total of 6 programs available for exercise: Manual (P1), preset programs P2–P6: P2 (incline), P3 (hill), P4 (rolling), P5 (valley), P6 (burn fat).
- Having selected a program, you can use the time, distance and calorie settings to set your specific workout targets.

Training parameters	Display	Preset value	Steps	Description
TIME	0:00–99:00	00:00	±1:00	Time setting 0:00: Shows the duration of the workout.
				Time setting 1:00–99:00: A countdown to 0 starts.
DISTANCE	0.00–99.00	0.00	±1	Distance setting 0.00: Shows the distance covered during workout.
				Distance setting 1.0–99.00: A countdown to 0 starts.
Calories	0.0–9990	0.0	±10	Calories setting 0: Shows the calories burned during workout.
				Calories setting 0–9990: A countdown to 0 starts.

3. USING THE COMPUTER

Program selection and operation

- Connect the power adapter (23) to a suitable wall socket first and then to the adapter socket on the device.
- In stop mode, press the + or – button to select a program.
- Press **ENTER** to confirm.
- All parameters will start flashing in sequence in the display. Use the + and – buttons to select the respective values.
- Press **ENTER** to confirm each time.
- If no setting is configured within 20 seconds, the computer will automatically exit the setting mode.
- After all adjustable values have been entered, the computer will emit an acoustic signal. Press the **START / STOP** button to deactivate the signal and to start the workout.
- You may also press the **START / STOP** button immediately to start the workout directly without entering any data.

Please note: Some programs do not support manual configuration of certain parameters.

Please note: The “time” and “distance” parameters cannot be adjusted manually within the same program.

Manual program (P1):

- Select the manual program using the + or – button. Press **ENTER** to confirm each time.
- Use the + and – buttons to enter the desired workout parameters. Press **ENTER** to confirm each time.
- Press the **START / STOP** button to start the workout.
- You may also press the **START / STOP** button immediately to start the workout directly without adjusting any parameters.
- Press the + or – button at any time during the workout to adjust the resistance level as desired.

Please note: When the value reaches zero, the computer will emit an acoustic signal. Press the **START / STOP** button to continue the workout.

3. USING THE COMPUTER

Preset programs (P2 to P6)

- Select one of the pre-set programs using the + or – button. Press **ENTER** to confirm each time.
- The preset programs differ in regard to resistance, time, distance and calorie consumption settings.
- The following table shows the preset values for the resistance levels (L01–L13) of the different programs.
- You may nevertheless press the + or – button at any time during workout to adjust the resistance accordingly.
- Press the **START / STOP** button to start the workout.

PROGRAM	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
P2 (incline)	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 (hill)	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 (rolling)	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 (valley)	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 (burn fat)	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

- Consult your doctor to have your body's ideal pulse range checked.
- **Important!** Stop exercising immediately if you feel dizzy or if you do not feel safe anymore!
- Press the **START / STOP** button to start the workout.
- Place both hands on the contact surfaces. The computer will adjust the resistance level based on your heart rate during workout. Your heart rate is measured anew every 15 seconds and the resistance level is set so that your heart rate roughly matches your target heart rate (± 5).

Recovery pulse program

- Check your recovery pulse after you have exercised for a while. After workout, press the **PULSE RECOVERY** button and grab both pulse contacts with your hands. The test will take 1 minute and measures the recovery of your pulse. The time counts down from 1.00 to 0.00 and is shown on the display. The result is then shown on the display from F 1.0 to F 6.0. The result increases in increments of 0.1. F 1.0 stands for the highest fitness level, F 6.0 the worst.
- Press any button to return to the main interface.

4. WORKOUT TIPS

IMPORTANT NOTES ON TRAINING

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

5. MAINTENANCE & CLEANING

- Make sure that all bolts/nuts are correctly tightened after assembly and before use.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent. Do not use any solvents to clean the unit.
- This applies to the padding and handles especially since these parts are in constant contact with your body during training. You can cover the pads with a towel during training to protect them.
- 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.

6. NOTES ON DISPOSAL

Environmental protection:



Packaging materials are raw materials and can be recycled.

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



Used devices do not belong in household waste!

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

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

7. TROUBLESHOOTING

Problem	Cause	Solution
The pulse display does not work properly.	Defective cable connection.	Check to see that all cables are properly connected to one another and that none of the cables is damaged.
	Bad contact with the hands.	Moisten your hands.
The display of the computer malfunctions or is defective.	There could be a transmission error between the product and the computer.	Check to see that all cables are properly connected to one another and that none of the cables is damaged.
Squeaking noises.	Connections (bearing bushing) are dry.	Lubricate the bearing bushing with grease.

8. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS

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

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

Service hotline: +44 - 203 318 4415*

Email: service@sportplus.org

URL: <https://sportplus.de/>

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

Please have the following information at hand when you call.

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

IMPORTANT NOTE

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

9. WARRANTY CONDITIONS

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

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

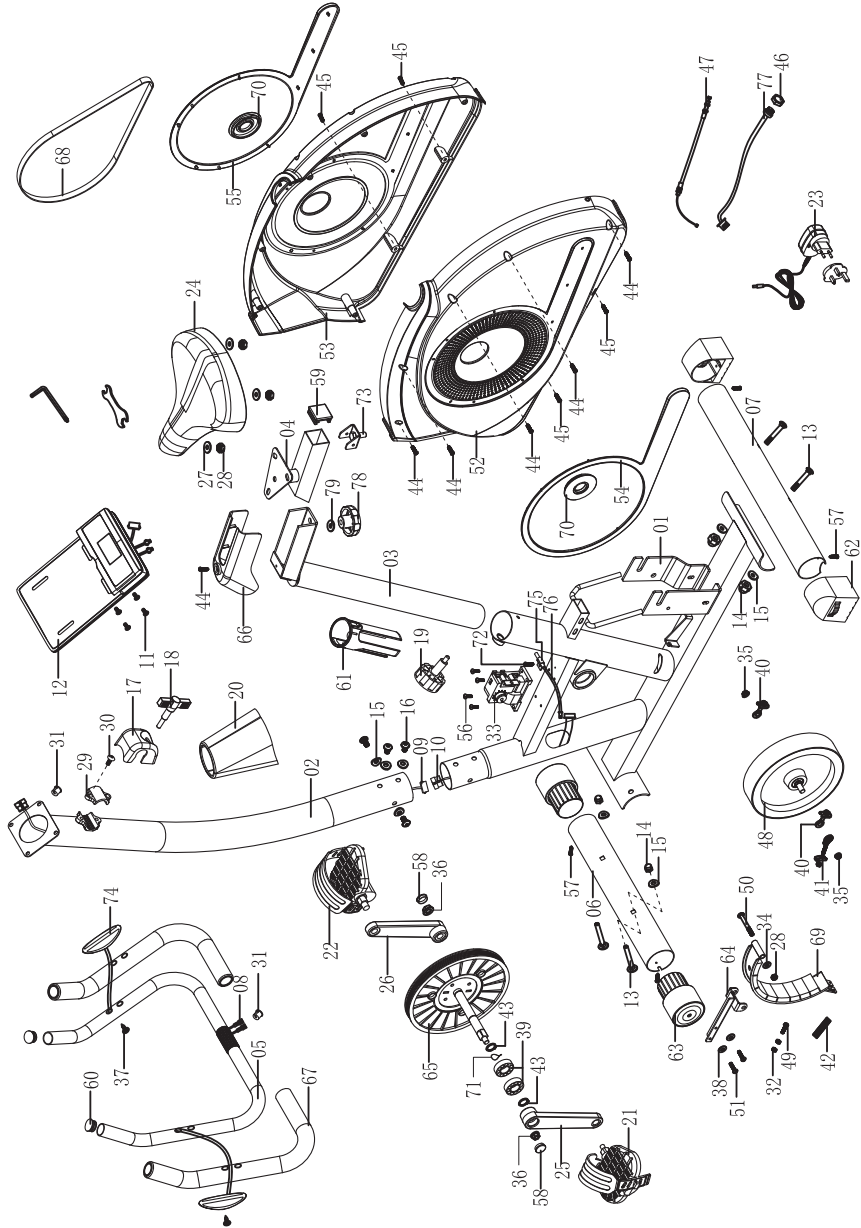
The term of warranty lasts 2 years, beginning from the date of purchase. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within 24 months from the date of purchase. Excluded from the warranty are:

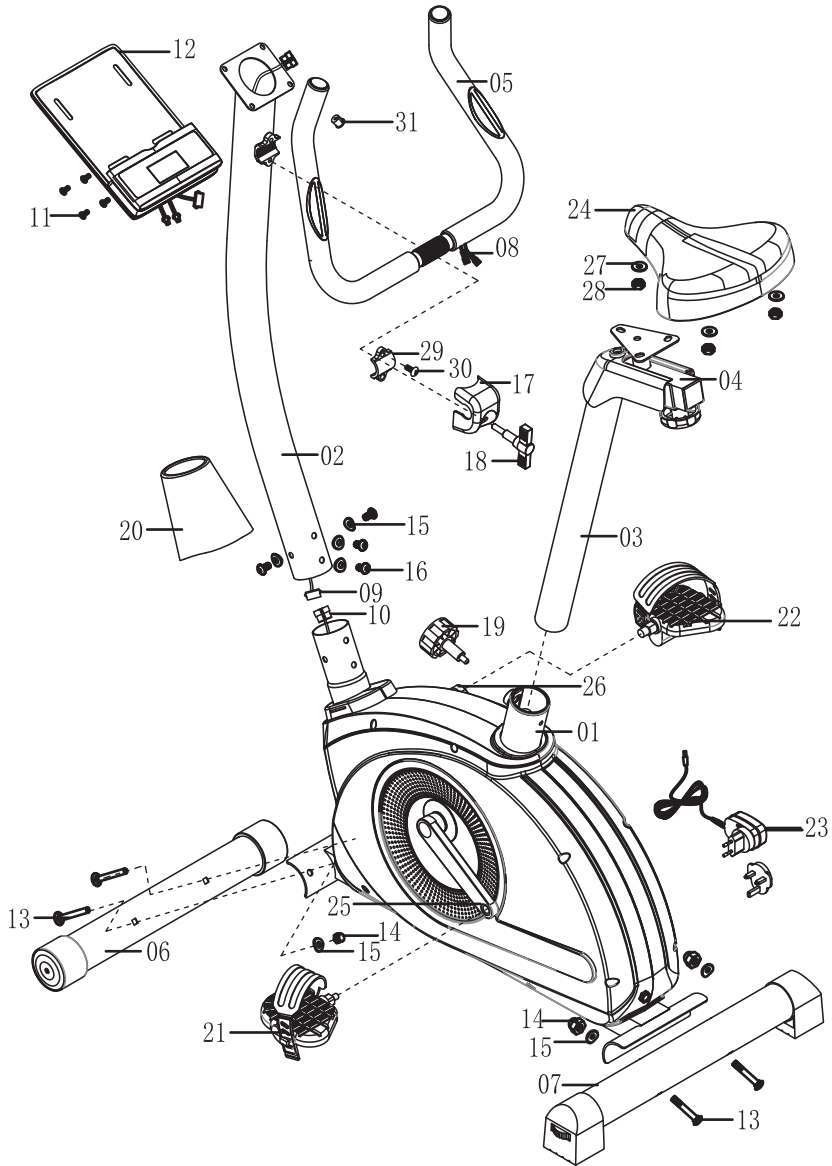
- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the operating instructions.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect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

10. EU DECLARATION OF CONFORMITY

You can find the declaration of conformity at the following link:
<https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

11. EXPLODED DIAGRAMS





12. PART LIST

No.	Description and information	Quantity
1	Frame	1
2	Front post	1
3	Seat post	1
4	Skid	1
5	Handle	1
6	Front Stabilizer	1
7	Rear stabilizer	1
8	Hand pulse cable	2
9	Upper computer cable	1
10	Lower computer cable	1
11	Computer screw (M5x10)	4
12	Computer	1
13	Skid screw (M8x70)	4
14	Curved nut (M8x16)	4
15	Curved washer ($\varnothing 8.5 \times \varnothing 20 \times 1.5t$)	8
16	Hex screw (M8x20)	4
17	Clamp cover	1
18	T knob	1
19	Set screw	1
20	Front post cover	1
21	Pedal (L)	1
22	Pedal (R)	1
23	Power adapter (EU/UK)	1
24	Seat	1
25	Crank (L)	1
26	Crank (R)	1
27	Flat washer ($\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5 \times 1.0t$)	3
28	Nylon nut (M8)	4
29	Clip	1
30	Hex screw (M8x25L)	1
31	Grommet	2
32	Nut (M5)	2

No.	Description and information	Quantity
33	Motor	1
34	Flat washer ($\varnothing 8.5 \times \varnothing 20 \times 1.5t$)	1
35	Flange nut (M10x1P)	2
36	Flange nut (M10x1.25P)	2
37	Screw-and-washer assembly	2
38	Flat washer ($\varnothing 6.5 \times \varnothing 13 \times 1.5$)	2
39	Bearing 6203	2
40	Flywheel adjuster	2
41	Adjusting screw	1
42	Spring for magnet assembly	1
43	C clip $\Phi 17$	2
44	Self-tapping screw (ST4.2*20)	6
45	Self-tapping screw (ST4.2*20)	4
46	Nut	1
47	Motor cable	1
48	Flywheel	1
49	Hex bolt (M6x40)	1
50	Hex screw (M8x55)	1
51	Hex screw (M6x12)	2
52	Chain cover L	1
53	Chain cover R	1
54	Decorative cover L	1
55	Decorative cover R	1
56	Hex screw (M5x15)	4
57	Self-tapping screw (ST4.2x12)	4
58	Crank cover	2
59	Square connector	1
60	Round connector	2
61	Barrel connector	1
62	End cap for rear stabilizer	2
63	End cap for front stabilizer	2
64	Magnet holder	1
65	Belt wheel	1
66	Guide tube cover	1

No.	Description and information	Quantity
67	Handle bar foam grips	2
68	Belt	1
69	Magnet assembly	1
70	Cover for chain cover	2
71	Curved washer	1
72	Self-tapping screw (ST2.9x12)	1
73	Slide tube adjuster	1
74	Hand pulse sensors	2
75	Sensor mount	1
76	Sensor cable	1
77	Power cable	1
78	Knob nut	1
79	Flat washer ($\varnothing 0.5 \times \varnothing 20 \times 1.8t$)	1
80	Hex offset screwdriver	1
81	Hex key	1

Chère cliente,
Cher client,

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

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

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

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES	49
2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ	50
3. UTILISATION DE L'ORDINATEUR	55
4. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT	59
5. ENTRETIEN & NETTOYAGE	59
6. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT	60
7. DÉPANNAGE	60
8. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE	61
9. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE	62
10. DÉCLARATION UE DE CONFORMITÉ	62
11. VUES ÉCLATÉES	63
12. LISTE DES PIÈCES	65

La désignation de la marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par **SportPlus** est sous licence.

1. DONNÉES TECHNIQUES

Caractéristiques du produit

Dimension (L x l x H) :	env. 96 x 52 x 144 cm
Poids total :	env. 26 kg
Classe :	HC (domaine privé), EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016
Poids maximal de l'utilisateur :	120 kg
Système de freinage :	indépendant de la vitesse

Informations de l'ordinateur

- Modèle : B-31922
- Fonctions de l'ordinateur : 6 programmes, durée d'entraînement, vitesse, consommation de calories, pouls, distance, compteur de la distance totale, pouls de récupération.

Adaptateur secteur

Raison sociale ou marque déposée :	Shenzhen Xinsihua Technology Co., Ltd.
Numéro d'enregistrement au registre du commerce et adresse du fabricant :	91440300MA5FE2W56Q, Chine
Référence du modèle :	SZXSH-0901000
Tension d'entrée :	100-240 V~
Fréquence du CA d'entrée :	50/60 Hz
Tension de sortie :	DC 9V
Courant de sortie :	1,0 A
Puissance de sortie :	9 W
Rendement moyen en mode actif :	9 %
Rendement à faible charge (10 %) :	10 %
Consommation électrique hors charge :	0,1 W
Classe de protection :	IP20



Le sigle d'identification CE fait référence à la compatibilité électromagnétique de l'appareil (directive UE 2014/30/UE).

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

BARRE D'ICÔNES



Respecter le mode d'emploi



Nom du fabricant

12/2020

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical ni à des fins commerciales. Le produit ne convient pas à des fins de haute précision.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 120 kg.
- Avec un entraînement régulier, le produit renforce votre système cardio-vasculaire et la musculature de vos jambes et hanches.

DANGER POUR LES ENFANTS ET D'AUTRES PERSONNES

- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Maintenez ce produit hors de la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible pour les enfants et les animaux domestiques.
- Si vous souhaitez qu'un enfant utilise le produit, ne le laissez pas sans surveillance. Effectuez vous-même les réglages correspondants sur le produit et surveillez la séance d'entraînement.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES

- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux. Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre central de services.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre suffisant d'au moins 1 mètre.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient pas à proximité des parties mobiles. N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.

ATTENTION - SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- Avant de brancher l'alimentation secteur, vérifiez si la nature de l'alimentation électrique et la tension de réseau correspondent bien avec les spécifications sur l'étiquette signalétique.
- Aucune mesure de la part de l'utilisateur n'est nécessaire pour régler le produit sur 50 ou 60 Hz. Le produit se règle automatiquement sur 50 ou 60 Hz.
- N'utilisez jamais un appareil endommagé ! Débranchez l'appareil de l'alimentation et contactez votre service clientèle si l'appareil est endommagé.
- Seulement pour une utilisation dans des locaux secs.
- Évitez que le câble soit endommagé par un écrasement, un pliage ou un frottement contre des arêtes vives. Tenez-le loin des surfaces chaudes ainsi que des feux et flammes.
- Installez le câble afin que personne ne puisse involontairement tirer dessus ou trébucher sur celui-ci.
- Lors de l'utilisation d'une rallonge, celle-ci doit être adaptée à la puissance de l'appareil.
- **Avertissement !** Ne plongez jamais les pièces électriques de l'appareil dans de l'eau ou tout autre liquide.

- Ne maintenez jamais l'appareil sous l'eau courante.
- Ne prenez pas l'appareil avec les mains humides ou ne vous tenez pas sur un sol humide pendant son fonctionnement.
- Ne touchez jamais la fiche de secteur avec les mains mouillées ou humides.
- L'utilisation de pièces et d'accessoires, qui ne sont pas recommandés par le fabricant, peut causer des blessures et des dommages. Par conséquent, n'utilisez que des accessoires originaux.
- Protégez l'appareil de la chaleur extrême, de la poussière, du rayonnement direct du soleil, de l'humidité, des projections d'eau et des éclaboussures.
- Ne maintenez jamais l'appareil sous l'eau courante.
- Ne prenez pas l'appareil avec les mains humides ou ne vous tenez pas sur un sol humide pendant son fonctionnement.
- Ne touchez jamais la fiche de secteur avec les mains mouillées ou humides.
- Ne tirez pas sur l'adaptateur secteur par le cordon d'alimentation pour le débrancher de la prise de courant et n'enroulez pas le câble autour de l'appareil.
- Branchez l'adaptateur secteur sur une prise facilement accessible afin de pouvoir débrancher l'appareil de l'alimentation électrique le plus rapidement possible en cas d'urgence. Débranchez l'adaptateur secteur de la prise de courant pour éteindre l'appareil complètement. Utilisez l'adaptateur secteur comme mise hors tension.
- Avant chaque nettoyage, débranchez l'adaptateur secteur ainsi que lorsque l'appareil n'est pas utilisé sur une longue période.
- Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni avec cet appareil.

ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT

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

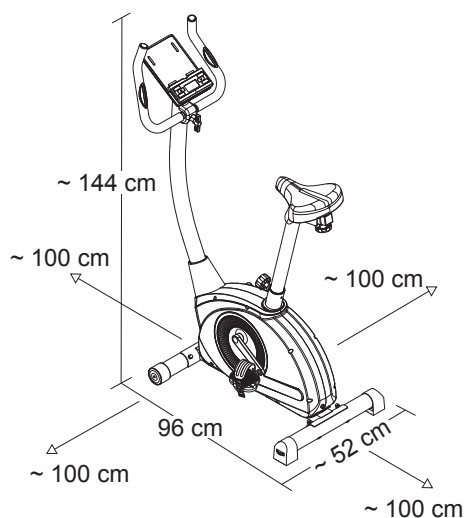
REMARQUE RELATIVE AUX DANGERS DUS À L'USURE

- Contrôlez l'absence de détériorations et d'usure (par ex. abrasion) sur le produit avant de l'utiliser.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

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

Espace d'entraînement



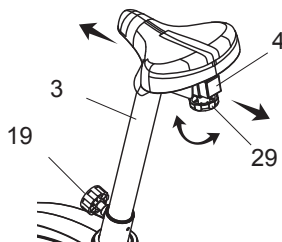


Attention, risque de pincement ! Des parties corporelles pourraient se trouver coincées dans des pièces mobiles et être coupées. Ne touchez pas les pièces en mouvement, lorsque vous utilisez l'appareil !

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

Réglage du siège

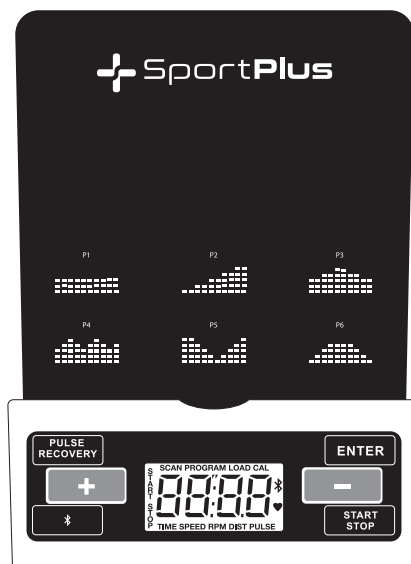
- Pour régler la hauteur du siège (24), desserrez la vis de blocage (19).
- Retirez la vis de blocage (19) d'une main.
- Déplacez la barre de selle (3) à la hauteur souhaitée avec l'autre main.
- Remettez la vis de blocage (19) en place et tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Pour régler la position assise, desserrez le bouton clip (29).
- Poussez le chariot (4) dans la position souhaitée.
- Serrez le bouton clip (29) dans le sens des aiguilles d'une montre.



Réglage de la poignée et des sangles des pédales

- Réglez les sangles des pédales de manière à ce que vos pieds soient bien tenus.
- Réglez la poignée de manière à ce que vos bras soient entièrement tendus lorsque vous touchez la poignée.

3. UTILISATION DE L'ORDINATEUR



Fonctions des touches

Touche	Fonction
ENTER	Confirmer la sélection du programme
	Confirmer les réglages des valeurs d'entraînement
START / STOP	Sélectionner les réglages pour la distance, la durée, les calories ou la fréquence cardiaque dans les programmes (Veuillez noter que toutes les fonctions ne sont pas disponibles dans chaque programme.)
	Démarrer ou arrêter l'entraînement pour le programme sélectionné
+ / -	À l'arrêt, maintenir appuyé pendant 3 secondes, pour réinitialiser les valeurs sur zéro
	Sélectionner le programme souhaité
PULSE RECOVERY	Définir des réglages de valeur dans un programme
	Augmenter ou diminuer le niveau de l'effort pendant l'entraînement
Bluetooth	Afficher le pouls de récupération après l'entraînement (F1 à F6)
Bluetooth	Activer ou désactiver Bluetooth® sur l'ordinateur (Lorsque Bluetooth® est activé, le symbole Bluetooth® clignote sur l'afficheur)

3. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Coupler l'appareil de réception Bluetooth®

Activez Bluetooth® sur votre appareil récepteur (smartphone/tablette). Dans l'App ou le Play Store téléchargez une application compatible (par ex. Kinomap) et appairez votre appareil d'entraînement avec votre appareil récepteur dans l'application.

Fonctions

- Au total, 6 programmes d'entraînement sont à votre disposition : manuel (P1), programmes pré-réglés P2-P6 : P2 (pente), P3 (colline), P4 (rouler), P5 (vallée), P6 (brûler des calories).
- Après la sélection d'un programme, vous pouvez fixer vos objectifs d'entraînement spécialement pour vous à l'aide des réglages de la durée, de la distance, des calories.

Paramètre d'entraînement	Affichage	Valeur pré-réglée	Niveau	Description
TIME (durée)	0:00-99:00	00:00	±1:00	Réglage de la durée 0:00 : la durée de l'entraînement est indiquée.
				Réglage de la durée 1:00–99:00 : Un compte à rebours s'écoule jusqu'à 0.
DISTANCE (distance)	0.00–99.00	0:00	± 1	Réglage de la distance 0.00 : la distance parcourue durant l'entraînement est affichée.
				Réglage de la distance 1.0–99.00 : Un compte à rebours s'écoule jusqu'à 0.
Calories	0.0-9990	0.0	± 10	Réglage des calories 0 : les calories brûlées durant l'entraînement sont affichées.
				Réglage des calories 0–9990 : Un compte à rebours s'écoule jusqu'à 0.

3. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Sélection du programme et utilisation

- Branchez d'abord l'adaptateur secteur (23) sur une prise de courant compatible et ensuite sur la prise de raccordement sur l'appareil.
- Dans le mode à l'arrêt, appuyez sur la touche **+** ou **-** pour sélectionner un programme.
- Validez la sélection avec la touche **ENTER**.
- Sur l'affichage, tous les paramètres réglés clignotent dans l'ordre. Sélectionnez les valeurs respectivement souhaitées avec la touche **+** ou **-**.
- Confirmez votre sélection à chaque fois avec la touche **ENTER**.
- Si dans un délai de 20 secondes aucun réglage n'est effectué, l'ordinateur quitte automatiquement le mode de réglage.
- Lorsque toutes les valeurs réglables ont été enregistrées, l'ordinateur émet un signal sonore. Appuyez sur la touche **START / STOP**, pour arrêter le signal et commencer l'entraînement.
- Vous pouvez aussi appuyer immédiatement sur la touche **START / STOP**, pour commencer directement l'entraînement, sans saisir auparavant des valeurs spéciales.

Veillez noter : certains paramètres ne peuvent pas être réglés manuellement dans certains programmes.

Veillez noter : les paramètres « durée » et « distance » ne peuvent pas être réglés tous les deux manuellement dans le même programme.

Programme manuel (P1) :

- Sélectionnez le programme manuel avec la touche **+** ou **-**. Validez avec la touche **ENTER**.
- Saisissez avec la touche **+** ou **-** les paramètres d'entraînement souhaités. Confirmez à chaque fois avec la touche **ENTER**.
- Appuyez sur la touche **START / STOP** pour commencer l'entraînement.
- Vous pouvez aussi appuyer immédiatement sur la touche **START / STOP**, pour commencer directement l'entraînement, sans effectuer auparavant certains réglages.
- Vous pouvez durant l'entraînement changer le niveau d'intensité/de résistance en appuyant sur la touche **+** ou **-**.

Veillez noter : lorsque la valeur zéro est atteinte, l'ordinateur émet un signal sonore. Appuyez sur la touche **START / STOP** pour continuer l'entraînement.

3. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Programmes pré-réglés (P2 à P6)

- Sélectionnez un des programmes pré-réglés avec la touche + ou -. Validez avec la touche **ENTER**.
- Les programmes pré-réglés se différencient dans les réglages pour le niveau d'intensité, la durée, la distance et la consommation de calories.
- Dans le tableau suivant, vous trouvez un aperçu des valeurs pré-réglées pour les niveaux d'intensité ou de résistance (L01–L13) dans les différents programmes.
- Vous pouvez cependant à tout moment modifier le niveau d'intensité avec la touche + ou -.
- Appuyez sur la touche **START / STOP** pour commencer l'entraînement.

PROGRAMME	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min
P2 (pente)	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 (colline)	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 (rouler)	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 (vallée)	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 (brûler des calories)	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

- Vous pouvez passer un test chez votre médecin pour déterminer la fréquence cardiaque optimale pour votre corps.
- **Important !** Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des vertiges ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Appuyez sur la touche **START / STOP** pour commencer l'entraînement.
- Placez les deux paumes sur les surfaces de contact. L'ordinateur ajuste durant l'entraînement le niveau d'intensité qui convient à votre fréquence cardiaque. Celle-ci est remesurée toutes les 15 secondes et le niveau d'intensité est réglé afin que la fréquence cardiaque se trouve à proximité de la fréquence cardiaque cible (± 5).

Programme du pouls de récupération

- Vérifiez votre pouls de récupération, après que vous ayez effectué un entraînement pendant une certaine durée. Après avoir terminé l'entraînement, appuyez sur la touche **PULSE RECOVERY** et tenez les deux contacts pour la prise du pouls avec vos mains. Le test dure 1 minute, durant laquelle le pouls de récupération est mesuré. Le temps s'écoule de 1.00 à 0.00 à compte à rebours et est affiché sur l'écran d'affichage. Ensuite, le résultat est affiché sur l'écran, de F 1.0 à F 6.0. L'augmentation a lieu par tranche de 0.1. F 1.0 représente le meilleur niveau de fitness et F 6.0 le moins bon.
- Appuyez sur n'importe quelle touche pour retourner à l'affichage principal.

4. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

IMPORTANTES REMARQUES POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

5. ENTRETIEN & NETTOYAGE

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

6. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

Instructions pour la protection de l'environnement :



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

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



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

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

7. DÉPANNAGE

Problème	Cause	Solution
L'affichage du pouls ne fonctionne pas correctement.	Raccordement de câble défectueux.	Contrôlez que tous les câbles soient correctement raccordés et qu'aucun des câbles ne soit endommagé.
	Mauvais contact aux mains.	Humidifiez vos mains.
L'affichage sur l'ordinateur n'apparaît pas ou est défectueux.	Un problème de transmission pourrait être présent entre le produit et l'ordinateur.	Contrôlez que tous les câbles soient correctement raccordés et qu'aucun des câbles ne soit endommagé.
Bruits de grincement.	Les raccords (coussinet de palier) sont secs.	Graissez les coussinets de palier avec de la graisse.

8. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

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

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

Service hotline : +33 - 176 361 493*

Adresse électronique : service@sportplus.org

Site Internet : <https://sportplus.de/>

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

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

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

MISES EN GARDE IMPORTANTES

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

9. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

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

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

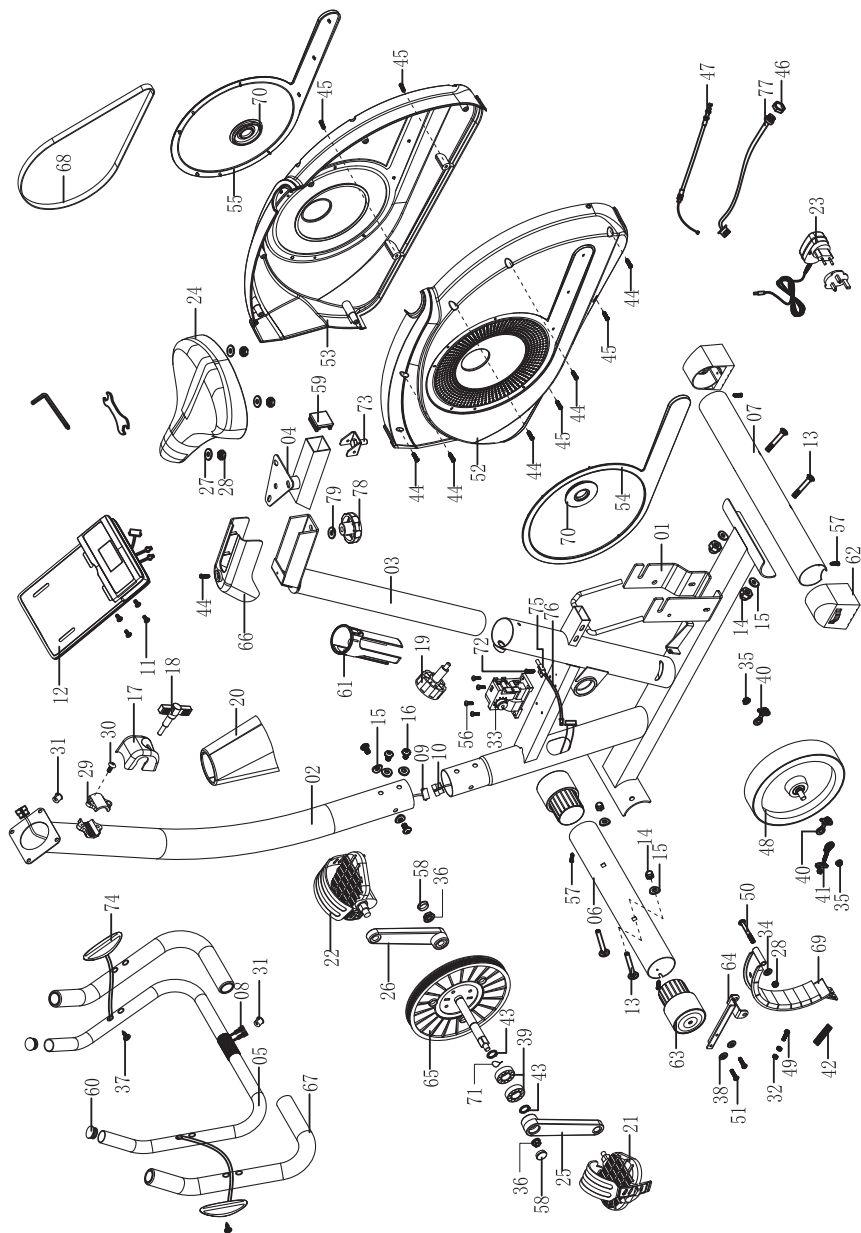
La durée de garantie, commençant à la date d'achat, est de 2 ans. Si le produit que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser à partir de la date d'achat, dans un délai de 24 mois, à notre service clientèle. Sont exclus de la garantie :

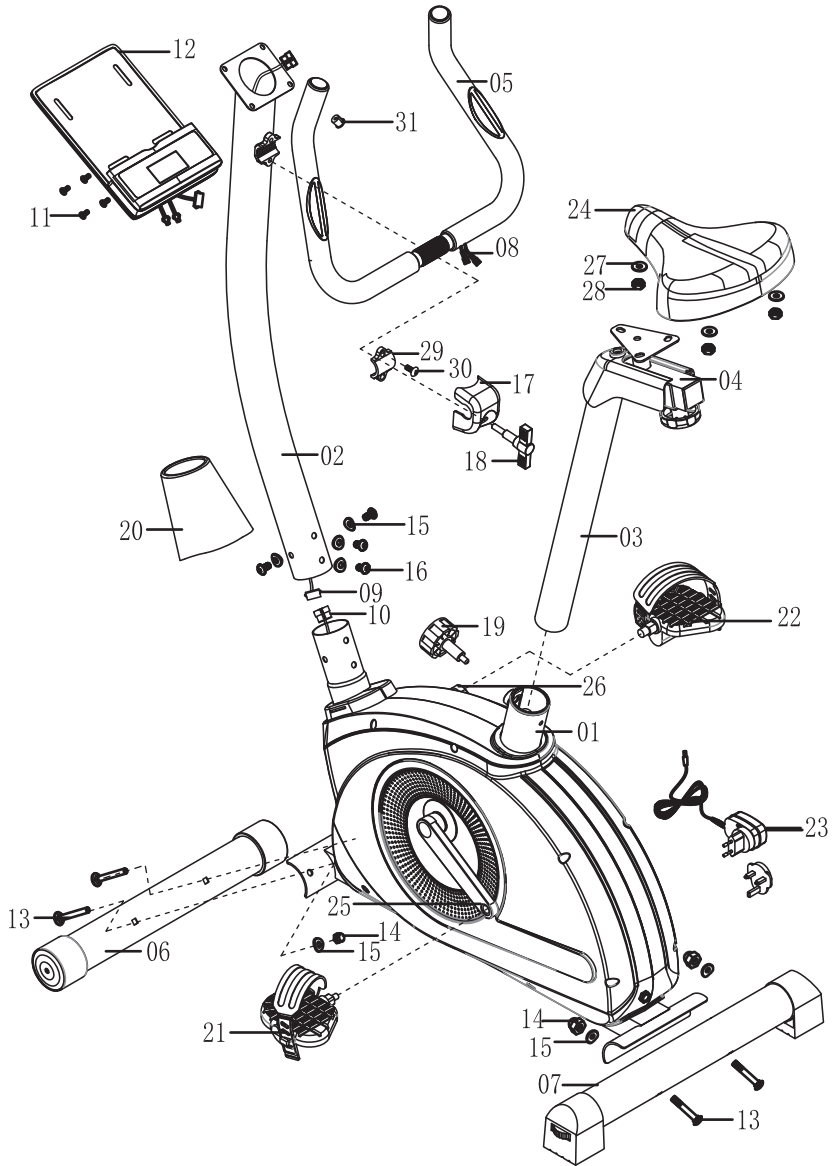
- les dommages occasionnés par l'exercice d'une force,
- les interventions, les réparations et les modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-mêmes,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- L'usure et les consommables comme par. ex. palier, courroie et coussin sont également exclus.
- Le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

10. DÉCLARATION UE DE CONFORMITÉ

Vous trouverez la déclaration de conformité sous le lien suivant
<https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

11. VUES ÉCLATÉES





FRANÇAIS

12. LISTE DES PIÈCES

N°	Description et données	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Montant avant	1
3	Barre de selle	1
4	Chariot	1
5	Poignée	1
6	Stabilisateur avant	1
7	Stabilisateur arrière	1
8	Fil de mesure du poulis	2
9	Câble supérieur de l'ordinateur	1
10	Fil inférieur de l'ordinateur	1
11	Vis pour l'ordinateur (M5x10)	4
12	Ordinateur	1
13	Vis à tête hexagonale (M8x70)	4
14	Boulon à tête bombée (M8x16)	4
15	Rondelle incurvée ($\varnothing 8,5 \times \varnothing 20 \times 1,5t$)	8
16	Vis à 6 pans creux (M8x20)	4
17	Couvercle pour clip	1
18	Bouton en T	1
19	Vis de blocage	1
20	Cache pour le montant frontal	1
21	Pédale (G)	1
22	Pédale (D)	1
23	Adaptateur secteur (UE + Grande-Bretagne)	1
24	Siège	1
25	Manivelle (G)	1
26	Manivelle (D)	1
27	Rondelle plate ($\varnothing 8,3 \times \varnothing 17,5 \times 1,0t$)	3
28	Écrou en nylon (M8)	4
29	Clip	1
30	Vis à 6 pans creux (M8x25L)	1
31	Embout	2
32	Écrou (M5)	2

N°	Description et données	Quantité
33	Moteur	1
34	Rondelle plate (φ8,5xφ20x1,5t)	1
35	Écrou de bride (M10x1P)	2
36	Écrou de bride (M10x1,25P)	2
37	Vis combinée	2
38	Rondelle plate (φ6,5xφ13x1,5)	2
39	Roulement 6203	2
40	Dispositif de réglage du volant	2
41	Vis de réglage	1
42	Ressort pour réglage magnétique	1
43	Clip C Φ17	2
44	Vis autotaraudeuse (ST4.2*20)	6
45	Vis autotaraudeuse (ST4.2*20)	4
46	Écrou	1
47	Fil du moteur	1
48	Volant	1
49	Vis hexagonale (M6x40)	1
50	Vis à six pans creux (M8x55)	1
51	Vis à six pans creux (M6x12)	2
52	Carter du pignon de chaîne G	1
53	Carter du pignon de la chaîne D	1
54	Revêtement décoratif G	1
55	Revêtement décoratif D	1
56	Vis à six pans creux (M5x15)	4
57	Vis autotaraudeuse (ST4,2x12)	4
58	Capuchon pour manivelle	2
59	Capuchon carré	1
60	Capuchon rond	2
61	Fiche en bois	1
62	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur arrière	2
63	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur avant	2
64	Support de l'aimant	1
65	Poulie	1
66	Couvercle du tube de guidage	1

N°	Description et données	Quantité
67	Poignée en mousse	2
68	Courroie	1
69	Ensemble d'aimants	1
70	Couvercle pour carter du pignon de chaîne	2
71	Rondelle plate incurvée	1
72	Vis autotaraudeuse (ST2,9x12)	1
73	Dispositif de réglage du tube coulissant	1
74	Capteur du pouls pour la main	2
75	Support du capteur	1
76	Fil du capteur	1
77	Fil électrique	1
78	Écrou bouton	1
79	Rondelle plate ($\varnothing 0,5 \times \varnothing 20 \times 1,8 \text{t}$)	1
80	Tournevis d'angle à six pans	1
81	Clé hexagonale	1

Gentile Cliente,

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

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

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

INDICE

1. DATI TECNICI	68
2. ⚠ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA	69
3. UTILIZZO DEL COMPUTER	74
4. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	78
5. MANUTENZIONE E PULIZIA.....	78
6. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO	79
7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.....	79
8. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO	80
9. GARANZIA	81
10. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE.....	81
11. DISEGNI ESPLOSI	82
12. ELENCO DELLE PARTI	84

Il marchio e il logo Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. Qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte di **SportPlus** è concesso in licenza.

1. DATI TECNICI

Specifiche del prodotto

Dimensioni (L x P x A):	ca. 96 x 52 x 144 cm
Peso totale:	ca. 26 kg
Classe:	HC (ambito domestico), EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016
Peso max. dell'utente:	120 kg
Sistema frenante:	indipendente dalla velocità

Informazioni sul computer

- Modello: B-31922
- Funzioni del computer: 6 programmi, tempo di allenamento, velocità, consumo calorico, pulsazioni, distanza, contatore distanza totale, pulsazioni di recupero.

Adattatore di rete

Nome o marchio del fabbricante:	Shenzhen Xinsihua Technology Co., Ltd.
Numero di iscrizione nel registro delle imprese e indirizzo del fabbricante:	91440300MA5FE2W56Q, Cina
Identificativo del modello:	SZXSH-0901000
Tensione di ingresso:	100-240 V~
Frequenza di ingresso CA:	50/60 Hz
Tensione di uscita:	DC 9V
Corrente di uscita:	1,0 A
Potenza di uscita:	9 W
Rendimento medio in modo attivo:	9 %
Rendimento a basso carico (10 %):	10 %
Potenza assorbita nella condizione a vuoto:	0,1 W
Classe di protezione:	IP20



La marcatura CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica del dispositivo (direttiva UE 2014/30/UE).

2. ⚠ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

LEGENDA DELLE ICONE



Seguire le istruzioni per l'uso



Data di fabbricazione

12/2020

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso domestico e non a scopi clinici o commerciali. Il prodotto non è adatto per scopi di alta precisione.
- Il peso massimo consentito su questo prodotto è di 120 kg.
- Se usato regolarmente, il prodotto potenzia il sistema cardiovascolare e i muscoli di gambe e bacino.

PERICOLO PER BAMBINI E ALTRE PERSONE

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

ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI

- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della Società.
- Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarsi che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Usare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzarlo mai in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere uno spazio sufficiente di almeno 1 metro attorno al prodotto.
- Assicurarsi che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili. Non inserire materiali nelle aperture esistenti del prodotto.

ATTENZIONE – SICUREZZA ELETTRICA

- Prima di collegare alla rete di alimentazione, verificare che il tipo di corrente e di tensione corrisponda alle informazioni sulla targhetta.
- Per impostare il prodotto a 50 o 60 Hz, non è necessaria alcuna azione da parte degli utenti. Il prodotto si imposta automaticamente a 50 o 60 Hz.
- Non utilizzare mai un attrezzo danneggiato! Scollegare l'attrezzo dalla rete elettrica e contattare il servizio clienti nel caso in cui lo stesso sia danneggiato.
- Da utilizzarsi unicamente in ambienti interni asciutti.
- Evitare di danneggiare il cavo mediante schiacciamento, attorcigliamento o sfregamento contro spigoli vivi. Tenere lo stesso lontano da superfici calde o fiamme libere.
- Instradare il cavo in modo da evitare che sia tirato accidentalmente o si possa inciampare su di esso.
- Se si utilizza una prolunga, questa deve essere adatta alla potenza indicata.
- **Avvertenza!** Non immergere le parti elettriche dell'attrezzo in acqua o in altri liquidi.
- Non tenere mai l'attrezzo sotto l'acqua corrente.
- Non azionare l'attrezzo con mani umide o mentre ci si trova su un pavimento bagnato.

- Non toccare la spina con mani bagnate o umide.
- L'uso di accessori non espressamente consigliati dal produttore può causare lesioni e danni. Pertanto, utilizzare solo accessori originali.
- Proteggere il prodotto da calore estremo, polvere, luce del sole diretta, umidità e gocce e spruzzi d'acqua.
- Non tenere mai l'attrezzo sotto l'acqua corrente.
- Non azionare l'attrezzo con mani umide o mentre ci si trova su un pavimento bagnato.
- Non toccare la spina con mani bagnate o umide.
- Non scollegare l'adattatore di rete tirando il cavo né avvolgere il cavo attorno all'attrezzo.
- Collegare l'adattatore a una presa di corrente facilmente accessibile per poter scollegare velocemente l'attrezzo dalla rete elettrica in caso di emergenza. Per spegnere l'attrezzo completamente, scollegare l'adattatore dalla presa. Utilizzare l'adattatore come sezionatore.
- Staccare l'adattatore dalla presa prima di qualsiasi operazione di pulizia oppure nel caso in cui l'attrezzo non venga utilizzato per periodi prolungati.
- Utilizzare il prodotto solo con l'adattatore fornito.

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.

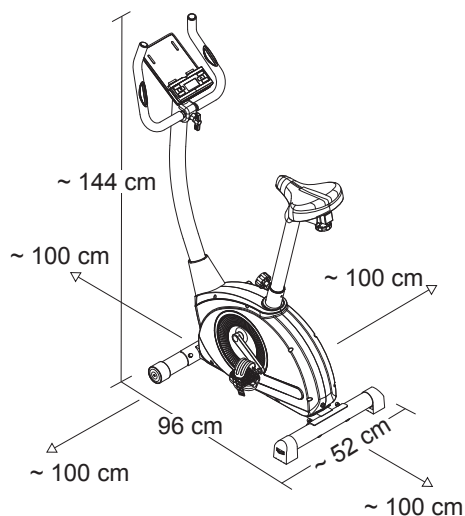
NOTA SUI PERICOLI DOVUTI ALL'USURA

- Controllare il prodotto per eventuali danni (o usura) prima dell'uso.

NOTE SUL MONTAGGIO

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

Zona di esercizio



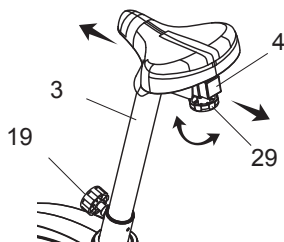


Attenzione, pericolo di schiacciamento! Le parti in movimento potrebbero schiacciare e tagliare il corpo. Non toccare le parti in movimento durante l'utilizzo del prodotto!

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

Regolazione del sellino

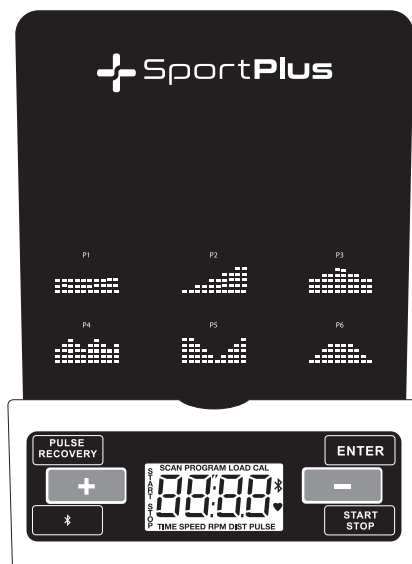
- Per regolare l'altezza del sellino (24) allentare la vite di bloccaggio (19).
- Rimuovere con una mano la vite di bloccaggio (19).
- Con l'altra mano spostare l'asta del sellino (3) all'altezza desiderata.
- Re-inserire la vite di bloccaggio (19) e ruotarla in senso orario.
- Per regolare la posizione del sellino allentare il pomello (29).
- Spingere la guida (4) nella posizione desiderata.
- Serrare la manopola (29) ruotandola in senso orario.




Regolazione dell'impugnatura e delle cinghie dei pedali

- Regolare le cinghie dei pedali in modo che i piedi abbiano una presa sicura.
- Regolare l'impugnatura in modo che, quando la si tocca, le braccia siano quasi completamente distese.

3. UTILIZZO DEL COMPUTER



Funzione tasti

Tasto	Funzione
ENTER	Conferma della selezione del programma
	Conferma delle impostazioni dei valori di allenamento Nei programmi selezionare le impostazioni per distanza, tempo, calorie oppure frequenza cardiaca (Notare che non tutti i programmi supportano tutte le funzioni.)
START / STOP	Avvia o arresta l'allenamento per il programma selezionato
	Nella condizione di arresto, mantenere premuto per 3 secondi per azzerare tutti i valori
+ / -	Selezione del programma desiderato
	Impostazione del valore all'interno di un programma Aumenta o diminuisce il livello di intensità durante l'allenamento
PULSE RECOVERY	Mostra il recupero delle pulsazioni dopo l'allenamento (da F1 a F6)
	Attiva o disattiva la funzione Bluetooth® del computer (Con la funzione Bluetooth® disattivata, il simbolo Bluetooth® lampeggia sul display)

3. UTILIZZO DEL COMPUTER

Accoppiamento del ricevitore Bluetooth®

Attivare il Bluetooth® sul dispositivo ricevente (smartphone/tablet). Scaricare un'app compatibile (ad esempio Kinomap) dall'App Store o dal Play Store e collegare l'attrezzo al dispositivo ricevente nell'app.

Funzioni

- In totale, sono disponibili 6 programmi di allenamento: Manuale (P1), programmi predefiniti P2-P6: P2 (pendenza), P3 (collina), P4 (rullante), P5 (valle), P6 (brucia grassi).
- Dopo aver selezionato il programma desiderato, è possibile definire i propri obiettivi di allenamento aiutandosi con le impostazioni di tempo, distanza e calorie.

Parametro di allenamento	Display	Valore predefinito	Incrementi	Descrizione
TIME (tempo)	0:00–99:00	00:00	±1:00	Impostazione del tempo 0:00: è visualizzato il tempo di allenamento.
				Impostazione del tempo 1:00–99:00: Viene effettuato il conto alla rovescia fino a 0.
DISTANCE (distanza)	0.00-99.00	0.00	±1	Impostazione della distanza 0.00: è mostrata la distanza percorsa durante l'allenamento.
				Impostazione della distanza 1.0–99.00: Viene effettuato il conto alla rovescia fino a 0.
Calories (calorie)	0.0-9990	0.0	±10	Impostazione calorie 0: sono mostrate le calorie consumate durante l'allenamento.
				Impostazione calorie 0–9990: Viene effettuato il conto alla rovescia fino a 0.

3. UTILIZZO DEL COMPUTER

Selezione del programma e utilizzo

- Collegare l'adattatore di rete (23) prima a una presa idonea e poi alla presa corrispondente sul dispositivo.
- In modalità di arresto, premere i tasti **+** o **-** per selezionare un programma.
- Confermare la selezione con il tasto **ENTER**.
- Sul display lampeggiano consecutivamente tutti i parametri da impostare. Di volta in volta, selezionare il valore desiderato con i tasti **+** e **-**.
- Confermare di volta in volta la selezione con il tasto **ENTER**.
- Se non si imposta alcun valore entro 20 secondi, il computer esce automaticamente dalla modalità di impostazione.
- Una volta salvati tutti i valori regolabili, il computer emette un segnale acustico. Premere il tasto **START / STOP** per interrompere il segnale e iniziare l'allenamento.
- È anche possibile premere subito il tasto **START / STOP** per iniziare l'allenamento direttamente, senza immettere prima valori specifici.

Si osservi che: Alcuni programmi non supportano la regolazione manuale di specifici parametri.

Si osservi che: I parametri "Tempo" e "Distanza" non possono essere impostati entrambi manualmente nello stesso programma.

Programma manuale (P1):

- Selezionare il programma manuale con i tasti **+** e **-**. Confermare con il tasto **ENTER**.
- Immettere i parametri di allenamento desiderati con i tasti **+** e **-**. Confermare di volta in volta con il tasto **ENTER**.
- Premere il tasto **START / STOP** per iniziare l'allenamento.
- È anche possibile premere subito il tasto **START / STOP** per iniziare l'allenamento direttamente, senza eseguire prima impostazioni specifiche.
- Il livello di intensità può essere modificata in qualsiasi momento durante l'allenamento premendo i tasti **+** oppure **-**.

Si osservi che: Al raggiungimento dello zero, il computer invia un segnale acustico. Premere il tasto **START / STOP** per continuare con l'allenamento.

3. UTILIZZO DEL COMPUTER

Programmi predefiniti (da P2 a P6)

- Selezionare uno dei programmi predefiniti con i tasti + e -. Confermare con il tasto **ENTER**.
- I programmi predefiniti si differenziano per le impostazioni di resistenza, tempo, distanza e consumo calorico.
- Nella tabella che segue, è presentata una panoramica dei valori di resistenza (L01–L13) preimpostati nei diversi programmi.
- Tuttavia, si noti che durante l'allenamento è sempre possibile modificare il livello di resistenza con i tasti + o -.
- Premere il tasto **START / STOP** per iniziare l'allenamento.

PROGRAMMA	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
P2 (ovvero Steps)	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 (collina)	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 (rullante)	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 (valle)	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 (brucia grassi)	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

- Consultando il proprio medico è possibile verificare il range di pulsazioni ottimale per il proprio corpo.
- **Importante!** Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o se non ci si sente completamente a proprio agio!
- Premere il tasto **START / STOP** per iniziare l'allenamento.
- Posizionare entrambi i palmi delle mani sulle superfici di contatto. Durante l'allenamento, il computer imposta il livello di resistenza in base alla frequenza cardiaca. Questa viene rimisurata ogni 15 secondi e il livello di carico viene impostato in modo che la frequenza cardiaca sia vicina alla frequenza cardiaca target (± 5).

Programma Pulsazioni di recupero

- Verificare le pulsazioni di recupero dopo un po' di allenamento. Al termine dell'allenamento, premere il tasto **PULSE RECOVERY** e afferrare ambo i contatti delle pulsazioni con le mani. Il test dura 1 minuto e consente di misurare le pulsazioni di recupero. Il tempo esegue il conto alla rovescia da 1.00 a 0.00 e viene visualizzato sul display. Successivamente, sul display è mostrato il risultato, da F 1.0 a F 6.0. L'aumento avviene in passi di 0.1. F 1.0 indica il miglior livello di forma fisica, F 6.0 il peggiore.
- Premere un tasto qualsiasi per tornare alla schermata principale.

4. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

NOTE IMPORTANTI SULL'ALLENAMENTO

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

5. MANUTENZIONE E PULIZIA

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

6. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO

Note ambientali:



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

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



Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

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

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

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Causa	Soluzione
Il display delle pulsazioni non funziona correttamente.	Collegamento del cavo difettoso.	Verificare che tutti i cavi siano collegati correttamente e che nessuno di essi sia danneggiato.
	Contatto inadeguato con le mani.	Inumidire le mani.
Il display del computer è inattivo o guasto.	Potrebbe verificarsi un errore di trasmissione fra prodotto e computer.	Verificare che tutti i cavi siano collegati correttamente e che nessuno di essi sia danneggiato.
Cigolii.	I raccordi (cuscinetti) sono asciutti.	Lubrificare i cuscinetti con grasso lubrificante.

8. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

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

Orari di assistenza:	Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00
Linea diretta per l'assistenza:	+39 - 069 480 1459*
E-mail:	service@sportplus.org
URL:	https://sportplus.de/

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

Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

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

NOTA IMPORTANTE

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

9. GARANZIA

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

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

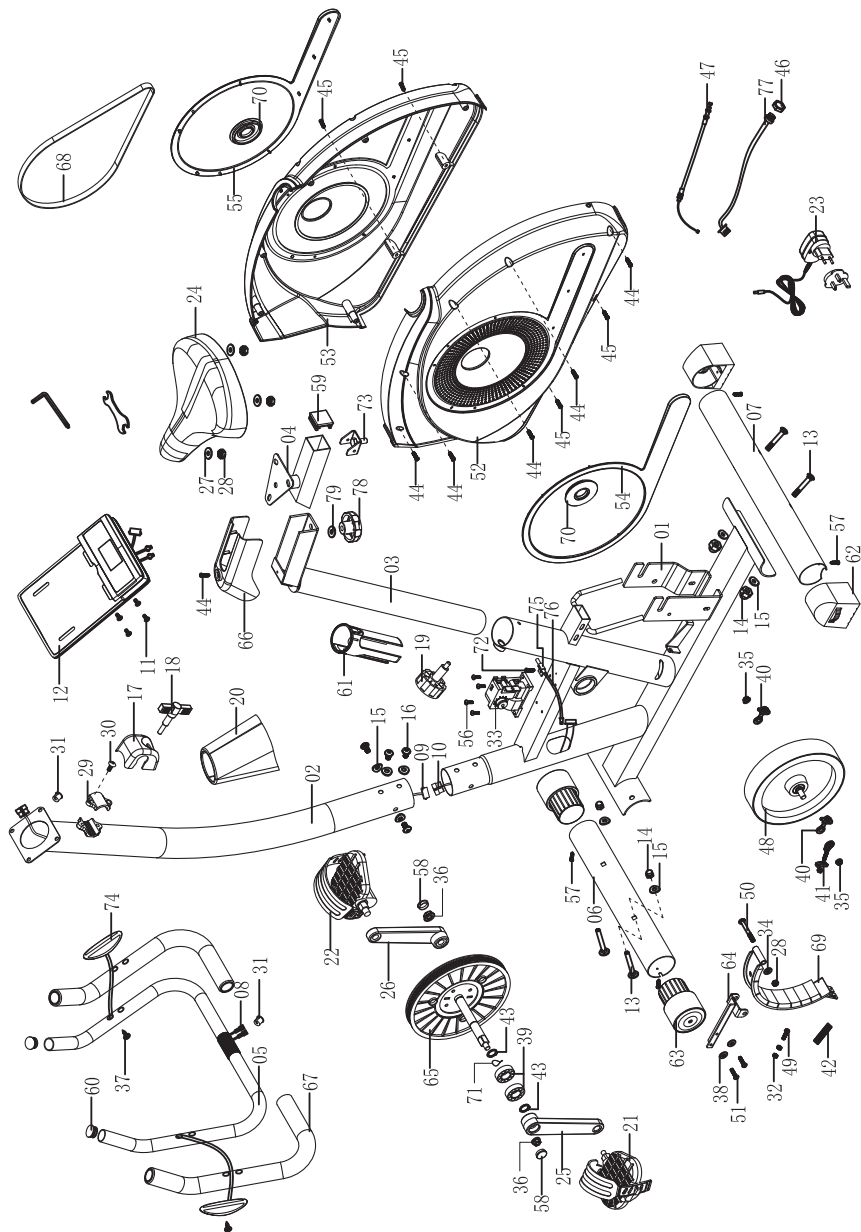
Il periodo di garanzia, calcolato a decorrere dalla data di acquisto, è di 2 anni. In caso di guasti o difetti al prodotto acquistato, rivolgersi al nostro servizio clienti entro il periodo di 24 mesi a decorrere dalla data di acquisto. La garanzia non copre:

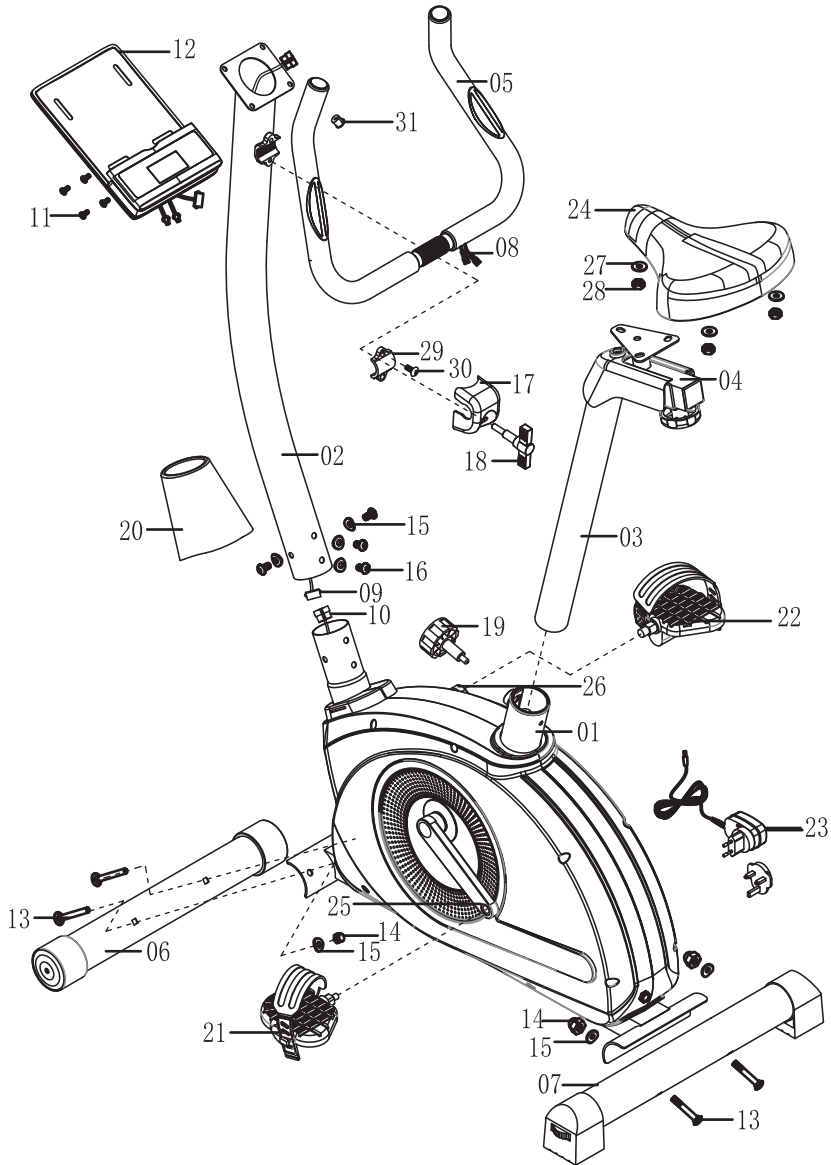
- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni o modifiche a opera di personale non autorizzato dalla Società o non specializzato.
- Mancato rispetto del manuale utente.
- Mancato adempimento delle condizioni di garanzia riportate sopra.
- Difetti conseguenti a uso o manutenzione impropri, negligenza o danni accidentali.
- Sono esclusi anche l'usura e i materiali di consumo come cuscinetti, cinghie e cuscini.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

10. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

La dichiarazione di conformità è disponibile al seguente link:
<https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

11. DISEGNI ESPLOSI





ITALIANO

12. ELENCO DELLE PARTI

N.	Descrizione e dati	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Asta frontale	1
3	Asta del sellino	1
4	Guida	1
5	Impugnatura	1
6	Stabilizzatore anteriore	1
7	Stabilizzatore posteriore	1
8	Filo pulsazioni manuali	2
9	Cavo del computer superiore	1
10	Cavo inferiore del computer	1
11	Viti per computer (M5x10)	4
12	Computer	1
13	Bullone a testa tonda (M8x70)	4
14	Dado a testa esagonale (M8x16)	4
15	Rondella curva ($\varnothing 8,5 \times \varnothing 20 \times 1,5t$)	8
16	Vite a testa cilindrica con esagono incassato (M8x20)	4
17	Protezione per morsetto	1
18	Pomello a T	1
19	Vite di fermo	1
20	Protezione asta frontale	1
21	Pedale (SX)	1
22	Pedale (DX)	1
23	Adattatore di rete (UE + Regno Unito)	1
24	Sedile	1
25	Manovella (SX)	1
26	Manovella (DX)	1
27	Rondella piatta ($\varnothing 8,3 \times \varnothing 17,5 \times 1,0t$)	3
28	Dado in nylon (M8)	4
29	Clip	1
30	Vite a testa cilindrica con esagono incassato (M8x25L)	1
31	Boccola	2
32	Dado (M5)	2

N.	Descrizione e dati	Quantità
33	Motore	1
34	Rondella piatta ($\varnothing 8,5 \times \varnothing 20 \times 1,5t$)	1
35	Dado esagonale con flangia (M10x1P)	2
36	Dado esagonale con flangia (M10x1,25P)	2
37	Vite e rondella	2
38	Rondella piatta ($\varnothing 6,5 \times \varnothing 13 \times 1,5$)	2
39	Cuscinetto 6203	2
40	Dispositivo di regolazione del volano	2
41	Vite di regolazione	1
42	Molla per disposizione magnete	1
43	C-Clip $\Phi 17$	2
44	Vite autofilettante (ST4,2*20)	6
45	Vite autofilettante (ST4,2*20)	4
46	Dado	1
47	Filo del motore	1
48	Volano	1
49	Vite a testa esagonale (M6x40)	1
50	Vite a testa cilindrica con esagono incassato (M8x55)	1
51	Vite a testa cilindrica con esagono incassato (M6x12)	2
52	Copricatena SX	1
53	Copricatena DX	1
54	Copertura decorativa SX	1
55	Copertura decorativa DX	1
56	Vite a testa cilindrica con esagono incassato (M5x15)	4
57	Vite autofilettante (ST4,2x12)	4
58	Copertura per manovella	2
59	Nottolino quadrato	1
60	Nottolino	2
61	Connettore a botte	1
62	Chiusura per stabilizzatore posteriore	2
63	Tappo terminale per stabilizzazione frontale	2
64	Supporto magnetico	1
65	Puleggia	1
66	Copertura per tubo scorrevole	1

N.	Descrizione e dati	Quantità
67	Manico in schiuma	2
68	Cintura	1
69	Gruppo magnete	1
70	Copricatena	2
71	Rondella convessa	1
72	Vite autofilettante (ST2,9x12)	1
73	Dispositivo di regolazione del tubo scorrevole	1
74	Sensore pulsazioni manuali	2
75	Alloggiamento sensore	1
76	Filo del sensore	1
77	Conduttura elettrica	1
78	Dado della manopola	1
79	Rondella piatta ($\varnothing 0,5 \times \varnothing 20 \times 1,8 \text{t}$)	1
80	Chiave a brugola esagonale	1
81	Chiave a brugola	1

Estimada cliente,
Estimado cliente,

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

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

¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones! El producto está equipado con dispositivos de seguridad. Lea atentamente las indicaciones de seguridad y utilice el producto solo como se indica en el manual para que no se produzca ninguna lesión o daño. Conserve estas instrucciones para su futuro uso. Si desea compartir el producto con otra persona, incluya siempre este manual de instrucciones.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TÉCNICOS.....	87
2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD	88
3. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR.....	93
4. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS.....	97
5. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA.....	97
6. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN	98
7. BÚSQUEDA DE ERRORES.....	98
8. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO.....	99
9. TÉRMINOS DE GARANTÍA	100
10. DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE	100
11. PLANOS DETALLADOS	101
12. LISTA DE PIEZAS	103

La marca denominativa y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de estas marcas por **SportPlus** está sujeto a términos de licencia.

1. DATOS TÉCNICOS

Especificaciones del producto

Medidas (L x An x Al):	aprox. 96 x 52 x 144 cm
Peso total:	aprox. 26 kg
Clase:	HC (espacio privado), EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016
Peso máx. del usuario:	120 kg
Sistema de freno:	independiente de la velocidad

Información del ordenador

- Modelo: B-31922
- Funciones del ordenador: 6 programas, tiempo de entrenamiento, velocidad, consumo de calorías, pulso, distancia, contador distancia total, medición del pulso en reposo.

Adaptador de red

Nombre o marca del fabricante:	Shenzhen Xinsihua Technology Co., Ltd.
Número del registro mercantil y dirección del fabricante:	91440300MA5FE2W56Q, China
Identificador del modelo:	SZXSH-0901000
Tensión de entrada:	100-240 V~
Frecuencia de la CA de entrada:	50/60 Hz
Tensión de salida:	DC 9V
Intensidad de salida:	1,0 A
Potencia de salida:	9 W
Eficiencia media en activo:	9 %
Eficiencia a baja carga (10 %):	10 %
Consumo de potencia en vacío:	0,1 W
Clase de protección:	IP20



El marcado CE hace referencia a la compatibilidad electromagnética del aparato (Directiva de la UE 2014/30/UE).

2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD

Leyenda de símbolos



Observe el manual de instrucciones



Fecha de fabricación

12/2020

FINALIDAD DE USO

- El producto ha sido diseñado para el uso en el ámbito doméstico, y no es apropiado para fines médicos o comerciales. El producto no es adecuado para fines en los que se requiera una alta precisión.
- El peso máximo permitido de este producto es de 120 kg.
- El producto refuerza su sistema cardiovascular y la musculatura de sus piernas y caderas con entrenamientos constantes.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS Y OTROS GRUPOS DE PERSONAS

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

PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIONES

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

PRECAUCIÓN – SEGURIDAD ELÉCTRICA

- Antes de la conexión al suministro de corriente, compruebe si el tipo de corriente y tensión de alimentación coinciden con los datos de la placa de características.
- No se requiere ninguna acción del usuario para ajustar el producto a 50 o 60 Hz. El producto se ajusta automáticamente a 50 o 60 Hz.
- ¡Nunca utilice un aparato dañado! Si el aparato está dañado, desconéctelo de la red e informe a su servicio de atención al cliente.
- Usar solo en interiores secos.
- Evite que el cable resulte dañado por aplastamiento, torcedura o frotamiento en cantos afilados. Manténgalo alejado de superficies calientes y llamas abiertas.
- Coloque el cable de conexión, de modo que no sea posible darle un tirón no intencionado ni tropezar con él.
- Al utilizar un cable de extensión, cerciórese de que tenga la potencia adecuada.
- **¡Advertencia!** Nunca sumerja los componentes eléctricos del aparato en agua u otros líquidos.
- Nunca ponga el aparato debajo del agua corriente.
- No ponga el aparato en funcionamiento con las manos húmedas o sobre un suelo mojado.

- Nunca agarre el enchufe de red con las manos húmedas o mojadas.
- El uso de accesorios no recomendados expresamente por el fabricante puede provocar lesiones o daños. Por ello, utilice solamente accesorios originales.
- Proteja el aparato del calor extremo, polvo, luz directa del sol, humedad, goteo y salpicaduras de agua.
- Nunca ponga el aparato debajo del agua corriente.
- No ponga el aparato en funcionamiento con las manos húmedas o sobre un suelo mojado.
- Nunca agarre el enchufe de red con las manos húmedas o mojadas.
- No desenchufe de la toma tirando del cable y no enrolle el cable de conexión alrededor del aparato.
- Conecte el adaptador de red a una toma de corriente accesible para, en caso de emergencia, poder desenchufar rápidamente el aparato del suministro de corriente. Desenchufe el aparato de la toma de corriente para desconectarlo por completo. Utilice el adaptador de red como elemento de desconexión.
- Desenchufe siempre el adaptador de red antes de cada limpieza, y si el aparato no va a utilizarse durante un periodo largo de tiempo.
- Utilice solo el adaptador de red suministrado con este aparato.

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.

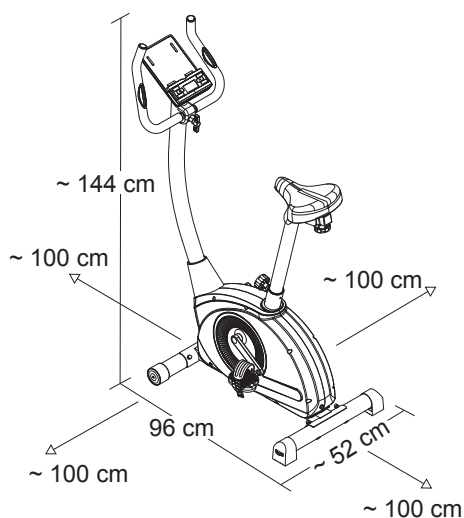
NOTA SOBRE LOS PELIGROS POR DESGASTE

- Revise el producto para detectar signos de daños o deterioro (por ejemplo, desgaste) antes de utilizarlo.

INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

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

Zona de ejercicio



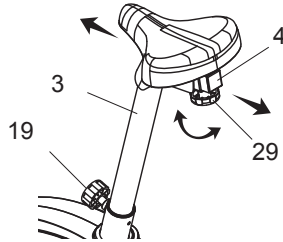


¡Cuidado peligro de aplastamiento! Las piezas móviles podrían aplastar o cortar su cuerpo. ¡No toque las piezas móviles cuando utilice el producto!

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

Ajustar el asiento

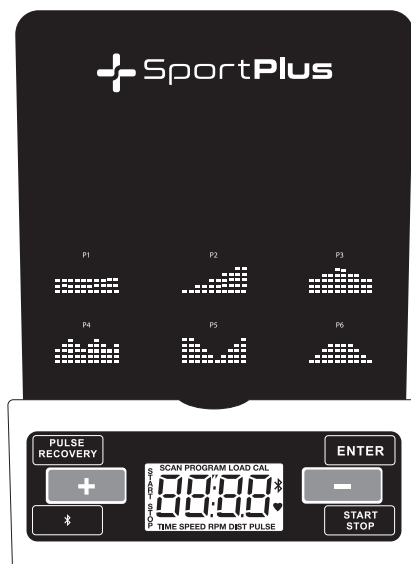
- Para ajustar la altura del asiento (24), afloje el tornillo de ajuste (19).
- Saque el tornillo de ajuste (19) con una mano.
- Con la otra mano, mueva la barra del asiento (3) a la altura deseada.
- Introduzca de nuevo el tornillo de ajuste (19) y apriete bien en sentido horario.
- Para ajustar la posición del asiento, afloje la perilla (29).
- Deslice el carro (4) a la posición deseada.
- Apriete bien la perilla (29) en sentido horario.




Ajuste del mango y las correas de los pies

- Ajuste las correas de los pies en los pedales, de modo que sus pies tengan un agarre firme.
- Ajuste el mango, de modo que sus brazos queden casi completamente extendidos cuando toque el mango.

3. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



Funciones de las teclas

Tecla	Función
ENTER	Confirmar la selección de programa
	Confirmar los ajustes de los valores de entrenamiento
	Seleccionar en programas los ajustes para distancia, tiempo, calorías o frecuencia cardíaca (Tenga en cuenta que en los programas no están disponibles todas las funciones.)
START / STOP	Iniciar o parar el entrenamiento para el programa respectivo seleccionado
	Mantener pulsado durante 3 segundos en estado de parada para restablecer todos los valores
+ / -	Seleccionar el programa deseado
	Establecer los ajustes de los valores de un programa Aumentar o reducir el nivel de carga durante el entrenamiento
PULSE RECOVERY	Visualizar el pulso en reposo después del entrenamiento (F1 a F6)
	Encender o apagar el Bluetooth® del ordenador (Si el Bluetooth® está encendido, en la pantalla parpadea el símbolo de Bluetooth®)

3. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Emparejar el receptor Bluetooth®

Active Bluetooth® en su dispositivo receptor (un smartphone o una tablet). Descargue una app compatible (por ejemplo, Kinomap) de la App Store o Play Store y conecte su aparato de entrenamiento a su dispositivo receptor mediante la app.

Funciones

- En total hay 6 programas de entrenamiento disponibles: Manual (P1), programas predeterminados P2-P6: P2 (pendiente), P3 (colina), P4 (rolling), P5 (valle), P6 (quemar de grasas).
- Una vez seleccionado el programa deseado, podrá fijar sus objetivos especiales de entrenamiento con ayuda de los ajustes de tiempo, distancia y calorías.

Parámetros de entrenamiento	Indicador	Valor programado	Pasos	Descripción
TIME (Tiempo)	0:00–99:00	00:00	±1:00	Ajuste del tiempo 0:00: Se muestra la duración del entrenamiento.
				Ajuste del tiempo 1:00–99:00: La cuenta atrás hasta 0 ha comenzado.
DISTANCE (distancia)	0.00–99.00	0:00	±1	Ajuste de distancia 0:00: Se muestra la distancia recorrida en el entrenamiento.
				Ajuste de distancia 1.0–99.00: La cuenta atrás hasta 0 ha comenzado.
Calories (calorías)	0.0–9990	0.0	±10	Ajuste de calorías 0: Se muestran las calorías consumidas en el entrenamiento.
				Ajuste de calorías 0–9990: La cuenta atrás hasta 0 ha comenzado.

3. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Selección de programa y funcionamiento

- Conecte primero el adaptador de red (23) en la toma de corriente apropiada y, a continuación, en el conector del aparato.
- En el modo parada, seleccione el programa pulsando las teclas + y –.
- Confirme la elección con la tecla **ENTER**.
- Las series parpadean en la pantalla después de los parámetros ajustados. Seleccione los valores deseados con las teclas + y –.
- Confirme la elección cada vez con la tecla **ENTER**.
- Si al cabo de 20 segundos no se establecen los ajustes, el ordenador abandonará de forma automática el modo ajuste.
- El ordenador emitirá una señal acústica si los valores ajustados han sido introducidos. Pulse la tecla **START / STOP** para detener la señal y empezar con el entrenamiento.
- Puede pulsar de inmediato la tecla **START / STOP** para empezar directamente el entrenamiento sin haber introducido antes los valores específicos.

Tenga en cuenta: Algunos parámetros no se pueden ajustar manualmente en determinados programas.

Tenga en cuenta: Los parámetros "Tiempo" y "Distancia" no se pueden ajustar manualmente en el mismo programa.

Programa manual (P1):

- Seleccione el programa manual con las teclas + y –. Confirme con la tecla **ENTER**.
- Introduzca los parámetros de entrenamiento deseados con las teclas + y –. Confirme con la tecla **ENTER**.
- Pulse la tecla **START / STOP** para empezar con el entrenamiento.
- Puede pulsar de inmediato la tecla **START / STOP** para empezar directamente el entrenamiento sin haber introducido antes los ajustes personalizados.
- Durante el entrenamiento, puede modificar en cualquier momento el nivel de carga resistiva pulsando las teclas + o –.

Tenga en cuenta: Si se alcanza un valor nulo, el ordenador emitirá una señal acústica. Pulse la tecla **START / STOP** para continuar con el entrenamiento.

3. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Programas predeterminados (P2 a P6)

- Seleccione uno de los programas determinados con las teclas + y -. Confirme con la tecla **ENTER**.
- Los programas determinados se diferencian en los ajustes por el nivel de carga, duración, distancia y consumo de calorías.
- En la siguiente tabla encontrará una descripción general de los valores predeterminados para los niveles de carga resistiva (L01–L13) en los diferentes programas.
- Durante el entrenamiento, puede modificar en cualquier momento los niveles de carga con las teclas + y -.
- Pulse la tecla **START / STOP** para empezar con el entrenamiento.

PROGRAMA	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	Mín	Mín	Mín	Mín	Mín	Mín	Mín	Mín	Mín	Mín
P2 (pendiente)	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 (colina)	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 (rolling)	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 (valle)	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 (quemada de grasas)	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

- Realice una prueba con su médico para determinar el rango de pulso óptimo para su cuerpo.
- **¡Importante!** ¡Finalice el entrenamiento de inmediato si se encuentra mareado o no se siente seguro!
- Pulse la tecla **START / STOP** para empezar con el entrenamiento.
- Coloque las palmas de sus manos en las superficies de contacto. Durante el entrenamiento, el ordenador ajustará el nivel de carga adecuado para su frecuencia cardíaca. Esta se medirá cada 15 segundos ajustando el nivel de carga, de modo que su frecuencia cardíaca se sitúe cerca de la máxima (± 5).

Programa de pulso en reposo

- Compruebe su pulso en reposo después de haber entrenado durante un tiempo. Una vez finalizado el entrenamiento, pulse la tecla **PULSE RECOVERY** y rodee ambos contactos de pulso con sus manos. El tiempo de medición del pulso en reposo es de 1 minuto. El tiempo cuenta hacia atrás de 1.00 a 0.00 y se muestra en la pantalla. A continuación, se muestra el resultado en la pantalla de F 1.0 hasta F 6.0. El aumento tiene lugar en los pasos 0.1. F 1.0 hace referencia al mejor nivel de fitness, F 6.0 al peor.
- Pulse una tecla cualquiera para regresar al resumen.

4. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS

INDICACIONES IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO

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

5. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA

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

6. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN

Indicaciones sobre la protección del medio ambiente:



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

Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con su administración competente si desea más información.



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

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



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

7. BÚSQUEDA DE ERRORES

Problema	Causa	Solución
El indicador de pulso no funciona correctamente.	Conexión de cable defectuosa.	Compruebe que todos los cables estén correctamente conectados entre sí y que no haya ninguno dañado.
	Mal contacto con las manos.	Humedezca sus manos.
El indicador del ordenador ha fallado o está defectuoso.	Puede presentar una avería entre el producto y el ordenador.	Compruebe que todos los cables estén correctamente conectados entre sí y que no haya ninguno dañado.
Ruidos chirriantes.	Las conexiones (casquillos del cojinete) están secas.	Engrase los casquillos del cojinete con lubricante.

8. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO

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

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

Línea telefónica: +34 - 932 204 048*

Correo electrónico: service@sportplus.org

URL: <https://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.

9. TÉRMINOS DE GARANTÍA

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

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

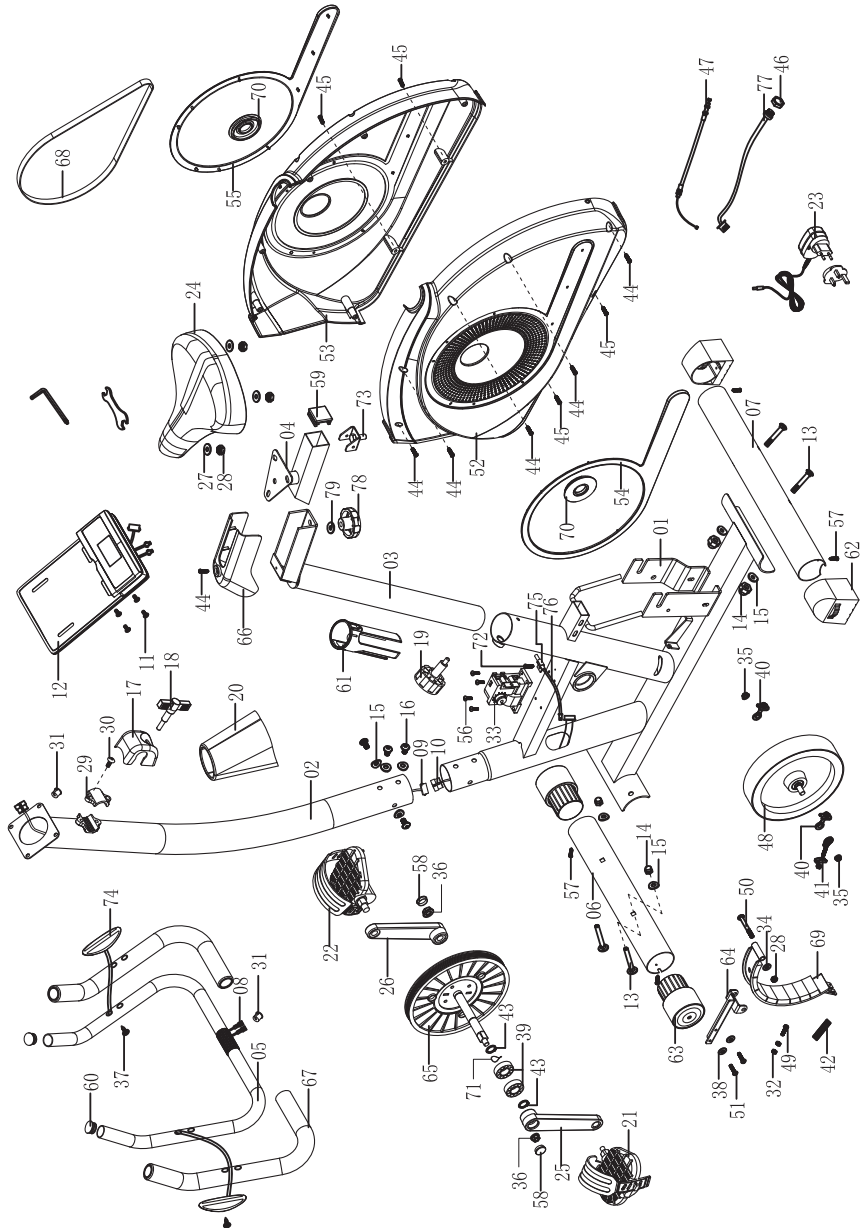
El plazo de garantía es de 2 años y comienza en la fecha de compra. Si el producto adquirido no estuviera libre de fallos, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en el plazo de 24 meses a partir de la fecha de compra. Quedarán excluidos de la garantía:

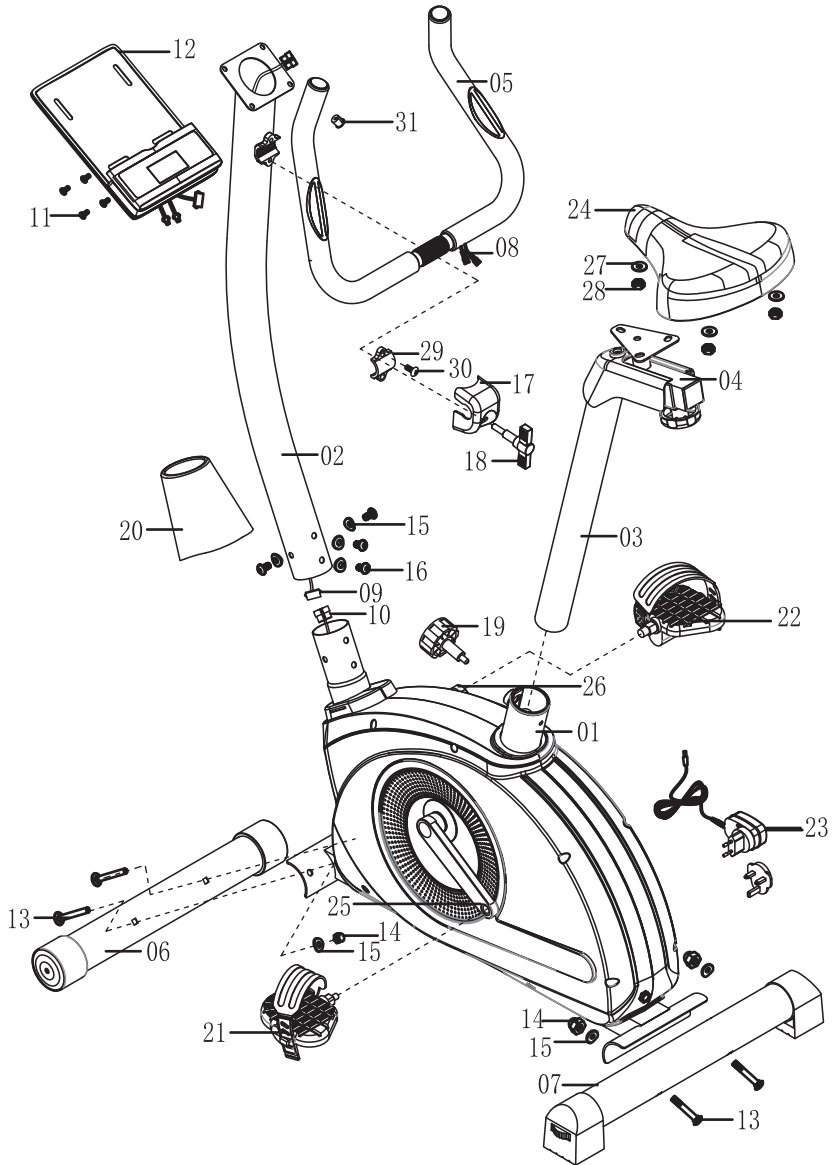
- Los daños por aplicación de fuerza.
- Intervenciones, reparaciones y modificaciones realizadas por personas no autorizadas por nosotros y / o no profesionales.
- La no observación del manual de instrucciones.
- Si no se cumplen los requisitos de garantía anteriores.
- Si se originan defectos por manipulación o mantenimiento incorrectos, negligencia o accidentes.
- También se excluyen el desgaste y los consumibles como, por ejemplo, los rodamientos, las correas y las partes acolchadas.
- El producto ha sido concebido para un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

10. DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE

Puede consultar la declaración de conformidad haciendo clic en el siguiente enlace:
<https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

11. PLANOS DETALLADOS





ESPAÑOL

12. LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción y datos	Cantidad
1	Cuadro principal	1
2	Barra delantera	1
3	Barra del asiento	1
4	Carro	1
5	Mango	1
6	Estabilizador delantero	1
7	Estabilizador trasero	1
8	Cable pulso de mano	2
9	Cable superior del ordenador	1
10	Cable inferior del ordenador	1
11	Tornillo para ordenador (M5x10)	4
12	Ordenador	1
13	Tornillo del carro (M8x70)	4
14	Tuerca curvada (M8x16)	4
15	Arandela cóncava ($\varnothing 8,5 \times \varnothing 20 \times 1,5t$)	8
16	Tornillo de hexágono interior (M8x20)	4
17	Cubierta para abrazadera	1
18	Perilla en T	1
19	Tornillo de ajuste	1
20	Cubierta para barra frontal	1
21	Pedal (I)	1
22	Pedal (D)	1
23	Adaptador de red (UE+Gran Bretaña)	1
24	Asiento	1
25	Biela (I)	1
26	Biela (D)	1
27	Arandela plana ($\varnothing 8,3 \times \varnothing 17,5 \times 1,0t$)	3
28	Tuerca de nylon (M8)	4
29	Clip	1
30	Tornillo de hexágono interior (M8x25L)	1
31	Boquilla	2
32	Tuerca (M5)	2

N.º	Descripción y datos	Cantidad
33	Motor	1
34	Arandela plana ($\varnothing 8,5 \times \varnothing 20 \times 1,5t$)	1
35	Tuerca de brida (M10x1P)	2
36	Tuerca de brida (M10x1,25P)	2
37	Tornillo combinado	2
38	Arandela plana ($\varnothing 6,5 \times \varnothing 13 \times 1,5$)	2
39	Cojinete 6203	2
40	Dispositivo de ajuste para volante	2
41	Tornillo de ajuste	1
42	Resorte para disposición de imán	1
43	Clip en C $\Phi 17$	2
44	Tornillo autorroscante (ST4,2*20)	6
45	Tornillo autorroscante (ST4,2*20)	4
46	Nuez	1
47	Cable de motor	1
48	Volante	1
49	Tornillo hexagonal (M6x40)	1
50	Tornillo de hexágono interior (M8x55)	1
51	Tornillo de hexágono interior (M6x12)	2
52	Cubierta de cadena I	1
53	Cubierta de cadena D	1
54	Fijación decorativa I	1
55	Fijación decorativa D	1
56	Tornillo de hexágono interior (M5x15)	4
57	Tornillo autorroscante (ST4,2x12)	4
58	Cubierta para biela	2
59	Conector cuadrado	1
60	Conector redondo	2
61	Conector hueco	1
62	Tapa final para estabilizador trasero	2
63	Tapa final para estabilizador delantero	2
64	Soporte de imán	1
65	Polea	1
66	Cubierta para tubo de deslizamiento	1

N.º	Descripción y datos	Cantidad
67	Mango de espuma	2
68	Correa	1
69	Grupo de imanes	1
70	Cubierta para cadena	2
71	Arandela cóncava	1
72	Tornillo autorroscante (ST2,9x12)	1
73	Dispositivo de ajuste barra desplazable	1
74	Sensor de pulso de mano	2
75	Soporte de sensor	1
76	Cable sensor	1
77	Cable de corriente	1
78	Tuerca tipo perilla	1
79	Arandela plana ($\varnothing 0,5 \times \varnothing 20 \times 1,8t$)	1
80	Destornillador angular hexagonal	1
81	Llave de hexágono interior	1

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/ersatzteile>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

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

Adresse électronique :

service@sportplus.org

Site Internet :

<https://sportplus.de/>

IT

Linea diretta per
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

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

E-mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

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

Correo electrónico:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

Latupo GmbH
Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Germany

 SportPlus